

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي
اختصاص صحة ورياضة
بحث مقدم لنيل شهادة الماستر

تمت عنوان:

برنامج تروحي رياضي مقترح للتخفيف من حدة القلق عند كبار السن (60-65 سنة)

بحث تجريبي أجري على كبار السن بمدينة غليزان

تحت إشرافه الأستاذ:

- الدكتور: قوراري بن علي

من إعداد الطالب:

- بلعربي بن عودة

السنة الجامعية 2015-2016

الأهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى أبي الذي لم يبخل علي يوماً بشيء،

وإلى أمي التي حمرتني بالحنان والمحبة

أقول لهم: أنتم وهبتموني الحياة والأمل والنشأة على شغف الاطلاع والمعرفة

وإلى إخوتي والأسرة جميعاً

ثم إلى كل من علمني حرفاً أصبح سناً برفقه يضيء الطريق أمامي وإلى جميع الأصدقاء

الباحث:

بلعربي بن عودة

شكر وتقدير

الحمد لله الذي علم بالقلم ، علم الإنسان ما لم يعلم ، وأطلي وأسلم علي خير من تعلم وعمل وعلم ، سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم .

أم بعد :

فأشكر لله كثيراً على عونه وتوفيته ، ثم أتقدم بخالص شكري وتقديري إلى أستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور / بن علي قوراري المشرف على هذه الدراسة على ما أولاه إلي من جهد واهتمام ، وما قدمه من نصح وتوجيه وإرشاد خلال مراحل هذه المدكرة، فقد كان لتوجيهه السديد الأثر الكبير في إظهار هذه الدراسة المتواضعة إلى حيز الوجود . أرجو له دوام التوفيق والسداد .

كما أشكر كل من ساهمة في انجاز هذه الدراسة .

وأخص بالشكر الجزيل والدي حفظهما الله ورحمهما .

أسأل الله العليّ القدير أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم ، وأن يمدنا بعونه وتوفيته ويجعل ما تعلمناه عوناً لنا على أفضل الأداء ، إنه ولي ذلك والقادر عليه .

والله الموفق ...

الباحث

ملخص البحث

برنامج تروحي رياضي مقترح للتخفيف من درجة القلق عند كبار السن

يهدف البحث إلى بناء برنامج تروحي رياضي ومدى فاعليته في التخفيف من مستوى القلق لكبار السن، حيث افترض الباحث ان البرنامج التروحي الرياضي المقترح يؤثر في خفض مستوى القلق لدى كبار السن قيد الدراسة الممثلين للمجتمع و تم استخدام المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبليّة والبعديّة على مجموعتين ضابطة والاخرى تجريبية ، على عينة عشوائية من كبار السن بمدينة غليزان 60-65 سنة والمقيدين بسجلات الصندوق الوطني للمعاشات ،حيث بلغ قوامهم (40) مسن بنسبة 50% من المجتمع الاصلي للبحث والبالغ عدده (80) مسن ، وتم استخدام مقياس تايلور لقياس مستوى القلق وذلك بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وعرضها على السادة الخبراء ، و تم ايجاد الاسس العلمية للاختبار المستخدم، حيث تراوح معامل الثبات (0.90)، وتراوح صدق الاختبار (0.90) (إشتمل البرنامج التروحي على (16) حصة بواقع حصتين(2) في الاسبوع وذلك لمدة شهرين، وقد استغرق زمن الحصة الواحدة (60) دقيقة ، وقد تم تطبيق البرنامج من خلال جميع أجزاء الوحدة وفقاً للتوزيع الزمني ، وتم القياس القبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى القلق، في الاسبوع الاول من شهر فيفري 2016 وتم تنفيذ برنامج الترويح الرياضي المقترح على مجموعة البحث التجريبية في الفترة من 2016/02/16 الى غاية 2016/04/25 ، ولقد قام الباحث بالمشاركة في البرنامج التروحي بالمركب الرياضي بغليزان ، وتم القياس البعدي بعد نهاية الاسبوع الثامن من تطبيق برنامج الترويح الرياضي المقترح في الفترة من 2016/04/26 حتى 2016/04/30

ولقد توصل الباحث الى ان البرنامج الترويحي الرياضي المقترح يؤثر تأثير ايجابي في خفض مستوى القلق للمسن وعمل على التقليل من حدته عند هذه الفئة

ويوصي الباحث بتفعيل البرنامج الترويحي الرياضي المقترح لكبارالسن فوق (60) سنة وذلك للتخفيف من حدة القلق بمختلف الانشطة الرياضية المتنوعة و المشوقة.

الكلمات المفتاحية: البرنامج -الترويح الرياضي- القلق .

Programme de relaxation sportive dans l'atténuation du stress chez les personnes âgées (60 – 65 ans).

Cette recherche vise l'établissement d'un programme récréatif sportif et son impact à atténuer le taux de stress chez les personnes âgées.

L'exposant a supposé que le dit programme influe sur le stress en le diminuant pour cette tranche de la société étudiée. On a procédé en employant le principe expérimental a les sujets de cette études sont un groupe de personnes âgées de 60 ans (de conditions physiques et sociales différentes) tous sont affiliés à la CNR.

80 personnes sont l'objet de l'étude, elles ont été réparties en 02 groupes de 40 sujets chacun (50%) l'échelle de TAYLOR a été utilisée pour la mesure du taux de stress et ce après avoir consulté les références scientifique spécialisées dans le domaine. Ces références ont été présentées aux experts en la matière et qu'ont approuvé les bases scientifiques utilisées dans cette recherche, le coefficient de stabilité était de 0.90, la véracité de l'examen était aussi de 0.90.

Ce programme récréatif était répartis sur 16 séances, à raison de de deux séance a duré 60 minutes.

Ce programme a été appliqué en tenant compte de la répartition préétablie.

Les relevés cardiaque effectués sur les 02 groupes (groupe d'étude et groupe témoin) ont été réalisés avant les exercices pour déterminer le niveau de stress relevé après l'effort récréatif.

Le programme récréatif débuta la 1^{ère} semaine du mois de février 2016 et a été appliqué pour le groupe d'étude du 16/02/2016 jusqu'au 25/04/2016.

Ce programme a eu lieu dans l'enceinte de l'O.P.O.W de Relizane.

Les relevés post efforts ont été réalisés à la fin de la 8^{ème} semaine (du 26 au 30/04/2016).

La conclusion à laquelle nous sommes parvenus est que le programme récréatif sportif influe positivement sur le taux de stress.

Une diminution de ce taux de stress a été constatée pour les personnes âgées sujets de programme.

Sur ce nous conseillons de réactiver le programme récréatif sportifs pour les personnes âgées vu qu'il casse la routine et améliore la qualité de vie de ces personnes à travers les exercices ludiques et physique variés.

Mots clés : programme/ relaxation sportive / stress

Sport relaxation programme for the diminution of stress in old persons (50 – 65 years old)

Efficiency of the sport relaxation programme is to reduce the stress in old people from 60 to 65 years old.

This research concerns the establishment of a recreative programme and his impact to reduce the stress in old people.

A researcher has supposed that the reflaction of this programme helps in the diminution of the stress in part of society.

Studies have been applied in old persons aged 60 years old (different phisic and social conditions) all of them are affiliated in C.N.R.

80 persons are the subject of the study they are divided into 02 groups of 40 subjects each on 50%.

The test of TAYLOR has been used for measuring the task of stress after revising the scientific basis used in this research the factor of stability was 0,90, and test was 0,90.

This programme has been divided into 16 sections, 02 sections in a week for 02 months; it takes 60 mn for 01 section.

This programme has been applied as a test for the experimental research groups in the 1st week of February 2016, this programme has been applied from 16/02/2016 at 25/04/2016 .

The research has joined the sport complex of Relizane.

Re-test has been done after the end of the 8th week from the application of the sport relaxation programme from 20/04/2016 to 26-30/04/2016.

The research has concluded that this programme reflects passively in the diminution of the stress in old people and has worked to reduce this factor and his advice to work with this programme and eby practicing sports activities.

Key words: programme / sport relaxation / stress

الموضوع	رقم الصفحة
اهداء	أ.....
شكرو وتقدير.....	ب
ملخص البحث	ج.....
قائمة الجداول.....	د
قائمة الاشكال	ه.....

قائمة المحتويات

التعريف بالبحث

1-المقدمة.....	01
2-الاشكالية.....	03
3-اهداف الدراسة.....	04
4-الفرضيات.....	04
5-مصطلحات البحث.....	05
6-الدراسات المشابهة.....	07

الباب الاول

الدراسة النظرية

الفصل الاول الترويح الرياضي:

- 14تمهيد
- 141- مفهوم الترويح وهدفه
- 14معنى كلمة الترويح
- 14مفهوم الترويح
- 15الهدف من الترويح
- 15سمات الترويح
- 162- تعريف البرنامج الترويحي
- 161-2 خطوات تصميم البرنامج الترويحي

2-2 عوامل هامة عند تخطيط البرنامج الترويحي.....17

3- الترويحي الرياضي واهدافه.....17

3-1 تعريف الترويحي الرياضي.....17

3-2 اهداف الترويحي الرياضي.....17

3-3 مميزات النشاط الترويحي الرياضي.....17

3-4 فوائد الترويحي الرياضي لكبار السن.....18

خاتمة.....18

الفصل الثاني: القلق لدى كبار السن

القلق.....20

تمهيد.....20

20	القلق.....
22	الخوف والقلق.....
23	اعراض القلق.....
24	اسباب القلق.....
26	انواع القلق.....
27	راي المدارس النفسية في القلق.....
32	النتائج والاثار التي يخلفها القلق على الانسان بشكل عام.....
32	القلق النفسي العام.....
33	خاتمة.....
34	كبار السن.....
34	تمهيد.....

34الشيخوخة.
34معنى الشيخوخة.
34المتغيرات التي تصاحب كبار السن.
38الامراض التي تصاحب مرحلة الشيخوخة.
41بعض المشاكل النفسية التي يتعرض لها كبار السن.
42خاتمة.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الاول: منهجية البحث والاجراءات الميدانية

44تمهيد.
441. منهج البحث.
442. مجتمع وعينة البحث.
463. متغيرات البحث.
464. الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث.
465. مجالات البحث.
476. ادوات البحث.
497. الاسس العلمية للاختبار المستخدم.

50	8. البرنامج الترويحي المقترح
51	9. محتوى البرنامج الترويحي الرياضي المقترح
55	10. خطوات تنفيذ التجربة الاساسية
56	11. الدراسة الاحصائية
61	12. صعوبة البحث
61	الخلاصة

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

63	تمهيد
64	1- عرض نتائج اختبار تايلور لقياس مستوى القلق لكبار السن
72	2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث
73	2-1 المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات افراد عينتي البحث
77	2-2 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث
79	2-3 مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث
81	1 - الاستنتاجات
81	2 - مناقشة فرضيات البحث
83	3 - اقتراحات

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	حجم العينة ونسبتها للمجتمع الاصيل	45
02	مواصفات عينة البحث	46
03	مستويات القلق حسب الدرجات	48
04	تبات الاختبار قيد البحث	49
05	صدق الاختبار قيد البحث	49
06	اهداف الوحدات الترويحوية لكبار السن	54
07	درجة ومستوى القلق لدى كبار السن في الاختبار القبلي للعينة الضابطة	64
08	النسب المئوية للعينة الضابطة التي اجابت بنعم في الاختبار القبلي	65
09	درجة ومستوى القلق لدى كبار السن في الاختبار القبلي للعينة التجريبية	66
10	النسب المئوية للعينة التجريبية التي اجابت بنعم في الاختبار القبلي	67
11	درجة ومستوى القلق لدى كبار السن في الاختبار البعدي للعينة الضابطة	68
12	النسب المئوية للعينة الضابطة التي اجابت بنعم في الاختبار البعدي	69
13	درجة ومستوى القلق لدى كبار السن في الاختبار البعدي للعينة التجريبية	70
14	النسب المئوية للعينة التجريبية التي اجابت بنعم في الاختبار البعدي	71
15	تجانس العينتين في نتائج الاختبار القبلي	72
16	تجانس العينتين في نتائج الاختبار القبلي باستخدام دلالة الفروق "ت"ستيودنت	73
17	نتائج المتوسطات والانحرافات المعيارية لعينة البحث	75
18	نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث	77

79	مقارنة النتائج البعدية لعينة البحث في مستوى القلق	19
----	---	----

قائمة الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
45	النسب المئوية لحجم العينة ونسبتها للمجتمع الاصلي	01
74	تجانس العينتين في مستوى القلق	02
76	المتوسطات الحسابية لدرجات القلق لعينتي البحث	03
78	المتوسط الحسابي القبلي والبعدى لعينتي البحث في اختبار مستوى القلق	04
80	نتائج الاختبار البعدى لعينتي البحث في اختبار مستوى القلق	05

1 مقدمة:.

يذكر يوسف اسعد(1977) ان مرحلة الكبر مرحلة حتمية في حياتنا،لذلك اهتمت الدول المتقدمة بفئة كبار السن واخذت التخطيط العلمي للخدمات الخاصة للمسن طبقا للدراسة الميدانية ونتائجها،واصبح الاهتمام برعاية هذه الفئة احدى سمات المجتمعات الانسانية المتحضرة بحيث تقدم لهم مختلف انواع الخدمات الصحية،الاجتماعية،الثقافية،الترويحية والرياضية. لدى أصبحت المنظمات الدولية ، مثل منظمة الأمم المتحدة للتربية و العلوم و الثقافة اليونسكو (Unesco) تهتم بالنشاط الترويحي و أنشأت المعهد الأوروبي لأوقات الفراغ و الترويح ، وكذلك تم تكوين اتحاد دولي لأوقات الفراغ و الترويح لكبار السن لتخطيط البرامج الترويحية وتقديم كل التسهيلات في هذا المجال لهذه المرحلة من العمر الزمني (الخطاب، 1990م).

وانطلاقا من أهمية الترويح كمطلب أساسي و ضروري للحياة سواء كان للأصحاء أو المرضى حيث تشير الأبحاث و الدراسات إلى أهمية الترويح الرياضي على النواحي النفسية والاجتماعية لممارسها مما يساعد الفرد على التكيف مع مختلف المواقف التي يواجهها.

لقد وظف البحث العلمي في هذا المجال و المدعم بالتجارب الميدانية المرتبطة بالواقع وذلك لمعالجة مشاكل الجوانب البدنية و الصحية والنفسية، ففكرة هذه الدراسة جاءت كإحدى المحاولات لحل مشكلة القلق محاولين بذلك التخفيف من مستوى القلق لفئة كبار السن(60/65) سنة عن طريق برنامج ترويحي رياضي مقترح.

ووصولاً لدراسة وحل إشكالية هذا الموضوع سنقوم بالدراسة على النحو

التالي:

نحاول كمدخل للبحث وضع إطار منهجي لاشكالية التي تعمل على دراسة الانعكاسات و الآثار الايجابية للممارسة الانشطة الرياضية الترويحية. ويخصص الباب الأول للجانب النظري الذي يحتوي على فصلين بحيث يتعرض الفصل الأول إلى البرنامج الترويحي الرياضي و يتناول الفصل الثاني القلق و كبار السن أما الباب الثاني فنخصصه للجانب التطبيقي و سنتعرض فيه إلى إجراءات البحث التطبيقية في الفصل الأول و لتحقيق الهدف من هذه الدراسة سيتم استخدام المنهج التجريبي على عينتين واحدة تجريبية يطبق عليها البرنامج لمدة شهرين وبمعدل حصتين في الأسبوع و الأخرى ضابطة لحل الإشكالية و في الفصل الثاني سنقوم بعرض و تحليل نتائج الدراسة لأجل الوصول إلى الحقائق العلمية و الكشف عن المتغيرات المختلفة عن طريق أدوات البحث المتمثلة في الاختبارات المقترحة ومناقشة و تحليل نتائجها بالعودة إلى الإطار النظري للبحث.

