

تأثير برنامج ترويحى عن بعد على الشعور بالمساندة الإجتماعية و القلق لدى كبار السن فى ضوء التباعد الإجتماعى

د/ صفوت علي جمعه

الأستاذ المساعد بقسم الإدارة الرياضية والترويح بكلية التربية الرياضية – أبو قير – جامعة الإسكندرية

مقدمة ومشكلة الدراسة:

مما لاشك فيه أن فيروس كورونا أظهر الوجه القبيح للدول الأوروبية التى طالما تغنت بحقوق الإنسان و ملأت الدنيا صياحاً بأن مواطنيها من طبقة مختلفة عن باقى الجنسيات و أعلى من الباقين شأناً و هاهى إيطاليا تصرح أنها لن تعالج كبار السن ، و بريطانيا تقول ودعوا أحبائكم و أسبانيا تترك داراً للمسنين ليموت جميع من فيها بالكورونا و تعطى تعليمات بعدم معالجة من يزيد عن الستين عاماً و هولندا تدرس فى البرلمان قرار يطالب بقتل جميع كبار السن المصابين و الغير مصابين بكورونا بما يسمى القتل الرحيم .

و تداول وسائل الإعلام لهذه الأنباء و تأكيدها على أن كبار السن أكثر الفئات العمرية خطورة و أن عليهم الإستعداد للموت فى أى لحظة يجعل كبار السن فى حالة نفسية صعبة جدا ، كما يزيد من معاناتهم اليومية ما تم فرضه من حظر للتجوال .

فالتعرض المفرط للتغطية الإعلامية للفيروس يمكن أن يؤدي إلى زيادة الشعور بالخوف والقلق ، يوصي علماء النفس بموازنة الوقت المستغرق في الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي مع الأنشطة الأخرى غير المتعلقة بالحجر أو العزلة مثل القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى أو تعلم لغة جديدة.

(23 : 194)

والثابت علمياً ضرورة تواجد المسنين في جماعات، ويفضل عدم بقائهم بمفردهم. وإيماناً بذلك فقد أنشأت الدول إلى جانب دور إيواء المسنين العديد من الأندية الخاصة بهذه الفئة العمرية تكريماً وتحقيفاً للتوافق النفسي-الاجتماعي لهذه الفئة العمرية .

(11 : 102)

و تحسين المحيط الاجتماعي للمسن لا يكفي وحده، بل لا بد أن يتبع ذلك تحسين ومراعاة الجو الداخلي النفسي للمسن، وهذا من خلال إبعاده عن الأفكار التي يمكن أن تحول دون سعادته، وتجعل حالته النفسية معقدة وسيئة، مثل فكرة الموت، والاكتئاب، واحتقار الذات .

(28 : 474)

وتمنح المساندة الإجتماعية كبار السن شعوراً بأنهم يستحقون العناية وكونهم أعضاء في شبكة اجتماعية و يتيح لهم الفرصة لإقامة وتعزيز علاقاتهم ، و المساندة الإجتماعية تساوي أيضاً التصورات الإيجابية للأفراد عن أفراد العائلة والأصدقاء و الجيران .

(25 : 640)

والمساندة الاجتماعية 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 . (37 : 55)

و هناك مجموعة من العوامل التي تسبب القلق لكبار السن منها :عوامل الضعف , المستوى الصحي , المصادر الاجتماعية , ضغوط أحداث الحياة , خصائص الشخصية , التباعد الإجتماعى . (15 : 515)

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 بالمرض و المشاكل العائلية و الصعوبات المالية و الانفصال أو الطلاق والشعور بخيبة أمل من إنجازاتهم في الحياة ، ومشاكل الصحة العقلية ، والشعور بالعزلة الاجتماعية. (26 : 31)
فخطورة القلق في إثارة السالبة المحتملة بالنسبة لمختلف جوانب الصحة النفسية والجسمية للفرد، حيث يمكن لهذه الآثار أن تمتد لتشمل التوافق العام وعلاقاته، وممارساته لعمله ومعدلات إنتاجيته، مما يؤدي في النهاية إلى شعور الفرد أو معاناته لحالة من الإحباط واليأس وفتور الهمة ، و القلق هو الخوف ، أو التوقعات السالبة ، التشاؤم . (5 : 120)

وبالنظر إلى الانتشار العالمي المستمر لـ فيروس كورونا (COVID-19) ، اعتبارًا من أوائل مارس 2020 ، سيكون من المنطقي بالنسبة لمعظم البلدان والمناطق أن تفترض أنها استوردت حالة واحدة على الأقل من COVID-19 وأن المرض ينتشر محليًا سواء تم التعرف عليه أم لا ، و يجب تنفيذ الممارسات الوقائية في جميع البلدان في أقرب وقت ممكن. (31 : 260)

حيث كان انتشار فيروس COVID-19 الجديد سريعًا جدًا على مستوى العالم ، ويُعتقد أن طريقة الانتقال هي عدوى بالقطيرات والتلامس ، و على الرغم من أن فهم ديناميكيات الانتقال لا يزال في مرحلة مبكرة ، إلا أنهم يقترحون أن الأخذ بتدابير صارمة خطوة حكيمة وستكون ضرورية للسيطرة على هذا الوباء و أهم هذه التدابير هو التباعد الإجتماعى . (38 : 368)

و التباعد الإجتماعى هو إجراء وقائى منخفض التكلفة لأنه يقلل كل من العدد الإجمالى للحالات المصابة يوميا و أسبوعيا وشدة الحالات التى تم إكتشافها و يعمل التباعد الاجتماعى على تقليل عدد الاتصالات التى يقوم بها كل شخص ، و هناك ملاحظات وبائية من تفشي المرض فى الصين تشير إلى فعالية التباعد الاجتماعى فى القضاء على الفيروس فى المقاطعات الموبوءة ويرجع ذلك إلى الحجر الصحى المكثف وإجراءات التباعد الاجتماعى المنفذة. (30 : 371)

ومن أهم إجراءات التباعد الإجتماعى الناجح للحد من فيروس كورونا هو عدم المصافحة ، إلتزام المنزل و العزل بالنسبة للمرضى ، تعزيز النظافة الشخصية باستمرار و عدم لمس الوجه ، إلتزام كبار السن بالمنزل و عدم الخروج نهائيا ، يُمنح أفراد الأسرة المرضى غرفة خاصة بهم إن أمكن ، حظر التجوال لفترة طويلة . (31 : 261)

فالغرض من التدخلات الوقائية المتمثلة فى التباعد الإجتماعى هو إبطاء انتقال الفيروس و تقليل العدد الإجمالى للحالات فى الأسبوع مع إستمرار مدة الوباء والحد من التأثير على الخدمات الصحية ،

وخاصة المستشفيات ووحدات العناية المركزة ، لضمان الحصول على رعاية عالية المستوى عند الحاجة.
(16 : 58)

والترويج هو التسهيلات عالية الجودة التي تهدف إلى مساعدة الأفراد من جميع الأعمار والقدرات لتحقيق أهدافهم و أحلامهم و تطلعاتهم للمستقبل .
(18 : 450)

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 .
(27 : 656)

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.
(35 : 601)

و قد أكدت الدراسات والأبحاث أن ممارسة الأنشطة الترويجية يرتبط ارتباطا وثيقا 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 .
(34 : 281)

يتضح من العرض السابق معاناة كبار السن في هذا التوقيت و الذي يعد من أصعب الأيام على البشرية كلها كما يتضح أن وسائل الإعلام و ما اتخذته الدول الأوروبية تجاه كبار السن يعطى لهم كل الحق في القلق و يجعلهم في أمس الحاجة إلى المساندة الإجتماعية من كل المحيطين بهم خاصة في فترة التباعد الإجتماعي الإجبارية التي فرضتها جميع الدول و هو ما دعا الباحث إلى محاولة إستثمار البرامج الترويجية لما تتميز به من خصائص في دعم كبار السن و مساندهم إجتماعيا للحد من قلق هذه المرحلة العصبية .

مصطلحات البحث :

برنامج ترويحى عن بعد :

هو برنامج ترويحى تم تصميمه ليتناسب مع ظروف جائحة كورونا بحيث يشترك فيه عينة البحث من منازلهم باستخدام برنامج Zoom cloud meetings .

(تعريف إجرائى)

التباعد الإجتماعى :

هى الإجراءات الوقائية التى إتخذتها الدول للحد من إنتشار فيروس كورونا و تتمثل فى الحظر الإجبارى مساءً و الإقلال من الحركة فى الشوارع قدر المستطاع نهائياً .

(تعريف إجرائى)

المساندة الاجتماعية :

هى السلوك الذى يعزز شعور الفرد بالطمأنينة النفسية والثقة بالذات، واعتقاد الفرد بأنه يحظى بالتقدير والاحترام من أفراد البيئة المحيطة به وكذا من المقربين له وإحساسه أيضاً بالرضا عن مصادر المساندة التى يتلقاها والتي تساعده على حل مشكلاته العملية. (8 : 12)

هدف البحث :-

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحى عن بعد على الشعور بالمساندة الاجتماعية و القلق لدى كبار السن فى ضوء التباعد الإجتماعى و ذلك من خلال التعرف على:

1- تأثير البرنامج على الشعور بالمساندة الاجتماعية .

