

أثر برنامج تروحي رياضي مقترح للتخفيف من حدة القلق عند كبار السن (65/60) سنة

" بحث تجريبي أجري على عينة من المسنين المتقاعدين ببعض المدن الغربية للجزائر "

د. قوراري بن علي ، د بوراس فاطمة الزهراء

جامعة عبد الحميد باديس مستغانم (الجزائر)

د . تقيق جمال . جامعة قاصدي مرباح ورقلة (الجزائر)

ماخص :

يعتبر الترويح الرياضي من أهم وسائل الترويح عن النفس إذ يساعد المسن على ملئ الفراغ الذي يعيشه لأن هذه المرحلة لها طابعها الخاص، فهناك الكثير من التغيرات و الاضطرابات النفسية أهمها القلق و التوتر نتيجة التصرفات الروتينية Reynold (Garson et Janet Mackline) ، من هذا المنطلق تناولنا هذا الموضوع نظرا لأهميته ، محاولة منا مساعدة هذه الفئة من المجتمع من خلال إيجاد وسط ملائم و مناسب للخروج من الأزمات النفسية و الضغوطات الحياتية التي يعانون منها و خاصة بعدما كان هؤلاء في نشاط مستمر في حياتهم المهنية قبل إحالتهم على التقاعد حيث أصبحوا يعيشون تحت ضغط الفراغ القاتل ، هذا ما أثبتته نتائج الدراسة الاستطلاعية التي أجريناها على مجموعة من المسنين المتقاعدين في بعض مدن الغرب الجزائري ، حيث تبين لنا أن نسبة كبيرة من المسنين يعيشون حالة من القلق المستمر بفعل نقص النشاط من جهة ونقص التفاعل مع المجتمع الكبير (نتيجة الإحتكاك مع الآخرين بفعل الوظيفة) من جهة أخرى فاعتمدنا في هذه الدراسة على وضع برنامج تروحي رياضي (ممارسة بعض الأنشطة الرياضية مدروسة علميا حسب رغبات و متطلبات السن) محاولة منا التخفيف من مستوى القلق عند المتقاعدين 65/60 سنة.

وركزنا في هذا على أهمية التجربة الميدانية حيث استخدمنا عينتين متجانستين و تم من خلالها إجراء الإختبارات القبلية للعينتين التجريبية 120 فردا (تطبق البرنامج التروحي المقترح) و الضابطة 120 فردا (لا تمارس أي نشاط رياضي) مقسمين على بعض المدن بالغرب الجزائري ، حيث جرت هذه الإختبارات في نفس الظروف و ذلك لتحديد مستوى القلق عند العينتين قبل إجراء التجربة باستخدام إختبار تابلور لقياس درجة القلق وبعد تطبيق البرنامج التروحي المقترح (العاب جماعية و ألعاب مصغرة غير تنظيمية) على العينة التجريبية حيث تم ذلك في مدة ثلاث أشهر بمعدل حصتين في الأسبوع و كان ذلك من 18 فيفري إلى غاية 12 ماي 2016 ، أجريت الإختبارات البعدية وبعد المعالجة الإحصائية و تحليل و مناقشة النتائج استخلصنا ما يلي: البرنامج التروحي الرياضي المقترح عمل على التخفيف من درجة القلق عند كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي إلى مستوى أقل مما كان عليه قبل إجراء التجربة . مما يدل على أن ممارسة النشاطات الرياضية التروحية تلعب دورا هاما في المحافظة علي توازن الفرد و خاصة المسن من الناحيتين النفسية و البدنية ، و لاحظنا خلال كل مراحل التجربة ردود أفعال إيجابية من جانب أفراد العينة التجريبية (الارتياح النفسي و البدني ، و إيجابية التصرف مع الآخرين و حتى الجانب البدني تحسن لديهم) كما أن الاحتكاك المتواصل بينهم من خلال الممارسة أدى إلى خلق نوع من السعادة و الفرحة حيث تبين لنا ذلك من خلال تحليل الحصص المسجلة عن طريق الفيديو .

