

تأثير برنامج ترويحى رياضى مائى على الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسى لدى كبار السن.

نبيلة عبد المنعم على شحاتة

قسم قسم الترويح - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الإسكندرية - جمهورية مصر العربية.

المقدمة وأهمية البحث

إن ممارسة كبار السن لهواية ترويحية يعد نشاطاً هاماً يؤثر بشكل إيجابى وفعال في حالتهم البدنية والوظيفية والنفسية ، وتعد السباحة الترويحية أحد هذه الأنشطة الترويحية إذ يمكن لجميع الأعمار ممارستها ، والتي لا يلتزم فيها الفرد باتباع قواعد خاصة ، وطريقة معينة للسباحة ، وإنما يترك للفرد حرية اختيار الوقت والطريقة .

ويشير **محمد الحماحمى** و**عايدة عبد العزيز** (٢٠٠٦) إلى أن وقت الفراغ هو الذي يتم من خلاله إشباع الهوايات والميول والحاجات والترويح عن الذات، وكذلك تنمية الموهبة والابتكار والإبداع وتحقيق التوازن النفسى وتنمية الشخصية الإنسانية بوجه عام ، بالإضافة إلى أن اختيار طرق إستثمار وقت الفراغ **Leisure Time** إنما يعبر عن قدرة الفرد أو الجماعة في التعبير عن الذات.

(٢٧: ١٨)

ويتفق كل من : **كمال درويش** و**محمد الحماحمى** (١٩٩٧)، **تهانى عبد السلام** (٢٠٠١) على أن الغرض الرئيسى من تخطيط البرنامج الترويحى هو مساعدة الأعضاء المشاركين، لكي يحصلوا على أقصى درجة من السعادة والرضا الشخصى والمرح، وأن يستفيدوا من أوقات فراغهم، وتوجد أغراض أولية توضع فى المرتبة الأولى، وأخرى ثانوية توضع فى المرتبة الثانية ، فالأغراض الأولية تتمثل فى سعادة العضو المشترك للممارس للنشاط، أما الأغراض الثانوية فتتمثل فى الفوائد التى تعود على المجتمع ، ومنها نشر الوعى الترويحى، ومحاولة تفهم مدى أهمية النشاط الترويحى للأفراد والمجتمعات. (٢١ : ١٣١)، (٧: ٢٣٣)

ويضيف **جون بيل John Byl** (٢٠٠٢) أن التحدى الذى يقابل المسؤولين عند وضع برامج الترويح، هو كيفية إرضاء المشاركين فى ممارسة تلك البرامج، والاحتفاظ بميلهم لهذه الممارسة ، وذلك عن طريق توفير فرص كافية لإشراك العديد من الأفراد مع مراعاة إختلاف إحتياجات الأفراد ، ومقابلة هذه الإحتياجات بما يتلاءم معها من مناشط ترويحية. (٣٥: ١٨٢)

ويتفق كل من : **بانكلى Binkley** (١٩٩٦)، **روجرز Rogers** (٢٠٠٠)، **بولمان Poelman** (٢٠٠٢) على تزايد الوعى وإنتشار الإعتقاد بفوائد تدريبات الماء فهى تعمل كطب وقائى وعلاج طبيعى فى مواجهة العديد من حالات الإصابة والتأهل بعد الإصابة ، أو اللياقة البدنية للصحة، وتخفيف الضغوط النفسية ومواجهة القلق النفسى المتزايد لدى أفراد المجتمع.

(٢٨: ٤)، (٤٢: ٦٧)، (٤١: ٢٥٢)

و تعد الوحدة النفسية من ضمن المشكلات التى يقابلها المسنون والتي كثيرا مانجعلهم يعانون من القلق و الاكتئاب الامر الذى يجعلهم يشعرون بالعزلة الاجتماعية و الاغتراب عن الذات والاحساس بعدم الرضا و الامن النفسى (١٧ : ٩٢) . والوحدة النفسية حالة من عدم القدرة على التواصل وإقامة العلاقات الاجتماعية المثمرة مع الآخرين، بحيث تؤثر في حياة الفرد، وتسبب له العديد من الضغوط، كما أن الوحدة النفسية تعبر عن مدى إدراك الفرد الذاتى لنقص علاقاته الاجتماعية كميأ من حيث عدد الأقارب والأصدقاء، ونوعيا من حيث قيمة هذه العلاقات وعمقها، ويرى البعض أن الوحدة النفسية تعد خبرة شخصية مؤلمة يعيشها الفرد نتيجة لشعوره بافتقاد التقبل والحب والاهتمام من الآخرين، مما ينتج عنه عجز الفرد عن إقامة العلاقات الاجتماعية، والشعور بالوحدة حتى لو كان محاطاً بالآخرين. (١٥: ٣٩)

ويؤكد الباحثون بأن الشعور بالوحدة النفسية لا يعني بأن الفرد دائماً وحده، وإنما يعني أن الفرد يشعر بالعزلة العاطفية حتى بوجود الآخرين (٤٣ : ١٢)، كما أن بإمكان الأفراد أن يختبروا مشاعر الوحدة النفسية في مراحل مختلفة من حياتهم ولأسباب متنوعة، أغلبها مرتبط بأحداث الحياة وبالتغيرات الهامة التى تحدث في حياة الفرد. (٤٠ : ١٧)

كما ترتبط الوحدة النفسية بالعديد من المشاعر السلبية كالحزن، والاكتئاب، والعزلة الاجتماعية، والشعور بالقلق، وأحياناً اضطرابات الأكل والنوم، وقد ميز العلماء بين مفهوم الوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية مفسرين ذلك بأن الفرد في العزلة الاجتماعية يختار بنفسه الانعزال عن الآخرين، لأنه لا يشعر بالرضا والسعادة في علاقاته الاجتماعية معهم ، في مقابل الفرد الذي يعاني من الوحدة النفسية الذي يجد نفسه وحيداً حتى لو كان محاطاً بهم ، كما فرق العلماء بين الوحدة النفسية والاكتئاب ، فالمكتئبون يحرصون على البقاء وحدهم ، ويشعرون بالاستسلام أمام ظروف الحياة ، بينما يخاف الفرد الوحيد من بقاءه وحيداً، ويرغب في دخله بالتغير، ويحاول إيجاد المكان المناسب له بين الآخرين.(١١ :٣١)

ويعرف جونز وآخرون **Jones, et., al (٢٠٠٨)** الشعور بالوحدة النفسية " بأنه خبرة غير سارة لدرجة كبيرة ، مرتبطة بالحاجة إلى الألفة الإنسانية المتبادلة ".(٣٦ :٦٨٥)

أما **نيوكمب وبنتلر Newcomb & Bentler (٢٠١٢)** فيعرفان الشعور بالوحدة النفسية " بأنه عجز في المهارات الاجتماعية وفي علاقات الفرد الاجتماعية ، مما يدفع به إلى بعض الاضطرابات النفسية كالقلق أو الإكتئاب أو التفكير في الإنتحار ، وكذلك معاناة الفرد من الأعراض النفسجسمية ، كالأصداغ وضعف الشهية والتعب والإجهاد ، وأيضاً العدوانية والهروب من المنزل ، مما له في نهاية الأمر من آثار حادة على الأداء السيكولوجي والتوافق النفسي ". (٣٧ :٥٢١)

