

دراسة مستوى الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين ( 60-75 سنة) المقيمين بدار العجزة  
لولاية مستغانم.

**STUDY THE LEVEL OF PSYCHOLOGICAL HEALTH AND LIFE SATISFACTION  
FOR THE ELDERLY (60-75 YEARS OLD) RESIDENTS IN THE NURSING HOME OF  
MOSTAGANEM.**

بلعباس بن قرعة منال<sup>1</sup> تواتي احمد بن قلاوز<sup>2</sup> بن سي قدور حبيب<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> جامعة مستغانم معهد التربية البدنية والرياضية، مخبر تقويم الأنشطة البدنية والرياضية.

[belkaddour@yahoo.fr](mailto:belkaddour@yahoo.fr)<sup>3</sup>, [touati.ahmedbenklaouz@univ-mosta.dz](mailto:touati.ahmedbenklaouz@univ-mosta.dz)<sup>2</sup>, [manelbelben@gmail.com](mailto:manelbelben@gmail.com)<sup>1</sup>

**معلومات عن البحث:**

تاريخ الاستلام: 2020/07/09

تاريخ القبول: 2020/10/05

تاريخ النشر: 2020/12/10

**الكلمات المفتاحية:**

الصحة النفسية، الرضا عن  
الحياة، المسنين.

الباحث المرسل: بلعباس بن

قرعة منال. الإيميل:

[manelbelben@gmail.com](mailto:manelbelben@gmail.com)

**ملخص:**

تهدف الدراسة الى الكشف عن مستوى الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين المقيمين بدار العجزة لولاية مستغانم، وقد اجريت الدراسة على عينة قوامها 30 مسن من دار العجزة مستغانم بحيث طبق عليها مقياس الصحة النفسية للمسنين ومقياس الرضا عن الحياة للمسنين. عولجت البيانات احصائيا عن طريق برنامج spss وأسفرت نتائج الدراسة على ان مستويي الصحة النفسية وكذا الرضا عن الحياة منخفضين لدى هذه العينة و منه استنتج الباحثون ان هذه العينة تعاني من عدة مشاكل نفسية لذلك وجب تطبيق برامج تروحيحة رياضية للرفع من مستوى الصحة النفسية ومنه لرضا عن الحياة لدى هذه الفئة العمرية المقيمة بدور العجزة.

**Keywords :**

Psychological health, life satisfaction, elderly.

**Abstract**

The study aims to reveal the level of psychological health and life satisfaction among people residing in the elderly home of Mostaganem. The sample composed of 30 elderly people, where the psychological health scale and life satisfaction level for the elderly were applied. The data were statistically analyzed using SPSS software, it's results have shown that the psychological health and life satisfaction level of the elderly residing in the nursing home is low.

We concluded that this sample suffers from several psychological problems, so sports and recreational programs must be applied to raise the level of psychological health and therefore the level of life satisfaction for the elderly people.

## 1. مقدمة:

تعد شريحة المسنين من الشرائح التي تلزمت بالاهتمام والرعاية التامة نظرا لخصوصية هذه المرحلة العمرية في حياة الإنسان، وتشير منظمة الصحة العالمية الى ارتفاع نسبة المسنين في العالم و ذلك يعود الى ارتفاع مؤشرات الصحة العامة عالميا الا ان هناك ارتفاع اخر و ذلك في نسبة الامراض المزمنة لدى المسنين كما يرجح بعض الخبراء ذلك الى لانخفاض نسبة المواليد وزيادة متوسط عمر الإنسان (ا.المنعم، 2010). كما ارتفعت نسبة المسنين بالجزائر ايضا و ذلك ما تؤكدته الاحصائيات حيث اشار الديوان الوطني للاحصاء في الجزائر بارتفاع نسبة المسنين من 60 سنة فما فوق من 8,3% الى 8,5% ما بين سنتي 2013 و 2014 اي ما يعادل 3334000 نسمة (للاحصائيات، 2016). ان هذا الارتفاع الملحوظ لفئة المسنين في الجزائر وكثرة المشاكل الاجتماعية و خاصة السكنية نظرا لكثافة الاسرة الجزائرية ادى الى تشتت بعض افراد هذه الفئة مما اضطر الدولة الجزائرية الى انشاء دور رعاية وايواء لهذه الفئة بمعدل مركز في كل ولاية كما ان الولايات الكبرى استفادت من اكثر من دار ايواء ورعاية للمسنين مثل الجزائر العاصمة وهران.

