

برنامج ترويحى لتحسين المرونة النفسية وخفض قلق العنوسة لدى المتأخرات عن سن الزواج

د. سالمة محمد عبد الوهاب أبو حمر
مدرس بقسم الإدارة والترويح الرياضى (ترويح رياضى)
بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا .

المقدمة ومشكلة البحث :

إن الحياة الطبيعية في المجتمعات العربية والمجتمع المصرى على وجه الخصوص تشير الى أن الأنثى دائماً تبحث عن نصفها الآخر (الرجل) إذ تمثل مشكلة كبيرة تُعانى منها البنات إن لم تجد هذا (الآخر) فإن القلق يدخل حياتها .

كما يعد القلق من الانفعالات الإنسانية الأساسية وجزء طبيعى في كل آليات السلوك الإنسانى ، ونتيجة لتعدد الحياة التي يعيشها الإنسان وتحويلها من البسيط الى المركب لم يعد قادر على تحقيق أهدافه التي تجلب له الطمأنينة والأمن النفسى ، مما يصاحب ذلك قلق الفرد لنفسه والى تأثيره السلبى على مجالات الحياة المختلفة . (١٩ : ١٥)

ويتضح في المعتقد الشعبى أن الزواج المبكر صيانة للشباب والشابة من الوقوع في الفتنة والإغراء ، وأن تأخر زواج الفتاة يقلل من قيمتها وشأنها مما يؤثر عليها نفسياً فتحزن وتتألم ويتملكها القلق واليأس من المستقبل ، وفى السنوات الأخيرة ازداد عدد الفتيات اللاتي يقين بدون زواج بالرغم من أنه لا يوجد ما يمنعهن من الزواج بل إن معظمهن على قدر من الجمال والتعليم والمستوى الاجتماعى . (٣١ : ٢)

وقد كشفت دراسة حديثة أعدها الجهاز المركزى للتعبئة العامة والإحصاء ارتفاع نسبة غير المتزوجين بين الشباب المصرى الى ٣٧% ، وأن عدد الشباب والشابات العوانس الذين تجاوزوا الخامسة والثلاثين من دون زواج وصل الى أكثر من ٩ ملايين نسمة ، بينهم ٣ ملايين و ٨٠٠ ألف فتاة ، و ٥ ملايين و ٢٠٠ ألف شاب ، كما تجاوز عدد العينات غير المتزوجات في المرحلة العمرية من ٣٠ - ٣٥ سنة ٢,٥ مليون فتاة ، وفى المرحلة العمرية من ٢٥ - ٣٠ سنة حوالى ٢,٦ مليون فتاة . (١١ : ٩٦)

ومشكلة العنوسة تظهر نتيجة لتقدم سن الزواج من الشباب والشابات خاصة في مصر ، وفيها يظهر الفرد بفقدان السند أو شريك الحياة الذى يساعده في إشباع احتياجاته البيولوجية والنفسية ، فالمرأة الغير متزوجة هي الأكثر إحساساً بمشكلة العنوسة ، حيث تشعر بالدونية وتُعانى من القلق وعدم تقبلها لذاتها والعديد من علاقات الاكتئاب واليأس والتشاؤم وفقدان المعنى الايجابى للحياة . (١٣ : ١٩٤ ، ١٩٥)

ويذكر بيرند Berend (٢٠٠٠م) أن بعض السيدات يرفضن الزواج وتكوين الأسرة لأن الزواج لم يُشعرهن بالرضا والإشباع النفسى والاستقلالية ، لذا يفضلن العنوسة لكى يصبحن أكثر حرية حتى ولو أصبحن من العانسات . (٣٨ : ٩٥٤)

وترى أوم ، كلارا Eum, Clara (٢٠٠٦م) أن المرأة غير المتزوجة قد تم نبذها من قبل المجتمع لعدم إتباع هؤلاء النساء الطرق التقليدية ليصبحن أمهات أو زوجات ، ومرحلة البلوغ هي بداية مرحلة الإعداد للزواج ، إذ أن الزواج من أهم النظم الاجتماعية بالنسبة للأفراد والجماعات ، حيث يتميز بالشرعية والاستمرار ، وهو أساس تكوين الأسرة التي هي نواة المجتمع . (٤٣ : ٢٩٦)

ويشير سوليمان Soliman (٢٠٠٨م) من خلال عرضه ليوميات إحدى العوانس أن السبب في عنوستها هو ذكاؤها ونجاحها في الحياة ورغبتها في الاستقلالية عن سيطرة الرجال مما جعلها مبهرة وشقية وغير نمطية ، يتمنى الرجل أن يعيش معها لكونها الحلم المفقود الذى يُهدده ذكوره ، وهذا يُشعرها بقوة الأنا بعد أن تسقط عن أهليتها كزوجة وربة بيت . (٤٨ : ٤١٢)

والعنوسة هي شعور ينتاب الفتاة عندما تتقدم في السن دون زواج ، ويتمثل في مشاعر النقض ، والرفض الاجتماعى ، وفقدان السند أو شريك الحياة الذى يساعده في إشباع الاحتياجات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية . (١٢ : ٥)

وتتسم شخصية الفتاة العانس بالميل العدوانية الكامنة نحو النساء المتزوجات وتظهر الاضطرابات النفسية بصورة واضحة لدى الإناث المتأخرات عن سن الزواج ، وتكون أكثر انطواء وعزلة وتمرداً على الأسرة والمجتمع ، بالإضافة الى شعورها بالاغتراب النفسى والإحباط المستمر . (١٧ : ٣٥ - ٤٢)

ويتضح من نتائج الدراسات أن للعنوسة أسباب أسرية ومجتمعية متعددة خاصة في المجتمع المصري ، والمجتمعات العربية ، والأسباب الأسرية هي المغالاة في المهور ، والمباهاة في تكاليف الزواج والتمسك بالعادات والتقاليد وإصرار الأب على عدم تزويج الفتاة الصغرى قبل الكبرى ، والتنشئة الاجتماعية الخاطئة ، والتركيز على ما يملكه المتقدم من مال وجاه أكثر من التركيز على صفاته الدينية ، وأسباب اجتماعية أخرى فتتمثل في غلاء المعيشة وارتفاع تكاليف الحياة وضعف الدخل العام للشباب ، وغياب الوازع الديني ، مما يترتب على ذلك انتشار العنوسة وزيادة الشعور بالوحدة وكبت مشاعر الأمومة والاحساس بالأمان والشعور بالدونية . (٢٤ : ١٧٠ ، ١٧١) ، (٥ : ٢٠)

ومما سبق ترى الباحثة أن المرونة النفسية تتأثر بتلك الإضطرابات النفسية المصاحبة لتأخر سن الزواج ، حيث تنخفض درجة شعور الفتاة بالمرونة النفسية في حياتها بشكل عام ، وأيضاً عدم التوافق مع المواقف التي يتصف بالمحن والشدائد والضغوط النفسية ، لذلك فإننا بحاجة الى تصميم البرامج الرياضية بصفة عامة وبرامج الترويح الرياضي بصفة خاصة التي تعمل على تحسين المرونة النفسية لهذه الفئة وتجعلها سوية من الناحية الاجتماعية والنفسية من أجل الوصول الى الهدوء والراحة ومواصلة الحياة بصورة إيجابية وخفض قلق العنوسة .

