

دراسة مقارنة بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في المساندة الاجتماعية والطبأئية النفسية للسيدات فوق ٥٠ سنة

أ.د/ عبلة محمد أحمد فرحان

أ.م.د/ ايمان زكي ابراهيم

مقدمة ومشكلة البحث :

تعددت الآراء في تحديد سن الشيخوخة ، ويشير أحمد زكى أنه من الصعب تحديد سن الشيخوخة لأن ذلك يتوقف على عوامل عديدة ، ويضيف يحيى درويش أن المسن هو الشخص الذى تتجه قوته وحيويته إلى الانخفاض مع ازدياد تعرضه للإصابة بالأمراض، وخاصة أمراض الشيخوخة وتوقفه عن العمل ويترتب على ذلك آثار نفسية منها انخفاض تقييم الذات والاحساس بأنه لم يعد منتجا وغير مطلوب، وأنه أصبح عبئا على أسرته بعد أن كان مصدرا للعطاء، وتؤدى هذه المشاعر بالإضافة إلى ما سبق إلى شعور المسن بعزلته عن المجتمع.(٢٦ : ٣)

وعليه من الضروري توجيه المزيد من العناية للمسنين وسوف تأتي هذه العناية عندما يؤمن المجتمع بأن توفير هذه الرعاية للمسنين ليس من قبيل المنح والعطاء ولكن من قبيل الحق والوفاء في مقابل ما بذله المسن من عرق وجهد طوال شبابه، ومن ثم فلا بد من توفير الضمان والأمانة والرخاء والمستوى المعيشى اللائق للمسن. (١٣ : ٧٤)

ويعانى كثير من المسنين الإهمال في المجتمعات النامية في شتى صورته سواء الجسمى أو النفسى أو الاجتماعى، ويشكل المسنين فئة كبيرة من حقاها. أن تجد كل من الرعاية الصحية والاجتماعية والنفسية والمادية، ولما كانت المساندة الاجتماعية والنفسية تعد مصدرا هاما من مصادر الأمن الذى يحتاجه الإنسان، فإنه يجب الاهتمام بها لهذه الفئة من الأفراد.(٤)

وحيث أن مرحلة المسنين تتميز ببعض المتغيرات في كل الظروف الاجتماعية والصحية والاقتصادية، وخلال هذه المرحلة يتقاعد الإنسان عن العمل وينخفض دخله، وتحدث تغيرات جوهرية في علاقاته الأسرية وغيرها.

* أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان.
** أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية بالإندرية - جامعة الإسكندرية.

وكثيرا ما يعاني المسنون من الاضطرابات النفسية والتي ينبغي علاجها للوصول إلى التوافق الذاتى لهم، فقد تسيطر عليهم أفكار ومشاعر، كالشعور، بقرب النهاية، وشعور البعض بالآثام، أو الشعور بعدم القيمة وعدم الجدوى في الحياة وأن الآخرين لا يقبلونهم ولا يرغبون في وجودهم، وما يصاحب ذلك من ضيق وتوتر. (٢٥: ١٧٦)

وتعد المساندة الاجتماعية من عوامل المساهمة في عدم شعور المسن بالضعف وإحساسه بدرجة مناسبة من الأمن النفسى من خلال شعوره بالاستقرار والطمأنينة النفسية حتى يستطيع أن يواجه الحياة بمشكلاتها المختلفة (١٧) (٢١: ٢٣٤)

ويشير عبد الفتاح عثمان، وعبد الكريم عفيفى ١٩٩٥م إلى أن من حقوق كبار السن الحصول على الرعاية الصحية والوقائية والعلاجية، ومن حقهم التمتع بالبرامج الترويحية والبرامج الرياضية ووسائلها بالأندية الرياضية، كما أن من حقهم الاندماج الكامل في المجتمع مع الحصول على كافة المساعدات التي تقدمها تشريعات الضمان الاجتماعى. (١٤ : ٢١)

وربغم أن الشيخوخة ليست في حد ذاتها مرض يتعين علاجه، إلا أنها تتطلب رعاية خاصة تحفظ ما تبقى من قدرات وتخفيف آلام من يعانونها كنتائج لتغيرات فسيولوجية لا مفر من وجودها وحدثها، وكذا المتغيرات الفسيولوجية التي يمكن أن تصاحب الشعور بإنهاء أدوارهم في الحياة مع انخفاض مستوى الدخل وإحساسهم باستقلالية المحيطين بهم، لعدم اعتمادهم المباشر عليهم (١٨ : ٥٦)

ومن المعروف علميا أن ثمة ظواهر مرضية نفسية خاصة تواجه المسنون كالاكتئاب والتقلب المزاجى ، وسرعة الغضب والقلق والتشاؤم والعزلة والانطواء.

ومن جهة أخرى فإن العوامل النفسية لها أثر كبير في حدوث الشيخوخة ومتاعبها وقد تنجم الاضطرابات النفسية عن عوامل اجتماعية مثل حياة العزلة وفقدان الأقارب والأصدقاء والتقاعد عن العمل، وعدم ممارسة الهوايات والأنشطة الاجتماعية ويترتب على هذه العوامل الشعور بالضيق والملل والاكتئاب النفسى، وقد تؤدي العوامل الاجتماعية إلى أمراض قصور التغذية حيث لا يقبل الشخص المسن المنزلة اجتماعيا على الطعام. (١٩ : ٩٩، ١٠٠)

وتعتبر المساندة الاجتماعية عن (تلك المجموعة الفرعية من الأشخاص في إطار الشبكة الكلية لعلاقات الاجتماعية للفرد والذين يعتمد عليهم للمساعدة الاجتماعية).

وقد عرفها شوميكر وبراونل **Shumaker & Brownell** ١٩٨٤م أنها " تبادل الموارد بين فردين على الأقل، يدركها المعطى أو المتلقى بهدف تعزيز وإرادة سعادة المتلقى". (٣٠ : ١٢٨)

وعرفها محمد بيومي ١٩٩٦م بأنها " كل دعم مادي أو معنوي يقدم للفرد بقصد رفع روحه المعنوية ، ومساعدته على مجابهة مشكلاته وتخفيف آلامه العضوية والنفسية الناجمة". (٢٢ : ٢١٠)

والمساعدة الاجتماعية للمسنين ربما تكون أكثر المشكلات التي يعاني منها المسنون وهي إحساسهم بالعزلة في المجتمع، وقد يتمتع الكثيرون منهم بالخبرات والمهارات والقدرات التي تمكنهم من الاستمرار في أداء دورهم في المجتمع غير أنهم يفقدون الفرصة والمناخ المناسب لذلك ويشد هذا الاحساس بالعزلة إذا فقد اتصالاته الاجتماعية بالمجتمع. (٢٣ : ٥٩)

ويعرف ماسلو الطمأنينة النفسية بأنها درجة شعور الفرد بتقبل الآخرين له وحبهم إياه وأنهم يعاملونه في وفاء ومودة وشعوره بالانتماء إلى الجماعة وأن له دورا فيها وإحساسه بالسلامة وندرة شعوره بالخطر أو التهديد أو القلق. (٢٩ : ٤١)

ونظرا لتقلص علاقات المسن بالآخرين تبعث في نفسه الملل والسأم والشعور بأنه أصبح كائنا ينتظر الأجل، فلا أهداف، ولا مطامح ولا غايات وإذا افتقد الفرد ذلك فإنه ولا محالة يكون عرضة للاضطرابات النفسية ولا شك أن هناك آثارا نفسية بعيدة المدى وتنتشأ بالخوف وعدم الطمأنينة والشعور بالاحباط والفشل نتيجة الضعف والمرض والسأم والملل والمعاناة من العزلة وبوجه عام فإن المسن لا يستطيع تحقيق الحاجات النفسية والأساسية التي أشار إليها " ماسلو" كالحاجة للأمن والانتماء والتقدير الاجتماعي وتحقيق الذات والطمأنينة الانفعالية. وهذا الوضع يجعل المسن أكثر تعرضا للإصابة بالأمراض النفسية والعقلية والتوترات التي تجعله يقع في برائن الأمراض النفسية إلا إذا امتدت له يد العون في وقت مبكر لإنقاذه من هذه المعاناة. (٣ : ٢٠٩)

والفئة العمرية التي نتناولها هذه الدراسة وهي السيدات فوق ٥٠ سنة قد لا ينطبق عليها جميع هذه الخصائص، حيث أن الكثيرات منهن لازلن في مجال العمل، ولعل أهم احتياجات هذه الفئة العمرية هو الحاجة إلى استمرارية ربط المسن بالحياة العملية

واستثمار خبراتهم الماضية لنقلها للأجيال القادمة فهن في حاجة إلى المشاركة في الأعمال التطوعية ومنح فرص العمل للقادرين والحاجة إلى مثالية أنشطتهم الاجتماعية والهوايات وممارسة التمارين الرياضية، كما أن هناك حاجة إلى الإعادة المستمرة لتوزيع الأدوار داخل الأسرة وخارجها لاستمرار العطاء الإيجابي للسيدات في هذه المرحلة.

