

الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالشفقة بالذات لدى كبار السن المقيمين بدار الوفاء للمسنين بكفر الشيخ

د/ حنان عبد الناصر جمال الدين عطاالله.

المقدمة ومشكلة البحث

مرحلة الشيخوخة تتأثر بالظروف والمتغيرات المحيطة بها ومن ثم فإن لها سماتها وخصائصها النفسية، الجسمية، العقلية والاجتماعية التي تتحدد على أساسها الاحتياجات الأساسية للمسنين حيث أنها كثيرة ومتنوعة، وإن لم تشبع هذه الاحتياجات فإن ذلك يؤدي إلى العديد من المشكلات التي تواجههم (14 : 6463).

ومن أهم المشكلات الاجتماعية انقطاع العلاقات الاجتماعية بين كبار السن ومجتمعهم، الإحساس بالإهمال والانعزالية، الشعور بأنهم مستهلكين غير منتجين وزيادة حجم وقت الفراغ، لذلك اهتمت الدول المتقدمة بشغل أوقات الفراغ لهم، فأنشأت مراكز للرعاية المفتوحة وأندية خاصة بهم، وبرامج في الإذاعة والتلفزيون للترويح والمحافظة على الصحة واستثمار أوقات الفراغ بما يشعرهم بالرضا والسعادة. (25 : 55)

يري الحماحي (1997م)؛ أن ممارسة كبار السن للأنشطة الترويحية تساعد على إشباع الحاجة إلى الانتماء، إثبات الذات، إشباع الدافع إلى العمل على خدمة الآخرين وخدمة المجتمع من خلال المشاركة في مشروعات خدمة المجتمع وتنمية البيئة والمشاركة في المشروعات التطوعية الأخرى (4:24).

وأشارت دراسة أسامة عادل محمود (2013م) أنهم في حاجة إلى اعداد برامج تساعد على الاستقرار النفسي والشعور بالسعادة وتقبل ذاتهم (3 : 101)

وقد اشارت دراسة نيف واخرون Neff (2005) إلى ان الشفقة بالذات تساعد في التخفيف من العديد من الاضطرابات النفسية ، كما ترتبط الشفقة بالذات بزيادة الوعي وتقبل الخبرة الوجدانية وإدارتها على نحو جيد ،وتخفف من مستوى الانفعالات السلبية وتحسن من مستوى التفاؤل وتقوى الروابط الاجتماعية وتؤدي إلى قمع الأفكار السلبية ، ونقد الذات (41 : 263-287)

وتعد الشفقة لدى كبار السن أمرا مهما جدا ، فهم يحتاجون إلى مزيد من الاهتمام والرعاية بسبب العمر والأمراض المزمنة على صحتهم وحياتهم ، يمكن أن تتضمن الرعاية لكبار السن العديد من الجوانب بما في ذلك الرعاية الاجتماعية والرعاية النفسية والرعاية اليومية (37 : 80)

* مدرس بقسم الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ

يوضح ليرى Leary Adams allen (2007) الى أن الأفراد ذوى المستويات المرتفعة من الشفقة يبذلون جهداً أكثر فهما لذواتهم وانفعالاتهم ، ولديهم القدرة على مواجهه أحداث الحياة الضاغطة بشكل إيجابي (38 : 887) .

وللرياضة أهمية كبيرة في تكوين شخصية الفرد فضلا عن أنها أحد المفردات الرئيسية فى عالم الفرد كما أنها إحدى أدوات التعلم واكتساب الخبرة لذلك يعتبر مدخلا اساسياً لنمو هذه الفئة فى الجوانب العقلية والبدنية والجسمية والاجتماعية. (5 : 34)

وأن الأنشطة الترويحية تساعد الفرد في أن يعبر عن نفسه ويكون الصداقات ويتفاعل مع الآخرين ، وتحسن صحته البدنية والعقلية والاجتماعية وتحقق له السعادة والرضا عن النفس وتتعدّل اتجاهاته على أن يكتسب من الحياة رونقها وتصبح أكثر أشرافه وبهجة . (15 : 17-26) (29 : 44-46)

ولذلك فالأنشطة الترويحية تعمل على إكساب الأفراد المعلومات والخبرات والمعارف والمفاهيم والاتجاهات والقيم والمهارات وتعديل السلوك ومن ثم تكامل الشخصية ، ويسهم في تغيير السلوك الذى يتصل بالإنجاز وإصلاح المجتمع وإعداد الفرد على أن يحيا حياة كريمة . (27 : 82-87)

ويشير إسماعيل وحسانين (2009م) إلى أن ممارسه كبار السن للأنشطة الترويحية يعمل على زيادة التقارب والتواصل بين الجماعات والثقة بالنفس وزيادة الدافعية وتساعدهم على مواجهه مشاكلهم بجديه أكثر واكتساب مهارات جديده تساعدهم على تصحيح واعاده بناء الحركات الضعيفة وبالتالي تقوي قدراتهم الحركية التي تضي عليهم السعادة والشعور بالارتياح، اكتساب الكثير من المعارف والقدرات التي تمكنه من استعادته حياته الطبيعية ومشاركه الجماعية والمجتمع بالتقارب والمعاونة كل في مجاله للتوصل لحياه أفضل (29 : 45، 46، 71).

وتذكر ايناس غانم (2003م) (7) بتوفير الفرص للمشاركة بالأنشطة الترويحية الرياضية وتوفير الامكانيات والكوادر المتخصصة لا قناع كبار السن بأهمية مزاوله النشاط الترويحي الرياضي وتأثيره على صحة المسن البدنية، النفسية والاجتماعية.، دراسة Geum (2009م) (37)؛ بضرورة ممارسة كبار السن للأنشطة البدنية في وقت الفراغ لمنع الأمراض العقلية أو الجسدية المزمنة وانخفاض نوعية الحياة. ودراسة Po Ju. Linda. Yeqiang (2014م) (42)، بزيادة ممارسة كبار السن للأنشطة الترويحية حيث يمكن أن تسهم في تحسين النتائج الصحية ودراسة العنزي (2015) (12)، بإقامة البرامج الترويحية الرياضية

والتي من شأنها التخفيف من حالات الحزن عند كبار السن واشتراك المسنين بالأنشطة الاجتماعية بهدف تعزيز تقدير الذات وخفض درجة التشاؤم والعزلة والتخفيف من الأعراض النفسية السلبية ومن خلال العرض السابق لبعض الدراسات التي اهتمت بالكبار السن والأنشطة الترويحية نجد انها لم تتطرق أى من الدراسات السابقة لدراسة العلاقة بين متغيرات البحث الحالي مما دفع الباحثة لإجراء هذا البحث بعنوان " الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالشفقة بالذات لدى كبار السن المقيمين بدار الوفاء للمسنين بكفرالشيخ .

هدف البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف على مدى علاقة الأنشطة الترويحية بالشفقة بالذات لدى كبار السن المقيمين بدار الوفاء للمسنين بكفرالشيخ

تساؤلات البحث

- التعرف على الأنشطة الترويحية لدى كبار السن ؟
- التعرف على الشفقة بالذات لدى كبار السن؟
- ما العلاقة الارتباطية بين الأنشطة الترويحية والشفقة بالذات لدى كبار السن ؟

المصطلحات المستخدمة في البحث:

1. الأنشطة الترويحية :

مجموعة من الأنشطة الترويحية الاختيارية الهادفة والبناءة والتي تمارس في وقت الفراغ وتنفذ تحت إشراف رائد ترويحي خلال فترة زمنية محددة والغرض منها ليس الكسب المادي ولكن تحقيق السعادة الشخصية وتنمية الشفقة بالذات لدى كبار السن (تعريف اجرائي)

2. الشفقة بالذات

هي الاتجاه نحو الذات في موافق الضغوط والالام والفشل التي يتعرض لها الفرد وتتضمن العطف على الذات والبعد عن النقد ، وإدراك أن خبرات الذات جزء من الخبرات التي يعانيتها غالبية البشر وليست منعزلة ، ويتم معالجة المشاعر المؤلمة بعقل متفتح دون المبالغة في التوحد مع هذه المشاعر (41 : 223)

3. كبار السن: هم الأشخاص الذين تتجه قوتهم للانخفاض مع تعرضهم للإصابة بكثرة الأمراض وشعورهم بالتعب ونقص القدرة على الإنتاج (21 : 28)

الدراسات المرجعية :

أولاً: الدراسات العربية :

1. دراسة فاطمة فوزى عبد الرحمن (2000) (19) بعنوان : تأثير برنامج تروحي مقترح على الاحساس بالوحدة النفسية للمسنين بمحافظة الاسكندرية وهدفت الدراسة إلى بناء مقياس الاحساس بالوحدة النفسية للمسنين بمحافظة الاسكندرية ، وكذلك بناء برنامج تروحي لكبار السن ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وبلغت العينة (28) مسناً ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية وأسفرت النتائج عن زيادة رغبة كبار السن فى المشاركة الاجتماعية والعمل الجماعي وزيادة مشاعر الصداقة بين كبار السن ذاتهم وريادة الولاء للدار والعاملين والزملاء المقيمين فيه .

2. دراسة كمال اسماعيل (2005) (21) بعنوان: تصميم برامج الترويح لكبار هدفت الدراسة إلى تصميم برامج لكبار السن المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب التحليلي، بلغت عينة البحث 251 فرداً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية معتمداً على تصميم استمارة استبيان للتعرف على محددات برنامج تروحي للمسن ، نتائج الدراسة: توصل الباحث هو ان من خلال الممارسة لبرامج المسن يمكن التخلص من توتر الحياة اليومية ، التخلص من الشعور بالعزلة الاجتماعية واستثمار وقت الفراغ والوقاية من البدانة وأهم توصية هي اعداد الكوادر الفنية المتخصصة للعمل في مجال رعاية كبار السن

3. دراسة محمد رمضان عبد الفتاح (2007) (28) بعنوان فعالية برنامج العاب صغيرة وتمارين هوائية على بعض متغيرات الجهاز المناعي لدى المسنين هدفت الدراسة: فعالية برنامج العاب صغيرة وتمارين هوائية على بعض متغيرات الجهاز المناعي لدى المسنين استخدم الباحث المنهج التجريبي. نتائج الدراسة: أن البرنامج التروحي المقترح إيدي الى التحسن فى متغيرات الجهاز المناعي نتيجة تطبيق برنامج البحث لدى المسنين .

