

برنامج لبعض الأنشطة الترويحية للتخفيف من حدة القلق عند كبار السن

د / غادة عبد المنعم الرويني

مقدمة ومشكلة البحث :

من المعلوم أن مرحل التقدم في السن أمر حتمي لا مفر منه، وأن العواقب تصبح أشد خطورة لما يصاب المسن بالعجز المستمر فيتأثر بفعل ذلك ويصبح في حالة نفسية صعبة، فلهذا الأمر أعطت الدول اهتماماً متواصلاً من أجل المحافظة على التوازن العقلي والبدني لهذه الفئة من المجتمع، وحتى منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (UNESCO) أولت اهتماماً كبيراً وسخرت لفئة المسنين كل وسائل الراحة والمتعة وسنت لها قوانين من أجل المحافظة على العيش الكريم لهذه الشريحة، فهناك الكثير من المشاكل النفسية التي يتعرض لها المسنين خاصة في بداية دخولهم إلى مرحلة الشيخوخة و من أهمها القلق عند كبار السن، وذلك يكون خوفاً مما سيحدث بعد ذلك و أيضاً عدم تقبل أنه أصبح شخصاً بلا فائدة فهو يشعر بذلك و يشعر أيضاً أنه يشكل عبء على الآخرين و أنه في حاجة دائمة إلى المساعدة منهم حتي يستطيع أن يكمل حياته دون الحاجة الدائمة للاعتماد على الآخرين.

وأكد حمادة عثمان (2014) أن موضوع رعاية كبار السن أصبح من قضايا الساعة التي تحظى بالإهتمام، وأصبحت الكثير من الدول في العصر الحديث تقدم برامج متنوعة من الرعاية الاجتماعية لمواطنيها وسكانها من المسنين بهدف تحقيق عدل اجتماعي، وتوفير خدمات لهذه الفئة من فئات المجتمع بإعتبار أن ذلك من معايير رقي وتقدم ونهضة الدول. (6 : 180)

فتركيز معظم الدول في الوقت الراهن على جعل فئة كبار السن يهتمون أكثر بالرياضة وخاصة رياضة الترويح، فالنشاط الترويحي يعد عنصراً هاماً في عملية التوافق النفسي لكافة شرائح المجتمع وخاصة كبار السن بسبب فقدانهم للياقة البدنية ومصاحبتهم أحياناً للعزلة والقلق.

وفي هذا الصدد أكد بن علي قوراري وآخرون (2018) أن الترويح الرياضي يعتبر من أهم وسائل الترويح عن النفس إذ يساعد المسن على ملئ الفراغ الذي يعيشه لأن هذه المرحلة لها طابعها الخاص، فهناك الكثير من المتغيرات والإضطرابات النفسية أهمها القلق والتوتر نتيجة التصرفات الروتينية. (3 : 217)

ومن هذا المنطلق تناولت الباحثة هذا الموضوع نظراً لأهميته، محاولة منها مساعدة هذه الفئة من المجتمع من خلال إيجاد وسط ملائم ومناسب للخروج من الأزمات النفسية والضغوطات الحياتية التي يعانون منها وخاصة بعدما كان هؤلاء في نشاط مستمر في حياتهم المهنية قبل إحالتهم على التقاعد حيث أصبحوا يعيشون تحت ضغط الفراغ القاتل، ومن خلال إطلاع الباحثة على بعض من الدراسات والبحوث المرجعية المرتبطة بهذا البحث، وجدت أن هناك اهتماماً قليلاً بالأبحاث التي تناولت مشكلة التخفيف من حدة القلق لدى كبار السن، وهذا ما اثار اهتمام الباحثة نحو تطبيق "برنامج لبعض الأنشطة الترويحية للتخفيف من حدة القلق عند كبار السن".

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تنفيذ برنامج لبعض الأنشطة الترويحية للتخفيف من حدة القلق عند كبار السن .

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التخفيف من حدة القلق عند كبار السن لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التخفيف من حدة القلق عند كبار السن لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التخفيف من حدة القلق عند كبار السن لصالح المجموعة التجريبية .

الدراسات المرتبطة :

- دراسة **Baptiste Orliac & France Mourey (2014) (19)** : وموضوعها " دراسة مقارنة لثلاث طرق من الأنشطة البدنية المكيفة لدى كبار السن " هدفت الدراسة إلى مقارنة فعالية النشاط البدني المعدل في ثلاث طرق مختلفة (المشي، التوازن، تمارين بناء العضلات) لمرضى المسنين في مرحلة اعادة التأهيل، واشتملت عينة البحث على (30) مسناً، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، واستخدم الباحث اختبار سرعة المشي، اختبار Timed Up And Go ، اختبار التوازن Berg Balance Scale ، اختبار الوقوف والجلوس على الكرسي لمدة (30) ثانية، اختبار قياس الإستقلالية الوظيفية، وتوصل الباحث إلى العديد من النتائج.

- دراسة سرير أمين (2019) (8) : وموضوعها " فاعلية ممارسة أنشطة ترويحية رياضية على بعض أبعاد التوافق النفسي لكبار السن 55-65 سنة " هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية الممارسة البدنية والترويحية على بعض أبعاد التوافق النفسي، واشتملت عينة البحث على (31) من كبار السن، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية المتعددة، وتوصل الباحث إلى العديد من النتائج.

إجراءات البحث :

منهج البحث : قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعتين (ضابطة - تجريبية) .

مجالات البحث :

- المجال الزمني : عام 2020 / 2021.

- المجال المكاني : دار الوفاء للمسنين بجمعية تحسين الصحة - محافظة كفر الشيخ.

- المجال البشري : كبار السن المقيمين بدار الوفاء للمسنين بجمعية تحسين الصحة.

مجتمع وعينة البحث : اشتمل مجتمع البحث على 80 من كبار السن والمقيمين بدار الوفاء للمسنين بجمعية تحسين الصحة بمحافظة كفر الشيخ . واشتملت عينة البحث على (60) تم اختيارهم بالطريقة العمدية من (الرياضيين) كبار السن والمقيمين بدار الوفاء للمسنين بجمعية تحسين الصحة بمحافظة كفر الشيخ بنسبة 55.56% من حجم المجتمع . اجريت الدراسة الإستطلاعية على 20 مسن. كما اجريت الدراسة الاساسية على 40 مسن تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى المجموعة التجريبية وقوامها 20 مسن والمجموعة الثانية المجموعة الضابطة وقوامها 20 مسن . والجدول التالي يوضح التوصيف الإحصائي لبيانات عينة الدراسة في المتغيرات الأولية قبل التجربة .

جدول (1) التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة ودلالة الفروق (ANOVA) بين المجموعة

التجريبية والضابطة والإستطلاعية في المتغيرات الأولية قبل التجربة

المتغيرات	المجموعات	العدد ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاتواء	قيمة ف المحسوبة	مستوى المغنوية	الدالة
السن (سنة)	تجريبية	20	62.75	1.83	0.01	0.73	0.49	غير دال
	ضابطة	20	63.50	2.24	0.42			
	استطلاعية	20	63.35	2.16	0.96			
	العينة الكلية	60	63.20	2.07	0.56			
الوزن (كجم)	تجريبية	20	86.00	6.95	0.01	0.09	0.91	غير دال
	ضابطة	20	85.05	7.20	0.10			
	استطلاعية	20	85.70	7.15	0.12			
	العينة الكلية	60	85.58	6.99	0.08			
الطول (سم)	تجريبية	20	176.60	4.03	1.72	0.64	0.53	غير دال
	ضابطة	20	176.10	4.19	0.94			
	استطلاعية	20	175.30	2.56	0.09			
	العينة الكلية	60	176.00	3.65	1.27			

*ف معنوي عند مستوى $0.05 = 3.15$

يتضح من جدول (1) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة الدراسة ودلالة الفروق (ANOVA) بين المجموعة التجريبية والضابطة والإستطلاعية في المتغيرات الأولية قبل التجربة أن معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (- 0.12 إلى 1.72) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الإلتواء الإعتدالية تتراوح ما بين - 3 ، +3 كما يتضح أن قيمة ف المحسوبة تراوحت ما بين (0.09 الى 0.73) و هذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين مجموعات البحث الثلاث .

