

دور الأنشطة الرياضية في شغل وقت الفراغ لدى المسنات في مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية

بمركز الملك سلمان الاجتماعي

إعداد

نجلاء مطلق السهلي

قسم الدراسات الاجتماعية

كلية الآداب - جامعة الملك سعود

المقدمة:

إن ممارسة الرياضة هي مظهر من مظاهر تقدم المجتمع و مؤشرا مهم على ارتفاع المستوى المعيشي والثقافي في المجتمع فالرياضية أحد معايير التقدم والتنمية في أي دولة، وفي ظل التطورات الكبيرة التي تشهدها المملكة العربية السعودية ، والتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والتكنولوجية وإنعكاسها على واقع الحياة الاجتماعية، بما فيها التغير الذي طرأ على وسائل الترويح الحديثة نفسها وتعددت المراكز والنوادي والمقاهي لكلا الفئتين من الذكور والإناث، إلا أنها تغافلت فئة كبار السن، إذا لا يوجد مركز ترفيهي لهم سوى مركز الملك سلمان الاجتماعي في مدينة الرياض.

بالرغم من أهمية هذه الفئة العمرية وتزايد أعدادهم و توفر وقت فراغ كبير في حياة المسنين إذ تهدر ساعات كبيرة من الوقت بلا فائدة أو هدف محدد، لذا يجب إيجاد وسيلة مناسبة لشغل وقت فراغهم ومساعدتهم على القيام بذلك وإيجاد خطة مناسبة لإستثمار وقت الفراغ ، يتمثل هذا في إشراكهم في الأنشطة الرياضية المختلفة وتشجيعهم على الاستمرار فيها، لما لتلك الأنشطة من فوائد في تحسين الصحة النفسية والجسدية، وتجديد الروح المعنوية والتقليل من الملل والضجر، وإضفاء المرح والمتعة إلى حياتهم. وتعمل الأنشطة الرياضية والحركية على تحسين الصحة النفسية والجسدية للمسنات ،لذلك تعتبر ضرورة ملحة لمن في هذه المرحلة العمرية الحساسة ، حيث أن النشاط البدني يحقق للفرد حياة أفضل في أي مرحلة من عمره، فهو يعمل على تحسين وزيادة التوازن والقوة والتناسق والمرونة وقوة التحمل والوقاية من السقوط، الذي هو سبب رئيسي للتعوق بين كبار السن، كما تساعد على تقليل خسائر عن زيادة القوة العضلية والتوازن والحد من احتمالات التعرض لخطر هشاشة العظام، وقد تبين أن معدل انتشار الأمراض النفسية بين ذوي النشاط البدني الأقل من غيرهم، مثل : المشي والسباحة والقيام برحلات أو ركوب الدراجات، فهي أنشطة ممتازة يمكن أن يقوم بها كبار السن، و تساهم في بناء تقدير الذات والشعور بالثقة وتعزيز الصحة النفسية والاندماج في المجتمع .(بن علي ،فاطمة الزهراء:٢٠١٨)

موضوع الدراسة:

قدّرت منظمة الصحة العالمية اعداد المسنين بين عام ٢٠١٥ و عام ٢٠٥٠ بأنها ستتضاعف تقريباً نسبة سكان العالم الذين تخطوا سن الستين سنة، من ١٢% إلى ٢٢%، وبحلول عام ٢٠٢٠ سيتجاوز عدد من يبلغون من العمر ٦٠ سنة فأكثر عدد الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٥ سنوات، وفي عام ٢٠٥٠ ستعيش نسبة ٨٠% من المسنين في بلدان منخفضة ومتوسطة الدخل ، ومن خلال تقرير منظمة الصحة العالمية نلاحظ ارتفاع اعداد المسنين في العالم وأن جميع البلدان سوف تعاني من مشكلات كبيرة لذلك يجب الإهتمام بتوفير احتياجات هذه الفئة المستقبلية .(منظمة الصحة العالمية : ٢٠١٨)

وكلما تقدم الإنسان في العمر أصبح معرضاً للإصابة بالأمراض أكثر من غيره سواء الأمراض النفسية أو العقلية، أو الجسدية، والتي بدورها تؤثر على تواصل المسن مع المحيط الخارجي، وهذا ينعكس سلباً على حالته النفسية ويزيد من القلق والتوتر لديه من الحاضر والمستقبل، وخاصة إذا شعر المسن أو أشعره من حوله أنه لا فائدة منه ولا يرغبون في وجوده والتحدث معه، وبدأ يفقد قيمته وجدواه في الحياة، وبتزايد هذا الشعور في ظل غياب النشاط اليومي الذي يفرغ فيه طاقاته بالإضافة إلى غياب

الشريك والأهل عن معترك حياته، وفقدان الأصدقاء بعد أن كانت تؤلف جزءاً كبيراً من نشاطه واهتماماته اليومية (أبوعوض، ٢٠٠٨: ١٠٨).

إن جميع هذه المشكلات التي يعاني منها المسنين بشكل عام والمسنات بشكل خاص، تشكل ضغط عليهن، وتحرمهن من متعة الاستفادة من المتبقي من حياتهن، لذلك يحتجن إلى وسيلة للتنفيس والترويح يجددن من خلالها نشاطهن وحيويتهن، وذلك من خلال بعض الأنشطة لقضاء وقت الفراغ الذي يقتحم حياتهن، وخاصة في ظل التغيرات التي طرأت على الأسرة السعودية من وجود الخادومات والسائقين، وتقلص دور المسنات داخل أسرهن، ولم يعد لهن فاعلية في الأسرة كما في السابق من ارتفاع مكانتهن والإمساك بزمام الأمور، بالإضافة إلى زواج الأبناء واستقلالهم، وأيضاً عدم توفر المراكز أو المؤسسات الاجتماعية الخاصة بترفيه كبيرات السن في مدينة الرياض.

مشكلة الدراسة : Research problem

قدرت الهيئة العامة للإحصاء أن عدد السكان كبار السن بالمملكة العربية السعودية (٦٥ سنة فأكثر) بلغ ١.٠٥ مليون مسن، يمثلون ما نسبته (٣.٢%) من إجمالي عدد السكان، مشيراً إلى أن (٥٧%) منهم ذكور و(٤٣%) منهم إناث وبلغ عدد السعوديين منهم ٨٥٤.٢ ألف نسمة، بما نسبته (٨١.٣%) من إجمالي عدد السكان كبار السن، وذلك حسب مسح كبار السن ٢٠١٧ الذي أصدرته الهيئة، نسبة الذكور ٤٨.٩% والإناث ٥١.١). (مصلحة الإحصاءات العامة: ٢٠١٧).

ومن هذه البيانات يتضح لنا أن المجتمع السعودي سيواجه مشكلة تزايد أعداد المسنين والمسنات كما تواجهها الدول المتقدمة في الوقت الحاضر، ويرى "العبيدي، ٢٠٠٣" أنه يجب أن يتوفر لهم جميع المتطلبات الطبية والاقتصادية والاجتماعية، بما فيها الأنشطة لشغل أوقات الفراغ، ويجب وضع المزيد من الخطط والإستراتيجيات، ويقام العديد من الدراسات الميدانية والندوات العلمية للانتفاع والاستفادة من هذا المورد المعرفي الذي تراكم عبر السنين وتوظيفه في إعداد برامج وأنشطة تختص بالمسنين (العبيدي، ٢٠٠٣: ١٢١).

إن المسنات في المجتمع السعودي يحتجن إلى وسيلة للتنفيس والترويح يجددن من خلالها نشاطهن وحيويتهن وتعيد تأهيلهن للمجتمع، من خلال توفير بعض الأنشطة لقضاء وقت الفراغ الذي يقتحم حياتهن، وخاصة بعد التقاعد عن العمل حيث تم اكتساب خبرات عبر سنوات أهدرت يصعب استرجاعها، فكثير من النساء مازال لديهن القدرة على أداء الأعمال بعد التقاعد .

يعد الفراغ من المسائل المهمة التي لا يمكن أن نقلل من أهميتها فهو مشكلة تحتاج إلى دراسة. إذ تشكل أوقات الفراغ التي يعاني منها الشباب والبالغين ٤٠% من أوقاتهم اليومية، وترتفع عند المسنين إذ تصل إلى ٧٠% وخاصة بعد التقاعد عن العمل، فضلاً على أنهم لا يعرفون كيفية استثمارها لصالحهم ولصالح مجتمعهم. ويوضح (الحسن ٢٠٠٥) أن المسن العراقي لا يفضل المشاركة في نشاطات الترويح لأنه لا يراها مهمة له، كما توصلت دراسة (خليفة ، ١٩٩٠) إلى أن المسنين أقل الفئات مشاركة في ممارسة النشاطات الترويحية. بينما أوضحت دراسة (الشمري، ٢٠٠٠) ودراسة (الغريب، ٢٠٠٣) إلى رغبة المسنين في

ممارسة أنشطة أو أدوار جديدة في حياتهم إلا أنها لم تحدد تلك النشاطات ونوعيتها و الموقوفات التي منعتهم من المشاركة في النشاطات الترويجية لشغل وقت الفراغ، لذا من أسباب تناول هذا الموضوع الآتي:

١. الزيادة الملحوظة في أعداد المسنين بسبب التطور الصحي والثقافي والاقتصادي الذي تشهده المملكة العربية السعودية.
٢. أهمية ممارسة الرياضة في حياة المسنين إذ تعمل على تحسين الصحة النفسية والجسدية والعقلية.
٣. ضعف الاهتمام والتوعية بأهمية الرياضة للمسنين في المملكة مقارنة بالفئات العمرية الأخرى.
٤. حاجة المسنين إلى نشاط رياضي لشغل وقت الفراغ وامتدادهم بالطاقة والنشاط والصحة .
٥. قلة تعرض الدراسات السابقة لدور وأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ.

