

تأثير ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في التقليل من ظاهرة القلق لدى كبار السن

The effect of recreational physical and sport activities practice to reducing anxiety for the elderly

صحيح بلحول⁽¹⁾ * . بلعروسي سليمان⁽²⁾ ، مختاري عبد القادر⁽³⁾

⁽¹⁾ مختبر الإبداع والأداء الحركي، جامعة الشلف، الجزائر، b.sehiv@univ-chlef.dz

⁽²⁾ مختبر الإبداع والأداء الحركي، جامعة الشلف، الجزائر، s.belaroussi@univ-chlef.dz

⁽³⁾ مختبر الإبداع والأداء الحركي، جامعة الشلف، الجزائر، a.mokhtari.ieps@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2022/07/27؛ تاريخ القبول: 2022/12/19؛ تاريخ النشر: 2023/01/01

ملخص:

يعتبر الترويح الرياضي من النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع وكأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد واتفق علماء الرياضة والترويح على ان اللعب هو أساس هاتين الظاهرتين لذلك كانت أهميته كبيره في حياة الاجتماعية ولاسيما بعد تنظيمها ليما يسمى بالأنشطة الرياضية الترويحية .

ولعل من بين المشكلات النفسية التي تنغص على كبار السن حياتهم اليومية القلق حيث يعرفها الكثير من أهل الاختصاص بأنه حالة نفسية وفسولوجية تتركب من تضافر عناصر إدراكية وجسدية وسلوكية . لخلق شعور غير سار يرتبط عادة بعدم الارتياح والخوف أو التردد.

ولأجل ذلك وبناء على مجموعة من الدراسات السابقة والدراسة الاستطلاعية، رأى الباحث ان تعزيز الصحة النفسية مرتبط تمام لارتباط بتعزيز الاستقرار النفسي وذلك يتسبب في التقليل من حدة القلق ولعل من بين السبل المؤدية لذلك الممارسة الترويحية واستغلال أوقات الفراغ ضمن الجماعة، جاءت هاته الدراسة للإجابة على

الانشغال التالي: هل الممارسة الرياضية الترويحية من طرف كبار السن اثر ايجابي على الحد من ظاهرة القلق؟

كلمات مفتاحية: الترويح الرياضي؛ القلق؛ كبار السن.

Abstract:

Sports recreation is considered one of the social systems that make up the society and as one of the manifestations of the civilized behavior of the individual. The scholars of sports and recreation agreed that playing is the basic of these two phenomena, so it was of great importance in social life, especially after organizing it to what is now called sports activities.

Perhaps one of the psychological problems that plague the elderly in their daily lives is anxiety, as many specialists know it as a psychological and physiological condition composed of a combination of cognitive, physical and behavioral elements. To create an unpleasant feeling usually associated with uneasiness, fear or hesitation. Anxiety is often accompanied by behaviors that reflect a state of tension and uneasiness, such as moving back and forth with steady steps, or physical symptoms.

Keywords: Sports Recreation; Anxiety; Elderly.

المقدمة:

لقد أصبح مصطلح الرياضة للجميع موضوع اهتماما لكثير من الباحثين بعدما أصبحت الممارسة الرياضية ليس فقط من اجل المنافسة وإنما من اجل الصحة واللياقة كما أنها لم تعد قاصرة على فئة صغار السن والشباب من الممارسين فقط بل اتسعت دائرة الممارسة لتشمل جميع الفئات ومنها كبار السن⁽¹⁾.

ويصاحب كبر السن تغيرات فسيولوجية وبدنية لا يستطيع المسن عادة أن يتجنب هذه التغيرات أو التخلص منها ولكنه يستطيع أن يقاوم بنجاح ويحد منها ويتعامل معها

(1) الطفيلي امتثال الدين، علم النفس من الطفولة إلى الشيخوخة، دار المنهل اللبناني، بيروت، 2004، ص55.