ويضيف **تشينج وفيرنهام Cheng & Furnham (٢٠٠٢)** أن خبرة الشعور بالوحدة النفسية تؤثر سلباً على الثقة بالنفس والشعور بالسعادة .(٣٠ :٣٢٩)

ومن المتغيرات التي من الممكن أن ترتبط بالوحدة النفسية لدى الأفراد مستوى الأمن النفسي لديهم، حيث ينظر إلى الأمن النفسي على أنه حالة تمكن الفرد من الشعور بالاستقرار، وتضمن له إشباع حاجاته ورغباته التي يسعى إلى إشباعها، ويذكر **محمد عبد السلام (١٩٩٨)** أن الأمن النفسي حالة من الإحساس بالطمأنينة والشعور بالاستقرار والتوازن ، الناتج عن طريقة إدراك الفرد لطبيعة البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، ولطبيعة التفاعلات والعلاقات التي يمر بها خلال هذه البيئة ، فإن أدرك الفرد بيئته الاجتماعية على أنها مهددة ومخيفة يقل لديه مستوى الشعور بالأمن، وفي المقابل إن أدرك البيئة بطريقة إيجابية وأمنة زاد إحساسه بالأمن النفسي.(٢٥ :١٣٧)

ويشير **جروت Grout (٢٠١٤)** أن الأمن النفسي من الحاجات الهامة لبناء الشخصية الإنسانية، حيث إن جذوره تمتد من الطفولة، وتستمر حتى الشيخوخة عبر المراحل العمرية المختلفة. وأمن المرء يصبح مهدداً إذا ما تعرض إلى ضغوطات نفسية واجتماعية لا طاقة له بها في أي مرحلة من تلك المراحل، مما يؤدي إلى الاضطراب، لذا فالأمن النفسي يعد من الحاجات ذات المرتبة العليا للإنسان لا تتحقق إلا بعد تحقق الحاجات الدنيا له.(٣٤ :١٠١)

وتعتبر ظاهرة إزدياد نسبة كبار السن جديدة نوعاً ما حيث كانت نسبة سكان مصر فوق الستين لا تتعدى (٤.٥٦%) عام (٢٠٠٠) ، ومن المتوقع أن تصل إلى ما يقرب (١٥) مليون مسن بحلول عام (٢٠١٧)، وهذه الزيادة الكبيرة في أعداد كبار السن أدى إلى حاجة هؤلاء المسنين إلى الدعم الإجتماعي والمادي حتى لا يتعرضوا لقيود نتيجة الضعف في أدائهم مما يهدد استقلالهم الذاتي مما يتطلب تحولاً هائلاً في السياسة الإجتماعية والخدمات لتلبية إحتياجات المسنين.

(١٧ :٦٨)

وتشير **أمل عبد العزيز و عبد الرحيم بخيت (١٩٩٩)** إلى أن التقدم في العمر يصاحبه إنخفاض في التوافق النفسي والاجتماعي ، والشعور بالوحدة النفسية وإنخفاض في حالة الأمن النفسي ، فقل قدرة المسن على استغلال إمكاناته الجسمية والعقلية والنفسية في مواجهة ضغوط الحياة.(٦ :١٢٨)

وترى الباحثة أن الإهتمام بهذه المرحلة السنية (كبار السن) الحرجة من عمر الإنسان مازال قاصراً وخصوصاً في البيئة المحلية ، وأن هذه الفئة لم تحظى بالاهتمام الكافي من جانب المجتمع من جميع النواحي البدنية والجسمية والصحية والنفسية، حيث أنه من الواجب تقديم الخدمات لهذه الفئة ممن قدموا خدماتهم طوال حياتهم للمجتمع داخل أسرهم أو خارجها ، فيجب أن يحظوا بالرعاية والمحافظة على صحتهم ووقايتهم من الأمراض.

وترى الباحثة من خلال تعاملها مع المسنين ان الظروف الخاصة بالمسنين والاحداث الضاغطة (كالترمل -التقاعد) وماينتج عنها من تغيرات في ادوارهم بالاضافة الي الاضطرابات الانفعالية وتدهور الحالة الصحية ومايتعرضون له من مشاكل وازمات تؤدي الي شعورهم بالفراغ كما انها تؤثر علي روحهم المعنوية ممايؤدى بهم الي عدم اقبالهم علي الحياة وشهورهم بالانطواء الاجتماعي ممايعوقهم عن الاندماج في علاقات اجتماعية مع المحيطين (١٧ : ٩٤) ، كما لاحظت الباحثة من خلال الزيارات الميدانية المتكررة لدور المسنين بمحافظة الإسكندرية أن الكثير من السيدات المسنات تعانين بدرجة عالية من الشعور بالوحدة النفسية وقلّة الأمن النفسي لقلّة رعاية أبنائهن لهن، وعدم وجود أخصائي ترويح مؤهل على درجة عالية من الكفاءة للتعامل مع هذه المرحلة السنية الحرجة أدى إلى ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة غير منتظمة وروتينية تخلو من الترفيه والمتعة والبهجة ، بالإضافة إلى عدم وجود البرامج الترويحية المناسبة لحالتهم البدنية والصحية والنفسية ، الأمر الذي يسبب الكثير من الإضطرابات النفسية ، وحالة نفسية بالغة السوء عند السيدات المسنات ، وكل هذا ينعكس على حالة الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسي لدى كبار السن أفراد عينة البحث.

ان المسن كثير الشكوى ويتأثر سريعا بالمشكلات التي تدور حوله حتي ولو كانت هامشية ويتصور دائما انه عالية علي المجتمع والمحيطين به ونظرا لاختلال حياته الاجتماعية والروتين الذي يميز قلبه و الوحدة التي تقبله تؤدي به الي الكثير من المشكلات النفسية الامر الذي يجعل من الضروري شغل الوقت الحر له في أنشطة يجلبها وتشعره بوجوده ويثبت من خلالها اهميته في الحياة ولما كان المسن بسبب تدهور العديد من قدراته العامة و الخاصة يميل الي الاعمال الروتينية التي لاتحتاج الي ابتكار دون الاهتمام بكيفية ادائها لذا ترى الباحثة ان الترويح يعد ضرورة ملحة اذ يمكن ان يسهم بانشطته المختلفة علي مساعدة المسنين ولو بصورة محدودة حسب امكانياتهم علي التجديد ورفع روحهم المعنوية وخفض الشعور بالوحدة النفسية وبالتالي تحسن صحتهم النفسية (١٧ : ٨٢) ويشير كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين (٢٠٠٩) ان السباحة واللعب في الماء من اكثر الانشطة الترويحية المحببة للمسنين فهي مثيرة ومشوقة ومفيدة للصحة والجسم الذي يصبح اخف في الوزن والحركات داخل الماء ، وان المسن عند ادائه للتدريبات داخل الماء يشعر بانسياب الدم في جسمه من القدم الي الراس ممايشعره بالحيوية و الانتعاش هذا بجانب ان كثيرا من الحركات التي يصعب ادائها عادة خارج الماء يكون ادائها ممكنا داخل الماء ويضيف ان ممارسة المسنين لالعباب الماء تكسبهم حياة مليئة بالقوة والنشاط و الحيوية هذا بجانب التواصل الاجتماعي والراحة النفسية وانه من الاقوال الشهيرة والسائدة بين المسنين الممارسين للتدريبات المائية في حمام السباحة اذا مرضت فلنخرج من الوحدة وتدخل الي الجماعة فلنجعل نقطة اللقاء (حمام السباحة) . (٢٢ : ٢٤٨-٢٤٩) ،

