

ممارسة الكرة الحديدية كمنشأ رياضي ترويحي و دورها في تحسين جودة الحياة لدى كبار السن في ظل جائحة كورونا
(دراسة ميدانية بمدينة المسيلة)

جربوي مخلوف¹ / ط.د / جامعة المسيلة / makhlof.djerioui@univ-msila.dz
حزام عبد الرزاق / ط.د / جامعة المسيلة / abderrezak.HAZEM@Univ-msila.dz

Abstract:

This study aims to identify the role played by the practice of petanque as a recreational sports activity in improving the quality of life of older persons under the Corona pandemic (age 50 and over) as well as to detect differences in the quality of psychological life of the sample members practicing through the age variable (50 to 55_ class 56 to 60 _ category over 60). The study community consists of the 80-year-olds (50 years and older) selected in the available manner. The researchers used the descriptive survey method and the researchers used a questionnaire as a data collection tool. The results of the study concluded that the practice of petanque as a recreational sports activity played a role in improving the quality of psychological life of older persons under the Corona pandemic. There are also no statistically significant differences in the quality of life of the research sample of recreational sports activity depending on the age-based variable (class 50-55, class 56-60, category

ملخص:

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على الدور الذي تلعبه ممارسة الكرة الحديدية كمنشأ رياضي ترويحي في تحسين جودة الحياة لدى كبار السن في ظل جائحة كورونا (فئة 50 سنة وما فوق). وكذلك الكشف عن الفروق في جودة الحياة النفسية لدى افراد العينة الممارسين من خلال متغير المراحل السنية (فئة من 50 الى 55_ فئة من 56 الى 60 _ فئة أكثر من 60). يتكون مجتمع الدراسة من فئة كبار السن (50 سنة وما فوق) والذي بلغ عددهم (80) وتم اختيارهم بالطريقة المتاحة استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي كما استخدم الباحثان استبيان كأداة لجمع البيانات. وخلصت نتائج الدراسة ان للممارسة الكرة الحديدية كمنشأ رياضي ترويحي دور في تحسين جودة الحياة النفسية لدى كبار السن في ظل جائحة كورونا. وكذلك لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى عينة البحث الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي تبعا للمتغير المراحل السنية (فئة 50-55، فئة 56-60، فئة أكثر من 60)

<p>over 60). Keywords: Recreational sports activity - petanque - quality of psychological life - elderly - Corona pandemic.</p>	<p>الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي الترويحي-الكرة الحديدية - جودة الحياة النفسية - كبار السن - جائحة كورونا.</p>
--	--

مقدمة واشكالية البحث:

شهد العالم بأسره في السنتين الأخيرتين تغيرات غير مرغوب فيها مست جميع القطاعات الاقتصادية، الصحية، السياسية، الاجتماعية، الرياضية، التعليمية الى اخره سبها كائن حي مجهري صغير لا يرى بالعين المجردة يسمى فيروس كوفيد 19 الذي ظهر لأول مرة في مدينة يوهان الصينية حيث نشب عنه وباء انتشر في جميع انحاء المعمورة بطريقة رهيبه وفي وقت قياسي، خلف الكثير من الاصابات مما ادى الى وفايات الاشخاص بارقام جد مرتفعة مست جميع افراد المجتمعات الكبير والصغير على حد سواء. فاصبح الجميع خائف من فكرة المرض، والجميع خائف من فكرة الإصابة به، والجميع خائف من خوف الآخرين وضبابية المستقبل. نتج عن ذلك اضطرابات النوم وسرعة الغضب وقلة التركيز والإنتفاضة العنيفة والإهتياج والشعور بعدم الأمان والتشاؤم. والحقيقة الجلية اتجاه هذا الوضع ان الدول العظمى التي لها منظومات صحية جد متطورة باتت مكتوفة الايدي اتجاه هذا الفيروس الذي مازال البيولوجيون حتى الان يبحثون في هذا المجال.

