

الفصل الخامس

الإستنتاجات والتوصيات

- أولاً : الإستنتاجات

- ثانياً : التوصيات

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً ، الاستنتاجات

فى ضوء أهداف البحث وفروضه ، وفى حدود طبيعة العينة والمنهج المستخدم ، ومن خلال نتائج التجربة ، أمكن للباحثة استخلاص الاستنتاجات التالية :

- ١ - يؤثر البرنامج الترويحي إيجابياً على مستوى التوافق النفسى لدى المسنين .
- ٢ - أشارت النتائج الى التحسن بنسبة ٤٢٫٨٦% فى مستوى التوافق النفسى لدى المسنين .
- ٣ - تراوحت نسبة التحسن فى القياسات الثلاثة ما بين ١٨٫٥٧% للقياس القبلى و ٤٢٫٨٦% للقياس البعدى .

ثانياً : التوصيات

استناداً الى ما تشير اليه نتائج هذا البحث أمكن للباحثة ان تتقدم بالتوصيات التالية :

- ١ - ضرورة الاهتمام بوضع برامج ترويحية متنوعة للمسنين ، لما أتضح من أهمية تلك البرامج للمسنين .
- ٢ - تخصيص بعض أيام الاسبوع او جزء من اليوم لعمل نشاط ترويحي رياضى يشترك فيه اكبر عدد من المسنين فى الدار .
- ٣ - الاهتمام بتوفير الادوات والاجهزة اللازمة للممارسة النشاط الرياضى فى دور المسنين بما يتناسب مع مرحلتهم العمرية .
- ٤ - تدريب الكوادر والقيادات الترويحية الرياضية للعمل مع المسنين ، فهى من اكبر الفئات احتياجاً للبرامج الترويحية الرياضية .
- ٥ - توفير الرعاية النفسية للمسنين من خلال توفير الاخصائيين النفسيين بجانب القيادات الترويحية .
- ٦ - الاكثار من الدراسات والبحوث التى تخدم المسنين فى جميع المجالات التربوية .
- ٧ - الاهتمام بالارشاد فيما يتعلق بجوانب هامة كالمشى والجلوس الصحيح .
- ٨ - الاهتمام بتوفير عوامل الامن والسلامة للمسنين أثناء ممارسة النشاط الرياضى

- حتى لا يتعرض المسن للإصابة بما يتسبب عن عزوفهم عن الاشتراك فى النشاط .
- ٩ - يجب الاهتمام بمنح بعض الجوائز المناسبة للممارسة الدائمة والانتظام فى النشاط الترويحي الرياضى للمسنين وذلك يشجعهم على الاستمرار .
- ١٠ - المساهمة فى فتح أندية خاصة بالمسنين فى كل مدينة من المدن وان تتنوع أنشطة هذه الأندية لتشمل الأنشطة الاجتماعية والترويحية والانتاجية والرياضية.
- ١١ - ان تقوم أجهزة الاعلام بوسائلها المختلفة بتصحيح الاعتقادات الخاطئة عن مرحلة التقدم فى العمر " المسنين " وأصدار كتيبات توضح طبيعة هذه المرحلة وكيفية التغلب المسنين على مشاكل هذه المرحلة .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية

أولاً ، المراجع باللغة العربية

- (١) أحمد عزت راجح : اصول علم النفس ، دار المعارف ، اسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- (٢) أقبال عبدالدايم محمد : " اثر النشاط الترويحي على التكيف النفسى والاجتماعى لكبار السن " ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
- (٣) أمال محمد فوزى : " تأثير برنامج ترويحي رياضى على بعض النواحي البدنية والنفسية للصم والبكم " ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩ م .
- (٤) أمال نوح خيرى : " تأثير برنامج ترويحي على بعض النواحي البنية والنفسية لفتيات الكفيفات " ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالمنيا ، جامعة المنيا ، ١٩٩١ م .
- (٥) تهانى عبدالسلام محمد : اسس الترويح والتربية الترويحية ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٣ م .
- (٦) تهانى محمد عبدالباقى : " اثر الترويح على بعض عناصر اللياقة البدنية عند المسنين " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ م .
- (٧) حامد عبدالسلام زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسى ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- (٨) حلمى ابراهيم وليلى فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- (٩) سهير مصطفى المهندس : " أثر برنامج ترويحي رياضى على بعض الأجهزة الجوية للمسنين " ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .
- (١٠) صلاح محمد مرحاب : سيكولوجية التوافق النفسى ويستوى الطموح دراسة مقارنة بين الجنسين فى مرحلة المراهقة بالمغرب ، دار الأمان ، الرباط ، المغرب ، ١٩٩٥ م .