تجانس عينة البحث :

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث قبل التجربة :

جدول (2) التوصيف الإحصائي لبيانات عينة الدراسة التجريبية والضابطة والعينة الأساسية الكلية في عبارات الإستبيان قبل التجربة

الدلالات الإحصائية للتوصيف				العدد ن	المجموعات	رقم العبارة
معايير الإلتواء	الإحتراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي			
5.86	0.64	2	3.25	20	تجريبية	1
1.71	0.44	2	2.25	20	ضابطة	
0.24 -	0.64	2	1.95	40	المجموعة الأساسية	
8.20	0.64	1	2.75	20	تجريبية	2
2.94	0.51	1	1.50	20	ضابطة	
1.87	0.45	1	1.28	40	المجموعة الأساسية	
10.85	0.47	1	2.70	20	تجريبية	3
3.98	0.49	1	1.65	20	ضابطة	
2.19	0.48	1	1.35	40	المجموعة الأساسية	
4.41	0.85	1	2.25	20	تجريبية	4
3.24	0.51	1	1.55	20	ضابطة	
1.87	0.45	1	1.28	40	المجموعة الأساسية	
8.53	0.51	1	2.45	20	تجريبية	5
2.65	0.51	1	1.45	20	ضابطة	
1.46	0.41	1	1.20	40	المجموعة الأساسية	
8.91	0.69	1	3.05	20	تجريبية	6
2.65	0.51	1	1.45	20	ضابطة	
1.42	0.38	1	1.18	40	المجموعة الأساسية	
8.82	0.51	2	3.50	20	تجريبية	7
0.92	0.49	2	2.15	20	ضابطة	
2.27 -	0.49	2	1.63	40	المجموعة الأساسية	
11.93	0.44	2	3.75	20	تجريبية	8
0.97	0.62	2	2.20	20	ضابطة	
2.52 -	0.50	2	1.58	40	المجموعة الأساسية	
6.05	0.67	2	3.35	20	تجريبية	9
0	0.56	2	2.00	20	ضابطة	
1.81 -	0.58	2	1.65	40	المجموعة الأساسية	
7.73	0.66	1	2.70	20	تجريبية	10
4.47	0.47	1	1.70	20	ضابطة	
2.40	0.50	1	1.40	40	المجموعة الأساسية	
9.12	0.51	2	3.55	20	تجريبية	11
2.94	0.51	2	2.50	20	ضابطة	
1.19	0.58	2	2.23	40	المجموعة الأساسية	
3.24	0.51	2	2.55	20	تجريبية	12
1.71	0.44	1.5	1.75	20	ضابطة	
2.77 -	0.51	2	1.53	40	المجموعة الأساسية	
5.85	0.41	2	2.80	20	تجريبية	13
0.92	0.49	2	2.15	20	ضابطة	
0.68 -	0.75	2	1.83	40	المجموعة الأساسية	
5.16	0.64	2	3.10	20	تجريبية	14
1.46	0.41	2	2.20	20	ضابطة	
0.22 -	0.68	2	1.95	40	المجموعة الأساسية	
7.40	0.49	2	3.15	20	تجريبية	15
3.24	0.51	2	2.55	20	ضابطة	
1.87	0.45	2	2.28	40	المجموعة الأساسية	
7.25	0.60	2	3.45	20	تجريبية	16
2.94	0.51	2	2.50	20	ضابطة	
1.64	0.42	2	2.23	40	المجموعة الأساسية	
4.54	0.86	2	3.30	20	تجريبية	17
1.46	0.41	2	2.20	20	ضابطة	
0.10 -	0.58	2	1.98	40	المجموعة الأساسية	
4.75	0.60	2	2.95	20	تجريبية	18
2.94	0.51	2	2.50	20	ضابطة	
0.48	0.63	2	2.10	40	المجموعة الأساسية	
4.58	0.72	2	3.10	20	تجريبية	19
0.67	0.45	2	2.10	20	ضابطة	
1.59 -	0.51	2	1.73	40	المجموعة الأساسية	
11.93	0.44	2	3.75	20	تجريبية	20
6.14	0.22	1.5	1.95	20	ضابطة	
1.88 -	0.59	2	1.63	40	المجموعة الأساسية	
7.38	0.61	2	3.50	20	تجريبية	21

1.36	0.55	2	2.25	20	ضابطة	
0.22 -	0.68	2	1.95	40	المجموعة الأساسية	
13.17	0.41	2	3.80	20	تجريبية	22
2.65	0.51	2	2.45	20	ضابطة	
1.46	0.41	2	2.20	40	المجموعة الأساسية	
11.93	0.44	2	3.75	20	تجريبية	23
2.65	0.51	2	2.45	20	ضابطة	
1.20	0.45	2	2.18	40	المجموعة الأساسية	
8.82	0.51	2	3.50	20	تجريبية	24
2.14	0.49	2	2.35	20	ضابطة	
0.10 -	0.58	2	1.98	40	المجموعة الأساسية	
8.82	0.51	2	3.50	20	تجريبية	25
3.60	0.50	2	2.60	20	ضابطة	
1.44	0.48	2	2.23	40	المجموعة الأساسية	
8.53	0.51	2	3.45	20	تجريبية	26
2.65	0.51	2	2.45	20	ضابطة	
1.64	0.42	2	2.23	40	المجموعة الأساسية	
6.82	0.55	2	3.25	20	تجريبية	27
0.92	0.49	2	2.15	20	ضابطة	
0.78 -	0.58	2	1.85	40	المجموعة الأساسية	
10.10	0.49	2	3.65	20	تجريبية	28
1.36	0.66	2	2.30	20	ضابطة	
0.31 -	0.69	2	1.93	40	المجموعة الأساسية	
9.60	0.50	2	3.60	20	تجريبية	29
3.24	0.51	2	2.55	20	ضابطة	
0.35	0.69	2	2.08	40	المجموعة الأساسية	
15.00	0.37	2	3.85	20	تجريبية	30
2.94	0.51	2	2.50	20	ضابطة	
1.96	0.46	2	2.30	40	المجموعة الأساسية	
8.40	0.50	2	3.40	20	تجريبية	31
1.71	0.44	2	2.25	20	ضابطة	
0.55 -	0.55	2	1.90	40	المجموعة الأساسية	
9.60	0.50	2	3.60	20	تجريبية	32
2.14	0.49	2	2.35	20	ضابطة	
0.09 -	0.62	2	1.98	40	المجموعة الأساسية	
18.39	0.31	2	3.90	20	تجريبية	33
0.56	0.81	2	2.15	20	ضابطة	
1.55 -	0.62	2	1.68	40	المجموعة الأساسية	
16.09	0.41	1	3.20	20	تجريبية	34
2.40	0.50	1	1.40	20	ضابطة	
1.18	0.33	1	1.13	40	المجموعة الأساسية	
17.24	0.47	1	3.70	20	تجريبية	35
5.11	0.44	1	1.75	20	ضابطة	
2.11	0.47	1	1.33	40	المجموعة الأساسية	
14.71	0.51	1	3.50	20	تجريبية	36
3.24	0.51	1	1.55	20	ضابطة	
1.46	0.41	1	1.20	40	المجموعة الأساسية	
8.48	0.69	1	2.95	20	تجريبية	37
2.40	0.50	1	1.40	20	ضابطة	
1.25	0.36	1	1.15	40	المجموعة الأساسية	
2.89	0.88	1	1.85	20	تجريبية	38
2.65	0.51	1	1.45	20	ضابطة	
1.87	0.45	1	1.28	40	المجموعة الأساسية	
37.85	4.51	65	123.40	20	تجريبية	المجموع الكلي
10.29	3.69	64	78.65	20	ضابطة	للإستبيان
0.45	3.02	65	66.45	40	المجموعة الأساسية	

يتضح من جدول (2) والخاص بالتوصيف الإحصائي لبيانات عينة الدراسة التجريبية والضابطة والعينة الأساسية الكلية في مفردات والمجموع الكلي للإستبيان قبل التجربة أن معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (-2.77 إلى 18.39) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الإلتواء الإعتدالية تتراوح ما بين - 3 ، + 3 .