4. دراسة انغيانغ لى Angyang (2020) (35) بعنوان دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة من الصينيين المقيمين بالحجر الصحي أثناء جائحة وهدفت الدراسة على التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة من الصينيين المقيمين بالحجر الصحي أثناء جائحة covid-19 وتكونت العينة من 337 مقيما فى الحجر الصحي من الصين وقد توصلت الدراسة إلى أن الشفقة بالذات ارتبطت بشكل إيجابي بالرضا عن الحياة ، كما أشارت النتائج إلى أن التركيز على الشفقة بالذات فى حالة التوتر يمكن أن يذيد من الرضا عن الحياة لدى الأشخاص المعزولين على أنفسهم خلال covid-19

ثانيا: الدراسات الأجنبية:

5- دراسة موبل وأخرون mobily (2000) (39) دراسة بعنوان أثر استخدام برنامج ترويحى رياضى على الحالة الصحية العامة لكبار السن ، وهدفت الدراسة التعرف على مدى تأثير البرنامج ترويحى رياضى على الحالة الصحية العامة لكبار السن ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من (385) مسن رجل و(182) سيدة وقد توصلت الدراسة إلى حدوث تحسن فى الحالة الصحية للرجال والسيدات بينما وجد فروق دالة احصائيا لصالح الرجال فى تحسين اللياقة البدنية

6- دراسة أوكونور oconnor (1993) (40) بدراسة بعنوان العلاقة بين النشاط البدني وانخفاض مستوى الشعور بالعزلة والاكتئاب عند كبار السن ، وتهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين النشاط البدني وانخفاض مستوى الشعور بالعزلة والاكتئاب عند كبار السن ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، كما وتكونت عينة الدراسة من (120) مسن ومسنة وأشارت النتائج إلى أن كبار السن أكثر الفئات شعورا بالعزلة الاجتماعية وينسحبون من المجتمع ومن ثم تزداد نسبة الاكتئاب لديهم وأن ممارسة برنامج نشاط بدني يؤثر إيجابيا فى احساسهم بالشعور بالوحدة .

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك نظرا لملائمته لطبيعة وأهداف البحث

حدود البحث

- الحدود المكانية : دار الوفاء للمسنين بكفر الشيخ.
- الحدود البشرية : كبار السن بدار الوفاء للمسنين محافظة كفر الشيخ .
- الحدود الزمنية : فى الفترة من 2021/11/15م إلى 2021/11/30م

مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث كبار السن المقيمين بدار الوفاء للمسنين بمحافظة كفر الشيخ والبالغ عددهم (37) مسن من كبار السن ، تتراوح أعمارهم من (60- 70) سنة، لعام (2021)

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث الأساسية من كبار السن المقيمين بدار الوفاء للمسنين بكفر الشيخ بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وبلغ عدد إجمالي عينة البحث الأساسية (25) رجل من كبار السن بنسبة مئوية (67.56%)

وتم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية من كبار السن المقيمين بدار الوفاء للمسنين بكفر الشيخ لعام (2021). حيث بلغ العدد الكلى لعينة الدراسة الاستطلاعية (12) رجل من كبار السن بنسبة مئوية (32.43%)،. وجدول (1) يوضح حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصلي .

جدول (1)

حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصلي .

النسبة المئوية	كبار السن	البيان
67.56%	25 رجل	العينة الأساسية
32.43%	12 رجل	الدراسة الاستطلاعية
100%	37 رجل	اجمالي مجتمع عينة البحث

شروط اختيار العينة

- موافقه الدار لإجراء البحث .
- موافقة عينة البحث .

وسائل جمع البيانات :

- استبيان الأنشطة الترويحية (من إعداد الباحثة)

- قامت الباحثة ببناء مقياس الأنشطة الترويحية لكبار السن ويهدف هذا الاستبيان إلى تقدير درجة الأنشطة الترويحية لكبار السن ، وذلك من خلال درجته على المقياس بأبعاده المختلفة وقد تم أتباع الخطوات التالية :

- قامت الباحثة بإجراء مسح شامل للمراجع المتخصصة في هذا المجال مثل "تهانى عبد السلام" (2001م) (8)، ، "كمال درويش ، أمين الخولى (2001م) (20) محمد الحماحمى ، عايدة عبد العزيز" (2006م) (25) عوض عبد الله الدرسي (2007م) (18) كمال درويش ، محمد الحماحمى (2007م) (22)، للتوصل إلى المحاور والعبارات الخاصة بمقياس الأنشطة الترويحية لدى كبار السن .

- تم اعداد الاستبيان في صورته الأولية وقد اشتملت الاستمارة على المحاور الآتية : (الانشطة الترويحية -أهداف ممارسة لآنشطة الترويحية - مستويات المشاركة في الأنشطة الترويحية - معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية) مرفق (2)

- تم عرض محاور استبيان الأنشطة الترويحية مرفق(2) على الخبراء في مجال الترويح مرفق(1) وتم تحديد محاور مقياس الأنشطة الترويحية لكبار السن . (عينة البحث)

وهى (الانشطة الترويحية- أهداف ممارسة لآنشطة الترويحية - مستويات المشاركة فى الأنشطة الترويحية معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية) مرفق (3)

جدول (2)

التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول
محاور استبيان الأنشطة الترويحية لكبار السن

ن = 7

الأهمية النسبية	الوزن النسبي	لاوافق		أوافق		المحاور	م
		%	ك	%	ك		
100.00	7	0.00	0	100.00	7	الأنشطة الترويحية	1
100.00	7	0.00	0	100.00	7	الأهداف ممارسة الأنشطة الترويحية	
100.00	7	0.00	0	100.00	7	مستويات المشاركة فى الأنشطة الترويحية	3
85.70	6	14.20	1	85.70	6	معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية	5

يوضح جدول (2) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الأنشطة الترويحية " حيث تراوحت الآراء ما بين (85.70% - 100.0%) وقد ارتضت الباحثة بالمحاور التي حصلت على نسبة مئوية قدرها 85.50% فاكتر

-تم قبول المحور (الأول- الثانى- الثالث- الرابع) والتي وصلت فى صورتها النهائية إلى

(4) محاور، وبذلك ارتضت الباحثة بالمحاور الاربعة كما يوضحها جدول (3) ،مرفق (3)

جدول (3)

محاور استبيان الأنشطة الترويحية

م	محاور الاستبيان	التعريف
1	الأنشطة الترويحية	هي المجالات الفعلية لممارسة أنشطة وقت الفراغ لتنمية قدرات الفرد البدنية والعقلية والنفسية والسلوكية
2	أهداف ممارسة الأنشطة الترويحية	هي الأهداف البدنية والنفسية والاجتماعية والمعرفية التي يحصل عليها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية المختلفة .
3	معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية	هي الصعوبات التي تواجه ممارسة الأنشطة الترويحية وتحد من تحقيق الاهداف المنشودة من ممارستها .
4	مستويات المشاركة في الأنشطة الترويحية	مستوى مشاركة الأفراد في الأنشطة الترويحية سواء كان ابتكاري-إيجابي - عاطفي - وجداني

- قامت الباحثة بوضع مجموعة من العبارات لكل محور وصياغتها بما يتناسب مع كل محور حيث راعت أن تكون ذات لغة بسيطة ومألوفة ولا تحمل أكثر من معنى وتكون الاستبيان في صورته الأولية من (115) عبارة موزعة على المحاور المختلفة .

- تم عرض عبارات الاستبيان على الخبراء في مجال الترويح مرفق(1)، لإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات مع المحور التي تدرج تحته أو تغيير صياغة أي عبارة أو حذف عبارات أو إضافة أى عبارات أخرى وجدول(4) يوضح ذلك ، مرفق (4)

جدول (4)

النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول عبارات محاور استبيان الأنشطة الترويحية

ن=7

المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الاول	
نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م
%85,7	1	%100	1	%100	1	%100	1
%100	2	%100	1	%100	2	%100	2
%100	3	%100	2	%100	3	%85,7	3
%100	4	% 87,5	3	%85,7	4	%57	4
%85,7	5	% 87,5	4	%85,7	5	%100	5
%100	6	% 100	5	%100	6	%100	6
% 100	7	%100	6	%100	7	%100	7
%100	8			%71	8	%100	8
%100	9			%50	9	%85,7	9
%100	10			%85,7	10	%100	10
%85,7	11			%100	11	%57	11
%57	12			%57	12	%85,7	12
%100	13			%85,7	13	%100	13
%85,7	14			%85,7	14	%100	14
%85,7	15			%85,7	15	%100	15
				%100	16	%100	16
				%85,7	17	%57	17
				%100	18	%100	18
				%75	19	%57	19
				%85,7	20	%57	20
				%100	21	%100	21

				%100	22	%57	22
				%100	23	%85,7	23
				%57	24	%57	24
				%71	25	%100	25
				%85,7	26	%100	26
				%100	27	%100	27
				%85,7	28	%85,7	28
				%100	29	%100	29
				%71	30	%85,7	30
				%57	31	%100	31
						%100	32
						%85,7	33
						%100	34
						%57	35
						%100	36
						%100	37
						%50	38
						%100	39
				.		%87.5	40
						%100	41
						%100	42
						%87.5	43
						%57	44
						%100	45
						%100	46
						%100	47
						%87.5	48

						%100	49
						%87.5	50
						%100	51
						%100	52
						%87.5	53
						%100	54
						%100	55
						%100	56
						%100	57
						%87.5	58
						%100	59
						%87.5	60
						%100	61
						%100	62

يوضح جدول (4) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات استبيان الأنشطة الترويحية ويتضح تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (57% --- 100.00%) وقد ارتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها 70.00% فأكثر.

تم حذف بعض العبارات التي لا تتناسب مع كبار السن في محاور استبيان الأنشطة الترويحية (الأنشطة الترويحية - أهداف ممارسة الأنشطة الترويحية - مستويات المشاركة في الأنشطة الترويحية - معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية) وبذلك تضمن الاستبيان على (99) عبارة مرفق (5)

جدول (5)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة الأنشطة الترويحية

م	المحاور	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	العدد النهائي للعبارات
1	الأنشطة الترويحية	62	10	4 - 11 - 17 - 19 - 20 - 22 - 24 - 35 - 38 - 44	52
2	أهداف ممارسة الأنشطة الترويحية	31	4	9 - 12 - 24 - 31	27
3	معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية	6	0		6
4	مستويات المشاركة في الأنشطة الترويحية	15	1	12	14
4	الاجمالي	115	15	15	99

يوضح جدول (5) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات لاستبيان الأنشطة الترويحية .

وبناء على تعديلات السادة الخبراء جدول رقم (4) أصبح استبيان الأنشطة الترويحية مكون من أربعة محاور، وعدد (99) عبارة ، مرفق (5)

-تم وضع ميزان تقديري ثلاثي للاستبيان (نعم - إلى حد ما - لا) بحيث تكون الاستجابة لكل وهي نعم (ثلاث درجات) ، إلى حد ما (درجتان) ، لا (درجة واحدة) مرفق (5)

- الدرجة العظمي والصغرى للاستبيان

$$\text{الدرجة العظمي} = (99 \times 3) = 297 \text{ درجة}$$

$$\text{الدرجة الصغرى} = (99 \times 1) = 99 \text{ درجة}$$

الدراسة الاستطلاعية:- قامت الباحثة بدراسة استطلاعية وذلك بهدف الوقوف على مدى ملائمة عبارات المقياس للهدف المراد معرفته وقياسه ومدى وضوح العبارات وتحديد زمن الإجابة للاستبيان، وقد طبق استبيان الأنشطة الترويحية علي عينة قوامها (12) من كبار السن ، وذلك من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة الدراسة من كبار السن مقيمين بدار الوفاء للمسنين بمحافظة كفر الشيخ في الفترة

من 2021/11/15 إلى 2021/11/30م

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية على ما يلي

- وضوح العبارات وسهولة الألفاظ .
- تمثيل العبارات لكل نشاط يقوم به الفرد وفقاً للأنشطة .
- ايجاد المعاملات العلمية .