- (١١) طلعت منصور : " التهيؤ النفسى لمرحلة التقدم فى العمر " ، المؤتمر الدولى للصحة النفسية للمسنين ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- (١٢) عايدة عبدالعزيز محمد : الترويح ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ م .
- (١٣) عبدالرحمن العيسوى : الشيخوخة والتنمية ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان ، ١٩٨٤ م .
- (١٤) عصمت عبدالمقصود : " الشيخوخة المرحلة الذهبية فى حيان الانسان " ، المؤتمر العلمى بالتربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق ، المؤتمر الحادى عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
- (١٥) عطيات محمد خطاب : " أوقات الفراغ والترويح " ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٦ م .
- (١٦) عفاف عبدالمنعم شحاتة درويش : " برنامج تمارينات بدنية مقترح لكبار السن بالمؤسسات فى محافظة الاسكندرية " ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
- (١٧) كمال الدين درويش : " اثر ممارسة برنامج رياضى على بعض عناصر اللياقة البدنية لكبار السن فى أوقات الفراغ " ، مجلة دراسات وبحوث فى التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ م .
- (١٨) كمال الدين درويش وامين الخولى : اصول الترويح واوقات الفراغ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- (١٩) كمال الدين درويش واخرون : " اتجاهات حديثة فى الترويح وأوقات الفراغ " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- (٢٠) كمال الدين درويش ومحمد محمد الحماحمى : رؤية مصرية للترويح وأوقات الفراغ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- (٢١) كمال الدين درويش : المدخل فى طرق وبرامج الرياضة للجميع ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .

- (٢٢) ليلي أحمد فرحات : " الترويح واثره على المسنين " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨١م .
- (٢٣) ماري فاضل جرجس : النظرة الى التقدم فى العمر ، القاهرة ، ١٩٨٣م .
- (٢٤) محمد ابراهيم الكيلانى وعلية حسين خير الله : التربية الترويحية بين النظرية والتطبيق ، جامعة طنطا ، ١٩٩٠م .
- (٢٥) محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركى ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- (٢٦) محمد درويش محمد : " علاقة اختلاف السن والاقامة بمستوى التوافق لدى المدرسين المسنين المتقاعدين عن العمل فى كل من العاصمة والاقاليم " دراسة سيكومترية كينيكية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ١٩٨٥م .
- (٢٧) محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية الرياضية ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٩م .
- (٢٨) محمد عبدالمقصود على محمد : " دراسة لبعض المتغيرات المترابطة بالتوافق النفسى لدى بعض المسنين " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية بطنطا ، جامعة طنطا ، ١٩٨٩م .
- (٢٩) محمد محمد الحماحمى : " معوقات ممارسة الأنشطة والهوايات الترويحية لدى طلبة الجامعة " ، مجلة البحوث التربوية ، كلية التربية بطنطا ، جامعة طنطا ، اغسطس ، ١٩٨٣م .
- (٣٠) محمد محمد الحماحمى وعائدة عبدالعزيز : الترويح بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- (٣١) محمد نبيل عبدالحميد : " اتجاهات الزوجة والأبناء تجاه تقاعد الزوج وعلاقتها بالتوافق الأسرى " ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية البنات بالقاهرة ، جامعة عين شمس ، ١٩٨٦م .

(٣٢) مديحة محمد العزبي ، " العلاقة بين نظرة المسنين الى التقدم في العمر والرضا عن حياتهم " المؤتمر الدولي للصحة النفسية للمسنين ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .

(٣٣) مصطفى رمضان مظلوم : " دراسة مقارنة لمستوى التوافق عند المسنين بين ذويهم وفي دور المسنين ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية بينها ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧ م .

(٣٤) مكارم حلمى محمد ابو هرجه ومحمد سعد زغلول : مناهج التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

(٣٥) هدى محمد قناوى : سيكولوجية المسنين ، مركز التنمية البشرية والمعلومات ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .

(٣٦) يوسف ميخائيل أسعد : رعاية الشيخوخة ، مكتبة غريب ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
ثانياً ، المراجع باللغة الأجنبية

(37) Biddle, Alicia : Mar Keting for camp trends , journal citaibns canping magazine , v7 n 1 p 35 - 38 Jan - feb 1998 .

(38) Calburn , Edwin , Doid : Psychological Adyustment To loss of worls Due to Retire Went ,A study of Retired Men 60 Year old and olden , Diss , Abs , enter , Vol , 43 , No (9) , (983) .

(39) Cayatty . , B . " Movenet Behevoior and motor Learning 3 rd edition , lea 8 Filiger , Pibiger , philadelphia , 1973 .

(40) Foret , claire M ; and others : Leisure Today - Asociety Growing older : journal of physical education recreation and dance , v 6 4 n 4 . 29 - 59 Apr 1993 .

(41) Goewie , R : Adjustment to Retirement , Nederlonds tysehrift voar , Gerontoligue , Beb . , Vol , 15 , 1979 .

- (42) Haberkost , Michael , and others : **Importance Quality Recreation Activities for older adult to residing in nursing homes** ; Educational Gerontology , v22 n8 p735 -45 Dec 1996 .
- (43) Heyue , Linda A , ed , and others : **inclusive recreation and families** , journal citation , impact , v 9 n 4 fall .
- (44) Huguet al ; **The important of play in Anticipatory ideas Alioot Retire wont Amnoles Mdica nsy ahologigues** , Mar , vol , 1978 .
- (45) Mancine , Jay : **Aresearch Note an the Relationships Between life satisfaction , leisure satis faction and Health satisfaction amond older public housing residenys** . . . Date 1990 .
- (46) Schleiclar , Joan Mines **The E ffeets of coping style on Adyustment to Retire ment** , Diss , Abs , enter , vol 39 . no , 8 1979 .
- (47) Wilhite , Barbara : **In Home Alternatives for community recreation par ticipation by alder adults** , Journal of physical education , recreation and dance v 6 n 8 p 44 - 46 Oct 1992 .