وبالرغم من تناول العديد من الدراسات العلمية للبرامج الترويحية لكبار السن مثل دراسة كل من : كرامير Kramer (46) (2002) و كاميليا زين العابدين عبد الرحمن (٢٠٠٣) (١٩) ، شريف عبد المنعم محمد (٢٠٠٥) (١٣) ، جيهان يسرى أيوب (٢٠٠٦) (٨) ، برينر (29) (Brener (2007) ، نيكوز ومارتين (39) (Nikos & Martin (2007) ، محمد أحمد محمد (٢٠١١) (٢٤) ، نيكوز ومارتين (39) (Nikos & Martin (2007) - نينا سفيكو Niina Savikko (38) (2014) - حمود بن محمد ناوي (٢٠١٥) (١١) إلا أنها لم تتطرق إلى دراسة تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية والمائية على الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسي لدى كبار السن

ومما سبق دفع الباحثة إلى ضرورة وضع برنامج ترويجي رياضي مائي مقترح ومعرفة تأثيره على الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسي لدى السيدات المسنات من (٦٠ : ٦٥) سنة بدار الهنا للمسنين بمحافظة الإسكندرية.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف علي تأثير برنامج ترويجي رياضي مائي علي الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسي للسيدات المسنات من (٦٠ : ٦٥) سنة .

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسي لصالح القياس البعدي.

٢- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسي.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسي لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

الترويح :

هو " نشاط وخبرة وحالة إنفعالية تطراً على الفرد نتيجة لمشاركته في مناشط وقت الفراغ وبدافع شخصي ، يرتبط ببعض الممارسات العابرة أو الوقتية لمناشطه أو قد يرتبط ببعض أنواع الممارسات لمناشطه طوال الحياة " . (٢١) : (٥٥)

البرنامج الترويحي :

هو " مجموعة الأنشطة الترويحية المنظمة من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية ألا وهو تغيير سلوك الأعضاء أثناء وقت الفراغ إلى سلوك "أمثل"، وذلك عن طريق تنمية معلوماتهم ومهاراتهم ، وتكوين اتجاهات جديدة نحو استثمار وقت الفراغ". (٧: ٢٣٣)

الشعور بالوحدة النفسية :

هي "حالة نفسية تنشأ لدى الفرد نتيجة حدوث خلل في قدرته على التواصل بصورة سليمة ضمن الشبكة الاجتماعية التي يعيش ويتفاعل فيها، سواء كان ذلك في صورة كمية (لا يوجد لديه عدد كاف من الأصدقاء)، أو في صورة كيفية (افتقاد المحبة والألفة من الآخرين المحيطين به".

(٢٣: ١٩)

الشعور بالأمن النفسي :

هو " حالة من الانسجام والتوافق بين الفرد وبيئته المادية والاجتماعية، وهي حالة تظهر في مقدرة الفرد على تحقيق بعض حاجاته وحل ما يواجهه من مشكلات يومية متنوعة ومختلفة حلا منطقياً، وباستجابة مرضية لمتطلبات بيئته المحيطة " . (٤٥: ١١)

كبار السن :

هم " الأشخاص الذين تتجه قوتهم وحيوتهم إلى الإنخفاض مع إزدياد تعرضهم للإصابة بالأمراض وخاصة أمراض الشيخوخة وزيادة الشعور التعب والإجهاد وقلة الحركة ونقص الإنتاجية أو التقاعد عن العمل " . (٢٢: ٢٩)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخد مت الباحثة المنهج التجريبي ، وذلك لملاءمته لطبيعة البحث بواسطة التصميم القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع وعينة البحث:

يتضمن مجتمع البحث السيدات المسنات المقيمات بدار احمس للمسنين بمحافظة الإسكندرية، حيث بلغ إجمالي عدد مجتمع البحث (٨٦) سيدة مسنة عام ٢٠١٥/٢٠١٦، وقامت الباحثة بإختيار عينة عمدية منهن قوامها (٣٠) سيدة مسنة بنسبة ٣٥% من اجمالي المجتمع الاصلي تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٥) سيدة مسنة تتراوح أعمارهن ما بين (٦٠ – ٦٥ سنة) .

شروط إختيار عينة البحث:

- ١- لايشترط في المسنين اذا كان يعرف السباحة ام لا من قبل .
- ٢- ان يستطيع المشي و الجرى وممارسة بعض الالعاب الترويحية داخل الماء .
- ٣- ضرورة عرض المسنين علي الطبيب قبل السماح لهم بمزاولة تدريبات الماء و قدرتهم علي تحمل الجهد المبذول .
- ٤- مراعاة التقارب في السن والحالة الصحية لعينة الدراسة .

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

قامت الباحثة بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث من حيث متغيرات النمو(السن – الطول – الوزن) والمتغيرات النفسية قيد البحث، والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في السن والطول والوزن والمتغيرات النفسية قيد البحث ن = 30 سيدة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	السنة	62.40	2.15	61.70	0.98
الطول	سم	64.92	5.37	163.50	0.79
الوزن	كجم	90.15	6.99	88.00	0.92
الشعور بالوحدة النفسية	الدرجة	46.23	4.72	45.50	0.46
حالة الأمن النفسي :					
الشعور بالأمن	درجة	28.97	3.59	٢٨.٠٠	0.81
الشعور بالانتماء	درجة	23.61	3.17	٢٣.٠٠	0.58
الشعور بالحب	درجة	15.50	2.91	١٥.٠٠	0.52

يتضح من الجدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمتغيرات (السن – الطول – الوزن) والمتغيرات النفسية (الشعور بالوحدة النفسية - حالة الأمن النفسي) تراوحت ما بين (0.46: 0.98) أي أنها تنحصر ما بين (± ٣) مما يشير إلي إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

أولاً: الإختبارات النفسية قيد البحث:

قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة (١٤)، (١٥)، (٢٣) لتحديد الإختبارات النفسية المناسبة لأفراد عينة البحث الأساسية ، وقد أسفر ذلك عن المقياس التالي:

١- مقياس الشعور بالوحدة النفسية : وقام بإعداد صورته العربية مجدى الدسوقي (٢٠١٤) (23) ملحق (١)

٢- مقياس الأمن النفسي : إعداد الباحثة

لبناء مقياس حالة الأمن النفسي لكبار السن أتبعته الباحثة الخطوات التالية:

أولاً : الإطلاع على الإطار النظري الخاص بمقاييس الأمن النفسي:

قامت الباحثة بالإطلاع على مجموعة من المراجع العلمية المتخصصة في بناء وتصميم المقاييس الخاصة بالأمن النفسي مثل : فهد الدليم وآخرون (١٩٩٣) (١٨)، أماني عبد الوهاب (١٩٩٤) (٥)، حامد زهران (١٩٩٦) (٩)، عماد محمد مخيمر (٢٠٠٣) (١٦)، أحلام عبد الله (٢٠٠٦) (٢)، أحلام عبد الله وشريت أشرف (٢٠٠٦) (٣)، سميرة موسى ووجدان جعفر (٢٠١٢) (١٢).

