



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني المكيف
LMD

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في النشاط البدني المكيف
تخصص : النشاط البدني المكيف و الصحة

دراسة المرغوبية الاجتماعية و اتجاهات كبار السن نحو اوقات الفراغ

بحث مسحي اجري على فئة كبار السن بمدينة مستغانم(50-65)

تحت إشراف الدكتور:
د.بن زيدان حسين

اعداد الطلبة:

-اوراري التواتي
-تومية محمد

السنة الجامعية 2014_2015

الإهداء :

بسمك اللهم آمنا و عليك توكلنا لا إله إلا أنت سبحانك .

لك الملك و لك الحمد و أنت على كل شيء قدير .

أهدي ثمرة جهدي إلى من أوصاني بهما الله في كتابه العزيز و جعل طاعتها كطاعته

. إلى من تحملت العناء لإسعادي و تعلّمني إلى أعلى إنسانة في حياتي إلى أعز

الناس على قلبي التي تحملت لأجلي مصاعب الحياة و حزنت لحزني و فرحت

لفرحي أهديك بصمات مشواري ، قرة عيني أُمي أطال الله عمرها .

إلى من شاركوني رحم الألم و قاسموني حب الوالدين إخوتي و أخواتي .

إلى الأستاذ المشرف : بن زيدان

إلى كل الأصدقاء و الأحباء ، إلى كل أساتذة تخصص التربية البدنية و الرياضية إلى

كل من ساعدني في هذا العمل .

إلى كل طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية .

الإهداء الإهداء :

إلى كل من نطق بكلمة التوحيد بلسانه و صدقها بقلبه و كيانه ، و ظهرت على جوارحه ، إلى كل من صلى على خير البرية و اتبع سنته الزكية المطهرة بإخلاص و حسن نية محمد صلى الله عليه و سلم .

إلى كل من شهر سلاح العلم و رفع راية العلم لينير الأبصار و العقول ، أهدي ثمرة عملي المتواضع .

إلى التي لو جمعت الدنيا كلها ووضعتها بين أيديها وفرت و لو جزءا يسيرا من حقها أمي ثم أمي ثم أمي الغالية .

إلى روح والدي رحمه الله . إلى كل عائلة أوراري صغيرا و كبيرا و إلى كل من ساهم في لإنجاح هذه المذكرة من قريب أو بعيد .

إلى كل طلبة السنة الثانية ماستر .

و كل من ضاق بهم قلبي ووسعهم قلبي .

أهدي هذا العمل المتواضع إلى كل الذين جاهدوا في سبيل العلم .

ب

أوراري التواتي

التشكرات : التشكرات :

أشكر الله من أحيانا و سخرنا طالبا للعلم و المعرفة ، شكرا لكل من علمنا حرفا أول
عمرنا إلى يومنا هذا .

نتقدم بخالص الشكر و التقدير و الإحترام إلى الأساتذ المشرف الدكتور بن زيدان
الذي تابع مراحل إنجاز هذه المذكرة المتواضعة بشكل نهائي .

كما نقدم بالشكر و التقدير إلى السادة الأساتذة و الدكاترة على كل التوجيهات
القيمة و الشجيع الذي قدموه لنا لإتمام هذه المذكرة .

شكر خالص إلى لجنة المناقشة التي قبلت المناقشة و دعمت المذكرة بمجموعة من
الملاحظات العلمية التي سوف يأخذ بها الطالب الباحث مستقبلا .

و قبل أن نختم التشكر أننا نتوجه بالشكر إلي من ساهموا في إنجاز هذا البحث من
قريب أو بعيد .

و آخر دعواتنا أن الحمد لله رب العالمين

المحتوى

1	الاهداء.....
ج	التشكرات.....
	التعريف بالبحث:
1	مقدمة.....
3	مشكلة البحث.....
4	اهداف البحث.....
4	فرضيات البحث.....
4	اهمية البحث.....
5	اسباب اختيار الموضوع.....
5	مصطلحات البحث.....
8	الدراسات المشابهة.....
12	الخاتمة.....

الباب الاول الدراسة النظرية

الفصل الأول: الاتجاهات

13	تمهيد.....
13	1 _ مفهوم الاتجاهات.....
14	2 مكونات الاتجاه.....
14	2_1 المكون المعرفي.....

14.....	2_2 المكون العاطفي
15.....	3_2 المكون السلوكي
15.....	3_3 مراحل تكويني الاتجاهات
15.....	3_3_1 المرحلة الاولى
15.....	3_3_3 المرحلة الثالثة
16.....	4 انواع الاتجاهات
16.....	4_1_1 على اساس الموضوع
16.....	4_2_1 على اساس القوة
16.....	4_3_1 على اساس الافراد
17.....	4_4_1 على اساس الوضوح
17.....	4_5_1 على اساس الهدف
17.....	5_ خصائص الاتجاهات
18.....	6_ وظائف الاتجاهات
18.....	6_1_1 وظيفة منفعية
18.....	6_2_1 وظيفة التنظيم و اقتصادية
19.....	6_3_1 وظيفة تعبيرية
19.....	6_4_1 وظيفة دفاعية
19.....	7_ اساليب قياس الاتجاهات

- 19_1_7_ المقاس التي تعتمد على ملاحظة التعبير اللفظي 19
- 19_1_1_7_ طريقة الانتصاب 19
- 20_2_1_7_ طريقة الترتيب 20
- 20_3_1_7_ طريقة التصنيف 20
- 20_4_1_7_ طريقة المقارنة المزدوجة 20
- 20_5_1_7_ طريقة التدرج 20
- 21_2_7_ المقاييس التي تعتمد على السلوك الفعلي 21
- 21_1_3_7_ المقاييس التي تعتمد على قياس الاستجابات الفيزيولوجية 21
- 21_1_4_7_ المقاييس الاسقاطية 21
- 22..... خلاصة 22

الفصل الثاني خصائص كبار السن

- 23..... تمهيد 23
- 23..... 1- مفهوم كبار السن 23
- 23..... 2- خصائص كبار السن 23
- 23..... 1-2 الخصائص الفسيولوجية 23
- 24..... 1-1-2 القلب 24
- 24..... 2-1-2 الجهاز الهضمي 24
- 24..... 2-1-2-3 قوة العضلات 24

25	2-1-4- ترقرق العظام و شاشتها
25	2-2- الخصائص النفسية الانفعالية
25	2-3- الخصائص العقلية
25	2-3-1- الإدراك
25	2-3-2- التذكر
26	2-3-3- الذكاء
26	2-4- التوافق الاجتماعي
26	3- المتطلبات الحركية لكبار السن
26	3-1- أنشطة اليدين
26	1- أنشطة اليدين
27	2- أنشطة الرجلين
28	4- الوقاية من فقدان الوظائف الحركية والإتكالية على الغير
32	خلاصة الفصل

الفصل الثالث: اوقات الفراغ

33	تمهيد:
33	1- مفهوم وقت الفراغ
34	2- أنواع وقت الفراغ
34	2-1- الفراغ الزمني
34	2-2- الفراغ الفكري او العقلي

34	2-3- الفراغ الروحي
35	2-4- الفراغ الحضاري
35	3- مصادر وقت الفراغ
35	4- الوعي الاجتماعي
35	3-2- دور التشريعات في توفير وقت الفراغ
36	3-3- وقت الفراغ و إدارة الذات
36	4-عوامل وقت الفراغ
36	4-1- العامل الاقتصادي
36	4-2- العامل الاجتماعي
36	4-3- عامل النمو الفردي
37	5- وظائف وقت الفراغ
37	5-1- وظيفة الراحة
37	5-2- وظيفة التسلية
37	5-3- وظيفة تطور الشخصية
37	أهمية وقت الفراغ
38	حجم وقت الفراغ
42	خلاصة الفصل

الفصل الرابع المرغوبة الاجتماعية

43	تمهيد
43	1 - أهمية المرغوبة الاجتماعية
44	2- منظور التعلم الاجتماعي

- 44.....3_ المرغوبين الاجتماعية في المنظور النفسي.
- 44.....3_1_ منظور التحليل النفسي
- 45.....3_2_ المنظور السلوكي
- 46.....4_ تأثير الجماعة في المرغوبية الاجتماعية
- 46.....5_ المرغوبية الاجتماعية في المجال الرياضي
- 49.....3- نظرية النمو النفسي و الاجتماعي (اريكسون).

الباب الثاني الدراسة الميدانية

الفصل الاول: منهج البحث و الإجراءات الميدانية

- 55.....دراسة الإستطلاعية.
- 55.....منهج الدراسة.
- 55.....تعريف المنهج الوصفي.
- 56.....تغييرات الدراسة.
- 57.....مجالات البحث
- 57.....مجتمع الدرسي
- 58.....نوع الأسئلة
- 59.....معامل الارتباط لبيرسون
- 60.....وسائل الإحصائية المستعملة.

الفصل الثاني: عرض و تحليل نتائج الدراسة

61.....1-مقارنة النتائج بالفرضيات

63.....الاستنتاجات

67.....مقارنة النتائج بالفرضيات

66.....خلاصة الفصل

68.....خلاصة عامة

1-مقدمة:

يعتبر موضوع كبار السن من أهم المشكلات التي تواجه المجتمعات الحديثة التي ينصرف إليها البحث العلمي في مختلف ميادينها يتوجب علينا أن نتوقف لحظة لكي نتأمل الحاضر والمستقبل بالنسبة لتلك القضية التي أصبحت من أهم قضايا الساعة. (مقدم عبد الحفيظ.2003ص3)

ومع أننا نسلم بأننا لن نكون قادرين في المستقبل القريب على تحديد طبيعة عملية الشيخوخة والتقليل من آثارها ومساعدة المسنين على التعامل بشكل أفضل مع القيود التي قد يفرضها عليهم التقدم في السن، وفي هذا الصدد فإن مواجهة قضايا الشيخوخة تستلزم اتخاذ إجراءات وتدابير متعددة الأبعاد وتتطلب تضافر العديد من التخصصات.

بحيث يهدف النشاط البدني إلى تكوين المسن من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والتي تكون الشرط الأساسي لتطوير مختلف الصفات البدنية والنفسية والاجتماعية لديهم، ولهذا اتجهت معظم دول العالم إن لم نقل كلها إلى العناية بصحة الأفراد والعمال حتى توفر لكل فرد حياة مستقرة يشعر فيها بالرخاء والاطمئنان والسعادة والإقبال على الحياة، ومن جهة أخرى وصلت البحوث والدراسات في مجال الأنشطة البدنية والرياضية إلى علاج الكثير من الحالات النفسية والحركية لمختلف الشرائح الاجتماعية التي نجد من بينها فئة كبار السن بحيث تعبير هذه الفئة شريحة اجتماعية تستطيع المشاركة في مختلف الفعاليات الرياضية كل حسب قدراته لذا فالنشاط البدني الرياضي والممارسة الرياضية حق يجب أن نوفره لهذه الفئة ويعتمد وضع أنشطة رياضية مكيفة على حسب القدرات والإمكانيات. (مقدم عبد الحفيظ.2003ص2) .

ويعتبر إشراكا لهم في المجتمع السوي مما يتيح فرص المشاركة وعرض قابليتهم البدنية كذلك يعتبر عامل نفسي اجتماعي مهم لهؤلاء، والبحث العلمي بدوره توجه بالدراسات على مواضيع متعلقة بهذه الفئة وفي بحثنا هذا. وبهذه الدراسة التطلع إلى إمكانية وضع أنشطة وقت الفراغ تتناسب وقدرات كبار السن وملء أوقات فراغهم، ففي البداية وبعد العرض التمهيدي للبحث، وكذا تحديد الإشكالية والفرضيات، تم تقسيم البحث إلى جانبين كما هو معهود في البحوث من هذا النوع:

*جانب نظري: تطرقنا فيه إلى جميع المعطيات المتعلقة بهذا الموضوع وقسمناه بدوره إلى أربعة فصول، تناولنا في الفصل الأول الإتجاهات والفصل الثاني كبار السن أما الفصل الثالث فتكلمنا عن أوقات الفراغ والفصل الرابع المرغوبة الاجتماعية.

*أما الجانب التطبيقي: فتم تقسيمه إلى فصلين الأول خصص للتعريف بمنهجية البحث والإجراءات الميدانية والثاني خصص لعرض وتحليل ومناقشة النتائج أخرج في الأخير باستنتاجات وتوصيات.

2-مشكلة البحث:

ترتكز رعاية كبار السن على النظرة التي تتزايد بشكل ملحوظ في الآونة الأخيرة نحو أهمية الرفع من الرعاية الاجتماعية والعمل على الاستفادة من الطاقة الكامنة لديهم وإعدادهم للحياة في مجتمع يستطيعون أن يشغلوا فيه قدراتهم وإمكانياتهم ليصبحوا أفراد قادرين على العمل والإنتاج.(يوسف ميحائيل اسعد 1995 ص10)

التعريف بالبحث

وإذا كان توفير الرعاية النفسية والاجتماعية لهذه الفئة يعد واجبا من واجبات الدولة والمجتمع على مجموعة من ركائز المجتمع فإن هذا البحث يمثل خطوة في هذا الإتجاه، باعتبار أنشطة وقت الفراغ أو النشاط البدني الرياضي يمثل فضاء واسع في الرعاية والعناية بهذه الفئة خصوصا وأن هذه الفئة يشكون من عدة أمراض وعدة أشياء مثل ضعف البصر، ضعف البنية الجسدية، فقدان الاتزان الحركي مما يعوقهم من القيام ببعض الأعمال الضرورية. وباعتبار الأنشطة وقت الفراغ لدى كبار السن إحدى الوسائل التي تطرق إليها الباحثين والقائمين على هذا الاختصاص بحيث تساهم في رفع العمليات الفكرية وتطوير الصفات البدنية كما اشار (محبوب غزال 2004 ص 50)

فبعد الزيارات الميدانية التي قمنا بها في بعض المناطق لولاية مستغانم والمقابلات التي أجريناها مع كبار السن للتعرف على مشاكلهم شعرنا بروح المسؤولية اتجاههم والحق في توعية هؤلاء بأهمية ممارسة الأنشطة في وقت فراغهم وتعديل أنشطة حركية تتناسب مع قدراتهم البدنية وتم فراغهم الكبير الذي يلازمهم خلال كل يوم من أيام حياتهم ومنه تم طرح التساؤلات التالية:

- ما هي اتجاهات كبار السن نحو أوقات الفراغ؟

- ما هو مستوى المرغوبة الاجتماعية لدى كبار السن؟

3-أهداف البحث:

1- إبراز أهمية اتجاهات كبار السن نحو أنشطة وقت .

2- إبراز مستوى المرغوبة الاجتماعية لدى كبار السن في أثناء أنشطة وقت الفراغ.

3- الكشف عن الدور الإيجابي الذي يمثله كبار السن في المجتمع.

4-فرضيات البحث:

1- اتجاهات إيجابية نحو أوقات الفراغ لدى كبار السن.

2- مستوى المرغوبة الاجتماعية مقبول لدى كبار السن

5-أهمية البحث:

لكل بحث علمي أهمية وفي بحثنا هذا تتجلى وتتضح أهميته فيما يلي:

-توعية كبار السن بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية أثناء وقت الفراغ.

-توضيح أهمية الأنشطة الرياضية في ملء أوقات الفراغ لدى كبار السن.

-إضافة إلى أن هذه الدراسة تطلعت على اتجاهات هذه الفئة نحو أنشطة وقت الفراغ.

6-مصطلحات البحث:

مما هو متعارف عليه أن أي بحث علمي لا يخلو من المفاهيم والمصطلحات التي لا بد على الباحث توضيحها وتفسيرها ولهذا فيتناول بحثنا هذا جملة من المصطلحات العلمية والتي نرى أنه من الضروري إبرازها وفك الغموض

التعريف بالبحث

عنها حتى لا تصبح غامضة ومبهمة في ذهن القارئ بصفة عامة ومختصة في المجال الرياضي بصفة خاصة التي اشتملها بحثنا بغرض تحقيق الفائدة العلمية.

6-1-الاتجاهات:

هي استعداد الفرد ونزعتة للاستجابة بطريقة سلبية أو إيجابية، كما يمثل الاتجاه توجهها نحو موضوع أو ضده، وغالبا ما يأخذ الاتجاه شكل الثبات في السلوك الانساني .
*وعليه نرى أن الاتجاه يتأثر بعدد من العوامل والخبرات التي يمر بها الفرد أو الجماعة فغالبا ما تؤثر العوامل الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية في تكوين الاتجاه.

6-2-كبار السن:

هي تلك الفئة التي تجاوزت أعمارهم الخمسون سنة بحيث يتغير الجسم البشري ومختلف أجهزته مثل الخصائص الفيزيولوجية والقلب والأجهزة الوظيفية تقل قدرتهم وتنهش عظامهم
*ومنه نرى أن كبار السن هم: تلك الفئة الشيخوخة الذين أصبحوا نصف عاجزين أمام العمل فمنهم المتقاعدين الذين أصبح لديهم مشكل في قضاء فراغهم مع نفس إدراكهم وتذبذب في الذكاء والتذكر.

6-3-أوقات الفراغ:

هو الذي ينظر لوقت الفراغ نظرة كمية أو عددية مثل حصر اليوم بأربعة وعشرون ساعة ثم طرح الوقت المخصص للأكل والنوم والدراسة والحاجات الضرورية وما تبقى من وقت يعد وقت الفراغ.

التعريف بالبحث

وهو الذي ينظر لوقت الفراغ بحسب اهمية النسبة للفرد و طبيعة ما يمارس فيه من برامج و مناشط وما يتم انتسابه فيه من قيم.

