

ISSN: 2392-5442, ESSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 10 العدد: 02 السنة: 2023		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة الجزائر
الصفحات: 768-755		تاريخ الإرسال: 2023-03-02 تاريخ القبول: 2023-07-02

ممارسة الكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي ودوره في تحسين بعض أبعاد جودة الحياة  
لدى كبار السن فئة 50 سنة فأكثر

## The practice of pétanque as a recreational sporting activity and its role in improving some dimensions of the quality of life among the elderly (50 years and over)

حملاوي عامر<sup>1\*</sup>، جريوي مخلوف<sup>2</sup>

<sup>1</sup> مخبر التعلم و التحكم الحركي جامعة المسيلة (الجزائر)، ameur.hamlaoui@univ-msila.dz

<sup>2</sup> مخبر التعلم و التحكم الحركي جامعة المسيلة (الجزائر)، makhlouf.djerioui@univ-msila.dz

**ملخص:** هدفت الدراسة الى التعرف على الدور الذي تلعبه ممارسة الكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي في تحسين جودة الحياة لدى كبار السن . وكذلك الكشف عن الفوارق في جودة الحياة لدى افراد العينة من خلال متغير المراحل السنية . يتكون مجتمع الدراسة (100) ممارس تم اختيارهم بالطريقة القصدية استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي كما استخدم الباحثان استبيان كأداة لجمع البيانات. وخلصت نتائج الدراسة أن للممارسة الكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي دور في تحسين جودة الحياة النفسية و الاجتماعية لدى كبار السن. بالاضافة الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى عينة البحث تبعا للمتغير المراحل السنية.

**الكلمات المفتاحية:** النشاط الرياضي الترويحي-الكرة الحديدية - جودة الحياة النفسية و الاجتماعية- كبار السن.

**Abstract:**

The study aimed to identify the role played by playing pétanque as a recreational sporting activity in improving the quality of life for the elderly. The study population consisted of (100) elderly practitioners of pétanque. The researchers used the descriptive survey method, and the researchers used a questionnaire as a tool for data collection. The results of the study concluded that the practice of pétanque as a recreational sporting activity has a role in improving the psychological and social quality of life for the elderly. In addition, there are no statistically significant differences in the quality of life of the research sample, depending on the variable of the dental stages.

**Keywords:** Recreational sports activity-pétanque-psychological and social quality of life - the elderly.

\*المؤلف المرسل

## 1. مقدمة واشكالية البحث:

شهد العالم بأسره في السنوات القليلة الأخيرة تغيرات غير مرغوب فيها مست جميع القطاعات الاقتصادية، الصحية، السياسية، الاجتماعية، الرياضية، التعليمية ... سبها كائن حي مجهري لا يرى بالعين المجردة يسمى فيروس كورونا (كوفيد 19) حيث نشب عنه وباء انتشر في جميع انحاء المعمورة بطريقة رهيبه وفي وقت قياسي، خلف الكثير من الاصابات مما ادى الى وفايات الأشخاص بأرقام جد مرتفعة مست جميع افراد المجتمعات الكبير و الصغير على حد سواء. فاصبح الجميع خائف من فكرة المرض، والجميع خائف من فكرة الإصابة به، والجميع خائف من خوف الآخرين وضبابية المستقبل. نتج عن ذلك اضطرابات النوم وسرعة الغضب وقلة التركيز والانتفاضة العنيفة والإهتياج والشعور بعدم الأمان والتشاؤم و العزلة. والحقيقة الجلية اتجاه هذا الوضع ان الدول العظمى التي لها منظومات صحية جد متطورة باتت مكتوفة الايدي اتجاه هذا الفيروس الذي مازال البيولوجيون حتى الان يبحثون في هذا المجال. و الجزائر مثلها مثل دول العالم اتخذت طرق اجرائية صارمة للوقاية و التصدي لهذا الفيروس حيث اغلقت حدودها البرية و الجوية ، اوقفت التنقلات بين الولايات، فرضت الحجر الصحي على كامل التراب الوطني والزامية ارتداء الكمامة تباديا لانتقال العدوى بين الافراد وكذلك اوقفت الوزارات الوصية (الجامعات و التربية) الدراسة على جميع المستويات .

