الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة يحي فارس بالمدية

كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

دور النشاطات الثقافية والرياضية المكيفة في التكفل بالأشخاص المسنين
دراسة ميدانية لعينة من المسنين بدار العجزة بالمدية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبين:

- خلادي وائل
- رمزي بلحياني

إشراف الأستاذة:

حيرش رضا

السنة الجامعية 2023/2022


بسم الله الرحمن الرحيم

شكـــــر

نشكر الله عز وجل على توفيقنا في انجاز هذا العمل

المتواضع.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من أمدنا بيد المساعدة

من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة،

ونخص بالذكر الأستاذ المشرف " حيرش رضا"

" جزاه الله كل خير وجعل ذلك في ميزان حسناته "

وشكـرا

إهـــــداء

الى نور القلوب وسيد الوجود محمد صلى الله عليه وسلم

الى نسائم العطر وعنبر الفلاح الى أعز ما أملك

الى التي حملتني وهنا على وهن وسهرت الليالي في الصغر ومدت لي يد العون في الكبر، الى نبع الحنان وسر الامان وزينة الوجدان واعوز ما املك في هذه الحياة

امي الغالية حفضها الله واطال في عمرها ورزقها الصحة والعافية

الى من لا استطيع رد فضله طول حياتي وكان ذرع الامان مرشدي وسندي في هذه الحياة

أبي الغالي حفضه الله واطال في عمره

الى اخوتي وأخواتي

إلى الأستاذ الفاضل آتشي عادل على ما قدمه لنا من نصائح وتوجيهات

الى كل من وسعتهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي

وائل رمزي

الفهرس

شكر وعرفان	-
إهداء	-
فهرس المحتويات	-
ملخص	-
مقدمة	أ
الفصل الأول: الإطار المنهجي	
1.الإشكالية	1
2.الفرضيات	3
3.أهمية البحث	4
4.أهداف البحث	4
5.مفاهيم البحث تعريف اصطلاحي، اجرائي	5
6.الدراسات السابقة	8
ملخص الدراسة	9
الفصل الثاني: المسنين	
1.تعريف المسنين	12
2.التغيرات الفيسيولوجية المصاحبة للمسنين	13

3.مشاكل المسنين	15
4.السلوك الانفعالي للمسنين	19
5.أهمية الرعاية الاجتماعية للمسنين	19
خلاصة	22
الفصل الثالث: النشاطات الثقافية والرياضة المكيفة	
1.تعريف النشاطات الثقافية و الرياضية المكيفة بصفة عامة	24
2.أنواع النشاطات الثقافية الرياضية	26
3.دور النشاطات الثقافية والرياضة الصحية	26
4.أهميتها	26
خلاصة	27
الفصل الرابع: الجانب التطبيقي	
الاسس المنهجية للدراسة	29
مجالات الدراسة	29
التعريف بمكان الدراسة	29
تحديد منهج الدراسة	30
ادوات جمع البيانات	36
مجتمع البحث	36

نتائج الفرضيات	38
الاستنتاج العام	
الخاتمة	
قائمة المراجع	

ملخص الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على دور النشاطات الثقافية والرياضية المكيفة في التكفل بالأشخاص المسنين وتمثلت مشكلة الدراسة في التساؤل التالي ماهو دور النشاطات الثقافية و الرياضية المكيفة في التكفل بالأشخاص المسنين لدر العجزة لولاية المدية ولذلك فهي تهدف إلى إبراز دور النشاطات الثقافية والرياضية المكيفة في التكفل بالأشخاص المسنين وقد قمنا بوضع الفرضيات التالية

هناك علاقة بين النشطات الثقافية والرياضة المكيفة في تعزيز التكفل بالمسنين

توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس لدى عينة من المسنين

تؤثر الأنشطة الثقافية والرياضية في عملية الإندماج مع الجماعة وتجنب العزلة لفئة المسنين

تؤثر الأنشطة الثقافية والرياضية في التقليل من الأمراض المزمنة لدى عينة من المسنين واعتمدت في البحث على الأدوات التالية الدراسة النظرية لإثراء الجانب النظري والمقابلة لجمع البيانات والمعلومات واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كون أن بحثي يتعرض لظاهرة إجتماعية وذلك لدى عينة قوامها عشرة أفراد من أصول 31 مسن لدى دار العجزة يولاية المدية حيث تم إختيارها بطريقة عشوائية بسيطة

وقد تمثل الأسلوب الإحصائي في النسب المؤوية والجداول ومعامل الصدق والثبات وقد أسفرت النتائج النهائية عن تحقق كل الفرضيات .

Study summary

This study aims to identify the role of adapted cultural and sporting activities in taking care of elderly persons. Taking care of elderly people and we have put the following hypotheses

There is a relationship between cultural activities and adapted sports in promoting care for the elderly

There are statistically significant differences due to the gender variable in a sample of the elderly

Cultural and sports activities affect the process of integration with the group and avoid isolation for the elderly

Cultural and sports activities affect the reduction of chronic diseases in a sample of the elderly. In the research, I relied on the following tools, the theoretical study to enrich the theoretical side, and the interview to collect data and information. 31 elderly people in a nursing home in the state of Medea, where they were chosen in a simple random manner

The statistical method was represented in percentages, tables, and the coefficient of validity and stability, and the final results resulted in the realization of all hypotheses .

مقدمة:

تمثل الأنشطة الثقافية والرياضية المكيفة دورا كبيرا في حياة المسن فهي أداة فعالة في توجيه الفرد التوجيه الصحيح كونها تعتبر وسائل حقيقية لتربية بدنيا وصحيا وذهنيا وذلك من خلال تطوير قدراته وإمكاناته ومساعدته على قضاء وقته والترفيه عنه.

إذ تبين أن الأفراد الممارسين للأنشطة الثقافية والرياضة الأكثر قدرة على الاحتمال ونجدهم واثقين من أنفسهم وأقل تعرضا للأمراض، حيث يلاحظ أنه رغم تقدمهم في السن فهم لا يزالون يمتلكون الطاقة التي تمكنهم من تحدي الظروف المحيطة بهم، فالأنشطة الثقافية والرياضة تعد مؤشر نبض الحياة وأن الحياة تصان بها وإهمالها يؤدي إلى إهمال صحة الإنسان من جميع النواحي.

لذا أصبح من الواجب التفكير في أن مشكلة رعاية المسنين ليست فقط في ضرورة توفير المسكن والملبس والمأكل باعتبارها حاجات مادية فضلا عن الرعاية الطبية بل أن الرعاية يجب أن تمتد كي تشمل إشباع الحاجة إلى تقدير الآخرين لهم في مختلف النواحي، حيث يعطيهم ذلك تجديد الأمل في الحياة مع المجتمع ويوفر لهم الرضا والاستقرار النفسي.

ومن هنا بالتحديد تبلورت لدي فكرة الخوض في موضوع بحثي حول دور لنشاطات الثقافية والرياضية المكيفة في التكفل بالأشخاص المسنين حيث قسمت بحثي إلى جانبين أساسيين جانب نظري والآخر التطبيقي فأما الجانب النظري وبعد تقديم

البحث وتبيانه فصلة التمهيدي الذي شمل الإشكالية وفرضياتها وأهميها وأهدافها ومفاهيم البحث وعرض أهم الدراسات المشابهة لموضوع البحث بغرض الاستفادة من نتائجها والتعقيب عليها تطرقت إلى فصوله النظرية التي شملت فصلين الفصل الأول حول المسنين بتعريفهم والتغيرات الفيزيولوجية المصاحبة للمسنين والمشاكل التي يعاني منها المسنين والسلوك الانفعالي لديهم وأهمية الرعاية الاجتماعية للمسنين وخلاصة الفصل، أما الفصل الثاني الذي تحدثت فيه عن تعريف شامل للنشاطات الثقافية والرياضية المكيفة وأنواعها ودورها وأهميتها وخلاصة الفصل في تبيين الإجراءات الميدانية للدراسة وفصل في عرض وتحليل ومناقشة نتائج المقابلة النصف موجهة مع المسنين بدار العجزة بين شكاو –المدية– ثم الاستنتاج العام وبعض الاقتراحات.

الفصل الأول: الإطار المنهجي للدراسة

1.إشكالية الدراسة:

تعتبر فئة كبار السن من الفئات المجتمع التي يهملها الكثير من الناس ولا يقومون برعايتها وأداء ما يجب من أجلها وهذا التقصير والإهمال يؤدي إلى الإساءة إلى هذه الشريحة من المجتمع التي كانت من قبل منتجة ومعطية، لذا كان من حقها أن تحترم وتكرم ولا تهمش أو يساء إليها.

ومن بين الأشياء التي اقترحها كباحث في ميدان علوم التربية محاولة إعانة هذه الفئة لممارسة مختلف النشاطات الثقافية والرياضية لذا فيأتي أعتقد أنها تعتبر ذات أهمية كبيرة في حياتهم حيث تعمل على تحسين الأداء الوظيفي والعقلي لجسم الإنسان وتحافظ كذلك على الصحة العامة كما تعمل على تطوير الكثير من العناصر الاجتماعية كالتعاون والشعور بالمسؤولية وهذه النشاطات تملئ فراغ كبير في حياتهم وتجنبهم الكآبة والملل فممارسة "فئة كبار السن" للأنشطة الثقافية والرياضة من بين حقوقهم التي يجب التركيز عليها بحيث تشكل عنصرا أساسيا في إطار النظام الشامل لحياتهم

لذلك يجب الحرص على عدم إلهامها والتشجيع عليها، كما في دراسة بلعيدوني مصطفى (2017)، برنامج رياضي مقترح وأثره على بعض المتغيرات البدنية والنفسية لدى كبار السن، الهدف من الدراسة إلى التعرف على تأثير ممارسة البرامج الرياضية المقترحة لبعض المتغيرات البدنية والنفسية عند كبار السن، وزمن أدائه في إحداث التغيرات البدنية والنفسية.

