



تأثير برنامج ترويجى باستخدام Music Boxing على تحسين بعض المهارات النفسية لدى كبار السن.

أ.م.د/ محمد اسامة عبدالعال

أستاذ مساعد دكتور بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعه الإسكندرية

م.د / اسلام سعد عبد المقصود شويل

مدرس دكتور بقسم الاداره الرياضية و الترويج - كلية التربية الرياضية - جامعه الإسكندرية.

م.د/ سهى محمد ضياء حامد

مدرس دكتور بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية بنات - جامعه الإسكندرية

ملخص البحث باللغة العربية

يشهد العالم في عصرنا الحالي تطوراً ملحوظاً في مختلف مجالات الحياة حيث خضعت العديد من الظواهر في شتى المجالات إلي البحث العلمي لحل الكثير من المشكلات والتدريب الرياضي مجال من المجالات التي شملها البحث العلمي بجانب علم النفس و الانشطة الترويحية . ولقد ازداد اهتمام المتخصصين والباحثين في الأونة الأخيرة في مجال الرياضة والتدريب الرياضي بالبحث والدراسة في مختلف الاتجاهات التي تتناول السلوك الرياضي و الاداءات الرياضية بهدف الارتقاء بمستوي الانجاز ويرى الباحثون ان الانشطة الترويحية هي احد اهم المحكات الاساسية التي تسهم بشكل واضح وقاطع في مدي حل كثير من المشكلات النفسية . وتعتبر الانشطة الترويحية والترفيهية من الوسائل الناجحة عند تطبيقها وممارستها لكبار السن وذلك لمناسبتها لقدراتهم البدنية والنفسية والصحية من جهة ومن جهة اخري لم شملهم وتألفهم ببعضهم ببعض عند ممارستها .لمثل تلك الانشطة المحببة اليهم حيث يقبلون عليها مسرورين وفرحين حيث تعتبر ايضا وسيلة من وسائل شغل اوقات فراغهم بما يعود عليهم بالنفع وبذلك تبعد عنهم الملل والوحدة ولما ذلك من اثر سلبي علي حياتهم بصفة عامة . و الترويج يساهم في عملية الاندماج الاجتماعي ، فمن الضروري أن تتاح لكبار السن فرص المشاركة في الانشطة والبرامج الترويحية حيث ان لها تأثير قوي على احترام الذات والثقة وقبول التغيرات التي حدثت له كما انها تساهم في تنمية الشخصية والمجتمعية والحد من الاستبعاد الاجتماعي مما يتيح الفرصة لحياة تتسم بالجودة.

الكلمات الاستدلالية للبحث :

(Music Boxing ، المهارات النفسية ، برنامج ترويجى)





مقدمة ومشكلة البحث

يشهد العالم في عصرنا الحالي تطوراً ملحوظاً في مختلف مجالات الحياة حيث خضعت العديد من الظواهر في شتى المجالات إلى البحث العلمي لحل الكثير من المشكلات والتدريب الرياضي مجال من المجالات التي شملها البحث العلمي بجانب علم النفس و الأنشطة الترويحية .

ولقد ازداد اهتمام المتخصصين والباحثين في الأونة الأخيرة في مجال الرياضة والتدريب الرياضي بالبحث والدراسة في مختلف الاتجاهات التي تتناول السلوك الرياضي و الاداءات الرياضية بهدف الارتقاء بمستوي الانجاز ويرى الباحثون ان الأنشطة الترويحية هي احد اهم المحركات الاساسية التي تسهم بشكل واضح وقاطع في مدي حل كثير من المشكلات النفسية .

وتعتبر الأنشطة الترويحية والترفيهية من الوسائل الناجحة عند تطبيقها وممارستها لكبار السن وذلك لمناسبتها لقدراتهم البدنية والنفسية والصحية من جهة ومن جهة اخري لم شملهم وتألفهم بعضهم ببعض عند ممارستها .لمثل تلك الأنشطة المحببة اليهم حيث يقبلون عليها مسرورين وفرحين حيث تعتبر ايضا وسيلة من وسائل شغل اوقات فراغهم بما يعود عليهم بالنفع وبذلك تبعد عنهم الملل والوحدة ولما ذلك من اثر سلبي علي حياتهم بصفة عامة .

و الترويح يساهم في عملية الاندماج الاجتماعي ، فمن الضروري أن تتاح لكبار السن فرص المشاركة في الأنشطة والبرامج الترويحية حيث ان لها تأثير قوي على احترام الذات والثقة وقبول التغيرات التي حدثت له كما انها تسهم في تنمية الشخصية والمجتمعية والحد من الاستبعاد الاجتماعي مما يتيح الفرصة لحياة تتسم بالجودة.

كما أن من أهمية الأنشطة الترويحية أنها تساعد على تنمية احترام الذات و احترام الآخرين ، تساهم في التنمية المتكاملة للعقل والجسد ، تعزز بشكل إيجابي الثقة بالنفس ، تعزز التنمية الاجتماعية والمعرفية ، توفر فرصاً للقاء والتواصل مع الآخرين ؛ للقيام بأدوار اجتماعية مختلفة ؛ لتعلم مهارات اجتماعية معينة (مثل التسامح واحترام الآخرين) ، التكيف مع الأهداف الجماعية (مثل التعاون والتماسك)

في حدود عينه الدراسة والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة تمكن الباحثون التوصل الى الاستنتاجات التالية:

١- اظهر البرنامج الترويحى المقترح والمطبق باستخدام Music Boxing على المجموعة تحسنا في متغير المهارات النفسية لدى عينه الدراسة.





٢- اظهر البرنامج الترويحي المقترح والمطبق باستخدام Music Boxing على المجموعة الى تحسنا في تركيز الانتباه لدى عينه الدراسة.

في حدود اجراءات البحث وخصائص عينته يوصى الباحثون بما يلي

١. تطبيق البرنامج الترويحي المقترح باستخدام Music Boxing بما يشمله من محتوى تدريبي وبنفس خصائص التنفيذ والاسلوب المطبق لدى كبار السن .
٢. الاهتمام الانشطة الترويحية لما لها من اهمية بالغة وتوظيفها تبعا للهدف منها ببرامج التدريب لتحسين الحالة النفسية لدى كبار السن.
٣. الاهتمام بتوعيه كبار السن بممارسة الانشطة الترويحية الرياضية.

المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العالم في عصرنا الحالي تطوراً ملحوظاً في مختلف مجالات الحياة حيث خضعت العديد من الظواهر في شتى المجالات إلي البحث العلمي لحل الكثير من المشكلات والتدريب الرياضي مجال من المجالات التي شملها البحث العلمي بجانب علم النفس و الانشطة الترويحية . ولقد ازداد اهتمام المتخصصين والباحثين في الأونة الأخيرة في مجال الرياضة والتدريب الرياضي بالبحث والدراسة في مختلف الاتجاهات التي تتناول السلوك الرياضي و الاداءات الرياضية بهدف الارتقاء بمستوي الانجاز ويرى الباحثون ان الانشطة الترويحية هي احد اهم المحركات الاساسية التي تسهم بشكل واضح وقاطع في مدي حل كثير من المشكلات النفسية . وتعتبر الانشطة الترويحية والترفيهية من الوسائل الناجحة عند تطبيقها وممارستها لكبار السن وذلك لمناسبتها لقدراتهم البدنية والنفسية والصحية من جهة ومن جهة اخري لم شملهم وتألفهم بعضهم ببعض عند ممارستها .لمثل تلك الانشطة المحببة اليهم حيث يقبلون عليها مسرورين وفرحين حيث تعتبر ايضا وسيلة من وسائل شغل اوقات فراغهم بما يعود عليهم بالنفع وبذلك تبعد عنهم الملل والوحدة ولما ذلك من اثر سلبي علي حياتهم بصفة عامة . (بسطويسي احمد.٢٠١٩.ص٧) و الترويح يساهم في عملية الاندماج الاجتماعي ، فمن الضروري أن تتاح لكبار السن فرص المشاركة في الانشطة والبرامج الترويحية حيث ان لها تأثير قوي على احترام الذات والثقة وقبول التغيرات التي حدثت له كما انها تساهم في تنمية الشخصية والمجتمعية والحد من الاستبعاد الاجتماعي مما يتيح الفرصة لحياة تنسم بالجودة. (Coalter et al.٢٠٠٠.ص٦١)





كما أن من أهمية الأنشطة الترويحية أنها تساعد على تنمية احترام الذات و احترام الآخرين ، تساهم في التنمية المتكاملة للعقل والجسد ، تعزز بشكل إيجابي الثقة بالنفس ، تعزز التنمية الاجتماعية والمعرفية ، توفر فرصاً للقاء والتواصل مع الآخرين ؛ للقيام بأدوار اجتماعية مختلفة ؛ لتعلم مهارات اجتماعية معينة (مثل التسامح واحترام الآخرين) ، التكيف مع الأهداف الجماعية (مثل التعاون والتماسك) (Hebble. ٢٠١٤. ص٤٢)

فالأنشطة الترويحية لديها القدرة على تحسين وتنشيط نمو الفرد الشخصي ، حيث أن لديها القدرة على إنتاج نتائج إيجابية مثل المهارات الفنية والاجتماعية والمواقف والقيم الخاصة كما أن النشاط الترويحي يحسن الصحة النفسية لدى كبار السن . (Potwarka et al. ٢٠١٥. ص١٦٦)

و أن الترويح نشاط إختياري ببناء يُمارس في وقت الفراغ هدفه الأسمى هو السعادة والرضا عن النفس ، ويسهم في تنمية جانب أو أكثر من جوانب الفرد (بدنيا - نفسيا - إجتماعياً - وجدانياً - خلقياً - معرفياً) . (محمود اسماعيل طلبه. ٢٠١٠. ص٤١)

ويتكون الترويح من أنشطة أو تجارب يتم إجراؤها في أوقات الفراغ ، و يتم اختياره طوعاً من قبل المشارك إما بسبب الرضا ،أو المتعة أو الإثراء الإبداعي ، أو لأنه ينمي بعض القيم الشخصية أو الاجتماعية التي يمكن اكتسابها منها ، أو إنه عملية التعاون أو الحالة العاطفية التي يكتسبها المشارك من المشاركة في النشاط و التي تعد علاج في بعض حالات القلق و الإكتئاب. (Rituparna. ٢٠١٨. ص٦٧)

وان الضغوط النفسية تظهر في اطار كلي متفاعل يشمل كل من الجانب النفسي والجانب الجسدي ويتجلى هذا التفاعل من خلال ردود الفعل الانفعالية او الفسيولوجية للفرد ولذلك ينظر الي جميع الضغوط علي انها ضغوط نفسية . (طه عبد العظيم. ٢٠٠٦. ص٦٦)

و لممارسة اوجة الرياضي العديد والكثير من التأثيرات النفسية علي الفرد والتي من اهمها اشباع دوافع وميول الافراد وتنمية الثقة بالذات وزيادة الامكانية علي الانجاز وثبات النفس واعادة التوازن النفسي مما يحقق السعادة والسرور والتقاؤل والرضا عن النفس والتفاعل مع الاخرين .

(كمال عبد الرحمن درويش ٢٠٠٧. ص١٦)

والثابت علميا ضرورة تواجد المسنين في جماعات، ويفضل عدم بقائهم بمفردهم. وإيماننا بذلك فقد أنشأت الدول إلى جانب دور إيواء المسنين العديد من الأندية الخاصة بهذه الفئة العمرية تكريماً وتحقيقاً للتوافق النفسي-الاجتماعي لهذه الفئة العمرية . (ورهان منير ٢٠٠٠. ص١٠٢)

و تحسين المحيط الاجتماعي للمسّن لا يكفي وحده، بل لا بد أن يتبع ذلك تحسين ومراعاة الجو الداخلي النفسي للمسّن، وهذا من خلال إبعاده عن الأفكار التي يمكن أن تحول دون سعادته، وتجعل





حالته النفسية معقدة وسيئة، مثل فكرة الموت، والاكتئاب، واحتقار الذات . (Lautens et al ٢٠١٢ص٤٧٤)

وتمنح المساندة الإجتماعية كبار السن شعورًا بأنهم يستحقون العناء وكونهم أعضاء في شبكة اجتماعية و يتيح لهم الفرصة لإقامة وتعزيز علاقاتهم ، و المساندة الإجتماعية تساوي أيضًا التصورات الإيجابية للأفراد عن أفراد العائلة والأصدقاء و الجيران . (Charyton et al ٢٠٠٩ص٦٤٠) و المساندة الإجتماعية تجعل كبار السن يعتقدون أن التغيير هو جانب طبيعي من الحياة ، يعتبر هؤلاء الأفراد الأحداث السعيدة والسيئة فرصًا للتطوير والتعلم بدلاً من التهديدات، و هذا النهج في الحياة يحسن المرونة والتحمل ويعزز الصحة . (Yavari et al ٢٠١٤ص٥٥)

و هناك مجموعة من العوامل التي تسبب القلق لكبار السن منها :عوامل الضعف ، المستوى الصحي ، المصادر الاجتماعية ، ضغوط أحداث الحياة ، خصائص الشخصية ، التباعد الإجتماعي . (Beekman et al ٢٠٠٠ص٥١٥) .

