

## درجة جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في ظل جائحة كورونا

### The degree of quality of life among retired persons practicing in recreational sports physical activity in light of the Corona pandemic

جربوي مخلوف<sup>1</sup>، حملاوي عامر<sup>2</sup>

E.D djerioui makhlof<sup>1</sup>, D.hamlaoui ameur<sup>2</sup>

جامعة محمد بوضياف المسيلة/ مخر التعلم الحركي / makhlof.djeriou@univ-msila.dz<sup>1</sup>

جامعة محمد بوضياف المسيلة/ مخر التعلم الحركي / ameur.hamlaoui@univ-msila.dz<sup>2</sup>

تاريخ النشر: 2022/12/01

تاريخ القبول: 2022/09/19

تاريخ الاستلام: 2022/06/10

**المخلص:** هدفت الدراسة الى التعرف على درجة جودة الحياة (الجسدية والنفسية) لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في ظل جائحة كورونا في مدينة المسيلة (الجزائر). كما هدفت الدراسة ايضا للكشف هل هناك فروق في درجة جودة الحياة في متغير عدد سنوات التقاعد للعينة المستهدفة أم لا. ويتكون مجتمع الدراسة من فئة المتقاعدين الذين يمارسون أشكال الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية والذي بلغ عددهم (80) وتم اختيارهم بالطريقة المتيسرة. استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي كما استعان الباحث بـ 20 مفردة من مقياس جودة الحياة كأداة لجمع البيانات وهذا بعد تكييفها مع طبيعة الدراسة. وخلصت نتائج الدراسة الى أن جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في ظل جائحة كورونا جد مرتفعة بالإضافة الى أنه لا توجد فروق دالة احصائية في جودة الحياة (الجسدية والنفسية) لدى عينة البحث في متغير عدد سنوات التقاعد.

**الكلمات المفتاحية:** جودة الحياة; النشاط البدني الرياضي الترويحي; المتقاعدين; جائحة كورونا.

**Abstract:** The study aimed to identify the degree of quality of life (physical and psychological) among retired persons practicing recreational sports physical activity in light of the Corona pandemic in the city of m'sila (Algeria). Or not. The study population consists of a group of retirees who engage in recreational sports, whose number is (80), and they were chosen by the available method. The researcher used the descriptive survey method, and the researcher

used 20 items from the quality of life scale as a tool for data collection, after adapting them to the nature of the study. The results of the study concluded that the quality of life of retirees practicing recreational sports physical activity in light of the Corona pandemic is very high, in addition to that there are no statistically significant differences in the quality of life (physical and psychological) of the research sample in the variable number of years of retirement.

**Keywords:** quality of life, recreational sports physical activity, retirees, the corona pandemic

### - الجانب النظري

#### مقدمة و اشكالية الدراسة:

بعد مرور الموجة الثالثة من جائحة كورونا و التي ظهرت لأول مرة في سنة 2019 يوهان (الصين) أودت بحياة أكثر من ستة مليون مليون شخص(6066254) وأصابت أكثر من 458 مليون (458585671) في معظم دول العالم(احصائيات 2022/03/14 المصدر worldometers.info)، شهد العالم موجة رابعة جديدة من الإصابة بالمرض، شديدة الانتشار والشراسة وسببها المتحور الجديد أو ميكرون حيث مست الكبار والصغار على حد سواء. ولا يزال الكثير من المعطيات المتعلقة بالفيروس قيد البحث. ولكن الحقيقة الأساسية الجلية هي أن كل دول العالم لم تكن مستعدة لمواجهة هذه الجائحة حيث أخلطت كل الحسابات حتى الدول التي لها منظومة صحية متطورة باتت مكتوفة الأيدي اتجاه هذا الوضع.

والجزائر مثلها مثل الدول الأخرى عايشة وتحملت انتشار هذا الوباء بطريقة رهيبية وتحملت أعباءه وأغلقت حدودها البرية والجوية، وكذا المدارس والجامعات، مما أدى لانتشار الهلع والخوف في نفوس الأفراد، وأنعكس سلبا على بنيتهم الصحية والنفسية حيث أصيبوا بالأمراض النفسية كالإكتئاب والعزلة والقلق. وقد كشفت المصالح الصحية الجزائرية أن الجزائر سجلت ذروة الموجة الرابعة يوم 25 جانفي 2022 عند تسجيل 2525 إصابة بالفيروس (موقع الحدث الجزائري). وتشير تجربة البلدان المتضررة من فيروس كورونا الى أن معدل الفئات المصابة ونسبة الوفيات بهذا الوباء هم فئة كبار السن والذين لهم أمراض مزمنة وما شابه ذلك، والمتقاعدين هم أيضا ينتمون الى هذه الفئة لهذا أعطينا في بحثنا هذا حيزا واهتماما كبيرا بهذه الفئة والتي يراها البعض أنها فئة منتبهة الصلاحية. بل العكس فهي فئة جديرة تستحق الاهتمام وخاصة في هذه

الظروف التي يمر بها العالم بأسره والتي يعمل الكل على تجاوزها.

