

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

د/ صفوت علي جمعه

أستاذ مساعد 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 التي طالما تغنت بحقوق الإنسان و ملأت الدنيا صياحاً بأن مواطنيها من طبقة مختلفة عن باقي 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.

( ٢٣ : ١٩٤ )

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 وتحقيقاً للتوافق النفسي-الاجتماعي لهذه الفئة العمرية .

( ١١ : ١٠٢ )

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 .

( ٢٨ : ٤٧٤ )

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 .

( ٢٥ : ٦٤٠ )

والمساندة الإجتماعية تجعل كبار السن يعتقدون أن التغيير هو جانب طبيعي من الحياة ، يعتبر هؤلاء الأفراد الأحداث السعيدة والسيئة فرصاً للتطوير والتعلم بدلاً من التهديدات، و هذا النهج في الحياة يحسن المرونة والتحمل ويعزز الصحة . ( ٣٧ : ٥٥ )

و هناك مجموعة من العوامل التي تسبب القلق لكبار السن منها :عوامل الضعف ، المستوى الصحي ، المصادر الاجتماعية ، ضغوط أحداث الحياة ، خصائص الشخصية ، التباعد الإجتماعي . ( ١٥ : ٥١٥ )

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. ( ٢٦ : ٣١ )  
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 . ( ٥ : ١٢٠ )

وبالنظر إلى الانتشار العالمي المستمر لـ فيروس كورونا ( COVID-19 ) ، اعتبارًا من أوائل مارس ٢٠٢٠ ، سيكون من المنطقي بالنسبة لمعظم البلدان والمناطق أن تقترض 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. ( ٣١ : ٢٦٠ )

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 و ستكون ضرورية للسيطرة على هذا الوباء و أهم هذه التدابير هو التباعد الإجتماعي . ( ٣٨ : ٣٦٨ )

و التباعد الإجتماعي هو إجراء وقائي منخفض التكلفة لأنه يقلل كل من العدد الإجمالي للحالات المصابة يوميًا و أسبوعيًا وشدة الحالات التي تم إكتشافها و يعمل التباعد الاجتماعي على تقليل عدد الاتصالات التي يقوم بها كل شخص ، و هناك ملاحظات وبائية من نقشي المرض في الصين تشير إلى فعالية التباعد الاجتماعي في القضاء على الفيروس في المقاطعات الموبوءة ويرجع ذلك إلى الحجر الصحي المكثف وإجراءات التباعد الاجتماعي المنفذة. ( ٣٠ : ٣٧١ )

ومن أهم إجراءات التباعد الإجتماعي الناجح للحد من فيروس كورونا هو عدم المصافحة ، إلتزام المنزل و العزل بالنسبة للمرضى ، تعزيز النظافة الشخصية بإستمرار و عدم لمس الوجه ، إلتزام كبار السن بالمنزل و عدم الخروج نهائيًا ، يُمنح أفراد الأسرة المرضى غرفة خاصة بهم إن أمكن ، حظر التجوال لفترة طويلة . ( ٣١ : ٢٦١ )

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

وخاصة المستشفيات ووحدات العناية المركزة ، لضمان الحصول على رعاية عالية المستوى عند الحاجة.  
( ١٦ : ٥٨ )

والترويج هو التسهيلات عالية الجودة التي تهدف إلى مساعدة الأفراد من جميع الأعمار والقدرات لتحقيق أهدافهم و أحلامهم و تطلعاتهم للمستقبل .  
( ١٨ : ٤٥٠ )

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 .  
( ٢٧ : ٦٥٦ )

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.  
( ٣٥ : ٦٠١ )

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 .  
( ٣٤ : ٢٨١ )

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 الفلق 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 مساندة 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.

( ٨ : ١٢ )

### 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:

١- تأثير البرنامج على الشعور بالمساندة الاجتماعية .

٢- تأثير البرنامج على مستوى القلق.

### فروض البحث :

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

٢- 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 ١٩/٣/٢٠٢٠ م ، و تم تطبيق البرنامج فى الفترة من ٢٠ / ٣ / ٢٠٢٠ م إلى ٢٠ / ٤ / ٢٠٢٠ م ، و تم إجراء القياسات البعدية بتاريخ ٢١/٤/٢٠٢٠ 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 ٥٠ عام .

### عينة البحث :

بلغت عينة البحث ( ٥٠ ) ولى أمر و جد ، تم تقسيمهم إلى ( ١٥ ) للدراسات الإستطلاعية و ( ٣٥ ) للدراسة الأساسية و تم إستبعاد (١) 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 ( ٥ ) خبراء تم التواصل معهم من خلال برنامج واتس أب (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 (١) التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث في ابعاد ومقياس المساندة الاجتماعية قبل التجربة

ن = ٣٤

الدلالات الإحصائية للتوصيف					ابعاد المقياس
الالتواء	معامل التفلطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
٠.٦٣	٠.٤١-	١.٤١	١١.٥	١١.٣٥	البعد الأول : المساندة الأسرية .
٠.٨٤	٠.٣١-	١.٧٢	١١	١١.٦٨	البعد الثاني : المساندة من الأصدقاء .
٠.٠٠	١.٠٧-	١.٧٢	٢٧	٢٧.١٢	البعد الثالث : المساندة من الجيران و الأقارب .
٠.٠٩-	٠.٧٠-	٣.٣٧	٨١	٨١.٣٢	المجموع الكلي للمقياس

يتضح من جدول (١) والخاص بالتوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث في ابعاد و المجموع الكلي لمقياس المساندة الاجتماعية قبل التجربة أن معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (-٠.٠٩ إلى ٠.٨٤) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الإلتواء الإعتدالية تتراوح ما بين - ٣ ، ٣ .

### جدول (٢) التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الأساسية في مقياس القلق قبل التجربة

ن = ٣٤

الدلالات الإحصائية للتوصيف					المقياس
الالتواء	معامل التفلطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
١.١٥-	٢.٧٩	٧.٠٨	١٥٩.٥	١٥٩.٦٢	مقياس القلق

يتضح من جدول (٢) والخاص بالتوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث في ابعاد و المجموع الكلي لمقياس القلق قبل التجربة أن معامل الإلتواء بلغ (-١.١٥) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الإلتواء الإعتدالية تتراوح ما بين - ٣ ، ٣ .

## أدوات البحث :

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

## مقياس المساندة الإجتماعية ملحق ( ٢ ) :

### 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 ( ٢٠١٦ ) ( ٩ ) و دراسة حسام إسماعيل هيبية و آخرون ( ٢٠١٨ ) ( ٣ ) و دراسة خالد بن غازى ذعار ( ٢٠١٨ ) ( ٤ ) و دراسة بثينة كفاح الجراجرة ( ٢٠١٩ ) ( ٢ ) و دراسة أسماء حسن عمران ( ٢٠١٩ ) ( ١ ) و لتوظيف هذا المقياس لموضوع البحث قام الباحث بعرض المقياس على الخبراء فى مجال علم النفس بكليات التربية الرياضية ملحق ( ١ ) .