والترويح يهدف الى إكساب الخبرات العقلية والاجتماعية والبدنية والصحية وإحداث التوازن والتكامل لدى الأفراد حتى يتم إعدادهم لحياتهم العامة ، كما يسهم الترويح في التربية الحياة عن طريق تحقيق الحاجات الإنسانية الأساسية للتعبير الخلاق عن النفس والمساعدة على التحرر من الضغوط والتوتر العصبي . (٢٥ : ٥٣ - ٥٦)

ويساعد الترويح على إتاحة الفرص للتدريب على اتخاذ القرارات ورفع مستوى الصحة العقلية والثقة بالنفس والقدرة على الإنجاز والتعبير عن الذات والقدرة على الابتكار والإبداع . (٢٩ : ٥٤ - ٥٦)

وتعمل ممارسة الأنشطة الترويحية على تحسين الصحة العامة فهي وسيلة جيدة وناجحة لتعزيز الصحة وزيادة النشاط لدى الفرد وإكساب الخبرات والمعلومات . (٤٠ : ٢٥٠ - ٢٦١) ، (٣٦ : ٤٨٥ - ٤٩٠)

وتساعد الأنشطة الترويحية على تحسين نوعية الحياة والشعور بالسعادة والراحة النفسية وتحسين اللياقة البدنية ، والتحرر من الضغوط والتوتر والتعبير عن النفس وتكوين صداقات جديدة أو التعاون مع الآخرين والرضا عن النفس وتأكيد الذات والقبول الاجتماعى والتفاعل مع الآخرين والنمو الفكرى واكتساب المعارف والخبرات وحل المشكلات وتنمية الشخصية الصحية والعقلية والاجتماعية والنفسية . (٤٥ : ١٥٦)

فالمرونة النفسية هي عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد ، والضغوط النفسية التي يواجهها البشر ، سواء كانت مشكلات اجتماعية أو صحية ، أو تعليمية أو وظيفية ، والقدرة على التعافى من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد والأزمات والأحداث الضاغطة ، القدرة على تجاوزها بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار . (٣٤ : ١) ، (٤٢ : ٩) ، (٢٣ : ٣)

والمرونة النفسية تُشكل عامل مهم في الوقاية من تطور الاضطرابات النفسية والحفاظ على الأداء الأمثل والصحة النفسية والبدنية في المواقف الضاغطة . (٤٧ : ٣٦-١٥)

ويترتب عليها الكثير من النتائج الإيجابية على سبيل المثال التخفيف من الآثار السلبية للضغوط ، وتعزيز التكيف ، وتطوير مهارات المواجهة الفعالة للتعامل مع التغيرات المجتمعية والشدائد . (٣٣ : ١٠٣-١٢٥)

حيث نبعت مشكلة البحث من انتباه الباحثة وملاحظتها من خلال تدريسها لطلاب الدراسات العليا وإشراف على بعض الرسائل الماجستير والدكتوراه أن الطالبات الغير المتزوجات هن أكثر إحساساً بمشكلة " العنوسة" حيث يشعرون بالدونية مقارنة بالمتزوجات من أقرانهن ، ويعانين من قلق المستقبل ويظهر لديهم العديد من علامات الاكتئاب واليأس والتشاؤم وفقدان المرونة النفسية لديهم .

مما سبق يتضح للباحثة أن الطالبات المتأخرات عن سن الزواج في حاجة الى تقديم العون لهم لتحسين المرونة النفسية وخفض قلق العنوسة ، ومن هنا نبعت فكرة البحث حيث ترى الباحثة ضرورة وضع البرنامج الترويحى في تحسين المرونة النفسية وخفض قلق العنوسة لدى المتأخرات عن سن الزواج ، حيث أنه على حد علم الباحثة لم يتناول أحد الباحثين هذا الموضوع ، مما يُضفى عليه أهمية وضرورة لإجرائه .

هدف البحث :

تحسين المرونة النفسية وخفض قلق العنوسة لدى المتأخرات عن سن الزواج من خلال البرنامج التروحي .

فرض البحث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسات القبليّة والقياسات البعديّة لمجموعة البحث في تحسين المرونة النفسية وخفض قلق العنوسة لدى المتأخرات عن سن الزواج لصالح القياس البعدي من خلال البرنامج التروحي .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي بطريقة المجموعة الواحدة بإجراء القياسات القبليّة والبعديّة .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث من طالبات الدراسات العليا بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، والبالغ عددهم (٩٢) طالبة للعام الدراسي ٢٠١٧ / ٢٠١٨ ، وقامت الباحثة باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وبلغ قوامها (٣٠) طالبة ممن لم يسبق لهن الزواج من مدن محافظة الغربية (طنطا - المحلة - السنطة - بسيون) ، من سن (٢٦ - ٣٠) سنة بنسبة مئوية قدرها (٣٢,٦ %) لتطبيق البرنامج المقترح وتم اختيار (٢٠) طالبة كعينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث .

جدول (١)
حجم العينة ونسبتها الى المجتمع الأصلي

م	العينة	عدد الطالبات	النسبة المئوية
١	العينة الأساسية	٣٠	٣٢,٦١%
٢	عينة البحث الاستطلاعية	٢٠	٢١,٧٤%
٣	عدد المستبعدين	٥	٥,٤٣%
٤	باقي أفراد المجتمع	٣٧	٤٠,٢٢%
٥	اجمالي أفراد المجتمع الأصلي	٩٢	١٠٠%

وتم اختيار العينة في ضوء الشروط الآتية :

- ١- الحصول على درجات منخفضة من مقياس المرونة النفسية ودرجات مرتفعة من مقياس قلق العنوسة .
- ٢- أن يتجاوز سن الطالبات من ٢٦-٣٠ سنة مما لم يسبق لهن الزواج حيث تدخل ضمن المتأخرات في سن الزواج .
- ٣- الحالة الاجتماعية للوالدين مستقرة ومستوى الاجتماعي والاقتصادي متوسط يتراوح (٤٠-٤٨) درجة .
- ٤- يتوافر الأدوات والامكانيات لتنفيذ البرنامج .

ويلاحظ أنه قد تم إختيار عينة الدراسة الأساسية من الإناث فقط لأن الدراسات السابقة في البيئة المصرية أثبتت أن الفروق في قلق العنوسة كانت لصالح الإناث هيام على مرسى (٢٠٠٦م) (٣٢) ، محمد مندوه سالم ، (٢٠٠٧م) (٢٧) ، سيد أحمد البهاص (٢٠١٤م) (١٣) ، أميرة عبد العزيز عبد السيد عبد الله (٢٠١٦م) (٥) كما أن نتائج العينة الاستطلاعية أثبتت ذلك ، وقامت الباحثة من التأكد من اعتدالية عينة البحث في المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول (٢)

جدول (٢)
توصيف العينة فى المتغيرات الاساسية قيد البحث
ليبيان اعتدالية البيانات

(ن=٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	٢٩,٦٠٠	٢٩,٠٠٠	١,٤٧١	٠,٢٩١	٠,٥٥٩
٢	الطول	سم	١٦٧	١٦٧,٥٠٠	٢,٧١٣	٠,٢٢٣	٠,٥٤٦
٣	الوزن	كجم	٧٣,٣١٣	٧١,٥٠٠	٤,٣٠١	٠,٠٠٣	٠,٧٦١
٤	المستوى الاجتماعى والاقتصادى		٤٦,٤٦٧	٤٧,٠٠٠	٣,٥٥٠	١,٠٦٥-	٠,٤٠٩-
	مقياس المرونة النفسية		٢٦,٤٣١	٢٦,٥٠٠	١,٣٩٣	١,١٨٨	٠,٣٣٧-
	مقياس قلق العنوسة						
١	الأعراض الفسيولوجية	درجة	٥٠,٧٠٠	٥١,٠٠٠	٢,٢٩٥	٠,٤٠٥-	٠,٥٤٤-
٢	الأعراض المعرفية	درجة	٥٠,٦٣٣	٥٠,٥٠٠	٣,٧٧٤	١,٢٧٠-	٠,٠٤١-
٣	الأعراض الانفعالية	درجة	٥٢,٤٣٣	٥٣,٠٠٠	١,٨١٣	١,١١٤-	٠,٢٩٤-
٤	الأعراض السلوكية	درجة	٥٠,٥٦٧	٥١,٠٠٠	١,٥٠١	٠,٥٨١	٠,٨٨٦-
	الاجمالى	درجة	٢٠٤,٣٣٣	٢٠٤,٥٠٠	٦,٧٧٤	١,١٠٦-	٠,١٢٩

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفطح ومعامل الالتواء فى المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الاعتدالى حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ومعامل التفطح ما بين (٣±) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالى .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

(١) استمارة المستوى الاجتماعى والاقتصادى للأسرة – إعداد عبد العزيز السيد الشخص (٢٠١٣م) (١٥) – مرفق (٢):

تم استخدام هذه الاستمارة بغرض مجانسة أفراد العينة الأساسية للدراسة ليكونوا جميعاً من المستوى المتوسط بعدما أثبتت نتائج الدراسات السابقة أن قلق العنوسة يزداد بارتفاع المستوى الثقافى للفتاة والاقتصادى للأسرة كدراسة هيام على مرسى (٢٠٠٦م) (٣٢) .

