



## **The effect of the recreational program to reduce psychological stress for retired women aged (60-70) years**

**Asst. Prof. Dr. Suhad Hamid Jassim\***

Iraq

[suhad657@yahoo.com](mailto:suhad657@yahoo.com)

**Research submission date: 28/04/2024**

**Publication date: 25/08/2024**

### **Abstract**

Psychological stress is one of the most important psychological manifestations that women who have been referred to retirement are exposed to. They deny in the current era full of pressures of daily life and the complexities and problems that every human being is exposed to. There are those who surrender to the pressures of life and become more susceptible to anxiety and stress, especially women who are employees and have retired from work due to reaching the legal retirement age. Women receive attention from their parents, husbands and children, which can sometimes lead to bad effects that manifest in many forms of stress. The importance of the current research was evident in studying stress in the developmental stages in general and women in particular, "because it represents a disorder" that may have great effects if not treated, and the lack of interest in the recreational aspect of women for previous research and studies at the country level. The problem of the research lies in the failure to implement a recreational program that works to prevent them from feeling anxious and isolated And despair, which leads to feeling stressed. The researcher focused on the type of appropriate sport. The aim of the research was to identify the degree of feeling psychological stress. And to prepare a recreational program accompanied by music to relieve the feeling of psychological stress. And to identify the effect of the recreational program to relieve the feeling of psychological stress in women. The researcher followed the experimental method with the pre- and post-experimental design for one group. The researcher concluded: - The proposed recreational program has a positive effect on the research sample, as there is an improvement among women. And the emergence of significant differences in the test results and the suitability of the recreational program in its style and paragraphs for the research sample.

**Keywords: Recreational program, psychological stress, women**

**تأثير البرنامج التروحي لتخفيف التوتر النفسي للنساء المتقاعدات من الوظيفة بأعمار (60-70) سنة**

ا. م. د سهاد حميد جاسم\*

العراق

[suhad657@yahoo.com](mailto:suhad657@yahoo.com)

تاريخ النشر/2024/08/25

تاريخ تسليم البحث/2023/04/28

**الملخص**

يعد التوتر النفسي من أهم المظاهر النفسية التي يتعرض لها النساء اللاتي احيلوا للتقاعد وهم ينكرون في العصر الحالي المليء بالضغوط الحياة اليومية والتعقيدات والمشكلات التي يتعرض لها كل إنسان، وهناك من يستسلم لضغوطات الحياة فيصبح أكثر عرضة للإصابة بالقلق والتوتر، ولا سيما المرأة التي تكون موظفة وتقاعدت عن العمل بحكم بلوغها السن القانوني للتقاعد، إن المرأة تحظى على اهتمام من قبل الأهل والزوج والأولاد التي من شأنها أن تقتضي في بعض الأحيان إلى أثار سيئة تتجلى صور عديدة من التوتر، وتجلت أهمية البحث الحالي في دراسة التوتر في المراحل النمائية عموماً وخاصة المرأة " لأنه يمثل اضطراباً" قد تكون أثاره كبيرة إذا لم تعالج، وعدم الاهتمام بالجانب التروحي للمرأة للبحوث والدراسات السابقة على مستوى القطر، تكمن مشكلة البحث في عدم تطبيق برنامج تروحي يعمل على عدم شعورها بالقلق والعزلة واليأس والتي تؤدي بها إلى الشعور بالتوتر وقد عملت الباحثة على التركيز على نوع الرياضة المناسبة وهدف البحث التعرف على درجة الشعور بالتوتر النفسي. وإعداد برنامج تروحي مصاحب للموسيقى لتخفيف حالة الشعور بالتوتر النفسي. والتعرف على تأثير البرنامج التروحي لتخفيف حالة الشعور بالتوتر النفسي لدى المرأة. اتبعت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي القبلي والبعدي لمجموعة واحدة وقد استتجت الباحثة :- إن البرنامج التروحي المقترح له تأثير ايجابي على عينه البحث حيث أن هناك تحسن لدى النساء. وظهور فروق معنوية بنتائج الاختبارات وملائمة البرنامج التروحي بأسلوبه وفقراته لعينة البحث

الكلمات المفتاحية:

البرنامج تروحي، التوتر النفسي، نساء.