كما أن هناك العديد من الأسباب التي تجعل كبار السن قلقون ، بما في ذلك الشعور بالوحدة والحزن بسبب وفاة أحبائهم ، والملل ، والمخاوف الصحية ، وانخفاض الأداء الحركي ، الأمراض المزمنة ، والخوف من الإصابة بالأمراض و المشاكل العائلية و الصعوبات المالية و الانفصال أو الطلاق والشعور بخيبة أمل من إنجازاتهم في الحياة ، ومشاكل الصحة العقلية ، والشعور بالعزلة الاجتماعية. (Cheng et al ٢٠١٤ص٣١)

والترويج هو التسهيلات عالية الجودة التي تهدف إلى مساعدة الأفراد من جميع الأعمار والقدرات لتحقيق أهدافهم و أحلامهم و تطلعاتهم للمستقبل . (Danish ٢٠٠٢ص٤٥٠)

ومن أغراض الترويج تطوير الأهداف والغايات و تعلم التفاعل مع الآخرين و من أنشطته على سبيل المثال لا الحصر الألعاب والهوايات والموسيقى والفن والدراما وأنشطة الطبيعة والكشفية والرياضية . (Langager & Spencer ٢٠١٥ص٦٥٦)

وتؤدي البرامج الترويجية إلى العديد من الفوائد الاجتماعية ، بما في ذلك تعزيز احترام الذات والثقة بالنفس من خلال المشاركة ، تحسين التواصل والتفاعل الاجتماعي ومهارات الصداقة ، زيادة الاستقلالية والتوجيه الذاتي والقدرة على اتخاذ القرارات ، زيادة المشاركة في النشاط البدني المنتظم ، تعزيز مشاعر الانتماء والقبول في المجتمع. (Vierimaa et al ٢٠١٢ص٦٠١)

و قد أكدت الدراسات والأبحاث أن ممارسة الأنشطة الترويجية يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالصحة العامة و يساهم في تقليل خطر أمراض نقص الحركة والأمراض المرتبطة بأنماط الحياة المستقرة مثل أمراض القلب التاجية والسمنة وارتفاع ضغط الدم وهشاشة العظام والسكر .





(Taylor et al ٢٠٠٢. ص ٢٨١)

فالبرامج الترويحية هي مجموعة واسعة من الأنشطة و التي تهدف إلى مساعدة كبار السن على التعامل بايجابية ، وتعزز مشاركتهم في السلوكيات الاجتماعية ، وتبني مرونتهم تجاه التأثيرات المشجعة على السلوكيات التي تؤثر على صحتهم ومستقبلهم . (Witt & Crompton ٢٠٠٣. ص ٤)
وقد ثبت أن الترويج يشجع على التفاعل الاجتماعي مما يساهم في تطوير المساندة الاجتماعية ، والتي ثبت أنها تقدم فوائد صحية وقائية ضد المشكلات الناجمة عن العزلة الاجتماعية .

(Deacon et al ٢٠١٧. ص ١٠٥)

و يعد ضمان وجود آليات ومساحات للترويج طريقة فعالة لتقليل العزلة الاجتماعية وزيادة التماسك المجتمعي ، وبناءً على المساهمات المجتمعية التي يقدمها الترويج للصحة العامة يجب توفير المساحات والبرامج الترويحية ، وذلك لتوفير ممارسة الأنشطة من خلال مساحات الحدائق ومراكز الترويج والملاعب الرياضية. (Lavigne ٢٠١٤. ص ٢٧)

فإذا شعر كبار السن بالحزن أو القلق ، فاستخدام المحادثات كفرصة لمناقشة التجارب والمشاعر المرتبطة بها ، و التواصل مع من هم في وضع مشابه و تكوين مجموعات على وسائل التواصل الاجتماعي مناسبة جدا لكبار السن في ظروف التباعد الاجتماعي . (Alter ٢٠٠٨. ص ١٦١)

و على كبار السن التحدث على مخاوفهم و قلقهم من الفيروس و علينا أن نحول هذه المناقشات إلى وسائل طمأنه و جعل كبار السن يركزوا على ما يمكنهم فعله وتقبل الأشياء التي لا يمكنهم تغييرها و يجب التركيز على الأنشطة التي تحسن القلق و تحد منه مثل تمارين الإسترخاء و الأنشطة الترويحية المنزلية . (Guan et al ٢٠٢٠. ص ٦٠٣)

فالحديث مع كبار السن و طمأنتهم و مناقشتهم في أن التباعد الاجتماعي ليس عقابا لهم بل هو وسيلة للحفاظ عليهم و على من يحبون . (Bar ٢٠٠٧. ص ٦١٠)

و يجب أن تساعد الأنشطة الترويحية كبار السن المشاركين في تحديد مخاوفهم و التغلب عليها ، و توفير الفرص لهم لاستخدام هذه المخاوف في سياقات مختلفة ، وتزويدهم بالدعم والتشجيع اللازمين لتمكينهم من اكتساب الثقة في قدرتهم على استخدام قدراتهم بفعالية في المواقف المختلفة .

(Petitpas et al ٢٠٠٥. ص ٦١)

و توجد أدلة قوية على الآثار الإيجابية للأنشطة الترويحية على مفهوم الذات واحترام الذات والقلق والاكتئاب ، التوتر ، الثقة بالنفس ، الطلاقة ، الحالة المزاجية ، الكفاءة. (Franks ٢٠١٢. ص ٩٧)





يواجه كبار السن العديد من المتطلبات والاعباء العديد عليهم حيث يواجهون احداثا متعددة قد تؤدي بهم الى القلق والاكتئاب والعجز وفي بعض الاحيان نتيجة بما يستجد عليهم بالمتطلبات واعباء في تلك المرحلة من الحياه سواء صحيه واقتصادييه بالاضافه الى التغيرات النفسية و الاجتماعية . هو في الحقيقة يؤثر الضغط النفسي المتكرر على صحتنا و رفاهيتنا وقد يعيق اعمالنا وحياتنا الاجتماعيه فالضغط النفسي المتكرر والمستمر والشديد يضعف ويدمر الانسان الذي يصعب عليه ان يواجه العوامل التي تسبب هذا الضغط او يعالجها وتتوقف الطريقه التي يتبعها كل انسان لمواجهه الضغط النفسي على مميزات شخصيه ونقاط عجزه ومرضه . (بدر الدين .٢٠١٤. ص١٤٥)