وهو الذي ينظر لوقت الفراغ نظرة متوازنة من حيث الكم والكيف فيتعامل معه حسابيا مع التركيز على محتوى وقت الفراغ

*وعليه نرى ان وقت الفراغ هو التحرر من الواجبات و الالتزامات التنظيمية خلوة من أية منفعة مادية أو إيديولوجية، تميزه باللذة والمتعة يغلب على الفراغ الصفة الشخصية.

6-4-المرغوبية الاجتماعية:

إذ أن المرغوبية الاجتماعية تنطوي في جوهرها على مجموعة الأخلاق والقيم والعادات والتقاليد التي تشكل في مجملها لبناء النمو الخلقي والاجتماعي لدى الفرد، إذ أن جملة المتغيرات التي تطرأ على الأحكام الخلقية للفرد وتشكل من ثم قوة اجتماعية ملزمة له ومحددة أفعاله الاجتماعية. (عويس 1997ص29)

ويشير (الزعيبي، 1994)، إلى أن المرغوبية الاجتماعية تتمثل بالضوابط التي تحدد سلوك الأفراد في المجتمع ويوضح

مدى التزامه بالمعايير الاجتماعية وتحمل المسؤولية وأداء الواجبات الاجتماعية مشتملة على التعاليم الدينية، والمعايير الأخلاقية، والقيم، الأحكام القانونية، واللوائح، والعادات والتقاليد والأعراف التي تحدد الصحيح وغير الصحيح، ما هو جائز وغير جائز، وكذلك المباح وغير المباح، يعني ذلك باختصار ما يجب أن يكون أو ما لا يكون في سلوك الأفراد.(الزعيبي.1994ص105)

* إذ نرى نحن الطالبان ان المرغوبية الاجتماعية تنطوي في جوهرها على مجموعة الأخلاق والقيم والعادات والتقاليد التي تشكل في مجملها لبناء النمو الخلقي والاجتماعي لدى الفرد، إذ أن جملة المتغيرات التي تطرأ على الأحكام الخلقية للفرد وتشكل من ثم قوة اجتماعية ملزمة له ومحددة أفعاله الاجتماعية.

7-الدراسات المتشابهة:

7-1-الدراسة الأولى:

عنوان الدراسة: دور التربية البدنية والرياضية في ملء أوقات فراغ المصابين بالأمراض المزمنة (مذكرة تخرج ماستر).

دراسة فيلاي بن احمد سنة (2013-2014)

تخصص: علم النشاط البدني والرياضي التربوي من إعداد

-معهد التربية البدنية والرياضية -جامعة مستغانم

الأشكال العامة: كيف يساهم النشاط البدني الرياضي في ملء أوقات فراغ المصابين بالأمراض المزمنة.

الفرضية العامة: يعتبر النشاط البدني الرياضي دورا هاما في ملء أوقات فراغ المصابين بالأمراض المزمنة.

-تهدف الدراسة:

* فك العزلة عن هؤلاء الفئة المهمشة.

* إبراز دور النشاط الحركي المعدل للمصابين بالامراض المزمنة في حصة التربية البدنية والرياضية.

*تحديد و إبراز دور النشاط البدني و الرياضي و اشرف على الجانب الصحي.

المنهج المتبع: في هذا البحث نتبع المنهج الوصفي.

الأدوات المستعملة: الاستبيان.

عينة البحث: مجموعة من أساتذة التربية البدنية والرياضية بلغ عددهم 31.

نتيجة البحث: يلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية والوالدين الدور الكبير في توجيه ميول التلاميذ والتلميذات

نحو الممارسة الرياضية في وقت الفراغ.

-2- الدراسة الثانية:

*عنوان الدراسة: الصفحة المعرفية في بيانات الصورة الرابعة لدى المسنين في سن 70 فما فوق.

دراسة (لديلاي) و(هوبكنز) 1982.

الإشكالية العامة: ما هي الصفحة المعرفية في بيانات الصورة الرابعة لدى المسنين في سن 70 فما فوق؟

الفرضية العامة: الصفحة المعرفية في بيانات الصورة الرابعة لدى المسنين في سن 70 فما فوق.

-تهدف الدراسة: التعرف على مدى التغيير والتقدم في العمر لدى مئات من المسنين فوق 70.

المنهج المتبع: الوصفي

الأدوات المستعملة في الدراسة: استمارة المقابلة.

العينة: تكونت من 130 من المسنين فوق من 70.

الاستنتاج: نسبة الذكاء الصورة الرابعة.

الصفة الزمنية للقدرات والتأثيرات المنتجة.

7-3- الدراسة الثالثة:

*عنوان الدراسة: الدراسات التقييمية لبرامج الأنشطة الترويجية لكبار السن.

دراسة أحمد محمد غريب (مصر).2005.

الإشكالية العامة: هل توجد أهداف لبرامج الأنشطة الترويجية بأندية المسنين.

الفرضية العامة: الإمكانيات المتاحة لتنفيذ الأنشطة الترويجية لكبار السن.

-تهدف الدراسة: توافر القيادات المؤهلة لتنفيذ الأنشطة الترويجية لكبار السن.

-عدم توافر البرامج الترويجية والرياضية والثقافية والاجتماعية داخل أندية ومراكز كبار السن.

المنهج المتبع: أستخدم المنهج الوصفي.

الأدوات المستعملة في الدراسة: 1- المقابلة الشخية.

2- تحليل الوثائق.

3- استمارة استبيان.

عينة البحث : الممارسون للأنشطة الترويجية و عددهم 190.

الاستنتاج :

- في المدن و القرى هناك قلة في عدد اندية المسنين و كذلك مراكز كبار السن.

- عدم توفر الشروط الصحية في الاندية و المراكز المقامة حاليا.

7-4- الدراسة الرابعة :

*عنوان الدراسة: واقع ممارسة الخدمة الاجتماعية في مجال المسنين (عام 2005 جامعة مصر) احمد محمد

*الاشكالية العامة : ما هو واقع ممارسة الخدمة الاجتماعية في المؤسسات المتصلة بمجال المسنين.

الفرضية العامة: وقع ممارسة الخدمة الاجتماعية في المؤسسات المتصلة بمجال المسنين المقبول.

-تهدف الدراسة: وضع خطة عمل بالنسبة للباحثون الذين شاركوا.

-شعور الباحثين بالرضا عن عملاتهم بالمؤسسة.

التعريف بالبحث

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

الأدوات المستعملة: استمارة استبائية.

عينة البحث: عدد من الأخصائيين العاملين في مجال المسنين وعددهم 133.

الاستنتاج: أثارت الدراسة إلى أن أعلى نسبة وهي 63.9% وهم المبحوثين لا يكفهم التمويل لسد احتياجات العملاء داخل المؤسسة.

*من خلال هذه الدراسات تبين لنا انه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين خدمة الفرد الجماعية و تدعيم العلاقات الاسرية و كذلك توجد علاقة ارتباط بين أنشطة وقت الفراغ وبين الاكتئاب حسب دراسة فيتلي و فريسك(1982) حسب قياس ادوات دراسته واهتمت دراسة مرتن و بريك(1976) بالعلاقة بين السمات الشخصية والاشترك في انشطت وقت الفراغ.

*ومنه نرى ان الدراسات المشابهة قد اشارت الى ان مثلا في المدن و القرى هناك قلة في عدد اندية المسنين و كذلك مراكز كبار السن و اتفقت مع دراساتنا الحالية :

وضع عنوان للدراسة –تحديد الاهداف- استخدام ادوات دراسية-استخدام مجالات الدراسة-مخاطبة فئة معينة من المجتمع وهم المسنين

واختلفت مع دراساتنا الحالية في :

اختلاف في عناوين الدراسات الاربعة بعنوان دراستنا-اهداف الدراسة –مجالات الدراسة-ادوات الدراس

الخاتمة الفصل:

- تلعب أنشطة وقت الفراغ أهمية كبيرة لدى كبار السن.

- يلعب كبار السن الدور الإيجابي في المجتمع.

تمهيد :

نعبر الاتجاهات من اهم نواتج عملية النشئة الاجتماعية ، لذلك فانها تلقي اهتماما بالغاً من قبل علماء النفس الاجتماعي ،الذين يعتبرون ان الاتجاهات عاملاً محددًا لقطاعات عريضة من السلوك الاجتماعي للفرد و موجهها و منظما له

و كثرة استخدام مفهوم الاتجاهات يعود اساسا لكونه "مفهوم او تكوين فرضي ، يشير الى توجه ثابت او تنظيم مستقر ، الى حدها ،لمشاعر الفرد و معارفه ، و استعداده للقيام باعمال معينة ،نحو اي موضوع من موضوعات التفكير ،عيانية كانت او مجردة ،و يتمثل قي درجات من القبول و الرفض لهذا الموضوع ، يمكن التعبير عنها لفظيا او ادائيا. (زين العابدين درويش ،1999،ص4)

و في هذا التفصيل سنتطرق الى مفهوم الاتجاهات العناصر التي تساهم في فهم خصائصها ،و تكوينها و النظريات المفسرة لها تغيرها و اساليب قياسها

1 _ مفهوم الاتجاهات

الاتجاه من المعتقد ان له الطابع الثابت البني حوار موضوع ،او موقف معين ، يؤدى بصاحبه الى الاستجابة بشكل افضل . (عبد اللطيف محمد خليفة ،2000ص 24)

الاتجاه في ضوء المكون الوجداني و اعتبره " رد فعل في حين يرى ،(بروفولد BROVOLD) وجداني ايجابي او سلبي ، نحو غير موضوع مادي، او مجرد نحو قضية مثيرة للجدل. (زين العابدين درويش ،1999،ص90)

في المواجهة القضاة و المسائل و الامور المحيطة بهم ، بحيث يمكن ان نستدل على هذه المواقف من خلال النظر الى الاتجاه باعتباره بناء يتكون من ثلاث اجزاء:

الاول و يغلب عليه الطابع المعرفي و يشير الى المعلومات التي لدى الفرد و المتعلقة بهذه القضايا و المسائل الثاني سلوكي و يتمثل في الافعال التي تقوم بها الفرد او يعمل على الدفاع عنها او تسهيلها. و الثالث انفعالي و يعبر عن تقويمات الفرد لكل ما يتصل بهذه القضايا (عبد الفتاح دويدار 1992ص58)

2 مكونات الاتجاه :

ان المنبهات التي يتعرض لها الفرد في البيئة (مواقف ، موضوعات او اشياء) تجعل استجابة تأخذ ابعاد مختلفة ، قد تكون استجابات ادراكية في شكل عبارات لفظية تعبر عن معتقداته و افكاره ، او تكون في شكل سلوك يعبر عنه بعبارات لفظية صريحة وانطلاقا من هذا يمكن تحديد مكونات الاتجاه وفق ما يلي: (عبد اللطيف خليفة، عبد المنعم شحاته، د س ،ص11).

1_2 المكون المعرفي:

و يتمثل كل ما لدى الفرد من عمليات ادراكية و معتقدات و افكاره تتعلق بموضوع الاتجاه، كما يشمل ما لديه من حجج تقف وراء تقبله لموضوع الاتجاه ، و يمكننا تقديم مثال: عن الاتجاهات الشباب نحو الهجرة ، فان المكون المعرفي يتمثل في مدى اعتقادهم بفائدة الهجرة و اثرها في حياتهم المهنية و المادية. (احمد محمد حسن صالح ، د س ص 260)

2_2 المكون العاطفي :

الاستجابات الادراكية ،عبارات لفظية عن المعتقدات السلوك الصريح عبارات لفظية عن السلوك الاستجابات العصبية ، عبارات لفظية عن المشاعر و يستبدل عليه من ضلا مشاعر الشخص و رغباته نحو الموضوع و من اقباله عليه اة تفوره من اوجه او كرهه له.

و يؤكد مجدي احمد عبد الله على طابع الدفع و التحريك في الجانب الوجداني للاتجاه (محمدي احمد عبد الله، 2003، ص65).

2_3_ المكون السلوكي: قرأ وضع عبد اللطيف محمد خليفة ان المكون السلوكي يتركز على طابع الاستعداد لدى الفرد للقيام بافعال او استجابات معينة تنفق مع الاتجاهات. (عبد المنعم شحاته محمود ، دس، ص 12)

3_ مراحل تكويني الاتجاهات :

تعتبر ميوات الفرد المباشرة و غير المباشرة مؤثرات واضحة في تكون اتجاهاته نحو موضوعات البيئة المحيطة ، تلعب المتنشئة الاسرية و الجماعات المرجعية ووسائل الاعلام و يمر تكوين الاتجاه بعدة مراحل كما يلي:

3_1 المرحلة الاولى :

مرحلة ادراكية او معرفية تضمن تعرف الفرد على عناصر البيئة الطبيعية و الاجتماعية

3_2 المرحلة الثانية

و تقوم على تقييم الفرد لكل عنصر من عناصر البيئة لهذا التقييم جوانب موضوعية و اخرى ذاتية ، كما تتأثر هذه المرحلة بعدة عوامل منها :

__تكامُل الخبرة: من الضروري ان تتكامل خبرة الفرد

بعنصر من عناصر الطبيعية مع خبرات اخرى حتى تنعوار الى كل متكامل يمكنه ان يكون اتجاه الفرد بالنسبة لهذا العنصر

__ تكرار الخبرة: عند تكرار الخبرة هذه مرات تساهم في تكوين الاتجاه وترتيبه

__ **حدو الخبرة :** الخبرة التي يصحبها انفعال داء تساعد على تكوين الاتجاه أكثر من الخبرة التي لا يصحبها مثل هذا الانفعال (عبد اللطيف محمد خليفة ، عبد المنعم شحاته محمود ، دس، ص 12)

3_3 المرحلة الثالثة:

اصدار الحكمة من جانب الفرد على علاقته بهذه العناصر و بذلك يتكون الاتجاه عندها يكتسب هذا الحكم صفة الاستقرار و الثبات. (محي الدين مختار د ت ، ص 209)

4 انواع الاتجاهات:

تصنيف الاتجاهات وفق عدة اسس:

1_4 _ على اساس الموضوع : هناك نوعين:

اتجاه عام: و هو الاتجاه الذي يكون مهتما نحو موضوعات متقاربة و متعددة ، مثل الاتجاه نحو الاجانب من خييات متعددة ، و هو أكثر ثباتا و استقرارا من الاتجاه الخاص

الاتجاه الخاص: و هو الذي يكون محددًا نحو موضوع نوعي و ينصب على النواحي الذاتية.

2_4 _ على اساس القوة :

اتجاه قوي: و هو الاتجاه الذي ينضح في سلوك القوي الفعلي الذي يعبر عن العزمو التصميم و الاتجاه القوي أكثر ثباتا و استمرارا و يصعب تغييره نسبيا.

اتجاه ضعيف: و هو الاتجاه الذي يمكن وراء السلوك المترافي المتردد ، و الاتجاه الضعيف سهل التغيير و التعديل.

4_3_ على اساس الافراد:

_ الاتجاه الجماعي : و هو اتجاه يشترك فيه عدد كبير من اناس او جماعة

_ اتجاه فردي : و هو الاتجاه الذي يميز فردا عن آخر بمعنى انه يوجد لدى الفرد و لا يوجد لدى باقي الافراد كما هو الحال بالنسبة للمتبكرين.

4_4_ على اساس الوضع:

اتجاه علمي: هو الذي لا يجد الفرد حرجا من اظهاره ، و يتحدث عنه امام الناس اتجاه سري ، و هو الاتجاه الذي يخفيه الفرد و ينكره و يتستر على السلوك المعبر عنه .

4_5_ على اساس الهدف:

اتجاه موجب: و هذا الاتجاه الذي ينجو بالفرد نحو موضوع الاتجاه كالاتجاه الذي يعبر عن الحب.

اتجاه سالب: و هو الاتجاه الذي ينجو بالفرد بعيدا عن موضوع الاتجاه كالاتجاه الذي يعبر عن الكره.

(حامد عبد الاسلام زهران، 1984، ص136)

5_ خصائص الاتجاهات:

تتميز الاتجاهات بمجموعة خصائص.(مقدم عبد الحفيظ ، 2003ص243)

الوجهة : تمثل وجهة الاتجاه الى شعور الفرد نحو مجموعة من الموضوعات ، قد تكون هذه الوجهة ايجابية او سلبية.

الشدة: تختلف الاتجاهات من حيث الشدة اذ نجد لشخص معني اتجاهها ضعيفا نحو موضوع ما ن بينما نجد اتجاهها قويا نحو موضوع اخر

الانتشار : حيث نجد تلميذا لا يحب او يكره بشدة جانبا واحدا او جانبين من جزائب المدرسة ، بينما نجد اخر لا يحب اي شيء يتعلق بالتعليم الخاص او العام

الاستقرار: من الملاحظ ان بعض الافراد يستجوبون لسلم الاتجاه باسلوب مستقر بينهما نجد اخرين يعطون اجابات مرضية و غير مرضية لنفس الموضوع ، فقد يقول بانه يعتقد بان كل القضاة محاسبين ، و في نفس الوقت يجادل بأن ، قاضيا معيننا ليس محايدا
البروز: و يقصد به درجة التلقائية او التهيؤ للتعبير عن الاتجاه.

