

تأثير برنامج للإجابة الحركى باستخدام الكرسي على بعض
السمات الشخصية لدى كبار السن
د. سها محمد فكرى محمد

المقدمة :

اتسع نطاق الاهتمام العلمى بالإنسان المسن ، وامتدد البحوث إلى جميع جوانب
مرحلة التقدم فى العمر بعد أن تم الاعتراف بعلم المسنين كعلم مستقل أفردت له العديد
من المجالات العلمية مكانا خاصا. كما شهدت الفترة الأخير اهتماما متزايدا
بسيكولوجية المسنين حيث التزايد النسبى فى أعدادهم نتيجة التقدم المذهل للعلوم
الطبية وانتشار الوعى الصحى الوقائى و البنائى والعلاجى وارتفاع مستوى التعليم
والمعيشة ، مما أثار الانتباه إلى ضرورة بذل الجهود لمنح هذه الفئة ما تستحق من رعاية
وتكريم ، كى يمكنهم الحصول على الفرص المناسبة للمشاركة الفعالة نتيجة خبراتهم الطويلة
وطبقا لقدراهم الحالية فهم ما زالوا وسيظلون جزءا هاما مع نسيج المجتمع .

ولبدأ الشيخوخة عندما يحدث هدم فى الخلايا أكثر من البناء حيث تحدث تغيرات
كثيرة فى هذه المرحلة منها تغيرات فسيولوجية وعقلية ونفسية واجتماعية فهى تضمن
اضمحلال القدرة الوظيفية للجسم ، والدراسات العلمية تهتم بتأجيل أو التقليل من
المؤثرات السلبية للشيخوخة (٢١ : ١٠).

ويشير " عبد الرحمن عيسوى " (١٩٩٧) إلى أن هناك كثير من العوامل التى تؤثر
فى مرحلة الشيخوخة من أهمها العوامل الاجتماعية والنفسية والتى تتمثل فى تغير
المستوى الاقتصادى لكبار السن واعتمادهم على موارد مالية محدودة (١١ : ٦٦) .

* مدرس بقسم التمرينات والجمباز الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعة حلوان

كما أن التقاعد خبره سلبية بالرغم من أن غالبية كبار السن يستطيعون العمل والإنتاج والعطاء ، غير أن الفرص المتاحة أمامهم محدودة للغاية وكذلك يؤدي الانقطاع عن العمل إلى تقلص العلاقات الاجتماعية وانخفاض التفاعل الاجتماعي والنشاط وشعور كبار السن بالعزلة والوحدة ومعاناة الفراغ ما يبعث في نفوسهم الملل والسأم (٢١ : ٦٥) .

وقد تضح تلك العزلة والوحدة بصورة أكبر في دور رعاية المسنين إذا لم يشترك المسن مع غيره في أنشطته ترويحية أو رياضية أو فنية أو ثقافية مختلفة تساعده على كسر حدة تلك العزلة (٢ : ٢٥) ، كما أن تضاؤل الاهتمامات يؤدي إلى تفحص الذات وزيادة الاهتمام بالأحاسيس الجسدية ، بالإضافة إلى عدم قدره المسن على التكيف بالظروف المستغيرة مما يجعله يتميز بالعصبية كرد فعل سريع للمواقف المختلفة ويشير إيمانويل " Emanoil, P " (١٩٩٩) أن الدعم الاجتماعي من الأبناء والأسرة والأصدقاء يؤثر بصورة جوهريّة في زيادة الرضا عن الحياة لدى المسنين . كما أن الدعم الانفعالي والتماسك الإسرى والمشاركة الوجدانية ووجود الأصدقاء له أهمية كبيرة في مقاومة الرعه إلى الانسحاب الاجتماعي التي طالما تعتبر عنصرا مشتركا بين هذه الفئة العمرية ، ويساعد على النفسية هذه الفئة (٢٠ : ٧) .

وقد وجد أن النشاط الرياضى المنظم يؤخر من مظاهر التقدم في السن فلا يستطيع أحد ان يذكر قيمة النشاط الرياضى المنظم في الاحتفاظ بالصحة العامة و الحيوية والنشاط (١١ : ٣٥) ، فالاستغراق في عمل مفيد يجعل الفرد متصلا بعالم الحقيقة ويفرس فيه احترام الذات والثقة بالنفس على اعتبار أن هذا العمل ينفق مع قدراته وميوله واستعداداته . والنشاط الحركى يعطى الفرد شعور بأنه فرد نشط خلاق ومبدع ، كما انه يعمل على خفض التوتر والانفعال العصبى . فالفرد يستطيع أن يتعلم التعبير الانفعالى الحر عن انفعالاته وأحاسيسه ومشاعره بحركات أو تمرينات رياضية كمتخرج أو منفذ مباشر لتلك القوى الداخلية ويذكر، كمال درويش " (١٩٨٧) أن ممارسه

الاشطة الرياضية لكبار السن تخلص من الضغط العصبي والقلق وتجدد النشاط الجسدى والعقلى، كما انها المصدر القوى الذى يعمل على صيانة الجسم فسيولوجيا ونفسا (١٥ ١٥٢) حيث أن البرنامج الرياضى يؤدي إلى زيادة مصدر الانفعالات الإيجابية مثل الاستمتاع ، و السعادة ، و الحماس ، والتحدى

وتشير نتائج البحوث كدراسة " أسامه راتب " و " أميرة محمد " وسيجال حماد " وغيرهم إلى ان ممارسة الأنشطة الهوائية المختلفة تخلص الفرد من التوتر الناتج عن ضغوط الحياة وكذلك تخفف من حده الاكتئاب والأنطوائيه والحزن والغضب والعدوان كما أن لها تأثيرا إيجابى على الحالة المزاجية للفرد (٥ ٢٦) (٦ ١٤) (٩ : ١٤) . وأوضحت دراسات أخرى أن التمرينات الرياضة وحدها لا تكفى لتحقيق الفوائد النفسية، ث لكن يجب أن يتضمن البرنامج النواحي النفسية والاجتماعية كجزء من البرنامج الرياضى لزيادة الفائدة (٥ ٢٨)

