

دراسة مقارنة لمستوى التوافق النفسي الاجتماعي بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين
للنشاط البدني الرياضي.

**A Comparative Study On The Psychosocial Adjustment Level Between
Elderly Practitioners And Non-Practitioners Of Physical Activity**

بن كحلة العربي¹، موسىي فريد²

^{1,2} مخبر النشاط البدني الرياضي المجتمع، التربية والصحة، جامعة الشلف، i.benkahla@univ-chlef.dz¹
² f.mouissi@univ-chlef.dz

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2021/07/15

تاريخ القبول: 2021/09/26

تاريخ النشر: 2021/12/01

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني

الرياضي، التوافق النفسي الاجتماعي،
كبار السن

الباحث المرسل: بن كحلة العربي
الإيميل:

i.benkahla@univ-chlef.dz

Keywords : Sports And
Physical Activity,
Psychosocial Adjustment,
Elderly

ملخص:

تهدف الدراسة إلى مقارنة مستوى التوافق النفسي الاجتماعي بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي المسحي على عينة مكونة من (70) شخص فوق (65) سنة تم اختيارها بشكل قصدي لجمع البيانات استخدمنا أداة مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لكبار السن ل عبد الحميد الشاذلي (2001)، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل أن مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى كبار السن الممارسين أعلى من غيرهم الذين لا يمارسون أي نشاط بدني رياضي وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة على دور المجتمع في دعم وتشجيع كبار السن لممارسة النشاط البدني الرياضي، وكذا اهتمام وسائل الإعلام بالدعوة إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي لكبار السن.

Abstract

The study aims to compare the level of psychosocial adjustment between elderly practitioners and non-practitioners of physical activity. For this purpose, we used a descriptive research method on a deliberately sample composed of (70) elderly practitioners and non-practitioners over age (65). For data collection, we used Elderly's Psychosocial Adjustment Scale by Abdel Hamid El-Shazly (2001). After collecting the results and having treated them statistically, we conclude that the level of psychosocial adjustment among the elderly practitioners is higher than the non-practitioners of physical activity. On this basis, the study recommended community's role in supporting and encouraging older adults to practice physical activity, as well as media advocacy in promoting sports and physical activity.

يحظى مفهوم الشيخوخة في الآونة الأخيرة بعدد الدراسات التي تناولت هذا المفهوم من خلال أبعاد متعددة منها البعد البيولوجي والبعد الاقتصادي والبعد الاجتماعي والنفسي في محاولة للإحاطة بهذه الظاهرة ومعالجة ما يترتب عليها في بعده الشخصي والجماعي، فهي تمثل مرحلة عمرية كسائر المراحل السابقة تكون عرضة للقوة والضعف والصحة والمرض، ولعل أهم ما يميزها هو جملة التغيرات التي تطرأ على المسن والتي تنعكس على الجانب الوظيفي والنفسي والاجتماعي للمسن. وما يميز السنوات الأخيرة ارتفاع وتيرة شيخوخة السكان حيث أصبحت أسرع من ذي قبل، فالبشر أصبحوا يعيشون أطول في جميع أنحاء العالم (منظمة الصحة العالمية، 2018). وحسب تقرير الأمم المتحدة لعام (2020) فإن شيخوخة السكان تعد ظاهرة عالمية، ومعظم دول العالم تشهد نمواً في تعداد كبار السن، ففي عام (2019) وصل تعداد كبار السن (+65) سنة إلى (703) مليون شخص من إجمالي سكان العالم، ومن المتوقع أن يتضاعف هذا العدد إلى (1.5) مليار في عام (2050) (United Nations, 2020, p. 02). وتشير أرقام الديوان الوطني للإحصاء بالجزائر إلى ارتفاع نسبة فئة كبار السن الذين تجاوزت أعمارهم (+60) سنة فأكثر حيث ارتفعت من (9,1)% إلى (9,3)% ما بين سنتي (2017) و(2018) (بن كحلة العربي وآخرون، 2021، ص54)، حيث أصبح الكبار في السن يشكلون نسبة لا يمكن تجاهلها في المجتمع، ونتيجة للزيادة العددية لكبار السن وما يصاحب هذه المرحلة العمرية من زيادة كمية حجم وقت الفراغ فإن الاهتمام بهذه الفئة من النواحي الصحية والاجتماعية بما يحقق الرضا عن الحياة في سنوات العمر المتأخرة يتطلب العناية بسلوكيات أوقات الفراغ والممارسات الترويحية (أحمد الشيخ، 2017، ص23)، ويرى محمود هاشم أن من أهم مظاهر الاهتمام بكبار السن اختيار منظمة الصحة العالمية أن تكون صحة المسنين موضوعاً ليوم الصحة العالمي الذي يوافق (7) أبريل من كل