6_ وظائف الاتجاهات:

تؤدي الاتجاهات وظائف عديدة على المستوى الشخصي و الاجتماعي بحيث تمكن الفرد من معالجة الازواج الحياتية المختلفة على نحو منهم و منبين هذه الوظائف نذكر منها: عبد المجيد شواهي ، 1997ص475

6_1_ وظيفة منفعية:

تشير هذه الوظيفة الى مساعدة الفرد على انجاز اهداف معينة ، تمكنه من التكيف مع الجماعة التي يعيش معها لانه يشكل اتجاهات مشابهة لاتجاهات الاشخاص الهامين في بيئته ، الامر الذي يساعده على التكيف مع الازواج الحياتية المختلفة و النجاح فيها ، و ذلك باظهار اتجاهات تبين تقبله لمعايير الجماعة وولاءه لها.

6_2_ وظيفة التنظيم و اقتصادية:

يستجيب الفرد طبقا للاتجاهات التي يتبناها بالنسبة الى فئات من الاشخاص او الافكار و ذلك باستخدام بعض القواعد البسيطة المنظمة التي تحدد سلوكه حيال هذه الفئات ، دون ضرورة اللجوء الى

معرفة جميع المعلومات الخاصة بالموضوعات او المبادئ السلوكية التي تمكنه من الاستجابة للمثيرات البيئية المتباينة على نحو ثابت ومشق .

6_3_ وظيفة تعبيرية :

توفر الاتجاهات للفرد غرض التعبير عن الذات ، و تحديد هوية معينة في الحياة المجتمعية و تسمح له بالاستجابة للمثيرات البيئية على نحو نشط و فعال الامر الذي يضيف على حياته معنى هام ، ويخيه حالة الانعزال.

6_4_ وظيفة دفاعية : تشير الدلائل الى ان اتجاهات الفرد ترتبط بمجته و دوافعه الشخصية اكثر من ارتباطها بالخصائص الموضوعية او الواقعية لموضوعات الاتجاهات لذلك قد يلجأ الفرد احيانا الى تكوين اتجاهات معينة لتيسير بعض صراعاته الداخلية ، نشأته حيال او ضاع معينة ، للحفاظ بكرامة وثقة بنفسه اي انه يستخدم هذه الاتجاهات للدفاع عن ذاته.

7_ اساليب قياس الاتجاهات:

يمكن تقسيم طرق قياس الاتجاهات النفسية الى:

1_ المقاييس التي تعتمد على ملاحظة التعبير اللفظي

2_ المقاييس التي تعتمد على ملاحظة السلوك الفعلي

3_ المقاييس التي تعتمد على قياس الاستجابات الفيزيولوجية

4_ المقاس الاسقاطية. (محمد مصطفى زيدان ، 1965 ص 186)

7_1_ المقاس التي تعتمد على ملاحظة التعبير اللفظي

تعتمد هذه الطريقة على تدرج مدى الاتجاه من البداية الى النهاية بحيث تدل كل درجة من التدرج على قيمة معينة من شدة الاتجاه، و تستخدم هذه الطريقة غالبا في قياس الاتجاهات الفردية. (محي الدين مختار، د ت، ص214)

7_2_ المقاييس التي تعتمد على السلوك الفعلي

لقد حاول علماء النفس الاجتماعي تقديم طرف قياس غير الطرق التي تعتمد على التقرير الذاتي، و اعتمادا على التسليم بوجود اتساق بين الاتجاه

كما يعبر عنه لفظيا و بين السلوك الفعلي المثبت لهذا الاتجاه، و تتجلى اهمية استخدام هذا النوع من القياس بعدما تبين ان هناك تفاوتات بين السلوك الفعلي و بين الاتجاه كما يعبر عنه لفظيا كما ان هناك بعض الموضوعات التي يصعب فيها على الافراد تقديم تقارير لفظية دقيقة عن اتجاهاتهم نحوها look et selltiw1964

7_3_1_ المقاييس التي تعتمد على قياس الاستجابات الفيزيولوجية

يعتمد هذا النوع من المقاييس على ردود الفعل الفيزيولوجي خاصة التي تقع تحت سيطرة الجهاز العصبي المشتغل، حيث سيدل على الاتجاه الفرد من خلال مؤثرات فيزيولوجية مثل معدل ضربات القلب، و ضغط الدم و يعتبر هذا النوع من المقاييس غير المباشرة في قياس الاتجاهات و على الرغم ان مقاييس الاستجابة الفيزيولوجية يمكنها ان تحدد مدى شدة اتجاه الفرد نحو موضوع ما .

7_4_1_ المقاييس الاسقاطية

و قد اتبكرت عدة اساليب منها لدراسة الاتجاهات الاجتماعية و هذه الاساليب تتميز بقدرتها على استشارة استجابات متنوعة من جانب الفرد، تؤخذ على انها تعبر عن اتجاهه و عادة تتضمن مواد الاختبار، و تعليماته ما يوجه الفرد بصفة خاصة نحو الاتجاه الذي يقصد دراسته، فمثلا قد تعرض عليه صورة

يذكر له انها تمثل اجتماعا لنقابة من النفايات و من اهم الاختبارات الاسقاطية لقياس الاتجاهات
الاختبارات المصورة اساليب اللعب

خلاصة :

لقد حولنا خلال هذا الفصل عرض مفهوم الاتجاهات و مكوناتها ،وظائفها و اهم اساليبها قياسها ، و قد
اتضح لنا بذلك اهمية دراسة اتجاهات مختلف افراد المجتمع نحو موضوعات البيئة المحيطة ذلك ان تكون اتجاه
معين بالقبول او الرفض نحو موضوع ما او قضية اجتماعية او سياسية له بالغ الاثر في ظهور سلوك الافراد
بل حتى نوعية هذا السلوك سلمي او ايجابي عليه فان دراسة الاتجاهات نحو الظواهر الاجتماعية سميما
الباثولوجية منها تفسح المجال امام الباحثين لبحث امكانية تعديل و تغيير هذه الاتجاهات لما فيه مصلحة
المجتمع و نموه نمو سليما و القضاء على الافات الاجتماعية قبل تفشيها و الفصل الموالي يتناول مفهوم
اساسي في هذه الدراسة و هو كبار السن

تمهيد

يشير متوسط السن في الوقت الحاضر ، و المتوقع في المستقبل القريب إلى ازدياد إعداد من تجاوزوا سن الخامسة و الستون في مختلف أنحاء العالم ، و من المنتظر ارتفاع هذه النسبة إلأكثر من ذلك إذ توجب علينا نحن و المسؤولية إدراك الحياة لمن هم على أبواب الشيخوخة لا تحتسب بعد السنوات التي يعيشها الإنسان مهما طال العمر أو قصر بل تحتسب بالاستمتاع بهذه الحياة و يوجد الكثير الذي يمكننا عمله من اجل حياة سعيدة و مشرقة .(محمد مصطفى زيدان 1965ص186)

1- مفهوم كبار السن:

هم تلك الفئة التي تجاوزت أعمارهم الخمسون سنة ، بحيث يتغير الجسم البشري و مختلف أجهزته مثل الخصائص الفيزيولوجية و القلب و الأجهزة الوظيفية و نقل قدرتهم و تنهش عظامهم . و بحسب دراسته فان كبار السن هم الفئة الشيخوخة الذي أصبحوا نصف عاجزين أمام العمل فمنهم المتقاعدين الذين أصبح لديهم مشكل في قضاء فراغهم مع نفس إدراكهم و تذبذب في الذكاء و التذكر.

2- خصائص كبار السن

1-2 الخصائص الفيسيولوجية :

يتغير الجسم البشري و تتغير أجهزته المختلفة تبعا لزيادة عمر الفرد و تطوره في حياته من الطفولة إلى المراهقة إلى الرشد ثم إلى الكبر (الشيخوخة)، و مكان الوظائف العضوية تختلف من عمر إلى عمر آخر و من مرحلة إلأخرى تعقبها.

و يتخلص لكل هذا في النواحي التالية:

2-1-1- القلب:

في الربع الأخير من هذا القرن هي طب و فرات أمراض القلب في الولايات المتحدة وأستراليا حوالي 50% و قد يكون ذلك بسبب التوعية الصحية الفعالة حول التدخين و التمارين الرياضية و الغذاء و يغير الرجال تحت سن الـ 65 أكثر تعرضاً لأمراض القلب من النساء بنسبة 3 أضعاف .

من أهم العناصر الساهمة في الأمراض القلب هي ارتفاع نسبة الكوليسترول ارتفاع ضغط الدم ، التدخين ارتفاع نسبة السكر في الدم و العناصر الوراثية و الإرهاق ، إما السمنة فتغير عنصر مؤثراً عند الرجال فقط في حالة وجود عناصر أخرى (درويش، 2000، الصفحات 19-20)

2-1-2- الجهاز الهضمي

يصاحب عملية تغير جزئي في وظائف الجهاز الهضمي هذا التغير لا يؤدي إلى حدوث المرض ، و لكن يؤدي إلى نقص في الوظيفة فينتج أعراض أقل من الأعراض المرضية تؤدي بالفرد المسن بطريقة أسهل للإصابة بالمرض ، فنجد إن حجم الغدد اللعابية يؤثر في تقليل كمية اللعاب، و بالتالي تقل كمية الإنزيمات بها مما يساعد على نمو البكتريا الحمضية في الفم تؤدي إلى تآكل اللثة و الأسنان عند الكبار السن .

2-1-3- قوة العضلات:

قد لوحظ من خلال الدراسات في هذا المجال أن عضلات الأسنان في السبعين من عمره تضمن بنسبة 40% كذلك يضم الكبد بنسبة 50% تقريباً كما تختفي بعض الخلايا و قد أثبتت الدراسات أيضاً " أن التدريب الرياضي هو العامل الأساسي القادر وحده على إيقاف عملية الضمور " بل و على إيجاد حالة عكسية ، مما يقيم الصرح لعمليات الإصلاح و البناء الذاتي في مستوى الجزيئي لخلايا الحية الميتة

2-1-4- ترقق العظام و شاشتها:

إن الناس جميعاً رجالاً و نساءً يفقدون نسبة من عظامهم مع تقدمهم في السن تتآكل العظام و تصبح هشّة نتيجة لزيادة نشاط الخلايا الآكلة الموجودة بالعظام و بالإضافة لزيادة فرصة حدوث كسور في مقدمة الذراع و أعلى عظمة الفخذ كما يحدث تآكل في غضاريف ، بعض المفاصل الكبرى في الجسم.

2-2- الخصائص النفسية الانفعالية:

تعد مرحلة الشيخوخة الهادئة المتكاملة من اسعد أيام الحياة الناجحة الداخلة التي تضمن لصاحبها مزيد من المحبة و الاحترام ، إذا عرف الفرد المسن كين يوائم نفسه و حياته في هذه المرحلة .

2-3- الخصائص العقلية:

تتأثر النواحي العقلية بعملية الكبر مثلما تتأثر به باقي النواحي الأخرى لمختلفة و سنذكر فيما يلي بعض منها:

2-3-1- الإدراك:

تزداد صعوبة الإدراك عند كبار السن نتيجة ضعف القشر المخية الناتج عن الزيادة في السن و خاصة بعد سن الرشد.

2-3-2 - التذكر :

يهبط معدل التذكر تبعاً لزيادة السن نتيجة عمليات سريعة و متتالية على هبة نبضات كلما ظهرت ولدت تلاشت ما قبلها وهكذا.

2-3-3- الذكاء:

يبدأ الذكاء في الانحدار في مرحلتين وسط العمر و الشيخوخة، و يختلف معدل الهبوط تبعاً لاختلاف نسبة الذكاء تمثلاً يهبط الذكاء الممتاز الذي يصل مستواه إلى 130 درجة إلى 114 درجة عند كبار السن

2-4- التوافق الاجتماعي:

إن مفهوم التوافق الاجتماعي يدل على مدى الفرد في تغير أنماط سلوكه حتى يوائم بين ما يحدث في نفسه من تغيرات مختلفة ، و بين ظروف البيئة المحيطة ه ، لذلك نجد أن هناك عدة عوامل بيئية محيطة بالفرد تؤثر في عملية التوافق الاجتماعي (يرقع، 2000، الصفحات 45-47)

3- المتطلبات الحركية لكبار السن:

يتطلب الأداء الحركي الجيد التناغم و الانسجام بين جميع أعضاء الجسم، و نأخذ اليدين و الرجلين النصيب الأكبر من المشاركة الحركية ، كما تقل نسبة حركتها كلما تقدم بين العمر ، لذلك كان من الأهمية أن تنال حركات كل من اليدين و الرجلين قدراً كبيراً من العناية الحركية الموجهة و ذلك بأداء أنشطة و تدريبات تناسب و قدرات كبار السن ، حتى ينسى لهم الاعتماد على أنفسهم..

3-1- أنشطة اليدين:

1- أنشطة اليدين:

يحتاج كبار السن حركات اليدين في معظم أنشطة اليومية و تعتبر حركتي الرمي و اللقف من المتطلبات الأساسية التي يمكن استخدامها لتحسين الحركات الطبيعية لهما. إن حركة الرمي يتم تطويرها في المراحل العمرية الأولى و مع ذلك لابد من ممارسة الاهتمام التطوير و اجاءة هذه المهارة و مع وجود زميل أحر مجيد المهارة اللقط (الالتقاط) يؤدي إلى تحقيق نوع من الاتصال بين هذين الفردين.

2- أنشطة الرجلين:

هذه الأنشطة تشبه إلى حد كبير أنشطة تمرير الكرة باليدين و لكنها تؤدي على الأرض بواسطة القدمين.

و تتميز هذه الأنشطة بعدم النمطية و التنوع في الادعاء مما يشجع كبار السن على أنها دون الشعور بالملل و الإحساس بالتعب

3-تشجيع كبار السن على مزاولة الأنشطة :

سوف نتناول بعض الطرق و الأساليب التي يمكن استخدامها لتحضير كبار السن قابلوا النشاط للدق بزملائهم الذين يتمتعون بمستوى عال من اللياقة الحركية و حتى لا يشعر كبار السن أصحاب الحركات المحدودة بأهم اقل قدرة من أمثالهم

، مما يعرضهم للإحساس بعدم الرضا تجاه أنفسهم و الذي قد يؤدي بهم إلى سهولة التعرض لبعض الأمراض الجسمية و النفسية لذلك يجب على كبار السن استثمارا لنشاط اليومي بحيث يتضمن اليوم على مدار الأربعة و العشرون ساعة العديد من الأنشطة و الحركات التي يقوم بها كبار السن و على النشاط استثمار مثل هذه الأنشطة اليومية كنوع التمرينات البدنية ، و لذلك نرى انه يجب على القائد أولا وضع قائمة من التمرينات التي يرغب أن يؤديها كبار السن ثم يقوم بالبحث عن ال

4- الوقاية من فقدان الوظائف الحركية والإتكالية على الغير :

من المعروف لدينا بأن ممارسة التمرينات الرياضية والبدنية تؤخر قدرة الإنسان في فقدان نشاط وظائفه الحيوية ، وتساعد على قدرة إعماده على نفسه لفترة أطول . لقد أظهرت نتائج البحوث أن النساء النشطات من غير المدخنات وبعمر 65 سنة يتوقع لهن المحافظة على نشاطهن البدني والوظيفي لمدة 18 سنة فأكثر وكمعدل مقارنة باللواتي أصغر منهن سنا بحوالي 13 سنة من غير النساء النشطات . أما بالنسبة للذين يمارسون الأنشطة البدنية بشكل منتظم ومستمر تزداد قدرتهم على تأخير الإعتماد على الغير . والمحافظة إستقلايتهم الحركية لسنوات أطول قبل الموت .

التدريبات الرياضية والبدنية للمتقدمين بالعمر تقلل من تحديد وظائف الجسم الحيوية وترفع من قدراته النوعية في الحياة اليومية . لذلك فإن الأفراد الكبار غير النشطين والذين يعانون من تراجع في بعض الوظائف يحتاجون زيادة مستوى التدريب عندهم . كما أظهرت عدة دراسات بأن حتى كبار السن من الذين يتصفون بالصحة يستطيعون تحسين وظائفهم الحيوية بالتمارين الرياضية المنتظمة

ما مقدار كمية ذلك النشاط البدني والرياضي ؟

تعد مرحلة كبار السن آخر مرحلة عمرية في نسبة ممارسة النشاط البدني في الولايات المتحدة الأمريكية . البيانات الصادرة من مراكز السيطرة والوقاية من الأمراض ، أظهرت بأن 35 % من المسنين بأعمار 65-75 سنة ، 46 % من المسنين من أعمار أكبر من 75 سنة هم أشخاص غير نشطين أو حاملين كلياً أما نسبة 40-45 % فهم لا يتمتعون بنشاط كافي ، وأن نسبة 20-25 %

الأشخاص المسنين يتمتعون بنشاط بدني معتدل .

كبار السن الذين يتمتعون بصحة جيدة ولا توجد لديهم أية أعراض أو علامات مرضية لا حاجة لهم لتقييم طبي لأجل رفع درجة نشاطهم البدني . ولكن بالنسبة الأشخاص الذين يحملون أمراض مزمنة يجب أن يزوروا مشرفيهم الصحيين قبل أي تغيير في مستويات أنشطتهم البدنية . يستطيع طبيبك أو مشرفك الصحي مساعدتك في وضع خطة نشاطك البدني المناسب لإحتياجاتك الصحية الخاصة . وربما ينصحك طبيبك أو مشرفك الصحي بإجراء فحوصات طبية إضافية لأجل تقليل أي مجازفة أو مخاطرة من تعرضك للإصابة جراء تلك الممارسة أو التغيير .