المعاملات العلمية لاستبيان الأنشطة الترويحية لكبار السن

صدق الاستبيان :

اعتمدت الباحثة في اختبار صدق الاستبيان علي المتخصصين في مجال الترويج مرفق(1) ، ولقد أتفق الخبراء علي أن عبارات الاستبيان متصلة جميعها بالاتجاه المطلوب قياسه ، وذلك بعد إجراء بعض التعديلات (حذف) في العبارات التي تناولها محض صياغها ومضمونها ، وكذلك أهمية المحاور الأربعة للاستبيان وأهمية العبارات التي تناولها كل محور ، كما تم التحقق من صدق الاستبيان باستخدام الاتساق الداخلي Internal consistency لمحاور الاستبيان وعباراته ، حيث قامت الباحثة بالخطوات التالية :

- إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمحور الذي تنتمي إليه وبين العبارة والدرجة الكلية للاستبيان . جدول (6) ، (7) ، (8) ، (9) يوضح ذلك
- إيجاد معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور الاستبيان والمجموع الكلي للاستبيان . جدول (6) يوضح ذلك

جدول (6)

صدق الاتساق الداخلى بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلى لعبارات المحور الأول (الانشطة الترويحية)

ن=12

معامل الارتباط		رقم العبارة
عبارة مع مجموع	عبارة مع محور	
*0.773	*0.760	.1
*0.789	*0.758	.2
*0.652	*0.612	.3
*0.665	*0.623	.4
*0.623	*0.582	.5
*0.645	*0.598	.6
*0.674	*0.622	.7
*0.721	*0.642	.8
*0.742	*0.711	.9
*0.775	*0.725	.10
*0.714	*0.765	.11
*0.792	*0.745	.12
*0.733	*0.688	.13
*0.799	*0.790	.14
*0.800	*0.788	.15
*0.695	*0.662	.16

*0.645	*0.599	.17
*0.679	*0.654	.18
*0.782	*0.752	.19
*0.724	*0.611	.20
*0.796	*0.763	.21
*0.697	*0.687	.22
*0.789	*0.743	.23
*0.743	*0.722	.24
*0.674	*0.647	.25
*0.615	*0.584	.26
*0.737	*0.712	.27
*0.775	*0.756	.28
*0.668	*0.635	.29
*0.772	*0.748	.30
*0.710	*0.700	.31
*0.733	*0.688	.32
*0.799	*0.790	.33
*0.800	*0.788	.34
*0.695	*0.662	.35
*0.645	*0.599	.36
*0.679	*0.654	.37

*0.782	*0.752	.38
*0.733	*0.688	.39
*0.799	*0.790	.40
*0.733	*0.688	.41
*0.799	*0.790	.42
*0.800	*0.788	.43
*0.695	*0.583	.44
*0.645	*0.599	.45
*0.679	*0.654	.46
*0.716	*0.693	.47
*0.794	*0.781	.48
*0.765	*0.739	.49
*0.733	*0.688	.50
*0.799	*0.790	.51
*0.800	*0.788	.52

*معنوي عند مستوي (0.05) = 0.555 ** معنوي عند مستوي (0.01) = 0.874

يتضح من جدول (6) معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي لمحور (الأنشطة الترويحية))، وأن معامل الاتساق الداخلي لمفردات المحور قد بلغ ما بين (0.582 إلى 0.788) ، كما بلغ معامل الاتساق الداخلي لمفردات المحور مع المجموع الكلي للاستبيان ما بين (0.615 إلى 0.800) مما يؤكد أن العبارات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحور والمجموع الكلي للاستبيان الذي تنتمي إليه وأنها تقيس ما يقيسه المحور .

جدول (7)

صدق الاتساق الداخلى بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلى لعبارات المحور الثاني
(أهداف ممارسة الأنشطة الترويحية)

ن=12

معامل الارتباط		رقم العبارة
عبارة مع مجموع	عبارة مع محور	
*0.603	*0.574	.1
*0.718	*0.702	.2
*0.799	*0.794	.3
*0.795	*0.789	.4
*0.730	*0.720	.5
*0.769	*0.740	.6
*0.794	*0.788	.7
*0.721	*0.710	.8
*0.799	*0.789	.9
*0.820	*0.709	.10
*0.832	*0.715	.11
*0.861	*0.740	.12
*0.845	*0.615	.13
*0.825	*0.698	.14
*0.821	*0.792	.15
*0.678	*0.645	.16
*0.612	*0.589	.17
*0.756	*0.745	.18
*0.688	*0.645	.19

*0.609	*0.599	.20
*0.714	*0.654	.21
*0.684	*0.586	.22
*0.755	*0.712	.23
*0.693	*0.632	.24
*0.691	*0.675	.25
*0.612	*0.569	.26
*0.596	*0.575	.27

قيمة (ر) الجدولية معنوية عند مستوي (0.05) = 0.555

يتضح من جدول (7) معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي لمحور (اهداف ممارسة الأنشطة الترويحية)، وأن معامل الاتساق الداخلي لمفردات المحور قد بلغ ما بين (0.574 إلي 0.794) ، كما بلغ معامل الاتساق الداخلي لمفردات المحور مع المجموع الكلي للاستبيان ما بين (0.896 إلي 0.800) مما يؤكد أن العبارات ترتبط ارتباطا وثيقا بالمحور والمجموع الكلي للاستبيان الذي تنتمي إليه وأنها تقيس ما يقيسه المحور .

جدول (8)

صدق الاتساق الداخلى بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلى لعبارات المحور الثالث

(مستويات المشاركة فى الأنشطة الترويحية) ن=12

معامل الارتباط		رقم العبارة
عبارة مع محور	عبارة مع مجموع	
*0.726	*0.745	.1
*0.732	*0.762	.2
*0.667	*0.682	.3
*0.709	*0.727	.4
*0.733	*0.762	.5
*0.665	*0.682	.6

*قيمة (ر) الجدولية معنوية عند مستوي (0.05) = 0.555

يتضح من جدول (8) معامل الاتساق الداخلى (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلى لمحور (مستويات المشاركة فى الأنشطة الترويحية) ، وأن معامل الاتساق الداخلى لمفردات المحور قد بلغ ما بين (0.667 إلى 0.732) ، كما بلغ معامل الاتساق الداخلى لمفردات المحور مع المجموع الكلى للاستبيان ما بين (0.682 إلى 0.762) مما يؤكد أن العبارات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحور والمجموع الكلى للاستبيان الذي تنتمي إليه وأنها تقيس ما يقيسه المحور

جدول (9)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي لعبارات المحور الرابع

(معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية) ن=12

معامل الارتباط		رقم العبارة
عبارة مع محور	عبارة مع مجموع	
*0.726	*0.745	.1
*0.632	*0.662	.2
*0.767	*0.782	.3
*0.709	*0.727	.4
*0.706	*0.730	.5
*0.790	*0.800	.6
*0.766	*0.782	7
*0.707	*0.727	8
*0.633	*0.662	9
*0.766	*0.785	10
*0.705	*0.737	11
*0.760	*0.782	12
*0.709	*0.727	13
*0.706	*0.730	14

*قيمة (ر) الجدولية معنوية عند مستوي (0.05) = 0.555

يتضح من جدول (9) معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي لمحور (معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية) ، وأن معامل الاتساق الداخلي لمفردات المحور قد بلغ ما بين (0.616 إلى 0.778) ، كما بلغ معامل الاتساق الداخلي لمفردات المحور مع المجموع الكلي للاستبيان ما بين (0.631 إلى 0.800) مما يؤكد أن العبارات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحور والمجموع الكلي للاستبيان الذي تنتمي إليه وأنها تقيس ما يقيسه المحور .

جدول (10)

صدق الاتساق الداخلى بين المحور والمجموع الكلى للمحاور لاستبيان الأنشطة الترويحية

ن = 12

م	المحاور	معامل الارتباط
1	الأنشطة الترويحية	*0.796
2	أهداف ممارسة الأنشطة الترويحية	*0.785
3	معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية	*0.774
4	مستويات المشاركة في الأنشطة الترويحية	*0.769

*قيمة (ر) الجدولية معنوية عند مستوى (0.05) = 0.555

يوضح جدول (10) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع المحور وبين المجموع الكلى للمحاور لاستبيان الأنشطة الترويحية وذلك عند مستوى معنوية 0.05

ثبات استبيان الأنشطة الترويحية

تم حساب ثبات المقياس عن طريق تطبيقه على عدد (12) من كبار السن ، المقيمين بدار الوفاء للمسنين بمحافظة كفر الشيخ ، ثم أعيد التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بعد خمسة عشرة يوماً فى الفترة من 2021/11/15 إلى 2021/11/30م وبحساب درجات معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (0,795 إلى 0,842) وهى معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير الى ثبات المقياس جدول (11)، وبذلك أصبح الاستبيان فى صورته النهائية ومعدا للتطبيق على عينة الدراسة ،مرفق (5)

جدول (11)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى فى مقياس الأنشطة الترويحية لدى عينة التقنين

ن = 12

لبيان معامل الثبات

م	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	
1	الأنشطة الترويحية	58,50	5,53	58,00	5,29	0,832
2	أهداف ممارسة الأنشطة الترويحية	51,75	9,42	53,00	9,91	0,842
3	معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية	13,83	3,43	14,17	3,71	0,831
4	مستويات المشاركة فى الأنشطة الترويحية	35,42	4,27	35,08	5,05	0,795

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 وعند طرفين = 0,775 قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 وعند طرفين = 1,650

يتضح من جدول (11) أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة بين التطبيقى الأول والثانى لمقياس الأنشطة الترويحية أعلى من قيمة ر الجدولية والتي بلغت 0,775 عند مستوى معنوية 0,05 كم أن الفروق بين القياسين الأول والثانى كانت غير دالة إحصائياً حيث كانت قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 مما يدل على ثبات المقياس.

- مقياس الشفقة بالذات (من اعداد الباحثة)

قامت الباحثة ببناء استبيان الشفقة بالذات لدى كبار السن ويهدف هذا الاستبيان إلى تقدير درجة الشفقة بالذات لكبار السن، وذلك من خلال درجته على الاستبيان بمحاوره المختلفة .

