

تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على مستوى التوافق الاجتماعي لدى نزلاء دار المسنين بطرابلس

د. ميلود محمد وادي me.wadi@uot.edu.ly د. نور الدين الصغير المصرتي N.almusrati@zu.edu.ly

### مستخلص :

إن الاهتمام بالمسنين بعد وصولهم لهذه المرحلة تعد مسؤولية وطنية ومع وجود مشكلات قد تواجههم في حياتهم وما صاحب هذه الفئة من مشكلات قد يتعرضون لها ، فرض على المهتمين من العلماء والباحث تناول أوضاع المسنين ، والبحث على الاهتمام بشؤونهم في ضوء فهم طبيعة المرحلة التي يعيشونها . من هنا نشأ ما يسمى بعلم الشيخوخة الذي تطور بسرعة نتيجة لتطور علم الأحياء والطب . وإن التكيف مع الآثار الجسدية والنفسية والاجتماعية يشكل تحديا كبيرا لكثير من المسنين ، ويرتبط مع التوافق الاجتماعي . ويعد التدهور العام في القدرات البدنية ، والحسية والمعرفية أبرز ما يميز النمو في مرحلة كبار السن ، وتشير العديد من الدراسات أن كبار السن في دور الرعاية الإيوائية ، تجمعهم سلوكيات الزلة ، والابتعاد عن الحياة ، وهذا يفضي إلى وضع المسن ، وإصابته بالأمراض وخاصة الاكتئاب ، فكبار السن بحاجة إلى الدعم الاجتماعي ، والتحدي ، والاحترام ، وفهم الذات ، والتقبل وصنع القرار .

### Extract :

Caring for the elderly after they reach this stage is a national responsibility, and with the problems they may face in their lives and the problems they may encounter with this category, it is obligatory for interested scholars and researchers to address the conditions of the elderly, and to urge attention to their affairs in the light of understanding the nature of the stage in which they live. From here arose the so-called science of aging, which developed rapidly as a result of the development of biology and medicine.

Adapting to the physical, psychological and social effects constitutes a major challenge for many elderly people, and is associated with social adjustment. The general deterioration in physical, sensory and cognitive abilities is the most prominent characteristic of growth in the elderly stage, and many studies indicate that the elderly in residential care homes, group behaviors of slippage, and distance from life, and this leads to the situation of the elderly, and his infection with diseases, especially depression. Age needs social support, challenge, respect, self-understanding, acceptance and decision-making

## تأثير برنامج ترويجي رياضي مقترح على مستوى التوافق الاجتماعي

لدى نزلاء دار المسنين بطرابلس

د. ميلود محمد وادي د. نور الدين الصغير المصراطي

## مقدمة ومشكلة الدراسة

إن تزايد أعداد المسنين وما صاحب هذه الزيادة من مشكلات خاصة ، فرض على المهتمين من العلماء والباحث تناول أوضاع المسنين ، والحث على الاهتمام بشؤونهم في ضوء فهم طبيعة المرحلة التي يعيشونها . من هنا نشأ ما يسمى بعلم الشيخوخة الذي تطور بسرعة نتيجة لتطور علم الأحياء والطب .

وإن التكيف مع الآثار الجسدية والنفسية والاجتماعية يشكل تحديا كبيرا لكثير من المسنين ، ويرتبط مع التوافق الاجتماعي . ويعد التدهور العام في القدرات البدنية ، والحسية والمعرفية أبرز ما يميز النمو في مرحلة كبار السن ، وتشير العديد من الدراسات أن كبار السن في دور الرعاية الإيوائية ، تجمعهم سلوكيات الزلة ، والابتعاد عن الحياة ، وهذا يفضي إلى وضع المسن ، وإصابته بالأمراض وخاصة الاكتئاب ، فكبار السن بحاجة إلى الدعم الاجتماعي ، والتحدي ، والاحترام ، وفهم الذات ، والتقبل وصنع القرار (9 : 56) .

ويؤكد إلياس ونيفيلي (2003) على أهمية ما تقدمه دور الرعاية من خدمات للمسنين في تحسين الشعور بالتوافق الاجتماعي لديهم ، فهي تروئ لهم الانخراط في علاقات اجتماعية جديدة ، كما يشيرون إلى أن ما تقدمه الرعاية في مجال المشاركة بأنشطة أوقات الفراغ ، يسهم في التقليل من مستوى الاكتئاب ، ويرفع من مستوى التوافق الاجتماعي ، وإدراكهم لقدرتهم على التحكم في ضبط حياتهم (8 : 71) .