بإيجابية عن طريق التأقلم السريع والجيد مع المجتمع بحيث يعيش حياة اجتماعية ونفسية واقتصادية هادئة⁽²⁾.

حيث أصبحت ظاهرة الترويح الرياضي من النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع وكأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد واتفق علماء الرياضة والترويح على أن اللعب هو أساس هاتين الظاهرتين لذلك كانت أهميته كبيرة في الحياة الاجتماعية ولاسيما بعد تنظيمها ليما يسمى بالأنشطة الرياضية.

ولعل من المشكلات النفسية التي تنغص على كبار السن حياتهم اليومية القلق حيث يعرفها الكثير من أهل الاختصاص بأنه حالة نفسية وفسولوجية تتركب من تضافر عناصر إدراكية وجسدية وسلوكية لخلق شعور غير صار يرتبط عادة بعدم الارتياح والخوف أو التردد. غالباً ما يكون القلق مصحوباً بسلوكيات تعكس حالة من التوتر وعدم الارتياح مثل الحركة بخطوات ثابتة ذهاباً وإياباً أو أعراض جسدية.

وأشارت دراسة بوزايدي منير سنة 2006 بعنوان: فعالية النشاط الرياضي الترويحي في الوقاية من حالات القلق عند الطلبة الجامعيين، إلى أن الأنشطة الرياضية الترويحية لها أثرها الفعال على تطوير سلوك هذا الفرد سواء أكان النشاط مقدم عن طريق المؤسسة التعليمية أو النادي الجامعي أو من الفرد نفسه، الأنشطة الرياضية قد تساعد بقدر كبير الطالب على التوافق مع نفسه ومع محيطه الدراسي حيث أن تنوع الأنشطة الرياضية والألعاب المختلفة من الوسائل الهامة للتعايش الاجتماعي للفرد. كما يمتد تأثيرها إلى تنظيم النواحي النفسية والبدنية مما يتيح الفرصة إلى التفاعل الاجتماعي، بحيث توصلت دراسة بن زيدان وآخرون سنة 2015-2016 بعنوان: دور النشاط البدني الرياضي في التخفيف من القلق والاكتئاب لدى المراهقين، إلى أن ممارسة النشاط الرياضي يساعد هذا الآخر على إفراغ المكبوتات الانفعالية والتحرر من الضغوطات النفسية والتعبير عن المشاعر. كذلك أشارت دراسة حنة الهاشي سنة 2017-2018 بعنوان: أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، إلى وجود أثر إيجابي في تحسين النشاط الترويحي لنفسية

(2) عبد الحميد محمد شاذلي، التوافق النفسي للمسنين، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2001، ص102.

التلميذ وتخليصه من السلوكيات السلبية وتساعدته في مواجهة مواقف الامتحان، وممارسة النشاط الترويحي يوفر فرصة لبناء شخصية قوية نفسياً.

وبناء على ما سبق رأى الباحث ان تعزيز الصحة النفسية مرتبط تماماً بالارتباط بتعزيز الاستقرار النفسي، وذلك يتسبب في التقليل من حدة القلق، ولعل من بين السبل المؤدية لذلك الممارسة الترويحية واستغلال أوقات الفراغ ضمن الجماعة، ومن خلال الدراسة الاستطلاعية رأى الباحث عزوف شريحة كبار السن عن ممارسة الترويح الرياضي وعليه جاءت هذه الدراسة للإجابة على الانشغال التالي : هل الممارسة الرياضية الترويحية من طرف كبار السن اثر ايجابي للحد من ظاهرة القلق؟

حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مشاكل كبار السن، وإبراز دور النشاط البدني الترويحي في تنمية الصحة النفسية والتخفيف من حدة القلق لدى كبار السن.

الفرض: تساهم الممارسة الرياضية الترويحية في التقليل من ظاهرة القلق لدى كبار السن.