تكافؤ عينة الدراسة :

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في عبارات الاستبيان قبل التجربة (التكافؤ)

جدول (3) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في عبارات الاستبيان قبل التجربة (التكافؤ)

رقم العنصر	المجموعة التجريبية 20 = ن	المجموعة الضابطة 20 = ن		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت
		س	ع		
1	3.25	0.64	2.25	1.00	*5.75
2	2.75	0.64	1.50	1.25	*6.82
3	2.70	0.47	1.65	1.05	*6.92

رقم العنصر	المجموعة التجريبية 20 = ن	المجموعة الضابطة 20 = ن		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت
		س	ع		
20	3.75	0.44	1.95	1.80	*16.19
21	3.50	0.61	2.25	1.25	*6.82
22	3.80	0.41	2.45	1.35	*9.22

*8.59	1.30	0.51	2.45	0.44	3.75	23	*3.16	0.70	0.51	1.55	0.85	2.25	4
*7.25	1.15	0.49	2.35	0.51	3.50	24	*6.20	1.00	0.51	1.45	0.51	2.45	5
*5.60	0.90	0.50	2.60	0.51	3.50	25	*8.37	1.60	0.51	1.45	0.69	3.05	6
*6.20	1.00	0.51	2.45	0.51	3.45	26	*8.52	1.35	0.49	2.15	0.51	3.50	7
*6.68	1.10	0.49	2.15	0.55	3.25	27	*9.13	1.55	0.62	2.20	0.44	3.75	8
*7.37	1.35	0.66	2.30	0.49	3.65	28	*6.90	1.35	0.56	2.00	0.67	3.35	9
*6.56	1.05	0.51	2.55	0.50	3.60	29	*5.54	1.00	0.47	1.70	0.66	2.70	10
*9.58	1.35	0.51	2.50	0.37	3.85	30	*6.49	1.05	0.51	2.50	0.51	3.55	11
*7.67	1.15	0.44	2.25	0.50	3.40	31	*5.29	0.80	0.44	1.75	0.51	2.55	12
*7.97	1.25	0.49	2.35	0.50	3.60	32	*4.55	0.65	0.49	2.15	0.41	2.80	13
*9.01	1.75	0.81	2.15	0.31	3.90	33	*5.29	0.90	0.41	2.20	0.64	3.10	14
*12.41	1.80	0.50	1.40	0.41	3.20	34	*3.79	0.60	0.51	2.55	0.49	3.15	15
*13.48	1.95	0.44	1.75	0.47	3.70	35	*5.36	0.95	0.51	2.50	0.60	3.45	16
*12.05	1.95	0.51	1.55	0.51	3.50	36	*5.14	1.10	0.41	2.20	0.86	3.30	17
*8.15	1.55	0.50	1.40	0.69	2.95	37	*2.54	0.45	0.51	2.50	0.60	2.95	18
1.77	0.40	0.51	1.45	0.88	1.85	38	*5.29	1.00	0.45	2.10	0.72	3.10	19
*34.34	44.75	3.69	78.65	4.51	123.40		المجموع الكلي للاستبيان						

*معنوي عند مستوى $0.05 = 2.02$

يتضح من جدول (3) و الخاص دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في عبارات الاستبيان قبل التجربة (التكافؤ) أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (2.54 إلى 34.34) و هذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على تكافؤ عينة الدراسة .

أدوات جمع البيانات :

استبيان التخفيف من حدة القلق عند كبار السن :

أعد هذا الاستبيان بهدف التخفيف من حدة القلق عند كبار السن ولكي تعد الباحثة أداة تحقق الهدف السابق تم الأطلاع على الدراسات والبحوث والمراجع السابقة والأستعانة بها في وضع الأسلوب الأمثل للإستبيان ، حيث استعانت الباحثة بمقياس تايلور للقلق الصريح، ودراسة حاج عبد الحليم، بن عمارة عمر (2014) (5)، ودراسة بن علي قوراري وآخرون (2018) (3) لقياس التخفيف من حدة القلق عند كبار السن، و تم تعديل بعض فقراته لتناسب مع طبيعة البحث الحالي مرفق (4) ليتكون المقياس من (38) فقرة مرفق (5) . وقد أدرج أمام كل فقرة من الفقرات مقياساً متدرجاً من أربعة درجات على النحو التالي : (1 = موافق تماماً . 2 = موافق . 3 = موافق إلي حد ما . 4 = غير موافق) .

المعاملات العلمية لإستمارة الإستبيان :

الصدق : أ - صدق المحتوي (صدق الخبراء) :-

لحساب صدق محتوى الاستبيان تم عرضه في صورته الأولى مرفق (3) على السادة الخبراء في مجال علم النفس مرفق (2) وعددهم (13) خبير وإصدار حكمهم على الاستبيان من حيث مناسبة كل عبارة من عباراته، وتحديد مدى صحة صياغة العبارة، وتحديد اتجاه كل عبارة، وإضافة أي تعديلات أو ملاحظات إلى العبارات، والجدول التالي يوضح رأى السادة الخبراء في مدى مناسبة عبارات استبيان التخفيف من حدة القلق عند كبار السن .

جدول (4) التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأى السادة الخبراء في مدى مناسبة عبارات استبيان التخفيف من حدة القلق عند كبار السن
ن = 11

رقم العبارة	موافق		تحتاج تعديل		غير موافق	
	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %
1	11	100.00	0	0.00	0	0.00
2	10	90.91	1	9.09	0	0.00
3	10	90.91	1	9.09	0	0.00
4	9	81.82	2	18.18	0	0.00
5	10	90.91	1	9.09	0	0.00
6	10	90.91	1	9.09	0	0.00
7	10	90.91	1	9.09	0	0.00
8	5	45.45	5	45.45	1	9.09
9	4	36.36	5	45.45	1	9.09
10	6	54.55	5	45.45	0	0.00
11	5	45.45	6	54.55	0	0.00
12	10	90.91	1	9.09	0	0.00
13	9	81.82	2	18.18	0	0.00
14	5	45.45	5	45.45	1	9.09
15	10	90.91	1	9.09	0	0.00
16	9	81.82	2	18.18	0	0.00
17	10	90.91	1	9.09	0	0.00
18	10	90.91	1	9.09	0	0.00
19	10	90.91	1	9.09	0	0.00
20	4	36.36	6	54.55	0	0.00
21	9	81.82	2	18.18	0	0.00
22	10	90.91	1	9.09	0	0.00
23	10	90.91	1	9.09	0	0.00
24	5	45.45	5	45.45	1	9.09
25	10	90.91	1	9.09	0	0.00
26	5	45.45	5	45.45	1	9.09
27	6	54.55	5	45.45	0	0.00
28	10	90.91	1	9.09	0	0.00
29	5	45.45	6	54.55	0	0.00
30	4	36.36	5	45.45	2	18.18
31	3	27.27	5	45.45	3	27.27
32	5	45.45	6	54.55	0	0.00
33	4	36.36	5	45.45	2	18.18
34	5	45.45	6	54.55	0	0.00
35	5	45.45	5	45.45	1	9.09
36	5	45.45	5	45.45	1	9.09
37	4	36.36	5	45.45	2	18.18
38	5	45.45	6	54.55	0	0.00

يتضح من جدول (4) و الخاص بالتكرار والنسبة المئوية لإستطلاع رأى السادة الخبراء في مدى مناسبة عبارات استبيان التخفيف من حدة القلق عند كبار السن، موافقة السادة الخبراء على العبارات و قد قبلت الباحثة نسبة 75 % للموافقة على العبارات فيما تم تعديل العبارات التي بلغت نسبة الموافقة على تعديلها أكثر من 40 % .