ومن ثم فإن احتياجات المسنين إلى الترويح واللعب وممارسة الرياضة البدنية يجب أن يخطط لها على أسس علمية، حيث ذكر عبد المنعم عمارة ١٩٩٩ نقلا عن روك **Rook** ١٩٨٨م أن الرياضة لها تأثير إيجابي على طول العمر الوظيفي، وأن ذلك التأثير يختلف مدته حسب نوع الرياضة التي يمارسها الإنسان. (١٦)

وقد أشارت سناء البنداري ، نفسية البنا ٢٠٠٠م أن رئة الأفراد الرياضيين تكون في حالة صحية تعادل من هم أقل سنا، مما يؤثر بالتالي على العمر الوظيفي. (٨ : ٣١٥)

وتشير الدلائل إلى زيادة الاهتمام بالأنشطة المتكاملة التي تقدمها الدولة لرعاية المسنين والبيت منها الأنشطة الرياضية والترويحية ، والتي يمكن أن يكون لها دور فعال في تحسين الكفاءة الصحية والنفسية والاجتماعية والبدنية للمسن. (٦ : ٥٥) (٢ : ٢٠٠٠ : ٤) وإضافة إلى ممارسة النشاط الرياضي يحدث تكيفا وظيفيا لأجهزة الجسم المختلفة، ويعمل على خفض نسبة الدهون بالجسم وزيادة كمية الأنسجة العضلية الخالية من الدهون، والوقاية من بعض الأمراض التي قد تصاحب التقدم في السن وتعد ممارسة الرياضة أحد الوسائل الهامة للتخلص من آلام أسفل الظهر وآلام أمراض التقوس وبصفة عامة في وقاية المسنين من الإصابة بالعديد من الأمراض المرتبطة بالتقدم في العمر فإن ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية أيضا تسهم في الإقلال من التوتر والشعور بالسعادة ، وتجدد النشاط الذهني، وتساعد الرياضي على ضبط النفس والاتزان النفسي. (١ : ٢٩ ، ٣٠)

وبهذا يتضح أن ممارسة النشاط الرياضي لكبار السن ، تعد أحد الأساليب الفعالة لمواجهة التوتر وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي.

وللنشاط الرياضي دور هام في اختزال الضغوط النفسية، وذلك لاعتباره كمنخرج للطاقة الجسمية الكامنة داخل الفرد، وأن الانتظام في ممارسة النشاط الرياضي يلعب دورا إيجابيا في خفض حالة القلق التي يتعرض لها الإنسان، ويساعد النشاط الرياضي الشخص على التعامل مع الضغط النفسي بشكل إيجابي، فهي تعبر منفذا سويا للانفعالات التي يريد الفرد أن يتخلص منها. (٥ : ١٦٦)

كما أن ممارسة النشاط الرياضي في أماكن وأجواء مختلفة يساعد على التغيير والاحساس بالمرح، ويكسب ممارسة النشاط الرياضي الفرد الثقة بالنفس، وتقدير الذات مما يجعله أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط النفسية، ويزداد مستوى الأندروفين في الدم مما يسهم في الشعور بالراحة بعد ممارسة النشاط الرياضي ويساهم ذلك في تعديل الحالة النفسية للفرد. (٥: ١٦٦)

هذا مما دعا الباحثان للقيام بموضوع الدراسة لبيان مدى تأثير الممارسة الرياضية على متغيرات المساندة الاجتماعية والطمأنينة النفسية للسيدات فوق ٥٠ سنة.

الأهداف:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- ١- الفروق بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في المساندة الاجتماعية.
- ٢- الفروق بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في الطمأنينة النفسية.

الفروض:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية لصالح الممارسات للنشاط الرياضي عن غير الممارسات في المساندة الاجتماعية.
- ٢- توجد فروق إحصائية لصالح الممارسات للنشاط الرياضي عن غير الممارسات في الطمأنينة النفسية.

التعريف ببعض المصطلحات:

المساندة الاجتماعية:

" كل دعم مادي أو معنوي يقدم للفرد يقصد رفع درجة المعنوية ومساعدته على مجابهة مشكلاته، وتخفيف آلامه العضوية والنفسية". (٢٢)

الطمأنينة النفسية:

" درجة شعور الفرد بتقبل الآخرين له وحبهم إياه وأنهم يعاملونه في وفاء ومودة وشعوره بالانتماء إلى الجماعة وأن له دورا فيها وإحساسه بالسلامة وندرة شعوره بالخطر أو التهديد أو القلق. (٢٩: ٤١)

السن :

" هو الشخص الذي تتجه قوته وحيويته إلى الانخفاض مع ازدياد تعرضه للإصابة بالأمراض، وخاصة أمراض الشيخوخة وتزايد شعوره بالتعب والإجهاد عند الحركة، ونقص قدرته على الإنتاج". (٢٦: ٣)

السن:

هو الفرد الذي قد يحدث له اضمحلال في الجسم سواء في بنائه أو وظيفته نتيجة لتقدمه في السن بعد اكتمال النضج في مرحلة سابقة مما يؤدي إلى عدم قيام أجهزة الجسم المختلفة بأداء وظائفها كما ينبغي. (٢٥: ٣١٧)

الدراسات المرتبطة السابقة :

١ - دراسة كاتلين شواليز Chwalisz, K. ١٩٨٨م بعنوان " نوعية المساندة الاجتماعية وكميتها كمؤشر للاكتئاب لدى كبار السن لدى عينة مكونة من ٣٠١ من الأشخاص يقيمون بدور المسنين وكان العمر لديهم ٦٥ سنة فأكثر ويتمتعون بصحة جسمية وعقلية جيدة وقد تم تطبيق مقياس زونج للتقدير الذاتي Zung ، وتم الاستعانة بمقياس الاستعداد الاجتماعي وشبكة العلاقات الاجتماعية والإمداد المصاحب لكل استعداد اجتماعي والذي يحدد من خلاله الرؤيا الشخصية، وكشفت النتائج عن التأثير السلبي لكيفية ونوعية المساندة الاجتماعية لديهم درجة عالية من الاكتئاب ، وزادت كمية المساندة الاجتماعية المقدمة لمستويات الاكتئاب من خلال إعادة تأكيد وإرشاد من الآخرين.

٢ - دراسة عبد الحميد محمد الشازلي ١٩٩٠م تناولت " توافق المسنين وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية وذلك على عينة مكونة من ٨٠ مسنا من المقيمين بمدينة أسوان مقسمين إلى ٤٠ من الإناث و ٤٠ من الذكور تتراوح أعمارهم بين ٦٠ ، ٧٠ عاماً، وقد استخدم الباحث استمارة المتغيرات الاجتماعية المتعلقة بالتوافق لدى المسنين ومقياس فيلا ولفيا للروح المعنوية لدى المسنين واختبار التوجه الشخصي إعداد طلعت منصور ، فيولا الببلاوى ١٩٨٦، ومقياس التوافق للمسنين إعداد سامية

القطان ١٩٨٢، واستمارة المستوى الاجتماعي (الاقتصادي - الثقافي) إعداد سامية القطان، وأسفرت نتائج الدراسة أنه يوجد ارتباط دال بين درجات المسنين في مقياس تحقيق الذات المستخدم في الدراسة ودرجاتهم في التوافق العام المستخدم في مقياس الروح المعنوية وأيضا في مقياس العلاقات الاجتماعية توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات كل من مجموعتي المسنين الذكور والإناث ذوي المستوى الاجتماعي المنخفض ومتوسط درجات كل من مجموعتي المسنين الذكور والإناث ذوي المستوى الاجتماعي المنخفض ومتوسط درجات ذوي المستوى الاجتماعي المرتفع في التوافق العام وفي الروح المعنوية لصالح مرتفعي التوافق. وأوضحت النتائج أيضا أن المتغيرات الاجتماعية متمثلة في العلاقات الاجتماعية والمستوى الاجتماعي كانت أقوى المتغيرات في التنبؤ بالتوافق لدى المجوعة الكلية لعينة الدراسة.

٣ - دراسة جورج Gorge ١٩٩٣م المساندة الاجتماعية من جانب الأصدقاء ، القلق النفسى بين المسنين، التأثيرات الوسيطة للعمر وذلك على عينة مكونة من ٦٢٣ فردا حيث قدمت لهم المعلومات ولدراسة التأثيرات الرئيسية والوسيطة الممكنة فقد قسمت المجموعة المحتملة للأشخاص الكبار الذين يعيشون في المجتمع إلى مجموعتين: كبار وشباب (٥٠-٧٠ سنة) وعددهم ٣٨ ، كبار وكبار من ٧١ إلى ما فوق وعددهم ٣٠٥ وقد فحصت التأثيرات الرئيسية للعمر كل على حدة داخل كل مجموعة عمرية وفحصت كذلك التأثيرات الوسيطة للعمر بمقارنة التقديرات بين المجموعات. وقد طبق الباحث النموذج التركيبي المتساوى باستخدام برنامج ليسريل السابع الذى يمدنا بتقديرات مماثلة للحد الأعلى لنموذج الباراميتير وقد تم استخدام نماذج القياس باستخدام التحليل العاملى التثبتي لقياس لمساندة الصديق والقلق النفسى والعمر والجنس، وقد أوضحت النتائج أن الأصدقاء هم المصدر الثابت للمساندة الاجتماعية للمسنين، ويقبل تأثيرها على القلق النفسى، حيث تمثل مساندة الزوجين التأثير الأكبر.