2- تأثير البرنامج على مستوى القلق.

فروض البحث :

1- توجد فروق معنوية بين القياس القبلى و القياس البعدى فى الشعور بالمساندة الاجتماعية لصالح القياس البعدى .

2- توجد فروق معنوية بين القياس القبلى و القياس البعدى فى مستوى القلق لصالح القياس البعدى .

إجراءات البحث :-

أولاً منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام مجموعة تجريبية واحدة بطريقة القياس القبلى و القياس البعدى.

مجالات البحث :

المجال الزماني : تم إجراء القياسات القبلىة بتاريخ 2020/3/19 م ، و تم تطبيق البرنامج فى الفترة من 2020 / 3 / 20 م إلى 2020 / 4 / 20 م ، و تم إجراء القياسات البعدية بتاريخ 2020 /4/21 م .

المجال المكاني : كل من الباحث و المفحوصين ملتزمين بمنزلهم .

مجتمع البحث :

أولياء أمور و أجداد لاعبي أكاديمية رويال لكرة القدم – بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الإسكندرية من تزيد أعمارهم عن 50 عام .

عينة البحث :

بلغت عينة البحث (50) ولى أمر و جد ، تم تقسيمهم إلى (15) للدراسات الإستطلاعية و (35) للدراسة الأساسية و تم إستبعاد (1) ولى أمر نتيجة عدم إنتظامه فى البرنامج ، كما إستعان الباحث لتقنين المقاييس المستخدمة فى البحث بخبراء فى مجال علم النفس الرياضى بكليات التربية الرياضية و عددهم (5) خبراء تم التواصل معهم من خلال برنامج واتس آب (WhatsApp) و تم تصميم المقاييس على برنامج جوجل كلاس روم (Google Classroom) و إرسالها لهم لصعوبة إرسالها ورقياً فى الوقت الحالى .

تجانس عينة البحث :

لتحقيق التجانس لعينة البحث للمساعدة فى الضبط التجريبي لمتغيرات البحث قام الباحث بمقارنة القياس القبلى لجميع أفراد العينة لتحقيق التجانس فيما بينهم و الجداول التالية توضح تجانس عينة البحث :

جدول (1) التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث في ابعاد ومقياس المساندة الاجتماعية قبل التجربة

م = 34

الدلالات الإحصائية للتوصيف					ابعاد المقياس
المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء	
11.35	11.5	1.41	0.41-	0.63	البعد الأول : المساندة الأسرية .
11.68	11	1.72	0.31-	0.84	البعد الثاني : المساندة من الأصدقاء .
27.12	27	1.72	1.07-	0.00	البعد الثالث : المساندة من الجيران و الأقارب .
81.32	81	3.37	0.70-	0.09-	المجموع الكلي للمقياس

يتضح من جدول (1) والخاص بالتوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث في ابعاد و المجموع الكلي لمقياس المساندة الاجتماعية قبل التجربة أن معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (-0.09 إلى 0.84) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الإلتواء الإعتدالية تتراوح ما بين - 3 ، + 3 .

جدول (2) التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الأساسية في مقياس القلق قبل التجربة

م = 34

الدلالات الإحصائية للتوصيف					المقياس
المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء	
159.62	159.5	7.08	2.79	1.15-	مقياس القلق

يتضح من جدول (2) والخاص بالتوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث في ابعاد و المجموع الكلي لمقياس القلق قبل التجربة أن معامل الإلتواء بلغ (-1.15) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الإلتواء الإعتدالية تتراوح ما بين - 3 ، + 3 .

أدوات البحث :

- مقياس المساندة الإجتماعية .
- مقياس القلق .
- البرنامج الترويجي المقترح .

مقياس المساندة الإجتماعية ملحق (2) :

الهدف من المقياس :

يهدف المقياس إلى قياس المساندة الإجتماعية لكبار السن .

تصميم المقياس :

لتصميم المقياس قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات و الأبحاث فى مجال المساندة الإجتماعية كدراسة عمر صافى الكواملة (2016) (9) و دراسة حسام إسماعيل هيبه و آخرون (2018) (3) و دراسة خالد بن غازى ذعار (2018) (4) و دراسة بثينة كفاح الجراجرة (2019) (2) و دراسة أسماء حسن عمران (2019) (1) و لتوظيف هذا المقياس لموضوع البحث قام الباحث بعرض المقياس على الخبراء فى مجال علم النفس بكليات التربية الرياضية ملحق (1) .

وصف المقياس :

يتكون المقياس من (3) أبعاد كالتالى :

- البعد الأول : المساندة الأسرية و به (10) عبارات .
- البعد الثانى : المساندة من الأصدقاء و به (10) عبارات .
- البعد الثالث : المساندة من الجيران و الأقارب و به (10) عبارات .
- ليكون إجمالى العبارات فى المقياس (30) عبارة و أمام كل عبارة تقدير ذاتى ثلاثى التدرج يتراوح ما بين (تنطبق عليا دائما- تنطبق عليا أحيانا – لا تنطبق عليا) و للتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس المتمثلة فى الصدق و الثبات.

معايير تقييم المقياس :

يتكون المقياس من عبارات إيجابية و عبارات سلبية و يتم تقييم العبارات الإيجابية بأن تحصل الإجابة بتنطبق عليا دائما على (ثلاث درجات) و تحصل الإجابة بتنطبق عليا أحيانا على (درجتان) و تحصل الإجابة بلا تنطبق عليا على (درجة واحدة) ، أما العبارات السلبية فيتم تقييمها بأن تحصل الإجابة بلا تنطبق عليا على (ثلاث درجات) و تحصل الإجابة بتنطبق عليا أحيانا على (درجتان) بينما تحصل الإجابة بتنطبق عليا دائما على (درجة واحدة) ليكون إجمالي كل بعد (30) درجة و يكون الإجمالي الكلى للمقياس (90) درجة و تشير إرتفاع الدرجات إلى الشعور بالمساندة الإجتماعية و كلما إنخفضت الدرجات قل الشعور بالمساندة الإجتماعية .

المعاملات العلمية لمقياس المساندة الإجتماعية:-

أولا الصدق :

تم حساب صدق مقياس المساندة الإجتماعية بطريقتى صدق المحتوى (صدق المحكمين) ، و صدق الإتساق الداخلى .

1 - صدق المحتوى (صدق المحكمين) :

قام الباحث بعرض المقياس فى صورته الأولية على الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى من كليات التربية الرياضية و البالغ عددهم (5) ملحق (1) و ذلك عن طريق المقابلة الشخصية و جاءت النتائج كالتالى :

جدول (3) التكرار و النسبة المئوية و الأهمية النسبية لآراء الخبراء في مقياس المساندة الإجتماعية

ن = 5

الاهمية النسبية	غير مناسب		مناسب		العبارات	م
	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار		
البعد الأول : المساندة الأسرية :						
100	0	0	100	5	لمنطدك لم يمشي على مسحة تبتلي لإحسب عذب لك أزقة وسع في لك دغ بدهسثب .	1.
100	0	0	100	5	لمنطد لك أزقة ولم يمشي على مسحة تبتلي عذب لك منطدك ثطد .	2.
100	0	0	100	5	أسنق أزقة و لك شيب غو ألم تظوك سدثب .	3.
100	0	0	100	5	لمنطد أم تمنجك و أزقة و فن أفبظي م لنذ حذوي منطدك ثطد .	4.
80	20	1	80	4	بعضو أم بفضو أزقة و صهل منك مدهو و لك ثطد .	5.
100	0	0	100	5	لمنطد ز لظ أزقة و غو و صذلثة و هف و لك ثطد .	6.
100	0	0	100	5	ي نحتوي عيوزة و غو شثو .	7.
80	20	1	80	4	يعضو أم عحتصو أزقة و عو و لك شيب لك بظ لظ آتفقو .	8.
100	0	0	100	5	أهظ أم بفضك و أخرج أزقة و صت لذل فلظ لك ثثت لك لحتعظ هف و لك ثطد .	9.
100	0	0	100	5	أفك لك أزقة و تمعظ عغفو لآسند؟ بحتك لغف هف و لك ثطد .	10.
البعد الثاني : المساندة من الأصدقاء :						
100	0	0	100	5	أفك أم آح ف عو لغبذ بيب ه حجب لك كذب عغفو لآسند؟ هف و لك ثطد لك آتفقو .	11.
100	0	0	100	5	لمنطد أم قتل آتفقو و هف حقت لك لآسند لك و بعتكم عو لمنطد؟ غبظك ثطد .	12.
100	0	0	100	5	آعتت عو و لم يمشي على مسحة تبتلي بدارب لك آتفقو و هف و لك ثطد .	13.
80	20	1	80	4	أفك أم يوك و آتفقو و فضنة و غو و لك شيب خرم بفض .	14.
100	0	0	100	5	أسعد بفضم فظم ثم آتفقو و خ شب هف و لك ثطد .	15.
100	0	0	100	5	لغذج أم بحد آتفقو و عفو و غو لحتف ف كقب .	16.
100	0	0	100	5	لمنطد أم بفضو و آتفقو و بفضو لآع و عو و لك لظ لظ عي بفض كم نهم .	17.
100	0	0	100	5	أسعد بفضو لهدز لك آتفقو .	18.
100	0	0	100	5	ببهم آتفقو و او .	19.
100	0	0	100	5	بحدظ لحتبب آتفقو و عي لظ لظ لظ لظ .	20.