و الجزائر مثلها مثل دول العالم اتخذت طرق اجرائية صارمة للوقاية والتصدي لهذا الفيروس حيث اغلقت حدودها البرية والجوية ، اوقفت التنقلات بين الولايات، فرضت الحجر الصحي على كامل التراب الوطني والزامية ارتداء الكمامة تفاديا لانتقال العدوى بين الافراد وكذلك اوقفت الوزارات الوصية (الجامعات و التربية) الدراسة على جميع المستويات .

ومع استمرار الجائحة العالمية المدعوة بفيروس كورونا (covid 19) اتخذت الدولة الجزائرية اجراءات احترازية اخرى لمجابهة فيروس كورونا والمتمثلة في غلق فضاءات

الترويح و الترفيه مثل الملاعب الجوارية، قاعات جيم، المسابح، وكذا غلق المساحات الخضراء(المشئلة) التي تعد المتنفس الوحيد في المدينة والتي من خلالها يمارس فيها جميع اطراف المجتمع رياضة الجري و المشي وهذا لما تكتسبه من طبيعة خضراء تساعد على استنشاق الهواء النقي بعيدا عن ضوضاء المدينة و مشاكلها.

و الملاحظ انه بعد هذا الاجراء اتجه بعض الافراد الى ممارسة الكرة الحديدية كانشاط رياضي ترويحي امام منازلهم. و سبب اختيار لهذا النشاط الترويحي هو سهولة اقتناء ادواته بمعنى يتطلب سوى مجموعة من الكرات الحديدية زائد مساحة مسطحة لا يتجاوز طولها عشرة امتار و تلعب في اي مكان. للتخفيف عن النفس جراء التغيرات التي احدثها هذا الوباء الفتاك و خاصة منها الاعراض التي خلفها من الجانب النفسي كالاكتئاب و القلق و الخوف، محاولة منهم تحسين جودة الحياة لديهم. و تعتبر هذه الاخيرة مطلبا لكل فرد من افراد المجتمع لما لها من اهمية على الفرد و المجتمع ككل

ويؤكد (دينير، وآخرون ، 1999)"أن جودة الحياة النفسية ترتبط بمحاولة رصد: كيف يدرك أو يقدر الناس مختلف جوانب حياتهم النفسية؟ وعلى سبيل المثال، إلى أي مدى يشعر الناس بقدرتهم على السيطرة على حياتهم الشخصية؟ إلى أي مدى يشعر الناس بأن لحياتهم الشخصية معنى وقيمة؟ إلى أي مدى يشعر الناس بامتلاكهم لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، ومشير إلى أن هذا المنظور يسمى منظور جودة الحياة النفسية ويؤسس الى ما يعرف بالصحة النفسية الإيجابية بدلاً من التركيز على الخلل أو المرض النفسي الأمر الذي يتسق مع توجهات علم النفس الايجابي". (Diner, 1996, pp. 276-302)

و من هنا جاءت هذه الدراسة لتعرف على دور ممارسة الكرة الحديدية كانشاط رياضي ترويحي في تحسين جودة الحياة لدى كبار السن فئة 50 و ما فوف في ظل جائحة كورونا. لذا فان مشكلة الدراسة الحالية تتحدد بالاجابة عن التساؤلات التالية:
-هل لممارسة الكرة الحديدية كانشاط رياضي ترويحي دور في تحسين جودة الحياة النفسية لدى كبار السن في ظل جائحة كورونا؟

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى عينة البحث الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي تبعاً للمتغير المراحل السنوية (فئة 50-55، فئة 56-60، فئة أكثر من 60)؟

1. فرضيات الدراسة:

1.1. الفرضية الأولى: للممارسة الكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي دور في

تحسين جودة الحياة النفسية لدى كبار السن في ظل جائحة كورونا

2.1. الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى

عينة البحث الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي تبعاً للمتغير المراحل

السنوية (فئة 50-55، فئة 56-60، فئة أكثر من 60)

2. هدف الدراسة: تهدف هذه الدراسة الى مايلي:

الكشف عن الدور الذي تلعبه ممارسة الكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي في تحسين

جودة الحياة النفسية لدى كبار السن فئة 50 سنة فما فوق. بالإضافة الى الكشف هل

هناك فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة النفسية لدى عينة البحث الممارسين

للنشاط الرياضي الترويحي تبعاً للمتغير المراحل السنوية (فئة 50-55، فئة 56-60، فئة أكثر

من 60).

3. أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة في:

- كون جائحة كورونا حالة وبائية لم يشهدها العالم بأسره والتي مست معظم الدول لا

سيما الدول العظمى التي لها منظومة صحية جد متطورة والتي بقت مكتوفة الايدي

اتجاهها. - عينة الدراسة (كبار السن) هم الفئة من أكثر الفئات تضرراً من هذه

الجائحة. - كما ان اهمية البحث تتركز في النقاط التالية: نوعية كبار

السن باهمية اشباع حاجاتهم من خلال المشاركة في اوجه الانشطة الريلضية الترويحية،

لما ذلك اهمية في تحسين نوعية حياتهم .

- ومن الأهمية أيضا دور الأنشطة الرياضية الترويحية والتي نراها عصب هذه الدراسة لما

لها من إيجابيات على جميع الأصعدة وخاصة الجانب الصحي والنفسي للفرد

4. تحديد المفاهيم والمصطلحات

1.4 . جودة الحياة: تعرف منظمة الصحة العالمية (1995) "جودة الحياة بأنها إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة، وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه، توقعاته، قيمه واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلالته، علاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة، وبالتالي فان جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية للظروف الحياتية" (مسعودي، 2008، صفحة 205)

2.4. جودة الحياة النفسية: يرى دينر وآخرون أن جودة الحياة النفسية هو الحالة التي يشعر فيها الشخص، ويعتقد أن حياته تسير على ما يرام. (Diner et al 2006)

أما الباحث فيري يرى "أن جودة الحياة النفسية عبارة عن تقييم الفرد لنوعية حياته أو الحكم بالرضا عن حياته، ويشمل هذا التقييم الجانبين المزاجي والمعرفي حيث يشعر الإنسان بجودة حياته النفسية حينما يمر بكثير من الخبرات السارة في حياته وقليل من الخبرات غير السارة، مع شعوره بالرضا عن حياته بشكل عام ومجالات الحياة المختلفة، بالإضافة إلى تغلب المشاعر الإيجابية على المشاعر السلبية". (الشريف، خالد بن سعود 2009)

3.4. النشاط البدني الرياضي الترويحي: "النشاط البدني الرياضي 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 الرياضي الترويحي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذا النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها." (الخوري، 1996، صفحة 77). بالإضافة الى ذلك يعتبر النشاط البدني الرياضي الترويحي "من الأعمال التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي والبدني للفرد، وتكسبه القوام الجيد، وتمنح له الفرح والسرور، وتخلصه من التعب والكره، وتجعله قادرا على العمل والإنتاج" (رابح، 2011، صفحة 9)

4.4. جائحة كورونا: وتسمى أيضا كوفيد-19 هو مرض معدي الناجم عن فيروس كورونا المُستجد. وقد اكتشفت المنظمة هذا الفيروس المُستجد لأول مرة في 31 ديسمبر 2019، بعد

الإبلاغ عن مجموعة من حالات الالتهاب الرئوي الفيروسي في يوهان بجمهورية الصين الشعبية. ينتقل وباء "كوفيد-19" عن طريق تعرض الأشخاص لرذاذ المرضى الناتج عن السعال والعطس ولمسهم للفم والأنف والعينين، كما ينتقل عن طريق لمس اليدين للأسطح الملوثة بالرذاذ الحامل للفيروس . وحسب (محمد عبد الحميد شلبي) " فان مصطلح كوفيد 19 تم اختياره كاسم للفيروس بدلا من تسمية الفيروس باسم مدينة يوهان Co اختصار لاسم كورونا و vi تعني فيروس وحرف D اختصار للكلمة Diseases أي الأمراض والرقم 19 نسبة الى يوم اكتشافه في يوم 19 ديسمبر 2019".