ثانياً : تحديد الأبعاد الخاصة بمقياس الأمن النفسى لكبار السن:

قامت الباحثة بتصميم إستمارة خاصة بالأبعاد المقترحة لمقياس الأمن النفسى لكبار السن، وعرضها على خبراء فى الصحة النفسية (ملحق ٧)، وذلك لإبداء الرأى حول الموافقة على وجود البعد أو حذفه ، والموافقة على صياغة البعد أو تعديل صياغته ، الأهمية النسبية لكل بعد، كفاية البعد للتعبير عن الموضوع، وقد جاءت الأبعاد المبدئية للمقياس كما يلى:

- البعد الأول: الشعور بالأمن.

- البعد الثانى: الشعور بالإنتماء.

- البعد الثالث: الشعور بالذات.

- البعد الرابع: الشعور بالحب.

والجدول (٢) يوضح آراء الخبراء فى أبعاد مقياس الأمن النفسى لكبار السن، والأهمية النسبية لكل بعد من أبعاد المقياس.(ملحق ٣)

ثالثاً : عبارات مقياس الأمن النفسى لكبار السن:

قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات المبدئية للأبعاد الرئيسية للمقياس، لعرضها على خبراء الصحة النفسية ، وذلك لإبداء الرأى حول الموافقة على وجود العبارة أو حذفها ، الموافقة على صياغة العبارة أو تعديل صياغتها، كما يلى:

- البعد الأول: الشعور بالأمن. وبلغ عدد عباراته (١٢) عبارة.

- البعد الثانى: الشعور بالإنتماء. وبلغ عدد عباراته (١١) عبارة.

- البعد الثالث: الشعور بالحب. وبلغ عدد عباراته (٩) عبارات.

وبلغ عدد عبارات المقياس فى صورته الأولية (٣٢) عبارة ملحق (٣)، وبعد العرض على الخبراء ملحق (٢) تم حذف عدد (٤) عبارات ، وبذلك أصبحت عدد عبارات المقياس فى صورته النهائية (٢٨) عبارة ملحق (٤) ، والجدول (٣) يوضح ذلك.ملحق (٣)

خامساً: المعاملات العلمية لمقياس الأمن النفسى لكبار السن:

قامت الباحثة بحساب معامل صدق المقياس باستخدام صدق المحكمين واستخراج الثبات باستخدام اعادة الاختبار ملحق (٣)

الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث :

١- جهاز الرستاميتز لقياس الطول الكلى للجسم.

٢- ميزان طبي معاير لقياس الوزن.

٣- حمام سباحة.

٤- كرات ماء ملونة ، كرات يد ، كرات سلة ، أقماع.

٥- أطواق ، كرات طبية ١.٥ كجم ، مقاعد سويدية.

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى فى الفترة من ٢٠١٥/٧/٢٨ وحتى ٢٠١٥/٨/١٢ على عدد (١٥) سيدة مُسنة من المجتمع الأسمى للبحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، وأستهدفت هذه الدراسة إجراء المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) لمقياس الشعور بالوحدة النفسية والامن النفسى قيد البحث.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس الشعور بالوحدة النفسية:

قامت الباحثة بايجاد صدق المقياس باستخدام صدق المحكمين واستخراج الثبات باستخدام اعادة الاختبار. ملحق (١)

البرنامج الترويحي الرياضى المائى المقترح:

أهداف البرنامج:

- ١- التخفيف من حالة الشعور بالوحدة النفسية لدى السيدات المسنات المقيمت بدار احمس للمسنين بمحافظة الإسكندرية.
- ٢- زيادة حالة الشعور بالأمن النفسى لدى السيدات المسنات المقيمت بدار احمس للمسنين بمحافظة الإسكندرية.

أسس وضع البرنامج الترويحي الرياضى المائى المقترح:

- ١- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الأهداف التى وضع من أجلها.
- ٢- أن يحقق الهدف من البرنامج وأن تتمشى الألعاب الترويحية المتنوعة مع ميول وحاجات واتجاهات أفراد عينة البحث.
- ٣- أن تكون الألعاب الترويحية مشوقة وجماعية ومحبية للنفس وتخلق جو من المرح و السعادة حتى تساعد عينة البحث على تخفيف حالة الشعور بالوحدة النفسية، وزيادة حالة الشعور بالأمن النفسى.
- ٤- التنوع فى الألعاب الترويحية والتمرينات لتشمل جميع أجزاء الجسم.
- ٥- أن يشمل البرنامج تمرينات للإحماء والتهدئة.
- ٦- مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب وأن يكون زمن الوحدة ملائماً ومناسب لقدرات العينة.
- ٧- مراعاة إختيار الألعاب الترويحية البسيطة لتناسب السيدات المسنات.
- ٨- استخدام الجزء الضحل والمتوسط فى حمام السباحة عند أداء الألعاب الترويحية المائية.
- ٩- استخدام الكرات (كرات جلدية ملونة ، كرة الطائرة ، كرة سلة) فى بعض الألعاب الصغيرة ، وإختيار مجموعة من التمرينات البسيطة فى جزء التمرينات.
- ١٠- أن يتسم البرنامج بالمرونة، بحيث يمكن التعديل فى بعض مكوناته وفقاً للحالة البدنية والنفسية لعينة البحث.
- ١١- مراعاة عامل الأمن والسلامة حتى تكون أوجه النشاط المختار مناسبة لمستوى الحالة الصحية وملاحظة أى إرهاق بدنى يظهر على السيدات المسنات.

إجراءات تحديد وحدات البرنامج المقترح :

قامت الباحثة بإستطلاع رأى عينة البحث الأساسية قبل إعداد محتوى البرنامج ، وذلك لتحديد وإختيار مجموعة الأنشطة الترويحية والرياضية التى يفضلونها (ملحق ٥)، وبعد إعداد محتوى البرنامج تم عرضه على مجموعة من الخبراء فى مجال التروييح وعلم النفس الرياضى والصحة النفسية (ملحق ٧)، وذلك من أجل استطلاع آرائهم فى إمكانية تحقيق البرنامج لأهدافه ومناسبته للعينة ، ومدة تطبيق البرنامج ، وعدد مرات الممارسة أسبوعياً ، وزمن الوحدة اليومية.

التوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج:

يتكون البرنامج الترويحي الرياضى المائى المقترح من (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات ترويحية أسبوعياً ، زمن الوحدة اليومية (٥٠) دقيقة ، وبهذا يكون إجمالى عدد الوحدات (٢٤) وحدة.

أجزاء الوحدة الترويحية اليومية:**أولاً: الجزء التمهيدي :**

وزمنه (١٠) دقائق ، ويتم بغرض تهيئة العضلات العاملة ورفع درجة حرارة الجسم للوقاية من حدوث الإصابات أثناء الأداء ويتضمن المشى، والجري ، وتمارين المرونة والإطالة.