ب - صدق الاتساق الداخلي : لحساب صدق الإتساق الداخلي قامت الباحثة بتطبيق إستمارة استبيان التخفيف من حدة القلق عند كبار السن مرفق (5) على عينة من خارج عينة دراسته الأساسية قوامها (20) تم إختيارهم بالطريقة العمدية.

جدول (5) معامل الإتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي للاستبيان) لعبارات (استبيان التخفيف من حدة القلق عند كبار السن)

رقم العبارة	معامل الاتساق الداخلي	رقم العبارة	معامل الاتساق الداخلي	رقم العبارة	معامل الاتساق الداخلي	رقم العبارة	معامل الاتساق الداخلي
1	**0.661	21	**0.668	11	**0.672	1	**0.661
2	**0.704	22	**0.700	12	**0.595	2	**0.704
3	**0.582	23	**0.660	13	**0.680	3	**0.582
4	**0.709	24	**0.609	14	**0.725	4	**0.709
5	**0.673	25	**0.665	15	**0.643	5	**0.673
6	**0.593	26	**0.596	16	**0.635	6	**0.593
7	**0.656	27	**0.708	17	**0.709	7	**0.656
8	**0.734	28	**0.663	18	**0.638	8	**0.734
9	**0.643	29	**0.660	19	**0.753	9	**0.643
10	**0.641	30	**0.801	20	**0.805	10	**0.641

* معنوي عند مستوى 0.05 = 0.423

** معنوي عند مستوى 0.01 = 0.549

يتضح من جدول (5) و الخاص بمعامل الإتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي للإستبيان) لعبارات (استبيان التخفيف من حدة القلق عند كبار السن). إرتفاع قيم معامل الإتساق الداخلي والتي تراوحت ما بين (0.580 إلى 0.805) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.01 مما يشير إلى صدق عبارات استبيان التخفيف من حدة القلق عند كبار السن وان العبارات تتسم بالصدق الذاتي وترتبط بالمجموع الكلي للإستبيان ولذا فهي تجتمع لتقيس ما يقبسه الاستبيان ولذلك فالعبارات تتسم بالصدق.

الثبات : أ - الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباك :

ن = 20

جدول (6) معامل ألفا لكرونباك لعبارات الاستبيان

رقم العبارة	معامل الفا لكرونباك للعبارة	رقم العبارة	معامل الفا لكرونباك للعبارة	رقم العبارة	معامل الفا لكرونباك للعبارة
27	0.759	14	0.707	1	0.759
28	0.801	15	0.802	2	0.816
29	0.730	16	0.772	3	0.715
30	0.683	17	0.771	4	0.732
31	0.665	18	0.679	5	0.719
32	0.741	19	0.741	6	0.719
33	0.704	20	0.725	7	0.727
34	0.684	21	0.739	8	0.709
35	0.754	22	0.717	9	0.711
36	0.655	23	0.698	10	0.694
37	0.704	24	0.685	11	0.714
38	0.684	25	0.754	12	0.749
		26	0.662	13	0.751

يتضح من جدول (6) والخاص بمعامل ألفا لكرونباك لعبارات الإستبيان ارتفاع قيم معامل ألفا لكرونباك للعبارات إلى ما بين (0.655 إلى 0.816) وهذه القيم أكبر من 0.06 مما يؤكد أن العبارات تتجانس فيما بينها وتنسم بالثبات وأنها متكاملة تسهم في بناء العبارات وأن أي حذف أو إضافة لأي من هذه العبارات من الممكن أن تؤثر سلبياً في بناء الإستبيان ، كما بلغت قيم معامل ألفا للإستبيان ككل (0.841) وهذه القيمة أكبر من قيم معامل ألفا للعبارات.

ب - ثبات إعادة التطبيق : قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق بعد مدة (15) يوم حيث كان التطبيق الأول في 2020/11/2 والتطبيق الثاني كان في 2020/11/16 لعينة قوامها (20) مسن تم اختيارهم بالطريقة العمدية من المجتمع الأصلي لعينة البحث.

جدول (7) دلالة الفروق بين التطبيق وإعادة التطبيق ومعامل الارتباط بين التطبيقين لمجموعة الدراسة الاستطلاعية لحساب ثبات إعادة التطبيق لعبارات الإستبيان ن = 20

رقم العبارة	التطبيق		إعادة التطبيق		الفروق بين المتوسطات		معامل الثبات
	س	ع	س	ع	س	ع	
1	1.70	0.66	1.80	0.70	0.10	1.07	0.860
2	1.40	0.50	1.35	0.49	0.05	0.76	0.906
3	1.40	0.50	1.30	0.47	0.10	0.72	0.916
4	1.35	0.49	1.30	0.47	0.05	0.76	0.857
5	1.35	0.49	1.30	0.47	0.05	0.76	0.907
6	1.30	0.47	1.30	0.47	0.00	0.73	0.862
7	1.55	0.51	1.60	0.50	0.05	0.69	0.874
8	1.45	0.51	1.50	0.51	0.05	0.69	0.885
9	1.55	0.51	1.55	0.51	0.00	0.73	0.921
10	1.40	0.50	1.45	0.51	0.05	0.69	0.848
11	2.20	0.62	2.15	0.67	0.05	1.00	0.921
12	1.55	0.51	1.50	0.51	0.05	0.69	0.887
13	1.85	0.81	1.80	0.83	0.05	1.23	0.937
14	2.00	0.65	2.15	0.67	0.15	1.04	0.841
15	2.40	0.50	2.50	0.51	0.10	0.72	0.936
16	2.35	0.49	2.25	0.44	0.10	0.64	0.867
17	2.15	0.59	2.00	0.56	0.15	0.88	0.885
18	2.15	0.49	2.30	0.47	0.15	0.75	0.878
19	1.55	0.51	1.50	0.51	0.05	0.69	0.909
20	1.55	0.51	1.50	0.51	0.05	0.69	0.893
21	1.85	0.67	1.90	0.72	0.05	0.94	0.939
22	2.20	0.41	2.20	0.41	0.00	0.65	0.988
23	2.35	0.49	2.35	0.49	0.00	0.73	0.975
24	1.95	0.60	2.05	0.60	0.10	0.97	0.878
25	2.10	0.55	2.20	0.41	0.10	0.79	0.849
26	2.20	0.41	2.15	0.37	0.05	0.60	0.857
27	2.10	0.55	2.05	0.60	0.05	0.89	0.879
28	1.95	0.76	1.90	0.72	0.05	1.23	0.895
29	1.95	0.69	2.15	0.67	0.20	1.06	0.910
30	2.30	0.47	2.15	0.37	0.15	0.59	0.886
31	1.85	0.49	1.85	0.37	0.00	0.65	0.978
32	1.95	0.69	2.15	0.67	0.20	1.06	0.897
33	1.45	0.51	1.50	0.51	0.05	0.69	0.888
34	1.20	0.41	1.20	0.41	0.00	0.65	0.961
35	1.25	0.44	1.35	0.49	0.10	0.72	0.930
36	1.05	0.22	1.00	0.00	0.05	0.22	0.859
37	1.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.73	0.989
38	1.35	0.49	1.35	0.49	0.00	0.00	0.911
المجموع الكلي للإستبيان	66.25	2.90	66.60	2.76	0.35	4.21	0.928