والتعبير الحركى من الأنشطة الرياضية التى تعبر عن أفكار الفرد وانفعالاته وتحوره من التوتر العصبي ومشاعر القلق فبمن طريقه يستطيع الفرد أن يعبر تعبير خلاقا عن شعوره تجاه الآخرين وتجاه بيئته ، والأداء الحركى باستخدام الموسيقى يصور التقسيم الزمنى الديناميكى للحركة ، أى التغيير الانسيابى للانقباض والانبساط المطلوب أثناء أداء حركه معينه مع التطوير فى هذا التقسيم الزمنى والتنوع فيه من البطيء إلى السرعة والعكس أرادنا للوصول إلى المستوى المطلوب من أداء حركه معينه (١٨ : ٦٦) والإيقاع الموسيقى بعد عنصرا منظما لاستهلاك القوى بطريقه اقتصادية . وكذلك فالتبادل الإيقاعى للانقباض والانبساط يزيد من كفاءة العضلات والمفاصل والجهاز العصبى (١٨ ١٣) فاستخدام الإيقاعات المختلفة والتبادل الإيقاعى بين الحركة وفترات الراحة يضيف على برنامج الأداء الحركى جو من المرح والبهجة والتشوق بالإضافة إلى جذب انتباه السامع لمتابعة الحركة (٢١ ٦٦) . والأداء الحركى دعوة للصحة النفسية وتحسين السمات الشخصية وإزالة التوتر العصبي والإجهاد النفسى (١٥)

فالشخصية هي نظام متكامل من السمات الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية الثابتة نسبيا والتي تميز الفرد عن غيره وتحدد أسلوب تعامله وتفاعله مع الآخرين ، وأيضا مع البيئة الاجتماعية والمادية المحيطة به .

وقد أشار العديد من الدراسات آلى ميل المسنين المتزايد نحو حب الأنشطة التي تعتمد على الجلوس Sedentary نظرا لما يتميز به تلك الأنشطة من تجنب زيادة الحمل على عضلات الجسم المختلفة مع الشعور بالثقة بالنفس والإحساس بالأمان (١٩ : ١) .

كما ذكر كل من رولف وماندلس " (١٩٩٩) " ، "Rudolph" ، "Mandilase" أن برنامج تمارين المقعد له تأثير إيجابي على تخفيف حدة التوتر والعصبية ورفع الروح المعنوية لدى كبار السن (٢٢ : ١٣٧)

مشكلة البحث وأهميته .

تبرز مشكلة البحث الحالية في حتمية تعرض كبار السن إلف الاضمحلال في الوظائف الجسمية والمسؤوليات و الأدوار الاجتماعية التي يجب مواجهتها وحل مشكلاتها بمعرفة سبل التكيفات النفسية والاجتماعية التي تؤدي إلى روح معنوية ومستويات عالية من الكفاية في المراحل المتقدمة من عمر الفرد ، فالصحة والقدرة الجسمية تضعان قيودا على النشاط والحركة في تلك المرحلة ولذا فالأداء الحركي الكرسي في جماعة يتضمن مستوى عالى من المشاركة الاجتماعية والروح المعنوية وغيرها من عناصر الرضا والانتماء بالإضافة إلى أنها تجدد الحيوية والنشاط مع إتاحة الفرصة للارتجال والإبداع في مجال الحركة ، كما أنها تتيح لكبار السن الفرصة للمتعة والسلوى عندما يجتمعون معا حول نشاط سار ومحبب إلى نفوسهم .

وفي ضوء ما سبق كان اختيار الباحثة في هذا المجال الذى ما زال يحتاج إلى المزيد من البحث والدراسة وذلك بتصميم برنامج مقترح للأداء الحركي باستخدام الكرسي ومعرفة تأثيره على بعض السمات الشخصية المتمثلة في الاتزان الانفعالي والعصبية

والتوتر والانبساطية الانطوائية ووصف انفعال الغضب لدى كبار السن بدار المسنين لجمعيه تحسين الصحة ، حيث آن هؤلاء المسنين معرضون لعدة ضغوط منها الحرمان من المعيشة وسط الأسرة التي تحقق لهم الإيقاعات الضرورية من حب وود وشعور بالأمن والانتماء والتعاطف والاحترام والموائمة ، ووجودهم داخل المؤسسات التي لا يلقي فيها الفرد سوى الرعاية الجماعية.

وتأمل الباحثة أن تفيد نتائج هذه الدراسة في توجيه المسؤولين عن تلك النوعية من المؤسسات إلى أهمية الأداء الحركي باستخدام الكرسي وغيره من الأدوات كأحد الأنشطة الرياضية والترويحية التي قد تسهم في تخفيف العصبية والتوتر والانطوائية وانفعالات الغضب لدى هؤلاء المسنين

أهداف البحث :

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج مقترح للأداء الحركي باستخدام الكرسي للتعرف على -
- الأثر البرنامج المقترح على الاتزان الانفعالي والعصبية والتوتر لدى كبار السن (عينه البحث ٦٥ - ٧٥ سنه) .
 - تأثير البرنامج المقترح على الانبساطية والانطوائية لدى أفراد العينة .
 - تأثر البرنامج المقترح على وصف انفعال الغضب لدى أفراد العينة .

فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة ما يلي :

- ١- توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعديه لمجموعه البحث في الاتزان الانفعالي والعصبية والتوتر لصالح القياس البعدي .
- ٢- لوجد فروق داله إحصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعديه لمجموعه البحث في الانبساطيه والأنطوائيه لصالح القياس البعدي .

- ٣- توجد فروقا دالة إحصائيا بين القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث في وصف انفعال الغضب لصالح القياس البعدي .
- ٤- توجد تحسّن في النسب المتوية لمعدلات التغير في القياسات البعديه عن القبليّة لصالح القياسات البعدية .

الدراسات السابقة :

- ١- دراسة " سيجال حماد " (٢٠٠٠) والتي تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج باستخدام المقعد على تخفيف حدة القلق والاكتئاب لدى المسنات ، استخدم المنهج التجريبي نظام المجموعتين التجريبية والضابطة، واشتملت عينة البحث على (٣٤) مسنة ، تراوحت أعمارهن بين (٦٥-٨٥) سنة واستخدمت الباحثة مقياس صورة تحليل الذات لقياس مستوى القلق ومقياس الاكتئاب وبعض القياسات التي تمثل مؤشرا للكفاءة الحركية والوظيفية وأسفرت النتائج عن أن البرنامج المقترح باستخدام المقعد له تأثيرا إيجابيا على تخفيف حدة القلق والاكتئاب وتحسين الكفاءة الحركية الوظيفية . (٩)
- ٢- كما أجرى " ديال الكسنجر "Dian Alexander" (١٩٩٨) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج للتمارين باستخدام الكرسي على كبار السن ، استخدم المنهج التجريبي، وشملت عينة البحث (٢٥) مسن واستخدم مقياس فيلادلفيا المعدل للروح المعنوية للمسنين ، وأسفرت النتائج عن وجود تأثير إيجابي للبرنامج الرياضي باستخدام الكرسي على رفع الروح المعنوية للمسنين (١٩).
- ٣- وأجرى "آمال محمد يوسف ، و " أمل مهيب محمد (١٩٩٧) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج على الوحدة النفسية والتوافق النفسي للمسنين ، باستخدام المنهج التجريبي نظام المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة الدراسة على (٦٠) مسن ، واستخدم مقياس الوحدة النفسية

