

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى كبار السن بمدينة ورقلة

مسعود بدة¹/طالب دكتوراة/ جامعة قاصدي مرباح ورقلة/ yacinebedda86@gmail.com

تقي الدين قادري²/أستاذ محاضر أ/ جامعة قاصدي مرباح ورقلة/ takiedz@yahoo.fr

Abstract:

The study aimed to identify the role of recreational physical activity in achieving mental health among the elderly, and the research sample consisted of 30 elderly people practicing recreational physical activities in the city of Ouargla.) Statistical Package for the Social Sciences) (SPSS), and the study concluded that recreational physical activity has a role in achieving mental health for the elderly, as it makes them feel psychologically comfortable, reassured and psychologically balanced, and gives them motivation to work more and overcome many disorders. Such as anxiety and depression, and their social relations with others improved, and she recommended the importance of giving importance to recreational physical activities because of their many benefits in the health, educational, social, psychological and economic fields, while realizing the importance of recreational activity in the life of the individual in general and the elderly in particular.

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى كبار السن، وتكونت عينة البحث من 30 مسن يمارسون الأنشطة البدنية الترويحية بمدينة ورقلة ، ولغرض جمع البيانات استخدمنا استمارة الاستبيان مكونة من 10 عبارة، إذ عولجت البيانات الإحصائية باستخدام برنامج الإحصاء (الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS ، وتوصلت الدراسة إلى أن للنشاط البدني الترويحي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى كبار السن، حيث تجعلهم يشعرون بالراحة النفسية والطمأنينة والتوازن النفسي، وتبعث في نفسهم الدافعية للنشاط والعمل أكثر والتغلب على الكثير من الإضطرابات كالقلق والكآبة، وتحسنت علاقاتهم الإجتماعية مع الآخرين وأوصت بضرورة إعطاء أهمية للأنشطة البدنية الترويحية لما لها من فوائد عديدة في المجال الصحي والتربوي والاجتماعي والنفسي والاقتصادي مع إدراك أهمية ممارسة النشاط الترويحي في حياة الفرد عامة وكبار السن خاصة.

مقدمة واشكالية البحث:

النشاط البدني بمفهومه العريض يشكل ألوان النشاط البدني الذي يقوم به الانسان بشكل عام ،ومن بين الأنشطة البدنية الترويح وملئ أوقات الفراغ والتقاليد والمظاهر الاجتماعية ،والملاحظ في الجزائر عدم الاهتمام بكبار السن من الناحية الصحية والرياضية فلا توجد برامج رياضية خاصة بهم، وهذا ملاحظ كذلك في مدينة ورقلة، وبما أن النشاط جزءاً متكامل من حياة الفرد والأسرة عبر عصور وحضارات الإنسان المختلفة، فقد منح أفراد الأسرة السعادة والمتعة والبهجة من خلال أنشطة الترويح وأوقات الفراغ والمظاهر الاحتفالية المتعددة الأغراض ، كما كان له أثره الطيب في إضفاء الأمن والأمان النفسي والاجتماعي للأفراد والمجتمعات علاوة على مظهر الصحة والحياة الطبية كأحد معطيات النشاط البدني.

وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل الرئيسي التالي :

"هل للأنشطة البدنية الترويحية دور في تحقيق الصحة النفسية لدى كبار السن؟".

1. الدراسة التمهيديّة :

1.1. الفرضية :

للنشاط البدني الترويحي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى كبار السن.

2.1. أهمية البحث :

تكمن أهمية دراستنا في تحفيز وحث كافة أصناف المجتمع على ممارسة الأنشطة الرياضية خلال أوقات الفراغ أو تخصيص وقت لها، لما لها من أهداف صحية ونفسية وتربوية واجتماعية، ولقد حث الدين الإسلامي إلى ذلك حيث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "علموا أبناءكم السباحة والرماية وركوب الخيل" صدق رسول الله. وتكمن أهمية هذه الدراسة أيضا في التأكيد على دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تحقيق الصحة النفسية للفرد وعلى المسنين بصفة خاصة، حيث إظهار أهمية الأنشطة البدنية الترويحية على الصحة النفسية.