الصورة المبدئية للاستبيان

- قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية الخاصة بالشفقة بالذات كدراسة " مثل آمال باظة (2001م) (1)، أسماء نورى (2006م) (4)، السيد الشربيني (2016م) (11)، سهام عليوه (2017) (13)

- تم تحديد اهم محاور الشفقة بالذات لدى كبار السن (عينة الدراسة) فى ضوء الدراسات المرتبطة - تم اعداد الاستبيان فى صورته الأولية وقد اشتملت الاستمارة على المحاور الآتية : (اللطيف بالذات مقابل القسوة على الذات - الحس الإنساني المشترك مقابل العزلة - اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط - الحكمة - الحنو على الذات) مرفق (6)

تم عرض محاور استبيان كبار السن مرفق (6) على الخبراء في مجال علم النفس التربوي والرياضي والصحة النفسية مرفق (1) وتم تحديد محاور الشفقة بالذات لكبار السن (عينة الدراسة) وجدول (12) يوضح ذلك .

جدول (12)

التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول
محاور استبيان الشفقة بالذات "

ن = 7

م	المحاور	أوافق		لاوافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية
		ك	%	ك	%		
1	اللطف بالذات مقابل القسوة على الذات	7	100.00	.	0.00	7	100.00
2	الحكمة	4	57.14	3	42.85	4	57.14
3	الحس الإنساني المشترك مقابل العزلة	7	100.00	0	0.00	7	100.00
4	الحنو على الذات	3	42.85	4	57.14	3	42.85
5	اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط	6	85.70	1	14.28	6	85.70

يوضح جدول (13) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول محاور استبيان كبار السن " حيث تراوحت الآراء ما بين (42.85% - 100.0%) وقد ارتضت الباحثة بالمحاور التي حصلت على نسبة مئوية قدرها 85.70% فاكتر

-تم قبول المحور (الأول- الثالث- الخامس) والتي وصلت في صورتها النهائية إلى (3) محاور، وبذلك ارتضت الباحثة بالمحاور الثلاثة كما يوضحها جدول (13) ، مرفق (7)

جدول (13)

محاور استبيان الشفقة بالذات

م	محاور الاستبيان	التعريف
1	اللفظ بالذات مقابل القسوة على الذات	الرفق بالذات في حالة الاحباط بدلا من لومها ونقد الذات الانسانية المشتركة
2	الحس الإنساني المشترك مقابل العزلة	رؤية الخبرات الشخصية كجزء من التجربة الانسانية بشكل أكبر بدلا من رؤيتها في سياق منفصل ومنعزل عنها وأدراكها على أنها تجربة فردية
3	اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط	هي حالة من الوعي المتوازن في رؤية وتحديد الافكار والمشاعر المؤلمة بدلا من الافراط فيها .

- قامت الباحثة بوضع مجموعة من العبارات لكل بعد وصياغتها بما يتناسب مع كل بعد حيث روعي أن تكون ذات لغة بسيطة ومألوفة ولا تحمل أكثر من معنى وتكون الاستبيان في صورته الأولية من (41) عبارة موزعة على المحاور المختلفة .

- تم عرض عبارات الاستبيان على الخبراء في مجال علم النفس التربوي والرياضي ، الصحة النفسية مرفق(1)، لإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات مع المحور التي تندرج تحته أو تغير صياغة أي عبارة أو حذف عبارات أو إضافة أي عبارات أخرى وجدول (14) يوضح ذلك ، مرفق (8)

جدول (14)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات محاور استبيان الشفقة بالذات

ن=7

المحور الاول		المحور الثاني		المحور الثالث	
م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %
1	%85.7	1	%71	1	%85.7
2	%100	2	%85.7	2	%71
3	%100	3	%85.7	3	%85.7
4	%100	4	%100	4	%100
5	%100	5	%100	5	%57
6	%85.7	6	%85.7	6	%85.7

%100	7	%57	7	100	7
%100	8	%71	8	%100	8
%85.7	9	%85.7	9	%71	9
%100	10	%100	10	%100	10
%42.8	11	%71	11	%57	11
%71	12	%85.7	12	%100	12
		%57	13	%100	13
				%71	14
				%100	15
				%57	16

يوضح جدول (14) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات استبيان الشفقة بالذات ويتضح تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (42.8% --- 100.00%) وقد ارتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها 70.00% فاكثراً.

تم حذف بعض العبارات التي لا تتناسب مع كبار السن في محاور استبيان الشفقة بالذات (الطف بالذات مقابل القسوة على الذات - (الحس الإنساني المشترك مقابل العزلة) - (اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط) - (الحكمة - الحنو على الذات) وبذلك تضمن الاستبيان على (41) عبارة مرفق (9)

تم تعديل بعض عبارات استبيان الشفقة بالذات وبذلك تضمن الاستبيان في صورته النهائية على (35) عبارة، وجدول (15) يوضح ذلك . جدول (15)

تعديلات الخبراء لعبارات محاور استبيان الشفقة بالذات لدى كبار السن

المحور	العبارات قبل التعديل	العبارات بعد التعديل
اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط	عندما يزعجني شيئاً ما استمر الشعور بالانزعاج	عندما يزعجني شيئاً ما أحاول المحافظة على هدوئي

جدول (16)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لاستبيان الشفقة بالذات

م	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
1	المحور الأول	16	2	16-11	0	14
2	المحور الثاني	13	2	13-7	0	11
3	المحور الثالث	12	2	11-5	3	10
4	الاجمالي	41	6	6	1	35

يوضح جدول (16) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات لاستبيان الشفقة بالذات .

وبناء علي تعديلات السادة الخبراء جدول رقم (16) أصبح استبيان الشفقة بالذات مكون من ثلاثة محاور، وعدد (35) عبارة ، مرفق (9)

تم وضع ميزان تقديري ثلاثي للاستبيان (يحدث دائما - يحدث أحيانا- لا يحدث أبداً) بحيث تكون الاستجابة لكل وهي يحدث دائما (ثلاث درجات) ، يحدث أحيانا (درجتان) ، لا يحدث أبداً (درجة واحدة) مرفق (9)

- الدرجة العظمي والصغرى للاستبيان :

$$\text{الدرجة العظمي} = (35 \times 3) = 105 \text{ درجة}$$

$$\text{الدرجة الصغرى} = (35 \times 1) = 35 \text{ درجة}$$

قامت الباحثة بتوزيع عبارات استبيان الشفقة بالذات عشوائيا وذلك من خلال ثلاثة محاور أساسية وهي علي الوجه التالي:

المحور الاول :

$$(1 - 4 - 7 - 10 - 13 - 14 - 17 - 20 - 18 - 23 - 24 - 27 - 30 - 33)$$

المحور الثاني :

$$(2 - 5 - 8 - 11 - 15 - 21 - 25 - 28 - 31 - 34 - 35)$$

المحور الثالث:

$$(3 - 6 - 9 - 12 - 16 - 19 - 22 - 26 - 29 - 32)$$

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بدراسة استطلاعية وذلك بهدف الوقوف على مدى ملائمة عبارات الاستبيان للهدف المراد معرفته وقياسه ومدى وضوح العبارات وتحديد زمن الإجابة للاستبيان ، وقد طبق استبيان الشفقة بالذات علي عينة قوامها (12) رجل من كبار السن ، وذلك من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة الدراسة من كبار السن المقيمين بدار الوفاء للمسنين بمحافظة كفر الشيخ في الفترة من 2021/11/15 إلى 2021/11/30م

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية على ما يلي :

- وضوح العبارات وسهولة الألفاظ .
- تمثيل العبارات لكل نشاط يقوم به كبار السن .
- ايجاد المعاملات العلمية .

المعاملات العلمية لاستبيان الشفقة بالذات لدى كبار السن

صدق الاستبيان :

أعتمدت الباحثة في اختبار صدق الاستبيان علي المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والرياضي والصحة النفسية مرفق(1) ، ولقد أتفق الخبراء علي أن عبارات الاستبيان متصلة جميعها بالاتجاه المطلوب قياسه ، وذلك بعد إجراء بعض التعديلات (حذف - تعديل) في العبارات التي تناولها محض صياغها ومضمونها ، وكذلك أهمية الأبعاد الثلاثة للمقياس وأهمية العبارات التي تناولها كل بعد ، كما تم التحقق من صدق الاستبيان باستخدام الاتساق الداخلي Internal consistency لمحاو الاستبيان وعباراته ، حيث قامت الباحثة بالخطوات التالية :

- إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه وبين العبارة والدرجة الكلية للاستبيان . جدول (17) ، (18) ، (19) يوضح ذلك
- إيجاد معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور الاستبيان والمجموع الكلي للاستبيان . جدول (18) يوضح ذلك

جدول (17)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والبعد وبين العبارة والمجموع الكلي لعبارات المحور الأول
(اللطف بالذات مقابل القسوة على الذات)

ن=12

معامل الارتباط		رقم العبارة
عبارة مع مجموع	عبارة مع محور	
*0.755	*0.674	.1
*0.654	*0.623	.2
*0.706	*0.697	.3
*0.764	*0.742	.4
*0.784	*0.720	.5
*0.675	*0.645	.6
*0.608	*0.588	.7
*0.592	*0.576	.8
*0.745	*0.714	.9
*0.732	*0.725	.10
*0.765	*0.729	.11
*0.737	*0.719	.12
*0.741	*0.615	.13
*0.697	*0.682	.14

*قيمة (ر) الجدولية معنوية عند مستوي (0.05) = 0.754

يتضح من جدول (17) معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي لمحور (اللطف بالذات مقابل القسوة على الذات)، وأن معامل الاتساق الداخلي لمفردات المحور قد بلغ ما بين (0.576 إلي 0.765)، كما بلغ معامل الاتساق الداخلي لمفردات المحور مع المجموع الكلي للاستبيان ما بين (0.592 إلي 0.784) مما يؤكد أن العبارات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحور والمجموع الكلي للاستبيان الذي تنتمي إليه وأنها تقيس ما يقيسه المحور .

جدول (18)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والبعد وبين العبارة والمجموع الكلي لعبارات المحور الثاني
(الحس الإنساني المشترك مقابل العزلة)

ن=12

معامل الارتباط		رقم العبارة
عبارة مع مجموع	عبارة مع محور	
*0.711	*0674	.1
*0.742	*0.722	.2
*0.785	*0.635	.3
*0.600	*0.598	.4
*0.684	*0.642	.5
*0.725	*0.718	.6
*0.676	*0.654	.7
*0.741	*0.716	.8
*0.767	*0.734	.9
*0.797	*0.789	.10
*0.713	*0.659	.11

*قيمة (ر) الجدولية معنوي عند مستوي (0.05) = 0.555

يتضح من جدول (17) معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي لمحور (الحس الإنساني المشترك مقابل العزلة) ، وأن معامل الاتساق الداخلي لمفردات المحور قد بلغ ما بين (0.598 إلى 0.789) ، كما بلغ معامل الاتساق الداخلي لمفردات المحور مع المجموع الكلي للاستبيان ما بين (0.600 إلى 0.797) مما يؤكد أن العبارات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحور والمجموع الكلي للاستبيان الذي تنتمي إليه وأنها تقيس ما يقيسه المحور .