والضغوط النفسيه عباره عن سلسله من الاحداث الخارجيه التي يواجهها الفرد نتيجة التعامل مع البيئه المحيطه به وتفرض عليه سرعه التوافق مع مواجهته لهذه الاحداث لتجنب الاثار النفسيه والاجتماعيه السلبيه والوصول الى تحقيق التوافق مع الحياه كما انها عمليه نفسيه واجتماعيه واسعه وتشير الى الادراك الفرد لعدم قدرته على احداث استجابته مناسبه للمواقف التي يواجهها في البيئه ويشعر انها تهدد امنه وسلامته وتسبب له ضعفا وتوترا فالضغوط النفسيه بصفه عامه تنتج من مثيرات خارجيه تؤثر سلبا على الفرد (زغريغ ويلكتسون .٢٠١٣. ص١٥٤)

اهتم علماء النفس بدراسة امكانات الافراد وقدراتهم الذهنيه وقدرتهم علي الاستفادة منها. حيث وجد العلماء ان الذكاء واستخدام العقل ما هو الا نتيجة امتلاك قدرات بشريه متعددة وخاصه القدرات العقلية. (بدر الدين .٢٠١٤. ص٦٠)

ويعتبر اسلوب استخدام الملائمة بالايقاع الموسيقي احد الانشطة الترويحيه الحديثه التي تساعد على تحسين الحاله المزاجية الى الافراد لانها تعمل على الحفاظ على توازن الجسم و تعمل على التقليل من فرص الإصابة بارتفاع ضغط الدم أو الإصابة بالسكتات الدماغية أو مرض السكري. تُقلل من الشعور بالتوتر والقلق

من المهم معرفته بأن الملائمة تعمل على زيادة الهدوء لديك والتخفيف من التوتر والقلق، والجدير بالذكر بأنّ عملية الضرب لا تعمل على تخفيف التوتر وإنما زيادة هرمون الإندورفين هي التي تقوم بذلك. بالإضافة إلى أن الملائمة تزيد من الانضباط والثقة بالنفس.

كما ان هناك العديد من الطرق التي تُساعد في القضاء على التوتر والإجهاد، وذلك من خلال الملائمة حيث تعمل على تخليصك من أي توتر يتكوّن لديك ويستخدم في الولايات المتحدة الملائمة بالموسيقى من اجل ذلك .





تهدف هذه الدراسة الى الارتفاع بالنواحي النفسية من خلال البحث في افضل الاساليب الترويحية لكبار السن عن طريق تطبيق برنامج ترويحى باستخدام الموسيقى مع اداء مجموعة من اللكمات و التحركات مع المسيقة مما يساعد على تقليل الضغوط النفسية و تحسين الحالة المزاجية و النفسية لدى كبار السن وكذلك تقليل التوتر و تنشيط الجسم من خلال اداء مجموعات اللكم ومن خلال عمل احد الباحثون فى الاندية الصحية لكبار السن لاحظ التركيز و الانتباه الى كبار السن و النشاط البدنى قليل جدا و البرنامج الترويحى باستخدام وسيلة حديثه مثل الملاكمة مع الموسيقى يؤدى الى رفع الحالة النفسية الى كبار السن و تحسين المهارات النفسية مما دعى الباحثون بعمل برنامج ترويحى يهدف الى تحسين المهارات النفسية و البدنية لدى كبار السن .

اهداف البحث:

تأسيسا علي ما سبق تحددت اهداف الدراسة في الاتي:

- التعرف علي تأثير البرنامج ترويحى باستخدام music Boxing على تحسين المهارات النفسية لدى كبار السن .
- تصميم برنامج ترويحى لتحسين الجوانب النفسية لدي كبار السن

فروض البحث:

- قد توجد فروق داله احصائيا بين متوسطي القياس القبلى و البعدى على تحسين متغير الثقة بالنفس لدى كبار السن لصالح القياس البعدى .
- قد توجد فروق داله احصائيا بين متوسطي القياس القبلى و البعدى على تحسين متغير القلق لدى كبار السن لصالح القياس البعدى .
- قد توجد فروق داله احصائيا بين متوسطي القياس القبلى و البعدى على تحسين متغير تركيز الانتباه لدى كبار السن لصالح القياس البعدى .

مصطلحات الدراسة :

- **البرنامج الترويحى :** مجموعة من الانشطة الترويحية المنظمة تحت اشراف رائد الترويح بغرض تحقيق هدف التربية الترويحية الا وهو تغيير سلوك الافراد الي السلوك الامثل وذلك عن طريق تنمية المعلومات والمهارات وتكوين الاتجاهات الايجابية نحو استثمار وقت الفراغ.
- **المهارة النفسية :** يعرفها طارق بدر الدين (٢٠١٤) بأنها "براعة اللاعب الرياضى فى حسن توظيف و استثمار قدراته العقلية و الانفعالية لتحقيق الأهداف الحركية والخطية خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية" (بدر الدين (٢٠١٤)، ص ٣٨).





• **Music Boxing** : عباره عن اداء مجموعة من اللكمات و التحركات باستخدام الموسيقى .

خطه وإجراءات البحث:

- منهج البحث المستخدم: المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.
- التصميم التجريبي المستخدم: التصميم ذو المجموعة الواحدة .
- وضع وتصميم البرنامج: تم تطبيق الدراسة خلال الفترة من ١٨ / ١١ / ٢٠٢٤ وحتى ٢ / ١١ / ٢٠٢٥ بواقع ١٠ اسبوع حيث يذكر **واطسون Watson (١٩٨٠)** انه لتطوير الجانب النفسي والرياضي خلال برنامج تدريبي فانه يكفى من ٨ الى ١٢ اسبوع (٣٦ : ١٢٠) .
- واستنادا الى نتائج الدراسات السابقة والقرات النظرية فقد تم وضع وتطبيق البرنامج بمعدل ٣ وحدات تدريبيه اسبوعيا وبزمن ٩٠ الى ١٢٠ دقيقة دوام واستمراريه للوحدة الواحدة روعي خلالها مستوى الشدة فى ضوء دلالات معدلات النبض والتنمية المتزنة لجميع الصفات البدنية وتنوع التدريبات والتدرج بها من البطيء الى السريع ومن السهل الى الصعب ومن الاداءات العامة الى الخاصة ومن المهارات البسيطة الى المركبة تمشيا مع قواعد واسس التدريب لكبار السن .