**1 - التعريف بالبحث****1-1 المقدمة ومشكلة البحث:**

التوتر النفسي هو أحد الاضطرابات النفسية البارزة في عالم اليوم، وهو خبرة ذاتية وإحساس إنساني شامل يعيشه جميع الناس عدا قلة منهم . فإن كثيراً من النساء يفقدون قدرتهم على العيش بصورة مستقلة، بسبب العمل، أو بسبب ضائقة مادية أو مرض ما أو بسبب المشاكل التي تحدث مع الزوج والعائلة أو بسبب الانشغال الدائم. ويعرف راتب [1:441] "هو عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله من الفرد وإدراك قدرته على انجاز هذا العمل مع الأخذ بنظر الاعتبار نتيجة هذا العمل تمثل أهمية لذلك الفرد".

تعد النساء أكثر عرضة للمعاناة للحوادث مثل مشاعر الحزن والألم وكل هذا يمكن ان يؤدي إلى التوتر، وفقد الاستقلال، والشعور بالوحدة، والضيق النفسي، لذا يحتاجون لممارسة البرنامج الترويجي، لما له أهمية بمختلف جوانب الحياة، لذا أهمية البحث في عدم الاهتمام بالرياضة والبرنامج الترويجي للمتقاعدات من الوظيفة في البحوث والدراسات السابقة على مستوى القطر، لذا يتناول البحث برامج ترويجية لإعطاء أهمية عن تأثير البرنامج الترويجي لتخفيف من التوتر النفسي للنساء.

**1-2 مشكلة البحث**

مشكلة البحث تكمن في عدم تطبيق برنامج ترويجي للنساء المتقاعدات والتي تعمل على عدم شعورهم بالعزلة والياس والتي تؤدي بهم الى التوتر النفسي، لذا عملت الباحثة بالتركيز على نوع الرياضة المناسبة لهذه المرحلة العمرية، وإيجاد برنامج ترويجي خاص للتخفيف من حاله الشعور بالتوتر النفسي للنساء.

**1-3 أهداف البحث**

يهدف البحث الى التعرف على درجة الشعور بالتوتر النفسي لدى النساء. وإعداد تمارين بدنية للتخفيف حالة الشعور بالتوتر النفسي لدى النساء. والتعرف على تأثير التمارين البدنية لتخفيف حالة الشعور بالتوتر النفسي لدى النساء.

**1-4 فروض البحث**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدرجة الشعور بالتوتر النفسي لدى عينة البحث.

**1-5 مجالات البحث**

1-5-1 المجال البشري: عينه من النساء عددهم (25)

1-5-2 المجال الزماني: المدة من 15 / 1 / 2024 لغاية 18 / 4 / 2024

1-5-3 المجال المكاني: نفذت التمارين في قاعة فارس جم.

**2- منهج البحث وأجرائه الميدانية**

**1-2 منهج البحث :** اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي لبحثها وذلك لملائمته لطبيعة حل مشكلتها وبتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدى.

**2-2 مجتمع وعينه البحث :** يتكون مجتمع البحث من النساء المقيمات في بغداد /حي جميلة البالغ عددهم (25) والبالغ عمرهم (60-70)سنة بالطريقة العمدية. وأجرت الباحثة التجانس بين أفراد عينة البحث وفق متغيرات ( العمر, الطول, الوزن) واعتمدت الباحثة على استخراج متغيرات معامل الالتواء الذي اظهر تجانسا للعينة وكما هو موضح في جدول(1)

**جدول (1)**

يبين تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (الوزن , الطول, العمر).

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	كغم	75.89	75	5.472	0.145
الطول	سم	172.81	172	6.521	0.127
العمر	سنة	65.63	65	3.031	0.099

**2-3 الاختبارات**

مقياس الشعور بالتوتر النفسي [17:2] /انظر للملحق (1)

**2-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة:** قامت الباحثة بتوفير الأجهزة والأدوات الخاصة والمناسبة لضمان نجاح بحثها (كرات مطاطية، حبال مطاطية، الموسيقى، الدراجة الثابتة، إيثقال بوزن 1كغم)

**2-5 التجربة الاستطلاعية:** تمت التجربة الاستطلاعية للمقياس والبرنامج الترويحي يوم الاربعاء بتاريخ 2024/ 1/10 على عينة من النساء عددهم (5) وتم تحديد مستوى فريق العمل المساعد من خلالها وذلك لان التجربة الاستطلاعية " تجربة مشابهة ومصغرة للتجربة الأساسية" [47:3]

**2-6 الاختبار القبلي:** تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الاربعاء الموافق 2024/ 1/10 الساعة العاشرة صباحا في بغداد تم توزيع مقياس الشعور بالتوتر النفسي.