### وصف المقياس :

يتكون المقياس من ( ٣ ) أبعاد كالتالى :

- البعد الأول : المساندة الأسرية و به ( ١٠ ) عبارات .
- البعد الثانى : المساندة من الأصدقاء و به ( ١٠ ) عبارات .
- البعد الثالث : المساندة من الجيران و الأقارب و به ( ١٠ ) عبارات .
- ليكون إجمالى العبارات فى المقياس ( ٣٠ ) 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 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 إجمالي كل بعد ( ٣٠ ) درجة و يكون الإجمالي الكلى للمقياس ( ٩٠ ) 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 .

#### ١ - 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 ( ٥ ) ملحق ( ١ ) و ذلك عن طريق المقابلة الشخصية و جاءت النتائج كالتالى :



### جدول (٣) التكرار و النسبة المئوية و الأهمية النسبية لآراء الخبراء في مقياس المساندة الإجتماعية

ن = ٥

الاهمية النسبية	غير مناسب		مناسب		العبارات	م
	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار		
البعد الأول : المساندة الأسرية :						
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	تمنحني المساندة الاجتماعية من أسرتي شعوراً بالرعاية والمحبة .	١
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أنتظر من أسرتي المساندة العاطفية أثناء الحظر .	٢
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أشارك أسرتي الحديث في أمورى الصحية .	٣
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أنتظر أن تتيح لى أسرتي ترتيب أفكارى يوميا حتى انتهاء الحظر.	٤
٨٠	٢٠	١	٨٠	٤	يحزنى أن تكلفنى أسرتي بمهام أنفذاها وقت الحظر .	٥
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أتناقش مع أسرتي فى إهتماماتى وقت الحظر .	٦
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	يزعجنى قلق اسرتى على صحتى .	٧
٨٠	٢٠	١	٨٠	٤	يهمنى أن تساعدنى أسرتي على التواصل عن بعد مع أصدقائى .	٨
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أهتم بأن يستمع لى أفراد أسرتي عندما أريد التحدث عن مشاعرى وقت الحظر .	٩
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أريد من أسرتي تعلم عمل الأشياء بشكل أفضل وقت الحظر .	١٠
البعد الثانى : المساندة من الأصدقاء :						
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أريد أن أحصل على أفكار جديدة و جيدة عن كيفية فعل الأشياء وقت الحظر من أصدقائى .	١١
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أنتظر أن يقدم أصدقائى لى تفسيرات للأشياء التى تختلط على أثناء فترة الحظر .	١٢
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أعتمد على المساندة الفكرية من أصدقائى وقت الحظر .	١٣
٨٠	٢٠	١	٨٠	٤	أريد أن يلبي أصدقائى رغباتى فى الحديث دون تردد .	١٤
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أشعر بارتباط قوى نحو أصدقائى خاصة وقت الحظر .	١٥
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أفرح بأن يعتر أصدقائى بأرائى فى مواقف كثيرة .	١٦
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أنتظر أن يحترمنى أصدقائى بسبب إطلاعى على كل ما يخص اخبار كورونا.	١٧
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أشعر بأننى مهمش من أصدقائى .	١٨
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	يثق أصدقائى بى .	١٩
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	تساهم مساندة أصدقائى فى رفع معنوياتى .	٢٠

البعد الثالث : المساندة من الجيران و الأقارب :

١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أريد من أقرابي الكشف عن أخطائي في مرحلة الحظر .	٢١.
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	يهمنى أن يهتم بى أقرابي منذ بداية جائحة كورونا .	٢٢.
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أنتظر أن يشاركنى اصدقائى اهتماماتى الاجتماعية .	٢٣.
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أبوح بأسرارى إلى أقرابي و جيرانى عن علاقاتى مع أصدقائى .	٢٤.
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أشعر بحرية دون قيود عندما أتواصل مع أقرابي .	٢٥.
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أشعر بالوحدة و لا أحب أن أتكلم مع الاقارب او الجيران وقت الحظر .	٢٦.
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أريد أن يساندنى الاقارب و الجيران فى تنظيم وقت الحظر .	٢٧.
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أرغب أن يراعى جيرانى مشاعرى وقت الحظر .	٢٨.
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أنتظر أن يقدم لى أقرابي الدعم المناسب أثناء الحظر .	٢٩.
٨٠	٢٠	١	٨٠	٤	أتوقع أن يقدم لى الأقراب الدعم المادى كلما احتاج إلى ذلك .	٣٠.

يتضح من جدول (٣) و الخاص بالتكرار و النسبة المئوية و الأهمية النسبية لأراء الخبراء فى مقياس المساندة الإجتماعية أن جميع العبارات حصلت على أهمية نسبية عالية و التى تراوحت ما بين ( ٨٠ % إلى ١٠٠ % ) و قد إرتضى الباحث نسبة ٧٥ % لقبول العبارة لذا فقد تم الإعتماد على جميع العبارات.

## ٢ - صدق الإتساق الداخلى :

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

جدول (٤) صدق الاتساق الداخلي لعبارات و ابعاد مقياس المساندة الإجتماعية (ن = ١٥)

البعد الثالث : المساندة من الجيران و الأقارب		البعد الثاني : المساندة من الأصدقاء		البعد الأول : المساندة الأسرية	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠.٧٣٢	٢١	**٠.٦٨٤	١١	**٠.٦٦٠	١
**٠.٦٢٥	٢٢	**٠.٨٠٣	١٢	**٠.٧٦٧	٢
**٠.٦٧٣	٢٣	**٠.٧٥٩	١٣	**٠.٦٦٨	٣
**٠.٦٨٩	٢٤	*٠.٥٨٧	١٤	**٠.٨٠٤	٤
*٠.٥٩٦	٢٥	**٠.٦٨٧	١٥	*٠.٥٩٩	٥
**٠.٦٨٣	٢٦	*٠.٥٨٦	١٦	**٠.٦٤٩	٦
**٠.٧٧٣	٢٧	*٠.٦٢١	١٧	*٠.٥٩٧	٧
**٠.٧٣٠	٢٨	**٠.٧٥١	١٨	*٠.٥٨٨	٨
*٠.٥٩١	٢٩	**٠.٧٢٥	١٩	*٠.٥٩٣	٩
**٠.٧١٤	٣٠	**٠.٦٩٧	٢٠	**٠.٦٧١	١٠
**٠.٧٠٨	درجة البعد	**٠.٦٦٨	درجة البعد	**٠.٦٥٧	درجة البعد

\*معنوية "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢٧٣ ، عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٣٥٤

يتضح من جدول (٤) ارتفاع قيمة الصدق لمقياس المساندة الإجتماعية حيث تراوحت قيم معامل الإتساق الداخلي ما بين ( ٠.٥٨٦ إلى ٠.٨٠٤ ) و هذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على صدق المقياس و إرتباط عبارات المقياس مع الأبعاد التي تنتمي إليها ، كما يتضح ارتفاع قيمة الصدق للأبعاد حيث تراوحت قيم معامل الإتساق ما بين ( ٠.٦٥٧ إلى ٠.٧٠٨ ) و هذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على صدق بناء المقياس و أنه يقاس ما وضع من أجله .

## ثانياً :- الثبات :

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

### جدول (٥) معامل الفا لكرونباك لأبعاد مقياس المساندة الاجتماعية ن = ١٥

معامل الفا لكرونباك		العبارات
للمقياس ككل	للأبعاد	
٠.٨٠٩	٠.٧٦٨	البعد الأول : المساندة الأسرية .
	٠.٧٥٢	البعد الثاني : المساندة من الأصدقاء .
	٠.٧٧٨	البعد الثالث : المساندة من الجيران و الأقارب .