مجالات تطبيق الدراسة والبرنامج المقترح:

- المجال الجغرافي او المكاني: صالة نادى الشبان المسلمين و جيم فولت للرياضيين
- عينة البحث : رياضيين من سن ٤٥ الى ٥٥ سنة
- المجال الزمني: تم تطبيق الدراسة خلال الفترة ١٨ / ١١ / ٢٠٢٤ وحتى ٢ / ١١ / ٢٠٢٥
- القياسات القبلية خلال الفترة من ١٨ / ١١ / ٢٠٢٤ وحتى ١٩ / ١١ / ٢٠٢٤ .
- تطبيق البرنامج خلال الفترة من ٢٣ / ١١ / ٢٠٢٤ وحتى ٨ / ٢ / ٢٠٢٥ .
- القياسات البعدية خلال الفترة ١٠ / ٢ / ٢٠٢٥ وحتى ١١ / ٢ / ٢٠٢٥ .

القياسات والاختبارات المستخدمة:

- قياس الطول لأقرب سم.
- قياس الوزن كجم.
- إختبار تركيز الإنتباه :
- الثقة بالنفس
- القلق



ادوات البحث :

- برنامج مقترح لتدريب للمهارات النفسية قيد البحث باستخدام music Boxing.
- اختبارا تركيز الانتباه اعداد طارق بدر الدين و سهى ضياء (٢٠٢٠).
- استمارة اختبار المهارات الضغوط النفسية تصميم بل Bull و البنسون Albinon و شامبرك Shambrook اقتباس و تعديل :محمد حسن علاوى (علاوى (١٩٩٨) ص ٥٤٧:٥٤٤)

خطوات اعداد برنامج ترويحى لتنمية المهارات النفسية قيد البحث باستخدام music Boxing:

من خلال المسح المرجعي للدراسات السابقة التى تناولت برامج لتنمية المهارات النفسية قيد البحث (القلق - الثقة بالنفس — تركيز الانتباه) و كذلك المراجع العلمية و ايضا استطلاع رأى السادة الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى (ملحق 4) حيث قام الباحثون بعرض المهارات النفسية على الخبراء و اسفر هذا الاجراء عن تحديد برنامج ترويحى للمهارات النفسية على النحو التالى :

اولا الخطة الزمنية المناسبة قيد البحث :

جدول (١/٣)

المهارة النفسية	الفترة	عدد الوحدات الكلية لكل مهارة	الزمن الكلى لكل مهارة من المهارات النفسية قيد البحث	النسبة المئوية لكل مهارة من المهارات النفسية قيد البحث
1- الثقة بالنفس	(٣) اسابيع	(٩) وحدات	٢٧٠ ق	30%
2- القلق	(3) اسابيع	(9) وحدة	270 ق	30%
3- تركيز الانتباه	(٤) اسابيع	(١٢) وحدة	٣٦٠ ق	40%

ثانيا عدد الوحدات الخاصة بتدريب المهارات النفسية قيد البحث اسبوعيا

جدول (٢/٣)

المهارة النفسية	عدد الوحدات
1- الثقة بالنفس	(٣) وحدات
2- القلق	(٣) وحدات
3- تركيز الانتباه	(٣) وحدات



ثالثا زمن الوحدة التدريبية لكل مهارة من المهارات النفسية قيد البحث جدول (٣/٣)

المهارة النفسية	الزمن
1- الثقة بالنفس	(٣٠) دقيقة
2- القلق	(٣٠) دقيقة
3- تركيز الانتباه	(٣٠) دقيقة

رابعا المحتوى الكلى للبرنامج :

جدول (٤/٣)

الزمن الكلى للبرنامج	٢١٦٠ق
عدد الاسابيع	اسبوع 10
عدد الوحدات	وحدة 30
عدد المهارات النفسية	٣ مهارات نفسية

تم إجراء عملية التجانس لعينة البحث في القياسات الأساسية والاختبارات النفسية

جدول (١)

يوضح الدلالات الإحصائية لعينة البحث في القياسات الأساسية قبل التجربة . ن = ٣٠

القياسات	الدلالات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
	السن	٤٩.١٣	٤٩.٠٠	٢.٢٧	٠.٢٩-	٠.٠٩-
	الطول	١٧٧.٣٧	١٧٨.٠٠	٣.٠٣	١.١٦-	١.٦٢
	الوزن	٨٣.٧٣	٨٥.٠٠	٤.٦٦	١.٠٦-	١.١٨

يتضح من جدول (١) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات الأساسية أن البيانات معتدلة

وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (١.١٦- إلى ٠.٢٩) وهذه القيم تقترب من الصفر ، وتقع قيم معامل التفلطح في المنحنى الإعتدالي ما بين (٣ ±) ، مما يؤكد على إعتدالية العينة في القياسات الأساسية .



جدول (٢)

يوضح الدلالات الإحصائية لعينة البحث في الاختبارات النفسية قبل التجربة .

ن = ٣٠

القياسات	الدلالات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
القلق		٦٥,٨٣	٦٥,٥٠	٢,١٥	٠,٣٦-	٠,٠٥-
الثقة بالنفس		٧١,٥٤	٧٤,٠٠	٤,٤٥	٠,٨٤-	٠,٨٢-
تركيز الانتباه		١٤,٤٣	١٥,٠٠	١,٦٨	٠,٩٨-	٠,٧١

يتضح من جدول (٢) الخاص بالدلالات الإحصائية بالاختبارات النفسية أن البيانات معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٠.٩٨ إلى ١.٨) وهذه القيم تقترب من الصفر ، وتقع قيم معامل التفلطح في المنحنى الإعتدالي ما بين (± 3) ، مما يؤكد على إعتدالية العينة في الاختبارات النفسية .

المعالجات الإحصائية:

فيما يلي : SPSS version 22 تم ايجاد المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج

- المتوسط الحسابي . Mean
 - الانحراف المعياري Stander Deviation
 - الوسيط . Median
 - معامل الالتواء . Skewness
 - معامل التفلطح . Kurtosis
 - اختبار (ت) الفروق للقياسات القبلية البعدية. Paired Samples T test
 - نسبة التحسن % The percentage of improvement
 - مربع إيتا . Eta square
 - حجم التأثير (معادلة كوهين التنبؤيه)
- معادلة نسبة التحسن % = (القياس البعدي - القياس القبلي) ÷ القياس القبلي × ١٠٠