ومما لاشك فيه أن التغيرات التي يتعرض لها كبار السن ، وما ينتج عنها من مشكلات ، تشكل ضغوطا عليهم ، يختلفون في مدى شعورهم وإحساسهم ، ويعزي ذلك إلى عدة متغيرات منها الصلابة النفسية والتي تعد من أهم متغيرات الوقاية النفسية للآثار السلبية للضغوط والأزمات والتي ترتبط إيجابيا بالتوافق الاجتماعي . (4 : 5) .

وتعد المناشط الترويحية أساس العملية التربوية للفرد ، فهي العملية التي تطور وتنمي التفاعل بين الفرد والبيئة ، وعن طريق هذا التفاعل يتدرب الفرد ويستفيد من تجاربه وخبراته ، ويمكنه أن يكيف سلوكه ويغير من اتجاهاته حتى يتلاءم مع المجتمع الذي يعيش فيه ، ويتمتع بنضج اجتماعي سليم لمواجهة مشاكل الحياة اليومية (5 : 33)

والأنشطة الترويحية الرياضية من الوسائل الهامة والضرورية التي تساعد الفرد من فهم طبيعة حالته والتفاعل ، والتأقلم مع أفراد المجتمع وبذلك يصل الفرد إلي درجة كبيرة من التكيف النفسي والاجتماعي ( 1 : 55 ) .

والأنشطة الترويحية لا تستثنى أحدا من طبقات المجتمع سواء الصغير أو الكبيرة ، والمعاق او السوء ، لذا يجب ان تعمل التربية البدنية والرياضية والترويج علي تشجيع الأفراد والاعتراف بحقهم في ممارستها لما لهذه الأنشطة من فوائد تنعكس علي كافة ألوان حياتهم ( 7 : 78 ) .

ويرى الباحثان أن الأنشطة الترويحية الرياضية تهدف إلي مساعدة الفرد علي التوافق السليم مع ذاته ومع المجتمع الذي يعيش فيه ، ذلك عن طريق إمداده بالإمكانيات اللازمة لتحقيق هذا التوافق كما أن المؤسسات التعليمية علي اختلاف أنواعها ومراحلها حيث تلعب دورا هاماً في تحقيق التوافق لدي الأفراد مما تكسبهم من عادات وقيم واتجاهات خلقية واجتماعية والتي تعتبر حجر الزاوية في عملية التوافق .

أن رعاية المسن تعد مسئولية وطنية تدل علي مدى حرص الدولة علي مستقبلها وإدراكها لصور هذا المستقبل في شتى نواحي الحياة لذا يجب أن يتم إعدادهم نفسيا وتربويا للمستقبل إعدادا سليما وتأهيلهم لكي يصيروا أفرادا أسوياء دون وجود أي نوع من السلوك الغير سوي ( 4 : 48 ) .

وقد تم حصر العديد من المجالات التي تسهم في تعزيز الشعور بالتوافق الاجتماعي في اثني عشر مجالا ، وهي : الحالة الاقتصادية ، والصحة ، والعلاقات الأسرية ، والصدقات ، والعمل المجزي ، والمسكن ، الأنشطة الترفيهية ، وشريك الحياة ، والتدين ، ووسائل المواصلات ، وتقدير الذات ، والمستوى التعليمي. ( 2 : 47 )

وأن للعوامل الاجتماعية أهمية كبيرة في مقابل العوامل الطبية كمتطلبات أساسية للرضا عن الحياة لدى كبار السن ، وأن للسعادة ونوعية الحياة دورا كبيرا في وجود التوافق الاجتماعي

وقد لاحظ الباحثان من خلال زيارة قام بها الباحثان والتعامل مع هذه الفئة والتحاور معهم أن عدد من المسنين يبدو عليهم عدم التوافق الاجتماعي وتختلف شدة هذا الرضا حسب الجنس والعمر ، وحيث أن هذا الموضوع لم يدرس دراسة علمية سابقة ولا توجد إجابة دقيقة وكافية عنه ، فرأ الباحثان العمل والقيام بهذه البحت .