ثانياً: الجزء الرئيسي :

وزمنه (٣٥) دقيقة مقسمة إلى ألعاب صغيرة ترويحية ومدتها (١٠) دقائق ، وتمارين عامة للجسم ومدتها (١٠) دقائق ، وألعاب ترويحية بحمام السباحة ومدتها (١٥) دقيقة فى الوحدة الترويحية اليومية.

ثالثاً: الجزء الختامى :

وزمنه (٥) دقائق ويشتمل على تمارين تنفس وإسترخاء وتهدئة ، والهدف منه عودة الجسم إلى حالته الطبيعية.

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية فى الفترة من ٢٠١٥/٨/١٤ وحتى ٢٠١٥/٨/٢١ على عدد (١٥) سيدة مُسنة من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، وأستهدفت تطبيق وحدة أسبوعية على أفراد العينة الإستطلاعية ، وذلك للتأكد من ملائمة محتوى البرنامج من ألعاب ترويحية وتمارين وألعاب مائية وزمن الوحدة ، وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن صلاحية البرنامج الترويحي الرياضى المائى للتطبيق على أفراد العينة الأساسية.

تنفيذ التجربة الأساسية :**القياسات القبليّة :**

تم إجراء القياس القبلى لأفراد المجموعتين التجريبيّة والضابطة فى متغيرات النمو (السن – الطول – الوزن) والمتغيرات النفسية (الشعور بالوحدة النفسية - الأمن النفسى) فى الفترة من ٢٠١٥ /٨/٢٣ وحتى ٢٠١٥ /٨/٢٥ ، وهذا القياس يعتبر بمثابة التكافؤ بين مجموعتى البحث (التجريبية – الضابطة) والجدولين (٧)،(٨) يوضحان ذلك. ملحق (٦)

تطبيق البرنامج الترويحي الرياضى المائى المقترح :

تم تطبيق محتوى البرنامج الترويحي الرياضى المائى المقترح (ملحق ٧) على أفراد المجموعة التجريبية خلال الفترة من ٢٠١٥/٨/٢٧ ، وحتى ٢٠١٥/١٠/٢١ ، ولمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات ترويحية أسبوعياً ، بينما أكتفت المجموعة الضابطة بتنفيذ البرنامج اليومي التقليدى ، وملحق(٩) يوضح نموذج لوحدة يومية من البرنامج التقليدى أستخدمت مع المجموعة الضابطة.

وقد راعت الباحثة عند تطبيق البرنامج الاسس التالية :

- تواجد المساعدين قبل البدء فى تنفيذ البرنامج على حافة الحمام خارج المياه وتواجد بعضهم داخل المياه مع كبار السن .
- تقسيم كبار السن المشتركين فى اداء التدريبات المائية الى مجموعات صغيرة .
- يؤدى كبار السن التدريبات المائية عن طريق التلقين او التقليد .
- حصر حضور المسنين المتواجدين فى مياه حمام السباحة ومتابعتهم من خلال افراد كل مجموعة وكذلك المساعدين كل فترة .
- مساعدة خروج كبار السن من مياه حمام السباحة عند السماح لهم بذلك .

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة فى المتغيرات النفسية قيد البحث ، بنفس الترتيب والأسلوب الذى أجريت به القياسات القبليّة، وذلك فى الفترة من ٢٠١٥/١٠/٢٣ ، وحتى ٢٠١٥/١٠/٢٥ .

المعالجات الإحصائية :

أستخدمت الباحثة لمعالجة البيانات إحصائياً الأساليب الإحصائية التالية:

Mean	- المتوسط الحسابى
Standard Deviation	- الإنحراف المعياري
Mediain	- الوسيط
Skewness	- معامل الالتواء
Correlation Ccoefficients	- معامل الارتباط البسيط
T.Test	- إختبار "ت"
Progress Ratios	- نسب التحسن

عرض ومناقشة النتائج :

اولا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول :

جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات النفسية قيد البحث ن = ١٥

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٤.١٨	٤.١٣	٣٩.٥٠	٤.٤١	٤٦.٠٠	الدرجة	الشعور بالوحدة النفسية
						حالة الأمن النفسى :
*٣.٩٦	٢.٩١	٣٣.٧٣	٣.٢٨	٢٩.٠٠	درجة	الشعور بالأمن
*٣.١١	٣.٢٦	٢٧.٠٠	٣.١١	٢٣.٨٥	درجة	الشعور بالانتماء
*٣.٤٧	٢.٥٥	١٨.٩١	٢.٧٩	١٥.٦٣	درجة	الشعور بالحب

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٤٥ * دال عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات النفسية (الشعور بالوحدة النفسية - الأمن النفسى) لصالح القياس البعدي.

أشارت نتائج الجدول (٩) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات النفسية (الشعور بالوحدة النفسية - الأمن النفسى) لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة التحسن فى المتغيرات النفسية (الشعور بالوحدة النفسية - الأمن النفسى) لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضى المائى ، الذى أشتمل على مجموعة مختارة بعناية من الأنشطة الترويحية المتعددة كالألعاب الصغيرة الجماعية المبهجة، والتي تقوى الصداقة والتعاون بين الجماعة فتزِيل حالة الشعور بالوحدة النفسية، وزيادة حالة الأمن النفسى وأيضاً تُدخِل السعادة والسرور على نفوس السيدات المسنات ، كما تضمن البرنامج الترويحي مجموعة من التمرينات البدنية البسيطة والتي تناسب حالتهم البدنية والصحية ، والتي أدت إلى تحسن الحالة البدنية فتحسنت الحالة المزاجية لدى السيدات المسنات، بالإضافة إلى ألعاب الماء الترويحية والتي تساعد على التخلص من التوتر والقلق وضغوط الحياة ومشكلات الشيخوخة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه حلمى إبراهيم وليلى فراحات (١٩٩٨) أن البرامج الترويحية الرياضية تمثل مجالاً خصباً يمكن استخدامه لتعزيز السلوك المرغوب فيه من الأفراد بالإضافة إلى كونها وسيلة تربية هامة فى تخفيف حدة

القلق النفسي وزيادة التفاعل الإجتماعى بين أفراد الجماعة الواحدة وغيرها، وتشبع الحاجات النفسية الأمر الذى يؤدي إلى قلة الشعور بالوحدة النفسية وزيادة حالة الأمن النفسى لدى الفرد. (١٠: ٦٧)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: كرامير Kramer (٢٠٠٢) (٤٦)، كاميليا زين العابدين عبد الرحمن (٢٠٠٣) (١٩)، شريف عبد المنعم محمد (٢٠٠٥) (١٣)، جيهان يسرى أيوب (٢٠٠٦) (٨)، بريئر Brener (٢٠٠٧) (٢٩)، نيكوز ومارتين Nikos & Martin (٢٠٠٧) (٣٩)، محمد أحمد محمد (٢٠١١) (٢٤)، نينا سفيكو Niina Savikko (٢٠١٤) (٣٨)، حمود بن محمد ناوى (٢٠١٥) (١١) على فاعلية البرامج الترويحية الرياضية فى تحسين الجوانب المختلفة البدنية والصحية والنفسية لكبار السن.