كم حجم ممارسة التمارين البدنية ؟

أن الكمية المعتدلة من حجم ممارسة النشاط البدني لها فائدة صحية عظيمة وينصح بها الأطباء للأفراد بغض النظر عن أعمارهم و أجناسهم . أن النشاط البدني اليومي يقدم فوائد كبيرة للأفراد كبار السن . كمثال على هذه الأنشطة البدنية المشي اليومي ، البستنة ، أو أعمال وأشغال البيت . أما الإلتزام للذهاب إلى التمارين في المجموعات فهو غير ضروري جداً ! لقد أظهرت لنا الدراسات بأن الأفراد المسنين لا يرغبون بتدريبات الجماعات . كما أن الأفراد الذين يرغبون في الممارسة الفعلية وبمستوى أكثر ، عليهم الإلتزام في تدريبات الجماعات أو الفرق لأنهم سوف يلاقون الإشراف والنصائح والتشجيع والتحفيز أكثر من غيرهم كما أن بعض الجهات المتخصصة بالمنظمات الحكومية ، ومن ضمنها

مراكز السيطرة على الأمراض ، والكلية الأمريكية للطب الرياضي قامت بتقديم نصائحها بخصوص حجم النشاط الرياضي للمسنين . وبالرغم من أن هذه النصائح

قد اختلفت ببعض الخصوصيات ، ولكن إتفق الجميع حول كمية حجم النشاط البدني اليومي المعتدل للمسنين وهو بحدود 30 دقيقة باليوم

ماذا كان يعني مصطلح النشاط البدني المعتدل ؟

لقد اختلفت تعاريف مصطلح كمية النشاط البدني المعتدل حتى بين الخبراء . فالنشاط البدني المعتدل يساعد على صرف كمية سعرات حرارية تبلغ حوالي 150-200 سعرة تقريباً باليوم ، ويمتد لمدة 30 - 45 دقيقة ، ويكرر 5 مرات إسبوعياً على الأقل . وللأنشطة الأقل جهداً تكتيكياً كمثال شائع للنشاط البدني المعتدل هو المشي السريع 30-45 دقيقة خمسة مرات بالإسبوع . كما عرف النشاط البدني المعتدل إعتماًداً على معدل ضربات القلب القصوى . لقد وجدت معادلات حسابية متعددة لحساب معدل سرعة ضربات القلب القصوى :

$$\text{معدل القلب القصوى} = 220 - \text{العمر بالسنوات}$$

$$\text{معدل القلب القصوى} = 208 - (0,7 \times \text{العمر})$$

وبإستخدامنا لهذه التعاريف ، فإن النشاط البدني المعتدل لجميع البالغين (لجميع الأعمار) سوف يساعد على زيادة ورفع معدل ضربات القلب بحدود 70 % من المعدل القصوي له . بالرغم من هذا فإن الهدف

العملي الحقيقي للأشخاص المسنين غير النشطين هو 30 – 45 دقيقة من النشاط وبنسبة تتراوح ما بين 55% – 69% من معدل ضربات القلب القصوى لديهم . علماً بأن هؤلاء المسنين غير النشطين

يمكنهم الاستفادة من هذه التمارين أو الأنشطة البدنية ولو بشدة أداء منخفض

للمسنين جداً تعد برامج الأنشطة والتدريبات الرياضية المعتدلة الشدة والتي تستغرق فترة زمنية أطول ، أفضل من البرامج القصيرة والأكثر شدة . أحد أسباب ذلك هو تقليل احتمال الإصابات بالبرامج القليلة الشدة أو المعتدلة ، وسوف تساعدهم على الإستمرار بالبرامج . أما زيادة مستويات النشاط بالجري على سبيل المثال ، لا ينصح بها بالنسبة لكبار السن (بإستثناء من كان منهم يمارس هذه الأنشطة) وذلك لإحتمال الإصابات المتوقعة بها . كما أن فعالية الجري أو الفعاليات الأكثر شدة يصاحبها خطر المجازفة بظهور مشاكل جهاز القلب والدوران ، وإصابة العظام

وكذلك العضلات . كما أن الأفراد أقل إقبالاً للإستمرار بمثل هذه البرامج الرياضية

خلاصة الفصل:

بالرغم من أن التقنية الحديثة جعلت بالمكان متابعة ما يجري من رعاية العمرية في الدول المتقدمة و ما أشارت إليه نتائج البحوث و الدراسات التي قام بها المتخصصون في هذا المجال الهام ، بالإضافة إلى ما تقدمه و بسائل الإعلام بالاختلاف أنواعها بالتركيز على ما يجب أن يقدم لهذه الفئة من برامج مدروسة و صلاحية أماكن و تأهيل مشرفين.

تمهيد:

الوقت هو الحياة هكذا يدركه أصحاب المهام و الطموحات الغالية و السؤال ما هو الشيء الذي اذا أهملناه ناسف عليه .

- و لا شيء يمكن أن يتم بدونه انه الوقت .
- و لا يمكن عمل أي شيء بدونه انه مادة الحياة يبتلع كل تافه في طي النسيان و ينمي كل ما هو عظيم و أن قتل الوقت ، و لا يعد جريمة عادية و السؤال لماذا لا يقتل استغلال حتى الموت و المقصود هنا وقت الفراغ.

1- مفهوم وقت الفراغ:

إن مصطلح وقت الفراغ مشتق من أصل لاسينير *licière* و يعني التحرر من كل القيود، قيود العمل أو من الالتزامات أو الارتباطات ، فهو وقت راحة يكون فيه الاتساق خال من أي مسؤولية و يشير كل من حلمي إبراهيم لوشن *luschen* إلى انه لا توجد نظرية موحدة لوقت الفراغ ، كما انه لا يوجد تعرف للفراغ تدفق عليه من قبل المهتمين بالدراسات إلاأنهما يشيران إلى وقت الفراغ في النقاط الثلاث التالية:

- الوقت الغير المشغول أو النشاط الذي يتعارض مع الوقت أهمل هو في الوقت ذاته يمثل الفترة التي يكون الفرد في حاجة فيها للشعور بوجود كيانه .-شكل من أوجه النشاط الاجتماعي الإنساني الذي يتعارض مع نشاط العمل .

- حالة عقلية لنشاط إنساني) الخولي , p. 1990, صفحة 5* .

و يشير محمد عادل خطاب" إلأن وقت الفراغ " هو الوقت الحر الذي يفعل فيه الإنسان ما يشاء(خطاب، 1978 ، صفحة 33).

- و يرى نويمر *nemyer* إن وقت الفراغ هو الوقت الذي نتحرر فيه من القيود الرسمية أو التي يفرضها علينا عملنا الوظيفي الرسمي.

- و يرى هانهارت hanhart أن كل نشاط لا يتعلق بمجال وقف العمل او وقت النوم ما هو إلا وقت فراغ(خطاب، 1978 ، صفحة 10).

- و عليه يرى الطالبات إن وقت الفراغ هو الحر الذي يكون الإنسان فيه مخيراً بفعل ما يشاء فيه.

2- أنواع وقت الفراغ:

إن لفراغ و هذا ما يتحلى لنا من خلال مضاء الشريعة الإسلامية حيث جاء في القرآن الكريم عملية تنظيم الوقت و تقسيمه لأنواع فهناك وقت خاص للعبادة ووقت للعمل ووقت الراحة ومنها نذكر ما يلي:

2-1- الفراغ الزمني:

إن الإنسان في هذه الحياة لغا يكون مشغولاً طول الوقت بل لا بد أن يكون لديه وقت الفراغ يستثمره الإنسان في الراحة لكي يحدد نشاطه و حيويته لانطلاق مرة أخرى للعمل ، فالفراغ الزمني واقف لا محالة ، و يمكن إدانة الشباب وهدم المسؤولين عن الشباب و تمكينهم من أداء دورهم الفعال و الخروج بطاقتهم و إمكانياتهم من دائرة الشرق و التسبب وإحباط و الانحلال بمختلف أشكاله دائرة التحقق الذي يملا حركة نافعة و يحول الزمن التاريخي إلى ميدان حد فاعل يلتحم بكل محاور الأشياء المحيطة به(الشقحاء، 1990)

2-2- الفراغ الفكري او العقلي:

من أعظم النعم التي أنعمها الله سبحانه و تعالى على الإنسان العقل الذي بواسطته يهتدي الإنسان إلى حقيقته الإيمان و التذكير و التفكير قال تعالى " و سخر لكم الليل و النهار و الشمس و القمر و النجوم مسخرات بأمران في ذلك لايات لقوم يعقلون" النحل(12).

كما لان الفراغ الفكري يعد من الظواهر الملفتة للنظر التي تؤدي إلى سلوك وله مفسر في أوقات الفراغ

2-3- الفراغ الروحي:

يمكننا أن نشبه الفراغ الروحي بالوعاء الذي لا بد أن يمتلأ بالأمر الإيجابية و إذا ما عمل الإنسان على ذلك فانه حتماً يمتلأ بأموراً أخرى لان الفراغ الروحي ، يرتبط ارتباطاً و عيقاً بممارسة أنشطة ترويجية فاسدة في

الأوقات الفراغ الزمني و البديل هو لامتلأء الروحي ، و هذا ما يحدث من خلال الوعي و لأدراك و الفهم الحقيقي لأمر الدين و أصول القيم و المفاهيم و الأنشطة الترويجية لها دور فعال في تحقيق هذا الامتلأء(الشقحاء، 1990، صفحة ص20).

2-4- الفراغ الحضاري:

تقاسيم الأميمسو حضارتها و عاداتها و ما تحول هذه الحضارة من قيم و عادات و تقاليد و أنماط المعيشة و لقد جاءت الحضارة الإسلامية شاملة لكافة مناحي الوجود المادية الروحية و العقلية الوجدانية و العاطفية و الاجتماعية و التنظيمية (الشقحاء، 1990).

3- مصادره وقت الفراغ:

من الضروري أن تستخدم ساعات الفراغ استخداما جيدا او ايجابيا يسمح بنمو إمكانات الفرد و قدراته من جهة ، و بمنظور النظام الاجتماعي للمدينة من جهة أخرى (محمد، 1985)، لذا وجدت عدة مصادر حددها علماء الاجتماع لقضاء وقت الفراغ و هي:

4- الوعي الاجتماعي:

إن تطور الوعي الاجتماعي و السياسي في الاهتمام بوقت الفراغ و استثماره في الأنشطة الترويجية لها آثارها الإيجابية على الفرد و قدراته العقلية و الجسدية لان الوعي اوجب فواصل لكل إنسان ليستمتع في حياته و أن يستخدم أوقات حرة فيما يرغب ، كما ساهم هذا الوعي في تزايد الوقت و العمل على حسن الاستغلال و الاستثمار و كرس مبدأ الإيمان بالترويج باعتباره وسيلة من وسائل سعادة الإنسان.

3-2- دور التشريعات في توفير وقت الفراغ:

لم تقتصر النهاية بتوفير و ضمان وقت الفراغ للسكان كحق من حقوقهم على مدينتهم وليس أدلة على ذلك ما تنصه الدساتير الدينية الوطنية من حماية حقوق الفرد في العطلة و انجازاته بل إن العديد من المدن الراغبة مسرين في استثمار وقت الفراغ للكبار ، حيث عملت على تنظيم أنشطتهم الترويجية التي تعطي وقت الفراغ و ذلك بتوفير الوسائل الضرورية لقضاء الوقت الحر الملىء

بالحيوية و النشاط ، ولقد أصبح ضمان وقت الفراغ مركز اهتمام المجتمع الدولي نفسه حيث تتضمن المادة 24 من إعلان وثيقة حقوق الإنسان التي أقرتها جمعية الأمم المتحدة في 10-12-1948م على ما يلي لكل إنسان الحق في الراحة و في ان يكون له وقت الفراغ " و في الجزائر تم صدور قانون 03/81 المؤرخ في 21-02-1981م المتعلق بتحديد هذه العمل الرسمية ، و حق العامل في الإجازة السنوية و العباد إلى جانب العطل الأسبوعية .

3-3 - وقت الفراغ و إدارة الذات:

من خلال عدة أفكار لعلماء الاجتماع وعندهم من الباحثين فان إدارةالذاي مصدر أساسي مصادر التوقف لوقت الفراغ هذا يعني إلى جانب تحكم العوامل الاجتماعية و الحضارية و النفسية في إدارة الفراغ لا و استثماره(مهائته، 1991)

4-عوامل وقت الفراغ :

الفراغ عدة عوامل صنفها العلماء منها الاقتصادية و الاجتماعية و من هذه العوامل نذكر ما يلي:

4-1- العامل الاقتصادي :

أن اختبار لكيفية قضاء أوقاته الحلوة يتأثر بمستوى مداخل الأفراد و قدراتهم المادية لذلك فكلما ارتفعت المداخل زادت المصاريف الخاصة لقضاء الوقت الحر (وقت الفراغ)

4-2- العامل الاجتماعي :

قد تكون العادات و التقاليد عاملات من عوامل انتشار كثير من النشاطات وقت الفراغ و قد جاء فيه استقصاء الجزائري أن مكان المدينة أكثر ممارسة لأنشطة الرياضية بضممة عامة من سكان الأرياف و يعود ذلك إلى العادات و التقاليد و الوسط الاجتماعي الذي يعيشون فيه

4-3- عامل النمو الفردي:

يعتبر الفراغ ظاهرة ملازمة للفرد طوال حياته في طفولته و ثيابه وكهولته و شيخوخته و تتحد كل مرحلة أهمية خاصة ووضعا معيناً ، فالفراغ في مرحلة الطفولة يشمل اللعب ، و المراهقة و الشباب و الكبار فان

الأنشطة التي يمارس تستند إلى حد كبير على ميوله و إمكانياته العقلية مما يجعلها اقرب إلى العادات التالية نسبيا في الشخصية (الكفاي، 1986).

5- وظائف وقت الفراغ:

يصعب حصر كل الآراء حول وظائف الفراغ بسبب تعقد العوامل المؤثر في الحياة الاجتماعية إلا انه يمكن أن نحدد وظائف الفراغ حسب ما قدمه "دومارودية" في بحثه العمل و اللهو حيث كشف هذا البحث على ثلاث وظائف و هي:

5-1- وظيفة الراحة:

أنها تريح التعب، فالفراغ يرسم أشكال المادي و العصبي الذي تسببه الحالات التوتيرية الناجمة عن ممارسة الالتزامات المهنية و الاجتماعية العادية و تزداد شدة نشاطات الفراغ في الحضارة و المدنية ، تخلف المتزايدة للراحة و التنف عن العمل و الاسترخاء و يكون ذلك في البيت أو الشاطئ أو الحديقة و المساحات الخضراء...

5-2- وظيفة التسلية:

هي كالوظيفة السابقة تريح من تعب لاسيما الملل و روتين الحياة اليومية و هذا يأتي البحث عن حياة إضافية و عن التعويض بالترويح أو التسلل إلى نشاطات مختلفة عن العالم اليوم المعتاد مثل السفر و الألعاب الرياضية مشاهدة المسرح، مطالعة الروايات

أهمية وقت الفراغ:

يعتبر استثمار وقت الفراغ من الأسباب الهامة لمعرفة مدى وضوح مفهومه لدى الأفراد ، و مدى إدراكهم لأهمية ممارسة الأنشطة و انه بقدر وضوح معني وقت الفراغ يكون الإقبال على ممارسة الأنشطة المتنوعة التي تؤثر على تطورات و نمو الشخصية ، كما يعتبر من المشاكل الهامة التي توليها المؤسسات و الهيئات الاجتماعية القدر الكبير من العناية و الاهتمام ، بالإضافة إلى أن استثمار وقت يرتب ارتباطا وثيقا بالعمل التربوي في المؤسسات التربوية للشباب كالمدارس ، و الجامعات و منظمات الشباب ، محاولة منها توجيه

الجليل الصاعد و توعيتها بأهمية استثمار وقت فراغه بصورة نافعة ، تعود عليه و على الوطن بالفوائد، و إتاحة الفرصة أمامه للممارسة العديد من الأنشطة التوضيحية في وقت فراغه بهدفه تربيته و تنميته. و يرى الكثير من المربين ضرورة الاهتمام بتشكيل أنشطة وقت الفراغ تسهم في اكتساب الفرد الخبرات السارة الايجابية ، و تساعد على نمو شخصية و تكتسب العديد من الفوائد الخلقية و الصحية و البدنية و الفنية .

6-حجم وقت الفراغ:

هناك العديد من الدراسات التي حاولت التعرف على حجم وقت الفراغ و من بين هذه الدراسات دراسة " بيوكر" الإحصائية لتحديد حجم وقت الفراغ طول عمر الإنسان لثلاثة أجيال متعاقبة . و يمكن تلخيص نتائج هذه الدراسة الإحصائية فيما يلي:

* في سنة 1875م كان متوسط طول عمر الإنسان 40 سنة موزعة كالتالي:

5.6% من عمر الإنسان يقضيها في المدرسة 3.2 سنة

60.6% من عمر الإنسان يقضيها الأكل و النوم 24.2 سنة

70.8% من عمر الإنسان يقضيها في أوقات الفراغ 3.1 سنة

22.8% من عمر الإنسان يقضيها في العمل 10.4 سنة

* و في سنة 1950 م كان متوسط طول عمر الإنسان 70 سنة موزعة كالتالي:

4% من عمر الإنسان يقضيها في المدرسة 8.2 سنة

15.3% من عمر الإنسان يقضيها في العمل 10.7 سنة

59.9% من عمر الإنسان يقضيها في الأكل و النوم 41.9 سنة

20.8% من عمر الإنسان يقضيها في أوقات الفراغ 14.6 سنة

* وفي سنة 2000م يكون متوسط عمر الإنسان 75 سنة موزعة كالتالي:

4.8% من عمر الإنسان يقضيها في المدرسة 6.9 سنة

7.9% من عمر الإنسان يقضيها في 92.5 سنة

60.2% من عمر الإنسان يقضيها في الأكل و النوم 45.16 سنة

37.1% من عمر الإنسان يقضيها في أوقات الفراغ 32.20 سنة

من نتائج هذه الدراسة الإحصائية يتضح لنا أن حجم وقت الفراغ يزداد زيادة كبيرة كلما السنوات و يزداد أكثر في 2000 و ذلك وفق تصوير " بيوكر " و يظهر استغلال حجم وقت الفراغ (حطاب، 1978).