أهمية البحث: سلطت الدراسة الضوء على شريحة من المجتمع لم تحظ بالاهتمام كبقية الفئات الأخرى من قبل الباحثين في المجتمع المحلي، حيث إن الدراسات التي تناولت الصحة النفسية، وفئة كبار السن في المجال الرياضي قليلة في حدود اطلاع الباحث، وعليه تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

- معرفه أهميه استثمار أوقات الفراغ لدى كبار السن.
- معرفه أهميه ممارسه النشاط الرياضي الترويحي في حياة الفرد وخاصة كبار السن.
- إبراز أهميه ممارسه النشاط الرياضي الترويحية في تقليل من ظاهرة القلق لدى كبار السن.

منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

منهج البحث:

المنهج هو الطريق الواضح والمستقيم، وتختلف المناهج المتبعة في الدراسات العلمية حسب نوع المشكلة والأهداف المستوحاة من الدراسة بالنظر إلى طبيعة مشكلة البحث، استعمل الباحث المنهج الوصفي التحليلي. المنهج الذي يركز عليه الوصفي مستندا ومستنيرا بوسيلة الملاحظة واعتمادا على استعمال الأدوات والأجهزة العلمية

يهدف اكتشاف وإبراز أي علاقة سببية بين واحد أو أكثر من المتغيرات⁽¹⁾.

مجتمع البحث:

تعتبر عملية اختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية بغرض إتمام العمل العلمي، إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وتنسجم مع المشكلة الوارد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها اصدق تمثيل، وتمثل مجتمع البحث في كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لولاية مستغانم.

عينة البحث:

حرصا مني على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمت باختيار عينة بحث بطريقة مقصودة (منتظمة) وشملت 30 فردا من كبار السن الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي.

تحديد متغيرات البحث:

يعرف المتغير المستقل بالمتغير التجريبي⁽²⁾.

تحديد المتغير المستقل: النشاط البدني الرياضي الترويحي.

أما المتغير التابع فهو الظاهرة التي تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله⁽¹⁾.

تحديد المتغير التابع : ظاهرة القلق.

أدوات البحث:

لغرض جمع البيانات الخاصة بموضوع البحث لجأ الباحث إلى اختيار أداة المناسبة

(1) بوفيق محمد علي، علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن، مذكرة تخرج ماستر، تخصص تربية حركية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2016، ص165.

(2) عصام عبد اللطيف العقاد، فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض الاكتئاب لدى المسنين بعد التقاعد المؤتمر الدولي للمسنين، مركز الإرشاد النفسي، قسم طب الصحة النفسية، جامعة عين شمس، القاهرة، 1999، ص114.

(1) حامد زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، عالم الكتب، مصر، 1995، ص95.

لموضوع هذه الدراسة: واعتمد في هذا الموضوع على استبيان تمثل في مقياس المرونة النفسية.

الأسس العلمية للاستبيان:

صدق المحكمين:

يقصد التأكد من صدق المحكمين للتحقق من الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمت بتوزيع نسخ من الاستبيان على 7 أساتذة من معهد التربية البدنية والرياضية لولاية مستغانم.

ومن خلال الملاحظات التي أبدتها المحكمون، قمت بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر، وكذا إعادة ترتيبها وفق آراء الأساتذة المحكمين.

الثبات:

يعتبر ثبات الاختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار الجيد، حيث يعرفه مقدم عبد الحفيظ 1993 بأنه مدى الدقة والاتساق واستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (الحفيظ، 1993، صفحة 152)⁽¹⁾، استخدم الباحث لثبات المقياس طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاستبيان، ولهذا قام الباحث بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوعين مع الحفاظ على كلاً لمتغيرات (نفس العينة، نفس التوقيت، نفس المكان.

حيث أعد ثبات الاستبيان المطبق بحساب معامل الثبات انطلاقاً من حساب معامل ارتباط بيرسون وعلى هذا الأساس تم توزيع الاستبيان على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة عددها 103 من كبار السن، وتم إعادة توزيع الاستبيان بعد فترة أسبوعين على نفس العينة، وبعد توفر النتائج قمت باستخدام معامل ارتباط بيرسون.

