

دور وانعكاسات ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية لفئة المسنين

(دراسة ميدانية علي مستوى غابة التسلية والترفيه بوشاوي)

The role and repercussions of physical recreational activities for the elderly group
(field study at the level of the leisure and recreational forest bushawi)

ط / غربي أم كلثوم¹ ، ا. د / ساسي عبد العزيز²

¹ جامعة آكلي محمد أولحاج البويرة ، الايميل ، a.saci@univ_bouira.dz

² جامعة آكلي محمد أولحاج البويرة ، O.gherbi@univ_bouira.dz

مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية 1000

تاريخ الاستقبال: 2022/08/08 ؛ تاريخ القبول: 2022/11/22؛ تاريخ النشر: 2023/02/23

ملخص: تهدف الدراسة الحالية لمعرفة دور ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية علي فئة المسنين ، من خلال الانعكاسات النفسية والاجتماعية الناجمة عن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية للمسنين ، قوامها 20 مسن ممارس ومن ثم معرفة العلاقة بين الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية والانعكاسات علي فئة المسنين وكذا معرفة أهمية الأنشطة الترويحية .

وقد أظهرت النتائج علي أن النشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة فعالة في تحقيق التوازن الانفعالي والعقلي واسترجاع الثقة في النفس وكذا يخفف من حدة الاكتئاب والحزن والوحدة ، كما يجعل الأشخاص المسنين عند ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية بشكل متكامل ومنسق من خلال عمليات الاندماج الاجتماعي ، كما يساعد في توسيع الحيز الاجتماعي وخلق علاقات بينهم من خلال التعاون وتحسين المزاج والشعور بالرضا .

الكلمات المفتاح : النشاط البدني الرياضي الترويحي – فئة المسنين .

Abstract: The purpose of the present study is to identify the role of recreational physical activity in the elderly category, through the psychosocial repercussions of recreational physical activities for the elderly, consisting of 20 practicing elderly, and thus the relationship between recreational physical activities and the repercussions on the elderly group, as well as the importance of recreational activities.

Results have shown that recreational physical activity is an effective means of achieving emotional and mental balance and restoring self-confidence as well as alleviating depression, sadness and loneliness and makes older persons in the exercise of recreational physical activities in an integrated and coordinated manner through social integration processes, It also helps to expand social space and create relationships between them through cooperation, improved mood and sense of satisfaction.

Keywords: recreational physical activity - elderly category.

I- تهديد :

تعتبر فئة المسنين من الفئات المهمة في المجتمع والأسرة ، التي أفنت حياتها وزهرة عمرها في خدمة المجتمع والأسرة ، ورغم كل هذا فقد أصبحت هذه الفئة معزولة ومهمشة ويتهرب من التعامل نظرا لعدم قدرتهم علي العطاء بعدما بلغوا سن التقاعد أو نتيجة لحالتهم النفسية المتعبة جراء المشاكل والضغوطات التي مروا بها وتعرضوا لها خلال مراحل حياتهم وعدم الإحساس بالعرفان والتقدير من طرف غيرهم .

وعليه أصبح مشكل كبار السن والذي انتشر في كل أنحاء العالم مما أدى إلى التفكير في مساعدة هاته الفئة الهشة من أجل تحسين حالتهم النفسية وتحديد علاقاتهم الاجتماعية من خلال إعادة الاندماج ، وكان الحل هو الاتجاه نحو الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية لما لها من أهداف بناءة كونها تساعد على الإعداد السليم لجميع الجوانب الشخصية سواء كانت عقلية أو نفسية أو اجتماعية ، وباعتبار النشاط البدني الرياضي الترويحي من أهم الوسائل المتقدمة من أجل تحقيق مهارات التعامل والتوافق بين الأفراد وأنفسهم وبين الأفراد وبيئتهم الاجتماعية .

كما توضح مدى أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لفئة المسنين و استنتاج انعكاساته الكثيرة والتي نركز من خلالها علي الحالة النفسية والاجتماعية باعتبارها نقطة ضعف المسن التي يعاني منها ، حيث كلما تقدم الشخص في العمر زادت الضغوطات عليه وكثرت شكواه وقل صبره مما يؤدي لانفعالاته سواء علي نفسه أو مع الآخرين وهنا يدخل المسن في حالة العزلة والوحدة بعيدا عن أسرته ومجتمعه .

ومن خلال دراستنا نسعى لإبراز أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي عند الأشخاص المسنين وانعكاساته علي حالتهم النفسية والاجتماعية .