عام، وذلك تحت شعار مواصلة المسنين للنشاط ضمان لصحتهم. (البريري والمكي، 2019، ص255).

وتتميز هذه المرحلة بفقدان كبار السن لأعمالهم، وتقلص مكانتهم، والأدوار التي كانت تشغلهم، وتستنفذ طاقاتهم زيادة في وقت فراغهم، مما يجعل من الضرورة العمل على استغلال هذا الوقت بالأنشطة الاجتماعية المختلفة. ووجود قدر متنوع من الأنشطة الاجتماعية التي تتطلب تكوين صلات وتفاعلات بين الأفراد الآخرين، يؤدي إلى زيادة قدرتهم على التوافق الناجح مع الشيخوخة. فالتوافق مع التقدم في السن يشير إلى ردود فعل الفرد اتجاه تداخل التغيرات البيولوجية والاجتماعية والنفسية التي تعتبر جزء من التقدم في السن، التي عرفها (قناوي، 1987، ص53) بأنها حالة من الاضمحلال تعتري إمكانات التوافق النفسي والاجتماعي للفرد، فنقل قدرته على استغلال إمكاناته الجسمية والعقلية والنفسية في مواجهة ضغط الحياة، لدرجة لا يمكن معها الوفاء الكامل بالمطالب البيئية، أو تحقيق قدر مناسب من الإشباع لحاجاته المختلفة.

ويعرف التوافق النفسي الاجتماعي بأنه موقف كبير السن تجاه التغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية التي تطرأ عليه في مرحلة الشيخوخة، ومدى رضاه عن نفسه وعلاقاته بأفراد عائلته وأصدقائه وظروفه المادية وقدراته الحركية والذهنية (مصطفى الفقي، 2008، ص30)، وإحساس كبير السن بعدم القدرة على التوافق، يحمله على الانعزال ويبالغ في أمور وحدته. والخوف من فقدان مركزه الاجتماعي، بالإضافة إلى حالته الصحية وضعفه المادي، فيشعر بانعدام فائدته وضعف فاعليته، وتزداد ميوله للوحدة كلما ابتعد عنه من اعتادهم حوله. فيزيده ذلك شعورا بأنه أصبح إنسانا غير مرغوب فيه، فتزداد لديه مشاعر فقدان الأمن الاجتماعي مما يساهم لدى البعض في ظهور بعض الأمراض.

وفي ظل التطور الكبير في مجال الصحة الرياضية خلال العقود الأخيرة، وانطلاقاً من أهمية ممارسة الرياضة للفرد والمجتمع، أصبح من الضروري ممارسة الأنشطة الرياضية لوقاية وعلاج الفرد من الأمراض الناتجة عن قلة الحركة ومشاكل الحياة المتعددة وما يترتب عليها من سلبيات صحية، خاصة بعدما أصبحت الممارسة الرياضية ليست فقط من أجل التنافس، وإنما من أجل الصحة، حيث لم تعد قاصرة على فئة الشباب وصغار السن من الممارسين فحسب، بل اتسعت دائرة ممارستها لكي تشمل جميع الفئات ومنها كبار السن، وقد تزايدت نسب اشتراك كبار السن في برامج اللياقة البدنية في الآونة الأخيرة وذلك لإدراكهم مدى العلاقة التي تربط بين الاشتراك في البرامج الرياضية وبين ما أثبتته الدراسات والأبحاث التي تبين فوائد التمارين البدنية في التخفيف من أعراض الشيخوخة (هاني حجر، 2014، ص277)، كما أن المشاركة بالبرامج الرياضية يتيح لكبار السن فرص التخيل المناعي الذي يعد علاجاً للحالات النفسية والاجتماعية باعتبار أن توطيد العلاقة بين العقل والجسد أساس فكرة العقل السليم بالجسم السليم وهي الفكرة الأساسية التي تقوم عليها علوم الرياضة (صبحي، عبد المجيد، 2014، ص215).