و في الوقت الذي استمرت فيه الجائحة اتخذت الدولة الجزائرية اجراءات احترازية اخرى لمجابهة هذا الفيروس والمتمثلة في غلق فضاءات الترويح و الترفيه مثل الملاعب الجوارية، قاعات جيم، المسابح، وكذا غلق المساحات الخضراء(المشئلة) التي تعد المتنفس الوحيد في المدينة و التي من خلالها يمارس فيها جميع اطراف المجتمع رياضة الجري و المشي و هذا لما تكتسبية من طبيعة خضراء تساعد على استنشاق الهواء النقي بعيدا عن ضوضاء المدينة و مشاكلها.

و الملاحظ انه بعد هذه الاجراءات الوقائية اتجه بعض الشباب لممارسة الكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي أمام منازلهم للترويح عن أنفسهم جراء الحجر الصحي الملزم به جميع أفراد المجتمع و شيئا فشيئا بدء بعض أفراد كبار السن يشاركون الشباب هذه الرياضة و مع مرور الوقت و رفع الدولة للحجر الصحي أصبحنا نرى أن هذه الرياضة في جميع الأحياء تمارس من قبل كبار السن أكثر من فئات الشباب و سبب اختيار لهذا النشاط الترويحي هو سهولة اقتناء ادواته بمعنى يتطلب سوى مجموعة من الكرات الحديدية زائد مساحة مسطحة لا يتجاوز طولها عشرة امتار و تلعب في أي مكان للتخفيف عن النفس جراء التغيرات التي احدثها هذا الوباء الفتاك و خاصة منها الأعراض التي خلفتها الجائحة من الجانب النفسي كالالاكتئاب و القلق و الخوف و العزلة الاجتماعية، و يعتبر فئة كبار السن هم الفئة الأكثر اشتراكا في هذا النوع من النشاط الترويحي و هذا راجع لسبب سهولة التنقل و قرب مساحات اللعب من منازلهم و كذلك قربها من المساجد الذين يؤدون فيها صلواتهم محاولة منهم تحسين جودة الحياة لديهم. حيث أصبحت هذه الاخيرة مطلبا لكل فرد من افراد المجتمع لما لها من اهمية على الفرد و المجتمع ككل. فأصبحت الدول تتسابق مع الزمن و تقوم بتطوير كافة وسائل التقدم و الراحة والتواصل السريع، وتعزيز فرص التنمية على كافة المستويات بهدف رفع مستوى جودة الحياة للفرد قدر الإمكان.

ومن اللافت للنظر في اطار علاقة جودة الحياة بالجوانب الصحية للإنسان، أوضحت بعض الدراسات ان حياة كبار السن مع ما قد يصاحبها من مشاكل صحية لا ينبغي وصفها على انها حياة بائسة او غير ممتعة بسبب كبر السن او التقدم في العمر حيث ان هناك الكثير من كبار السن الذين يتمتعون بقدر كبير من الرضا عن حياتهم وعن ظروفهم ويحاولون دائما

التكيف مع مختلف التغيرات التي حدثت بسبب التقدم في العمر، حيث أوضحت إحدى الدراسات بأن رضا كبار السن عن حياتهم ونظرتهم الذاتية للحياة ولمفهوم جودة الحياة كانت إلى حد ما عالية خاصة إذا توفرت بعض العوامل مثل القدرة على العمل والتمتع بقدر جيد من الصحة وامتالك أو العيش في مساكن مريحة وكذلك التمتع بحياة نشطة أو مليئة بالأنشطة المختلفة وايضا توفر علاقات اجتماعية جيدة وكذلك ممارسة بعض الشعائر الدينية كل ذلك من بين العوامل الهامة التي تفسر معنى الرضا بالحياة والنظرة الذاتية لجودة الحياة. (Niv, 2001, p 150)

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 الإيجابي". (Diner, 1996, pp. 276-302)

وقد رأى علي (2012) أن من أهم وسائل تحقيق الرعاية النفسية للمسن تكمن في أهمية وجود دور للمسن حتى بعد تقاعده، فلا بد من السماح له بالاشتراك في الأنشطة الترفيهية والرياضية والاجتماعية وحتى الوطنية، لما تحدثه من تأثير إيجابي في حياة المسن بتغيير نمط الحياة اليومي، وتجنبيه الملل، مع إتاحة الفرصة له للتواصل مع الآخرين وبالتالي تعيد هذه الأنشطة للمسن حيويته وتجدها.