(1) بوزايدي منير، فعالية النشاط الرياضي الترويحي في الوقاية من حالات القلق عند الطلبة الجامعيين، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 3، 2006، ص124.

عرض وتحليل النتائج:

السؤال الأول: اتخذ قراراتي بنفسني؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المسن يتخذ قراراته بنفسه.

الجدول 1: يمثل نتائج الإجابة عن السؤال الأول

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	2ك المحسوبة	2ك الجدولية
غالباً	26	86.66	9.65	5.99
أحياناً	02	6.66		
نادراً	02	6.66		
أبداً	00	00		
المجموع	30	%100		

المصدر: بلحول صحيح، 2022

تشير نسبة 86.66% بأنه غالباً ما يتخذ المسن قراراته بنفسه، بينما تشير نسبة 6.66 % بأنه كانت إجابته أحياناً، ونسبة 6.66% أجابوا نادراً.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.65 أكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال التحليل والتفسير السابقين لوحظ أن الفرق بين النسب المئوية لصالح الإجابة الإيجابية ومنه نستنتج ان اغلب كبار السن الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي يتخذون قراراتهم بنفسهم.

السؤال الثاني: اعترف بالخطأ إذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان كبار السن لديهم القدرة على الاعتراف بالخطأ.

الجدول 02: يمثل نتائج الإجابة عن السؤال الثاني

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	2ك المحسوبة	2ك الجدولية
غالباً	18	60	9.44	5.99
أحياناً	07	23.33		
نادراً	05	16.66		
ابداً	00	00		
المجموع	30	%100		

المصدر: بلحول صحيح، 2022

تشير نسبة 60% بأنه غالباً ما المسن يعترف بالخطأ، بينما تشير نسبة 23.33 % بأنه كانت إجابتهم أحياناً، ونسبة 16.66% أجابوا نادراً.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.44 أكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال التحليل والتفسير السابقين لوحظ ان الفرق بين النسب المئوية لصالح الإجابة الايجابية ومنه نستنتج أن اغلب كبار السن الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي لديهم القدرة على الاعتراف الخطأ.

السؤال الثالث: أؤمن بان الخلاف في الرأي ضرورة لإثراء الموضوع المناقش؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان كبار السن لديهم القدرة على التحاور والمناقشة.

الجدول 03: يمثل نتائج الإجابة على السؤال الثالث

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	2ك المحسوبة	2ك الجدولية
غالباً	12	40	9.14	5.99
أحياناً	01	3.33		
نادراً	12	40		

		16.66	05	أبدًا
		%100	30	المجموع

المصدر: بلعروسي سليمان، 2022

تشير نسبة 40% بأنه غالبا ما يعتقد كبار السن أن الحياة المثيرة، بينما تشير نسبة 3.33% أجابوا أحيانا ونسبة 40% أجابوا نادرا ونسبة 16.66% أجابوا أبدا.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي 9.14 أكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال التحليل والتفسير السابقين لوحظ ان الفرق بين النسب المئوية لصالح الإجابة الايجابية ومنه نستنتج ان اغلب كبار السن الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي يعتقدون أن نادرا ما الحياة تكون ممتعة في ظل وجود مشاكل.

السؤال الرابع: اعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على المشكلات التي لا أستطيع حلها؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان كبار السن يعتقدون أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على المشكلات.

الجدول 04: يمثل نتائج الإجابة على السؤال الرابع

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	2ك المحسوبة	2ك الجدولية
غالبا	15	50	9.7	5.99
أحيانا	01	3.33		
نادرا	05	16.66		
ابدا	09	30		
المجموع	30	%100		

المصدر: بلعروسي سليمان، 2022

تشير نسبة 50% بأنه غالباً ما كبار السن يستطيعون التعامل في المواقف، بينما تشير نسبة 3.33% أجابوا أحياناً ونسبة 16.66% أجابوا نادراً ونسبة 30% أجابوا أبداً.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي 9.7 أكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال التحليل والتفسير السابقين لوحظ أن الفرق بين النسب المئوية لصالح الإجابة الايجابية ومنه نستنتج أن اغلب كبار السن الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي المرونة في التعامل مع المواقف الجديدة.