ويعد النشاط البدني الرياضي الترويحي من التوصيات التي ينصح بها الأطباء لمختلف شرائح مجتمعنا حيث بات مطلباً أساسياً وخاصة في الظروف الحالية قصد تفادي المشاكل الصحية، فممارسة أوجه الأنشطة الرياضية هي أحد الحلول لما لها من مزايا في تحسين الصحة وتقوية العضلات وتنشيط الدورة الدموية وتنمية القدرة على التحمل والإحساس بالحيوية النفسية والاجتماعية. حيث بات الفرد منا يمارس أشكال الأنشطة البدنية والرياضية داخل منزله بالوسائل المتاحة لديه بغية تنشيط جسمه وزيادة مناعته والرفع من مستوى صحته النفسية حيث تلعب هذه الأخيرة دوراً كبيراً في بناء الشخصية وتوثيق العلاقات الاجتماعية (معتصم محمود شنتاوي، السعيدين، 2021ص21) من أجل مجابهة هذا الوباء والتي مازلت الدول العظمى التي لها منظومات صحية جد متطورة تبحث في هذا المجال. ولا تقتصر فوائد النشاط البدني على الصحة الجسدية وتحسين صحة القلب والذاكرة فحسب، بل بحسب ما كشفته دراسة حديثة أن للأنشطة الرياضية تأثير مباشر على مستوى السعادة، وتحسين المزاج. وهذا ما أكدته دراسة (رضوان بن جدو بعبط) "إلى إن النشاط البدني الرياضي الترويحي يعد أسلوباً جديداً من أساليب التربية الحديثة بالإضافة إلى دوره الفعال في تنمية الجانب الاجتماعي والعاطفي". كما أكدت أيضاً دراسة (حميدة بخوش، ومحمد بوراس، 2020) "أن للنشاط الرياضي الترويحي دور فعال في تقليل الضغوطات النفسية كالقلق وال اكتئاب وبعض العقد النفسية"، ويلعب الجانب البدني (الجسماني) دوراً هاماً في تحسين والرفع من مستوى صحة الفرد بشكل عام وهذا ما أثبتته العديد من الدراسات التي أجريت في هذا المجال.

ومهما اختلفت فئات المجتمع تعتبر جودة الحياة مطلباً لكل فرد بشكل عام والمتقاعدين بشكل خاص، حيث تعتبر جودة الحياة المحصلة الأخيرة للظروف والأحداث التي تحيط بالفرد باختلافها سواء كانت صحية، اجتماعية، نفسية، اقتصادية..

"إن مفهوم جودة الحياة يتغير بتغير الزمن، وبتغير حالة الفرد النفسية والعمرية التي يمر بها، فالسعادة تحمل معاني متعددة للفرد في المواقف المختلفة، فالمرضى يرى السعادة في الصحة، والفقير يرى السعادة في المال، وهكذا تتغير المفاهيم مع تغير الظروف المحيطة بالفرد". (ابراهيم، 2008، صفحة 137)

ويؤكد (دينير، وآخرون، 1999) "أن جودة الحياة النفسية ترتبط بمحاولة رصد: كيف يدرك أو يقدر الناس مختلف جوانب حياتهم النفسية؟ وعلى سبيل المثال، إلى أي مدى يشعر الناس بقدرتهم على السيطرة على حياتهم الشخصية؟ إلى أي مدى يشعر الناس بأن لحياتهم الشخصية معنى وقيمة؟ إلى أي مدى يشعر الناس بامتلاكهم لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، ومشير إلى أن هذا المنظور يسمى منظور جودة الحياة النفسية ويؤسس إلى ما يعرف بالصحة النفسية الإيجابية بدلاً من التركيز على الخلل أو المرض النفسي الأمر الذي يتسق مع توجهات علم النفس الايجابي". (Diner, 1996, pp. 276-302) ويرى ماسلو ان اشباع حاجات الاستقرار النفسي يتم بوسائل كثيرة حسب طبيعة الفرد ومرحلة نموه ولكن اهم الوسائل في ذلك تتم عن طريق تجنب الفرد مصادر الالم والقلق والبحث عن الطمأنينة (مجاوي مصطفى و اخرون، 2021، صفحة 442) وتوجد العديد من الدراسات المشابهة والسابقة في هذا المجال وهي كالآتي: دراسة عبد الناصر السيد عامر (2020) بعنوان اسهام الصمود النفسي في جودة الحياة في ظل جائحة كورونا وهدفت هذه الدراسة الى تحديد مستوى جودة الحياة وكذلك اسهام ودور الصمود النفسي للتنبؤ بجودة الحياة في ظل جائحة كورونا. بلغ حجم العينة 442 مشارك من المجتمع المصري. واعتمدت الدراسة على تصميم الدراسات المستعرضة وباستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتم الاستعانة ب 15 مفردة من مقياس منظمة الصحة العالمية لقياس جودة الحياة (1995). وتوصلت الدراسة إلى توفر مستوي جودة الحياة بدرجة كبيرة في ظل هذه الأزمة حيث لم تؤثر هذه الازمة في معظم مظاهر جودة الحياة الاجتماعية والنفسية لدى افراد العينة وكانت اكثر مظاهر جودة الحياة توافرا في أن العلاقات مع الوالدين والاصدقاء والعلاقات العائلية متوفرة بدرجة كبيرة بالتالي لم تتغير هذه العلاقات كثيرا في ظل هذه الجائحة بينما كانت أقل مظاهر الجودة في المشاعر السلبية لدى الافراد من احباط واكتئاب وقلق وهذا مفاده ان مستويات جودة الحياة لدى عينة من المجتمع المصري لم تتأثر بدرجة ملحوظة بجائحة كورونا وهذا يعكس التكيف والتعايش مع الوضع الحالي. دراسة ايمان علي المحمدي ونجوى ثواب العتيبي (2021) بعنوان جودة الحياة لدى السعوديين في ظل بعض المتغيرات الديموغرافية خلال ازمة كوفيد 19. وهدفت هذه الدراسة الى الكشف عن مستوى ابعاد جودة الحياة (الصحة الجسمية، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، البيئة) وكذلك الكشف عن

