

تأثير برنامج ترويحى على الحد من الشعور بالوحدة النفسية وتحسين الرضا عن الحياة لكبار السن

م.د/ إيمان عبد العزيز عبد الوهاب المعامل

ملخص الدراسة :-

تعد مرحلة الشيخوخة إحدى مراحل النمو الأساسية التي يصاحبها العديد من التغيرات البيولوجية والاجتماعية والنفسية ويترتب عليها ظهور العديد من المشكلات بسبب زيادة وقت الفراغ والشعور بالعزلة والوحدة النفسية مما يجعل كبار السن يشعرون بالملل واليأس من الحياة والحاجة الى المساعدة وتقديم برامج الرعاية الاجتماعية والنفسية والترويحية المناسبة لتحسين نوعية الحياة لديهم ، وتهدف الدراسة الى التعرف على تأثير البرنامج الترويحى المقترح على الشعور بالوحدة النفسية والرضا عن الحياة لكبار السن على عينة من كبار السن بدار السعادة للمسنين بمحافظة الاسكندرية ، وتم تطبيق البرنامج الترويحى لمدة ثلاثة شهور ، وأظهرت النتائج أن تأثير البرنامج الترويحى جاء بمقدار مرتفع وأدى الى تقليل الشعور بالوحدة النفسية لكبار السن بنسبة ١١,٩٠% وزيادة الرضا عن الحياة بنسبة ١٠,٠٢% حيث تحسنت القناعة بنسبة ١٦,٤٨% والاستقرار النفسى بنسبة ١٥% والسعادة بنسبة ١٣,٣٩% والطمأنينة بنسبة ١٠,٥٥% والأجتماعية بنسبة ٥,٤٩% والتقدير الاجتماعى بنسبة ٤,٦١% لكبار السن .

المقدمة ومشكلة الدراسة :-

أدى التقدم العلمى والتطور الاقتصادى بصورة عامة فى بقاء الناس على قيد الحياة لفترات أطول ، ويفضل تحسن الرعاية الطبية تزايد أعداد كبار السن حيث أصبح الأهتمام برعايتهم أحد سمات المجتمعات الإنسانية المتحضرة وتوسعت الدول والهيئات الأهلية فى إنشاء مراكز ودور رعاية المسنين التى توفر لهم مختلف أنواع الخدمات والرعاية والأنشطة والبرامج الاجتماعية والرياضية والثقافية والترويحية .

وتعد مرحلة الشيخوخة إحدى مراحل النمو الأساسية التى يصاحبها العديد من التغيرات الفسيولوجية والبيولوجية والاجتماعية والنفسية ، ويترتب على هذه التغيرات ظهور العديد من المشكلات التى تعوق توافق المسن مع أسرته ومجتمعه بوجه عام وتؤثر على حالته النفسية والاجتماعية . (١٠ : ٢٣) ، (١ : ٧٩) ، (٢١ : ١٤)

ولقد أدى التغير السريع الذى يحدث فى المجتمعات الى فقد العلاقات الاجتماعية وفقد المسن المكانة والقدرة على العمل إلى جانب اعتلال الصحة وأصبح يعيش فى عزلة وفقد دفاء وعواطف الأسرة ، ونظرا

لتعدد حاجات كبار السن من رعاية صحية ومعيشية وترفيهية ظهرت أهمية دور الرعاية المتكاملة للمسنين والتي تقدم أنشطة وخدمات لرعايتهم وتنمية الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والترفيهية وتحسين نوعية الحياة . (١٥ : ١٣٩) (٢٢ : ١٧٢)

والحياة الاجتماعية لكبار السن تتميز بفراغ يتخلل حياتهم ، ويعني التقدم في العمر أن كبار السن يتمتعون بوقت فراغ أكبر خاصة بعد التقاعد ويحتاجون إلى الترفيه والتسلية والحياة النشطة لتشكيل الحيوية وتوفير الرضا . (٧ : ١٠٤) ، (٣٤ : ٥١٧)

ويواجه كبار السن العديد من المشكلات الاجتماعية كنفص الاندماج مع الآخرين وتناقص المكانة الاجتماعية وزيادة وقت الفراغ وفقدان بعض الادوار مثل فقدان الاهمية الاجتماعية وانخفاض الدخل مما يؤدي الى الشعور بالعزلة والوحدة . (٨ : ٢٥٢)

والشيخوخة لا تؤدي إلى التدهور في الحالة الجسمية فقط بل إلى المشاكل الاجتماعية مثل العزلة والشعور بالوحدة النفسية والاعتماد على الغير، وتمثل العزلة الاجتماعية واحدة من أخطر المشاكل الاجتماعية في عصرنا الحديث الذي يسهل فيه التواصل مع الآخرين (٤٤) ويؤثر ذلك على الصحة والرفاهية ونوعية الحياة للعديد من كبار السن (٥٦) وترتبط العزلة الاجتماعية بأعراض الاكتئاب، وتعد الوقاية والتخفيف من العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية بين كبار السن مجالاً مهماً لدراسات أوقات الفراغ وتقديم برامج الرعاية الاجتماعية والترويحية التي تساعد وتعيدهم الى الدور الاجتماعى المناسب لهم . (٣٣) (٤٣)

ويشكل الشعور بالعزلة والوحدة النفسية مشكلة رئيسية لدى كبار السن ، فالشعور بالوحدة النفسية أحد المشكلات المعبرة عن الأسى الناتج عن عدم الرضا بالعلاقات الاجتماعية غير المشبعة وقلّة العلاقات الاجتماعية تعد مشكلة من المشكلات الشائعة لدى كبار السن ، فالاحساس بالاكتئاب أو العزلة الاجتماعية والافتقار الى الآخرين ربما يكون نقطة البداية بالنسبة للاصابة بكثير من الاضطرابات كظهور الأعراض الأكتئابية مما يؤدي الى زيادة شعور المسن بعدم القدرة على التوافق وعدم الرضا عن الحياة . (١٢ : ٣٧) (٢٩) (٢٤ : ٣٥) ، (٢٠ : ٢٧)

والإحساس بالرضا عن الحياة أحد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية والشعور بالسعادة في الحياة وتتمثل في مشاعر الفرح والابتهاج والسرور والاستمتاع وتحقيق الذات والعلاقات الاجتماعية والصحة ، والإحساس بعدم الرضا عن الحياة يؤثر على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه . (١٨) ، (٢٧ : ٣٠)

ومن خلال العرض السابق يتضح ضرورة الاهتمام برعاية كبار السن نظرا لتعرضهم للمشكلات النفسية والاجتماعية بسبب وقت الفراغ بعد التقاعد والشعور بالعزلة والوحدة النفسية مما يجعلهم يشعرون بالملل واليأس من الحياة والحاجة الى مساعدة الاخرين . (٨ : ٢٦٢) ولذلك يبرز دور وأهمية تقديم برامج الرعاية الترويحية والاجتماعية والنفسية المناسبة لتحسين نوعية الحياة لكبار السن .