٤ - قامت سلوى عبد الهادي شكيب ١٩٩٣م بدراسة عن موضوع " برنامج تمرينات مقترح وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية ومستوى الأداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن بهدف وضع برنامج تمرينات مقترح للسيدات كبار السن والتعرف على تأثير ممارسة برنامج التمرينات المقترح على بعض القياسات الفسيولوجية لكبار السن (النبض - ضغط الدم - سرعة التنفس - السعة الحيوية - المعامل الحيوي للسعة الحيوية) وقياس الجانب النفسى باستفتاء (ماسلو) للطمأنينة النفسية وقياس مستوى أداء الأنشطة الحركية اليومية، ولقد أجريت تلك الدراسة على عينة مكونة من (٢٠) سيدة متوسط أعمارهن ٦١ سنة، كما استخدمت المنهج التجريبي في جمع بياناتها ودراستها ، ولقد أشارت الدراسة إلى أهم النتائج التالية:

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على عينة البحث لصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة.
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على عينة البحث لصالح القياس البعدي في المتغيرات النفسية (الطمأنينة النفسية).
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على عينة البحث لصالح القياس البعدي في اختبار الأنشطة الحركية اليومية.

٥ - دراسة عبد الرحمن سيد عثمان وهشام إبراهيم عبد الله ١٩٩٦م تناولت خبرة الوحدة النفسية وعلاقتها بالاكئاب لدى عينة من المسنين العاملين والمتقاعدين في المجتمع القطري قوامها ٩٣ مسنا من الذكور تتراوح أعمارهم ما بين ٦٠ - ١٠٠ سنة منهم ٢٣ يعملون بعد التقاعد و ٧٠ لا يعملون بعضهم يقيم في الأسرة والبعض في دور المسنين وقد تم استخدام مقياس الوحدة النفسية للمسنين ومقياس التقدير الذاتي للاكئاب للمسنين، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين الشعور بالوحدة النفسية ومستوى الاكئاب ووجود فروق دالة بين المسنين العاملين والمتقاعدين في الشعور بالوحدة النفسية بمعنى أن مجموعة المسنين العاملين بعد سن التقاعد أقل شعورا بالوحدة النفسية وأيضا وجود فروق دالة بين المسنين العاملين والمتقاعدين في الشعور بالاكئاب وعدم وجود فروق دالة إحصائية في الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين تبعا لمتغيري المستوى التعليمي والعمر وكذلك بالنسبة للاكئاب بالنسبة للعمر ولكن توجد فروق في المستوى التعليمي لصالح متوسطى المستوى التعليمي.

٦ - دراسة عبد اللطيف خليفة ١٩٧٧م عن مشكلات المسنين المتقاعدين وغير المتقاعدين عن العمل بهدف المقارنة بينهم وإلقاء الضوء على دور كل من التقدم في العمر والتقاعد عن العمل في حياة الفرد وكانت عينة الدراسة ممثلة في ٢٩٠ فردا من المتقاعدين عن العمل وأداة الدراسة عبارة عن استبيان يتكون من ٤٩ بنداً في إطار ستة مجالات صحية واجتماعية وأخلاقية ودينية واقتصادية وترفيهية وجنسية وتم حساب صدق وثبات هذه البنود وكشفت نتائج الدراسة أن هناك اتفاق بين أفراد المجموعتين حول المشكلات التي يواجهونها ففي المقدمة توجد المشكلات الاقتصادية ثم المشكلات الأخلاقية يليها المشكلات الترفيهية والاجتماعية والصحية والجنسية كما أن هناك بعض جوانب الاختلاف بين أفراد المجموعتين من أهمها تزايد الشعور بالعزلة ووقت الفراغ لدى المتقاعدين بالمقارنة بالعاملين.

٧ - دراسة سهير أمين ١٩٩٩م تناولت دراستها أثر فاعلية برنامج ارشادي لتخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين المقيمين في دور المسنين وتمثلت عينة البحث في ٢٠ مسننا من الإناث ممن تتراوح أعمارهن الزمنية (٦٠-٦٨ عاما) واستخدمت الباحثة الأدوات التالية (مقياس يوت ١٩٩٢ للوحدة النفسية إعداد علي سليمان وكذلك برنامج ارشادي لتنمية المهارات الاجتماعية من إعداد الباحثة) ، وكانت نتائج الدراسة مؤكدة لأثر البرنامج الإرشادي في تخفيف الوحدة النفسية لدى المسنين حيث أشارت إلى وجود فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي لمستويات الشعور بالوحدة النفسية لدى أفراد العينة التجريبية.

٨ - دراسة فاطمة عبد الرحمن السيد ٢٠٠٠م بعنوان " تأثير برنامج تروحي مقترح على الاحساس بالوحدة النفسية للمسنين بمحافظة الإسكندرية"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تروحي مقترح على الاحساس بالوحدة النفسية للمسنين وتم اختيار عينة عمدية من المسنين (بدار رجب جناكليس) وبلغ عددها (٢٨) مسن تراوحت أعمارهم بين (٦٧ - ٧٨) سنة يعانون من الوحدة النفسية، وقامت الباحثة بتصميم استمارة استبيان للتعرف على مدى ممارسة المسنين للأنشطة التروحية، كما استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على مجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي البعدي، أسفرت النتائج على مناسبة المقياس كأداة للقياس بالاحساس بالوحدة للمسنين ووجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي في مدى الاحساس بالوحدة النفسية.

٩ - دراسة سهام عبد الحميد ٢٠٠٠م بعنوان " دراسة السلوك الانطوائى لدى المسنين من الجنسين"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التقاعد عن العمل ونوع الإقامة داخل الأسرة وداخل المؤسسة لرعاية المسنين على ظهور السلوك الإنطوائى لدى المسنين من الجنسين ، وتم اختيار العينة العشوائية من المسنين المقيمين داخل نطاق محافظتى القاهرة والجيزة والذين تراوحت أعمارهم من (٦٠-٧٠) سنة ولا يقل المستوى التعليمي لأي منهم عن المؤهل المتوسط ولا يتجاوز المؤهل العالي من الجنسين (٤٨) ذكور و (٤٨) إناث وتم استخدام أدوات الدراسة واستمارة المستوى الاجتماعى والاقتصادى والثقافى إعداد سامية القطان ١٩٧٩، استبيان المشكلات السلوكية للمسنين (موجه للمشرفين داخل المؤسسة والأفراد - الأسرة المحيطة بالمسن) إعداد الباحثة ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المسنين غير المتقاعدين من الجنسين المقيمين داخل الأسرة على مقياس السلوك الانطوائى.

١٠ - دراسة محمد حسن غانم ٢٠٠٠م بعنوان " الاكتئاب وجوانب التشويه المعرفى لدى المتقاعدين العاملين وغير العاملين"، حيث هدفت الدراسة إلى إيجاد التشويه المعرفى (المبالغة - التعميم - لوم الذات) وفقا لسن التقاعد من ٤٥ عاما إلى ٥٥ عاما وأكثر من ٥٥ عاما، وفقا لمستوى المهنة التي كان يزاولها الشخص قبل تقاعده من حيث مهن عليا ، مهن كتابية وإدارية واستخدمت الدراسة المنهج الوصفى لبحث العلاقة بين المتقاعدين العاملين وغير العاملين في المجتمع المصرى، ودراسة التأثير والاستفاعل المشترك لكل من متغيرات السن (فئة أولى من ٤٥-٥٥ سنة)، (فئة ثانية أكثر من ٥٥ سنة)، وبلغت عينة المتقاعدين العاملين (٩٦) ومجموعة المتقاعدين غير العاملين (١٥٣) فردا مسنا في السن من ٤٥-٧٤ عاما، واستخدم الباحث مقياس بيك للاكتئاب، وأسفرت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الاكتئاب ومتغيرات التشويه المعرفى (التعميم - لوم الذات - المبالغة) بين مجموع المتقاعدين العاملين وغير العاملين فيما يتعلق بالسن، وقد أوضحت النتائج أيضا وجود فروق دالة إحصائيا بين درجات الاكتئاب ولوم الذات والمبالغة لصالح مجموعة المتقاعدين غير العاملين.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي المقارن لملاءمته لطبيعة إجراءات البحث حي تقوم الدراسة بوصف الوضع الراهن لعينة البحث والمقارنة بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في متغيرات البحث المختارة.

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث السيدات فوق ٥٠ سنة.