و من هنا جاءت هذه الدراسة لتعرف على مدى مساهمة ممارسة الكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي في تحسين جودة الحياة لدى كبار السن. لذا فان مشكلة الدراسة الحالية تتحدد من خلال طرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى جودة الحياة النفسية لدى كبار السن الممارسين للكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي؟
- ما مستوى جودة الحياة الاجتماعية لدى كبار السن الممارسين للكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في أبعاد جودة الحياة لدى عينة البحث الممارسين للكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي تبعاً لمتغير المراحل السنوية (فئة 50-55 سنة\_ فئة من 56 إلى 60 سنة \_ فئة أكثر من 60 سنة)؟

#### 1.1 فرضيات الدراسة:

- مستوى جودة الحياة النفسية لدى كبار السن الممارسين للكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي مرتفع.
- مستوى جودة الحياة الاجتماعية لدى كبار السن الممارسين للكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي مرتفع.

توجد فروق ذات دلالة احصائية في أبعاد جودة الحياة لدى عينة البحث الممارسين للكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي باختلاف المراحل السنوية (فئة 50-55 سنة\_ فئة من 56 إلى 60 سنة \_ فئة أكثر من 60 سنة).

2.1. هدف الدراسة: تهدف هذه الدراسة الى مايلي: الكشف عن الدور الذي تلعبه ممارسة الكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويجي في تحسين جودة الحياة النفسية و الاجتماعية لدى كبار السن . بالاضافة الى الكشف هل هناك فوارق في أبعاد جودة الحياة النفسية و الاجتماعية لدى عينة البحث الممارسين للنشاط الرياضي الترويجي تبعا للمتعير المراحل السنية .

3.1.أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة في: عينة الدراسة (كبار السن) هذه الفئة من أكثر الفئات تضررا من هذه الجائحة. - كما أن أهمية البحث تتركز أيضا في توعية كبار السن بأهمية اشباع حاجاتهم من خلال المشاركة في أوجه الأنشطة الرياضية الترويجية، لما ذلك أهمية في تحسين نوعية جودة حياتهم . - ومن الأهمية أيضا دور الأنشطة الرياضية الترويجية بصورة عامة لما لها من إيجابيات على جميع الأصعدة وخاصة الجانب الصحي والنفسي و الاجتماعي للفرد

#### 4.1. تحديد المفاهيم والمصطلحات

##### 1.4.1. جودة الحياة النفسية:

يرى دينر وآخرون أن جودة الحياة النفسية هي الحالة التي يشعر فيها الشخص، ويعتقد أن حياته تسير على ما يرام. (Diner et al 2006)

أما الباحث فيري يرى "أن جودة الحياة النفسية عبارة عن تقييم الفرد لنوعية حياته أو الحكم بالرضا عن حياته، ويشمل هذا التقييم الجانبين المزاجي والمعرفي حيث يشعر الإنسان بجودة حياته النفسية حينما يمر بكثير من الخبرات السارة في حياته وقليل من الخبرات غير السارة، مع شعوره بالرضا عن حياته بشكل عام ومجالات الحياة المختلفة، بالإضافة إلى تغلب المشاعر الإيجابية على المشاعر السلبية". ( الشريف، خالد بن سعود، 2009)

2.4.1.جودة الحياة الاجتماعية: هي قدرة الفرد على تكوين علاقات شخصية ونوعية ومن خلال ممارسة الفرد للأنشطة الرياضية الاجتماعية والترفيهية.