وتعد المشاركة في الأنشطة الاجتماعية محدودة لدى كبار السن وكذلك العلاقة الاجتماعية مع الأقران ليست جيدة ، فإن كبار السن الذين يعيشون في دور الرعاية يقل لديهم تقدير الذات ، والتغلب على العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية يتم من خلال المشاركة في الأنشطة الترويحية القائمة على المشاركة المجتمعية ، وتدخل الدعم الاجتماعي من خلال المشاركة في الأنشطة قد يساعد على زيادة تقدير الذات لدى للمسنين (٣٧ : ١٠٨)

وهناك اعتقاد خاطيء بأن كبار السن لا يحتاجون التوجيه لأنشطة ترويحية متعددة فهم قادرون على الاهتمام شخصيا بمطالبهم واحتياجاتهم نحو الانشطة التي تمارس أثناء وقت الفراغ ، وفي الحقيقة أن غالبية كبار السن لم تهيأ لهم الفرص لتعلم كيفية استثمار وقت الفراغ في مراحل الشباب ولذلك فهم في حاجة ضرورية الى برنامج ترويحي ناجح يحقق احتياجاتهم الجسمية والنفسية والاجتماعية عن طريق استثمار وقت الفراغ وتوفير الفرص لاسعادهم في هذه الفترة من حياتهم . (١ : ٢٧٨)

والترويج يساهم في تحقيق السعادة للإنسان ويعمل على تطوير صحته البدنية والعقلية وترقية انفعالاته وأخلاقه ، كما يساهم في رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان لدى الفرد (١٦ : ٥٧) ومن أهم طرق علاج مشكلة وقت الفراغ لدى كبار السن هي توفير الأنشطة الترويحية التي تساعد على استثمار أوقات الفراغ وتقليل الشعور بالوحدة والعزلة وتعطي المسن الشعور بالقيمة والكرامة وأهمية الوجود في الحياة . (٨ : ٢٦٣) وأن حرمان المسن من مزاوله النشاط هو أخطر العوامل المدمرة لحياته حيث ينبغي على دور الرعاية توفير برامج لممارسة الهوايات والانشطة الترويحية التي تضمن للمسّن شغل وقت فراغه والاستمتاع بحياته والمساعدة على الاندماج في المجتمع . (٤ : ٢٤٣)

وينبغي تشجيع كبار السن على المشاركة في الأنشطة الترويحية طوال حياتهم للحفاظ على الرفاهية والصحة البدنية ، والمشاركة الاجتماعية والأنشطة الترويحية من عوامل نجاح مرحلة الشيخوخة ، وينبغي النظر إلى أن الشيخوخة الناجحة عملية تستمر مدى الحياة من خلال المشاركة في الأنشطة الترويحية . (٥٧ : ٤٥١)

ومن خلال عمل الباحثة فى الاشراف على دور رعاية المسنين وملاحظة المشكلات التى تواجه كبار السن من الشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية ، تعتبر هذه الدراسة هى محاولة لرعاية كبار السن بتقديم برنامج ترويحى يتضمن الأنشطة الترويحية التى تساعدهم فى استثمار وقت الفراغ والخروج من العزلة والوحدة والمشاركة الاجتماعية للشعور بالسعادة فى هذه الفترة الهامة من الحياة وذلك من خلال وضع برنامج ترويحى لتقليل الشعور بالوحدة النفسية وتحسين الرضا عن الحياة لكبار السن .

أهداف الدراسة :

- ١- التعرف على تأثير البرنامج الترويحى المقترح على الشعور بالوحدة النفسية لكبار السن.
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج الترويحى المقترح لتحسين الرضا عن الحياة لكبار السن.

فروض الدراسة :

- ١- يؤدى البرنامج الترويحى المقترح الى الحد من الشعور بالوحدة النفسية لكبار السن.
- ٢- يؤدى البرنامج الترويحى المقترح إلى تحسين الرضا عن الحياة لكبار السن.

مصطلحات الدراسة :-

كبار السن (المسنين) :

مفهوم المسنين على أساس الجوانب النفسية تعرف مرحلة المسنين بأنها حالة من قصور الإمكانيات الذاتية لتحقيق التوافق النفسى وعجز نسبي فى قدرات الشخص على مواجهة ضغوط الحياة أو الوفاء بمتطلبات التكيف مع الآخرين . (٨ : ٢٧)

مفهوم المسنين على أساس الجوانب الاجتماعية يركز الاجتماعيون على أن المسن هو من يتعرض لمجموعة من التغيرات البيولوجية والتغير فى المراكز والأدوار والمكانة المهنية والصحية والاجتماعية التى من شأنها التأثير فى إدراك الآخرين له وما يؤدى اليه ذلك من طرق مختلفة للتفاعل معه مما يؤثر على تصور المسن لذاته وعمره وسلوكه . (٨ : ٢٧)

الشعور بالوحدة النفسية :

عبارة عن خبرة غير سارة وإحساس مؤلم يشعر فيه الفرد بوجود خلل فى إشباع العلاقات بينه وبين الآخرين مع التأكيد على أنها حالة من البؤس والفراغ العاطفى الذى يعانى منها كل من تعرضوا للشعور بهذه الخبرة . (٢٠ : ١٥)

الرضا عن الحياة :

الرضا عن الحياة هو إحساس داخلي بالنسبة للفرد يظهر في سلوكه واستجاباته من خلال تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي ، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته. (١٨ : ٦)

دور المسنين :

مؤسسات أنشئت بقصد وتدبير من المجتمع لتوفير الاستقرار النفسي والاجتماعي للمسنين ومواجهة المشكلات التي عجزت أسرهم عن حلها بأسلوب علمي إنساني منظم ، وهي مؤسسة اجتماعية تخصصت في رعاية فئة من فئات المجتمع كبار السن من الجنسين تقدم لهم كافة الرعاية الصحية والنفسية والاجتماعية والثقافية والترويحية وقد تكون مؤسسة حكومية أو أهلية أو دولية . (٤ : ٢٤١)

البرنامج الترويحي :

مجموعة الأنشطة الترويحية المنظمة تحت إشراف رائد ترويحي من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية لتغيير سلوك الأعضاء أثناء وقت الفراغ إلى سلوك أمثل عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات إيجابية نحو شغل وقت الفراغ . (٢ : ٢٣٣)

إجراءات الدراسة :-

منهج الدراسة : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لملائمته لطبيعة البحث.

مجالات الدراسة :-

- **المجال المكاني :** دار السعادة للمسنين - كفر عبده - محافظة الاسكندرية.

- **المجال الزمني :** الفترة من الـ ٢٥ / ٩ / ٢٠١٧م الى الـ ٣١ / ١٢ / ٢٠١٧م

- **المجال البشري :** كبار السن بدار السعادة بمحافظة الاسكندرية.

مجتمع الدراسة : اشتمل مجتمع الدراسة على كبار السن بدار السعادة للمسنين بمحافظة الاسكندرية وعددهم (٣١) مسن .

عينة الدراسة : ، تم إختيار عينة الدراسة من كبار السن بالطريقة العمدية بواقع عدد (٩) حالات للدراسة الاستطلاعية ، وعدد (٢٢) حالة لتطبيق الدراسة الاساسية ، حيث تم استبعاد (١٣) حالة لعدم الالتزام بالبرنامج الترويحي وبسبب الحالة الصحية والمرض ليصبح العدد النهائي للعينة الأساسية (٩) حالات ، والجدول التالي يوضح عدد ونسبة أفراد العينة.

جدول (١) العدد والنسبة المئوية لتوزيع عينة الدراسة من كبار السن

عينة الدراسة			مجتمع الدراسة	
المجموع	الأساسية	الاستطلاعية	العدد	النسبة المئوية
١٨	٩	٩	٣١	%١٠٠
%٥٨,٠٦	%٢٩,٠٣	%٢٩,٠٣		

يتضح من جدول (١) العدد والنسبة المئوية لتوزيع عينة الدراسة حيث بلغت عينة الدراسة الاستطلاعية ٢٩,٠٣% وعينة الدراسة الأساسية ٢٩,٠٣% من كبار السن بدار السعادة للمسنين بمحافظة الإسكندرية أدوات البحث:-

- مقياس الشعور بالوحدة النفسية لكبار السن . مرفق (١)
- مقياس الرضا عن الحياة لكبار السن . مرفق (٢)
- البرنامج الترويجي المقترح . مرفق (٣)

أولاً :- مقياس الشعور بالوحدة النفسية لكبار السن .