الشيء الذي يؤكد أن ممارسة النشاطات الرياضية مهما كان نوعها تساعد المسن على مقاومة الضغوطات التي تسببها له عدة مؤثرات خارجية كانت أم داخلية ، كما تساعده المسن في الترفيه عن النفس و تعمل على المعالجة الاجتماعية السليمة من حيث التغيير السلوكي نحو الإيجابية و الابتعاد عن الأمور السلبية التي تضر به و بفعل ذلك يستطيع الفرد أن يعيش حياته الطبيعية بفاعلية أكثر

الكلمات المفتاحية : البرنامج - الترويح الرياضي - القلق

Proposition d'un programme sportif récréatif au profit du 3eme âge (60 -65) ans et son impact sur le stress

Étude expérimental menée auprès des personnes retraitées au niveau de d'ouest Algérien

Résumé

L'importance du sport récréatif que ce soit au profit des personnes en bonne santé ou des gens malades a été démontré de nombreuses études relatives à l'influence du sport récréatif dans les domaines psychologique et sociologique ont mises en évidence l'action bénéfique qu'il peut avoir sur l'individu

L'étude que nous avons menée sur un échantillon de 240 personne dont l'âge varie entre 60 et 65 ans notamment par rapport à un programme basé sur une série de petits jeux et de jeux collectif dont la résultante a été de mesurer son efficacité sur l'influence du stress

Nous avons utilisé la méthode expérimentale en appliquant le principe de test retest par rapport aux deux échantillons homogène, l'un témoin (120 personnes ne pratique aucune activité sportive) et l'autre expérimental (120personnes)

L'échantillons dans sa totalité a été passé au crible du test de TAYLOR pour mesurer le degré de stress avant et après, l'application du programme qui a été appliqué durant 4 mois à raison de deux séances par semaine , d'une heure et quart jusqu'à une heure et demi parfois chacune ; après cette période les restes ont été appliqués sur les deux types d'échantillons (Témoin et Expérimental)

L'analyse et l'interprétation des résultats mettent en évidence la primeur du programme proposé de part son efficacité sur la diminution du stress au profit de l'échantillon expérimental.IL démontre de ce fait, que la pratique du sport récréatif joue un rôle important dans l'équilibre psycho-physique et agit de manière positive sur le comportement de la personne âgée, (transformation du stress négatif en stress positif)

En conclusion, cette étude nous permet de dire que cette catégorie de gens ; a l'issue du travail proposé à changé son comportement en aspirant à mieux vivre et des relations avec les autres empreintes de bonhomie

Mot clés : programme – sport récréatif – stress

مقدمة

من المعلوم أن مرحلة الكبر أو التقدم في السن أمر حتمي لا مفر منه ، و أن العواقب تصبح أشد خطورة لما يصاب المسن بالعجز المستمر فيتأثر بفعل ذلك ويصبح في حالة نفسية صعبة ،فلهذا الأمر أعطت الدول اهتماما متواصل من أجل المحافظة على التوازن العقلي و البدني لهذه الفئة من المجتمع و بالتالي إبعادهم عن الآثار السلبية التي تنجم عن التهميش و العزلة و اللامبالاة ، و حتى منظمة الأمم المتحدة للتربية و العلوم و الثقافة (UNESCO) أولت اهتماما كبيرا و سخرت لفئة المسنين كل وسائل الراحة و المتعة و سنت لها قوانين من أجل المحافظة على العيش الكريم لهذه الشريحة .

وانطلاقا من أهمية الترويح كمطلب أساسي و ضروري للحياة سواء كان للأصحاء أو للمرضى حيث تشير بعض نتائج الأبحاث و الدراسات إلى أهمية الترويح الرياضي على النواحي النفسية و الاجتماعية لممارستها إذ تساعدهم على التكيف مع مختلف المواقف التي يواجهونها (Reynold Garson et Janet Mackline). فإن الضغوطات التي يعيشها معظم أفراد المجتمع الناتجة لعدة مخلفات سواءا كانت صحية ، نفسية ،اجتماعية ، مهنية ، الخ ، أصبحت تنعكس عليهم ولدت لديهم بعض التصرفات و ردود أفعال سلبية ، الأمر الذي يجعل الفرد يبحث عن متنفسا ليخفف عن نفسه من هذه التراكمات و الضغوطات ، فهناك تباين كبير من حيث درجات الضغوطات حسب نتائج بعض الدراسات التي أجريت (دوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المواطن الجزائري /2013رسالة

ماجستير لصياد الحاج) حيث تختلف من المرأة إلى الرجل ومن مرحلة عمرية إلى أخرى و من مهنة إلى أخرى الخ .