3.1. أهداف الدراسة :

- إظهار دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى كبار السن بمدينة ورقلة.

4.1. مصطلحات الدراسة :

1.4.1. تعريف النشاط البدني :

يمثل المظاهر المختلفة للإشكال 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 قادرا على أن يشكل حياته وتعيّنه على مسيرة العصر في تطوره ونموه. (المنصور، 1971، ص209)

2.4.1. تعريف إجرائي النشاط البدني :

هو يمثل الدرجة التي عبر عنها أفراد عينة الدراسة عن النشاط الرياضي الممارس من طرفهم حيث ينشط دورته الدموية ويحرك أعضاء الجسم.

3.4.1. تعريف النشاط البدني الترويحي :

النشاط البدني الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة (درويس و الخولي، 1990، ص44).

4.4.1. التعريف الإجرائي للنشاط البدني الترويحي :

هو يمثل الدرجة التي عبر عنها أفراد عينة الدراسة عن النشاط الرياضي الممارس من طرفهم في أوقات الفراغ من أجل إفراغ الطاقة الزائدة وإخراج نفسه من ضغوط الحياة اليومية.

5.4.1. تعريف المشكلات النفسية :

يعرفها الشناوي على أنها "صعوبات في علاقة الشخص بغيره، أو في إدراكه عن العالم الذي حوله أو في اتجاهه نحو ذاته" (الشناوي ومحروس، 1996، ص139)

كما يعرفها الهاشمي بأنها "تلك المشكلات التي تسبب للفرد صراعات داخلية مع ذاته، أو خارجية مع من حوله من أفراد جماعته المتداخلة في أسرته أو مكان عمله أو أصدقائه وأقاربه وتؤدي هذه الصراعات والأزمات عادة إلى ضعف التوافق الشخصي وبالتالي تحرمه من الهناء بالصحة النفسية السعيدة" (الحמיד، 2003، ص86)

6.4.1. تعريف إجرائي للشمكلات الصحية : تمثل الدرجة التي عبر عنها أفراد عينة الدراسة عن الصحة النفسية على أنها اضطراب في دوافعهم وحاجاتهم وسلوكياتهم ومشاعرهم بسبب تقدمهم في السن وتعامل الآخرين معهم.

7.4.1. تعرف كبار السن :

هم من تجاوز عمرهم 60 عاما فأكثر وهي مرحلة العمر التي تبدأ فيها الوظائف الجسدية والعقلية في التدهور بصورة أكثر وضوحا مما كانت عليه في الفترة السابقة من العمر (ربيع، 2008، ص13)

يطلق الفقهاء (الكبر في السن) على معنيين :

الأول : أن يبلغ الإنسان مبلغ الشيخوخة والضعف عند تجاوزه مرحلة الكهولة.

الثاني : أن يراد به الخروج من حد الصغر بدخول مرحلة الشباب فيكون بمعنى البلوغ المصطلح عليه.

تعدد وتباينت تعريف الشيخوخة وهذا كلا حسب تخصصه فمثلا يرى رفعت

محمود أن الشيخوخة مرحلة زمنية في حياة الأفراد تشير إلى ذلك المدى الزمني الذي يبدأ من نقطة زمنية عمرية في بداية سن الشيخوخة وإن كانت هذه النقطة تختلف من مجتمع إلى آخر لارتباطها بمتوسط الأعمار في كل دولة على حدة. إلا أنه وفي المقابل يوجد اتفاق على مجموعة من المتغيرات التي يتعرض لها المسن صحيا ونفسيا واجتماعيا واقتصاديا خلال تلك المرحلة الزمنية وإن كان التأثير الفاعل لهذه التغيرات على المسنين يختلف بالمثل باختلاف كل شريحة عمرية (رفعت، 1993).