2 الإشكالية:

إن التقدم في العجز يختلف عن التقدم في السن، فالتقدم في السن عملية عادية او طبيعية حيث تضاف سنة بعد كل عيد ميلاد بطريقة لا يمكن ايقافها او الاقلال منها فالدي ولد عام 1956 اصبح سنه 60 سنة عام 2016 سواء قبل بذلك وسواء أخذ احسن الادوية في العالم للاقلال من تقدم سنه.

التعريف بالبحث

والتقدم في العجز عملية فسيولوجية تختلف من شخص لآخر ، كما ان هناك نظريات نفسة تفسر جانبا هاما من التقدم في العجز ، ويعني ذلك ان النواحي النفسية للانسان تتماشى مع سنه كما تتماشى النواحي البيولوجية والاجتماعية مع السن أيضا.

ولان العلم ز اخر بمواضيع المشكلات النفسية والتي تم دراستها والبحث فيها فإن موضوع هذا البحث سيتخذ منحى محدد بدراسة القلق لدى كبار السن ولان الفراغ يؤدي بالمرن اوبالاحرى بالعاجز الى القيام بتصرفات نوع ما سيئة ومتهورة في بعض الاحيان ، الامر الذي لاحظناه واستخلصناه من خلال دراسة استطلاعية اولية في احياء مدينة غليزان ، مما دفع الباحث بمحاولة ايجاد حلول لهذا المشكل من خلال اقتراح برنامج ترويحي رياضي لعل ذلك يخفض مستوى القلق عند هذه الفئة.

❖ التساؤل العام:

- هل البرنامج الترويحي الرياضي المقترح يعمل على تخفيف درجة القلق عند كبار السن ؟

❖ التساؤلات الفرعية:

✓ هل هناك فروق دالة احصائيا بين مستوى القلق في الاختبار القبلي والبعدي للعينة المقصودة بالدراسة؟

3 أهداف البحث:

تهدف الدراسة التالية الى ما يلي:

1 . بناء وتصميم برنامج ترويحي رياضي يعمل على خفض مستوى القلق لدى افراد عينة البحث.

2 . التعرف على طبيعة دلالة الفروق الموجودة ما بين القياس القبلي والبعدي لدى افراد عينة البحث في مستوى القلق.

3 . تبصير كبار السن بأهمية الرياضة الترويحية.

4 #فرضيات:

تحقيق لأهداف البحث يضع البحث الفروض التالية:

❖ فرضية عامة:

✓ يعمل البرنامج الترويحي الرياضي المقترح يعمل على تخفيف درجة القلق لدى كبار السن.

❖ الفرضيات الفرعية:

1 . هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق بين الإختبار القبلي والبعدي للعينة المقصودة بالدراسة لصالح الإختبار البعدي.

❖ أهمية البحث والحاجة اليه:

تتخصص أهمية البحث وماهيته في محورين اساسين هما:

اولا: الجانب العلمي: يتمثل في اضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجزائرية بوجه عام والمختصين في المجال الترويحي الرياضي بوجه خاص عند فئة كبار السن.

ثانيا: المجال العملي: يتمثل في اعداد برنامج ترويحي رياضي مقترح للتخفيف من حدة القلق لكبار السن يتناسب مع قدرات وخصائص المرحلة السنية (60-65) سنة.

وعليه حاولنا من خلال هذه الدراسة الخروج ببرنامج ترويحي رياضي مقترح نضمن منه التخفيف من مستوى القلق لكبار السن.

5 مصطلحات البحث:

❖ البرنامج:

- نظريا: هو عبارة عن الخطوات لعملية التخطيط، لخطط صممت سالفًا وما يطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ إمكانيات تحقيق هذه الخطة (خليل محمد السيد 2004 ص 234)
- اجرائيا: يمكن أن نعرفه بأنه وسيلة تربوية تشمل تسلسل تنفيذي لإصال المعارف من المدرب إلى المسن لتحقيق هدف.

❖ الترويح:

- نظريا: الترويح هو ظرف إنفعالي ينتاب الإنسان وينتج من الإحساس يتصف بمشاعر كالإنتعاش، السرور كما يحقق الأغراض الشخصية.
- اجرائيا: هو أنشطة مستقلة للفراغ (درويش 2001، ص 122)

❖ البرنامج الترويحي الرياضي:

- نظريا: هو ذلك الكم من الأنشطة الترويحية تمارس بطريقة منظمة أو غير منظمة في مكان معين يناسب الممارسين ووقت فراغهم بغرض تحقيق هدف الترويح و التربية الترويحية (عبد السلام 1991، ص 10 – 11).

- اجرائيا: هو مجموعة من الأنشطة الترويحية (الرياضية) التي اختارها المدرب على الاسس العلمية التي تتناسب مع كبار السن من حيث القدرات العقلية، البدنية، الاجتماعية و الصحي.

❖ القلق:

- نظريا: يعرف بانه انفعال غير سار وشعور مكثف بتهديد او وهم مقيم أو عدم راحة و عدم استقرار مع احساس بالتوتر و الشد وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية، وغالبا ما يتعلق بالخوف من المستقبل و المجهول لئما يتصف القلق باستجابة مفرطة لمواقف لا تعني خطرا حقيقيا، حيث لا تخرج هذه المواقف في الواقع عن طريق الحياة اليومية (عبد الخالق 1987).

- اجرائيا: يمكن ان نعرف القلق بانه الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص في اختبار القلق.

❖ المسن:

- نظريا: هو من تتجه قوته وحيويته إلى الإنخفاض، و تزداد معدلات تعرضه لإصابة بأمراض الشيخوخة، كما يزداد شعوره بالتعب و الإجهاد لأقل مجهود (سميعة، 2008م).

- إجرائيا: المسن هو ماتجاوز عمره 60 سنة .

6 دراسات المشابهة:

❖ دراسة سلوى عبد الهادي شقيب (1993)

❖ نوع الدراسة دكتوراة

- عنوان البحث: برنامج تمرينات مقترح واثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية ومستوى الاداء للانشطة الحركية اليومية لكبار السن.
- مشكلة البحث: غالبا ميتجه كبار السن في مصر الى قضاء فراغيهم في الانشطة التي تقل فيها الحركة والنشاط، ويتطلب بدل جهد بدني بسيط مثل الانشطة الاجتماعية والثقافية ويقتصرون نشاطهم الرياضي على الشاهدة ويتعدون عن الممارسة مما يكون له الاثر السلبي على صحتهم وكفاءة اجهزتهم الحيوية.
- هدف البحث: يهدف البحث الى:
 - ✓ وضع برنامج تمرينات مقترح للسيدات كبار السن.
 - ✓ التعرف على تاثير ممارسة برنامج التمرينات المقترح على بعض القياسات الفسيولوجية والنفسية لكبار السن.
- فروض البحث:

✓ يؤثر ممارسة برنامج التمرينات المقترح تأثيرا ايجابيا على بعض

القياسات الفسيولوجية والنفسية للسيدات كبار السن.

- منهج البحث: اتبعت الباحثة المنهج التجريبي حيث استخدمت التصميم التجريبي لطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة من السيدات كبار السن بدار الهنا.

- عينة البحث: تم اختيار عينة البحث من السيدات المسنات بدار الهنا بمصر.

بلغت عينة البحث (20) سيدة متوسط اعمارهم (61.2) سنة.

- اداة البحث: قامت الباحثة بتصميم استبيان يحتوي على بعض الانشطة الحركية اليومية وتم عرضها على الخبراء بهدف استطلاع رأيهم، واستخدمت استفتاء ماسلو لقياس الطمانينة النفسية بالاضافة الى البرنامج المقترح للتمرينات.

- اهم نتائج البحث:

✓ وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي على عينة

البحث لصالح القياس البعدي للمتغيرات الفسيولوجية والنفسية.

✓ وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي على عينة

البحث لصالح القياس البعدي لاختبار الانشطة الحركية اليومية.

- اهم التوصيات:

✓ تطبيق برنامج التمرينات المقترح على نزيلات مؤسسات ابواء

كبار السن.

✓ العمل على تثقيف كبار السن بصفة خاصة باهمية ممارسة

التمرينات البدنية.

- ❖ دراسة زميلي زوليخة (2001):
- ❖ نوع الدراسة: ماستر
- عنوان البحث: تأثير النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية للطالبات الإقامة الجامعية.
- مشكلة البحث: هل لممارسة النشاط البدني الرياضي درجة عالية لمقياس الصحة النفسية مقارنة بغير الممارسات.
- هدف الدراسة:
- ✓ التعرف على دلالة الفروق للصحة النفسية للطالبات الممارسات والغير الممارسات للنشاط الرياضي.
- فروض البحث:
- ✓ تتسم ممارسة النشاط الرياضي بدرجة عالية لمقياس الصحة النفسية مقارنة بغير الممارسات.
- ✓ هناك فروق ذات دلالة احصائية لمقياس الصحة النفسية لصالح الطالبات الممارسات.
- منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي.
- عينة البحث: شملت عينة البحث (30) طالبة من الاقامات الجامعية (15) ممارسات للنشاط الرياضي (15) غير ممارسات.
- ادوات البحث: استخدم مقياس الصحة النفسية كاداة.
- اهم نتيجة:
- ✓ ان الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي يتميزون بصحة نفسية عالية.

- اهم توصية:

✓ من خلال الناحية النفسية اعطاء اهتمام كبير للنشاط الرياضي.

❖ دراسة سايح سامية وداود فاطمة (2009):

❖ نوع الدراسة: ماستر

- عنوان البحث: الاكتئاب عند المسن واليات التكيف.

- مشكلة البحث: هل حدة الاكتئاب مرتبطة بدرجة التكيف.

- هدف الدراسة: يهد البحث الى:

✓ معرفة مدى ارتباط التكيف بظهور الاكتئاب.

- فروض البحث:

✓ كلما ارتفعت درجة التكيف كلما انخفضت درجة الاكتئاب.

✓ كلما انخفضت درجة الاكتئاب كلما ارتفعت درجة التكيف.

✓ تختلف حدة الاكتئاب حسب نوعية التكيف.

- منهج البحث: استخدم الطالبان الباحثان المنهج الوصفي.

- عينة البحث: تمت الدراسة على المسنين تتراوح اعمارهم ما بين (60- 80)

سنة من كلا الجنسين.

- ادوات البحث:

المقابلة، الملاحظة، مقياس بيك.

- اهم نتيجة:

✓ عدم التكيف في الحياة المسن لديه دور فعال في الاصابة
بالاكتئاب.

- اهم توصية:

✓ الاهتمام اكثر بفئة المسنين.

6. التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات لاحظ الطالب الباحث ان العينة قد تنوعت من دراسة الى اخرى بعضهم مسنون والبعض الاخر طلاب جامعيين وعينات ممارسة واخرى غير ممارسة للنشاط الرياضي.

اما بالنسبة للدراسة الاولى اعتمدت على المنهج التجريبي كانت تهدف الى التعرف عن تاثير ممارسة برنامج التمرينات المقترح على بعض القياسات الفسيولوجية والنفسية لسيدات كبار السن.

أوجه التشابه: المنهج المستخدم (المنهج التجريبي)، العينة كبار السن.

أما الدراسة الثانية اعتمدت على المنهج المسحي بهدف التعرف على مدى ارتباط التكيف بظهور الاكتئاب عند المسنين.

أوجه التشابه: العينة كبار السن.

أما الدراسة الثالثة فكانت دراسة مقارنة بين الطالبات الممارسات والغير الممارسات قصد التعرف على مدى الأثر الذي يحدثه النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية.

6 2. نقد الدراسات:

- إهمال جانب الترويج الرياضي الذي يعتبر أساسياً عند المسن في تحسين الجوانب النفسية والحفاظ على الفات البدنية عند المسن.
- الجديد في هذه الدراسة اقتراح برنامج ترويح رياضي لكبار السن ومعرفة مدى فاعلته في التخفيف من مستوى القلق لديهم.

تمهيد

ان الفرد الذي يعود حياته بفرص الترويح الرياضي يتميز بالصحة والاتزان ،والصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة الجسمية و العقلية والعاطفية وليس فقط خلو الفرد من الضعف و المرض (عبد السلام 2001 ص104)

1 - مفهوم الترويح و هدفه:

1.1 . معنى كلمة الترويح :

كلمة الترويح بالانجليزية تعني التجديد والخلق والابتكار

يفسر الترويح على انه رد فعل عاطفي او حالة نفسية و شعور يحسه الفرد قبل و اثناء ممارسة لنشاط ما سلبيا او اجابيا هادفا ويتم اثناء وقت الفراغ (عبد السلام 2001،ص104)

1.2 . مفهوم الترويح:

الترويح عبارة عن الوان النشاط التي يمارسها الفرد في وقت الفراغ بحيث تكون ممتعة وبناءة ويمارسها الشخص محض ارادته (اليازوري 2001،ص26).

يرى "روني" ان الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وانه سلوك وطريقة لفهم الحياة (الحمامي وعبد العزيز 1998،ص29).

وخلاصة القول ان الترويح هو نشاط اختياري يحدث في وقت الفراغ ويساهم في تنمية الفرد من جميع الجوانب النفسية، الاجتماعية، الثقافية وذلك على حسب نوع النشاط المختار.

1 3. الهدف من الترويح:

تذكر تهامي عبد السلام ان المحور الاساسي للترويح هو السعادة الا هناك بعض الاحاسيس و المشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للانشطة الترويحية تتمثل في الاخاء، الانجاز، الابتكار الابداع الى جانب بعض القدرات البدنية و العقلية و العاطفية(متولي و عبد السلام ، 2013، ص 13)

و من هنا نرى بان الترويح لا يهدف سوى للترويح بحد ذاته وان د و افعه الاولية هي الرضا او السعادة انما يكسب الفرد بعض الاحاسيس كالاخاء و الانجاز و الابتكار و الابداع لتطوير بعض القدرات البدنية و العقلية و النفسية و الاجتماعية

1 4. سمات الترويح:

يتميز الترويح بسمات تميزه عن غيره من الانشطة اهمها:

- ✓ نشاط بناء: يعتبر الترويح نشاط صادفا يساهم في تنمية شخصية الفرد .
- ✓ الدافعية: تكون مشاركة الفرد في النشاط الترويح بدافع ذاتي.
- ✓ اختياري: الفرد يختار نشاطه وفقا لميوله و رغبته .
- ✓ السرور: يجلب الترويح السرور و السعادة الى نفوس ممارسه.
- ✓ يتم في وقت الفراغ : الترويح يتم في وقت الفراغ اي بعد ارتباطات العلم.
- ✓ التوازن النفسي: يحقق الترويح الاسترخاء و الرضا النفسي.

2 - تعريف البرنامج الترويحي :

أكدت العديد من الدول المتقدمة على اهميته في التطوير و تنمية شخصية الفرد في وتحقيق النمو المتكامل له.