5.4. كبار السن: في هذه الدراسة كبار السن هم فئة تتراوح اعمارهم من 50 سنة وما فوق الذين يمارسون اشكال الانشطة البدنية الرياضية الترويحية في ظل جائحة كورونا و بالتحديد نشاط الكرة الحديدية.

6.4. الكرة الحديدية: الكرة الحديدية أو المِطَّة أو بيتانك (بالفرنسية: Pétanque) وتعرف كذلك ب لاجوول، هي لعبة كرة تنافسية، واللعبة في شكلها الحالي قد نشأت في بلدية لاسيوتا في منطقة بروفنس الواقعة جنوب فرنسا في عام 1907. الرياضة تجمع بين التكتيكات والتنسيق الحركي ، وهي واحدة من الرياضات القليلة التي يسمح فيها الرجال والنساء على المنافسة في نفس المجموعة معا أو ضد (موقع إعلام العرب)

5. الدراسات السابقة:

دراسة راشد حمية و اخرون (2021)، جامعة ورقلة بعنوان فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق المرونة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية في زمن فيروس كورونا المستجد كوفيد 19، هدفت هذه الدراسة الى التعرف على فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق المرونة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة ورقلة ، استخدم الباحثون المنهج الوصفي، كما استخدم استبيان كاداة لجمع البيانات على عينة عددها 50 طالب، وخلصت النتائج الى مايلي: للنشاط الرياضي الترويحي دورا ايجابي في تحقيق المرونة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية في زمن فيروس كورونا. كما تلعب الانشطة الرياضية الترويحية دور ايجابي في التغلب على المواقف السلبية بالاضافة تساهم في التغلب على الضغط وتخفف من حدة

القلق والاحباط، وتعتبر من الاساليب الفعالة للتخفيف من التوتر النفسي، و التحكم في الانفعالات، وتعزيز الثقة بالنفس.

دراسة رحلي مراد وسعودي الجنيدي (2021)، جامعة المسيلة بعنوان دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الذات من الجانب النفس حركي المتخلفين ذهنيا. هدفت هذه الدراسة الى التعرف على دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الذات من الجانب الحس حركي للمتخلفين ذهنيا القابلين لتعلم . استخدمما الباحثان استبيان كأداة لجمع المعلومات موزع على محورين (تقدير الذات النفسية – تقدير الذات الجسمية) على عينة من المربين العاملين في المركز الطبي البيداغوجي للمتخلفين ذهنيا لولاية المسيلة وعددهم 17 مربي. والمنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي وتوصلت هذه الدراسة:

- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في اكتساب الكفاءة البدنية والصحة لهذه الفئة
- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في مساهمة كبيرة في تحسين الجانب النفسي لهذه الفئة
- النشاط الرياضي الترويحي يقلل من

الاضطرابات النفسية

- يساهم النشاط الترويحي في اكتساب الشعور والاحساس الذاتي بالأمان والسعادة
- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في اشباع بعض الحاجات النفسية واثبات الذات

دراسة عمرو محمد رضا هلال (2020) جامعة دمياط بعنوان دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط . هدفت هذه الدراسة الى التعرف على دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط . استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي على عينة عددها 113 فرد من كبار السن (من 55 سنة الى 70 فاكثر). وخلصت الدراسة الى النتائج التالية:
-درجة تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية في التقدير الايجابي للذات من وجهة كبار السن مرتفعة - درجة تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية في العلاقات الاجتماعية من وجهة كبار السن مرتفعة - درجة تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية في الصحة البدنية من وجهة كبار السن مرتفعة - درجة تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية في السعادة النفسية من وجهة كبار السن مرتفعة -لا توجد فروق دالة احصائيا في دور ممارسة

الانشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن وفقا
لمتغير المراحل السنية
-لا توجد فروق دالة احصائيا في دور ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في تحقيق
الرفاهية النفسية لدى كبار السن وفقا لمتغير المستوى الدراسي

2- الجانب التطبيقي الطرق المنهجية المتبعة

1-1-الدراسة الاستطلاعية: تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بداية شهر جانفي 2022 وذلك
بعد قيام الباحث بزيارة استطلاعية الى أماكن المتواجد عليها ممارسين الكرة الحديدية
كنشاط رياضي ترويحي المتواجدة و المتوزعة عبر احياء مدينة المسيلة..

عينة الدراسة الاستطلاعية: تمثلت عينة الدراسة الاستطلاعية للبحث في فئة كبار السن
الممارسين للكرة الحديدية كنشاط بدني رياضي ترويحي وعددهم 20 فرد موزعين حسب
أماكن ممارستهم وتم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم استبعادهم عن عينة الدراسة.

2-2-المنهج المستخدم في الدراسة: استخدم الباحث في الدراسة الحالية المنهج الوصفي
المسحي كونه الأنسب لأغراض هذه الدراسة.

3-2-المجتمع والعينة: بلغ عدد افراد الدراسة (80) فرد من كبار السن الممارسين للكرة
الحديدية كنشاط رياضي ترويحي المتواجدين و المتوزعين عبر احياء مدينة المسيلة..
وتم اختيارهم بالطريقة المتيسرة

4-2-حدود الدراسة :

-الحدود البشرية: تقتصر الدراسة على فئة كبار السن الممارسين للكرة الحديدية كنشاط
رياضي ترويحي -الحدود المكانية: مدينة المسيلة

-الحدود الزمانية: تمت الدراسة من الفترة الممتدة بين شهر جانفي الى نهاية مارس (2022)

5-2-أداة الدراسة: استخدم الباحث في هذه الدراسة استبيان لقياس جودة الحياة
النفسية حيث تمت صياغة عباراته بعد الاطلاع على الدراسات السابقة العربية التي اهتمت
بدراسة طبيعة العمل منها دراسة شيخي مريم مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة من
اعداد محمود عبد الحليم المنسي وكذا علي مهدي كاظم وكذلك مقياس جودة الحياة

للمنظمة الصحة العالمية والذي ترجمه للعربية الدكتور بشير إسماعيل احمد (2008).
 وتم الباحث تكييف بعض المفردات حسب طبيعة الدراسة كما يلي: جودة الحياة
 النفسية: يتضمن المشاعر والانفعالات والسلوكيات الايجابية وتركيز الانتباه، وتقدير الذات
 ومظهر الانسان وصورة الجسم ومواجهة المشاعر السلبية.
 تم التحقق الأولي من نتائج الثبات والصدق بالنسبة لهذا الاستبيان والذي أفرز النتائج
 التالية:

أ/ الثبات:

1 - التناسق الداخلي (ألفا كرو نباخ): تم حساب ثبات هذا الاستبيان بطريقة
 التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرو نباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل
 ارتباطات العبارات فيما بينها ككل كما هو موضح بالجدول التالي:

الجدول رقم (1) يوضح ثبات استبيان جودة الحياة عن طريق ألفا كرو نباخ		
عدد العبارات	معامل ألفا كرو نباخ	الاستبيان
10	0.898	البعد ا (النفسي)
10	0.898	الاستبيان ككل

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة معامل ألفا كرو نباخ والذي قدرت
 بنسبة (0.89)، يمكن القول بأنها قيم تدل على أن هذا الاستبيان يتمتع بالثبات جيد،
 حيث نلاحظ أن كل القيم جاءت موجبة وأن هناك انسجام وترابط بين عبارات هذا
 الاستبيان يتعدى (0.50) ويكاد يصل الى الارتباط التام (1).
 ب/ الصدق:

1 - الاتساق الداخلي: تم حساب صدق هذا الاستبيان عن طريق حساب أو تقدير
 الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتهي إليه كما يلي:

• تقدير الارتباطات بين العبارات والمحور :

1. الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمحور :

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمحور (البعد النفسي) بمعامل
 الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (2) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات البعد النفسي مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 1	.509*0	العبارة 6	.905**0
العبارة 2	.610**0	العبارة 7	**16.90
العبارة 3	.709**0	العبارة 8	.886**0
العبارة 4	.875**0	العبارة 9	.561**0
العبارة 5	.699**0	العبارة 10	.905**0
الارتباط دال عند (0.01)**		الارتباط دال عند (0.05)*	

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت أغلبها دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (9) عبارات حيث تراوحت قيم الارتباط فيما ما بين (0,91) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (7) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,59) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (9) والدرجة الكلية لمحور ككل، في حين نجد أن العبارة رقم (1) جاءت دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$) بارتباط قدره (0,50)، وعموماً يمكن القول بأن المحور (البعد النفسي) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

ب/ تقدير الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للاستبيان ككل:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للاستبيان ككل بمعامل

الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (3) يوضح مصفوفة ارتباطات استبيان جودة الحياة ككل مع درجته الكلية	
المحور	الاستبيان ككل
المحور	**949.0
(0.01) الارتباط دال عند ألفا**	

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها

جاءت كلها دالة إحصائية، حيث قدر معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمحور (البعد النفسي) مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل (0,94) ، وعموماً يمكن القول بأن هذا الاستبيان صادق .

6-2- أساليب المعالجة الاحصائية: تم الاستعانة ببرنامج الحزمة الاحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS) في نسخته الخامسة والعشرون وذلك من أجل تطبيق الأساليب الإحصائية التالية:

أ/ بالنسبة للثبات والصدق:

- تم استخدام معادلة ألفا كرو نباخ من أجل التحقق من ثبات استبيان جودة الحياة.

- تم استخدام معامل الارتباط بيرسون في تقدير صدق هذا الاستبيان بطريقة الاتساق الداخلي.

ب/ بالنسبة لنتائج الدراسة:

- تم التحقق من طبيعة التوزيع بالنسبة للبيانات المستمدة من الاستبيان عن طريق اختبارات الاعتدالية وهما (اختبار كولموغروف سميرنوف، واختبار شايبرو ويلك)

- تم استخدام اختبار الدلالة الاحصائية كاف تربيع لحسن المطابقة أو ما يطلق عليه بجودة التوفيق من أجل التحقق من الفرضية الأولى .

- تم استخدام اختبار الدلالة الاحصائية كروس كال وليس للتحقق من فرضية الدراسة الثانية.

3- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

1-3 التحقق من شرط التوزيع الطبيعي للبيانات

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الاساليب الاحصائية المختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة الحالية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (4) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة

القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			المتغيرات
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	
دال	0.000	80	0.906	0.000	80	0.165	جودة

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختبار كولموغروف سميرنوف وكذا اختبار شبيرو ويلك أن القيم بالنسبة للمتغير محل الدراسة وهو جودة الحياة جاءت دالة عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) مما يجرننا إلى القول بأن بيانات هذا المتغير تتوزع توزيعا غير طبيعيا وبالتالي فإن كل الاساليب الاحصائية التي ستستخدم في المعالجة هي أساليب لابارامترية كما هو موضح في الملحق رقم (3).