3.4.1.النشاط الرياضي الترويجي: هو نشاط يقوم به الفرد من لقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها اثناء او بعد الممارسة لتلبية حاجياته الجسمية و النفسية و الاجتماعية و تكمن أهميته في تحقيق التنمية الشاملة للفرد من النواحي البدنية و العقلية و العاطفية.(ابراهيم رحمة، 1998، ص26) بالاضافة هو نوع من الترويح الذي تتضمن برامجه الأنشطة الرياضية بأنواعها (فردية و جماعية) تحت إشراف قائد مختص من أجل المتعة و الترفيه عن النفس. (بلماحي سليم، 2022، 248) و تتفق مع تعريف بن زيدان و آخرون على أن الترويح الرياضي هو ذلك النوع الذي يتضمن في برامجه الأنشطة الرياضية بأنواعها و التي يمارسها الكبار في أوقات فراغهم. (بن زيدان و آخرون، 2020، ص 82)

#### 4.4.1. الكرة الحديدية:

الكرة الحديدية هي رياضة ممتعة وتعتمد علي القوة والنشاط والخفة والحركة والرشاقة وتمارس في أي مكان مسطح سواء كان في صالات مجهزة أو علي الأرض الغير رملية أو في الهواء الطلق و تعرف هذه الرياضة باللغة الفرنسية بكلمة بيتانك

(Pétanque) وهي لعبة تعتمد علي التنافس بين اللاعبين ويقومون برمي الكرة الحديدية من على مسافة معينة ومحددة داخل دائرة مرسومة علي الأرض أو علي حلقة حديدية موجودة علي الأرض ويتم احتساب النقاط في المباريات للاعبين أو الفرق المتنافسة بكرة مصنوعة من الحديد علي حجم يد كل لاعب فعلي كل لاعب حمل الكرة التي تناسب حجم يده أو كفه لكي يقوم بالتصويب في مرمي الهدف أو الحلقة المرسومة علي الأرض ويتم اللعب بكرات حمراء وزرقاء أثناء اللعب. (عبد العزيز غرج عزو <https://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=512366>)

#### 1.4.5. كبار السن:

في هذه الدراسة كبار السن هم فئة تتراوح أعمارهم من 50 سنة و ما فوق الذين يمارسون الكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي على مستوى أحياء مدينة المسيلة.

#### 2. الدراسات السابقة والمشابهة:

2.1 . دراسة بسعود ثامر, صادقي علي(2022) بعنوان دور النشاط البدني الترويحي في تنمية الراسمال الاجتماعي هدفت هذه الدراسة إلى التعرف علي دور النشاط البدني الترويحي في تنمية الراسمال الاجتماعي ومدى أهميته في بناء الثقة الاحترام ومعرفة القيم و الاندماج الاجتماعي ببناء الشبكات الاجتماعية بين الممارسين من تلاميذ الطور المتوسط بمدينة الأغواط (200 تلميذ)مشكلين عينة الدراسة تم جمع بيانات بواسطة أداة الاستبانة لدراسة علاقة ممارسة النشاط البدني بمكونات الراسمال الاجتماعي (عوامل الثقة وبناء الشبكات الاجتماعية والتعامل مع الآخرين و معرفة القيم و احترام القواعد الاجتماعية). متبعين المنهج الوصفي، ليتم التوصل أن ممارسة النشاط البدني الترويحي للتلميذ له علاقة إيجابية بتنمية الراسمال الاجتماعي خصوصا فيما تعلق ببناء الشبكات الاجتماعية و بناء الثقة، أوصت الدراسة بحث أبناءنا على ممارسة النشاط البدني في أوقات الفراغ لمساهمته في إعداد المواطن الصالح

2.2 . دراسة عمرو محمد رضا هلالى (2020) جامعة دمياط بعنوان دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط . هدفت هذه الدراسة الى التعرف على دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط . استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي على عينة عددها 113 فرد من كبار السن (من 55 سنة إلى 70 فأكثر). و خلصت الدراسة الى النتائج التالية:

- درجة تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية في التقدير الايجابي للذات من وجهة كبار السن مرتفعة
- درجة تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية في العلاقات الاجتماعية من وجهة كبار السن مرتفعة
- درجة تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية في الصحة البدنية من وجهة كبار السن مرتفعة
- درجة تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية في السعادة النفسية من وجهة كبار السن مرتفعة
- لا توجد فروق دالة احصائيا في دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن وفقا لمتغير المراحل السنية
- لا توجد فروق دالة احصائيا في دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن وفقا لمتغير المستوى الدراسي

3-2- دراسة الصفتي (2016)، فاعلية برنامج ترويحي رياضي على مستوى جودة الحياة الاجتماعية لدى كبار السن وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج ترويحي رياضي على مستوى جودة الحياة الاجتماعية لدى كبار السن، وقد استخدمت هذه الدراسة المنهج التجريبي بالقياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وقد أجريت هذه الدراسة في دور المسنين بمحافظة طنطا والبالغ عددهم 38 مسنا وأشارت النتائج إلى تحسن مستوى جودة الحياة الاجتماعية لدى المسنين في الدار عند المشاركة بالبرنامج الترويحي الرياضي وأثره على الصحة النفسية والجسدية لدى كبار السن.

