

محفزات النشاط الترويحي الرياضي وعلاقتها بالسعادة النفسية

لدى كبار السن بولاية تيارت

بن سميشة العيد\*

المركز الجامعي نور البشير البيض (الجزائر)

**Sports recreational stimuli and their relationship to psychological happiness  
among older people in Tiaret**

Bensemicha Laid

University Center Nour El-Bashir El-Beidh (Algeria)

bensemicha01111954@gmail.com

Tel.00213/665916059

Receipt date: 08/ 12 / 2018; acceptation date: 24/ 11 / 2019 ; Date Publishing Date : 28 / 02 / 2021

**Abstract.** The study aimed at identifying the most important incentives for recreational sports activity in the state of Tiaret, and identifying the nature of the relationship between the stimuli of recreational sports activity and psychological happiness and its components in the elderly people.

The researcher used the descriptive approach, and the study sample included thirty-six (36) elderly people.

The researcher applied a questionnaire of recreational sports stimuli, and psychological happiness scale.

The results of the study revealed the most important stimuli for recreational sports activity related to the psychological, social, cultural and health aspects. In addition , there was a statistically significant positive correlation between axes of the questionnaire of the stimuli for recreational sports activity, and the dimensions of psychological happiness, and the overall degree of psychological happiness.

**Keywords.** Sports recreation; stimuli; psychological happiness; the elderly.

**ملخص.** هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم محفزات النشاط الترويحي الرياضي بولاية تيارت، والتعرف على طبيعة العلاقة بين محفزات النشاط الترويحي الرياضي والسعادة النفسية ومكوناتها لدى كبار السن، استخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (36) مسن.

وطبق الباحث استبيان محفزات النشاط الترويحي الرياضي، ومقياس السعادة النفسية.

وأظهرت نتائج الدراسة أهم محفزات النشاط الترويحي الرياضي تتعلق بالجانب النفسي والاجتماعي والثقافي والصحي، وأنه يوجد ارتباط موجب دال إحصائيا بين محاور استبيان محفزات النشاط الترويحي الرياضي وأبعاد السعادة النفسية، والدرجة الكلية للسعادة النفسية، ويوصي الباحث بالتوعية بأهمية النشاط والإصابة.

**الكلمات المفتاحية.** ترويح رياضي؛ محفزات؛ سعادة نفسية؛ كبار السن.

## 1. مقدمة

تهتم الدول المتقدمة بفئة كبار السن ممن وصل سن التقاعد وذلك من خلال أنشطة رياضية وثقافية واجتماعية وفنية على نطاقات واسعة تسمح للجميع بالمشاركة، وذلك لاستمرار بقاءهم في حالة صحية وبدنية وعقلية ونفسية جيدة والعمل على تأخير أعراض الشيخوخة وتقليل فرص الإصابة بالأمراض ومن ثم تحقيق شيخوخة ناجحة وحياة أكثر رفاهية.

ويتم ذلك من خلال مرحلتين، المرحلة الأولى مرتبطة بالتنوع المستمرة لكبار السن عن فوائد النشاط الترويحي الرياضي وتأثيراته الإيجابية على الصحة العامة عن طريق إصدار المطبوعات والمواقع المرتبطة الترويحي الرياضي وكبار السن، والتي توضح أهمية الترويحي الرياضي وفوائده المتعددة وكذلك الأنشطة البدنية بالصور والفيديوهات التي تصلح لفئة كبار السن، والمرحلة الثانية تتم من خلال توفير فرص الممارسة الرياضية عن طريق توفير أماكن مخصصة لممارسة أشكال النشاط الترويحي الرياضي (ماجدة، 1995، صفحة 67)، وفي حال نظرنا إلى الوضع في مجتمعنا الجزائري نجد أن الغالبية من كبار السن إما أنهم يجلسون في منازلهم أو في دور رعاية ينتظرون نهاية الحياة، ويرجع الباحث ذلك للعديد من العوامل ومنها زيادة وقت الفراغ لدى كبار السن وعدم استثمار ذلك الوقت، وعدم توافر إستراتيجية مجتمعية لرعاية كبار السن في الجزائر، إضافة إلى تردي الوضع الاقتصادي لكبار السن بعد خروجهم على التقاعد، الأمر الذي يعوق إمكانية إنفاقهم على الرعاية الصحية وتحقيق الحد الأدنى من رفاهية الحياة.