- والتوافق النفسى ، وأسفرت النتائج عن أن البرنامج الرياضى له تأثيرا إيجابيا دال على الوحدة النفسية والتوافق النفسى . (١)
- ٤- و أجرى " عبير عبد الرحمن " (١٩٩٦) دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحى للسباحة على إتوافق النفسى وبعض ألا جهازه اليدوية للمسنين ، باستخدام المنهج التجريبي ، وتضمنت العينة (١٦) مسن ، واستخدم مقياس التوافق النفسى للمسنين ، وأسفرت النتائج عن وجود تأثير إيجابى لبرنامج السباحة الترويحية على التوافق النفسى للمسنين (١٣).
- ٥- كما قامت " أميرة محمد " (١٩٩٤) دراسة بهدف التعرف على تأثير التدريبات الهوائية على مستوى الاكتئاب لدى ربات البيوت فى سن اليأس ، باستخدام المنهج التجريبي ، وتضمنت عينه الدراسة (٣٠) سيده ، واستخدم مقياس الاكتئاب وأسفرت أهم النتائج عن ان برنامج التدريبات الهوائية أدت إلى خفض مستوى درجه الاكتئاب لدى ربات البيوت فى سن اليأس (٦) .
- ٦- وكذلك قامت " سميرة خليل " (١٩٩٤) بدراسة تهدف إلى وضع برنامج ترويحى ومعرفة تأثيره على مفهوم الذات والتوافق النفسى للمسنين ، استخدم المنهج التجريبي ، وتضمنت عينة الدوامسة (٣٠) مسن ، وباستخدام مقياس مفهوم الذات ومقياس التوافق النفسى للمسنين ، وأسفرت أهم النتائج عن أن البرنامج الترويحى الرياضى له تأثير إيجابى على مفهوم الذات والتوافق النفسى . (٨) .

إجراءات البحث :

أولا : منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم القبلى والبعدى لمجموعه واحده لكونه انسب المناهج لمعالجه مشكله البحث .

ثانيا : عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية الطبقية من بين (٥١) مسن من الأعضاء من الأعضاء الدائمين المسجلين بمدينه تحسين الصحة ، عام ٢٠٠٠ ، وبلغ عدد العينة المختارة (٣٠) مسن تراوحت أعمارهم بين (٦٥-٧٥) سنة وقد روعي عند اختيار العينة ما يلي :

- ١- استبعاد الأفراد المصابين بأمراض القلب وتصلب الشرايين . (وذلك بناء على الكشف الطبي المعتمد . من قبل طبيب المختصر بالجمعية) .
- ٢- المسنين الذين يتميزون بنسبه توتر وعصبيه وانطوائيه عالية .

وقد قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد العينة لضبط المتغيرات التي قد تؤثر على إجراء التجربة و هي متغيرات السن ، المستوى الاجتماعي والاقتصادي والاتزان الانفعالي و العصبيه والتوتر و الانبساطيه و العصبيه والتوتر والخبرات الشخصية المرتبطة بوصف انفعال الغضب .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث

في المتغيرات قيد البحث (ن = ٣٠)

المتغيرات	م	ع	الوسيط	معامل الالتواء
السن	٦٩,٦٠٠	٢,٦٦	٦٩,٥	٠,١١٣
المستوى الاجتماعي والاقتصادي	١٢١,٩٢	١٣١,٢	١١,٦٥	١,٣٩
الاتزان الانفعالي	١٩,٧٣	٢,٥٣	١٩	٠,٨٧
العصبيه والتوتر	٢٤,٠٧	٢,٢١	٢٤	٠,٠٩
الانبساطيه	١٥,٦٠	١,٤٩	١٥	١,٢٠
الانطوائية	١٩,٨٣	١,٩١	٢٠	٠,٢٦
وصف انفعال الغضب	٦٥,٠٠	٢,٧٣	٦٥	٠,٠٠

يتضح من الجدول رقم (١) أن معاملات الالتواء لعينه البحث في متغيرات البحث قد اقتصرت بين (٣+ ، ٣-) مما يدل على أن عينة البحث متجانسة مسحوبة من مجتمع اعتدالي طبيعي متجانس في هذه المتغيرات .

أدوات البحث

(أ) الأدوات والسجلات :

- ١- ثلاثون كرسي خشب ، عدد من الكرات الطبية ، العصي الخشبية .
- ٢- ثلاثون كرة كاوتش وزنها حوالي . ٤٠ حجم
- ٣- ثلاثون حبل كتان قصير بدون مقبض
- ٤- استعانت الباحثة بالسجلات الموجودة بمدينه تخمين الصحة للمسنين للحصول على بعض البيانات المختلفة المتعلقة بأفراد عينه البحث وهى : السن - الحالة الصحية - الحالة الاجتماعية - مستوى التعليم .

(ب) المقاييس :

- مقياس الاتزان الانفعالى مرفق (٢) .
- مقياس الانبساطية مرفق (٣) .
- مقياس الخبرات الشخصية المرتبطة بوصف انفعال الغضب مرفق (٤) .

(ج) برنامج الأداء الحركى المقترح مرفق (١) .

* مقياس الاتزان الانفعالى Emotional Stability

قام بإعداد هذا المقياس العالم سيوبر ياكوف " (١٩٨٨) " Serebriakoff .
وقام بترجمته إلى العربية وتقنيته * أحمد عباده (١٩٩٨) على عينات مختلفة من المجتمع البحريني والمجتمع المصرى مع إجراء بعضى التعديلات المتعلقة بتقديم محتوى المقياس . للمقياس بعدان أساسيان هما الاتزان الانفعالى والعصية والتوتر، يتكون المقياس من (٣٠) سؤالاً لكل سؤال احتمالان للإجابة طبقاً لما يناسب ألسن من استجابات وذلك وفقاً لما يشعر به

بالفعل بغض النظر عما يشعر به الآخرون. (٣) وقد قام معد المقياس بحساب معاملات الثبات للمقياس باستخدام طريقه إعادة الاختبار بعد فترة زمنية في حدود أسبوعين وجاءت معاملات الثبات دالة عند مستوى (٠,٠١) حيث بلغت ٠,٨٠ لبعد العصبية والتوتر وبلغت ٠,٧٩ لبعد الاتزان الانفعالي .