*معنوي عند مستوى 0.05 = 2.09

يتضح من جدول (7) و الخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لمجموعة الدراسة الإستطلاعية لحساب ثبات إعادة التطبيق لعبارات ومجموع الإستبيان , عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (0.00 الى 1.14). وهذه القيم أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 . كما بلغ معامل الثبات ما بين (0.841 الى 0.988) مما يؤكد أن العبارات تتسم بالثبات وانها تعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

البرنامج الترويحي المقترح :

تم عرض استمارة البرنامج الترويحي في صورته الأولى مرفق (6) على السادة الخبراء في مجال الترويح مرفق (1) وعددهم (11) خبير لإضافة أى تعديلات أو ملاحظات خاصة بالتقسيم الزمني الكلي والتوزيع الزمني لكل وحدة ومحتوى البرنامج الترويحي وأهدافه، حيث اتفقوا السادة الخبراء على تقسيم محتوى البرنامج إلى (12) وحدة بواقع (2) وحدة أسبوعياً حيث تمارس الوحدة الواحدة مرة واحدة في اليوم خلال (6) أسابيع مرفق (7)، حيث تشتمل الوحدات على:

1. إعداد وتهيئة الجسم،
2. الشعور بالسعادة،
3. تنمية التوازن،
4. التكيف مع الآخرين،
5. إبراز قدراته الفردية أثناء المشاركة،
6. الإسترخاء , وفيما يلي عرض مفصل لتقسيم محتوى البرنامج :

جدول (8) التقسيم الزمني الكلي للبرنامج الترويحي

* الزمن الكلي للبرنامج	شهر ونصف.
* عدد الأسابيع	6 أسابيع .
* عدد الوحدات أسبوعياً	2 وحدة .
* إجمالي عدد الوحدات في البرنامج	12 وحدة .
* زمن كل وحدة	50 دقيقة .

جدول (9) التوزيع الزمني لكل وحدة

البرنامج الترويحي	الزمن
الجزء التمهيدي (الإحماء)	10 ق .
الجزء الأساسي	30 ق .
الجزء الختامي	10 ق .
المجموع	50 ق .

الدراسه الأساسية :

تم تطبيق الدراسات الأساسية في الفتره من 2020/ 12 /7 و حتى 2021 / 1 /14 .

المعالجات الإحصائية : تم إستخدام المعالجات الإحصائية التاليه :-

المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء- الإرباع الأعلى و الإرباع الأدنى - إختبار (ت) للمقارنة بين مجموعتين - إختبار (ت) الفروق بين قياسين لمجموعه واحده- النسبة المئوية - معامل الصدق - معامل الثبات .

عرض ومناقشة النتائج : عرض ومناقشة نتائج المجموعة التجريبية :

جدول (10) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في عبارات الاستبيان

ن = 20

رقم العبارة	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين		قيمة ت						
	س	ع	س	ع	س	ع							
20	0.64	1.75	0.44	3.75	0.92	2.00	*9.75						
21	0.65	2.00	0.61	3.50	1.00	1.50	*6.71						
22	0.41	2.20	0.41	3.80	0.60	1.60	*11.96						
23	0.49	2.15	0.44	3.75	0.68	1.60	*10.51						
24	0.60	2.05	0.51	3.50	0.83	1.45	*7.85						
25	0.49	2.15	0.51	3.50	0.75	1.35	*8.10						
26	0.44	2.25	0.51	3.45	0.62	1.20	*8.72						
27	0.55	1.90	0.55	3.25	0.67	1.35	*9.00						
28	0.69	1.95	0.49	3.65	0.86	1.70	*8.79						
29	0.69	2.05	0.50	3.60	0.83	1.55	*8.40						
30	0.47	2.30	0.37	3.85	0.60	1.55	*11.46						
31	0.55	1.90	0.50	3.40	0.69	1.50	*9.75						
32	0.60	1.95	0.50	3.60	0.93	1.65	*7.91						
33	0.59	1.65	0.31	3.90	0.55	2.25	*18.29						
34	0.37	1.15	0.41	3.20	0.51	2.05	*17.96						
35	0.44	1.25	0.47	3.70	0.69	2.45	*15.96						
36	0.47	1.30	0.51	3.50	0.83	2.20	*11.80						
37	0.31	1.10	0.69	2.95	0.75	1.85	*11.10						
38	0.44	1.25	0.88	1.85	0.94	0.60	*2.85						
المجموع الكلي للاستبيان													
							3.45	66.40	4.51	123.40	43.58	5.85	57.00

*معنوي عند مستوى 0.05 = 0.09

يتضح من جدول (10) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في عبارات الإستبيان و جود فروق معنوية بين القياسين عند مستوى 0.05 في جميع العبارات و المجموع الكلي للإستبيان ولصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة ت ما بين (2.85 الى 43.58) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.05، يتضح من العرض السابق تحسن مستوى تخفيف حدة القلق لدى عينة البحث التجريبية وتعزي الباحثة هذا التحسن إلى البرنامج الترويحي والذي روعى فيه الفروق الفردية للعينة وإلى مراعاة المرحلة السنوية، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة ابراهيم معالي (2015) (1) والتي أظهرت أن إنخراط المسنين في الأنشطة تجعلهم يشعرون باستمرار دورهم في الحياة، ويعمل على تحسين صحتهم النفسية والجسدية، كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة قنذر علي (2014) (14) على أهمية البرامج الترويحية في خفض الضغوط النفسية للمسنين، وترى الباحثة أن للبرنامج الترويحي له تأثيراً إيجابياً على تخفيف حدة القلق عند كبار السن، وتؤدي ممارسة كبار السن للأنشطة الترويحية إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية مما يجعلهم أكثر تأقلم مع البيئه المحيطة بهم، ويقدم البرنامج الترويحي فرصاً ومواقف متعددة تجعل المسنين كيفية تخفيف حدة القلق لديهم.

عرض ومناقشة نتائج المجموعة الضابطة :

جدول (11) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في عبارات الاستبيان

ن = 20

رقم العبارة	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين		قيمة ت						
	س	ع	س	ع	س	ع							
20	0.51	1.50	0.22	1.95	0.51	0.45	*3.94						
21	0.72	1.90	0.55	2.25	0.67	0.35	*2.33						
22	0.41	2.20	0.51	2.45	0.44	0.25	*2.52						
23	0.41	2.20	0.51	2.45	0.44	0.25	*2.52						
24	0.55	1.90	0.49	2.35	0.83	0.25	*2.44						
25	0.47	2.30	0.50	2.60	0.47	0.30	*2.85						
المجموع الكلي للاستبيان													
							0.65	2.00	0.44	2.25	2.52	0.44	0.25
							0.47	1.30	0.51	1.50	2.18	0.41	0.20
							0.50	1.40	0.49	1.65	2.52	0.44	0.25
							0.47	1.30	0.51	1.55	2.52	0.44	0.25
							0.41	1.20	0.51	1.45	2.52	0.44	0.25
							0.41	1.20	0.51	1.45	2.52	0.44	0.25