عرفته تهاني عبد السلام (2001) على انه مجموعة من الانشطة الترويحية المنظمة تحت اشراف رائد ترويحي من اجل تحقيق هدف التربية الترويحية الا وهو تغيير سلوك الافراد اثناء وقت الفراغ الى السلوك الامثل وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات ايجابية نحو شغل وقت الفراغ.

2 .4 خطوات تصميم البرنامج الترويحي:

اهم عناصر بناء البرنامج الترويحي

- دراسة الافراد المنتفعين من البرنامج
- دراسة الامكانيات
- تحديد اهداف البرنامج
- اختيار محتوى البرنامج
- تنفيذ البرنامج
- تقويم البرنامج
- تعديل البرنامج

2 2. عوامل هامة عند تخطيط البرنامج الترويحي:

- ✓ الرغبة: يجب ان يكون حسب رغبات الافراد الذين من اجلهم وضع البرنامج.
- ✓ السن: البرنامج المسطر يجب ان يراعي الرغبات المتنوعة في مراحل العمر المختلفة.
- ✓ الجنس: ان الاختلافات المعروفة بين الجنسين تؤثر على رغباتهم واشتراكهم في اشكال الترويح المتعددة.
- ✓ المكان والزمان: تختلف الاماكن حسب اشكال الترويح المختلفة كما ان عامل الوقت مهم عند تحديد موعد الاجتماعات.

3 - الترويح الرياضي واهدافه:

3 1. تعريف الترويح الرياضي:

يقصد بالترويح الرياضي ذلك النوع من الترويح الذي تتضمنه برامجهم العديد من الانشطة البدنية والرياضية.

3 2. اهداف الترويح الرياضي:

- ✓ المتعة
- ✓ التخلص من الضغط العصبي
- ✓ تحسين وتطوير الحالة الصحية للفرد
- ✓ المحافظة على اللياقة البدنية

3-3. مميزات النشاط الترويحي الرياضي:

- ✓ المتعة بغرض المتعة وليس بغرض الوصول الى مستوى عالي في الاداء.
- ✓ المنافسة.

✓ التخلص من الضغط العصبي الداخلي.

3.3 فوائد ممارسة التريح الرياضي لكبار السن:

من وجهة نظر الباحثين الاطباء فوائد ممارسة الترويح الرياضي لكبار السن تتمثل في:

✓ زيادة كمية الدم المدفوع الى القلب

✓ انخفاض النبض وقت الراحة واثناء العمل .

✓ انخفاض نسبة الكوليستيرول .

✓ تحسين البدنية العامة والاداء المهاري.

✓ تحسين القوة العضلية والقدرة والتحمل البدني.

✓ تحسين مرونة المفاصل .

خاتمة:

مما سبق يستخلص الباحث ان الترويح الرياضي يعتبر اكثر انواع الترويح تأثيرا على الجانب البدني والفسيولوجي و النفسي للفرد خاصة عند المسنين.

1. القلق :

تمهيد:

سيتم تناول مصطلح القلق بالشرح والعرض لمحاولة ادراك مفهومه في هذا الفصل

1 القلق:

تقول العرب : اقلق الشيء اي حركه ، وقلق القوم السيوف حركوها في غمدها
القلق اذا هو الحركة اضطراب وهو عكس الطمأنينة. (السباعي، 1986م)

فيعرف ماسيرمان masserman القلق : "بانه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ
خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد وراء التكيف" (الكحيمي واخرون
، 2007م)

والقلق هو : " حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والتوقع ، سواء كان ذلك حيال
امور محددة او غامضة، قد يكون هذا الانفعال عارضا وهو ما يعرفه كل الناس كما
يعرفون لحظات الحزن و الالم والاسى، ثم ينقضي هذا الاحساس بانقضاء اسبابه
وقد يكون مزمنا". (السباعي وعبد الرحيم، 1991)

كما يكون تعريفه: "بانه الشعور بالضيق والاضطراب وعدم الاستقرار النفسي
يصحبه شعور مبهم بالخوف من شئ غير محدد بالذات او من توقع حدوث شئ ما
وهو يتفاوت في الشدة من مجرد شعور بالاضطراب الى شعور مرعب يعجز
الانسان معه عن اداء اي شئ". (عوض ، 1986م).

إذا لا يولد الخوف أو القلق مع الإنسان ولكن قد يولد مع المرء استعداد وراثي للانفعالات العصبية، ويبرز هذا الاستعداد إذا ما تهيأة له الأسباب البيئية، أسباب قد تكمن جذورها في محيط العائلة أو العمل. (السباعي، عبد الرحيم، 1991م).

والقلق شعور معمم فيه خشية وعدم رضا ضيق (عاقل، 1980م) وتتفاوت درجات الاستجابة للمواقف في الشدة بين الدرجة المنخفضة والمتوسطة والعالية حسب ما لدى الفرد من استعداد كامل للاستجابة للقلق. فالشخص صاحب الاستعداد العالي للقلق يدرك تهديد تقدير الذات في مواقف كثيرة ويستجيب له بحالة قلق زائدة لا تناسب ما في الموقف من خطر حقيقي، أما الشخص صاحب الاستعداد المنخفض للقلق فيدرك التهديد في مواقف الخطر الحقيقي ويستجيب بقلق مناسب مبالغ فيه (الكحيمي، عبد الرحيم، 2007).

لذا اتجهت الدراسات منذ العقد الماضي الى التمييز بين جانبين من القلق: حالة القلق Anxiety state وسمة القلق Anxiety trait، حيث عرف سيلبرجر في نظرية القلق الحالة والسمة - "حالة القلق": (هي عبارة عن حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديدا في الموقف، فينشط جهازه العصبي الارادي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة التهديد)، وتزول "حالة القلق" عندما يزول التهديد (مرسي، 1983م)

اي انه تشير حالة القلق الى الحالة الانفعالية التي يعاني منها الفرد في اللحظة الراهنة او في موقف خاص ومحدد. (عبد الخالق، حافظ، 1988م)

أما "سمة القلق" فقد عرفها سيلبرجر وكاتل واتكنسون وكامبل بأنها: (عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب يظل كامنا حتى تنبئه وتنشطه منبهات داخلية وخارجية

فتظهر حالة القلق) ويتوقف مستوى اثاره "حالة القلق" عند الشخص على مستوى "سمة القلق" عنده فعند الشخص صاحب "سمة القلق" العالية استعداد عال على القلق، يجعله يدرك التهديد في مواقف كثيرة ويستجيب لها بحالة قلق زائدة لا تتناسب مع ما فيها من من تهديد حقيقي لذا نجده يقلق بسرعة ولأسباب بسيطة قد لا تثير القلق عند غيره (مرسي، 1983).

حيث ان سمة القلق تدل على فروق فردية ثابتة نسبيا في الاستهداف للقلق، أي فروق بين الناس في الميل الى ادراك المواقف العصبية على انها خطرة او مهددة، و الاستجابة لمثل هذه المواقف بزيادة في شدة ارجاع حالة القلق لديهم. وقد تعكس سمة القلق كذلك الفروق الفردية في التكرار و الشدة عن طريقها يمكن الكشف عن حالات القلق في الماضي، كما تعكس احتمال ان يعاني الفرد من سمة القلق في المستقبل . وكلما كانت سمة القلق أقوى زاد احتمال أن يعاني الفرد من ارتفاعات أشد في حالة القلق في المواقف التي تضمن تهديدا. (عبد الخالق، حافظ 1988م).

1.1. الخوف و القلق :

القلق يختلف عن الخوف حيث يشير القلق إلى حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يتهدهده و هو ينطوي على توتر انفعالي تصاحبه اضطرابات فسيولوجية مختلفة، بينما يشير الخوف الى حالة نفسية توجد عند الشخص حين يتهدهده خطر ما و ينطوي ايضا على توتر انفعالي و اضطرابات فسيولوجية مختلفة و يمكن توضيح اوجه الاختلاف بين القلق والخوف العادي في النقاط التالية:

- ✓ مصدر القلق ليس له وجود في العالم الخارجي و يكتنفه الغموض، بينما مصدر الخوف امور خارجية يواجهها الفرد.

- ✓ القلق على مستوى اللاشعور، أما الخوف فيكون على مستوى الشعور.
- ✓ القلق هائم لا يتناسب مع موضوعه ، أما الخوف متناسب من حيث الشدة مع موضوعه.
- ✓ ينشأ القلق كرد فعل لوضع محتمل غير قائم ولكنه متوقع ، بينما الخوف ينشأ كرد فعل لوضع مخيف قائم فعلا.
- ✓ توجد في القلق صراعات ، بينما الخوف لا توجد فيه صراعات .
- ✓ إستجابة القلق تدوم طويلا ، أما الخوف فاستجابته عابرة مؤقتة .
- ✓ الاثارة التي تركها القلق على الجسد اقوي عمقا وتأثيرا، بينما في الخوف لا تكون الاثار خطيرة.(الكحيمي واخرون،2007م).

1 2. أعراض القلق:

يمكن تقسيم اعراض القلق الى:

- ✓ اعراض نفسية : التوتر – الشعور بالخفقان – صعوبة في التركيز – الخوف.
- ✓ اعراض جسمية: الخفقان – سرعة التنفس – الجوع للهواء – رعشة – خاصة في اصابع الايدي – عرق "خاصة في راحة اليد" – الشعور بالتعب والانهاك لأي مجهود و لو كان بسيطاً – اضطرابات في النوم.
- ✓ الجهاز الهضمي: ازدياد الحموضة – سوء الهضم – نوبات من الاسهال – مغص – الرغبة في القيئ – . (البناء، 1983م)

اما الاعراض العامة للقلق فهي: الاحساس بالانقباض وعدم الطمأنينة والتفكير الملح واضطراب النوم ، وقد ينعكس هذا الاضطراب النفسي على الجسم فتبرد الاطراف

و يتسبب العرق و يخفق القلب و تنقلص المعدة و يضعف الجسم و تعطل القدرة على الانتاج ، و قد يهرب الانسان الى أحلام اليقظة كعلاج مؤقت . (السباعي، عبد الرحيم، 1991م).

و يمكن ان يأخذ القلق شكلا من الاشكال التالية:

✓ اضطرابات عامة : خوف وتوتر و سرعة الغضب ، الى جانب الأعراض الجسمية السابق ذكرها . وعادة يستجيب للعلاج الطبي بمركبات البنزوديازپام benzodiazpams

✓ اضطرابات تثير الهلع و الفزع : ممكن أن نجد أكثر من فرد في نفس العائلة يشكو من نفس الحالة — تستمر فترة قصيرة و لكنها تعود مرة أخرى و تتكون من "قلق شديد — خفقان ، صداع شديد ، رغبة في القيء ، شعور بدنو الاجل" (البنا ، 1983م) وقد يتعرض مريض القلق لازمات حادة قد تستمر دقائق أو ساعات و تنعكس أكثر ما تنعكس على الجهاز الدوري الدموي فيشعر المريض بألم في الصدر و تضطرب نبضات القلب.

1 3. اسباب القلق :

- ✓ الاستعداد الوراثي وقد تختلط العوامل الوراثية بالعوامل البيئية
- ✓ الاستعداد النفسي : الضعف النفسي العام — الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي — التوتر النفسي الشديد — الازمات والصدمات النفسية — الشعور

بالدنب والخوف من العقاب وتوقعه - الشعور بالعجز والنقص - قد يؤدي فشل الكبت الى القلق بسبب التهديد الخارجي الذي يواجه الفرد أو لطبيعة الضغوط الداخلية التي تسببها الرغبات الملحة، ومن الاسباب النفسية الصراع بين الدوافع والاتجاهات والاحباط (زهران، 2001م) وايضا الافتقار للأمن فالسبب الرئيسي للقلق هو انعدام الشعور الداخلي بالأمن عند الكبير وكذلك فان الشكوك تعتبر مصدر اخر. (العزة، 2002م).

- ✓ مواقف الحياة الضاغطة ، الضغوط الحضارية ، الثقافية والبيئية الحديثة ومطامح المدنية المتغيرة والبيئة القلقة المتشعبة بعوامل الخوف والهم ومواقف الضغط والوحدة والحرمان وعدم الامن، اضطراب الجو الاسري.
- ✓ مشكلات الشيخوخة ومشكلات الحاضر التي تنشط ذكريات الصراعات في الماضي والتنشئة الاسرية الخاطئة.
- ✓ التعرض للحوادث الحادة والخبرات الصادمة، الارهاق الجسدي، التعب، المرض.
- ✓ عدم التطابق بين الدات الواقعية والدات المثالية وعدم تحقيق الدات. (زهران، 2001م)
- ✓ الاهمال حيث يشعر كبار السن عادة بأنهم غير امنين عندما لا تكون هناك حدود واضحة.

✓ ان النقد الموجه للمسنين يجعلهم يشعرون بالقلق والتوتر، وبالشكوك في انفسهم، إن التحدث عنهم وعن سيرتهم يقودهم الى القلق الشديد خاصة اذا عرف المسن بأن الاخرين يقومون بعملية تقييم له او محاكمته بطريقة ما،

وكذلك فان الاختبارات المراوغة أو قيامهم بأداء معين يمكن ان يثير القلق لديهم.

✓ يشعر كبار السن بالقلق عندما يعتقدون بانهم قد ارتكبوا خطأ وتصرفوا بشكل غير معقول ولائم.

✓ الاحباط الكثير يسبب الغضب والقلق.

1 4. أنواع القلق:

- قلق الهلع: Panic anxiété : يظهر بوصفه احساسا بالرعب أو الفزع من موضوعات محددة كما في حالة المخاوف المرضية (الخوف من الاماكن المفتوحة، الخوف من الزحام)
- القلق العام : Generali zed anxiété : ويعتبر الشخص مصابا بالقلق اذا عانى من ستة اعراض أو أكثر من هذه الاعراض كل شهر وعلى نحو دوري:
- التوتر الحركي Motor tension: الرعشة، التتميل، الشعور بالاهتزاز، التوتر العضلي، عدم الارتياح، القابلية للتعب.
- زيادة النشاط الاستشاري والجهاز العصبي اللاارادي Automatico hyperactivité : وتتمثل في صعوبة التنفس، برودة الأطراف، جفاف الحلق، والفم، الاسهال المتكرر، الغثيان ، الاحمرار خجلا، التبول المتكرر.
- الحرص والتيقظ Vigilance et scanning : حيث صعوبة التركيز والأرق واضطرابات النوم وسرعة التهيج.
- الرهاب Phobies : وتحدد في ثلاث انواع من رهاب الأماكن العامة وهي الخوف من الاماكن العامة Agora phobie ، الرهاب الاجتماعي Social

phobie مثل الخوف من مواقف يجد فيها الشخص المسن أو يتصور أنه أصبح محاصرا بنظرة الآخرين وهذا الاضرار غالبا ما يبدأ في الطفولة المتأخرة أو المراهقة، وعادة ما يكون مزمنًا، والرهاب البسيط Simpl phobie

(الخوف من الاماكن العالية - الخوف من الاماكن المغلقة - الخوف

الاحادي البعد كالخوف من الكلاب والثعابين والحشراتالخ)

- اضطراب الوسواس القهري: وينقسم الى وسواس Obsession وافعال

قهرية. Compulsive.

- اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة: وهي نتاج موقف صدمي، ومن شأنه أن

يولد اعراض القلق على النحو السابق الاشارة إليه. (عيد، 2000م).