7-اهم أنشطة وقت الفراغ

أ - الأنشطة التي يحتاجها كبير السن لشغل أوقات الفراغ

ب - الأنشطة المستخدمة بشغل أوقات الفراغ في نطاق الأسرة

والاندية الرياضية والمدارس الخ مع التركيز على الأنشطة الأكثر جذبا لأهتمام كبار السن

ج - النتائج المترتبة على الاهتمام بالمكتبات وإقامة المهرجان السنوى للقراءة للجميع .

د - جوانب القوة والضعف الخاصة بأماكن شغل أوقات الفراغ من وجهة نظر لكبار السن

وكما يراها المسئولين وفقا لما أظهرته نتائج البحوث والدراسات السابقة .

هـ - الوضع الراهن كما توضحه وتشير إليه الأحصاءات الصادرة عن الأجهزة المختلفة خلال السنوات

العشر الأخيرة

ويتفق كلا من كمال درويش ومحمد الحماحمى 1986 ، عطيات حطاب 1990 على أن وقت الفراغ

له أهمية عظيمة إذا تم إستغلاله بطريقة جيدة حيث تتمثل هذه الأهمية في أنه وقت :

- إكتساب القيم والخبرات التربوية والاجتماعية .

- إكتساب الموهبة والنبوغ والإبداع والإبتكار .
- الإرتقاء بالمستوى الصحى وإكتساب القوام الجيد
- تجديد حيوية الفرد والشعور بالمرح والسعادة والسرور .
- 8- يجعل الفرد قادرا على العمل والانتاج والدفاع عن الوطن .

تقدير وقت الفراغ

يوضح كمال درويش ومحمد الحماحى 1986 أنه بالرغم من صعوبة قياس " الفراغ " إلا أن العديد أن وقت الفراغ الواقعى Kaplan من علماء الاجتماع يرون أن بالإمكان تقديره ويذكرنا نقلا عن كابلان يمكن تقديره من خلال الحصول على معلومات ترتبط بما يلى :

- 1- النفقات المالية الى تنفق على نشاطات وقت الفراغ .
- 2- أنماط المشاركة فى هذه النشاطات
- 3- ضريبة الدخل على نشاطات أوقات الفراغ .
- 4- دراسة الحالة الاجتماعية للفرد والأسر .
- 5- حجم الامكانيات التى توفرها الدولة لنشاطات وقت الفراغ .

إلى أن هناك ثلاث طرق يمكن إستخدامها لتقدير Grazia De كما يشيرا نقلا عن دى جرازيا وقت الفراغ وهذه الطرق هى :

أولا : معرفة أوجه النشاط التى ينفق فيها الأفراد أموالهم .

ثانيا : تحديد درجة ونوعية النشاطات المرتبطة بوقت الفراغ .

ثالثا : معرفة مدى الوقت المخصص للنشاط .

- كما يتجه فريق من الباحثين إلى تقدير وقت الفراغ من خلال معرفة معدل ساعات الوقت الذي

يقضيه الفرد في العمل وكذلك الأنشطة المتصلة بعمله ليكون ما تبقى بعد ذلك هو وقت الفراغ

بينما يشير فريق آخر من الباحثين إلى تقدير حجم وقت الفراغ من خلال جمع وتحليل المعلومات التي

تتصل بما يلي :

أ - عدد ساعات العمل في الأسبوع .

ب- مدة الأجازات والعطلات .

ج- سن التقاعد (المعاش) .

خلاصة :

فقدان (مكانة العمل) مع عدم الارتباط بعمل جديد يخلق فراغا كبيرا في حياة المسن المتقاعد كان يشغله بالعمل

ونظرا لقلّة التفاعل الاجتماعي فقد الفرصة فيشارك في المناشط الاجتماعية التي كان يشترك بها في السابق فان ذلك يؤدي إلى تقليل فرص الالتقاء بالأصدقاء و الزملاء الذين يشكلون له جزءا مهما من ماضيه.

لدى كلما تقلصت (منظومة المكانة) و فقد المسن مكانان و ادوار كانت تستنفذ طاقاته و اهتماماته زاد وقت الفراغ لديه و هذا يخلق للمسّن مشكلة كيفية استثمار هذا الفراغ.

والواقع أن المسنين يعانون من وجود وقت فراغ مقترن بخبرة محدودة في استثماره .

و أخيرا فان المسنين هم جزء من نسيج متشابك من الأجيال الإنسانية و إهمالهم أو نسيانهم يمكن أن يدمر الاعتبارات الأخلاقية في حياة الإنسان للأجيال الأخرى و يجب أن نضع في اعتبارنا انه يمتلك القدرة على العطاء و أنهم جزء من ماضي المجتمع و حاضره و مستقبله، و من ثم فان الاهتمام بقضاياهم ما هو إلا جزء من الاهتمام بالتنمية في المجتمع ككل، و قد آن الأوان لتوجيه اهتمام الباحثين و الأكاديمية و صناع القرارات في المجتمع محليا و إقليميا و دوليا نحو أوضاع كبار السن و ضرورة توفير برامج فعالة لرعايتهم في ظل الظروف.

تمهيد :

عرفها **Brace** بقوله " ان القمر الذي يؤمن او يعتقد بأنه مرغوب فيه اجتماعيا يحس بانه شخص نموذجي و لديه المقدرة على اعطاء الصورة المثلي لتقبل الاخرين له و يمتلك مساحة فردية للافراد بالمركز الاجتماعي المطلوب
"Brace,2000,p1475"

بأنها " مقدرة للفرد على اعطاء الصورة المثلي للتقبل الاجتماعي ة لديه **Peebles and Moore** بينما عرفها **Peebles** المقدرة على الانوراء بالمكانة الاجتماعية المطلوبة عن طريق التكوين الاجتماعية و الفردية و مدى تقبل الاخرين له **and Moore, 1998,P 623**

و عرفها **Haiyashi and trewort** بقولهما " اذا ما كان الشخص في مركز اجتماعي مستقبلي فانه يكون مطالب بان يفهم الفرق ما بين الاشخاص الذين يتقبلونه اجتماعيا و الاشخاص الذين لا يتقبلونه ، و عليه ان يمنح الصحبة و الاحترام لزملائه مقرونه بنتائج صداقته. **Haiyashi and trewoat 1989 ,P629.**

و عليهيبرى الطالبات من خلال التعاريف السابقة ان المرغوبية الاجتماعية هي ايمان و مقدرة الفرد على اعطاء الصورة المثلى من خلال الصحبة و الاحترام و الاخلاق الميثالية

1 - اهمية المرغوبية الاجتماعية:

ان المرغوبية الاجتماعية مهمة في جانب الاجتماعي فهي تسهل لاتصال و تنمية العلاقات الاجتماعية الجيدة بين الافراد انفسهم ، اذا تسهم في تحقيق مجتمع ذي سلوك حصاري في تعامله مع الاخرين و في التمسك بأنظمة و القوانين .

و انها تعمل على التعاون بين افراد المجتمع لتحقيق هدف ، و عدم وجدها يؤدي الى تشتت الجهود و خسارتها.

و كذلك تعمل الافراد منذ مرحلة مبكرة في حياتهم على اهمية احترام حقوق الاخرين و احترام ارائهم

و انما عادة ما تحدد مدى السلوك المتوقع في المواقف الاجتماعية المختلفة و هو عادة ما يكون السلوك المثالي. وحيد
2001، 88

ز من هذا نلاحظ ان المرغوبة الاجتماعية لدى كبار السن تقوي العلاقات الاجتماعية و التعارف النزهة و استغلال
الوقت في الرياضة و الانشطة الاجتماعية خاصة بعد التقاعد.

2 - منظور التعلم الاجتماعي:

طبقا لهذا المنظور ، فان المرغوبة الاجتماعية يتم اكتسابها و تغييرها من خلال ملاحظة نماذج اجتماعية social
models و من خلال المحاكات (التقليد) imitation و من خلال هذا التعليم البريلي vicarious
learnng الذي يهتم من خلال التعزيز الذاتي self_rien forcement فمشاهدة الملاحظة لنموذج
ايتب او عوقب بسلوك مشابه لسلوك النموذج يجب له نتائج مماثلة اذا قام بتقليده. نوق و عدس، 1984، 134

ان مقياس المجتمع الخارجية يتم اكتسابها عن طريق التنشئة الاجتماعية للطفل ، فالقواعد المكافئة و المعاقبة تصبح
ذاتية للذة و الخوف ، و هي تضبط بشكل فاعل السلوك الفردي لصالح المجتمع ، غير ان المسايرة الكاملة تعمل
في طياتها مخاطر عدم المرونة و الاستبدائية ، فطاعة اوامر المجتمع و الالتزام بها دو استثناء. هانت هيليس، 1988، 166.

3_ المرغوبين الاجتماعية في المنظور النفسي:

1_3 _ منظور التحليل النفسي :

طبقا لهذا المنظور فان فرويد freud المعبر الرئيس عن هذا المنظور يرى ان المرغوبين الاجتماعية تنشأ عن القيم التي
تتم استدماجها من خلال التوحيد مع الوالدين تؤدي الى تكوين (الانا الاعلى) super ego و التي تتكون
بدورها من الضمير conscience و الانا المثالية (Ideal ego) ، فينمو الضمير لدى الطفل نتيجة
العقاب ، اي استدماجها ما يدينه و يعاقبه عليه والده ، و تنمو (الانا المثالية) نتيجة المكافأة ، اي استدماج
كل ما يوافق عليه والده و يثيبانه. (مول ولندزي 1971_55_66)

و بهذا يعد (الانا الاعلى) الممثل الداخلي للمرغوبية الاجتماعية ، فهو ينزع الى الكمال بدلا من اللذة ، و بذلك فانه يتعارض كثيرا في العمل الذي يقوم به ، الان المعايير الاخلاقية تمثل محاولة المجتمع للتحكم بالدفعات العدوانية و الجنسية منها . (مول ولندزي 1971_55_66)

يرى ادلر adler ان الانسان مخلوق اجتماعي ، و ان شخصية الفرد تنمو عنها البيئة الاجتماعية و التفاعلات الاجتماعية المرتبطة بها Nicky 1996.1058

.فالانسان يحتاج الى الاخرين ليعزز استمرار وجوده (مول ولندزي 1971_55_66) و ذلك ان الانسان لديهم ميول فطرية للارتباط الاخرين و هذا الارتباط يمكن للانسان من الشعب على صفة الفيزيقي من خلال التعاون من الاخرين. عبد الرحمان 1998. 162.

و هو عندما ينظم الى جماعة سرعان ما يجد نفسه في معظم الاحيان _ مضطرا الى التضحية بكثير من مطالبه الخاصة و غيابه في سبيل الحصول على القبول الاجتماعي من افراد الجماعة لهذا فهو يساير معايير الجماعة و قوانينها و تقاليدها و يلتزم بها. معوض 2000_116.

و يتم تطبيع الفرد _ اجتماعيا_ من خلال تعرضه للعلاقات الاجتماعية على الرغم من ان الاهتمام الاجتماعي في الفرد الفطري النشأة ، إلا ان شكل المرغوبية الاجتماعية يتحدد بنوع المجتمع النظم و القيم السائدة فيه. العبيدي و داود، 1990_167

3_2_ المنظور السلوكي :

يرى هذا المنظور ان الافراد يغيرون احكامهم الاجتماعية و سلوكهم و من ثم التوأمهم بما على وقف ما يترتب على سلوكها من احساس بالاشباع نتيجة المكافأة ، او عدم الاشباع نتيجة العقاب. العبيدي و داود، 1990_167

و قد يؤدي التعزيز السلبي لسلوك غير مرغوب فيه اجتماعيا الى احداث تقوية للسلوك المرغوب فيه اجتماعيا ، فيغير من نظرة الافراد نحو العالم و بذلك فانهم يغيرون من سلوكهم ليحبوا الاحساس بعدم الامان و الرضا بين الجماعة و اذا ما حصل تعزيزا ايجابي لسلوكهم الجديد فانهم سيكررون ذلك السلوك ز يلتزمون به. العبيدي و داود 1990،_167

و طبعا لهذا المنظور فان المرغوبين الاجتماعيين يمكن ان تتعزز في سلوك لافراد من خلال الرضا و الاستحسان و القبول و التأييد الذي يقدمه المجتمع (الجماعة) بازاء كل موقف يقوم به الفرد و يضمن التزاما اجتماعيا معيناً، و اذا يلتزم اجتماعيا فانه يعاقب من خلال الفرض و الانعزال عن المجتمع.

4_ تأثير الجماعة في المرغوبية الاجتماعية

الجماعة دون استثناء تتطلب من اعضائها الخضوع و الامتثال و ذلك من اجل ضمان امنها و سلامتها و المساعدة على تحقيق اهدافها و حتى يحصل الفرد العضو في الجماعة على عوائد و مكاسب فعلية ان يلتزم بما تضعه الجماعة من قواعد ضوابط و معايير سلوكية ، و تشير الدراسات المختلفة الى تأثير الجماعة على عوائد و مكاسب ، فعليه ان يلتزم بما تضعه الجماعة من قواعد و ضوابط و معايير سلوكية ، و تشير الدراسات المختلفة الى تأثير الجماعة في الفرد و ادراكه و دوافعه و تصرفاته وجهود. (حريم، 1997، 213)

ان الفرد عندما ينضم الى الجماعة بعد نفسه في اغلب الاوقات مضطر الى انكار الذات و التضحية بكثير من كطالبة الخاصة و رغباته في سبيل الحصول على القبول الاجتماعي من الاخرين ضمن الجماعة ، و كذلك نلاحظه يزيد تفانيه من اجل معها ، و هو بذلك يساير معايير الجماعة و قوانينها و تقاليدها ورغباتها و عليه ان يلتزم بها ، و تم تطبيع الفرد اجماعيا من خلال ممارسة العلاقات الاجتماعية و ميلانه نحو الرغبة في القبول الاجتماعي ، إلا ان المرغوبية الاجتماعية لديه تتحد بنوع افراد الجماعة و المجتمع المحيط به و نوع النظم و القيم السائدة في ذلك المجتمع (حريم، 1997، 213)

لقد اشار فلمر fulmer الى ان الجماعة تستطيع تأثير ايجابيا او سلبيا بوساطة الثلاث الاتية

4-1_ ضغط الجماعة:

و يعد لقوى دافع لدى الافراد في الجماعة ، اذ ان قبول الجماعة للفرد يعد الدافع وراء كل قرار يتخذه الفرد ، و الكثير من اعمالنا و تصرفاتنا تاتثر كثيرا بخوفنا مما سيقوله الآخرون ، مع ان هؤلاء الآخريين قد يكونون غير مهتمين و لكن ضغط الجماعة يتواجد في ذهن الفرد .

4-2_ تطبيق العقوبة :

و هو امتداد لضغط الجماعة ولكنه فعلي و حقيقي و يظهر هذا التأثير من خلال انزال العقوبة باحد الافراد غير الملتزمين بمعايير الجماعة المتفق عليها

القيم الشخصية : يمثل ضغط الجماعة و التطبيق الجزائي الى التغلب على القيم الشخصية ، و فضلا عن ذلك تطور الجماعات غالبا نظم القيم الافرادها فتصبح اهداف الجماعة ز اراءها مقبولة من الفرد على انها صحيحة ادبيا و خلقيا (حريم ، 1997، 213.21 |)

5_ المرغوبية الاجتماعية في المجال الرياضي

اتضح من خلال اطلاع الباحث على الدراسات و الادبيات و الاطر النظرية العربية و الاجنبية انه لا توجد دراسة تطرقت الى موضوع المرغوبية الاجتماعية في المجال الرياضي ، و من خلال ما تقدم وجد الباحث ان المرغوبية الاجتماعية في المجال الرياضي تتمثل بما يأتي:

1_ انها تمثل بقيام بواجباتهم في الفريق و احترامه لها و الشعور بالمسؤولية في التدريب و المنافسة

2_ انها طوعية تتبع من ادارة اللاعب الرياضي و باختياره

- 3_ ان اللاعبين يلتزمون بالمعايير و الضوابط الاجتماعية و يكون تأثيرها اكبر عندما تكون تابعة من قناعات ذاتية
- 4_ انها سلوك متعلم مكتسب من البيئة اثناء التدريب
- 5_ هنالك فروق فردية في المرغوبية في المرغوبية الاجتماعية داخل افراد الفريق الواحد تبعا للنضج العقلي و مرحلة النمو الحسي ، و مستوى احساس اللاعب بالمسؤولية و شدة التزامه بالقيم الاخلاقية ، و ثقافته اللاعب و مقدار ما حصل عليه اللاعب من ثوب و عقاب ازاء بلوغه الاجتماعي

الهوية :

تعد الهوية احد المفاهيم الأساسية في علم نفس النمو ، وهي تتطور وتنمو مع المراحل العمرية والنمائية التي يمر بها الإنسان وتعطي صورة واضحة للشخصية التي تمثل الفرد وتعرفه على المجتمع وتعطيه الملامح العامة لبيان التفاعل الاجتماعي والنفسي والعقلي للمرحلة التي يعيش فيها مع الآخرين ، وان يكون للمرء باستمرار كيان متميز عن الآخرين والوعي بالذات ويمكن اعتبارها معادلة للأنثى .