الفروق في مستوى ابعاد جودة الحياة والتي تعزى لمتغيرات الجنس، المؤهل التعليمي، الدخل الشهري، الحالة الصحية بشكل عام. استخدمت الباحثتان مقياس جودة الحياة "الصورة المختصرة" اعداد منظمة الصحة العالمية (1997) على عينة قدرها 1532 منها 786 ذكور و746 اناث، والمنهج المستخدم هو الوصفي المسحي المقارن. وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية:

-تمتع الأفراد السعوديين بمستوى مرتفع في معظم ابعاد جودة الحياة.  
-وجود فروق دالة احصائيا في مستوى بعدي الصحة الجسمية والنفسية لصالح الذكور.  
- وجود فروق دالة احصائيا بين الافراد في جميع ابعاد جودة الحياة ماعدا بعد العلاقات الاجتماعية بين الافراد حسب منطقة اقامتهم. أما دراسة رحلي مراد وسعودي الجنيدي (2021)، جامعة المسيلة بعنوان دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الذات من الجانب النفس حركي المتخلفين ذهنيا. هدفت هذه الى التعرف على دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الذات من الجانب الحس حركي للمتخلفين ذهنيا القابلين لتعلم .  
استخدما الباحثان استبيان كأداة لجمع المعلومات موزع على محورين (تقدير الذات النفسية – تقدير الذات الجسمية) على عينة من المربين العاملين في المركز الطبي البيداغوجي للمتخلفين ذهنيا لولاية المسيلة وعددهم 17 مربي. واستخدم المنهج الوصفي التحليلي وتوصلت هذه الدراسة:

-يساهم النشاط الرياضي الترويحي في اكتساب الكفاءة البدنية والصحة لهذه الفئة.  
- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في مساهمة كبيرة في تحسين الجانب النفسي لهذه الفئة.

-النشاط الرياضي الترويحي يقلل من الاضطرابات النفسية.  
-يساهم النشاط الترويحي في اكتساب الشعور والاحساس الذاتي بالأمان والسعادة.  
-يساهم النشاط الرياضي الترويحي في اشباع بعض الحاجات النفسية واثبات الذات.  
ومن الدراسات أيضا التي بحثت في هذا المجال دراسة (صالح فؤاد محمد الشعراوي) والتي أكدت "أن جودة الحياة لدى الفرد هو الاستمتاع بحياته وشعوره بالسعادة والتفاؤل والتمتع بالصحة الجسمية والنفسية الإيجابية ورضاه عن حياته في جوانبها المختلفة الجسمية والصحية والبيئية والاقتدار على الزمن مما يجعل حياته مليئة بالمعاني الإيجابية". ومن خلال مراجعتنا لمجموعة من المراجع في هذا المجال طرحنا

التساؤل العام التالي: ما درجة جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في ظل جائحة كورونا؟  
ومنه التساؤلات الفرعية:

1\_ ما درجة جودة الحياة الجسدية لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في ظل جائحة كورونا؟

2\_ ما درجة جودة الحياة النفسية لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في ظل جائحة كورونا؟

3\_ هل توجد فروق دالة احصائيا في جودة الحياة (الجسدية والنفسية) لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في ظل الجائحة في متغير عدد سنوات التقاعد؟

-الفرضيات:

الفرضية العامة: درجة جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في ظل جائحة كورونا مرتفعة  
--الفرضيات الجزئية:

1\_ درجة جودة الحياة الجسدية لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في ظل جائحة كورونا مرتفعة.

2\_ درجة جودة الحياة النفسية لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في ظل جائحة كورونا مرتفع.

3\_ توجد فروق دالة احصائيا في درجة جودة الحياة (الجسدية والنفسية) لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في ظل الجائحة في متغير عدد سنوات التقاعد.