وفى هذا الصدد يشير محمد الحماحمى (١٩٩٦) أن ممارسة المُسن للأنشطة الترويحية الرياضية لها التأثير الإيجابي على آلام الظهر والمفاصل، وقلة التعرض لأمراض القلب المختلفة من ذبحة صدرية وتصلب الشرايين، كما تساعد على تحسين كفاءة الجهاز العصبى وتحسن الحالة النفسية والمزاجية لكبار السن. (٢٦: ٢١٣-٢٦٦)

ويضيف عبد الرحمن عيسوى (٢٠١٢) أنه كلما كانت البيئة جذابة وخالية من التوتر وسرعة الإنفعال كلما تنمو لدى الفرد سلوكيات وإتجاهات وقيم إجتماعية إيجابية، وهذا ما تحققه برامج الترويح. (٤٩: ١٤)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية فى الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسى لصالح القياس البعدي".

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة فى المتغيرات النفسية قيد البحث ن = ١٥

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠.٩٧	٤.٥٩	٤٥.٠٠	٤.٧٢	٤٦.٥٠	الدرجة	الشعور بالوحدة النفسية
						حالة الأمن النفسى :
٠.٥١	٣.٢٤	٢٩.٢٥	٣.٤٩	٢٨.٧١	درجة	الشعور بالأمن
٠.٥٩	٣.١٧	٢٤.١١	٣.١٥	٢٣.٤٩	درجة	الشعور بالانتماء
١.٠٢	٢.٩٢	١٦.٢٩	٢.٨٨	١٥.١١	درجة	الشعور بالحب

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٤٥ * دال عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة فى حالة الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسى.

أشارت نتائج الجدول (١٠) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة فى حالة الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسى.

وتعزى الباحثة هذه النتيجة إلى أن أفراد المجموعة الضابطة إلتزمت بممارسة البرنامج التقليدى (المشى - الجلوس معاً كمجموعة وتبادل أطراف الحديث - الألعاب الورقية) المتبع معهن بدار الهنا للمسنين بمحافظة الإسكندرية، دون إدخال أى تعديل على هذا البرنامج حتى يُبعد حالة الملل والفتور لدى أفراد هذه المجموعة، بالإضافة إلى عدم وجود أخصائى ترويح بالدار، وتعتبر هذه النتيجة تأكيد على فاعلية البرنامج الترويحي الرياضى المائى المقترح.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى للبحث والذى ينص على: "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة فى الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسى".

ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات النفسية قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ن = ١٥		المجموعة التجريبية ن = ١٥		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٣.٣١	٤.٥٩	٤٥.٠٠	٤.١٣	٣٩.٥٠	الدرجة	الشعور بالوحدة النفسية
						حالة الأمن النفسي :
*٣.٨٥	٣.٢٤	٢٩.٢٥	٢.٩١	٣٣.٧٣	درجة	الشعور بالأمن
*٢.٣٩	٣.١٧	٢٤.١١	٣.٢٦	٢٧.٠٠	درجة	الشعور بالانتماء
*٢.٥٢	٢.٩٢	١٦.٢٩	٢.٥٥	١٨.٩١	درجة	الشعور بالحب

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٤٨ * دال عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات النفسية (الشعور بالوحدة النفسية - الأمن النفسي) لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٢)

نسب التحسن للقياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات النفسية قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن = ١٥			المجموعة الضابطة ن = ١٥		
	قبلي	بعدي	نسب التحسن	قبلي	بعدي	نسب التحسن
الشعور بالوحدة النفسية	٤٦.٠٠	٣٩.٥٠	%١٦.٤٦	٤٦.٥٠	٤٥.٠٠	%٣.٣٣
حالة الأمن النفسي :						
الشعور بالأمن	٢٩.٠٠	٣٣.٧٣	%١٦.٣١	٢٨.٧١	٢٩.٢٥	%١.٨٨
الشعور بالانتماء	٢٣.٨٥	٢٧.٠٠	%١٣.٢١	٢٣.٤٩	٢٤.١١	%٢.٦٤
الشعور بالحب	١٥.٦٣	١٨.٩١	%٢٠.٩٩	١٥.١١	١٦.٢٩	%٧.٨١

يتضح من الجدول (١٢) تفوق أفراد المجموعة التجريبية علي أفراد المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في المتغيرات النفسية (الشعور بالوحدة النفسية - الأمن النفسي).

وبملاحظة نتائج الجدول (١١) يتضح وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات النفسية (الشعور بالوحدة النفسية - الأمن النفسي) لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة التحسن في الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية بالمقارنة بأفراد المجموعة الضابطة إلى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي المائي، والذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية، بينما أكتفت أفراد المجموعة الضابطة بممارسة البرنامج التقليدي المتبع ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه تهاني عبد السلام (٢٠٠١) أنه من خلال الأنشطة الترويحية الرياضية يستطيع الفرد أن يعبر عن مشاعره وأحاسيسه، وتتطلق طاقاته وتتأثر اتجاهاته ويتغير سلوكه في مواجهة الضغوط النفسية. (١٠٤:٧)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: كرامير Kramer (٢٠٠٢) (٤٦)، كاميليا زين العابدين عبد الرحمن (٢٠٠٣) (١٩)، شريف عبد المنعم محمد (٢٠٠٥) (١٣)، جيهان يسرى أيوب (٢٠٠٦) (٨)، بريئر Brener (٢٠٠٧) (٢٩)، نيكوز ومارتين Nikos & Martin (٢٠٠٧) (٣٩)، محمد أحمد محمد (٢٠١١) (٢٤)، نينا

سفيكو Niina Savikko (٢٠١٤) (٣٨) ، حمود بن محمد ناوى (٢٠١٥) (١١) على فاعلية البرامج الترويحية الرياضية فى تحسين الجوانب النفسية مقارنة بالبرامج الرياضية التقليدية.

وأيضاً تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : **أجنديلدت Egendeelidt (٢٠٠٧)**، **فيرو Virou (٢٠٠٨)**، **جبلى كاسينج Gayle Kassing (٢٠٠٦)** أن الألعاب الترويحية تحل العديد من المشكلات النفسية التى يتعرض لها أفراد المجتمع منها الشعور بالوحدة النفسية وحالات الإكتئاب وقلة الأمن النفسى، وذلك لسهولة ممارسة البرامج الترويحية وملائمتها لإحتياجات وإهتمامات المشاركين تحت إشراف ترويحى قادر على متابعة تنفيذ هذه البرامج بما يحقق الأهداف المرجوة. (٢٨٠:٣٢)، (١٧٧:٤٤)، (٣٠:٣٣)

ويضيف **كمال درويش وآخرون (١٩٨٦)** أن البرامج الترويحية الرياضية تؤدي إلى الإقلال من حالات التوتر العصبي والخلل ، والاكتئاب النفسي والقلق ، وهذه العوامل أن زادت جميعها تزيد من حالة الشعور بالوحدة النفسية وقلة الأمن النفسى والعكس صحيح. (٢٣:٢٠)

بينما أسفرت نتائج الجدول (١٢) عن تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي فى المتغيرات النفسية (الشعور بالوحدة النفسية - الأمن النفسى).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : **أحمد فتحى الزيات وأسامة رياض (١٩٩٨)**، **إبراهيم خليفة (٢٠٠٠)** أن الممارسة الرياضية المنتظمة لكبار السن تسهم فى التخلص من التوتر والإرهاق العصبي والنفسى بتفريغ الانفعالات ، وضبط النفس وتخفيف التكيف النفسى ، واتباع الحاجة إلى التقدير والنجاح وتحقيق الذات كما تؤدي إلى حالة من السرور النفس والسعادة الذاتية. (٢٥:٤)، (١٢٠:١)

كما تشير **نينا سفيكو Niina Savikko (٢٠١٤) (٣٨)** إلى وجود علاقة إرتباطية عكسية بين حالة الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسى ، وهذا ما تشير إليه نتائج البحث حيث قلت حالة الشعور بالوحدة النفسية لدى السيدات المسنات فزادت حالة الأمن النفسى لديهن.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسى لصالح المجموعة التجريبية".