استخدمت الباحثة مقياس الشعور بالوحدة النفسية وهو نسخة معدلة من مقياس كاليفورنيا - لوس انجلوس للشعور بالوحدة UCLA وقد قام بترجمته وتقنيته على البيئة العربية والمصرية عبد الرقيب البحيري (١٩٨٨) (٩) ، مجدى الدسوقي (١٩٩٨) (١٩) ، خديجة على (٢٠١٢) (٥٠) ، ويتكون المقياس من عشرون عبارة يتم الاجابة عليها من خلال اربعة تقديرات وهي (أبداً ، نادراً ، أحياناً ، دائماً) تبعاً لدرجة إحساسه بالوحدة النفسية ويتم تصحيح المقياس باحتساب درجة التقديرات (١، ٢، ٣، ٤) للإجابة على العبارات أرقام (٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٧، ١٨) أما العبارات أرقام (١، ٥، ٦، ٩، ١٠، ١٥، ١٦، ١٩، ٢٠) يتم تصحيحها فى الاتجاه العكسى للتقديرات السابقة ، ولحساب الدرجة الكلية للمقياس يحسب مجموع درجات العبارات وتتراوح ما بين (٢٠ - ٨٠ درجة) والدرجة المرتفعة تشير الى شعور شديد بالوحدة النفسية والعكس صحيح ، وقامت الباحثة بإجراء الصدق والثبات للمقياس على عينة قوامها ٩ من كبار السن من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وبلغ معامل الصدق الذاتى للمقياس (٠,٨٦٤) وبلغ معامل الثبات الفا لكرونباخ (٠,٧١٦) وهي قيم مرتفعة تدل على صدق وثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق على عينة الدراسة من كبار السن .

ثانياً :- مقياس الرضا عن الحياة لكبار السن .

اعتمدت الباحثة على مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدى الدسوقي (١٩٩٨) (١٩) ويتكون المقياس من ٣٠ عبارة موزعة على ستة كالتالى :-

- المحور الأول : السعادة ومكون من ٧ عبارات وهى (١، ٣، ٧، ٨، ٩، ١١، ١٥).
- المحور الثانى : الاجتماعية ومكون من ٥ عبارات وهى (١٤، ١٦، ١٨، ٢٢، ٢٨).
- المحور الثالث : الطمأنينة ومكون من ٦ عبارات وهى (١٩، ٢٠، ٢٣، ٢٥، ٢٩، ٣٠).
- المحور الرابع : الاستقرار النفسى ومكون من ٣ عبارات وهى (٢، ٥، ١٢).
- المحور الخامس : التقدير الاجتماعى ومكون من ٦ عبارات وهى (٤، ٦، ٢١، ٢٤، ٢٧).
- المحور السادس : القناعة ومكون من ٣ عبارات وهى (١٠، ١٣، ١٧).

ويتم الاجابة على عبارات المقياس من خلال خمسة تقديرات (تتطبق تماماً ، تتطبق ، أحياناً ، لا تتطبق ، لا تتطبق أبداً) وتحتسب درجة المحور بمجموع درجات العبارات التى تنتمى لهذا المحور والدرجة الكلية للمقياس مجموع درجات جميع العبارات ، وقامت الباحثة باجراء المعاملات العلمية للمقياس على عينة قوامها ٩ من كبار السن بدار السعادة للمسنين بالاسكندرية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وتم حساب الصدق والثبات كالتالى :-

أولاً :- الصدق : تم حساب الصدق عن طريق الصدق الذاتى وصدق الاتساق الداخلى من خلال حساب ارتباط درجة كل محور مع الدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل الارتباط كما يتضح من الجدول التالى .
جدول (٢) صدق الاتساق الداخلى والصدق الذاتى لمقياس الرضا عن الحياة لكبار السن (ن=٩)

معامل الصدق الذاتى	معامل الارتباط	محاور مقياس الرضا عن الحياة
٠,٨٠٦	**٠,٨٩٥	المحور الأول : السعادة
٠,٨٠١	*٠,٦٠٨	المحور الثانى : الاجتماعية
٠,٨٣٢	**٠,٧٠٧	المحور الثالث : الطمأنينة
٠,٨٠٥	**٠,٧٤٨	المحور الرابع : الاستقرار النفسى
٠,٨٥٣	**٠,٨٣٧	المحور الخامس : التقدير الاجتماعى
٠,٧١١	*٠,٥٤٢	المحور السادس : القناعة

*معنوية "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٦٦ ، **عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٧٩٨

يتضح من جدول (٢) وجود دلالة معنوية فى قيمة معامل الارتباط بين درجة المحور والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة وتراوحت قيم معامل الصدق الذاتى ما بين (٠,٧١١ ، ٠,٨٥٣) فى محاور المقياس وجميعها قيم عالية مما يؤكد صدق المقياس قبل التطبيق على عينة الدراسة الأساسية من كبار السن **ثانياً :- الثبات :-** تم التحقق من الثبات عن طريق حساب معامل ألفا لكرونباخ كما يتضح من الجدول التالى .

جدول (٣) معامل الثبات لمقياس الرضا عن الحياة لكبار السن (ن = ٩)

معامل الثبات الفا لكرونباخ	محاور مقياس الرضا عن الحياة
٠,٦٥٠	المحور الأول : السعادة
٠,٦٤١	المحور الثانى : الاجتماعية
٠,٦٩٢	المحور الثالث : الطمأنينة
٠,٦٤٨	المحور الرابع : الاستقرار النفسى
٠,٧٢٨	المحور الخامس : التقدير الاجتماعى
٠,٥٠٦	المحور السادس : القناعة
٠,٩١٥	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من جدول (٣) معامل الثبات الفا لكرونباخ حيث تراوحت ما بين (٠,٥٠٦ ، ٠,٧٢٨) فى محاور مقياس الرضا عن الحياة وجاءت الدرجة الكلية للمقياس ٠,٩١٥ ، وجميعها قيم عالية مما يؤكد الثبات قبل التطبيق على عينة الدراسة الأساسية من كبار السن .
الدراسة الأساسية :-

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الأساسية فى الفترة من ٢٥ / ٩ إلى ٣١ / ١٢ / ٢٠١٧م على كبار السن بدار السعادة بمحافظة الاسكندرية وفقاً للخطوات التالية :-
أولاً: القياس القبلى : تم اجراء القياس القبلى فى الفترة من ٢٥ - ٣٠ / ٩ / ٢٠١٧م .
ثانياً : تطبيق البرنامج الترويحي المقترح :-

تم تطبيق البرنامج الترويحي خلال الفترة من ١ / ١٠ إلى ٢٤ / ١٢ / ٢٠١٧م ، وقامت الباحثة بتحديد محتوى البرنامج من الأنشطة الترويحية من خلال الاطلاع على المراجع العلمية فى مجال الترويحي والبرامج الترويحية مثل تهانى عبد السلام (٢٠٠١) (٢) ، كمال عبدالحميد ومحمد صبحى حسانين (٢٠٠٩) (١٧)

، أكرم محمد العزاوي ، مروان عبد المجيد ابراهيم (٢٠١٤) (١) ، وقد راعت الباحثة عند اختيار وتحديد الانشطة الترويحية لكبار السن في البرنامج ما يلي :-

- ان تتماشى مع رغباتهم وميولهم وتتلائم مع قدراتهم الجسمية والعقلية والنفسية .
- أن يكون أداء الأنشطة لا يتطلب جهدا كبيرا مع مراعاة أن تكون المشاركة جماعية .
- ان تشعرهم بالسعادة والسرور من خلال مزاوله الأنشطة .
- أن تكون قوانين الألعاب أو الأنشطة سهلة بحيث يتم ممارستها بشكل يستثير دوافعهم .

ويهدف البرنامج الترويحي الى تجديد نشاط وحيوية الجسم وتحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من الاحساس بالعزلة والوحدة وتنمية الشعور بالرضا عن الحياة وتقبل الذات ، واستغرق تطبيق البرنامج ١٢ اسبوع بواقع وحدتين في الاسبوع ، ويستغرق زمن الوحدة ثلاثة ساعات يتم خلالها ممارسة الأنشطة الترويحية المتنوعة من الأنشطة الاجتماعية والثقافية والفنية والرياضية والألعاب الترويحية لكبار السن . مرفق (٣)

ثالثاً : القياس البعدي : بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الترويحي تم اجراء القياس البعدي في الفترة من ٢٥ - ٣١ / ١٢ / ٢٠١٧م ثم تفرغ البيانات من مقياس الشعور بالوحدة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة لعينة الدراسة على الحاسب الألى وتجهيزها للمعالجة الإحصائية .