1/ إشكالية الدراسة :

إن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي من الركائز الأساسية التي تساعد علي إعداد المواطن الصالح المتزن بدنيا ، عقليا عاطفيا ، اجتماعيا وتجعله قادرا علي الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه وأسرته وهذا ما يراه تشاركرز بيكر " أن الممارسة الرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية الرياضية العقلية ، الانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق النشاط البدني الرياضي (Yevs galber, 2004, p. 16)

كما يقول الرسول صلى الله عليه وسلم (المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف) . (أبو هريرة رضي الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم ، 2664)

و ما أكثر الأدلة التي تبين شدة حرص الإسلام علي ممارسة الرياضة من قبل جميع أفراد الأمة بدون استثناء فالهدف الأسمى من ممارسة النشاط البدني الرياضي هو العناية باللياقة البدنية التي تعد العامل الأول وراء المحافظة علي الجمال والحيوية وتحقيق التأثير الإيجابي لمختلف الجوانب الصحية النفسية ، العقلية ، الاجتماعية للفرد وبما أن الإنسان كائن حي يمر خلال حياته بعدة مراحل يحتاج فيها للرعاية خاصة مرحلتي الطفولة والشيخوخة ، فمرحلة الشيخوخة لم تحظى بالقدر الكافي من الاهتمام عكس مرحلة الطفولة خاصة من قبل الدول النامية ، ويعود السبب لقلة الاهتمام كون الشخص المسن أصبح غير نافع في المجتمع أو أقل إنتاجا عما كان عليه في السابق ، ويرجع هذا كونه تدهور وتراجع وظائفه الجسدية والعقلية بصورة أكثر وضوحا مما سبق من العمر .

وبما أن التقدم في العمر يؤدي إلى تراجع كفاءة الوظائف الحيوية بالجسم فذلك يؤدي إلى وقوع الإنسان في الأزمات القلبية والجلطات الدماغية وكثرة الأمراض التي تسبب له الإعاقات وقد تؤدي به للموت ، غير أن المواظبة علي ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي الذي أصبح دواء ينصح به الأطباء لفئة المسنين لمحاربة الشيخوخة والتمتع بالحياة والشعور بالسعادة من خلال الاستمتاع والرضا بالحياة دون الإصابة بالأمراض كون الشخص المسن يتأثر نفسيا واجتماعيا من خلال السلوكات والمواقف التي يعيشها تعكس حالته النفسية التي تؤول لليأس والأسى والاختلال فتعد الحالة النفسية والاجتماعية من أهم العوامل التي تجلب اهتمامنا بهذه الفئة مما يجعلنا نطرح التساؤل التالي :

ما هي أهم الانعكاسات النفسية والاجتماعية التي تتحقق من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي عند فئة المسنين ؟

وأندرج تحت التساؤل العام تساؤلين فرعيين هما :

- هل لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي انعكاس علي الحالة النفسية للشخص المسن ؟
 - هل لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي السماح بخلق اندماج اجتماعي للأشخاص المسنين ؟
- الفرضية العامة :**

لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي انعكاسات نفسية واجتماعية علي الأشخاص المسنين .

الفرضيات الجزئية :

- تنعكس ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي علي الحالة النفسية للأشخاص المسنين .
- يسمح ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي بخلق الاندماج الاجتماعي للأشخاص المسنين .

2 / أهداف الدراسة :

تتمثل أهداف الدراسة في عدة نقاط نذكرها :

- إبراز دور وأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي علي الصحة الجسمية بصفة عامة علي فئة الأشخاص المسنين .
 - غرس ثقافة ممارسة الرياضية وأهميتها عند الشخص المسن .
 - معرفة أنواع الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية الملائمة والتي ينصح بها الشخص المسن لممارستها .
 - أهمية النشاط البدني الرياضي الترويحي في خلق الاندماج الاجتماعي لفئة الأشخاص المسنين .
- 3 / أهمية الدراسة :** تستمد أهمية الدراسة من أهمية الموضوع المراد دراسته من خلال معرفة الدور الفعال لممارسة الرياضة علي اللياقة البدنية للشخص المسن ودورها في تحقيق النمو الشامل والمتوازن لجميع النواحي .
- وهذا الموضوع جدير بالدراسة والبحث فيه من خلال الاهتمام بشريحة مهمة في المجتمع ، فلا بد من التطرق لهاته الفئة من خلال :
- الاهتمام بالترفيه والشعور بالمتعة والسعادة والرضا بالحياة .
 - اعتبار مرحلة الشيخوخة من المراحل الهامة التي لا بد من الاهتمام بها من خلال إعطائها برنامج رياضي ترويحي .

3 / التحديد الإجرائي و الاصطلاحي لمتغيرات الدراسة :

أ / النشاط البدني الرياضي الترويحي

- الترفيه :

هو ممارسة ذاتية حرة تساهم في تنمية وتطوير قدرات الفرد ومهاراته ، ويعد استجابة حركية للمثيرات والمنبهات التي تختار نوعا وتمارس وتدرّب وتدرس وفقا لفكرة ونوعية ومتطلبات هذا النشاط ، فالترفيه يعود بالفائدة المادية والمعنوية للفرد .

- النشاط البدني الرياضي الترفيهي :

هو النشاط الذي يتسم بالسهولة والمرونة ويطلق عليه صفة الاستمتاع فهو اختيار ذاتي وهادف لنوع من الأنشطة البدنية أو الرياضات التي تمارس علي وجه المتعة وأثناء وقت الفراغ للشعور بالفرح والسرور .