وفي هذه الدراسة تحديداً نحاول الكشف عن دور الأنشطة الرياضية في شغل أوقات فراغ المسنين.

أهمية الدراسة :

تتضح أهمية الدراسة الحالية في كونها تتناول فئة عمرية مهمة وحساسة هي النساء المسنات فمعظم الإحصاءات أشارت إلى أن نسبة المسنات السعوديات في تزايد ولا يمكن إغفالها أو تجاهلها، خاصة مع ارتفاع مستوى الوعي الصحي والرخاء الاقتصادي الذي تشهده المملكة، ومصاحبة من تحولات وتغيرات طرأت على كافة أبنية المجتمع، وتحول الأسرة من ممتدة إلى نووية، وتقلص أدوار المسنات فيها فلم تعد الأسرة قادرة على توفير كافة احتياجاتهن ومتطلباتهن بما يتناسب مع هذا العصر، مما فيه شغل أوقات فراغهن ومن هنا تبرز أهمية الدراسة في تناولها لأهم الأنشطة الرياضية التي تمارسها المسنات في مدينة الرياض و شغل أوقات فراغهن بالأنشطة المختلفة التي تعود عليهن وعلى مجتمعهن بالفائدة.

الأهمية النظرية للدراسة:

قد تسهم هذه الدراسة في توفير الإحصاءات والبيانات المبنية على أساس من البحث العلمي والدراسة الموضوعية حول دور الأنشطة الرياضية في شغل وقت الفراغ لدى المسنات، كما قد تساهم في إثراء العلم والمعرفة العلمية في تخصص علم اجتماع الشيخوخة، حيث أن معظم الدراسات والبحوث التي تناولت موضوع المسنين تناولته من جوانب مختلفة ومتعددة من مشكلات التقاعد وغيرها، ومن النادر جدا توفر الدراسات التي تناولت أو تطرقت لموضوع شغل أوقات فراغ المسنات بالأنشطة الرياضية في المملكة العربية السعودية، وخاصة في ظل ارتفاع توقعات أعداد المسنات في المجتمع السعودي.

١. الأهمية التطبيقية للدراسة:

الاستفادة من النتائج والمقترحات التي توصلت لها هذه الدراسة والتي من الممكن أن تفيد المعنيين بهذا الأمر من المتخصصين الاجتماعيين من الجمعيات الخيرية، أو مؤسسة التقاعد العامة، أو مؤسسة التأمينات الاجتماعية، أو وزارة الشؤون الاجتماعية وغيرهم ممن له علاقة بالمسنات.

أهداف الدراسة:

الهدف الرئيس : التعرف على دور الأنشطة الرياضية في شغل وقت الفراغ لدى المسنات في مدينة الرياض.

ومنه تستمد الأهداف التالية:

١. التعرف على الخصائص الاجتماعية والاقتصادية للمسنات المشتركات بمركز الأمير سلمان الاجتماعي.
٢. التعرف على كيفية قضاء المسنات بمركز الأمير سلمان الاجتماعي لوقت فراغهن.
٣. التعرف على أنواع الأنشطة الرياضية والترويحية تمارسها المسنات داخل مركز الأمير سلمان الاجتماعي.

تساؤلات الدراسة :

التساؤل الرئيس: ما دور الأنشطة الرياضية في شغل وقت الفراغ لدى المسنات؟

١. ما الخصائص الاجتماعية والاقتصادية لدى المسنات السعوديات المشتركات بمركز الأمير سلمان الاجتماعي؟
٢. كيف تقضي المسنات السعوديات المشتركات بمركز الأمير سلمان الاجتماعي وقت فراغهن؟
٣. ما أنواع الأنشطة الرياضية او الترويحية التي تمارسها المسنات السعوديات داخل مركز الأمير سلمان الاجتماعي؟

المفاهيم:

النشاط البدني الرياضي: يمثل المظاهر المختلفة الأشكال والمتعددة من النشاط الرياضي في مؤسسات التربية والتعليم وهو جزء من التربية وله ثلاث أشكال، منها درس التربية البدنية والنشاط الداخلي والنشاط الخارجي حيث يزود الفرد بخبرات واسعة ومهارات كثيرة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادراً على أن يشكل حياته وتعيينه على مسيرة العصر في تطوره ونموه. (تقي الدين: ٢٠١٨)

وتعرف دائرة معارف العلوم الاجتماعية الترويح:

"بأنه النشاط الذي يقوم به الفرد في وقت الفراغ لذاته وليس لأي عملية كسب سواء كان هذا النشاط جسمانياً أم عقلياً أم نفسياً" (الغريب، ١٦٢: ٢٠).

المفهوم الإجرائي للنشاط الرياضي في هذه الدراسة:

هو كل مجهود بدني تمارسه المسنات السعوديات وذلك حسب إمكانيتهن الإقتصادية والإجتماعية و قدراتهن الصحية والعقلية لشغل أوقات فراغهن بحيث يعيدلن النشاط والحياة .

مفهوم منظمة الصحة العالمية للمسن:

تعرف الكبر (Aging) بأنه تلك التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتقدم بالسن كما يرتبط التقدم في السن بالمرض وهذا أمر طبيعي أن يحدث للفرد في دورة حياته لان المسنين أكثر الفئات العمرية عرضة للإصابة بهذه الأمراض المزمنة وفقدان العمل.

المفهوم الإجرائي للمسن في هذه الدراسة:

هي المرأة السعودية المسنة والتي بلغت عمر ٦٠ سنة فأعلى تعيش في مدينة الرياض متعلمة كانت أو أمية يمكن أن تمارس بعض الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ داخل وخارج المنزل .

مركز الأمير سلمان الاجتماعي:

مؤسسة خيرية جاءت استجابة لحاجات ورغبة أبناء منطقة الرياض لوجود مؤسسة اجتماعية يقضون بها أوقات فراغهم وهي متنوعة الخدمات منها الاجتماعية والثقافية والرياضية والطبية والعلاجية وهي متاحة لجميع فئات المجتمع العمرية.

المبحث الأول: النشاط الرياضي

يُعد تناول الطعام الصحي وممارسة النشاط البدني من أهم الأمور التي يمكن القيام بها للوقاية من أمراض القلب، وتحسين الحالة الصحية. فالنشاط البدني يحفز معدل نبضات القلب، ويقوي عضلة القلب، ويحسن من طبيعة التنفس. والنشاط البدني هو كل حركة يقوم بها الجسم، وتؤديها العضلات، وتتطلب استهلاك الطاقة. وللنشاط البدني عدة أنواع منها: المشي، وارتقاء السلم، وغيرها ويجب اختيار التمرين المناسب هو التمرين الأكثر استمتاعاً؛ حيث إن الاستمتاع ببرنامج التمرين يساعد على المواظبة عليه. كما سيحصل المسن على كثير من الفوائد الصحية عندما يجعل النشاط البدني جزءاً مهماً من حياته، ويمارسه بانتظام. ومع ذلك، هناك العديد من أنواع التمارين المختلفة التي يجب تجرئتها. وفيما يلي بعض خيارات التمارين المناسبة لكبار السن القيام بالأعمال المنزلية، مثل: تقليم أوراق الشجر، السباحة، لعب كرة القدم أو التنس، الركض. (وزارة الصحة: ٢٠١٨).

كما يدعو الإسلام إلى التجديد الدائم والتطوير في سلوك الأفراد بقصد إثرائه وإرتقائه، ويحرص على استغلال وقت الفراغ في كل ماهر مفيد، فالترويح في الإسلام أمر مباح طالما أنه في الإطار الشرعي المنضبط، ويعتبر الترويح في الإسلام وسيلة وليس غاية فهو وسيلة اجتماعية وتربوية بغرض تجديد نشاط الفرد وحيويته، وإشباع حاجاته البدنية، والنفسية، والعقلية، والروحية، فبعد العمل والكدح يأخذ المسلم قسطاً من الراحة والاستجمام، يريح بها جسده ويعيد النشاط لعقله، إذا يقول صلى الله عليه وسلم "روحوا القلوب ساعة وساعة" فقد كان الرسول عليه أفضل الصلاة والتسليم يحث أصحابه على التوازن بين حاجتهم الروحية، والبدنية، والاجتماعية، وأن لا يطغى جانب على آخر لذا قال الرسول صلى الله عليه وسلم لعبد الله "يا عبد الله ألم أخبرك أن تصوم النهار وتقوم الليل قلت: بلى يا رسول الله قال: فلا تفعل صم وأفطر، وقم ونم فإن لجسدك عليك حق وأن لعينك عليك حقاً وإن لزوجك عليك حقاً" (موسوعة الحديث، ٢٠١٤).

ثانياً: أهمية الترويح للفرد والمجتمع

١. أهمية الترويح بالنسبة للفرد

للترويح أهميته الكبيرة في حياة الأفراد والمجتمعات إذا يعمل على تحقيق الحاجات الإنسانية لتعبير عن الذات، وتحسين الصحة البدنية، والعقلية، والانفعالية للفرد، والتحرر من الضغوط والتوتر العصبي والقلق المصاحب للحياة العصرية، وكذلك تساعد بعض الأنشطة الترويحية على الترابط الأسري إذا أشترك فيها أفراد الأسرة، وتساعد الأنشطة الترويحية في تحديد الشخصية من خلال تنمية بعض المهارات والقدرات.

أهمية الترويح للمجتمع

ويرى (الحماحي، ١٩٦٨) أن الترويح مهم للمجتمع كما للفرد، فهو يساعد الفرد على الاتصال بالآخرين والتفاعل بينهم، وينمي روح الانتماء للجماعة، يمثل الترويح نظام الضبط الاجتماعي للأفراد المشاركين في نشاط معين، ويساهم الترويح في رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان في المجتمعات وذلك بالتقليل من ارتكاب الجرائم والانحرافات، ويمكن معرفة حضارة شعب بأكمله من خلال معرفة الوسائل والأنشطة الترويحية التي يمارسها الأفراد، ويساعد الترويح في رفع عجلة التنمية البشرية من خلال معطياته الثقافية والاجتماعية.