وتشير العديد من الدراسات أن كبار السن تجمعهم سلوكيات العزلة، والابتعاد عن الحياة، والشعور بالقلق واليأس وهذا يفضي إلى سوء وضع المسن، وإصابته بالأمراض وخاصة الاكتئاب، وهذا ما لاحظناه لدى بعض كبار السن المقيمين بمدينة جدوية ولاية غليزان. كما أشارت مجموعة من الدراسات السابقة كدراسة (صياد الحاج، 2018)، ودراسة (بن سميثة العيد، 2018)، ودراسة (محمود نجيب، 2008) إلى أهمية الأنشطة البدنية الرياضية ودورها في المحافظة على الصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية لدى كبار السن. وعليه جاءت هذه الدراسة بهدف التعرف على دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى كبار السن من خلال المقارنة بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط

دراسة مقارنة لمستوى التوافق النفسي الاجتماعي بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي

البدني الرياضي، في محاولة منها إلى الارتقاء بهذه الفئة. وعليه نطرح السؤالين التاليين:

- ما هو مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي؟

II - الطريقة وأدوات:

1- العينة وطرق اختيارها:

قبيل تحديد عينة الدراسة قمنا بإحصاء مجتمع الدراسة وهم كبار السن القاطنين بمدينة جديوية ولاية غليزان، وتكونت عينة الدراسة من (70) شخص من كبار السن فوق (65+) سنة، منهم (35) شخص مارس للنشاط البدني الرياضي بانتظام، و(35) شخص غير مارس لأي نشاط بدني رياضي، تم اختيارهم بالطريقة القصدية، تم استبعاد (20) شخص بواقع (10) أشخاص من كل مجموعة لإجراء الدراسة الاستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة الدراسة الفعلية مكونة من (50) شخص.

2- إجراءات الدراسة:

2-1 - المنهج: تم الاعتماد على المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي نظرا لملائمته لطبيعة و أهداف الدراسة.

2-2- تحديد المتغيرات وكيفية قياسها:

المتغير المستقل: النشاط البدني الرياضي.

المتغير التابع: مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى كبار السن.

2-3- مجالات الدراسة:

المجال المكاني: تم إجراء الدراسة بمدينة جديوية بولاية غليزان.

المجال البشري: كبار السن (+65) سنة الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

المجال الزمني: تم إجراء الدراسة خلال الفترة الممتدة من 2021/05/03 إلى 2021/06/05.

2-4- أداة الدراسة وأسسها العلمية:

2-4-1- المقياس: تم استخدام مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لكبار السن من إعداد عبد الحميد الشاذلي (2001)، - كأداة لجمع البيانات- و يتكون المقياس من (40) عبارة توضح لنا الصورة الحقيقية للمفحوص وتزودنا بمعرفة مدى توافقه النفسي الاجتماعي يقابل كل عبارة ميزان تقدير ثلاثي (نعم - في بعض الأحيان - لا)، وتدل الدرجة من (40 - 80) على التوافق الاجتماعي أما الدرجة من (81 - 120) تدل على عدم التوافق الاجتماعي (عبد الحميد الشاذلي، 2001).

2-4-2- صدق المحكمين: تم استخدام دلالات الصدق المنطقي للمقياس المراد تطبيقه على كبار السن (+65) سنة من خلال عرضه على (06) محكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه في علم النفس الرياضي، أو في النشاط البدني الرياضي المكيف، بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، بجامعتي الشلف ومستغانم، الذين أكدوا على ملائمة المقياس وقدرته على قياس ما وضع لأجله.