كما قام بحساب صدق المقياس في البيئة العربية عن طريق معامل الارتباط بين درجات الاحتمالان وذلك عدن عينة الثبات. وجاءت معاملات الارتباط جميعها سالبة ودالة إحصائيا وتراوح بين (-٠,٧٥) إلى (-٠,٧٨) .

وفي البحث الحالي قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية للمقياس ذلك على النحو التالي :

معامل الثبات :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (١٠) مسنين من مجتمع البحث الأصلية غير عينه البحث لإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه "Test and Retest" بفواصل زمن (١٥) يوما بين التطبيق الأول والثاني ، وتم حساب معامل ارتباط نتائج التطبيقين ، جدول رقم (٢) .

جدول (٢)

معامل الثبات لمقياس الاتزان الانفعالي ببعديه (ن = ١٠)

معامل ارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
٠,٨٨	٢,٧٠	١٩,٨	٢,٧٥	٢٠,٠	الاتزان الانفعالي
٠,٨٣	١,٥	٢٣,٣	١,٥٨	٢٣,٥	العصبية والتوتر

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ايجابية بين نتائج التطبيق الأول والثاني للمقياس وهذا يشير إلى أن المقياس ذات معامل لبات على تراوح بين (٠,٨٣ - ٠,٨٨) .

معامل الصدق :

قامت الباحثة بحساب الصدى للمقياس عن طريق حساب دلالة الفروق بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى لمقياس الاتزان الانفعالي ببعديه

المتغيرات	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
الاتزان الانفعالي	٠,٨٣	٢٣,٣٣	١,٢٥	٦,٠١	٦,٠١	دال
العصبية والتوتر	٠,٤٧	٢٥,٣٣	٠,٤٧	٨,٤٩	٨,٤٩	دال

قيمة (ت) الجدولية (٢,١٣) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى في مقياس الاتزان الانفعالي ببعديه عند مستوى (٠,٠٥) وهكذا يشير إلى صدى المقياس في التمايز بين المستوى الأدنى والأعلى .

“Extroversion” مقياس الانبساطية :

وقد قام بإعداد المقياس العالم سيربر ياكوف (١٩٨٨) Serebriakoff .

وقد قام " أحمد عبادة " (١٩٩٧) بترجمته إلى العربية وتقنيه على عينات مختلفة من المجتمع العربي مع إجراء التعديلات لكي تناسب مع البيئة العربية ، يتكون المقياس من بعدان أساسيان هما الانبساطية والانطوائية ، ويتكون المقياس من (٢٠) سؤالاً لكل سؤال احتمالان للإجابة وفقاً لما يشعر به الفرد بالفعل بغيض النظر عما يشعر به الآخرون .

وقام معد هذا المقياس للعربية بحساب معاملات حسابات ثبات المقياس في البيئة العربية عن طريق إعادة الاختبار بعد فترة زمنية في حدود أسبوعين وجاءت معدلات الثبات داله عند مستوى (٠,٠١) حيث بلغت ٠,٧٨ لبعد الانطوائية و ٠,٧٥ لبعد الانبساطية . وكذلك قام المعرب بحساب صدق المقياس في البيئة العربية عن طريق

حساب معامل الارتباط بين درجات الاحتمالان وجاءت معاملات الارتباط جميعها سالبه ودالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) وتراوحت بين (-٠,٧٩) و (٠,٨٠) .

وفي البحث الحالي : قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية للمقياس على النحو التالي : طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه "Test and Retest" على عينة قوامها (١٠) مسنين .

جدول (٤)

معاملات الثبات لمقياس الانيساطية ببعديه (ن = ١٠)

معامل ارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
٠,٦٥ -	٠,٤٢	١٤,٨	١,٠٥	١٥,٣٠	الانيساطيه
٠,٧٣ -	١,٤٩	١٨,٣٠	١,٧٥	١٧٨,٨	الانطوائيه

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة سالبة بين نتائج التطبيق الأول والثاني للمقياس وهذا يشير إلى أن المقياس ذات معامل لبات على .

الصدق :

لإيجاد صدق المقياس استخدمت الباحثة طريقة دلالة الفرق بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى لحساب صدق التمايز جدول رقم (٥) .

جدول (٥)

دلالة الفرق بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى لمقياس الاتزان الانفعالي ببعديه

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
دال	٨,٠٠	٠,٤٧	١٦,٦٦	٠,٠٠	١٤,٠٠	الانيساطيه
دال	٦,٩٣	٠,٠٠	٢١,٠٠	٠,٨١	١٧,٠٠	الانطوائيه

قيمة (ت) الجدولية (٢,١٣) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى وهذا يشير إلى صدق المقياس في التمايز بين المستوى الأدنى والأعلى .

مقياس الخبرات الشخصية المرتبطة بوصف انفعال الغضب :

قام بإعداد هذا المقياس " جيئس أفريل " (١٩٨٧) " James, A. " وقام بتعريب بنود المقياس " حسن عبد المعطى " وعلى عبد السلام (٢٠٠٠) وتم تقنين المقياس على البيئة المصرية ، ويتكون المقياس من ٣٦ بنداً تقيس خمسة أبعاد للغضب هما : حده الغضب ، مشيرات لغضب ، المشاعر الانفعالية المصاحبة للغضب ، التصرفات والأنماط السلوكية ، المرتبطة بالغضب ، الأحكام العقلية الخاصة بتقييم مصادر الغضب . وقد قام معدا المقياس للبيئة المصرية بحساب المعالجات العلمية للمقياس عن طريق حساب ثبات المقياس بعدة طرق حيث استخدم معامل الثبات بمعادلة سبيرمان - براون ومعادلة جتمان ومعادلة ألفا كرونباخ وذلك بالنسبة لكل بعد من أبعاد المقياس وكانت كل القيم مرتفعة وتدل على درجة جيدة من الثبات ، كما قاما بحساب صدق المقياس بطريقه الصدق الظاهري وذلك عن طريق الإبقاء على البنود التي حصلت على نسبة ٨٠% من عدد الحكمين . كما استخدم صدق التكوين الفرض عن طريق حساب الاتساق الداخلى لبنود المقياس وحساب معامل الارتباط بين درجه لكل بند والدرجه الكلية للبعد وكانت جميع معاملات الارتباط داله إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) (٧) .