4-2- دراسة بلال (2009) فاعلية الممارسة الترويحية على تخفيف حدة القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى كبار السن بهدف وضع برنامج ترويحي وتعرف العلاقة بين الممارسة الترويحية و حدة القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لكبار السن من الجنسين، وتعد هذه الدراسة من الدراسات التجريبية؛ فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي عن طريق العينة العمدية، وتم تطبيق الدراسة على عينة من المسنين والمسنيات من أعضاء نادي الصيد المصري بالقاهرة، فتمثلت العينة في 126 مفردة، وأشارت أهم النتائج أن الممارسة الترويحية وسيلة فعالة في المشاركة الاجتماعية لكبار السن من الجنسين، مما ينعكس بالإيجاب على تخفيف حدة القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية.

### 3- الجانب التطبيقي الطرق المنهجية المتبعة:

1-1-الدراسة الاستطلاعية: تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بداية شهر سبتمبر 2022 وذلك بعد قيام الباحث بزيارة استطلاعية الى أماكن المتواجد عليها ممارسين الكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي المتواجدة و المتوزعة عبر احياء مدينة المسيلة.

عينة الدراسة الاستطلاعية: تمثلت عينة الدراسة الاستطلاعية للبحث في فئة كبار السن الممارسين للكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي وعددهم 20 فرد موزعين حسب أماكن ممارستهم وتم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم استبعادهم عن عينة الدراسة.

2-2-المنهج المستخدم في الدراسة: استخدم الباحث في الدراسة الحالية المنهج الوصفي المسحي كونه الأنسب لأغراض هذه الدراسة.

3-3-المجتمع والعينة: بلغ عدد افراد الدراسة (120) فرد من كبار السن الممارسين للكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي المتواجدين و المتوزعين عبر احياء مدينة المسيلة. و تم استبعاد (20) فرد الذين مثلوا العينة الاستطلاعية و بالتالي أصبح عدد العينة (100) فرد وتم اختيارهم بالطريقة القصدية.

### 4-3-حدود الدراسة :

- الحدود البشرية: تقتصر الدراسة على فئة كبار السن الممارسين للكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي  
- الحدود المكانية: مدينة المسيلة

الحدود الزمانية: تمت الدراسة من الفترة الممتدة بين شهر أكتوبر الى نهاية شهر ديسمبر(2022)

5-3-أداة الدراسة: استخدم الباحثان في هذه الدراسة استبيان لقياس جودة الحياة النفسية و الاجتماعية 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 الحليم 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. تم التحقق الأولي من نتائج الثبات والصدق بالنسبة لهذا الاستبيان والذي أفرز النتائج التالية:

أ/ الثبات:

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

الجدول رقم (1) يوضح ثبات استبيان جودة الحياة عن طريق ألفا كرونباخ		
عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	أبعاد الاستبيان
10	0.852	البعد الاول (النفسي)
10	0.986	البعد الثاني (الاجتماعي)
20	440.9	الاستبيان ككل

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة معامل ألفا كرونباخ والذي قدر بالنسبة للبعد الاول (0.86)، وبالنسبة للبعد الثاني (0.98)، وبالنسبة للاستبيان ككل (0.94)، 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 الاول: تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمحور (البعد النفسي) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (2) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات البعد النفسي مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 1	854**0	العبارة 6	960**0
العبارة 2	.910**0	العبارة 7	.810**0
العبارة 3	750**0	العبارة 8	789**0
العبارة 4	690**0	العبارة 9	.910**0