السؤال الخامس: أستطيع التعامل مع المواقف الجديدة غير المألوفة.

الغرض من السؤال: معرفة ان كان لدى كبار السن المرونة في التعامل مع المواقف الجديدة.

الجدول 05: يمثل الاجابة على السؤال الخامس

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	2كا المحسوبة	2كا الجدولية
غالباً	27	90	9.7	5.99
أحياناً	00	00		
نادراً	03	10		
ابداً	00	00		
المجموع	30	%100		

المصدر: بلعروسي سليمان، 2022

تشير نسبة 90% بأنه غالباً ما يشعر كبار السن بأنهم محبوبين، بينما تشير نسبة 10% أجابوا نادراً. وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي 9.7 أكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال التحليل والتفسير السابقين لوحظ أن الفرق بين النسب المئوية لصالح الإجابة الايجابية ومنه نستنتج ان اغلب كبار السن الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي

يشعرون بالحب من طرف محيطهم الاجتماعي.

السؤال السادس: اشعر أن معظم زملائي يحبونني؟

الغرض من السؤال: معرفة هل يشعر كبار السن بالحب من طرف محيطهم الاجتماعي.

الجدول 06: يمثل نسب الإجابة على السؤال العشرون

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	2ك المحسوبة	2ك الجدولية
غالباً	27	90	9.7	5.99
أحياناً	00	00		
نادراً	03	10		
أبداً	00	00		
المجموع	30	%100		

المصدر: بلعروسي سليمان، 2022

السؤال السابع: اعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه؟

الغرض من السؤال: معرفة أن كان كبار السن يعتقدون ان الفشل يعود إلى

أسباب تكمن في الشخص نفسه.

الجدول 07: يمثل نسب الإجابة على السؤال السابع

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	2ك المحسوبة	2ك الجدولية
غالباً	21	70	9.3	5.99
أحياناً	02	6.66		
نادراً	01	3.33		
أبداً	06	20		
المجموع	30	%100		

المصدر: بلعروسي سليمان، 2022

تشير نسبة 70% بأنه غالبا ما يكون الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه، بينما تشير نسبة 6.66% أجابوا أحيانا ونسبة 3.33% أجابوا نادرا ونسبة 20% أجابوا أبدا. وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.3 أكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال التحليل والتفسير السابقين لوحظ إن الفرق بين النسب المئوية لصالح الإجابة الايجابية ومنه نستنتج أن اغلب كبار السن الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي يعتقدون ان الفشل راجع لأسباب تكمن في الشخص نفسه.

السؤال الثامن: اعتقد ان ما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مسؤولية كبار السن اتجاه ما يحدث في حياتهم.

الجدول 08: يمثل نسبة الإجابة على السؤال الثاني والعشرون

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	2ك المحسوبة	2ك الجدولية
غالبا	15	50	9.14	5.99
أحيانا	05	16.66		
نادرا	08	26.66		
ابدا	02	6.66		
المجموع	30	%100		

المصدر: مخاطري عبد القادر، 2022

تشير نسبة 50% بأنه غالبا ما يحدث لكبار السن هو نتيجة تخطيطه، بينما تشير نسبة 16.66% أجابوا أحيانا ونسبة 26.66% أجابوا نادرا ونسبة 6.66% أجابوا أبدا.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ إن كاف المحسوبة التي تساوي 9.14 أكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال التحليل والتفسير السابقين لوحظ ان الفرق بين النسب المئوية لصالح

الإجابة الايجابية ومنه نستنتج أن أغلب كبار السن الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي يعتقدون ان ما يحدث لهم هو نتيجة تخطيطهم.