*2.52	0.44	0.25	0.41	2.20	0.51	2.45	26	*2.65	0.76	0.45	0.47	1.70	0.49	2.15	7
*2.33	0.67	0.35	0.62	1.80	0.49	2.15	27	*2.85	0.94	0.60	0.50	1.60	0.62	2.20	8
*2.18	0.82	0.40	0.72	1.90	0.66	2.30	28	*2.35	0.57	0.30	0.66	1.70	0.56	2.00	9
*2.44	0.83	0.45	0.72	2.10	0.51	2.55	29	*2.85	0.47	0.30	0.50	1.40	0.47	1.70	10
*2.18	0.41	0.20	0.47	2.30	0.51	2.50	30	2.04	0.66	0.30	0.62	2.20	0.51	2.50	11
*2.33	0.67	0.35	0.55	1.90	0.44	2.25	31	*2.52	0.44	0.25	0.51	1.50	0.44	1.75	12
*2.10	0.75	0.35	0.65	2.00	0.49	2.35	32	*3.20	0.49	0.35	0.77	1.80	0.49	2.15	13
*2.13	0.94	0.45	0.66	1.70	0.81	2.15	33	*2.85	0.47	0.30	0.72	1.90	0.41	2.20	14
*2.85	0.47	0.30	0.31	1.10	0.50	1.40	34	*2.52	0.44	0.25	0.47	2.30	0.51	2.55	15
*3.20	0.49	0.35	0.50	1.40	0.44	1.75	35	*2.85	0.47	0.30	0.41	2.20	0.51	2.50	16
*3.94	0.51	0.45	0.31	1.10	0.51	1.55	36	2.04	0.66	0.30	0.55	1.90	0.41	2.20	17
*2.18	0.41	0.20	0.41	1.20	0.50	1.40	37	*2.35	0.57	0.30	0.62	2.20	0.51	2.50	18
1.83	0.37	0.15	0.47	1.30	0.51	1.45	38	*2.63	0.68	0.40	0.47	1.70	0.45	2.10	19
*10.85	5.01	12.15	2.61	66.50	3.69	78.65									

*معنوي عند مستوى 0.05 = 2.09

يتضح من جدول (11) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في عبارات الاستبيان وجود فروق معنوية بين القياسين عند مستوى 0.05 في جميع العبارات و المجموع الكلي للإستبيان و لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة ت ما بين (2.18 الى 10.85) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 بينما لا توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي في عبارة رقم (11) ، (17) ، (38) حيث تراوحت قيمة ت ما بين (1.83 ، 2.04) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05، يتضح من العرض السابق تحسن نتائج المجموعة الضابطة وتعزي الباحثة هذا التحسن إلى انتظام المجموعة الضابطة في الأداء وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة أريج القيق (2017)(2) ودراسة فاطمة الزهراء شوقي (2015)(11) التي أكدت على أن هناك تحسن في تخفيف حدة القلق عند كبار السن، كما اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة علاء الريماوي وإخرون (2015) (9) على أهمية أهمية البرنامج الترويحي في تخفيف حدة القلق عند كبار السن، كما أكدت نتائج دراسة Heuiahn (2014) (20) أن للبرنامج الترويحي أهمية في خفض الإضطرابات النفسية للمسنين وتكيفهم مع مشاكلهم، مما ساعد البرنامج الترويحي على إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية للمسنين، لذلك ترى الباحثة ضرورة تخفيف حدة القلق عند كبار السن عن طريق بعض الأنشطة الترويحية والتي أيضا تجلب لهم السعادة والفرح والسرور فإن هؤلاء المسنين يمتلكون ثروات من الخبرة والمعرفة بالإضافة إلى قدرتهم على اتخاذ القرارات والقيام بالأنشطة المختلفة .

عرض ومناقشة نتائج الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة :

جدول (12) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في عبارات استبيان تخفيف حدة القلق عند كبار السن بعد التجربة

رقم العبارة	المجموعة التجريبية 20 = ن		المجموعة الضابطة 20 = ن		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت
	س	±س	س	±س		
1	1.90	0.64	2.00	0.65	0.10	0.49
2	1.25	0.44	1.30	0.47	0.05	0.35
3	1.30	0.47	1.40	0.50	0.10	0.65
4	1.25	0.44	1.30	0.47	0.05	0.35
5	1.20	0.41	1.20	0.41	0.00	0.00
6	1.15	0.37	1.20	0.41	0.05	0.41
7	1.55	0.51	1.70	0.47	0.15	0.97
8	1.55	0.51	1.60	0.50	0.05	0.31

0.23	0.05	0.72	1.90	0.69	1.95	28	0.54	0.10	0.66	1.70	0.50	1.60	9
0.23	0.05	0.72	2.10	0.69	2.05	29	0.00	0.00	0.50	1.40	0.50	1.40	10
0.00	0.00	0.47	2.30	0.47	2.30	30	0.27	0.05	0.62	2.20	0.55	2.25	11
0.00	0.00	0.55	1.90	0.55	1.90	31	0.31	0.05	0.51	1.50	0.51	1.55	12
0.25	0.05	0.65	2.00	0.60	1.95	32	0.21	0.05	0.77	1.80	0.75	1.85	13
0.25	0.05	0.66	1.70	0.59	1.65	33	0.46	0.10	0.72	1.90	0.65	2.00	14
0.47	0.05	0.31	1.10	0.37	1.15	34	0.35	0.05	0.47	2.30	0.44	2.25	15
1.00	0.15	0.50	1.40	0.44	1.25	35	0.37	0.05	0.41	2.20	0.44	2.25	16
1.59	0.20	0.31	1.10	0.47	1.30	36	0.82	0.15	0.55	1.90	0.60	2.05	17
0.87	0.10	0.41	1.20	0.31	1.10	37	1.00	0.20	0.62	2.20	0.65	2.00	18
0.35	0.05	0.47	1.30	0.44	1.25	38	0.31	0.05	0.47	1.70	0.55	1.75	19
0.10	0.10	2.61	66.50	3.45	66.40	المجموع الكلي للإستبيان							

*معنوي عند مستوى $0.05 = 2.02$

يتضح من جدول (12) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في عبارات استبيان تخفيف حدة القلق عند كبار السن و جود فروق معنوية بين المجموعتين عند مستوى 0.05 في جميع العبارات و المجموع الكلي للإستبيان و لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة ت ما بين (0.00 الى 1.59) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05، يتضح من العرض السابق تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تخفيف حدة القلق عند كبار السن وتعزي الباحثة هذا التفوق إلى البرنامج الترويحي وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة فايز الأسود (2016) (12) ودراسة مسعودي أحمد (2016) (17) التي أكدت على أن الألعاب الترويحية التي لها تأثير إيجابي على نجاح البرنامج في تحقيق التوافق الحركي والنفس إجتماعي للمسنين، كما أتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة بهاء عبد الرحمن، عمر محمد (2014) (4) ودراسة رمضان عبد العال (2015) (7) والتي أكدت على أن المسنين لديهم مفهوم واضح عن الترويح وأهمية الأنشطة المتعددة لهم في تحقيق أسلوب حياة أفضل وتحقيق الرضا عن الحياة ، وكذا المتغيرات الإجتماعية والنفسية التي يمر بها المسن ليس لها تأثير كبير على عدم مشاركته الإيجابية في الأنشطة الترويحية، كما أكدت نتائج دراسة عيسى المحتسب (2017) (10) أن هناك علاقة إيجابية بين المساندة الإجتماعية للمسنين والتوجه نحو الحياة، لذلك ترى الباحثة أهمية كبار السن في المجتمع وأنها فئة لا بد من مراعاتها جيداً لذلك من الضروري بناء برنامج ترويحي رياضي للتخفيف من حدة القلق وإدخال البهجة والسرور عليهم والتخلص من القلق الدائم لديهم من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية لإكسابهم العديد من المهارات الحركية والمهارات الوجدانية.