البعد الثالث : المساندة من الجيران و الأقارب :

100	0	0	100	5	أفك لك أفندوبك بخ يدك أضف و غو لدج بك نطد .	21.
100	0	0	100	5	ي هندو أمي مظ او أفندوبك لك يد جئ ذب كم نهمد .	22.
100	0	0	100	5	أمطد أم م خنكوي وثفئوي سئلثة وئ لإجسند عذب .	23.
100	0	0	100	5	أأمج أزيع نظوك و أفندوبه جهمو ك علفنة و لظ آثفئو .	24.
100	0	0	100	5	أسعد ، ثدابهم فندج صت لك لآفم لظ أفندوب .	25.
100	0	0	100	5	أسعد لك م عجب ه لإج أم لآفم لظ لإفندو ام لك نفعم هفؤ لك نطد .	26.
100	0	0	100	5	أفك أم م حفتموي لإفندو ام لك نفعم فوطفظ هفؤ لك نطد .	27.
100	0	0	100	5	أفغ أمي مع و جهمو لخدع نظ هفؤ لك نطد .	28.
100	0	0	100	5	أمطد أم قتلك و أفندوبك علفمضن لآفم لك نطد .	29.
80	20	1	80	4	لآفمظ أم قتلك و أفندوبك علفمضن لآفم لك نطد .	30.

يتضح من جدول (3) و الخاص بال تكرار و النسبة المئوية و الأهمية النسبية لأراء الخبراء في مقياس المساندة الإجتماعية أن جميع العبارات حصلت على أهمية نسبية عالية و التي تراوحت ما بين (80 % إلى 100 %) و قد ارتضى الباحث نسبة 75 % لقبول العبارة لذا فقد تم الإعتماد على جميع العبارات.

2 - صدق الإتساق الداخلي :

تم حساب الصدق باستخدام طريقة الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة العبارة والمجموع الكلي للبعد وكذلك بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (4) صدق الاتساق الداخلى لعبارات و ابعاد مقياس المساندة الإجتماعية (ن = 15)

البعد الثالث : المساندة من الجيران و الأقارب		البعد الثانى : المساندة من الأصدقاء		البعد الأول : المساندة الأسرية	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**0.732	21	**0.684	11	**0.660	1
**0.625	22	**0.803	12	**0.767	2
**0.673	23	**0.759	13	**0.668	3
**0.689	24	*0.587	14	**0.804	4
*0.596	25	**0.687	15	*0.599	5
**0.683	26	*0.586	16	**0.649	6
**0.773	27	*0.621	17	*0.597	7
**0.730	28	**0.751	18	*0.588	8
*0.591	29	**0.725	19	*0.593	9
**0.714	30	**0.697	20	**0.671	10
**0.708	درجة البعد	**0.668	درجة البعد	**0.657	درجة البعد

* لعدم دقة "ذئبة" تتخذ بصت لحفظ 0.273 = 0.05 ~ صت لحفظ 0.354 = 0.01

يتضح من جدول (4) ارتفاع قيمة الصدق لمقياس المساندة الإجتماعية حيث تراوحت قيم معامل الإتساق الداخلى ما بين (0.586 إلى 0.804) و هذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على صدق المقياس و إرتباط عبارات المقياس مع الأبعاد التى تنتمى إليها ، كما يتضح ارتفاع قيمة الصدق للأبعاد حيث تراوحت قيم معامل الإتساق ما بين (0.657 إلى 0.708) و هذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على صدق بناء المقياس و أنه يقىس ما وضع من أجله .

ثانياً :- الثبات :

تم التحقق من ثبات مقياس المساندة الاجتماعية عن طريق حساب معامل الثبات ألفا لكرونباخ.

جدول (5) معامل الفا لكرونباخ لأبعاد مقياس المساندة الاجتماعية ن = 15

معامل الفا لكرونباخ		العبارات
للمقياس ككل	للأبعاد	
0.809	0.768	البعد الأول : المساندة الأسرية .
	0.752	البعد الثاني : المساندة من الأصدقاء .
	0.778	البعد الثالث : المساندة من الجيران و الأقارب .

يتضح من جدول (5) والخاص بحساب الثبات عن طريق معامل ألفا بالنسبة للأبعاد أن معامل الثبات تراوح ما بين (0.752 إلى 0.778) بينما بلغ معامل ألفا للمقياس (0.809) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.01 مما يشير إلى ثبات المقياس حيث أن قيم معامل ألفا لكرونباخ تؤكد أن العبارات في كل بعد متجانسة ومتوافقة وأنها في كل بعد مجتمعة تمثل بناء البعد وأن أي حذف أو إضافة لأي عبارة في أي بعد من الممكن أن يؤثر سلبيا في بناء البعد ومن ثم في بناء المقياس وبذلك تم التأكد من صلاحية المقياس للتطبيق .

مقياس القلق ملحق (3) :

الهدف من المقياس :

يهدف المقياس إلى قياس مستوى القلق لكبار السن .

تصميم المقياس :

لتصميم المقياس قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات و الأبحاث في مجال القلق كدراسة شريف عمر دراوشة (2012) (7) و دراسة منال ثابت عبد الفتاح (2013) (10) و دراسة سميرة محمد شند و آخرون (2015) (6) و لتوظيف هذا المقياس لموضوع البحث قام الباحث بعرض المقياس على الخبراء في مجال علم النفس بكليات التربية الرياضية ملحق (1).

وصف المقياس :

يتكون المقياس من (58) عبارة و أمام كل عبارة تقدير ذاتي ثلاثي التدرج يتراوح ما بين (تنطبق عليا دائما- تنطبق عليا أحيانا - لا تنطبق عليا) و للتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس المتمثلة في الصدق و الثبات.

معايير تقييم المقياس :

يتكون المقياس من عبارات إيجابية و عبارات سلبية و يتم تقييم العبارات الإيجابية بأن تحصل الإجابة بتتنطبق عليا دائما على (ثلاث درجات) و تحصل الإجابة بتتنطبق عليا أحيانا على (درجتان) و تحصل الإجابة بلا تنطبق عليا على (درجة واحدة) ، أما العبارات السلبية فيتم تقييمها بأن تحصل الإجابة بلا تنطبق عليا على (ثلاث درجات) و تحصل الإجابة بتتنطبق عليا أحيانا على (درجتان) بينما تحصل الإجابة بتتنطبق عليا دائما على (درجة واحدة) ليكون الإجمالى الكلى للمقياس (174) درجة و تشير إرتفاع الدرجات إلى الشعور بالقلق و كلما إنخفضت الدرجات قل الشعور بالقلق .

المعاملات العلمية لمقياس القلق :-

أولا الصدق :

تم حساب صدق مقياس القلق بطريقتى صدق المحتوى (صدق المحكمين) ، و صدق الإتساق الداخلى .

1 - صدق المحتوى (صدق المحكمين) :

قام الباحث بعرض المقياس فى صورته الأولية على الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى من كليات التربية الرياضية و البالغ عددهم (5) ملحق (1) و ذلك عن طريق المقابلة الشخصية و جاءت النتائج كالتالى :

80	20	1	80	4	أسعد أم لعبت في الملاهي لظنك تفوتك في .	.56
80	20	1	80	4	أخ . لك هل تفوتك عوطي نل هف لذ في عكثك سدند .	.57
80	20	1	80	4	لعتي لظنك مذ عو فشد؟ لظنك في صفي .	.58

يتضح من جدول (6) و الخاص بالتكرار و النسبة المئوية و الأهمية النسبية لآراء الخبراء في مقياس القلق أن جميع العبارات حصلت على أهمية نسبية عالية و التي تراوحت ما بين (80 % إلى 100 %) و قد إرتضى الباحث نسبة 75 % لقبول العبارة لذا فقد تم الإعتماد على جميع العبارات.

2 - صدق الإتساق الداخلي :

تم حساب الصدق باستخدام طريقة الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة العبارة والمجموع الكلي للمقياس .