2 - رأي المدارس النفسية في القلق :

تعددت الآراء والنظريات التي حاولت تفسير القلق ك حالة وسيتعرض الباحث في ايجاز لبعض هذه النظريات

أولاً: نظرية التحليل النفسي Psychological Analysés théories

اشار علاء كفاقي، وفاء صلاح الدين، احمد روبي، (1990، ص575، 578) عن

فرويد Freud ان مشاعر القلق تعني اقتراب دوافع والافكار غير المقبولة والتي

تعاونت الإنا مع الأنا الاعلى على كبتها من منطقة اللا شعور، ولذلك تكون وظيفة

القلق هنا اندار الأنا لكي يحشد مزيدا من القوى الكابنة ليمنع المكبوتات من الإفلات

من أثر اللا شعور والنفاد الى الشعور.

واوضح فرويد ان القلق يختلف عن بلقية العواطف الاخرى مثل الغضب والاكتئاب النفسي، وذلك لما يسببه القلق من تغيرات فسيولوجية داخلية في الانسان واخرى خارجية تظهر عليه ملامحها بوضوح.

وقد ميز فرويد بين ثلاث صور للقلق كل واحدة تقابل المنظومات النفسية للشخصية حسب افتراض من نظريته وهي: القلق الموضوعي: وتقابل الانا، القلق العصبي ويقابله الهو، القلق الأخلاقي ويقابله الانا الأعلى.

1 القلق الموضوعي Reality Anxiety: ويطلق عليه قلق الواقع وهو اقرب

انواع القلق الى السواء وهو ينتج عن ادراك الفرد لخطوبها في البيئة وهو يشبه ما اسماه - سبيلبرجر - بقلق الحالة اي انه ينشأ عن مصادر خطر حقيقية او مثيرات خارجية في البيئة.

2 القلق العصبي Neurotic Anxiety: وهو ينشأ نتيجة محاولة المكبوتات

الإفلات من اللاشعور والنفاد الى الشعور و الوعي وهو يرجع الى عامل خارجي ، وهو يقابل الهو الغريزية.

3 القلق الأخلاقي Moral Anxiety: وهو ينشأ نتيجة تحدير أو لوم الانا الأعلى

لانا عندما يفكر في الاتيان بسلوك يتعارض مع القيم والأخلاق التي يمثلها الانا الاعلى، ومصدر هذا القلق هو الخوف من تجاوز المعايير الاجتماعية والخلفية وما يترتب على ذلك من شعور بالخزي والاثم والخجل.

واشار الهواري، الشناوي (1987، ص172، 196) الى ان هورني Horni

أضافت نوع اخر من القلق اطلقت عليه القلق الاساسي والذي ارجعته الى العداوة التي تتولد من الطفل نتيجة للخبرات المهددة لأمنه والتي يمارسها الوالدان

معها، في صورة حيل الدفاع النفسي كأحد الاسلحة التي يستخدمها في معركته مع القلق.

ويتضح مما سبق ان تلك النظرة الفرويدية في نظره من جانب واحد الى النفس البشرية وهو الجانب المادي، حيث ركز في نظريته على الصراع بين العقل والمبادئ والاخلاق من اجل التحكم في الغرائز، وفي هذا تبسيط مخل في تفسير السلوك الانساني المعقد.

ثانيا: المدرسة الانسانية Humanistic School:

اشار حميدان (1988، 109ص، 111) الى ان اصحاب المذهب الانساني يرون أن القلق هو الخوف من المجهول وما يحمله المستقبل من احداث قد تهدد وجود الانسان وانسانيته وتؤكد هذه المدرسة ان كل انسان يسعى لتحقيق وجوده عن طريق استغلال امكانياته وتنميتها، والاستفادة منها الى اقصى درجة ممكنة في تحقيق حياة انسانية راقية ويشعر الفرد بالسعادة بالقدر الذي يحقق ذاته، ويشعر بالضيق والتوتر النفسي بنفس القدر الذي يفشل في تحقيق ذاته، وعلى ذلك فكل ما يعوق محاولات الفرد لتحقيق ذاته يثير قلقه، وهذا يعني أن مثيرات القلق عند المدرسة الانسانية ترتبط بالحاضر والمستقبل بعس مدرسة التحليل النفسي التي تعزي اسباب القلق للماضي حيث تشير الى ان الاستعداد للقلق ينمو من خلال خبرات مؤلمة تعرض لها الشخص في حياته خاصة في مرحلة الطفولة.

والاتجاه الوجودي كأحد روافد المدرسة الانسانية يعتقد ان القلق ينشأ عند الفرد إذا فشل في معرفة مغزى وجوده والهدف من حياته، وهو القلق الذي يعرف

كثير في الكتابات النفسية بالقلق الوجودي (كفاي، روبي، 1990، ص 575، 578).

ويتضح مما سبق تركيز تلك المدرسة في تفسيرها للقلق على الحاضر والمستقبل وفي ذلك تجاهل لماضي الفرد والذي قد يساهم في تشكيل حقيقة الحاضر وطموحات المستقبل، كما ان خبرات الماضي سواء كانت سعيدة أو مؤلمة يتم تخزينها في الذاكرة بعيدة المدى وقد ينعكس ذلك اتزان الفرد الانفعال اثناء مواقف التقويم والتي ربما تهدد ذات الفرد.

ثالثا: النظرية السلوكية **Beheviouristic theory**:

اشار كفاي، روبي (1990، ص 575، 578) الى أن اصحاب النظرية السلوكية يرون القلق كسلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت شروط التدعيم الايجابي والسلبى، وتفسر النظرية السلوكية قلق الحالة في ضوء الاشتراط الكلاسيكي، وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي، وبذلك يصبح المثير الجديد قادرا على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي، وهذا يعني ان مثيرا محايدا يمكن أن يرتبط بمثير آخر من طبيعته أن يثير الخوف ، وبذلك يكتسب المثير الجديد صفة المثير المخيف ويصبح قادرا على استدعاء استجابة الخوف، ولما كان هذا الموضوع لا يثير بطبيعته الخوف فإن الفرد يستشعر هذا الخوف المبهم الذي هو القلق.

ويتضح من النظرية السابقة التبسيط الشديد لمظاهر السلوك الإنساني المعقد، حيث اقتصر تفسيرهم على العلاقة بين المثير والإستجابة، كما أن هناك خلط واضح بين مفهوم القلق والخوف، فالخوف Fear ينشأ كنتيجة لمثير واضح

مصدره، اما القلق Anxiety ربما ينشأ من مثير غير محدد، فإن كان الفرد يستطيع تحديد ما يثير خوفه فإنه يجد صعوبة في تحديد ما يثير قلقه.

واشار علي شعيب (1987، ص 296) عن سبيلبرجر Spielberg ان كلا من الخوف والقلق ماهما الا انفعال انساني ظهر مند القدم كرد فعل طبيعي وكوسيلة دفاع تكيفه مع المواقف المتسمة بالخطر.

رابعاً: رأي الإسلام:

اشار الهواري، الشناوي (1987، ص 172، 196) ان الامام الغزالي يرى ان القلق حالة من حالات الضعف و الخضوع والاستسلام وكلها صفات لايتصف بها المؤمن الحقيقي الذي اخلص العبادة لله وحده، واحسن العمل لأن هذا المسلم يتسم بنفس مطمئنة تزداد اطمئنانا بالقرب من الله، وذلك ليست بحاجة الى حيل دفاعية للتخلص من القلق وإنما هي في حاجة الى مواجهة دائية وتصميم ذاتي مستمر يجعل الإطمئنان سمتها في كل وقت، وان تلك النفس الساكنة المطمئنة التي دفعت هو اجسها بعيدا واسترسلت مع الله واستطاعت ان تقهر غلبة هوى النفس وغواية الشيطان وميزت بين خاطر الشيطاني وال خاطر الرباني ... قال تعالى : "وهو الذي انزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا ايماناً مع ايمانهم " صدق الله العظيم. (سورة الفتح 4).

ويتضح مما سبق أن ذلك هو ابط وادق تفسير لحالة القلق بل وعلاجها والتخلص من تلك الحالة.

3 - النتائج والآثار التي يخلفها القلق على الإنسان بشكل عام:

- ✓ القلق يؤدي الى تشتيت التفكير وعدم القدرة على التركيز واتخاذ القرار في الموضوعات التي تواجه الانسان.
- ✓ القلق يؤدي الى الشعور بالعجز وفقدان الأمن وعدم السعادة والرضا.
- ✓ ان القلق الزائد يقف عقبة شديدة في طريق التعليم.
- ✓ القلق يتسبب في قرارات طائشة وسلوك غير سوي يحاول به الفرد تغيير حالة القلق التي تسيطر عليه، وقد يوقفه هذا السلوك تحت طائلة القانون أو يزيد من احساسه بالإثم الذي يؤدي الى ازدياد القلق والى تردي حالته.
- ✓ قد يؤدي القلق الى امراض جسدية خطيرة فمثلا بعض الغدد يزداد افرازها توقعها لحالة للخطر، هذا الخطر الذي لا يحدث ولا ينتهي أبداً، ومع استمرار إفرازات هذه الغدد يؤدي الأمر الى اضطرابات جسدية.
- ✓ مع استمرار القلق وازدياد الصراعات قد يتطور الى امراض نفسية اخرى أشد وأخطر فالقلق مقدمة لجميع الأمراض النفسية والعقلية.
- ✓ القلق يؤدي الى انفصام في الشخصية وفي العلاقات مع الآخرين، فيعزل الفرد عنهم وبالتالي تزداد دائرة المرض حول احكاما وشدة.
- ✓ يؤثر القلق على مستوى الانتاج لدى الفرد فيضطرب عمله ويقل انتاجه.

(الهوري، 1986م)

4 - القلق النفسي العام:

وتعريف القلق النفسي العام هو " حالة من القلق المستمر الزائد عن الطبيعي يشعر به المريض بصورة مزعجة، لا يستطيع معها التكيف أو القيام بأعماله اليومية او المشاركة في الحياة الاجتماعية" ويكون هنا المريض في حالة قلق - عصبية -

كثير الإهتمام بالأمور الصحية والعائلية، دائم التوقع السيئ ويستثار من أقل مؤثر خارجي أو داخلي، له ردود أفعال عصبية وعنيفة وغير متناسبة مع حجم الفعل الأساسي (رضا، 2008م).

ويتصف مرض القلق العام بالقلق المستمر والمبالغ فيه والضغط العصبي، ويقلق الأشخاص المصابين بالقلق العام بشكل مستمر حتى عندما لا يكون هناك سبب واضح لذلك، ويتركز القلق العام حول الصحة أو الأسرة أو العمل أو المال، وبالإضافة الى الاحساس بالقلق بشكل كبير مما يؤثر على قدرة الإنسان على القيام بالأنشطة الحياتية العادية، ويصبح الأشخاص المصابين بالقلق العام غير قادرين على الإسترخاء ويتعبون بسهولة ويصبح من السهل إثارة اعصابهم ويجدون صعوبة في التركيز وقد يشعرون بالأرق والشد العضلي والارتعاش والانهك والصداع، وبعض الناس المصابين بعرض القلق العام يواجهون مشكلة القولون العصبي، ويختلف مرض القلق العام عن انواع القلق الأخرى في ان الاشخاص المصابين بهذه الأعراض عادة يتجنبون مواقف بعينها ولكن كما هو الحال في أعراض القلق الأخرى، فإن مرض القلق العام قد يكون مصحوبا بالاكتئاب والإدمان وأعراض القلق الأخرى.

خاتمة

مما سبق نستخلص اننا عندما نتحدث عن القلق فإننا نتحدث عن مجموعة من الأمراض التي تتدرج تحت هذا المسمى.

II. كبار السن

تمهيد

ان كبر السن هي مرحلة وجودها مرتبط بوجود الانسان اد انها مرحلة تمثل حلقة واسعة ومهمة وغنية في عمر البشرية، ولقد نالت هذه المرحلة اهتمام العوام عامة والدارسين خاصة بما تنطوي عليه من انفعالات ومشاعر ذات معاني والام جديدة بالدراسة والإهتمام.

1 الشيخوخة

1.1 معنى الشيخوخة

المعنى اللغوي: المقصود بالشيخوخة هي المرحلة العمرية المتقدمة وبالرغم من اختلاف الدراسات التي تهتم بهذه الظاهرة في تحديد عمر وسنة فاصلة لمرحلة الشيخوخة الا أن التوافق الواضح بين هذه الدراسات هو اعتبار ما بعد الستين هو المقصود بمرحلة الشيخوخة.

يقال شاب الرجل أي كبر في السن وهو الشخص الذي تتجه قوته للانخفاض مع تعرضه للإصابة بكثرة الامراض سواء صحية أو نفسية أو اجتماعية.

1 2. المتغيرات التي تصاحب كبار السن

أولاً: الخصائص والتغيرات الفسيولوجية والبيولوجية:

تكاد تجمع الابحاث في علم الحياة والعلوم الطبيعية على أن الشيخوخة من الناحية البيولوجية عبارة عن نمط شائع من الإضمحلال الجسمي في البناء

والوظيفة يحدث بتقدم السن لدى كل كائن حي بعد اكمال النضج، وهذه التغيرات الإضمحلالية المسائرة لتقدم السن تعتري كل الأجهزة الفسيولوجية والعضوية والحركية والدورية والهضمية والبولية والتناسلية والعصبية والفكرية . (قناوي 1987، ص19)

ومن هذا فإن هذه الاحقاب العمرية بقدر ما تكون العناية في الصحة الجسدية والمحافظة على اللياقة الجسدية واسباب العناية الصحية يكون السن أكثر تحملا ومقاومة لعوامل الضعف والشيخوخة بل قد لا تجد عوامل الشيخوخة ظاهرة في سن متقدمة كالسبعين وقد اتجه تعريف الشيخوخة من الناحية البيولوجية الى جانبين اساسين:

الأول: يتعلق بالبناء الذي يشير الى زيادة التفاعلات الكيماوية الهدامة بالجسم والنتيجة عن التفاعلات الكيمايئية البناءة مما يترتب عليه نقص مستمر في مقدرة الجسم على مقاومة المؤثرات الخارجية.