ونمو أحكام الخلقية كما (Erikson, 1964) يمثل تطور الهوية كما افترضه أريكسون (مظهرين من أهم مظاهر النمو الإنساني المؤثرة (Kohlberg , 1958) افترضه كولبرك في طبيعة السلوك الاجتماعي للفرد ، اذ يرتبط تطور الهوية بطبيعة إدراك الفرد لمعنى وجوده من خلال تبنيه المبادئ والأدوار المناسبة من الناحية الشخصية والاجتماعية على حد سواء ، كما يرتبط الحكم الخلقى بطبيعة التفسيرات العقلية لما هو مقبول او مرفوض اجتماعيا

نظرية النمو النفسي والاجتماعي (اريكسون) :

قدم العديد من المنظرين وجهات نظرهم في حياة الانسان على انها نمو متعاقب من الرضاعة (هذا التعاقب من وجهة نظر (نفسية – Erikson إلى الشيخوخة وقد درس اريكسون) اجتماعية) وانتهى بثمانى مراحل ، يواجه الفرد في كل مرحلة منها ازمة ، وقد بنى اريكسون

نظريته من خلال ملاحظة الإكلينيكية ودراسته للحالات وتحليله لبعض الشخصيات البارزة مثل (غاندي ولوثر) . وهو يرى ان هذه المراحل مرتبة على وفق نظام هرمي متسلسل وان كل ازمة تحل بصورة (ايجابية أو سلبية) بالاستمرارية والشعور بقوة الذات في حين الفشل والحل السلبي يؤديان به إلى الشعور بالوحدة وبانه شخص غير مرغوب فيه وغير مكافئ للآخرين . وبقي اريكسون لسنوات عديدة وحيدا في مخططه لدورة حياة الانسان والذي يبين اهمية المراحل التطورية فيها ولاسيما في تأكيده لتشكيل الهوية والتي اعتبرها المراهقة وقد حاول العديد من الباحثين المعاصرين تطوير المهمة الأساسية في مرحلة عمل اريكسون من خلال وصف خصائص كل مرحلة في دورة حياة الانسان ، ولعل من (التي حولت المفهوم J. Marcia ابرز تلك المحاولات تتمثل في ابحاث جيمس مارسيا) النظري الذي قدمه اريكسون للهوية إلى مفهوم اجرائي يمكن قيامه . ان تشكيل الهوية عملية ديناميكية معقدة مستمرة مع الحياة وتمثل حجر الزاوية الاساس في وحدة الشخصية ، وينطوي تشكيل الهوية على مهمتين اساسيتين هما

اولا : بنية الشخصية النفسية والاجتماعية .

ثانيا : تحقيق التوازن المطلوب بين تصورات الفرد كما سيكون عليه وتوقعات المجتمع وقد اطلق اريكسون مفهوم الهوية على الاحساس بالاستمرارية والتطابق مع الذات ومع الصورة التي يحملها الآخرون عن الشخص ويمثل أيضا عمليات التوحد في المراحل المبكرة من العمر .

وتعد ابحاث مارسيا من الدراسات المبكرة التي تصدت لموضوع الهوية اذ اختار بعدين اساسيين لتحديد نمط الهوية وهما :

1-الاستكشاف (وضوح الاختيار) .

2-الالتزام (اتخاذ الفرد قراراته بنفسه) .

وتم تصنيف وضوح الافكار على اساس غيابه وحضوره الذي حدث في الماضي او يحدث الان في حين يشير الالتزام إلى البحث الحقيقي في تقديم الاختيار الواضح على وفق واهتماماتها ويرى ان هذه المراحل متكاملة اذ ان النجاح في اتمام مهام مرحلة نمائية يعتمد على حد كبير على النجاح في اجتياز المهام النمائية المرتبطة بالمراحل النمائية التي تسبقها ، ويؤكد ان الفرد يواجه في كل مرحلة من مراحل النمو ازمان نمائية تتضمن كل ازمة صراعا بين بدائل ايجابية

واخرى غير صحيحة وان الطريقة التي يحل بها هذا الصراع ويجتاز بها الازمان التي تؤثر في رؤيته لنفسه والمحيطين به فيما بعد كما ان الاخفاق في حل المشكلات المرتبطة بالمراحل

المبكرة يمكن ان تترك اثارا مؤذية على حياة الفرد فيما بعد ، الا ان اصلاح الاذى ممكن في مراحل لاحقة من حياة الفرد.

هوية الأنا الاجتماعية :

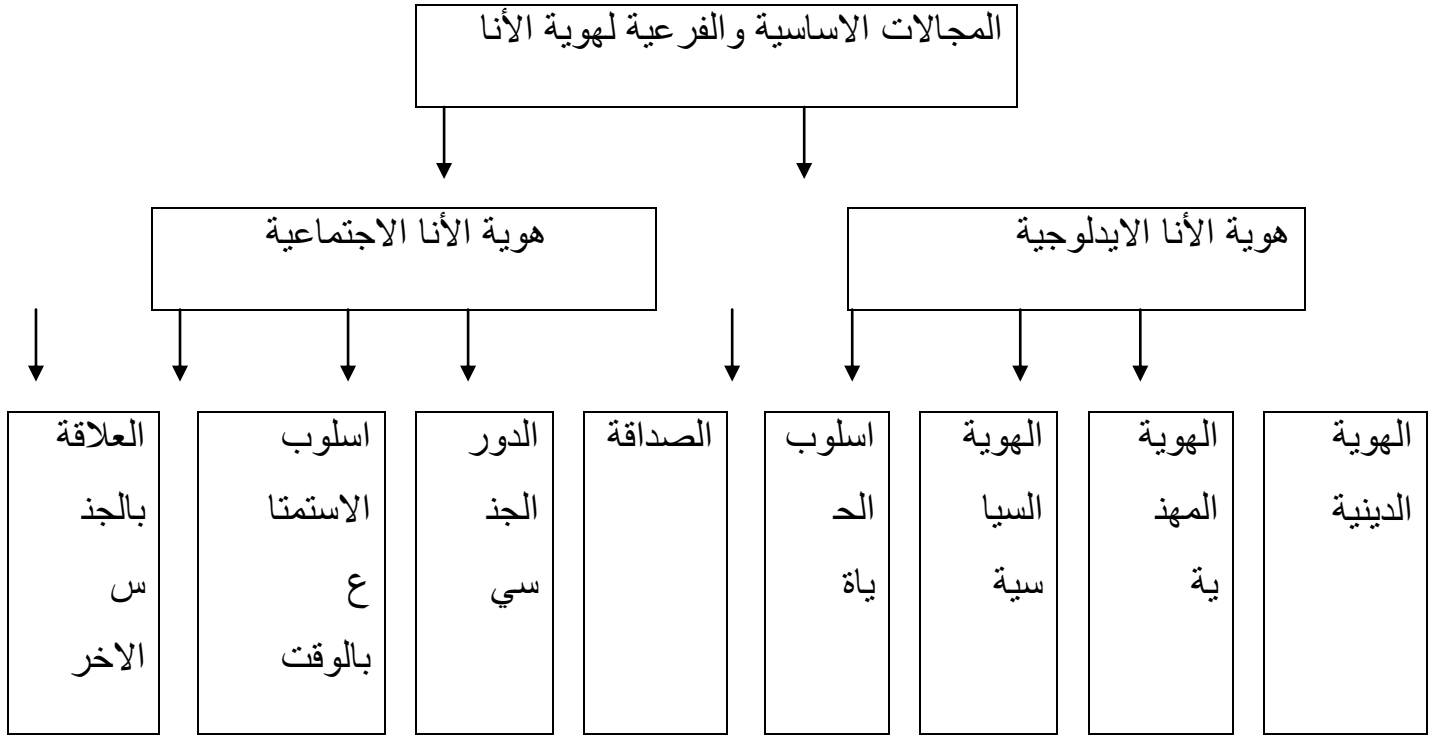
ترتبط الهوية الاجتماعية بخيارات الفرد في مجال الأنشطة والعلاقات الاجتماعية ، وتشمل أربعة مجالات فرعية هي الصداقة ، والدور الجنسي ، واسلوب الاستمتاع بالوقت ، والعلاقة بالجنس الاخر . والمقصود بها تصور الفرد لذاته على وفق منظومة المجتمع والآخرين ، وذلك من خلال العلاقات التي يقيمها داخل محيطه الاجتماعي. وتعتبر القدرة على اقامة علاقات صداقة جيدة مع الآخرين عاملا مهما في النمو الاجتماعي مؤشرا على التوافق والصحة النفسية (مرسي وعبدالسلام ، 1984 ، 86) .

كذلك يعتبر مفهوم الدور الجنسي واحدا من اهم المجالات التي تؤثر في تشكل هوية الأنا الاجتماعية ، فمفهوم الذكورة والانوثة يتعدى الاختلاف البيولوجي في المفهوم الثقافي لتوقعات الدور ، فنلاحظ الاختلافات القائمة بين الشعوب والثقافات في تحديد سلوك الدور وما يتعلق به من تفاصيل كالملبس ونوع العمل وسن الزواج.

ولا يخفى ما تقوم به المعتقدات والاتجاهات من دور مهم في توجيه السلوك المناسب للفرد تبعا للجنس الذي ينتمي اليه وعادة ما يتم اكتسابها منذ الطفولة ، وقد يجد بعض الافراد صعوبة في تعلم ادوارهم الجنسية او صعوبة في تقبلها ، مما يؤدي بهم إلى ضغوط وصراعات مع النمط الثقافي السائد للمجتمع الذي يعيشون فيه وبذلك لا يكون الدور الجنسي (الهوية الجنسية) واضحا، اذ تظهر تلك الاضطرابات بشكل واضح في مرحلة المراهقة ، وحيرة الشباب المراهق هنا تبدو في التساؤلات عن اختلاف الناحية الجنسية والميول الجنسية وفروق الرغبات والاستجابات بين النوعين ، وتحليل منطقية الادوار التي يتوقعها المجتمع

وتمثل العلاقة بين الجنسين مجالاً " فرعياً" لتشكل هوية الأنا مظهراً أساسياً للحياة الاجتماعية تتمركز حول مجموعة من الاتجاهات النفسية التي تعبر عن نفسها في صور مختلفة من السلوك والتفكير والنظم الاجتماعية ، وتنظم المجتمعات الانسانية المختلفة حتمية هذه العلاقة بطرائق مختلفة ، فبعض المجتمعات تسمح بالعلاقات بين الجنسين في ميادين عمل محددة ، ومجتمعات اخرى قد تسمح بالالتقاء الجنسي المباشر بصورته الجسدية قبل الزواج الرسمي ، ومجتمعات اخرى لا يباح التحدث فيها إلى الجنس الاخر الا باشراف الاسرة وتحت رقابتها ، واخرى تمنع الاتصال بدون عقد زواج ، الا ان شعور الشباب بانه قد اكتمل نموه من الناحية الجنسية يوازيه تعبير عن تلك الدوافع الجامحة في نفسه بالزواج ، وقد يصطدم بواقع تكون فيه الموارد المالية والمعايير الاجتماعية السائدة عقبة بينه وبين ماينشد من استقلال وتعبير عن تلك الدوافع الملحة ، مما قد يؤدي إلى زيادة التوتر الانفعالي ويمثل استغلال الفراغ بعدا اجتماعيا مهما في تشكل هوية الأنا ، وخاصة لاستطلاع هويات الدور ، ذلك ان استغلال وقت الفراغ قد يساعد في تسهيل عملية تكوين الهوية عن طريق تطوير البراعة وتنمية المهارات من خلال الانشطة الانتقالية ، وبقدر ما يحسن استغلال الفراغ بقدر ما يعود بنتائج داعمة لبناء الشخصية ومساهمة في البناء القيمي والاجتماعي ، ومع تغير النمط الاجتماعي المعيشي اصبح دور الشباب مقصورا في بعض الحالات على الدراسة ، وهو دور تقليدي تنقصه الديناميكية والفاعلية وغياب الدافعية التعليمية في كل يوم ثم يعود ليتجدد في اليوم التالي ، وقد يكون هذا التباعد بين مفهوم الدور الحقيقي للطالب وبين حقوق هذا الدور الواحد وواجباته من اهم الاسباب التي ادت إلى نمطية الشخصية الطالبة للعلم ، مما ادى بدوره إلى زيادة اوقات الفراغ عند الكبار ، فالكبار

بحاجة إلى التسلية والترفيه ، فان لم يجدوا الاماكن المخصصة الصالحة لتفريغ هذه الطاقات فانهم قد يعملون على اشباعها في اوجه ضارة وطرق تخريبية لمؤسسات المجتمع



الشكل (1)

الهوية الرياضية :

ويستنتج الباحث ان مفهوم الهوية في المجال الرياضي يكمن في تكامل الهوية مما يقود إلى المستويات العليا من اتصاف الشخصية بالاستقلالية والتفرد عن الآخرين وان ادراك الرياضي

لنفسه شيئاً منفصل” عما حوله وادراكه لذاته على وفق اطار محدد ومرسوم يعتبر امرا في غاية الاهمية لضمان تحديد السلوك الادائي في المجال الرياضي بالشكل الذي يتناسب مع كل موقف من مواقف اللعب من خلال التكوين الذاتي لشخصية الرياضي دون ان يكون هناك تأثير لأي من المؤثرات الخارجية في طبيعة السلوك الذي يؤديه. وغالبا ما ترتبط الهوية الرياضية بدوافع ممارسة النشاط الرياضي

الدراسة الإستطلاعية

يعرف " ماثيو جيدير " الدراسة الاستطلاعية على أنها دراسة علمية كشفية تهدف إلى التعرف على المشكلة ، و تقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق لها أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول مشكلة قليلة و ضعيفة .

تهدف الدراسة الإستطلاعية لموضوع بحثنا هذا إلى إمكانية تعميم الممارسة الرياضية في أوقات الفراغ لدى الأشخاص المسنين و في بحثنا هذا توجهنا إلى فئة معينة من كبار السن لمعرفة موقفهم من عدم ممارستهم للنشاطات البدنية و من خلال معرفة ظروفهم و معرفة الأسباب التي تؤدي إلى عدم ممارستهم و كذلك معرفة الأنشطة التي يقترحونها لهذه الفئة

-تم توزيع مقياس الاتجاهات نحو اوقات الفراغ و المرغوبية الاجتماعية على بعض اساتذة علم النفس و استدة التربية البدنية و الرياضية كمحكمين. و بعد الاخذ بملاحظاتهم تم الاجتماع مع تطبيق المقاييس كما هي بدون تعديلات و عليه تم دراسة الاسس العلمية للمقياس

1-الثبات

الجدولية R	معامل الثبات	حجم العينة	
0.66	0.93	08	مقياس الاتجاهات
0.66	0.91	08	مقياس المرغوبية الاجتماعية

نلاحظ من خلال الجدول رقم 1 ان معامل الثبات للمقاييس المستخدمة قدر ب 0.93 و 0.91 وهي اكبر من قيمة ار الجدولية المقدره ب 0.66. عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 07 و منه فان المقاييس المعتمدة تتمتع بدرجة ثبات مقبولة

ب-معامل الصدق

الجدولية R	معامل الصدق	حجم العينة	
0.96	0.93	08	مقياس الاتجاهات
0.95	0.91	08	مقياس المرغوبية الاجتماعية

نلاحظ من خلال الجدول رقم 1 ان معامل الصدق للمقاييس المستخدمة قدر ب 0.93 و 0.91 وهي اكبر من قيمة ار الجدولية المقدره ب 0.66 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 07 و منه فان المقاييس المعتمدة تتمتع بدرجة صدق مقبولة.

1-منهج البحث

نظرا لطبيعة موضوع بحثنا و مشكلته المتعلقة بالأنشطة الرياضية لكبار السن في الحصص الترويحية يتطلب منا دراسة موضوعية و التفحص و إبراز الإستنتاجات ، لذا وجب علينا إنتهاج المنهج الوصفي و الذي هو الآخر يعتمد على الأسلوب الإحصائي .

2-مجتمع و عينة البحث

وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية شملت 50 فردا من افراد المجتمع تتراوح اعمارهم من (50-65) سنة

3-مجالات البحث

3-1-المجال المكاني

أجري التبرص بمدينة مستغانم و شملت بعض المناطق على المجال البشري مجموعة من كبار السن '50 يتراوح أعمارهم ما بين (50-65) سنة

3-2- المجال الزمني :

بدأ بحثنا هذا منذ أن إتفقنا مع الأستاذ المؤطر في نوفمبر 2014 لنقوم بجمع المادة الخبرية الخاصة بموضوع البحث ، بعد ذلك قمنا بصياغة أسئلة الإستمارة في أكتوبر 2014 و تم توزيعها على مجموعة من الأساتذة التربية البدنية و الرياضية للأخذ بأرائهم و مقترحاتهم و تم الموافقة عليها من نفس الشهر و تم البدء في توزيعها يوم 1 ديسمبر 2014 إلى غاية 2014/12/10 و بعد هذه الفترة تم جمع الإستمارات و تفرغ الأسئلة بالإحصاء الخاص به إ و إنتهى بحثنا في يوم

3-4-المجال البشري

50 فردا من كبار السن

4-متغيرات البحث

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا ، أنه لا بد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه و بين بعض العوامل الأخرى التي منشأها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء الدراسة .