ان مرحلة الشيخوخة تتميز بظهور مشكلات صحية وعقلية ونفسية عدة مثل زيادة الوزن المفرطة، ارتفاع ضغط الدم، زيادة القلق مما يؤدي الى الوحدة النفسية والعزلة التي تؤدي بدورها الى الاصابة بالاكتئاب و جل هذه الامراض تؤدي الى تدهور حالة المسن العضوية عامة والنفسية خاصة (العزیز، 1998).

تتميز حياة المسنين في دور العجزة بصدد العيش في فراغ تام من دون عائلة و لا عمل ذلك يدفع صحته النفسية للتدهور كما انه يحس بعدم الاستقرار و عدم التوازن الوجداني و الاكتئاب مما يؤثر على عدم رضاه عن حياته (مايو كلينك، 2002)، فان

مزاولة النشاط البدني بغرض استغلال وقت الفراغ يعتبر طريقا سلميا نحو تحقيق الصحة العامة للإنسان والمسئ بشكل خاص (الشيخ الصافي، 2018).

تشير عدة دراسات وابحاث علمية حديثة الى ان كل هذه المشكلات الصحية والعقلية والنفسية ناتجة من نقص الحركة وعدم ممارسة الانشطة الرياضية (حسين، ديسمبر 2016) ومن بين هذه الدراسات نذكر دراسة حليلة قادري (قادري، 2015) التي تناولت الصحة النفسية عند المسنين المتقاعدین و كذا دراسة جعفر العرجان والتي اكدت ارتباط الوعي الصحي بالرضا عن الحياة الى جانب عدة دراسات حديثة اكدت ارتباط ممارسة الانشطة الرياضية بشتى انواعها و تأثيراتها على الصحة النفسية والرضا عن الحياة من بين هذه الدراسات دراسة اسالمى نورية والتي اشارت الى انجاز برنامج ترويجي وقائي من اجل تحسين بعض متغيرات الصحة لدى المسنين (اسالمى نورية، 2018)، ودراسة الباحثة مسعودة بسايح التي تدور حول الصحة النفسية لدى المعاقين والتي اشارت الى المعاقين الغير ممارسين للنشاط البدني والرياضي مستوى الصحة النفسية متدني وخلصت الى ان للنشاط الرياضي المكيف دورا مهما في تنمية الصحة النفسية (مسعودة بسايح، 2017)، ودراسة بن صخرية الطيب التي تشير الى اثر برنامج انشطة بدنية مكيفة لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لكبار السن (بن صخرية الطيب، 2019). و كذا دراسة بن صيفية لحسن والتي كشفت عن واقع الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويجي تحت تاثير العوامل النفسية الاجتماعية والمتغيرات الثقافية (بن صيفية لحسن، 2019)، كما اكدت دراسة المعهد الوطني للصحة العمومية لمدينة كيبك و التي كان عنوانها : " تحرك من اجل صحة نفسية جيدة " حيث انها نصت على ضرورة مزاولة الانشطة البدنية و الرياضية من طرف المسنين (Kino-Québec، 2002)، و كذلك ما اكدته دراسة عادل خوجة وآخرون عن مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي وهو ما يتناسب مع حالة المسنين ذوي المشاكل الحركية والتي توصلت الى ضرورة ممارسة النشاط الرياضي

لتحقيق الرضا عن الحياة (عادل خوجة، 2018). ونجد ايضا دراسة الباحثة منال بوخالفة حول صورة الذات لدى المسنين المقيمين بدار العجزة بالمسيلة والتي توصلت الى ان صورة الذات ضعيفة ومنخفضة جدا لدى المسنين المقيمين بدار العجزة (بوخالفة، 2019).