880**0	العبارة 10	.899**0	العبارة 5
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 فيها ما بين (0.96) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (6) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0.69) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (4) والدرجة الكلية لمحور ككل، وعموماً يمكن القول بأن المحور الأول (البعد النفسي) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

-الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور الثاني:

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

الجدول رقم (3) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات البعد الاجتماعي مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 11	650*0	العبارة 16	899**0
العبارة 12	710**0	العبارة 17	0**830
العبارة 13	.701**0	العبارة 18	903**0
العبارة 14	.890**0	العبارة 19	650**0
العبارة 15	.732**0	العبارة 20	909**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 (10) عبارات حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0.90) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (20) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0.65) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (19-11) والدرجة الكلية لمحور ككل، وعموماً يمكن القول بأن المحور الثاني (البعد الاجتماعي) 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 (4) يوضح مصفوفة ارتباطات محاور استبيان جودة الحياة ككل مع درجته الكلية			
المحاور	الاستبيان ككل	المحاور	الاستبيان ككل
المحور الأول	**923.0	المحور الثاني	.855**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 النفسي) مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل (0.92)، وبالنسبة



لارتباط الدرجة الكلية للمحور الثاني (البعد الاجتماعي) مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل (0.86)، وعموماً يمكن القول بأن هذا الاستبيان صادق لأن كل محاوره تنسق فيما بينها وبين الاستبيان ككل.

#### 4. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

##### أولاً/ التحقق من شرط التوزيع الطبيعي للبيانات

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

جدول رقم (5) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة

القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			المتغير ت
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	
دال	0.000	100	0.980	0.000	100	0.168	جودة الحياة

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختبار كولموغوروف سميرونوف وكذا اختبار شيبيرو وملك 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 الأساليب الاحصائية التي ستستخدم في المعالجة هي أساليب لابارامترية كما هو موضح في الملحق رقم (3).

ثانياً/ التحقق من فرضيات الدراسة:

#### 1.4. عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى لهذه الدراسة على: " مستوى جودة الحياة النفسية مرتفع لدى المتقاعدين الممارسين للكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي" 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 (6) يوضح اختبار كا<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	3	%03	26.7	-25.7				
مرتفع	97	%97	26.7	52.3				
الإجمالي	100	%100	//	//				

من خلال الجدول أعلاه رقم (6) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (100) فرداً تباينت مستوياتهم فيما بينها حيث نجد أن (97) فرداً كان مستواهم على بعد جودة الحياة النفسية (مرتفعاً) بنسبة مئوية قدرت بـ 97%، وبلغها (03) أفراد فقط كان مستواهم على البعد (متوسطاً) بنسبة مئوية قدرت بـ 03%، 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 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 النفسية مرتفع لدى كبار السن الممارسين للكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي، وعليه فإن هذه النتيجة تؤيد فرضية الدراسة الأولى والقائلة مستوى جودة الحياة النفسية مرتفع لدى كبار السن الممارسين للكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ويعتبر الجانب النفسي مطلب مهما لكل كبار السن لما له من دور في النشاط اليومي لهم وهذا ما أكدته دراسة عمرو محمد رضا هلال (2020) جامعة دمياط بعنوان دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط. حيث خلصت نتائج هذه الدراسة بأن درجة تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية في السعادة النفسية من وجهة كبار السن مرتفعة وهذا ما يتوافق مع دراستنا الحالية، بالإضافة إلى دراسة بلال (2009) فعالية الممارسة الترويحية على تخفيف حدة القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى كبار السن حيث أشارت أهم النتائج أن الممارسة الترويحية وسيلة فعالة في المشاركة الاجتماعية لكبار السن من الجنسين، مما ينعكس بالإيجاب على تخفيف حدة القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية. ومن هنا يمكن القول أن الجانب النفسي له دور كبير في حياة كبار السن وهذا بعدما كان المسن (المتقاعد) الأمر النهائي في وظيفته يجد نفسه وحيداً بعد تقاعده والمشاركة في أشكال الأنشطة الترويحية تعطيه نوع من التفاؤل والسعادة النفسية.

