

دور النشاط البدني الترويحي في تعزيز الرضا عن الحياة لدى كبار السن

The Role of Recreational Physical Activity in Enhancing Life Satisfaction for The Elderly

بن دراجي عبد الرفيق*¹، موهوبي عيسى²،

¹جامعة مصطفى بن بولعيد باتنة 2 (الجزائر)، ab.benderradji@univ-batna2.dz

²جامعة مصطفى بن بولعيد باتنة 2 (الجزائر)، a.mouhoubi@univ-batna2.dz

تاريخ النشر: 2023/06/06

تاريخ القبول: 2023/06/04

تاريخ الإرسال: 2022/12/30

الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية الأنشطة البدنية الترويحية في تعزيز الرضا عن الحياة لدى كبار السن، من خلال معرفة أثر الأنشطة البدنية الترويحية المقترحة في تعزيز الرضا عن الحياة عند كبار السن، و لهذا الغرض استعان الباحثين بعينة قوامها 30 شخص، تتراوح أعمارهم من 65 إلى 70 سنة منهم 15 ممارسين والبقية غير ممارسين ، كما استخدم الباحثين المنهج الوصفي، واعتمدا ايضا في جمع البيانات على مقياس الرضا عن الحياة للدكتور محمد الدسوقي (1996) ، وبعد مناقشة وتحليل النتائج تم التوصل إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية تساهم في تعزيز الرضا عن الحياة لدى كبار السن وتوصلت ايضا الى الدور الايجابي الذي يلعبه النشاط البدني الترويحي في تحسين الحالة النفسية والبدنية لكبار السن.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة البدنية الترويحية؛ الرضا عن الحياة؛ كبار السن.

ABSTRACT:

The study aimed to find out the effectiveness of recreational physical activities in enhancing life satisfaction for the elderly, by trying to know the impact of the proposed recreational physical activities in enhancing life satisfaction for the elderly. For this purpose, the researchers used a sample of 30 people, whose ages are from 65 to 70 years, among them 15 are practitioners and the rest are non-practitioners. The researchers also used the descriptive approach, and they also relied on collecting data on the measure of satisfaction with life by Dr. Muhammad Al-Desouki (1996). After discussing and analyzing the results, it was concluded that the practice of

recreational physical activities contributes to enhancing life satisfaction for the elderly. Moreover, it also concluded that recreational physical activity has a the positive role in improving the psychological and physical condition of the elderly.

Key words : recreational physical activities; satisfaction with life; Elderly.

1 - مقدمة ومشكلة البحث:

إن صحة الفرد من الأولويات التي يجب وضعها في أعلى الهرم ضمن أي تخطيط استراتيجي، فهي الغاية المرجوة، حيث يعتبر النشاط البدني الترويحي الوسيلة لتحقيق تلك الغاية، فحسب جوهر وأخرون (2014) فإنه في الألفية الثالثة قل استعمال البدن إلى أقصى حد بسبب التكنولوجيا فبدت أهمية النشاط العضلي من أجل المحافظة على الصحة، وتكلم هنا عن النشاط البدني الضروري للصحة (Gaubert, 2014, p. 8).

والإنسان من ولادته الى وفاته وعبر مختلف مراحل حياته يسعى دائما اثناء نشاطه ان يحصل على حالة ارضاء وإشباع لدوافعه، ولكنه كثيرا ما يصطدم في ادائه بعقبات ، او صعوبات وموانع وهو بذلك معرض لإحباطات عديدة، تفقده حالة التوازن الانفعالي لذا على الفرد ان يتعلم كيف يتغلب على الصعوبات فيجب ان يغير او يعدل من سلوكه او طريقة معالجته للمشكلات ليكون اكثر فاعلية في العمل او التعلم ، حتى تتحقق اهدافه ويخفف من حدة التوتر النفسي ،وبذلك يستعيد حالة التوازن والانسجام ويمهد السبل امام استمرار النمو والحياة وتحقيق التوافق مع الظروف المحيطة والبيئة الاجتماعية .(عمر، 2009، ص13)

ويكتسي النشاط البدني الترويحي قيمة كبيرة نظرا لأهميته في تطوير المجتمعات ، حيث صار من بين الأولويات عند أي مجتمع متحضر لأنه يرتبط ارتباطا وثيقا بصحة الفرد وسعادته ولما لهذه الأخيرة من