عينة البحث:

اختيرت عينة البحث من السيدات المترددات على الأندية الرياضية التالية بدولة الكويت (نادي الفتاة ، نادي ضباط الجيش ، نادي ضباط الشرطة ، نادي الشعب البحرى ، نادي الحرس ، نادي الصيد والفروسية) على النحو التالي:

أ) اختيار (٩٠) سيدة عمدي من الممارسات للنشاط الرياضي وفق برنامج رياضي منتظم بالأندية ، يتم من خلاله تدريب السيدات بواقع ثلاث مرات أسبوعيا وزمن الوحدة (٦٠) دقيقة، وبواقع (١٥) سيدة من كل ناد وممن تزيد أعمارهن عن (٥٠) سنة.

ب) اختيار (٩٠) سيدة عشوائيا من غير الممارسات للنشاط الرياضي بواقع (١٥) سيدة من كل ناد وممن تزيد أعمارهن عن (٥٠) سنة.

وبهذا بلغ إجمالي عينة البحث المختارة (١٨٠) سيدة من الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي.

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في عبارات ومجموع مقياس المساندة الاجتماعية

(ن = ١٨٠)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الانثناء
١	هل تشعر بالحرمان من العلاقات العائلية التي كانت تؤلف جزءا كبيرا من اهتمامك اليومي	١,٦٤	٢	٠,٦٤	٠,٤٩٦
٢	هل تجد من يطمئنك إذا كنت مضطربا	٢,٣٧	٢	٠,٦٠	٠,٥٦٣
٣	هل حالتك الصحية تحتاج إلى المزيد من العناية بها	٢,١٣	٢	٠,٨١	٠,٢٤٨
٤	هل تجد من يساندك على الخروج من أي ضائقة مالية بشراء بعض الضروريات لك	١,٨٤	٢	٠,٧٢	٠,٢٣٨
٥	هل تتمتع بالحصول على الحنان والحب ممن حولك	٢,٠٦	٢	٠,٧٨	٠,١٠٧
٦	هل تجد من يلازمك في وقت الضيق	١,٨٧	٢	٠,٧٤	٠,٢٠٩
٧	هل لا يتوفر لك المأكل واللبس فعلا	١,٢٧	١,٠٠	٠,٤٨	١,٤٧٦
٨	هل يتم الكشف الطبي الدوري عليك للتعرف على مشكلاتك الصحية	٢,٣٠	٢	٠,٦١	٠,٢٥٦
٩	هل توجد خلافات دائمة بينك وبين أفراد أسرتك	١,٦٣	١	٠,٨٠	٠,٧٥٨
١٠	هل تجد من يمزح معك ويبعث السرور إلى نفسك	٢,١٨	٢	٠,٦٩	٠,٢٤٤
١١	هل ترى أن المساعدة المالية المقدمة من الآخرين لا تعجلك توازن بين دخلك ونفقاتك	٢	٢	٠,٧٤	صفر
١٢	هل يتم توفير الخدمات العلاجية لك	٢,٥٢	٣	٠,٥٤	٠,٤٨٨
١٣	هل تعتقد أن الأصدقاء هم المصدر الرئيسي للصحة السعيدة	٢,٥٣	٣	٠,٦٦	١,٠٦٧
١٤	هل تجد من ينصت إليك جيدا إذا أردت التحدث عن مشاعرك	٢,٠١	٢	٠,٧٢	٠,١١٧
١٥	هل يتوفر لك حد أدنى من الدخل يسمح لك بحياة كريمة	٢,٥٥	٣	٠,٦٧	١,١٩٥
١٦	هل يتوفر لك بعض الأنشطة الرياضية التي تعمل على تنمية حالتك الصحية	٢,٢٢	٢	٠,٧٨	٠,٣٩٩
١٧	هل تجد من يقرضك المال عند ما تحتاج إليه	١,٩٦	٢	٠,٥٩	٠,٠٠٧
١٨	هل يقدمون لك مساندة عندما يكون لديك مناسبة طبية	٢,١٣	٢	٠,٦٣	٠,١٠٨
١٩	هل يتوفر لك نفقات العلاج والحصول على الأجهزة المعونة له	٢,٥٧	٣	٠,٥٤	٠,٦٩٩
٢٠	هل ترى أن أسعار دور المسنين مناسبة لظروفك الاقتصادية	١,٨٢	٢	٠,٧٩	٠,٣٢٥
٢١	هل يشارك أقاربك في المناسبات الخاصة	٢,٣٤	٢	٠,٦٧	٠,٥٢
٢٢	هل يتوفر لك المساعدة في تناول دوائك ومواعيد طعامك	١,٩٦	٢	٠,٧٢	٠,٠٦٥

تابع جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في عبارات ومجموع مقياس المساندة الاجتماعية

(ن = ١٨٠)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
٢٣	هل أسعار السلع مناسبة بالنسبة لك	٢,٠٦	٢	٠,٦٥	٠,٠٥٤-
٢٤	هل تجد من يتعاطف معك عندما تقلق	٢,٠٥	٢	٠,٦٨	٠,٠٦١-
٢٥	هل تجد من يعاونك في عمل أي شيء تريده	١,٨٠	٢	٠,٦٦	٠,٢٤٦
٢٦	هل تشعر برعاية صحية في المستشفى الذي تعالج به	٢,٣٧	٢	٠,٦٣	٠,٤٨٦-
٢٧	عندما تمر بمشكلة هل تجد من يساعدك على حلها	١,٩٥	٢	٠,٦٤	٠,٠٤٢
٢٨	هل تجد من تشعر بأنه يهتم بك	٢,١٢	٢	٠,٥٩	٠,٠٢٣-
٢٩	هل تشعر بالرضا عن أحوالك الاقتصادية بصفة عامة	١,٨٧	٢	٠,٨٠	٠,٢٣٤
٣٠	هل يتيسر لك استخدام وسائل مواصلات بأسعار خاصة	٢,٢٢	٢	٠,٧٨	٠,٤١٢-
	المجموع	٦٢,٣٤	٦٢	٧,١٤	٠,١٤٣

يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء لعينة البحث قد انحصرت بين + ٣ ، - ٣ في عبارات ومجموع مقياس المساندة الاجتماعية مما يدل على تجانس العينة في هذا المقياس.

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في عبارات ومجموع مقياس الطمأنينة النفسية (ن = ١٨٠)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	هل تستشعر الحساسية في تعاملك مع الناس	١,٣٧	١	٠,٥٢	٠,٩٢٣
٢	هل لديك شهور باتك عبء على الآخرين	١,٧٢	٢	٠,٦١	٠,٢٤١
٣	هل تعرضت كثيرا للاحتقار من الآخرين	١,٣٣	١	٠,٥١	١,٠٩٩
٤	هل تشعر أنك أهملت ولم تدعى إلى الأمور الهامة	١,٧٢	٢	٠,٥٢	٠,٢٢٥-
٥	هل تبهج لما يحصل عليه الآخرون من خير	٢,٧٣	٣	٠,٤٤	١,٠٦٤-
٦	حين تسوء الأمور هل تشعر بالأسف، والاشفاق على نفسك	١,٩٢	٢	٠,٧٤	٠,١٣٤
٧	هل تجد صعوبة في التعبير عن المشاعر	١,٤٧	١	٠,٥٩	٠,٨٦٤
٨	هل أنت مسترخ بصفة عامة ولست متوترا	٢,٢٥	٢	٠,٦٠	٠,١٥٠-
٩	هل تحسن التعامل مع الناس	٢,٣٧	٢	٠,٥٥	٠,٠٧-
١٠	هل يشعر الناس وهم معك بالطمأنينة	٢,٦٢	٣	٠,٤٩	٠,٤٨٤-
١١	هل تشعر بالضيق من التعامل مع الناس	١,٧٢	٢	٠,٥٨	٠,١٣١
١٢	هل بيتك المنزلية سعيدة	٢,٥٢	٣	٠,٥٦	٠,٦٣٣-
١٣	هل تميل إلى الشعور بعدم الرضا عن نفسك	١,٧٣	٢	٠,٦٦	٠,٣٤٣
١٤	هل تجد الراحة النفسية إذا خلوت إلى نفسك	٢,٣٧	٢	٠,٦٦	٠,٥٦١-
١٥	هل يشعر الناس بالود معك	٢,٧٧	٣	٠,٤٢	١,٢٧٢-
١٦	هل لك عدد كبير من الأصدقاء	٢,٤١	٢	٠,٦١	٠,٥١٤-
١٧	هل تقلق بدرجة زائدة بسبب مكروه قد يقع لك	٢,٠٤	٢	٠,٦٧	٠,٠٥٣-
١٨	هل تشعر بالوحدة حتى وأنت بين الناس	١,٥٣	١	٠,٦٢	٠,٧٢٩
١٩	هل ترى أن الناس يميلون إليك بالقدر الذي يميلون به إلى غيرك	٢,٢٣	٢	٠,٨٠	٠,٤٣٣-
٢٠	هل تشعر بأنك تعيش كما تحب أنت لا كما يحب الآخرون	٢,٦٨	٣	٠,٤٧	٠,٧٩٥-
٢١	هل تشعر بأن الحياة عبء ثقيل	١,٨٢	٢	٠,٧٠	٠,٢٦٦
٢٢	هل أنت سعيد بصفة عامة	٢,٦٣	٣	٠,٥٥	١,١٦٤-
٢٣	إذا وجه إليك اصدقاؤك النقد، فهل تتقبله منهم	٢,٠٢	٢	٠,٦٧	٠,٠١٩-
٢٤	هل تشعر بالارتياح في اتصالاتك الاجتماعية	٢,١٣	٢	٠,٧٠	٠,١٨٦-
٢٥	هل تسير في حياتك وأنت تتوقع أن الأمور ستنتهي على ما يرام	١,٨٣	٢	٠,٧٨	٠,٣٠١
٢٦	هل تفكر في نفسك كثيرا	١,٩٣	٢	٠,٧١	٠,٠٩٥
٢٧	هل تشعر بأنك تتلقى قدرا كافيا من المدح والثناء	٢,٠٣	٢	٠,٦٦	٠,٠٣٥-
٢٨	هل تشعر بأن لك نفعاً وفائدة في الحياة	٢,٢٧	٢	٠,٦٦	٠,٣٤٣-
٢٩	هل تشعر بأن معظم الناس يمكن الوثوق بهم	١,٦٥	٢	٠,٦٨	٠,٥٧-
٣٠	هل تشعر أن الآخرين يبدون لك الاحترام	٢,٦٨	٣	٠,٥٣	١,٤٤٦-
٣١	هل تستطيع أن تعمل في انسجام مع الآخرين	٢,٠٧	٢	٠,٦٨	٠,٨٤-
٣٢	هل تشعر بأن حظ في الحياة حظ عادل	٢,١٠	٢	٠,٦٣	٠,٠٧٥
	المجموع	٦٦,٦٦	٦٧	٧,٨٤	٠,١٣٠-

يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء لعينة البحث في عبارات ومجموع مقياس الطمأنينة النفسية قد انحصر بين + ٣ ، - ٣ مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثان المقياس التالية:

أ (مقياس المساندة الاجتماعية (مرفق ١) والمأخوذ عن مقياس ليسريل Lesrel ١٩٩٤م بعد تعريبه وتقنيته على مجتمع البحث.

ب ٩ مقياس الطمأنينة النفسية لماسلو بعد التحقق من المعاملات العلمية للمقياس بما يناسب مجتمع البحث من السيدات فوق ٥٠ سنة.

المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة :

أولاً: الصدق:

للتحقق من صدق المقياس استخدمت الباحثتان الاتساق الداخلي بمعاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس للتحقق من صدقه بعد تطبيق المقياسين على عينة عددها (٣٠) سيدة منهن (١٥) سيدة من الممارسات للنشاط الرياضي، (١٥) سيدة من غير الممارسات للنشاط الرياضي بنادي البدع البحري.

جدول (٣)

معاملات الاتساق الداخلي بين العبارات والمجموع الكلي لمقياس
المساندة الاجتماعية والطمأنينة النفسية

(ن = ٣٠)

مقياس الطمأنينة النفسية				مقياس المساندة الاجتماعية			
ر	مسلسل	ر	مسلسل	ر	مسلسل	ر	مسلسل
٠,٧٢١	١٧	٠,٧٠٧	١	٠,٧٢٢	١٧	٠,٥٤١	١
٠,٦٥٣	١٨	٠,٥٨١	٢	٠,٦٤٦	١٨	٠,٤٨٩	٢
٠,٥٦٧	١٩	٠,٦٤٤	٣	٠,٦٥٧	١٩	٠,٥١٨	٣
٠,٧١٨	٢٠	٠,٥٣٢	٤	٠,٧٢١	٢٠	٠,٦٥١	٤
٠,٧٢٥	٢١	٠,٦٢٨	٥	٠,٦٣٨	٢١	٠,٥٤٣	٥
٠,٨١٧	٢٢	٠,٦٥٥	٦	٠,٧٣٢	٢٢	٠,٦١٢	٦
٠,٧٢٠	٢٣	٠,٧٨٦	٧	٠,٧٥١	٢٣	٠,٧١٨	٧
٠,٦٦٧	٢٤	٠,٦٤١	٨	٠,٧٤٨	٢٤	٠,٦٣٥	٨
٠,٦٧٥	٢٥	٠,٧٥٦	٩	٠,٦٣٧	٢٥	٠,٥٤٠	٩
٠,٦٦١	٢٦	٠,٧٢٣	١٠	٠,٧٤٢	٢٦	٠,٦٣٢	١٠
٠,٥٨٤	٢٧	٠,٥١٤	١١	٠,٧٢٨	٢٧	٠,٧٨٠	١١
٠,٦٧١	٢٨	٠,٧٢٧	١٢	٠,٥٥٧	٢٨	٠,٦٥١	١٢
٠,٦٨٢	٢٩	٠,٧٢٩	١٣	٠,٧١٦	٢٩	٠,٦٦٣	١٣
٠,٦٥٩	٣٠	٠,٧٨٨	١٤	٠,٧٤٥	٣٠	٠,٧٤٤	١٤
٠,٧٤٥	٣١	٠,٧١٧	١٥			٠,٦٢٨	١٥
٠,٦٨١	٣٢	٠,٦٦٠	١٦			٠,٥١٦	١٦

دلالة معامل الارتباط (٠,٤٤٤) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط بين العبارات والمجموع الكلي لمقياسي
المساندة الاجتماعية والطمأنينة النفسية دال إحصائياً مما يدل على صدق العبارات في
قياس مجموع المقياس.

ثانياً: الثبات :

للتحقق من البيانات استخدمت الباحثتان طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٤)

معاملات الثبات بالتجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ لمقياسي
المساندة الاجتماعية والطمأنينة النفسية

(ن = ٣٠)

المقياس	عدد العبارات	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		الارتباط بالتجزئة النصفية	معامل ألفا كرونباخ
		ع	م	ع	م		
المساندة الاجتماعية	٣٠	٤,٦٢	٣١,١٥	٥,٠٦	٣١,١٥	٠,٨١٦	٠,٧٨٥
الطمأنينة النفسية	٣٢	٤,٨٨	٣٢,٨٤	٤,٩١	٣٢,٨٤	٠,٨٤٦	٠,٨٢٣

يتضح من الجدول أن الثبات لمقياس المساندة الاجتماعية بالتجزئة النصفية (٠,٨١٦) وبمعامل ألفا كرونباخ (٠,٧٨٥)، ولمقياس الطمأنينة النفسية (٠,٨٤٦)، بالتجزئة النصفية (٠,٨٢٣)، وبمعامل ألفا كرونباخ مما يدل على ثبات المقياسين.

مرحلة التنفيذ :

قامت الباحثتان بإجراء قياسات البحث على عينة البحث البالغ عددها (١٨٠) سيدة من الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي بأندية (الفتاة ، ضباط الجيش ، ضباط الشرطة ، الحرس ، الشعب البحري ، الصيد والفروسية) خلال الفترة من السبت ٢٠٠٦/٣/١٨ حتى الخميس ٢٠٠٦/٤/٢٧ م.

المعالجة الإحصائية :

- ١- التوصيف الإحصائي باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعاملات الالتواء.
- ٢- معاملات الارتباط ومعامل ألفا كرونباخ.
- ٣- اختبار (ت) للعينات المستقلة للمقارنة بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي.