ثالثاً: تصنيف الأنشطة الترويحية

يوجد الكثير من البرامج والأنشطة الترويحية والتي تختلف في نوعيتها، كما لا يوجد تصنيف واحد لهذه الأنشطة الترويحية التي يمارسها الإنسان في وقت الفراغ، فهناك العديد من التصنيفات التي حاول مصنفوها أن تحتوي على جميع الأنشطة الترويحية الممارسة في وقت الفراغ، وفيما يلي عرض لأبرز تلك التصنيفات والتي طبقت بشكل خاص على المجتمعات الإسلامية كالاتي:

أولاً: تصنيف " دورانت " كما وردت عند (السدحان، ١٩٩٨: ٧٣) حيث صنف الأنشطة الترويحية التي تمارس في وقت الفراغ إلى أربعة أقسام رئيسية هي:

(١) أنشطة إبتكارية: وهو نشاط تروحي يمارسه الفرد في وقت فراغه، ويقوم على عمل ابتكارات وأفكار وممارسات غير مسبوقة مثل: الاختراعات.

(٢) أنشطة إيجابية: وهي الأنشطة التي تؤدي إلى نتائج مثمرة للفرد وللمجتمع كالنشاطات الرياضية، والرسم، والنحت .

(٣) أنشطة عاطفية: وهي الأنشطة التي يتعامل معها الفرد بعاطفته مثل: سماع الأغاني والموسيقى.

(٤) أنشطة سلبية: وهي الأنشطة التي لا يكون فيها فائدة للفرد وللمجتمع ويكون دور الفرد فيها متلقي ومستقبل دون المشاركة فيها.

ثانياً: تصنيف " عطيات الخطاب " كما أوردها (السدحان، ١٩٩٨: ٧٤) حيث قامت بالعمل على تقسيم الأنشطة الترويحية التي يمارسها أفراد المجتمع في حياتهم اليومية في أوقات الفراغ إلى أصناف رئيسية هي:

أنشطة ثقافية: مثل القراءة والكتابة، والمراسلة للأصدقاء والصدقات، وحضور المحاضرات والندوات، والمناظرات، وحلقات البحث والمناقشة، وسماع الراديو، ومشاهدة التلفزيون.

أنشطة فنية: مثل الفنون التشكيلية، والرسم، والنسيج، وأعمال الصلصال، والنحت، وجمع الطوابع والعملات والصدف، والتصوير، والخط، والتمثيل.

الأنشطة الاجتماعية: مثل الحفلات التي يقيمها الأفراد في الأعياد، والحفلات التنكرية، وحفلات التخرج، والألعاب، والمهرجانات الاجتماعية، والغنائية، والفنية.

الأنشطة الخلوية: مثل النزاهات البرية والبحرية، والرحلات الخلوية والتجوال، وصيد الأسماك والحيوانات، والمعسكرات الكشفية.

الأنشطة الرياضية: وهي جميع الأنشطة الرياضية بأنواعها وأقسامها سواء كان الإنسان يمارسها ممارسة فعلية أو يشاهدها فقط.

رابعا : تصنف الأنشطة الرياضية :

١ - الأنشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية (الأكسجين) وهي تلك التمارين التي تتطلب بل وتعتمد على الأكسجين.

مثل - المشي. - السباحة. - الجري.

٢ - الأنشطة التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية. وهي التمارين التي لا تعتمد على الأكسجين عند القيام بها مثل رفع

الاثقال وتمارين الضغط.

٣ - أنشطة المرونة والليونة. تمارين مد العضلات وبسطها والتي تزيد من ليونة الجسم ومرونته من مزاياها: - تقلل من

نسب التعرض للإصابة. - ترفع من أداء الإنسان. - تزيد من نطاق حركة جسم الإنسان. (نادي السلام: ٢٠٠٧)

خامسا: العوامل المؤدية إلى تباين الأنشطة الترويحية :

تختلف الأنشطة الترويحية التي يمارسها الأفراد في أوقات فراغهم باختلاف عدد من المتغيرات، كما أن دوافعها ومحفزاتها تختلف

من فرد إلى آخر كما وردت عند (السدحان، ١٩٩٨) (ودرويش، ١٩٨٦) و(خليفة، ١٩٩٠) وأبرز تلك العوامل الآتي:

١) الجنس: تختلف الأنشطة الممارسة في أوقات الفراغ باختلاف الجنس، فالذكر له أنشطة ترويجية تناسبه كما للأنتى أنشطة ترويجية تناسبها، فالذكور يميلون إلى الأنشطة ذات الطابع البدني التنافسي، في حين تقبل الإناث على النشاطات الترويجية الهادئة التي تمارس غالبا في المنزل أو مع الصديقات.

٢) العمر: يؤثر العمر في تحديد نوع النشاط الترويجي الذي يمارسه الأفراد، فالأطفال لهم أنشطتهم الخاصة وفي الغالب أنها ذات طابع حركي، في حين تكثر الأنشطة الثقافية والقراءة والرحلات بين كبار السن والبالغين، بينما تمتاز أنشطة فئة الشباب بالتنوع إلا أن الجانب الرياضي والرحلات البرية تطغى على الأنشطة الترويجية التي يمارسها الشباب.

٣) المستوى التعليمي: يتدخل المستوى التعليمي بشكل كبير في تحديد النشاط الترويجي الذي يمارسه الأفراد خلال وقت فراغهم، فالقراءة مثلا نجدها تكثر بين ذوي المستويات التعليمية المرتفعة ولا يمكن أن نجدها بين فئة الأميين أو الأطفال، كما يوجد علاقة طردية بين مستوى التعليمي وتخصيص جزء من الدخل للصرف على الأنشطة الترويجية وبخاصة ما كان من الأنشطة في مجال المهن والحرف.

٤) الحالة الاجتماعية: تؤثر الحالة الاجتماعية على كمية وقت الفراغ، إذا أن الأفراد المتزوجين لديهم مسؤوليات، والتزامات أسرية بخلاف الأفراد غير المتزوجين.

٥) المستوى الاقتصادي للأفراد: ويؤثر هذا العامل من خلال القدرة على تهيئة وتوفير الوسائل والأدوات التي من خلالها يمارس الفرد الأنشطة الترويجية، فالرحلات الخارجية والسفر والسياحة قد لا تتحقق لأصحاب الدخل المنخفضة.

سادسا: الأنشطة الترويجية التي يوفرها المجتمع السعودي:

تعد جميع أوجه الرعاية المقدمة للمسنين في المجتمع السعودي نابعة من تعاليم الدين الإسلامي الحنيف، وتأخذ رعاية المسن وجوه عدة منها ما هو اقتصادي، واجتماعي، وصحي، ونفسي، وإيوائي، وتمثل الرعاية الاقتصادية للمسن في ما يقدمه نظام التقاعد، ونظام التأمينات الاجتماعية، والضمان الاجتماعي فجميعها تعمل على توفير احتياجات المسن وأسرته المالية.

وترى الباحثة أهمية الترويج للمسنات في المجتمع السعودي، وخاصة أن هناك أنواع مختلفة من الأنشطة الترويجية التي يوفرها المجتمع كالأنشطة الثقافية، والأنشطة الرياضية، والأنشطة الاجتماعية، والأنشطة العلاجية، وكل نوع من هذه الأنشطة يلي احتياجات معينه لدى المسنات، بعضها يقدم داخل مركز الأمير سلمان الاجتماعي، وبعضها يقدم من قبل المؤسسات

الأخرى، ولأهمية دور مركز الأمير سلمان الاجتماعي للدراسة الحالية سأتناول إنجازاته في الآتي: (موقع مركز الأمير سلمان الاجتماعي، ٢٠١٤).

سابعاً: مركز الملك سلمان الاجتماعي:

تم افتتاح المركز في الثاني عشر من شهر رمضان المبارك لعام (١٤١٧هـ) على شرف صاحب السمو الملكي الأمير سلطان بن عبدالعزيز رحمه الله، ويعد المركز مؤسسة خدمية اجتماعية تقدم العديد من البرامج، والأنشطة الثقافية، والاجتماعية، والترويجية، لأفراد المجتمع، كما يحرص المركز على المشاركة في المناسبات الوطنية، والأعياد، مع المؤسسات والجهات المختصة لدعم البرامج المستهدفة.

ويقوم مركز الأمير سلمان الاجتماعي على مجموعة من الأهداف التي تعمل على تعزيز احترام الذات عند المسنين عن طريق استعادة إحساسهم بذواتهم ومساعدتهم نفسياً واجتماعياً من خلال الآتي:

١. بيان أهمية بر الوالدين من الناحية الدينية، والدينية، والحث على ذلك وتوعية الناس.
٢. تجنيب المسن الوحدة والاكنتاب من خلال اللقاءات، والنشاطات التي يعدها المركز.
٣. تقديم الرعاية الطبية للمسنين و إتاحة الفرصة للمسنين بالإسهام والمشاركة بخبراتهم ومعرفتهم للمركز .
٤. حث المسنين على المشاركة والاندماج مع حياة الجماعة.
٥. تنمية القدرة لدى المسنين على التأقلم والتكيف مع التغيرات التي تحدث في المجتمع.

النشاطات الاجتماعية التي يقدمها مركز الملك سلمان الاجتماعي:

الأنشطة الصحية والطبية

في هذا القسم تتولى مدربات مختصات إعداد برامج وأنشطة في مجال الرياضة واللياقة البدنية والعلاج الطبيعي والتغذية ، كما يتم الاحتفاظ بسجل خاص بالمستفيدات من الخدمات للمتابعة المستمرة ومراجعة التقدم في حالة العضوة ، كما يقوم القسم بالكشف الدوري ومتابعة الحالة الصحية للعضوات وتقديم الاستشارات الطبية كما ينظم دورات في الإسعافات الأولية واللياقة البدنية .