جدول (7) صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس القلق (ن = 15)

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**0.658	46	**0.597	31	**0.699	16	**0.654	1
*0.597	47	**0.625	32	**0.794	17	**0.728	2
**0.686	48	**0.736	33	**0.652	18	**0.677	3
**0.627	49	**0.643	34	**0.805	19	**0.730	4
**0.738	50	**0.640	35	**0.712	20	**0.627	5
**0.716	51	**0.762	36	**0.655	21	**0.805	6
**0.808	52	**0.679	37	**0.658	22	**0.674	7
**0.780	53	**0.713	38	**0.651	23	**0.666	8
**0.770	54	**0.691	39	**0.666	24	**0.776	9
**0.691	55	**0.642	40	**0.755	25	**0.598	10
*0.611	56	**0.741	41	**0.521	26	**0.589	11
**0.687	57	**0.660	42	**0.622	27	**0.663	12
**0.805	58	**0.758	43	**0.603	28	**0.599	13
		**0.632	44	**0.622	29	**0.664	14
		**0.681	45	**0.622	30	**0.683	15

* لعدم "ذلك" تتخذت لحنظ 0.273 = 0.05 و لحنظ 0.354 = 0.01

يتضح من جدول (7) ارتفاع قيمة الصدق لمقياس عادات العقل حيث تراوحت قيم معامل الإتساق الداخلي ما بين (0.521 إلى 0.808) و هذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على صدق

المقياس و إرتباط عبارات المقياس مع المجموع الكلى للمقياس مما يدل على صدق بناء المقياس و أنه يقيس ما وضع من أجله .

ثانياً :- الثبات :

تم التحقق من ثبات مقياس القلق عن طريق حساب معامل الثبات ألفا لكرونباخ.

جدول (8) معامل الفا لكرونباخ لمقياس القلق ن = 15

معامل الفا لكرونباخ	المقياس
0.813**	مقياس القلق

يتضح من جدول (8) والخاص بحساب الثبات عن طريق معامل ألفا لمقياس القلق أن قيمة معامل الفا لكرونباخ بلغت (0.813) مما يشير إلى ثبات المقياس حيث أن قيم معامل ألفا لكرونباخ تؤكد أن العبارات متجانسة ومتوافقة وأنها مجتمعة تمثل بناء المقياس وأن أي حذف أو إضافة لأي عبارة من الممكن أن يؤثر سلبيا في بناء المقياس وبذلك تم التأكد من صلاحية المقياس للتطبيق .

ثالثاً : البرنامج الترويحي عن بعد (المقترح) ملحق (4) :

أ- الهدف العام للبرنامج:

التعرف على تأثير البرنامج الترويحي المقترح على :

- الشعور بالمساندة الإجتماعية لكبار السن .
- مستوى القلق .

ب- محتوى البرنامج :

نظراً لأن البرنامج الترويحي يتم إعداده لكبار السن و أهم خصائص الترويحي هي الإختيارية فكانت الخطوة الأولى إستطلاع رأى كبار السن فيما يفضلون ممارسته فى وقت الفراغ و قد قام الباحث بعمل مسح مرجعى لصياغة هذه الرغبات فى شكل برنامج علمى مقنن و تحديد الأنشطة التى يمكن ممارستها عن بعد و تمارس أيضا داخل المنزل و إشتمل على (محادثات أسرية و جماعية و مشاهدة و ممارسة أنشطة و ألعاب ترويحية منزلية تناسب كبار السن)

ت- الخطة الزمنية للبرنامج :

استغرق تنفيذ البرنامج (4) أسابيع بـ (20) وحدة بواقع (5) لقاءات أسبوعياً ويبلغ زمن الوحدة (45) دقيقة و هو زمن جلسة برنامج Zoom cloud meetings موزعه كالتالى:

1. تلك تذهب لأماكنهم :

* يستغرق (5 ق) و يحتوى على التحية و أخذ الغياب و تجربة البرنامج (صوت و فيديو) و شرح خطوات اللقاء .

2. تلك تذهب بموكلهم نحو :

* يستغرق (35 ق) و يهدف إلى تنفيذ البرنامج المقترح.

3. تلك تذهب بكلمة جندلو :

* يستغرق (5 ق) و يحتوى على الشكر للمتواجدين فى اللقاء و تحديد المطلوب فى اللقاء التالى .

ث- كيفية تنفيذ البرنامج :

1- نظرا لما يمر به العالم من جائحة كورونا فكان السبيل الوحيد لتطبيق البرنامج كان التنفيذ عن بعد و لذلك قبل اللقاء الأول قام الباحث بالتواصل مع عينة البحث حيث قام بعمل مجموعة (group) على برنامج واتس أب (WhatsApp) و أضاف عليها جميع أفراد العينة و من خلال المجموعة قام بتعليم عينة البحث على كيفية تحميل برنامج Zoom cloud meetings على الموبايل أو التابلت أو اللاب توب الخاص بكل فرد من العينة بحيث يمكنه التواصل معهم وقت تنفيذ البرنامج .

2- قام الباحث بتدريب عينة البحث على كيفية الدخول إلى المحادثة و الخروج منها و كيفية تشغيل الفيديو و الصوت و قام بتجربتهم مع العينة .

3- تم الإتفاق على أن يكون ميعاد اللقاء اليومى الساعة الثالثة عصراً نظراً لأن شبكة الإنترنت تكون جيدة فى ذلك الوقت عكس وقت الحظر كما أنه الميعاد المناسب لجميع أفراد العينة .

4- فى تمام الساعة الثالثة إلا ربع يقوم الباحث بفتح البرنامج و يقوم بإرسال اللينك الخاص بالمحادثة على المجموعة على الواتس و بالضغط على اللينك يدخل الفرد على المحادثة مباشرة

5- مدة اللقاء الواحد 45 دقيقة لأن هذا هو الوقت الخاص بالجلسة على برنامج Zoom cloud meetings.

6- تم الإتفاق مع العينة أن تنفيذ البرنامج سيكون (5) أيام فى الأسبوع و هى أيام (الثلاثاء – الأربعاء – الخميس – الجمعة – السبت) حيث أن هذه الأيام تناسب جميع أفراد العينة.

7- تم الإتفاق على محتوى البرنامج بما يتناسب مع رغبات عينة البحث و يتناسب مع قدراتهم .

8- فى بداية اللقاء يقوم الباحث بتحية الحضور و أخذ الغياب و تجربة البرنامج (صوت و فيديو)
و شرح خطوات اللقاء .

9- يبدأ تنفيذ الجزء الرئيسى من خلال شرح الباحث و إعطاء نموذج و تحديد الهدف من اللقاء .

10- يتكون الجزء الرئيسى من محادثات و أنشطة و ألعاب ترويحوية مصممة بناء على الرغبات و
يتم توظيفها لتحقيق هدف البرنامج وهو الشعور بالمساندة الإجتماعية (أسرية و أصدقاء و جيران و عائلة)
والحد من القلق لدى كبار السن .

11- قبل نهاية اللقاء يتم شرح ما سيحدث فى اللقاء التالى بحيث يقوم كل فرد بتجهيز الأدوات
اللازمة للقاء التالى أو تجهيز الأدوات البديلة فى حالة عدم توفر الأدوات الأساسية .

الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على عينة الدراسة فى الفترة من 2020/3/20 م حتى 20 / 4
/ 2020 م .

المعالجات الإحصائية :-

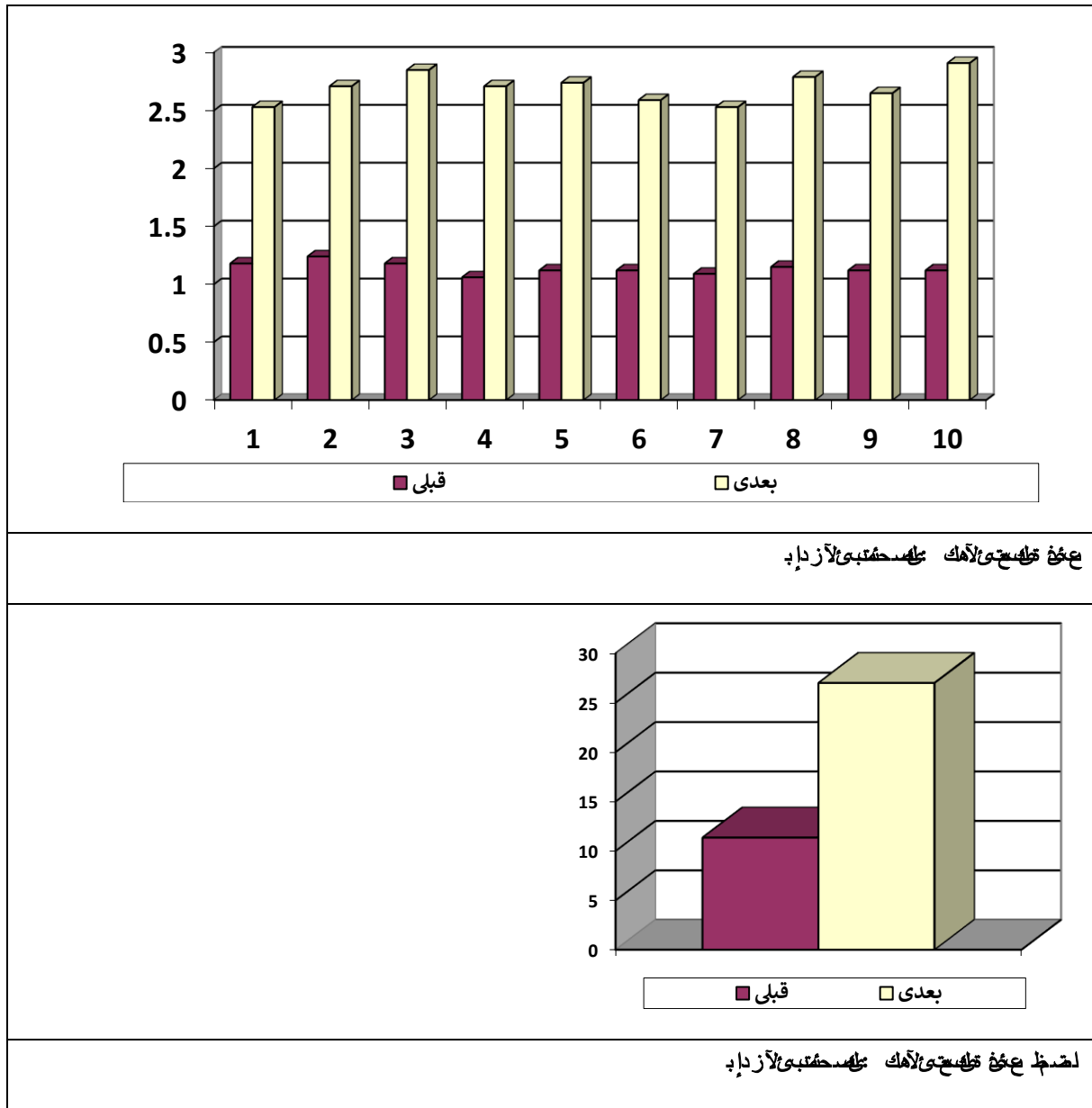
قام الباحث بمعالجة بيانات الدراسة باستخدام برنامج IBM SPSS Statistics 20 الإحصائى
للحصول على المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث .

عرض ومناقشة النتائج :-

جدول (9) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية
في ابعاد مقياس المساندة الاجتماعية (البعد الأول : المساندة الأسرية) ن=34

معايير البيانات %	فقدان	الهدف انك الهدف منك		القياس القبلي		القياس البعدي		البيانات الإحصائية
		ظ	ز	ظ	ز	ظ	ز	
45.10%	*10.75	0.73	1.35	0.51	2.53	0.52	1.18	1. خفضت مستوى الإحساس بعبءك أزلة وسعيك في العبء بعبءك .
49.02%	*12.14	0.71	1.47	0.46	2.71	0.61	1.24	2. امتد لك آفة وهدفك الهدف منك بعبءك .
55.88%	*16.60	0.59	1.68	0.36	2.85	0.52	1.18	3. أسقط آفة وهدفك في الهدف منك بعبءك .
54.90%	*17.66	0.54	1.65	0.46	2.71	0.24	1.06	4. امتد أم تمنحك و آفة الهدف منك بعبءك .
53.92%	*17.11	0.55	1.62	0.45	2.74	0.41	1.12	5. نضو أم بعبءك و آفة الهدف منك بعبءك .
49.02%	*12.95	0.66	1.47	0.50	2.59	0.41	1.12	6. لفت ز لظ آفة و الهدف منك بعبءك .
48.04%	*13.72	0.61	1.44	0.51	2.53	0.38	1.09	7. يذعن بعبءك و آفة الهدف منك بعبءك .
54.90%	*13.90	0.69	1.65	0.41	2.79	0.50	1.15	8. يعضو أم بعبءك و آفة الهدف منك بعبءك .
50.98%	*13.47	0.66	1.53	0.49	2.65	0.41	1.12	9. أهظ أم بعبءك و الهدف منك بعبءك .
59.80%	*21.86	0.48	1.79	0.29	2.91	0.41	1.12	10. أفك لك آفة و الهدف منك بعبءك .
52.16%	*45.32	2.01	15.65	1.39	27.00	1.41	11.35	الهدف منك بعبءك الهدف منك بعبءك

*الهدف منك بعبءك = 0.05 - 2.03



شكل (1) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية

في ابعاد مقياس المساعدة الاجتماعية (البعد الأول : المساعدة الأسرية)

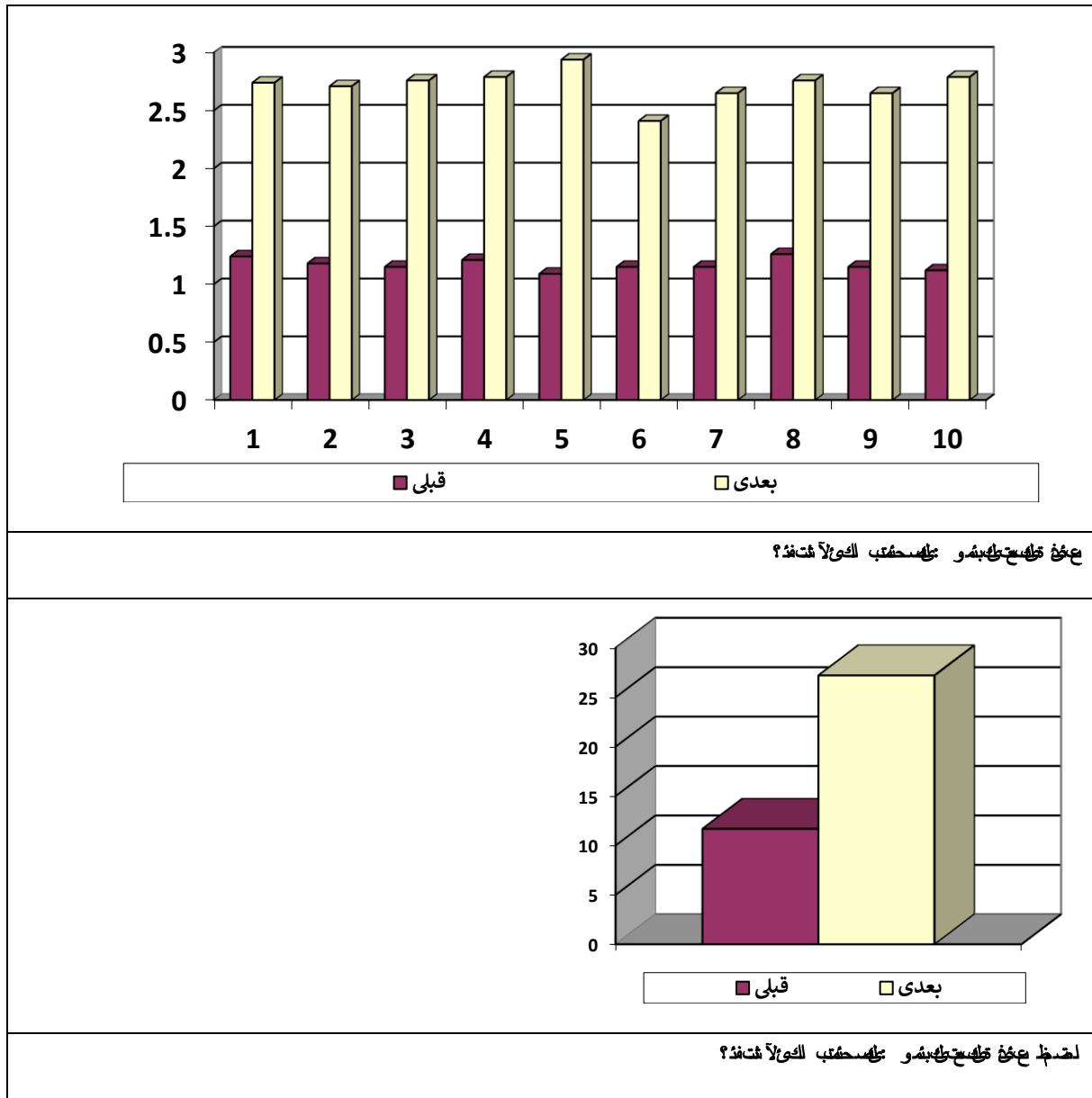
يتضح من جدول (9) و الشكل البياني رقم (1) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في ابعاد مقياس المساعدة الاجتماعية (البعد الأول : المساعدة الأسرية) وجود فروق بين القياسين عند مستوى 0.05 لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة ت ما بين (10.75 الى 45.32) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (45.10 % الى 59.80 %) وقد حققت عبارة أريد من أسرتي تعلم عمل الأشياء بشكل أفضل وقت الحظر أكبر قيمة تحسن و التي بلغت 59.80% فيما حققت عبارة تمنحني المساعدة الاجتماعية من أسرتي شعوراً بالرعاية والمحبة التتمر ضد الممتلكات أقل نسبة تحسن و التي بلغت 45.10 % مما يؤكد فاعلية البرنامج في تحسن المساعدة الأسرية لدى كبار السن .