فالسعادة النفسية في علم النفس الإيجابي لها من مكانة، وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى السعادة بوصفها هدفاً أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية، والرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات والتفائل (السيد ، 2010 ، صفحة 87)، وهذا المعنى يعتبر قريب إلى حد ما من مفهوم جودة الحياة والذي يعني شعور الفرد بالسعادة، والرضا من أجل تحقيق المعنى في الحياة وتحقيق أهدافه وقيمه الخاصة والتي هي نتاج مدى قدرته على التطور والنمو بالشكل الذي يجعله قادراً على تحقيق أهدافه من أجل أن يحيا ويتصرف بحرية وسعادة، ويصبح وجوده متميزاً عن الآخرين، وذا طابع واضح يعكس اتجاهاته ويتداخل هذا المفهوم للسعادة النفسية مع بعض المفاهيم الأخرى وهي (الشعور بالراحة، الرضا عن الحياة، المتعة في الحياة، التوافق النفسي، الإنجاز، الأمن النفسي، القناعة) (مايكل، 1997، صفحة 37)، وتعد النتائج المستخلصة من الدراسات العلمية بمثابة مفاهيم ومعلومات لتغيير المعتقدات عن الشيخوخة وزيادة الاهتمام بالنشاط الترويحي الرياضي، وتحفيز كبار السن على المشاركة في مختلف أنواع النشاط الترويحي الرياضي (Fiatarone, 1994, p. 64)

ويرى الباحث أن النشاط البدني أحد أهم الوسائل الإيجابية لاستثمار وقت فراغ كبار السن وتحسين الصحة العامة وتأخير أعراض الشيخوخة والحد من الإصابة ببعض الأمراض، حيث أصبح النشاط الترويحي الرياضي عنصراً أساسياً من جدول أعمال الصحة العامة وزاد الاهتمام به في السنوات الأخيرة (Malina, 2008, p. 142)

وأصبح من المؤكد منذ فترة طويلة فوائد النشاط الترويحي الرياضي على الصحة العقلية والبدنية، وقد أصبحت المشاركة المنتظمة في النشاط الترويحي الرياضي عنصراً هاماً من نمط الحياة الصحي لكبار السن،

وتتمثل مستويات النشاط الترويحي الرياضي ذات الشدة العالية في "ممارسة (30) دقيقة على خمسة أيام على الأقل في الأسبوع" والمستويات معتدلة الشدة من النشاط الترويحي الرياضي "ممارسة (20) دقيقة على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع"، وذلك للمساهمة في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، ومنع أو تأخير تطور ارتفاع ضغط الدم ومشكلات التمثيل الغذائي، والمساعدة في السيطرة على مرض السكري والسمنة، والحد من مخاطر هشاشة العظام وبعض أنواع السرطان (Minhaths, 2102, p. 94)

ويرى الباحث أنه لكي يتم تحفيز كبار السن ليصبحوا أكثر نشاطا، نحتاج لمعالجة تصوراتهم عن النشاط الترويحي الرياضي والمرتبطة بأنه عمل شاق أو ضار أو يسبب الإصابات، وحتى كبار السن الذين يتقون في الفوائد المتعددة للنشاط الترويحي الرياضي منهم من يعتقد أنه من الصعب عليهم المشاركة في تلك الأنشطة الترويحية الرياضية لأنهم يعانون الضعف البدني والعقلي والإصابة ببعض الأمراض، كما أن العديد من الدراسات أكدت على أن انهيار كفاءة الوظائف الحيوية ليست بالضرورة الحتمية في مرحلة كبار السن، حيث ظهر أن كبار السن الذين يتبنون أساليب حياة أكثر نشاطاً يحافظون على استقلالهم ويصبحون أكثر لياقة بدنية من أقرانهم (Dishman, 1994, p. 73).

وقد لوحظ أن محفزات كبير السن تتأثر من حيث المواقف تجاه النشاط الترويحي الرياضي بمفاهيمه عن النشاط الترويحي الرياضي، مواقف المحيطين به، الطبيب، الأصدقاء، الأبناء (Bradley, 2001, p. 102)، وبالإضافة إلى ذلك تظهر الأبحاث أن النظرة للنشاط الترويحي الرياضي في وقت متأخر من الحياة تعتمد غالبا على تصورات كبير السن ذاته، من حيث هل النشاط الترويحي الرياضي يتناسب مع حالته أم لا، وبالتالي تزداد الفرص التي تجعل كبار السن يعاودون صياغة ما يسمعون من رسائل إعلامية، ومجتمعية، وداخل أنفسهم والتي من شأنها أن تساعد على تحفيز المشاركة في النشاط الترويحي الرياضي (Cousins, 1997, p. 82) وبقاء كبار السن في حالة نشطة وانتظامهم في ممارسة أنشطة ترويحية رياضية مثل المشي، والذهاب إلى الحدائق العامة ومراكز التسوق، وممارسة التمرينات الرياضية يساعد في الوقاية من خطر السقوط من خلال تنمية مرونة المفاصل وزيادة كثافة العظام وتقوية العضلات وتحسين وظائف القلب والرئة، وتقليل الشعور بالتعب، وتحسين النوم والحد من القلق والاكتئاب.