#### 4.2. عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية لهذه الدراسة على: " أن مستوى جودة الحياة الاجتماعية مرتفع لدى كبار السن الممارسين للكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي " 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 الاجتماعية 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	7	07%	26.7	-23.7				
مرتفع	93	93%	26.7	50.3				
الإجمالي	100	100%	//	//				

من خلال الجدول أعلاه رقم (7) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (100) فرداً تبينت مستوياتهم فيما بينها حيث نجد أن (93) فرداً كان مستواهم على بعد جودة الحياة الاجتماعية (مرتفعاً) بنسبة مئوية قدرت بـ 93%، ويلها (7) أفراد كان مستواهم على البعد (متوسطاً) بنسبة مئوية قدرت بـ 07%، 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 إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المستويات الثلاث لصالح المستوى الثالث (مرتفع)، ومنه يمكن القول بأن مستوى جودة الحياة الاجتماعية مرتفع لدى كبار السن الممارسين للكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي، وعليه فإن هذه النتيجة تؤيد فرضية الدراسة الثانية والقائلة مستوى جودة الحياة الاجتماعية مرتفع لدى كبار السن الممارسين للكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ومن خلال هذا تعتبر الحالة الاجتماعية مثلها مثل الحالة النفسية يمثلان إحدى العناصر المهمة في جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين للكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي، حيث تتفق دراستنا مع دراسة بسعود ثامر، صادقي علي (2022) بعنوان دور النشاط البدني الترويحي في تنمية الراسمال الاجتماعي . أن ممارسة النشاط البدني الترويحي للتلميذ له علاقة إيجابية بتنمية الراسمال الاجتماعي خصوصاً فيما تعلق ببناء الشبكات الاجتماعية و بناء الثقة. بالإضافة أيضاً تتفق دراستنا مع دراسة عمرو ومحمد رضا هلالى درجة تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية في العلاقات الاجتماعية من وجهة كبار السن مرتفعة، بالإضافة أيضاً دراسة الصفتي (2016)، فاعلية برنامج ترويحي رياضي على مستوى جودة الحياة الاجتماعية لدى كبار السن حيث تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراستنا وأشارت نتائجها إلى تحسن مستوى جودة الحياة الاجتماعية لدى المسنين في الدار عند المشاركة بالبرنامج الترويحي الرياضي وله أثره على الصحة النفسية والجسدية لدى كبار السن.

و يمكن القول أن الجانب الاجتماعي له دور كبير على الجانب النفسي لكبار السن و هذا راجع للعزلة التي يعانون منها ، و مباشرة بعد مشاركة كبار السن في أي نشاط ترفيهي يجدون أنفسهم قد خرجوا و تحرروا من العزلة التي كان يعانون منها و الاحساس الذي كان ينتابهم جراء الابتعاد عن وظائفهم و عملهم فيندمجون في المجموعات و يصبحوا يشارك بعضهم البعض أفرانهم و أحزانهم بالإضافة المساهمة في الأعمال التطوعية و الخيرية.

3.4. عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة للدراسة على: " توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى عينة البحث الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي تبعا للمتغير المراحل السنية (فئة 50-55، فئة 56-60، فئة اكثر من 60)"، وللتحقق من هذه الفرضية تم اللجوء إلى اختبار كروس كال واليز، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (8) يوضح اختبار كروس كال واليز للكشف عن الفرق في جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي تبعا لمتغير المراحل السنية

المراحل السنية	حجم العينة	متوسط الرتب	Kruskal-Wallis H	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
فئة 50-55 سنة	32	41.00	500.1	2	4720.	غير دال
فئة 56-60 سنة	38	39.75				
فئة اكثر من 60 سنة	30	41.00				
الإجمالي	100	//				

من خلال الجدول أعلاه رقم (8) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (100) فرداً قد انقسمت حسب متغير جودة الحياة إلى ثلاث مجموعات، تمثل المجموعة الأولى فئة 55-60 وقد بلغ عددهم (32) فرداً بمتوسط رتب بلغ 41.00، أما المجموعة الثانية فتمثل فئة 56-60 وقد بلغ عددهم (38) فرداً بمتوسط رتب بلغ 39.75، أما المجموعة الثالثة فتمثل فئة أكثر من 60 وقد بلغ عددهم (30) أفراد بمتوسط رتب بلغ 41.00، وقد أفرز اختبار الدلالة الإحصائية كروس كال واليز (H) والذي بلغت قيمته عند درجة الحرية (2) بـ 1.50 وهي قيمة غير دالة إحصائياً 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 بـ " توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى عينة البحث الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي تبعا للمتغير المراحل السنية (فئة 50-55، فئة 56-60، فئة اكثر من 60)". أي أنه لا توجد فروق دالة تبعا للمراحل السنية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