عرض النتائج:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في

عبارات مقياس المساندة الاجتماعية

م	العبارات	غير الممارسات (٩٠)		الممارسات (٩٠)		الفرق	قيمة ت
		ع	م	ع	م		
١	هل تشعر بالحرمان من العلاقات العائلية التي كانت تؤلف جزءا كبيرا من اهتمامك اليومي	٢,٠٨	٠,٥٢	١,٢٠	٠,٤٠	٠,٨٨	*١٢,٦٠٣
٢	هل تجد من يطمئنك إذا كنت مضطربا	٢,٠٨	٠,٥٠	٢,٦٧	٠,٥٤	٠,٥٩	*٧,٥٧١
٣	هل حالتك الصحية تحتاج إلى المزيد من العناية بها	٢,٦٣	٠,٤٨	١,٦٣	٠,٧٦	١	*١٠,٥٦٢
٤	هل تجد من يساندك على الخروج من أي ضائقة مالية بشراء بعض الضروريات لك	١,٥٩	٠,٥٨	٢,١٠	٠,٧٥	٠,٥١	*٥,١١٨
٥	هل تتمتع بالحصول على الحنان والحب ممن حولك	١,٦٦	٠,٥٤	٢,٤٧	٠,٧٧	٠,٨١	*٨,١٨٢
٦	هل تجد من يلازمك في وقت الضيق	١,٥٨	٠,٥٠	٢,١٧	٠,٨٢	٠,٥٩	*٥,٨٠٤
٧	هل لا يتوفر لك المأكل والنسب فعلا	١,٢١	٠,٤١	١,٣٣	٠,٥٤	٠,١٢	١,٧٠٩
٨	هل يتم الكشف الطبي الدوري عليك للتعرف على مشكلاتك الصحية	٢,٠٧	٠,٤٩	٢,٥٣	٠,٦٢	٠,٤٧	*٥,٥٨١
٩	هل توجد خلافات دائمة بينك وبين أفراد أسرتك	١,٢٠	٠,٤٠	٢,٠٧	٠,٨٦	٠,٨٧	*٨,٦٧٢
١٠	هل تجد من يمزح معك ويبعث السرور إلى نفسك	١,٩٢	٠,٥٥	٢,٤٣	٠,٧٢	٠,٥١	*٥,٣٧٠
١١	هل ترى أن المساعدة المالية المقدمة من الآخرين لا تعجلك توازن بين دخلك ونفقاتك	١,٩٠	٠,٦٧	٢,١٠	٠,٧٩	٠,٢	١,٨٢٥
١٢	هل يتم توفير الخدمات العلاجية لك	٢,٢٧	٠,٥٤	٢,٧٧	٠,٤٣	٠,٥	*٦,٩٣
١٣	هل تعتقد أن الأصدقاء هم المصدر الرئيسي للصحة السعيدة	٢,٢٢	٠,٧٣	٢,٨٣	٠,٣٧	٠,٦١	*٧,٠٥٨
١٤	هل تجد من ينصت إليك جيدا إذا أردت التحدث عن مشاعرك	١,٧٦	٠,٦٢	٢,٢٧	٠,٧٣	٠,٥١	*٥,٠٤٥
١٥	هل يتوفر لك حد أدنى من الدخل يسمح لك بحياة كريمة	٢,٤٣	٠,٦٧	٢,٦٧	٠,٦٥	٠,٢٣	*٢,٣٦٣
١٦	هل يتوفر لك بعض الأنشطة الرياضية التي تعمل على تنمية حالتك الصحية	١,٥٧	٠,٤٩	٢,٨٧	٠,٣٤	١,٣٠	*٢٠,٤٠٩
١٧	هل تجد من يقرضك المال عند ما تحتاج إليه	١,٨٨	٠,٥٦	٢,٠٣	٠,٦١	٠,١٥	١,٧٨٩
١٨	هل يقدمون لك مساندة عندما يكون لديك مناسبة طيبة	٢,٠٣	٠,٥٧	٢,٢٣	٠,٦٧	٠,٢	*٢,١٥٥

تابع جدول (٥)

دلالة الفروق بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في

عبارات مقياس المساندة الاجتماعية

م	العبارات	غير الممارسات (٩٠)		الممارسات (٩٠)		الفرق	قيمة ت
		ع	م	ع	م		
١٩	هل يتوفر لك نفقات العلاج والحصول على الأجهزة المعاونة له	٢,٤٧	٠,٥٨	٢,٦٧	٠,٤٧	٠,٢	*٢,٥٢١
٢٠	هل ترى أن أسعار دور المسنين مناسبة لظروفك الاقتصادية	١,٦٤	٠,٧١	٢	٠,٨٢	٠,٣٦	*٣,١١١
٢١	هل يشاركك أقاربك في المناسبات الخاصة	٢,٣١	٠,٦٨	٢,٣٧	٠,٦٦	٠,٠٦	٠,٥٥٥
٢٢	هل يتوفر لك المساعدة في تناول دوائك ومواعيد طعامك	١,٩١	٠,٧٠	٢	٠,٧٣	٠,٠٩	٠,٨٣٣
٢٣	هل أسعار السلع مناسبة بالنسبة لك	١,٩٤	٠,٦٤	٢,١٧	٠,٦٤	٠,٢٢	*٢,٣٢٤
٢٤	هل تجد من يتعاطف معك عندما تقلق	١,٩٧	٠,٦٨	٢,١٣	٠,٦٧	٠,١٧	١,٦٥٤
٢٥	هل تجد من يعاونك في عمل أي شيء تريده	١,٧٣	٠,٦٠	١,٨٧	٠,٧٢	٠,١٣	١,٣٥١
٢٦	هل تشعر برعاية صحية في المستشفى الذي تعالج به	٢,٢٧	٠,٦٣	٢,٤٧	٠,٦٢	٠,٢	*٢,١٣٩
٢٧	عندما تمر بمشكلة هل تجد من يساعدك على حلها	١,٨٣	٠,٦٢	٢,٠٧	٠,٦٣	٠,٢٣	*٢,٤٩٤
٢٨	هل تجد من تشعر بأنه يهتم بك	٢,٠١	٠,٥٩	٢,٢٣	٠,٥٦	٠,٢٢	*٢,٥٨٧
٢٩	هل تشعر بالرضا عن أحوالك الاقتصادية بصفة عامة	١,٧١	٠,٧٢	٢,٠٣	٠,٨٤	٠,٣٢	*٢,٧٥٧
٣٠	هل يتيسر لك استخدام وسائل مواصلات بأسعار خاصة	٢,٤٤	٠,٦٢	٢	٠,٨٦	٠,٤٤	*٣,٩٧٣

قيمة "ت" الجدولية (١,٩٨) عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية لصالح الممارسات عن غير الممارسات للنشاط الرياضي في ثلاثة وعشرون عبارة من مجموع ثلاثين عبارة تمثل مقياس المساندة الاجتماعية.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي
في عبارات مقياس الطمأنينة النفسية

م	العبارات	غير الممارسات (٩٠)		الممارسات (٩٠)		الفروق	قيمة ت
		ع	م	ع	م		
١	هل تستشعر الحساسية في تعاملك مع الناس	١,٥٧	٠,٥٦	١,١٧	٠,٣٧	٠,٤	*٥,٦١٨
٢	هل لديك شهور بأنك عبء على الآخرين	١,٩٠	٠,٦٠	١,٥٣	٠,٥٦	٠,٣٧	*٤,٢١٩
٣	هل تعرضت كثيرا للاحتقار من الآخرين	١,٤٣	٠,٥٦	١,٢٣	٠,٤٢	٠,٢	*٢,٦٩٢
٤	هل تشعر أنك أهملت ولم تدعى إلى الأمور الهامة	١,٩٣	٠,٤٤	١,٥٠	٠,٥٠	٠,٤٣	*٦,١٢٤
٥	هل تبتهج لما يحصل عليه الآخرون من خير	٢,٥٣	٠,٥٠	٢,٩٣	٠,٢٥	٠,٤	*٦,٧٦٥
٦	حين تسوء الأمور هل تشعر بالأسف، والاشفاق على نفسك	٢,٢٣	٠,٦٢	١,٦٠	٠,٧١	٠,٦٣	*٦,٣٤٩
٧	هل تجد صعوبة في التعبير عن المشاعر	١,٥٣	٠,٦٢	١,٤٠	٠,٥٦	٠,١٣	١,٥١٦
٨	هل أنت مسترخ بصفة عامة ولست متوترا	١,٩٧	٠,٤٨	٢,٥٣	٠,٥٦	٠,٥٧	*٧,٢٢٣
٩	هل تحسن التعامل مع الناس	٢,٣٧	٠,٥٥	٢,٣٧	٠,٥٥	صفر	صفر
١٠	هل يشعر الناس وهم معك الطمأنينة	٢,٦٠	٠,٤٩	٢,٦٣	٠,٤٨	٠,٠٣	٠,٤٥٨
١١	هل تشعر بالضيق من التعامل مع الناس	١,٨٠	٠,٥٤	١,٦٣	٠,٦١	٠,١٧	١,٩٣٧
١٢	هل بيتك المنزلية سعيدة	٢,٢٧	٠,٥٨	٢,٧٧	٠,٤٣	٠,٥	*٦,٦٢٠
١٣	هل تعمل إلى الشعور بعدم الرضا عن نفسك	٢,٠٣	٠,٥٥	١,٤٣	٠,٦٢	٠,٦	*٦,٨٧٥
١٤	هل تجد الراحة النفسية إذا خلوت إلى نفسك	٢,٢٧	٠,٦٨	٢,٤٧	٠,٦٢	٠,٢	*٢,٠٥٣
١٥	هل يشعر الناس بالود معك	٢,٧٠	٠,٤٦	٢,٨٣	٠,٣٧	٠,١٣	*٢,١٣٠
١٦	هل لك عدد كبير من الأصدقاء	٢,٠٨	٠,٥٨	٢,٧٣	٠,٤٤	٠,٦٦	*٨,٤٦٤
١٧	هل تقلق بدرجة زائدة بسبب مكروه قد يقع لك	٢,١٦	٠,٦٥	١,٩٣	٠,٦٨	٠,٢٢	*٢,٢٣٢
١٨	هل تشعر بالوحدة حتى وأنت بين الناس	١,٦٧	٠,٦٥	١,٤٠	٠,٥٦	٠,٢٧	*٢,٩٤٧
١٩	هل تسرى أن الناس يميلون إليك بالقدر الذي يميلون به إلى غيرك	١,٩٢	٠,٧١	٢,٥٣	٠,٧٧	٠,٦١	*٥,٥٥٧
٢٠	هل تشعر بأنك تعيش كما تحب أنت لا كما يحب الآخرون	٢,٦٧	٠,٤٧	٢,٧٠	٠,٤٦	٠,٠٣	٠,٤٧٨
٢١	هل تشعر بأن الحياة عبء ثقيل	٢,١٧	٠,٦٤	١,٤٧	٠,٥٦	٠,٧٠	*٧,٧٧٨
٢٢	هل أنت سعيد بصفة عامة	٢,٤٣	٠,٦٢	٢,٨٣	٠,٣٧	٠,٤	*٥,٢٤٤
٢٣	إذا وجه إليك اصدقاؤك النقد، فهل تتقبله منهم	١,٩٣	٠,٦٣	٢,١٠	٠,٧٠	٠,١٧	١,٦٧١