والاستمارة تتكون من خمسة أبعاد (مهنة رب الأسرة وتأخذ درجة (٩-١) ، مستوى تعليمه ويأخذ درجة (٨-١) ، مهنة رب الأسرة وتأخذ درجة (٩-١) ، مستوى تعليمها وتأخذ درجة (٨-١) ، دخل الفرد ويأخذ درجة (٧-١) وتوضع الدرجات حسب كل مستوى .

وقامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات المقياس بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى وذلك بتطبيق هذا المقياس على عينة قوامها (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث فى الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٧/١٠/١ الى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/١٠/٨م وقامت الباحثة بإيجاد الصدق عن طريق دلالة الفروق بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى لاستمارة تقييم المستوى الاجتماعى والاقتصادى لبيان معامل الصدق – جدول (٣) ، كما قامت الباحثة بإيجاد الثبات عن طريق معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاستمارة تقييم المستوى الاجتماعى والاقتصادى لبيان معامل الثبات وهذا ما يوضحه جدول (٤) .

جدول (٣)
دلالة الفروق بين متوسطي الارباعي الأعلى والارباعي الأدنى لاستمارة تقييم المستوى
الاجتماعى والاقتصادى لبيان معامل الصدق

(ن = ٢٠)

م	الاستمارة	الارباعي الاعلى ن=٥		الارباعي الأدنى ن=٥		فروق المتوسطات	قيمة ت	ايتا ٢	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
١	المستوى الاجتماعى والاقتصادى	٤٩,٦٧٠	٢,١٢٦	٤١,٥٦٠	٢,٠٣٠	٨,١١٠	٥,٥٢١	٠,٧٩٤	٠,٨٩١

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٢,٣٠٦

- مستويات قوة التأثير لاختبار (ت) وفقا لمعامل ايتا ٢
- من صفر الى اقل من ٠,٣٠ = تأثير ضعيف
- من ٠,٣٠ الى اقل من ٠,٥٠ = تأثير متوسط
- من ٠,٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ بين متوسطي الارباعي الأعلى و الارباعي الأدنى لدى عينة التقنين لاستمارة تقييم المستوى الاجتماعى والاقتصادى ٠ كما يتضح حصول الاختبار على قوة تأثير وصدق عالية

جدول (٤)
معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لاستمارة تقييم المستوى
الاجتماعى والاقتصادى لبيان معامل الثبات

(ن = ٢٠)

م	الاستمارة	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	المستوى الاجتماعى والاقتصادى	٤٥,٦١٥	٣,٦٢٨	٤٥,٧٩٠	٣,١٥٩	٠,٩٢١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠,٤٤٤

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق واعادة التطبيق (اعادة تطبيق الاستمارة) لاستمارة تقييم المستوى الاجتماعى والاقتصادى لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٥ مما يشير الى ثبات الاختبار .

(٢) مقياس المرونة النفسية – إعداد فوقية حسن رضوان (٢٠١٥م) (٢٠) – مرفق (٣) :

يهدف الى قياس درجة المرونة النفسية لدى الشخصية والقدرة على إدخال أكثر من استجابة فعالة تجاه الشدائد والمصائب والمواقف الحياتية اليومية والتي تؤدي الى تحقيق الهدف بأسلوب يؤدي الى التوافق مع النفس والبيئة المحيطة .

ويتكون من (١٩) موقف وكل موقف يحتوى على ثلاث إختيارات ويتم الإجابة على المقياس وفق مدرج الإجابة التصويبي أمام الخيار (١) يحصل المفحوص على ثلاث درجات – التصويبي أمام الخيار (٢) يحصل المفحوص على درجتين، التصويبي أمام الخيار (٣) يحصل المفحوص على درجة واحدة ، ويتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (١٩ – ٥٧) درجة .

وقامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات المقياس بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى وذلك بتطبيق هذا المقياس على عينة قوامها (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٧/١٠/١ الى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/١٠/٨ م ، وقامت الباحثة بإيجاد الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلى وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجة العبارة والمجموع الكلى لمقياس المرونة النفسية ، وهذا ما يوضحه جدول (٥) ، كما قامت الباحثة بإيجاد الثبات عن طريق التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ ، وهذا ما يوضحه جدول (٦) .

جدول (٥)
صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمجموع الكلي لمقياس المرونة النفسية قيد البحث
(ن = ٢٠)

معامل الارتباط			
م	العبارة مع المجموع الكلي	م	العبارة مع المجموع الكلي
١	٠,٩١	١١	٠,٩١
٢	٠,٨٩	١٢	٠,٩٣
٣	٠,٨٨	١٣	٠,٨٩
٤	٠,٩٢	١٤	٠,٨٨
٥	٠,٨٩	١٥	٠,٨٥
٦	٠,٨٦	١٦	٠,٩١
٧	٠,٩٠	١٧	٠,٨٤
٨	٠,٨٥	١٨	٠,٨٨
٩	٠,٩٢	١٩	٠,٩٠
١٠	٠,٨٧		

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمجموع الكلي للمقياس حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠,٨٤ - ٠,٩٣) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس ذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لجميع عبارات المقياس .

جدول (٦)
التجزئة النصفية ومعامل ألفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمقياس المرونة النفسية
(ن = ٢٠)

م	الاختبار الأحصائي	معامل الارتباط
١	التجزئة النصفية	٠,٨٩
٢	معامل ألفا (كرونباخ)	٠,٩١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين نصفى عبارات المقياس فى حالة عدم تساوى نصفى المقياس حيث حقق معامل الارتباط المحسوب (٠,٨٩) وكذلك معامل ألفا (كرونباخ) حيث حقق معامل الارتباط (٠,٩١) لبيان معامل الثبات الكلى للمقياس وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهى معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير الى ثبات المقياس .

(٣) مقياس قلق العنوسة - إعداد سيد أحمد البهاص (٢٠٠٩ م) (١٢) - مرفق (٤) :

يهدف الى التعرف على مستوى القلق الذى يعانى منه المتأخرون فى سن الزواج ويتكون من ٤٨ بنداً موزع على أربعة أبعاد تعكس قلق العنوسة وهى :

- الأعراض الفسيولوجية (١٢) بنداً : تشمل الضعف العام ونقص الحيوية ، وتوتر العضلات ، واضطرابات التنفس ، الصداع المستمر ، الألام فى الظهر والأطراف ، واضطرابات النوم ، ويقاس هذا البعد من خلال ١٢ عبارة هي (١ - ٥ - ٩ - ١٣ - ١٧ - ٢١ - ٢٥ - ٢٩ - ٣٣ - ٣٧ - ٤١ - ٤٥) .
- الأعراض المعرفية (١٢) بنداً) : تظهر فى الأفكار المصاحبة لقلق العنوسة والمتمثلة فى إضرابات فى فهم وإدراك الأمور ، الاعتقادات الخاطئة فى تفسير الظاهرة ، الاقتناع بالأمثلة الشعبية غير الصحيحة ، توقع الخطر واليأس من المستقبل ويقاس هذا البعد من خلال ١٢ عبارة هي (٢ - ٦ - ١٠ - ١٤ - ١٨ - ٢٢ - ٢٦ - ٣٠ - ٣٤ - ٣٨ - ٤٢ - ٤٦) .
- الأعراض الانفعالية (١٢) بنداً) : تظهر فى العصبية والتوتر ، الحساسية الزائدة ، الألم النفسى ، الشك ، الارتياب ، الشعور بالدونية ، الشعور بالإحباط المستمر ويقاس هذا البعد من خلال ١٢ عبارة وهى (٣ - ٧ - ١١ - ١٥ - ١٩ - ٢٣ - ٢٧ - ٣١ - ٣٥ - ٣٩ - ٤٣ - ٤٧) .
- الأعراض السلوكية (١٢) بنداً) : يتمثل فى تجنب مواقف التفاعل الاجتماعى ، الشعور بالرغبات من الآخرين ، الشعور بفقدان السند فى الحياة ، الميل للإنطواء والعزلة ، التمرد على الأسرة ، المجتمع ، وإعلاء الغريزة بالعمل والدراسة ، ويقاس هذا البعد ١٢ عبارة وهى (٤ - ٨ - ١٢ - ١٦ - ٢٠ - ٢٤ - ٢٨ - ٣٢ - ٣٦ - ٤٠ - ٤٤) . (٤٨)

ويتم الإجابة على المقياس وفق مدرج الإجابة ويأخذ الدرجات (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) على التوالي بإستثناء العبارات السلبية تأخذ عكس هذا التوزيع ، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٤٨ - ٢٤٠) درجة .

وقامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات المقياس بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى وذلك بتطبيق هذا المقياس على عينة قوامها (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٧/١٠/١ إلى يوم الإثنين الموافق ٢٠١٧/١٠/٨ م ، وقامت الباحثة بإيجاد الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجة العبارة والبعد والمجموع الكلي للأبعاد لمقياس قلق العنوسة، وبين درجة البعد والمجموع الكلي لأبعاد المقياس ، وهذا ما يوضحه جدول (٢) ، (٣) ، كما قامت الباحثة بإيجاد الثبات عن طريق التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ ، وهذا ما يوضحه جدول (٧) .

جدول (٧)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والبعد وبين العبارة والمجموع الكلي للأبعاد لمقياس قلق العنوسة

(ن = ٢٠)

البعد الأول			البعد الثاني			البعد الثالث			البعد الرابع		
العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع	م
٠,٨٩	٠,٨٤	١	٠,٨٩	٠,٨٤	١	٠,٨٨	٠,٧٩	١	٠,٨٦	٠,٩٢	١
٠,٨٤	٠,٨٨	٢	٠,٨٨	٠,٩٢	٢	٠,٨٧	٠,٩٢	٢	٠,٨٣	٠,٨٧	٢
٠,٨٣	٠,٨٩	٣	٠,٨١	٠,٨٤	٣	٠,٨٧	٠,٨٥	٣	٠,٨٤	٠,٩٠	٣
٠,٧٦	٠,٨٤	٤	٠,٨٥	٠,٨٨	٤	٠,٨٩	٠,٨٤	٤	٠,٨٩	٠,٨٦	٤
٠,٨٤	٠,٨٦	٥	٠,٨٧	٠,٨٤	٥	٠,٩٢	٠,٨٦	٥	٠,٩١	٠,٨٤	٥
٠,٩١	٠,٨٥	٦	٠,٩٢	٠,٨٩	٦	٠,٨٧	٠,٩٢	٦	٠,٨٨	٠,٨٣	٦
٠,٨٦	٠,٩٠	٧	٠,٩٠	٠,٨٦	٧	٠,٧٨	٠,٨٣	٧	٠,٨٠	٠,٨٦	٧
٠,٨٨	٠,٨٣	٨	٠,٨٣	٠,٨٩	٨	٠,٩٠	٠,٨٦	٨	٠,٩٠	٠,٨٣	٨
٠,٨٤	٠,٨٧	٩	٠,٩٢	٠,٨٧	٩	٠,٩١	٠,٨٩	٩	٠,٨٠	٠,٨٥	٩
٠,٨٨	٠,٨٣	١٠	٠,٨٠	٠,٨٩	١٠	٠,٨٦	٠,٩١	١٠	٠,٧٩	٠,٨٣	١٠
٠,٩٠	٠,٨٦	١١	٠,٨٢	٠,٨٤	١١	٠,٩٠	٠,٨٣	١١	٠,٨٦	٠,٩١	١١
٠,٨٨	٠,٩١	١٢	٠,٩٢	٠,٨٨	١٢	٠,٨٧	٠,٩٢	١٢	٠,٨٣	٠,٨٧	١٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤

يوضح جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والبعد حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة بين (٠,٧٦ - ٠,٩٢) وكذلك وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمجموع الكلي للمقياس حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة بين (٠,٧٩ - ٠,٩٢) وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي لمقياس قلق العنوسة .

جدول (٨)

صدق الاتساق الداخلي بين البعد والمجموع الكلي للأبعاد لمقياس قلق العنوسة

(ن = ٢٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	الأعراض الفسيولوجية	٠,٩٠
٢	الأعراض المعرفية	٠,٨٩
٣	الأعراض الانفعالية	٠,٨٨
٤	الأعراض السلوكية	٠,٩١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤

يوضح جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع البعد وبين المجموع الكلي للأبعاد لمقياس قلق العنوسة حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة بين (٠,٨٩ - ٠,٩١) وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

جدول (٩)
التجزئة النصفية ومعامل الفا لبيان معامل الثبات لمقياس قلق العنوسة

(ن = ٢٠)

معامل الفا Cronbach's Alpha if Deleted Item	اختبار التجزئة النصفية		أبعاد المقياس	م
	جتمان	سبيرمان - براون		
٠,٨٩٧	٠,٨٣٨	٠,٨٤٢	الأعراض الفسيولوجية	١
٠,٨٨٥	٠,٨٨٢	٠,٨٦٤	الأعراض المعرفية	٢
٠,٨٩٩	٠,٨٥١	٠,٨٥٨	الأعراض الانفعالية	٣
٠,٨٨٢	٠,٨٦٤	٠,٨٩٦	الأعراض السلوكية	٤
٠,٨٩٦	٠,٨٨١	٠,٨٩٢	الدرجة الكلية	

يوضح جدول (٩) اختبار التجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان - براون وجتمان وكذلك معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لأبعاد البحث الأربعة لمقياس قلق المستقبل بالإضافة الى اجمالى المقياس ويتضح وجود دلالات احصائية قوية تشير الى ثبات المقياس .

(٤) البرنامج الترويجي إعداد الباحثة - مرفق (٧) :

قامت الباحثة بإعداد واختبار مجموعة من الأنشطة والألعاب الترويجية تهدف الى تحقيق الشعور بالسعادة الشخصية والسرور والفرح ، وتحسين المرونة النفسية وخفض قلق العنوسة لدى المتأخرات عن سن الزواج وذلك بالرجوع الى المراجع العلمية والمتخصصة كمرجع محمد أحمد إبراهيم (٢٠٠٥م) (٢٢) ، إلين وديع فرج (٢٠٠٧م) (٣) ، أمين الخولى ، جمال الشافعى (٢٠٠٩م) (٦) ، والدراسات المرتبطة كدراسة كل من حنان عبد الناصر (٢٠١٦م) (٩) ، عبد اللطيف فرج (٢٠١٧م) (١٦) ، وقد أجمع الخبراء (٩ خبراء) على أهمية تلك الأنشطة والألعاب المقترحة حيث تراوحت النسبة المئوية لأرائهم ما بين (٨٨,٨٩%) كأصغر نسبة ، (١٠٠ %) كأكبر نسبة وتم توزيعها كوحدة للبرنامج الترويجي .

- هدف البرنامج الترويجي :

- تحسين المرونة النفسية وخفض قلق العنوسة لدى المتأخرات عن سن الزواج .
- تحقيق السعادة الشخصية لهن .

- الأهداف الخاصة بالبرنامج :

- إكساب الطالبات روح التعاون والمحبة .
- تنمية الولاء للجماعة من خلال اللعب في جماعات .
- إكتساب الطالبات القدرة على تقبل النقد من الآخرين وتقبل آراء الآخرين .
- تنمية مهارة حل المشكلات .
- تنمية الثقة والاعتماد على النفس .
- التخلص من روتين الحياة اليومية .
- إكتساب روح المرح والتسامح مع الآخرين .
- التكيف مع المشاعر ومواجهة أعباء الحياة .
- تنمية العلاقات الاجتماعية والتطور المهني .