الثاني: يتعلق بالقدرة الوظيفية للجسم حيث يؤدي هذا النقص المستمر في مقدرة الجسم على مقاومة المؤثرات الخارجية الى نقص في المقدرة الوظيفية لهده الأعضاء خاصة في الاعضاء غير القابلة لتعويض الخلايا مثل خلايا الجهاز العصبي عامة والغدة النخامية التي تتحكم في وظائف الغدد الصماء ومقدرتها على افراز الهرمونات وكلا النوعين يؤدي الى اضمحلال وظيفة العضو وهو الذي يؤثر على بقية الجسم واحداث الشيخوخة أي أن تقدم سن بيولوجي + تقدم سن كيميائي يؤدي الى تقدم في السن مع حدوث اضمحلال يؤدي في النهاية الى الشيخوخة التي ينتج عنها تغيرات جسمية بيولوجية كالتالي:

- 1 **تغير في الشكل العام للجسم:** حيث يأخذ الوزن بالنقصان وكذلك سقوط الشعر ورعشة في اليدين مع جفاف في الجلد وتورم في القدمين بسبب اختزان السوائل بهما كأحد مضاعفات الدوالي في الساقين، حيث تبلغ هذه الظاهرة ما بين 30 الى 50 بالمئة من المسنين (الغلبان، 2008، ص 38)
- 2 **التغيرات البيولوجية والفسيوولوجية:** حيث تقل نسبة الايض من 38 سعرا الى 35 سعرا في الساعة في سن السبعينات ويضل في هبوطه حتى نهاية العمر وحيث أن للايض علاقة مباشرة بقدرة الجسم على تجديد نفسه في عمليتي البناء والهدم بانخفاض نسبي يؤدي الى تغلب عوامل الهدم على عوامل البناء في الجسم. من ناحية أخرى تهبط افرازات هرمونات الغدد الصماء كلما تقدم العمر، وكذلك تناقص سعة الرئتين الهوائية وتظل قدرة الانسان على التنفس في انحدار لتتناقص بنسبة 25 % عما كانت عليه في الرشد، هذا بالإضافة الى تناقص قوة دفع الدم كلما زاد العمر، أما بالنسبة للجهاز الهضمي فتتخفص كمية اللعاب وكذلك تقل نسبة افراز المعدة لحامض الهيدروكلوريك و انزيمات الهضم وقصور الأمعاء الدقيقة على الامتصاص للمواد الغذائية وضعف الامعاء الغليظة على التفريغ مع تغيرات مماثلة من وظائف الكلى والكبد والجهاز العصبي... الخ. (قناوي، 1987، فكري، 1975، السيد: 1984: 1975 - Hall).
- 3 **فاعلية الحواس ونشاطها:** فيطراً ايضاً انخفاض تدريجي في ادائها يختلف حسب الظروف الصحية والوضع الاجتماعي والثقافي العام، فقدر ما يكون هناك محافظة على العوامل الصحية والانتظام على ممارسة الرياضة والعادات والآليات المناسبة تكاد هذه التغيرات لا تظهر بشكل كبير رغم تقدم

العمر وتغير في الشكل والهيئة العامة إلا ان النشاط والحيوية يمكنه المحافظة عليها بقدر الإمكان في وجود العادات الصحية المذكورة، أما التغيرات التي تنتاب الحواس بشكل عام فهي:

❖ ضعف في البصر حيث تضعف قوة الاستجابة الضوئية للعين بتقدم

العمر بسبب فقدان جزء كبير من مرونة حدقة العين

❖ حدوث ضعف في حاسة السمع بعد سن الخمسين حيث يصعب ادراك

الاصوات الحادة وبالتالي حاجة المسن لأن يرفع الآخرون أصواتهم

حتى يتمكن من سماعهم.

❖ ضعف الصوت وتغيره ويصبح مرتعشا ومتقطعا ويرتبط هذا التغير

بمخارج الحروف التي تعتمد في جوهرها على التكوين السليم لجوف

الفم.

❖ تغير حاسة التدوق بسبب ضعف براعم التدوق المنتشر على طرفي

وجانبي اللسان بسبب تقدم العمر، ويقل إحساس الكبار بالمادة

السكرية.

❖ تغير حاسة اللمس فالجلد يضعف احساسه بسبب تقدم العمر خاصة

فيما بين 40 - 65 سنة ويصبح تكيف الجسم لدرجات الحرارة الباردة

والساخنة ضعيفا.

4 التغير في القوة العضلية والأداء الحركي:

بتزايد العمر تضمر العضلات وتقل مرونتها بسبب التغيرات الفيسيولوجية

والعضوية في الخلايا وبالتالي تضعف القوة العضلية بالعموم وتقل سرعة

الحركة كلما ازداد العمر. (السيد، 1975، ص 25)

1 3. الأمراض التي تصاحب مرحلة الشيخوخة:

وهي ارتفاع ضغط الدم، تصلب الشرايين، الروماتزم والآم المفاصل، التهاب القصبة الهوائية، تضخم البروستات وغيرها، وهي كما يبدو مشكلات ناتجة عن اضطراب في وظائف الجسم البيولوجية والفيسيولوجية. (قناوي، 1987)

كل هذه التغيرات البيولوجية والفيسيولوجية السابقة يكون التغير فيه نسبيا ويتأثر بعدد من العوامل البيئية والوعي الاجتماعي والمستوى الثقافي العام والظروف النفسية والاجتماعية مما يجعل التعامل مع هذه العوامل يؤثر سلبا وإيجابا على طبيعة هذه المرحلة.

ثانيا: الخصائص والتغيرات السيكولوجية:

يصعب الفصل بين المؤثرات النفسية والاجتماعية فهما يرتبطان بتأثير متبادل فحين نقول توافق نعني به الجانب النفسي المنعكس في الأداء الاجتماعي والعكس حادث وأيضا فالأداء الاجتماعي هو انعكاس الذات النفسية للفرد.

ولقد عرف الباحثون الشيخوخة من الناحية السيكولوجية بأنها: حالة من الاضمحلال تعترى إمكانات التوافق النفسي والاجتماعي للفرد، فتقل قدرته الجسمية والعقلية والنفسية التي بطبيعتها هي الأخرى يتناقص أداؤها لمواجهة ضغوط الحياة مما يؤدي الى تناقص في اشباع الحاجات المختلفة.

يتضح ذلك بشكل قوي في قوله تعالى " الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفا وشيبة يخلق مايشاء وهو العلي القدير"

(الروم آية 54)

ويظهر هذا جليا في التغيرات المصاحبة لهذه المرحلة العمرية والتي من ابرزها:

✓ انحدار تدريجي في عملية التعلم تبعا لزيادة العمرويقصد بالتعلم التغير في

الأداء نتيجة الممارسة، فكلما تكرر الموقف تحسن الأداء ويستمر هذا

التحسن في الزيادة حتى يصل الى مرحلة يثبت فيها على مستوى معين لا

يزيد فيها مع استمرار الممارسة.

ويرى ثورندايك ان التعلم يصل الى دروته القصوى في مرحلة الرشد وتدل

ابحاث كوبو Kubo على أن الانحدار الذي يعقب الدروة يبدأ بطيئا حتى

يصل الى حوالي 70 سنة فيتغير معدل الانحدار من التدرجي البطيء الى

الهبوط السريع.

لكن دراسة جلبرت Gilbert تشير الى ان هذا الانحدار يختلف من فرد الى

اخر تبعا لاختلاف نسب الذكاء وطبيعة المادة التي يتعلمها الفرد والدافع الى

التعلم (السيد، 1975، ص 365) وكما يرى بعض العلماء فإن حدوث

ضعف في عملية التعلم يرجع الى التقدم في السن ويعود ذلك الى ضعف

التسجيل في هذه المرحلة المتقدمة بمراحل الشباب، وجاء ايضا في دراسة

(السيد 1975) أن عملية التذكر تتناقص بسبب التداخل بين الخبرات القديمة

والجزئية، ونختم بقول الله تعالى الذي يختصر كل مادكرنا ويزيد في هذه

الآية الساطعة" والله خلقكم ثم يتوفاكم ومنكم من يرد الى اردل العمر لكي لا

يعلم من بعد علم شيء إن الله عليم قدير" (النحل آية 70) .

✓ حدوث تناقص في القدرات العقلية: تعتبر القدرة الاستدلالية من ابرز

القدرات التي تحدث فيها الضعف في هذه المرحلة المتقدمة من وسط

العمر الى مرحلة الشيخوخة، وكذلك بالنسبة للقدرات الادراكية واللفظية

والغددية (السيد، 1975) والقدرة العقلية مثل القدرة الجسمية التي تبلغ دروتها بين سن العشرين والثلاثين ثم تاخذ في التناقص بعد سن الاربعين، وعند سن الستين يقل اداء الفرد بنسبة 25 %، وقد اثبتت الدراسات أن كبار السن الذين يشكون من تدهور في كثير من الوظائف العقلية، لعل من أبرز هذه المظاهر ضعف الذاكرة والنسيان وقد يعاني البعض من مظاهر خرف الشيخوخة الذي يبدأ بتكرار الحديث مرات ومرات وعدم التعرف الابناء والأقارب. (الشربيني، 2002، ص 41)

✓ تغير الشخصية والحالة النفسية للفرد مع تقدم العمر: يقول اركسون Erikson ان الفرد منا يمر بثماني مراحل تشكل كل منها تطورا جديدا في شخصية الفرد وعلاقته بالآخرين، و اخر هذه المراحل هي مرحلة التكامل في مقابل اليأس وهي ازمة الشيخوخة وإحساس الفرد بأن هويته قد تحددت بما فعل، فإذا كان ما فعله يبعث على السعادة والإحساس بالانجاز فإنه سوف يتجاوز هذه المرحلة بنجاح وهو يشعر بالتكامل والرضا.

أما إذا كانت نظرتة لماضيه تتسم بالاحباط وخيبة الامل فسوف يشعر باليأس (Femed and Fermal 1978) ويرى ضرورة أن يتقبل المسنون حتمية كبر السن والتغيرات المصاحبة له وأن يواجهوا هذه الظروف بنضج الآنأ ودون يأس (sze 1975) لهذا نرى أن مشكلات الصحة النفسية للمسنين تتفاعل سلبيا مع عدة عوامل منها: العجز الجنسي، والفقر و سوء التغذية والوحدة وافتقاد الهدف وافتقاد الاصدقاء، وقد تبين أيضا أن الزيادة في اعداد المسنين صاحبها زيادة في اعداد المرضى المترددين على مستشفيات

الامراض العقلية، فحوالي 1% من المسنين يعانون من عته الشيخوخة وهو أحد امراض دهان الشيخوخة، (عكاشة، 1976) وأن القلق هو سمة تلاحق المسنين في هذه المرحلة وأن قلق المسنين ناتج عن اربعة مصادر هي:

- ✓ قلق ناتج عن انحدار الصحة وضعف بناءالجسم.
- ✓ قلق التقاعد وترك العمل وما ينجم عنه من عدم أمان اقتصادي.
- ✓ قلق العزلة والشعور بالوحدة والفراغ.
- ✓ قلق الخوف من الموت والاحساس بالنهاية واليأس من الشفاء مما يسبب للمسن توهما مرضيا وكثرة الشكوى، وبالتالي كثرة التردد على الطبيب دون وجود سبب فعلي يدعو الى ذلك.

2 - بعض المشاكل النفسية التي يتعرض لها كبير السن:

أ - **الاكتئاب:** يمثل الاكتئاب حالة انفعالية يشعر فيها الفرد بالحزن، وفقدان السعادة والانسحاب الاجتماعي وفقدان الامن والاحساس بعدم القيمة وفقدان أمل في المستقبل هذا بالاضافة الى عدم القدرة على الانجاز وزيادة الحساسية الانفعالية والشعور بالوحدة النفسية، والاحساس بالذنب نحو الذات والآخرين، كما يتميز بوجود بعض الأعراض واضطرابات في الشهية والشعور بالإجهاد ونقصان الوزن. (مبروك، 2002، ص185).

ب - **الشعور بالوحدة النفسية:** يلقي مفهوم الوحدة النفسية اهتمام كل من علماء النفس والاجتماع وعلماء الشخصية وعلماء النفس العيادي، وقد تمثل هذا الاهتمام في تنوع طرق تناوله حيث حاول فريق البحث الوقوفعلى الفروق بين الافراد الذين يشعرون بالوحدة والافراد الذين لا

يشعرون بها، هذا ويمثل الشعور بالوحدة احدى المشكلات المعبرة عن
الأسى.

خلاصة:

مما سبق الذكر نستنتج ان هناك تغيرات هامة في الاجهزة الحيوية ووظائف
الاعضاء للمسنين، كما ان أجهزة الجسم تصبح غير قادرة على اداء وظائفها بكفاءة
خاصة الجهاز التنفسي والجهاز القلبي، كما يؤثر الكبر على الحالة النفسية
والاجتماعية.

تمهيد:

لدراسة مشكلة البحث المطروحة حول فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح لمحاولة التخفيف من حدة القلق لكبار السن لابد من وضع خطة محكمة واتباع منهجية مضبوطة من خلال اجراءاتها الميدانية.

1. منهج البحث:

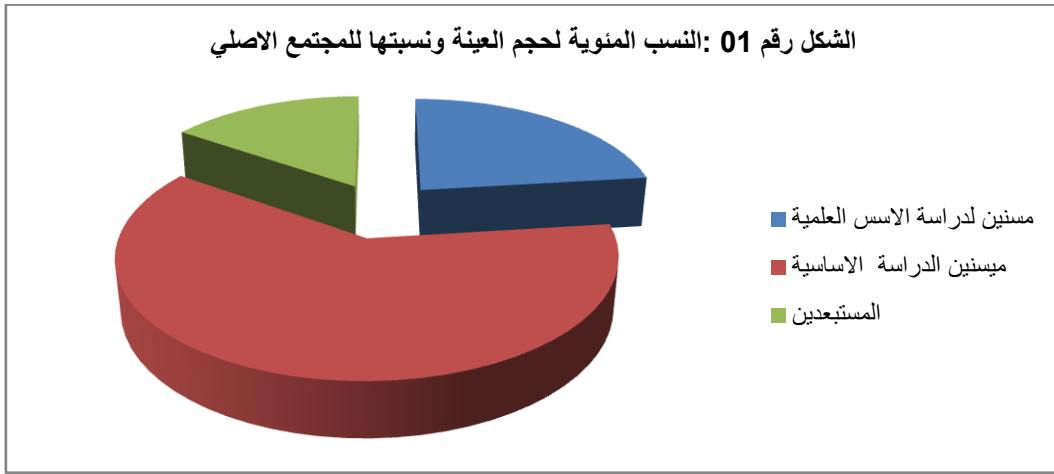
استخدم الطالب الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة متبعا القياس القبلي والبعدي لملائمته طبيعة هذه الدراسة، فالمنهج التجريبي يعتبر من انسب المناهج العلمية المستخدمة في تحديد اسباب الظاهرة المطروحة وايجاد الحلول المناسبة لها (محمد موسى، 1996، ص 18).

2. مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة عشوائية من كبار السن 65/60 سنة لمدينة غليزان والمقيدين بسجلات الصندوق الوطني للمعاشات حيث بلغ عددهم (50) مسن من المجتمع الاصلي للبحث والبالغ عدده (80) مسن خلال 2015/2014م ، كما اختير (15) مسن لدراسة الاسس العلمية من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج العينة الأساسية وتم استبعاد (10) مسن لان ليس لديهم قلق بدرجة كبيرة، والجدول رقم (1) يوضح حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصلي .

جدول (1) حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصلي

النسبة المئوية	عدد المسنين		
% 18.75	15	الدراسة العلمية	1
% 50	40	الدراسة الأساسية	2
% 12.5	10	المستبعدين	3
% 100	80	إجمالي المجتمع	



شملت الدراسة على عينة قوامها 40 فرد من فئة المسنين ذكور تم اختيارهم عشوائيا يقضون معظم وقت فراغهم في الجلوس امام بيوتهم او المقاهي او تصفح الجرائد مبتعدين عن ممارسة اي نشاط رياضي ، تم تقسيمهم على النحو التالي:

✓ المجموعة الضابطة عددها 20 فردا.

✓ المجموعة التجريبية عددها 20 فردا طبق عليها البرنامج الترويحي المقترح

وهو مجموعة من التمارين والالعاب الجماعية والفردية.