3. أهداف البحت: يهدف هذا البحت إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح لرضا عن الحياة لدى نزلاء دار المسنين بطرابلس .

## 4. فروض البحث :-

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ايجابية بين أبعاد التوافق الاجتماعي في القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة لتزلاء دار المسنين لصالح المجموعة التجريبية في أبعاد التوافق الاجتماعي .

## 5. أهم المصطلحات المستخدمة في البحث :-

## النشاط الترويي الرياضي:-

هو مجموعة الألعاب والخبرات المنظمة والغير المنظمة ، التي يمارسها العضو المشترك ، ويتم فيها التفاعل بين العضو والرائد ، بحيث تنتقل هذه الخبرات من الرائد الى العضو ، ويكون هناك أثر لهذه الخبرات في نفوس المشتركين ، تساعد على تعديل وتغيير أنماط سلوكهم إلى سلوك إيجابي مرغوب فيه . ( 6 : 233 )

## - التوافق الاجتماعي :-

هو القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين مثمرة وممتعة ، وتتسم بقدرة الفرد ، على الحب والعطاء هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى القدرة على العمل المنتج الذي يجعل من الفرد شخصا نافعا في محيطه الاجتماعي

## كبر السن :-

هي المرحلة العمرية الأخيرة للإنسان التي تحدد بدايتها بإحالة الفرد على التقاعد ، كما أنها التراجع التدريجي للقدرة الحيوية في الجسم الذي ينتهي بالموت. ( 3 : 159 )

## 1-2- الدراسات السابقة :-

## 1-دراسة أمال محمد فوزي (1991) (6)

موضوع الدراسة : " تأثير برنامج ترويي رياضي مقترح على بعض النواحي البدنية للصم والبكم " هدف الدراسة : التعرف على اثر البرنامج الترويي الرياضي على بعض النواحي البدنية للصم والبكم .

منهج الدراسة : المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : عينة قوامها 148 طالبة من الصم والبكم .

نتائج الدراسة : البرنامج يؤثر إيجابيا في تحسين اللياقة البدنية.

## 2- دراسة محمد فتحي (1995) (18)

موضوع الدراسة : " مدى فاعلية برنامج مقترح لتحسين مهارات التواصل عند ذوي الإعاقة السمعية

هدف الدراسة : إعداد برنامج مقترح يعمل على تحسين مهارات تواصل الطفل الأصم .

منهج الدراسة : المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : تكونت العينة من 40 طفلاً أصماً و40 أباً وأماً وتتراوح أعمار العينة بين (9:12 عام )

ودرجة السمع لا تقل عن 90 ديسبل .

نتائج الدراسة :

1-وجود فروق في تواصل الأطفال في أبعاد مقياس التواصل للأطفال الصم في المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

2-توجد فروق بين ذكور وإناث الأطفال وبين الآباء والأمهات قبل وبعد البرنامج .

## 3- دراسة جمال الجسمي (1991) ( 13 )

موضوع الدراسة : " تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى للصم والبكم "

هدف الدراسة : التعرف على اثر البرنامج الرياضي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى للصم والبكم .

منهج الدراسة : المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : 40 تلميذا من معهد الأمل للصم والبكم .

نتائج الدراسة :

1-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي اليومي لصالح القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الرياضي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية .

2-وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج .

#### 4- دراسة عمر رفعت (1997) (29)

موضوع الدراسة : " فاعلية برنامج إرشادي في تحسين بعض جوانب الصحة النفسية لدى طلاب الصم في المرحلة الثانوية "

هدف الدراسة : بناء برنامج تعليمي وتجريبي والتحقق من جدواه في تحسين بعض جوانب الصحة النفسية .

منهج الدراسة : المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : 60 طالباً أصم في المرحلة الثانوية .

نتائج الدراسة :

1-يوجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

2-لا توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية من حيث التطبيق البعدي والبعدي لأبعاد الاختبار .