ومن الجدير بالذكر أن الباحثين في مجال دراسة لمسنين يستعملون أحيانا مفهوم

الشيخوخة وأحيانا أخرى مفهوم التقدم في العمر على أنهما مترادفان ويشيران إلى نفس المعنيين وكلاهما قد استخدم بأشكال مختلفة. فمفهوم التقدم في العمر هو أحد المفاهيم المراوغة إلى درجة جعلت من غير المستطاع لعدد كبير من الباحثين تناوله تجريبيا، كما

تعددت المقاييس المستخدمة في تحديد مرحلة الشيخوخة، وشملت هذه المقاييس، العمر الزمني، العمر البيولوجي، العمر السيكلولوجي، العمر الاجتماعي (الصفقي والمظلوم، 2017، ص23)

9.4.1. تعريف إجرائي لكبار السن : يقصد بكبار السن الذين تجاوز عمرهم 60 عاما فأكثر.

يقول الله تعالى : (اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ) (الروم : 54)

5.1. الدراسات السابقة

1.5.1. دراسة صياد الحاج (2018) بعنوان : "فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن" هدف البحث إلى معرفة مدى فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة عند كبار السن، ولهذا الغرض إستعنا بعينة قوامها 20 ممارسا تتراوح أعمارهم من 50 الى 60 سنة تنشط على مستوى المركب الرياضي الرائد فراج بمستغانم ، مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، اختيرت بطريقة عمدية من مجتمع الأصلي، حيث استخدمنا المنهج التجريبي، وبعد مناقشة النتائج تم التوصل إلى أن الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة ساهمت في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى العينة التجريبية

2.5.1. "دراسة اسلمى (2018) نورية بعنوان : " تصميم دليل حركي وقائي لتحسين بعض متغيرات الصحة البدنية والنفسية لدى المسنات (60 سنة فما فوق)" كان الهدف من الدراسة هو التعرف على دور البرنامج الترويحي الرياضي الوقائي في تحسين متغيرات الصحة البدنية عند المسنات (60 سنة وما فوق)" أجريت الدراسة على عينة مكونة من 16 فرد و تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية قوام كل منهما 08 نساء كبار السن، تم اختيارهم بطريقة عرضية (العمدية)، مع تطبيق مجموعة من الاختبارات البدنية على العينتين كقياس قبلي وإعادة تطبيق الاختبارات البعدية على العينة التجريبية والعينة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الترويحي. ومن أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة

هي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية بين عينتي البحث ولصالح العينة التجريبية على مستوى متغيرات الصحة البدنية لدى المسنات حيث لوحظ أن البرنامج أثر إيجابيا في تحسين متغيرات الصحة البدنية وهذا من خلال الإعتماد على التدرج في الأنشطة الحركية المكيفة والآمنة.

1.5.1. التعليق على الدراسات السابقة

من خلال الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة اتضح لنا أن معظم الدراسات قد تطرقت إلى دور الأنشطة الترويحية على صحة كبار السن من كل النواحي النفسية، الإجتماعية، والجسمية، وأهمية هذا التحسن على حياة المسن استفادتي من الدراسات السابقة ، معرفة كيفية اختيار العينة ، معرفة أفضل الطرق الإحصائية، معرفة المراجع العلمية الحديثة في هذا الموضوع ، معرفة كيفية مناقشة النتائج وتفسيرها.

2. الدراسة الميدانية

2.2. المنهج المتبع :

وجاء إختيار المنهج الوصفي التحليلي لإنسجامه مع طبيعة هذه الدراسة للعلاقة بين متغيرين هما : الأنشطة البدنية الترويحية الصحة النفسية لدى كبار السن،

2.1. مجتمع الدراسة :

لقد تم إختيار مدينة ورقلة حيث يمثل مجتمع الدراسة كبار السن الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية على مستوى مدينة ورقلة، أما عن عددهم فلا يمكن حصره بالضبط لنقص الإحصائيات على مستوى مديرية الشباب والرياضة ومؤسسات الإحصاء حيث ضبطه ب 30 فرد

3.2. عينة الدراسة :

كان اختيارنا لعينة البحث بطريقة عمدية أو مقصودة، حيث عدد العينة 30 فرد ممن تتراوح أعمارهم بين 60 و75 سنة ويمارسون أنشطة بدنية ترويحية.