الخدمات الصحية:

كالكشف الدوري للحالة الصحية للعضوات و برامج التوعية و التنقيف الصحي و خدمات الإسعافات الطبية و التحليل و توفير نظام الحماية و التغذية السليمة.

العلاج الطبيعي:

كالتمارين العلاجية المتنوعة و الكشف على الإصابات و الكدمات البسيطة و إجراء تمارين رياضية في المسبح بالإضافة إلى

جلسات العلاج الطبيعي لبعض الحالات المرضية.

الأنشطة الرياضية:

هناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى الحفاظ على اللياقة الصحية كرياضة المشي و السباحة و التمارين السويدية و تنس الطاولة و المسابقات الخفيفة و محاضرات و دروس تدريبية و تثقيفية

الأنشطة الاجتماعية:

كالبحوث الاجتماعية للفئات الخاصة، و الخدمات التنسيقية مع مكاتب الخدمة الاجتماعية في الأجهزة المختلفة و المشاركة في المناسبات الوطنية و الأيام العالمية، وإقامة الأسواق و الأسابيع الخيرية. تشجيع العمل التطوعي و تفعيل دوره بين العضوات، و إقامة أطباق خيرية يخصص ريعها لصالح الأسر المحتاجة. والاستفادة من خبرات ذوات الخبرة في المجالات المتعددة.

الأنشطة الثقافية:

مثل إقامة الندوات العلمية و الأدبية و الأمسيات الشعرية. وإقامة حلقات نقاش جماعي مع اختيار موضوع معين و دعوة مختصة • لإدارة النقاش، إعداد ورش العمل المتخصصة في قضية ما. تقديم برامج محو الأمية و تعليم القراءة و الكتابة لكبيرات السن. تقديم دروس تحفيظ القرآن الكريم، و إعداد المسابقات الثقافية. (الموقع الرسمي لمركز الملك سلمان).

المبحث الثاني : المسنون

يتناول هذا المبحث مكانة المسنين في الإسلام، وأهم المشكلات المصاحبة لمرحلة الشيخوخة، وأهم التغيرات المصاحبة لمرحلة الشيخوخة مع عرض لنماذج من نشاطات المسنين.

أولاً) مكانة المسنون في الشريعة الإسلامية:

حرص الإسلام على تنظيم العلاقات الأسرية والاجتماعية على أساس من العدل، والمساواة، والتعاون والإخاء، فقد حرص على صون كرامة الإنسان في كل مراحل عمره، و عني عناية خاصة بتوقير الكبار، واحترامهم، والعطف عليهم والإحسان إليهم وخاصة الوالدين، لقوله تعالى "وقضى ربك إلا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولاً كريماً" (سورة الإسراء آية ٢٣).

حث الإسلام الإنسان على بر الوالدين والإحسان إليهما في كل مراحل العمر وضرورة رعايتهما خاصة عند الكبر، حيث يصبحون في حاجة ملحة وماسه للرعاية والعناية، وجعل سبحانه وتعالى الاهتمام بالوالدين بعد الأمر بعبادته لقول تعالى "اعبدوا الله ولا تشركوا به شيئاً وبالوالدين إحساناً" (سورة النساء آية ٣٦).

ثانياً) رعاية المسنين في المملكة العربية السعودية:

تتعدد مظاهر رعاية كبار السن في المملكة العربية السعودية، وتأخذ أشكالاً عدة فمنها ما يكون إقتصادياً من خلال الدعم المادي لكبير السن، ومنها ما يكون إجتماعياً تتمثل في دمج المسن في المجتمع، وسحبه من عزلته ووحدته، والرعاية الإيوائية لكبير السن، وهي تقدم للمسنين الذين لا عائل لهم وتنقسم إلى قسمين اثنين، الأول: رعاية حكومية في دور الرعاية الاجتماعية، والثاني: رعاية من خلال الدور الإيوائية الملحقة في الجمعيات الخيرية. وستناول بالحديث عن جميع مظاهر هذه الرعاية عبر المحاور التالية:

أ- الرعاية الاقتصادية للمسنين في المملكة العربية السعودية:

ويقدّم هذا النوع من الرعاية للمسنين في المملكة العربية السعودية عبر ثلاث أنظمة ظهرت في المملكة منذ سنوات طويلة وهي: نظام التقاعد، ونظام التأمينات، والضمان الاجتماعي.

١. نظام التقاعد:

نشأ نظام التقاعد بسبب تزايد عدد الموظفين المدنيين والعسكريين في الدولة، وقد أدى ذلك التزايد في عدد الموظفين إلى إيجاد نظام يخدم هذه الفئة من العاملين في الدولة بعد بلوغهم مرحلة متقدمة من العمر أو عجزهم عن العمل، ولقد صدر أول نظام للتقاعد في المملكة العربية السعودية عام ١٣٦٤هـ، وأسندت مهام تنفيذ هذا النظام إلى وزارة المالية، فأصدرت المملكة العربية السعودية عدد من الأنظمة الخاصة بالتقاعد، تهدف إلى حماية حقوق المتقاعدين والمستفيدين من أسرهم، ومنحهم مظلة تأمينية تحقق ما يصبون إليه من مستوى معيشي كريم ومستقر وتنظم حقوق المتقاعدين .

٢. نظام التأمينات الاجتماعية.

ويعد نظام التأمينات الاجتماعية صورة من صور التعاون والتكافل الاجتماعي التي يقدمها المجتمع لمواطنيه، ويقوم على رعاية العاملين في القطاع الخاص وكذلك العاملين على بند الأجور في القطاع الحكومي، ليوفر لهم و لأسرهم حياة كريمة بعد تركهم العمل بسبب التقاعد أو العجز أو الوفاة وكذلك العناية الطبية للمصابين بإصابات عمل أو أمراض مهنية و التعويضات اللازمة عند حدوث عجز مهني أو وفاة .

٣. نظام الضمان الاجتماعي.

لقد صدر نظام الضمان الاجتماعي ليكفل للمواطن السعودي المستحق لهذا النظام حداً أدنى من العيش يقيم به حياته ويحفظ كرامته، وتم إنشاء الضمان الاجتماعي في عام ١٣٨٢هـ بالمراسيم الملكية رقم ١٨ و ١٩ في ١٨/٣/١٣٨٢هـ . لتنظيم مساعدة الفئات الفقيرة و المحتاجة من الأسر والأفراد، ورعايتهم المستمرة ضد الحاجة و العوز وليكفل لهم حداً أدنى من العيش الكريم ويوفر لهم حياة كريمة ويرفع عنهم ذل المسألة ويحفظ كرامتهم . (المؤسسة العامة للتقاعد، ٢٠١٤)

الرعاية الاجتماعية المفتوحة للمسنين في المملكة العربية السعودية .

وهذا هو النوع الثاني من أنواع الرعاية التي تقدم للمسنين في المملكة العربية السعودية، بحيث تعمل على دمج المسنين في المحيط الخارجي ومشاركتهم فيهم وذلك ليستعيدوا ثقتهم في أنفسهم، ويمثل هذا النوع من الرعاية: مركز الأمير سلمان الاجتماعي بمدينة الرياض وسبق الإشارة إليه في الفصل الثاني من هذا البحث.

ج- الرعاية الإيوائية الشاملة للمسنين في المملكة العربية السعودية.

١ . الرعاية الإيوائية الحكومية:

لقد بدأت الرعاية الإيوائية من قبل الدولة للمسنين في المملكة العربية السعودية، أو ما يعرف بالرعاية المؤسسية في عام ١٣٥٤هـ، وتهدف دور الرعاية الاجتماعية إلى إيواء وتقديم أوجه الرعاية لكل مواطن ذكراً كان أم أنثى إذا بلغ سن الستين فأكثر، ويكون عاجزاً عن العمل أو القيام بشؤونه الشخصية بنفسه، ولا يتوفر لدى أسرته أو أقاربه الاستعداد أو الإمكانيات لرعايته، بالإضافة إلى أنّ الدور تقدم الرعاية للمرضى المسنين الذين لا عائل لهم.

٢ . الرعاية الإيوائية الأهلية :

قامت وزارة الشؤون الاجتماعية منذ نشأتها بتنشيط المبادرات الفردية والجماعية في العمل الاجتماعي، ودفع الناس إلى تنظيم الأعمال الخيرية التي يقدمونها من خلال الجمعيات الخيرية فقامت بوضع نظام الجمعيات والمؤسسات الاجتماعية الأهلية عام (١٣٨٤هـ) والذي ينظم العمل التطوعي والجهود الأهلية الفردية والجماعية من خلال إنشاء مجالس للجمعيات الخيرية وضبط الأمور المالية والإدارية بها.

رابعاً) التغييرات المصاحبة لمرحلة الشيخوخة:

يصاحب مرحلة الشيخوخة بعض من التغيرات الجسمية، والنفسية، والصحية، وبعض المشكلات الاجتماعية، والصحية، والمالية وسوف نوضحها في الآتي:

(١) التغيرات الجسمية :

تتعرض معظم أجهزة الجسم ووظائفها للتغير الواضح، والقصور مع التقدم في العمر وتفقد كفاءتها وتكون خارجية يمكن رؤيتها وداخلية، وتبدأ أولها في الجلد الذي يكون عادة خشن وفاقد للمعان والنعومة، وتظهر فيه التجاعيد والتصبغات، وانتشار الشيب في الشعر وتراجع في نشاط الحواس وخاصة السمع والبصر، كذلك ضعف القوة الانقباضية وتراجع ردود الأفعال، أما من النواحي الداخلية يتعرض المسن لفقدان مرونة الأوعية مما يزيد احتمال إصابته بتصلب الشرايين، وعدم القدرة على التنفس، وقد تتعرض العظام للكسور، وفقدان المناعة وبطء عمليات النمو والبناء (رياض: ٢٠١٠).