فاهتمنا في هذه الدراسة انصب على شريحة من المجتمع ألا وهي فئة المسنين المتقاعدين إذ تعتبر هذه المرحلة من العمر مرحلة الركود والعجز واليأس بالنسبة لكثير من المسنين لأنهم أصبحوا يعانون من الفراغ ومن الروتين القاتل نتيجة نقص النشاط التفاعلي مع المجتمع و نقص الإحتكاك الواسع بمختلف أفرادهم كما كانوا عليه قبل الإحالة على التقاعد ، الأمر الذي ولد لديهم نوع من القلق و الذي عادة ما ينعكس عليهم بالضرر ، حيث تبين لنا ذلك من خلال الدراسة الاستطلاعية التي أجريناها على مجموعة من المسنين المتقاعدين في بعض مدن الغرب الجزائري .

ففكرة هذه الدراسة جاءت كإحدى المحاولات لحل مشكلة القلق عند فئة المسنين المتقاعدين (65/60) سنة من خلال وضع مجموعة من النشاطات الرياضية الترويحية (العاب الكرات ، ألعاب مصغرة ، ألعاب التسابق بسيطة...) مبنية على أسس علمية و مختارة حسب رغبات و متطلبات هذه الشريحة بهدف التخفيف من مستوى القلق لهذه الفئة و ذلك بإيجاد إجابة على السؤال التالي :

- السؤال العام : هل البرنامج الترويحي الرياضي المقترح يعمل على التخفيف من درجة القلق عند كبار السن؟

- الأسئلة الفرعية

(1) هل توجد فروق دالة إحصائية لمستوى القلق بين العينة التجريبية و العينة الضابطة ؟

(2) هل ممارسة النشاطات الترويحية الرياضية تلعب دورا هاما في المحافظة على التوازن النفسي و البدني عند المسن؟

- فرضيات البحث

الفرضية العامة : البرنامج الترويحي الرياضي يلعب دورا هاما في التخفيف من درجة القلق عند كبار السن المتقاعدين

الفرضيات الفرعية :

(1) هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى القلق بين المجموعة التجريبية (الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي) و المجموعة الضابط (الغير الممارسة) لصالح العينة التجريبية

(2) ممارسة النشاط الترويحي الرياضي يساهم بدرجة كبيرة في المحافظة على التوازن النفسي و البدني لفئة المسنين

- أهداف البحث :

* بناء و تصميم برنامج ترويحي رياضي يعمل على خفض مستوى القلق لدى كبار السن (المتقاعدين) .

* إبراز مدى أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي و دوره في المحافظة على الإستقرار النفسي

و الإجتماعي و التوازن العقلي و البدني عند المسنين و المتقاعدين بشكل خاص

التجربة الإستطلاعية: قبل الشروع في إختيار العينة قمنا بتجربة استطلاعية و التي تعتبر المرحلة الأولى من الدراسة الأساسية و تم من خلالها إجراء إختبار تايلور لقياس القلق لمجموعة كبيرة من من كبار السن حيث بلغ عددهم 460 مسنا متعاقدا و الهدف من هذه المرحلة هو معرفة درجة القلق عند هؤلاء و محاولة إختيار مجموعة العينة التي لها درجة القلق عالية للإجراء الدراسة عليها

ومن خلال نتائج الإختبارات الدراسة الإستطلاعية و بعد المعالجة الإحصائية تم إختيار 240 فردا الذين يمثلون عينة الدراسة الأساسية حيث قسمت إلى مجموعتين (120 فردا يمثلون العينة التجريبية التي يطبق عليه البرنامج الترويحي و الثانية مكونة من 120 فردا يمثلون المجموعة الضابطة التي لا تمارس أي نشاط رياضي)

منهج البحث: استخدمنا المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة متبعا للقياس القبلي و البعدي لملائمته طبيعة هذه الدراسة.