الأدوات وعليه اقترض الباحث أن البرنامج الرياضي المقترح يؤثر إيجابيا على بعض القياسات البدنية.

النتائج توصلت هاته الدراسة في نهاية برنامجها الرياضي المقترح الذي أثر إيجابيا في الاختبارات البدنية والنفسية المستعملة.

الاستجابات كان تحسن في الاختبارات المستخدمة (مرونة قوة، الذراعين)، كل هذا ومن خلال تجربتي جعلني أطرح عدة تساؤلات كل من تفضلا نظرة جادة للمجتمع فيما يخص تحضيرهم على ممارسة النشاطات الثقافية ورياضية المكيفة؟ وما هو تصور فئة كبار السن لأهمية ممارستهم لتلك النشاطات وانعكاسها الإيجابي على صحتهم العامة وعلى حالاتهم النفسية والاجتماعية والحياتية؟ ومن تساؤل رئيسي: ما هو دور النشاطات الثقافية والرياضية المكيفة في التكفل بالمسنين.

الأسئلة: ومن هنا نستطيع تحديد مشكلة البحث من خلال طرح التسؤلات التالية:

هل هناك علاقة بين النشاطات الرياضية والثقافية المكيفة في تعزيز التكفل بالمسنين؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية تغرى لمتغير الجنس لدى عينة من المسنين؟

- هل تؤثر الأنشطة الثقافية والرياضية في عملية الإندماج مع الجماعة وتجنب العزلة لفئة المسنين؟

- هل تؤثر الأنشطة الثقافية والرياضية في التقليل من الأمراض المزمنة لدى عينة من المسنين؟

- الفرضيات:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية تغزى لمتغير الجنس لدى عينة من المسنين

- تؤثر الأنشطة الثقافية والرياضية في عملية الاندماج مع الجماعة وتجنب العزلة لفئة المسنين.

- تؤثر الأنشطة الثقافية والرياضية في التقليل من الأمراض المزمنة لدى عينة من المسنين.

- هناك علاقة بين النشاطات الثقافية والرياضية المكيف

في تعزيز التكفل بالمسنين

2.مفاهيم البحث:

المسنون:

التعريف الاصطلاحي: كبير السن هو كل فرد أصبح عاجزا على رعاية نفسه وخدمتها، إثر تقدمه في العمر، يبدأ عندما يبلغ الشخص سن التقاعد وهو سن الخامسة والستين في معظم البلدان العربية

التعريف الإجرائي: هي الفئة العمرية من كبار السن التي تتجاوز سن الستين والمتواجدة بدور العجزة بولاية المدية والمتمثلة في مجتمع الدراسة والذين ينسبون إلى مركز المبنى بن شكاو لموضوع البحث.

النشاطات الرياضية المكيفة:

التعريف الاصطلاحي:

يعرف ستور النشاطات البدني والرياضي المكيف بأنه كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي ينم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناصية البدنية الحسية، العقلية، وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إضافة بعض الوظائف الجسمية الكبرى (العزة 2009، ص 194).

إجرائيا: النشاط البدني المكيف هو مجموعة الأنشطة البدنية التي يتم تعديلها وتكييفها مع كبار السن.

النشاطات الثقافية المكيفة:

التعريف الاصطلاحي: هي كل النشاطات التي تقدم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية الجسمية والعقلية.

إجرائيا: النشاطات الثقافية المكيفة هي مختلف النشاطات المكيفة حسب طبيعة الأشخاص المسنين وذوي الاحتياجات الخاصة (أشخاص ذو قدرات محدودة).

3.أهداف البحث:

من الواضح أن الهدف الرئيسي من هذا البحث هو إيجاد حل للإشكالية المطروحة فيه على أمل تعميم نتائجه على جميع أفراد المجتمع أما الأهداف الفرعية فيمكن عرضها في النقاط التالية:

- الوقوف على الرعاية التي يتلقاها الأشخاص المسنون داخل دار العجزة وخارجها.
- التعرف على مختلف النشاطات الثقافية والرياضية المكيفة المقدمة للأشخاص المسنين.
- شرح مدى أهمية تلك النشاطات للأشخاص المسنين وعدم إهمالها لصحتمهم النفسية والجسمية.
- الإجابة على التساؤلات المطروحة وإشكالية دراستنا.

4.أهمية البحث:

- يمكن حصر أهداف الدراسة فيما يخص دور النشاطات الثقافية والرياضية المكيفة في التكفل بالأشخاص المسنين.
- ضرورة العمل على توعية فئة المسنين بمدى أهميتهم لممارسة مختلف النشاطات الثقافية والرياضية وذلك حسب ظروفهم وقدراتهم.
- محاولة إبراز أهمية رعاية فئة كبار السن وإثراء المكتبة الجامعية يمثل هذه البحوث للاهتمام بهذه الفئة المهمشة من شرائح المجتمع.

5.الدراسات السابقة:

المسن بحاجة إلى اشغال وقت راحته بتعلم ممارسات جديدة تساعده على الخرج من العزلة وهو بحاجة إلى استغلال وقت فراغه كزيارة الأماكن السياحية، قراءة الكتب...الخ (العطاني، 2004، 31)، وفي دراسة قام بها كامل سهير 1998 حول

حاجات المسنتات في دور الرعاية تبين من النتائج أن التدرج المرضي للحاجات النفسية لدى المسنات أفراد العينة هو الحاجة للمساندة الاجتماعية 17% والحاجة إلى الانتماء 15% والحاجة إلى السعادة 15% والحاجة إلى الحب والعطف 13% والحاجة إلى الأمن 13% والحاجة إلى التراحم والتواد 9% والحاجة إلى استقبال والفهم 9% والحاجة إلى العدوان 4% والحاجة إلى السلطة الخارجية 2%والحاجة إلى الاستقلال 2% (كامل، 1998، 36).

الدراسة الثانية:

دراسة بن شميسة العيد 2018:

- تأثير ممارسة الأنشطة الترويجية الرياضية على الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن.
- الهدف: هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات كل من الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويجية الرياضية.
- الأدوات وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي المسحي ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإعداد استبيان للأمن النفسي واستبيان لجودة الحياة وتكوين عينة للدراسة من 25 مارس للأنشطة الترويجية الرياضية من كبار السن.

- النتائج: وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها أن مستوى الأمن النفسي بلغ الوزن النسبي (72%) مما يعني توفره بدرجة عالية لدى كبار السن وبلغ الوزن النسبي (54%) لمستوى جودة الحياة لدى كبار السن وهذا يعني توفرها بدرجة متوسطة.
- الاستنتاجات: يوصي الباحث بالتوعية بأهمية النشاط الترويجي الرياضي وكبار السن بهدف تحقيق التكيف النفسي وتحقيق الذات والأمان.

دراسة ثروت الحسروني 2012:

– تأثير النشاط البدني على جودة الحياة للمسنين في بيروت.

– الهدف: تهدف الدراسة إلى معرفة التأثير النشاط البدني على جودة الحياة لدى المسنين في بيروت.

– الأدوات: أما عينة الدراسة شملت 112 امرأة و 87 رجلا يعيشون في بيروت وشارك فيها 200 شخص تتراوح أعمارهم بين 64 و 84 كما استخدم الباحث المنهج الوصفي، استخدم الباحث استبيان يتضمن 3 محاور الأول خاص البيانات الشخصية (السن، الطول، الوزن، الوظيفة، الحالة الصحية). المحور الثاني خاص بالنشاطات البدنية، المحور الثالث خاص بجودة الحياة.

– النتائج: وهذا سفرت الدراسة على 50.5% من المسنين لديهم افراط بالسمنة و 19% لديهم زيادة في الوزن وزيادة الوزن أكثر انتشارا عند الرجال مقارنة بالنساء معدل النشاط البدني وجودة الحياة متوسط 15.1%.

– وأخيرا جودة الحياة هي أقل بكثير في الرجال مقارنة بالنساء 0.05% .

– الاستنتاجات ترتبط درجة النشاط البدني وجودة الحياة سلبا بالمعلمات الأنتروبومترية وترتبط ارتباطا إيجابيا مع بعضها.

– دراسة عبد الهادي (1991): عي مشكلات كبار السن توصلت الباحثة إلى معاناتهم من الشعور بالفراغ ومن عدم تقدير المجتمع لأهمية خبراتهم أو العمل على الاستفادة منها، حيث أعرب أفراد عينة الدراسة عن حاجاتهم الماسة إلى الانشغال واكتساب مهارات جديدة بعض الأعمال والنشاطات في صورة خدمات تطوعية.

6.التعقيب على الدراسات السابقة:

من حيث الهدف:

هدفت الدراسات السابقة إلى التعرف على النشاطات الثقافية والرياضية المكيفة ودورها في التكفل بالمسنين ومنها الدراسات التي تطرقت إلى دور النشاطات الرياضية والثقافية (دراسة كامل سهير 1998، ودراسة ثروت العسروني 2011، ودراسة بن شميسة العدد 2018، ودراسة الهادي (1991).

من حيث العينة:

تناولت معظم الدراسات السابقة عينة الدراسة من المسنين مما يوضح مدى التركيز على هذه المرحلة لما لها من أهمية ودور كبير في حياة المسنين حيث نجد أن دراسة

ثـروت العسـروني 2011 شـملت عينـة دراسـة (11 امـرأة) و (87 رجـلا) ودراسـة بـن شمسية العيد 2018 (25 مارس).

من حيث المنهج:

اعتمدت الدراسات السابقة على المنهج الوصفي وهذا ما يناسب هذه الدراسة.

من حيث الأدوات:

اتفقت الدراسـات السـابقة مـع دراسـتنا الحاليـة بتطبيـق مقيـاس متغيـر (النشـاطات الثقافية والرياضية المكيفة) و(المسنين) حيث أن بعض الدراسات اعتمد باحثنا على بناء مقياس الدراسة كدراسة كامل سهير 1998، وثروت الحسروني 2011، دراسة بن شمسية العيد 2018 ودراسة عبد الهادي (1991).