وقد قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية لمقياس الخبرات الشخصية ائمرتبطه بوصف انفعلا الغضب في الدراسة الحالية .

معامل الثبات :

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات للمقياس باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه "Test and Retest" بفواصل زمن (١٥) يوما على عينة قوامها (١٠) مسنين ويوضح جدول رقم (٦) ثبات المقياس .

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياس

وصف انفعالات الغضب (ن = ١٠)

معامل ارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
٠,٧٣	٢,٤٥	٦٢,٦	٢,٨٧	٦٢,٠	وصف انفعالات الغضب

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطيه ايجابية دالة إحصائيا بين نتائج التطبيق الأول والثاني لمقياس وصف انفعالات الغضب مما يدل ثبات المقياس .

معامل الصدق :

لإيجاد صدق المقياس استخدمت الباحثة طريقة صدق التمايز وجدول (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى لمقياس

وصف انفعالات الغضب

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
دال	١٢,١٢	٠,٨٢	٦٧,٠٠	٠,٠٠	٦٠,٠٠	انفعالات الغضب

قيمة (ت) الجدولية (٢,١٣) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائيا بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى في المقياس ببعديه عند مستوى (٠,٠٥) وهكذا يشير إلى صدق المقياس في التمايز بين المستوى الأدنى والأعلى .

البرنامج المقترح :

بعد ان قامت الباحثة بدراسة مسحية مستفيضة للمراجع والبحوث العربية والأجنبية وراء الخبراء في كل من المجال النفسى والمجال الرياضى تم وضع البرنامج المقترح على الأسس والعناصر العلمية الأساسية .

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تهيئه مستوى على من المشاركة الاجتماعية للعمل على زيادة درجه الاتزان الانفعالى وانخفاض مستوى العصبية والتوتر لدى كبار السن وكذلك العمل على ارتفاع مستوى الانبساطيه وخفض مستوى الانطوائيه والعمل على تخفيف حده انفعال الغضب وذلك عن طريق استثارة قدرات كبار السن وتنميتها من خلال العناية بالطاقات الجسمية الكامنة وتفجر القدرة على الإنتاج الحركى ، حيث يستثير البرنامج القدرات العقلية العليا إلى أقصى قدر من الكفاءة وذلك عن طريق استخدام الوسائل والأساليب الآتية :

- ١- الكرسي كعنصر من عناصر الأمان والسلامة وتجنب زيادة الحمل على عضلات الجسم المختلفة لدى المسن وكذلك شعور المسن بالثقة بالنفس .
- ٢- العصا والحبل والكره كأدوات لاستثارة وتنمية القدرات الحركية والعقلية .
- ٣- استخدام الموسيقى ذات الإيقاعات المختلفة مع التغيير والتنويع فيها للتشويق واستثارة الاستجابات الحركية المتنوعة والمبتكرة .
- ٤- إتاحة الفرصة للمسنين للارتجال الحر على الموسيقى باستخدام الأداة المحببة إلى نفس المسن ، للتعبير عما يدور بداخله من انفعالات وأحاسيس وأفكار .
- ٥- إتاحة الفرصة للأداء الحركى الحر الفردى والشائى والجماعى .

أسس تصميم البرنامج :

- ١- أن يعمل البرنامج على تحقيق الأهداف الموضوع من أجلها .

- ٢- ان يتناسب البرنامج مع خصائص المسنين وأن يتناسب مع ميولهم ورغباتهم
- ٣- الاستدرج من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب في أداء الحركات ومن البطيء إلى السريع مع التنوع في استخدام الأدوات .
- ٤- استخدام الإيقاعات المتنوعة المصاحبة للأداء الحركي سواء كانت لفظية أو إيقاعية صوتية أو موسيقى مسجلة والتنويع والتغيير فيها لإدخال البهجة والسرور على النفس واستثارة الاستجابات الحركية المتنوعة .
- ٥- ان يتسم البرنامج بالمرونة وإتاحة الفرصة للمسن للتعبير الحر عن مشاعره وأحاسيسه وأفكاره

محتوى البرنامج المقترح :

يحتوي البرنامج على (٣٠) وحدة تدريبية متنوعة باستخدام الكرسي والكره الطبية والمطاطية والحبل والعصا وبعض التمرينات الحرة وذلك بالتنويع في التمرينات لتلافي الشعور بالملل وإثارة التشويق وإدخال البهجة والسرور وشملت التمرينات والحركات المتنوعة جميع أجزاء الجسم وتؤدي في صورة فردية وثنائية وجماعية

الخططة الزمنية للبرنامج :

اشتمل البرنامج على (٣٥) وحدة تدريبية طبق لمده (١٠) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا وقد أستغرق زمن الوحدة الواحدة (٣٠) دقيقة أول أسبوع ثم (٤٠) دقيقة في الأسبوع الثاني ثم (٥٥) دقيقة من الأسبوع الرابع حتى العاشر

محتوي الوحدة :

اشتملت الوحدة على ثلاث أجزاء :

الجزء الأول :واحتوى على الإحماء لتهيئه وإعداد جميع أجزاء الجسم للحركات الأساسية وتشمل على المشي حول مكان التدريب . بعض التمرينات الحرة لأجزاء الجسم المختلفة

الجزء الثاني: ويشتمل على الحركات الأساسية المتنوعة باستخدام الكرسي والأدوات الأخرى المحببة لدى المسن كالحبل والكره والعصا.
الجزء الثالث: وتحتوى على إتاحة الفرصة للمسّن للارتجال الحركى الحر للتعبير عن أفكاره وأحاسيسه ومشاعره وسماته في استخدام الكرسي كأداة لأداء الحركات وغيره من الأدوات ويتضمن أيضا تمارين تهدفه شاملة للجسم .

تطبيق أدوات البحث :

التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الإستطلاعية في الفترة من ١٨/٣/٢٠٠٠م حتى ٢٠/٣/٢٠٠٠م على عينة قوامها (١٠) مسنين من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الأساسية بهدف التعرف على :

١- مدى صلاحية الأدوات المستخدمة ومكان التدريب وإعداده للعمل في الوقت المحدد .