المجال البشري

جدول (1) حجم العينة و نسبتها للمجتمع الأصلي

النسبة المئوية	عدد المسنين		
6,52%	30	الدراسات العلمية (الصدق و الثبات)	1
52,17%	240	الدراسات الأساسية	2
41,30%	190	المستبعدين	3
100%	460	إجمالي المجتمع	

المجال المكاني: انجز البحث بالملاعب الجوارية للأحياء التي يسكن فيها المسنين (مدينة مستغانم - وهران - غليزان - معسكر)

المجال الزمني: المرحلة الأولى: جمع البيانات و النظريات و المعطيات الخاصة بالموضوع و إجراء التجربة الإستطلاعية و كان ذلك من 20 نوفمبر 2015 إلى غاية 15 جانفي 2016

- المرحلة الثانية: التجربة الميدانية و تم فيها إجراء الإختبارات القبلية للعينة التجريبية (تطبيق البرنامج الترويحي المقترح) و الضابطة (لا تمارس أي نشاط رياضي) في نفس الظروف و تم تطبيق البرنامج الترويحي المقترح (العاب جماعية و ألعاب مصغرة غير تنظيمية) لمدة ثلاث أشهر بمعدل حصتين في الأسبوع (ساعة و ربع إلى ساعة و نصف في بعض الأحيان) و كان ذلك من 18 فيفري إلى غاية 12 ماي 2016

الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث: (التجانس) لعينتي الدراسة الأساسية

العينة	العدد	معدل الوزن	معدل القامة	معدل السن	مستوى القلق
المجموعة الصابطة لا تمارس أي نشاط رياضي	120	82.80	1.72	61.7	شديد جدا
المجموعة التجريبية المطبق للبرنامج الترويحي المقترح	120	79.30	1.73	63.8	شديد جدا

جدول رقم (2) يمثل مواصفات عينة البحث (الأساسية)

المتغيرات الخارجية - مراعاة تجانس العينتين من حيث مستوى القلق

- إبعاد الأفراد الذين ليس لديهم قلق بدرجة كبيرة و ذلك لمحاولة ضبط التجريبي
- معظمهم كانوا موظفين في الإدارات
- ليست لهم أمراض مزمنة
- تواجد العينة (نفس البيئة)
- نفس المستوى المعيشي تقريبا (حسب كشوفات الرواتب *أجرة المتقاعد*)

أدوات البحث:

- المصادر و المراجع - المقابلات الشخصية مع بعض الأساتذة المختصين لأخذ بعض الآراء و المعلومات الخاصة بموضوع الدراسة - مقابلات شخصية مع أفراد العينة لمعرفة ميولهم لمحاولة تلبية رغباتهم حسب قدراتهم البدنية و النفسية في بناع البرنامج الترويحي - كاميرا لتسجيل بعض الحصص - محتويات البرنامج هي عبارة عن مجموعة من الألعاب الصغيرة و ألعاب الكرات، أنواع من ألعاب التسابق (بسيطة) - إختبار تايلور لقياس مستوى القلق (هذا المقياس يصنف من مقاييس الورقة والقلم. يحتوي على خمسين سؤال وتكون الإجابة عليها إما (صحيحة) أو (خطأ) ومن ثم نحسب عدد الإجابات الصحيحة ونقارنها بالنتائج المدونة في الجدول التالي: و النتيجة كلما انخفضت الدرجة كلما انخفض مستوى القلق

الدرجة من----- إلى	مستوى القلق
من 0 ----- إلى 16	خالي من القلق
من 17----- إلى 20	قلق بسيط
من 21----- إلى 26	قلق متوسط
من 27----- إلى 29	قلق شديد
من 30 ----- إلى 50	قلق شديد جدا