السؤال التاسع: اعتقد أنني شخص يستطيع بناء مستقبله؟

الغرض من السؤال: معرفة ما ان كان كبار السن يستطيعون بناء مستقبلهم.

الجدول 09: يمثل نسبة الإجابة على السؤال الثالث والعشرون

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	2كا المحسوبة	2كا الجدولية
غالبا	18	60	5.9	5.99
أحيانا	05	16.66		
نادرا	00	00		
ابدا	07	23.33		
المجموع	30	%100		

المصدر: مختاري عبد القادر، 2022

تشير نسبة 50% بأنه غالبا ما يستطيع كبار السن بناء مستقبله، بينما تشير نسبة 16.66% أجابوا أحيانا ونسبة 26.66% أجابوا نادرا ونسبة 6.66% أجابوا أبدا.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي 8.9 أكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال التحليل والتفسير السابقين لوحظ ان الفرق بين النسب المئوية لصالح الإجابة الايجابية ومنه نستنتج ان اغلب كبار السن الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي لديهم القدرة على بناء مستقبلهم.

مناقشة النتائج:

حيث افترض الباحث انه لا يعاني كبار السن الممارسين للنشاط البدني الترويحي من القلق. ومن أجل التحقق من صحة هذا الفرض الثالث تم تحليل نتائج المحور

الثالث والأسئلة التي لها علاقة بالقلق، حيث توضح الجداول كيف أن مختلف الإجابات عن الأسئلة كانت إيجابية، حيث وافقت هذه النتائج دراسة (منير، 2006) ودراسة (بن زيدان وآخرون، 2015) بالإضافة إلى دراسة (الهاشمي، 2017). حيث أوضحت نتائج هذه الدراسات ان ممارسة النشاط الترويحي يوفر فرصة لبناء شخصية قوية نفسياً، وأن الأنشطة الرياضية الترويحية لها أثرها الفعال على تطوير سلوك هذا الفرد سواء أكان النشاط مقدما عن طريق المؤسسة التعليمية أو النادي الجامعي أو من الفرد نفسه وتساعد هذا الآخر على إفراغ المكبوتات الانفعالية والتحرر من الضغوطات النفسية والتعبير عن المشاعر.

ويمكن تفسير ذلك بأن هناك فائدة تعود على الفرد عند انخراطه في الأنشطة الرياضية الترويحية، بدنياً فيزيولوجياً، وذهنياً مما يساعده على مواجهة ظروف الحياة بأسلوب أسهل وخوف أقل وهذا ما تؤكدته دراسة (الحاج، 2017-2018).

ويمكن القول ان الفرضية الثالثة والتي تنص على ان كبار السن الممارسين للنشاط البدني الترويحي لا يعانون من القلق.

خاتمة:

تم بفضل الله إتمام هذا البحث المتواضع، والذي نرجو أن يكون ذا فائدة، حيث صبوت لإظهار أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية في تقليل من القلق لفئة كبار السن، هذه الفئة التي لم تلاقي اهتمام العديد من الباحثين، حيث تعمل هذه الأنشطة الترفيهية البسيطة على جعل كافة الفئات العمرية تتمتع باتزان نفسي ومرونة تساعد في مواجهة الحياة، وبالنسبة لهذه الشريحة تعد النشاطات الرياضية الترويحية كمخرج وكعلاج لأعباء هذه المرحلة العمرية التي تعاني من عديد المشاكل، ما دعا العديد من المنظمات والجمعيات لإيجاد الرعاية وطرق تحسين حالتهم النفسية.

وبالرجوع الى الدراسات السابقة ودراستي هذه يمكن القول إن الأنشطة الرياضية الترويحية طريقة فعالة في الحد من ظاهرة القلق واحد السبل في تنمية الصحة النفسية.