### 1.1. مشكلة الدراسة

استنادا إلى نتائج العديد من الدراسات، فقد أدرجت توصية خاصة بزيادة النشاط الترويحي الرياضي في كثير من المبادئ التوجيهية الصادرة من منظمة الصحة العالمية "WHO" من أجل صحة أفضل واهتمت المنظمة بالنشاط الترويحي الرياضي للرجال والسيدات من جميع الأعمار وعلى مختلف الظروف وفي كافة المستويات سواء في (العمل- المنزل- المدرسة- الأماكن العامة- وقت الفراغ)، وعلى الرغم من هذه المبادئ التوجيهية والفوائد المعترف بها والمرتبطة بالممارسة المنتظمة للنشاط الترويحي الرياضي إلا أن أعدادا كبيرة من كبار السن لا تزال بعيدة عن ممارسة النشاط الترويحي الرياضي (Suraya, 2013, p. 51)

وتعد دراسات "Ryff" (2007) عن السعادة النفسية من أكثر الدراسات التي رسخت لهذا المفهوم وطرق البحث فيه وكيفية قياسه وأهم المؤشرات للتعرف عليه نموذج العوامل الستة للسعادة النفسية وهي (الاستقلال الذاتي، والتمكن البيئي، والتطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات)

(السيد، 2010، صفحة 64).

ويرى "مايكل أرجايل" (1997) أنه يمكن فهم السعادة النفسية بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات، لذلك ينبغي أن نأخذ أربعة عناصر للسعادة في الاعتبار وهي: (الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة والاستمتاع والشعور بالبهجة، والعناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب، والصحة العامة)، لذلك فدرجة شعور الفرد بالسعادة النفسية مرتبط بحالته النفسية وعلاقاته الاجتماعية ومدى إشباعه لدوافعه الأولية والثانوية (علي، 1999، صفحة 111)، ومن الدراسات العلمية التي أشارت إلى أنواع من محفزات كبار السن للنشاط الترويحي الرياضي، دراسة "Martín, M" (2010) ومن أهم نتائجها، تمثلت الدوافع المشتركة بين السيدات والرجال في الرغبة لتحسين والحفاظ على اللياقة البدنية، التمتع بالنشاط الترويحي الرياضي، وجاءت مشورة الطبيب بالممارسة سبب في المشاركة بالنشاط الترويحي الرياضي لدى السيدات أكثر من الرجال، كما أن نظافة أماكن الممارسة وتوافر المساحات الخضراء أحد العوامل المساعدة على زيادة نشاط كبار السن للمشي، ودراسة "Hilary J" (2013) ومن أهم نتائجها، لا يوجد فروق دالة بين الرجال والسيدات في مستويات المشاركة في برامج النشاط الترويحي الرياضي، وتمثلت ميسرات المشاركة في توافر الدافع للحفاظ على الصحة البدنية والعقلية، البرامج تقدم بأسعار معقولة ومريحة، إضافة إلى أن البرامج محفزة للممارسة.

أما بالنسبة للعلاقة بين محفزات النشاط الترويحي الرياضي والسعادة النفسية لدى كبار السن فلم يتوفر لها دراسات عربية أو أجنبية في حدود علم الباحث لذلك أصبحت الدراسة الحالية دراسة استكشافية لمحاولة كشف العلاقة بين هذه المتغيرات جميعها وتوضيحها في ضوء نتائج البحوث والدراسات الأجنبية والعربية التي تناولت بعض هذه المتغيرات دون الأخرى أي لم تتناولها بصورة إجمالية كما سيتم تناوله في الدراسة الحالية. و تمثلت أسئلة الدراسة في:

- 1 ما هي أهم محفزات النشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن بولاية تيارت؟.
- 2 هل يوجد ارتباط دال إحصائياً بين محفزات النشاط الترويحي الرياضي والسعادة النفسية لدى كبار السن بولاية تيارت؟.

### 2.1. أهداف الدراسة

- التعرف إلى محفزات النشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن بولاية تيارت.
- إعداد استبيان محفزات النشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن.
- التعرف على طبيعة العلاقة بين محفزات النشاط الترويحي الرياضي والسعادة النفسية ومكوناتها لدى كبار السن بولاية تيارت.

### 3.1. فرضيات الدراسة

- هناك تباين بين محفزات النشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن بولاية تيارت.
- يوجد ارتباط دال إحصائياً بين محفزات النشاط الترويحي الرياضي والسعادة النفسية لدى كبار السن بولاية تيارت.

#### 4.1. المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في الدراسة

1.4.1.1. السعادة النفسية. هي مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا

الفرد عن حياته بشكل عام، وحددتها "Ryff" في ستة عوامل رئيسية هي:  
1.1.4.1. الاستقلالية. وتشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار وعلى التفكير والتصرف بطرق معينة وتقييم نفسه وفقا للمعايير الاجتماعية أي مدى قدرته على تحديد ذاته وثقته في آرائه الخاصة وعلى مقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي الداخلي أثناء التفاعل مع الآخرين، أي مدى قدرته على تقرير مصيره بنفسه واستقلاله بذاته وأيضا مدى قدرته على اتخاذ قراراته بنفسه دون الاعتماد على الآخرين (مايكل، 1997، صفحة 106).