جدول رقم (3) يبين معايير مستوى القلق حسب الدرجات لإختبار تايلور

فريق العمل : يتكون الفريق الذي تابع تطبيق البرنامج من الأساتذة الباحثين المعنيين بالدراسة بمساعدة ثلاث طلاب يحضرون الدكتوراه

الأسس العلمية للاختبار المستخدم: إجراء الإختبار على مجموعة واحدة ثم بعد مدة 10 أيام أعيد الإختبار على نفس المجموعة و بنفس الظروف (اختبار تايلور لقياس مستوى القلق)

الاختبار	العينة	درجة الحرية	معامل الثبات	ر. الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
مقياس القلق	30	29	1,90	1,1	0.05	دال احصائيا

جدول رقم (04) يوضح ثبات الاختبار قيد البحث

الوسائل الاحصائية: المتوسط الحسابي (س) - الصدق الذاتي- الانحراف المعياري

(ع) - النسبة المئوية - معامل الارتباط بيرسون - اختبارات ستيودنت لعينتين مستقلتين (ت)

تحليل ومناقشة النتائج

- المتوسطات و الانحرافات المعيارية لدرجات القلق القبلي و البعدي لأفرد عینتی البحث

حجم العينة	الإختبار القبلي			الإختبار البعدي		
	الدرجة الكلية	متوسط حسابي	انحراف معياري	الدرجة الكلية	متوسط حسابي	انحراف معياري
120	3854	32,12	05,10	3930	32,75	05,58
120	3808	31,47	05,67	1980	16,50	13,04

جدول رقم (5) يوضح الدرجات الكلية و المتوسطات الحسابية للعنيتين في ال لإختبارات القبلي و البعدي

الجدول يوضح نتائج الدرجات الكلية للعنيتين فالملاحظ أنها تتقارب بشكل كبير في الإختبارات القبلي حيث نجد المجموع الكلي للدرجات العينة الضابطة 3854 بمتوسط حسابي 32,12 لمستوى درجة القلق و إنحراف معياري قدر ب 05,45 أما المجموعة التجريبية فقد قدرت الدرجات الكلية ب 3808 بمتوسط حسابي 31,47 لمستوى القلق و إنحراف معياري قدره 05,32 .

أما في الإختبار البعدي فقد تباينت النتائج بين العينة الضابطة و العينة التجريبية حيث هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية حيث تحصلت على درجات كلية قدرت ب 1980 و متوسط حسابي 16,50 و إنحراف معياري قدره 13,04 و أما العينة الضابطة فلم يكن هناك فرق كبير بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في الدرجات الكلية حيث بلغت 3930 بمتوسط حسابي قدره 32,75 و إنحراف معياري 05,58

و الواضح أن هناك فروق معنوية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في الإختبارات البعدي و هذا راجع إلى العامل التجريبي أو المتغير المستقل (البرنامج الترويحي الرياضي المقترح) الذي أثر في المجموعة التجريبية لأن

الدرجات الكلية لهذه الأخيرة كانت منخفضة و للعلم أنه كلما انخفضت درجات القياس في الإختبار كلما انخفض مستوى القلق عند الفرد .

الدالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
غير دال	2.40	01.15	5,58	32,75	5,45	32,12	120	العينة الضابطة
دال احصائيا		06.24	13.04	16.50	5.32	31.47	120	العينة التجريبية

جدول رقم (06) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث لمستوى القلق

بعد استخدام دلالة الفروق "ت" ستيودنت تبين لنا أن "ت" المحسوبة بلغت عند العينة الضابطة 01,15 و هي أقل من الجدولية التي بلغت 2.40 الشيء الذي يدل على عدم وجود دلالة احصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين النتائج القبلية و البعدية.

أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت" المحسوبة 06,24 و هي أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 2.40 مما يدل على وجود دلالة احصائية أي وجود فرق معنوي بين المتوسطات.