المراجع:

1. ابن زيدان حسين مقراني، جمال سيفي بلقاسم .دور النشاط البدني الرياضي في التخفيف من القلق والاكتئاب لدى المراهقين. 2015.
2. أشرف محمد عطية، دور بعض العوامل النفسية والاجتماعية في فاعلية بعض الوظائف لدى المسنين المتقاعدین وغير المتقاعدین المؤثر الدولي للمسنين، مركز الإرشاد قسم طب وصحة المسنين جامعة عين شمس القاهرة. 1999.
3. الطفيلي امثال الدين، علم النفس من الطفولة إلى الشيخوخة، دار المنهل اللبناني، بيروت، 2004.
4. إيمان فوزي شاهين، الإرشاد النفسي مجلة علمية تخصصية يصدرها مركز الإرشاد النفسي، العدد 50، جزء 1، جامعة عين الشمس مصر، 2017.
5. بوزايدى منير، فعالية النشاط الرياضي الترويحي في الوقاية من حالات القلق عند الطلبة الجامعيين، دراسة ماجستير، جامعة الجزائر3، 2006.
6. بوفيقه محمد علي، علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن، مذكرة تخرج ماستر، تخصص تربية حركية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2016.
7. جولتان حجازي، وعطاف أبو غالي. مشكلات المسنين وعلاقتها بالصلاية النفسية مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الانسانية). فلسطين، 2 (1)، 109-157. 2010.
8. حامد زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، عالم الكتب، مصر، 1995.
9. حنة الهاشمي، أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. 2017.
10. رانيا محمد حسين أبو القمصان، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية، مذكرة ماجستير، قسم علم النفس كلية التربية بدمهور، جامعة الإسكندرية، مصر، 2017.
11. ريمايي مجمد عودة، مشكلات مرحلة الشيخوخة في المجتمع الكويتي، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، المجلد 6، جامعة الكويت. 1986.
12. ريمايي، مجمد عودة وآخرون .علم النفس العام دار المسيرة، ط1، الأردن، 2004.
13. ريمايي، مجمد عودة. علم النفس التطوري، القاهرة. 2008.
14. زهران حامد، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، القاهرة، عالم الكتب، الإسكندرية. 1997.

15. زهرة سعودي، مستوى المرونة النفسية لدى الراشد متبلور الأطراف، مذكرة تخرج ماستر، قسم علم النفس، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، 2017.
16. زينة عبد الكريم، المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، فلسطين، 2016.
17. سليم أبو عوض، التوافق النفسي للمسنين، دار أسامة، عمان، الأردن. 2008.
18. سهام حسن رشد، الاكتئاب في المسنين مجلة الثقافة النفسية العدد 21-، السادس، كانون الثاني، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1995.
19. سهير كامل احمد، دراسات في سيكولوجية المسنين، مركز الإسكندرية للكتب، الجزء الخامس، مصر، 1998.
20. صباح مرشود منوخ، مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بالجنس والتخصص، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، المجلد 20 العدد 6، 2013.
21. صياد الحاج، فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن. 2018.
22. عائشة نواره، مستوى الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي العامل المقبل على التخرج، مذكرة تخرج ماستر، علم النفس العيادي، جامعة بسكرة، الجزائر، 2016.
23. عبد الحميد محمد شاذلي، التوافق النفسي للمسنين، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2001.
24. عصام عبد اللطيف العقاد، فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض الاكتئاب لدى المسنين بعد التقاعد المؤتمر الدولي للمسنين، مركز الإرشاد النفسي، قسم طب الصحة النفسية، جامعة عين شمس، القاهرة، 1999.
25. لبي عكروش، مشكلات كبار السن في المجتمع الأردني (مقارنة سوسولوجيا)، أطروحة دكتوراه في العلوم الاجتماعية، الجامعة اللبنانية، معهد العلوم الاجتماعية، لبنان، 2000.
26. لجنة الأمم المتحدة، سوء معاملة كبار السن، الاعتراف بسوء معاملة كبار السن وعلاجه في سياق عالمي، الجمعية العالمية الثانية للشيخوخة، الدورة الثانية، البند (3) من جدول العمال، نيويورك، 2002.