جدول (18)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي لعبارات المحور الثالث

(اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط) ن=12

معامل الارتباط		رقم العبارة
عبارة مع مجموع	عبارة مع محور	
*0.614	*0.585	.1
*0.743	*0.725	.2
*0.700	*0.695	.3
*0.756	*0.728	.4
*0.751	*0.720	.5
*0.687	*0.645	.6
*0.786	*0.743	.7
*0.821	*0.710	.8
*0.799	*0.710	.9
*0.667	*0.644	.10

*قيمة (ر) الجدولية معنوي عند مستوي (0.05) = 0.555

يتضح من جدول (18) معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي لمحور (اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط) ، وأن معامل الاتساق الداخلي لمفردات المحور قد بلغ ما بين (0.585 إلى 0.743) ، كما بلغ معامل الاتساق الداخلي لمفردات المحور مع المجموع الكلي للاستبيان ما بين (0.614 إلى 0.799) مما يؤكد أن العبارات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحور والمجموع الكلي للاستبيان الذي تنتمي إليه وأنها تقيس ما يقيسه المحور .

جدول (19)

صدق الاتساق الداخلى بين المحور والمجموع الكلى للمحاور
لاستبيان الشفقة بالذات

ن = 12

معامل الارتباط	المحاور	م
**0.795	اللفظ بالذات مقابل القسوة على الذات	1
**0.784	الحس الإنساني المشترك مقابل العزلة	2
**0.776	اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط	3

قيمة (ر) الجدولية معنوية عند مستوي (0.05) = 0.555

يوضح جدول (19) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع المحور وبين المجموع الكلى للمحاور لاستبيان الشفقة بالذات

ثبات استبيان الشفقة بالذات

تم حساب ثبات المقياس عن طريق تطبيقه على عدد (12) من كبار السن ،المقيمين بدار الوفاء للمسنين بمحافظة كفر الشيخ بمرحلة عمرية من 60-70 سنة ثم أعيد التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بعد خمسة عشرة يوماً فى الفترة من 2021/11/15 إلى 2021/11/30م وبحساب درجات معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (0.792 إلى 873) وهى معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير الى ثبات الاستبيان ، وبذلك أصبح الاستبيان فى صورته النهائية ومعدا للتطبيق على عينة الدراسة .وجداول (20) مرفق (9) يوضح ذلك

جدول (20)

معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى فى مقياس الشفقة بالذات لدى عينة التقنين لبيان معامل الثبات

ن = 12

قيمة (ر)	قيمة (ت) المحسوبة	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المحاور	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0,873	0,372	5,52	34,72	4,69	36,00	اللفظ بالذات مقابل القسوة على الذات	1
0,792	0,410	3,94	25,09	2,34	28,91	الحس الإنساني المشترك مقابل العزلة	2
0,825	0,282	4,01	21,91	4,09	24,91	اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط	3

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 وعند طرفين = 0,743 قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 وعند طرفين = 2,641

يتضح من جدول (20) أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة بين التطبيق الأول والثاني لمقياس الشفقه بالذات أعلى من قيمة ر الجدولية والتي بلغت 0,743 عند مستوى معنوية 0,05 كم أن الفروق بين القياسين الأول والثاني كانت غير دالة إحصائياً حيث كانت قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدوليه عند مستوى معنوية 0,05 مما يدل على ثبات المقياس.

المعالجات الإحصائية

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية: Statistical Package For Social Science (SPSS) وكانت الأساليب الإحصائية المستخدمة هي :

- المتوسط.
- النسبة المئوية
- الانحراف المعياري.
- الأهمية النسبية
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- الوزن التقديري
- التكرار
- اختبار كا²

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الأول والذي ينص على :

التعرف على الأنشطة الترويحية لدى كبار السن؟ وهذا ما يوضحه جدول (21)،(22)،(23)،(24)

جدول (21)

التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية وقيمة (كا²) لاستجابات عينه البحث في المحور الأول: الأنشطة

الترويحية ن=25

م	موافق		مربع كاي	غير موافق		موافق الى حد ما		موافق		الوزن المرجح
	النسبة	التكرار		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
1	68	17	*13,76	20	5	12	3	68	17	74
2	80	20	*24,56	8	2	12	3	80	20	86
3	76	19	*20,72	8	2	16	4	76	19	84
4	80	20	*24,56	8	2	12	3	80	20	86

96	٥٨,٤٠	٢,٩٢	*١٧,٦٤	٠	0	٨	٢	٩٢	23	5
82	٥٢,٨٠	٢,٦٤	*٢٠,٤٨	١٢	3	١٢	٣	٧٦	19	6
78	٥١,٢٠	٢,٥٦	*١٣,٧٦	١٢	3	٢٠	٥	٦٨	17	7
80	٥٢,٠٠	٢,٦٠	*٢٠,٧٢	١٦	4	٨	٢	٧٦	19	8
92	٥٦,٨٠	٢,٨٤	*١١,٥٦	٠	0	١٦	٤	٨٤	21	9
84	٥٣,٦٠	٢,٦٨	*١٨,٣٢	٤	1	٢٤	٦	٧٢	18	10
88	٥٥,٢٠	٢,٧٦	*٢٨,٨٨	٨	2	٨	٢	٨٤	21	11
94	٥٧,٦٠	٢,٨٨	*١٤,٤٤	٠	0	١٢	٣	٨٨	22	12
78	٥١,٢٠	٢,٥٦	*١٦,٨٨	١٦	4	١٢	٣	٧٢	18	13
82	٥٢,٨٠	٢,٦٤	*٢٠,٤٨	١٢	3	١٢	٣	٧٦	19	14
90	٥٦,٠٠	٢,٨٠	*٢٩,١٢	٤	1	١٢	٣	٨٤	21	15
88	٥٥,٢٠	٢,٧٦	*٢٥,٠٤	٤	1	١٦	٤	٨٠	20	16
90	٥٦,٠٠	٢,٨٠	*٢٩,١٢	٤	1	١٢	٣	٨٤	21	17
90	٥٦,٠٠	٢,٨٠	*٢٩,١٢	٤	1	١٢	٣	٨٤	21	18
82	٥٢,٨٠	٢,٦٤	*٢٠,٤٨	١٢	3	١٢	٣	٧٦	19	19
86	٥٤,٤٠	٢,٧٢	*٢٤,٥٦	٨	2	١٢	٣	٨٠	20	20
96	٥٨,٤٠	٢,٩٢	*١٧,٦٤	٠	0	٨	٢	٩٢	23	21
78	٥١,٢٠	٢,٥٦	*١١,٨٤	٤	1	٣٦	٩	٦٠	15	22
90	٥٦,٠٠	٢,٨٠	*٢٩,١٢	٤	1	١٢	٣	٨٤	21	23
88	٥٥,٢٠	٢,٧٦	*٢٥,٠٤	٤	1	١٦	٤	٨٠	20	24
90	٥٦,٠٠	٢,٨٠	*٢٩,١٢	٤	1	١٢	٣	٨٤	21	25
96	٥٦,٨٠	٢,٨٤	*٣٣,٦٨	٤	1	٨	٢	٨٨	22	26
100	٦٠,٠٠	٣,٠٠	*١٧,٦٤	٠	0	٠	٠	١٠٠	25	27
96	٥٨,٤٠	٢,٩٢	*١٤,٤٤	٠	0	٨	٢	٩٢	23	28
94	٥٧,٦٠	٢,٨٨	*٣٣,٦٨	٠	0	١٢	٣	٨٨	22	29
92	٥٦,٨٠	٢,٨٤	*١٥,٦٨	٤	1	٨	٢	٨٨	22	30
82	٥٢,٨٠	٢,٦٤	*٣٨,٧٢	٤	1	٢٨	٧	٦٨	17	31
94	٥٧,٦٠	٢,٨٨	*١١,٥٦	٤	1	٤	١	٩٢	23	32
92	٥٦,٨٠	٢,٨٤	*٣٣,٦٨	٠	0	١٦	٤	٨٤	21	33
92	٥٦,٨٠	٢,٨٤	*١٤,٤٤	٤	1	٨	٢	٨٨	22	34
94	٥٧,٦٠	٢,٨٨	*٢١,١٦	٠	0	١٢	٣	٨٨	22	35
98	٥٩,٢٠	٢,٩٦	*١٤,٤٨	٠	0	٤	١	٩٦	24	36
80	٥٢,٠٠	٢,٦٠	*١٥,٦٨	٨	2	٢٤	٦	٦٨	17	37

74	٥٢,٨٠	٢,٦٤	*٣٨,٧٢	٤	1	٢٨	٧	٦٨	17	38
94	٥٧,٦٠	٢,٨٨	*١٠,١٦	٤	1	٤	١	٩٢	23	39
76	٥٠,٤٠	٢,٥٢	*١٤,٤٤	٨	2	٣٢	٨	٦٠	15	40
94	٥٧,٦٠	٢,٨٨	*١٥,٦٨	٠	0	١٢	٣	٨٨	22	41
74	٥٢,٨٠	٢,٦٤	*٣٨,٧٢	٤	1	٢٨	٧	٦٨	17	42
94	٥٧,٦٠	٢,٨٨	*١٤,٤٤	٤	1	٤	١	٩٢	23	43
94	٥٧,٦٠	٢,٨٨	*١١,٨٤	٠	0	١٢	٣	٨٨	22	44
78	٥١,٢٠	٢,٥٦	*٣,٢٤	٤	1	٣٦	٩	٦٠	15	45
84	٥٣,٦٠	٢,٦٨	*٢١,٤٤	٠	0	٣٢	٨	٦٨	17	46
86	٥٤,٤٠	٢,٧٢	*١٧,٦٤	٤	1	٢٠	٥	٧٦	19	47
96	٥٨,٤٠	٢,٩٢	*٢١,٤٤	٠	0	٨	٢	٩٢	23	48
86	٥٤,٤٠	٢,٧٢	*٢١,١٦	٤	1	٢٠	٥	٧٦	19	49
98	٥٩,٢٠	٢,٩٦	*٢٠,٤٨	٠	0	٤	١	٩٦	24	50
82	٥٢,٨٠	٢,٦٤	*٢١,٤٤	١٢	3	١٢	٣	٧٦	19	51
86	٥٤,٤٠	٢,٧٢	*21.16	٤	1	٢٠	٥	٧٦	19	52

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 3.84$

يتضح من جدول (21) الخاص النسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا2) لاستجابات عينه البحث في استبيان الأنشطة الترويحية المحور الأول: الأنشطة الترويحية وتراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (٤٩,٦٠%- ٦٠,٠٠%)، كما تراوحت قيمة (كا2) للعبارات ما بين (١٠,١٦ الي ٣٨,٧٢) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوى دلالة (0.05)

جدول (22)

تابع التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا2) لاستجابات عينه البحث في المحور الثاني أهداف ممارسة الأنشطة الترويحية ن=25