عرض النتائج

أولاً . عرض نتائج الاختبارات النفسية لعينة البحث قبل وبعد التجربة

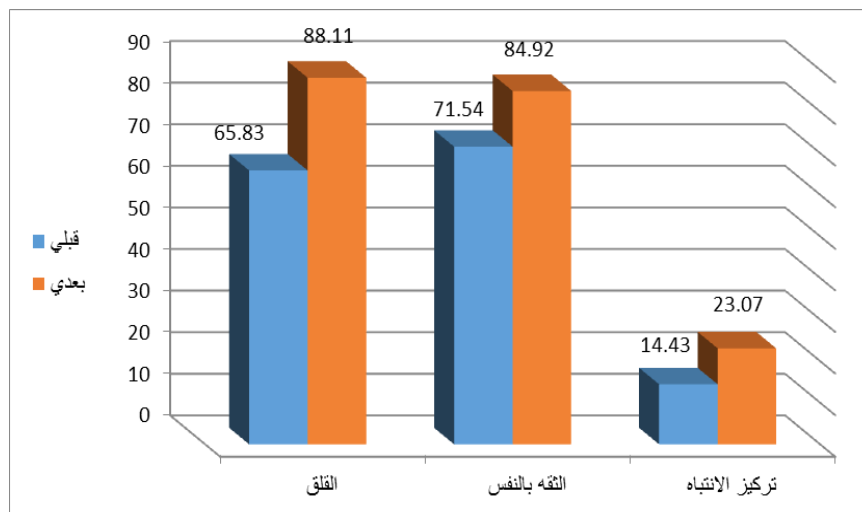
جدول (٣)

عرض الدلالات الإحصائية الخاصة بمجموع إستجابات الاختبارات النفسية لعينة البحث قبل وبعد التجربة .

ن = ٣٠

نسبة التحسن %	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية
		ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-	
٣٣,٨٤	*٤٣,٦٨	٢,١٦	٢٢,٢٨-	٠,٦٨	٨٨,١١	٢,١٥	٦٥,٨٣	القلق
١٨,٧١	*١٢,٩٣	٣,٧٣	١٣,٣٨-	١,٨٠	٨٤,٩٢	٤,٤٥	٧١,٥٤	الثقة بالنفس
٥٩,٨٢	*٢٢,٩٦	٢,٠٦	٨,٦٣-	١,٩٦	٢٣,٠٧	١,٦٨	١٤,٤٣	تركيز الانتباه

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى $(٠,٠٥) = (٢,٠٥)$



الشكل البياني (١)

يتضح من الجدول رقم (٣) الخاص بالدلالات الإحصائية بمجموع إستجابات الاختبارات النفسية لعينة البحث قبل وبعد التجربة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(٠,٠٥)$ في جميع الاختبارات حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين $(١٢,٩٣)$ إلى $(٤٣,٦٨)$ وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $(٠,٠٥) = (٢,١٥)$ وبمستوى دلالة أقل $٠,٠٠٥$ ،



وتراوحت نسب التحسن في جميع الاختبارات ما بين (١٨.٧١% إلى ٥٩.٨٢%) وذلك لصالح القياس البعدي .

جدول (٤)

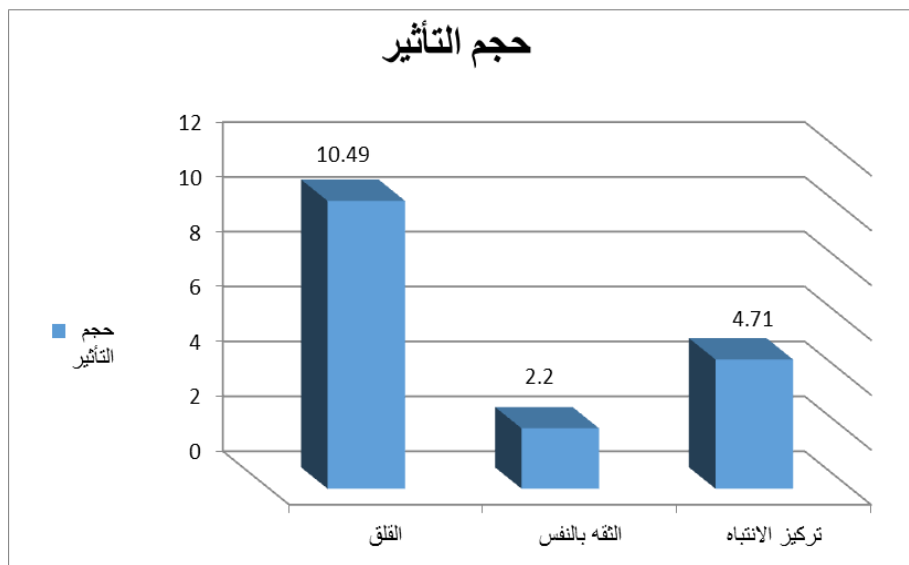
يوضح معنوية حجم التأثير بمجموع إستجابات الاختبارات النفسية لعينة البحث وفقاً لمعادلات كوهن

ن = ٣٠

الاختبارات	الدلالات الإحصائية	قيمة (ت)	ايتا ٢	حجم التأثير لكوهن	دلالة حجم
القلق		٤٣,٦٨	٠,٩٩	١٠,٤٩	مرتفع
الثقة بالنفس		١٢,٩٣	٠,٨٥	٢,٢٠	مرتفع
تركيز الانتباه		٢٢,٩٦	٠,٩٥	٤,٧١	مرتفع

حجم التأثير : من ٠.٠٠ إلى ٠.٢٩ : منخفض من ٠.٣٠ إلى ٠.٤٩ : متوسط من ٠.٥٠ إلى ٠.٨ : مرتفع

يتضح من جدول (٤) الخاص بمعنوية حجم التأثير للقياسات أن قيم حجم التأثير في جميع الاختبارات تراوحت ما بين (٢.٢٠ إلى ١٠.٤٩) وهذه القيم أكبر من (٠.٨) وهي ذات تأثير مرتفع مما يدل علي إيجابية وفعالية البرنامج قيد البحث .



الشكل البياني (٢)





ثانيا : مناقشة النتائج :-

يتضح من الجدول رقم (٣) الخاص بالدلالات الإحصائية بمجموع إستجابات الاختبارات النفسية لعينة البحث قبل وبعد التجربة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في جميع الاختبارات حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (١٢.٩٣ إلى ٤٣.٦٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.١٥) وبمستوى دلالة أقل ٠.٠٥ ، وتراوحت نسب التحسن في جميع الاختبارات ما بين (١٨.٧١% إلى ٥٩.٨٢%) وذلك لصالح القياس البعدي ، كما يتضح من جدول (٤) الخاص بمعنوية حجم التأثير للقياسات أن قيم حجم التأثير في جميع الاختبارات تراوحت ما بين (٢.٢٠ إلى ١٠.٤٩) وهذه القيم أكبر من (٠.٨) وهي ذات تأثير مرتفع مما يدل علي إيجابية وفعالية البرنامج قيد البحث ، و يعزى الباحثون هذا التحسن إلى استخدام البرنامج الترويحي المقترح باستخدام Music Boxing و تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة " ميسون عبد القادر " (٢٠١٩) (٢٨) و دراسة "ابراهيم محمد علي " (٢٠٢٠) (١) دراسة " مهجة محمد اسماعيل " (٢٠٢١) (٢٧) دراسة " احمد بسيوني السيد حروفش " (٢٠٢١) (٢) ، دراسة " خلف حسين هامل " (٢٠٢٣) (٨) التي أكدت ان Music Boxing تساعد علي تحسين المهارات النفسية لدى كبار السن .