وهو كذلك مجموعة من التمارين يمارسها الفرد لغرض معين مثل الصحة واللياقة البدنية ، للميء وقت الفراغ والتخفيض من الضغوطات النفسية ، الاجتماعية وحتى الجسمية .

ب / فئة الأشخاص المسنين :

هو شخص كبير السن وهو كل فرد أصبح عاجز علي رعاية نفسه وخدمتها إثر تقدمه في العمر ، ويبدأ عندما يبلغ الشخص بين التقاعد وهو سن الخامسة والستين في معظم البلدان العربية . (فؤاد البهي السيد ، 2006، صفحة 188) . وهي كذلك الفئة العمرية من كبار السن التي تتجاوز الستين ، وهي مرحلة من مراحل العمر التي تبدأ فيها الوظائف الجسدية والعقلية في التدهور بصفة أكثر وضوحا مما كانت عليه في الفترات السابقة من العمر .

4 / الإطار النظري للدراسة :

أولا : الدراسات السابقة لمتغيرات البحث :

1 / دراسة أ.د/بشير معمري ، د/ عبد الحميد خزار (2008 - 2009) :

تحت عنوان بحث حول : الاضطرابات الجسمية والنفسية لدى المسنين المقيمين بدار العجزة بمدينة باتنة ، الجزائر . حيث تمثلت إشكالية وجاء التساؤل علي النحو التالي : ما هي الأمراض الجسمية والنفسية الأكثر انتشارا بين المسنين والفروق الجنسية بينهما ؟

وهدف البحث لمعرفة نوع الاضطرابات الجسمية والنفسية بين الجنسين ونسبة انتشارها بينهما ، واعتمدوا علي المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة في مجتمع متكون من 130 مسن وتم اختيار عينة من 56 من المسنين تراوحت أعمارهم بين 61 و 88 سنة و 42 من المسنات تتراوح أعمارهن بين 59 و 91 سنة وكلهم من مقيمي دار العجزة وتمثلت أدوات الدراسة في استعانة الباحث بطبيب المسنين والأخصائية النفسانية و استبيان خاص بالأمراض وكانت أساليب معالجة البيانات بال تكرارات والنسب المئوية و اختبار كا 2 .
وأهم النتائج المتوصل إليها : وهي الأمراض الجسمية الأكثر انتشارا .

– **عند المسنين :** القلق العام ، الاكتئاب النفسي ، اليأس ، اضطرابات النوم ، قلق الموت والعصبية الزائدة .

– **عند المسنات :** القلق العام ، الاكتئاب النفسي ، اليأس ، قلق الصحة ، توهم المرض والكذب .

2 / دراسة كاميليا زين العابدين عبد الرحمان (2003):

وهدفت الدراسة بالتعرف علي تأثير برنامج تروحي علي التوافق النفسي لدى المسنين ، و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة من المسنين مستخدمة القياس البعدي والقبلي ، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية ، حيث بلغ قوامها 31 مسن من دور المسنين بمدينة طنطا بالمحافظة الغربية .

وكانت أهم النتائج ما يلي :

– يؤثر البرنامج التروحي إيجابيا علي مستوى التوافق النفسي لدى المسنين .

في مستوى التوافق النفسي لدى المسنين .% - التحسن بنسبة 42.86

للقياس البعدي .% للقياس القبلي و 42.86 % - تراوحت نسبة التحسن في القياسات الثلاثة ما بين 18.57

3 / دراسة إيناس محمد محمد غانم (2002) :

تحت عنوان بحث حول : المشاركة في الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالرضا والتوافق النفسي لكبار السن .

من خلال الدراسة تم التعرف علي العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية والرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن . وتمثلت أهداف الدراسة فيما يلي :

– التعرف علي العلاقة بين المشاركة في الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية وكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن من (60 – 70) عاما .

– التعرف علي العلاقة بين المشاركة في الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية وكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن من (60 – 70) عاما .

– التعرف علي الفروق بين كل من المشاركة وعدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية لكلا من الرضا عن التوافق النفسي لكبار السن (60 – 70) عاما .

وتم استخدمت الباحثة المنهج الوصفي متبعة الأسلوب المسحي نظرا لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة ، وتكونت عينة البحث من 438 مسن ومسنه منهم 261 مسن ومسنه من الممارسين مقسمين علي 72 مسن و 189 مسنه وعدد 177 مسن ومسنه من غير الممارسين مقسمين إلي 83 مسن و 94 مسنه وتم إجراء الدراسة الأساسية عليهم .

وكانت أهم النتائج فيما يلي :

– يتمتع المشاركون والمشاركات للأنشطة الترويحية الرياضية من كبار السن والمتقاعدين عن العمل من 60 – 70 سنة بالتوافق النفسي والرضا عن الحياة .

– يتصف غير المشاركين وغير المشاركات للأنشطة الترويحية الرياضية من كبار السن والمتقاعدين عن العمل من 60 – 70 سنة بعدم التوافق النفسي وبالتالي عدم الرضا عن الحياة

– وجود علاقة إرتباطية طردية بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وبين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لكبار السن .