بما ان كل ما يؤثر في النفس يؤثر في البدن وان معظم المسنين الموجودين بدار العجزة بمستغانم يعانون من امراض ومشاكل نفسية انعكست سلبا على الصحة النفسية للمسنين ومن خلال الزيارات الميدانية التي اجراها الباحثون لعدة مراكز رعاية المسنين (مستغانم، وهران، الجزائر، سيدي بلعباس، تيارت، غليزان)، تمت ملاحظة نقص شديد في الحركة لدى كبار السن وعدم ممارستهم للانشطة الرياضية، كما اكدت نتائج الدراسة الاستطلاعية بعد اجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين النفسانيين في دور العجزة الى ممارسة مختلف الانشطة الرياضية. وعلى هذا الاساس ارتى الباحثون التطرق الى هذه الدراسة والتمثلة في دراسة مستوى الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين المقيمين بدور العجزة بولاية مستغانم، وعلى ضوء ما سبق يمكننا طرح بعض التساؤلات :

- ما مستوى الصحة النفسية لدى المسنين بدار العجزة لولاية مستغانم؟
- هل المسنين المقيمين بدار العجزة لولاية مستغانم راضون عن حياتهم؟

## II. الطريقة وأدوات:

1- **العينة وطرق اختيارها:** تمثل مجتمع الدراسة في المسنين المقيمين بدار العجزة لولاية مستغانم والتمثل عددهم في 63 مسن 27 رجل و36 امرأة، حيث انه تم اختيار عينة الدراسة بطريقة مقصودة من اجمالي المسنين المقيمين وقدر عددهم بـ: 30 مسن ومسننة، كما تراوحت اعمارهم بين (60-75) سنة، حيث استبعد البقية بسبب مشاكل صحية وعقلية.

## 2- إجراءات الدراسة:

2-1- المنهج: اتبع الباحثون المنهج الوصفي وذلك لتلاؤمه مع طبيعة الدراسة.

2-2- أدوات الدراسة وأسسها العلمية:

أ- أدوات الدراسة: لغرض قياس مشكلة البحث وحسب الاهداف المسطرة استخدم الباحثون مقياس يقيس الصحة النفسية ومقياس اخر يقيس الرضا عن الحياة.

ب- التعريف بأدوات البحث:

\*مقياس الصحة النفسية: استخدم الباحثون مقياس الصحة النفسية بعد الاطلاع على العديد من المصادر والكتب التي تطرقت الى الصحة النفسية الى جانب العديد من الدراسات المشابهة تم تبني مقياس يقيس الصحة النفسية لدى المسنين وهو عبارة عن استمارة استثنائية تقيس الصحة النفسية لدى المسنين من اعداد الطالبة الباحثة بحيث يتكون من 25 عبارة في صورته الاولية ويتماشى مع القدرات العقلية والمرحلة العمرية للمسنين المقيمين بدار العجزة بمستغانم.

\*مقياس الرضا عن الحياة: يتكون هذا المقياس من 03 محاور حيث ان المحور الاول يشمل الرضا عن الذات من اعداد امانى عبد المقصود (1982). يتكون من 18 عبارة اما المحور الثاني يتناول الرضا عن الحياة في دار العجزة ويتكون من 10 عبارات والمحور الثالث يشمل الرضا الاجتماعي ويتكون من 18 عبارة.

ت- الأسس العلمية لأدوات الدراسة:

تم عرض الأداتين على مجموعة من المحكمين والمختصين في علم النفس لإبداء رأيهم والحكم على مدى صلاحيتها فقاموا بتحكيم الأداتين وتعديل بعض الفقرات من المقياسين.

## ت-1- الصدق الظاهري:

\*الصدق الظاهري لمقياس الصحة النفسية لدى المسنين: تم عرض مقياس الصحة النفسية على 05 محكمين ممن تتوفر فيهم الشروط العلمية والاختصاص وجاءت نتائج التحكيم على النحو التالي: بعد عرض مقياس الصحة النفسية على مجموعة من المحكمين نجد ان نسبة القبول 80% فما فوق لـ 23 عبارة وعبارتين رقم 2 و رقم 11 نسبة القبول أقل من 60% و منه قام الباحثون باستبعاد العبارتين.

جدول رقم (01): يبين القائمة الاسمية للاساتذة المحكمين لادوات البحث :

اسم و لقب الاستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل
بن زيدان حسين	استاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم
كحلي كمال	استاذ محاضر (ا)	جامعة مستغانم
حرشاوي يوسف	استاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم
بلكبيش قادة	استاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم
جبوري بن عمر	استاذ محاضر (ا)	جامعة مستغانم

الصدق الظاهري لمقياس الرضا عن الحياة لدى المسنين: تم عرض مقياس على المحكمين و اهل الاختصاص وكانت نسبة القبول للعبارات والمحاو 100% و منه لم يستبعد الباحثون أي محور او عبارة من هذا المقياس.