#### 5- دراسة نبيلة محمد أبو رواش (1991) (47)

موضوع الدراسة : "تأثير برنامج مقترح للألعاب على سمة الانطواء وتنمية بعض المهارات الحركية الأساسية لتلميذات المرحلة الثانوية "

تهدف الدراسة : التعرف على تأثير البرنامج على سمة الانطواء وبعض المهارات الحركية لدى تلميذات المرحلة الثانوية .

منهج الدراسة : المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : 60 تلميذة من تلميذات الصف الأول الثانوي .

نتائج الدراسة :

1- برنامج الألعاب الصغيرة المقترح له تأثير إيجابي في تخفيف الانطواء لدى تلميذات المرحلة الثانوية .

2- البرنامج له تأثير إيجابي على تنمية المهارات الحركية .

## اجراءات البحث

## 1- منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة ، مستخدماً إحدى تصميماته وهو القياس القبلي والبعدي لعينة الدراسة .

## 2-3- مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على نزلاء دار الوفاء للمسنين بطرابلس والذي يتراوح أعمارهم ما بين (55 - 75) سنة والبالغ عددهم (40 نزيل )

## 3-3- عينة البحث

بلغ حجم العينة (30) ثلاثين نزيل تم اختبارهم بالطريقة العمدية ، وقد تم استبعاد (10) عشرة نزلاء للأسباب الآتية :

-نزلاء مصابون بإعاقات أخرى وعددهم (2)

-نزلاء غير منتظمين في الحضور وعددهم (3)

-نزلاء تم إجراء تبات الاستبيان عليهم وعددهم (5)

\اذلك أصبحت عينة الدراسة (30) ثلاثين نزيل تم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية.

جدول (1) يبين حجم العينة ونسبتها في المجتمع الأصلي

النسبة المئوية	عدد النزلاء	البيان
100%	40	إجمالي المجتمع
25%	10	المستبعدون
75%	30	العينة الأساسية

## 3-4- أدوات البحث

ثم استخدام الأدوات التالية :

- نماذج للصور التوضيحية لبعض الأدوات الصغيرة والتمهيدية الخاصة بالبرنامج الترويحي الرياضي ، وذلك لعرضها على النزلاء أثناء تنفيذ الباحثان .

- بعض الأدوات المساعدة لتنفيذ محتوى البرنامج الترويحي مثل ( كرات قدم ، كرات يد ، كرات سلة ، كرات طائرة ، كرات طبية ، مقاعد سويدية ، حواجز ، بالونات ، أحبال ، أعلام ، قوائم ... الخ ) .

- استمارة قياس التوافق الاجتماعي

-5- الدراسة الاستطلاعية : قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية أولى في الفترة من 9 / 4 / 2022 إلى 16 / 4 / 2022 بهدف .

- معرفة الأدوات الموجودة في الدار .

- تحديد العدد المناسب من النزلاء والتي يمكن تطبيق البرنامج الترويحي عليهم .

- مدى مناسبة محتوى البرنامج لعينة البحث .

- التعرف على الصعوبات المحتمل مقابلتها خلال الدراسة الأساسية لوضع الحلول لها .

-6- الدراسة الأساسية : قام الباحثان بتطبيق البرنامج المقترح للمناشط الترويحية الرياضية لمدة 8 أسابيع في الفترة من 1 / 5 / 2022 إلى 25 / 6 / 2022 بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع وقد بلغ عدد الوحدات الترويحية للمجموعة التجريبية (24) وحدة .

-7- الإجراءات الإحصائية : استعان الباحثان بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل بيانات الدراسة، واستخدم منها الأساليب الإحصائية التالية:

1- الوسط الحسابي .

2- الانحراف المعياري .

3- الوسيط

4- معامل الالتواء .

5- اختبار T للفروق .

- عرض النتائج :

استهدف البحث إجراء القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في التوافق الاجتماعي لعينة البحث .

جدول ( 2 ) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) الفروق في القياسين القبلي والبعدي في التوافق الاجتماعي للمجموعة الضابطة ن15

مستوى الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		الأبعاد
		ع	س	ع	س	
غير دال	1.160	0.703	4.266	0.798	3.339	المعايير الاجتماعية
غير دال	1.435	0.700	3.933	0.507	3.600	المهارات الاجتماعية
غير دال	0.468	0.703	4.266	0.534	4.000	الميول الاجتماعية
غير دال	1.146	0.539	4.733	0.639	4.533	العلاقات المدرسية
غير دال	1.000	0.639	4.466	0.676	4.200	العلاقات بالبيئة المحلية
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.701$						

يتضح من نتائج جدول ( 2 ) عدم وجود فروق دالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي في جميع أبعاد التوافق الاجتماعي للمجموعة الضابطة .