م	موافق		موافق الى حد ما		غير موافق		مربع كاي	المتوسط الحسابي	الأهمية النسبية	الوزن المرجح
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار				
1	72	18	20	5	8	2	*17.36	2.6	52.80	82
2	76	19	16	4	8	2	*20,72	2,6	52,00	80
3	٦٨	17	٢٨	٧	٤	1	*١٥,٦٨	٢,٦	٥٢,٨٠	82
4	٦٨	17	٢٠	٥	١٢	3	*١٣,٧٦	٢,٦	٥١,٢٠	78
5	٦٤	16	٢٨	٧	٨	2	*١٢,٠٨	٢,٦	٥١,٢٠	78
6	٦٤	16	٢٨	٧	٨	2	*١٢,٠٨	٢,٦	٥١,٢٠	78
7	٧٢	18	١٢	٣	١٦	4	*١٦,٨٨	٢,٦	٥١,٢٠	78

82	٥٢,٨٠	٢,٦	*١٥,٦٨	٤	1	٢٨	٧	٦٨	17	8
86	٥٤,٤٠	٢,٧	*٢٤,٥٦	٨	2	١٢	٣	٨٠	20	9
86	٥٤,٤٠	٢,٧	*٤,٨٤	٠	0	٢٨	٧	٧٢	18	10
78	٥١,٢٠	٢,٦	١٣,٧٦*	١٢	3	٢٠	٥	٦٨	17	11
82	٥٢,٨٠	٢,٦	*١٧,٣٦	٨	2	٢٠	٥	٧٢	18	12
66	٤٦,٤٠	٢,٣	*٥,٨٤	٢٤	6	٢٠	٥	٥٦	14	13
84	٥٣,٦٠	٢,٧	٢٠,٧٢*	٨	2	١٦	٤	٧٦	19	14
80	٥٢,٠٠	٢,٦	*١٤,٤٨	٨	2	٢٤	٦	٦٨	17	15
80	٥٢,٠٠	٢,٦	*١٤,٤٨	٨	2	٢٤	٦	٦٨	17	16
78	٥١,٢٠	٢,٦	*١٣,٧٦	١٢	3	٢٠	٥	٦٨	17	17
78	٥١,٢٠	٢,٦	*١٢,٠٨	٨	2	٢٨	٧	٦٤	16	18
80	٥٢,٠٠	٢,٦	*٢٠,٧٢	١٦	4	٨	٢	٧٦	19	19
88	٥٥,٢٠	٢,٨	*٢٥,٠٤	٤	1	١٦	٤	٨٠	20	20
74	٤٩,٦٠	٢,٥	*٨,٧٢	٨	2	٣٦	٩	٥٦	14	21
82	٥٢,٨٠	٢,٦	١٧,٣٦*	٨	2	٢٠	٥	٧٢	18	22
82	٥٢,٨٠	٢,٦	*١٥,٦٨	٤	1	٢٨	٧	٦٨	17	23
82	٥٢,٨٠	٢,٦	*٢٠,٤٨	١٢	3	١٢	٣	٧٦	19	24
82	٥٢,٨٠	٢,٦	*١٥,٦٨	٤	1	٢٨	٧	٦٨	17	25
90	٥٦,٠٠	٢,٨	*٢٩,١٢	٤	1	١٢	٣	٨٤	21	26
80	٥٢,٠٠	٢,٦	*١٤,٤٨	٨	2	٢٤	٦	٦٨	17	27

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 3.84

يتضح من جدول (22) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا2) لاستجابات عينه البحث في استبيان الأنشطة الترويحية المحور الثاني : أهداف ممارسة الأنشطة الترويحية ، و تراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (٤,٨٤ . الي ٢٩,١٢) ، كما تراوحت قيمة (كا2) للعبارات ما بين (٥١,٢)٠ إلي (٥٥,٢٠) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) .

جدول (23)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا2) لاستجابات عينه البحث

في المحور الثالث: مستويات ممارسة الانشطة الترويحية

ن=25

م	موافق		موافق الى حد ما		غير موافق		مربع كاي	المتوسط الحسابي	الأهمية النسبية	الوزن المرجح
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار				
1	76	19	8	2	4	16	*20,48	2,64	52,80	80
2	80	20	16	4	1	4	*24,56	2,68	53,60	88
3	80	20	12	3	2	8	*25,04	2,76	55,20	86
4	80	20	12	3	2	8	*24,56	2,72	54,40	86
5	80	20	12	3	2	8	*24,56	2,72	54,40	86
6	80	20	8	2	3	12	*24,56	2,68	53,60	84

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 3.84

يتضح من جدول (23) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا2) لاستجابات عينه البحث في استبيان الأنشطة الترويحية المحور الثالث: مستويات ممارسة الانشطة الترويحية ، و تراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (20,48% - 24,56%) ، كما تراوحت قيمة (كا2) للعبارات ما بين (52,80 الي 55,20) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوي دلالة (0.05) .

جدول (24)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا2) لاستجابات عينه البحث

في المحور الرابع: معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية

ن=25

م	موافق		موافق الى حد ما		غير موافق		مربع كاي	المتوسط الحسابي	الأهمية النسبية	الوزن المرجح
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار				
1	76	19	5	20	1	4	*21,44	2,72	54,40	86
2	80	20	4	16	1	4	*25,04	2,76	55,20	88
3	80	20	2	8	3	12	*24,56	2,68	53,60	84

80	٥٢,٠٠	٢,٦٠	*١٦,٨٨	12	3	16	4	72	18	4
92	٥٦,٨٠	٢,٨٤	*٣٣,٦٨	4	1	8	2	88	22	5
86	٥٤,٤٠	٢,٧٢	*٢٩,١٢	12	3	4	1	84	21	6
86	٥٤,٤٠	٢,٧٢	*٢٤,٥٦	8	2	12	3	80	20	7
88	٥٥,٢٠	٢,٧٦	*٢٥,٠٤	4	1	16	4	80	20	8
93	٥٨,٤٠	٢,٩٢	*١٧,٦٤	0	0	8	2	٩٢	23	9
96	٥٨,٤٠	٢,٩٢	*٢١,١٦	4	1	0	0	96	24	10
86	٥٤,٤٠	٢,٧٢	*٢٤,٥٦	8	2	12	3	80	20	11
86	٥٤,٤٠	٢,٧٢	*٢٤,٥٦	8	2	12	3	80	20	12
98	٥٩,٢٠	٢,٩٦	*٢١,١٦	0	0	4	1	96	24	13
92	٥٦,٨٠	٢,٨٤	*٣٣,٦٨	4	1	8	2	88	22	14

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 3.84

يتضح من جدول (24) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا2) لاستجابات عينه البحث في استبيان الأنشطة الترويحية المحور الرابع: مستويات المشاركة فى الأنشطة الترويحية، و تراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (٥٢,٠٠% - ٥٩,٢٠%) ، كما تراوحت قيمة (كا2) للعبارات ما بين (١٦,٨٨ الي ٣٣,٦٨) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوي دلالة (0.05) .

يتضح من الجداول رقم (21)،(22)،(23)،(24) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا2) لاستجابات عينه البحث في محاور مقياس الأنشطة فى المحور الأول: الانشطة الترويحية تراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (٤٩,٦٠% - ٦٠,٠٠%) ، كما تراوحت قيمة (كا2) للعبارات ما بين (١٠,١٦ الي ٣٨,٧٢) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوي دلالة (0.05) ، وفى المحور الثاني : أهداف ممارسة الأنشطة الترويحية تراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (٤٠,٨٤ . الي ٢٩,١٢) ، كما تراوحت قيمة (كا2) للعبارات ما بين (٥١,٢٠) الي (٥٥,٢٠) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوي دلالة (0.05) . أما المحور الثالث: مستويات ممارسة الانشطة الترويحية، و تراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (٢٠,٤٨% - ٢٤,٥٦%) ، كما تراوحت قيمة (كا2) للعبارات ما بين (٥٢,٨٠ الي ٥٥,٢٠) بينما فى المحور الرابع: معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية، و تراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (٥٢,٠٠% - ٥٩,٢٠%) ، كما تراوحت قيمة (كا2) للعبارات ما بين (١٦,٨٨ الي ٣٣,٦٨) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوي دلالة (0.05) ، مما يدل على اهمية الأنشطة الترويحية لدى كبار السن (عينة البحث)

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى ضرورة ممارسة الأنشطة الترويحية لدى كبار السن (عينة البحث) حيث أن الممارسة الرياضية المنتظمة تؤدي إلى زيادة الشفقة بالذات ، وإزالة التوتر النفسى لدى الأفراد ، والتخلص من العزلة والانطواء ، والشعور بالمشاركة الفعالة مع الآخرين ، وبالتالي توفير حياة شخصية زاخرة بالسعادة والاستقرار .

ويذكر "تهانى عبد السلام (2001م) (8) أن ممارسة الأنشطة الترويحية تكسب الممارسين الثقة بالنفس وتنمية قدراته ، ، اكتساب صفة التعاون ، والتخلص من العزلة وتعويدهم على النظام والعمل الجماعى

. ويؤكد "السيد على الشتا" (2004م) (10) أن الأنشطة الترويحية بوجه عام تؤثر على الفرد ، إلى جانب اكتسابه لبعض سمات الشخصية كالثبات الانفعالى وإقامة علاقات طيبة مع الجماعة ، ، والتوافق الانفعالى النفسى والتوافق الاجتماعى والرضا عن الوضع الراهن وقوة الشخصية والتصالح مع الذات والصحة النفسية السليمة

وتشير دراسة Geum,g (2009) أن الانشطة الترويحية ضرورية لكبار السن حيث أنها تمنع الأمراض العقلية أو الجسدية وادراكهم معنى الحياة وأنهم قادرين على القيام بدور ايجابى فى الحياة وانهم قادرين على العطاء ومشاركة الجماعة وعدم الانسحاب مما يرفع من قيمتهم لذاتهم ومعنياتهم النفسية (37 : 339) ،

ويتفق هذا مع دراسة كل من "أحمد محمد عبد الرحمن" (2010م) (2)، (إيمان عبد العزيز عبد الوهاب" (2010م) (5) ، حيث أشاروا إلى ضروره ممارسة الأنشطة الترويحية وأن لها تأثير إيجابى على النواحي الاجتماعى والانفعالى والنفسى والعنوانى

ثانياً : عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الثانى والذى ينص على :

التعرف على الشفقة بالذات لدى كبار السن

جدول (25)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه البحث في المحور الأول:

اللفظ بالذات مقابل القسوة على الذات ن=25

م	موافق		موافق الى حد ما		غير موافق		مربع كاي	المتوسط الحسابي	الأهمية النسبية	الوزن المرجح
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار				
1	16	64	7	28	2	8	*12,08	2,6	51,20	78
2	24	96	0	0	1	4	*21,16	2,92	58,40	96