- أسس وضع البرنامج :

- مراعاة الجو النفسى للعينة أثناء التطبيق .
- استخدام الألعاب والأنشطة الترويجية التي تنسم بالتشويق والتغيير والبساطة في الأداء .
- مراعاة الخصائص النفسية والاجتماعية لدى المتأخرات عن سن الزواج .
- استخدام وسائل وأدوات متنوعة الشكل واللون والحجم .
- مراعاة فترات الراحة بين الألعاب .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة حتى تكون أوجه النشاط المختارة لمستوى الحالة الصحية وملاحظة إرهاق بدنى يظهر على الطالبات .

- محتوى البرنامج :
يحتوى البرنامج على الأجزاء التالية :

الجزء التمهيدي :
يهدف الى إعداد الطالبات بدنيًا ونفسيًا وإدخال روح المرح والسرور وحث الحماس للمشاركة الإيجابية الفعالة في وحدات البرنامج ويتمثل في مجموعة من الأنشطة والألعاب الترويحية وزمن هذا الجزء (١٠ق) .

الجزء الرئيسي :
عبارة عن مجموعة من الأنشطة والألعاب الترويحية التي تتسم بالمرح والسرور وتحقيق السعادة الشخصية التي يتفق مع هدف الوحدة وهدف البرنامج (تحسين المرونة النفسية وخفض قلق العنوسة لدى المتأخرات عن سن الزواج) وزمن هذا الجزء (٤٠ق) .

الجزء الختامي :
يهدف هذا الجزء الى تهدئة الجسم والعودة الى الحالة الطبيعية وتحديد الطاقة وإدخال المرح والسرور والسعادة ، وهو عبارة عن مجموعة من الألعاب والأنشطة الترويحية ، وزمن هذا الجزء (١٠ق) .

وقامت الباحثة بإعداد البرنامج في صورت المبدئية وعرضه على (٩) من الخبراء في مجال الترويج ، وأشاروا الى تعديل بعض الأنشطة والألعاب الترويحية .

جدول (١٠)

التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأى جميع الخبراء في المتغيرات الخاصة بالخطة الزمنية للبرنامج المقترح ومدى مناسبتها لعينة الدراسة

(ن = ٩)

م	متغيرات الزمن	المتغيرات	مناسب	
			النسبة %	التكرار
١	الزمن الكلى للبرنامج	شهرين	٠,٠%	٠
		ثلاثة شهور	١٠٠%	٩
		أربعة شهور	٠,٠%	٠
٢	عدد الوحدات	١٢ وحدة	٠,٠%	٠
		١٨ وحدة	٠,٠%	٠
		٢٤ وحدة	١٠٠%	٩
		٣٢ وحدة	٠,٠%	٠
		٣٦ وحدة	٠,٠%	٠
		٤٨ وحدة	٠,٠%	٠
		٣٠ ق	١١,١١%	١
٣	زمن الوحدة	٤٠ ق	٠,٠%	٠
		٦٠ ق	٨٨,٨٨%	٨
		٩٠ ق	١٠٠%	٩
٤	عدد مرات التطبيق في الأسبوع	ثلاث مرات	٠,٠%	٠
		أربع مرات	٠,٠%	٠
		مرة	٨٨,٨٨%	٨
٥	عدد مرات الممارسة للوحدة الواحدة	مرتان	١١,١١%	١
		ثلاث مرات	٠,٠%	٠
		٥ ق	٠,٠%	٠
٦	زمن تنفيذ الجزء التمهيدي في الوحدة	١٠ ق	١٠٠%	٩
		١٥ ق	٠,٠%	٠
		٣٠ ق	٠,٠%	٠
٧	زمن تنفيذ الجزء الاساسى في الوحدة	٤٠ ق	١٠٠%	٩
		٤٥ ق	٠,٠%	٠
		٦٠ ق	٠,٠%	٠
		٤ ق	٠,٠%	٠
٨	زمن تنفيذ الجزء الختامي في الوحدة	٥ ق	٠,٠%	٠
		١٠ ق	١٠٠%	٩

يتضح من جدول (١٠) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء في المتغيرات الخاصة بالخطة الزمنية للبرامج المقترح ومدى مناسبته لعينة الدراسة ، حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابات الخبراء في المدة المناسبة لتنفيذ البرنامج المقترح ما بين (٠,٠٠% الى ١٠٠%) . وجاءت أعلى نسبة (١٢ أسبوع) بنسبة (١٠٠%) ، وفي عدد الوحدات بلغت النسبة المئوية للاستجابات الخبراء ما بين (٠,٠٠% الى ١٠٠%) ، وجاءت أعلى نسبة (٢٤ وحدة) بنسبة (١٠٠%) .
وفي الزمن المناسب لتنفيذ الوحدة الواحدة بلغت النسبة المئوية للاستجابات الخبراء ما بين (١١,١١ % إلى ٨٨,٨٨ %) وجاءت أعلى نسبة (٦٠ دقيقة) بنسبة (٨٨,٨٨%) وجاءت أعلى نسبة لعدد مرات الممارسة للجزء الأساسي ما بين (٠,٠٠% إلى ١٠٠%) بنسبة (٤٠ دقيقة) بنسبة (١٠٠%) .

الإطار الزمني للبرنامج :

اشتمل البرنامج على (٢٤) وحدة تُطبق على مدى ثلاث شهور تقريبًا بواقع (٢) وحدة أسبوعيًا لمدة (١٢) أسبوع بعد إنتهاء اليوم الدراسي ، وقامت الباحثة بالتطبيق بالأسلوب المباشر وفيه يظهر دور الباحثة في فهي المصممة للبيئة التي سوف تؤدي فيها الألعاب والأنشطة الترويحية بشكل يُشجع فيه الأداء الفردي والجماعي عن طريق إرشاد وتوجيه الطالبة من نشاط لآخر والاعتماد على أنفسهن في تحدى الصعوبات في ضوء قدراتهن .

وقامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية بتطبيق بعض الوحدات من البرنامج للوقوف على مدى مناسبته لعينة البحث وذلك في الفترة من يوم الأحد ١٥/١٠/٢٠١٧م الى يوم الثلاثاء ١٧/١٠/٢٠١٧م وأسفرت هذه الدراسة على تحقيق هدفها .

جدول (١١) البرنامج الزمني للبرنامج التروحي المقترح

رقم الأسبوع	الأيام
١-	الأحد الموافق ٢٩/١٠/٢٠١٧م
٢-	الأحد الموافق ٥/١١/٢٠١٧م
٣-	الأحد الموافق ١٢/١١/٢٠١٧م
٤-	الأحد الموافق ١٩/١١/٢٠١٧م
٥-	الأحد الموافق ٢٦/١١/٢٠١٧م
٦-	الأحد الموافق ٣/١٢/٢٠١٧م
٧-	الأحد الموافق ١٠/١٢/٢٠١٧م
٨-	الأحد الموافق ١٧/١٢/٢٠١٧م
٩-	الأحد الموافق ٢٤/١٢/٢٠١٧م
١٠-	الأحد الموافق ٣١/١٢/٢٠١٧م
١١-	الاثنين الموافق ٨/١/٢٠١٨م
١٢-	الأحد الموافق ١٤/١/٢٠١٨م

قياسات البحث :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لمقياس المرونة النفسية وقلق العنوسة على عينة البحث الأساسية وذلك يوم الأحد الموافق ٢٢/١٠/٢٠١٧م ويوم الاثنين الموافق ٢٣/١٠/٢٠١٧م ، ثم تم تطبيق البرنامج التروحي على مدى (١٢) أسبوع متصلة من يوم الأحد الموافق ٢٩/١٠/٢٠١٧م الى يوم الأربعاء الموافق ١٧/١/٢٠١٨م ، ثم إجراء القياس البعدي لمقياس المرونة النفسية ، قلق العنوسة على عينة البحث الأساسية وذلك يوم الأحد الموافق ٢١/١/٢٠١٨م ويوم الاثنين الموافق ٢٢/١/٢٠١٨م .

المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائيًا ، وإستعانته بالأساليب التالية (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - التفاضل - معامل الالتواء - معامل ألفا كرونباخ ، إختبار ت ، نسبة التحسن ، حجم التأثير) .

- عرض النتائج ومناقشتها :
- عرض النتائج :

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسات القبليّة والقياسات البعديّة في تحسين المرونة النفسية وخفض قلق العنوسة لدى المتأخرات عن سن الزواج من خلال البرنامج الترويحى

(ن = ٣٠)

م	المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسب معدل التحسن %
		ع±	س	ع±	س				
	مقياس المرونة النفسية	٢٦,٤٣١	١,٣٩٣	١,٤٧٤	٤٦,٣٦٧	١٩,٩٣٥	٠,٥٨٢	٣٤,٢٤٦	٧٥,٤٢٣
	مقياس قلق العنوسة								
١	الأعراض الفسيولوجية	٥٠,٧٠٠	٢,٢٩٥	٢,٥٥٣	٣٥,٩٣٣	١٤,٧٦٧	٠,٥٤٣	٢٧,٢٠٠	٢٩,١٢٦
٢	الأعراض المعرفية	٥٠,٦٣٣	٣,٧٧٤	٣,٨٣٢	٣٦,٧٣٣	١٣,٩٠٠	٠,٥٢١	٢٦,٦٦٠	٢٧,٤٥٣
٣	الأعراض الانفعالية	٥٢,٤٣٣	١,٨١٣	٢,١٠٧	٣٨,٦٦٧	١٣,٧٦٦	٠,٤٥٦	٣٠,١٩٧	٢٦,٢٥٥
٤	الأعراض السلوكية	٥٠,٥٦٧	١,٥٠١	١,٩٧٢	٣٦,٨٠٠	١٣,٧٦٧	٠,٤٩٠	٢٨,١٠٢	٢٧,٢٢٥
	الدرجة الكلية لمقياس قلق العنوسة	٢٠٤,٣٣٣	٦,٧٧٤	٥,٣٣٢	١٤٨,١٣٣	٥٦,٢٠٠	١,٦٤٨	٣٤,١٠٢	٢٧,٥٠٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٠ =

يتضح من جدول (١٢) ومرفق (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطى القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث في تحسين المرونة النفسية ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة دالة في جميع أبعاد المرونة النفسية ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة في الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية للمتأخرات عن سن الزواج (٣٤,٢٤٦) وهى أعلى من قيمة (ت) الجدولية وذلك لصالح القياس البعدي ، ويوضح الجدول أيضاً قيمة المتوسط الحسابى بالنسبة لعينة البحث في القياس القبلي في الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية للمتأخرات عن سن الزواج كانت (٤٦,٣٦٧) ، وبالنسبة لخفض قلق العنوسة للمتأخرات عن سن الزواج يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في خفض قلق العنوسة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة دالة في مقياس قلق العنوسة حيث بلغت (٣٤,١٠٢) وهى أعلى من قيمة (ت) الجدولية وذلك لصالح القياس البعدي ، ويوضح الجدول أيضاً أن قيمة المتوسط الحسابى في مقياس قلق العنوسة بالنسبة لعينة البحث في القياس القبلي كانت (٢٠٤,٣٣٣) ، أما بالنسبة لقيمة المتوسط الحسابى في مقياس قلق العنوسة بالنسبة لعينة البحث في القياس البعدي كانت (١٤٨,١٣٣) .

جدول (١٣)

معنوية حجم التأثير فى أبعاد واجمالي مقياس المرونة النفسية ومقياس قلق العنوسة لدى مجموعة البحث وفقاً لمعادلات كوهن

(ن = ٣٠)

المقياس	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا ٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
مقياس المرونة النفسية	درجة	٣٤,٢٤٦	٠,٠٠٠	٠,٩٧٧	٢,١٣٦	مرتفع	
مقياس قلق العنوسة	درجة	٢٧,٢٠٠	٠,٠٠٠	٠,٩٦٤	١,٦٧٣	مرتفع	
الأعراض الفسيولوجية	درجة	٢٦,٦٦٠	٠,٠٠٠	٠,٩٦٢	١,٢٢٧	مرتفع	
الأعراض المعرفية	درجة	٣٠,١٩٧	٠,٠٠٠	٠,٩٧٠	١,٧٥٢	مرتفع	
الأعراض الانفعالية	درجة	٢٨,١٠٢	٠,٠٠٠	٠,٩٦٦	١,٦١٨	مرتفع	
الأعراض السلوكية	درجة	٣٤,١٠٢	٠,٠٠٠	٠,٩٧٦	١,٥٣٩	مرتفع	
الاجمالي	درجة						

مستويات حجم التأثير :- ٢٠,٠ : منخفض ٠,٥٠ : متوسط ٠,٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٣) ان قيم حجم التأثير لمقياس المرونة النفسية ، ومقياس قلق العنوسة قيد البحث لدى مجموعة البحث قد حققت قيمة أعلى من ٨٠% والتي تراوحت لمقياس المرونة النفسية (٢,١٣٦) ، ومقياس قلق العنوسة تراوحت ما

يبين (١,٢٢٧ الى ١,٧٥٢) مما يدل على فاعلية البرنامج الترويحى المقترح على تلك المتغيرات وهى دلالة مرتفعة تشير الى التأثير النسبى القوى للمعالجة التجريبية المستخدمة على المتغير التابع .

- مناقشة النتائج :

يوضح جدول (١٢) أن نسبة التحسن لعينة البحث في تحسين المرونة النفسية في الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية للمتأخرات عن سن الزواج كانت (٧٥,٤٢٣) ونسبة التحسن لعينة البحث في خفض قلق العنوسة كانت (٢٧,٥٠٤) % ، كما يوضح جدول (٨) أن قيمة حجم التأثير لعينة البحث في الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية لعينة البحث في الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية لعينة البحث كانت (٢,١٣٦) وقيمة حجم التأثير لعينة البحث في الدرجة الكلية لمقياس قلق العنوسة للمتأخرات عن سن الزواج (١,٥٣٩) وهما قد حققوا قيم أعلى من (٠,٨٠) .

ويرجع ذلك الى البرنامج الترويحى وتأثيره الايجابى في تحسين المرونة النفسية للمتأخرات عن سن الزواج وخفض قلق العنوسة ، وتعزو الباحثة ذلك التحسن في تحسين المرونة النفسية وخفض قلق العنوسة لدى المتأخرات عن سن الزواج الى البرنامج الترويحى المقترح وأثره الايجابى من خلال المشاركة في وحدات البرنامج والتي اشتملت على ألوان من الأنشطة الاجتماعية والرياضية والعينة والثقافية والتي تمارس بطريقة حرة ومنظمة للترويح ، ومجموعة من اللقاءات والندوات التي تساعدهم على خفض تحسين المرونة النفسية وخفض قلق العنوسة لديهم .

ويرى العديد من المتخصصين في المجال مثل أحمد صقر عاشور (٢٠٠٢م) (١) ، خليفة محمد بهبهانى (٢٠٠٤م) (١٠) ، كمال الدين درويش ، محمد الحماحمى (٢٠٠٧م) (٢١) ، عوض عبد الله الدرسي (٢٠٠٧م) (١٨) أن الترويح يساعد الطالبات على الوصول الى درجة أقرب الى الكمال بدنياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً في حدود قدرات وإمكانات كل طالبة ، كما يساعد الترويح بأنشطته وبرامجه المختلفة على حسن تقديرها لذاتها وتوازنها النفسى وتحقيق السعادة الشخصية لها .

وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة مارجرىت بيلي وآخرون Margaret Beasley et. Al. (٢٠٠٣م) (٤٦) أن المرونة لها وجود وأثر واضح التكيف النفسى في مواجهة أحداث الحياة ، ودراسة بينيتى وآخرون Benetti Celeste, et. Al. (٢٠٠٦م) (٣٧) وجود تأثير ايجابى دال لسمة المرونة على تقدير الذات في الانفعال السلبي والايجابى ، ودراسة برجيمان وآخرون Bergeman et. Al. (٢٠٠٦م) (٣٩) الى أن زيادة المرونة النفسية تؤدي الى تخطى الضغوط النفسية بفعالية وتنشيط الإيجابية لدى الطلاب .