العينة	العدد	معدل الوزن	معدل القامة	معدل السن	مستوى القلق
المجموعة الصابطة	20	82.80	1.72	61.7	شديد جدا
المجموعة التجريبية	20	79.30	1.73	63.8	شديد جدا

جدول رقم (02) يمثل مواصفات عينة البحث

3. متغيرات البحث:

✓ المتغير المستقل يتمثل في: برنامج تروحي رياضي

✓ المتغير التابع يتمثل في: مستوى القلق

4. الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث:

عمل الطالب الباحث على ضبط المتغيرات العشوائية لبحثه كالتالي:

- ✓ مراعاة تجانس العينتين من حيث مستوى القلق .
- ✓ ابعاد الافراد الدين ليس لديهم قلق بدرجة كبيرة وذلك لمحاولة ضبط التجريبي .
- ✓ تميز العينتين بالرغبة والحيوية للنشاط الرياضي .
- ✓ ابعاد المتغيبين عن الحصص الترويحية الرياضية .
- ✓ احترام مساحة الامان والسلامة للمختبرين .

5. مجالات البحث:

5 1. المجال البشري: 40 فرد من كبار السن، موزعين على مجموعتين حجم

كل منهما 20 فرد احدهما ضابطة لم يطبق عليها البرنامج التروحي

المقترح والاخرى تجريبية طبق عليها البرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

5 2. المجال المكاني: انجز البحث بالمركب الرياضي لمدينة غليزان وذلك لعدة اسباب:

- توفر عدة ملاعب رياضية (ملحق لكرة القدم، ملعب كرة اليد، ملعب كرة السلة).
- وجود مساحات كبيرة للتمارين البدنية والجري، قرب المركب الرياضي ومن مساكن اقامة العينة التجريبية.

5 3. المجال الزمني: بعد تحديد المشكلة والخطوات الخاصة بها انطلق الباحث في الاجراءات الميدانية الخاصة بالتجربة وجمع كل المعلومات الخاصة بالاطار النظري بداية من تاريخ 01 نوفمبر 2015 الى مرحلة طبع المدكرة مع العلم ان التجربة التطبيقية استغرقت شهرين متتاليين وتم في ها 16 حصة تطبيقية

- مجال خاص بالجانب النظري امتد 01 نوفمبر 2015 الى غاية 30 جانفي 2016.

- مجال خاص بالجانب التطبيقي امتد من 16 فيفري 2016 الى غاية 25 افريل من نفس السنة، بمعدل حصتين في الاسبوع.

6 - ادوات البحث:

6 1. المصادر والمراجع: الالمام النظري حول موضوع البحث.

6 2. المقابلة: اجريت عدة مقابلات مع السادة اساتذة معهد التربية البدنية

والرياضية مستغانم ومع افراد عينة البحث من اجل تحديد معالم مشكلة البحث وكشف مختلف جوانبها.

6 3. البرنامج الترويحي الرياضي المقترح (مجموعة من التمارين والالعاب المتنوعة)،طرحت على بعض الاساتذة لانتقاء التمارين المناسبة.

رقم المدكرة	عدد الحصص	الهدف الاجرائي للحصة الترويحية
02- 01	02	تحسين التحمل العام لمدة 20 دقيقة بشدة متوسطة
03- 07- 11- 15- 17- 18	06	العاب ترويحية في كرة القدم
16- 13- 09 -05	04	العاب صغرى
12- 08 -04	03	العاب ترويحية في كرة اليد
14 - 10 -06	03	العاب ترويحية في كرة السلة

6 4. اختبار تايلور لقياس مستوى القلق .

قام الطالب الباحث باستخدام مقياس تايلور لقياس مستوى القلق حيث يتكون من 50 عبارة ، وقد استخدم المقياس في عدة ابحاث والدراسات وتتم الاجابة على عبارته بوضع دائرة حول كل عبارة (نعم ، لا) ويرجع اختيار مقياس تايلور للأسباب التالية:

- تطبيقه لا يستغرق زمن طويل.
- الاسئلة واضحة.
- طريقة الاجابة سهلة.
- تصحيح الاختبار لا يحتاج الى وقت طويل.

جدول رقم (03) يبين مستويات القلق حسب الدرجات وعلى ضوءها يمكن معرفة مستوى القلق الذي يعانيه المفحوص بشكل واضح:

الدرجة من _____ الى	مستوى القلق
0_____16	خالي من القلق
17_____20	قلق بسيط
21_____26	قلق نوعا ما
27_____29	قلق شديد
30_____50	قلق شديد جدا

6 5. الوسائل الاحصائية:

- المتوسط الحسابي
- الصدق الذاتي
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- معامل الارتباط بيرسون
- اختبارات ستيودنت لعينتين
- مستقلتين.

7 - الاسس العلمية للاختبار المستخدم:

7 1. ثبات الاختبار:

الاختبار	العينة	درجة الحرية	معامل الثبات	ر. الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
مقياس القلق	15	14	0.90	0.60	0.05	دال احصائيا

جدول رقم (04) يوضح ثبات الاختبار قيد البحث

من خلال نتائج الجدول رقم (04) يلاحظ ان القيم المتحصل عليها حسابيا لمعامل بيرسون هي 0.90 وهي اكبر من قيمة ر. الجدولية والتي بلغت 0.60 عند مستوى

الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14 مما يؤكد مدى الارتباط القائم بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة مما يدل على ثبات الاختبار المستخدم.

7.2. صدق الاختبار:

الاختبار	العينة	درجة الحرية	معامل الثبات	معامل الصدق	ر. الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
مقياس القلق	15	14	0.90	0.94	0.60	0.05	دال احصائياً

جدول رقم(05) يوضح صدق الاختبار قيد البحث

من خلال الجدول رقم (05) يتبين لنا ان الاختبار صادق وهذا بحكم القيمة المتحصل عليها هي 0.94 وهي اكبر من القيمة ر. الجدولية التي بلغت 0.60 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14

7.3. موضوعية الاختبار:

- اختبار سهل وواضح
- شرح للمختبرين كل تفاصيل متطلبات الاختبار.
- توحيد الظروف المكانية والزمنية وكذا المناخية.

من خلال ما ذكر يستخلص الطالب الباحث ان الاختبار المستخدم يتمتع بموضوعية عالية و الاختبار يقيس بدرجة كبيرة من الموضوعية مستوى القلق عن طريق ما يشعرون به من اعراض ظاهرة صريحة،والاختبار استخدم وقنن عن طريق الاخصائية النفسية (j.a.taylor)،وهو من اقتباس واعداد

الدكتور مصطفى فهمي استاذ ورئيس الصحة النفسية، جامعة عين الشمس، والدكتور محمد احمد غالي، استاذ علم النفس، جامعة الازهر.

8 - البرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

قام الطالب الباحث بقراءات مستضيئة للمراجع العلمية والدراسات السابقة ثم طرح البرنامج على الاساتذة وخبراء في هذا المجال.

8 1. اختيار البرنامج:

جاء اختيار البرنامج تلبية لاراء واحتياجات العينة كما طرح الباحث هذه المجموعة من التمارين على مجموعة من الاساتذة لمحاولة التقويم واختيار التمارين من الناحية العلمية.

8 2. الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج الى التعريف على فاعلية ممارسة البرنامج الترويحي الرياضي للتخفيف من حدة القلق لكبار السن.

8 3. اسس بناء البرنامج:

- ✓ ان تتناسب محتويات البرنامج مع خصائص المرحلة السنية ومع ميولهم وحاجاتهم وقدراتهم.
- ✓ الشعور بالمتعة والرضا.
- ✓ ان يحقق محتوى البرنامج الغرض منه.

✓ ممارسة الانشطة الترويحية بمعدل حصتين (02) في الاسبوع لمدة (60) دقيقة.

8 .4 اغراض البرنامج:

- ✓ الاستمتاع بالمتعة والرضا من خلال الالعاب الترويحية الرياضية.
- ✓ تنمية روح المحبة والتعاون والعلاقات الاجتماعية.
- ✓ محاولة اخراج الفرد من الضغوطات النفسية والتصرفات الروتينية.
- ✓ التخفيف من شدة القلق.

9 - محتوى البرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

- ✓ عدد الوحدات 02 وحدات في الاسبوع مدته (60) دقيقة .
- ✓ مدة البرنامج شهرين 02.

9 .1 محتوى التمارين المطبقة في البرنامج:

- ✓ جري لمدة 20 حتى 30 دقيقة بشدة متوسطة لتحسين التحمل العام.
- ✓ العاب موجهة ومقابلات في كرة القدم (06 ضد 06) وكرة اليد.
- ✓ تمارين في المشي.
- ✓ تمارين لتقوية عضلات البطن والذراعين والرجلين
- ✓ تمارين القفز من الثبات
- ✓ العاب كرة السلة
- ✓ تنمية المرونة العضلية.
- ✓ تمارين دوران الذراعين والركبتين والجدع.
- ✓ تمارين استطالة العضلات.

9 .2 الوسائل المستخدمة:

- ✓ كرات القدم

✓ كرات السلة.

✓ كرات اليد.

✓ شواخص. ميقاتي ، صافرة.

9 3. مكونات الوحدات اليومية:

أ- الجزء التمهيدي:

والذي يهدف إلي:

✓ إعداد الجسم وتهيئته بدنيا وفسولوجيا ونفسيا لتقبل العمل في المرحلة التالية .

✓ محاولة الوصول إلي أحسن الطرق للانتقال للجزء التالي مع إدخال روح

المرح في التعليمات ليكون هناك إنطباع سار للمشاركين .

✓ زيادة الأنشطة الترويحية تدريجيا .

✓ الإعداد الجيد لتفادي الاصابات التي قد يتعرض إليها المسن اثناء الأداء ومن

الممكن أن تتمثل تمرينات الإحماء في الأشكال التالية :

- تمرينات الجري باختلاف أنواعها (جري تتابع — جري في الساحة)

- ألعاب صغيرة في شكل مسابقات .

ويتعلق زمن الإحماء أو الجزء التمهيدي بالظروف المحيطة بالجو ، أي أنه

كلما كان الجو باردا طالت مدة هذا الجزء بحيث لا تظهر أي أعراض للتعب

ومدته تتراوح بين (10: 18دقيقة) علي أن تتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنية

طوال فترة تنفيذ البرنامج .

ب- الجزء الرئيسي :

والذي يهدف إلي المحافظة على الحالة البدنية وفسولوجية وتحسين الحالة

النفسية للمسن وهذه الفترة من أهم الفترات في البرنامج حيث يحقق محتواها الهدف

المطلوب للبرنامج واشتملت علي كثير من الالعاب المتنوعة والمشوقة ومقابلات

لكرة القدم وكرة اليد وكرة السلة و يجب ان يتوفر في الجزء الرئيسي مايلي:

1 استخدام الاشكال الحديثة في أداء التمرينات.

- 2 تنوع التمرينات وتغيرها وفقا للمجموعات العضلية العاملة حتي يمكن تحمل بعض العضلات أو المجموعات العضلية للجهد لمدة طويلة .
- 3 تؤدي التمرينات التي تحتاج الي متطلبات عالية من التركيز ورد الفعل والتوافق العضلي العصبي في النصف الأول من الجزء الرئيسي لأن الجهاز العصبي يكون في حالة غير مجهدة .
- 4 يتخلل الأداء الحركي للأنشطة الترويحية الرياضية تمرينات للتهدئة والأسترخاء وتمرينات للتنفس كراحة ايجابية نشطة .
- 5 مدة هذا الجزء تتراوح من (45:30) دقيقة علي أن تتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنة طوال مدة تنفيذ البرنامج .

ج - الجزء الختامي:

- قد راعي الباحث أن يعقب الفترة الأساسية فترة تهدئة متدرجة وذلك باستخدام المشي والجري الخفيف – وتهدف الي :
- 1 للوصول بحالة جسم المسن الي ماكان عليه في حالة الراحة .
 - 2 لاختيار التمرينات بحيث تزيد من أهتمام الفرد ولا تبعده علي أدائها بل تعمل علي إمكانية قيامه بأدائها مرة أخرى بنفسه .
 - 3 تنتهي الوحدة بالتصافح بين الجميع .
 - 4 مدة هذا الجزء تتراوح من (9:5) دقيقة.

10 خطوات تنفيذ التجربة الاساسية:

- 1 القياس القبلي: قام الطالب الباحث باجراء القياس القبلي على المجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا لتحديد مستوى القلق في الاسبوع الاول من شهر فيفري 2016
- 2 تطبيق البرنامج: تم تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على المجموعة التجريبية من 16 فيفري 2016 الى غاية 25 افريل 2016 بينما كانت المجموعة الضابطة تمارس نشاطها اليومي العادي.

3 التقياس البعدي: تم اجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة من 26 الى 30 افريل 2016 على جميع افراد المجموعتين في نفس ظروف وشروط الاختبارات القبليّة .

تمهيد:

إن النتائج الخام المتوصل إليها من إستعمال أي وسيلة لجمع البيانات وجلب المعلومات ليس لها أي مدلول ما لم تعرض و تحلل هذه النتائج تحليلا دقيقا يسمح من إستنباط الحقائق، وعليه سيتطرق الطالب الباحث في هذا الفصل إلى تحليل كل البيانات الخام المحصل عليها من الإختبارات لمقابلتها بالفرضيات و الخروج بأهم الإستنتاجات التي توصل إليها من خلال الدراسة الأساسية، ومن بعدها مناقشة فرضيات البحث و مقارنتها مع الدراسات النظرية قصد تدعيم النتائج المحصل عليها.

1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث:

دلالة الفروق	ف الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ف المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
غيردال احصائيا	2.16	0.05	38	1.005	3.83	17.20	20	العينة الضابطة
					3.84	16.92	20	العينة التجريبية

جدول رقم(15) يوضح تجانس العينتين في نتائج الاختبار القبلي .