2.1.4.1. التمكن البيئي. وهو قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف المحيطة به ومدى الاستفادة بطريقة فعالة من هذه الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة، والمرونة الشخصية أي تغيير البيئة وفق ما يراه الفرد ويتناسب معه أي من خلال خبراته الماضية والحاضرة وما يتوفر له من فرص يتم الاستفادة منها في تحقيق أهداف حياته ومدى الإحساس بالكفاية والقدرة على إدارة البيئة حتى ولو كانت على درجة من التعقيد، والتحكم فيها إذا تعد هذه السمة من سمات الصحة النفسية والتي تتمثل في القدرة على التجديد والابتكار، وخلق شخصيات ذات سياقات مناسبة. (الجندي، 2010، صفحة 91)

3.1.4.1. التطور (النمو الشخصي). وهو قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفاؤل، أي مدى قدرة الفرد على إدراك طاقاته والارتقاء بها لكي تتقدم وتتسع باستمرار لكي يكون منفتحاً ومستعداً لتلقي أي خبرات جديدة تضاف إلى رصيده من الخبرات التي تساهم في مثل هذا التطور والنمو بحيث يكون لديه الإحساس بالواقعية والتي سيجد الفرد نفسه بعدها قد تطور بمرور الزمن، إذن تعتبر الحياة هنا بالنسبة للفرد عملية مستمرة من التعلم والتغير والنمو (فاروق، 2008:42).

1.4.1.4. العلاقات الإيجابية مع الآخرين: وهي قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من: الود، والمحبة والألفة، والثقة المتبادلة والتمثلة في القدرة على التعاطف القوي بينهم، والتفهم، والتأثير والدفء، والصداقة، والأخذ والعطاء. وغيرها من العلاقات الإنسانية وهذه من أهم عناصر الصحة النفسية لأنها تعد معيار للنضج والتوافق والقدرة على تحقيق الذات وتقاسم الوقت مع الآخرين. (النيبال، 1995:38).

5.1.4.1. الحياة الهادفة. وهي قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه، أي أن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية دائما ما يحمل أهدافا وأفكارا توفر له معنا واضحا لحياته أي يعتبر هو الشخص الذي يمتلك إيمانا بأن أفعاله في الماضي والحاضر كانت ذات مغزى و توجهه نحو مستقبله حتما وتجعله مدركا للغرض من حياته والتي يحاول من خلالها إيجاد المعنى لها (أسمية، 2009، صفحة 80).

6.1.4.1. تقبل الذات. وتشير إلى القدر على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية أي مدى القدرة على تكوين موقف إيجابي تجاه

نفسه أي الاعتراف بقبول جوانب متعددة من النفس أي الشعور الإيجابي تجاه الحياة الماضية (Ryff.2008)، وتتحدد السعادة النفسية إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد في مقياس السعادة النفسية التي طبق على عينة البحث.

**2.4.1. المحفزات.** القوة التي تعمل على أو داخل الفرد للبدء في اتخاذ سلوك معين (تعريف إجرائي).

## 2. إجراءات الدراسة الميدانية

**1.2. منهج الدراسة.** استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لهدف الدراسة وطبيعة إجراءاتها.

**2.2. مجتمع وعينة الدراسة.** كبار السن بولاية تيارت، واشتملت العينة (36) مسناً، اختيرت بالطريقة المقصودة.

## 3.2. أدوات جمع البيانات

**أ. المسح المرجعي.** الكتب والدراسات والبحوث في مجال رياضة كبار السن.

**ب. مقياس السعادة النفسية.** تم استخدام هذا المقياس في الدراسة الحالية وهو يتكون من (42) عبارة لقياس السعادة النفسية وهي موزعة على ستة أبعاد بواقع (7) عبارات لكل بعد من الأبعاد الستة وهي (الاستقلالية، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات) وهي من نوع التقرير الذاتي يجيب عنها الأفراد في ضوء مقياس سداسي التدرج (أرفض بشدة، أرفض بدرجة متوسطة، أرفض بدرجة قليلة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بشدة)، وتعطي الدرجات (1،2،3،4،5،6) في حالة العبارات الموجبة والعكس في حالة العبارات السالبة، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من السعادة النفسية.

**ج. استمارة الاستبيان "محفزات النشاط الترويحي الرياضي." و قدتم بناؤها لتحقيق أهداف الدراسة، و هذه مجمل مراحل إعداد الاستمارة:**

- تم عرض استطلاع رأي على السادة الخبراء من المتخصصين في الترويح الرياضي ورياضة كبار السن والاجتماع الرياضي وعددهم (7خبراء) و(10) محاور "الأسباب الصحية، الأسباب البدنية، الأسباب الاجتماعية، الأسباب النفسية، الأسباب الثقافية، أسباب تتعلق بالإمكانات، أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة، الأسباب مادية، أسباب تتعلق بالأمان والسلامة، أسباب مجتمعية"، وأشارت الآراء إلى حذف محورين "أسباب تتعلق بالأمان والسلامة، أسباب مجتمعية".