عرض ومناقشة نتائج نسبة تحسن المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ونسبة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة :

جدول (13) نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة ونسبة الفروق بين المجموعتين بعد التجربة في عبارات ومجموع الاستبيان

نسبة الفروق % بين المجموعتين التجريبية والضابطة	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				رقم العبارة
	نسبة التحسن %	النسبة المئوية	البدئي	النسبة المئوية	النسبة المئوية	البدئي	النسبة المئوية	النسبة المئوية	

27.50	6.25	50.00	2.00	56.25	2.25	33.75	47.50	1.90	81.25	3.25	1
32.50	5.00	32.50	1.30	37.50	1.50	37.50	31.25	1.25	68.75	2.75	2
28.75	6.25	35.00	1.40	41.25	1.65	35.00	32.50	1.30	67.50	2.70	3
18.75	6.25	32.50	1.30	38.75	1.55	25.00	31.25	1.25	56.25	2.25	4
25.00	6.25	30.00	1.20	36.25	1.45	31.25	30.00	1.20	61.25	2.45	5
41.25	6.25	30.00	1.20	36.25	1.45	47.50	28.75	1.15	76.25	3.05	6
37.50	11.25	42.50	1.70	53.75	2.15	48.75	38.75	1.55	87.50	3.50	7
40.00	15.00	40.00	1.60	55.00	2.20	55.00	38.75	1.55	93.75	3.75	8
36.25	7.50	42.50	1.70	50.00	2.00	43.75	40.00	1.60	83.75	3.35	9
25.00	7.50	35.00	1.40	42.50	1.70	32.50	35.00	1.40	67.50	2.70	10
25.00	7.50	55.00	2.20	62.50	2.50	32.50	56.25	2.25	88.75	3.55	11
18.75	6.25	37.50	1.50	43.75	1.75	25.00	38.75	1.55	63.75	2.55	12
15.00	8.75	45.00	1.80	53.75	2.15	23.75	46.25	1.85	70.00	2.80	13
20.00	7.50	47.50	1.90	55.00	2.20	27.50	50.00	2.00	77.50	3.10	14
16.25	6.25	57.50	2.30	63.75	2.55	22.50	56.25	2.25	78.75	3.15	15
22.50	7.50	55.00	2.20	62.50	2.50	30.00	56.25	2.25	86.25	3.45	16
23.75	7.50	47.50	1.90	55.00	2.20	31.25	51.25	2.05	82.50	3.30	17
16.25	7.50	55.00	2.20	62.50	2.50	23.75	50.00	2.00	73.75	2.95	18
23.75	10.00	42.50	1.70	52.50	2.10	33.75	43.75	1.75	77.50	3.10	19
38.75	11.25	37.50	1.50	48.75	1.95	50.00	43.75	1.75	93.75	3.75	20
28.75	8.75	47.50	1.90	56.25	2.25	37.50	50.00	2.00	87.50	3.50	21
33.75	6.25	55.00	2.20	61.25	2.45	40.00	55.00	2.20	95.00	3.80	22
33.75	6.25	55.00	2.20	61.25	2.45	40.00	53.75	2.15	93.75	3.75	23
25.00	11.25	47.50	1.90	58.75	2.35	36.25	51.25	2.05	87.50	3.50	24
26.25	7.50	57.50	2.30	65.00	2.60	33.75	53.75	2.15	87.50	3.50	25
23.75	6.25	55.00	2.20	61.25	2.45	30.00	56.25	2.25	86.25	3.45	26
25.00	8.75	45.00	1.80	53.75	2.15	33.75	47.50	1.90	81.25	3.25	27
32.50	10.00	47.50	1.90	57.50	2.30	42.50	48.75	1.95	91.25	3.65	28
27.50	11.25	52.50	2.10	63.75	2.55	38.75	51.25	2.05	90.00	3.60	29
33.75	5.00	57.50	2.30	62.50	2.50	38.75	57.50	2.30	96.25	3.85	30
28.75	8.75	47.50	1.90	56.25	2.25	37.50	47.50	1.90	85.00	3.40	31
32.50	8.75	50.00	2.00	58.75	2.35	41.25	48.75	1.95	90.00	3.60	32
45.00	11.25	42.50	1.70	53.75	2.15	56.25	41.25	1.65	97.50	3.90	33
43.75	7.50	27.50	1.10	35.00	1.40	51.25	28.75	1.15	80.00	3.20	34
52.50	8.75	35.00	1.40	43.75	1.75	61.25	31.25	1.25	92.50	3.70	35
43.75	11.25	27.50	1.10	38.75	1.55	55.00	32.50	1.30	87.50	3.50	36
41.25	5.00	30.00	1.20	35.00	1.40	46.25	27.50	1.10	73.75	2.95	37
11.25	3.75	32.50	1.30	36.25	1.45	15.00	31.25	1.25	46.25	1.85	38
29.51	7.99	43.75	66.50	51.74	78.65	37.50	43.68	66.40	81.18	123.40	المجموع القلي للاسبوع

يتضح من جدول (13) والخاص بنسبة التحسن للمجموعتين التجريبيية والضابطة ونسبة الفروق بين المجموعتين بعد التجربة في عبارات ومجموع استبيان تخفيف حدة القلق عند كبار السن بالنسبة للمجموعة التجريبيية تراوحت نسبة التحسن ما بين (15 % إلى 61.25 %) و كانت أعلى نسبة تحسن في عبارة رقم (35) بنسبة 61.25 %، تلتها عبارة رقم (8)، وعبارة رقم (36) بنسبة تحسن بلغت 55%، ثم عبارة رقم (34) بنسبة تحسن بلغت 51 %، ثم عبارة رقم (20) بنسبة تحسن بلغت 50 %، و توالى العبارات حتى عبارة رقم (4)، وعبارة رقم (12) بنسبة تحسن بلغت 25%، ثم عبارة رقم (13) وعبارة رقم (18) بنسبة تحسن بلغت 23.75 %، ثم عبارة رقم (15) بنسبة تحسن بلغت 22.50%، وجاءت في الترتيب الأخير عبارة رقم (38) بأقل نسبة تحسن و التي بلغت 15%، وبالنسبة للمجموعة الضابطة تراوحت نسبة التحسن ما بين (3.75 % الى 15%) و كانت أعلى نسبة تحسن في عبارة رقم (8) بنسبة 15%، تلتها عبارة رقم (7) ، (20) ، (24) ، (29) ، (33) ، (36) بنسبة تحسن بلغت 11.25%، ثم عبارة رقم (19) ، (28) بنسبة تحسن بلغت 10%، ثم عبارة رقم (13) ، (21) ، (27) ، (31) ، (32) ، (35) بنسبة تحسن بلغت 8.75% و توالى العبارات حتى عبارة رقم (9) ، (10) ، (11) ، (14) ، (16) ، (17) ، (18) ، (25) ، (34) بنسبة تحسن بلغت 7.50% ثم عبارة رقم (1) ، (3) ، (4) ، (5) ، (6) ، (12) ، (15) ، (22) ، (23) ، (26) بنسبة تحسن بلغت 6.25% ثم عبارة رقم (2) ، (30) ، (37) بنسبة تحسن بلغت 5% و جاءت في الترتيب الأخير عبارة رقم

(38) بأقل نسبة تحسن و التي بلغت 3.75%، وبالنسبة لنسبة الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة تراوحت الفروق في نسبة التحسن ما بين (52.50 % الى 52.50 %) و كانت أعلى فروق في نسبة التحسن في عبارة رقم (35) بنسبة 52.50%، تلتها عبارة رقم (33) بنسبة تحسن بلغت 45%، ثم عبارة رقم (34) ، (36) بنسبة تحسن بلغت 43.75%، ثم عبارة رقم (6) ، (37) بنسبة تحسن بلغت 41.25%، و توالت العبارات حتى عبارة رقم (4) بنسبة تحسن بلغت 18.75%، ثم عبارة رقم (15) ، (18) بنسبة تحسن بلغت 16.25%، ثم عبارة رقم (13) بنسبة تحسن بلغت 15%، وجاءت في الترتيب الأخير عبارة رقم (38) بأقل فروق في نسبة التحسن و التي بلغت 11.25%، يتضح من العرض السابق وجود فروق في نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية وتعزي الباحثة هذه الفروق إلى البرنامج الترويحي وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة فتون خرنوب (2016) (13) والتي أكدت على أن البرامج الترويحية لها تأثير إيجابي على المسنين وأيضاً الأنشطة الترويحية تعمل على إدخال البهجة والسرور وتنمية قدراتهم الحركية وتحسين مهارات التواصل الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي، كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة محمد عبد الله (2012) (16) ودراسة محمد سلامة، أماني البطراوي (2013) (15) على أن هناك تقدم فني واضح في القرن الواحد والعشرون والذي أدى إلى زيادة القلق لدى كافة فئات المسنين فقد اهتمت الدول المتقدمة بالنشاط الترويحي باعتبارها يعد من أفضل البرامج للتخفيف من حدة القلق لوجود علاقة وثيقة بين النشاط الترويحي وتخفيف حدة القلق إذ كلما زاد القلق كلما زادت الحاجة إلى الترويح، أما عن دراسة نهى مغازي (2013) (18) فكانت الأقرب إلى تأكيد نتائج هذه الدراسة بحيث أنها لامست تفاعل المسنين مع الطبيعة والإستمتاع بها وأظهرت أثر الأنشطة الترويحية على استثمار أوقات الفراغ في عمل مثمر وفعال في زيادة الإثراء النفسي للمسنين وذلك من خلال الإستمتاع بالطبيعة والراحة والإسترخاء، وتري الباحثة ضرورة العناية الكاملة بفئة كبار السن للتخفيف من حدة القلق لديهم في نواحي مفيدة وهذا من خلال برامج ترويحية رياضية حيث يكتسب كلاً منهم مهارات عديدة وهذا أساس وضع البرنامج وهذا البحث.