٢- مدى استيعاب وفهم أفراد العينة للاختبارات المستخدمة .

٣- تطبيق وحدة من وحدات البرنامج لمعرفة مدى مناسبتها ، من حيث عدد مرات التكرار للتمرين الواحد ومدى فهم واستيعاب المسنين لكيفية أداء كل تمرين ومدى ملائمة الموسيقى المستخدمة

٤- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات النفسية المستخدمة .

القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبلي لمجموعه البحث وذلك في الفترة من ٢٩/٣/٢٠٠٠م إلى ٣٠/٣/٢٠٠٠م في جميع متغيرات البحث .

تم تنفيذ البرنامج المقترح على عينه البحث في الفترة من ١ / ٤ / ٢٠٠٠م إلى ١٣/٦/٢٠٠٠م ، وقد اشتملت خطه التدريب على (٣٠) وحده بواقع ثلاث

وحدات أسبوعيا ، لمدة (١٠) أسابيع وقد تم تطبيق البرنامج المقترح في حديقة المدينة (مدينة تحسين الصحة) مع الإشراف الطبي من طبب المدينة من وقت لآخر .
القياس البعدي :

بعد انتهاء المدة المحددة للبرنامج تم إجراء القياسات البعديّة لمتغيرات البحث المختارة على مجموعته البحث وفقا لما تم إتباعه في القياسات القبيلة وذلك الفترة من ١٤ /٦/٢٠٠٠م إلى ١٥ /٦/٢٠٠٠م .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

قامت الباحثة باستخدام المعالجات الاحصائية التالية :

- ١- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء .
 - ٢- اختبار * ت * لدلاله الفروق بين القياسات القبيلة والبعديه
 - ٣- النسب المتوية لمعدلات تغير القياسات البعديه عن القبيلة .
- وسوف تستخدم الباحثة مستوى الدلالة ٠,٠٥ , للدلالة من معنوية النتائج الاحصائية .

عرض النتائج ومناقشتها :

أولا : تأثير البرنامج المقترح على الاتزان الانفعالي والعصبية والتوتر

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث

في الاتزان الانفعالي والعصبية والتوتر (ن = ٢٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
الاتزان الانفعالي	٢,٥٢	١٩,٧٣	٢٦,٠٠	١,٨٢	٢,٦٢	دال
العصبية والتوتر	٢,٢١	٢٤,٠٧	١٦,٦٣	٢,٤٣	٢,٥٣	دال

قيمة (ت) الجدولية (٢,١٣) عند مستوى (٠,٠٥)

تشير نتائج الجدول السابق إلى وجود فروق داله إحصائيا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لمجموعه البحث فى متغيرى الاتزان الانفعالى والعصبية والتوتر لصالح القياس البعدى ، وتعزو الباحثة ذلك إلى تأثير البرنامج المقترح وما يحتويه من فرص للمسنين للتفيس عن مشاعرهم بحرية وصراحة كما أنه يشجعهم على الاعتماد على أنفسهم فيما يستطيعون القيام به من حركات كما أتاح لهم البرنامج فرصا متعددة ومتنوعة من النشاط الحركى الحر وبالأدوات مع العمل الثنائى والجماعى والفردى مما ساعدهم على حسن استثمار ما لديهم من طاقات وإمكانيات وقدرات وخبرات على نحو يحقق لهم ذواتهم ويمكثهم من شغل أوقات فراغهم بمسوره ايجابية مع عدم فرض أنشطه أو تمارينات معينة للأداء الحركى بل يؤخذ رأيهم فيما يقدم لهم من حركات واختبار للأدوات . كما ساعد البرنامج على إدخال المرح و السرور وحب الجماعة وضبط النفس والشعور بالرضا و التشجيع والأمان أثناء الأداء الحركى مما أثر بدوره على الاتزان الانفعالى والتوتر والعصبية لدى المسن .

وتستفق تلك النتائج ما أشار إليه " عبد الحميد محمد " (٢٠٠١) ان كبار السن يحتاجون إلى البرامج التى تتيح لهم الشعور بالرضا والأمان والانتماء والمواءمة بأنهم يستطيعون أن يزاولوا أنشطه تتفق وقدراتهم وإمكانياتهم وغير مفروضة عليهم حتى لا يثير فى نفوسهم مشاعر الغضب والقلق والتوتر . وبذلك يتمتعون مع تلك البرامج المرنة بقدر مناسب من الصحة النفسية (٢٣ ١٠) ويتفق ذلك أيضا مع ما أشار إليه " أسامه راتب " (١٩٩٨) وعلاء الدين كفافى (١٩٩٧) أن الممارسة المنتظمة للمسنى للتمرينات الرياضية والمشى أحد الأساليب الفعالة لمواجهة التوتر العصبى وإزالة الإجهاد والنفسى (٥ : ٣١) ، (١٤ : ٢٧) .

وكذلك نتائج الدراسات التى قامت بها " سيجال حماد (٢٠٠٠) (٩) ، و " أمال محمد يوسف " و " أمل مهب " (١٩٩٧) (١) ، " وسنيدر " و " سريتز " (١٩٨٤) (٢١) حيث توصلا إلى أن التمرينات الرياضية باستخدام الكرسي والأدوات الأخرى

له أثر إيجابيا على تخفيف حدة الاكتئاب والقلق والوحدة النفسية وزيادة التوافق النفسي وإدراك المسن الرضا نحو الحياة

وبذا يتحقق الفرض الأول الذى ينص على أنه " توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى لمجموعه البحث فى الاتزان الانفعالي والسلامة والتوتر لصالح القياس البعدى .

ثانيا : تأثير البرنامج المقترح على الانبساطية والانطوائية .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى

فى الانبساطية والانطوائية (ن = ٢٠)

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		الفروق	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م			
الانبساطية	١٥,٦	١,٥٠	٢٣,٠٣	٣,١٢	٧,٤٣	٢,٦٥	دال
الانطوائية	١٩,٨٣	١,٩١	١٥,٥٧	٢,٥٠	٤,٢٧	٢,٥٩	دال

قيمة (ت) الجدولية (٢,١٣) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدى عن القياس القبلى لمجموعة البحث فى متغرى الانبساطية والانطوائية .