- وعُرضت استمارة الاستبيان في شكلها الأولي على السادة الخبراء، لإجراء عمليات التعديل أو الحذف أو الإضافة وكان ميزان التقدير ثنائي (نعم- لا) يعبر عنها في استجابات أفراد العينة، واشتملت استمارة الاستبيان "محفزات النشاط الترويحي الرياضي" على (83) عبارة موزعة على (8) محاور.

- وبعد تعديلات الخبراء وصل عدد العبارات في استمارة الاستبيان إلى (73) عبارة موزعة على (8) محاور، كما أشارت آراء السادة الخبراء أن يكون ميزان التقدير ثنائي (نعم، لا) يعبر عنها ب (2 - 1) في محاور "الأسباب الصحية، الأسباب البدنية، الأسباب الاجتماعية، الأسباب النفسية، الأسباب الثقافية" في حين يتم استخدام ميزان التقدير الثلاثي (نعم، إلى حد ما، لا) يعبر عنها ب (3 - 2 - 1) في محاور "أسباب تتعلق بالإمكانات، أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة، الأسباب مادية".

#### 4.2. المعاملات الإحصائية للأداة

**1.4.2. الصدق.** إضافة إلى صدق المحكمين من خلال المقابلات الشخصية، تم إيجاد الاتساق الداخلي لمحاور وعبارات استمارة استبيان محفزات النشاط الترويحي الرياضي ومقياس السعادة النفسية بالتطبيق على عينة استطلاعية من المجتمع الأصلي وخارج العينة الأساسية للدراسة وعددهم (12). وقد حققت العبارات في استمارة "محفزات النشاط الترويحي الرياضي" قيم ارتباط تراوحت بين (0,64 - 0,81) وتم استبعاد (26) عبارة لم تحقق قيم الارتباط، وحققت عبارات مقياس السعادة النفسية قيم ارتباط تراوحت بين (0,72 - 0,88)، ولم يتم استبعاد أي عبارة.

**2.4.2. الثبات.** تم استخدام معامل "ألفا كرونباخ" للتحقق من ثبات استمارة الاستبيان وقد حققت محاور استمارة الاستبيان "محفزات النشاط الترويحي الرياضي" قيم ارتباط تراوحت بين (0,62 - 0,81)، وبعد إجراء معاملات الصدق على استمارة الاستبيان وصل عدد العبارات النهائية للاستمارة (52)، وقد حققت أبعاد مقياس "السعادة النفسية" قيم ارتباط تراوحت بين (0,65 - 0,78) وعدد عبارات المقياس (42) عبارة وهذا ما يوضحه الجدول رقم (01).

جدول رقم (01): يبين معاملات الثبات والصدق لأبعاد استمارة استبيان محفزات النشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن بولاية

##### تيارت

أبعاد الاستبيان	معاملات الارتباط المحسوبة	معاملات الصدق الذاتي
الأسباب الصحية	0,69	0,83
الأسباب البدنية	0,75	0,86
الأسباب الاجتماعية	0,81	0,90
الأسباب الثقافية	0,66	0,81
الأسباب النفسية	0,77	0,87
الأسباب البيئية	0,73	0,85
أسباب متعلقة بالإمكانات	0,79	0,88
الأسباب المادية	0,62	0,78

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (11) = 0,60

ومن خلال الجدول رقم (01) يتضح تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات مما يجعلها صالحة للتطبيق في الدراسة الحالية.

جدول رقم (02): يبين معاملات الثبات والصدق لأبعاد مقياس السعادة النفسية لدى كبار السن بولاية تيارت

أبعاد المقياس	معاملات الارتباط المحسوبة	معاملات الصدق الذاتي
الاستقلالية	0,69	0,83
التمكن البيئي	0,78	0,88
التطور الشخصي	0,71	0,84
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	0,65	0,80
الحياة الهادفة	0,76	0,87
تقبل الذات	0,75	0,86

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (11) = 0,60

ومن خلال الجدول رقم (02) يتضح تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق الثبات مما يجعله صالح للتطبيق في الدراسة الحالية.

## 5.2. الدراسة الميدانية

تم تطبيق استمارة استبيان محفزات النشاط الترويحي الرياضي ومقياس السعادة النفسية على عينة استطلاعية خلال شهر (فيفري 2018) وعددهم (12)، وتم التطبيق على أفراد العينة الأساسية للدراسة وعددهم (36) من كبار السن، خلال شهر (مارس 2018).

## 6.2. المعالجات الإحصائية للبحث: استخدم الباحث

- اختبار (كا<sup>2</sup>).
- الوزن النسبي.
- معامل الارتباط بيرسون.
- مستوى الدلالة (0,05).
- معامل "ألفا كرونباخ".
- الصدق الذاتي.