المعالجات الاحصائية :- تمت معالجة البيانات عن طريق برنامج IBM SPSS Statistics 20 باستخدام المعالجات الاحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الارتباط "ر"، معامل الفا لكرونباخ، اختبار "ت" للمشاهدات المزدوجة، اختبار "ت" الفروق.

عرض النتائج :-

جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي في مقياس الشعور بالوحدة النفسية لكبار السن (ن = ٩)

قياس الشعور بالوحدة النفسية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين القياسين	نسبة التحسن %	قيمة " ت" المحسوبة
	ع±	س-	ع±	س-			
الدرجة الكلية للمقياس	٥,٩٩٥	٣٤,٥٦	٥,٦٣٧	٤,٦٧	١١,٩٠	٢,٤١٥*	

*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣٦٥ ، **عند مستوى ٠,٠١ = ٣,٤٩٩

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي في مقياس الشعور بالوحدة النفسية وجاءت نسبة التحسن ١١,٩٠% لصالح القياس البعدي لكبار السن .



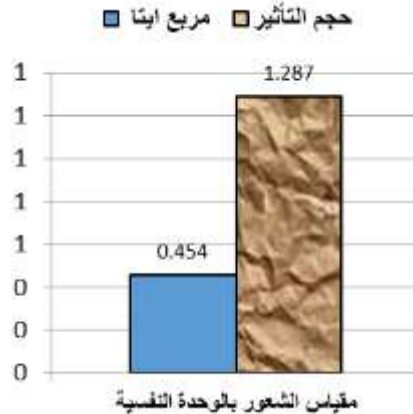
شكل (١) المتوسط الحسابي بين المقياس القبلي والبعدي في مقياس الشعور بالوحدة النفسية لكبار السن
جدول (٥) حجم التأثير للبرنامج الترويجي في مقياس الشعور بالوحدة النفسية لكبار السن (ن = ٩)

حجم التأثير			مقياس الشعور بالوحدة النفسية
مقدار حجم التأثير	قيمة حجم التأثير	مربع ايتا "ايتا ٢"	
مرتفع	١,٢٨٧	٠,٤٥٤	الدرجة الكلية للمقياس

* مربع ايتا = أقل من ٠,٠٩ ، ضعيف ، أكبر من ٠,١٤ مرتفع

* حجم التأثير = ٠,٢ ، ضعيف ، ٠,٥ ، متوسط ، ٠,٨ ، مرتفع

يتضح من جدول (٥) تأثير البرنامج الترويجي جاء بمقدار مرتفع حيث بلغت قيمة مربع ايتا ٠,٤٥٤ وبلغت قيمة حجم التأثير ١,٢٨٧ مما يدل على التأثير الايجابي للبرنامج الترويجي المقترح في تقليل الشعور بالوحدة النفسية لكبار السن .



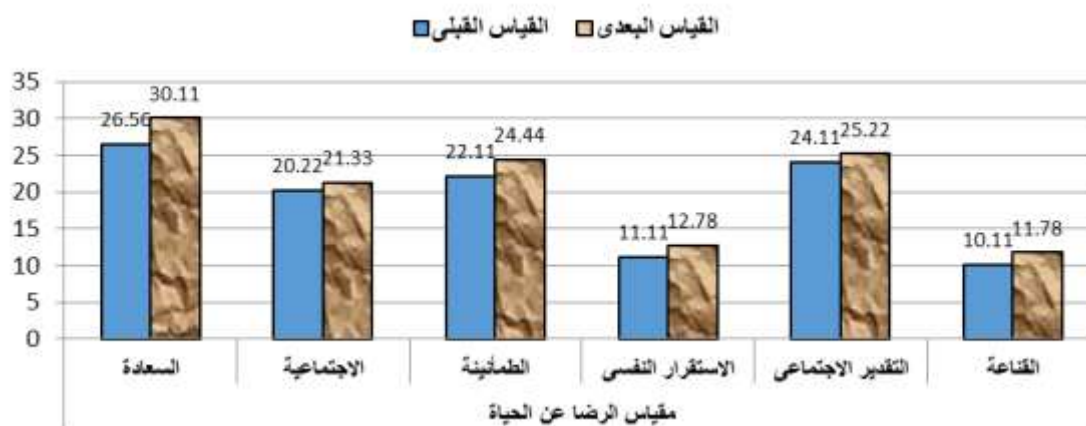
شكل (٢) مربع ايتا حجم التأثير للبرنامج الترويجي في مقياس الشعور بالوحدة النفسية لكبار السن

جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدى فى مقياس الرضا عن الحياة لكبار السن (ن = ٩)

م	مقياس الرضا عن الحياة	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين القياسين	نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة
		ع±	س-	ع±	س-			
١	المحور الأول : السعادة	٢٦,٥٦	٢,٧٠	٣٠,١١	٣,٣٣	٣,٥٦	١٣,٣٩	*٤,٦٣٦*
٢	المحور الثانى : الاجتماعية	٢٠,٢٢	٣,٤٢	٢١,٣٣	٢,٦٩	١,١١	٥,٤٩	١,٦٥٧
٣	المحور الثالث : الطمأنينة	٢٢,١١	٣,٣٧	٢٤,٤٤	٣,٠٩	٢,٣٣	١٠,٥٥	١,٦١٩
٤	المحور الرابع : الاستقرار النفسى	١١,١١	١,٩٠	١٢,٧٨	١,٧٩	١,٦٧	١٥,٠٠	*٢,٥٢٥*
٥	المحور الخامس : التقدير الاجتماعى	٢٤,١١	٢,٥٢	٢٥,٢٢	٢,٩٩	١,١١	٤,٦١	٢,٣٣٣
٦	المحور السادس : القناعة	١٠,١١	١,٩٠	١١,٧٨	٢,١١	١,٦٧	١٦,٤٨	١,٦٦٧
	الدرجة الكلية للمقياس	١١٤,٢٢	٨,٨٣	١٢٥,٦٧	١٤,٤٥	١١,٤٤	١٠,٠٢	*٣,٣٦٠*

*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣٦٥ ، ** عند مستوى ٠,٠١ = ٣,٤٩٩

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية فى قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدى فى محاور (السعادة ، الاستقرار النفسى ، الدرجة الكلية) لمقياس الرضا عن الحياة وتراوحت نسبة التحسن ما بين (٤,٦١% ، ١٦,٤٨%) لصالح القياس البعدى لكبار السن .



شكل (١) المتوسط الحسابى بين القياس القبلي والبعدى فى مقياس الرضا عن الحياة لكبار السن

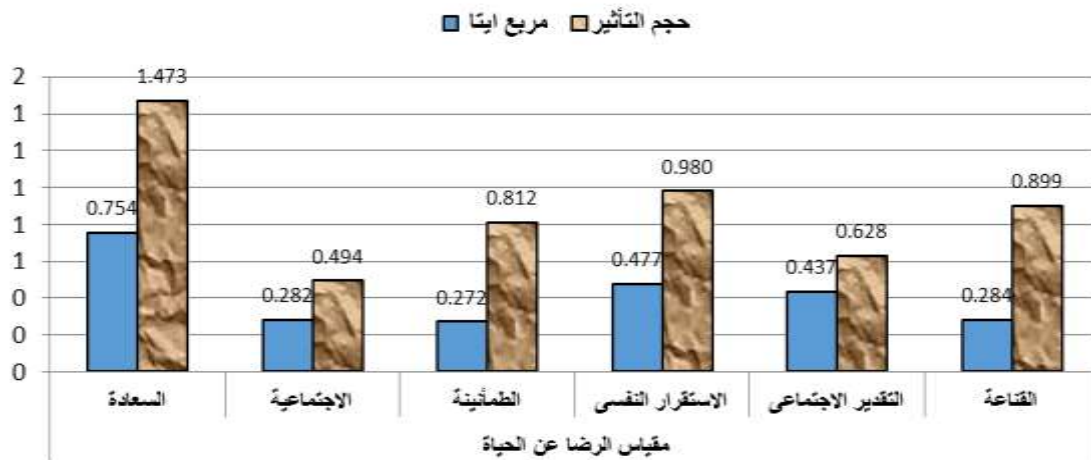
جدول (٧) حجم التأثير للبرنامج الترويحي في مقياس الرضا عن الحياة لكبار السن (ن = ٩)