الفصل الثاني: المسنين

الفصل الثاني: المسنين

تمهيد:

إن الشيخوخة مرحلة نمائية عادية من النمو، وتتطلب هذه المرحلة ضرورة العمل على دمجهم في المجتمع للمساهمة في تحقيق اهدافه ونتيجة التطور الذي نعيشه، ظهر ما يعرف بالمؤسسات المتخصصة في رعاية المسنين وأصبح من الواجب التفكير في أن مشكلة السن ليست مشكلة فقط في ضرورة توفير المسكن والملبس والمأكل باعتبارها حاجات مادية ضرورية فضلا عن الرعاية الطبية، فالرعاية يجب أن تشمل إشباع الحاجات وتقدير الآخرين لهم وتعاطفهم معهم وتكوين صداقات في المجتمع وفي هذا الفصل سنتطرق إلى التعريف بالسنين، التغيرات المصاحبة لهم، المشاكل التي يعانون منها وكذلك أهمية الرعاية والمساندة النفسية والاجتماعية لهم وحتى النظريات المفسرة لمرحلة الشيخوخة.

1.تعريف المسنين:

المسن هو الشخص الضعيف الذي يحتاج إلى رعاية غيره بسبب امتداد عمره ومعاناته من مرض أو ضعف أو عجز.

- كلمة المسن في اللغة: تعني الرجل الكبير ولذلك يقال أسن الرجل إذا كبر.
- اصطلاحا: هو كل إعاقة وخدمة فرد أصبح عاجزا عن رعاية نفسه إثر تقدمه في العمر وليس بسبب إعاقة أو شبهها (النوبي، 2012، ص 80).
- يعرف مجمع اللغة العربية مفهوم كبار السن أو الشيخوخة كالتالي:شاخ الإنسان شيخا وشيخوخة والشيخ من أدرك الشيخوخة وهي غالبا ما تكون عند الخمسين، وهي مرحلة فوق الكهولة ودون الهرم،ن والشيخ يتميز بمكانة من علم أو فضل أو رياسة.
- يعرف المسن في علم النفس بأنه: من دخل مرحلة كبر السن التي تبدأ من سن الخامسة والستين إلى آخر العمر، وقد يمتد إلى ما بعد المائة من السنوات (جوهر، 2004، فقرة 5).
- كما يعرفه أبو عوض (2008): أنهم كبار السن الذين تتجه قوتهم حيوتهم إلى الانخفاض مع ازدياد تعرضهم للإصابة بالأمراض وخاصة أمراض الشيخوخة الأمر الذي تزايد معه الشعور بالحاجة والعناية والرعاية الاجتماعية والنفسية والطبية الخاصة (ص26).

- ويشير عثمان (2003): على أنها حالة من الضعف والقصور الوظيفي لقدرات الإنسان الجسمية أو السلوكية أو العقلية أو الإدراكية والمرتبطة بتقدم السن التي تجعله عاجزا عن الوفاء باحتياجاته الضرورية للحياة دون مساعدة خارجية (ص 23).
- في حين يعرفها الفرماوي (2001): بأنها مرحلة يعتريها ضعف واعتمادية على الغير في جوانب معينة نتيجة لأسباب فيسيولوجية (ص 54).
- ويرى زهران (2005): بأنها مجموعة من نغيرات جسمية ونفسية تحدث بعد سن الرشد (ص 30).

ومن خلال ما سبق تعرف الشيخوخة على أنها مرحلة زمنية من مراحل العمر المتتابعة يصل إليها الإنسان بعد سن الخامسة والستين، فهي عملية حيوية طبيعية تتأثر بنمط الحياة وبعوامل البيئة والوراثة لذا تجب الرعاية المبكرة التي تقي من أمراض الشيخوخة المستقبلية.

2.التغيرات الفيسيولوجية المصاحبة للمسنين:

أورد أبو عوض (2008) عدد من التغيرات الفيسيولوجية التي تحدث في الشيخوخة ومنها:

1.2 التغيرات الخارجية:

والتي تشمل ظهور الشيب والتجاعيد وتساقط الشعر والأسنان وهزالة الجسم وتقوس الظهر.

2.2 التغيرات الداخلية:

تشمل فقدان مرونة الأوعية الدموية وأيضا عدم القدرة على التنفس بسهولة بسبب تقليل السعة الحيوية في الرئتين، أيضا ليونة العظام وقلة المناعة في مواجهة الأمراض.

3.2 التغيرات الجسمية (العضوية):

وهي الضعف العام في الصحة ونقص الطاقة الإيجابية وقلة الحركة والنشاط ونقص القوة العضلية وضعف التوافق العضلي والعصب أيضا ضعف الطاقة الجنسية والجسمية وأهمها تراجع في نشاط الحواس وخاصة حاسة السمع والبصر.

4.2 التغيرات النفسية:

ومنها ضعف الانتباه وشدة التأثير الانفعالي وضيق الاهتمامات نقص إحساسه الأمان ماديا ومعنويا (ص 135).

5.2 التغيرات العقلية:

تنقسم إلى قسمين:

أ) الذاكرة: حيث تعتبر النسيان من أبرز السمات لدى المسن وخاصة الذاكرة القريبة أو الذاكرة البعيدة.

ب) التفكير: يتحول المسن إلى التفكير البطيء والتحفظ وعدم التعجل في اتخاذ القرارات.

6.2 التغيرات الشخصية:

تظهر على المسن بعض التغيرات في الشخصية فقد يصبح عديم الثقة في صفاته وقدراته وردود أفعاله، أيا قد يصبح منتقد مستمر للآخرين وعديم السيطرة على المشاعر (مرجع سابق، ص 155).

3.مشاكل المسنين:

1.3 المشاكل النفسية:

1.1.3 القلق:

القلق سمة مميزة لمرحلة الشيخوخة وتنتج من أربعة مصادر هي: قلق الصحة، قلق التقاعد، قلق الانفعال والإحساس بالوحدة والفراغ، وقلق الموت، إن سمة القلق لدى المسنين تؤثر في جميع حياتهم حتى أن بعضهم يلجأ إلى العزلة والاكتئاب وانتظار الموت (الطفيلي، 2004، ص 269).

2.1.3 الاكتئاب:

يمثل الاكتئاب حالة انفعالية يشعر بها المسن بالحزن وفقدان السعادة والانسحاب الاجتماعي مع فقدان الأمن والإحساس بعدم القيمة وفقدان الأمل في المستقبل، هذا بالإضافة إلى عدم القدرة على الإنجاز وزيادة الحساسية الانفعالية والشعور بالوحدة النفسية والإحساس بالذنب نحو الذات والآخرين، كما يتميز بوجود بعض الأعراض واضطرابات الشهية والشعور بالإجهاد ونقصان الوزن ويتميز المسن داخل دار العجزة باضطراب في النوم والاغتراب (مبروك، 2002، ص 185).

3.1.3 الشعور بالوحدة:

يمثل الشعور بالوحدة إحدى المشكلات المعبرة عن الأسى الناتج عن عدم الرضا بالعلاقات الاجتماعية القليلة وغير مشبعة، وتعد تلك المشكلة من المشكلات الشائعة لدى كبار السن فالإحساس بالاكتئاب أو العزلة الاجتماعية والافتقار إلى الآخرين، ربما يكون البداية بالنسبة لكثير من الاضطرابات كظهور اعراض الاكتئاب مما يؤدي إلى زيادة شعور المسن بعدم القدرة على التوافق، ويرى كثير من المهتمين والباحثين بمجال كبار السن وجود علاقة ارتباطية بين الوحدة والاكتئاب، فالأشخاص مرتفعو الشعور بالوحدة النفسية أكثر تميزا بالأعراض الاكتئابية والنفسية.

4.1.3 الاغتراب النفسي:

تتموقع مشكلة الاغتراب النفسي في الترتيب الرابع بين المشكلات لدى المسنين، تتجسد المشكلة لدى المسن في شعوره بالغربة في مجتمعه وأسرته وبين ذويه مما يؤدي به إلى العزلة والانسحاب من المجتمع، ومن مظاهر الاغتراب النفسي، اللامعيارية والعزلة وفقدان السيطرة والشعور بالعجز.

2.3 المشكل الصحية:

لا يصاب المسن بمرض محدد بل هو معرض لعدة أمراض دفعة واحدة ومن أسابها إهمال المسنين أنفسهم وعد

م اهتمامهم بالكشف الطبي الدوري، خوفا من توع الإصابة بأمراض مزمنة غير متوقعة وعدم معرفتهم ودرايتهم مع أسرهم بأمراض الشيخوخة، وكيفية الوقاية منها بالإضافة إلى عدم قدرتهم على تحمل نفقات العلاج مما يفاقم من وضعيتهم الصحية ومن بين الأمراض الأكثر انتشارا عند المسنين، ضعف البصر، قلة النوم، الإصابة بالإعاقة السمعية، انخفاض النشاط العقلي المتمثل في التذكر والتخيل والإدراك، وارتفاع نسبة الإصابة بالأورام الخبيثة بين المسنين، سوء التغطية مع عدم اتزانها (الشربيني، 2000، ص 147).

3.3 المشاكل الاقتصادية:

إن قلة الموارد المالية بسبب الإحالة على التقاعد وغيرها من المشاكل الاقتصادية، تؤثر على قدرة المسن في أن يحيا بحياة اقتصادية تناسبه، أكثر مما تؤثر عليه كبر السن، زيادة إلى ذلك ظهور أعباء مادية جديدة كمصاريف العلاج والدواء والإنفاق على ضروريات الحياة اليومية، ففي دراسة بنكورت وسورنسن

(Penquart & Sorensen, p 2000) تبين أن الحالة الاقتصادية والاجتماعية ترتبط إيجابيا بالسواء النفسي المقدر ذاتيا عند كبار السن وأن الدخل يرتبط بالتوازن النفسي بصورة تفوق الحالة التعليمية، وفي دراسة أخرى للونج (longe, 2005) وآخرون تبين أن الوضع المالي يؤثر على التفاعل والرضا عن الحياة لدى المسنين، وأن العمل يؤثر على التوافق النفسي والرضا عن الحياة للمسنين، فالمسن العامل بعد سن التقاعد

أكثر توافقا ورضا عن الحياة من مسن غير عامل بعد سن التقاعد (خليفة، 2003، ص 116).