وترجع الباحثة تلك النتائج إلى تطبيق البرنامج المقترح حيث تضمن مستويات عالية من المشاركة الاجتماعية والروح المعنوية وهيئة المناخ النفسى الذى يحقق السعادة و الرضا كما أتاح البرنامج للمسن فرص للارتحال الحر والابتكار والإبداع الفردى والشئائى والجماعى ومصاحبة الموسيقى التى تثير فى النفس مشاعر المرح والسعادة والحماس والقبوه كما ساعد ذلك على تكوين علاقات اجتماعية من خلال تبادل الأحاديث والخبرات والتفكير الجماعى أثناء تنفيذ الوحدات وأيضا فى الفترات ما بين

الوحدات كما عمل البرنامج على حل مشكله وقت الفراغ الطويل للمسن بصورة ترويجية لشغله عن التفكير في نفسه وتساوده على الاندماج مع المجتمع من حوله وتحول دون إحساسه بالعزلة والوحدة .

ويستفق ذلك مع ما أشار إليه محمد الحميد محمد * (٢٠٠١) أن ممارسه الرياضة والهوايات المختلفة للمسن بصور متضمنة مع الآخرين يقاوم قدر الإمكان تقليص دور المسنين الاجتماعى فالأنشطة الحركية المختلفة للمسنين والتفاعل الاجتماعى يرتبطان إيجابيا والصحة النفسية والتوافق النفسى (١٠) .

كما يقيد ذلك ما أشار إليه " أسامة راتب (١٩٩٨) و " حامد تهران * (١٩٩٠) أن ممارسه الفرد الأنشطة الرياضية ورياضه المشي من أجل الصحة ، تؤدي إلى الحصول على العديد من الفوائد النفسية مثل الاسترخاء والالتزان الانفعالى والصحة المثلى ، فالاندماج فى الرياضة تزيد من فرص الاتصال الاجتماعى ويعضد التأثير الإيجابى على ادراكات الفرد نحو صحته النفسية فيزداد اتزاناً وتوافقاً وتحوراً نحو ذاته ونحو الآخرين (٥) ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسات " ديان الكسندر * (١٩٩٨) (١٩) . و " عبير عبد الرحمن (١٩٩٦) (١٣) . و * وسميرة خليل " (١٩٩٤) (٨) وأميرة محمد (١٩٩٤) (٦) بأن البرامج الرياضية المختلفة من العوامل إلهامه التى تسهم فى تحقيق التوافق النفسى وتخفيف حدة الاكتئاب والتأثير الإيجابى س مفهوم الذات لدى كبار السن .

وبذا يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لمجموعه البحث فى الاتيساطية والانطوائيه لصالح القياس البعدى .

ثالثاً : تأثير البرنامج المقترح على وصف انفعال الغضب

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى

على وصف انفعال الغضب (ن - ٢٠)

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		الفروق	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع			
وصف انفعال الغضب	٦٥,٠	٢,٧٣	٥٢,٢٣	٦,١٣	١٢,٧٧	٢,٦٣	دال

قيمة (ت) الجدولية (٢,١٣) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية لصالح متوسط القياس البعدى عن القياس القبلى لمجموعه البحث فى وصف انفعال الغضب .

وتسرى الباحثة أن هذه النتيجة ترجع إلى تأثير البرنامج المقترح وما يحتويه من حركات وأدوات رياضية متنوعة ساعد على تهيئته فرص التفكير الحر والنشاط الذاتى والارتجال الحركى الحر والاسترخاء باستخدام الموسيقى المسجلة المختلفة والمتنوعة مما كان له مردودا حسنا على تدفق وتداعى الأفكار الحركية للمسئ فى سهوله ويسر مع التنفيس الانفعالى وتفريغ الطاقة الانفعالية الزائدة

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه " كلارك جان " Clark J. " (١٩٩٨) أن الأداء الحركى باستخدام الموسيقى المختلفة يتضمن فاعليات تحت المسئ على كفيه ضبط غضبه وكبحه أو التعبير عنه بشكل مريح ومباشر ومرضى كما أن أتاحت الفرصة للمسئ للتعبير والاختيار الحر للتمرينات والأدوات الرياضية المختلفة بحول دون مصادر الإحباط والقيود المسببة للغضب (١٨ ٣٤)

وبذا يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلى والبعدى لمجموعه البحث فى وصف انفعال الغضب لصالح القياس البعدى "

رابعاً - النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القلبية لمجموعة البحث في المتغيرات قيد البحث

جدول (١١)

النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القلبية لمجموعة البحث

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التحسن
الاتزان الانفعالي	١٩,٧٣	٢٦,٠٠	٣١,٧٨
العصبية والتوتر	٢٤,٠٧	١٦,٦٣	٣٠,٨٩
الانبساطية	١٥,٦٠	٢٣,٠٣	٣٠,٦٥
الانطوائية	١٩,٨٣	١٥,٥٦	٢١,٥١
وصف انفعال الغضب	٦٥,٠٠	٥٢,٢٣٣	١٩,٦٤

يتضح من الجدول السابق أن نسب التغير في المتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما

بين ١٩,٦٤ إلى ٣١,٧٦

وتعزو الباحثة ذلك للبرنامج المقترح والذي تضمن مجموعة من التمرينات المتنوعة باستخدام الكرسي والكرات الطاقة والمطاطية والعصى والحبل (والتمرينات الحرة الشاملة لجميع أجزاء الجسم مما كان له أثر إيجابيا واضحا على الاتزان الانفعالي والعصبية والتوتر والانبساطية والانطوائية ووصف انفعال الغضب .

ويعضد ذلك ما أشار إليه " كلارك جان " Clark J. " (١٩٩٨) ، " واستر " " Wasner " (١٩٩٨) من حيث أهمية البرامج التي تستخدم فيها الأدوات المختارة حيث أن تلك البرامج يزيد من مقدرة المسن على تحريك مفاصل الجسم بحرية وطلاقة دون الشعور بالألم خلال المدى الواسع لحركة المفاصل وكذلك تضمن برامج رياضه للمسنين على فترات الاسترخاء البدني والعقلي وإتاحة الفترة للتخييل يحقق مستوى أمثل من التوتر والرضا، كما أن اشتراكهم في جماعة يزيد من الدافع لديهم لممارسه الرياضة (١٨ - ٢١٢) (٢٣ - ٦٤)

وبهذا يتحقق الفرض الرابع الذى يصن على أنه " يوجد تحسن فى النسب الكلية لمعدلات التغير فى القياسات البعديه عن الفعالة لصالح القياسات البعديه " .