تابع جدول (٦)

دلالة الفروق بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي

في عبارات مقياس الطمأنينة النفسية

م	العبارات	غير الممارسات (٩٠)		الممارسات (٩٠)		الفروق	قيمة ت
		ع	م	ع	م		
٢٤	هل تشعر بالارتياح في اتصالاتك الاجتماعية	١,٩	٠,٦٥	٢,٣٧	٠,٦٦	٠,٤٧	*٤,٧٦٠
٢٥	هل تسير في حياتك وأنت تتوقع أن الأمور ستنتهي على ما يرام	١,٦٣	٠,٦٦	٢,٠٣	٠,٨٤	٠,٤	*٣,٥٤٨
٢٦	هل تفكر في نفسك كثيرا	٢,١٠	٠,٦٥	١,٧٧	٠,٧٢	٠,٣٣	*٣,٢٥١
٢٧	هل تشعر بأنك تتلقى قدرا كافيا من المدح والثناء	١,٩٠	٠,٦٥	٢,١٧	٠,٦٤	٠,٢٧	*٢,٧٦٣
٢٨	هل تشعر بأن لك نفعا وفائدة في الحياة	٢,١٧	٠,٦٤	٢,٣٧	٠,٦٦	٠,٢	*٢,٠٦١
٢٩	هل تشعر بأن معظم الناس يمكن الوثوق بهم	١,٥٠	٠,٥٧	١,٨٠	٠,٧٥	٠,٣	*٣,٠٢٣
٣٠	هل تشعر أن الآخرين يبدون لك الاحترام	٢,٦٠	٠,٥٦	٢,٧٧	٠,٥٠	٠,١٧	*٢,١١٦
٣١	هل تستطيع أن تعمل في انسجام مع الآخرين	١,٩٠	٠,٦٥	٢,٢٣	٠,٦٧	٠,٣٣	*٣,٣٧٤
٣٢	هل تشعر بأن حظ في الحياة حظ عادل	١,٨٧	٠,٦٢	٢,٣٣	٠,٥٤	٠,٤٧	*٥,٣٧٤

قيمة "ت" الجدولية (١,٩٨) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية لصالح الممارسات عن غير الممارسات للنشاط الرياضي في ستة وعشرين عبارة من مجموع إثنان وثلاثون عبارة تمثل مقياس الطمأنينة النفسية.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي
في عبارات مقياس المساعدة الاجتماعية والطمأنينة النفسية

قيمة ت	الفروق	الممارسات (٩٠)		غير الممارسات (٩٠)		المقياس
		ع	م	ع	م	
*١٢,٤١٥	٨,٠٧	٤,٥٥	٦٦,٣٨	٤,١٨	٥٨,٣١	المساعدة الاجتماعية
*٦,٠٦٧	١,٨٢	٢,٠٥	٦٧,٥٥	١,٩٨	٦٥,٧٣	الطمأنينة النفسية

قيمة "ت" الجدولية (١,٩٦) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية لصالح الممارسات وغير الممارسات
للنشاط الرياضي في مجموع مقياس المساعدة الاجتماعية والطمأنينة النفسية.

جدول (٨)

الأهمية النسبية لدرجات كل من الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي
في مقياس المساعدة الاجتماعية والطمأنينة النفسية

الممارسات (٩٠)		غير الممارسات (٩٠)		عدد العبارات	المقياس
%	المتوسط	%	المتوسط		
٧٣,٧٦	٦٦,٣٨	٦٤,٧٩	٥٨,٣١	٣٠	المساعدة الاجتماعية
٧٠,٣٦	٦٧,٥٥	٦٨,٤٧	٦٥,٧٣	٣٢	الطمأنينة النفسية

يتضح من الجدول أن ما حققته مجموع الممارسات للنشاط الرياضي في المساعدة
الاجتماعية بلغ ٧٣,٧٦ % ، وغير الممارسات ٦٤,٧٩ % وفي الطمأنينة النفسية حققت
مجموع الممارسات للنشاط الرياضي نسبة ٧٠,٣٦ % بينما حققت مجموعة غير
الممارسات ٦٨,٤٧ %.

مناقشة النتائج :

يتضح من عرض بيانات الجدول رقم (٥) والخاص بدلالة الفروق بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في عبارات مقياس المساندة الاجتماعية ، أن الفروق كانت لصالح الممارسات فيما يتعلق بعدم شعورهن بالحرمان من العلاقات العائلية، ووجود ممن يطمئنهم في حالة الاضطراب، ووجود من يساند ماديا للخروج من أي ضائقة مالية والتمتع بالحنان ممن حولهن، وأنهن يجدن من يلزمهن في وقت الضيق مع وجود علاقات دائمة بين أفراد الأسرة، ويحدن من المزح معهم وتوفير الخدمات العلاجية، واعتبارهن بأن الأصدقاء هم المصدر الرئيسي للصحة السعيدة، مع توفير بعض الأنشطة الرياضية التي تعمل على تنمية الحالة الصحية، هذا بالإضافة إلى شعورهن بالرعاية الصحية، ووجود من يساعدهن في حالة أن تعترضهن المشاكل المختلفة، وشعورهن بالرضا عن أحوالهن الاقتصادية.

وتشير نتائج الجدول رقم (٧) أن الفروق كانت لصالح الممارسات للنشاط الرياضي عن غير الممارسات في مجموع درجات المقياس (المساندة الاجتماعية) وما أشارت إليه نتائج الجدول رقم (٨) بأن نسبة المساندة الاجتماعية للممارسات النشاط الرياضي بلغت ٧٣,٧٦% بينما لم يتجاوز نسبتها ٥٨,٣١% لغير الممارسات .

ويتفق هذا مع ما أشار إليه عبد الرحمن العيسوي ١٩٨٩م من أهمية العناية بالمسنين، وتوفير الضمان والأمان والرضاء والمستوى المعيشي اللائق لهم.

وما أشار إليه محمد سيد فهمي ١٩٨٤م من أهمية المساندة الاجتماعية للمسنين لاحتسابهم بالعزلة عن المجتمع في حالة فقده للاتصالات الاجتماعية بمجمعه ويضيف خالد الطحان ١٩٩٢م بأن هذه العزلة قد تجعله عرضة للإصابة بالأمراض النفسية إلا إذا امتدت له يد العون في وقت مبكر لانقاده من هذه المعاناة. وبالتالي فإن ممارسة النشاط الرياضي قد يسهم كثيرا في المشاركة الجماعية لهذه الأنشطة وتكوين صداقات، يمكن أن تمثل مساندة اجتماعية للسيدات لبعضها البعض.

ويتفق هذا مع ما اشار إليه سليمان حجر ومحمد الأمين ٢٠٠٢م من أن ممارسة النشاط الرياضي تساعد على التغيير والاحساس بالمرح وتكسب الفرد الثقة بالنفس وتقدير الذات.

ويتفق أيضا مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كاثلين شوالير **Chwalise, K.** ١٩٨٨م من أنه كلما زادت كمية المساندة الاجتماعية كلما ساهم هذا في تقليل حدة الاكتئاب والعزلة الاجتماعية للأفراد ونتائج دراسة عبد الحميد الشاذلي ١٩٩٠م أن المتغيرات الاجتماعية متمثلة في العلاقات الاجتماعية والمستوى الاجتماعي كانت أقوى المتغيرات للتنبؤ بالتوافق بين الأفراد.

كما أوضحت نتائج دراسة جورج **Gorge** ١٩٩٣م أن الأصدقاء هم المصدر الثابت للمساندة الاجتماعية للمسنين.

وأشارت نتائج دراسة عبد اللطيف خليفة ١٩٩٧م أن وقت الفراغ من أهم العوامل التي تزيد من العزلة الاجتماعية، وبالتالي فإن شغل هذا الوقت بالهوايات المختلفة أو ممارسة النشاط الرياضي له مرود إيجابي في تحسن الحالة النفسية والاجتماعية للمسن. وهذا يحقق الفرض الأول للبحث.

وتشير نتائج الجدول رقم (٦) والخاص بدلالة الفروق بين الممارسات للنشاط الرياضي في عبارات مقياس الطمأنينة النفسية، أن الظروف كانت لصالح الممارسات للنشاط الرياضي والتي استوضحتها بعض العبارات الخاصة بالشعور بالحساسية مع تعامل الناس، والشعور باختصار الآخرين أو أنه يمثل عبء عليهم، أو الشعور بالأحمال أو الاشفاق وعكس هذه الأمور كالشعور بالرضا والبيئة المنزلية السعيدة والود مع الآخرين، والعدد الكبير مع الأصدقاء، والشعور بميل الناس، والشعور بالسعادة والارتياح في الاتصالات الاجتماعية واحترام الآخرين.