جدول ( 3 ) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) الفروق في القياسين القبلي والبعدي في التوافق الاجتماعي للمجموعة التجريبية ن15

مستوى الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		الأبعاد
		ع	س	ع	س	
دال	8.265	1.543	8.333	0.617	4.666	المعايير الاجتماعية
دال	7.172	0.916	7.600	0.755	5.000	المهارات الاجتماعية
دال	15.083	0.941	8.800	0.833	4.466	الميول الاجتماعية
دال	9.721	0.743	7.866	0.915	4.866	العلاقات المدرسية
دال	13.299	1.222	9.933	0.617	4.666	العلاقات بالبيئة المحلية
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.701$						

يتضح من نتائج جدول ( 3 ) وجود فروق دالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي في التوافق الاجتماعي للمجموعة التجريبية .

جدول ( 4 ) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) الفروق في القياس البعدي في التوافق الاجتماعي للمجموعتين التجريبية والضابطة ن 30

مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الأبعاد
		ع	س	ع	س	
دال	8.994	0.703	4.266	1.543	8.333	المعايير الاجتماعية
دال	12.084	0.700	3.933	0.916	7.600	المهارات الاجتماعية
دال	14.789	0.703	4.266	0.941	8.800	الميول الاجتماعية
دال	11.447	0.539	4.733	0.743	7.866	العلاقات المدرسية
دال	14.478	0.639	4.466	1.222	9.933	العلاقات بالبيئة المحلية
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.701						

يتضح من نتائج جدول ( 4 ) وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي في جميع أبعاد التوافق الاجتماعي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية . مناقشة النتائج :

يتضح من جدول ( 4 ) الخاص بالمتوسط الحسابي ، والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق في القياس البعدي في التوافق الاجتماعي للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

أما بالنسبة لتأثير برنامج الأنشطة الترويحية الرياضية على أبعاد التوافق الاجتماعي ، فقد أشارت نتائج جدول ( 4 ) إلى وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي في متغير المعايير الاجتماعية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يعني اعتراف الفرد بالمعايير الاجتماعية حيث يتفهم الفرد لحقوق الآخرين ويتقبل أحكام الجماعة برضا ، وهذه النتائج تتفق مع دراسة فرج أحمد (1997) بوجود علاقة إيجابية بين توافق الطلبة وإدراكه للمكانة الاجتماعية.

- ويتضح من نفس الجدول وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي في متغير المهارات الاجتماعية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يعني أن يظهر الرد تعاطفه مع الأفراد الآخرين كذلك بلباقته في تعامله مع الآخرين ، وهذا ما أشار إليه إبراهيم رحومة زايد (1984) أن الفرد لكي يحقق وجوده اجتماعيا لابد أن يصبح قادرا على إنشاء علاقات متبادلة مع الآخرين ، حيث إن العلاقات الاجتماعية السليمة تحقق للفرد ذاته. ( 1 )

- كما يتضح أيضا من هذا الجدول وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي في متغير الميول الاجتماعية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

ويتضح من نفس الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي حيث تعني العلاقات المدرسية شعور الطالب بحب معلميه له وأن العمل مناسب لمستوى نضجه وميوله ورغبته ، وهذه النتائج تتفق مع دراسة نبيلة مكارى (1987) التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين التوافق الاجتماعي والرضا عن الدراسة والزملاء والأساتذة (50)

كما يتضح وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي في متغير العلاقات بالبيئة المحلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية ، حيث تعني شعور الفرد بالسعادة في البيئة التي يعيش فيها وكذلك احترام الفرد للقواعد التي تحددها العلاقة بينه وبين من حوله من الأفراد .