2-3- التحقق من فرضيات الدراسة:

عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الاولى:

نصت الفرضية الاولى لهذه الدراسة على: " للممارسين الكرة الحديدية لثشاط رياضي ترويجي دور في تحسين جودة الحياة النفسية لدى كبار السن " وللإجابة على الفرضية تم الاعتماد على اختبار χ^2 لجودة التوفيق أو ما يطلق عليه بحسن المطابقة، فكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (5) يوضح اختبار χ^2 للكشف عن مستوى جودة الحياة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	Chi-Square	الفرق بين التكرارات	التكرار المتوقع	النسبة	التكرار المشاهد	المستويات
دال عند 0.01	0.000	2	675.142	-26.7	26.7	%00	0	منخفض
				-23.7	26.7	%04	3	متوسط
				50.3	26.7	%96	77	مرتفع
				//	//	%100	80	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه رقم (5) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (80) فردا تباينت مستوياتهم فيما بينها حيث نجد أن (77) فردا كان مستواهم على بعد جودة الحياة النفسية (مرتفعا) بنسبة مئوية قدرت بـ 96%، ولبها (3) أفراد كان مستواهم على البعد (متوسطا) بنسبة مئوية قدرت بـ 04%، في حين لا نجد أن هناك أي فرد كان مستواهم على البعد (منخفضا)، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 142.67 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المستويات الثلاث لصالح

المستوى الثالث (مرتفع)، ومنه يمكن القول بأن مستوى جودة الحياة النفسية مرتفع لدى كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، وعليه فإن هذه النتيجة تؤيد فرضية الدراسة الاولى والقائلة للممارسين الكرة الحديدية لثشاط رياضي ترويحي دور في تحسين جودة الحياة النفسية لدى كبار السن ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ومن خلال هذا تعتبر الحالة النفسية تمثل احدى العناصر المهمة في جودة الحياة لدى اكبار السن الممارسين لأوجه الانشطة البدنية الرياضية الترويحية حيث تتفق دراستنا مع دراسة كل من دراسة عمرو محمد رضا هلالي (2020) والتي اكدت ارتفاع البعد النفسي في ظل جائحة كورونا بالإضافة الى البعد الاجتماعي وكذا دراسة رحلي مراد وسعودي الجنيدى (2021) ودراسة راشد حمية و اخرون (2021)، حيث اتفقوا ان للنشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم بدرجة كبيرة في تحسين البعد النفسي بالإضافة الى التغلب على على المواقف السلبية وتساهم في التغلب على الضغط وتخفف من حدة القلق والاحباط، و تعتبر من الاساليب الفعالة للتخفيف من التوتر النفسي، و التحكم في الانفعالات، وتعزيز الثقة بالنفس.

عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية للدراسة على: "توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة

الحياة لدى عينة البحث الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي تبعا للمتغير المراحل السنية (فئة 50-55، فئة 56-60، فئة اكثر من 60)". وللتحقق من هذه الفرضية تم اللجوء إلى اختبار كروس كال واليز، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (6) يوضح اختبار كروس كال واليز للكشف عن الفرق في جودة الحياة لدى كبار

السن الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي تبعا لمتغير المراحل السنية

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	Kruskal-Wallis H	متوسط الرتب	حجم العينة	المراحل السنية	جودة الحياة
غير دال	4720.	2	500.1	41.00	25	فئة 50-55 سنة	
				39.75	32	فئة 56-60 سنة	
				41.00	23	فئة اكثر من	

						60 سنة	
				//	80	الإجمالي	

من خلال الجدول أعلاه رقم (نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (80) فرداً قد انقسمت حسب متغير جودة الحياة إلى ثلاث مجموعات، تمثل المجموعة الأولى فئة 50-55 وقد بلغ عددهم (25) فرداً بمتوسط رتب بلغ 41.00، أما المجموعة الثانية فتتمثل فئة 56-60 وقد بلغ عددهم (32) فرداً بمتوسط رتب بلغ 39.75، أما المجموعة الثالثة فتتمثل فئة أكثر من 60 وقد بلغ عددهم (23) أفراد بمتوسط رتب بلغ 41.00، وقد أفرز اختبار الدلالة الإحصائية كروس كال واليز (H) والذي بلغت قيمته عند درجة الحرية (2) بـ 1.50 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، ومنه تم قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق، وبالتالي فإن هاته النتيجة المتوصل إليها تعارض فرضية البحث الثانية القائلة بـ "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى عينة البحث الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي تبعاً للمتغير المراحل السنوية (فئة 50-55، فئة 56-60، فئة أكثر من 60)"، أي أنه لا توجد فروق دالة تبعاً للمراحل السنوية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