4.3 المشاكل الاجتماعية:

رغم أن الشيخوخة ليست مشكلة في حد ذاتها وإنما عدم تكيف الفرد مع التغيرات الفيسيولوجية التي تطرأ عليه تجعله يعيش مشاكل اجتماعية مع المحيطين به، إضافة إلى تميز مرحلة الشيخوخة بانحصار العلاقات الاجتماعية وانكماشها وذلك راجع إلى تقاعد المسن عن عمله الذي يقلص من علاقاته الاجتماعية، وحينما يفقد المسن أصدقاؤه في هذه المرحلة، يجد صعوبة في استبدالهم بآخرين، كما أن تدهور العلاقات الأسرية تؤدي به إلى الشعور بالوحدة والانعزال (خليفة، 2003، ص 116).

5.3 المشاكل الترفيهية:

يعاني المسنون من وجود وقت فراغ كبير يعجزون عن استثماره لاسيما في حالة عدم وجود الأماكن التي يمضون فيها وقت فراغهم، وعدم ملائمة البرامج التلفزيونية والإذاعية، حيث يمضي الكثير منهم وقته في مشاهدة التلفاز أو الاستماع إلى الراديو وهي نشاطات سلبية الحركة من المسن.

6.3 المشاكل الجنسية:

ضعف الطاقة الجنسية ونقص في الرغبة الجنسية أو ما يعرف بالنفور الجنسي، وما يترتب على ذلك من مشكلات نفسية واجتماعية (الشربيني، 2000، ص 150).

4.السلوك الانفعالي للمسنين:

- تتصف انفعالاتهم بالخمول وبلادة الحس وقد يرجع هذا الشعور الغريب بالسلبية والبلادة إلى عدم إدراك الشيوخ للمسؤولية اتي تواجه من يحيطون بهم، ومشاكل الناس من حولهم تدفعهم إلى ألوان مختلفة من الكفاح وهم لا يشعرون نحو مشاكلهم بأي مسؤولية.
- يقل حماسهم لما يحيط بهم من مشكلات انفعالية يضطرب فيها الآخرون.
- عندما ينفعلون كثيرا ما يخطئون إدراك الموقف المحيط بهم لذلك تأتي انفعالاتهم شاذة لا تتناسب ومقومات الموقف الذي أثار في أنفسهم ذلك الانفعال.
- يغلب على انفعالاتهم لون غريب من التعصب الذي لا يقوم في جوهره على أساس فعلي، فهم يتعصبون لأرائهم ولعواطفهم، وعندما يقبل الآخرون ذلك التعصب بروح المشاركة والولاء فإنهم يحسون في أعماق أنفسهم أنهم مضطهدون.
- يؤدي بهم الشعور بالاضطهاد إلى الاحساس العميق بالفشل وقد يتخذون سلوكا معاديا فيجابهون الاضطهاد الذي يقع عليهم بالاضطهاد الآخرين (الأمم المتحدة، 2002، ص 14).

5.أهمية الرعاية الاجتماعية للمسنين:

هناك أنواع كثيرة من الرعاية فيما يخص المسن تتمثل في الرعاية الصحية والاقتصادية، النفسية والاجتماعية والترويجية –التعليمية والمهنية.

- بالنسبة للرعاية الصحية: هي تخليص المسن من الأمراض الصحية التي لحقت به وأصابته وجعلته يقع في مجموعة من الأمراض بل ولديه الاستعداد للإصابة بأمراض أخرى.

كذلك إبعاده عن بعض المواد الغذائية الضارة بصحته والتدريب على ممارسة بعض الأنشطة الجسمية كالمشي مثلا وذلك لكي لا يكون عرضة للإصابة بأمراض معينة (الشربيني، 2000، ص 19).

ومن النشاطات الصحية في رعاية المسنين: الفحص الشامل والدوري والعلاج الطبي والتأهيل الطبي الشامل والإجراءات الوقائية.

- وبالنسبة للرعاية الاقتصادية: فإنها تشمل المساعدات العينية والخدمات المجانية والجمعيات الخيرية لخدمة المسنين وخدمات الضمان الاجتماعية وهوية رعاية الأسرة وغيرها.
- وبالنسبة للرعاية الاجتماعية: فهناك الكثير من الرعاية فيما يخص الجانب الاجتماعين والرعاية تمنح المسن حقوقه "ميثاق حقوق الإنسان" ومحاولة اندماجه في المجتمع والاستفادة من خبراته وتجاربه، وفيها يلي أهم أوجه رعاية المسن اجتماعيا:

– الرعاية الأسرية والمؤسساتية، التأمينات والضمان الاجتماعي.

- وبالنسبة للرعاية الترويجية: وهي استثمار أوقات فراغ المسنين سواء في حياتهم الطبيعة أو في المؤسسات الأخرى.
- وبالنسبة للرعاية التعليمية والمهنية: وهي اتاحة الفرصة أمام الكبار للحصول على احتياجاتهم من الجانب التعليمي مثل مرحلة محو الأمية.
- إذن لا بد من توفر هذه الرعايات للمسن لما لها من أثر بالغ في خدمة هؤلاء وإن توفير هذه الرعايات هي بمثابة الأسلوب الواقي لهم (رشاد، 2001، ص 18).

الخلاصة:

في هذا الفصل تم تقديمنا لتعريفات حول المسنين وهي الفئة التي تجاوز عمرها ستين عاما، والشيخوخة لا تعني الزيادة في العمر فقط وإنما تشمل على مجموعة من التغيرات نذكر منها: التغيرات الفسيولوجية المتمثلة في تغيرات جسمية كتقوس الظهر وقلة الحركة والنشاط، خارجية كتساقط الشعر والأسنان، داخلية كقلة المناعة، نفسية وعقلية كضعف الانتباه والنسيان، ولا تخلو هذه الفئة من المشاكل منها مشاكل نفسية كالقلق، الاكتئاب والوحدة النفسية، ومشاكل صحية كالإصابة بالإعاقة السمعية وانخفاض النشاط العقلي، اقتصادية كالتقاعد، اجتماعية كالوحدة والانعزال وجنسية كضعف الطاقة الجنسية، أما الخصائص النفسية فتتمثل في: السلوك الانفعالي للمسن الذي يتميز بقلة حماسه نحو ما يحيط به ويزيد من تعصبه في آرائه حول المواضيع التي تخصه، فمرحلة الشيخوخة تحتاج إلى أهمية الرعاية والدعم الاجتماعية والتي بدورها تلعب دورا مهما وضروريا لسلامته ووقايته.

الفصل الثالث: النشاطات الثقافية والرياضية المكيفة

الفصل الثالث: النشاطات الثقافية والرياضية الكيفية

1)تعريف النشاطات الثقافية والرياضية الكيفية:

هي نشاطات ينم تعديلها لتلائم الحالات الخاصة ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص في حدود قدراتهم (حلمي إبراهيم ليلى سيد فرحات، 1998، 223)، ويساعد المسنين على استثمار أوقات فراغهم من خلال هذه الأنشطة حيث يشعر المسن برد الاعتبار له.

2)أنواع النشاطات الثقافية والرياضية المكيفة:

أ) النشاطات الثقافية: نذكر منها:

- برنامج محو الأمية: ويتضمن تعليم أبجديات اللغة العربية وتعاليم الدين الإسلامي، تلاوة القرآن الكرم، حتى لا يحسوا بالملل من الحياة.
- برنامج الحرف اليدوية كالنسيج والخياطة: باعتبارها أحد الوسائل الهادفة لشغل الفراغ فيما يروح عن النفس وإقامة معرض دائم بالمركز لعرض منتجات ومشاركة المسنين في المعارض الداخلية الوطنية.
- برنامج البستنة: الذي يساعد المسنين في الترويج على تحسين ساحة المركز حتى ينمو لديهم الشعور بأنهم في منزلهم.
- برنامج الرحلات والتسويق والذي من شأنه أن يكسر الروتين اليومي للمسن ويشعره بالراحة والاطمئنان (عبد الرحمان بن علي العجلان، 2012، 08).

- القيام بمخيمات صيفية مجهزة بكل الوسائل الترفيهية والصحية (هدى فناوي، 1987، ص 181).

ب) النشاطات الرياضية المكيفة: حيث تنقسم النشاطات الرياضية إلى قسمين: النشاط البدني الهوائي أثناء هذا النشاط يتم استخدام الأكسجين لاستخدام الطاقة وهو نشاط بدني يتميز بوتيرة مستمرة مثل:

- المشي السريع.
- الهرولة.
- نمط الحبل...الخ.

وكلمة الهوائي إغريقية الأصل حيث معظم الفوائد الصحية تنتج عن النشاط الهوائي (أي التحملي).

وهناك النشاط البدني اللاهوائي وهو نشاط مرتفع الشدة لا يمكن الاستمرار في أدائه إلا لفترة قصيرة تصل إلى دقيقة أو أقل من الجري وأيضا استخدام الدراجة بسرعة عالية (أحمد زعيلاوي، 2015، ص 5-6).

3)دور النشاطات الثقافية والرياضية المكيفة في التكفل بالمسنين:

للنشاطات الثقافية والرياضية دور كبير في حياة المسنين ومن بين هذه الأدوار لها دور في الجانب الصحي والنفسي فأما من الجانب الصحي فهي تفيده كثيرا فهو ضعيف القوة والقدرة الجسمية وإصابة بعضهم بأمراض الشيخوخة وأمراض لا تقوى أجسامهم على

مقاومتها، فمن الجانب الصحي فهي مفيدة للقلب وتبقي الجسم في حالة جيدة وتنقصه الدهون..الخ، أما من الجانب النفسي تسمح النشاطات الثقافية والرياضية بأن يصبح المسن راضي عن نفسه ومقدرا لذاته وعقله في حالة جيدة وإمكانه إبعاده عن الأمراض العقلية والنفسية التي يعاني منها المسنون كالاكتئاب والإحباط...الخ.