م	مقياس الرضا عن الحياة	حجم التأثير	
		مربع ايتا "٢"	قيمة حجم التأثير
١	المحور الأول : السعادة	٠,٧٥٤	١,٤٧٣
٢	المحور الثاني : الاجتماعية	٠,٢٨٢	٠,٤٩٤
٣	المحور الثالث : الطمأنينة	٠,٢٧٢	٠,٨١٢
٤	المحور الرابع : الاستقرار النفسي	٠,٤٧٧	٠,٩٨٠
٥	المحور الخامس : التقدير الاجتماعي	٠,٤٣٧	٠,٦٢٨
٦	المحور السادس : الفعالة	٠,٢٨٤	٠,٨٩٩
	الدرجة الكلية للمقياس	٠,٦١٧	١,١٢٩

* مربع ايتا = أقل من ٠,٠٩ ، ضعيف ، أكبر من ٠,١٤ مرتفع

* حجم التأثير = ٠,٢ ، ضعيف ، ٠,٥ ، متوسط ، ٠,٨ ، مرتفع

يتضح من جدول (٧) تأثير البرنامج الترويحي جاء بمقدار مرتفع في الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة حيث بلغت قيمة مربع ايتا ٠,٦١٧ وبلغت قيمة حجم التأثير ١,١٢٩ وتراوح التأثير ما بين ضعيف ومتوسط ومرتفع في محاور المقياس مما يدل على التأثير الايجابي للبرنامج الترويحي المقترح في تحسين الرضا عن الحياة لكبار السن .



شكل (٧) مربع ايتا وحجم التأثير للبرنامج الترويحي في مقياس الرضا عن الحياة لكبار السن

مناقشة النتائج :-

يتضح من جدول (٤ ، ٥) أن البرنامج الترويحي أدى الى تقليل الشعور بالوحدة النفسية لكبار السن بنسبة ١١,٩٠% وتأثير البرنامج الترويحي مرتفع مما يدل على فعالية الترويحي فى تقليل العزلة وخفض الشعور بالوحدة النفسية مما يعود على الصحة النفسية لكبار السن .

حيث تعتبر الأنشطة الترويحية حاجة أساسية لكل الأشخاص وضرورية للصحة العقلية والبدنية وتساعد على تأهيل الفرد وتعليم مهارات الاتصال مع المجتمع المحيط به ، وتساعد على حل المشاكل للأفراد وتعديل سلوكهم وتنمية قدراتهم ومواهبهم فى التعبير عن الذات (٣١ : ٨٩) وتعمل كمتنفس وتوفير فرصة للاستراحة والاسترخاء وقضاء وقت ممتع وتنمية المشاعر الايجابية وتقليل الاجهاد البدنى من خلال تجديد النشاط والحيوية . (٥٢)

وتعمل برامج الترويحي على تعزيز الشعور بالرفاهية واكتساب المهارات وتنمية مهارات الاتصال والتسامح والتقارب فى الاختلافات الثقافية (٤٨ : ٤٤) وتعزز الأنشطة الترويحية الرياضية الجوانب النفسية وزيادة الثقة بالنفس (٦٣) والأنشطة الرياضية والاجتماعية تكون مفيدة فى تخفيف الضغوط والتوتر واستعادة الاسترخاء . (٥٣)

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج بعض الدراسات على وجود علاقات إيجابية بين ممارسة الهوايات والأنشطة الثقافية مثل (الذهاب إلى السينما أو قراءة الصحف والكتب) وحالة الصحة العقلية بين البالغين في منتصف العمر وكبار السن (٣٠) وأن النشاط الترويحي المنتظم يرتبط بانخفاض فى أعراض الاكتئاب بين العمال الذين تتراوح أعمارهم بين ٢٠ إلى ٦٩ سنة (٦١) ، وأن القيام بأنشطة ترويحية مرة واحدة على الأقل في الأسبوع كان له علاقة عكسية مع الاكتئاب بين مقدمي الرعاية في منتصف العمر وكبار السن . (٦٢) وأن الأنشطة الرياضية والتمارين لها تأثير إيجابي على حالة الصحة العقلية ، والتمارين فعالة في الحفاظ على الحالة الصحية والنفسية لكبار السن (٣٩) ، ويمكن الحد من العزلة الاجتماعية من خلال الحفاظ على الصحة الجسدية والمشاركة فى الأنشطة الاجتماعية (٥٤) والمشاركة فى الأنشطة الاجتماعية والتعليمية تخفف من حدة العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة بين كبار السن (٣٣) وأن ممارسة اللعب ومشاهدة التلفزيون مع شريك يؤثر على الاتصال الاجتماعى الايجابى والتمتع ويؤدى الى انخفاض الشعور بالوحدة واكتساب مزاج ايجابى لدى كبار السن. (٥٠)

ومن أجل ذلك يتعين معاونة المسنين للقضاء على العزلة بتوفير البرامج الاجتماعية التى تدمجه فى المجتمع وتشعره بأهميته وتعيده الى دوره الاجتماعى المناسب من خلال تقديم برامج الرعاية الترويحية

والتثقيفية للمسنين فى المراكز والدور الخاصة بهم وتوفير وسائل مناسبة تمكنهم من الوصول الى مراكز الرعاية والاماكن الثقافية والرحلات الترويحية وتنظيم الندوات الدينية والثقافية فى مختلف مجالات الحياة . (١ : ١٢٠)

وتؤكد بعض النتائج أن العزلة العاطفية الناتجة عن فقدان الزوج أو الزوجة لها دور فى الشعور بالوحدة النفسية لكبار السن مقارنة بالعزلة الاجتماعية وأن زيارة الابناء والاحفاد لكبار السن فى دور الرعاية مؤثر لانخفاض الشعور بالوحدة النفسية (٤٢) والخلل فى التفاعلات الاجتماعية (المودة والارتباط) يسهم أيضا فى الشعور بالوحدة النفسية حتى ولو كانت التفاعلات الاجتماعية كافية ، ويزداد التبادل الاجتماعى بالابناء الراشدين ويرتبط بدرجة قوية بالرضا عن الاصدقاء مقارنة بالرضا عن الابناء . (٥١)

والترويح يعمل على دعم الصحة النفسية وتحسين نوعية الحياة والاشتراك فى الانشطة الترويحية يمكن أن يساعد فى علاج العديد من الحالات الطبية المزمنة الأكثر شيوعًا عند كبار السن ، ويرتبط بالنواحي الاجتماعية كالشعور بالوحدة والعزلة لدى كبار السن (٣٢) وممارسة كبار السن لبعض الانشطة الاجتماعية يؤدى الى الوقاية من حدوث الاحاسيس المرضية الناتجة عن حياة العزلة والاحساس بعدم الاستقرار النفسى الامر الذى يؤدى الى الاضطراب النفسى أو العقلى أحيانا . (١٥ : ٩٢)

ومما سبق ومن خلال النتائج التى تم توصل اليها يتحقق صحة الفرض الاول أن البرنامج الترويحي المقترح يؤدى الى الحد من الشعور بالوحدة النفسية لكبار السن .

ويتضح من جدول (٦ ، ٧) أن البرنامج الترويحي أدى الى زيادة الرضا عن الحياة لكبار السن بنسبة ١٠,٠٢% بتأثير مرتفع للبرنامج الترويحي وتراوحت نسبة تحسن محاور الرضا عن الحياة بنسبة تراوحت ما بين (٤,٦١% ، ١٦,٤٨%) حيث جاءت القناعة بأعلى نسبة تحسن ١٦,٤٨% مما يدل على فعالية الترويح فى زيادة القناعة والرضا عن الحياة من خلال ممارسة الانشطة الترويحية لكبار السن .