المتغير :

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغيير لعلاقته بمتغير آخر و هو نوعان :

متغير مستقل

هو المتغير الذي يعترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة و دراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (ثابت 1984 ، ص 58) و في موضوع دراستنا هو (خصائص كبار السن) .

و يتمثل في الاتجاهات والمرغوبية الاجتماعية

المتغير التابع :

يؤثر فيه المتغير المستقل ، و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المشكل ستظهر على المتغير التابع (راتب ، 1999 ، ص 219)
و في موضوعنا هو (أوقات الفراغ لدى كبار السن)

5-ادوات البحث

-المصادر و المراجع

-الدراسات السابقة

-الانترنت

-مقياس الاتجاهات

-مقياس المرغوبة الاجتماعية

-الوسائل الاقصائية

6-مواصفات مقياس البحث

-اتجاهات نحو اوقات الفراغو وتشمل 24 سؤالاً مقسمة الى ثلاث ابعاد هي (محمد حسن علاوي
1998)

-البعد المعرفي يمثل العبارات التالية (22.19.16.13.10.7.4.1)

-البعد الانفعالي يمثل العبارات التالية(33.20.17.14.11.8.5.2)

-البعد السلوكي يمثل العبارات التالية (24.21.18.15.12.9.6.3)

*مفتاح التصحيح

كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
5	4	3	2	1

-المرغوبية الاجتماعية تمثل 10 عبارات وتتمثل في العبارات التالية(2.3.5.6.9.11.14.15.8.10)

ويتم منح درجاتها كما يلي

نعم=درجتان لا=درجة واحدة

اما العبارتان رقمي 8.12 يتم منح درجاتها كما يلي

نعم=درجة واحدة لا=درجتان

ويتم جمع جميع درجات العبارات العشرة وكلما اقتربت درجة المفحوص من الدرجة القصوى وقدرها

20 كلما دل ذلك على زيادة الميل نحو المرغوبية الاجتماعية اما العبارات رقم 1.4.7.10.13 فلا يتم

تصحيحها(محمد العربي شمعون.1989)

سلبية	متوسطة	ايجابية
1	10	20

7-الوسائل الاحصائية المستعملة

من أجل الوصول إلى النتائج الإحصائية و إستنباط النتائج العامة و فهمها بصورة جيدة لجأنا إلى إستخدام

الوسائل الإحصائية التالية :

أ-المتوسط الحسابي :

هذا الأكثر إستعمالا من بين القياسات الإحصائية الأخرى بهدف الوصول إلى النتائج و ترتيبها بصورة جيدة و هو حاصل قسمة مجموع القيم على عددها و الصيغة الرياضية هي :

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

الإنحراف المعياري : يعتبر أفضل طريقة لقياس التثبيت حيث يدخل إستخدامه في كثير بين فظيا التحليل و الإختبار و هو يساوي الجذر التربيعي المتوسط المرميات المختلفة عن متوسطها الحسابي و رمز "ع" حيث :

ع : الإنحراف المعياري

س : القيم التي تم الحصول عليها

ش : المتوسط الحسابي

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم}(س-\bar{س})^2}{ن-1}}$$

ن-1 : عدد العين

معامل الارتباط " لبيرسون " :

$$ر = \frac{\text{مجم س} * \text{مجم ص} - \frac{\text{مجم س} * \text{مجم ص}}{ن}}{\sqrt{\left[\frac{\text{مجم}(ص)^2}{ن} - \text{مجم ص} \right] \left[\frac{\text{مجم}(س)^2}{ن} - \text{مجم س} \right]}}$$

مج س : مجموع قيم الإختيار الأول

مج ص : مجموع قيم الإختيار الثاني

مج س 2: مجموع مربع الإختيار الأول

مج ص 2 : مجموع مربع الإختيار الثاني

(مج س) 2 : مجموع مربع الإختيار الأول

(مج ص) 2 : مجموع مربع الإختيار الثاني

مج : المجموع

ن : أعداد أفراد العينة

8- صعوبات البحث :

- قلة المسار و المراجع
- قلة الدراسات المشابهة
- صعوبة توزيع الإستبيان بسبب المجال المكاني

-عرض و مناقشة نتائج البحث

الجدول رقم: 01 يوضح المتوسطات الحسابية لعبارات البعد المعرفي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا	العبارات
2,04	4,18	25	15	05	04	1	- ممارسة الأنشطة في وقت الفراغ استخدامك مفيد .
2,07	4,32	30	10	06	04	00	- أنشطة وقت الفراغ نافعة للفرد والمجتمع.
2,17	4,6	32	17	00	01	00	- يكسب الفرد غالبا صداقات من خلال الأنشطة وقت الفراغ.
2,18	4,76	40	08	02	00	00	-أنشطة وقت الفراغ تسهم في الارتقاء بصحة الانسان.
2,20	4,86	20	15	06	06	03	- أنشطة وقت الفراغ هامة جدا للإنسان.
2,04	4,08	18	25	01	05	01	- أنشطة وقت الفراغ تساعد على قدرة الفرد على الانتاج.
2,01	04	13	29	05	01	02	-أنشطة وقت الفراغ تساعد الانسان على الاسترخاء.
2,14	4,58	36	10	01	03	00	- أنشطة وقت الفراغ تعتبر بمثابة فرص جيدة للتعارف الاجتماعي.
2,07	4,29	214	129	26	24	07	المجموع

من خلال الجدول رقم 1:

نلاحظ أنه يعبر عن اتجاهات غنية البحث في البعد المعرفي لدى المسنين نلاحظ أن كل المتوسطات الحسابية لكل العبارات كانت محصورة بين «4-05» وهذا ما يعبر عن اتجاهات كبار السن نحو أوقات الفراغ بدرجة كبيرة جدا .

لذا نفسر أن كبار السن يعتبرون وقت الفراغ استخدام جيد ومفيد عند ممارستهم للأنشطة بحيث أنها نافعة للفرد والمجتمع ويكسب فيها الفرد العديد من الصداقات الجيدة والجديدة يساهم وقت الفراغ وممارسة مختلف الأنشطة فيه على الارتقاء بصحة الانسان وقدرته على الانتاج ساعده على ويساعده على الاسترخاء .

وكذلك يغير وقت الفراغ والأنشطة وكذلك يغير وقت الفراغ والأنشطة المستخدمة فيه فرص جديدة للتعرف الاجتماعي، وإشباع للحاجات الجسمية والاجتماعية والعلمية والعقلي والانفعالية للفرد، وكذلك يساعد على التكيف والاستقرار واكتشاف العديد من الس

والأخلاق التي يحملها الفرد لإحداث المزيد من الترابط الاسري

الجدول رقم: 02 يوضح المتوسطات الحسابية لعبارات البعد السلوكي

العبارات	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أمارس أنشطة وقت الفراغ بصور مستمرة .	14	21	09	05	01	2,14	1,46
- اذا أتاحت لي فرصة فانه يمكنني زيادة كمية الوقت الذي أمارسه	08	18	13	02	09	3,06	1,89
-أشتري بعض الادوات	10	08	21	03	08	2,82	1,67

							أوملابس لكي أستخدمها في وقت الفراغ.
1,43	2,06	01	05	23	15	06	- أستطيع أن أمارس المزيد من الوقت الامكانات.
1,79	2,92	09	05	20	05	11	إذا كان لي أن أختار فاني أفضل أن أعيش في فئة أومدنية بما الانشطة وقت الفراغ.
1,22	1,5	00	06	05	15	30	أمارس أنشطة وقت الفراغ أحرولو كنت مشغولا في عملي .
1,37	1,88	00	02	12	14	22	أعطي وقت ممارسة أنشطة وقت الفراغ الاولوية على غيره من الاقوات الاخرى .
1,92	3,72	13	19	10	07	01	أوافق على فكرة زيادة وقت فراغي لكي أستطيع ممارسة أنشطة أكثر في وقت فراغي.
1,59	2,54	41	41	113	103	102	المجموع

من خلال الجدول رقم 2:

الذي يعبر عن الاتجاهات غنية البحث في البعد السلوكي لدى المسنين ،نلاحظ أن كل المتوسطات الحسابية لكل العبارات كانت محصورة بين (1,6-3.72) وهذا ما يعبر عن اتجاهات كبار السن نحو أوقات الفراغ بدرجة قليلة.

وهذا يفسر لنا أن كبار السن لا يستطيعون ممارسة الأنشطة بصورة مستمرة ولا يمكنهم زياد كمية الوقت بحيث نسبة كبيرة من كبار السن كانوا ضد فكرة كمية وقت الفراغ وعدم اعطائه الأولوية على غيره من الأوقات الأخرى .

حيث حاولت دراسة فيغلي وفرسيلبي (1982) مثلا معرفة ما اذا كان النموذج المتعدد للقلق

يعطي للاختلاف في أنشطة وقت الفراغ عن النموذج ، الأحادي للقلق مستخدمة مقياس القلق السمة والحالة (سيليجر) ومقياس سمة القلق العام، وقائمة الأنشطة وقت الفراغ وحاول فوزنهام (1981) دراسة العلاقة بين منجزتي الأنساسة والميل العصابي .

وبين اختيار مواقف قضاء وقت الفراغ باستخدام اختيار ايزتيك للشخصية ، واستخدم نفس الاختيار في دراسته عام 1982 لدراسة العلاقة بين سمات الشخصية والأشترك في الأنشطة ودراسة ثورنيتون وكويلترعام 1986 بعلاقة أنشطة وقت الفراغ بالعمر والآثار النفسية لهذه الأنشطة عند كبار السن .

ومنه نستنتج أنه يجب أن يكون للمسن ميل ذهني ورغبة اجتماعية في اختيار وقت الفراغ والأنشطة المستخدمة فيه . وأن يكون للمسن برنامج أنشطة وقت الفراغ وأساليب شغله لأن النشاط في وقت الفراغ يهتم بالجوانب النفسية والقلق ،الشكوك والتوقعات .

الجدول رقم 03 يوضح المتوسطات الحسابية لعبارات البعد الانفعالي

العبارات	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
في أنشطة الفراغ فان الوقت يمر بسرعة	01	03	04	12	30	4,34	2,08
- أشترأكي في أنشطة وقت الفراغ تمنحني السعادة	01	00	09	30	10	1.2	1,98
أتمتع بممارسة أنشطة وقت الفراغ .	00	01	11	12	26	4,26	2,05
- أنشطة وقت الفراغ خبارات سارة	00	01	24	13	12	3,72	1,92
أنشطة وقت الفراغ.تساعدعلى احساسى بالانتعاش .	01	03	11	10	25	4,01	2
- أشعر بانفعالات سارة أثناء ممارسة وقت الفراغ.	06	15	20	00	09	2,82	1,67
الأنشطة التي أمارسها في وقت الفراغ تستحوذ على كل اهتماماتي.	27	11	12	00	00	1,7	1,30
-أميل الى الانشطة التي أمارسها في وقت الفراغ.	02	10	09	12	17	3,64	1,90

المجموع	38	44	100	89	129	3,56	1,88
---------	----	----	-----	----	-----	------	------

من خلال الجدول: رقم 3:

الذي يعبر عن اجابات عينية البحث في البعد الانفعالي لدى المسنين نلاحظ أن معظم المتوسطات الحسابية كانت محصورة بين (3,64- 4,34) وهذا ما يعبر عن اتجاهات كبار السن نحو أوقات الفراغ بدرجة كبيرة جدا .ومنه نستنتج أن كبار السن يشعرون بالسعادة لدى ممارستهم المتنوعة في وقت فراغهم ويحسون بالانتعاش والانفعالات السارة والكثير منهم يميلون الى الأنشطة التي يمارسونها في وقت فراغهم. والجماعات دون استثناء يتطلب من أعضائها الخضوع والامتثال وذلك من أجل ضمان أمنها وسلامتها ومساعدة على تحقيق أهدافها، وحتى يحصل الفرد العضو في الجماعة على عوائد ومكاسب فعليه أن يلتزم بما تضعه الجماعة من قواعد وضوابط ومعايير سلوكية .

وتشير الدراسات المختلفة الى تأثير الجماعة في الفرد وإدراكه ودوافعه وتصرفاته وجهوده^{(حريم}

1997،_213)

الجدول رقم 4 يوضح المتوسطات الحسابية لكل الأبعاد

الأبعاد	س	ع
البعد المعرفي	4,29	2,07
البعد الانفعالي	3,56	1,88
البعد السلوكي	2,54	1,59
البعد الكلي	10.39	5.54

من خلال الجدول رقم 4:

نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي لاتجاهان في البعد المعرفي أكبر من البعد الانفعالي والسلوكي ،لذا فان اتجاهات كبار السن نحو أوقات الفراغ كانت بدرجة كبيرة جدا .

استنتاج:

ومنه نستنتج أن كبار السن لديهم اتجاهات ايجابية نحو ممارسة أنشطة الفراغ بحيث لديه المعرفة التامة بأنها تشعرهم بالسعادة ويجسسون بالانتعاش وانفعالاتهم سارة بحيث تزيد من صداقاتهم ومعارفهم .وكذا أنشطة وقت الفراغ تساهم في الارتقاء صحة الانسان وتساعد على الاسترخاء والقدرة على الانتاج .

الجدول رقم 5 يوضح المتوسطات الحسابية لعبارات المرغوبة الاجتماعية

العبارات	نعم	لا	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
احب زملائي بغض النظر عن تصرفاتهم الخاطئة	66	17	1,66	1,28
عاداتي وتصرفاتي كلها حسنة وطيبة ومرغوب فيها دائما	74	13	1,74	1,31
لم اكذب مطلقا حتى لوكانت كذبة غيرضارة	26	37	1,26	1,12
لم يحدث ان تشتكي الانفعال او الغضب في اي موقف من المواقف	36	32	1,36	1,16
افضل قراءة الكتب الادبية عن قراءة الكتب التاريخية	46	27	1,46	1,20
لافرق عندي بين فوزي اوهزيمتي في المنافسة	24	38	1,24	1,11

				الرياضية
1,28	1,66	17	66	لم اشعر بالغيرة مطلقا من اي شخص طوال حياتي
1,16	1,36	32	36	ليس لي اعداء على الاطلاق وجميع زملائي اومعارفي محبوبين بدرجة كبيرة
1,09	1,2	20	40	احيانا تدور في ذهني بعض الافكار لاحب عرفها الناس عني
1,15	1,34	34	33	افضل الالعاب الجماعية عني الالعاب الفردية
1,23	1,52	267	447	المجموع

من خلال الجدول رقم 5

وان المرغوبية الاجتماعية هي نتائج البيئة والظروف المحيطة بالفرد ، ويتأثر الفرد بالمجتمع وتقاليده نتيجة العلاقات الاجتماعية مع الاخرين .

فالمرغوبية الاجتماعية قد تكون علاقات غير مباشرة بين الأفراد ، ففي بعض الأحيان قد يرغب فرد في أن يكون قريبا من فرد آخر دون الاحتكاك به وهذا الفرد يكون ذا مكانة مرموقة اجتماعيا ، فانه ينظر الى سلوكه على أنه مثال للسلوك المرغوب فيه اجتماعيا . وعند اجراء مقابلة مع شخص غير معروف والسؤال عن عمله (فقد يكون هذا الشخص يعمل في مجال غير مرغوب فيه اجتماعيا) فانه سوف يجيب عن عمل مرغوب فيه اجتماعيا وله مكانته المقبولة اجتماعيا ويحاول الظهور بطريقة محببة ، فهنا اجابة الشخص هي لغرض التقبل الاجتماعي و كطريقة لتقليص الفوارق في المرغوبية الاجتماعية (2000,1468 Hunt)

أن الأفراد يغيرون أحكامهم الاجتماعية ، ومن ثم التزامهم بها على وفق ما يترتب على سلوكهم مناحساس بالاشباع نتيجة المكافأة ، أو عدم الاشباع نتيجة العقاب (Hurlogk . 1983:96) وقد يؤدي

التعزيز السلبي لسلوك غير مرغوب فيه اجتماعيا ، الى احداث تقوية للسلوك المرغوب فيه اجتماعيا ، فيغير من نظرة الأفراد نحو العالم ، وبذلك فانهم يغيرون من سلوكهم ليجنبوا الاحساس بعدم الأمان والرضا بين الجماعة . واذا ما حصل تعزيز ايجابي لسلوكهم الجدد

*استنتاج :

أ، الفرد عندما ينضم الى الجماعة يجد نفسه في أغلب أوقات مضطرا الى انكار الذات والتضحية بكثير من مطالبه الخاصة ورغباته في سبيل الحصول على القبول الاجتماعيين الآخرين ضمن الجماعة ، وكذلك نلاحظه من يزيد من تفانيه من أجل الجماعة لكي يكون مرغوبا فيه اجتماعيا من قبل أعضاء الجماعة التي يعمل معها ، وهو بذلك يساير معايير الجماعة وقوانينها وتقاليدها ورغباتها وعليه أن يلتزم بها ، وتم تطبيع الفرد اجتماعيا من خلال ممارسة العلاقات الاجتماعية وميلانه نحو الرغبة في القبول الاجتماعي ، الا أن المرغوبية الاجتماعية لديه تتحد بنوع أفراد الجماعة والمجتمع المحيط به ونوع النظم والقيم السائدة فذلك المجتمع (DENIZ&ANGELIKA 1996_679)، لقد أشار فولمر (FULMER) الى أن الجماعة التأثير في الفرد تأثيرا ايجابيا اوسلبيا. فإنهم سيكررون ذلك السلوك و يلتزمون به (freedman,1978:20 ولذلك فان المرغوبية الاجتماعية يمكن أن تعزز في السلوك الأفراد من خلال الرضا و الاستحسان والقبول والتأييد الذي يقدمه المجتمع (الجماعة) بازاء كل موقف يقوم به الفرد ويضمن التزاما اجتماعيا معينا ، واذا لم يلتزم اجتماعيا فانه يعاقب من خلال الرفض والانعزال عن المجتمع (knowles.1997) 296

2- الاستنتاجات :

من خلال ما قدمناه في الجزء التطبيقي من طرح اسئلة الاستبيان وكذا سرد تحليلها التي كانت في مجمل نتائجها تؤكد اتجاهات كبار السن نحو اوقات الفراغ ومستوى المرغوبية الاجتماعية لديهم ، وكان هذا نابع من اجوبة كبار السن على الاسئلة فعلى ضوء ما جاء في الاجوبة اتضح لنا انه.