ويمكن تفسير ذلك أن مستوى جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين لأوجه الأنشطة الرياضية الترويحية لا يختلف باختلاف المراحل السنوية كونهم يعيشون في بيئة واحدة وفي ظروف وبائية مماثلة بحيث كل فرد من أفراد المجتمع يسعى إلى تحقيق الصحة النفسية قصد التساير مع هذا الوباء. حيث اتفقت دراستنا مع دراسة عمرو ومحمد رضا هلال (2020) على أنه لا توجد فروق في جودة الحياة النفسية لدى كبار السن في متغير المراحل السنوية الممارسين للأنشطة الترويحية.

استنتاجات

توصلت الدراسة إلى أن للممارسة الكرة الحديدية لثشاط رياضي ترويحي دور في تحسين جودة الحياة النفسية لدى كبار السن ظل هذه الأزمة حيث لم تؤثر أزمة كورونا في جودة الحياة النفسية لدى أفراد العينة. بالإضافة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في

جودة الحياة لدى عينة البحث الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي تبعا للمتغير المراحل السنوية (فئة 50-55، فئة 56-60، فئة أكثر من 60) وخرج الباحث الى جملة من التوصيات والاقتراحات تتمثل فيما يلي:

-وضع مخطط وسياسة صحية وطنية واضحة المعالم تتكفل ب كبار السن لتحسين نوعية جودة الحياة لديهم ومتطلباتهم.

-انشاء جمعيات خاصة بكبار السن للمطالبة بحقوقهم وهذا من أجل ايصال انشغالاتهم وصوتهم لأعلى هرم السلطة.

-تشجيع وتحسيس كبار السن على ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية بكافة أشكالها لما لها من أهمية على جميع الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والبيئية.

-اجراء تسهيلات لهذه الفئة للاستفادة من العلاج والترفيه على مستوى المركبات الاستجمامية والعلاجية الوطنية.

-اجراء دراسات أخرى حول هذه الفئة تشمل جميع جوانب حياتهم الاجتماعية، النفسية، الصحية، البيئية.... الى آخره

المراجع والمصادر

- 1-الشريف، خالد بن سعود: مستوى جودة الحياة لدى المسنين بمدينة مكة المكرمة، المؤتمر العلمي الدولي الثاني والعشرون للخدمة الاجتماعية- الخدمة الاجتماعية وتحسين نوعية الحياة، كلية الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان، مج 7، مصر، 2009.
- 2- امحمد مسعودي: بحوث جودة الحياة في العالم العربي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة وهران، العدد 20، 2015.
- 3- أمين أنور الخوري: الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996
- 4-رحلي مراد، سعودي الجنيدى: دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الذات من الجانب النفس حركي المتخلفين ذهنيا، مجلة الابداع الرياضي، العدد 01، المجلد 12، 2021.
- 5- راشد حمية، جمال تقيق، قدور براهيمي: فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق المرونة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية في زمن فيروس كورونا المستجد كوفيد 19، مجلة علوم الاداء الرياضي، مج 3، عدد 2، 2021

6-صغيري رابع، دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الادمان على المخدرات، مجلة الابداع الرياضي، العدد 02، ص7، 2011

7-محمد، عبد الحميد شلي أستاذ الفيروسات والمناعة بكلية الطب البيطري، جامعة القاهرة استرجع من الموقع الالكتروني: <http://www.elbalad.news/415965>

8-عمرو محمد رضا هلال، دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد 90، الجزء(2)، 2020.

9-Diener, E, Suh, E.M, Lucas, R.E, & Smith, H.L. (1999). Subjective well- being: Three decades of progress. Psychological Bulletin

10- (موقع اعلام العرب) https://www.i3lam_al3arab.com