4 / دراسة يوسف حرشاوي رسالة دكتوراه بجامعة الجزائر (2004) :

تحديد طبيعة التباين في درجات الاتجاه نحو النشاط البدني بين المناطق (الساحل ، الهضاب ، الصحراء) ، ومن أهم نتائج الدراسة ما يلي

اتجاهات الإناث في المناطق الثلاثة (الساحل ، الهضاب ، الصحراء) إيجابية نحو النشاط البدني .

وجود تباين في الاتجاهات الإناث حسب المناطق لصالح إناث الساحل .

الاتجاهات نحو النشاط البدني تتأثر بالعوامل الاجتماعية والثقافية والصحية .

5 / منهج الدراسة :

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية باختلاف مشكلة البحث وأهدافها ، فالمنهج هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه . (رشيد زرواتي ، 2002 ، صفحة 191) .

وفي مجال بحثنا المتمثل في إنعكاسات ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية لفئة الأشخاص المسنين ، ثم إختيار المنهج الوصفي كونه مناسب لموضوع دراستنا والذي يعتمد علي جمع البيانات الميدانية وهو أحسن الطرق التي تناسب بحثنا .

فالمنهج الوصفي هو إستقصاء ينص علي ظاهرة من الظواهر التربوية أو التعليمية علي ما هي عليه وإيجاد العلاقة بينهما وبين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها وذلك بهدف تشخيص الواقع في بيئة معينة . (عمار بوحوش و محمد محمود الذنيبات ، 1995 ، صفحة

89)

6 / عينة الدراسة :

تعتبر مرحلة اختيار العينة من أهم المراحل وأبرزها في عمر البحث العلمي التي يركز عليها الباحث اهتمامه ولذلك فقد تم اختيار عينة الدراسة قصديا وهذا حرصا للوصول إلي نتائج دقيقة وموضوعية مطابقة للواقع وتمثلت في 20 مسن ممارس للنشاط البدني.

7 / مجالات البحث :

1/ المجال البشري : والمتمثل في 20 مسن يمارسون النشاط البدني الرياضي علي مستوى غابة التسلية والترفيه ببوشاوي .

2 / المجال المكاني والجغرافي : تمت إجراء الدراسة الميدانية علي مستوى غابة بوشاوي .

3 / المجال الزمني : تم الشروع في بحثنا هذا علي امتداد 4 أسابيع كاملة ، وذلك بمعدل حصتين في الأسبوع وذلك انطلاقا من الأحد 06 فيفري إلي غاية الأحد 06 مارس 2022 .

II - الطريقة والأدوات :

8 / أدوات الدراسة :

في بحثنا تناولنا تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجح الطرق للتحقيق حول الرأي العام ومن أنسب الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها ، كما يسهل جمع المعلومات المراد الوصول إليها من الفرضيات السابقة ويتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان

ويعرف الاستبيان علي أنه " أداة من أدوات الحصول علي الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة ، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت ، كما أنها تساهم في الحصول علي بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية . (حسن أحمد الشافعي ، سوزان أحمد علي مرسى، صفحة 203 و 205) .

وتضمن الاستبيان علي المسنين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويجية .

9 / الأساليب الإحصائية :

هي من أهم الطرق والأساليب الإحصائية التي لا يمكن لأي باحث الاستغناء عنها مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت إجتماعية ، نفسية ، إقتصادية وغيرها من الدراسات ، فالوسائل الإحصائية هي التي تمد بالوصف الموضوعي والدقيق فهنا الإحصاء يقود الباحث للأسلوب الصحيح والصادق كما تهدف الوسائل الإحصائية بالمحاولة للتوصل إلي مؤشرات كمية دالة تساعد الباحث علي التحليل والتفسير الموضوعي للنتائج والحكم عليها ، كما تمكننا من تصنيف البيانات التي تجمع وترجم بموضوعية . (محمد السيد ، 1970، صفحة 74) .

وتم استخدام الوسائل الإحصائية التالية :

النسبة المئوية تساوي عدد التكرارات $100 \times$ / مجموع أفراد العينة .

س $\frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{مجموع أفراد العينة}} \times 100\%$

ع $\frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{مجموع أفراد العينة}} \times 100\%$

وعليه يكون ص = ع $\times 100$ / س

س : عدد أفراد العينة .

ع : عدد التكرارات (عدد الإجابات) .

ص : النسبة المئوية 2

اختبار كاف تربيع :

حساب اختبار كاف تربيع ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها ، كما يسمح لنا هذا الاختبار مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها . من خلال الاستبيان الموجه للمسنين حسب العلاقة التالية . (فريد كامل أبو زينة عبد الحافظ الشايب، 2006، صفحة 213)

كا2 = (مجموع التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة) / التكرارات المتوقعة .

التكرارات المشاهدة : هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقة .

التكرارات المتوقعة : تساوي مجموع العينة علي الإحتمالات .