**2-7 البرنامج الترويحي :** قامت الباحثة بإعداد برنامج ترويحي وتمارين تمطيه تخدم العينة وتراعي العمر بعد التأكد من سلامتهم من العوق والعاهاات الجسدية. حيث يهدف البحث إلى إعداد تمارين ترويحوية لتخفيف من حالات الشعور بالتوتر النفسي لدى النساء فالبرنامج الترويحي هو " هو مجموعة من الأنشطة الترويحوية

المنظمة تحت اشراف رائد ترويح من اجل تحقيق هدف التربية الترويحية، الا وهو تغيير سلوك الاعضاء اثناء وقت الفراغ الى سلوك افضل وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات ايجابية نحو شغ وقت الفراغ" [4: 92]

بدأ تطبيق البرنامج يوم الأثنين بتاريخ 2024/1 /15 الساعة العاشرة صباحا وكانت أخر وحدة تدريبية يوم الخميس 2024/ 4/ 18.

**2-الاختبار البعدي:** أجرت الباحثة الاختبار البعدي في الساعة العاشرة صباحا يوم (الخميس) المصادف 2024/4 /25 .

**2-9 الوسائل الإحصائية :** استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة منها(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، وقيمة ت للعينات المتناظرة).

### 3- عرض وتحليل ومناقشته

#### جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدي في مقياس التوتر النفسي لدى عينة البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س- ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	س-	ع	س-	ع				
مقياس التوتر النفسي	س-	ع	س-	ع	10,06	3.57	7,683	معنوي
	66,93	5,86	56,87	6,43				

تشير البيانات الموضحة في الجدول (2) بان المتوسط الحسابي لمقياس التوتر النفسي في الاختبار القبلي بلغ (66,93) وبانحراف معياري (5,86)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لمقياس التوتر النفسي في الاختبار البعدي (56,87) وبانحراف معياري (6,43). وعند استخدام قانون (T.test) للعينات المتناظرة) ظهرت قيمة T المحسوبة (7,683) وهي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (1,734) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (24) وبذلك فان الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي

## جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدى في المتغيرات الحركية لدى عينة البحث

المتغيرات الحركية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		س- ف	ع - ف	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	س-	ع	س-	ع				
مرونة العمود الفقري من الجلوس الطويل	11,7	3,54	16,72	4,65	5,02	1,11	3,627	معنوي
مرونة الأكتاف والجذع من الوقوف	4,24	2,92	5,63	3,45	1,39	0,53	3,861	معنوي
المشي على مصطبة طولها 5م	22,28	8,71	25,52	4,87	2,94	3,84	2,70	معنوي
قوة القبضة	21,26	0,83	21,92	0,76	0,66	0,62	4,647	معنوي

تشير البيانات الموضحة في الجدول (3) بان المتوسط الحسابي لمرونة العمود الفقري في الاختبار القبلي بلغ (11,7) وبانحراف معياري (3,54), وبينما بلغ المتوسط الحسابي لمرونة العمود الفقري للاختبار البعدى (16,72) وبانحراف معياري (4,65), وعند استخدام قانون (T.test) للعينات المتناظرة) ظهرت قيمة T المحسوبة (3,627) وهي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (1,734) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (24) وبذلك فان الفرق معنوياً ولمصلحة الاختبار البعدى. فيما بلغ المتوسط الحسابي لمرونة الأكتاف والجذع في الاختبار القبلي (4,24) وبانحراف معياري (2,92) وبلغ المتوسط الحسابي لمرونة الأكتاف والجذع في الاختبار البعدى (5,63) وبانحراف معياري (3,45) وعند استخدام قانون (T.test) للعينات المتناظرة) ظهرت قيمة T المحسوبة (3,861) وهي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (1,734) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (24) وبذلك فان الفرق معنوياً ولمصلحة الاختبار البعدى. وبلغ المتوسط الحسابي لاختبار المشي على مصطبة طولها 5م في الاختبار القبلي (22,28) وبانحراف معياري (8,71) وبلغ المتوسط الحسابي لاختبار المشي على مصطبة طولها 5م في الاختبار البعدى (25,52) وبانحراف معياري (4,87). وعند استخدام قانون (T.test) للعينات المتناظرة) ظهرت قيمة T المحسوبة (2,70) وهي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (1,734) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (24) وبذلك فان الفرق معنوياً ولمصلحة الاختبار البعدى, وبلغ المتوسط الحسابي لاختبار قوة القبضة في الاختبار القبلي (21,26) وبانحراف معياري (0,83) وبلغ المتوسط الحسابي لاختبار قوة