4.2. حدود الدراسة :

1.4.2. المجال المكاني :

لقد تم إجراء الدراسة على مستوى مدينة ورقلة في الساحات والملاعب والقاعات مثل ملعب 24 فبراير لاسيليس، ساحة تيرا روج، ملعب الدكولات، قاعة بعي النصر تمارس النساء فيها ...

2.4.2. المجال الزمني :

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من شهر فيفري إلى شهر ماي 2019 حيث وزعنا الاستمارات (الاستبيان) على عينة الدراسة.

5.2. متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل : النشاط البدني الترويحي
المتغير التابع : الصحة النفسية

6.2. أدوات جمع البيانات:

لقد قمنا باستخدام نوع واحد من أدوات البحث والمتمثل في الاستبيان وذلك لجمع النتائج المتحصل عليها للوصول للإجابة عن الأسئلة المطروحة في بحثنا هذا كما انه أداة عملية تعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات الأكثر فعالية لخدمة البحث يحتوي هذا الأخير على 10 عبارات

7.2. صدق وثبات الأداة:

1.7.2. الصدق الظاهري (صدق المحكمين)

لقد قمنا بعرض أداة البحث استمارة الاستبيان على عدد من المحكمين وقد تم إرفاق الاستبيان باستمارة شاملة تحمل موضوع البحث وعنوان البحث والإشكالية المراد حلها والفرضية العامة الموضوعية كمشروع للبحث والفرضيات الجزئية كحلول مؤقتة .

2.7.2. ثبات الأداة

لقد قمنا بدراسة استطلاعية عن طريق استبيان لدراسة ثبات هذه الأداة وتؤكدنا من ذلك عن طريق حساب ألفا كرونبيخ الذي يساوي إلى 0.961 وهذا يثبت ثبات الأداة بنسبة 96% حسب الجول رقم 01.

الجدول رقم 01: نسبة الثبات (ألفا كرونباخ)

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
961,	30

8.2. الأدوات الإحصائية المستعملة:

قمنا باستخدام البرنامج الإحصائي (الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for the Social Sciences) (SPSS) وتم استخدام المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسطات الحسابية.
- الانحرافات المعيارية.
- النسب المئوية.
- كاي تربيع

3. عرض نتائج الدراسة:

سنقوم بعرض نتائج الاستبيان والمتعلقة بإجابات أفراد العينة تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقراته، مع الأخذ بعين الإعتبار تدرج مقياس ليكرت الثلاثي (عبد الرحمان، ص26) في الدراسة كما يلي:

بما أن المتغير الذي يعبر عن الخيارات (موافق، أحيانا، غير موافق) مقياس ترتيبي، والأرقام التي تدخل في البرنامج تعبر عن الأوزان وهي (موافق =3، أحيانا= 2، غير موافق=1)، بعد حساب المتوسط الحسابي (المتوسط المرجح) من خلال حساب طول الفترة أولاً (حاصل قسمة $3/2$) وتساوي (0.66)، حيث (2) تمثل عدد المسافات (من 1 إلى 2، من 2 إلى 3)، (3) تمثل عدد الاختيارات، وهكذا نتحصل في على التوزيع الموضح في الجدول (2) الموالي:

الجدول رقم 02 : التوزيع حسب مقياس ليكرت الثلاثي

المستوى	المتوسط المرجح
غير موافق	من 1 إلى 1.65
أحيانا	1.66 إلى 2.31
موافق	2.32 إلى 03

المصدر: (الفرأ، 1430 هـ، ص26)

الفرضية هي: " دور ممارسة النشاط البدني الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى كبار السن" حيث صغنا عدة عبارات لهذه الفرضية وتحصلنا على النتائج التالية :

1.3. عرض نتائج العبارة الأولى : أشعر بالراحة النفسية عند ممارسة النشاط

البدني الرياضي الترويحي

ملاحظة	الدلالة المعنوية	درجة الحرية	كاي تربيع	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
						%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	1	22,53	0,40	2,80	0	0	6,7	2	93,3	28

الغرض من طرح هذه العبارة هو إظهار مدى شعور العينة بالراحة النفسية عند

ممارسة الأنشطة البدنية.