80	٥٢,٠٠	٢,٦٠	*١٦,٨٨	12	3	16	4	72	18	3
78	٥١,٢٠	٢,٦	*١٢,٠٨	٨	2	٢٨	٧	٦٤	16	4
86	٥٤,٤٠	٢,٧٢	*٢٤,٥٦	٨	2	١٢	٣	٨٠	20	5
86	٥٤,٤٠	٢,٧٢	*٢٤,٥٦	8	2	12	3	80	20	6
80	٥٢,٠٠	٢,٦٠	*١٦,٨٨	12	3	16	4	72	18	7
80	٥٢,٨٠	٢,٦٤	*٢٠,٤٨	16	4	8	2	76	19	8
80	٥٢,٨٠	٢,٦٤	*٢٠,٤٨	16	4	8	2	76	19	9
80	٥٢,٨٠	٢,٦٤	*٢٠,٤٨	16	4	8	2	76	19	10
96	٥٨,٤٠	٢,٩٢	*٢١,١٦	4	1	0	0	96	24	11
80	٥٢,٨٠	٢,٦٤	*٢٠,٤٨	16	4	8	2	76	19	12
96	٥٨,٤٠	٢,٩٢	*٢١,١٦	4	1	0	0	96	24	13
80	٥٢,٠٠	٢,٦	*١٤,٤٨	8	2	24	6	68	17	14

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

يتضح من جدول (25) الخاص النسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا²) لاستجابات عينه البحث في استبيان الشفقة بالذات المحور الأول: اللطف بالذات مقابل القسوة على الذات وتراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (12.08% - 24.56%)، كما تراوحت قيمة (كا²) للعبارات ما بين (51.20 الي 58.40) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوي دلالة (0.05)

جدول (26)

تابع التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا²) لاستجابات عينه البحث في المحور الثاني : الحس الإنساني

المشترك مقابل العزلة ن=25

م	موافق		موافق الى حد ما		غير موافق		مربع كاي	المتوسط الحسابي	الأهمية النسبية	الوزن المرجح
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار				
1	٨٠	20	12	3	8	2	*24,56	٢,٧	٥٤,٤٠	86
2	76	19	8	2	16	4	*٢٠,٤٨	٢,٦٤	٥٢,٨٠	80
3	72	18	16	4	12	3	*١٦,٨٨	٢,٦٠	٥٢,٠٠	80
4	72	18	16	4	12	3	*١٦,٨٨	٢,٦٠	٥٢,٠٠	80
5	64	16	28	7	8	2	*١٢,٠٨	٢,٦	٥١,٢٠	78
6	64	16	28	7	8	2	*١٢,٠٨	٢,٦	٥١,٢٠	78
7	96	24	0	0	4	1	*٢١,١٦	٢,٩٢	٥٨,٤٠	96
8	76	19	8	2	16	4	*٢٠,٤٨	٢,٦٤	٥٢,٨٠	80
9	72	18	16	4	12	3	*١٦,٨٨	٢,٦٠	٥٢,٠٠	80
10	64	16	28	7	8	2	*١٢,٠٨	٢,٦	٥١,٢٠	78
11	72	18	16	4	12	3	*١٦,٨٨	٢,٦٠	٥٢,٠٠	80

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

يتضح من جدول (26) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه البحث في استبيان الشفقة بالذات المحور الثاني الحس الإنساني المشترك مقابل العزلة و تراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (51.20% - 58.40%) ، كما تراوحت قيمة (كا) (2) للعبارات ما بين (12.08% - 24.56%) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوي دلالة (0.05) .

جدول (27)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه البحث في المحور الثالث: اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط

ن=25

م	موافق		غير موافق		مربع كاي	المتوسط الحسابي	الأهمية النسبية	الوزن المرجح
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار				
1	80	20	12	3	*24,56	2,72	54,40	86
2	76	19	8	2	*20,48	2,64	52,80	80
3	96	24	0	0	*21,16	2,92	58,40	96
4	72	18	16	4	*16,88	2,60	52,00	80
5	64	16	28	7	*12,08	2,6	51,20	78
6	96	24	0	0	*21,16	2,92	58,40	96
7	80	20	12	3	*24,56	2,72	54,40	86
8	76	19	8	2	*20,48	2,64	52,80	80
9	96	24	0	0	*21,16	2,92	58,40	96
10	76	19	8	2	*20,48	2,64	52,80	80

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

يتضح من جدول (27) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه البحث في استبيان الشفقة بالذات المحور الثالث اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط او تراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (51.20% - 58.40%) ، كما تراوحت قيمة (كا) (2) للعبارات ما بين (12.08% - 24.56%) ، وهذه القيم داله احصائياً عند مستوي دلالة (0.05)

يتضح من الجدول رقم (25)،(26)،(27) الخاص النسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه البحث في استبيان الشفقة بالذات ففي **المحور الأول**: اللطف بالذات مقابل القسوة على الذات تراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (12.08% - 24.56%)، كما تراوحت قيمة (كا) للعبارات ما بين (51.20 الي 58.40) أما في **المحور الثاني** : الحس الإنساني المشترك مقابل العزلة و تراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (51.20% - 58.40%) ، كما تراوحت قيمة (كا) للعبارات ما بين (12.08% - 24.56%) بينما في **المحور الثالث**: اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط او تراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (51.20% - 58.40%) ، كما تراوحت قيمة (كا) للعبارات ما بين (12.08% - 24.56%) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوي دلالة (0.05)

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن كبار السن يواجهون العديد من المشكلات منها المشكلات السلوكية الاجتماعية و النفسية والعقلية وهذه المشكلات تؤثر سلباً عليهم وتدفعهم إلى العزلة وعدم تقبل الذات والتوحد المفرط مع الذات وهذه مكونات الشفقة بالذات

ويتفق هذا مع دراسة مازن ملحم (2010) (23) أن فئة كبار السن يميلون إلى العزلة مما تؤدي بهم إلى الوحدة النفسية وإحساسهم بتباعد بينهم وبين الأفراد المحيطين به نتيجة افتقاده لامكانية الانخراط أو الدخول في علاقات مشبعة ذات معنى مما يؤدي إلى شعورهم بعدم التقبل والنبذ واهمال الآخرين لهم رغم أنه محاط بهم .

وتشير نتائج دراسة إيمان عبيد (2010) أن فئة كبار السن تقل عندهم محاور الشفقة بالذات والمراد بها العلاقات الاجتماعية التي يكون فيها المسن جزء من مجموعة من الاصدقاء يشتركون في اهتمامات وأنشطة مختلفة مثل زيارة الاصدقاء والاولاد والاتصال بهم والاشتراك في المناسبات الاجتماعية المختلفة (6 : 209)

وتذكر دراسة على الوليدى (2017م) أن الشفقة بالذات واليقظة العقلية يرتبطان ببعض البعض حيث تساعد في تقليل الأفكار السلبية وزيادة الادراك الواعي للذات مما يساعد في تخفيف الاكتئاب والافراد الذين بفتقرون الشفقة بالذات يشعرون بالذنب حول أنفسهم (26 : 41)

وتشير دراسة هين Hein and Hagger (2007) أن الشفقة بالذات تساعد الناس على التفكير بأنفسهم بوعي بحيث يسعوا إلى تغيير مشاعرهم السلبية نحو ذاتهم إلى مشاعر إيجابية (38 : 150)

ثالثاً: عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الثالث والذي ينص على :

ما العلاقة الارتباطية بين الأنشطة الترويحية والشفقة بالذات لدى كبار السن ؟

جدول (28)

مصفوفة الارتباط البسيط لبيان العلاقة بين مقياسين الأنشطة الترويحية والشفقة بالذات لدى كبار

السن ن = 25

والشفقة بالذات	محاور مقياس الأنشطة الترويحية
*0.424	المحور الاول
*0.572	المحور الثاني
*0.769	المحور الثالث
*0.600	المحور الرابع
*0.834	اجمال مقياس الأنشطة الترويحية

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0.05=0.422$

يوضح جدول (28) مصفوفة الارتباط البسيط بين درجات مقياسين الأنشطة الترويحية والشفقة بالذات ، وقد تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.424 إلى 0.834)، وهي قيم معنوية عند مستوي (0.05) وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أهمية الأنشطة الترويحية حيث ان الاشتراك في الأنشطة الترويحية تساعد على تفريغ الانفعالات المكبوتة واكتساب صفة التعاون تقدير الذات والتخلص من العزلة والاندماج مع الآخرين ،والبعد عن التوحد المفرط مع الذات أى تساعد على تنمية الشفقة بالذات .

تشير "تهانى عبد السلام" (2001م) (8) أن ممارسة الأنشطة الترويحية توفر الفرص لتجربة خبرات جديدة والشعور بالاطمئنان والثقة بالنفس ،والتحكم فى الانفعالات ،والتخلص من الميول العدوانية ورفع مستوى الصحة العقلية .

ويذكر على يحيى (2002م) (17) في دراسته عن الخدمات الصحية للمسنين من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية وينتج عنها الشعور بإستقرار الحالة الصحية للمسنين وارتفاع الروح المعنوية لديهم .

وتشير نتائج دراسة غانم (2003م) (7) في وجود علاقة ارتباطية طردية بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية والتوافق النفسي والرضا عن الحياة لكبار السن.

ويوضح "طه عبد الرحيم" (2006م) (15) أن برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى من المتعة الشاملة للفرد بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة من جميع الجوانب البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية

ويذكر " يحيى إبراهيم " (2006م) (34) أن ممارسة الأنشطة الترويحية بالطرق الصحيحة تؤثر على الفرد وتكسبه اتجاهات وقيما وسلوكيات سليمة تجعله يتلاءم مع نفسه ومع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه حيث تلعب الأنشطة الترويحية الرياضية دورا هاما في تنمية شخصية الفرد ،فإذا فقد قدرته على التمتع بأي جانب من الجوانب فإن هذه الأنشطة تعوضه عن النقص

ويضيف "مصطفى السايح ،محمد عبد المنعم" (2007م) (30) أن التربية الترويحية تعمل على تنمية إصدار القرارات وتنمية أهمية تقدير الذات لدى كبار السن ،كما تهدف إلى الشعور بالسعادة والسرور الناتجين عن ممارسة النشاط الترويحي الذي يمارسه الفرد في وقت فراغه

وتؤكد "ميادة قرمان" (2008م) (31) أن المشاركة في مناشط الترويح تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي مما يحقق للفرد التوازن النفسي ،وتساعد على التكيف النفسي وتحقيق الذات ،كما أنها تجلب السرور والسعادة إلى النفس وتساعد على التخلص من الضغوط والتوتر النفسى وتفرغ الانفعالات المكبوتة وتفرغ الطاقة النفسية

وهذا يتفق مع دراسة كل من "أحمد محمد عبد الرحمن" (2010م) (2)، (إيمان عبد العزيز عبد الوهاب "2010م) (5)، حنان أمين نصر الدين (2013م) (9)، (ياسمين محمد عبد الهادي (2017م) (33) ،حيث أشاروا إلى أن الأنشطة الترويحية لها تأثيرها على اكساب التوافق الاجتماعي ،والتعاون والاندماج مع الآخرين ،وتفرغ الانفعالات المكبوتة والتخلص من الميول العدوانية .