-جدول (02) : يبين محاور مقياس الرضا عن الحياة و عدد العبارات لكل محور

الرقم	المحور	العبارات	التقييم و مفتاح التصحيح
01	الرضا عن الذات.	18	ثلاثي: نعم- احيانا-لا
02	الرضا عن الحياة في دار العجزة.	10	ثلاثي: نعم- احيانا- لا
03	الرضا الاجتماعي.	18	ثلاثي: نعم- احيانا- لا

بعد تحكيم مقياس الرضا عن الحياة بمحاو 3 في صورته الاولى خلص الباحثون الى الصورة النهائية للمقياس حيث يتكون هذا الاخير من 46 عبارة كما هو موضح في الجدول اعلاه، ويصح باعتماد عملية التقيط التالية : ميزان ثلاثي التدرج

(نعم، احيانا، لا ) حيث يقابله بالنقاط حسب كل مستوى 1-2-3 في حالة العبارة موجبة ، و 1-2-3 اذا ما كانت العبارة سالبة.

ت-2- صدق الاتساق الداخلي:

\*صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصحة النفسية لدى المسنين:

- جدول رقم (03) معامل صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الصحة النفسية لدى المسنين.

رقم العبارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	رقم العبارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	رقم العبارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
01	0,450	0,00	09	0,502	0,00	17	0,537	0,00
02	0,542	0,00	10	0,634	0,00	18	0,590	0,00
03	0,463	0,00	11	0,486	0,00	19	0,370	0,00
04	0,348	0,00	12	0,318	0,00	20	0,560	0,00
05	0,384	0,00	13	0,390	0,00	21	0,640	0,00
06	0,357	0,00	14	0,461	0,00	22	0,490	0,00
07	0,462	0,00	15	0,510	0,00	23	0,540	0,00
08	0,443	0,00	16	0,640	0,00			

تم استخدام صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصحة النفسية للمسنين المقيمين بدار العجزة لولاية مستغانم باستخدام معامل الارتباط الفا كومباغ، حيث تراوحت قيم عبارات مقياس الصحة النفسية ما بين: 0,318 كادنى قيمة و 0,640 كأعلى قيمة، و هذه القيم دالة احصائيا ما يبين ان عبارات مقياس الصحة النفسية تتميز بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، وعليه يمكن اعتماد هذا المقياس في الدراسة الفعلية.

\*صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصحة النفسية لدى المسنين:

- جدول رقم (04) معامل صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الرضا عن الحياة لدى المسنين.

الرقم	المحور	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
01	الرضا عن الذات	0,583	0,080
02	الرضا عن الحياة في دار العجزة	0,516	0,095
03	الرضا الاجتماعي	0,562	0,054

بلغت قيم الفا كرومباغ لمحاور مقياس الرضا عن الحياة ما بين 0,516 كأدنى قيمة و 0,583 كاعلى قيمة وهي اكبر من القيم الاحتمالية وهذا ما بين ان مقياس الرضا عن الحياة لدى المسنين يتميز بدرجة عالية من الاتساق الداخلي وبالتالي يمكننا استعماله في الدراسة الفعلية.

**2-3- الدراسة الاستطلاعية:** تم اجراء الدراسة الاستطلاعية في دار العجزة لولاية مستغانم على عينة تتكون من 10 مسنين بتاريخ: 2019/10/09 ثم اعادتها بعد اسبوع في نفس الظروف و على نفس العينة ذلك لغرض حساب الاسس العلمية و المتمثلة في الصدق و الثبات و الموضوعية. وجاءت النتائج باستخدام معامل الارتباط بيرسون في برنامج SPSS على النحو التالي:

-جدول رقم (05) يوضح صدق و ثبات الاختبارات

SIG	معامل الصدق	ثبات	العينة	المقاييس
0,00	0,97	0,95	10	الصحة النفسية
0,00	0,96	0,93	10	المحور1:
0,00	0,98	0,97	10	المحور2:
0,00	0,95	0,92	10	المحور3:

\***الثبات:** من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه جاءت قيم معامل الثبات محصورة ما بين 0,92 كادنى قيمة و 0,97 كاعلى قيمة عند مستوى الدلالة 0,01 و درجة الحرية 09 و هي اكبر من قيم SIG التي بلغت 0,00 و عليه كلا المقاييس يتميز بدرجة عالية من الثبات.