2-4-3- ثبات المقياس: قمنا بتجربة استطلاعية للتأكد من الصلاحية العلمية (الصدق، الثبات) لمقياس الدراسة، حيث تم توزيع المقياس واستلام ردود على أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (20) شخص تضم (10) أشخاص من كبار السن الممارسين للنشاط البدني الرياضي بانتظام، و(10) أشخاص من كبار السن غير الممارسين لأي نشاط بدني رياضي. وذلك بتاريخ 2021-05-04، وأعيدت نفس العملية بعد (10) أيام من ذلك على نفس أفراد العينة، ثم قمنا باستخراج معامل الارتباط البسيط لبيرسون، بحيث معاملات الثبات لعبارات المقياس تراوحت ما بين

دراسة مقارنة لمستوى التوافق النفسي الاجتماعي بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي

القيمتين (0,67 و 0,93)، في حين أن معامل الثبات للمقياس ككل بلغ (0,81) مما يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

2-4-4- الصدق الذاتي للمقياس: استخدمنا الصدق الذاتي باعتباره "أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار" (عبد الهادي، 1999، ص171)، وبالاعتماد على هذا النوع من الصدق تم التوصل إلى أن قيم الصدق الذاتي لعبارات المقياس تراوحت ما بين القيمتين (0,81 و 0,96)، في حين الصدق الذاتي للمقياس ككل (0,9) فهي تعبر عن درجة صدق جيد لأغراض الدراسة.

2-5- الأدوات الإحصائية المستخدمة: المتوسط الحسابي (س)، الانحراف المعياري (ع)، معامل الارتباط بيرسون، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (ن=1=2).

III - النتائج:

الجدول 1: يبين مجموع درجات التوافق النفسي الاجتماعي المتحصل عليها

مجموع الدرجات المتحصل عليها	توافق نفسي اجتماعي (40 - 80)	عدم توافق نفسي اجتماعي (81 - 120)	
64,4	x		كبار السن الممارسين
88,4		x	كبار السن غير الممارسين

من خلال الجدول (1) الذي يبين الدرجات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي المتحصل عليها من قبل أفراد الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي، حيث حقق افراد المجموعة الممارسة في المجموع الكلي للدرجات المقياس متوسطا حسابيا قدره (64,4) وهي قيمة محصورة بين (40 و 80) مما يدل على وجود مستوى من التوافق النفسي الاجتماعي مقبول لأفراد هذه المجموعة. حيث حقق افراد المجموعة غير الممارسة في المجموع الكلي للدرجات المقياس متوسطا حسابيا قدره (88,4) وهي قيمة محصورة بين (81 و 120) مما يدل على انخفاض في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لأفراد هذه المجموعة.