ويتلخص الهدف العام للدراسة الحالية قياس مستوى جودة الحياة لدى المتقاعدين الذين يمارسون أشكال الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في ظل جائحة كورونا. ويمكن ترجمة هذا الهدف إلى قياس بعدين من أبعاد جودة الحياة والذي يراهم الباحث جد مهمين بالنسبة للمتقاعدين وخاصة في هذه الظروف الوبائية التي يعيشها المجتمع وهما: جودة الحياة الجسدية والنفسية، وكذلك الكشف عن الفروق في جودة الحياة (الجسدية والنفسية) لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في ظل

جائحة كورونا في متغير عدد سنوات التقاعد.

وتكمن أهمية الدراسة في:

- كون جائحة كورونا حالة وبائية لم يشهدها العالم بأسره والتي مست معظم الدول لا سيما الدول العظمى التي لها منظومة صحية جد متطورة والتي بقت مكتوفة الايدي اتجاهها.

- عينة الدراسة (المتقاعدين) هم الفئة من أكثر الفئات تضررا من هذه الجائحة.

- مصطلح جودة الحياة مصطلح مازال حديثا، وأنه على حد علم الباحث، لا توجد دراسات كافية تناولت هذا المفهوم لدى الفئة المستهدفة.

- ومن الأهمية أيضا دور الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية والتي نراها عصب هذه الدراسة لما لها من إيجابيات على جميع الأصعدة وخاصة الجانب الصحي والنفسي للفرد.

-تحديد المفاهيم والمصطلحات

-جودة الحياة: تعرف منظمة الصحة العالمية ( 1995) "جودة الحياة بأنها إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة، وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه، توقعاته، قيمه واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلالته، علاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة، وبالتالي فان جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية للظروف الحياتية"(مسعودي، 2008، صفحة 205)

التعريف الاجرائي لجودة الحياة: يقصد بها الحالة الجسمية والنفسية للمتقاعدين الممارسين لأوجه الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية بمعنى التركيز على بعدين فقط وهذا من خلال الدرجة المحصل عليها على استبيان جودة الحياة المستخدم في الدراسة.

النشاط البدني الرياضي الترويحي: "النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخري الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي"

"(الخوري، 1996، صفحة 77). بالإضافة الى ذلك يعتبر النشاط البدني الرياضي الترويحي "من الأعمال التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي والبدني للفرد، وتكسبه القوام الجيد، وتمنح له الفرح والسرور، وتخلصه من التعب والكره، وتجعله قادرا على العمل والإنتاج"

(رابع، 2011، صفحة 9).

المتقاعدون: هم فئة من المجتمع كان لهم وزن في الحياة المهنية والذين تركوا وظيفتهم سواء كان إجبارا بسبب بلوغهم سن التقاعد أو تركهم العمل إخطارا بسبب العدد من الظروف والعوامل التي تخص كل شخص

جائحة كورونا: وتسمى أيضا كوفيد-19 هو مرض معدي الناجم عن فيروس كورونا المستجد. وقد اكتشفت المنظمة هذا الفيروس المستجد لأول مرة في 31 ديسمبر 2019، بعد الإبلاغ عن مجموعة من حالات الالتهاب الرئوي الفيروسي في يوهان جمهورية الصين الشعبية. ينتقل وباء "كوفيد-19" عن طريق تعرض الأشخاص لرذاذ المرضى الناتج عن السعال والعطس ولمسهم للنفم والأنف والعينين، كما ينتقل عن طريق لمس اليدين للأسطح الملوثة بالرذاذ الحامل للفيروس. وحسب (محمد عبد الحميد شليبي) "فان مصطلح كوفيد 19 تم اختياره كاسم للفيروس بدلا من تسمية الفيروس باسم مدينة يوهان Co اختصار لاسم كورونا vi تعني فيروس وحرف D اختصار لكلمة Diseases أي الأمراض والرقم 19 نسبة الى يوم اكتشافه في يوم 19 ديسمبر 2019".

#### الجانب التطبيقي الطرق المنهجية المتبعة:

1-الدراسة الاستطلاعية: تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بداية شهر جانفي 2022 وذلك بعد قيام الباحث بزيارة استطلاعية الى أماكن المتواجد عليها ممارسين الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية المتواجدة بمدينة المسيلة وهي:

- المشتلة (المسيلة الخضراء) المجاورة لجامعة محمد بوضياف (القطب الجامعي).

- الملاعب الجوارية المتوزعة عبر أحياء مدينة المسيلة.

- بعض قاعات التدريب الخاصة (الجيم) وعددها أربعة.

عينة الدراسة الاستطلاعية: تمثلت عينة الدراسة الاستطلاعية للبحث في فئة المتقاعدين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية وعددهم 20 فرد موزعين حسب أماكن ممارستهم وتم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم استبعادهم عن عينة الدراسة.



2-المنهج المستخدم في الدراسة: المنهج الوصفي المسحي .