القبضة في الاختبار البعدي (21,92) وبانحراف معياري (0,76) وعند استخدام قانون (T.test) للعينات المتناظرة) ظهرت قيمة T المحسوبة (4,647) وهي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (1,734) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (24) وبذلك فان الفرق معنوياً ولمصلحة الاختبار البعدي.

### مناقشة نتائج المتغيرات الحركية لعينة البحث:

1- المرونة: وجود فرق معنوي ما بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار المرونة للجذع والعمود الفقري لذا تعزو الباحثة يعود الفرق إلى طبيعة البرنامج التروحي المستخدم لمجموعة النساء ومدى استفادتهم من هذا البرنامج. وهذا ما يتفق مع (عادل عبد البصير) في " أن تمارين الإطالة في المنهاج التدريبي والتي تهدف إلى أطاله العضلة والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفصل تعد من أهم وسائل تنمية المرونة" [195:5]

2- قوة القبضة: وجود فرق معنوي ما بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار قوة القبضة لذا تعزو الباحثة ان تطور القوة العضلية نتيجة البرنامج التروحي المستخدم لمجموعة النساء ومدى استفادتهم من هذا البرنامج وأشارت الدراسات بان " تدريب القوة بالتمارين العامة وبالاعتماد على وزن الجسم يعمل على تقوية العضلات والمجاميع العضلية" [169:6]

3- التوازن: وجود فرق معنوي ما بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار التوازن لذا تعزو الباحثة إلى تطور التوازن لمجموعة النساء نتيجة البرنامج التروحي المستخدم وأشارت الدراسات بأنه " القدرة في الخافي على القوام منتصباً عند الوقوف على القدمين أو أثناء الحركة أو بمعنى آخر القدرة في المحافظة على توازن الجسم أثناء الثبات أو الحركة" [15:7]

### 1- الاستنتاجات والتوصيات

#### 1-4 الاستنتاجات

1- البرنامج التروحي المقترح يؤثر تأثير ايجابي على التمارين البدنية والحركية(المرونة, التوازن, قوة القبضة, المشي على مصطبة طولها 5م)حيث أن هناك تحسن في هذه المتغيرات.

2- ظهور فروق معنوية للتمارين البدنية المقترحة في قوة القبضة والمرونة والتوازن تجلت بنتائج الاختبارات لعينة البحث

**2-4 التوصيات.**

- 1-الكشف المبكر لأعراض الاضطرابات لدى النساء حيث اكدت الدراسات أن إهمال عملية التشخيص المبكر لهذه الشريحة العمرية يؤدي إلى الانتحار.
- 1- إشراك النساء كعضو متطوع في جمعيات نسوية.
- 2- دمجها وإشراكها بالنشاطات الكفيلة بتزويدها براحة نفسية كبيرة من خلالها تلجا لممارسة هواياتها.
- 3- والعمل على تفهم مشاعر واحتياجات المرأة ومشكلاتها والصعوبات التي تعاني منها، ومساعدتها في إدارة حياتها التي قد تكتنفها المصاعب وعلى كافة المستويات
- 4- العمل على إجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بهذه المرحلة العمرية.
- 5- وضع خطط ترويحية تناسب الفئة العمرية لتخفيف من التوتر النفسي واختيار اساليب حديثة ومطورة لتنفيذها
- 6- عند وضع البرامج الترويحية الاهتمام بالعوامل النفسية التي تهدد لتخفيف التوتر النفسي.
- 7- من اجل صحة افراد المجتمع على وسائل الاعلام القيام بتوعية المجتمع بأهمية البرامج الترويحية الرياضية التي تهدف الى تخفيف التوتر النفسي.