كما يرى الباحثون أن Music Boxing يوجد له علاقة طردية مع تحسن اداء الحالة و تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة " علي محمد ياسين " (٢٠١٠) (١٩) و دراسة " عامر موسي عباس " (٢٠١٢) (١٦) دراسة " ماجد محمود محمد " (٢٠١٤) (٢١) دراسة " سعد عبد الجليل محمد يوسف " (٢٠١٨)

يوضح "سامي على عبد القوي" (٢٠١١) أن الانتباه عملية معقدة للغاية، وهو في أبسط تعريف له تركيز الوعي علي منبه (أو بعض المنبهات) واستبعاد المنبهات الأخرى الموجودة في نفس اللحظة، بما يمكن الفرد من فهم هذا المنبه فهماً جيداً. ويتأثر الانتباه بالعديد من العوامل الموضوعية (المرتبطة بالمنبه) مثل التغير والجدة، أو حجم المنبه وشدته، كما يتأثر بالعوامل الذاتية التي تشمل توقعات الفرد وحاجاته ودوافعه وما إلي ذلك من متغيرات. ونحن نستخدم الانتباه لتوجيه حواسنا واجهزتنا الإدراكية نحو منبه معين حتي يمكن لنا أن نعالجه معالجة جيدة، تساعدنا في التعامل الفعال مع البيئة. (عبد القوي، ٢٠١١، ص ١٨٠).

وينكر "عبد العزيز عبد المجيد" (٢٠٠٥) نقلاً عن واينبرج أن الانتباه في المجال الرياضي بأنه القدرة علي التركيز علي الرموز المرتبطة في البيئة والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة





وأيضاً يذكر نقلاً عن لاندروز أن الانتباه عملية يقوم الفرد من خلالها بإدراك البيئة المحيطة عن طريق الحواس .

كما يعرف "عبد العزيز عبد المجيد" (٢٠٠٥) أن الانتباه هو عملية عقلية توجه الوعي لمثيرات مرتبطة لإدراك تغير متطلبات الأداء في موقف معين؛ لاتخاذ القرار بالأداء الأمثل المحقق للإنجاز المستهدف.(عبد المجيد.٢٠٠٥.ص١٤٥).

كما يعرف الانتباه بأنه القدرة علي التركيز من خلال القيام ببعض الأنشطة وقياس القدرات العقلية (عبد المجيد (٢٠٠٥).ص١٤٦).

كما يرى سليمان عبد الواحد ان الانتباه يمثل احدى الدعائم الاساسية لنشاط الانسان كافة و في الجانب التربوي بصفة خاصة بل هو الاساس الذي تقوم عليه سائر العمليات العقلية (كالتذكر و الادراك والفهم) حيث انه بدون الانتباه لا يستطيع الانسان ان يعي الاشياء .(سليمان عبد الواحد٢٠٠٦، ص ١٦٢)

كما يشير الى ذلك سامح عبد العال (٢٠١١) ان البرامج العاب الترويحية بالمؤسسات تساهم بشكل كبير في تحقيق اهداف تلك البرنامج حيث تتمتع بمجموعة من الصفات و المؤهلات التي تساعدهم على الاعتماد على النفس و القدره على تقويم البرامج و تلاشي الاخطاء و القدره على التشجيع والثناء المناسب لكل موقف و القدره على التعبير و الابداع و التخيل . (٢١٥:١١)

يشير محمود إسماعيل طلبه (٢٠١٠) إلى أن الترويح نشاط إختياري بقاء يُمارس في وقت الفراغ هدفه الأسمى هو السعادة والرضا عن النفس ، ويسهم في تنمية جانب أو أكثر من جوانب الفرد (بدنيا - نفسيا - إجتماعياً - وجدانياً - خلقياً - معرفياً) .

الاستنتاجات

في حدود عينه الدراسة والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة تمكن الباحثون التوصل الى الاستنتاجات التالية:

١- اظهر البرنامج الترويحي المقترح والمطبق باستخدام Music Boxing على المجموعة تحسنا في متغير الضغوط النفسية لدى عينه الدراسة.

٢- اظهر البرنامج الترويحي المقترح والمطبق باستخدام Music Boxing على المجموعة الى تحسنا في تركيز الانتباه لدى عينه الدراسة.





٣- اظهر البرنامج التدريب المقترح والمطبق باستخدام Music Boxing على المجموعة الى تحسنا في متغيرات القلق و الاكتئاب لدى عينه الدراسة.

التوصيات

في حدود اجراءات البحث وخصائص عينته يوصى الباحثون بما يلي

١. تطبيق البرنامج الترويحي المقترح باستخدام Music Boxing بما يشمله من محتوى تدريبي وبنفس خصائص التنفيذ والاسلوب المطبق لدى كبار السن .
٢. الاهتمام الانشطة الترويحية لما لها من اهمية باللغة وتوظيفها تبعا للهدف منها ببرامج التدريب لتحسين الحالة النفسية لدى كبار السن.
٣. الاهتمام بتوعيه كبار السن بممارسة الانشطه الترويحية الرياضية.
٤. التوعية من خلال وسائل الاعلام باهمية البرامج الترويحية الرياضية والتي تهدف الى تحسين الحالة النفسية لدى كبار السن .