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القلق بين الإخباريين القبلي و البعدي لكبار السن لصالح العينة التجريبية عكس العينة الضابطة التي لم يطرأ عليها أي تغيير و علي هذا الأساس يتبين لنا أن البرنامج الرياضي الترويحي أدى إلى خفض مستوى القلق عند الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي

مقارنة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث:

الدالة الاحصائية	ت الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
دال	02,40	0.01	238	01,23	5,58	32,75	120	العينة الضابطة
احصائيا				06,24	13,04	16,50	120	العينة التجريبية

جدول رقم (07) يوضح مقارنة النتائج البعدية لمستوى القلق للعينة الضابطة و التجريبية

من خلال الجدول رقم (3) تبين لنا:

إن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 13,45 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 2.36 عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة حرية 158 و هذه القيمة ذات دلالة احصائية مما يدل على عدم تجانس عينتي البحث، و عليه يتبين لنا جليا مدى الأثر الإيجابي للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح في التخفيف من مستوى القلق لدى العينة التي طبقت البرنامج

و بشكل عام تبرهن النتائج المتحصل عليها فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي في خفض مستوى القلق لدى أفراد العينة التجريبية. مما يدل على الأثر الإيجابي للنشاط الرياضي الترويحي على ممارسيه بشكل عام الشيء الذي يؤكد أن ممارسة النشاطات الرياضية مهما كان نوعها تساعد المسن على مقاومة الضغوطات التي تسببها له عدة مؤثرات خارجية كانت أم داخلية، كما تساعده في الترفيه عن النفس و تعمل على المعالجة الاجتماعية السليمة من حيث التغيير السلوكي نحو الإيجابية و الابتعاد عن الأمور السلبية و بفعل ذلك يستطيع الفرد أن يعيش حياته الطبيعية بفاعلية أكثر

مناقشة الفرضيات

الفرضية العامة : من خلال ما أظهرته نتائج الجداول رقم (5-6-7) تبين لنا أن البرنامج الترويحي الرياضي أدى إلى تخفيف من درجة القلق لدى العينة التجريبية نظرا للمجموع الكلي للدراجات التي حصلت عليه في الإختبار البعدي (1980 درجة) بمتوسط حسابي 16,50 حيث أن تاء المحسوبة بلغت 06,24 و هي أكبر من تاء الجدولية 02,40 مقارنة مع المجموعة الضابطة التي حصلت على المجموع الكلي للدراجات 3980 درجة و متوسط حسابي 05,58 و بلغت تاء المحسوبة 01,23 و هي أصغر من تاء الجدولية مع العلم أنه كلما انخفضت درجات القياس الكلي المتحصل عليه في الإختبارات كلما انخفض مستوى القلق عند الأفراد. و هذا ما حصل عند العينة التجريبية الأمر الذي يجعلنا نستخلص بأن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يلعب دورا كبيرا في خفض مستوى القلق عند المسنين الممارسين

الفرضية الفرعية

(1) الفرضية الأولى تأكدت من خلال النتائج المتحصل عليها والموضحة في الجدول رقم (7) حيث أن الفرق الإحصائية كانت معنوية في الإختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية (الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي) مقارنة مع العينة الضابطة (غير ممارسة) الشيء الذي يبرهن أن البرنامج الرياضي الترويحي المقترح أثر بشكل إيجابي على العينة التجريبية ، و عمل على خفض مستوى القلق عند فئة المسنين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي

(2) الفرضية الثانية . النتائج المتحصل عليها تطابقت مع الفرضية الثانية حيث أن النشاط الرياضي الترويحي له أهمية كبيرة في المحافظة على النفسي و البدني للمسن الممارس للنشاط الرياضي ، هذا ما لاحظناه من خلال تحليل مقاطع صور الفيديو التي التقطناها خلال الحصص حيث أظهرت أن الإحتكاك المستمر مع الجماعة من خلال اللعب و التنافس يبعث نوع من السعادة و المرح مما يؤثر عليهم بإيجاب في حياتهم اليومية

التوصيات :