\***الصدق:** تم استخدام الصدق الذاتي وجاءت القيم كلها دالة احصائيا كما هو موضح في الجدول رقم (04).



#### 4-2- المجالين الزماني والمكاني:

- أ- المجال الزمني: لقد انجزت الدراسة ابتداء من 2019/10/09 الى غاية 2019/12/10 وذلك من اجل تطبيق الاختبار واعادته بعد 15 يوم.
- ب-المجال المكاني: اجريت الدراسة بدار رعاية المسنين لولاية مستغانم.

#### 5-2- الادوات والوسائل الاحصائية:

تمت المعالجة الاحصائية بواسطة برنامج SPSS وذلك باستخدام المعادلات التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، المتوسط الوزني، النسبة المئوية.

### III. النتائج:

#### 1- عرض نتائج مقياس الصحة النفسية:

جدول رقم (06): عرض ومناقشة نتائج مقياس الصحة النفسية لدى المسنين.

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	المتوسط الوزني	النسبة المئوية
الصحة النفسية للمسنين	39,90	6,05	40,5	-0,29	46	43,36%

من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه لمقياس الصحة النفسية لدى المسنين بدار العجزة لولاية مستغانم، بلغ المتوسط الحسابي 39,90 وانحراف معياري 6,05. كما بلغت قيمة معامل الالتواء 0,29 والتي هي محصورة بين (3 و-3) مما يؤكد اعتدالية توزيع النتائج. وقد بلغ المتوسط الوزني للمقياس 46 وبمقارنته مع المتوسط الحسابي نجد ان قيمة المتوسط الحسابي تنتمي الى التقييم المنخفض اذ يتجلى ذلك من خلال النسبة المئوية والتي بلغت 43,36. ومنه يستنتج الباحثون ان المسنين المقيمين بدار العجزة لديهم صحة نفسية مندهورة.

## 2- عرض نتائج مقياس الرضا عن الحياة لدى المسنين:

جدول رقم (07): عرض ومناقشة نتائج مقياس الرضا عن الحياة لدى المسنين.

المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	المتوسط الوزني	النسبة المئوية
الرضا عن الذات	27,18	4,04	27,25	-0,05	36	37,75%
الرضا عن الحياة في دار العجزة	19,65	3,34	19,5	0,134	20	49,12%
الرضا الاجتماعي	18,24	2,71	18	0,265	36	25,33%
الدرجة الكلية للمقياس	65,07	08,51	64,75	0,112	92	35,36%

\***المحور الأول الرضا عن الذات:** من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه بلغ المتوسط الحسابي لهذا المحور 27,18 بنسبة مئوية 37,75 % وانحراف معياري 4,04 وبمعامل التواء -0,05 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3، +3) مما يبين أن اعتدالية توزيع النتائج لدى عينة البحث. وبمقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الوزني الذي بلغ 36 فإن النسبة المئوية في هذا المحور تنتمي الى التقييم المنخفض ومنه يستنتج الباحثون ان المسنين المقيمين بدار العجزة بمستغانم غير راضون عن ذاتهم.

\***المحور الثاني الرضا عن الحياة في دار العجزة:** نجد ان قيمة المتوسط الحسابي لهذا المحور بلغت 27,18 بنسبة مئوية 49,12% وانحراف معياري 3,34 وبمعامل التواء 0,134 حيث ان هذه القيمة محصورة ما بين (-3، +3) مما يبين اعتدالية توزيع النتائج لدى عينة البحث. وبمقارنة قيمتي المتوسط الحسابي والمتوسط الوزني الذي بلغ 36 فإن النسبة المئوية تنتمي الى التقييم المنخفض وذلك يدل على ان افراد عينة البحث غير راضون عن حياتهم في دار العجزة.