(٢) التغيرات الاجتماعية:

تضعف في مرحلة الشيخوخة العلاقات الاجتماعية بين المسن ومعارفه، ويزداد هذا الانكماش حتى تصبح دائرة نشاطه قاصرة على العلاقات الأسرية فقط، لذا يبدأ المسن بالانسحاب والعزلة من واقع الحياة الأسرية والمجتمعية وخاصة بعد زواج الأبناء واستقلالهم، وموت الرفقاء والأصدقاء. وتعاني النساء من الوحدة أكثر من الرجال باعتبار أن العمر يمتد بمن أكثر (السيد: ١٩٧٥).

(٣) التغيرات النفسية:

من أهم التغيرات النفسية التي تعترى المسنين في هذه المرحلة الغضب لأتفه الأسباب وهذا ناتج من إحساسه بعدم اهتمام الآخرين به، كما تعزيبهم الأنانية والتمركز حول الذات ولفت الانتباه، ويزيد حرص المسن على ممتلكاته خوفاً من المستقبل وغالباً ما يرفض مساعدة الآخرين، ونجد كذلك العناد والتشبث بالرأي حتى وإن كان موقفه خطأ ولكنه يحاول أن يثبت للآخرين أنه مازال له موقف ورأي، ونلاحظ إهمال المسنين أو المسنات لمظهرهم وعدم الاهتمام به وهذا تعبير عن الانسحاب من الحياة وعدم الاكتراث بها، وكما تعزيبهم صفة الشك بالآخرين وعدم الثقة بهم، والنفور من الغرباء مع الإحساس المتزايد بالوحدة نتيجة عدم مشاركتهم في الأنشطة التي تشغل وقت الفراغ (رياض: ٢٠١٠).

(٤) التغيرات العقلية:

يتعرض المسنين إلى مجموعة من التغيرات العقلية المتفاوتة في درجتها وتأثيرها، وأن كثيراً من هذه التغيرات ترجع قبل كل شيء إلى ما قد يصيب المخ من ضمور وتلف بسبب الكبر، أو بسبب ما تعرض له خلال حياته من مواقف، أو صدمات عاطفية، أو إنفعالية ظهرت آثارها عليه، ومنها النسيان سواء نسيان بعض المواقف، أو الأحداث، وعدم القدرة على التعلم بسهولة (عبد الرحيم: ١٩٨٨).

٥) التغيرات الصحية:

ويتفق كلا من (العبيدي، ٢٠٠٣) و(رياض، ٢٠١٠) في جملة من التغيرات التي تصيب صحة المسن، منها الإصابة بمرض السكري، وكثرة الإجهاد والتعب، ونقصان الوزن، وهشاشة العظام، وسقوط الأسنان، وآلام المفاصل، كثره الإصابات بالجلطات، والسكتات الدماغية، ومشاكل في القلب والأوعية الدموية، كما ترتفع نسبة الإصابة بالأمراض الخبيثة عند المسنين.

٦) المشكلات المصاحبة لمرحلة الشيخوخة.

فيما يلي عرض لبعض المشكلات التي قد يعاني منها المسنين .

أ- المشكلات الاجتماعية:

إن الشعور بالانتماء مهم جداً في حياة الإنسان، ولأن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه لا يستطيع العيش بمعزل عن الآخرين، فهو يحتاج إلى الدخول في تفاعلات، وعلاقات اجتماعية مع الآخرين، وكلما كبر الفرد مال إلى فقدان الشعور بالانتماء، وخاصة بعد التقاعد عن العمل، وانحسار العلاقات الاجتماعية وفقدان الجزء الأكبر منها بسبب الوفاة، أو الانقطاع عن العمل بسبب التقاعد، وبعد الأبناء وانشغالهم بحياتهم (أبوعوض، ٢٠٠٨: ٩٧).

ب - مشكلة أتساع وقت الفراغ:

يزيد الإحساس بمشكلة وقت الفراغ بعد التقاعد عن العمل، حيث يجد الإنسان نفسه متحرراً وحرراً من أي عمل، وتزيد حدتها مع عدم توفر المؤسسات الاجتماعية الخاصة بالمسنين، كما أن النظرة غير الإيجابية للمسنين من بعض فئات المجتمع حيث ينظر إليهم أنهم فئة غير منتجة وهذا مما يجعلهم يحجبون عن الأنخراط في الأنشطة التي تقدم لهم (الغريب، ١٤٢٤، ٤١).

ج- مشكلة الترميل:

يعد الترميل من أهم المشكلات المرتبطة بالشيخوخة، حيث وفاة أحد الزوجين وترك الآخر وحيداً في مرحلة حرجه لها انعكاسات سلبية من الحزن، والإحباط، والاكتئاب، ونجد أن الإناث يعانون من هذه المشكلة بشكل أكبر، ففي المملكة نجد أن نسبة الترميل بين المسنين الذكور (٣١،١%)، بينما هي (٤٣%) بين المسنات، لأن الذكور عادة مايتزوجون بعد وفاة زوجاتهم (العبيدي: ٢٠٠٣).

د- مشكلة فقدان الأصدقاء:

في مرحلة الشيخوخة ترتفع معدلات الوفيات ويعاني منها من يقون من المسنين على قيد الحياة، ففقدان الأصدقاء والأقرباء أو أحد الزوجين يمثل أزمة نفسية، واجتماعية وخاصة أن الأصدقاء يمثلون للمسّن أحد مصادر الدعم الاجتماعي، ومصدر للعلاقات الاجتماعية، وتمضية الوقت، لأن فقدان الأصدقاء في مرحلة الشيخوخة تختلف عن مرحلة الشباب، لأن في الشيخوخة من الصعوبة أن يتم تعويض الأصدقاء أو الانخراط في صداقات جديدة.

هـ - المشكلات المالية:

يعاني معظم المسنين في العالم من مشكلات مالية ترجع إلى التقاعد عن العمل وانخفاض الدخل، ويجمع كلا من (الغريب، ٢٠٠٤) و(العبيدي، ٢٠٠٣) على أنه تزداد حدة المشكلات الاقتصادية خاصة إذا كان الراتب الوظيفي هو المصدر الوحيد للإنفاق على الأسرة، هنا يواجه المسن أزمة انخفاض دخله ومتطلبات أسرته في ظل غلاء المعيشة وارتفاع الأسعار.

النظريات الاجتماعية المستخدمة في الدراسة:

وسنعرض فيما يلي أهم النظريات الاجتماعية في مجال الشيخوخة ومناقشة دورها في الأبحاث الاجتماعية في هذا المجال.

نظرية الدور (Role Theory)

تنتمي هذه النظرية إلى المدرسة البنائية الوظيفية لعلم الاجتماع، حيث ظهرت في مطلع القرن العشرين وهي من النظريات الحديثة في علم الاجتماع، وتعتقد بأن سلوك الفرد وعلاقاته الاجتماعية إنما تعتمد على الدور أو الأدوار الاجتماعية التي يشغلها في المجتمع، وإن هذا الدور الاجتماعي ينطوي على واجبات وحقوق، علماً بأن الفرد لايشغل دوراً اجتماعياً واحداً بل

يشغل عدة أدوار تقع في مؤسسات مختلفة وهذه الأدوار لا تكون متساوية في المؤسسة وحدها بل تكون مختلفة، فالدور حلقة وصل بين الفرد والمجتمع (الحسن، ٢٠٠٥: ١٥٩).

وتستند نظرية الدور على عدد من المبادئ العامة منها:

١. يتحلل البناء الاجتماعي إلى عدد من المؤسسات الاجتماعية وتحلل المؤسسة الاجتماعية الواحدة إلى عدد من الأدوار الاجتماعية.
٢. ينطوي على الدور الاجتماعي الواحد مجموعة واجبات يؤديها الفرد بناء على مؤهلاته وخبراته وتجاربه وبعد أداء الفرد لواجباته يحصل على مجموعة حقوق .
٣. يشغل الفرد الواحد في المجتمع عدة ادوار اجتماعية وظيفية هي التي تحدد منزلته ومكانته الاجتماعية.
٤. تكون الأدوار الاجتماعية متصارعة أو متناقضة عندما لا تؤدي المؤسسة مهامها بصورة جيدة وإيجابية (الحسن، ١٦٣: ٢٠٠٥).

التعليق على النظرية:

ترى الباحثة أن المسنات لهن أدوار متعددة داخل الأسرة وخارجها وفهمهن لأدوارهن بالشكل الصحيح وتأديتهن لها يمكنهن من تحقيق التوازن، حيث يتساوى الأداء الفعلي للأدوار مع الأداء المتوقع. وفي المجتمع السعودي تتمتع المرأة بدور كبير داخل الأسرة ومكانة عالية، وتشغل العديد من المراكز الاجتماعية وكل مركز مرتبط بأدوار خاصة به، ونجد الدور يتأثر بدرجة تعليم المرأة وثقافة الجماعة، إذا أنها زوجة وأم تقوم بعملية التنشئة الاجتماعية، والتوجيه والإرشاد، وامرأة عاملة، ومع تقدمها بالعمر ووصولها لمرحلة التقاعد تغيرت أدوارها وفقدت العديد منها والتي كانت تؤديها سابقا، ويجب عليها إيجاد بدائل للأدوار التي فقدتها لتتوافق مع وضعها في المجتمع ولتنعم بشيخوخة مثلى، كما أن لكل دور توقعات معينة من الناس الآخرين، وإذا فشلت المسنة في أداء دورها وتنازلت عنه فإن المجتمع يتناساها لضعف دورها وقد تصبح عالة على أفراد أسرتها.