يتضح من جدول ( ٥ ) والخاص بحساب الثبات عن طريق معامل ألفا بالنسبة للأبعاد أن معامل الثبات تراوح ما بين ( ٠.٧٥٢ إلى ٠.٧٧٨ ) بينما بلغ معامل ألفا للمقياس ( ٠.٨٠٩ ) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى ثبات المقياس حيث أن قيم معامل ألفا لكرونباك 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 ( ٣ ) :

#### الهدف من المقياس :

يهدف المقياس إلى قياس مستوى القلق لكبار السن .

#### تصميم المقياس :

لتصميم المقياس قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات و الأبحاث فى مجال القلق كدراسة شريف عمر دراوشة (٢٠١٢) (٧) و دراسة منال ثابت عبد الفتاح (٢٠١٣) (١٠) و دراسة سميرة محمد شند و آخرون (٢٠١٥) (٦) و لتوظيف هذا المقياس لموضوع البحث قام الباحث بعرض المقياس على الخبراء فى مجال علم النفس بكليات التربية الرياضية ملحق (١).

#### وصف المقياس :

يتكون المقياس من ( ٥٨ ) 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 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 الإجمالى الكلى للمقياس ( ١٧٤ ) 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 .

#### ١ - 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 ( ٥ ) ملحق ( ١ ) و ذلك عن طريق المقابلة الشخصية و جاءت النتائج كالتالى :

جدول (٦) التكرار و النسبة المئوية و الأهمية النسبية لآراء الخبراء في مقياس القلق ن = ٥

الاهمية النسبية	غير مناسب		مناسب		العبارات	م
	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار		
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أعتقد أنه يجب علي انتظار الموت .	١
٨٠	٢٠	١	٨٠	٤	لي تأثير واضح على المحيطين بي .	٢
٨٠	٢٠	١	٨٠	٤	لدى إحساس أن ما تبقى من العمر غير كافي للقيام بأي عمل .	٣
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أصبحت لا أقوى على التركيز .	٤
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	ليس لي هدف في الحياة .	٥
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أشعر بالألم فى جميع أجزاء جسمى .	٦
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أعانى من آلام فى المعدة .	٧
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أشعر بضيق فى التنفس .	٨
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أبلع الطعام بسهولة .	٩
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أصاب بنوبات من القى و الغثيان .	١٠
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أحس بيدي ترتعشان عندما أتعرض لمواقف محرجة .	١١
٨٠	٢٠	١	٨٠	٤	أعانى من فقدان الشهية .	١٢
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أشعر أننى مشتت الذهن .	١٣
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أشعر بعدم القدرة على ترتيب أفكارى .	١٤
٨٠	٢٠	١	٨٠	٤	أعانى من الكوابيس .	١٥
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	تراودنى أفكار مزعجة حول الموت .	١٦
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	ينشغل بالى بما يدور فى أذهان الآخرين حولى .	١٧
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	ينتابنى القلق حين أهم بالنوم فى الليل .	١٨
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أعتقد أننى عصبى المزاج .	١٩
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أنا متضايق لأننى لا آخذ قسطا كافيا من النوم .	٢٠
٨٠	٢٠	١	٨٠	٤	أتضايق حين لا تسير الأمور كما خططت لها .	٢١
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	ينتابنى الخوف عند وفاة أحد معارفى .	٢٢
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أخشى العلاج داخل المستشفيات .	٢٣
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أخشى النوم فى غرفة مظلمة .	٢٤
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أسعد أوقاتى هي التي أتواصل فيها مع أصدقائى .	٢٥
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	جبرانى يكون لي كل الود والمحبة .	٢٦
٨٠	٢٠	١	٨٠	٤	أولادى يساندوننى فى المواقف الصعبة والضاغطة .	٢٧
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	الجيل الجديد لا يقدر من هم فى مثل سنى .	٢٨

تابع جدول (٦) التكرار و النسبة المئوية و الأهمية النسبية لآراء الخبراء في مقياس القلق ن = ٥

الاهمية النسبية	غير مناسب		مناسب		العبارات	م
	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار		
٨٠	٢٠	١	٨٠	٤	أبنائي انشغلوا عني بأسرهم الجديدة .	٢٩
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	يشعر أصدقائي بالسعادة عند إتصالي بهم .	٣٠
٨٠	٢٠	١	٨٠	٤	أشعر بالتفاؤل عند الشروق .	٣١
٨٠	٢٠	١	٨٠	٤	أشعر أن المستقبل لا يحمل صورة مشرقة .	٣٢
٨٠	٢٠	١	٨٠	٤	أخشى تدهور صحتي كثيرا .	٣٣
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	تمضي الحياة بشكل محزن ومخيف مما يجعلني أشعر بالقلق .	٣٤
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أشعر بالفراغ واليأس وفقدان الأمل في الحياة وأنه من الصعب إمكانية تحسينها مستقبلاً .	٣٥
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أشعر بغموض مستقبلي .	٣٦
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أشعر بالخوف من كبر سني مستقبلاً .	٣٧
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أتوقع أن تواجهني مزيد من الصعوبات المادية مستقبلا .	٣٨
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	ينتابني شعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة .	٣٩
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أشعر أنني غير متفائل بالمستقبل	٤٠
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	يغلب على تفكير الموت في أقرب وقت .	٤١
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أتوقع أحداثاً مأساوية تهدم حياتي .	٤٢
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	يسيطر على شعور بالخوف من المستقبل .	٤٣
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أستغرق وقتاً طويلاً في تخيل ما يمكن أن يكون عليه مستقبلي.	٤٤
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	الأصدقاء القدامى انشغلوا بما جد على حياتهم .	٤٥
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أحرص على مشاركة أبنائي وأحفادي مناسبتهم الخاصة .	٤٦
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أشعر ان الأيام القادمة ستكون ذات طابع هادئ ومريح .	٤٧
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أشعر بالانقباض عند سماع نشرة الأخبار .	٤٨
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	يزداد نشاطي صباحاً .	٤٩
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أحزن عندما أعرف أن أحد أصدقائي أصبح مريض .	٥٠
١٠٠	٠	٠	١٠٠	٥	أشعر أن أسرتي ستهتم بي إذا عانيت من مرض .	٥١
٨٠	٢٠	١	٨٠	٤	أحرص على إجراء فحوصات طبية دورية .	٥٢
٨٠	٢٠	١	٨٠	٤	أخشى أن أحتاج لأشخاص غريباء لمراعاتي .	٥٣
٨٠	٢٠	١	٨٠	٤	لم يعد يسأل علياً أحد كما كان في الماضي .	٥٤
٨٠	٢٠	١	٨٠	٤	ينتابني الخوف عند سماع أخبار عن الوفيات .	٥٥

٨٠	٢٠	١	٨٠	٤	أشعر بأن أفكارى تتلاءم مع الجيل الحالي .	٥٦
٨٠	٢٠	١	٨٠	٤	أخاف من عدم قدرتي على القيام بعمل ما بسبب حالتي الصحية .	٥٧
٨٠	٢٠	١	٨٠	٤	لدي القدرة على قضاء متطلباتي بمفردي .	٥٨

يتضح من جدول (٦) و الخاص بالتكرار و النسبة المئوية و الأهمية النسبية لآراء الخبراء فى مقياس القلق أن جميع العبارات حصلت على أهمية نسبية عالية و التى تراوحت ما بين ( ٨٠ % إلى ١٠٠ % ) و قد إرتضى الباحث نسبة ٧٥ % لقبول العبارة لذا فقد تم الإعتماد على جميع العبارات.