3-المجتمع والعينة: بلغ عدد افراد الدراسة (80) فرد من المتقاعدين الممارسين لأوجه

الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية. وتم اختيارهم بالطريقة المتيسرة

4-حدود الدراسة :

-الحدود البشرية: تقتصر الدراسة على فئة المتقاعدين الممارسين لمختلف الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.

-الحدود المكانية: مدينة المسيلة.

-الحدود الزمانية: تمت الدراسة من الفترة الممتدة بين شهر جانفي الى نهاية مارس(2022)

5-أداة الدراسة: استخدم الباحث في هذه الدراسة استبيان لقياس جودة الحياة حيث

تمت صياغة عباراته بعد الاطلاع على الدراسات السابقة العربية التي اهتمت بدراسة

طبيعة العمل منها دراسة شيخي مريم مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة من اعداد

محمود عبد الحلیم المنسي وكذا علي مهدي كاظم وكذلك مقياس جودة الحياة للمنظمة

الصحة العالمية والذي ترجمه للعربية الدكتور بشير إسماعيل احمد (2008). وتم

الباحث تكييف بعض المفردات حسب طبيعة الدراسة

الجدول رقم (1) يمثل تقسيم جدول الاجابات

سلم الدرجات والاجابات			اتجاه العبارة
غير موافق	أحيانا	موافق	
1	2	3	العبارات الموجبة 20-17-16-14-13-10-9-8-6-5-4-1
3	2	1	العبارات السالبة 19-18-15-12-11-7-3-2

وقد تم التحقق الأولي من نتائج الثبات والصدق بالنسبة لهذا الاستبيان والذي أفرز النتائج التالية:

أ/ الثبات:

التناسق الداخلي (ألفا كرو نباخ): تم حساب ثبات هذا الاستبيان بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرو نباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل ارتباطات العبارات فيما بينها ككل كما هو موضح بالجدول التالي:

الجدول رقم (2) يوضح ثبات استبيان جودة الحياة عن طريق ألفا كرو نباخ		
عدد العبارات	معامل ألفا كرو نباخ	أبعاد الاستبيان
10	0.938	البعد الاول (الجسمي)
10	0.898	البعد الثاني (النفسي)
20	0.954	الاستبيان ككل

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة معامل ألفا كرو نباخ والذي قدر بالنسبة للبعد الاول (0.93)، وبالنسبة للبعد الثاني (0.89)، وبالنسبة للاستبيان ككل (0.95)، يمكن القول بأنها قيم تدل على أن هذا الاستبيان يتمتع بالثبات جيد، حيث نلاحظ أن كل القيم جاءت موجبة وأن هناك انسجام وترابط بين عبارات هذا الاستبيان يتعدى (0.50) ويكاد يصل إلى الارتباط التام (1).

ب/ الصدق:

الاتساق الداخلي: تم حساب صدق هذا الاستبيان عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ثم بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للاستبيان ككل، كما يلي:

تقدير الارتباطات بين العبارات والمحاور التي تنتمي إليها:

### الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمحور الأول:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمحور (البعد الجسدي) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (3) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات البعد الجسدي مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 1	.762**0	العبارة 6	.948**0
العبارة 2	.929**0	العبارة 7	.760**0
العبارة 3	.804**0	العبارة 8	.681**0
العبارة 4	.769**0	العبارة 9	.744**0
العبارة 5	.911**0	العبارة 10	.899**0
الارتباط دال عند (0.01)**			

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.01$ ) وعددها (10) عبارات حيث تراوحت قيم الارتباط فيما ما بين (0,94) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (6) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,68) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (8) والدرجة الكلية لمحور ككل، وعموماً يمكن القول بأن المحور الأول (البعد الجسدي) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

### 1. الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور الثاني:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمحور (البعد النفسي) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (4) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات البعد النفسي مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 11	.509*0	العبارة 16	.905**0
العبارة 12	.610**0	العبارة 17	**16.90
العبارة 13	.709**0	العبارة 18	.886**0
العبارة 14	.875**0	العبارة 19	.561**0
العبارة 15	.699**0	العبارة 20	.905**0
الارتباط دال عند (0.01)**		الارتباط دال عند (0.05)*	

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت أغلبها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.01$ ) وعددها (9) عبارات حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,91) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (17) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,59) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (19) والدرجة الكلية لمحور ككل، في حين نجد أن العبارة رقم (11) جاءت دالة عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.05$ ) بارتباط قدره (0,50)، وعموماً يمكن القول بأن المحور الثاني (البعد النفسي) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

#### ب/ تقدير الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للاستبيان ككل:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للاستبيان ككل بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (5) يوضح مصفوفة ارتباطات محاور استبيان جودة الحياة ككل مع درجته الكلية			
المحاور	الاستبيان ككل	المحاور	الاستبيان ككل
المحور الأول	**967.0	المحور الثاني	**949.0
0.01(الارتباط دال عند ألفا**)			

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت كلها دالة إحصائياً، حيث قدر معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمحور الأول (البعد الجسدي) مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل (0,96)، وبالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للمحور الثاني (البعد النفسي) مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل (0,94)، وعموماً يمكن القول بأن هذا الاستبيان صادق لأن كل محاوره تتسق فيما بينها وبين الاستبيان ككل.