نظرية النشاط:

تعد نظرية النشاط من أقدم النظريات في مجال علم الشيخوخة الاجتماعي منذ أن قدمها (روبرت هارفست R.Havighurst) في عام ١٩٦٣م. لقد كان لنظرية النشاط دور بارز في توجيه الأبحاث في مجال الشيخوخة

الاجتماعي، والاهتمام بمفهوم النشاط في مرحلة الشيخوخة، حيث تعددت الأبحاث التي جعلت من مفهوم النشاط محور اهتمامها، وتركز هذه النظرية على أهمية النشاط الاجتماعي في حياة الفرد، وترى أن النشاط الاجتماعي هو أساس الحياة لجميع الأفراد وفي مختلف الأعمار، وتفترض هذه النظرية أنه باستثناء التغيرات البيولوجية والمشكلات الصحية، فإن كبار السن والكهول يشتركون في حاجات نفسية، واجتماعية متماثلة، والشيخوخة المثلى عند أنصار هذه النظرية هي في الإبقاء على النشاطات المختلفة، ومقاومة تقلص الارتباطات الاجتماعية، والبحث عن بدائل للأدوات والنشاطات، وجميع ما يمكن أن يفقده الفرد من جراء التقاعد، أو فقدان من يرتبط بهم كالزوجة، أو الزوج أو الأصدقاء وغير ذلك، فمن هذا المنظور فإن كبار السن القادرين على الاحتفاظ بنشاطاتهم الاجتماعية هم أكثر إيجابية نحو أنفسهم وأكثر ارتباطاً بمجتمعهم ورضا عن حياتهم، ولقد ركزت الدراسات التي أخذت من نظرية النشاط محوراً لها على علاقة النشاط في مرحلة الشيخوخة بالرضا المعيشي، والعلاقات الأسرية، والتفاعل الاجتماعي، والتكيف لمرحلة التقاعد، وقد أدى الاهتمام بنظرية النشاط بصفتها أول نظرية في علم اجتماع الشيخوخة إلى تطوير وإدخال مفاهيم جديدة في حقل الشيخوخة الاجتماعية، ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم النشاط حيث توجه الاهتمام إلى دراسة مفاهيم جديدة مثل الأدوار وتعويض الأدوار وتحول الأدوار(العبيدي، ٢٠٠٣: ٦١).

التعليق على النظرية:

ترى النظرية أن رضا المسنين يتوقف على مدى إندماجهم في الأسرة والمجتمع، والإسهامات التي يضيفونها، وعلى إحساسهم بأنهم مازالوا نافعات ومطلوبات، فقيام المسنين ببعض الأنشطة يعد أمراً ضرورياً لزيادة رضاهن عن الحياة وقناعتهم بها، وربطهن بالمجتمع وأفرادهن وتواصلهن مع المسنين الأخرى اللاتي يقاربنهن بالعمر، وكذلك مدى قدرتهن على الاحتفاظ بالصدقات والعلاقات الاجتماعية، لأنها هي التي تجلب لهن الاستقرار النفسي وتجعلهن يشعرن بالرضا والسعادة .

النظرية الاستمرارية:

وعلى نمط نظرية النشاط تأتي النظرية الاستمرارية لتؤكد أهمية النشاط من ناحية، وتضيف أهمية الاستقرار النسبي للأدوار التي أعتاد عليها الفرد في السابق من ناحية أخرى، وتفترض هذه النظرية أن الشيخوخة الناجحة هي التي تتصف بالقدرة على المحافظة والاستمرار على الأدوار، والنشاطات، والعلاقات في مرحلة التقاعد، فتكيف كبار السن، يتوقف على زيادة الوقت في مزاوله الأدوار والنشاطات التي كانوا يزاولونها قبل التقاعد ، عوضاً عن البحث عن أدوار جديدة، وتستند هذه النظرية على نتائج الدراسات التي تؤكد أن كبار السن يحاولون التشبث بالطرق التي جربوها عوضاً عن محاولة اتخاذ وسائل جديدة لم يكن لهم بها

خبرة سابقة، كما يحاول معظم المتقاعدين أن يجعلوا حياتهم بعد التقاعد مشابهة إلى حد كبير لحياتهم قبل التقاعد (الغريب، ٢٠٠٣: ٩٤).

التعليق على النظرية :

ترى هذه النظرية أن التكيف مع مرحلة الشيخوخة يعتمد على الحياة الماضية للمسنات، وقدرتن على الاستمرار في الحفاظ على الأدوار والنشاطات والعلاقات السابقة، فإذا كانت لديهن ارتباطات وعلاقات اجتماعية مع الأقرباء، والصديقات، والجيران وحتى أبنائهن وأحفادهن، ولديهن نشاطات يمارسها في وقت الفراغ سواء في المنزل أو خارجه يكن سعيدات، وكذلك لا بد من الاستمرار في مزاولة الأنشطة وهذا يكون بوجود تشجيع ودعم من قبل الأسرة، أو أزواجهن أو أبنائهن لتخطي هذه المرحلة والتكيف معها.

الدراسات السابقة:

تعد الدراسات السابقة مهمة للباحث، حيث تساعده على بلورة مشكلة البحث، وتزويده بالأفكار والمفاهيم والنظريات المفسرة لموضوع بحثه، و لقد تعددت وتنوعت الدراسات التي تناولت موضوع المسنين من مختلف الجوانب سواء مشكلاتهم، أو احتياجاتهم، أو برامج الرعاية المقدمة لهم، من هذه الدراسات ماله علاقة مباشرة بموضوع الدراسة.

أولاً: الدراسات المحلية

١) دراسة إبراهيم خليفة وإدريس الحسن (١٩٩٠) بعنوان "الترويج في المجتمع العربي السعودي " دراسة

استطلاعية .

إن الهدف من إجراء هذه الدراسة هو التعرف على طبيعة الترويج في المجتمع السعودي بأتماطه الثلاث بدو، ريف،

حضر، في مدينة الرياض وضواحيها وتم استخدام أداة الاستبيان والمقابلة على عينة عشوائية منتظمة بلغت (٥٥٠)

ذكور وإناث من السعوديين ومن أعمار مختلفة وقد خلصت الدراسة بالنتائج التالية:

أوضح من نتائج التحليل أن نسبة ممارسي الألعاب والأنشطة التقليدية في الحضر مرتفعة ، وتقل عند الريفيين، والبدو

فهم يتجهون إلى مستحدثات الترويج. كما استنتج أن للعمر علاقة واضحة بنوع النشاط الترويجي الذي يمارسه الفرد، وأن الفئات

الأصغر عمراً تميل إلى الترويج خارج المنزل بالوسائل الأكثر عصرية وحادثة، وأن الذين يسافرون داخل المملكة وخارجها تقع

أعمارهم بين ٢٥-٣٥ وأن الشباب السعودي أكثر ميلاً للسفر خارج المملكة من داخلها ، وأن غالبية من يفضلون الترويح مع الرفاق هم دون الخامسة والثلاثين ، بينما كبار السن لايميلون إلى الترويح مع الرفاق.

دراسة موزي الشمري (٢٠٠٠) أثر العوامل الاجتماعية والاقتصادية والصحية في بعض النشاطات المختلفة لكبار السن "دراسة ميدانية في مدينة الرياض .

هدفت الدراسة إلى التعرف على بعض الأنشطة لدى كبار السن والعوامل المؤثرة على تلك النشاطات من عوامل اجتماعية، واقتصادية، وصحية، ومعرفة مدى استمرارهم على أنشطتهم السابقة أو إحلالهم أنشطة جديدة تلبي احتياجاتهم المتعددة من مادية، ومعنوية، حتى يتوافقوا مع هذه التغيرات العمرية، واعتمدت الدراسة على منهج المسح الاجتماعي عن طريق العينة الغرضية وكان عددهم (٢١١) مسن من مدينة الرياض ممن تنطبق عليهم محددات الدراسة، وتم استخدام أداة الاستبيان بتطبيقها على المبحوثين عن طريق المقابلة بمساعدة مجموعة من الباحثين لمعرفة اثر العوامل الاجتماعية والاقتصادية والصحية على بعض نشاطات كبار السن وخلصت الدراسة إلى النتائج الآتية: أن الفروق بين الفئات العمرية المختلفة وممارسة الأنشطة فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٠١) كما تدل قيمة معامل حاما (٠,٤) وأنها علاقة متوسطة القوة، كما استنتجت أن الفروق بين من يعانون من الأمراض من ناحية والذين لايعانون من الأمراض في ممارسة الأنشطة الرياضية فروق بسيطة جداً وليست ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) واستنتجت أن الحالة الصحية ليست لها علاقة في ممارسة الأنشطة الرياضية.

دراسة عبدالعزیز الغریب (٢٠٠٩) التفضیل الترويحي لكبار السن في مدينة الرياض.

تهدف الدراسة بشكل رئيسي للتعرف على التفضيل الترويحي لكبار السن، واعتمدت الدراسة على منهج المسح الاجتماعي بأسلوب الحصر الشامل وتم اختيار عينة من المسنين (٢٣٧) واستخدم الباحث الاستبيان والمقابلات المتكررة وخلصت الدراسة إلى النتائج الآتية:

توصل الباحث إلى أن ممارسي النشاط الترويحي من كبار السن من عمر ٦٠-٦٥ ممن يحملون المؤهل الجامعي وهم من المتفاعدين وأوضاعهم الاقتصادية متوسطة، وكما توصل إلى أن أكثر من نصف العينة لديهم آراء ايجابية نحو الترويح، و أن الأنشطة الترويحية التي يفضلها كبار السن هي حفلات السمر، وافتتاح مشروع ، وممارسة الأنشطة الرياضية.