الجدول 2: يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي

الدلالة الاحصائية	ت المحسوبة	ممارس		غير ممارس		عبارات المقياس
		ع	س	ع	س	
دال	2,67	0,52	1,88	0,41	2,4	01- تشعر أن الحياة أصبحت قاسية
دال	3,92	0,42	1,48	0,41	2,2	02- تشعر بأنك لم تعد الآن موضع تقدير الآخرين
دال	3,43	0,42	1,48	0,44	2,12	03- تعاني من الوحدة
دال	4,6	0,42	1,52	0,4	2,36	04 - تشعر بأنك موضع إشفاق من الآخرين
دال	2,87	0,52	1,88	0,42	2,44	05 - تشعر بأنك أصبحت على هامش الحياة
دال	2,81	0,49	1,64	0,5	2,2	06- تشعر بأن الشباب لا يفهمك
دال	4,6	0,22	1,32	0,52	2,12	07 - تشعر بأنه لم يعد لك أمل تنتظره في الحياة
دال	3,54	0,72	1,68	0,42	2,44	08- تعتقد أنك أصبحت تعتمد على الآخرين أكثر من ذي قبل
دال	2,75	0,42	1,56	0,61	2,12	09- تشعر داخليا بعدم الميل إلى أداء العمل
دال	3,63	0,5	1,6	0,37	2,28	10- كثيرا ما تعاني من القلق
دال	2,46	0,5	1,6	0,61	2,12	11- لا تهتم الآن بمظهرك الخارجي
دال	2,88	0,58	1,6	0,5	2,2	12- يضايقك أن تشعر أن الآخرين لا يحتاجون لك
دال	4,58	0,5	1,56	0,33	2,4	13- يصعب عليك الآن أن تغير من عاداتك
دال	3,7	0,59	1,52	0,46	2,28	14- تسوء صحتك عندما تكون وحيدا لفترة طويلة
دال	4,59	0,26	1,48	0,65	2,36	15- تشعر بأن دورك في الحياة قد انتهى
دال	4,76	0,51	1,52	0,42	2,44	16- تشعر أحيانا بالوحدة وأنت تجلس مع من هم أصغر منك
دال	3,49	0,5	1,6	0,56	2,32	17- تشعر بأن مكانتك القديمة قد ضاعت
دال	3,66	0,5	1,56	0,46	2,28	18- من الصعب عليك الآن أن تبدأ صداقات جديدة
دال	3,5	0,34	1,44	0,49	2,08	19- تشعر في أعماقك أنك لا تنتمي لمن حولك
دال	2,66	0,65	1,64	0,6	2,24	20- يضايقك تدخل الآخرين في شؤونك مع حاجتك إليهم
دال	3,49	0,5	1,6	0,56	2,32	21- تعاني من الفراغ
دال	2,42	0,6	1,76	0,54	2,28	22- تحرص الآن على أن تكون صداقاتك مع أشخاص من نفس جيلك
	2,98	0,57	1,64	0,44	2,24	23- كثيرا ما يعتربك اليأس لأهون الأسباب
غ دال	1,55	0,47	2,16	0,34	2,44	24- لا تهتم بالعمل على اجتذاب إعجاب الجنس الآخر
دال	2,25	0,6	1,76	0,52	2,24	25- تعتقد أن قدرتك على العمل أقل ممن هم في مثل سنك
دال	2,1	0,69	1,76	0,6	2,24	26- لا تشعر بميل قوي لمعرفة تفاصيل كل موضوع
غ دال	1,12	0,5	1,6	0,64	1,84	27- تعتقد أنه لا يوجد من يحبك ويحتاجك حقا
دال	2,35	0,51	1,52	0,7	2,04	28- تميل إلى عدم الاشتراك مع الآخرين في بعض الرحلات القصيرة

تابع للجدول

دال	3,99	0,5	1,6	0,4	2,36	29- يصعب عليك تقبل واقعك كما هو
غ دال	1,23	0,59	1,48	0,69	1,76	30- يضايقك أن تقوم بتعليم وتثقيف الصغار من أحفادك وأقاربك
دال	2,19	0,64	1,68	0,55	2,16	31- تحس بمرارة وأنت تشعر بضغفك يزداد مع الأيام
دال	2,56	0,61	1,88	0,41	2,4	32- تشعر بالضيق من حضور الأفرار
دال	2,36	0,57	1,64	0,64	2,16	33- تشعر أحيانا بشيء من السخط على حياتك الحالية
دال	2,6	0,57	1,64	0,58	2, 2	34- تتردد في القيام بزيارات لمعارف جديدة
غ دال	1,85	0,6	1,76	0,55	2,16	35- تشعر بالسعادة عندما تحكي عن ذكرياتك الماضية
دال	2,87	0,42	1,56	0,52	2,12	36- تفضل البقاء في المنزل على الخروج
غ دال	1,7	0,4	1,36	0,71	1,72	37- تنزاور مع ابنائك
دال	4,43	0,42	1,44	0,56	2,32	38- تشعر بأنك فقدت الكثير من ثقتك بنفسك
دال	3,09	0,51	1,52	0,55	2,16	39- تشعر بأن الحياة ضاعت دون أن تحقق ما كنت تتمنى أن تحققه
دال	1,27	0,69	1,76	0,58	2,2	40- لا تعتقد أنك الآن من حقا أن تستريح وتسلمي نفسك بما تستطيع
دال	2,98	0,02	1,61	0,02	2,21	مقياس التوافق الاجتماعي ككل