أهمية في ازدهار و رقي الشعوب ، وعلى هذا أساس كانت حياة الإنسان في زمن مضى تتسم بالحيوية و كثرة الحركة، حيث تميزت بإيجابية المشاركة في مناشط وقت الفراغ ، وكانت ممارسة النشاط الرياضي من ضمن الأولويات، فقلت الأمراض و تحسنت الصحة ، إلا أن في العصر الحديث عصر التطور والتكنولوجيا تغيرت المعطيات فصارت المشاركة في مناشط وقت الفراغ سلبية، ولم تعد ممارسة النشاط الرياضي من الأولويات، فزادت الأمراض وساعت الصحة وتؤكد ذلك مالافوي (2013) بأن تدني مستوى ممارسة النشاط البدني يعتبر من الأسباب الرئيسية للأمراض المزمنة كالسكري وأمراض القلب والشرايين وبعض أنواع السرطان وتقول كذلك أنه بين 1998 و 2010 زاد وقت العمل ب 3,9 ساعات أسبوعيا (بكيياك كندا) وتحول الوقت الحر من 40 إلى 37 ساعة أسبوعيا (Malavoy, 2013, p. 4).

وينظر إلى كبار السن على أنها ظاهرة بيولوجية بوصفها نمطا من الاضمحلال الجسمي في البناء والوظيفة يحدث بتقدم السن لدى كل كائن حي بعد اكتمال النضج، وهذه التغيرات الاضمحالية المسايرة لتقدم السن تعتري كل الأجهزة الفيزيولوجية والعضوية والحركية والدورية والهضمية والبولية والتناسلية والغدية والعصبية. وعلى اعتبار هذه التغيرات الحاصلة فالفرد المسن يكون متفاعلا مع بعض الصعوبات والمشكلات التي تتولد عن كل جانب منها. (بشقة، 2017، ص2)

وموضوع الصحة النفسية والرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي يتناولها كل من عالم الصحة النفسية والعقلية على حد سواء باعتباره مؤشرا هاما من مؤشرات الصحة النفسية إذ ان الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والاقبال عليها والرغبة الحقيقية في ان يعيشها ويتضمن هذا المتغير

صفات عدة أهمها الاستبشار والتفاؤل وتوقع الخير والرضا عن النفس وتقبلها ويعتبر الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي تناولتها العلوم النفسية على اعتبار ان الرضا عن الحياة عالم هام يدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة وان رضى الفرد عن الحياة يعني تحمسه وتوجهه نحو الحياة والمستقبل ، والرضى عن الحياة اقصى ما يطمح اليه الفرد العاقل الراشد وذلك بهدف تجنب الاحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة. (رمضان، 2021، ص28)

وانطلاقا من أهمية الترويح كمطلب أساسي وضروري للحياة سواء كان للأصحاء أو للمرضى او حتى كبار السن ،حيث تشير بعض نتائج الأبحاث والدراسات (Reynold Garson et Janet Mackline)، إلى أهمية الترويح الرياضي على النواحي النفسية والاجتماعية لممارسيها فهو يساعدهم على التكيف مع مختلف المواقف والضغوطات التي يواجهونها والتي يعيشها معظم أفراد المجتمع والناطقة عن عدة مخلفات سواءا كانت صحية، نفسية ،اجتماعية أو مهنية، وقد أصبحت تنعكس سلبا عليهم وعلى تصرفاتهم وردود أفعالهم، وهو الأمر الذي يجعل الفرد يبحث عن متنفس ليخفف من حدة هذه التراكمات والضغوطات النفسية.(درويش، 1992، ص43)

ومن خلال ممارسة الترويح الرياضي ومعرفة ما ترمي اليه الممارسة الترويحية الرياضية على الجانب النفسي لكبار السن وانطلاقا من الدراسات المشابهة وبناء على معاناة هذه الفئة في مجالات عدة من مجالات الحياة ارتأينا وضع برنامج يشمل مجموعة من الأنشطة البدنية الترويحية لعله يساهم في تعزيز الرضا عن الحياة لهذه الفئة من المجتمع، وقد تناولت دراسات سابقة هذا الموضوع على غرار دراسة د بن شميصة العيد بعنوان " تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية

على الامن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن". 2018 ، وهدفت الى الكشف عن مستويات الامن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي المسحي، وتكونت العينة من 25 ممارس للأنشطة الترويحية الرياضية من كبار السن وقد توصلت نتائج الدراسة الى ان مستوى الامن النفسي بلغ الوزن النسبي 72% مما يعني توفره بدرجة عالية لدى كبار السن وبلغ الوزن النسبي 54% لمستوى جودة الحياة وهذا يعني توفره بدرجة متوسطة حيث أوصى الباحث بالتوعية لأهمية النشاط الترويحي الرياضي لكبار السن، وكذا دراسة بلماحي سليم .طالب علالي .2022 بعنوان: الأنشطة الترويحية الرياضية واثرها على تحسين عنصرى التوازن والقوة العضلية للأطراف السفلية لكبار السن 60-65 سنة الأنشطة الترويحية الرياضية واثرها على تحسين عنصرى التوازن والقوة العضلية للأطراف السفلية لكبار السن 60-65 سنة. وتمثلت عينة البحث في 10 اشخاص تتراوح أعمارهم من 60 الى 65 سنة يقيمون بدار المسنين بعين تموشنت حيث أظهرت الدراسة ان للأنشطة الترويحية الرياضية اثر إيجابي على تحسين عنصرى التوازن والقوة العضلية للأطراف السفلية عند كبار السن.

ويرى الباحثان أن ممارسة كبار السن للأنشطة البدنية الترويحية ضرورة تفرضها متطلبات الحياة، و كذا الحاجة إلى المحافظة على القدرات البدنية و الوظيفية والنفسية في جميع الأحوال والظروف وخاصة في أوقات الفراغ،

وبناء على ما سبق نطرح التساؤل العام وعليه فان الإشكال العام للبحث يمكن تلخيصه فيما يلي:

هل للأنشطة البدنية الترويحية دور في تعزيز الرضا عن الحياة لدى كبار السن؟

وتنتبثق منه تساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية فيما يخص الرضا عن الذات؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية فيما يخص الرضا الاسري؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية فيما يخص الرضا الاجتماعي؟

الفرضية العامة:

للأنشطة البدنية الترويحية دور إيجابي في تعزيز الرضا عن الحياة لدى كبار السن .

الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية فيما يخص الرضا عن الذات.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية فيما يخص الرضا الاسري.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية فيما يخص الرضا الاجتماعي.

2-الهدف العام من الدراسة :

كان الهدف من اجراء هذه الدراسة هو ابراز الأهمية البالغة والايجابية للانشطة البدنية الترويحية على تحسين الحالة النفسية للاشخاص وكذا التحسيس بأهمية الممارسة الفعلية لمختلف الأنشطة الترويحية في تحقيق الرضا عن الحياة للفئات الهشة وخاصة كبار السن من خلال بعث فيهم الثقة بالنفس وتحسين حالتهم البدنية والنفسية .

3-التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

النشاط الرياضي البدني الترويحي:

يعرف النشاط البدني الرياضي اصطلاحا على انه نوع من أوجه النشاط الذي يمارس في أوقات الفراغ والذي يختاره الفرد بدافع شخصي لممارسته والذي يكون من نواتجه اكتساب العديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية. (الشيخ، 2022، ص501)

التعريف الاجرائي: يعني النشاط والاعمال التي يقوم بها الفرد او الجماعة خلال وقت الفراغ يقصد به الوقت الحر.

الرضا عن الحياة:

التعريف الاصطلاحي: هي شعور الفرد بالفرح والسعادة والطمأنينة، وإقباله على الحياة بحيوية، نتيجة لتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته. (المجدلاوي، 2012، ص 211)

اجرائيا: شعور المعاق حركيا بالسعادة والطمأنينة، وتحقيق الذات من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المكيفة التي تسهم في اشباع حاجاته داخل المجتمع الذي يعيش فيه.

كبار السن:

تعرف مرحلة كبر السن من الناحية البيولوجية بأنها "تمط من الاضمحلال الجسمي في البناء والوظيفة، ويحدث بتقدم السن لدى كل كائن حي بعد اكتمال النضج". كما أنها مجموعة تغيرات جسمية ونفسية تحدث بعد سن الرشد في

الحلقة الأخيرة من العمر، ومن التغيرات الجسمية العضوية التي تصاحبها: الضعف العام في الصحة، نقص القوة العضلية، ضعف الحواس ضعف الطاقة الجنسية والجسمية بوجه عام، أما التغيرات النفسية فمنها، ضعف الانتباه والذاكرة ضيق الاهتمامات وشدة التأثير الانفعالي والحساسية الزائدة. (بشقة، 2017، ص36)

4-الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

المنهج المتبع:

يعرف منهج البحث العلمي ببساطة على أنه طريقة لتعلم الحقائق الجديدة و في قواميس اللغة العربية يستخدم المصطلح كمفرد هو "منهاج" و جمعه مناهج حيث يقصد به الخطة المرسومة أو الطريق الواضح و منه يقال "منهاج الدراسة" " ومنهاج العلم"(الاشوح، 2016)، واستخدام الباحث المنهج الوصفي .

- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر من بين أول خطوات البحث وتهدف إلى استطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي.

قمنا بإجراء دراسة استطلاعية قبل الشروع في الدراسة الاساسية، وذلك بتاريخ 2022 /03/12 حيث قمنا باختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من نفس افراد مجتمع الدراسة الاساسية وذلك باختيار (03) افراد من عينة البحث تم اختيارهم بطريقة عشوائية علماً أن هذه المجموعة هي من خارج عينة الدراسة حيث كان الهدف من هذه الدراسة التعرف على مختلف الصعوبات التي ستواجه الباحث عند القيام بالقياسات والاختبارات و معرفة الوقت المستغرق عند القيام بالقياسات و الاختبارات وأيضا تدريب الفريق المساعد على تنظيم العملية .

مجالات الدراسة:

المجال البشري: تمت الدراسة على كبار السن والتي تتراوح أعمارهم من 65 الى 70 سنة بولاية باتنة.

المجال المكاني: تم اجراء الدراسة في بعض ملاعب وساحات الممارسة الرياضية ببلدية باتنة.

المجال الزمني: تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة ما بين 11 / 04 / 2022 الى 15 / 09 / 2022.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب او أحد الأسباب لنتيجة معينة ويتمثل في دراستنا الحالية الأنشطة البدنية الترويحية.

المتغير التابع:

هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل ويتمثل في دراستنا الحالية في الرضا عن الحياة عند كبار السن.

العينة وطرق اختيارها:

تمثل مجتمع البحث في الأشخاص من كبار السن بمدينة باتنة يقول محمود قاسم في كتابه المنطق الحديث ومناهج البحث ينظر الى العينة على انها جزء من الكل او البعض من الجميع. (رقاد مريم، 2022ص657) ومن هذا المنطلق قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية من مجتمع البحث وقوامها (30) شخص من كبار السن 15 منهم ممارسين والبقية غير ممارسين للأنشطة البدنية الترويحية .

- أدوات البحث:

مقياس الرضا عن الحياة: اعتمدا الباحث على مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الدكتور محمد الدسوقي(1996) ويتكون من أربعين (30) عبارة تقيس الرضا في خمسة أبعاد:

السعادة، الاستقرار الاجتماعي، الرضا الاجتماعي، الاستقرار النفسي. الطمانينة وقد اعتمد الباحث على ثلاثة ابعاد كل من السعادة، الاستقرار النفسي، الطمانينة وتتكون من (30) عبارة تم توزيعها على عينة البحث.

جدول 1: يبين توزيع أبعاد وأرقام مقياس الرضا عن الحياة

| الابعاد | العبارات |
|-----------------|----------------------------------|
| السعادة | 10 - 9-8-7-6-5-4-3-2-1 |
| الاستقرار النفس | 30-29-28-27-26-25-24-23-22-21-20 |
| الطمانينة | 40-39-38-37-36-35-34-33-32-31-30 |

المصدر: بن دراجي عبد الرفيق (2022)

الأسس العلمية للمقياس:

صدق الاتساق الداخلي:

جدول 2: يمثل معاملات الارتباط لأبعاد المقياس

| معامل الثبات ألفا كرونباخ | عدد البنود |
|---------------------------|------------|
| 0.91 | 30 |

تظهر لنا المعاملات قوية ودالة إحصائياً من خلال الجدول (2) مما يدل على صدق الأداة (المقياس).

الثبات:

جدول 3: معامل الثبات ألفا كرونباخ

| المقياس | البعد |
|---------|------------------|
| ,865** | السعادة |
| ,847** | الاستقرار النفسي |
| ,856** | الطمأنينة |

بلغ معامل الثبات Alpha de Cronbach 0.91 وهو معامل قوي جدا مما يدل على ثبات مقياس الرضا عن الحياة.

الأساليب الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار 25 - اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين - الانحراف المعياري - المتوسط الحسابي

2-4 عرض وتحليل النتائج:

1-2-4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية في بعد السعادة.