- الحث على ممارسة الأنشطة الرياضية للمسنين نظرا لما لها من أهمية كبرى في المحافظة على التوازن البدني و النفسي .
- وضع إستراتيجية إعلامية من شأنها أن تساهم في نشر الوعي بمدى أهمية ممارسة النشاطات الرياضية للمسنين مهما كان نوعها .
- التفكير في تعزيز الأحياء السكنية بالمرافق الرياضية لدفع الأفراد للممارسة الرياضية .
- حث السلطات و الهيئات المسؤولة على قطاع الرياضة على تسطير برامج خاصة و تظاهرات رياضية لفئة المسنين بغية تحفيزهم لممارسة النشاط الرياضي .
- خلق جمعيات رياضية خاصة بالمسنين من شأنها الاهتمام بصحة و نشاط هذه كائنة من المجتمع .

المراجع و المصادر

- أبحاث المؤتمر السادس لمنظمة المدن العربية حول الترويح في المدن العربية -تحليل سوسولوجي لظاهرة الترويح و أهميته في مجتمعنا العربية المعاصر - الدوحة -قطر 2008
- بهاء عبد الرحمن ، عمر بدر محمد : "موسوعة الترويح الرياضي" جامعة المينا 2014
- تهاني عبد السلام محمد : " الترويح و التربية الترويحية " ط 1 دار الفكر العربي -القاهرة 201
- حلمي إبراهيم فرحات السيد " الترويح و حاجات الفرد" ط 2 دار المعارف القاهرة 2003
- رمضان محمود عبد العال : "النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي " كلية التربية الرياضية قسم الترويح جامعة المينا 2015
- محمد عبد العزيز : (2013/ص-12-13) الترويح و أوقات الفراغ *دار المعارف *الأسكندرية
- سعد جلال : " التوجيه النفسي و التربوي و المهني "ط 1 دار الفكر العربي - القاهرة 1992
- سليمة سايجي :فعالية برامج إرشاد لخفض مستوى القلق في الإمتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة ورقلة -الجزائر 2004
- سوسن ماجد شاكر : اضطرابات الشخصية ، أنماطها ، قياسها , دار الصفاء عمان 2008
- ضياء عبد الحميد الحصاني : ط 1 " الترويح الرياضي و التربية الترويحية " دار المعارف العلمية - بغداد - العراق 2001
- ضياء عبد الحميد الحصاني :التربية الترويحية الرياضية " ط2 دار المعارف العلمية - بغداد العراق 2005
- عبدالله ،محمد قاسم : "نظريات الإرشاد و العلاج النفسي "دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع -عمان- الأردن 2012
- محمد عبد العزيز سلامة ،أماني متولي البتراوي : مقدمة في الترويح و أوقات الفراغ - ماهي للنشر و التوزيع مصر 2013
- محمد شفيق : علم النفس الإجتماعي بين النظرية و التطبيق ، دار المعرفة الجامعية ، مصر 2004
- محمد وجيه الصاوي : الأهداف التربوية في الوطن جامعة دمشق سوريا 2014
- مصطفى السايح محمد : الرياضة و التربية الإجتماعية " دار الوفاء لدنبا الطباعة و النشر الإسكندرية مصر 2007
- منصور مصطفي :مصادر ضغوط العمل و علاقته بالرضا المهني و القلق و ارتفاع ضغط الدم (أطروحة دكتوراه غير منشورة) ص 14-89-116-117 /جامعة قسنطينة الجزائر 2004
- نبيه إبراهيم إسماعيل : "عوامل الصحة النفسية السليمة "ط 1-ايتراك للطباعة و النشر - القاهرة -مصر 2001
- نادر أحمد أبو شيخة : "الدوافع وفقا لنظرية سلم الحاجات لإبراهام مازلو كما يراها المنارة المجلد 13 العدد 2 ص 152- 167 (2007)
- هدى حسن محمود محمد : الترويح و أهميته (ص 120-121) دار الوركاء للطباعة و النشر 2011 J.Rober ,la
- personnalité normale et pathologie ; Ed Masson paris 2004
- Michel Hansenne ;psychologie de la personnalité Paris 2003