1.1.3. تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن المبحوثين يشعرون بالراحة النفسية عند ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي بنسبة 93,3% وذلك ما أسفرت عليه المعالجة الإحصائية حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي تساوي إلى 2,80 والانحراف المعياري يساوي إلى 0,40 ومستوى الدلالة 0,05 وهي أكبر من الدلالة المعنوية التي تساوي 0.00 عند درجة الحرية 1 وهذا يعني أن هذه العبارة دالة .

2.2. عرض نتائج العبارة الثانية : التغلب على الكثير من الإضطرابات كالقلق

والكآبة عند ممارسة النشاط البدني

ملاحظة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كاي تربيع	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
						%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	2	43,4	0,52	2,73	3,3	1	6,7	2	90	27

الغرض من طرح هذه العبارة هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية يساعد على التغلب على الإضطرابات النفسية.

1.2.3. تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن عدد المبحوثين الذين موافقون على هذه العبارة هو 28 و 02 يوافقون أحيانا ولا يوجد أن منهم لا يوافق هذه العبارة، قيمة المتوسط الحسابي كانت تساوي إلى 2,73 وهي تنتمي إلى المجال الثالث أي موافق والانحراف المعياري 0,52 والدلالة المعنوية تساوي إلى 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 وهي دالة ويعني ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية يساعد على التغلب على الإضطرابات النفسية كالقلق والكآبة.

3.3. عرض نتائج العبارة الثالثة : أشعر بالطمأنينة عند ممارسة النشاط

البدني

ملاحظة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كاي تربيع	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
						%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	2	48,6	0,50	2,76	3,3	1	3,3	1	90	28

الغرض من طرح هذه العبارة هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية تشعر العينة بالطمأنينة.

1.3.3. تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن المبحوثين يشعرون بالطمأنينة عند ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي بنسبة 90% وذلك ما أسفرت عليه المعالجة الإحصائية حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي تساوي إلى 2,76 والانحراف المعياري يساوي إلى 0,50 ومستوى الدلالة 0,05 وهي أكبر من الدلالة المعنوية التي تساوي 0.00 عند درجة الحرية 2 وهذا يعني أن هذه العبارة دالة.

4.3. عرض نتائج العبارة الرابعة: تبعث في نفسي الدافعية للنشاط والعمل

أكثر عند ممارسة النشاط البدني

ملاحظة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كاي تربيع	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
						ك	%	ك	%	ك	%
دال	0	1	22,53	0,58	2,73	2	6,7	0	0	93,3	28

الغرض من طرح هذه العبارة هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية تبعث الدافعية للنشاط والعمل لدى العينة.

1.4.3. تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن عدد المبحوثين الذين موافقون على هذه

العبارة هو 28 و 01 يوافقون أحيانا و 01 لا يوافق على أن ممارسة النشاط البدني الرياضي

الترويحي يبعث في أنفسهم الدافعية للنشاط والعمل ، قيمة المتوسط الحسابي كانت

تساوي إلى 2,73 وهي تنتمي إلى المجال الثالث أي موافق والانحراف المعياري 0,58 والدلالة

المعنوية تساوي إلى 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 وهي دالة.

5.3. عرض نتائج العبارة الخامسة : عند ما تضيق نفسي ألجأ إلى ممارسة النشاط البدني

ملاحظة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كاي تربيع	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
						ك	%	ك	%	ك	%
دال	0	2	38,4	0,60	2,66	2	6,7	2	6,7	86,7	26

الغرض من طرح هذه العبارة هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية متنفس من مشاكل الحياة.

1.5.3. تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن المبحوثين يلجؤون إلى ممارسة

النشاط البدني الرياضي الترويحي عندما تضيق أنفسهم بنسبة 86,70% وذلك ما أسفرت

عليه المعالجة الإحصائية حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي تساوي إلى 2,66 والانحراف

المعياري يساوي إلى 0,60 ومستوى الدلالة 0,05 وهي أكبر من الدلالة المعنوية التي تساوي

0.00 عند درجة الحرية 2 وهذا يعني أن هذه العبارة دالة.