الجدول 4: يبين نتائج اختبار "ت" للعينتين المستقلتين الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية وغير الممارسين في بعد السعادة:

| اختبارات | | | احصائيات | | | |
|-------------------|-------------|--------|-------------------|-----------------|------------|--------------|
| الدلالة الاحصائية | درجة الحرية | قيمة ت | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | حجم العينة | |
| 0.000 | 58 | 4.08 | 4,65 | 12,18 | 30 | ممارسة |
| 0.000 | 58 | 4.08 | 5,68 | 9,15 | 30 | الغير ممارسة |

المصدر: بن دراجي عبد الرفيق (2022)

ويتضح من خلال الجدول رقم (04) الذي يعرض نتائج الفرضية الأولى التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية في بعد السعادة. وهذا ما أظهرته نتائج الدراسة التي قمنا بها على بعض كبار السن بولاية باتنة حيث تبين ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين كبار السن الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية والغير ممارسين وذلك في درجة السعادة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4,08) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (1,98) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (58).

مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية في بعد السعادة لصالح كبار السن الممارسين. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى ان ممارسة الانشطة البدنية الترويحية باختلاف أنواعها واشكالها تحسن الرضا عن الذات وتعزز الثقة بالنفس.

4-2-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية في بعد الاستقرار النفسي
الجدول 5: يبين نتائج اختبار "ت" للعينتين المستقلتين الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية وغير الممارسين في بعد الاستقرار النفسي:

| اختبارات | | | احصائيات | | | |
|-------------------|-------------|--------|-------------------|-----------------|------------|--------------|
| الدلالة الاحصائية | درجة الحرية | قيمة ت | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | حجم العينة | |
| 0.000 | 58 | 4.11 | 5,94 | 12,87 | 30 | ممارسة |
| 0.000 | 58 | 4.11 | 6,34 | 8,15 | 30 | الغير ممارسة |

المصدر: بن دراجي عبد الرفيق (2022)

ويتضح من خلال الجدول رقم (05) الذي يعرض نتائج الفرضية الأولى التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية في بعد الاستقرار النفسي. وهذا ما أظهرته نتائج الدراسة التي قمنا بها على بعض كبار السن بولاية باتنة حيث تبين ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين كبار السن الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية والغير ممارسين وذلك في درجة الاستقرار النفسي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4,11) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية وبالبالغة (1,98) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (58).

مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية في بعد الاستقرار النفسي لصالح كبار السن الممارسين. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى ان ممارسة الانشطة البدنية الترويحية باختلاف أنواعها واشكالها الى تحسن العلاقات مع الافراد والأصدقاء نظرا الى ممارستهم مختلف الأنشطة الجماعية التي تنمي روح التعاون والتضامن لدى الجماعة .

4-2-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية في بعد الطمأنينة.

الجدول 6: يبين نتائج اختبار "ت" للعينتين المستقلتين الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية وغير الممارسين في بعد الطمأنينة:

| اختبارات | | احصائيات | | | |
|-------------------|-------------|----------|-------------------|-----------------|------------|
| الدلالة الاحصائية | درجة الحرية | قيمة ت | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | حجم العينة |
| 0.000 | 58 | 3.71 | 5,65 | 13,18 | 30 |
| 0.000 | 58 | 3.71 | 6,88 | 9,17 | 30 |

المصدر: بن دراجي عبد الرفيق (2022)

ويتضح من خلال الجدول رقم (06) الذي يعرض نتائج الفرضية الأولى التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية في بعد الطمأنينة. وهذا ما أظهرته نتائج الدراسة التي قمنا بها على بعض كبار السن بولاية باتنة حيث تبين ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين كبار السن الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية وغير ممارسين وذلك في درجة الطمأنينة حيث بلغت قيمة (ت)

المحسوبة (3,71) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (1,98) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (58).

مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية في بعد الطمأنينة لصالح كبار السن الممارسين. الباحث هذه النتيجة إلى ان ممارسة الانشطة البدنية الترويحية باختلاف ويعزو أنواعها واشكالها الى تحسن الوضع الاسري من خلال استغلال أوقات الفراغ مما يزيد من السعادة والتفاؤل .

4-3 مناقشة النتائج وتفسيرها:

في ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال الفرضية الأولى والتي جاء مفادها ان قيمة (ت) أكبر من قيمة (ت) الجدولية فهذا يبين مدى تحسن السعادة لدى كبار السن الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية مقارنة بأقرانهم الغير ممارسين مما أثر على معنوياتهم وعلى الرفح من ثقنتهم بأنفسهم.