أساليب المعالجة الإحصائية: تم الاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS) في نسخته الخامسة والعشرون وذلك من أجل تطبيق الأساليب الإحصائية التالية:

أ/ بالنسبة للثبات والصدق:

- تم استخدام معادلة ألفا كرو نباخ من أجل التحقق من ثبات استبيان جودة الحياة.

- تم استخدام معامل الارتباط بيرسون في تقدير صدق هذا الاستبيان بطريقة الاتساق الداخلي.

ب/ بالنسبة لنتائج الدراسة:

تم التحقق من طبيعة التوزيع بالنسبة للبيانات المستمدة من الاستبيان عن طريق اختبارات الاعتدالية وهما (اختبار كولموغروف سميرنوف، واختبار شابيرو ويلك) تم استخدام اختبار الدلالة الاحصائية كاف تربيع لحسن المطابقة أو ما يطلق عليه بجودة التوفيق من أجل التحقق من الفرضية العامة والفرعيتين الأولى والثانية. تم استخدام اختبار الدلالة الاحصائية كروس كال واليس للتحقق من فرضية الثالثة عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

أولاً/ التحقق من شرط التوزيع الطبيعي للبيانات

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الاساليب الاحصائية المختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة الحالية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (6) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة

القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			المتغيرات
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	
دال	0.000	80	0.906	0.000	80	0.165	جودة الحياة

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختبار كولموغروف سميرنوف وكذا اختبار شابيرو ويلك أن القيم بالنسبة للمتغير محل الدراسة وهو جودة الحياة جاءت دالة عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) مما يجزنا إلى القول بأن بيانات هذا المتغير تتوزع توزيعاً غير طبيعياً وبالتالي فإن كل الاساليب الاحصائية التي ستستخدم في المعالجة هي أساليب لابارامترية كما هو موضح في الملحق رقم (3).

ثانيا/ التحقق من فرضيات الدراسة:

عرض وتفسير ومناقشة الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة لهذه الدراسة على: " مستوى جودة الحياة مرتفع لدى المتفاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي " وللإجابة على الفرضية تم الاعتماد على اختبار كا<sup>2</sup> لجودة التوفيق أو ما يطلق عليه بحسن المطابقة، فكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (7) يوضح اختبار كا<sup>2</sup> للكشف عن مستوى جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة

المستويات	التكرار المشاهد	النسبة	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرارات	Chi-Square	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
منخفض	0	%00	26.7	-26.7	075.154	2	0.000	دال عند 0.01
متوسط	1	%01	26.7	-25.7				
مرتفع	79	%99	26.7	52.3				
الإجمالي	80	%100	//	//				

من خلال الجدول أعلاه رقم (7) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (80) فرداً تباينت مستوياتهم فيما بينها حيث نجد أن (79) فرداً كان مستواهم على استبيان جودة الحياة (مرتفعاً) بنسبة مئوية قدرت بـ 99%، ويلمها فرد واحد فقط كان مستواهم على الاستبيان (متوسطاً) بنسبة مئوية قدرت بـ 01%، في حين لا نجد أن هناك أي فرد كان مستواهم على الاستبيان (منخفضاً)، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا<sup>2</sup>) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 154.07 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.01$ )، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المستويات الثلاث لصالح المستوى الثالث (مرتفع)، ومنه يمكن القول بأن مستوى جودة الحياة مرتفع لدى المتفاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، وعليه فإن هذه النتيجة تؤيد فرضية الدراسة العامة والقائلة مستوى جودة الحياة مرتفع لدى المتفاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وهذا ما اتفقت عليه معنا كل من دراسة رحلي مراد والسعودي الجندي ودراسة عبد الناصر السيد عامر وكذلك دراسة ايمان علي المحمدي ونجوى ثواب العتيبي ويرجع الباحث اسباب ارتفاع درجة جودة الحياة الجسمية والنفسية لدى المتقاعدين الى ممارسة الانشطة البدنية الرياضية الترويحية بشتى انواعها والتي يراها الباحث مطلبا لا مناص منه وخاصة في هذه الاوضاع الوبائية (كورونا 19).

عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الاولى:

نصت الفرضية الاولى لهذه الدراسة على: " مستوى جودة الحياة الجسمية مرتفع لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي " وللإجابة على الفرضية تم الاعتماد على اختبار كاي<sup>2</sup> لجودة التوفيق أو ما يطلق عليه بحسن المطابقة، فكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (8) يوضح اختبار كاي<sup>2</sup> للكشف عن مستوى جودة الحياة الجسمية لدى أفراد عينة الدراسة

المستويات	التكرار المشاهد	النسبة	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرارات	Chi-Square	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
منخفض	0	%00	26.7	-26.7	075.154	2	0.000	دال عند 0.01
متوسط	1	%01	26.7	-25.7				
مرتفع	79	%99	26.7	52.3				
الإجمالي	80	%100	//	//				

من خلال الجدول أعلاه رقم (8) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (80) فرداً تباينت مستوياتهم فيما بينها حيث نجد أن (79) فرداً كان مستواهم على بعد جودة الحياة الجسمية (مرتفعاً) بنسبة مئوية قدرت بـ 99%، ويلمها فرد واحد فقط كان مستواهم على البعد (متوسطاً) بنسبة مئوية قدرت بـ 01%، في حين لا نجد أن هناك أي فرد كان مستواه على البعد (منخفضاً)، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كاي<sup>2</sup>) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 154.07 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.01$ )، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المستويات الثلاث لصالح المستوى الثالث (مرتفع)، ومنه يمكن القول بأن مستوى جودة الحياة

الجسمية مرتفع لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي ، وعليه فإن هذه النتيجة تؤيد فرضية الدراسة الاولى والقائلة مستوى جودة الحياة الجسمية مرتفع لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ويعتبر الجانب الجسدي او الجسدي مطلب مهما لكل المتقاعدين لما له من دور في النشاط اليومي لهم وهذا ما أكدته دراسة ايمان علي المحمدي ونجوى ثواب العتيبي حيث اثبتت ان الذكور يتمتعون بنسبة عالية من جودة الحياة الجسمية.

عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية لهذه الدراسة على: " مستوى جودة الحياة النفسية مرتفع لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي " وللإجابة على الفرضية تم الاعتماد على اختبار كا<sup>2</sup> لجودة التوفيق أو ما يطلق عليه بحسن المطابقة، فكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (9) يوضح اختبار كا<sup>2</sup> للكشف عن مستوى جودة الحياة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة

المستويات	التكرار المشاهد	النسبة	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرارات	Chi-Square	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
منخفض	0	%00	26.7	-26.7	675.142	2	0.000	دال عند 0.01
متوسط	3	%04	26.7	-23.7				
مرتفع	77	%96	26.7	50.3				
الإجمالي	80	%100	//	//				

من خلال الجدول أعلاه رقم (9) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (80) فرداً تباينت مستوياتهم فيما بينها حيث نجد أن (77) فرداً كان مستواهم على بعد جودة الحياة النفسية (مرتفعاً) بنسبة مئوية قدرت بـ 96%، ويليها (3) أفراد كان مستواهم على البعد (متوسطاً) بنسبة مئوية قدرت بـ 04%، في حين لا نجد أن هناك أي فرد كان مستواه على البعد (منخفضاً)، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا<sup>2</sup>) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 142.67 وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.01$ )، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المستويات الثلاث



لصالح المستوى الثالث (مرتفع)، ومنه يمكن القول بأن مستوى جودة الحياة النفسية مرتفع لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، وعليه فإن هذه النتيجة تؤيد فرضية الدراسة الثانية والقائلة مستوى جودة الحياة النفسية مرتفع لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ومن خلال هذا تعتبر الحالة النفسية مثلها مثل الحالة الجسمية يمثلان احدى العناصر المهمة في جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين لأوجه الانشطة البدنية الرياضية الترويحية حيث تتفق دراستنا مع دراسة عبد الناصر السيد عامر والتي اكدت ارتفاع البعد النفسي في ظل جائحة كورونا بالإضافة الى البعد الاجتماعي عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة للدراسة على: " توجد فروق ذات دلالة في جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي تبعا لمتغير عدد سنوات التقاعد"، وللتحقق من هذه الفرضية تم اللجوء إلى اختبار كروس كال واليز، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (10) يوضح اختبار كروس كال واليز للكشف عن الفرق في جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي تبعا لمتغير عدد سنوات التقاعد

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	Kruskal-Wallis H	متوسط الرتب	حجم العينة	عدد سنوات التقاعد	جودة الحياة
غير دال	4720.	2	500.1	41.00	25	أقل من 5 س	
				39.75	32	من 5 إلى 10 س	
				41.00	23	أكثر من 10 س	
				//	80	الإجمالي	

من خلال الجدول أعلاه رقم (10) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (80) فرداً قد انقسمت حسب متغير جودة الحياة إلى ثلاث مجموعات، تمثل المجموعة الأولى الأفراد الذين قلت عدد سنوات تقاعدهم عن 5 سنوات وقد بلغ عددهم (25) فرداً بمتوسط رتب بلغ 41.00، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين تراوحت عدد سنوات تقاعدهم بين (5-10 سنوات) وقد بلغ عددهم (32)

فردا بمتوسط رتب بلغ 39.75، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين تجاوزت عدد سنوات تقاعدهم عن 10 سنوات وقد بلغ عددهم (23) أفراد بمتوسط رتب بلغ 41.00، وقد أفرز اختبار الدلالة الإحصائية كروس كال واليز (H) والذي بلغت قيمته عند درجة الحرية (2) ب 1.50 وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.05$ )، ومنه تم قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق، وبالتالي فإن هاته النتيجة المتوصل إليها تعارض فرضية البحث الثالثة القائلة ب توجد فروق ذات دلالة في جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي تبعا لمتغير عدد سنوات التقاعد أي أنه لا توجد فروق دالة تبعا عدد سنوات التقاعد، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

و يمكن تفسير ذلك ان مستوى جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين لأوجه الانشطة الرياضية الترويحية لا تختلف باختلاف عدد سنوات التقاعد كونهم يعيشون في بيئة واحدة و في ظروف وبائية مماثلة بحيث كل فرد من افراد المجتمع يسعى الى تحقيق الصحة الجسمية و الصحة النفسية قصد التساير مع هذا الوباء.