واستنادا إلى ماسبق ذكره ترى الباحثان أن التوافق الاجتماعي بأبعاده المختلفة قد تأثر بما تضمنه البرنامج المقترح للأنشطة الترويحية الرياضية وهذا ما يحقق الفرض الذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التوافق الاجتماعي في القياس البعدي)

- الاستنتاجات:

في ضوء المعالجات الإحصائية ومناقشة النتائج ، وفي نطاق طبيعة البحث تمكن الباحثان من الخروج بالاستنتاجات التالية :

1. للبرنامج الترويحي الرياضي أثرا إيجابيا على التوافق الاجتماعي لدى المسنين بطرابلس بأبعاده المختلفة ( المعايير الاجتماعية ، المهارات الاجتماعية ، الميول الاجتماعية ، العلاقات المدرسية ) .
2. هناك تحسن ملحوظ في التوافق الاجتماعي بأبعاده المختلفة (المعايير الاجتماعية ، المهارات الاجتماعية ، الميول الاجتماعية ، العلاقات المدرسية) .
3. وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .
4. احتلت المعايير الاجتماعية المرتبة الأولى من حيث الأهمية.
5. أما بالنسبة للوقت المستغرق فممارسة النشاط الترويحي في كل مرة نجد غالبية عينة البحث تمارس النشاط الترويحي برغبة عالية وهو وقت كافٍ لتلبية أو إشباع رغبات أفراد العينة.
6. عدم وجود فروق وفقا لمتغير العمر أثناء ممارسة النشاط الترويحي الرياضي .

## - التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي يوصي الباحثان بالآتي :

- 1- يوصي الباحثان بتطبيق البرنامج الترويحي الرياضي على نزلاء دار المسنين ، لما له من دور فعال في رفع مستوى توافقهم الاجتماعي.
- 2 - العمل على نشر الوعي الترويحي وأهميته وأهداف الأنشطة الترويحية من خلال إقامة التوسع في الندوات التثقيفية والحث على ممارستها.
- 3 - العمل على توفير الأجهزة والأدوات الخاصة بالأنشطة الترويحية المختلفة .
- 4- تشجيع نزلاء دار المسنين على ممارسة الأنشطة الترويحية مما يعمل على إكساب سمات شخصية إيجابية.
- 5 - زيادة الاهتمام بالمناسبات الترويحية الرياضية لدى نزلاء دار المسنين على المستوى المحلي والعربي والأفريقي.
6. ضرورة التأكيد على عقد دورات تأهيلية للمعلمين والمدربين في مجال تطبيق البرامج الترويحية الرياضية . وكيفية تطبيق الاختبارات الرياضية والنفسية .
- 7 - إجراء أبحاث مشابهة لفئة مختلفة عن الفئة التي تناولتها هذه الدراسة.

## المراجع :

1. تهماني عبد السلام محمد (1993) : أسس الترويح والتربية ، الطبعة الأولى ، دار المعارف، القاهرة .
2. حجازي أبو غالي (2010) :مشكلات المسنين (الشيخوخة) وعلاقتها بالصلابة النفسية ، جامعة النجاح ، غزة .
3. حمدي صابر (1998) :الإرشاد والتوجيه في مراحل العمر . منشورات جامعة القدس المفتوحة ، عمان ، الأردن.
4. عبد الرحمن تماضر (2006) : القلق والاكتئاب لدى المسنين الذين يعيشون بمفردهم ويرتادون نوادي المسنين وكذلك الذين يعيشون في دور المسنين ، دراسة

ميدانية ، جامعة عين شمس ، القاهرة.

5. علي الفاندي وآخرون (1983) : الترويج لشعب التربية الرياضية بمعاهد المعلمين

والمعلمات ، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان ،

طرابلس ، ليبيا .

6. غانم محمد (2002) : المساندة الاجتماعية المدركة وعلاقتها بالشعور بالوحدة

النفسية والاكتئاب لدى المسنين والمسنات المقيمين في مؤسسات

يواء واسرطبيعية. دراسات عربية في علم النفس ، عمان .

7. محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز (1998) : الترويج بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر للنشر ،

القاهرة.

المراجع الأجنبية:

8\_ Alpas, m. & Neville, s . (2003) . Loneliess. Health and Debression in Older Males,  
Journal Of Aging Mental Health

9\_  
Beutel,E.Glaesmer,H,Wiltink,J,Marian,H&Brahler ,E.(2010). Life Satisfaction Anxiety  
Depression and Resilience Across the Life Span of Men,Aging Male ,