ونلاحظ من خلال الجدول رقم (15) الذي يعتبر كركيزة أولية في دراستنا عدم وجود تشتت كبير في مستوى القلق للعينة الضابطة (3.83) مقارنة بالعينة التجريبية(3.84)

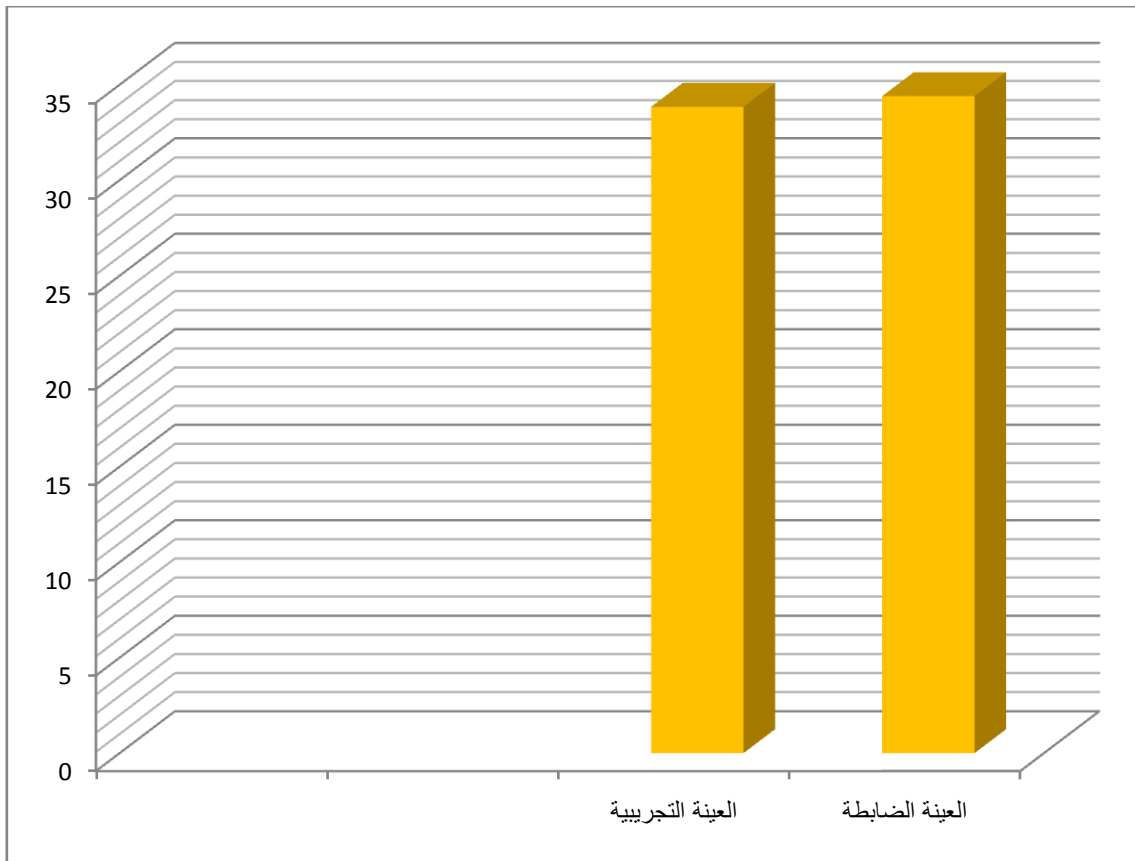
و راعى الطالب الباحث مدى التجانس بين العينتين حيث أن ف المحسوبة بلغت(1.005) وهي أصغر من الجدولية التي بلغت (2.16) ،وبالتالي لا يوجد فرق دال و هذا يدل على أن المجموعتين متجانستين

دلالة الفروق	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
غيردال					3.83	17.20	20	العينة

الضابطة				38	0.05	1.66	احصائيا
العينة	20	16.92	3.84	0.36			
التجريبية							

جدول رقم(16) يوضح تجانس العينتين في نتائج الاختبار القبلي باستخدام دلالة الفروق "ت"ستيودنت

-لمعرفة طبيعة التجانس القائم بين عيني البحث الضابطة والتجريبية قام الطالب الباحث بجمع نتائج الاختبار القبلي ومعالجة درجات الخام المتحصل عليها باستخدام دلالة الفروق "ت" ستيودنت كما هو موضح في الجدول رقم(16) فتبين من خلال نتائجه ان قيم "ت" المحسوبة والتي بلغت 0.36 وهي اصغر من"ت" الجدولية والتي بلغت 1.66 مما يؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات مما يدل على التجانس القائم بين عيني البحث وعليه يرى الطالب الباحث ان كلا العينتين متجانسة في مستوى القلق.



شكل رقم (02) يمثل تجانس العينتين في مستوى القلق.

1-2. المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عيني البحث:
تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة في القياس القبلي والقياس البعدي، وأسفر ذلك عن النتائج التالية:

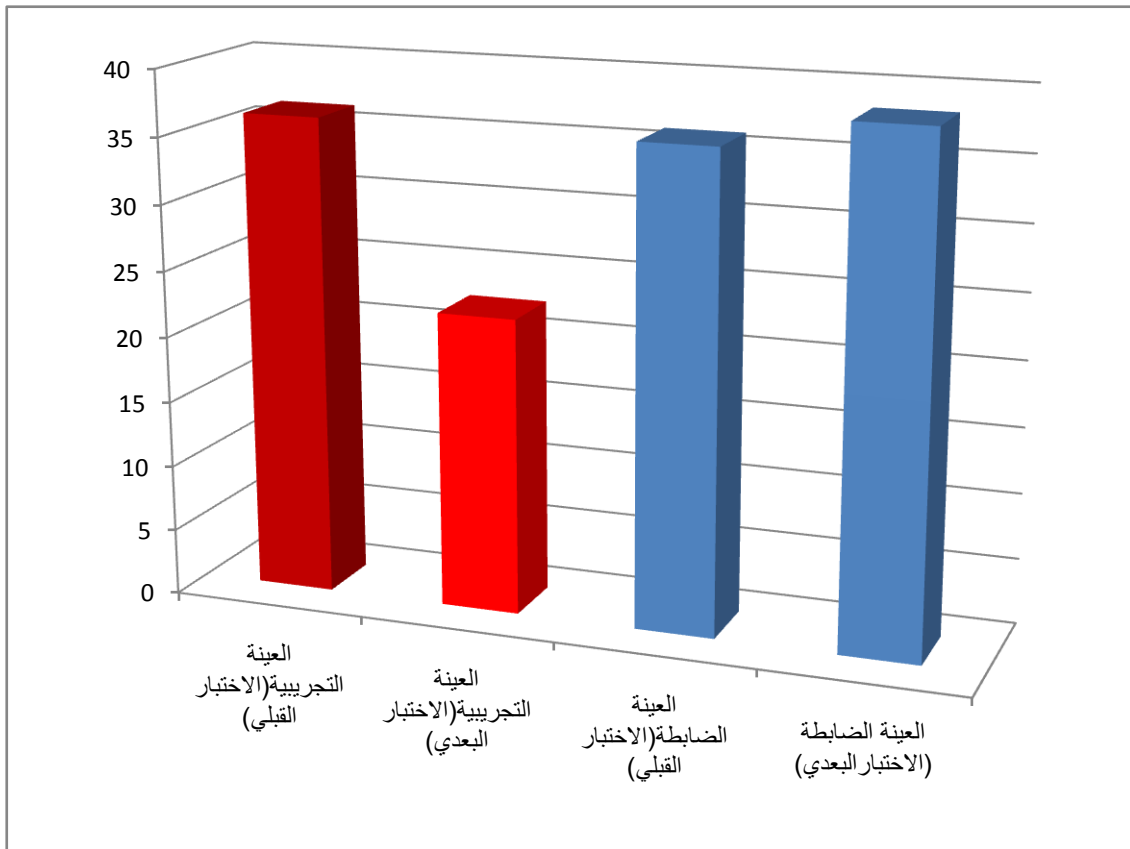
العينة	حجم العينة	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي		
		الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العينة الضابطة	20	721	36.05	6.95	767	38.35	6.01
العينة التجريبية	20	727	36.35	6.72	445	22.25	2.97

جدول رقم (17) يوضح نتائج المتوسطات والانحرافات المعيارية لعينة البحث.

بالنظر الى المتوسط لمقياس القلق نجد انه يساوي $25=2/50$ درجة وبمقارنة هذا المتوسط بمتوسط درجات العينة التجريبية (الدرجة الكلية) في القياس القبلي نجد انه اعلى من المتوسط لمقياس القلق بدرجة كبيرة حيث كانت قيمة المتوسط تساوي 36.35 مما يشير على معاناة كبار السن في عينة الدراسة من القلق نتيجة وقت الفراغ والتصرفات الروتينية، وبالنظر الى المتوسط الحسابي للدرجات (الدرجة الكلية) للعينة التجريبية في الاختبار البعدي نجد انه قد بلغ 22.2 درجة وهو اقل من

درجة المتوسط لمقياس القلق مما يشير الى انخفاض درجة القلق لدى افراد العينة بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح عليهم.

اما بالنسبة للعينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي للدرجات 36.05 في الاختبار القبلي وبلغ 38.35 في الاختبار البعدي وهي قيم اكبر من متوسط المقياس الذي بلغ 25.



شكل رقم (03) يمثل المتوسطات الحسابية لدرجات القلق لعينتي البحث

2-2. عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث:

الدالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
غير دال احصائيا	2.40	-0.33	1.87	18.70	3.83	17.20	20	العينة الضابطة
دال احصائيا		18.06	5.08	5.54	3.84	16.92	20	العينة التجريبية

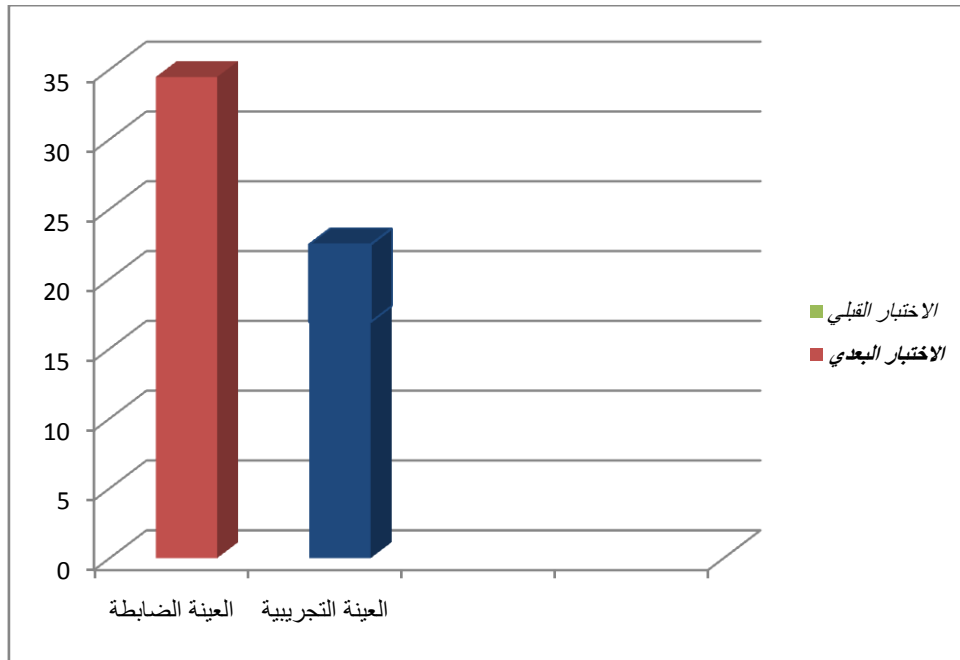
جدول رقم(18) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث

من خلال النتائج المدونة اعلاه في الجدول تبين لنا ان قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة قد بلغت 17.20 والانحراف المعياري 3.83 اما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ المتوسط الحسابي 18.70 وانحراف معياري 1.87؛ اما العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التروحي الرياضي المقترح فقد بلغ

متوسطها الحسابي في الاختبار القبلي 16.92 وانحراف معياري 3.84 اما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 5.54 وانحراف معياري 5.08.

وبعد استخدام دلالة الفروق "ت" ستودنت تبين لنا ان "ت" المحسوبة بلغت عند العينة الضابطة -0.33 وهي اقل من الجدولية التي بلغت 2.40 الشئ الذي يدل على عدم وجود دلالة احصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين النتائج القبلية والبعدي.

اما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت" المحسوبة 18.06 وهي اكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 2.40 مما يدل على وجود دلالة احصائية اي وجود فرق معنوي بين المتوسطات.



شكل رقم (04) بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار مستوى القلق.

2-3. مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث:

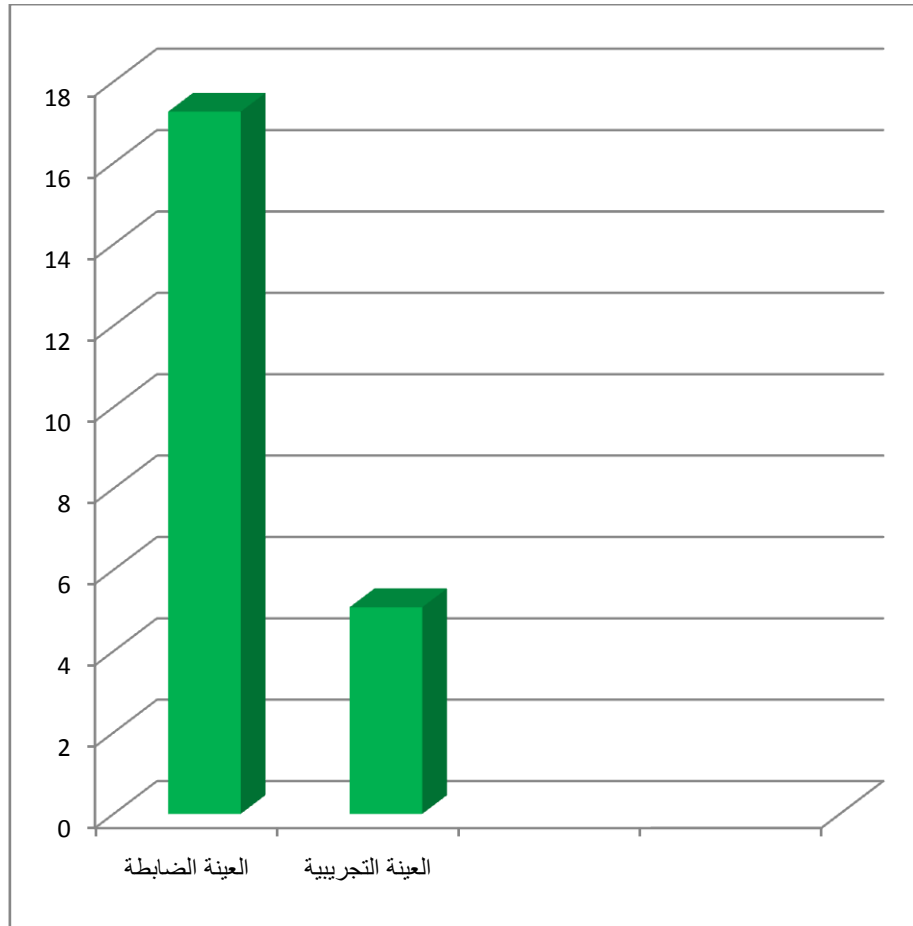
دلالة الفرق	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
دال احصائيا	2.36	0.01	38	18.61	1.87	18.70	20	العينة الضابطة
					5.08	5.54	20	العينة التجريبية

جدول رقم (19) يوضح مقارنة النتائج البعدية لعينة البحث في مستوى القلق

من خلال الجدول رقم (19) تبين لنا:

ان قيمة"ت" المحسوبة بلغت 18.61 وهي اكبر من قيمة"ت" الجدولية التي بلغت 2.36 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 38 وهذه القيمة ذات دلالة احصائية مما يدل على عدم تجانس عينتي البحث، وعليه يتبين لنا جليا مدى الاثر الايجابي للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح في التخفيف من حدة القلق.

وبشكل عام يتضح فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي في خفض مستوى القلق لدى افراد العينة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس القلق لصالح انخفاض درجات القياس البعدي.



شكل رقم(05) يمثل نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار مستوى القلق .

2 الاستنتاجات:

من خلال التحليل الاحصائي وفي ضوء تفسير نتائج البحث يستنتج الطالب الباحث ما يلي:

- يؤثر البرنامج الترويحي الرياضي المقترح الذي خضعت له المجموعة التجريبية تأثيرا ايجابيا في خفض مستوى القلق للمسئوع وعمل على التقليل من حدة القلق عند هذه الفئة.

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار القلق لصالح الاختبار البعدي.

- هناك فروق ذات دلالة احصائية في اختبار القلق بين العينة الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية.

4 - مناقشة فرضيات البحث:

4 1 مناقشة الفرضية العامة:

من الجدول رقم (17-18-) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجات القلق بين الاختبار القبلي والبعدي لكبار السن للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي مما يدل على التأثير الايجابي للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح في خفض درجات القلق لدى هذه الفئة.

وتتفق هذه النتائج مع اسفرت عليه نتائج صبحي سراج على ان البرنامج الترويحي الرياضي يؤثر تأثيرا ايجابيا على بعض متغيرات الاحساس بالوحدة النفسية. ويرجع الطالب الباحث هذه النتائج الى ما يحتويه البرنامج الترويحي الرياضي المقترح من تمارين خاصة للمحافظة على انخفاض درجات القلق وبذلك تتحقق الفرضية الاولى.