## 3. عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة

1.3. عرض وتحليل وتفسير نتائج استمارة استبيان "محفزات النشاط البدني لكبار السن" للإجابة على أهم محفزات النشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن بولاية تيارت، استخدم الباحث (كا<sup>2</sup>) والوزن النسبي، كما يوضحه الجدول رقم (03)

جدول رقم (03): يبين التكرار و(كا<sup>2</sup>) والمجموع التقدير ووزن النسبي وترتيب المحاور لاستبيان محفزات النشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن بولاية تيارت (ن = 36)

الترتيب	كا <sup>2</sup> المحسوبة	الوزن النسبي	المجموع التقدير	التكرار	الدرجات	محاور الاستبيان
4	5,44	84,72	61	25	نعم	الأسباب الصحية
				11	لا	
5	4,00	83,33	60	24	نعم	الأسباب البدنية
				12	لا	
2	9,00	87,50	63	27	نعم	الأسباب الاجتماعية
				9	لا	
3	7,11	86,11	62	26	نعم	الأسباب الثقافية
				10	لا	



1	14,72	88,88	64	29	نعم	الأسباب النفسية
				7	لا	
8	5,16	56,48	61	16	نعم	الأسباب البيئية
				13	إلى حد ما	
				7	لا	
7	10,5	80,55	87	18	نعم	أسباب متعلقة بالإمكانات
				15	إلى حد ما	
				3	لا	
6	6,50	77,77	84	19	نعم	الأسباب المادية
				10	إلى حد ما	
				7	لا	

قيمة "كا2" الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) = 9,21

قيمة "كا2" الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2) = 5,99

يتضح من جداول (03) استجابات عينة الدراسة على استمارة استبيان "محفزات النشاط الترويحي الرياضي لكبار السن" أن محور الأسباب النفسية جاء بالرتبة الأولى بوزن نسبي (88,88%) باتجاه درجة الإجابة (نعم)، واتفق مع نتائج دراسة "Martín, M" (2010) المتمتع بالنشاط الترويحي الرياضي، ودراسة "Hilary J. Bethancourt" (2013) للحفاظ على الصحة العقلية، وبالرتبة الثانية المحور المتعلق بالأسباب الاجتماعية بوزن نسبي (87,50%) وباتجاه درجة الإجابة (نعم)، وتشير نتائج دراسة "José Emilio" (2007) إلى أن رغبة كبار السن في تكوين صداقات جديدة أحد أهم محفزات الممارسة الإيجابية، وجاء في الرتبة الثالثة المحور المرتبط بالأسباب الثقافية بوزن نسبي (86,11%) وباتجاه درجة الإجابة (نعم)، وفقاً لنتائج دراسة "José Emilio" (2007) زيادة وعي كبار السن بأهمية النشاط الترويحي الرياضي، ودراسة "ريم إبراهيم" (2012) الرغبة في تجديد الحياة، وبالرتبة الرابعة المحور المتعلق بالأسباب الصحية ووزن نسبي (84,72%) وباتجاه درجة الإجابة (نعم)، ووفقاً لنتائج دراسة "Martín, M" (2010) جاءت توجيه الطبيب بالممارسة سبب في المشاركة بالنشاط البدني لدى كبار السن، ودراسة "José Emilio" (2007) توجيه الطبيب بممارسة النشاط البدني لكبار السن زادت من طلبهم على المشاركة الإيجابية، وجاء محور الأسباب البدنية بالرتبة الخامسة بوزن نسبي (83,33%) وباتجاه درجة الإجابة (نعم)، واتفقت مع نتائج دراسة "Martín, M" (2010) الرغبة لتحسين والحفاظ على اللياقة البدنية، ودراسة "J. Hilary" (2013) الحفاظ على الصحة البدنية، ودراسة "ريم إبراهيم" (2012) الحفاظ على حسن المظهر، وجاء المحور المتعلق بالإمكانات في الرتبة السادسة بوزن نسبي (80,55%) وتشير نتائج دراسة "J. Hilary" (2013) أن برامج النشاط الترويحي الرياضي المتوفرة محفزة للممارسة، وجاءت محفزات مشاركة كبار السن في النشاط الترويحي الرياضي المرتبطة بالأسباب المادية في الرتبة السابعة بوزن نسبي (77,77%)، وتشير نتائج ودراسة "Bethancourt" (2013) أن المشاركة في البرامج برسوم معقولة ومريحة يزيد من طلب كبار السن على ممارسة النشاط البدني، أما المحور المتعلق بالأسباب

المحيطة بالبيئة احتل الرتبة الأخيرة بوزن نسبي (56,48%) وبتجاه درجة الإجابة (نعم)، وتشير نتائج دراسة "Martín, M" (2010) أن نظافة أماكن الممارسة وتوافر المساحات الخضراء أحد العوامل المساعدة على زيادة نشاط كبار السن للمشبي.