كما توضح دراسة هيام مرسى صالح (٢٠٠٦م) (٣٢) ، ودراسة محمد مندوه سالم (٢٠٠٧م) (٢٧) أن الإناث أكثر شعوراً بالعنوسة من الذكور وأنه يوجد علاقة ارتباطية موجبة بين قلق العنوسة من جانب وكل من الإكتئاب من جانب آخر ، وبينما كان الارتباط سالباً من قلق العنوسة ومفهوم الذات .

وتضيف أماني زاهر عباس خليفة (٢٠١١م) (٤) أن الطالبات مرتفعتات قلق العنوسة يتصفن بضعف الثقة بالنفس وانخفاض مفهوم الذات من خلال النظرة السلبية لوضعهن الاجتماعى.

ويشير جلين Glynn (٢٠١٣م) (٤٤) أن هناك تأثير كبير لإدراك حالة العنوسة على متغيرات أخرى مثل الثقة بالنفس والاكتئاب حيث كانت السيدات المدركات لأنفسهم كعوانس أقل ثقة بالنفس وأكثر ميلاً للاكتئاب .

ويضاف أن المرونة النفسية تمثل قدرة مضادة ومقاومة لانخفاض الحاد في التماسك والاتزان الذاتى حال التعرض لإحداث ومواقف ضاغطة . (٥٠ : ١٧)

كما أن الشخصية المرنة نفسياً تتمتع بقدرة عالية على التوافق مع مواقف الحياة ، وقدرة عالية على مواجهة المشكلات والأزمات وتحليلها بغية حلها وتجاوزها ، كما لديها القدرة على التكيف الايجابى والتوافق مع الذات والمجتمع والبيئة المحيطة . (٥ : ٧) ، (٤٩ : ٦) ، (٣٥ : ٤٨٤) ، (٢ : ١٠٤)

وتؤكد أميرة عبد العزيز عبد السيد (٢٠١٦م) (٥) أن المعلمات المتأخرات في سن الزواج ذوات قلق العنوسة المرتفع نشأ لديهن أعراض جسمية للقلق تشمل الضعف العام ، توتر العضلات ، ارتعاش الأطراف ، فقدان الشهية ونقص الوزن ، شحوب الوجه وسرعة النبض والأعراض النفسية والانفعالية والعصبية المفرطة والتوتر العام التي تجعلها غير قادرة على اتخاذ القرار .

وتشير نتائج دراسة عبد اللطيف فرج الشحات (٢٠١٧م) (١٦) أن وجود علاقة ارتباط عكسى بين المرونة ومستوى القلق لدى الطلاب ، ويعنى ذلك أنه كلما تحسنت المرونة النفسية انخفض مستوى القلق (كحالة - كسمة) .

وممارسة الأنشطة والألعاب الترويحية تساعد في وقاية الأفراد من الملل والقلق والضغوط النفسية ، وفيه يعبر الفرد عن نفسه ويكون الصداقات والتعاون والتفاعل مع الآخرين وتحسن صحته البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية وتحقق لهم السعادة والرضا عن النفس والشعور بالاطمئنان والثقة ، كما ضرورة مزاولة الأفراد للمناشط الترويحية كوسائل للتقليل من الضغوط العصبية الناتجة عن طبيعة الحياة العصرية . (٢٨ : ١٧ - ٢٦) ، (١٤ : ٤٤ - ٤٦) ، (٢٦ : ١٤٧ ، ١٤٨)

وتشير دراسة كل من كلارا ستيفنسون ، ديبيل الورد ، كينيث فوكس **Clare Stevinson; Debble** و **Alawlor; Kenneth, R. Fox** (٢٠٠٤م) (٤١) إلى أن ممارسة الرياضة لها آثار مفيدة على المدى الطويل على البقاء على قيد الحياة وتحسين نوعية الحياة .

ويشير تهاني عبد السلام (٢٠٠١م) ، عوض الدرسي (٢٠٠٧م) ، منى الأزهرى (٢٠١٢م) أن الترويج يعطى للأفراد الشعور بالسعادة عند الابتكار والإبداع والانتماء والشعور بالأخوة والألفة والصداقة ، الإنجاز ، التمتع بصحة جيدة ، استخدام القدرات العقلية ، ممارسة خبرات عاطفية ، التمتع بالجمال ، مساعدة الغير ، الاسترخاء . (٨ : ١٠٨ - ١١٤) ، (١٨ : ٣٣ ، ٣٤) ، (٣٠ : ٤٣ ، ٤٤)

وهذا ما توصلت إليه الباحثة أن البرنامج الترويحي بما يشتمل عليه يعمل على الشعور بالرضا والارتياح النفسى ، وتقليل الأعراض الفسيولوجية والأعراض المعرفية والأعراض الانفعالية والأعراض السلوكية ومواجهة المشكلات والمصاعب ، اتخاذ أساليب سلوكية سوية (المثابرة - الكفاح - التروى) وعدم اتخاذ أساليب اللاسوية في مواجهة الأحداث الضاغطة مثل (الهروب - الاستسلام - الانحراف - العدوانية) والتوافق مع الحياة الأكاديمية الجديدة ، وتنمية التفاعل الاجتماعى بين الطالبات ، تنمية الثقة بالنفس والتوازن النفسى والاجتماعى .

لذا يعد البرنامج الترويحي من الوسائل التربوية والتعليمية الهامة والناجحة وأحد أهم الوسائل التي تساعد المتأخرات عن سن الزواج ومدى القدرة على المقاومة للإنهيار أمام الظروف ، وتجاوز المحن والضغوط وسرعة تعافيتها من آثارها السلبية ، وزيادة قابلية للحياة بشكل عام ، وبذلك يتحقق صحة الفرض .

الاستنتاجات :

البرنامج الترويحي له تأثير ايجابي في تحسين المرونة النفسية وخفض قلق العنوسة لدى المتأخرات عن سن الزواج .

التوصيات :

- تفعيل البرنامج الترويحي على المتأخرات عن سن الزواج لدى فئات مختلفة من المجتمع .
- توجيه اهتمام الأسر ومؤسسات المجتمع الى تيسير أمور الزواج للشباب والفتيات لتلافى وقوعهم فريسة للقلق والاكتئاب نتيجة التأخر عن سن الزواج .
- عقد ندوات للمتأخرات عن سن الزواج بالتوعية بأهمية المرونة النفسية من أجل تمتعهم بصحة نفسية سوية وجيدة .