**المصادر**

- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي ( المفاهيم والتطبيقات)، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص441.
- علي، خشمان حسن، قياس التوتر النفسي لدى طلبة الجامعة، بحث منشور، مجلة التربية والعلوم، مجلد(12) عدد(5) كلية التربية، جامعة الموصل، 2005، ص17 .
- محمد جاسم الياسري، اسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، جامعة بابل ، 2010، ص47
- تهاني عبد السلام محمد، الترويح والتربية الترويحية، القاهرة: دار الفكر العربي، 2001، ص92.
- عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق( القاهرة: دار الفكر العربي، 1999) ص 195.
- هارة، عبد علي نصيف؛ أصول التدريب ،ط2(بغداد: مطابع التعليم العالي، 1990) ص169.
- ايمان نجم الدين، وآخرون، اثر تمرينات مقترحة باستخدام الحبال المطاطية على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد(4)، المجلد(6)، 2013، ص15.

## ملحق (1)

## مقياس الشعور بالتوتر النفسي

النوع: ذكر / أنثى

الاسم:

تاريخ الإجراء:

تاريخ الميلاد:

ت	العبارات	تنطبق		
		بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
1-	تتعبنني كثرة الأعباء والأنشطة اليومية			
2-	يرجع التوتر لدي لأسباب خارجية لا أستطيع التحكم بها			
3-	تحيطني ظروف انا مضطر للتعايش معها			
4-	لا أتمكن من إنهاء واجباتي بالرغم من وضع جدول زمني لانجازها			
5-	لدي مشكلات عادية لا أستطيع أن أجد لها حلا مناسباً			
6-	لا أحب الدراسة ولا أتمكن من المجازفة بتغيرها			
7-	لا ارضي عن علاقاتي بالأسرة			
8-	اشعر بالمسؤولية عن سعادة أسرتي			
9-	اشعر بالخجل من طلب المساعدة من اسرتي			
10-	لا اعرف الهدف من حياتي			
11-	اشعر بخيبة أمل لأنني لم أتمكن من تحقيق هدفي في الحياة			
12-	أحس بالفراغ بالرغم من النجاح الذي أحققه في حياتي			
13-	اشعر بالسعادة عندما أجد روح التنافس بين أسرتي			
14-	اشعر بان أسرتي يخذلونني في المواقف الصعبة			
15-	اكتم غضبي ولا اعبر عنه في حالة اختلافي مع أسرتي			
16-	اغضب جدا عندما يجرح شعوري احد من أسرتي			
17-	لا اقبل النقد من زميلاتي			
18-	اشعر بالقلق من فقدان مستقبلي أو الفشل في علاقاتي مع الأسرة			
19-	لا داعي لاظهار الحزن أو التعبير عنه والمواساة في حالة الفشل			
20-	لا أثق بان الأمور ستتحسن			
21-	أجد صعوبة في تذكر جميع الأشياء التي تحدث لي أثناء اليوم			
22-	اشعر إن تنقصني القدرة على فهم الآخرين			
23-	اشعر أنني لا املك الطاقة الكافية للقيام بواجباتي اليومية			
24-	اشعر بالضيق من الاشتراك في مناقشات داخل الأسرة			

			أحس بالضيق لضعف قدرتي المادية في الحصول على متطلباتي	-25
			اشعر بأنني ضعيفة في اتخاذ قراراتي	-26
			يزعجني ضعف قدرتي على التعبير عن مشاعري	-27
			يزعجني التفكير العميق من أجل تحقيق النجاح	-28
			اشعر بصعوبة الانسجام مع عائلتي	-29
			يزعجني كثرة اهتمام والدي بمتابعة تصرفاتي اليومية	-30

### -التصحيح:

يجيب الفرد على كل سؤال بإجابة واحدة بين ثلاث اختيارات (بدرجة كبيرة, بدرجة متوسطة, بدرجة قليلة) وتخصص التقديرات كالتالي:

-الإجابة (بدرجة كبيرة), تخصص لها الدرجة (3) ، الإجابة (بدرجة متوسطة) تخصص لها الدرجة (2)، الإجابة (بدرجة قليلة) تخصص لها الدرجة (1-30) وأعلى درجة للمقياس (90) وأقل درجة (30).

### التفسير

الدرجة المرتفعة تشير إلى شعور شديد بالتوتر النفسي ، والمنخفضة تشير لشعور منخفض بالتوتر النفسي أي في الحدود العادية.