### 2.3. العلاقة بين السعادة النفسية بمكوناتها ومحفزات النشاط الترويحي الرياضي لدى عينة الدراسة جدول رقم (04): يبين العلاقة بين السعادة النفسية بمكوناتها ومحفزات النشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن بولاية تيارت

الرقم	أبعاد المقياس	محفزات النشاط الترويحي الرياضي	الدلالة الإحصائية
1	الاستقلالية	0,39	دال إحصائيا
2	التمكن البيئي	0,42	دال إحصائيا
3	التطور الشخصي	0,64	دال إحصائيا
4	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	0,48	دال إحصائيا
5	الحياة الهادفة	0,50	دال إحصائيا
6	تقبل الذات	0,53	دال إحصائيا

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى الدلالة (0,01) ودرجة الحرية (35) = 0,43  
قيمة "ر" الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (35) = 0,33

يتضح من الجدول رقم (04) أنه يوجد ارتباط موجب دال إحصائيا عند مستوى (0,01) حصرت قيمته بين (0,48، 0,64) ودرجة الحرية (35) بين محاور استبيان محفزات الترويحي الرياضي وأبعاد السعادة النفسية وهي التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات، والدرجة الكلية للسعادة النفسية، بينما وجد ارتباط موجب دال إحصائيا عند مستوى (0,05) ودرجة الحرية (35) انحصرت قيمته عند (0,39، 0,42) بين محاور استبيان محفزات الترويحي الرياضي وأبعاد السعادة النفسية وهي الاستقلالية والتمكن البيئي، فكلما زادت محفزات الترويحي الرياضي، زادت السعادة النفسية عند كبار السن، ولم توجد أي دراسة أجنبية أو عربية في حدود علم الباحث ربطت بين هذه المتغيرات لكي تؤكد نتائج هذا الفرض أو ترفضه لذلك كانت الدراسة الحالية دراسة استكشافية وذلك لدراسة العلاقة بين هذه المتغيرات ومحاولة الكشف عن نوعية الرابطة التي تربط بينهم.

### 3.3. الاستنتاج العام و الاقتراحات

جاءت استجابات عينة الدراسة على استمارة استبيان "محفزات النشاط الترويحي الرياضي لكبار السن" بالترتيب الآتي: محور الأسباب النفسية بوزن نسبي (88,88%)، محور الأسباب الاجتماعية بوزن نسبي (87,50%)، محور الأسباب الثقافية بوزن نسبي (86,11%)، محور الأسباب الصحية بوزن نسبي (84,72%)، محور

- الأسباب البدنية بوزن نسبي (83,33%)، محور الإمكانيات بوزن نسبي (80,55%)، المرتبط بالأسباب المادية بوزن نسبي (77,77%)، المحور المتعلق بالأسباب المحيطة بالبيئة بوزن نسبي (56,48%).
- أنه يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين محاور استبيان محفزات النشاط الترويحي الرياضي وأبعاد السعادة النفسية بمكوناتها، والدرجة الكلية للسعادة النفسية.
  - من خلال إجراءات الدراسة والنتائج التي تم التوصل إليها، يقترح الباحث بما يلي:
  - التوعية بأهمية النشاط الترويحي الرياضي لكبار السن بهدف تعديل التصورات الخاطئة لدى البعض التي ترتبط بين الممارسة والإصابة وكذا خجل البعض من نظرة المجتمع.
  - توفير القيادات المتطوعة للعمل مع كبار السن حيث يعد ذلك من العوامل الهامة التي تسهم في تفعيل الممارسة داخل البرنامج الترويحي وكذلك توفير مجال أكبر من الإشراف الدقيق لكبار السن.
  - ضرورة العمل على إعداد أخصائيين على مستوى علمي ومهني جيد بما يتلاءم مع تقدير الاحتياجات الفعلية والمستقبلية لكبير السن.
  - تنظيم دورات تدريبية متقدمة للأفراد العاملين مع كبار السن لزيادة خبراتهم ورفع كفاءة أدائهم وذلك حول كيفية تنمية مكونات السعادة النفسية لدى كبار السن.
  - تفعيل العلاقات الاجتماعية الإيجابية لدى كبار السن لما لها من تأثير قوى ومباشر على عوامل السعادة النفسية.

### خاتمة

أصبح من المؤكد منذ فترة طويلة فوائد النشاط الترويحي الرياضي على الصحة العقلية والبدنية، وقد أصبحت المشاركة المنتظمة في النشاط الترويحي الرياضي عنصراً هاماً من نمط الحياة الصحي لكبار السن، فالمحفز لتغيير السلوكيات يتأثر بشكل كبير بتصورات كبار السن الذاتية، وتصورات الآخرين عنهم، من حيث المواقف تجاه النشاط الترويحي الرياضي، ودرجة شعور الفرد بالسعادة النفسية مرتبط بحالته النفسية وعلاقاته الاجتماعية ومدى إشباعه لدوافعه الأولية والثانوية.

وجاءت هذه الدراسة لتبين العلاقة بين محفزات النشاط الترويحي الرياضي والسعادة النفسية ومكوناتها لدى كبار السن، لتؤكد على أهمية الجانب النفسي والاجتماعي والثقافي والصحي، والتوعية بأهمية النشاط الترويحي الرياضي لكبار السن بهدف تعديل التصورات الخاطئة لدى البعض التي ترتبط بين الممارسة والإصابة وكذا خجل البعض من نظرة المجتمع، إضافة إلى تنظيم دورات تدريبية متقدمة للأفراد العاملين مع كبار السن لزيادة خبراتهم ورفع كفاءة أدائهم وذلك حول كيفية تنمية مكونات السعادة النفسية لديهم.