٢) دراسة سهير مصطفى المهندس (١٩٨٤) بعنوان "اثر برنامج ترويجي رياضي على بعض الأجهزة الحيوية للمسنين .

طبقت الباحثة دراستها على عينه قوامها (٧٠ رجل مسن) بمنطقة مصر الجديدة بالقاهرة بالطريقة العشوائية، واستخدمت المقابلة الشخصية والاستبيان وتوصلت إلى النتائج الآتية:

أن استخدام البرنامج الترويجي الرياضي أدى إلى إنخفاض في معدل سرعه النبض، وضغط الدم وهذا يدل على تحسين الجهاز الدوري نتيجة ممارسه البرنامج الترويجي، وأن استخدام البرنامج الترويجي الرياضي أدى زيادة قوة عضلات الظهر وعضلات الرجلين، وأدى إلى تحسين التوافق العضلي والعصبي.

٣) دراسة بلال عبدالعزيز، وليد عبدالرازق (٢٠٠٤) بعنوان "التحديات التي تواجه كبار السن في ممارسة أنشطة الترويج الرياضي بالأندية.

استخدام الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، وتمثلت أداة جمع البيانات في الاستبيان الذي صممه الباحثان وبلغ حجم العينة (٧٧) مفردة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من كبار السن بنادي الصيد المصري ومن المشتركين بالأنشطة الرياضية وبينت نتائج هذه الدراسة أثر أنشطة الترويج الرياضي على الراحة والإسترخاء والسعادة كما وجدت أن التحديات التي تواجه كبار السن في ممارسة أنشطة الترويج الرياضي، هي عدم توفر الإمكانيات وأن الأنشطة لا تناسب ميول اهتمامات واحتياجات كبار السن.

٤) دراسة إحسان الحسن (٢٠٠٥) بعنوان "الكشف عن طبيعة أنشطة الفراغ التي يمارسها المسنين" دراسة ميدانية في العراق.

اعتمد الباحث على أسلوب المسح الحقلي وكان هدف الدراسة توضيح اتجاهات (٤٠٠) مسن ومسنه تجاه ماهية ونوعية النشاطات الترويجية التي يحتاجونها للترفيه عن أنفسهم، واستخدم أداة الاستبيان لتحقيق هدف الدراسة وتساؤلاتها وكانت العينة من النوع المنتظم من بعض المناطق السكنية في العراق، مراعي التقسيم الحضري، والريفية، ومسألة التوزيع الجنسي ذكور وإناث، وكانت الأعمار تتراوح ما بين ٦٥ إلى ٧٠ فأكثر وخلصت الدراسة إلى النتائج الآتية:

أن معظم المسنين يقضون وقت الفراغ في مزاوله أنشطة غير مفيدة حيث أوضحت الدراسة أن ٧٢% من الذكور يذهبون للمقاهي لقضاء وقت الفراغ، و٦٥% يمكثون في المنزل، و٦٠% يقضون وقت فراغهم في النوم، و٤٨% يقومون بزيارة الأهل والأصدقاء، بينما نجد أن ٤٣% يقضون فراغهم في سماع الراديو ومشاهدة التلفزيون، و٩% فقط يذهبون للنادي والجمعيات، بينما وجد أن ٨١% من المسنات يقضين وقت الفراغ في المكوث في البيت، و٧٠% يقضين وقت الفراغ في الطبخ وإدارة شؤون المنزل، بينما نجد ١٣% من المسنات يقضين وقت الفراغ في الذهاب إلى النوادي والجمعيات.

٥) دراسة وليد أمين بهجت (٢٠١٠) دور الأنشطة الترويحية في شغل أوقات الفراغ لكبار السن في مصر

تعرف الباحث على حجم وقت فراغ كبار السن ودور الأنشطة الترويحية في الاستثمار الأمثل لوقت الفراغ، وقد استخدم الباحث المنهج التحريبي لمناسبته لطبيعة دراسته وأهدافه و استخدم كذلك أسلوب القياس القبلي والبعدي على مجموعة واحدة متجانسة، و تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية لغير ممارسي الأنشطة الرياضية بمحافظة الجيزة والذين وصلوا لسن التقاعد ولا يمارسون أي نشاط ترويحي، وتم استخدام أداة الاستبيان للحصول على المعلومات وخلصت الدراسة إلى النتائج الآتية:

أدى تطبيق البرنامج الترويحي إلى زيادة الدافعية للممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بصورة مستمرة، وكذلك زادت مشاركة الأفراد في البرامج الترويحية الرياضية مما زاد تنمية الشعور بالسعادة وتقليل الشعور بالتوتر، والقلق، والضيق، والاكتئاب عند ممارسة الأنشطة الرياضية، وتساعد ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على تقليل الإصابة بالاكتئاب والتوتر.

دراسة ثناء عبد الباقي وعليه خير الله (د.ت) "بعنوان دراسة مقارنة للبرنامج الترويحي في كل من دار المسنين في محافظة الغربية ومحافظة القاهرة لوضع برنامج ترويحي مقترح .

تهدف الدراسة إلى وضع برنامج ترويحي مقترح يتناسب مع الأنشطة الترويحية التي يحتاجها المسنين من الجنسين في دور المسنين وذلك من خلال الآتي:

التعرف على الأغراض التي يحققها البرنامج الترويحي المنفذ لكلا من الجنسين في دور المسنين في محافظة الغربية ومحافظة القاهرة، والتعرف على الأنشطة التي يحققها هذا البرنامج الترويحي والقيام بعقد مقارنه بين كلا من دور المسنين في محافظة الغربية ومحافظة القاهرة، للتعرف على الأغراض المشتركة التي يحققها البرنامج الترويحي المنفذ لكلا من الدارين، وكذلك الأنشطة المشتركة التي يحققها البرنامج الترويحي في كلا من الدارين.

واستخدمتا المنهج الوصفي وأداة الاستبيان، وكذلك المقابلة الشخصية في كلا من الدارين بعينه عشوائية (٢٥) مفردة من الذكور والإناث واستنتجت الباحثتان الآتي:

تشير آراء الغالبية العظمى من الخبراء في مجال الترويح على ضرورة توفر البرامج الترويحية التي تضم العديد من الأنشطة المتنوعة لكلا الجنسين، وأتفق الغالبية العظمى من المسؤولين بالدار على أن البرامج الترويحية من خلال أنشطة الحلاء عن طريق الرحلات، تسعى لتحقيق أغراضها خصوصاً أن المسنين من الجنسين يفضلون الاشتراك فيها، لأنها تجمع ما بين الأنشطة الثقافية، والدينية والاجتماعية.

دراسة بن علي، فاطمة الزهراء، جمال (٢٠١٨) بعنوان "أثر برنامج تروحي رياضي مقترح لتخفيف حدة القلق عند كبار السن " الجزائر.

وتهدف هذه الدراسة من خلال نتائج الإختبارات الإستطلاعية و بعد المعالجة الإحصائية تم إختيار ٢٤٠ فردا الذين يمثلون عينة الدراسة الأساسية حيث قسمت إلى مجموعتين (١٢٠ فردا يمثلون العينة التجريبية التي يطبق عليه البرنامج التروحي و الثانية مكونة من ١٢٠ فردا يمثلون المجموعة الضابطة التي لا تمارس أي نشاط رياضي حيث استخدم الباحثين المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة متبعا القياس القبلي و البعدي ملائمته طبيعة هذه الدراسة. نتائج الدراسة:

(الفرضية الأولى تأكدت من خلال النتائج المتحصل عليها والموضحة في الجدول رقم (٧) حيث أن الفروق الإحصائية كانت معنوية في الإختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية (الممارسة للنشاط التروحي الرياضي) مقارنة مع العينة الضابطة (غير ممارسة) الشيء الذي يبرهن أن البرنامج الرياضي التروحي المقترح أثر بشكل إيجابي على العينة التجريبية ، و عمل على خفض مستوى القلق عند فئة المسنين الممارسين للنشاط الرياضي التروحي) 2الفرضية الثانية . النتائج المتحصل عليها تطابقت مع الفرضية الثانية حيث أن النشاط الرياضي التروحي له أهمية كبيرة في المحافظة على النفسي و البدني للمسن الممارس للنشاط الرياضي ، هذا ما لاحظناه من خلال تحليل مقاطع صور الفيديو التي التقطناها خلال الحصة حيث أظهرت أن الإحتكاك المستمر مع الجماعة من خلال اللعب و التنافس يعث نوع من السعادة و المرح مما يؤثر عليهم بإيجاب في حياتهم اليومية

التعقيب على الدراسات السابقة:

اتفقت هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية للمسنات في وقت الفراغ، حيث نجد اتفاق بين الدراسة الحالية ودراسة (بمجت، ٢٠١٠) و(الحسن، ١٩٨٦) ودراسة (عبدالعزيز، ٢٠٠٤) حول أهمية النشاط

الترويجي للمسنين، واختلفت في نوع المنهج المستخدم حيث استخدمت دراسة (بمجت، ٢٠١٠) المنهج التجريبي، وقد أشارت دراسة (الغريب، ٢٠٠٩) و(الشمري، ٢٠٠٠) إلى رغبة المسنين في ممارسة الأنشطة الترويجية بعد التقاعد، و بينما اتفقت دراسة (الشمري، ٢٠٠٠) و(العبيدي، ١٩٨٩) و(غنيم، د.ت) مع الدراسة الحالية في أهمية المستوى التعليمي، والاقتصادي و ممارسة الأنشطة المختلفة لكبار السن، وأهمية ملكية السكن وممارسة الأنشطة المختلفة، كما استفادت هذه الدراسة من دراسة (الحسن، ١٩٨٦) في التعرف على قائمة بالأنشطة المفضلة لكبار السن والتي تمارس في وقت الفراغ، كما استفادت من دراسة(الغريب، ٢٠٠٩) في توضيح أسباب تفضيل كبار السن للأنشطة الترويجية، وكذلك أشارت دراسة (خليفة والحسن، ١٩٩٠) أن ما يمنع أفراد الأسرة من المشاركة في قضاء وقت الفراغ عدم وجود خصوصية للأسرة في مكان الترويج.