ويتفق ذلك مع ما أوصت به دراسة العنزي حمود (2015م) () () الأنشطة الترويحية والتي من شأنها التخفيف من حالات الحزن عند كبار السن واشتراكهم بالأنشطة الاجتماعية بهدف تعزيز تقدير الذات وخفض درجة التشاؤم والعزلة والتخفيف من الأعراض النفسية السلبية. (12 : 126 - 146)

وترى الباحثة أن يوجد علاقة ارتباطية موجبة بين الأنشطة الترويحية والشفقة بالذات لدى كبار السن حيث الأنشطة الترويحية تساعد الفرد على تحسين الناحية العاطفية ، تحسين الناحية الاجتماعية ، تقبل الفرد ذاته ، تنمية الناحية العقلية وتحسين الناحية النفسية لدى الفرد والشفقة بالذات تجعل الفرد أكثر ذكاء وأكثر رفقا بذواتهم والقضاء على العزلة وتنمية الناحية الاجتماعية

كلما زاد ممارسة الفرد للأنشطة الترويحية زادت الشفقة بالذات لديه ،وبهذا يتحقق صحة التساؤل الثالث

"وجود العلاقة الارتباطية بين الأنشطة الترويحية والشفقة بالذات لدى كبار السن المقيمين بدار

الوفاء للمسنين بكفرالشيخ

الاستنتاجات

في ضوء مجال البحث والهدف منه واستنادا على ما تم من إجراءات ومعالجات احصائية وتفسير النتائج ، وفي ضوء نطاق مجتمع البحث ،وفي حدود عينة البحث ،وبعد عرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية :

- 1- بناء استبيان الأنشطة الترويحية لدى كبار السن (عينة البحث)
- 2- بناء استبيان الشفقة بالذات لدى كبار السن (عينة البحث)
- 3- وجود علاقة ارتباطية بين الأنشطة الترويحية والشفقة بالذات لدى كبار السن .

التوصيات

في ضوء النتائج التي أمكن التوصل إليها هناك بعض التوصيات الخاصة بالبحث التي يمكن استخدامها كنقاط ارشادية لما يجب ان يكون عليه بالنسبة لكبار السن :

- 1- تشجيع وتدعيم كبار السن على ممارسة الأنشطة الترويحية لتنمية الشفقة بالذات لديهم .
- 2- ضرورة اهتمام المؤسسات التربوية المختلفة بكبار السن وذلك من خلال إنشاء مدينة ترويحية لكبار السن توفر كافة أشكال الممارسة الإيجابية للأنشطة المختلفة.
- 3- ضرورة توفير القيادات المتطوعة للعمل مع كبار السن حيث يعد ذلك من العوامل الهامة التي تسهم في تفعيل الممارسة داخل الأنشطة الترويحية .

- 4- نشر الوعي الرياضي لدى كبار السن بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية وأثرها على الفرد من جميع الجوانب المختلفة عن طريق المؤسسات الخاصة بهم.
- 5- ضرورة تنظيم دورات تدريبية متقدمة للأفراد العاملين مع كبار السن لزيادة خبراتهم ورفع كفاءة أدائهم وذلك من خلال اضطلاعهم على كل ما هو جديد وتطوير معارفهم وتأهيلهم لاستخدام الأدوات والأجهزة المستحدثة الخاصة بهم.
- 6- ضرورة العمل على إعداد أخصائيين على مستوى علمي ومهني جيد بما يتلاءم مع تقدير الاحتياجات الفعلية والمستقبلية لكبار السن.
- 7- توجيه اهتمام الدولة والباحثين بمختلف تخصصاتهم بأهمية كبار السن نفسياً وسلوكياً واجتماعياً من خلال وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية وذلك لأنهم قوة لا يستهان بها.

أولاً : المراجع العربية :

1. أمال عبد السميع باظة : الصحة النفسية والعلاج النفسى ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية (2001)
2. أحمد محمد عبد الرحمن : اتجاهات أطفال الشوارع نحو ممارسة النشاط الرياضى ،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة بنها ،2010م،
3. أسامة عادل محمود : المساندة الاجتماعية كما يدركها الاطفال المعاقون سمعياً وعلاقتهم بتواصلهم الاجتماعى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة بنى سويف، 2013
4. أسماء طه نورى : أثر أبعاد اليقظة الذهنية فى الابداع التنظيمى ، دراسة ميدانية فى عدد من كليات بغداد ، مجلة العلوم الاقتصادية والادارية.
5. إيمان عبد العزيز عبد : تأثير برنامج ترويحى على سلوك أطفال الشوارع (فاقدى الرعاية بمحافظة الاسكندرية ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنان الوهاب ،جامعة الاسكندرية ،2010م،

6. إيمان محمود عبيد : مقياس الشعور بالوحدة النفسية ، مجلة الارشاد النفسى ، جامعة عين شمس ، مركز الارشاد النفسى ، عدد (24) 2010م
7. ايناس غانم : المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياه والتوافق النفسى لكبار السن، مجله بحوث التربيه الرياضيه كليه التربية الرياضيه ، جامعه الزقازيق، المجلد السادس والعشرون، العدد 63. 2003م
8. تهانى عبد السلام : الترويح والتربية الترويحية ،دار الفكر العربى ،القاهرة ،2001م
9. حنان أمين نصر : الممارسة الرياضية وتأثيرها على بعض الاستجابات النفس اجتماعية والعافية البدنية لأطفال الشوارع،رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضيه للبنات ،جامعة حلوان ،2013م
- 10 السيد على الشتا : اتجاهات الشباب نحو أوقات الفراغ واستثمارها فى المجتمع العربى ،المكتبة المصرية مصر ،الاسكندرية ،2004م
- 11 .السيد كامل الشربينى : المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة العلاقات والتدخل ، مجلة التربية الخاصة ، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية ، جامعة الزقازيق (2016)
- 12 .العنزي حمود : تأثير برنامج ترويحى رياضى على درجة الرضا عن الحياة ومستوى التوازن لدى كبار السن، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، (2)73، 126-146. 2015م
- 13 سهام عبد الغفار عليوة : فعالية برنامج ارشادى لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسى لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا (2017)
- 14 سالم، ماجدة ومصطفى ، : رعاية المسنين في الأسرة والمجتمع وعلاقتها بالرضا عن الحياة، المؤتمر العلمي الدولي الحادي والعشرون للخدمة الاجتماعية، مصر، وفاء ص 6463. (2008م)

- 15 طه عبد الرحيم : مدخل إلى الترويح ، دار الوفا ، الاسكندرية ، 2006م
- 16 على بن محمد الوليدى : اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد ، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية (28) ، 2017
- 17 علي يحيي (2002م): دراسة تحليلية للخدمات والاحتياجات الصحية للمسنين بالمراكز الرياضية لكبار السن، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
- 18 عوض عبد الله الدرسي : فلسفة الترويح ومجالاته ، ماهى للنشر والتوزيع ، الاسكندرية ، 2007م.
- 19 فاطمة فوزى عبد الرحمن : تأثير برنامج ترويحى مقترح على الاحساس بالوحدة النفسية للمسنين بمحافظة الاسكندرية، المؤتمر الأول لرعاية المسنين ، جامعة حلوان ، 2000م
- 20 كمال درويش : الترويح وأوقات الفراغ "التاريخ والفلسفة والاجتماعات ،البرامج والأنشطة ،ط2،دار الفكر العربى ،القاهرة ،2001م أمين لخولى
- 21 كمال اسماعيل وحسانين ، محمد : رياضة الوقت الحر لكبار السن، القاهرة، دار الفكر العربي، ص 45، 46، 712009م
- 22 كمال درويش ،محمد : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة ،2007م ،الحماحمى
- 23 مازن ملحم : الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة للشخصية ، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق ، عدد(4) سوريا ،2010
- 24 محمد الحماحمى : الرياضه للجميع (الفلسفه والتطبيق) ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر. (1997م)

- 25 محمد الحماحي، عايدة
وعبد العزيز، :
الترويح بين النظرية والتطبيق، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
(2001م)
- 26 محمد الحماحي :
عايدة عبد العزيز
الترويح بين النظرية والتطبيق، ط4، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
،2006م
- 27 محمد السمودي ،
حمدينو السيد وآخرون
مدخل الترويح الرياضي ، مكتبة شجرة الدر ، القاهرة ،2014م
- 28 محمد رمضان عبد الفتاح
: برنامج العاب صغيرة وتمارين هوائية على بعض متغيرات الجهاز
المناعي لدى المسنين ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة كفر الشيخ ، 2007.
- 29 محمود اسماعيل :
سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ ، اسلاميك جرافيك ، القاهرة ،
2010م
- 30 مصطفى السايح
محمد عبد المنعم
فلسفة التربية الرياضية ،دار الوفاء لدنيا الطباعة ،الاسكندرية
،2007م
- 31 ميادة قرمان
الأساليب الحديثة فى المشكلات السلوكية عند المراهقين ،مكتبة
الانجلو المصرية ،القاهرة ،2008م
- 32 وليد أحمد المصرى، :
دراسة تحليلية لطبيعة العلاقة بين اللعب وتأثيره فى شخصية أطفال
السادسة، مجلد المعلم - الطالب، العدد2، دائرة التربية والتعليم،
عمان(2005):.
- 33 ياسمين محمد عبد الهادى :
رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا
،2017م
- 34 يحيى إبراهيم :
الرياضة والصحة النفسية ،دار المنار ،بيروت ،2006م

35. Angyang
Li, Shuo Wang, Minmin Cai, Ruiqi Sun compass among Chinese during COVID-19 pandemic
5. , Xiangping Liu. (2020). Self-selfquarantined residents: A moderated mediation model of positive coping and gender, Personality and Individual Differences, Beijing Normal University.
36. Hein,V.,&Hagger,M,S
.(2007). Global self- Esteem, goal achievement orientations, and self - determined behavioral regulations in physical education setting .Journal of sport sciences,25,149- 159
37. G eum, J
The Association between Depression-related Disorders, Chronic Physical Conditions and Leisure-time Physical Activity among Canadians in Late Life: Results from the Canadian Community Health Survey, m A, Waterloo, Ontario, Canada. (2009)
38. Leary,R,M.,
Tate,B,E.,Adams,E,C.,Alle
n,B,A.,&Hancock,J
Self-Compass and Reactions to Unpleasant Self- Relevant Events
The Implications of Treating Oneself Kindly.Journal of Personality and Social

- Psychology, 5(92), 887–904.(2007)
39. Mobily : athar astikhdam barnamaj tarwihaa riadaa ealaa alhalat aleamat likibar alsini2000
40. **Oconno** : alnashat albadnaa ankhifad mustawaa alshueur bialeazlih waliaktiaab eind kibar alsin, 1993
41. Neff, (2005). Self–compassion, achievement K.,Hseih,Y.,&Dejitthirat, K goals, and coping with academic failure. Self and Identity, 4.
42. – Po–Ju, C. Linda, W. , : Social Relationships, Leisure Activity, and Yeqiang,: Health in Older Adults, **Health Psychology**, 2014, Vol. 33, No. 6, 516–523(2014)