## References

- Abu hashim, Alsayd muhamad.(2007).Alnamudhaj albanayiyu lilealaqat bayn alsaeadat alnafsiat waleawamil alkhmst alkubraa lilshakhsiat wataqdir alhdhat walmusanadat alaijtimaeiat ladaa tullab aljamieati(The structural model of the relationships between psychological happiness and the five major factors of personality, self-esteem and social support among university students),majalat kuliyyat altarbiat, Benha University, 20 (81). 296- 350. [in Arabic].
- Aljundiu, Umsiat alsyd .(2009). Masadir alshueur bialsaeadat waealaqatiha bialdhakka' alwujdanii litulab kuliyyat altarbit, jamieat al'iiskandariitu(Sources of happiness and its relationship to emotional intelligence for students of the Faculty of Education), almajalat almisriat lildirasat alnafsiati, University of Alexandria 19 (62), 11- 70. [in Arabic].
- Al-Nayal, Maysa Ahmed and Khamis, Majda (1995). Alsaeadat waealaqatuha bibaed almutaghayirat -lnafsiat walshakhsiat ladaa eayinat min almasaniiyn walmasanat dirrasat sikumitriat mqarn ( Happiness and its relationship to some psychological and personal variables for a sample of elderly men and women, "A comparative psychometric study), alhayyat almisriat aleamat lilkitabi, majalat eilm alnafsi,n/a (36), 22- 40. [in Arabic].
- Ali, Saad (1990) .Mistawiat al'amn alnafsy lidaa alshshbab aljamei (Levels of Psychological Security among Academic Youth), majalat jamieat dimashq liladab waleulum al'iinsaniat waltarbiati, Damascus, 15 (1), 9- 49. [in Arabic].
- Bradley, D.E. and Longino, Charles F. (2001). How older people think about images of aging in advertising and the media. Generations, Journal of the American Society on Aging,25 (3),17-21.
- Cousins, S.O. (1997). Elderly Tomboys? Sources of self-efficacy for physical activity in late life. Journal of Aging and Physical Activity, 5 (3). 33- 44.
- Dishman, R.K. (1994). Motivating older adults to exercise. Southern Medical Journal, 87(5), 79-8.7
- Farouk, Allam Sahar (2008). Muadlat alsueadat alhqyqyt lidaa eynt man talab almarhlatayn al'iedadyt walthaanuyt(True happiness rates among a sample of preparatory and secondary school students), majalat al derasat alnafsiyat,18 (3), 431- 465. [in Arabic].
- Fiatarone, M. (1994). Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people. New England Journal of Medicine, 330(25),1769-1775.
- Malina, r. M.; little, b. B. (2008). Physical activity the present in the context of the past. American Journal of Human Biology,20(4) 373-391.
- Michael, Argyle.(1997). sayakulujiat al saadt, tarjimt faysl eibad alqadr yunis(The Psychology of Happiness, translated by Faisal Abdel Kader Younes, reviewed by Shawky Jalal), dar gharib liltibaet walnashar waltawzie, Cairo. [in Arabic].
- Minhaths.(2012). Late-life leisure constraints among malaysian elderly: a qualitative app Department of Community Health, Faculty of Medicine & Health Sciences, Universiti Malaysia, Serdang, Malaysia, Malaysian Journal of Public Health Medicine, 12(2). 24-30
- Shepard, R. J., (1994). Determinants of exercise in people aged 65 years and older. In R. K. Dishman (Ed.), Advances in exercise adherence Champaign, IL: Human Kinetics. n/a (n/a) ,343–360.

Suraya Ibrahim, Norimah A Karim, Wan Zurinah Wan.(2013).Perceived physical activity barriers related to body weight status and sociodemographic factors among Malaysian men in Klang Valley, Nutrition Programme, Faculty of Health Sciences, Universiti Kebangsaan Malaysia, Kuala Lumpur, Malaysia, BMC Public Health 13 (n/a), n/a.

## المراجع

- أبو هاشم ، السيد محمد .(2007). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، (20) (81)، 296 - 350.
- الجندي، أمسية السيد.(2009). مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية، جامعة الإسكندرية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 19 (62)، 41 - 70.
- النيال، مايسة أحمد وخميس، ماجدة .(1995). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات دراسة سيكومترية مقارنة" الهيئة المصرية العامة للكتاب، مجلة علم النفس، دون رقم مجلد (36)، 22 - 40.
- فاروق، علام سحر.(2008). معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، مجلة الدراسات النفسية، 18 (3)، 431 - 465.
- علي، سعد .(1990). مستويات الأمن النفسي لدى الشباب الجامعي، مجلة جامعة دمشق للآداب والعلوم الإنسانية والتربوية، 15 (1)، 9 - 49.
- مايكل، أرجايل .(1997). سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل عبد القادر يونس، مراجعة شوقي جلال: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.