حيث يهدف الترويح الى السعادة الشخصية والعمل على تحقيق بعض الاحتياجات الاساسية للأفراد فعلى المسئولين والعاملين فى هذا المجال توفير الفرص الملائمة لممارسة النشاط الترويحي للمسنين حيث تحتاج هذه الفئة الموجودة فى المجتمع الى رعاية خاصة (١ : ٢٧٤) والرضا عن الحياة أحد موضوعات تكيف الحياة وفيه تكون مشاعر الفرد عن نشاطه وأحداث حياته وتوجهاته من العوامل التى تؤدي إلى سعادته (١٣ : ١٥٣) والرضا عن الحياة يتضمن صفات التفاعل والرضا عن الواقع وتقبل النفس واحترامها مما يؤدى للشعور بالسعادة ، والشعور بالرضا نوع من التقدير الهادىء والتأمل لمدى حسن سير الأمور وهو شعور داخلى بالرضا والقناعة عن الحياة . (٦ : ٨٢)

وتؤكد العديد من الدراسات أن ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الترويحية تؤثر إيجابياً على مستوى الرفاهية (٥٥) وكبار السن الذين يشاركون في الأنشطة الاجتماعية التطوعية لديهم رضا أكبر عن الحياة (٤٩) فمرحلة الشيخوخة تقل فيها الوظائف البدنية والإدراكية للأفراد وتنقلص العلاقات الاجتماعية (٣٥) وترتبط العلاقات الاجتماعية بشكل إيجابي مع الحالة الصحية ، والمشاكل الصحية عند كبار السن تقلل من الرفاهية الذاتية ، والرضا عن الحياة ، ونوعية الحياة (٣٨) وبالتالي فإن تحديد العوامل التي تساعد في زيادة العلاقات الاجتماعية وتعزيز الحالة الصحية مثل الأنشطة الترويحية قد تؤدي إلى زيادة العلاقة بين العلاقات الاجتماعية والصحة (٥٨) والاحساس بعدم الرضا عن الحياة يؤثر على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه . (٦ : ٨٠)

وتشير النتائج إلى تحسن الرضا عن الحياة لكبار السن من خلال زيادة الاستقرار النفسي حيث جاء بنسبة تحسن ١٥% وأثر البرنامج الترويحي بدرجة مرتفعة لكبار السن ، حيث يعد الترويح من أهم الأنظمة الإنسانية في المجتمعات المعاصرة التي تهتم بتنمية جميع جوانب الشخصية الإنسانية بصورة متزنة والشعور بالسعادة من خلال الأحاسيس والمشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية التي تعمل على الشعور بالألفة والأخوة والصداقة والتمتع بصحة جيدة والاسترخاء . (١٤ : ٣٣ - ٣٤) ، (٢٦ : ٤٠ - ٤٣)

وممارسة الأنشطة الترويحية تعمل على اشباع الميول والدوافع مما يساعد في تحقيق الرضا النفسي للفرد وتحقيق السرور والسعادة في الحياة من خلال إقبال الفرد على المشاركة (١ : ٢٧٢) وتشجيع كبار السن على المشاركة في الأنشطة الترويحية يعتبر فعالاً في تحسين الصحة النفسية ، وأهم أنواع الأنشطة الترويحية المناسبة لكبار السن هي (الرحلات والمنتزهات ، الأنشطة الثقافية ، والجيم والمشي) (٢٨)

وتشير النتائج إلى تحسن الرضا عن الحياة لكبار السن من خلال زيادة السعادة حيث جاءت بنسبة تحسن ١٣,٣٩% وأثر البرنامج الترويحي بدرجة مرتفعة لكبار السن ، فالترويح يهيء الفرص لمقابلة الاحتياجات الإنسانية المهمة لإسعاد الفرد وتحقيق السعادة والاستمتاع وتحقيق الذات من خلال اختيار الأنشطة الترويحية (٢٦ : ٣٦) والترويح في أوقات الفراغ يلعب دوراً في الاستفادة من الرفاهية العامة والتخفيف من الإجهاد والضغط (٤٦) وذلك من خلال قضاء وقت الفراغ وتنمية المشاعر الايجابية من خلال ممارسة مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية والاجتماعية التي تسمح للأفراد بالشعور بالسعادة والتغلب على الاجهاد . (٤٧)

وتشير النتائج إلى تحسن الرضا عن الحياة لكبار السن من خلال زيادة الطمأنينة حيث جاء بنسبة تحسن ١٠,٥٥% وأثر البرنامج الترويحي بدرجة مرتفعة لكبار السن ، حيث تمارس الأنشطة الترويحية في وقت

الفراغ وتساعد والفرد على استخدام إمكانياته وقدراته استخداماً سليماً للتكيف مع الحياة ولكي يستطيع أن يحيا كشخص إيجابي راض عن نفسه ومن ثم عن مجتمعه . (٢٣ : ١٠٤)

والرضاعن الحياة له مظاهر مثل السعادة والعلاقات الاجتماعية والطمأنينة والاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي ومن يشعر بهذه الأشياء ويعمل على تحقيقها وأشباع رغبته منها يكون راضيا عن حياته بصورة إيجابية (٦ : ٨٥) والصحة النفسية للفرد وقدرته على التكيف الشخصي الاجتماعي تبدو في استمتاع الفرد بالحياة بعمله واسرته وأصدقائه وشعوره بالطمأنينة والسعادة والرضا وراحة البال (٢٥ : ١١٣) ولذلك ينبغي أن تقام دور المسنين ورعاية كبار السن على أسس سليمة توفر لهم كل ما يحتاجون اليه من طمأنينة ورعاية نفسية وروحية واجتماعية وصحية وعلاجية وفي نفس الوقت تعينهم على الاندماج في أوجه النشاط المختلفة كل حسب حالته الصحية وامكانياته مما يرفع من روحهم المعنوية وثقتهم بأنفسهم . (١٥ : ١٤١)

وتشير النتائج إلى تحسن الرضا عن الحياة لكبار السن من خلال زيادة الاجتماعية حيث جاء بنسبة تحسن ١٥% وأثر البرنامج الترويحي بدرجة ضعيفة لكبار السن ، فالأنشطة الترويحية التي يمارسها الإنسان بمفرده أو مع الآخرين لها فوائد تعمل على إشباع الحاجات الاجتماعية مما يساعد على التكيف والاستقرار النفسي والرضا الذاتي (١١ : ٤٣)

وتتفق تلك النتائج مع نتائج الدراسات التي تشير الى ان زيادة مفهوم الذات الايجابي يزيد من رضا الفرد عن الحياة وهناك ارتباط بين النشاط الاجتماعي والرضا عن الحياة فقد وجد أن من لديهم رضا عن الحياة أكثر اشتراكاً في الأنشطة الاجتماعية مقارنة بالأقل اشتراكاً في الأنشطة الاجتماعية (٤١ : ٢٩) وفي دراسة العلاقات الاجتماعية والنشاط الترويحي والصحة لدى كبار السن أظهرت النتائج أن الأنشطة الترويحية ترتبط بالعلاقات الاجتماعية والصحة لكبار السن وارتبطت المفاهيم الخاصة بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية بزيادة المشاركة في الأنشطة الترويحية ، وهناك علاقة ايجابية بين المشاركة في الأنشطة الترويحية والحفاظ على الصحة في مرحلة كبار السن (٥٩) والمشاركة في الأنشطة الترويحية والاجتماعية الجماعية مفيدة لحالة الصحة العقلية لكبار السن وأن أداء الأنشطة مع مجموعة يؤثر بشكل أكثر إيجابية من الأداء بشكل فردي (٣٦)

وتشير النتائج إلى تحسن الرضا عن الحياة لكبار السن من خلال زيادة التقدير الاجتماعي حيث جاء بنسبة تحسن ٤,٦١% وأثر البرنامج الترويحي بدرجة متوسطة لكبار السن ، حيث أن الترويح يهدف الى

يقاظ الوعي الاجتماعي وتنشيطه ، وممارسات الفرد للنشاط الترويحي تجعله يشعر بالحاجة الى التعاون مع الغير (٣ : ١٩١)