4)أهمية الأنشطة الثقافية والرياضة المكيفة بالنسبة للمسنين:

للأنشطة الثقافية والرياضة المكيفة للمسنين أهمية كبيرة منها:

* ممارسة الرياضة تساعده على فقدان الوزن وتقليل الدهون في الجسم.

* تحسن المظهر العام للجسم

* تخفف من الكولسترول في الدم

* التخلص من الأرق والحصول على نوم مريح.

* تحفز الجسم على الوقاية من السكري فهي تسمح بإنتاج الأنسولين.

* تزيد من قدرة الجسم على امتصاص الأكسجين

أما بالنسبة للنشاطات الثقافية فأهميتها في أنها تسمح للمسن من خروجه من عزلته واستغلال وقت فراغه الكبير في القيام بالنشاطات الترفيهية (الطعاني، 2004، 31).

خلاصة الفصل:

في هذا الفصل تم تقديمنا لتعريف حول النشاطات الثقافية والرياضية المكيفة حيث قدمنا تعريف شامل، ثم ذكرنا الأنواع بالتفصيل فبالنسبة للنشاطات الثقافية منها برنامج نحو الأمية، وبرنامج الحرف اليدوية وبرنامج البستنة...الخ، والبرنامج الرحلات والتسويق، أما بالنسبة للنشاطات الرياضية فهي تنقسم إلى قسمين نشاطات رياضية هوائية ونشاطات رياضية لا هوائية، ثم تطرقنا لدور النشاطات الثقافية والرياضية بالنسبة للمسنين.وفي الأخير ختمنا بأهمية النشاطات الثقافية والرياضية المكيفة بالنسبة للمسنين.

الفصل الرابع: الجانب التطبيقي

الأسس المنهجية للدراسة:

إن تحديد الإجراءات المنهجية للدراسة للربط بين مختلف جوانب الدراسة من أجل الوصول إلى نتائج للإجابة عن الأسئلة المطروحة والوقوف على جوانب هذه الظاهرة المدروسة وقد اشتملت الدراسة على الأدوات والتقنيات التي تحدد من خلال طبيعة ميدان الدراسة ولأن احتكاك الباحث بمجتمع البحث تظهر له عدة صعوبات وعراقيل وأهم العراقيل عدم تجاوب المبحوثين ورفضهم الإجابات على معظم أسئلة المقابلة، واعتمدنا على بعض علاقاتنا في المؤسسة من أجل تسهيل المهمة.

مجالات الدراسة:

المجال المكاني:

المقصود به ذلك الإطار الإقليمي الذي يقوم فيه الباحث بتحديد مجال دراسته ويكون هذا وفقا للمشكلة المدروسة وكان اختيارنا لدار العجزة بدائرة بن شكاو ولاية المدية.

المجال البشري:

هو ذلك المجتمع الذي يحدده الباحث ومتطلبات الدراسة والذي يقوم بجمع المعلومات اللازمة عنه ومجتمعنا البشري، اقتصر على المسنين الماكثين بدار العجزة عددهم الكلي 31 اخترنا 10 منهم لأسباب صحية ونفسية 6 رجال و4 نساء.

المجال الزمني:

وهو الوقت الذي يستغرقه الباحث في جمع المعلومات من ميدان الدراسة قمنا بإجراء دراسة ميدانية في 15 أفريل إلى 01 ماي لإجراء جميع المقابلات وأخذ المعلومات الكافية ثم قمنا بتحليل المعلومات.

1/ تاريخ المؤسسة:

في عام 1882، خطط المجلس العام لمقاطعة السين بفرنسا، لتأسيس مدرسة في الجزائر مدرسة خاصة مهنية زراعية خصيصا لخدمة الأطفال المهملين ومجهولي النسب، واختاروا أراضي بن شكاو الممتازة والغنية بكل أنواع الفواكه والخضر والتربة الغنية بالمكونات العضوية.

نزعت تلك الأراضي من ملاكها العرب الأصليين تحت قانون نزع الملكية السيناتوس كونسولت وأعطيت إلى الكاهن روديل، الذي كان يشتغل قس في كنيسة المدية

سانت هنري الأولى سنة 1843 التي كانت بالمسجد الأحمر، ثم أصبح رئيس القساوسة في الكنيسة الجديدة سانت هنري بالسحة حسب الأرشيفات.

فتحت المدرسة بعد اكتمالها بستة أطفال ودخولهم في شهر ديسمبر 1887، ثم أربعة عشر طفل سنة 1888، اكتملت كل أشغال المدرسة نهائيا بكل ورشاتها سنة 1893، وتضمن التشغيل الكلي للأطفال وتعليمهم في المجال المهني الشامل، كانت أعمارهم تتراوح بين 17، و19 سنة، بعدها يغادرون المدرسة إلى الخدمة العسكرية الإجبارية.

يشمل التعليم المهني في المدرسة الزراعة وزراعة الكروم دورات نظرية وأخرى تطبيقية في المزرعة التي كانت بها أكثر من 160 هكتار من أجود الأراضي، كما يتلقون دروس أخرى في النجارة وصناعة للسلال الخشبية والتحف وكل أنواع الخشب مع دورات للبيطرة الخاصة بالمواشي.

أغلقت المدرسة سنة 1900 لمدة عشر سنوات وافتتحت في أفريل 1910، وأعيد تنظيمها من جديد واستقبلت الأطفال ذو 10 سنوات، أولى الثلاث سنوات كانوا يتبعون البرنامج التعليم الابتدائي، مع برنامج خاص للتقنيات الزراعية، بعدها يتلقون 5 سنوات من التعليم المهني الزراعي النظري والتطبيقي، بعدها توسعت المدرسة في برنامجها

وأصبحت تكون أطفال في مجال الثقافة، ومجال البناء بقيت المدرسة في عملها حتى بعد الاستقلال.

وقد استقبلت كذلك الأيتام فيما بعد وأبناء الشهداء حتى سنة 1981 أين تم تسميتها بدار الطفولة المسعفة وتم أخذ جزء منها سنة 2001 وتخصيصها للأشخاص المسنين.

2/ الموقع الجغرافي:

تقع دار الأشخاص المسنين جنوب الولاية وتبعد عن مقر الولاية ب15 كم بمحاذاة الطريق الوطني رقم 01 بنهج إبراهيمي محمد بن شكاو.

3/ التعريف بالمؤسسة:

هي مؤسسة عمومية ذات طابع إداري تتمتع بالشخصية المعنوية والاستقلال المالي، توضع هذه المؤسسات تحت وصاية الوزير المكلف بالتضامن الوطني وتنشأ بموجب مرسوم.

تضمن هياكل استقبال الأشخاص المسنين بالإضافة إلى الخدمات الطبية وشبه الطبية مجموعة من النشاطات المرافقة النفسية والاجتماعية والثقافية والدينية والترفيهية، التي من شأنها أن تحقق الرفاهية والاستقلالية للمقيمين.

أ/ الوسائل المادية:

1.جناح الداخلية: يتكون من طابقين:

الطابق الأرضي:

به 19 غرفة للنوم (رجال) + مكتب المراقب العام + مكتب المربيين + مصلى + ورشة الأشغال اليدوية + ورشة النشاطات الرياضية + غرفة الملابس + غرفة العزل + حمام + نادي الرجال + البياضة + المرش + دورات المياه.

الطابق الأول:

به 19 غرفة للنوم (نساء) + العيادة + 02 مكاتب + مكتب رئيس مصلحة النشاطات الاجتماعية والنفسية والتنشيط + 03 ورشات (الأشغال اليدوية، ورشة الطبخ، النشاطات الرياضية) + الصيدلية + نادي النساء + قاعة الخياطة + مرش + دورات المياه + أستوديو.

الطابق الثاني: به 02 أستوديو.

2. المرافق الملحقة:

المطبخ والمطعم وغرفة التبريد والإدارة.

3. الجناح الإداري:

به 05 مكاتب منها مكتب المدير + السكرتارية + رئيس مصلحة الإدارة والوسائل + مكتب المحاسبة المادية + مكتب المقتصد.