قيمة ت الجدولية عند مستوى (0,05) = 2,01

يتضح من خلال نتائج الجدول (2) أن قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة للفروق بين المتوسطات للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في جميع عبارات المقياس باستثناء العبارات رقم (24،27،30،35،37) تراوحت بين القيمتين (2,1) و(4,6) وهي قيم أكبر من قيمة (ت) ستيودنت الجدولية التي بلغت (2,01) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (48)، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في جميع عبارات المقياس باستثناء العبارات سالفة الذكر، أما بالنسبة لمقياس التوافق الاجتماعي ككل فقد حققت أفراد المجموعة الممارسة للنشاط البدني الرياضي متوسطا حسابيا قدره (1,61) وانحرافا معياريا قدره (0,02)، في حين حققت أفراد المجموعة غير الممارسة للنشاط البدني الرياضي متوسطا حسابيا قدره (2,21) وانحرافا معياريا (0,02) وبلغت قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة (2,98) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (2,01) عند مستوى دلالة (0,05) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار

السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في المقياس التوافق النفسي الاجتماعي، ولصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

VI - المناقشة:

نعزو تفوق افراد المجموعة الممارسة على افراد المجموعة غير الممارسة للنشاط البدني الرياضي في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي بمختلف أوجهه تؤثر بالإيجاب على النواحي النفسية لدى كبار السن حيث الأنشطة البدنية والرياضية تخلق فرص تفاعل اجتماعي من خلال الاحتكاك مع الأقران يولد روح التعاون والبهجة والتعرف على معارف جديدة لتعويض ما فقده من أصدقاء، إضافة أنها تبعد كبار السن عن دوامة التفكير فيما يحزن النفس ويقلل الابتهاج باستمرار الحياة ويقل نسبة الشعور بالوحدة وبالتالي يزداد من مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لديهم. وهذا ما أكده (عجرمة، صدقي، 2005، ص198) أن المشاركة كبار السن في الأنشطة البدنية والرياضية يفيد كثيرا في تجنب الإصابة بالاكنتاب، كما تسعدهم وتخفف الكثير من معاناتهم وتبعدهم عن الشعور بالوحدة والاعتراب. و(حسين رشوان، 2011، ص38) الذي أكد على أن النشاط البدني الرياضي يحقق الاستقرار النفسي والاتزان العاطفي داخل الفرد ويدفع الفرد إلى روح الاستعداد للمنافسة الايجابية المقرونة بالتفوق مع الطموح للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، وتمكن الفرد الممارس من أداء دوره الايجابي داخل المجتمع بشكل فعال ومتميز كما أنها عامل هام في خلق الشعور بالدافعية والمثابرة في أداء العمل بفاعلية قوية وبروح ايجابية تمكنه من ضبط انفعالاته النفسية، مع القدرة على التعامل بروية في المواقف الصعبة والتي تتطلب اتزاننا نفسيا واجتماعيا وعاطفيا.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (صياد الحاج، 2018) أن الأنشطة الترويحية الرياضية تساهم في تحسين التوافق النفسي لدى كبار السن، ودراسة (منال محمد ، 2014) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية في مستوى جودة الحياة والتوافق الاجتماعي نتيجة تطبيق البرنامج المقترح

على أفراد عينة الدراسة، ودراسة (محمود نجيب، 2008) التي توصلت إلى أن استخدام الألعاب الترويحية له تأثير ايجابي على نجاح برنامج التمرينات في تحقيق التوافق الحركي والنفسي الاجتماعي لدى كبار السن، ودراسة (وليد بهجت، 2006) التي توصلت إلى أن البرامج الرياضية لكبار السن تؤدي إلى زيادة القدرة على الاندماج في الجماعة، التعاون مع الآخرين والبعد عن العزلة، حدوث تغيير في الحالة النفسية والاجتماعية لديهم.