عندما تكون كا2 المحسوبة أكبر من كا2 المجدولة تكون هناك دالة إحصائية وإذا كان العكس ليس هناك دالة إحصائية أي تقبل الفرضية .
لحساب كا2 المجدولة يجب توفر شرطين أساسيين هما :

- مستوى الدلالة تساوي 0.05 .

- درجة الحرية

III- النتائج ومناقشتها :

1 - عرض وتحليل النتائج :

أ. المحور الأول : تنعكس ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي علي الحالة النفسية للشخص المسن .

السؤال الأول : هل سبب ممارستك للنشاط البدني الرياضي الترويحي يعود إلي :

الغرض من السؤال هو معرفة ما الذي يدفع الشخص المسن لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي .

الإقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الشعور بالملل والفراغ	14	70%	22,8	7,81	0,05	3	دالة
محاولة إثبات وجودك في المجتمع	3	15%					
التشجيع من قبل أسرتك	3	15%					
المجموع	20	100%					

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضح من الجدول تبين لنا من إجابات المسنين حول السؤال الأول بأن نسبة 70 بالمئة من العينة أجابوا الشعور بالملل والفراغ ونسبة 15 بالمئة أجابوا بمحاول إثبات وجودهم في المجتمع ونفس النسبة بالنسبة لتشجيع الأسرة لهم ، وباستخدام اختبار كا2 نلاحظ أن كا2 المحسوبة بلغت قيمتها 22.8 أكبر من كا2 المجدولة والتي بلغت 7.81 بدرجة الحرية 3 وعند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج : من خلال النتائج نرى أن أغلبية المسنين يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي لشعورهم بالملل والفراغ .

السؤال الثاني : ما هو شعورك قبل ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي ؟

الغرض من السؤال هو معرفة ما الذي شعور المسن قبل ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي .

الإقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
------------	---------------	----------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------------

القلق	55%	11	17,2	7,81	0,05	3	دالة
	0%	0					
	40%	8					
	5%	1					
	100%	20					
السعادة							
الإكتئاب							
أحاسيس أخرى							
المجموع							

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضح من الجدول تبين لنا من إجابات المسنين حول السؤال الثاني بأن نسبة 55 بالمئة من العينة أجابوا بالشعور بالقلق ونسبة 40 بالمئة أجابوا بالإكتئاب ونسبة 1 بالمئة أجابوا بأحاسيس أخرى ونسبة 0 بالمئة للسعادة ، وباستخدام اختبار كا2 نلاحظ أن كا2 المحسوبة بلغت قيمتها 17.2 أكبر من كا2 الجدولة والتي بلغت 7.81 بدرجة الحرية 3 وعند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج : من خلال النتائج نرى شعور المسنين قبل ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي هو القلق بدرجة أولى ثم الإكتئاب بدرجة ثانية .

السؤال الثالث : كيف ترى حالتك النفسية عند ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي ؟
الغرض من السؤال هو معرفة الحالة النفسية للمسنن عند ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي .

الإقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الهدوء والسكينة	18	90%	19,62	5,99	0,05	2	دالة
القلق	0	0%					
شعور عادي	2	10%					
المجموع	20	100%					

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضح من الجدول تبين لنا من إجابات المسنين حول السؤال الثالث بأن نسبة 90 بالمئة من العينة أجابوا بالهدوء والسكينة ونسبة 10 بالمئة أجابوا بالشعور عادي ونسبة 0 بالمئة أجابوا بأحاسيس بالقلق ، وباستخدام اختبار كا2 نلاحظ

أن كا2 المحسوبة بلغت قيمتها 19.62 أكبر من كا2 الجدولة والتي بلغت 5.99 بدرجة الحرية 2 وعند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج : من خلال النتائج نرى أن معظم المسنين يكونون في حالة هدوء وسكينة عند ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي .

السؤال الرابع : هل شعرت بتغيير نفسي في حياتك منذ بدايتك لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي ؟

الغرض من السؤال هو معرفة ما إذا كان المسن قد شعر بتغيير نفسي في حياته منذ بداية ممارسة للنشاط البدني الرياضي الترويحي .

الإقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	15	75%	17,4	5,99	0,05	2	دالة
لا	0	0%					
قليلا	5	25%					
المجموع	20	100%					

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضح من الجدول تبين لنا من إجابات المسنين حول السؤال الرابع بأن نسبة 75 بالمئة من العينة أجابوا بنعم ونسبة 25 بالمئة أجابوا بقليلاً ونسبة 0 بالمئة أجابوا بلا ، وباستخدام اختبار كا2 نلاحظ أن كا2 المحسوبة بلغت قيمتها 17.4 أكبر من كا2 الجدولة والتي بلغت 5.99 بدرجة الحرية 2 وعند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج : من خلال النتائج نرى أن هناك تغيير نفسي في حياة المسن منذ بداية ممارسة للنشاط البدني الرياضي الترويحي .

السؤال الخامس : منذ بداية ممارستك للنشاط البدني الرياضي الترويحي هل ترى أنك حققت تقدماً وتطوراً مقارنة مع أصدقائك غير

الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي ؟

الغرض من السؤال هو معرفة الحالة النفسية للمسن عند ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي .

الإقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	16	80%					
لا	0	0%					

قليلًا	4	20%	6,7	5,99	0,05	2	دالة
المجموع	20	100%					

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضح من الجدول تبين لنا من إجابات المسنين حول السؤال الخامس بأن نسبة 80 بالمئة من العينة أجابوا بنعم و 20 بالمئة أجابوا بقليلًا ونسبة 0 بالمئة أجابوا بلا ، وباستخدام اختبار كا2 نلاحظ أن كا2 المحسوبة بلغت قيمتها 6.7 أكبر من كا2 الجدولة والتي بلغت 5.99 بدرجة الحرية 2 وعند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج : من خلال النتائج نرى أن معظم المسنين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي حققوا تقدما وتطورا مقارنة مع أصدقائهم غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي .

السؤال السادس : كيف يكون شعورك بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي ؟
الغرض من السؤال هو معرفة شعور المسن بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي .

الإقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الإرتياح النفسي	18	90%	19,62	5,99	0,05	2	دالة
شعور عادي	2	10%					
شعور آخر	0	0%					
المجموع	20	100%					

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضح من الجدول تبين لنا من إجابات المسنين حول السؤال السادس بأن نسبة 90 بالمئة من العينة أجابوا بالارتياح النفسي ونسبة 10 بالمئة أجابوا بالشعور عادي ونسبة 0 بالمئة أجابوا بشعور آخر ، وباستخدام اختبار كا2 نلاحظ أن كا2 المحسوبة بلغت قيمتها 19.62 أكبر من كا2 الجدولة والتي بلغت 5.99 بدرجة الحرية 2 وعند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج : من خلال النتائج نرى أن معظم المسنين يشعرون بالارتياح النفسي بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي .

أ. المحور الثاني : يساعد النشاط البدني الرياضي الترويحي في خلق اندماج اجتماعي للشخص المسن .

السؤال السابع : هل يؤثر عامل السن في ممارستك للنشاط البدني الرياضي الترويحي ؟

الغرض من السؤال هو معرفة ما إذا كان عامل السن يؤثر في ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي .

الإقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	1	5%	19,8	5,99	0,05	2	دالة
لا	16	80%					
قليلا	3	15%					
المجموع	20	100%					

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضح من الجدول تبين لنا من إجابات المسنين حول السؤال السابع بأن نسبة 1 بالمئة من العينة أجابوا بنعم ونسبة 15 بالمئة أجابوا بقليلاً ونسبة 80 بالمئة بلا ، وباستخدام اختبار ك2 نلاحظ أن ك2 المحسوبة بلغت قيمتها 19.8 أكبر من ك2 الجدولة والتي بلغت 5.99 بدرجة الحرية 2 وعند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج : من خلال النتائج نرى أن عامل السن لا يؤثر في ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي .

السؤال الثامن : هل ازدادت عدد علاقاتك وأصدقائك بممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي ؟

الغرض من السؤال هو معرفة ما إذا ازدادت عدد علاقة المسن بأصدقائه بممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي .

الإقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	14	70%	12,3	5,99	0,05	2	دالة
لا	2	10%					
قليلا	4	20%					
المجموع	20	100%					

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضح من الجدول تبين لنا من إجابات المسنين حول السؤال الثامن بأن نسبة 70 بالمئة من العينة أجابوا بنعم ونسبة 20 بالمئة أجابوا بقليلاً ونسبة 10 بالمئة أجابوا بلا ، وباستخدام اختبار كا2 نلاحظ أن كا2 المحسوبة بلغت قيمتها 12.3 أكبر من كا2 الجدولة والتي بلغت 5.99 بدرجة الحرية 2 وعند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج : من خلال النتائج نرى ان هناك ازدياد في عدد العلاقات بالأصدقاء بممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي .

السؤال التاسع : هل تتلقى التشجيع من طرف المحيطين بك عند ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي ؟

الغرض من السؤال هو معرفة ما إذا كان المسن يتلقى التشجيع من طرف المحيطين به عند ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي .

الإقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
كثيراً	16	80%	19,8	5,99	0,05	2	دالة
قليلاً	3	15%					
أبداً	1	5%					
المجموع	20	100%					

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضح من الجدول تبين لنا من إجابات المسنين حول السؤال التاسع بأن نسبة 80 بالمئة من العينة أجابوا كثيراً ونسبة 15 بالمئة أجابوا بقليلاً ونسبة 5 بالمئة أجابوا أبداً ، وباستخدام اختبار كا2 نلاحظ أن كا2 المحسوبة بلغت قيمتها 19.8 أكبر من كا2 الجدولة والتي بلغت 5.99 بدرجة الحرية 2 وعند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج : من خلال النتائج نرى أن معظم المسنين يتلقون التشجيع من طرف المحيطين بهم لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي .

السؤال العاشر : هل تحب ممارسة نشاطك الرياضي الترويحي وحدك أو مع الجماعة ؟ ولماذا ؟

الغرض من السؤال هو معرفة هل الشخص المسن يحب ممارسة نشاطه البدني الرياضي الترويحي وحده أو مع الجماعة ولماذا .

الإقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
مع الجماعة	18	90%					

وحدى	2	10%	12,8	3,48	0,05	1	دالة
المجموع	20	100%					

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضح من الجدول تبين لنا من إجابات المسنين حول السؤال العاشر بأن نسبة 90 بالمئة من العينة أجابوا بأنهم يحبون ممارسة نشاطهم الرياضي مع الجماعة وهذا لأنهم يفضلون التواجد مع بعضهم البعض لتمضية الوقت و الاندماج ونسبة 10 بالمئة أجابوا بأنهم يحبون ممارسة نشاطهم الرياضي الترويحي وحدهم لتفادي الضجيج وكثرة الكلام ، وباستخدام اختبار كا2 نلاحظ أن كا2 المحسوبة بلغت قيمتها 12.8 أكبر من كا2 الجدولة والتي بلغت 3.48 بدرجة الحرية 1 وعند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج : من خلال النتائج نرى أن معظم المسنين يحبون ممارسة نشاطهم الرياضي مع الجماعة .

السؤال الحادي عشر : هل تفتقد لأصدقائك الذين تمارس معهم نشاطك البدني الرياضي الترويحي ؟

الغرض من السؤال هو معرفة هل الشخص المسن يفتقد لأصدقائه الذين يمارس معهم نشاطه البدني الرياضي الترويحي .

الإقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	14	70%	12,3	5,99	0,05	2	دالة
لا	2	10%					
أحيانا	4	20%					
المجموع	20	100%					

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضح من الجدول تبين لنا من إجابات المسنين حول السؤال الحادي عشر بأن نسبة 70 بالمئة من العينة أجابوا بنعم و 20 بالمئة أجابوا بأحيانا ونسبة 10 بالمئة أجابوا بلا ، وباستخدام اختبار كا2 نلاحظ أن كا2 المحسوبة بلغت قيمتها 12.3 أكبر من كا2 الجدولة والتي بلغت 5.99 بدرجة الحرية 2 وعند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج : من خلال النتائج نرى أن معظم المسنين يفتقدون لأصدقائهم الذين يمارسون معهم نشاطهم البدني الرياضي الترويحي .

السؤال الثاني عشر : هل ترى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تدفعك للتعاون والتضامن مع الآخرين ؟

الغرض من السؤال هو معرفة ما إذا كانت ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تدفع الشخص المسن للتعاون والتضامن مع الآخرين .

الإقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	20	100%					
لا	0	0%					
المجموع	20	100%	20	3,84	0,05	1	دالة

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضح من الجدول تبين لنا من إجابات المسنين حول السؤال الثاني عشر بأن نسبة 100 بالمائة من العينة أجابوا بنعم ونسبة 0 بالمائة أجابوا بلا ، وباستخدام اختبار ك2 نلاحظ أن ك2 المحسوبة بلغت قيمتها 20 أكبر من ك2 الجدولة والتي بلغت 3.84 بدرجة الحرية 1 وعند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج : من خلال النتائج نرى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تدفع الشخص المسن للتعاون والتضامن مع الآخرين .

2 - مناقشة النتائج علي ضوء الفرضيات :

أ / مناقشة النتائج للفرضية الأولى :

تبين من خلال نتائج الجداول المتضمنة الأسئلة الموجهة للمسنين والخاصة بالفرضية الأولى التي تنص علي أن ممارسة النشاط البدني الرياضي انعكاسات علي الحالة النفسية للشخص المسن ، حيث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأسئلة ، وهذا من خلال اختبار بارسن ك2 ، عند مستوى الدلالة 0.05 سجلنا قيم ك2 المحسوبة والتي تتراوح بين 6.7 و 22.8 وهي أكبر القيم من ك2 الجدولة والتي تتراوح بين 5.99 و 7.81 علي الترتيب وهذا يفسر أن :

– أغلبية المسنين يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي بسبب شعورهم بالملل والفراغ .

– معظم المسنين يشعرون بالقلق و الاكتئاب قبل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وبأن هذا الشعور من ضغوطات الحياة والفراغ السائد في الجو والمحيط الذي يعيش فيه هذا المسن ، بينما نرى العكس وهو شعور المسنين بالهدوء والسكينة عند ممارستهم للنشاط البدني الرياضي الترويحي .

– يعتبر النشاط البدني الرياضي في حياة المسنين اليومية أمر بالغ الأهمية وخاصة إذا كان بانتظام فإنه يساهم في شعور هذا الفرد بالارتياح ويقلل إحساسه بالتوتر و الانفعال والإجهاد ويزيد في طاقته وقوته ويسترجع الثقة بنفسه ويتصالح مع نفسه وجسده ، ويجعل المسن يشعر بتغيير نفسي في حياته منذ بداية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي .

وعليه نرى بأن النتائج تتوافق مع الفرضية ومما يزيد من تأكيدها نتائج الدراسات السابقة ، ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية وعليه نستنتج أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت أي أن لممارسة النشاط البدني الرياضي انعكاسات علي الحالة النفسية للشخص المسن

ب / مناقشة النتائج للفرضية الثانية :

تبين من خلال نتائج الجداول المتضمنة للأسئلة الموجهة للمسنين المتعلقة والخاصة بالفرضية الثانية التي تنص علي أن النشاط البدني الرياضي يساعد في خلق اندماج اجتماعي للفرد المسن ، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأسئلة ، وهذا من خلال اختبار بارسن كا2 عند مستوى الدلالة 0.05 سجلنا قيم كا2 المحسوبة والتي تتراوح بين 12.8 و 34.1 وهي أكبر قيم من كا2 الجدولة والتي تتراوح بين 3.48 و 5.99 علي الترتيب وهذا يفسر أن :

– أن معظم المسنين لا يتأثرون بعامل السن أي أنهم لا يعطون قيمة كبيرة لهذا العامل حتى يؤثر فيهم أو يتغلب عليهم مما يجعلهم رغم سنهم يزاولون علي ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي .

– يساعد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي للشخص المسن في الشعور باختلاف معاملة الناس له مما يزيد من لغة الحوار بينه وبين المسنين الآخرين أو حتى غير المسنين مما يدفعه بدوره لتكوين علاقات جديدة وتوسيع مجاله الاجتماعي بعد ما كان يشعر بالوحدة والعزلة

– يكتسب الشخص المسن من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي نسبة كبيرة من الثقة في نفسه مما يسره بطعم الحياة والاستمرار فيها مما يجعله اجتماعي وهذا ما يخلق مع الآخرين روح التعاون والتضامن .

ومن خلال هذا نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ، وعليه نستنتج أن الفرضية الثانية قد تحققت أي أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يساعد في خلق اندماج اجتماعي للفرد المسن .

IV- الخلاصة:

خلاصة عامة وتوصيات :

بعد دراسة وتحليل مختلف نتائج عينة الدراسة ومن خلال ما سبق ذكره توصلنا إلي ما يلي :

– إن ممارسة الرياضية بجميع أنواعها تعتبر شيء مهم جدا بالنسبة للصحة النفسية للشخص المسن من أجل استرجاع الثقة بالنفس وتحسين النظرة العامة ، من خلال تعزيز إيمان الفرد بقدراته لإنجاز الخطوات الإيجابية ، إضافة لتخفيف التوتر والضغط النفسي و الاكتئاب الذي ينتج عن مشاكل الحياة المختلفة وهذا ما بينته الفرضية الأولى .

– يسهل ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي ويفتح باب الاندماج الاجتماعي للشخص المسن والذي يساعده في التغلب علي الوحدة والفراغ ويدفعه لإقامة علاقات جديدة وتوسيع نطاق تحركاته بعد أن كان ضيقا ، وهذا بعد تركه للحياة العملية وكل ما يشغله سابقا وهذا ما بينته الفرضية الثانية .

وأخيرا بينت الدراسة التي قمنا بها أن لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي انعكاسات نفسية واجتماعية علي فئة المسنين .

ومن خلال ذلك توصلنا للاقتراحات والتوصيات :

بعد ما تم عرضه توصلنا لاقتراحات تفيد هذه الفئة العمرية وهي :

– إعادة التوازن وإحداث التغيير من خلال تحقيق العدالة الاجتماعية لهذه الشريحة من المجتمع .

– الاهتمام بتوفير الاحتياجات الأساسية لهذه الفئة .

– مساعدة هذه الشريحة من خلال الاعتماد علي أنفسهم وزرع الثقة بنفسيهم دون الاعتماد علي الآخرين من خلال إثبات وجودهم .

– تغيير الجو الاجتماعي والنفسي من خلال تغيير روتين الحياة ومساعدتهم علي التكيف والاندماج مع الآخرين .

- اقتراح برامج ترويجية رياضية تناسب أعمارهم بهدف التقليل من الضغط الحياتي والمجتمعي .

- الإحالات والمراجع :

- 1 / أبو هريرة ، رضي الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم . (2664) . رواه مسلم في صحيحه .
 - 2 / حسن أحمد الشافعي ، سوزان أحمد علي مرسى . مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية . الإسكندرية ، منشئة المعارف ، ص 203 ، 205 .
 - 3 / رشيد زرواتي . (2002) . تدريبات علي منهجية البحث العلمي في العلوم الفجتماعية . ط 1، ص 191 .
 - 4 / عمار بوحوش ، محمد محمود الذنيبات . (1995) . مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ص 89 .
 - 5 / فريد كامل ، أبو زينة عبد الحافظ الشايب . (2006) . مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي . دار المسيرة ، الأردن ، ص 213 .
 - 6 / فؤاد البهى السيد . (2006) . الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة . ط 4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة . ص 188 .
 - 7 / محمد السيد . (1970) . الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والإجتماعية . ط 2 ، دار النهضة العربية ، مصر ، ص 74 .
- Yeys galber vigo(2004) . **physique contecte et effet sur lasanté activité** .2 edition Ed, paris , p16