جدول (10) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية

فى ابعاد مقياس المساندة الاجتماعية (البعد الثانى : المساندة من الأصدقاء) ن=34

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية العبارات
		ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س	
%50.00	*13.19	0.66	1.50	0.45	2.74	0.55	1.24	أريد أن أحصل على أفكار جديدة و جيدة عن كيفية فعل الأشياء وقت الحظر من أصدقائى .
%50.98	*11.92	0.75	1.53	0.46	2.71	0.46	1.18	أنتظر أن يقدم أصدقائى لى تفسيرات للأشياء التى تختلط على أثناء فترة الحظر .
%53.92	17.11	0.55	1.62	0.43	2.76	0.44	1.15	أعتمد على المساندة الفكرية من أصدقائى وقت الحظر .
%52.94	*14.10	0.66	1.59	0.41	2.79	0.54	1.21	أريد أن يلبى أصدقائى رغباتى فى الحديث دون تردد .
%61.76	*30.05	0.36	1.85	0.24	2.94	0.29	1.09	أشعر بارتباط قوى نحو أصدقائى خاصة وقت الحظر .
%42.16	*10.39	0.71	1.26	0.50	2.41	0.44	1.15	أفرح بأن يعترف أصدقائى بأرائى فى مواقف كثيرة .
%50.00	*12.37	0.71	1.50	0.49	2.65	0.44	1.15	أنتظر أن يحترمنى أصدقائى بسبب إطلاعى على كل ما يخص اخبار كورونا.
%50.00	*12.37	0.71	1.50	0.43	2.76	0.62	1.26	أشعر بأننى مهمش من أصدقائى .
%50.00	*11.68	0.75	1.50	0.49	2.65	0.44	1.15	يثق أصدقائى بى .
%55.88	*18.28	0.53	1.68	0.41	2.79	0.41	1.12	تساهم مساندة أصدقائى فى رفع معنوياتى .
%51.76	*42.69	2.12	15.53	0.91	27.21	1.72	11.68	المجموع الكلى البعد الثانى : المساندة من الأصدقاء

* للحد من خطأ لحظ = 0.05 = 2.03



شكل (2) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية

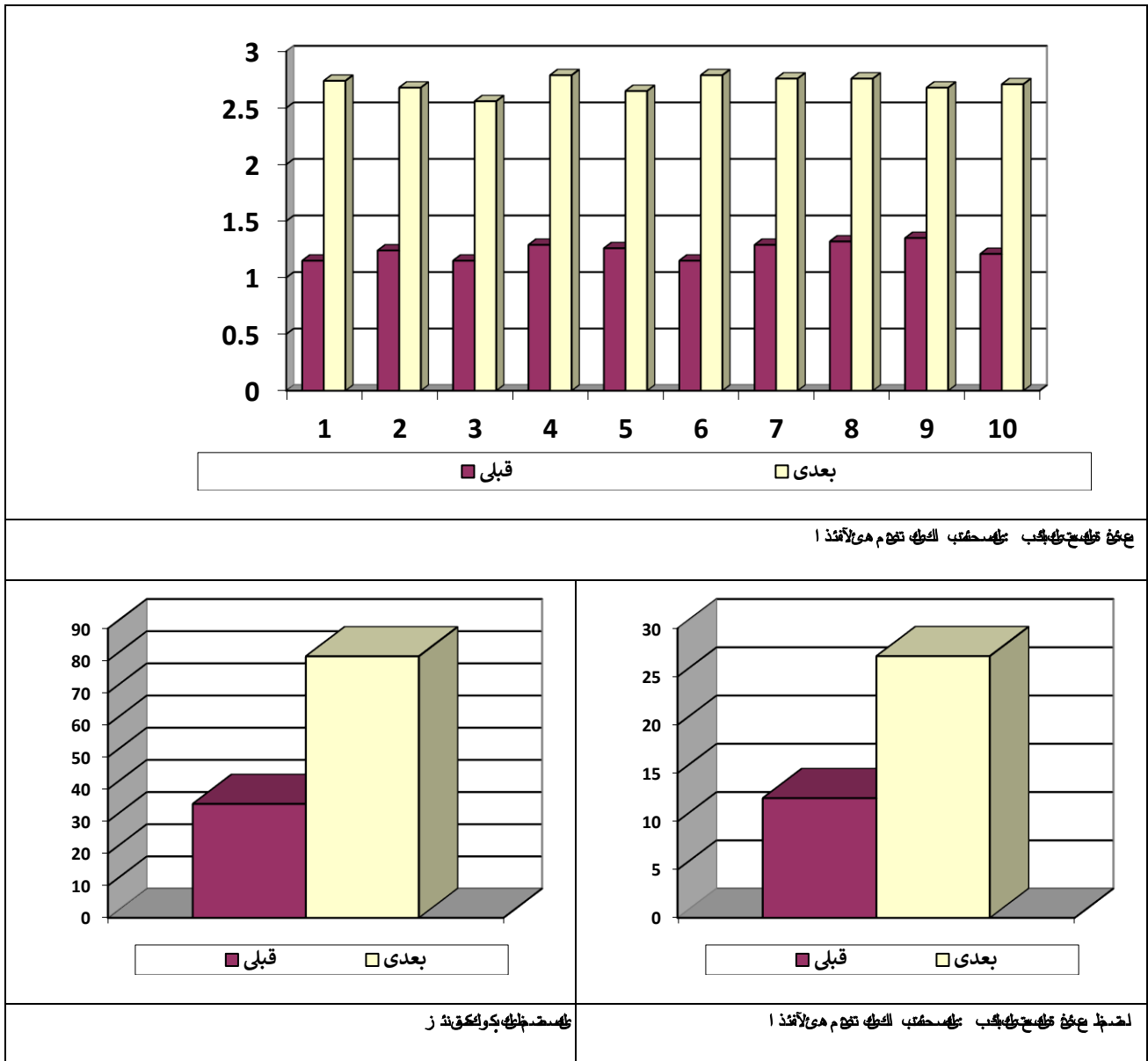
في ابعاد مقياس المساندة الاجتماعية (البعء الثاني : المساندة من الأصدقاء)

يتضح من جدول (10) و الشكل البياني رقم (2) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في ابعاد مقياس المساندة الاجتماعية (البعء الأول : المساندة من الأصدقاء) وجود فروق بين القياسين عند مستوى 0.05 لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة ت ما بين (10.39 الى 42.69) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (42.16% الى 61.76%) و قد حققت عبارة أشعر بارتباط قوى نحو أصدقائي خاصة وقت الحظر أكبر قيمة تحسن و التي بلغت 61.76% فيما حققت عبارة أفرح بأن يعتز أصدقائي بأرائي في مواقف كثيرة أقل نسبة تحسن و التي بلغت 42.16% مما يؤكد فاعلية البرنامج في تحسن المساندة الأسرية لدى كبار السن

**جدول (11) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية
فى ابعاد مقياس المساندة الاجتماعية ((البعد الثالث : المساندة من الجيران و الأقارب) ن=34**

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية العبارات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
52.94%	*12.46	0.74	1.59	0.45	2.74	0.44	1.15	1 .21 أريد من أقاربي الكشف عن أخطائى فى مرحلة الحظر .
48.04%	*12.73	0.66	1.44	0.47	2.68	0.55	1.24	2 .22 يهمنى أن يهتم بى أقاربي منذ بداية جائحة كورونا .
47.06%	*13.52	0.61	1.41	0.50	2.56	0.44	1.15	3 .23 أنتظر أن يشاركنى اصدقائى اهتماماتى الاجتماعية .
50.00%	*11.10	0.79	1.50	0.41	2.79	0.63	1.29	4 .24 أبوح بأسرارى إلى أقاربي و جيرانى عن علاقاتى مع أصدقائى.
46.08%	*9.45	0.85	1.38	0.49	2.65	0.62	1.26	5 .25 أشعر بحرية دون قيود عندما أتواصل مع أقاربي .
54.90%	*13.90	0.69	1.65	0.41	2.79	0.50	1.15	6 .26 أشعر بالوحدة و لا أحب أن أتكلم مع الاقارب او الجيران وقت الحظر .
49.02%	*10.39	0.83	1.47	0.43	2.76	0.68	1.29	7 .27 أريد أن يساندنى الاقارب و الجيران فى تنظيم وقت الحظر .
48.04%	*9.40	0.89	1.44	0.43	2.76	0.73	1.32	8 .28 أرغب أن يراعى جيرانى مشاعرى وقت الحظر .
44.12%	*9.16	0.84	1.32	0.47	2.68	0.73	1.35	9 .29 أنتظر أن يقدم لى أقاربي الدعم المناسب أثناء الحظر .
50.00%	*13.19	0.66	1.50	0.46	2.71	0.54	1.21	10 .30 أتوقع أن يقدم لى الأقارب الدعم المادى كلما احتاج إلى ذلك .
49.02%	*27.49	3.12	14.71	1.72	27.12	2.13	12.41	مجموع (البعد الثالث : المساندة من الجيران و الأقارب)
50.98%	*48.04	5.57	45.88	3.37	81.32	3.47	35.44	المجموع الكلى للمقياس