الإستنتاجات :

في ضوء عرض نتائج عينة البحث و اجراءات و أهداف البحث توصلت الباحثة إلى

الإستنتاجات التالية :

- توجد فروق معنوية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في التخفيف من حدة القلق.
 - توجد فروق معنوية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في التخفيف من حدة القلق.
 - توجد فروق معنوية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية و القياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في التخفيف من حدة القلق.
 - أعلى نسبة تحسن للمجموعة التجريبية في عبارة رقم (35)، ثم عبارة رقم (8)، ثم عبارة رقم (36)، ثم عبارة رقم (34)، ثم عبارة رقم (20).
 - أقل نسبة تحسن للمجموعة التجريبية في عبارة رقم (38).
 - أعلى نسبة تحسن للمجموعة الضابطة في عبارة رقم (8)، ثم عبارة رقم (7)، ثم عبارة رقم (20)، ثم عبارة رقم (24)، ثم عبارة رقم (29)، ثم عبارة رقم (33)، ثم عبارة رقم (36).
 - أقل نسبة تحسن للمجموعة الضابطة في عبارة رقم (38).
 - تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسبة التحسن و كانت أعلى فروق في نسبة التحسن في عبارة رقم (35)، ثم عبارة رقم (33)، ثم عبارة رقم (34)، ثم عبارة رقم (36)، ثم عبارة رقم (6)، ثم عبارة رقم (37).
 - أقل فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين في عبارة رقم (38).
- التوصيات : في ضوء النتائج التي أسفرت عنها البحث توصي الباحثة بما يلي :**
- يجب أن تشجع الأسرة جميع أفرادها على الإشتراك في ممارسة الأنشطة الترويحية.
 - توفير الإمكانيات المادية و البشرية اللازمة لممارسة الأنشطة الترويحية.
 - تنوع الأنشطة الترويحية التي يمكن أن يمارسها كبار السن.
 - يجب توفير الأنشطة لكبار السن وإتاحة حرية الإختيار وأن تتناسب مع ميول ورغبات المسنين.
 - مساعدة المسنين على اكتشاف ميولهم واستعداداتهم وقدراتهم لمساعدتهم في اختيار نوع النشاط المناسب لهم.
 - توافق الأنشطة الترويحية المقدمة مع عادات وتقاليد المجتمع.
 - إعداد الخطط والبرامج الخاصة بتنمية الموهوبين على مختلف المستويات العمرية.
 - توجيه كبار السن نحو ممارسة النشاط الترويحي لتنمية التفكير الإيجابي لديهم.
 - ضرورة توافر خطط للأنشطة الترويحية والتي تتناسب مع الممارسين.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية :

1. ابراهيم باجس معالي : أثر برنامج إرشاد في خفض الإكتئاب والإتجاهات السلبية نحو الشيخوخة لدى كبار السن في الأردن، المجلة الأردنية للعلوم الإجتماعية، المجلد (8)، العدد (3)، الأردن، 2015.
2. أريج خليل الفيق : قلق الموت وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من المسنين (دراسة مقارنة بين المسنين القائمين بدور المسنين وأقرانهم العاديين)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين، 2017.
3. بن علي قوراري، وآخرون : أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح للتخفيف من حدة القلق عند كبار السن (60-65) سنة، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والإجتماعية، العدد (33)، الجزائر، 2018.
4. بهاء عبد الرحمن، عمر بدر محمد : موسوعة الترويح الرياضي، جامعة المنيا، 2014.
5. حاج محمد عبد الحليم، بن عمارة عمر : مقارنة القلق النفسي بين المسنين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني والرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، الجزائر، 2014.
6. حمادة رجب عثمان : دراسة مقارنة للرعاية الإجتماعية الرسمية وغير الرسمية لتحسين نوعية حياة المسنين، مؤتمر الرعاية المتكاملة للمسنين " رسالة وعلم وفن "، مركز جامعة القاهرة لرعاية المسنين، ج1، دار السحاب للنشر، 2014.
7. رمضان محمود عبد العال : النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي، كلية التربية الرياضية، قسم الترويح، جامعة المنيا، 2015.
8. سرير محمد أمين : فاعلية ممارسة أنشطة ترويحوية رياضية على بعض أبعاد التوافق النفسي لكبار السن 55-65 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، الجزائر، 2019.
9. علاء الريموي، وآخرون : الحاجات النفسية والإجتماعية للمسنين في مراكز الإيواء في محافظة بيت لحم، مجلة مركز الدراسات الكوفة، العدد (36)، العراق، 2015.

10. عيسى محمد المحتسب : المساندة الإجتماعية كمتغير وسيط بين الأفكار اللاعقلانية والتواجه نحو الحياة لدى ذوي الإعاقة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد (26)، العدد (3)، غزة، فلسطين، 2017.
11. فاطمة الزهراء شوقي : فاعلية برنامج للعلاج النفسي التكاملي لتخفيف حدة الضغوط وقلق الموت لدى عينة من كبار السن، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر، 2015.
12. فايز علي الأسود : فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة لدى طالبات جامعة الأزهر بغزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد (24)، العدد (1)، غزة، فلسطين، 2016.
13. فتون خرنوب : الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الإنفعالي والتفاؤل، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد (14)، العدد (1)، سوريا، 2016.
14. قندز علي : تأثير متغيرات الممارسة للنشاط البدني الرياضي التربوي والجنسي على الإضطرابات السلوكية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، الأكاديمية للدراسات الإجتماعية والإنسانية، المجلد (6)، العدد (1)، العراق، 2014.
15. محمد عبد العزيز سلامة، أماني متولي البطراوي : مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ – ماهي للنشر والتوزيع، مصر، 2013.
16. محمد قاسم عبدالله : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2012.
17. مسعودي أحمد : الإرتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة وهران، الجزائر، 2016.
18. نهى سعدي مغازي : تأثير برنامج تروحي مقترح على بعض المتغيرات الإجتماعية والنفسية والمصاحبة للمسنات في دور الإيواء، مجلة دراسات في الخدمة الإجتماعية والعلوم الإنسانية، المجلد (1)، العدد (33)، مصر، 2013.

ثانياً المراجع الأجنبية :

19. Baptiste Orliac & France Mourey : Comparative study of three methods of adapted physical activities, Medicine, Art, Geriatrie et psychologie neuropsychiatrie du vieillissement, Published 2014.

20. Heuiahn, Y.,& Kim,M : Problems Of Health Car Needs Of Eldery In A Rural Community In Korea, Public Health Nursing Journal, Vol (21), No. (2), pp. 151- 161, 2014.