## ٢ - صدق الإتساق الداخلى :

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

### جدول (٧) صدق الاتساق الداخلى لعبارات مقياس القلق ( ن = ١٥ )

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠.٦٥٨	٤٦	**٠.٥٩٧	٣١	**٠.٦٩٩	١٦	**٠.٦٥٤	١
*٠.٥٩٧	٤٧	**٠.٦٢٥	٣٢	**٠.٧٩٤	١٧	**٠.٧٢٨	٢
**٠.٦٨٦	٤٨	**٠.٧٣٦	٣٣	**٠.٦٥٢	١٨	**٠.٦٧٧	٣
**٠.٦٢٧	٤٩	**٠.٦٤٣	٣٤	**٠.٨٠٥	١٩	**٠.٧٣٠	٤
**٠.٧٣٨	٥٠	**٠.٦٤٠	٣٥	**٠.٧١٢	٢٠	**٠.٦٢٧	٥
**٠.٧١٦	٥١	**٠.٧٦٢	٣٦	**٠.٦٥٥	٢١	**٠.٨٠٥	٦
**٠.٨٠٨	٥٢	**٠.٦٧٩	٣٧	**٠.٦٥٨	٢٢	**٠.٦٧٤	٧
**٠.٧٨٠	٥٣	**٠.٧١٣	٣٨	**٠.٦٥١	٢٣	**٠.٦٦٦	٨
**٠.٧٧٠	٥٤	**٠.٦٩١	٣٩	**٠.٦٦٦	٢٤	**٠.٧٧٦	٩
**٠.٦٩١	٥٥	**٠.٦٤٢	٤٠	**٠.٧٥٥	٢٥	**٠.٥٩٨	١٠
*٠.٦١١	٥٦	**٠.٧٤١	٤١	**٠.٥٢١	٢٦	**٠.٥٨٩	١١
**٠.٦٨٧	٥٧	**٠.٦٦٠	٤٢	**٠.٦٢٢	٢٧	**٠.٦٦٣	١٢
**٠.٨٠٥	٥٨	**٠.٧٥٨	٤٣	**٠.٦٠٣	٢٨	**٠.٥٩٩	١٣
		**٠.٦٣٢	٤٤	**٠.٦٢٢	٢٩	**٠.٦٦٤	١٤
		**٠.٦٨١	٤٥	**٠.٦٢٢	٣٠	**٠.٦٨٣	١٥

\*معنوية "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢٧٣ ، عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٣٥٤

يتضح من جدول (٧) ارتفاع قيمة الصدق لمقياس عادات العقل حيث تراوحت قيم معامل الإتساق الداخلى ما بين ( ٠.٥٢١ إلى ٠.٨٠٨ ) و هذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠٥ 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 (٨) معامل ألفا لكرونباخ لمقياس القلق ن = ١٥

معامل ألفا لكرونباخ	المقياس
٠.٨١٣**	مقياس القلق

يتضح من جدول ( ٨ ) والخاص بحساب الثبات عن طريق معامل ألفا لمقياس القلق أن قيمة معامل ألفا لكرونباخ بلغت ( ٠.٨١٣ ) 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 .

### ثالثا : البرنامج الترويحي عن بعد ( المقترح ) ملحق ( ٤ ) :

#### 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 إشتتمل على ( محادثات أسرية و جماعية و مشاهدة و ممارسة أنشطة و ألعاب ترويحية منزلية تناسب كبار السن )

## ت- الخطة الزمنية للبرنامج :

استغرق تنفيذ البرنامج ( ٤ ) أسابيع بـ ( ٢٠ ) وحدة بواقع (٥) لقاءات أسبوعياً ويبلغ زمن الوحدة ( ٤٥ ) دقيقة و هو زمن جلسة برنامج Zoom cloud meetings موزعه كالتالى:

١. الجزء الأول التهيئة :

\* يستغرق ( ٥ ق ) و يحتوى على التحية و أخذ الغياب و تجربة البرنامج ( صوت و فيديو ) و شرح خطوات اللقاء .

٢. الجزء الثانى الرئيسى :

\* يستغرق ( ٣٥ ق ) و يهدف إلى تنفيذ البرنامج المقترح.

٣. الجزء الثالث الختامى :

\* يستغرق ( ٥ ق ) و يحتوى على الشكر للمتواجدين فى اللقاء و تحديد المطلوب فى اللقاء التالى .

## ث- كيفية تنفيذ البرنامج :

١- نظراً 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 آب (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 .

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

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

٤- 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

٥- مدة اللقاء الواحد ٤٥ دقيقة لأن هذا هو الوقت الخاص بالجلسة على برنامج Zoom cloud meetings.

٦- تم الإتفاق مع العينة أن تنفيذ البرنامج سيكون ( ٥ ) أيام فى الأسبوع و هى أيام ( الثلاثاء – الأربعاء – الخميس – الجمعة – السبت ) حيث أن هذه الأيام تناسب جميع أفراد العينة.

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

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

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

١٠- يتكون الجزء الرئيسى من محادثات و أنشطة و ألعاب ترويحية 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 .

١١- 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 ٢٠/٣/٢٠٢٠ م حتى ٢٠ /  
٤ / ٢٠٢٠ م .