ثانياً: مناقشة النتائج:

الإستخلاصات:

فى حدود أهداف وفروض البحث والنتائج التى توصلت إليها الباحثة تم إستخلاص ما يلى:

١- فاعلية البرنامج الترويحي الرياضى المائى المقترح فى التخفيف من حالة الشعور بالوحدة النفسية وزيادة حالة الأمن النفسى (الشعور بالأمن - الشعور بالإنتماء - الشعور بالحب) لدى السيدات المسنات (٦٠ - ٦٥) سنة.

٢- البرنامج التقليدي المتبع ليس له تأثير إيجابى على حالة الشعور بالوحدة النفسية وحالة الأمن النفسى (الشعور بالأمن - الشعور بالإنتماء - الشعور بالحب) لدى السيدات المسنات (٦٠ - ٦٥) سنة.

٣- فاعلية البرنامج الترويحي الرياضى المائى المقترح فى تحسين حالة الشعور بالوحدة النفسية وزيادة حالة الأمن النفسى (الشعور بالأمن - الشعور بالإنتماء - الشعور بالحب) لدى السيدات المسنات (٦٠ - ٦٥) سنة مقارنة بالبرنامج التقليدي.

التوصيات:

- فى حدود عينة البحث، وفى ضوء نتائجه توصى الباحثة بما يلى:
- ١- تطبيق البرنامج الترويحي الرياضى المائى على السيدات المسنات لما له من تأثير فعال فى تحسين حالة الشعور بالوحدة النفسية وزيادة حالة الأمن النفسى (الشعور بالأمن - الشعور بالإنتماء - الشعور بالحب) لديهن.
 - ٢- ضرورة وجود أخصائى ترويح رياضى للإشراف على أنشطة وقت الفراغ والترويح بمؤسسات الرعاية والأندية لكبار السن.
 - ٣- توفير جميع الأنشطة الترويحية الرياضية فى مؤسسات الرعاية والأندية لكبار السن لما لها من أهمية فى تحسن الحالة النفسية لديهم.
 - ٤- مساهمة المجتمع المحلى وكذلك المتخصصين فى مجال الترويح والصحة النفسية ووسائل الإعلام لنشر فاعلية البرامج الترويحية فى تحسين الجوانب النفسية لدى كبار السن.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. إبراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٠): "رياضة المسنين الأهمية والتطبيق والإتجاهات المستقبلية دراسة تطبيقية بمركز المسنين"، المؤتمر الأقليمى الأول لرعاية المسنين فى العالم العربى، الجزء الثانى، جامعة حلوان.
٢. أحلام عبد الله (٢٠٠٦) : الأمن النفسى أبعاداً ومحدداته من الطفولة إلى الرشد، مجلة كلية التربية، مجلد (١٦) ، العدد (٣) ، جامعة الإسكندرية.
٣. أحلام عبد الله ، شربت أشرف (٢٠٠٦) : الأمن النفسى أبعاده ومحدداته من الطفولة إلى الرشد " دراسة مقارنة" ، مجلة التربية المعاصرة ، العدد (٢٢)، جامعة شمس.
٤. - أحمد فتحى الزيات ، أسامة رياض (١٩٩٨): الصحة الرياضية ، دار الكتب، القاهرة.
٥. أماني عبد الوهاب (١٩٩٤): الشعور بالأمن النفسى وعلاقته ببعض أساليب المعاملة الوالدية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية، المؤتمر الدولى السادس، مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس.
٦. أمل أنور عبد العزيز ، عبد الرحيم نجيب عبد الرحيم (١٩٩٩): "السلوك الثقلى لدى عينة من المسنين"، بحوث المؤتمر الدولى للمسنين، مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس.
٧. تهانى عبد السلام (٢٠٠١): الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربى، القاهرة.
٨. جيهان يسرى أيوب (٢٠٠٦): "تأثير برنامج متنوع للمشى والهاتا يوجا على بعض المتغيرات السيكوفسيولوجية ومكونات الصحة البدنية للمسنين"، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثانى، النصف الأول، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
٩. حامد زهران (١٩٩٦) : الأمن النفسى دعامة للأمن القومى العربى، مجلة دراسات تربوية، عدد (١٩) ، المجلد (٤)، جامعة عين شمس .
١٠. حلمى إبراهيم ، لىلى فرحات (١٩٩٨): التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
١١. حمود بن محمد ناوى (٢٠١٥): "تأثير برنامج ترويحي رياضى على درجة الرضا عن الحياة ومستوى التوازن لدى كبار السن"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، المجلد (٧٣)، العدد (٢) ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
١٢. سميرة موسى ، وجدان جعفر (٢٠١٢): بناء مقياس الإطمئنان النفسى لدى طلبة جامعة بغداد ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد (٢٩)، جامعة بغداد، العراق.
١٣. شريف عبد المنعم محمد (٢٠٠٥): "تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية على بعض الجوانب البدنية والنفسية والإجتماعية لدى كبار السن بمحافظة المنيا"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
١٤. عبد الرحمن عيسوى (٢٠١٢): الإرشاد النفسى، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية.
١٥. عبد الرقيب البحيرى (١٩٨٥): مقياس الشعور بالوحدة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
١٦. عماد محمد مخيمر (٢٠٠٣): استبيان الأمن النفسى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

١٧. فاطمة سعيد أحمد (٢٠١١): علم نفس المسنين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٨. فهد الدليم وآخرون (١٩٩٣): مقياس الطمأنينة النفسية، مطابع المشهورى، الطائف، السعودية.
١٩. كاميليا زين العابدين عبد الرحمن (٢٠٠٣): "تأثير برنامج تروحي على التوافق النفسى لدى المسنين"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٢٠. كمال درويش وآخرون (١٩٨٦): الترويح وأوقات الفراغ فى المجتمع المعاصر ، مركز بحوث التربية النفسية ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة.
٢١. كمال درويش ، محمد الحماحمى (١٩٩٧): رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
٢٢. كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسنين (٢٠٠٩): رياضة الوقت الحر لكبار السن ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
٢٣. مجدى الدسوقى (٢٠١٤): مقياس الشعور بالوحدة النفسية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
٢٤. محمد أحمد محمد (٢٠١١): "تأثير برنامج تروحي رياضى على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى كبار السن" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
٢٥. محمد عبد السلام (١٩٩٨) : القيم والأمن النفسى ، مجلة كلية التربية ، العدد(٤) ، جامعة أم القرى.
٢٦. محمد محمد الحماحمى (١٩٩٦): أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة، ط٢، المركز العربى للنشر والتوزيع ، القاهرة.
٢٧. محمد محمد الحماحمى ، عايدة عبد العزيز (٢٠٠٦): الترويح بين النظرية والتطبيق ، ط٣ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