#### خلاصة

توصلت الدراسة إلى أن مستوي جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين لأجوه الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية مرتفع بدرجة كبيرة في ظل هذه الأزمة حيث لم تؤثر أزمة كورونا في جودة الحياة الجسمية والنفسية لدي افراد العينة. وكذلك انها لا توجد فروق دالة احصائيا في درجة جودة الحياة لدى عينة البحث في متغير عدد سنوات التقاعد.

وخرج الباحث الى جملة من التوصيات والاقتراحات تتمثل فيما يلي:

-وضع مخطط وسياسة صحية وطنية واضحة المعالم تتكفل بالمتقاعدين لتحسين نوعية جودة الحياة لديهم ومتطلباتهم.

-انشاء جمعيات خاصة بالمتقاعدين للمطالبة بحقوقهم وهذا من أجل اىصال انشغالاتهم.

-تشجيع وتحسيس المتقاعدين على ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية بكافة أشكالها لما لها من أهمية على جميع الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والبيئية.

-اجراء تسهيلات لهذه الفئة للاستفادة من العلاج والترفيه على مستوى المركبات الاستجمام والعلاجية الوطنية.

- الرجوع الى هذه الفئة من وقت لأخر للاستفادة من خبراتهم في جميع المجالات.
- تذكرهم وتكريمهم في المناسبات والاحتفالات الوطنية والدينية للرفع من معنوياتهم.
- اجراء دراسات أخرى حول هذه الفئة تشمل جميع جوانب حياتهم الاجتماعية، النفسية، الصحية، البيئية... الى أخره

## المراجع

- 1-الشريف، خالد بن سعود: مستوى جودة الحياة لدى المسنين بمدينة مكة المكرمة، المؤتمر العلمي الدولي الثاني والعشرون للخدمة الاجتماعية- الخدمة الاجتماعية وتحسين نوعية الحياة. كلية الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان. مج 7، مصر، 2009.
- 2- امحمد مسعودي: بحوث جودة الحياة في العالم العربي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة وهران، العدد 20، 2015
- 3- أمين أنور الخوري: الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996.
- 4-حميدة بخوش، محمد بوراس: فعالية ووسائل تنفيذ النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الاكتئاب لدى المصابين بالاعتلال العضلي، مجلة الابداع الرياضي، العدد 1 مكرر، مج 11، 2020.
- 5-رحلي مراد، سعودي الجنيدي: دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الذات من الجانب النفس حركي المتخلفين ذهنيا، مجلة الابداع الرياضي، العدد 01، المجلد 12، 2021.
- 6\_رضوان بن جدو بعيط، الممارسة الرياضية في وقت الفراغ ودورها في تفعيل اداء عمل الفريق داخل المؤسسات الاقتصادية، مجلة الابداع، العدد 03، 2011.
- 7\_ صالح فؤاد محمد الشعراوي، فاعلية العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي، قسم الصحة النفسية- كلية التربية- جامعة بنها.
- 8\_ صغيري رابع، دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الادمان على المخدرات، مجلة الابداع الرياضي، العدد 02، ص7، 2011.
- 9\_محمد، عبد الحميد شلي أستاذ الفيروسات والمناعة بكلية الطب البيطري، جامعة القاهرة استرجع من الموقع الالكتروني: <http://www.elbalad.news/415965>

10-مجادى مصطفى، مليانى عبد الكريم، دهينة محمد رضوان، دور ممارسة الانشطة الرياضية اللاصفية على الصحة النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الاغواط، مجلة الابداع ، المجلد 12، العدد 3، 2021.

11-معتصم محمود شنطاوي، محمد سعيد السعيدين، الصحة النفسية و علاقتها بالتكيف الدراسى لدى طلبة علوم الرياضة في جامعة مؤتة في ظل جائحة كورونا، مجلة الابداع، المجلد 12، العدد 2، 2021.

12-عبد الله، هشام ابراهيم: جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، دراسات تربوية واجتماعية، مج 14، ع4، 2008.

13-Diener, E, Suh, E.M, Lucas, R.E, & Smith, H.L. (1999). Subjective well- being:

Three decades of progress. Psychological Bulletin

14-[https://www.sis.gov.eg/world\\_meters.info](https://www.sis.gov.eg/world_meters.info)