ولذلك يجب الاهتمام بوسائل الرعاية الاجتماعية التي تقدم للمسنين في الاندية ودور الرعاية من خلال برامج شغل أوقات الفراغ ، وللتغلب على المشكلات النفسية للمسنين لابد من تلبية الحاجات النفسية التي يحتاجها المسن كالحاجة الى الامن والامان والحاجة الى التقدير الاجتماعي والحاجة الى العطف والحنان والطمأنينة (٨ : ٢٢٦ - ٢٢٨) حيث أن ممارسة أنشطة الترويحي تساعد على تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة كالتعاون واحترام الغير وخدمة الاخرين وتكوين وتوطيد الصداقات والشعور بالانتماء والولاء للجماعة وتنمية القدرة على التفاهم مع الاخرين واحترام ارائهم والتقدير الاجتماعي بينهم وتنمية العلاقات الانسانية (١ : ٢٧١) فالعلاقات الاجتماعية من أهم مصادر الدعم الاجتماعي والحماية من تأثيرات الضغوطات بحيث تحمي الفرد من الانحرافات والعزلة وبالتالي العيش في طمأنينة وهدوء النفس . (٦ : ٨٦) والاشترك في الأنشطة الترويحية يرتبط بالعديد من مكونات الشيخوخة الناجحة كالصحة البدنية والرفاهية (٤٠) والأنشطة الترويحية مثل الأنشطة الرياضية والمشاركة الاجتماعية والنفسية التي يمارسها الأفراد في أوقات الفراغ تؤثر على نجاح مرحلة الشيخوخة (٥٩) ، (٦٠) وقلة المشاركة في الأنشطة الترويحية مع التقدم في السن له علاقة بتدهور الصحة البدنية (٥٧) وينبغي تشجيع كبار السن على المشاركة طوال حياتهم للحفاظ على الرفاهية والصحة البدنية ، وينبغي النظر إلى أن الشيخوخة الناجحة عملية تستمر مدى الحياة من خلال المشاركة في الأنشطة الترويحية (٥٧) والمشاركة في النشاط الترويحي له علاقة بالرفاهية والصحة العقلية والرضا عن الحياة. (٤٥)

ومما سبق يتضح تحقق الفرض الثاني وهو أن البرنامج الترويحي المقترح يؤدي إلى تحسين الرضا عن الحياة لكبار السن .

ومن خلال عرض ومناقشة النتائج ترى الباحثة أننا أصبحنا في حاجة ماسة أن نعمل على زيادة أعداد دور رعاية كبار السن ، وأن تكون أماكن تليق لإقامة حياة كريمة والاهتمام بتقديم كافة الرعاية الاجتماعية والأنشطة الترويحية للشعور بالراحة والرضا ويمكن أن تكون البداية لاهتمام شامل وكامل بمشكلات كبار السن .

الاستنتاجات :- في ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي تم التوصل إليها نستنتج ما يلي :

١- أدى البرنامج الترويحي الى تقليل الشعور بالوحدة النفسية بنسبة ١١,٩٠% لكبار السن .

٢- أدى البرنامج الترويحي الى تحسن وزيادة الرضا عن الحياة بنسبة ١٠,٠٢% لكبار السن وجاء التحسن فى القناعة بنسبة ١٦,٤٨% ، الاستقرار النفسى بنسبة ١٥% ، السعادة بنسبة ١٣,٣٩% ، الطمأنينة بنسبة ١٠,٥٥% ، الأتجتماعية بنسبة ٥,٤٩% ، التقدير الاجتماعى بنسبة ٤,٦١% لكبار السن

٣- أثر البرنامج الترويحي بمقدار مرتفع فى تقليل الشعور بالوحدة النفسية وزيادة الرضا عن الحياة لكبار السن .

التوصيات :- فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلى :

- ١- ضرورة تطبيق البرنامج الترويحي ونتائج الدراسة الحالية على كبار السن فى دور رعاية المسنين بجمهورية مصر العربية .
- ٢- ضرورة الأهتمام بالترويج والأنشطة الترويحية داخل المؤسسات التى تقوم على رعاية كبار السن للتمتع بالصحة البدنية والعقلية والرضا عن الحياة .
- ٣- الأهتمام بفئة كبار السن وتقديم الرعاية الصحية والنفسية والاجتماعية والترويحية لنجاح مرحلة الشيخوخة طوال فترة حياة الكبار .

المراجع :-

أولاً - المراجع العربية :

- ١- أكرم محمد العزاوى ، مروان عبد المجيد ابراهيم (٢٠١٤) الرعاية الشاملة للمسنين (رياضيا ، اجتماعيا ، صحيا ، نفسيا ، تأهيل) ، الطبعة الأولى ، دار دجلة ، المملكة الأردنية الهاشمية .
- ٢- تهانى عبد السلام محمد (٢٠٠١) الترويج والتربية الترويحية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة .
- ٣- حسين رشوان (٢٠٠٥) : علم الاجتماع ، المكتب الجامعى الحديث ، الاسكندرية
- ٤- حسين عبد الحميد رشوان (٢٠١١) الزمن وكبر السن والشيخوخة ، مركز الاسكندرية للكتاب .
- ٥- خديجة حمو على (٢٠١٢) علاقة الشعور بالوحدة النفسية بالاكئاب لدى عينة من المسنين المقيمين بدور العجزة والمقيمين مع ذويهم ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية ، الجزائر .

- ٦- روى محمد ، عمر عمور (٢٠١٦) مؤشرات الصحة النفسية من منظور نفس اجتماعى (الاغتراب النفسى ، الرضا عن الحياة) ، الطبعة الأولى ، دار البداية ناشرون وموزعون ، عمان ، الاردن .
- ٧- سليم أبو عوض (٢٠٠٧) التوافق النفسى للمسنين ، دار أسامه للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- ٨- سماح سالم سالم ، سمر صبحى يوسف ، أمل جابر سيد (٢٠١٥) ممارسة الخدمة الاجتماعية مع المسنين ، الطبعة الأولى ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الاردن .
- ٩- عبد الرقيب البحيرى (١٩٨٥) مقياس الشعور بالوحدة النفسية ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- ١٠- عبد العزيز بن على الغريب ، ناصر بن صالح العود (٢٠٠٧) الحماية الاجتماعية لكبار السن ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، الرياض .
- ١١- عبدالله بن ناصر السدحان (٢٠٠٨) الترويح فى المجتمع السعودى فى عهد الملك عبد العزيز ، (كتاب الدارة) الكتاب الرابع عشر ، دار الملك عبد العزيز ، المملكة العربية السعودية .
- ١٢- عزة عبد الكريم فرج مبروك (٢٠٠١) استخدام المساندة النفسية الاجتماعية لتحسين التوافق النفسى والاجتماعى والصحى لدى المسنين ، رسالة دكتوراه ، كلية الأداب - قسم علم النفس ، جامعة القاهرة .
- ١٣- علاء محمود الشعراوى (١٩٩٩) سمات الشخصية والدافع للإنجاز الأكاديمي وعلاقتها بالرضا عن الحياة فى المرحلة الجامعية ، مجلة كلية التربية بالمنصورة ، العدد ٤١ .
- ١٤- عوض عبد الله الدرسي (٢٠٠٧) الموسوعة العلمية التعليمية (فلسفة الترويح ومجالاته) ، الطبعة الأولى ، ماهر للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، الاسكندرية
- ١٥- كلير فهيم (٢٠٠٤) الرعاية النفسية والصحية للمسنين ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ١٦- كمال درويش ، محمد الحماحمى (١٩٩٧) رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة .
- ١٧- كمال عبدالحميد ومحمد صبحى حسانين (٢٠٠٩) رياضة الوقت الحر ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربى .
- ١٨- مجدى محمد الدسوقى (١٩٩٨) دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن ، دراسات فى الصحة النفسية ، المجلد الأول .