6.3. عرض نتائج العبارة السادسة : مهما بذلت من مجهود عضلي فإني أشعر بالسعادة

ملاحظة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كاي تربيع	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
						%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	1	26,13	0,48	2,8	3,3	1	0	0	96,7	29

الغرض من طرح هذه العبارة هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية مهما كان متعب تجعلك تشعر بالسعادة.

1.6.3. تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن عدد المبحوثين الذين موافقون على هذه العبارة هو 29 و 01 غير موافق على أنه مهما بذل من مجهود عضلي فإنه يشعر بالسعادة. فالمعالجة الإحصائية افضت إلى قيمة المتوسط الحسابي 2,80 وهي تنتمي إلى المجال الثالث أي موافق والانحراف المعياري 0,48 والدلالة المعنوية تساوي إلى 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 وهي دالة ويعني ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية تشعرهم بالسعاد مهما بذلوا من مجهود عضلي .

7.3. عرض نتائج العبارة السابعة : حققت نوع من التوازن النفسي عند

ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي

ملاحظة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كاي تربيع	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
						%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	2	48,6	0,50	2,76	3,3	1	3,3	1	93,3	28

الغرض من طرح هذه العبارة هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية تجعلك تحقق نوع من التوازن النفسي.

1.7.3. تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن المبحوثين حققوا نوع من التوازن النفسي عند ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي بنسبة 93,30% وذلك ما أسفرت عليه المعالجة الإحصائية حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي تساوي إلى 2,76

والانحراف المعياري يساوي إلى 0,50 ومستوى الدلالة 0,05 وهي أكبر من الدلالة المعنوية التي تساوي 0.00 عند درجة الحرية 2 وهذا يعني أن هذه العبارة دالة أي تحقيق التوازن النفسي عند ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي.

8.3. عرض نتائج العبارة الثامنة : أصبحت أكثر هدوء نفسي منذ شرعت في

ممارسة النشاط البدني

ملاحظة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كاي تربيع	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
						%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	2	48,6	0,50	2,76	3,3	1	3,3	1	93,3	28

الغرض من طرح هذه العبارة هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية تجعلك تصبح أكثر هدوء نفسي.

1.8.3. تحليل ومناقشة النتائج :

9.3. عرض نتائج العبارة التاسعة : علاقاتي مع الأفراد أصبحت أكثر فعالية

وإيجابية منذ ممارسة النشاط البدني

ملاحظة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كاي تربيع	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
						%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	2	43,4	0,50	2,76	3,3	1	6,7	2	90	27

الغرض من طرح هذه العبارة هو إظهار أن علاقات العينة مع الأفراد أصبحت أكثر فعالية وإيجابية منذ ممارسة الأنشطة البدنية.

1.9.3. تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن المبحوثين أصبح علاقاتهم

مع الأفراد أكثر فعالية وإيجابية عند ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي بنسبة 90% وذلك ما أسفرت عليه المعالجة الإحصائية حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي تساوي إلى 2,76 والانحراف المعياري يساوي إلى 0,50 ومستوى الدلالة 0,05 وهي أكبر من الدلالة المعنوية التي تساوي 0.00 عند درجة الحرية 2 وهذا يعني أنها دالة أي علاقات المبحوثين مع الأفراد أصبحت أكثر فعالية وإيجابية منذ ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي.

10.3. عرض نتائج العبارة العاشرة : بفضل ممارسة النشاط البدني تحسنت علاقتي الإجتماعية وحواري مع الآخرين

ملاحظة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كاي تربيع	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا		أحيانا		نعم	
						%	ك	%	ك	%	ك
دال	0	2	43,4	0,59	2,70	6,7	2	3,3	1	90	27

الغرض من طرح هذه العبارة هو إظهار أن ممارسة الأنشطة البدنية يحسن من العلاقات الإجتماعية مع الآخرين.