#### المعالجات الإحصائية :-

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

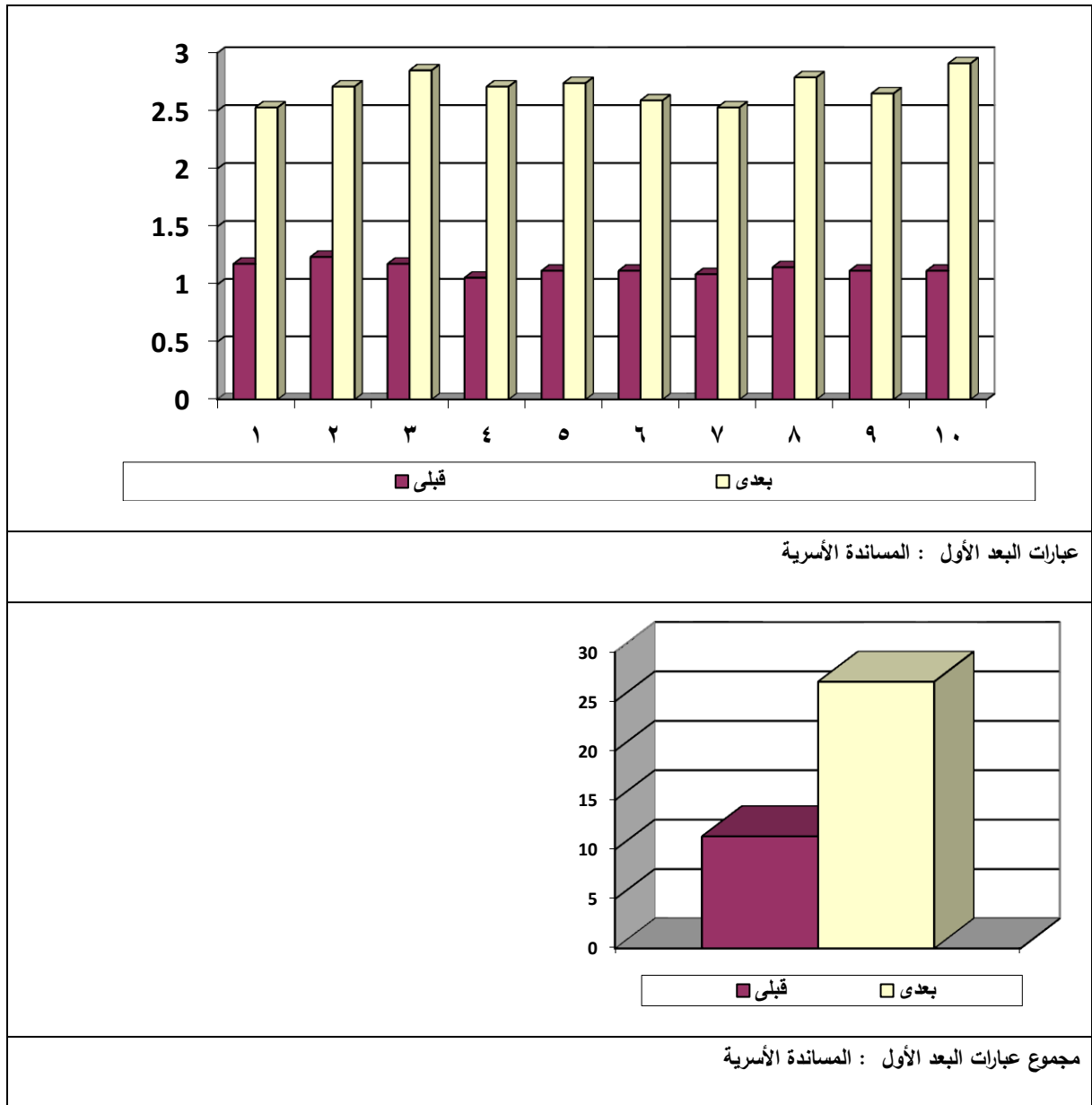
عرض ومناقشة النتائج :-

جدول (٩) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية

فى ابعاد مقياس المساندة الاجتماعية (البعد الأول : المساندة الأسرية) ن=٣٤

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية	
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	الابعاد	
٤٥.١٠%	*١٠.٧٥	٠.٧٣	١.٣٥	٠.٥١	٢.٥٣	٠.٥٢	١.١٨	١. تمنحني المساندة الاجتماعية من أسرتي شعوراً بالرعاية والمحبة .	
٤٩.٠٢%	*١٢.١٤	٠.٧١	١.٤٧	٠.٤٦	٢.٧١	٠.٦١	١.٢٤	٢. أنتظر من أسرتي المساندة العاطفية أثناء الحظر .	
٥٥.٨٨%	*١٦.٦٠	٠.٥٩	١.٦٨	٠.٣٦	٢.٨٥	٠.٥٢	١.١٨	٣. أشارك أسرتي الحديث فى أمورى الصحية .	
٥٤.٩٠%	*١٧.٦٦	٠.٥٤	١.٦٥	٠.٤٦	٢.٧١	٠.٢٤	١.٠٦	٤. أنتظر أن تتيح لى أسرتي ترتيب أفكارى يومياً حتى انتهاء الحظر .	
٥٣.٩٢%	*١٧.١١	٠.٥٥	١.٦٢	٠.٤٥	٢.٧٤	٠.٤١	١.١٢	٥. يحزننى أن تكلفنى أسرتي بمهام أنفذاها وقت الحظر .	
٤٩.٠٢%	*١٢.٩٥	٠.٦٦	١.٤٧	٠.٥٠	٢.٥٩	٠.٤١	١.١٢	٦. أتناقش مع أسرتي فى إهتماماتى وقت الحظر	
٤٨.٠٤%	*١٣.٧٢	٠.٦١	١.٤٤	٠.٥١	٢.٥٣	٠.٣٨	١.٠٩	٧. يزعجنى قلق اسرتي على صحتى .	
٥٤.٩٠%	*١٣.٩٠	٠.٦٩	١.٦٥	٠.٤١	٢.٧٩	٠.٥٠	١.١٥	٨. يهمنى أن تساعدنى أسرتي على التواصل عن بعد مع أصدقائى .	
٥٠.٩٨%	*١٣.٤٧	٠.٦٦	١.٥٣	٠.٤٩	٢.٦٥	٠.٤١	١.١٢	٩. أهتم بأن يستمع لى أفراد أسرتي عندما أريد التحدث عن مشاعرى وقت الحظر .	
٥٩.٨٠%	*٢١.٨٦	٠.٤٨	١.٧٩	٠.٢٩	٢.٩١	٠.٤١	١.١٢	١٠. أريد من أسرتي تعلم عمل الأشياء بشكل أفضل وقت الحظر .	
٥٢.١٦%	*٤٥.٣٢	٢.٠١	١٥.٦٥	١.٣٩	٢٧.٠٠	١.٤١	١١.٣٥	المجموع الكلى (البعد الأول : المساندة الأسرية)	

\*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٣



شكل (١) المتوسط الحسابى للقياس القبلى والقياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية

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

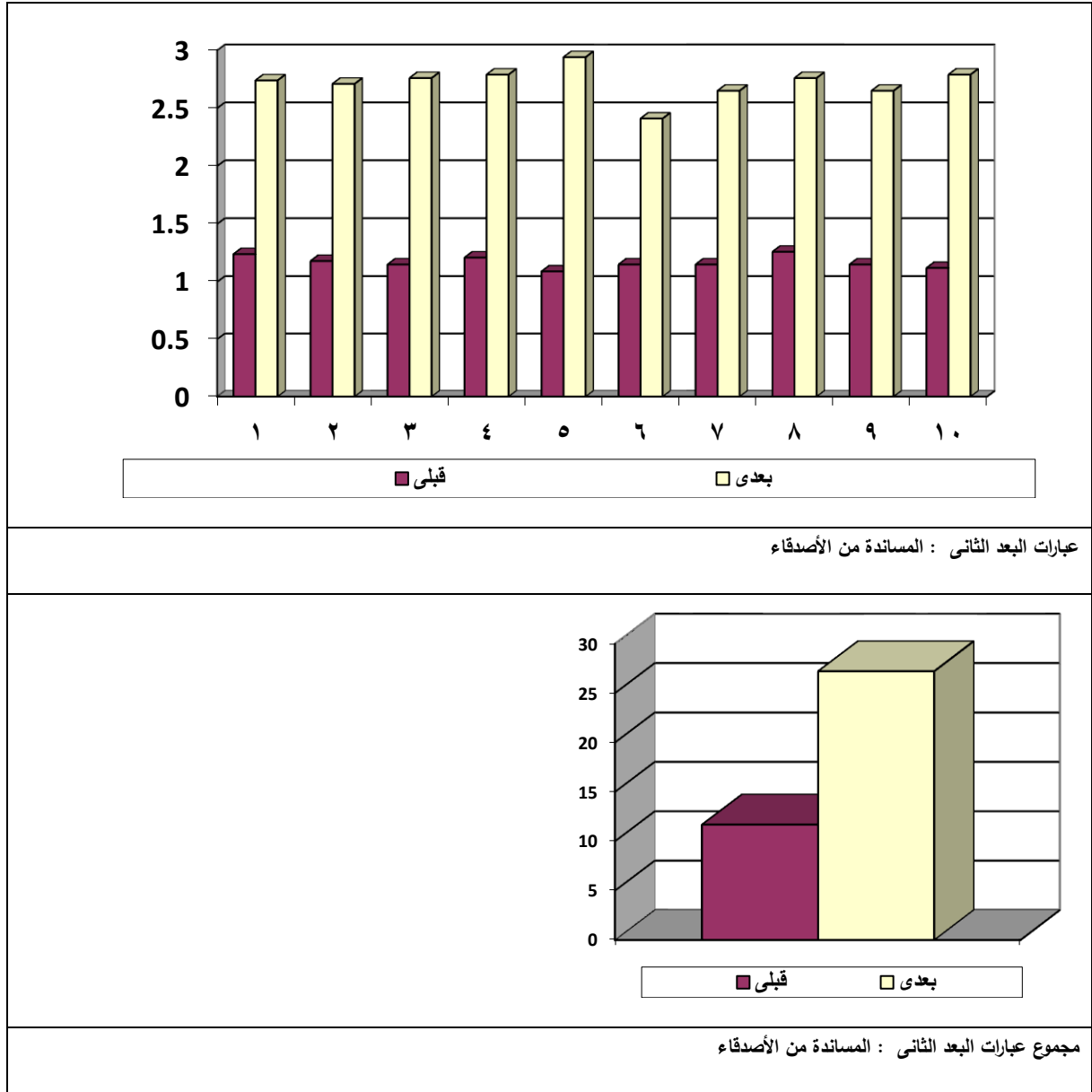
يتضح من جدول (٩) و الشكل البيانى رقم ( ١ ) والخاص بالفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى ابعاد مقياس المساعدة الاجتماعية (البعد الأول : المساعدة الأسرية) وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة ت ما بين (١٠.٧٥ الى ٤٥.٣٢) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن ما بين ( ٤٥.١٠ % الى ٥٩.٨٠ %) و قد حققت عبارة أريد من أسرتى تعلم عمل الأشياء بشكل أفضل وقت الحظر أكبر قيمة تحسن و التى بلغت ٥٩.٨٠% فيما حققت عبارة تمنحني المساعدة الاجتماعية من أسرتى شعوراً بالرعاية والمحبة التتمر ضد الممتلكات أقل نسبة تحسن و التى بلغت ٤٥.١٠ % مما يؤكد فاعلية البرنامج فى تحسن المساعدة الأسرية لدى كبار السن .

### جدول (١٠) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية

فى ابعاد مقياس المساندة الاجتماعية (البعد الثانى : المساندة من الأصدقاء) ن=٣٤

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية العبارات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٥٠.٠٠%	*١٣.١٩	٠.٦٦	١.٥٠	٠.٤٥	٢.٧٤	٠.٥٥	١.٢٤	أريد أن أحصل على أفكار جديدة و جيدة عن كيفية فعل الأشياء وقت الحظر من أصدقائى .
٥٠.٩٨%	*١١.٩٢	٠.٧٥	١.٥٣	٠.٤٦	٢.٧١	٠.٤٦	١.١٨	أنتظر أن يقدم أصدقائى لى تفسيرات للأشياء التى تختلط على أثناء فترة الحظر .
٥٣.٩٢%	١٧.١١	٠.٥٥	١.٦٢	٠.٤٣	٢.٧٦	٠.٤٤	١.١٥	أعتمد على المساندة الفكرية من أصدقائى وقت الحظر .
٥٢.٩٤%	*١٤.١٠	٠.٦٦	١.٥٩	٠.٤١	٢.٧٩	٠.٥٤	١.٢١	أريد أن يلبي أصدقائى رغباتى فى الحديث دون تردد .
٦١.٧٦%	*٣٠.٠٥	٠.٣٦	١.٨٥	٠.٢٤	٢.٩٤	٠.٢٩	١.٠٩	أشعر بارتباط قوى نحو أصدقائى خاصة وقت الحظر .
٤٢.١٦%	*١٠.٣٩	٠.٧١	١.٢٦	٠.٥٠	٢.٤١	٠.٤٤	١.١٥	أفرح بأن يعترز أصدقائى بأرائى فى مواقف كثيرة .
٥٠.٠٠%	*١٢.٣٧	٠.٧١	١.٥٠	٠.٤٩	٢.٦٥	٠.٤٤	١.١٥	أنتظر أن يحترمنى أصدقائى بسبب إطلاعى على كل ما يخص اخبار كورونا.
٥٠.٠٠%	*١٢.٣٧	٠.٧١	١.٥٠	٠.٤٣	٢.٧٦	٠.٦٢	١.٢٦	أشعر بأننى مهمش من أصدقائى .
٥٠.٠٠%	*١١.٦٨	٠.٧٥	١.٥٠	٠.٤٩	٢.٦٥	٠.٤٤	١.١٥	يثق أصدقائى بى .
٥٥.٨٨%	*١٨.٢٨	٠.٥٣	١.٦٨	٠.٤١	٢.٧٩	٠.٤١	١.١٢	تساهم مساندة أصدقائى فى رفع معنوياتى .
٥١.٧٦%	*٤٢.٦٩	٢.١٢	١٥.٥٣	٠.٩١	٢٧.٢١	١.٧٢	١١.٦٨	المجموع الكلى البعد الثانى : المساندة من الأصدقاء