\***المحور الثالث الرضا الاجتماعي:** من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة المتوسط الحسابي بلغت 18,24 بنسبة مئوية قيمتها 25,33% كما بلغت قيمة انحراف المعياري 2,71، اذ بلغت قيمة معامل الالتواء 0,265 وهي محصورة ما بين (-3، +3) وذلك يبين اعتدالية توزيع النتائج لدى عينة البحث. وعند مقارنة قيمة المتوسط الحسابي بقيمة المتوسط الوزني التي بلغت 36 نجد ان النسبة المئوية لهذا

المحور تنتمي الى التقييم المنخفض ومنه استنتج الباحثون ان افراد عينة البحث غير راضون اجتماعيا.

\* بعد المعالجة الاحصائية لدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة لدى المسنين نرى ان قيمة المتوسط الحسابي بلغت 65,07 بنسبة مئوية 35,36% وبانحراف معياري 08,51، وبلغت قيمة معامل الالتواء 0,112 وهي محصورة ما بين (-3،+3) وذلك يبين اعتدالية توزيع النتائج لدى عينة البحث. وعند مقارنة قيمة المتوسط الحسابي بقيمة المتوسط الوزني والتي بلغت 92 وجدنا ان النسبة المئوية لدرجة الكلية للمقياس تنتمي إلى التقييم المنخفض ومنه نستنتج أن أفراد عينة البحث غير راضون عن حياتهم بدار العجزة لولاية مستغانم.

#### IV. المناقشة:

بالرجوع الى الجدول رقم 06 الذي يبين النسبة المئوية للصحة النفسية لدى المسنين والتي بلغت 43,36% وهذا ما يبين ان المسنين المقيمين بدار العجزة لولاية هذه النتيجة تتماشى مع ما توصلت اليه الباحثة مسعودة بسايح في دراسة حول الصحة النفسية لدى المعاقين توصلت الى انخفاض مستوى الصحة النفسية للمعاقين الغير ممارسين للأنشطة الرياضية بالمقارنة مع زملائهم الممارسين، مما يتماشى ايضا مع ما توصلت اليه الباحثة السالمي نورية حيث خلصت الى ان المسنين الممارسين للأنشطة البدنية لديهم صحة بدنية و نفسية افضل من الغير ممارسين. كما يؤكد الباحث بن صخرية الطيب ان الانشطة البدنية المكيفة لديها اثر ايجابي على الجانب اللياقة لكبار السن ومنه تحسن في الجانب النفسي والبدني لديهم. بالرجوع الى التساؤل الاول المطروح ما مستوى الصحة النفسية لدى المسنين بدار العجزة لولاية مستغانم والذي افترض فيه الباحثون ان مستوى الصحة النفسية لدى المسنين منخفض ومنه يستنتج الباحثون ان الفرضية قد تحققت.

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 07 والذي يبين نتائج مقياس الرضا عن الحياة لدى المسنين بدار العجزة لولاية مستغانم لاحظ الباحثون ان النسبة المئوية للدرجة الكلية للمقياس بلغت 35,36% والتي تبين عدم رضا المسنين عن حياتهم حيث ان هاته النتيجة تبين ما توصل اليه الباحث عادل خوجة والتي درست مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي حيث خلصت الى مستوى الرضا عن الحياة منخفض بالنسبة لغير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية ومنه ضرورة اتباع برامج بدنية ورياضية تروحية لتحقيق الرضا عن الحياة. كما اكدت الباحثة منال بوخالفة في دراستها حول صورة الذات لدى المسنين المقيمين بدار العجزة لولاية المسيلة و توصلت الى ان صورة الذات ضعيفة ومنخفضة لديهم وبمقارنة لك مع نتائج المحور الرضا عن الذات للمقياس الرضا عن الحياة لدى المسنين نجد ان النسبة المئوية للمحور بلغت 37,75% والتي كانت منخفضة جدا ومنه نستنتج ان المسنين المقيمين بدار العجزة بولاية مستغانم لا يتمتعون بالرضا عن الذات. وعليه يمكن للباحثون ان يستنتجوا ان الاجابة عن التساؤل الثاني المطروح هي ان مستوى الرضا عن الحياة لدى المسنين المقيمين بدار العجزة لولاية مستغانم منخفض وعليه فانهم غير راضون عن حياتهم في الدار.

مما سبق يستنتج الباحثون ان مستوى الصحة النفسية للمسنين منخفض مما اثر سلبا على رضاهم عن عياتهم بدار العجزة.