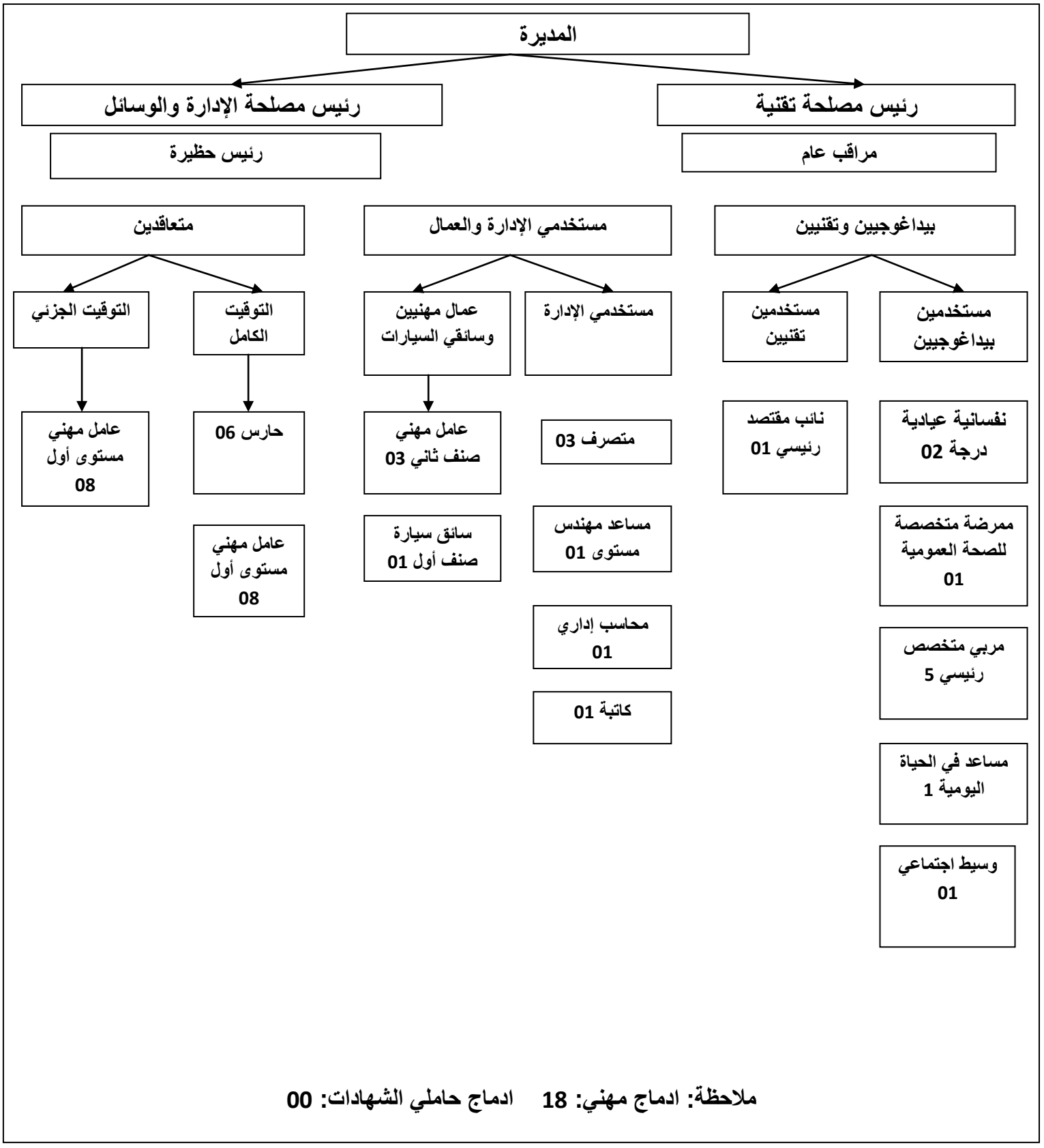
4. تجهيزات ملحقة:

التدفئة المركزية + خزان الماء + المولد الكهربائي.

5. السكنات الوظيفية الالزامية:

مشغولة (المديرة + المقتصد) خارج المركز + أستوديو للمراقب العام داخل جناح.

6. حظيرة السيارات.



ملاحظة: ادماج مهني: 18 ادماج حاملي الشهادات: 00

2/ تحديد منهج الدراسة:

لكي.يستطيع.الباحث دراسة موضعه لابد من اتباع منهج معين للدراسة فبدون تحديد المنهج من طرف الباحث لا يستطيع الوصول إلى نتيجة والمنهج هو الطريقة التي يسلكها للباحث في الإجابة عن الأسئلة أو الخطة التي تبين وتحدد طرق وإجراءات جمع وتحليل البيانات (فايزة جمعة، 2008، ص34).

فاتبعنا في موضوعنا المنهج الوصفي التحليلي الذي لا يقف عند حدود وصف الظاهرة أو موضوع لكنه يذهب أبعد من ذلك فيحلل ويفسر ويقيمهم أملا في الوصول إلى تعميمات ذات معنى كما يهتم المنهج الوصفي بوصف ما هو كائن ويحلله ويفسره ونظرا لكل هذه الخصائص التي يتميز بها هذا المنهج والذي يتماشى مع موضوع دراستنا حيث لم يقتصر على الوصف بل تعدينا إلى التحليل اعتمادا على مجموعة من البيانات التي تم جمعها من خلال المقابلة في استخدام هذا المنهج سوف نحاول معرفة دور النشاطات الثقافية والرياضية المكيفة. في التكفل بالأشخاص المسنين.

3/ أدوات جمع البيانات:

إن فهم الموضوع والإحاطة به يتطلب مجموعة من المعلومات والمعارف حول الظاهرة (موضوع الدراسة) لذا يحتاج الباحث إلى الأدوات المناسبة لجمع البيانات، كما

أنـه يوجـد العديـد مـن الأدوات لجمـع البيانـات (المقابلـة، الملاحظـة، الاستبيان ...إلـخ). (موريس أنجرس، 2004، ص98) وفي هذه الدراسة تم اختيار الأدوات:

المقابلة:

هي محادثة بين شخصين أو أكثر (المحاور والضيف.) والمقابلة النصف موجهة هي ذات الأسئلة المفتوحة فهي تحدد حرية المفحوص والباحث حيث تكون للباحث أسئلة متسلسلة، فضمت مقابلتي 25 سؤال اضطررت إلى تعديلهم في الأخير لعدم التجاوب مع معظم الأسئلة، فركزت على 13 سؤال فقط يهمني ويريحهم في الإجابة، وتضمنت أسئلتي ثلاثة محاور.

محور أول: أسئلة عامة للمسنين (ما بين التواجد، صحته إلخ).

المحور الثاني: النشاطات الثقافية والرياضية.

المحور الثالث:دور النشاطات الثقافية والرياضية بالنسبة لهم.

الملاحظة:

تعتبـر أداة مـن أدوات جمـع البيانـات ومـن الصـعب أن نتصـور دراسـة للسـلوك الاجتماعي لتلعب فيها الملاحظة دورا هاما ومهما يزيد من أهمية الملاحظة أنه يمكن أن تسـتخدم فـي البحـوث الميدانيـة لجمـع البيانـات (رشـدي زرواتـي، 2004، ص141)،

وللملاحظة نوعان ملاحظة بسيطة وملاحظة منتظمة، وقد اعتمدنا على الملاحظة البسيطة التي يقوم فيها الباحث بملاحظة الظواهر والأحداث كما تحدث تلقائيا.

4/ مجتمع البحث:

إن أول ما يفكر فيه الباحث عند اختياره لعينة ما هو التعرف على مجتمع البحث الذي هو موضوع اهتمام الباحث، فإنه يفكر في المجتمع الذي سيجرى عليه الدراسة وهذا من خلال اختياره لعينة ما للتعرف على المجتمع الذي يتناسب مع موضوع اهتمام الباحث، وقد قمنا باختيار مسنين بدار العجزة والمقدر عددهم ب10 فقط لظروف صحية يمر بها الآخرون ما بين الذكور والإناث، وأخذنا عينة 6 رجال و4 نساء.

5/ العينة: موجودة في الهاتف على شكل WORD.

1-عرض الحالات:

1-1- عرض الحالة الأولى:

الاسم: قدور

الجنس: ذكر

السن: 65 سنة

المستوى الدراسي: السادسة إبتدائي

الحالة الإجتماعية: متزوج

عدد الأبناء: 6

المهنة: سائق شاحنة

الوضعية الإقتصادية: فقير

تاريخ إجراء المقابلة: 03 ماي 2023

2- الحالة الثانية:

2-1- عرض الحالة الثانية:

الاسم: محمد

الجنس: ذكر

السن: 67

المستوى الدراسي: الأولى متوسط

الحالة الإجتماعية: أعزب

عدد الأبناء: /

المهنة: إسكافي في ورشة لصناعة الأحذية

الوضعية الإقتصادية: متوسط

تاريخ إجراء المقابلة: 03 ماي 2023

- **الحالة الثالثة:**

2-1- عرض الحالة الثالثة:

الاسم: جعفر

الجنس: ذكر

السن: 59

المستوى الدراسي: بكالوريا

الحالة الإجتماعية: مطلق

عدد الأبناء: /

المهنة: حلاق

الوضعية الإقتصادية: متوسط

تاريخ إجراء المقابلة: 03 ماي 2023

- الحالة الرابعة:

2-1- عرض الحالة الرابعة:

الاسم: عبد القادر

الجنس: ذكر

السن: 61

المستوى الدراسي: رابعة إبتدائي

الحالة الإجتماعية: متزوج

عدد الأبناء: 8

المهنة: عامل يومي

الوضعية الإقتصادية: فقير

تاريخ إجراء المقابلة: 03 ماي 2023

- الحالة الخامسة:

2-1- عرض الحالة الخامسة:

الاسم: جلول

الجنس: ذكر

السن: 72

المستوى الدراسي: لم يدرس

الحالة الإجتماعية: أعزب

عدد الأبناء: /

المهنة: فلاح

الوضعية الإقتصادية: متوسط

تاريخ إجراء المقابلة: 03 ماي 2023

- الحالة السادسة:

2-1- عرض الحالة السادسة:

الاسم: معمر

الجنس: ذكر

السن: 58

المستوى الدراسي: سنة رابعة من التعليم المتوسط

الحالة الإجتماعية: متزوج

عدد الأبناء: 5

المهنة: عامل في مقهى

الوضعية الإقتصادية: متوسط

تاريخ إجراء المقابلة: 03 ماي 2023

- الحالة السابعة:

2-1- عرض الحالة السابعة:

الاسم: خيرة

الجنس: أنثى

السن: 67

المستوى الدراسي: لم تدرس

الحالة الإجتماعية: متزوجة

عدد الأبناء: /

المهنة: /

الوضعية الإقتصادية: فقيرة

تاريخ إجراء المقابلة: 03 ماي 2023

- الحالة الثامنة:

2-1- عرض الحالة الثامنة:

الاسم: بختة

الجنس: أنثى

السن: 66

المستوى الدراسي: لم تدرس

الحالة الإجتماعية: متزوجة

عدد الأبناء: 7

المهنة: /

الوضعية الإقتصادية: فقيرة

تاريخ إجراء المقابلة: 03 ماي 2023

- الحالة التاسعة:

2-1- عرض الحالة التاسعة:

الاسم: فاطمة الزهراء

الجنس: أنثى

السن: 60

المستوى الدراسي: ثانية متوسط

الحالة الإجتماعية: متزوجة

عدد الأبناء: 1

المهنة: /

الوضعية الإقتصادية: متوسطة

تاريخ إجراء المقابلة: 03 ماي 2023

- الحالة العاشرة:

2-1- عرض الحالة العاشرة:

الاسم: مريم

الجنس: أنثى

السن: 57

المستوى الدراسي: أولى ثانوي

الحالة الإجتماعية: متزوجة

عدد الأبناء: 3

المهنة: /

الوضعية الإقتصادية: متوسطة

تاريخ إجراء المقابلة: 03 ماي 2023

6/ عرض الجداول وتحليلها: موجود في الهاتف على شكل WORD.