- ١٩- مجدي الدسوقي (١٩٩٨) مقياس الرضا عن الحياة ، كراسة الأسئلة والإجابة ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- ٢٠- محمد أحمد عربى رفاعى (٢٠٠٧) فاعلية برنامج ارشادى فى خفض الاحساس بالوحدة النفسية لدى المسنين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية - قسم الصحة النفسية - جامعة بنها .
- ٢١- محمد حسن غانم (٢٠٠٤) مشكلات كبار السن التشخيص والعلاج (رؤية نفسية دينية) ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، الاسكندرية .
- ٢٢- محمد سيد فهمى (٢٠١٢) الرعاية الاجتماعية والنفسية للمسنين ، المكتب الجامعى الحديث ، الاسكندرية
- ٢٣- محمود اسماعيل طلبه (٢٠١٠) سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ ، اسلامليك جرافيك ، القاهرة .
- ٢٤- مديحة العزبى (١٩٩٢) نحو حياة أفضل للمسنين أهمية الدعم الاجتماعى العاطفى فى توافق المسنين ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد الثانى .
- ٢٥- مصطفى فهمى (١٩٧٨) التكيف النفسى، مكتبة مصر ، دار مصر للطباعة ، القاهرة .
- ٢٦- منى أحمد الأزهرى (٢٠١٢) : الترويح وتربية الأطفال فى الخلاء ، مكتبة الأنجلو المصرية ، الطبعة الأولى ، القاهرة
- ٢٧- يحيى عمر شعبان شقورة (٢٠١٢) المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية - قسم علم النفس ، جامعة الازهر ، غزة

ثانياً - المراجع الأجنبية :

- 28-Akram Ghanbari, Farahnaz Mohammadi Shahboulaghi, Mojtaba Mohammadi, Ali Vahidi (2015) Leisure Activities and Mental Health among Aging People in Tehran, Iran, Elderly Health Journal, 1(2): 62-67.
- 29-Ami Rokach, Heather Brock (1997) Loneliness and the Effects of Life Changes, the Journal of Psychology, 131(3), 284-298.
- 30-Barcelos-Ferreira R, Nakano EY, Steffens DC, Bottino CM. (2013) Quality of life and physical activity associated to lower prevalence of depression in community-dwelling elderly subjects from Sao Paulo. J Affect Disord.150: 616-622.

- 31-Brenda J, Robertson (2000): The leisure education of incarcerated youth, Acadia university wolf Ville, World leisure association, Volumes 3, No 1. New York.
- 32-Buettner L, Voelkl JE. (2006) Special issue on positive aging through activity and therapeutic recreation. Ther Recreat J. 40:16-57
- 33-Cattan M, White M, Bond J, Learmouth A. (2005) Preventing social isolation and loneliness among older adults: a systematic review of health promotion interventions. Aging Soc. 25:41-67.
- 34-Chang P, Wray L, Lin Y. (2014) Social relationships, leisure activity, and health in older adults. Health Psychology. 33(6): 516-23.
- 35-Chen Y, Feeley TH. (2013) Social support, social strain, loneliness, and well-being among older adults: An analysis of the Health and Retirement Study. Journal of Social and Personal Relationships. 1-21.
- 36-Chiao C, Weng LJ, Botticello AL. (2011) Social participation reduces depressive symptoms among older adults: an 18-year longitudinal analysis in Taiwan. BMC Public Health.11: 292
- 37-Chung SD. (2004) Predictors of self-esteem among older adults in nursing home. Korean J Gerontol. 24:107-122.
- 38-Cohen S. (2004) Social relationships and health. American Psychologist. 59(8):676-684.
- 39-Conn VS. (2010) Anxiety outcomes after physical activity interventions: meta-analysis findings. Nurs Res.59: 224-231.
- 40-Depp CA, Jeste DV (2006) Definitions and predictors of successful aging: a comprehensive review of larger quantitative studies. Am J Geriatr Psychiatry, 14:6-20.

- 41–Duane A. Matcha (1997) The Sociology of Aging: A Social Problems Perspective, London, Alleys & Bacon
- 42–Elizabeth Dugan, Vira R. Kivett, (1994) The importance of emotional and social isolation to loneliness among very old rural adults, The Gerontologist, Volume 34, Issue 3, 1, Pages 340–346
- 43–Findlay R. (2003) Interventions to reduce social isolation amongst older people: where is the evidence? Aging Soc. 23:647–658.
- 44–Glover TD. (2017) All the lonely people: social isolation and the promise and pitfalls of leisure. Leisure Sci. 40:25–35.
- 45–Hsiao–Yun Lee, Chia–Pin Yu, Chih–Da Wu, Wen–Chi Pan (2018) The Effect of Leisure Activity Diversity and Exercise Time on the Prevention of Depression in the Middle–Aged and Elderly Residents of Taiwan, Int. J. Environ. Res. Public Health, 15, 654.
- 46–Iwasaki Y, Mackay KJ, Mactavish JB, Ristock J, Bartlett J. (2006) Voices from the margins: stress, active living, and leisure as a contributor to coping with stress. Leisure Sci. 28:163–80.
- 47–Iwasaki Y, Schneider IE (2003) Leisure, stress and coping: an evolving area of inquiry. Leisure Sci. 25:107–13.
- 48–James C., Hendel D., (2004) : Changes in Students' Recreation Activities, Satisfaction and Perceived Following the Construction of a New Recreation Facility, Recreational Sports Journal Award: Recipients, Fall/Winter, Vol. 28, No. 2
- 49–Kahana E, et al (2013) Altruism, helping, and volunteering: pathways to well–being in late life. J Aging Health, 25:159–187.

- 50-Kahlbaugh PE, Sperandio AJ, Carlson AL, Hauselt J. (2011) Effects of playing Wii on well-being in the elderly: physical activity, loneliness, and mood. *Act Adapt Aging*. 35:331-344.
- 51-Karen S. Rook (1987) Reciprocity of social exchange and social satisfaction among older woman, *Journal of Personality and Social Psychology* 52(1):145-154 .
- 52-Lazarus RS, Kanner AD, Folkman S. Emotions: A (1980) cognitive-phenomenological analysis. In: Plutchik R, Kellerman H, editors. *Theories of Emotion*, New York, Academic Press.
- 53-Lazarus RS, Kanner AD, Folkman S. Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. In: Plutchik R, Kellerman H, editors. *Theories of Emotion*. New York: Academic Press; 1980
- 54-Lee MS. Does the social activity of the elderly mediate the relationship between Social isolation and suicidal ideation? *Mental Health Soc Work*. 2012;9:231-259.
- 55-Menec VH, Chipperfield JG (1997) Remaining active in later life. The role of locus of control in seniors' leisure activity participation, health, and life satisfaction. *J Aging Health*, 9:105-125.
- 56-Nicholson NR. (2012) A review of social isolation: an important but under assessed condition in older adults. *J Prim Prev*. 33:137-152.
- 57-Paggi M.E., Jopp D., Hertzog C. (2016) The Importance of Leisure Activities in the Relationship between Physical Health and Well-Being in a Life Span Sample, *Gerontology*, 62:450-458
- 58-Po-Ju Chang, Linda Wray, Yeqiang Lin (2014) Social Relationships, Leisure Activity, and Health in Older Adults, *Health Psychol*. 33(6): 516-523.

- 59-Pressman SD, et al (2009) Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. Psychosom Med., 71:725-732.
- 60-Pruchno RA, Wilson-Genderson M, Cartwright F (2010) A two-factor model of successful aging. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci., 65B:671-679.
- 61-Wada K, Satoh T, Tanaka K, Tsunoda M, Aizawa Y. (2007) Associations of depressive symptoms with regular leisure activity and family social support among Japanese workers. Ind Health. 45: 181-185.
- 62-Wakui T, Saito T, Agree EM, Kai I. (2012) Effects of home, outside leisure, social, and peer activity on psychological health among Japanese family caregivers. Aging Ment Health. 16: 500-506.
- 63-Yigiter K. , Bayazit B., (2013): Impact of the recreational physical activities on university students' problem-solving skills and self-esteem in Turkey, vol.2, No.3, pp.424-429