4 2 مناقشة الفرضية الفرعية الاولى:

يتضح من الجدول رقم(19) وجود فروق ذات دلالة احصائية في اختبار القلق بين العينة الضابطة والتجريبية لصالح العين التجريبية، وتتفق هذه النتائج مع ماتوصلت اليه سلوى عبد الوهاب بأن ممارسة النشاط الرياضي بانتظام مع اتباع برنامج متنوع تعطي نتائج ايجابية للمحافظة على الحالة النفسية للمسن ويرجع الباحث انخفاض مستوى القلق لما يحتويه البرنامج الترويحي الرياضي المقترح من تمارين متنوعة ومشوقة تحافظ على انخفاض مستوى القلق وبذلك تكون قد تحققت الفرضية الثانية.

5 - اقتراحات

بعد اتمام الطالب الباحث الدراسة خرج بجملته من الاقتراحات اوجزها في النقاط التالية:

- تبصير كبار السن باهمية ممارسة التمرينات البدنية.
- حث كبار السن على ممارسة برامج الانشطة الترويحية الرياضية لما له من تأثير ايجابي على الحالة النفسية .

- ضرورة الاهتمام بالانشطة الترويحية الرياضية لكبار السن من حيث التخطيط والتنفيذ حيث اظهرت نتائج البحث اهمية البرنامج الترويحي على خفض مستوى القلق للمسنين.
- ضرورة توفير مراكز رياضية لخدمة المسن وتشجيعه على ممارسة النشاط.
- نشر الوعي الرياضي عن طريق وسائل الاعلام المتعددة والندوات والجهات الرياضية المتخصصة.

خلاصة عامة

للترويح مزايا عدة، فهو يساعد على التنفيس واخراج ما عند المسن من مشاعر واتجاهات وحاجات، ويعتبر الترويح الرياضي من أهم وسائل الترويح عن النفس كما يساعد الترويح الرياضي المسن على ملئ الفراغ الذي يعيشه لأن مرحلة الشيخوخة لها طبيعتها الخاصة، فهناك الكثير من التغيرات والاضطرابات النفسية أهمها والاكثرا انتشارا القلق والعصبية نتيجة التصرفات الروتينية . فلهذا عمد الطالب الباحث الى تناول موضوع الدراسة وذلك باقتراح برنامج تروحي رياضي للتخفيف من مستوى القلق لكبار السن 65/60 سنة.

وقد تم تقسيم هذا البحث الى باب أول خصص للدراسة النظرية بحيث قسم بدوره الى فصلين، كل فصل يتناول مواضيع تتعلق بهذه الدراسة بحيث حمل الفصل الاول البرنامج التروحي، أما الفصل الثاني القلق وكبار السن. أما في الجانب التطبيقي و اعتمادا على أهمية التجربة الميدانية و المتمثلة في تطبيق برنامج تروحي رياضي مقترح على العينة المعنية " كبار السن (65/60) سنة"، استخدم الطالب الباحث عينتين احدهما تجريبية طبق عليها البرنامج المقترح لمدة شهرين و بمعدل حصتين في الأسبوع والآخرى ضابطة لم يطبق عليها أي برنامج وذلك من اجل مصداقية التجربة.

وبعد المعالجة الإحصائية و تحليل ومناقشة النتائج استخلص الطالب مايلي:
-البرنامج تروحي رياضي المقترح عمل على التخفيف من درجة القلق عند كبار السن .مما يدل على أن ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية تلعب دورا هاما في

المعالجة لبعض المشاكل النفسية و من بينها القلق الذي يعتبر احدى الحالات النفسية لدى الإنسان.

❖ القرآن الكريم.

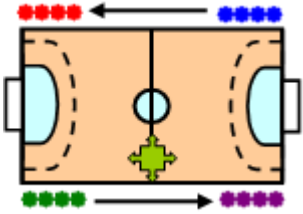
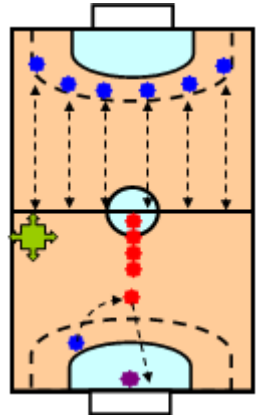
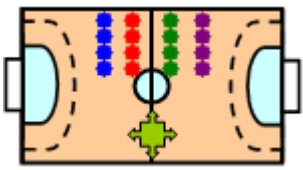
1. اكرم البازوري(2011) اسس وبرامج التربية الرياضية،الاردن.
2. السباعي، زهير احمد(1991) القلق وكيفية تتخلص منه،دار القلم،دمشق.
3. الهواري،الشناوي(1987) العلاقة بين قلق الاختباروالعادات والاتجاهات
الدراسية لدى طلاب الجامعة،دمشق
4. الغلبان(2008) مرحلة الشيخوخة متغيرات و متطلبات في الجانب النفسي.
5. بيسكوف(1984) علم النفس الكبار،المنظمة العربية للتربية
والثقافةوالعلوم،بغداد.
6. تهناني عبد السلام محمد (2001) الترويح والتربية الترويحية،دار الفكر
العربي،القاهرة.
7. تهناني عبد السلام وطه عبد الرحيم(1991) دراسات في الترويح،دار
المعارف،القاهرة.
8. خولي امين(1990) اسس بناء برامج التربية الرياضية،دارالفكرالعربي، -القاهرة.
9. زهران،حامد عبد السلام(2001)،الصحة النفسية والعلاج النفسي،مكتبة
العبيكان،الرياض.
10. رضا منى (2008)، القلق النفسي.
11. عبد القادر حلمي(1993)، مدخل الى حسابات الاحصاء، الطور2، ديوان
المطبوعات الجامعية، الجزائر.
12. عبد الخالق احمد(1988)،حالة القلق وسمة القلق، الكويت.

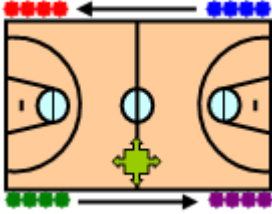
13. عبد المنعم الميلادي(2006)،الابعاد النفسية للمسنين، مؤسسة الشباب الجامعة، مصر.
14. عطيات محمد خطاب(1990)، اوقات الفراغ والترويح، الطبعة الاولى، القاهرة.
15. عفاف عبد المنعم ومحمد جابر(2000)، الحركة وكبار السن، منشأ المعارف،الاسكندرية.
16. قناوي، هدى محمد(1987)، سيكولوجية المسنين، دار الفكر العربي، القاهرة.
17. كمال درويش وامين الخولي(1990)، اصول الترويح واوقات الفراغ،دار الفكر العربي، القاهرة.
18. كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي(2003)، رياضة الوقت الحر لكبار السن،الطبعة الاولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
19. محمد عجرمة وصدقي سلام (2005) ن الانشطة الرياضية للمسنن، الطبعة الاولى، القاهرة.
20. محمد الحمامي وعائدة عبد العزيز(1998)، الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب والنشر العربي، القاهرة.
21. مقدم غبد الحفيظ (1993)، الاحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
22. معين امين السيد، المعين في الاحصاء، 100 نموذج من الامثلة والتمارين المحلولة، دار العلوم للنشر والتوزيع، الجزائر.
23. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين ردوان (1988)، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
24. يحي موسى (2007)، المسنون في عالم متغير، دار الوفاء، الاسكندرية.

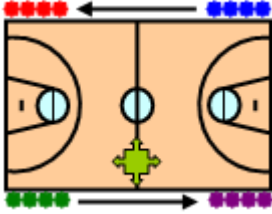
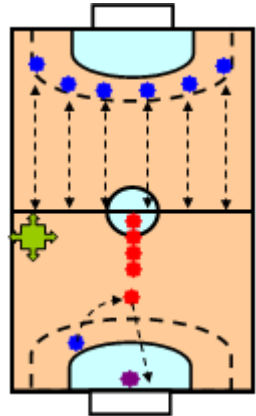
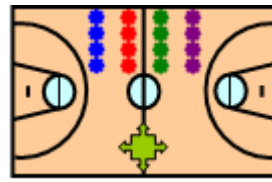
البحوث والمجلات العلمية:

- 1- البنا محمود جاد (1983)، يسالونك عن القلق، المجلة العربية، العدد (136)، الرياض.
- 2- السباعي، زهير (1986)، القلق ظاهرة العصر المرضية، مجلة الامن والحياة، العدد 56، دمشق.
- 3- عبيد محمد ابراهيم (2000)، دراسة للظاهرة الاساسية للقلق الاجتماعي وعلاقته بمتغيري الجنس والتخصص لدى عينة من الشباب، مجلة كلية التربية، العدد 24.
- 4- سلوى عبد الهادي شكيب (1993)، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، القاهرة.

- 1- Charles Thiebault Pierre(2005) le sport après 50ans,
université de bock, Bruxelles.
- 2- Gilbert (1978) statistique, canada.
- 3- Sanders et les autres (1984), les statistiques, Montréal,
canada.

وسائل الانجاز: صافرة- ميقاتي - كرات-معالم.	مكان الانجاز: ملعب كرة القدم	مدة الانجاز ساعة واحدة	النشاط البدني كرة القدم	المستوى كبار السن
العاب صغرى في كرة القدم				الهدف الترويحي
التوصيات	التشكلات	الزمن و التكرار	ظروف الانجاز	المراحل
- ترك المسافات بين الاعضاء. - نأخذ بعين الاعتبار نوعية التسخين.		01 10 05 01	الموقف 1: - جمع المسنين ، المناداة ، شرح مضمون الحصة. - جري خفيف حول الملعب . - تسخين عام . - تسخين خاص تحضير الأطراف العلوية والسفلية. - تمارين التقوية والتمديد وتليين المفاصل.	المرحلة الأولى الجزء التمهيدي
- التركيز على الكرة		05 10 01 30	الموقف 2: فريقين في كل نصف ملعب: لعبة نقل الكرات - يقف المسنين في قطارين خلف خط البداية وإمام كل قطار دائرتان المسافة بينهما من 2 إلى 3 متر يوضع في الدائرة الأولى كرتان أو مكعبان صغيران وعند إعطاء الإشارة يجري المسنين الأول في كل قطار ليقوم بنقل الكرة من الدائرة الأولى إلى الثانية ويرجع ليقف خلف قطاره ثم يجري الذي يليه لنقل الكرة من الدائرة الثانية إلى الأولى وهكذا حتى ينتهي جميع المسنين في كل قطار. الموقف 3: - منافسة مدة 10 في كرة القدم بين الأفواج.	المرحلة الثانية الجزء الرئيسي
- مراقبة حالة المسنين النفسية.		10	الموقف 4: - تمارين المرونة والاسترخاء . - مناقشة تحليلية لهدف و مجربات الحصة . - تدخل المسنين الأخطاء الموجودة أثناء الحصة .	المرحلة الثالثة الجزء الختامي

المستوى كبار السن	النشاط البدني كرة السلة	مدة الانجاز ساعة واحدة	وسائل الانجاز: صافرة- ميقاتي - كرات-معالم.	
الهدف الترويحي				
العاب صغرى في كرة السلة				
المراحل	ظروف الانجاز	الزمن و التكرار	التوصيات	
المرحلة الأولى الجزء التمهيدي	<p>الموقف 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جمع المسنين ، المناداة ، شرح مضمون الحصة. - جري خفيف حول الملعب . - تسخين عام . - تسخين خاص تحضير الأطراف العلوية والسفلية. - تمارين التقوية والتمديد وتليين المفصلات. 	01 10 05 01	<p>التشكلات</p>  <p>ترك المسافات بين الاعضاء. نأخذ بعين الاعتبار نوعية التسخين.</p>	
		<p>الموقف 2:</p> <p>لعبة تتابع درجة الكرة وصف اللعبة:- يقسم الفصل إلى قطارين متساويين امام كل قطار كرة كبيرة وعلى بعد 4 متر يرسم خط النهاية عند سماع الإشارة يدرج المسن الأول من كل قطار الكرة على الأرض حتى تصل إلى خط النهاية ثم يحملها ويعود بها مسرعاً لتسليمها للاعب التالي</p> <p>الموقف 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - فريق ضد فريق داخل الملعب الرسمي مع محاولة احترام الحكم و الخطوط المخصصة للميدان - عدم استعمال العنف - محاولة اللعب مع مشاركة الجماعية - يجب إدراك القوانين 	05 10 01 30	<p>الفريق الفانز الذي يحصل على اكبر عدد من النقاط</p> <p>عدم الجري بالكرة أكثر من خطوتين</p> <p>عدم تتبع الزميل</p> <p>طلب الكرة بالذراعين ممدودتين</p> <p>عدم ارتكاب الأخطاء مثل مسك أو دفع المنافس</p>
			<p>الموقف 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تمارين المرونة والاسترخاء . - مناقشة تحليلية لهدف و مجريات الحصة . - تدخل المسنين الأخطاء الموجودة أثناء الحصة . 	10
المرحلة الثالثة الجزء الختامي				

وسائل الانجاز: صافرة- ميقاتي - كرات-معالم.	مكان الانجاز: ملعب كرة القدم	مدة الانجاز ساعة واحدة	النشاط البدني العاب صغرى	المستوى كبار السن
العاب صغرى				الهدف الترويحي
التوصيات	التشكلات	الزمن و التكرار	ظروف الانجاز	المراحل
<ul style="list-style-type: none"> - ترك المسافات بين الاعضاء. - تأخذ بعين الاعتبار نوعية التسخين. 		<p>01 10</p> <p>05</p> <p>01</p>	<p>الموقف 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جمع المسنين ، المناداة ، شرح مضمون الحصة. - جري خفيف حول الملعب . - تسخين عام . - تسخين خاص تحضير الأطراف العلوية والسفلية. - تمارين التقوية والتمديد وتليين المفاصل. 	<p style="text-align: center;">المرحلة الأولى</p> <p style="text-align: center;">الجزء التمهيدي</p>
<ul style="list-style-type: none"> - التركيز الجيد 		<p>05 15</p> <p>05</p> <p>15</p>	<p>الموقف 2:</p> <p>اللعبة حركة+قف</p> <p>وصف اللعبة: يقف المسنين في الملعب وعندما تذكر المدرب كلمة حركة يتحرك المسنين حسب اختيارهم (يقفزون، يركضون، يمشون). وعندما يذكر المشرف قف يسرعه يقفون حسب حركاتهم ومن يتحرك يخرج من اللعبة.</p> <p>الموقف 3:</p> <p>اللعبة الجري من جانب لأخر بعيداً عن الصيادين وصف اللعبة:- يقف المسنين في صف منتشرين في جانب من الملعب ويختار صيادين وعند سماع الإشارة يجري للمس للجانب الأخر من الملعب متحاشين إمساك الصياد لهم ويستمر تكرار ذلك مع تغير الصيادين .</p>	<p style="text-align: center;">المرحلة الثانية</p> <p style="text-align: center;">الجزء الرئيسي</p>
<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة حالة المسنين النفسية. 		<p>15</p>	<p>الموقف 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تمارين المرونة والاسترخاء . - مناقشة تحليلية لهدف و مجريات الحصة . - تدخل المسنين الأخطاء الموجودة أثناء الحصة . 	<p style="text-align: center;">المرحلة الثالثة</p> <p style="text-align: center;">الجزء الختامي</p>