نص تقديم المقابلة *

التاريخ/ ..... الساعة ..... /اليـوم/

..... المكان..... /

تحية طيبة /

انني اشكركم على منحى جزء من وقتكم اذكركم باسمي طالب في سنة الثانية ماستر بجامعة المدية جئت لمحاورتكم في اطار بحث

يتناول بحث يتناول دور النشاطات الثقافية و الرياضية في التكفل بالمسنين اذ لم يكن لديكم مانع طبعا

أحب ان االكد لكم ان ما تدلون به سيكون سريا وسيمحى بمجرد انهاء البحث كما انه لن يشار الى هويتكم

اذا كنتم مستعدين فدعونا ابدا الان وساشرع في طرح الاسئلة المتعلقة بالموضوع

1. **المحور الاول** : المسنين في دار العجزة

دعنا نتكلم عن تواجدك في هذا المكان

1. 1 حسب رايك ما سبب التحاقك بدار العجزة ؟

1. 2 هل صحتك على ما يرام ؟

1. 3 هل تشعر بالوحدة ؟

1. 4 هل تشعر بالملل هنا ؟

1. 5 هل تشعر بالحزن ؟

1. 6 هل انت راض عن علاقاتك هنا ؟

2. **المحور الثاني** : النشاطات الثقافية و الرياضية

والان سنتكلم عن النشاطات الرياضية و الثقافية

2. 1 ماهي النشاطات التي تحبها ؟

2. 2 ماهي النشاطات التي تمارسها مع زملائك ؟

2. 3 ما هي المواضيع التي تطلع عليها ؟

2. 4 ماهي النشاطات التي تمارسها لوحدك ؟

2. 5 كم من الوقت؟

2. 6

2. 7

3. **المحور الثالث** : دور النشاطات الثقافية و الرياضية في التكفل بالمسنين

سنحاول ان نختم الحديث عن هذا الموضوع بمعرفة رايكم في مسالة دور النشاطات الرياضية في التكفل بالمسنين

3. 1 هل تشعر بالراحة عند ممارسة النشاطات الرياضية و الثقافية ؟

3 . 2 هل الخرجات و النزهات تؤثر على مزاجك كيف ؟

3 . 3 كيف ترى ان هذه النشاطات تساعدك على تجاوز الامراض المزمنة ؟

3 . 4 هل يشعرك المشي بتحسن في صحتك ؟

3 . 5 هل ممارسة الجري يفيدك من الجانب الصحي و النفسي ؟

3 . 6 هل ينقص المشي و الجري الام المفاصل لديك ؟

3 . 7 هل الخرجات و الرحالات تساعدك على التخلص من حلات الاكتئاب ؟

3 . 8 هل قراة الكتب تملا وقتك و تفيدك ؟

3 . 9 هل انت مستفيد من برنامج محو الامية ولماذا ؟

3 . 10 هل هذه النشاطات تساعدك على الشفاءوتخفيف من الامراض ؟

3. 11 هل ترى ان النشاطات المقدمة في المركز كافية ؟

3. 12 ماهي اقتراحاتك و لماذا ؟

3. 13 هل هذه النشاطات تعزز العمل الجماعي ؟

نشكر لكم تعاونكم معنا

المحور الاول المسنين في دار العجزة

جدول يبين إجابات أفراد العينة على السؤال الأول : ما سبب التحاقك بدار العجزة ؟

الجنس	العدد			
ذكور	06	03	ليس لديهم ماوى	30%
		03	اختياري	30%
اناث	04	02	ليس لديهم ماوى	20%
		02	اختياري	20%
المجموع	10			100%

التفسير : كانت إجابتهم حول هذا السؤال مختلفة فبالنسبة و للذكور 3اختياري و3 ليس لهم مأوى أما الإناث ف2 أيضا ليس لهم مأوى و 2كان من اختيارهم الالتحاق بدار العجزة

جدول يبين إجابات أفراد العينة على السؤال الثاني : هل صحتك على ما يرام ؟

الجنس	العدد			
ذكور	06	04	بصحة جيدة	40%
		02	يعاني من امراض مزمنة	20%
اناث	04	03	بصحة جيدة	30%
		01	يعاني من امراض مزمنة	10%
المجموع	10			100%

التفسير : كانت إجابتهم حول هذا السؤال مختلفة فبالنسبة و للذكور 4 بصحة جيدة و 2يعانون من أمراض مزمنة و أمراض أخرى أما بالنسبة للإناث ف 3 بصحة جيدة و امرأة واحدة تعاني من أمراض مزمنة

جدول يبين إجابات أفراد العينة على السؤال الثالث : هل تشعر بالملل هنا ؟

الجنس	العدد			
ذكور	06	05	لا اشعر بالملل	50%
		01	اشعر بالملل و اريد المغادرة	10%
اناث	04	02	لا اشعر بالملل	20%
		02	اشعر بالملل والحزن	20%
المجموع	10			100%

التفسير : كانت إجابتهم كالتالي 5أفراد لا يشعرون بالملل و 1يشعر بالملل ويريد المغادرة أما بالنسبة للإناث فـ2 لا يشعرون بالملل و 2يشعرون بالملل و الحزن

جدول يبين إجابات أفراد العينة على السؤال الرابع : هل انت راض عن علاقاتك هنا ؟

الجنس	العدد			
ذكور	06	06	نعم راض عن علاقاتي هنا	60%
		00	لا يوجد رفض	00%
اناث	04	03	نعم راضية عن علاقاتي هنا	30%
		01	غير راضة عن علاقاتي هنا	10%
المجموع	10			100%

التفسير : كانت إجابتهم كالتالي لا يوجد رفض بالنسبة للذكور في 6موافقين عن علاقاتهم هناك أما بالنسبة للإناث ف 3 راضيات عن علاقاتهن داخل المركز وواحدة غير راضية

المحور الثاني النشاطات الثقافية و الرياضية المكيفة

جدول يبين إجابات أفراد العينة على السؤال الخامس : ما هي النشاطات التي تحبها ؟

الجنس	العدد			
ذكور	06	06	يحبون النشاطات الثقافية كالتنزه و الخرجات	60%
		00	لا يحبون النشاطات الرياضية غير قادرين	00%
اناث	04	04	يحبون النشاطات الثقافية كالتنزه و الخرجات	40%
		00	لا يحبون النشاطات الرياضية غير قادرين	00%
المجموع	10			100%

التفسير : كانت إجابتهم مركزة على النشاطات الثقافية فقط فكلهم لا يحبون النشاطات الرياضية ولا يمارسونها سواء ذكور أو إناث

جدول يبين إجابات أفراد العينة على السؤال السادس : ما هي النشاطات التي تمارسها مع زملاءك ؟

الجنس	العدد			
ذكور	06	02	الكلام و الدردشة	20%
		02	المش مع زملاءك	20%
		02	لعب الشطرنج	20%
اناث	04	02	المشي	20%
		02	الكلام	20%
المجموع	10			100%

التفسير : كانت إجابتهم مختلفة بالنسبة للذكور ف 2يحبون الكلام والدردشة و2يحبون المشي مع رفقائهم و 2يحبون لعب الشطرنج أما بالنسبة للإناث 2يحبون المشي و2يحبون الدردشة و الكلام

جدول يبين إجابات أفراد العينة على السؤال السابع : ما هي النشاطات التي تمارسها وحدك ؟

الجنس	العدد			
ذكور	06	05	الذهاب إلي المقهى والجلوس	50%
		01	قراءة الكتب	10%
إناث	04	03	الخياطة وأعمال اليدوية	30%
		01	قراءة القران	10%
المجموع	10			100%

التفسير : الإجابات بالنسبة للذكور 5منهم يحبون الذهاب الى المقهى و الجلوس للتدخين و غير ذلك وواحدة فقط تحب قراءة الكتب و خصوصا العلمية أما الإناث 3يحبون الأعمال اليدوية و الخياطة وواحدة تحب قراءة القران

جدول يبين إجابات أفراد العينة على السؤال الثامن : هل تقوم بالخروج في نزهات ؟

الجنس	العدد			
ذكور	06	06	يقومون بالخروج في تزهات	60%
		00	لا وجود للرفض	00%
اناث	04	03	يقومون بلاخروج في نزهات	30%
		01	ترفض الخروج وتحب الجلوس في المركز	10%
المجموع	10			100%

التفسير : كانت الإجابات متقاربة فبالنسبة للذكور فكلهم يقومون بالخروج بالنزهات و المشي و الإناث 3يقومن بالخروج وواحدة فقط نادرا ما تخرج وترفض الخروج لأسباب نفسية و صحية

المحور الثالث دور النشاطات الثقافية و الرياضية في التكفل بالأشخاص المسنين

جدول يبين إجابات أفراد العينة على السؤال التاسع : هل تشعر بالراحة عند ممارسة النشاطات الثقافية و الرياضية ؟

الجنس	العدد			
ذكور	06	06	نعم اشعر بالراحة	60%
		00	لا يوجد رفض	00%
اناث	04	04	نعم اشعر بالراحة	40%
		00	لا يوجد رفض	20%
المجموع	10			100%

التفسير : كانت الإجابات سوءا للذكور و الإناث بأنهم يشعرون بالراحة لممارسة تلك النشاطات داخل المركز و لا يوجد رفض

جدول يبين إجابات أفراد العينة على السؤال العاشر: هل الخرجات و النزهات تؤثر على مزاجك ؟ كيف ؟