كما استفادت من دراسة (العبيدي، ١٩٨٩) في معرفة العوامل التي تساعد المسنين على التكيف بعد التقاعد مثل: مزاوله الأنشطة الترويجية، وكذلك استفادت من الدراسات السابقة بطرح عدد من المفاهيم المتعلقة بأوضاع المسنين كالحالة الصحية ، والحالة الاجتماعية، والاقتصادية، حيث طرحت وبينت الدراسات السابقة علاقة هذه المفاهيم بممارسة الأنشطة المختلفة، كما طرحت العديد من المشكلات الأسرية والاجتماعية المرتبطة بالمسنات مما يشير إلى المعوقات التي تواجهها المسنات في الاستفادة من الأنشطة الترويجية وهو ما تهدف له هذه الدراسة.

النتائج:

أوضحت نتائج الدراسة الحالية أن غالبية المشتركات في مركز الملك سلمان الاجتماعي من المتعلمات تعليم جامعي بنسبة (٤٧%). وكانت المسنات ممن نشأن في المدينة فنسبتهن(٥١.٥%)، وتتفق مع ما ورد في دراسة (الحسن وخليفة، ١٩٩٠)، في أن سكان الحضر أكثر ميلا لممارسة الأنشطة من سكان الريف، واتضح كذلك أن أغلبية أفراد العينة متزوجات فقد بلغت نسبتهن (٥٢.٦%) وهذا يدل على أن المسنات لديهن روابط أسرية، والحالة الزوجية مهمة في ممارسة المسنات للأنشطة الترويجية؛ لأن البعض منهن ينصرف عن ممارسة أنشطة معينة لأنها تحتاج وقتاً كبيراً وهن ملتزمات بأزواجهن وأبنائهن وكثرة الالتزامات والارتباطات الأسرية الأخرى، كما يلاحظ ارتفاع نسبة الأرمال حيث بلغت نسبتهن(٣٦.٧%) وترى الباحثة أن الحالة الزوجية تؤثر إما في المشاركة في الأنشطة الترويجية أو عدمها، فتردد المسنات الأرمال على مركز الملك سلمان الاجتماعي؛ حيث تفتقدن للشريك أو الأبناء، وقلة زيارة الأهل والصدقات لهن وطول وقت الفراغ لديها، وهذا يتفق مع ما ورد في دراسة (غنيم، د.ت) في أن غالبية المترددين على المراكز الاجتماعية من المسنين الأرمال، أما المتزوجات يترددن على مركز الملك سلمان الاجتماعي بتشجيع

من الزوج ودعم منه حيث إنهم يمارسون هذه الأنشطة في غياب الزوج عن المنزل. ونلاحظ تأثير المستوى الاقتصادي في المشاركة بالأنشطة الترويحية وهذا يشير إلى ضرورة توعية المجتمع بإيجاد بدائل لشغل وقت فراغ المسنين بشكل عام، فعالية المشاركات في مركز الملك سلمان من أصحاب الدخول المتوسطة والمرتفعة، كما تمارس غالبية المشاركات بمركز الملك سلمان أنشطة رياضية بنسبة (55%) وذلك بسبب الوعي الصحي لديهن بأهمية النشاط الرياضي، وكذلك الأنشطة الثقافية قد بلغت نسبة (35%) وترى الباحثة إقبال المسنات على الأنشطة الثقافية وحرصهن على التزود بأنواع المعارف واكتساب المهارات المختلفة وتنمية مهارات الحوار والمناقشة، ونلاحظ أن أعلى نسبة لمن تمارس الأنشطة الرياضية فقد بلغت (55.3%)، أما من يمارسون الأنشطة الثقافية بلغت نسبتهن (35.3%)، كما تمارس (29.7%) منهن الأنشطة الدينية.

وترى الباحثة سبب ممارسة غالبية المشاركات بمركز الملك سلمان الاجتماعي للرياضة والأنشطة الثقافية، أن غالبيةهن تعليمهن جامعي، مما يشير إلى زيادة وعيهن بأهمية الرياضة وحسب ما ورد في دراسة (بمجت 2010) من أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى تحسين الصحة الجسدية والنفسية. ، فقد بلغت نسبة من تقضي وقت فراغها بالأعمال المنزلية (26.5%)، ومن يشاهدن التلفزيون في وقت فراغهن بلغت نسبتهن (45.6%)، وأما من يستمعن للمذياع في وقت فراغهن بلغت نسبتهن (40.4%)، وبلغت نسبة (50.8%) منهن وقت فراغهن بالصلاة وقراءة القرآن، أما من يقضين وقت الفراغ بحضور الندوات فنسبتهن (17.3%).

التوصيات :

أولاً: توصيات خاصة بمركز الأمير سلمان الاجتماعي.

- ١) تخفيض رسوم الاشتراك في المراكز وجعلها بأسعار تتناسب مع الجميع.
- ٢) توفير مشرفين مختصين أثناء تأدية المسنات للرياضة .
- ٣) توفير الصيانة الدائمة وخاصة للمسابع.
- ٤) إقامة أنشطة رياضية تتناسب مع ميول واتجاهات المسنات وحالتهم الصحية .

ثانياً: توصيات خاصة لوزارة الشؤون الاجتماعية.

- ١) توفير مراكز اجتماعية ترفيهية ورياضية خاصة بالمسنات، ومجهزة بكافة الخدمات الطبية والخدمات.

(٢) إقامة مراكز اجتماعية منتشرة في معظم الأحياء؛ لتتمكن غالبية المسنات من الذهاب إليها خاصة في الأحياء الشعبية.

(٣) توفير الأساليب الإعلامية المختلفة لتعريف المسنات بالبرامج المتوفرة لهن وكيفية الاستفادة منها .

ثالثاً: توصيات خاصة للمجتمع السعودي.

(١) القيام بحملات توعوية تبين أهمية شغل وقت الفراغ للمسنات بالأنشطة الرياضية وإيضاح أهميتها وفوائدها للصحة النفسية

والجسدية.

(٢) توضيح ماهي مرحلة الشيخوخة والتغيرات التي تطرأ على الأفراد في هذه المرحلة وأهم الاحتياجات التي تلزمهم.

(٣) توضيح الأنشطة والبرامج التي تقوم بها المراكز الاجتماعية.

أولاً: الكتب.

١. بهجت، وليد (٢٠١٠). دور الأنشطة الترويحية في شغل أوقات الفراغ لكبار السن.
٢. الحسن، إحسان (٢٠٠٥). النظريات الاجتماعية المتقدمة، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
٣. الحسن، إحسان (٢٠٠٩). مناهج البحث الاجتماعي، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
٤. الحماحي، محمد (١٩٨٦). الترويح وأوقات الفراغ في المجتمع المعاصر، مكة المكرمة.
٥. درويش، كمال (١٩٨٦). الترويح وأوقات الفراغ في المجتمع المعاصر، مكة المكرمة.
٦. السدحان، عبدالله ناصر (١٩٩٨). الترويح وأوقات الفراغ، العبيكان، الرياض.
٧. السدحان، عبدالله ناصر (١٩٩٩). رعاية المسن في المملكة العربية السعودية.
٨. السيد، فؤاد (١٩٧٥). الأسس النفسية لتنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة.
٩. العبيدي، إبراهيم (٢٠٠٣). علم الشيخوخة الاجتماعي، دار الزهراء للنشر والتوزيع، الرياض.
١٠. الغريب، عبدالعزيز (٢٠٠٣). دراسات في علم اجتماع الشيخوخة، دار الخريجي للنشر والتوزيع، الرياض.
١١. الغريب، عبد العزيز (٢٠٠٥). المكانة الاجتماعية للمسنين في ضوء التغيرات الحضرية، سلسلة الرسائل الجامعية ٥٥، الرياض.

ثالثاً: الرسائل العلمية

١. الحسن، إحسان (٢٠٠٥). الكشف عن طبيعة أنشطة الفراغ التي يمارسها المسنين، دراسة ميدانية في العراق.
٢. الشمري، ماضي (٢٠٠٠). أثر العوامل الاجتماعية والاقتصادية والصحية في بعض النشاطات المختلفة لكبار السن، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية الآداب جامعة الملك سعود.
٣. عبدالباقي، ثناء و خير الله، عليية (د.ت). دراسة مقارنة للبرنامج الترويحي في كل من دار المسنين في محافظة الغربية ومحافظة القاهرة لوضع برنامج ترويحي مقترح.
٤. عبدالعزيز، بلال وعبدالرازق، وليد (٢٠٠٤). التحديات التي تواجه كبار السن في ممارسة أنشطة الترويح الرياضي بالأندية.
٥. المهندس، سهير (١٩٨٤). أثر برنامج ترويحي رياضي على بعض الأجهزة الحيوية للمسنين..

٦. دراسة بن علي، فاطمة الزهراء، جمال (٢٠١٨) بعنوان "أثر برنامج تروبيحي رياضي مقترح لتخفيف حدة القلق

عند كبار السن " الجزائر مجلة الباحث في العلوم الانسانية العدد (٣٣).

المراجع الإلكترونية:

١. موقع مركز الملك سلمان الاجتماعي: <http://www.mas-pssc.com/articles>
٢. موقع مصلحة الإحصاءات العامة والمعلومات: [/http://www.cdsi.gov.sa](http://www.cdsi.gov.sa)
٣. موقع منظمة الصحة العالمية: [/http://www.who.int/entity/ar](http://www.who.int/entity/ar)