28. Binkley Helen (1996): Water Exercises Effect of Improving Muscular Strength and Endurance in Elderly Intercity African, Medicine Sport , Italy.
29. Brener, M., (2007): Effect sporting activities on the vital organs and mental elderly, Journal of Medical Science, Vol., 5, No., (1).
30. Cheng, H., & Furnham, A., (2002) : Personality, Peer relations, and Self-confidence as predictors of happiness and loneliness, Journal of Adolescence, Vol., 25, PP., 327 – 339.
31. Chodron, P., (2011): Six kinds of loneliness, Retrived may 15, 2012 from <http://www.shambhalasun.com/index.hp?option=conten&view&id=183381temid>.
32. Egendeeltd, (2007) : Their Generation Educational a seal computer game, Tounal 01., Educational Multinidia and HY peumedia.
33. Gayle Kssing (2006) : Into duction to Reclation and Ieiuize•con guer. Cataloging publication Data, Human Kineticce.
34. Grout, D., (2014): Psychological security-insecurity of Illinois college students.
35. John Byl (2002): Intramural Recreation, United Stat Of America., Human Kinetics.
36. Jones, W., et al., (2008) : Loneliness and social deficits, Journal of Personality and social Psychology, Vol. 42 (4), PP. 682-689.
37. Newcomb, M., & Bentler, P., (2012) : Loneliness and social support : Aconfirmatory hierachical analysis. Personality and Social Psychology Bulletin, Vol., 12, (4), PP., 520 – 535.
38. Niina Savikko (2008): Loneliness of older PEOPLE and lements of an intervention for its alleviation, Department of Nursing Science, Faculty of Medicine, University of Turku, Annales Universitatis Turkuensis D 808, Painosalama Oy, Turku.

39. 39-Nikos, L., & Martin, S., (2007): The moral worth of sport reconsidered: Contributions of recreational sport and competitive sport to life aspirations and psychological well-being, Journal of Sports Sciences, 25, (9), 1047-1056.
40. 40-Ozdermir, U., (2008): Correlates of loneliness among university students. Journal of Child and Adolescent psychiatry and mental health, 2(1)- pubmed:18851744 available on: www.pubmedcentral.nih.gov.
41. 41-Poelman, E., (2002): Amiciero Pj and Goram MI, endurance Exercises In ageing Humans : Effects on energy Metabolism Exercise Sport Science Reviews.
42. 42-Rogers, M., (2000): Changes in skeletal muscle with aging : effects of exercises training and sports science reviews.
43. 43-Roux, A., (2004): Cross-cultural study on loneliness of students at the university of the free state., 27 (2) pp6-14-pubmed: 15974015 available On: pp6-14-pubmed: 15974015 available On: www.ncbi.nlm.nih.gov.
44. 44-Virou (2008) : On the usability and dike ability of uirtual reality game bas Educational: The case of V- EGAGA, computes and Educational.
45. 45-Zhang Wang (2011): Survey and analysis of college students' psychological security and its affecting factors, journal of Anhui radio and TV university., Retrived may 20, 2012 from http://en.cnki.com.cn/Article_en/CJFDTTotal-AGDX201103016.htm..

ثالثاً: المراجع الإلكترونية

46. Http:(w.w.2-cerritos. Edu/ cyonce water. Htm) water aerobics

المخلص باللغة العربية

تأثير برنامج ترويحي رياضى مائى على الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسى لدى كبار السن.

نبيلة عبد المنعم على شحاتة

قسم قسم الترويحي - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الإسكندرية - جمهورية مصر العربية.

أستهدف البحث التعرف على تأثير برنامج ترويحي رياضى مائى مقترح على بعض المتغيرات النفسية (حالة الشعور بالوحدة النفسية - حالة الأمن النفسى) لدى السيدات المسنات من (٦٠ : ٦٥) سنة بدار احمس للمسنين بمحافظة الإسكندرية ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) سيدة مسنة تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٥) سيدة مسنة، ومن أدوات البحث : مقياس الشعور بالوحدة النفسية - مقياس حالة الأمن النفسى - البرنامج الترويحي الرياضى المائى.

وأستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابى - الإنحراف المعياري - الوسيط - معامل الإلتواء - إختبار "ت" - معامل الإرتباط البسيط - نسب التحسن. %
ومن أهم النتائج:

١- فاعلية البرنامج الترويحي الرياضى المائى المقترح فى التخفيف من حالة الشعور بالوحدة النفسية وزيادة حالة الأمن النفسى (الشعور بالأمن - الشعور بالإنتماء - الشعور بالحب) لدى السيدات المسنات (٦٠ - ٦٥) سنة.

٢- البرنامج التقليدى المتبع ليس له تأثير إيجابى على حالة الشعور بالوحدة النفسية وزيادة حالة الأمن النفسى لدى السيدات المسنات (٦٠ - ٦٥) سنة.

ومن أهم التوصيات:

١- تطبيق البرنامج الترويحي الرياضى المائى على السيدات المسنات لما له من تأثير فعال فى تحسين حالة الشعور بالوحدة النفسية وزيادة حالة الأمن النفسى (الشعور بالأمن - الشعور بالإنتماء - الشعور بالحب) لديهن..

٢- ضرورة وجود أخصائى ترويحي رياضى للإشراف على أنشطة وقت الفراغ والترويحي بمؤسسات الرعاية والأندية لكبار السن.

الملخص باللغة الإنجليزية

The Impact of Recreational Sports Program Aqueous Loneliness Psychiatric and Psychological Security in the Elderly.

Nabila Abdel Monem Ali Shehata

The research was to identify the impact of recreational sports program aqueous proposal on some psychological variables (if you feel loneliness - psychological security situation) elderly ladies from (60: 65) years House Ahmos for the elderly in Alexandria, the researcher used the experimental method on a sample of (30) an old lady, has been divided into two groups, one experimental group and a control group of other strength of both of them (15), an old lady, and research tools: the feeling of loneliness scale - a measure of psychological security situation - the program of recreational water sports.

Among the most important results:

1. The effectiveness of the program of recreational water sports proposed to alleviate the situation of the feeling of loneliness and increase psychological security situation (a sense of security - a sense of belonging - the feeling of love) in women older (60-65 years).
2. Traditional program followed has no positive effect on the state of the feeling of loneliness and increase psychological security status of elderly ladies (60-65) years.

One of the main recommendations:

3. The application of water recreational sports program on elderly women because of its effective impact in improving the situation of the feeling of loneliness and increase psychological security situation (a sense of security - a sense of belonging - the feeling of love) to them.
4. The need for a recreational sports Specialist to oversee the leisure time activities and recreation clubs and institutions of care for the elderly..