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ابراهيم محمد علي : فاعلية برنامج قائم علي السيكدوراما في خفض اعاقه الذات وتحسين المرونة النفسية لدي طلبة صعوبات التعلم في مدينة اربد , مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث , ٢٠٢٠.
- احمد بسيوني السيد حرفوش : فاعلية السيكو دراما في تحسين بعض الوظائف التنفيذية وخفض بعض المشكلات السلوكية لدي اطفال التوحد , مجلة الدراسات العربية في التربية النفسية , ٢٠٢١ .
- بسطويسي احمد : الرياضة وصحة كبار السن . الطبعة الاولى . القاهرة . مركز الكتاب الحديث . ٢٠١٩
- خلف حسين هامل : توظيف السيكدوراما في تدريب التلامذه ذوي الاحتياجات الخاصة , مجلة رماح للبحوث , ٢٠٢٣ .
- زغريغ ويلكتسون : الضغط النفسى ترجمة زينب منعم فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية دار الوفاء للتوزيع الرياض ٢٠١٣





- سامح عبد العال :
- تحديد اولويات حاجات قاطني المجتمعات الحضرية المستخدمة،
بحث منشور ، المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية ، دراسات وبحوث
تطبيقية ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة اسوان ، عدد (١٤) ،
٢٠٢١ .
- سعد عبد الجليل محمد يوسف :
- تأثير استخدام الالعاب المائية علي تحسين مستوي الاداء المهاري
لدي المبتدئين في السباحة، الاكاديمية للتكنولوجيا والعلوم الرياضية ،
٢٠١٨ .
- سامي عبد القوى :
- علم النفس النفس العصبي الأسس و طرق التقييم" جامعة
الامارات العربية المتحدة (٢٠٠١)
- سامي عبد القوى :
- علم النفس الفسيولوجي " ط٣ . القاهرة . مكتبة الانجلو
المصرية.(٢٠١٧).
- طارق محمد بدر الدين :
- خرائط موجات الفصوص المخية أثناء أداء بعض المهارات النفسية
"دراسة حالة في الأسكواش"، البحرين ،المؤتمر العلمي الرياضي
السادس والخمسين للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والرياضي
والترويح، المنامة،.(٢٠١٤).
- طه عبد العظيم حسين ، سلامة :
- استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية . ٢٠٠٦ الطبعة
الاولي القاهرة . دار الفكر العربي
- عبد العظيم حسين
- عامر موسي عباس :
- تصميم وتطبيق جهاز اختيار التوافق العضلي العصبي بين العين
والرجلين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة القادسية ، ٢٠١٢ .
- علي محمد ياسين :
- : التوافق العضلي العصبي بدقة الاداء مهارتي المناولة الطويلة
والتهديف السلمي بكرة السلة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ميسان
، بحث دكتوراة ، ٢٠١٠
- محمود اسماعيل طلبه :
- سيكولوجية الترويح واوقات الفراغ ، اسلاميك جرافيك ، القاهرة ،
٢٠١٠ م .





مراد خليفه ؛وليد عيسى : الضغوط النفسية والتخلف العقلي دار الوفاء للطباعة والنشر
اسكندرية ٢٠٠٨

مهجة محمد اسماعيل : فاعلية برنامج ارشادي قائم علي السيكدوراما لتحسين اسلوب تعامل
الامهات مع الاطفال ذوي النشاط المفرط , المجلة المصرية للدراسات
المتخصصة , ٢٠٢١ .

ماجد محمود محمد : تأثير برنامج تعليمي بأستخدام المواقف التنافسية لبعض الانشطة
الرياضية داخل الوسط المائي علي سرعة تعلم السباحة للمبتدئين من
سن ٦-٩ سنوات , الاكاديمية الدولية لتكنولوجيا علوم الرياضة ,
٢٠١٤

نورهان منير حسن ، محمد سيد : الرعاية الاجتماعية للمسنين، المكتبة الجامعية، الإسكندرية،
فهمي ٢٠٠٠ م .

ثانيا :المراجع الاجنبية:

- Alter & Oppenheimer** : Effects of fluency on psychological distance and mental construal (or why New York is a large city, but New York is a civilized jungle) Psychological Science,19:161–167, 2008 .
- Bar et al** : Automatic processing of psychological distance: Evidence from a Stroop task. Journal of Experimental Psychology: General,136:610–622, 2007 .
- Beekman et al** : Predictors of change in anxiety symptoms of older Persons : Results from the Longitudinal; aging study Amsterdam .Psychological Medicine, 30, 515 – 527 , 2000 .
- Charyton et al** : The impact of social support on health related quality of life in persons with epilepsy, Epilepsy Behav,16(4) : 640 -5 , 2009 .
- Cheng et al** : The association between social support and mental health among vulnerable adolescents in five cities: findings from the study of the well-being of adolescents in vulnerable





environments. J Adolesc Health, 55(6 Suppl) : 31 -8 , 2014 .

- Coalter et al** : The role of sport in regenerating deprived urban areas (Edinburgh, Scottish Office Central Research Unit) , 2000 .
- Danish** : SUPER (Sports United to Promote Education and Recreation) program: Leader manual (3rd ed.). Richmond: Life Skills Center, Virginia Commonwealth University, 2002 .
- Deacon et al** : Transiency, fly-in-fly-out workers, and sustainability: Perceptions from within a resource based community. WIT Transactions on Ecology and Environment 226: 95– 105, 2017 .
- Franks** : Social impact assessment of resource projects. Queensland: International Mining for Development Centre, 2012 .
- Guan et al** : Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. New England Journal of Medicine 2020.
- Hebble** : “Grannie's got to go fishing”: Meanings and experiences of family leisure for three generation families in rural and urban settings. World Leisure Journal 56 (1): 42– 61, 2014 .
- Langager & Spencer** : ‘I feel like this is a good place to be’: Children’s experiences at a community recreation centre for children living with low socioeconomic status. Children’s Geographies, 13(6), 656–676, 2015 .
- Lautens et al** : The influence of exercise on brain aging and dementia. Biochimia et Biophysica Acta, 1822, 474-481 , 2012 .
- Lavigne** : Urban governance and public leisure policies: A comparative analysis framework. World Leisure Journal 56 (1): 27– 41, 2014 .
- Petitpas et al** : A framework for planning youth sport programs that foster psychosocial development. The Sport Psychologist, 19, 63– 80, 2005 .
- Potwarka et al** : Relationships among producer exposure, producer bias, and citizenship orientations in the context of public recreation service delivery. Society and Leisure 38 (2): 166– 183, 2015 .





- Rituparna Devi** : The Importance and Impact of Recreational Activities in the Educational Curriculum , the knowledge review, 2018 .
- Taylor et al** : Demanding physical activity programmes for young offenders under probation supervision (London, Home Office), 2002 .
- Vierimaa et al** : Positive youth development: A measurement framework for sport. International Journal of Sports Science and Coaching, 7(3), 601–614, 2012 .
- Witt & Crompton** : Positive youth development practices in recreation settings in the United States. World Leisure Journal, 45(2), 4–11, 2003 .
- Yavari et al** : Comparison psychiatrics nurses' burnout and general health with critical care (ICU) nurses[in Persian]. J Nur Manag,3(1) : 55 -65,2014.
- .