وتشير نتائج الجدول رقم (٧) بأن الفروق أيضا كانت لصالح الممارسات عن غير الممارسات للنشاط الرياضي في مجموع درجات مقياس الطمأنينة النفسية، وأشارت نتائج الجدول رقم (٨) أن ما حققته الممارسات للنشاط الرياضي في الطمأنينة النفسية بلغ ٧٠,٣٦%، بينما حققت مجموع غير الممارسات ٦٥,٧٣%، وهذا يعني أن ممارسة النشاط الرياضي ساهمت إيجابيا في تحسين الحالة النفسية للسيدات الممارسات وحققت معدلات أفضل في تحقيق الطمأنينة النفسية لهن.

ويتفق هذا مع خالد الطحان ١٩٩٢م من أن المسن لا يستطيع تحقيق الحاجات النفسية الأساسية، كالحاجة للأمن والانتماء وتقدير الذات، إذا ما كان منعزلا اجتماعيا ولا يتفاعل مع المجتمع ويمارس أنشطة وهواياته المختلفة.

ويتفق هذا مع نتائج سلوى شكيب ١٩٩٣م التي أوضحت أهمية ممارسة التمرينات للسيدات كبار السن في تحسين المتغيرات الفسيولوجية والنفسية، ونتائج دراسة فاطمة عبد الرحمن السيد ٢٠٠٠م إلى أشارت إلى أهمية البرامج الترويحية في الإقلال من الاحساس بالوحدة النفسية للمسنين، وبصفة عامة فإن ممارسة الأنشطة الرياضية للسيدات عينة البحث، قد ساهم إيجابيا وبفارق دال إحصائيا عن غير الممارسات في تحقيق مستوى أفضل من الطمأنينة النفسية وهذا يحقق الفرض الثاني للبحث.

الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث، ومن عرض نتائجه، وفي حدود عينة البحث يمكن للباحثان استخلاص ما يلي:

- ١- تحقق المساندة الاجتماعية للممارسات للنشاط الرياضي بصورة أفضل منها لغير الممارسات حيث بلغت نسبتها للممارسات ٧٣,٧٦ % ولغير الممارسات ٦٤,٧٩ %.
- ٢- تحقق الطمأنينة النفسية للممارسات والنشاط والرياضي بنسبة ٧٠,٣٦ % فيما يتحقق لغير الممارسات بنسبة ٦٥,٧٣ %.

التوصيات :

في ضوء أهداف البحث ونتائجه المستخلصة ، وفي حدود عينة البحث توصي الباحثان بما يلي:

- ١- تشجيع المسنين على ممارسة ألوان مختلفة من الأنشطة الرياضية والترويحية من خلال وسائل الإعلام المختلفة ، وتبصيرهم بأهميتها من الناحية الصحية والنفسية والاجتماعية.
- ٢- إعداد برامج رياضية وترويحية لكبار السن وتعميمها على الأندية والهيئات الرياضية المختلفة، وتوفير الإمكانيات اللازم لتطوير رياضة كبار السن.
- ٣- تشجيع الرياضة للجميع لزيادة فعالية المشاركة بين كبار السن في الأندية والمراكز الرياضية المختلفة، مع إعداد القيادات المؤهلة.

المراجع

- ١- الاتحاد السعودي للرياضة للجميع، الدراسات الدولية للاتحاد الدولي للرياضة للجميع، الرياض، ديسمبر ١٩٩٦م.
- ٢- المؤتمر الأول لرعاية المسنين في العالم العربي: الواقع والمأمول في مطلع الألفية الثالثة، الجزء الثاني ٣-٥ أبري، ٢٠٠٠م.
- ٣- خالد الطحان : نظرة مستقبلية حول رعاية المسنين في ضوء خصائصهم النفسية، الطبعة الأولى، الكويت، سلسلة الدراسات الاجتماعية والعمالية العدد ١٨، ٢٠٧، ٢٠٨، ١٩٩٢م.
- ٤- سامية القطان : مقياس التوافق للمسنين، القاهرة، دار الثقافة، ١٩٨٢م.
- ٥- سليمان حجر ، محمد السيد الأمين: الأسس العامة للصحة والتربية الصحية، القاهرة، المركز الدولي للإعلان، ١٩٨٩م.
- ٦- سليمان حجر، محمد الأمين: التربية الصحية، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة، ٢٠٠٢م
- ٧- سلوى عبد الهادي شكيب: برنامج تمارين مقترحة وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية ومستوى الأداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة في الوطن العربي، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، المجلد الثاني ١٩٩٣م.
- ٨- سناء البنداري ، نفيسة حسن البنا: المؤتمر الإقليمي الأول لرعاية المسنين في العالم العربي، من ٣-٥ أبريل، ٢٠٠٠م.
- ٩- سهام علي عبد الحميد: السلوك الانطوائي لدى المسنين من الجنسين المؤتمر الإقليمي الأول لرعاية المسنين، ٣-٥، أبريل ٢٠٠٠م.
- ١٠- سهير محمد أمين : فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين، المؤتمر الدولي للمسنين ، القاهرة، كلية الطب، جامعة عين شمس، ١٨-٢٠ مايو، ١٩٩٩م.
- ١١- عبد الحميد محمد الشاذلي: توافق المسنين وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية، رسالة دكتوراه ، كلية التربية، جامعة الزقازيق، فرع بنها، ١٩٩٠م.

- ١٢- عبد الرحمن سيد سليما، هشام إبراهيم عبد الله: خبرة الوحدة النفسية وعلاقتها بالاكئاب لدى عينة من المسنين العاملين والمتقاعدين في المجتمع القطري، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد ٢٥، ١٩٩٦م.
- ١٣- عبد الرحمن محمد العيسوي: اضطرابات الشيخوخة وعلاجها مع دراسة حول دور الشيوخ في معركة التنمية، القاهرة، دار النهضة.
- ١٤- عبد الفتاح عثمان، وعبد الكريم عفيى: الخدمة الاجتماعية للمسنين، دار الفكر العربى، ١٩٩٥م.
- ١٥- عبد اللطيف محمد خليفة: دراسات في سيكولوجية المسنين، القاهرة، مكتبة غريب، ١٩٩٧م.
- ١٦- عبد المنعم عمارة: استراتيجيات الرياضة المصرية من ٩٩-٢٠٠٤م، المجلس الأعلى للشباب والرياضة، ١٩٩٩م.
- ١٧- عثمان ابيب فراج: أضواء على الشيخوخة والصحة العقلية، الطبعة الأولى، القاهرة، دار النهضة المصرية، ١٩٧٠م.
- ١٨- علي سعيد: خدمات وزارة الصحة لكبار السن والرؤية المستقبلية، الحلقة المناقشة، ١٩٩٦م.
- ١٩- علي فؤاد أحمد: الأبعاد الاجتماعية لرعاية المسنين، جوانب من التجربة العالمية، المنامة، البحرين، الندوة العلمية لرعاية المسنين بالدول العربية الخليجية، ١٩٨٢م.
- ٢٠- فاطمة عبد الرحمن السيد: دراسة تأثير برنامج ترويحى مقترح على الاحساس بالوحدة النفسية للمسنين بمحافظة الاسكندرية، المؤتمر الإقليمي الأول، بحوث المؤتمر المحلية الثانى، (ص ٢٥٥-٢٧٢)، ٢٠٠٠م.
- ٢١- محمد السيد الهابط: دعائم صحة الفرد النفسية، الإسكندرية، المكتب الجامعى، ١٩٨٧م.
- ٢٢- محمد بيومى خليل: المساندة النفسية الاجتماعية وإرادة الحياة ومستوى الألم لدى المرض بمرض مفض إلى الموت، مجلة علم النفس، العدد ٣٧.
- ٢٣- محمد سيد فهمى: رعاية المسنين اجتماعيا، الإسكندرية المكتب الجامعى، ١٩٨٤م.

- ٢٤- محمد حسن غانم: دراسة الاكتئاب وجوانب التشوية المعرفى لدى المتقاعدین العاملين وغير العاملين، ٢٠٠٠م، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ٢٥- هدى محمد قناوى : اتجاهات المسنين نحو رعايتهم النفسية والاجتماعية وعلاقتها بتوافقهم النفسى، المؤتمر الطبى السنوى الحادى عشر، القاهرة، كلية الطب، جامعة عين شمس، ٥٨- مارس، ١٩٨٨م.
- ٢٦- يحيى حسن درويش: رعاية المسنين - المعهد العالى للخدمة الاجتماعية، مذكرات، ١٩٨٤م.
- 27- Chwalisz, Kathleen, : Qualitative versus Quantitative social support as A predictor of depression in the elderly, Psychological Association vol, 30, NO. 4, p.12-16. 1988
- 28- George, M. : Social support from friends and psychological distress among elderly persons. Moderator effect age, Journal of Health and Social Behavior vol. 34, No. 11, p.187-200, 1993.
- 29- Maslow, A. : The reaches of human mather New York viking press, 1979.
- 30- Shumaker, S.A. & Brownell, A. : Toward alheory of Social suport closing conceptual gas: Journal of social issues vol. 46, No. 4, pp, 11-36, 1984.