الجنس	العدد			
ذكور	06	06	نعم تؤثر الخرجات على مزاجي بالقضاء على الملل و قضاء الوقت	60%
		00	لا يوجد رفض	00%
اناث	04	04	نعم تؤثر الخرجات على مزاجي بالقضاء على الملل و قضاء الوقت	40%
		00	لا يوجد رفض	00%
المجموع	10			100%

التفسير : كانت الاجابات حول هذا السوالب لقبول و انها تؤثر على مزاجهم و انا الخرجات تقضي على مللهم وقضاء وقت رائع خارج المركز

جدول يبين إجابات أفراد العينة على السؤال الحادي عشر : هل يشعرك المشي بتحسن في صحتك ؟

الجنس	العدد			
ذكور	06	06	نعم اشعر بالطاقة عند المشي و اشعر بالراحة	60%
		00	لا يوجد رفض	00%
اناث	04	04	نعم اشعربالطاقة و تحسن صحتي النفسية	40%
		00	لا يوجد رفض	00%
المجموع	10			100%

التفسير : كانت إجابتهم بالقبول لكلا الجنسين حول هذا السؤال حيث المشي يحسن صحتهم النفسية و الجسمية ويشعرون بالطاقة و الراحة عند ممارسته

جدول يبين إجابات أفراد العينة على السؤال الثاني عشر : هل ترى ان هذه النشاطات تساعدك على تجاوز الامراض المزمنة ؟

الجنس	العدد			
ذكور	06	05	نعم تساعدني على تجاوزها	50%
		01	اعاني من امراض مزمنة منذ القديم و بالتالي تنقسها قليلا فقط	10%
اناث	04	02	تساعدني على تجاوزها	20%
		02	قليلا فانا اعاني منها مذ القديم	20%
المجموع	10			100%

التفسير : كانت الاجابات حول هذا السؤال مختلفة فبالنسبة للذكور 5منهم تساعدهم هذه النشاطات و1تساعدهم قليلا فقط اما بالنسبة للاناث ف2 قالو نعم تساعدنا و 2قالو تنقص هذه الامراض ولكن يبقون يعانون من تلك الامراض

جدول يبين إجابات أفراد العينة على السؤال الثالث عشر : هل هذه النشاطات تعزز العمل الجماعي ؟

الجنس	العدد			
ذكور	06	06	نعم تعزز من العمل الجماعي	60%
		00	لا يوجد رفض	00%
اناث	04	04	نعم تعزز من العمل الجماعي	40%
		00	لا يوجد رفض	00%
المجموع	10			100%

التفسير : كل الإجابات في هذا السؤال كانت نعم (القبول) حيث يرونها تعزز العمل الجماعي

جدول يبين إجابات أفراد العينة على الرابع عشر: هل ترى ان هذه النشاطات المقدمة في المركز كافية ؟

الجنس	العدد			
ذكور	06	02	أراها قليلة و رأى زيادة الخرجات و النزهات	20%
		03	أراها كافية لأنها تملا وقت فراغها	30%
اناث	04	03	أراها قليلة	30%
		01	أراها كافية	10%
المجموع	10			100%

التفسير : اختلفت الإجابات حول هذا السؤال فالذكور 2وافقو على تلك النشاطات ويرونها كافية و3 لم يردون نشاطات ثقافية أكثر اما الإناث ف 3يرونها قليلة وواحدة تراها كافية

7/ نتائج الفرضيات: تضمنت الفرضية الأولى بأن هناك علاقة بين النشاطات الثقافية والرياضية المكيفة في تعزيز التكفل بالمسنين ،ومن خلال نتائج المقابلة حول الأسئلة وجدت أن هناك علاقة بين النشاطات الثقافية والرياضية المكيفة في تعزيز التكفل بالمسنين ،أما الفرضية الثانية التي تضمنت وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس لدى عينة من المسنين، أما الفرضية الثالثة المتضمنة تأثير الأنشطة الثقافية المكيفة في عملية الإندماج مع الجماعة ،وتجنب العزلة لفئة المسنين ،ومن خلال نتائج المقابلة حول الأسئلة وجدت أن الأنشطة الثقافية والرياضية تؤثر في عملية الإندماج مع الجماعة،

أما الفرضية الأخيرة المتضمنة تأثير الأنشطة الثقافية والرياضية في التقليل من الأمراض المزمنة لدى عينة من المسنين حسب نتائج المقابلة أرى أن هناك تأثير للأنشطة الثقافية والرياضية في التقليل من الأمراض المزمنة .

الاستنتاج العام:

تشير إلى أن نتائج هذه الدراسة محدودة بحدود البحث وطريقة اختيار العينة والأدوات المستخدمة، حيث يمكننا القول بأن نسبة الذكور تفوق نسبة الإناث وهناك تباين في المستوى لدى أفراد العينة من جهة أخرى فإن معظمهم من نفس البيئة الاجتماعية، أما نتائج الدراسة التي تتعلق بدور النشاطات الثقافية والرياضية المكيفة فقد توصلنا إلى:

– تعتبر النشاطات الثقافية والرياضية من أهم الحاجات التي تحافظ على صحتهم النفسية والجسمية والعقلية وتتحكم في انفعالاتهم ومشاعرهم.

– يمكن القول أن النشاطات الثقافية هي السبب الرئيسي المتحكم في حياتهم بحكم وقت فراغهم الكبير فهم يميلون بنسبة كبيرة إلى النشاطات الثقافية وحب الخرجات والنزهات والأعمال اليدوية ...إلخ.

– تحقق فرضية بحثنا التي كان مفادها، أن هناك علاقة ارتباطية بين النشاطات الثقافية والرياضية ال والمسنين.

الخاتمة

الخاتمة:

تناولت هذه الدراسة دور النشاطات الثقافية والرياضية المكيفة في التكفل بالأشخاص المسنين وقد كانت دراسة ميدانية طبقت بدار المسنين بن شكاو المدية.

وأكدنا في دراستنا الميدانية عن ما هي هذه النشاطات المقدمة وإن كانت تفيدهم في حياتهم، بالاعتماد على المنهج الوصفي وباستخدام تقنيات المقابلة والملاحظة وقد تناولنا في جزئها النظري نظرة عامة عن المسنين ونظرة حول النشاطات الثقافية والرياضية أنواعها، دورها، أهميتها للمسن.

توصيات واقتراحات:

- يجب توفير البيئة المناسبة لتسهيل جلوس المسن مع أصدقائه.

- يجب التعرف على الأمراض التي يعاني منها أولا ومن ثم توفير البيئة الصحية التي تقلل من إصابته بتلك الأمراض.

- التعرف على الأطعمة التي تناسبه.

- زيادة النشاطات الثقافية حيث أصبحت في الوقت الحالي قليلة عما كانت.

- منح لهم مزايا كالتأمين الاجتماعي وحقهم في الحصول على منحة أو أجر للانتفاع به.

- إحضار مدربين متخصصين بالنشاطات الرياضية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1/ بوعوض سليم (2008)، التوافق النفسي للمسنين، ط1، الأردن، دار أسامة للنشر.

2/ سهير كامل (1998)، الحرمان من البيئة الطبيعية وأثره على الصحة النفسية دراسة مقارنة بين المسنات بددور الرعاية بدراسات في سيكولوجيا المسنين، الاسكندرية، مركز اسكندرية للكتاب.

3/ الطفيلي امتثال (2004)، علم النفس النمو في الطفولة إلى الشيخوخة ببيروت، دار المنهل اللبناني.

4/ الطعاني نايف حسن (2004)، أثر برنامج إرشادي جمعي في خفض حدة المشكلات وزيادة درجة الرضا عن الحياة لدى المسنين في دور الرياضة، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية الدراسات التربوية العليا جامعة عمان العربية.

5/ محمد النوبي محمد علي (2012) الاتجاهات الحديثة في التشخيص والعلاج وكيفية التعامل، ذ و الأردن دار الصفاء للطباعة والنشر والتوزيع.

6/ بن علي العجلان عبد الرحمان رسالة ماجستير في أنثروبولوجيا التربية، قسم التربية، كلية التربية، جامعة الملك سعود الرياض المملكة العربية السعودية، .2012

7/ أحمد زعيلاوي، الرياضة والصحة البدنية والنفسية والعقلية، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2015، ص5 و.6

8/ لجنة الأمم المتحدة (2002)، سوء معاملة الكبار السن وعلاجه في سياق عالمي الجمعية العالمية الثانية للشيخوخة الدورة الثانية، البند 3 من جدول العمال نيويورك.

9/ الشربيني (2000) الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية المسنين.

10/ مبروك عزة عبد الكريم مبروك (2002)، تقديم الذات وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية الاكتئاب لدى المسنين دراسة عربية في علم النفس، المجلد الأول (02) القاهرة.

11/ نجوى اليحفوفي (2004)، التفاؤل والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين والعاملين بعد سن التقاعد دراسات عربية في علم النفس ، المجلد الثالث (04).

12/ حامد زهران، عبد السلام 2005، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، القاهرة، علم الكتب للنشر والتوزيع.

13/ خليفة صابر (2003)، مبادئ علم النفس، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع.

14/ عائدة عبد الهادي حسين، الخبرات الصادمة والمساندة الأسرية وعلاقتها بالصحة النفسية للطفل، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في التربية، تخصص الصحة النفسية جامعة الزقازيق.

15/ فايزة جمعة نجار وآخرون، أساليب البحث العلمي، دار المعاهد، عمان الطبعة الثانية 2008، ص.34

16/ موريس أنجرس، منهجية البحث في العلوم الانسانية تدريبات علمية، ترجمة يزيد صحراوي وآخرون، دار القصبة للنشر والتوزيع، الجزائر، الطبعة الثانية، 2004، ص.98

17/ هدى قناوي، سيكولوجية المسن، الطبعة 1، مركز التنمية البشرية والمعلومات القاهرة، 1987.