* اتجاهات كبار السن نحو اوقات الفراغ هي ايجابية

* مستوى المرغوبية الاجتماعية لدى كبار السن ايجابي

3- مقارنة النتائج بالفرضيات

بعد ان استخلصنا الاستنتاجات من خلال تحليل ومناقشة النتائج تم مقارنتها بفرضيات البحث وكانت كالآتي

*الفرضية الاولى :

- افترضنا ان ماهية اتجاهات لكبار السن نحو اوقات الفراغ , وانطلاقا من الدراسة الميدانية والنتائج المتحصل عليها من خلال الجدول رقم(1)و(2), تبين لنا انه هناك عدة اتجاهات ايجابية لكبار السن نحو اوقات الفراغ واستغلاله ايجابي لان معظم النتائج المتحصل عليها مثل المتوسطات الحسابية كانت محصورة ما بين(4-5).
- وفي الاخير نقول اننا توصلنا الى تحقيق هذه الفرضية.

- من خلال النتائج التي تحصلنا عليها نستنتج ان الفرضية قد تحققت .

*الفرضية الثانية :

- افترضنا ان مستوى المرغوبية الاجتماعية مقبول لدى كبار السن وانطلاقا من الدراسة الميدانية ونتائج المتحصل عليها تبين لنا ان مستوى المرغوبية الاجتماعية لدى كبار السن ايجابي لما يمثلونه في المجتمع من ارشاد وسلوكات ايجابية كما اشار (منير راغب و جاكوب بيرد فلوريدا) انها تتاثر بالاستجابات للتعرف على دقة و فعالية درجات اختبارها اذ كلما قل الارتباط كلما دل ذلك على الدقة و الفعالية في عدم التاثر بالمرغوبية الاجتماعية.

- فمن خلال النتائج التي توصلنا اليها نستنتج ان الفرضية محققة لان من خلال توزيع الاستمارات و معرفة اجوبة العينة كانت تشير الى ان كبير السن فرد اجتماعي و كل تصرفاته مرغوب فيها.

- خاتمة الفصل:

لقد تضمن هذا الفصل عرض وتحليل مناقشة النتائج المتحصل عليها من الاستبيانات الموزعة ومن خلال النتائج المحصل عليها .

ان بإمكان بعض الانشطة الرياضية كل حسب قدراته ، كما فرضنا في هذا الفصل ببعض الاقتراحات والتوصيات من بينها تطبيق برامج أنشطة ترويجية خاصة بهذه الفئة.

خاتمة عامة :

ونظرا لقلة التفاعل الاجتماعي بفقد الفرصة في المناشط الاجتماعية التي كان يشترك بها في السابق فان ذلك يؤدي إلى تقليل فرص الالتقاء بالأصدقاء و الزملاء الذين يشكلون له جزءا مهما من ماضيه.

لدى كلما تقلصت (منظومة المكانة) و فقد المسن مكانان و ادوار كانت تستنفذ طاقاته و اهتماماته زاد وقت الفراغ لديه و هذا يخلق للمسن مشكلة كيفية استثمار هذا الفراغ.

و الواقع أن المسنين يعانون من وجود وقت فراغ مقترن بخبرة محدودة في استثماره بالإضافة إلى ما يوجهونه من مشكلات.

و أخيرا فان المسنين هم جزء من نسيج متشابك من الأجيال الإنسانية و إهمالهم و نسيانهم يمكن أن يدمر الاعتبارات الأخلاقية في حياة الإنسان للأجيال الأخرى و يجب أن نضع في اعتبارنا انه يمتلك القدرة على العطاء و أنهم جزء من ماضي المجتمع و حاضره و مستقبله، و من ثم فان الاهتمام بقضاياهم ما هو إلا جزء من الاهتمام بالتنمية في المجتمع ككل، و قد آن الأوان لتوجيه اهتمام الباحثين و الأكاديمية و صناعات القرارات في المجتمع محليا و إقليميا و دوليا نحو أوضاع كبار السن و ضرورة توفير برامج فعالة لرعايتهم في ظل الظروف.

وفي كل يوم ثم يعود ليتجدد في اليوم التالي ، وقد يكون هذا التباعد بين مفهوم الدور الحقيقي للطلاب وبين حقوق هذا الدور الواحد وواجباته من اهم الاسباب التي ادت إلى نمطية الشخصية الطالبة للعلم ، مما ادى بدوره إلى زيادة اوقات الفراغ عند الكبار ، فالكبار بحاجة إلى التسلية والترفيه ، فان لم يجدوا الاماكن المخصصة الصالحة لتفريغ هذه الطاقات فانهم قد يعملون على اشباعها في اوجه ضارة وطرق تخريبية لمؤسسات المجتمع

4- التوصيات

- على الجهات المعنية اعطاء الاهمية المميزة لهذه الفئة والتوفير الامكانيات لها .
- توفير الوسائل والمنشآت الرياضية لهذه الفئة .
- توصية كبار السن على اهمية ممارسة الانشطة في وقت فراغهم .
- استثمار اوقات الفراغ في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي
- على كبار السن المشاركة في الانشطة الاجتماعية والترويحية والمسابقات .
- تقديم محاضرات والقيام بملتقيات وطنية ومحلية التي يمكن من خلالها التحسين على ايجابية أنشطة وقت الفراغ.

قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية

- 1- ابو الفضل جمال الدين ابن منصور 1997 " لسان العرب" دار الطباعة و النشر
- 2- احمد زكي بدوي 1977 معجم العلوم الاجتماعية. مكتبة لبنان
- 3- اخرج البخاري والترمذي عن ابن عباس 1978 صحيح جامع
- 4- امين انور الخولي 1996 الرياضة و المجتمع سلسلة عالم المعرفة
- 5- اسامة راتب رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية دار الفكر العربي
- 6- السيد بدوي 1978 مبادئ علم الاجتماع دار المعارف الاسكندرية
- 7- ابراهيم زكي قشقوش 1980 سيكولوجية المراهقة مكتب الانجلو مصرية
- 8- ابراهيم مذکور 1970 معجم العلوم الاجتماعية الهيئة المصرية العامة للكتب
- 9- بهاء الدين عبد الله الزهري العدد 47 1998 المجلة الثقافية السعودية
- 10- جريدة الجزيرة 1999/05/03 ب. طب. بلد
- 11- وداد مرقص 1919 مقتبس من المركز القومي للبحوث الاجتماعية القاهرة
- 12- حامد عبد السلام زهران 2001 علم النفس الشركة الدولية للطباعة الدولية القاهرة
- 13- رشيد محمد عادل 1997 الطب الرياضي في الصحة و المرض منشأة المعارف

قائمة المصادر و المراجع

- 14-يوسف ميخائيل اسعد 1995'رعاية المسنين" دار الطباعة و النشر دار الفكر.ط1.بدون بلد .
- 15-زين العابدين درويش 1999ص4 دار الفكر العربي ب.ط مصر
- 16-عبد اللطيف خليفة عبد المنعم شحاتة د.س ص11 علم النفس الرياضي القايره (مصر)
- 17-محمد عادل خطاب النشاط الترويحي و برامجه مصر ب.ط.دب.دون تاريخ
- 18-محمد علي محمد 1985 "النمو في مرحلة المراهقة" دهر القلم للطباعة و النشر و التوزيع.ط1 مصر.
- 19-محمد زيادة حمدان 2000 علم النفس النمو التربوي مجالاته و نضرياته و تطبيقاته المدرسية دار التربية الحديثة ط1 الاردن 2000.
- 20-محمود حسن 1981 "الاسرة و مشكلاتها" دار النهضة العربية ب ط لبنان.
- 21-محمود مصطفى زيدان 1965ص186 وقت الفراغ في المجتمع الحديث دار الطباعة و النشر مصر.
- 21-محي الدين مختار د ت ص214. 2001. دار النهضة العربية للطباعة و النشر ط1 لبنان.
- 22-محمدي احمد عبد الله 2003 ص65 الشركة الشرقية للمطبوعات ب ط لبنان.

قائمة المصادر و المراجع

- 23-عطوف محمود ياسين 1981 ص124 دار الفكر العربي ب ط بيروت.
- 24-مصطفى فهمي 2002 'سيكولوجية الطفولة' ومريم سليم' علم النفس النمو' دار النهضة العربي للطباعة و النشر و التوزيع ط1 لبنان.
- 25محمد العربي شمعون 1979 السمات الانفعالية و علاقتها بمفهوم الذات لدى الرياضيين.رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة حلوان.
- 26محمد حسن علاوى1997.مدخل في علم النفس الرياضي مركز الكتاب للنشر.
- 27-محمد حسن علاوى1997 علم النفس المدرب و التدريب الرياضي دار المعارف.
- 28-محمد حسن علاوى 1987 الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي دار الفكر العربي.
- 29-مرعى سلامة يونس 1995 دراسة مقارنة بين مجموعات مختارة من الرياضيين في السمات الدافعية الرياضية رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين-جامعة حلوان.

المراجع باللغة العربية

-crown D.P.and Marlown D.1964 the approval motive.New York

Wiley

-Fahrenberg J And Selg. H. 1979 Freiburg

peronlichkeitsinventar (FPI)gottingen.

-harris D And harris B/1984 Sports psychology.Leisure press.

-Kobasa, S.C. and Maddi, S.R 1982. Hardiness

measurement.University of Chicago.

-Kunath. P.1989 Sport psychologie.DHFK Leipzig.

قائمة المصادر و المراجع

-Ostrow , A.C. 1996. Direktory of psychological tests in the sport and exercise sciences Morgantown.

الاتجاهات نحو اوقات الفراغ

كبيره جدا	كبيره	متوسطة	قليله	قليله جدا	العبارات
					<p>1 ممارسة الانشطة في وقت الفراغ استخدام مفيد للوقت</p> <p>2 عدم اشترك في أنشطة فان القت يمر بسرعة</p> <p>3 امارس أنشطة وقت الفراغ بصورة مستمرة</p> <p>4 أنشطة وقت نافعة للفرد و المجتمع</p> <p>5 اشتركي في أنشطة الفراغ تمنحني السعادة</p> <p>6 اذا اتحت لي الفرصة فانه يمكنني زيادة كمية الوقت الذي امارس فيه وقت الفراغ</p> <p>7 يكتسب الفرد غالبا صداقات من خلال أنشطة وقت الفراغ</p> <p>8 اتمتع بممارسة أنشطة وقت الفراغ</p> <p>9 اشترى بعض الادوات او الملابس لكي استخدمها في نشاط وقت الفراغ</p> <p>10 أنشطة وقت الفراغ تسهم في الارتقاء بصحة الانسان</p> <p>11 أنشطة وقت الفراغ تمنحني حبرات سارة</p> <p>12 استطيع ان امارس المزيد من الأنشطة الجديدة في وقت الفراغ اذا اتيح لي المزيد من القت و الامكانيات</p> <p>13 أنشطة وقت الفراغ هامة جدا للانسان</p> <p>14 أنشطة وقت الفراغ تساعد على احساسني بالانتعاش</p> <p>15 اذا كان لي ان اختار فانني افضل ان اعيش في بيئة او مدينة بها امكانيات افضل للأنشطة وقت الفراغ</p> <p>16 أنشطة وقت الفراغ تساعد على قدرة الفرد على الانتاج</p>

					<p>17 اشعر بانفعالي سارة اثناء وقت الفراغ</p> <p>18 اوافق على فكرة زيادة وقت فراغي لكي استطيع ممارسة اكثر في وقت الفراغ</p> <p>19 انشطة وقت الفراغ تساعد الانسان على الاسترخاء</p> <p>20 الانشطة التي امارسها في وقت الفراغ تستحوذ على كل اهتمامتي</p> <p>21 امارس انشطة وقت الفراغ حتى ولو كنت مشغولا في عملي</p> <p>22 انشطة وقت الفراغ تعتبر مثابة فرص جيدة للتعرف الاجتماعي</p> <p>23 اميل الى الانشطة التي في وقت الفراغ</p> <p>24 اعطي وقت ممارسة انشطة وقت الفراغ الاولوية على غيره من الاوقات الاخرى</p>
--	--	--	--	--	--

الملحق 02 المرغوبية الاجتماعية

لا	نعم	العبارات
		1-ليست لدي هوايات امارسها في وقت فراغي
		2-احب جميع زملائي و معارفي بغض النظر عن تصرفات الخاطئة ضدي
		3-عاداتي و تصرفاتي كلها حسنة و طيبة و مرغوب فيها دائما
		4-الرياضة بالنسبة لي هواية ممتعة
		5-لم اكذب في حياتي مطلقا حتى و لو كانت كذبة غير ضارة
		6-لم ان تملكني الانفعال او الغضب في اي موقف من المواقف
		7-افضل قرئة الكتب الادبية عن قر ائة الكتب التاريخية
		8-احيانا تدور في ذهني بعض الافكار التي لا احب ان يعرفها الناس عني
		9-لا فرق عندي بين فوزي او هزيمتي في المنافسة الرياضية
		10-افضل الالعاب الجماعية عن الالعاب الفردية
		11-لم اشعر بلغيرة مطلقا من اي شخص طوال حياتي
		12-افتخر بنفسي في بعض الاحيان
		13-الاصوات العالية و الضوضاء تسبب لي الضيق
		14-ليس لي اعداء على الاطلاق وجميع زملائي او معارفي يحبونني بدرجة كبيرة جدا
		15-اتعامل مع اصدقائي بنفس الطريقة التي اتعامل بها مع اعدائي

General summary:

Title: older attitudes towards leisure and their relationship to social Almargbah.

General dilemma: What older attitudes towards leisure and level of social desirability to have.

General hypothesis: entirely positive trends Grammar leisure Om

-Highlight the older level during leisure time activities.

-Detect the exploitation of leisure in the elderly.

Research Methodology:

Sample: This was our choice for a sample containing the sample for the elderly at the level of Mostaganem Province (50.(

Spatial and temporal area:

.1spatial domain: Mostaganem Province

.2temporal sphere: the beginning of October 2014 to May 2015.

.3instruments used: scale trends towards leisure and social desirability

.4mistoy social desirability acceptable to the elderly.

Research goals:

-Know the elderly attitudes towards leisure

-Highlight the importance of leisure-time activities in the elderly.

-akoshv Inv

Résumé général

Titre: âgé attitudes envers loisirs et leur relation à Almarghah sociale.

Dilemme général: Quelles attitudes plus âgés vers les loisirs et le niveau de désirabilité sociale à avoir.

Hypothèse générale: tendances positives entièrement Grammaire loisirs Om

- Mettez en surbrillance le niveau plus au cours des activités de loisir.
- Détecter l'exploitation des loisirs chez les personnes âgées.

Méthode De Recherche:

Echantillon: Cela a été notre choix pour un échantillon contenant l'échantillon pour les personnes âgées au niveau de la province de Mostaganem (50.(

:Territoire et région temporelle

- .1domaine spatial: Wilaya de Mostaganem
- .2sphère temporelle: le début d'Octobre 2014 to May à 2015.
- .3instruments utilisés: tendances à l'échelle vers les loisirs
- .4mistoy désirabilité sociale acceptable pour les personnes âgées.

objectifs de recherche:

- Connaître les attitudes envers les personnes âgées loisirs
- Mettre en évidence l'importance des activités de loisirs chez les personnes âgées.

Investissement -akoshv pour les activités de loisirestment for leisure time activities

الملخص العام

عنوان البحث : اتجاهات كبار السن نحو اوقات الفراغ وعلاقتها المرغوبة الاجتماعية.

الاشكالية العامة: ماهي اتجاهات كبار السن نحو اوقات الفراغ ومستوى المرغوبة الاجتماعية لديهم.

الفرضية العامة: اتجاهات الاجابية نحوى اوقات الفراغ وم

- ابراز مستوى كبار السن اثناء انشطة وقت الفراغ.

- الكشف عن استغلال اوقات الفراغ لدى كبار السن.

منهج البحث:

العينة: هذا وتم اختيارنا لعينة تحتوي على عينة لكبار السن على مستوى ولاية مستغانم(50).

: المجال المكاني والزمني

1. المجال المكاني: ولاية مستغانم
2. المجال الزمني: بداية اكتوبر 2014 الى ماي 2015.
3. الادوات المستعملة: مقياس الاتجاهات نحو اوقات الفراغ و المرغوبة الاجتماعية
4. مستوى المرغوبة الاجتماعية مقبولة لدى كبار السن.

اهداف البحث:

- معرفة اتجاهات كبار السن نحو اوقات الفراغ
- ابراز اهمية انشطة وقت الفراغ لدى كبار السن.
- الكشف عن استثمار انشطة وقت الفراغ