* ليعطى صت لحفظ = 0.05 - 2.03



شكل (3) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية

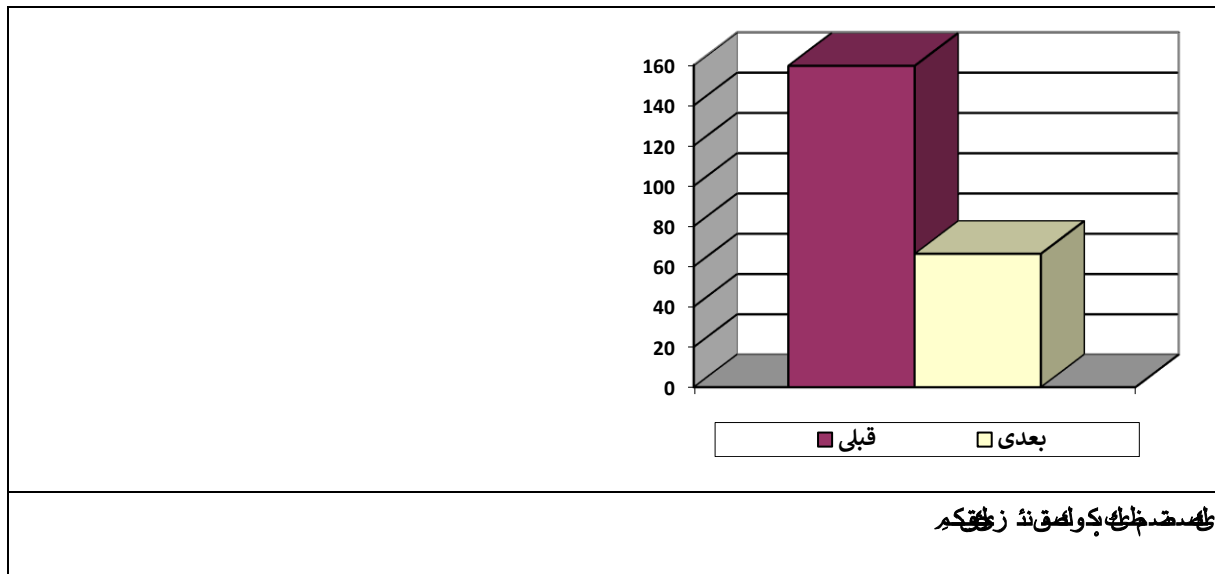
في ابعاد مقياس المساعدة الاجتماعية (البعد الثالث : المساعدة من الجيران و الأقارب) يتضح من جدول (11) و الشكل البياني رقم (3) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في ابعاد مقياس المساعدة الاجتماعية (البعد الأول : المساعدة من الجيران و الأقارب) وجود فروق بين القياسين عند مستوى 0.05 لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة ت ما بين (9.16 الى 27.49) وبلغت قيمة ت للمجموع الكلي للمقياس (48.04) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (44.12% الى 54.90%) و قد حققت عبارة أشعر بالوحدة و لا أحب أن أتكلم مع الأقارب او الجيران وقت الحظر أكبر قيمة تحسن و التي بلغت 54.90% فيما حققت عبارة أنتظر أن يقدم لي أقاربي الدعم المناسب أثناء الحظر أقل نسبة تحسن و التي بلغت 44.12% كما حقق المجموع الكلي نسبة تحسن بلغت 50.98% مما يؤكد فاعلية البرنامج في تحسن المساعدة الأسرية لدى كبار السن .

جدول (12) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية

ن=34 فى مقياس القلق

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية الأبعاد
		ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س	
%53.65	*57.97	9.39	93.35	4.25	66.26	7.08	159.62	مقياس القلق

* لحفظ صحت لحفظ $2.03 = 0.05$



شكل (4) المتوسط الحسابى للقياس القبلى والقياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية

مؤ قنذ زطتكم

يتضح من جدول (12) و الشكل البيانى رقم (4) والخاص بالفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مقياس القلق وجود فروق بين القياسين عند مستوى 0.05 لصالح القياس البعدى حيث بلغت قيمة ت (57.97) وهذه القيمة اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 و قد حقق المجموع الكلى نسبة تحسن بلغت 53.65 % مما يؤكد فاعلية البرنامج فى تحسن القلق لدى كبار السن .

مناقشة النتائج :

➤ مناقشة نتائج الفرض الأول و الذى ينص على أنه (توجد فروق معنوية بين القياس القبلى و القياس البعدى فى الشعور بالمساندة الإجتماعية لصالح القياس البعدى):

يتضح من العرض السابق للجداول أرقام (9) ، (10) ، (11) و الأشكال البيانية أرقام (1) ، (2) ، (3) تحسن شعور كبار السن بالمساندة الإجتماعية و يعزى الباحث هذا التحسن إلى إستخدام البرنامج الترويجى المقترح و تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة دالتون و آخرون Dalton et al (2020) (17) و دراسة جيلبيرت و آخرون Gilbert et al (2020) (23) و التى أكدت على ضرورة توفير برامج و أنشطة ترويجية لمساعدة كبار السن و مساندهم إجتماعيا فى ظل التباعد الاجتماعى الذى فرضته جائحة كورونا .

فالمساندة الإجتماعية تساعد الأشخاص على الشعور بأنهم محبوبون و يعتنى بهم الآخرون ، وأنهم قيمون و محترمون و تمكن شبكات الدعم و العلاقات القوية الأشخاص من التكيف مع الضغوط البيئية و وضعهم فى ظروف نفسية أكثر ملاءمة و بالتالى تحسين صحتهم كدرع وقائي ضد الأحداث السيئة المتوقعة و الغير متوقعة ، و يقلل من مشاعر العزلة و الوحدة ، و يخلق شعوراً باحترام الذات ، و بالتالى يكون لديهم مواقف أكثر تفاؤلاً تجاه الحياة ، و هم أكثر سعادة و أكثر أملاً ، و بالتالى لديهم مستويات أعلى من الصحة . (12 : 110)

و يمكن أن يساعد الحفاظ على روتين يومي كبار السن فى الحفاظ على الشعور بالنظام و الهدف فى حياتهم و الحد من الشعور بالقلق على الرغم من العزلة و الحجر الصحى ، فيجب أن يتضمن اليوم أنشطة منتظمة ، مثل العمل أو الترويج ، حتى إذا كان يجب تنفيذها عن بُعد . (21 : 278)

و نظراً للحظر و منع التجول و منع الزيارات العائلية قد تكون التفاعلات و جهًا لوجه محدودة ، لكن علماء النفس يقترحون استخدام المكالمات الهاتفية و الرسائل النصية و الدردشة المرئية و وسائل التواصل الاجتماعى للوصول إلى شبكات المساندة الإجتماعية . (24 : 601)

و يشير البحث العلمى إلى ضرورة توضيح طرق لإدارة الوقت فى أثناء الحظر قبل تنفيذ أوامر الحجر الصحى أو العزلة ، و يوصي الخبراء بالتخطيط مسبقاً من خلال النظر فى كيفية قضاء الوقت ، و من يمكن الاتصال به للحصول على الدعم النفسى و الاجتماعى ، و كيف يمكن تلبية أي احتياجات للصحة البدنية أو العقلية قد تكون لدى المسن أو لدى عائلته . (32 : 573)

فالبرامج الترويجية هي مجموعة واسعة من الأنشطة و التى تهدف إلى مساعدة كبار السن على التعامل بايجابية ، و تعزز مشاركتهم فى السلوكيات الاجتماعىة ، و تبني مرونتهم تجاه التأثيرات المشجعة على السلوكيات التى تؤثر على صحتهم و مستقبلهم . (36 : 4)

وقد ثبت أن الترويج يشجع على التفاعل الاجتماعى مما يساهم فى تطوير المساندة الإجتماعية ، و التى ثبت أنها تقدم فوائد صحية و قائية ضد المشكلات الناجمة عن العزلة الاجتماعىة . (19 : 105)

و يعد ضمان وجود آليات و مساحات للترويج طريقة فعالة لتقليل العزلة الاجتماعىة و زيادة التماسك المجتمعى ، و بناءً على المساهمات المجتمعية التى يقدمها الترويج للصحة العامة يجب توفير المساحات

والبرامج الترويحية ، وذلك لتوفير ممارسة الأنشطة من خلال مساحات الحدائق ومراكز الترويح والملاعب الرياضية. (29 : 27)

➤ مناقشة نتائج الفرض الثاني و الذى ينص على أنه (توجد فروق معنوية بين القياس القبلى و القياس البعدى فى مستوى القلق لصالح القياس البعدى) :

يتضح من العرض السابق للجدول رقم (12) و الشكل البياني رقم (4) تحسن شعور كبار السن من القلق حيث انخفض الشعور بالقلق فى القياس البعدى عن القياس القبلى و يعزى الباحث هذا التحسن إلى إستخدام البرنامج الترويحي المقترح و إلى تحسن شعور العينة بالمساندة الإجتماعية و تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة جيون و آخرون Guan et al (2020) (24) و دراسة جورجى و آخرون George et al (2020) (22) و التى أكدت على ضرورة توفير برامج و أنشطة ترويحية لمساعدة كبار السن و مساندتهم إجتماعيا فى ظل التباعد الاجتماعى الذى فرضته جائحة كورونا .