المراجع

أولاً : المراجع العربية

- ١- أحمد صقر عاشور (٢٠٠٢م) : السلوك الإنساني في المنظمات ، دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع ، الإسكندرية .
- ٢- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (٢٠١١م) : علم النفس الإرشادي ، دار المسيرة للطباعة والنشر ، عمان ، الأردن.
- ٣- إلين وديع فرج (٢٠٠٧م) : خيارات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٤- أماني زاهر عباس خليفة (٢٠١١م) : إدراك صورتى الذات والآخر (كشرىك للحياة) وبعض المهارات الاجتماعية كمنبئات لقلق العنوسة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة المنوفية .
- ٥- أميرة عبد العزيز عبد السيد عبد الله (٢٠١٦م) : قلق العنوسة وعلاقته بتقدير الذات وصور الجسم لدى المعلمات المتأخرات في سن الزواج ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، قسم الصحة النفسية ، جامعة طنطا .
- ٦- أمين أنور الخولى ، جمال الدين الشافعى (٢٠٠٩م) : ألعاب صغيرة ألعاب كبيرة (الإطار المفاهيمى والتعليمى للألعاب) ذخيرة من الألعاب الصغيرة والتمهيدية والترويحية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٧- أنس سليم الأحمدي (٢٠٠٧م) : المرونة (حدود المرونة بين الثواب والمتغيرات) ، مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع ، الرياض ، المملكة العربية السعودية .
- ٨- تهنانى عبد السلام محمد (٢٠٠٠م) : الترويح والتربية الترويحية : دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٩- حنان عبد الناصر جمال الدين (٢٠١٦م) : برنامج ألعاب صغيرة لتعديل بعض السلوكيات الاجتماعية لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ .
- ١٠- خليفة محمد بهبهانى (٢٠٠٤م) : أوقات الفراغ والترويح : مفاهيم وإدارة ، مطبعة الفيصل ، الكويت .
- ١١- خليل محمد فاضل (٢٠٠٨م) : وجع المصريين ، ط١ ، منشورات خليل فاضل ، هليوبوليس ، القاهرة .
- ١٢- سيد أحمد البهاص (٢٠٠٩م) : مقياس قلق العنوسة للشباب المتأخر في سن الزواج ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ١٣- سيد أحمد البهاص (٢٠١٤م) : فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المتأخرات في سن الزواج ، دراسات في الصحة النفسية وعلم النفس الايجابى ، المجلد الثانى ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ١٤- طه عبد الرحيم طه (٢٠٠٦م) : مدخل الى الترويح ، دار الوفاء ، الإسكندرية .
- ١٥- عبد العزيز السيد الشخص (٢٠١٣م) : مقياس المستوى الإجتماعى والإقتصادى للأسرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ١٦- عبد اللطيف فرج الشحات (٢٠١٧م) : فاعلية برنامج ارشادى للمرونة النفسية على مستوى قلق الطلاب بقسم علوم التربية البدنية كلية التربية درنه جامعة عمر المختار بلبيبا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ١٧- عزت الطويل (٢٠٠٦م) : نظرية تشخيصية عن العنوسة ، مجلة الطب النفسى ، النفس المطمئنة (٨٣) ، ٤٢-٣٥ .
- ١٨- عوض عبد الله الدرسي (٢٠٠٧م) : فلسفة الترويح ومجالاته ، ماهى للنشر والتوزيع ، الإسكندرية.
- ١٩- غالب بن محمد على المشيخى (٢٠٠٩م) : قلق المستقبل وعلاقته من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى .
- ٢٠- فوقية محسن رضوان (٢٠٠٩م) : مقياس المرونة النفسية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ٢١- كمال الدين درويش ، محمد محمد الحامحى (٢٠٠٧م) : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، ط٣ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

- ٢٢- محمد أحمد إبراهيم (٢٠٠٥م) : مدخل في الألعاب الصغيرة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- ٢٣- محمد السيد أبو حلاوة (٢٠١٢م) : المرونة النفسية (ماهيتها ومحدداتها وقيمتها القرائية) ، كلية التربية ، جامعة الإسكندرية ، دمنهور ، مصر .
- ٢٤- محمد صادق إسماعيل (٢٠١٠م) : حقوق عربية ضائعة (قراءة في قضايا اجتماعية معاصرة) ، العربى للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ٢٥- محمد كمال السنودى ، حمدينو عمر السيد ، محمد السيد خميس ، محمد السيد مطر ، حسام عبد العزيز جودة، حازم محمد منصور (٢٠١٤م) : مدخل الترويح الرياضى ، مكتبة شجرة الدر ، القاهرة .
- ٢٦- محمد محمد الحماحمى ، عايدة عبد العزيز مصطفى (٢٠٠٦م) : الترويح بين النظرية والتطبيق ، ط٤ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٧- محمد مندوه سالم (٢٠٠٧م) : الشعور بالعنوسة وعلاقته بالاكتئاب ومفهوم الذات لدى معلمى مرحلة التعليم الأساسى المتأخرين في سن الزواج ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، ١٧ (٥٦) ، ص ٤٤٣ – ٥٠٠ .
- ٢٨- محمود إسماعيل طلبه (٢٠١٠م) : سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ ، إسلاميك جرافيك ، القاهرة .
- ٢٩- مصطفى على محمود (٢٠١٦م) : دور الوعى الترويحي في استثمار وقت الفراغ لدى الطلاب ، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع ، دسوق .
- ٣٠- منى أحمد الأزهرى (٢٠١٢م) : الترويح وتربية الأطفال في الخلاء ، مكتبة الأنجو المصرية ، القاهرة .
- ٣١- مى إبراهيم حجازى (٢٠٠٠م) : المعوقات النفسية والاجتماعية للزواج لدى الفتيات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، قسم علم النفس ، جامعة عين شمس .
- ٣٢- هيام على مرسى (٢٠٠٦م) : دراسة لبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بقلق العنوسة لدى الفتيات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 33- Ahern, N. Keihl, E. Sole, M. & Byers, J. (2006) : A review of instruments measuring resilience Issues in Comprehensive pediatric Nursing, 29 (2), 103 – 125. Doi:10.1080/101460860600677643 .
- 34- American Psychological Association (2002) : The road to resilience. (APA), American Psychological Association, Washington, Discovery Health Chanel.
- 35- Arbona, C., and Coleman, N. (2008) : Risk and resilience, (In) Brown, S., and Lent, R. Hand Book Counseling Psychology, Fourth Edition, PP. 483-499, New York : John Wiley & Sons.
- 36- Bauman, A. & Titze. S., Merom, D., Rissel, C., (2014) : Epidemiology of cycling for exercise, recreation Epidemiology of cycling for exercise, recreation or sport in Australia and its contribution to health – enhancing physical activity, Journal of Science and Medicine in Sport, Vol. 17 (5), P. 485-490.
- 37- Benetti Celeste et. Al. (2006) : Affect regulated indirect effect of trait anxiety and trait resilience on self-esteem, Personality and Individual differences, Vol. (41), No. (2), PP. 341-352.
- 38- Berend, Z. (2000) : The best or non Spinsterhood Ind Nineteenth Century New England, Journal of Social History, George Mason University Press, Vol. (33), No. (4), PP. 935-957.

- 39- Bergeman, C. S., Toni, L. Bisconti, Kimberly, A. Wallace (2006) : Psychological Resilience, Positive emotions and successful adaptation to stress in later life, *Journal of personality and Social Psychology*, Vol. (91), No. (4), PP. 730-790.
- 40- Chang, Y. T. & Lo., C. Y., Chang, H. I., (2009) : Research on recreational sports instruction using and expert system, 5th International Conference, Active Media Technology, Springer – Verlag Berlin Heidelberg, P. 250- 262.
- 41- Clare Stevinson; Debble Alawlor; Kenneth, R. Fox (2004) : Exercise interventions for cancer patients : systematic review of controlled trials, *Cancer Causes & Control*.
- 42- Encyclopedia Britannica (2004) : Standard edition CD, (UK), Bristol : Encyclopedia Britannica Ltd.
- 43- Eum, Clara (2006) : Apheno menological study of never marrie women over 40, Diss., Abs., Int., Vol. 66-11P, P. 296.
- 44- Glynn, K. N. (2013) : Always a bridesmaid never a bride : Examining the deinstitutionalization of marriage and the modern day spinster, Doctoral Dissertation, Boise State University.
- 45- Kraus, R. (2015) : Recreation and leisure in modern society, 10th Edition, Jones and Bartlett Publishers, Canada.
- 46- Margaret Beasley, Tod Thompson, and John Davidson (2003) : Resilience in response to life stress : the effects of coping style and cognitive hardiness personality and individual differences, Vol. (34), No. (11), PP. 77-95.
- 47- Ryff, G. D. & Singer, B. (2003) : Flourishing under fire : Resilience as a prototype of challenged thriving : Inc. L. M. K. Eyes. & J. Haidt (Eds), positive psychology and the life well-lived, PP. 15- 36, Washington DC : APA, <http://dx.doi.org/10.1037/10594-001>
- 48- Soliman, A. (2008) : The daily diaries of spinister, *Journal of Marriage and family* 70 (3), 412.
- 49- Van Galen; De Puijter; and Smeets, C. (2006) : Citizens and resilience, Amsterdam : Dutch Knowledge and Avise Center.
- 50- Werner, E. & Smith (2001) : Journeys from childhood to midlife : Risk, resiliency, and recovery, Ithaca, NY : Cornell University Press.