V - خاتمة:

في ختام هذه الدراسة يمكن أن نقول أنه تم التوصل إلى أهمية النشاط البدني الرياضي في تحسين مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى كبار السن، وقد تحققت من خلالها مجموعة من الاستنتاجات، نتجت عنها مجموعة من التوصيات يراها الباحثان أنها ضرورية في مثل هذه الدراسات وكانت كالتالي:

- مستوى التوافق النفسي الاجتماعي مرتفع لدى كبار السن الممارسين للنشاط البدني الرياضي.
- مستوى التوافق النفسي الاجتماعي منخفض لدى كبار السن غير الممارسين لأي نشاط بدني رياضي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي بين ممارسي وغير ممارسي للنشاط البدني الرياضي كبار السن ولصالح الممارسين.
- للنشاط البدني الرياضي أثر ايجابي في تحسين مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى كبار السن.
- ضرورة اهتمام المختصين ببناء برامج رياضية موجهة لكبار السن تتناسب وقدراتهم.
- توفير الظروف الملائمة لممارسة كبار السن للنشاط البدني الرياضي.
- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على كبار السن وللجنسين.

- التأكيد على دور المجتمع في دعم وتشجيع كبار السن لممارسة النشاط البدني الرياضي.

- اهتمام وسائل الإعلام بالدعوة إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي لكبار السن.

IV - الإحالات والمراجع:

- بن سميشة العيد. (2018). تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن بولاية تيارت. مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، 4(2)، 107-101.

- بن كحلة العربي وآخرون. (2021). برنامج تدريبي مقترح للتمرينات البدنية لتعديل ضغط الدم المرتفع لدى كبار السن. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 6(1)، 68-52.

- حسب النبي محمود محمود نجيب. (2008). فاعلية برنامج تمرينات على التوافق الحركي والنفس اجتماعي لكبار السن. أطروحة دكتوراه . جامعة حلوان. مصر.

- رشا عبد الغني البريري وحسين زايد المكيمي. (2019). دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ: دراسة مقارنة. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 51(4)، 254-287.

- صبحي محمود ومروان عبدالمجيد. (2014). الرعاية الشاملة للمسنين (رياضيا، اجتماعيا، صحيا، نفسيا، تأهيل) ط1. عمان: دار الدجلة.

- صياد الحاج. (2018). فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي لدى كبار السن (50-60) سنة. Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques، 7(2)، 108-114.

- طلعت منال محمد . (2014). تأثير برنامج التمرينات علي مستوى جودة الحياة والتوافق الاجتماعي للسيدات كبار السن. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 39(2)، 317-345.

- عبد الحميد احمد حسين رشوان. (2011). الرياضة البدنية مدخل اجتماعي نفسي. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- محمد أحمد مصطفى الفقي . (2008). رعاية المسنين: بين العلوم الوضعية والتطور الاسلامي. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- محمد هاني حجر . (2014). الرياضة وصحة المجتمع. القاهرة: مركز الكتاب الحديث للنشر.
- محمد عبد الحميد الشاذلي. (2001). التوافق النفسي للمسنين. الاسكندرية: المكتبة الجامعية.
- محمد عجرمة وصدقي سلام. (2005). الأنشطة الرياضية للمسنين وقاية وعلاج لأمراض القلب والأوعية الدموية، ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- منظمة الصحة العالمية. (5 فبراير، 2018). الشيخوخة والصحة. تاريخ الاسترداد 14 أبريل، 2021، من منظمة الصحة العالمية: <https://bit.ly/3sPadAE>
- نبيل عبد الهادي. (1999). القياس والتقييم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي. الأردن: دار وائل للنشر.
- نبيل كامل أحمد الشيخ. (2017). دور الترويج الرياضي في نشر الثقافة الرياضية داخل دور رعاية المسنين. مجلة تطبيقات علوم الرياضة، 3(91)، 23-37.
- هدى قناوي. (1987). سيكولوجية المسنين، ط1. القاهرة: مركز التنمية البشرية.
- وليد أمين عباس بهجت. (2006). تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على الحالة النفسية والاجتماعية لعينة من كبار السن فوق سن 65 سنة. مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية، 5(9)، 608 - 629.
- United Nations. (2020). World Population Ageing 2019. Department of Economic and Social Affairs. New York: Population Division.