و يشعر كبار السن بالقلق بشأن نفسه أو القلق على أحد أفراد الأسرة الذين قد يصابون بـ COVID-19 أو نشره للآخرين و من الطبيعى أيضاً أن يكون لدى كبار السن مخاوف بشأن الحصول على الطعام واللوازم الشخصية ، أو الوفاء بالتزامات الأسرة بل و قد يصل القلق بكبار السن إلى صعوبة فى النوم أو التركيز على المهام اليومية. (24 : 602)

فإذا شعر كبار السن بالحزن أو القلق ، فاستخدام المحادثات كفرصة لمناقشة التجارب والمشاعر المرتبطة بها ، و التواصل مع من هم فى وضع مشابه و تكوين مجموعات على وسائل التواصل الاجتماعى مناسبة جدا لكبار السن فى ظروف التباعد الاجتماعى . (13 : 161)

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 و تقبل الأشياء التى لا يمكنهم تغييرها و يجب التركيز على الأنشطة التى تحسن القلق و تحد منه مثل تمارين الإسترخاء و الأنشطة الترويحية المنزلية . (24 : 603)

فالحديث مع كبار السن و طمأنتهم و مناقشتهم فى أن التباعد الاجتماعى ليس عقابا لهم بل هو وسيلة للحفاظ عليهم و على من يحبون . (14 : 610)

و يجب أن تساعد الأنشطة الترويحية كبار السن المشاركين فى تحديد مخاوفهم و التغلب عليها ، و توفير الفرص لهم لاستخدام هذه المخاوف فى سياقات مختلفة ، و تزويدهم بالدعم و التشجيع اللازمين لتمكينهم من اكتساب الثقة فى قدرتهم على استخدام قدراتهم بفعالية فى المواقف المختلفة . (33 : 71)

و توجد أدلة قوية على الآثار الإيجابية للأنشطة الترويحية على مفهوم الذات واحترام الذات والقلق والاكتئاب ، التوتر ، الثقة بالنفس ، الطلاقة ، الحالة المزاجية ، الكفاءة . (20 : 97)

الاستخلاصات :

- فى ضوء أهداف البحث والنتائج التى تم التوصل إليها استخلص الباحث ما يلى :
- البرنامج الترويجى المقترح أدى إلى تحسن شعور عينة البحث بالمساندة الإجتماعية من خلال تحسن :
 - المساندة الأسرية .
 - المساندة من الأصدقاء .
 - المساندة من الجيران و الأقارب .
 - البرنامج الترويجى المقترح أدى إلى تحسن مستوى القلق لدى عينة الحث .

التوصيات :

- فى ضوء استخلاصات البحث يوصى الباحث بما يلى :
- ضرورة العناية الكاملة بكبار السن.
 - تدعيم المساندة الإجتماعية لكبار السن .
 - تشجيع كبار السن على التخلص من القلق .
 - التوضيح لكبار السن بأنهم يستحقون العناء و أنهم أعضاء فى شبكة اجتماعية تتيح لهم الفرصة لإقامة وتعزيز علاقاتهم.
 - التأكيد على أن المساندة الإجتماعية تعمل كمصدر للمقاومة فى الحياة الصعبة .
 - تحسين صحة كبار السن كدرع وقائي ضد الأحداث السيئة المتوقعة و الغير متوقعة.
 - توعية كبار السن بأن التغيير هو جانب طبيعى من الحياة و إعتبار الأحداث السعيدة والسيئة فرصاً للتطوير والتعلم بدلاً من التهديدات .
 - التأكيد لكبار السن على أن الغرض من التدخلات الوقائية المتمثلة فى التباعد الإجتماعى هو إبطاء انتقال الفيروس و تقليل العدد الإجمالى للحالات و ليس عقاباً لهم .

المستخلص

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحى عن بعد على الشعور بالمساندة الإجتماعية و القلق لدى كبار السن فى ضوء التباعد الإجتماعى و ذلك من خلال التعرف على أثر البرنامج على الشعور بالمساندة الإجتماعية و أثر البرنامج على مستوى القلق ، إستخدم الباحث المنهج التجريبيى بإستخدام مجموعة تجريبية واحدة بطريقة القياس القبلى و القياس البعدى ، و إشملت عينة البحث على (49) من كبار السن ، و استخدم الباحث مقياس المساندة الإجتماعية و مقياس القلق ، و قام الباحث بالتواصل عن طريق الواتس أب مع عينة البحث حتى قاموا بتحميل برنامج زوم ميئينج و قام بتعليمهم كيفية العمل و التواصل من خلاله ، و كانت أهم النتائج تحسن الشعور بالمساندة الإجتماعية و مستوى القلق لدى كبار السن .

Abstract

The research aims to identify the impact of a distance recreational program on the feeling of social support and anxiety among the elderly in the light of The impact of the program on a sense of social social separation, by identifying The effect of the program on the level of anxiety , The researcher & support used the experimental approach using one experimental group using the method of tribal measurement and telemetry, and the research sample included (49) of the elderly, and the researcher used the social support scale and anxiety scale, and the researcher communicated through WhatsApp with the research sample until They downloaded the Zoom Meeting program and taught them how to work and communicate through it, and the most important results were improving the sense of social support and level of anxiety of the elderly.

(11) ممدنم طندد حرك ~ لشتت زت : الرعاية الاجتماعية للمسنين، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2000 م .
خصى

المراجع الأجنبية :

- 12 - **Alipor et al** : The relationship between perceived social support and hardiness with mental health of and disability status among women with Multiple Sclerosis [in Persian]. Social Psychol Res, 1(3) : 110 -33,2011.
- 13 - **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 .
- 14 - **et al Bar** : Automatic processing of psychological distance: Evidence from a Stroop task. Journal of Experimental Psychology: General,136:610–622, 2007 .
- 15 - **Beekman et al** : Predictors of change in anxiety symptoms of older Persons : Resuls from the Longitudinal; aging study Amsterdam .Psychological Medicine, 30, 515 – 527 , 2000 .
- 16 - **Braunack et al** : Including the public in pandemic planning: a deliberative approach , BMC Public Health, volume 10 , 2010 .
- 17 - **Dalton et al** : Pre-Emptive Low Cost Social Distancing and Enhanced Hygiene Implemented before Local COVID-19 Transmission Could Decrease the Number and Severity of Cases , March 5, 2020.
- 18 - **Danish** : SUPER (Sports United to Promote Education and Recreation) program: Leader manual (3rd ed.). Richmond: Life Skills Center, Virginia Commonwealth University, 2002 .
- 19 - **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 .
- 20 - **Franks** : Social impact assessment of resource projects. Queensland: International Mining for Development Centre, 2012 .
- 21 - **Fujita et al** : Spatial distance and mental construal of social events. Psychological Science,17:278–282, 2006 .
- 22 - **George et al** : The Effectiveness of Social Distancing in Mitigating COVID-19 Spread: a modelling analysis , [medRxiv and bioRxiv](#) , March 2020.

- 23 - **Gilbert et al** : Preparedness and vulnerability of African countries against importations of COVID-19: a modelling study. *The Lancet*, 2020 .
- 24 - **Guan et al** : Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. *New England Journal of Medicine* 2020.
- 25 - **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 .
- 26 - **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 .
- 27 - **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 .
- 28 - **Lautens et al** : The influence of exercise on brain aging and dementia. *Biochimia et* , 2012 . *Biophysica Acta*, 1822, 474-481
- 29 - **Lavigne** : Urban governance and public leisure policies: A comparative analysis framework. *World Leisure Journal* 56 (1): 27– 41, 2014 .
- 30 - **Liu et al** : The reproductive number of COVID-19 is higher compared to SARS coronavirus , *Journal of Travel Medicine* , 2020 .
- 31 - **Macintyre** : Global spread of COVID-19 and pandemic potential , *Global Biosecurity*, volume 1, issue 3, 2020 .
- 32 - **Milne et al** : Strategies for mitigating an influenza pandemic with pre-pandemic H5N1 vaccines. *Journal of the Royal Society Interface*,7(45): 573-86, 2010 .
- 33 - **Petitpas et al** : A framework for planning youth sport programs that foster psychosocial development. *The Sport Psychologist*, 19, 63–80, 2005 .
- 34 - **Taylor et al** : Demanding physical activity programmes for young offenders under probation supervision (London, Home Office), 2002 .
- 35 - **Vierimaa et al** : Positive youth development: A measurement framework for sport. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 7(3), 601–614, 2012 .
- 36 - **Witt & Crompton** : Positive youth development practices in recreation settings in the United States. *World Leisure Journal*, 45(2), 4–11, 2003 .

- 37 - **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.
- 38 - **Yunpeng et al** : Potential association between COVID-19 mortality and health-care, p. 368 – 369, 2020 .