اما نتائج الفرضية الثانية فقد كانت النتائج تبين ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا ما يثبت تحسن كبير في مستوى الاستقرار النفسي لدى كبار السن الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية مقارنة مع الغير الممارسين مما يدل على تحسنهم في معاملاتهم حتى مع ازواجهم واولادهم نظرا لتعزيز حالتهم النفسية وحسن علاقتهم مع اقربائهم وتحررهم من العزلة والانطواء.

وفي الأخير جاءت نتائج الفرضية الثالثة كذلك دالة احصائيا حيث تبين من خلال النتائج مدى تمتع كبار السن الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية بالطمأنينة مما جعلهم في حالة متوازنة مع بيئتهم وعلاقتهم الإيجابية مع افراد العالم الخارجي وأكثر مسايرة للمجتمع.

اذن فقد تحققت جميع فرضيات الدراسة وهذا ما يتوافق مع الدراسات السابقة كدراسة بن شميصة العيد التي توصلت الى لأهمية النشاط الترويحي الرياضي لكبار السن على مستوى الامن النفسي وجودة الحياة وايضا دراسة بلماحي سليم والتي اثبتت نتائجها ان للأنشطة الترويحية الرياضية اثر إيجابي على تحسين عنصري التوازن والقوة العضلية للأطراف السفلية عند كبار السن وهذا ما يتفق مع نتائج دراستنا الحالية التي تؤكد ان ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية تساهم بشكل فعال في تعزيز الرضا عن الحياة لدى كبار السن على جميع الأصعدة منها السعادة و الاستقرار النفسي والطمأنينة مما يجعل الشخص في اريحية نفسية وقبول فينعكس على تعاملاته مع اصدقائه و اقاربه وبيعت لديه النشاط والتفاؤل وأيضا تساعده في تحسين حالته البدنية من خلال ممارسته المنتظمة لمختلف الترويح الرياضي .

- الخاتمة:

ختاما ومن خلال ما تقدم من نتائج الفرضيات الجزئية للدراسة، نلاحظ أنها تحققت، ومنه يمكن الحكم على تحقق الفرضية الرئيسية للدراسة، التي تقول أن للأنشطة البدنية الترويحية دور إيجابي في تعزيز الرضا عن الحياة لدى كبار السن.

إن ممارسة كبار السن للترويح الرياضي وللأنشطة البدنية والرياضية الملائمة لقدراتهم وطاقاتهم تكتسي أهمية كبيرة في حياتهم اليومية، كما أنها قادرة على أن تمنح لهم القوة والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتقلل من المشاكل المتعلقة بالتقدم في السن، وبالتالي فهي تعمل على تجديد شبابهم وتمنحهم عمرا بيولوجيا أصغر من عمرهم الزمني. كما يمكن اعتبار أن ممارسة الترويح الرياضي لكبار السن استراتيجية وقائية لمواجهة هذه الجائحة التي لم تعرف

البشرية مثيلا لها وهذا من خلال الممارسة المتواصلة خاصة في حال وجود الرغبة لدى هذه الفئة.

المراجع المستخدمة في البحث:

المجلات والدوريات والصحف:

- عربي، الشيخ. فضلاوي، حسني، (2022). أثر النشاط الرياضي الترويحي في استغلال وقت الفراغ اثناء كوفيد 19، مجلة التفوق، المجلد 07(العدد 01)، ص501.
- زكي محمد درويش، (1992). الندوة ممارسة درس التربية البدنية والرياضية الترويحية للمجتمع، الرياض، بحث منشور، الندوة العربية الثالثة للرياضة والمجتمع.
- بشقة، سماح. (2017). الحاجات الارشادية للمسنين في دور العجزة في ضوء فعاليات برامج التدخل المهني (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة باتنة.
- بلماحي، سليم. علالي، طالب(2022). "الأنشطة الرياضية الترويحية واثرها على عصري التوازن والقوة العضلية للأطراف السفلية لكبار السن 60-65 سنة". المنظومة، المجلد 9 (03)، (245-258).
- المجدلاوي، ماهر يوسف (2012)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد 20، (العدد 02)، غزة-فلسطين
- احمد رمضان سبع وآخرون (2021): دراسة مقارنة بين كبار السن الممارسين للرياضة الترويحية وغير الممارسين في الصحة النفسية والرضا عن الحياة، THE INTERNATIONAL SPORT SCIENCE JOURNAL، ISSUE1، VOL3،
- Gaubert Olivier et B Véronique B et Emmanuel B, Les fondamentaux du sport santé, Paris, 2014, Repéré à: www.edamphora.fr
- Malavoy. (). Le Gout et Le Pairsir de bougie. Repéré à: www.mels.gouv.qc.ca, 2016