1.10.3. تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن عدد المبحوثين الذين موافقون على أنه بفضل ممارسة النشاط البدني تحسنت علاقاتهم الإجتماعية وحوارهم مع الآخرين هو 27 و 01 موافق أحيانا و 02 غير موافقون على ذلك، ومنه فالمعالجة الإحصائية افضت إلى قيمة المتوسط الحسابي 2,70 وهي تنتمي إلى المجال الثالث أي موافق والانحراف المعياري 0,59 والدلالة المعنوية تساوي إلى 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 وهي دالة إحصائيا وتعني انه بفضل ممارسة النشاط البدني تحسنت علاقاتهم الإجتماعية وحوارهم مع الآخرين.

4. تحليل ومناقشة نتائج الفرضية:

توضح نتائج تحليل عبارات المقياس أن كل المبحوثين أجمعوا على أنهم يلجأون إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي عندما تضيق أنفسهم حيث يشعرون بالراحة النفسية والطمأنينة ويتغلبون على الإضطرابات كالكآبة والقلق وتبعث في أنفسهم الدافعية للنشاط والعمل أكثر وأنهم مهما بذلوا من مجهود عضلي فإنهم يشعرون بالسعادة ويحققون نوع من التوازن النفسي وأبحوا أكثر هدوءا حيث أصبحت علاقاتهم الإجتماعية مع الأفراد أكثر فعالية وإيجابية وبالتالي تحققت الفرضية.

5. الإقتراحات :

- تشجيع كبار السن على ممارسة بعض الأنشطة البدنية الترويحية.
- توفير المرافق المشجعة على ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية.

- نشر ثقافة ممارسة الأنشطة البدنية منذ الصغر والحث على الاستمرار في الممارسة.
- إظهار فوائد ممارسة الأنشطة البدنية على الصحة الجسمية، النفسية والعقلية للإنسان.
- تخصيص أوقات خاصة بكبار السن في بعض المساحات لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية.

الخاتمة :

في الأخير أثبتت كل الدراسات أن للنشاط البدني الرياضي الترويجي تأثير كبير على صحة الأفراد بصفة، وكبار بصفة خاصة، من حيث الشعور بالطمأنينة والراحة النفسية وبالتالي الشعور بالسعادة والرضى وهذا ما اتفقت مع دراسة صياح الحاج وتبعث في أنفسهم الدافعية للنشاط والعمل وتحقيق التوازن النفسي وبفضل هذه الممارسة يكتسبون بعض الصداقات وتحسن علاقاتهم مع الآخرين بحث يصبحون أكثر فعالية وإيجابية.

المصادر والمراجع:

- 1) الهاشمي عبد الحميد، التوجيه والإرشاد النفسي (جدة: دار الشروق 2003)
- 2) الشناوي & محمد محروس، العملية الإرشادية (القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع 1996)
- 3) وفاء صالح الصفتي وهند محمد المظلوم، رعاية المسنين بين النظرية والتطبيق (عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع 2017)
- 4) عبد الرحمان خالد وليد الفرا، تحليل بيانات الاستبيان الاحصائي SPSS. (عمان: الندوة العلمية للشباب الاسلامي، 1430 هـ).
- 5) علي يحي المنصور، الثقافة الرياضية (القاهرة: دار الفكر العربي 1971).
- 6) كمال درويش وأمين أنور الخولي، أصول الترويج وأوقات الفراغ. (دار الفكر العربي: القاهرة 1990).
- 7) طارق علي إبراهيم ربيع، فيولوجيا رياضة كبار السن بين النظرية والتطبيق : تمرينات التيجي الصينية، (دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2008)
- 8) محمود رفعت، سياسات الرعاية الإجتماعية للمسنين، (القاهرة، كلية الخدمات الإجتماعية - جامعة حلوان، مصر، 1993).
- 9) صياد الحاج، فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة عند كبار السن، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراة، تخصص رياضة وصحة، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، 2017/2018م.
- 10) اسلى نورية، تصميم دليل حركي وقائي لتحسين بعض متغيرات الصحة البدنية والنفسية لدى المسنين، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراة، تخصص رياضة والصحة في مرحلة الشيخوخة، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، 2017/2018