الاستخلاصات :

- ١ . فى ضوء تحليل النتائج توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات الآتية :
- ٢ . البرنامج المقترح للإجابة الحركى باستخدام الكرسي له تأثيرا إيجابى دال على الاتزان الانفعالى لدى أفراد مجموعة البحث التجريبية .
- ٣ . برنامج الأداء الحركى المقترح له تأثير أوقات دال على الانبساطية والانطوائيه لدى أفراد مجموعه البحث .
- ٤ . برنامج الأداء الحركى المقترح له تأثيرا إيجابى دال على وصف انفعال الغضب لدى أفراد عينة البحث .
- ٥ . هناك تحسن ملحوظ فى كل من الاتزان الانفعالى والصحة والتوتر والانبساطية والانطوائية ووصف انفعال الغضب لدى أفراد مجموعة البحث .

التوصيات :

- ١- توصى الباحثة بوضع البرامج التى تعمل على رفع الروح المعاملات للمسنين وقيته المناخ المنهج المناسب الذى يحقق الرضا والسعادة ، وإتاحة الفرض لهم للتنفيس عن مشاعرهم فى حرية وصراحة وتشجيعهم على الاعتماد على أنفسهم فيما يستطيعون القيام به من أعمال .
- ٢- التوسع فى إنشاء أندية للمسنين وإعداد البرامج الرياضية المرتبطة التى تساعدهم على خلق وتقوية العلاقات الاجتماعية وشغل وقت فراغهم بطريقة إيجابية وتعمل على استمرار ربطهم بالحياة .
- ٣- ضرورة الاهتمام بتوفير الخدمات والبرامج الترويجية للمسنين .
- ٤- إعداد كوادر متخصصة فى الوظيفة المسنين .
- ٥- ضرورة إعطاء مرحلة التقدم فى العمر أهمية كبرى كما تعطى مراحل النمو الأخرى وأن تحظى الدراسات و الأبحاث المتعلقة بالمسنين باهتمام الباحثين والمربين والأخصائيين النفسين

قائمة المراجع

- ١- آمال محمد يوسف ، أمل : "تأثير برنامج رياضى على الوحدة النفسى
مهيّب محمد ،
والتوافق النفسى للمسنين" ، مجلة علوم الرياضة
والتربية الرياضية ، المجلد التاسع ، العدد
السابع عشر ، سبتمبر ، ١٩٩٧ م .
- ٢- أحمد الأورفلى : الشيخوخة ، القاهرة : دار الشرق الأوسط
للنشر ، ١٩٩٧ م .
- ٣- احمد عبد اللطيف عبادة : مقياس الاتزان الانفعالى ، البحرين دار الحكمة ،
١٩٩٥ م .
- ٤- احمد عبد اللطيف عبادة : مقياس الانبساطية ، البحرين : درا الحكمة ،
١٩٩٦ م .
- ٥- أسامة كامل راتب : رياضة المشى مدخل لتحقيق الصحة النفسى
البدنية ، القاهرة : دار الفكر العربى ، ١٩٩٨ م
- ٦- أميرة محمد أحمد * تأثير التدريبات الهوائية على مستوى
الاكتئاب لدى ربات البيوت من سن ٥٠ :
٥٥ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضة للبنات ، جامعة حلوان ،
١٩٩٤ م .
- ٧- حسن مصطفى عبد المعطى ، على عبد السلام : مقياس الخيرات الشخصية المرتبطة بوصف
انفعال الحالة ، مكتبة النهضة المشاركة ،
٢٠٠٠ م
- ٨- سميرة محمد خليل : " تأثير برنامج ترويحى رياضى مقترح على
مفهوم الذات والتوافق النفسى للمسنين " ،

- رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ،
جامعة الزقازيق ، ١٩٩٤ م .
- ٩- سيجال حماد : " تأثير برنامج مقترح باستخدام المقعد على
تخفيف حدة القلق والاكتئاب " ، مجلة أسبوط
لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد الثالث
عشر ، نوفمبر ، ٢٠٠١ م .
- ١٠- عبد الحميد محمد شاذلى : التوافق النفسى للمسنين ، الإسكندرية : دار
المكتبة الجامعية ، ٢٠٠١ م
- ١١- عبد الرحمن عيسوى : سيكولوجية الشيخوخة ، الإسكندرية : دار
المعرفة الجامعية ، ١٩٩٧ م
- ١٢- عبد اللطيف مرسى : الشيخوخة ، القاهرة ، دار الفكر العربى ،
١٩٩٧ م .
- ١٣- عبير عبد الرحمن ، : تأثير برنامج مقترح للسباحة الترويحية على بعض
الأجهزة الحيوية والجوانب النفسية للمسنين " ،
رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ،
جامعه الزقازيق ، ١٩٩٦ م .
- ١٤- علاء الدين كفاى ، : الغضب وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية
مايسة النيال
لدى شرائح عمرية مختلفة " ، مجلة الإرشاد
النفسى ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ،
العدد السادس ، ١٩٩٧ م .
- ١٥- كمال درويش ، أمين : أصول الترويح وأوقات الفراغ مدخل العلوم
الإنسانية ، القاهرة ، العدد السادس ، ١٩٩٠ م .
الحولى
- ١٦- يوسف ميخائيل أسعد : رعاية الشيخوخة ، القاهرة ، دار غريب
للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ م

- 17 Ben, Allen, : "Personality : Sooeial and Biological Persoeetive on Personal Adjustment" Brooks Cole Publishing, U.S.A. 1990.
- 18 Clark, J, : "Exereise For older Adults ", Human Kineties , U.S.A. , 1999.
- 19 Diane, A., : "Fituess In a Chair : Acompl ete, Well Rounded Altenative for The Eidery and Movment Impaired" ,Plastic Comb., U.S.A. 1998 .
- 20 Emanoil, p., : "Liveable Communities ,"Human Ecologg Forum U.S.A. 1999 .
- 21 James, H., : "Tips for Handing Nervpus Ness or Anxiety For older Adults,"Human Kinetics", U.S.A. 2000 .
- 22 Rudolph, I., Ma ndilas, G., : "The Role of chair Exerecises For older Adults Following Hip Fracture", Division of Physical Education, Universty of the witwatersrand, Johannesburg, Sep. No.87 Vo.9.1999 .

- 23 Wasner, M., ; "A Surver of Exercise Programs In Senior Living Facilities in the State of Illinois," Journal of aging and physicty Activity, July, 1998.