\*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٣



شكل (٢) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية

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

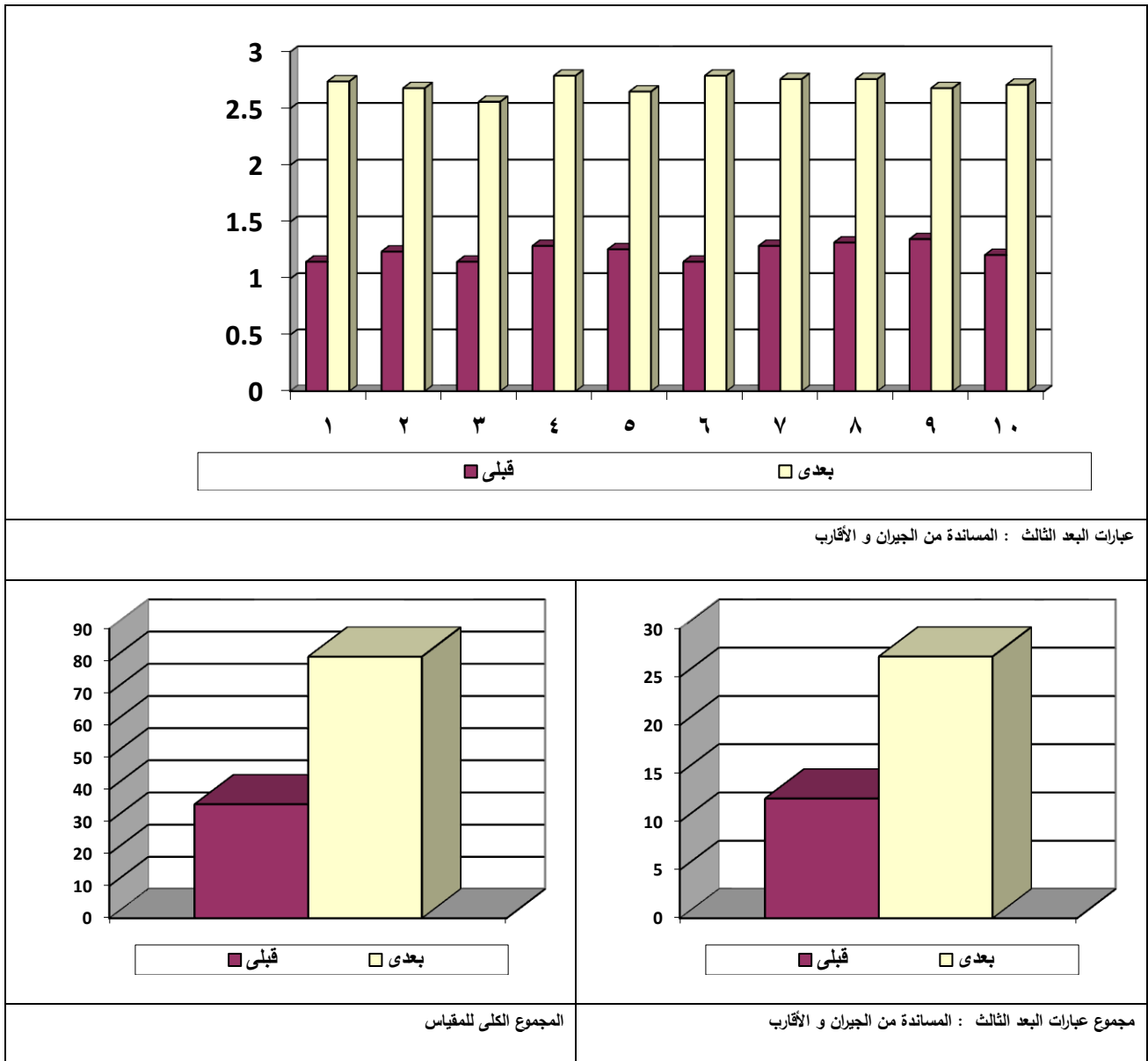
يتضح من جدول (١٠) و الشكل البياني رقم (٢) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في ابعاد مقياس المساندة الاجتماعية (البعد الأول : المساندة من الأصدقاء) وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة ت ما بين (١٠.٣٩ الى ٤٢.٦٩) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن ما بين ( ٤٢.١٦% الى ٦١.٧٦%) و قد حققت عبارة أشعر بارتباط قوى نحو أصدقائي خاصة وقت الحظر أكبر قيمة تحسن و التي بلغت ٦١.٧٦% فيما حققت عبارة أفرح بأن يعتز أصدقائي بأرائي في مواقف كثيرة أقل نسبة تحسن و التي بلغت ٤٢.١٦% مما يؤكد فاعلية البرنامج في تحسن المساندة الأسرية لدى كبار السن .

**جدول (١١) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية  
فى ابعاد مقياس المساندة الاجتماعية ((البعد الثالث : المساندة من الجيران و الأقارب) ن=٣٤**

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية العبارات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٥٢.٩٤%	*١٢.٤٦	٠.٧٤	١.٥٩	٠.٤٥	٢.٧٤	٠.٤٤	١.١٥	١ .٢١ أريد من أقاربى الكشف عن أخطائى فى مرحلة الحظر .
٤٨.٠٤%	*١٢.٧٣	٠.٦٦	١.٤٤	٠.٤٧	٢.٦٨	٠.٥٥	١.٢٤	٢ .٢٢ يهمنى أن يهتم بى أقاربى منذ بداية جائحة كورونا .
٤٧.٠٦%	*١٣.٥٢	٠.٦١	١.٤١	٠.٥٠	٢.٥٦	٠.٤٤	١.١٥	٣ .٢٣ أنتظر أن يشاركنى اصدقائى اهتماماتى الاجتماعية .
٥٠.٠٠%	*١١.١٠	٠.٧٩	١.٥٠	٠.٤١	٢.٧٩	٠.٦٣	١.٢٩	٤ .٢٤ أبوح بأسرارى إلى أقاربى و جيرانى عن علاقاتى مع أصدقائى.
٤٦.٠٨%	*٩.٤٥	٠.٨٥	١.٣٨	٠.٤٩	٢.٦٥	٠.٦٢	١.٢٦	٥ .٢٥ أشعر بحرية دون قيود عندما أتواصل مع أقاربى .
٥٤.٩٠%	*١٣.٩٠	٠.٦٩	١.٦٥	٠.٤١	٢.٧٩	٠.٥٠	١.١٥	٦ .٢٦ أشعر بالوحدة و لا أحب أن أتكلم مع الاقارب او الجيران وقت الحظر .
٤٩.٠٢%	*١٠.٣٩	٠.٨٣	١.٤٧	٠.٤٣	٢.٧٦	٠.٦٨	١.٢٩	٧ .٢٧ أريد أن يساندى الاقارب و الجيران فى تنظيم وقت الحظر .
٤٨.٠٤%	*٩.٤٠	٠.٨٩	١.٤٤	٠.٤٣	٢.٧٦	٠.٧٣	١.٣٢	٨ .٢٨ أرغب أن يراعى جيرانى مشاعرى وقت الحظر .
٤٤.١٢%	*٩.١٦	٠.٨٤	١.٣٢	٠.٤٧	٢.٦٨	٠.٧٣	١.٣٥	٩ .٢٩ أنتظر أن يقدم لى أقاربى الدعم المناسب أثناء الحظر .
٥٠.٠٠%	*١٣.١٩	٠.٦٦	١.٥٠	٠.٤٦	٢.٧١	٠.٥٤	١.٢١	١٠ .٣٠ أتوقع أن يقدم لى الاقارب الدعم المادى كلما احتاج إلى ذلك .
٤٩.٠٢%	*٢٧.٤٩	٣.١٢	١٤.٧١	١.٧٢	٢٧.١٢	٢.١٣	١٢.٤١	مجموع (البعد الثالث : المساندة من الجيران و الأقارب)
٥٠.٩٨%	*٤٨.٠٤	٥.٥٧	٤٥.٨٨	٣.٣٧	٨١.٣٢	٣.٤٧	٣٥.٤٤	المجموع الكلى للمقياس