## ٧. خاتمة:

لقد أصبح مستوى الصحة النفسية للمقيمين بدار العجزة متدني جدا وبالتالي أصبحوا غير راضون عن أنفسهم وعن حياتهم ككل، كما أن نقص الحركة وإهمال إشراك هذه الفئة في المجتمع قادها إلى فقدان الأمل في الحياة وانتظار مصيرها المحتوم ألا وهو الموت ذلك ما يؤسفنا نحن كمختصين في هذا المجال وعليه فإن تحسين

مستوى الصحي للمسنين وبالأخص مستوى الصحة النفسية اذ يقترح الباحثون تطبيق برامج ترويقية بدنية ورياضية. كما ينصح بالتفرقة بين مقام النوم ومقام الأكل وذلك لدفع المسنين لممارسة رياضة المشي. كما يجب على المهتمين بإجراء دراسات مقارنة للمسنين المقيمين مع ذويهم والمقيمين بدور العجزة وذلك لمعرفة أهمية الجانب النفسي الذي يؤثر إيجابا على الرضا عن الحياة لدى المسن. كما ننصح بضرورة إشراك فئة المسنين في المجتمع وذلك بالقيام ببرامج خاصة بهم وتظاهرات كالمشي للمسنين وغيره. كما يجب تخصيص منشط رياضي داخل كل دار لرعية المسنين.

## VI. الإحالات والمراجع:

- 1- (2002). Kino-Québec, C. S.
- 2- ا. المنعم (2010). الرضا عن الحياة. جامعة عين شمس، مصر، المؤتمر السنوي الخامس عشر، (p. 747).
- 3- اسالمى نورية واخرون. (2018) برنامج ترويق رياضي وقائي لتحسين متغيرات الصحة البدنية لدى المسنات 60 سنة فما فوق. المجلة العلمية لعلوم وتكنولوجيا الانشطة البدنية والرياضية، عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن "علوم الانشطة البدنية والرياضية وتحديات الالفية الثالثة"، المجلد رقم 15، العدد 1.
- 4- السعيد. (1997) المرأة الرياضية وتأثير تعويض الهرمونات المتوقفة بعد سن الياس. المجلة العلمية للثقافة البدنية والرياضية، مستغانم، العدد 02، المجلد رقم 02.
- 5- الشيخ الصافي، واخرون (2018). اثر برنامج ترويق رياضي مقترح على بعض المهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعيا. المجلة العلمية لعلوم وتكنولوجيا الانشطة البدنية والرياضية، العدد 15، المجلد رقم 15.
- 6- العزيز، م. ا. (1998) الترويح بين النظرية والتطبيق القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

- 7- بسايح مسعودة ، (2017) تاثير ممارسة النشاط البدني المكيف في تحقيق الصحة النفسية لدى المعاقين سمعيا ، المجلد رقم 15، العدد رقم 1.
- 8- بن صخرية الطيب ,واخرون.(2019) . اثر برنامج انشطة بدنية مكيفة لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لكبار السن 60-70 سنة .المجلة العلمية لعلوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 16، العدد 2 مكرر.
- 9- بوخالفة م. (2019). صورة الذات لدى المسنين المقيمين بدار العجزة لمدينة المسيلة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس، قسم علم النفس، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة المسيلة .
- 10- بلعيدوني مصطفى واخرون. (ديسمبر 2016) ، اثر برنامج ترويحي رياضي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لكبار السن 60-50 سنة .المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية، المجلد 13، العدد 13.
- 11- عادل خوجة ,واخرون، (2018) مستوى الرضا عن الحياة لى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي .المجلة العلمية لعلوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 15، العدد 2.
- 12- عصام ف. م. (1979). علم الشيخوخة .
- 13- حليلة قادري (2015) .الصحة النفسية عند المسن المتقاعد .مجلة التنمية البشرية، المجلد 2، العدد 5.
- 14- الديوان الوطني للإحصائيات ، ا.ا. (2016) .
- 15- مايو كلينك . (2002) .الشيخوخة والمعافاة .الدار العربية للطباعة والنشر .
- 16- بن صيفية لحسن واخرون. (2019) واقع اللاتجاهات نحو ممارسة النشاط الترويحي تحت تاثير العوامل النفسية الاجتماعية والمتغيرات الثقافية. المجلة العلمية لعلوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية ، المجلد رقم 16، العدد 2مكرر.