\*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٣





شكل (٣) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية

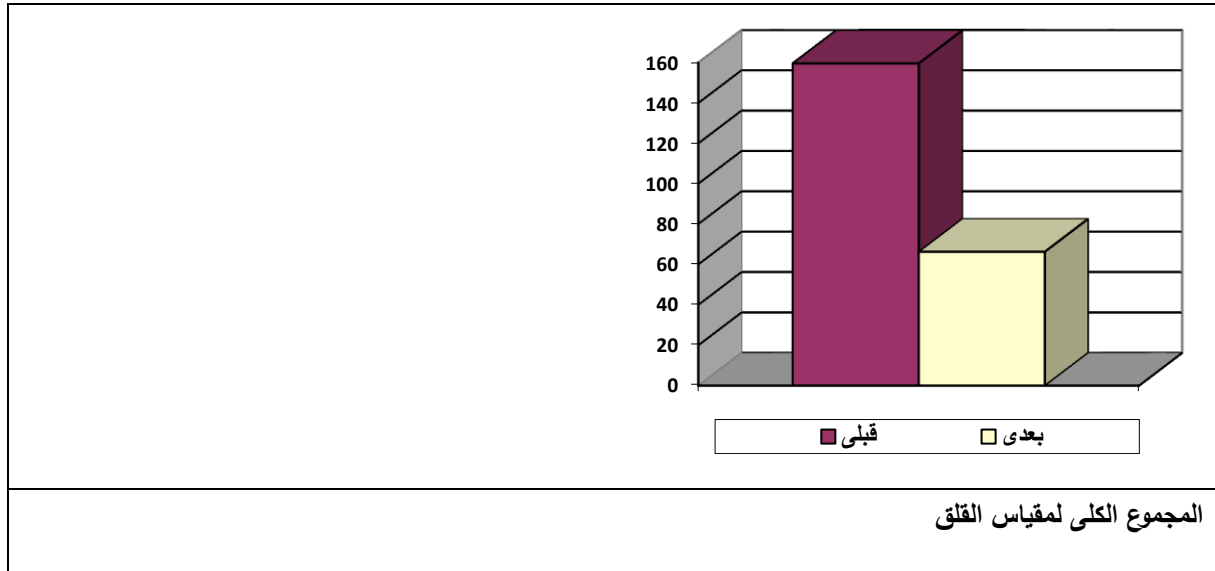
في ابعاد مقياس المساندة الاجتماعية (البعد الثالث : المساندة من الجيران و الأقارب ) يتضح من جدول (١١) و الشكل البياني رقم ( ٣ ) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في ابعاد مقياس المساندة الاجتماعية (البعد الأول : المساندة من الجيران و الأقارب) وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة ت ما بين (٩.١٦ الى ٢٧.٤٩) وبلغت قيمة ت للمجموع الكلي للمقياس (٤٨.٠٤) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٤٤.١٢% الى ٥٤.٩٠%) و قد حققت عبارة أشعر بالوحدة و لا أحب أن أتكلم مع الاقارب او الجيران وقت الحظر أكبر قيمة تحسن و التي بلغت ٥٤.٩٠% فيما حققت عبارة أنتظر أن يقدم لي أقاربي الدعم المناسب أثناء الحظر أقل نسبة تحسن و التي بلغت ٤٤.١٢% كما حقق المجموع الكلي نسبة تحسن بلغت ٥٠.٩٨% مما يؤكد فاعلية البرنامج في تحسن المساندة الأسرية لدى كبار السن .

## جدول (١٢) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية

في مقياس القلق ن=٣٤

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية الإبعاد
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٥٣.٦٥%	*٥٧.٩٧	٩.٣٩	٩٣.٣٥	٤.٢٥	٦٦.٢٦	٧.٠٨	١٥٩.٦٢	مقياس القلق

\*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٣



شكل (٤) المتوسط الحسابى للقياس القبلى والقياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية

في مقياس القلق

يتضح من جدول (١٢) و الشكل البيانى رقم (٤) والخاص بالفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مقياس القلق وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ لصالح القياس البعدى حيث بلغت قيمة ت (٥٧.٩٧) وهذه القيمة اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ و قد حقق المجموع الكلى نسبة تحسن بلغت ٥٣.٦٥% 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 (٩) ، (١٠) ، (١١) و الأشكال البيانية أرقام (١) ، (٢) ، (٣) 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 (٢٠٢٠) (١٧) و دراسة جيلبيرت و آخرون Gilbert et al (٢٠٢٠) (٢٣) و التى أكدت على ضرورة توفير برامج و أنشطة ترويجية لمساعدة كبار السن و مساندتهم إجتماعيا فى ظل التباعد الاجتماعى الذى فرضته جائحة كورونا .

فالمساندة الإجتماعية تساعد الأشخاص على الشعور بأنهم محبوبون و يعتني 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 . (١٢ : ١١٠)

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 . (٢١ : ٢٧٨)

و نظراً للحظر و منع التجول و منع الزيارات العائلية قد تكون التفاعلات و جهاً لوجه محدودة ، لكن علماء النفس يقترحون استخدام المكالمات الهاتفية و الرسائل النصية و الدردشة المرئية و وسائل التواصل الاجتماعى للوصول إلى شبكات المساندة الإجتماعية . (٢٤ : ٦٠١)

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 . (٣٢ : ٥٧٣)

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 . (٤ : ٣٦)

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 . (١٩ : ١٠٥)

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 الترويج والملاعب الرياضية.

➤ 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 (١٢) و الشكل البياني رقم (٤) 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 ( ٢٠٢٠ ) ( ٢٤ ) و دراسة جورجى و آخرون George et al ( ٢٠٢٠ ) ( ٢٢ ) 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.

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 .

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 .

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

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 .

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

### 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 التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة بطريقة القياس القبلى و القياس البعدى ، و إشملت عينة البحث على ( ٤٩ ) 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.

## المراجع :

### المراجع العربية :

- (١) أسماء حسن عمران : المساندة الاجتماعية كمتغير في التخطيط لتحقيق الحماية الاجتماعية للمرأة المعنفة ، مجلة الخدمة الاجتماعية ، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين ، عدد ٦١ ، الجزء ٦ ، ٢٠١٩ م .
- (٢) بثينة كفاح الجراجرة : قلق الولادة لدى النساء الحوامل و علاقته بالمساندة الاجتماعية المقدمة من قبل الزوج في محافظة الكرك ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة مؤتة ، ٢٠١٩ م .
- (٣) حسام إسماعيل هيبية و آخرون : مقياس المساندة الاجتماعية لدى عينة من الأرامل ، مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، العدد ٥٦ ، ٢٠١٨ م .
- (٤) خالد بن غازي ذعار : المساندة الاجتماعية و علاقتها بالتمكين النفسي لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية في برامج التربية الفكرية بمحافظة الدوادمي ، مجلة علوم الإنسان و المجتمع ، كلية العلوم الإنسانية ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، المجلد ٧ ، العدد ٢٩ ، ٢٠١٨ م .
- (٥) سميرة محمد شند : دراسة قلق المستقبل وقلق الموت لدي طلاب الجامعة من منظور متغيري الجنس والتخصص، مجلة كلية التربية - القسم الأدبي، جامعة عين شمس، مجلد ٨ عدد ٣ صص ١١٢ - ١٨١، ٢٠٠٢ م .
- (٦) سميرة محمد شند و آخرون : الخصائص السيكمترية لمقياس قلق المستقبل لدى الراشدين، مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، العدد ٤٢ ، ٢٠١٥ م .
- (٧) شريف عمر دراوشة : المساندة الاجتماعية و علاقتها بالقلق لدى الطلبة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم التربوية و النفسية ، جامعة عمان العربية، ٢٠١٢ م .
- (٨) علي عبد السلام علي : المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٥ م .
- (٩) عمر صافي الكواملة : المساندة الاجتماعية و علاقتها بالطمأنينه النفسية و الهوية الذاتية لدى طلبة جامعة مؤتة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم التربوية ، جامعة مؤتة ، ٢٠١٦ م .
- (١٠) منال ثابت عبد الفتاح : مقياس قلق الانفصال لدي المسنين ، مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، العدد ٣٥ ، ٢٠١٣ م .

(١١) نورهان منير حسن ، محمد سيد : الرعاية الاجتماعية للمسنين، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، ٢٠٠٠ م .  
فهيمي

### 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 .