و يمكن تفسير ذلك ان مستوى جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين لأوجه الانشطة الرياضية الترويحية لا يختلف باختلاف المراحل السنية كونهم يعيشون في بيئة واحدة و في ظروف مماثلة بحيث كل فرد من افراد المجتمع يسعى الى تحقيق الترويح النفسي و انشاء علاقات جديدة تساعده على امضاء أوقات الفراغ بدلا من الجلوس في المقاهي أو في أماكن أخرى. حيث اتفقت دراستنا مع دراسة عمرو محمد رضا هلالى أنه -لا توجد فروق دالة احصائيا في دور ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن وفقا لمتغير المراحل السنية .

##### 5. استنتاجات

توصلت الدراسة إلى أن للممارسة الكرة الحديدية كمنشآت رياضية ترويحية دور في تحسين جودة الحياة النفسية و الاجتماعية لدى كبار السن . بالاضافة الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة لدى عينة البحث الممارسين للكرة الحديدية كمنشآت رياضية ترويحية تبعا للمتغير المراحل السنية (فئة 50-55، فئة 56-60، فئة اكثر من 60)

##### 6. الاقتراحات و التوصيات:

خرج الباحث الى جملة من الاقتراحات و التوصيات تتمثل فيما يلي

- توفير الأماكن المناسبة للممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ( ملاعب الكرة الحديدية)
- وضع تسهيلات لكبار السن استغلال المرافق الرياضية لمزاولة نشاطاتهم.
- وضع مخطط وسياسة صحية وطنية واضحة المعالم تتكفل بكبار السن لتحسين نوعية جودة الحياة لديهم ومتطلباتهم.
- انشاء جمعيات خاصة بكبار السن للمطالبة بحقوقهم وهذا من أجل ايصال انشغالاتهم وصوتهم الى الهيئات الحكومية
- قصد تسهيل أمورهم والعيش في صحة و هناء.
- تشجيع وتحسيس كبار السن على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بكافة أشكالها لما لها من أهمية على جميع الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والبيئية.
- اجراء تسهيلات لهذه الفئة للاستفادة من العلاج والترفيه .

## 7. المراجع والمصادر

- 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- الصفتي، أماني محمد (2016) :فاعلية برنامج ترويحي رياضي على مستوى جودة الحياة الاجتماعية لدى كبار السن . " مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية: جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية ع42، مج2
- 3 - امحمد مسعودي (2015) : بحوث جودة الحياة في العالم العربي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة وهران، العدد 20، 2015.
- 4- ابراهيم رحمة (1998): تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر العربي، الطباعة و النشر ط1، القاهرة، 1998.
- 5- بلماحي سليم، طالب علائي(2022): الأنشطة الترويحية الرياضية و أثرها على تحسين عنصري التوازن والقوة العضلية للأطراف السفلية لدى كبار السن 60-65 سنة ، مجلة المنظومة الرياضية، مج 9، عدد 3، ص 245-258
- 6- بلال، محمد عنبر وعبد الرزاق، وليد (2009): (فعالية الممارسة الترويحية على تخفيف حدة القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى كبار السن، جامعة أسيوط: أسيوط. 7- بسعود ثامر، صادقي علي(2022) : دور النشاط البدني الترويحي في تنمية الراسمال الاجتماعي، مجلة المنظومة الرياضية، مج 10، عدد 1 8- بن زيدان حسين، مقراني جمال، أحمد بن قلاويز التواتي(2020)، إسهامات ممارسة أنشطة الترويج الرياض ي في تنمية مستوى بعض القيم لدى الكبار (50-40 سنة)، مجلة التحدي، مج 12، العدد 02
- 9- سي طيب جمال

طاهر طاهر، ساد فضيل، (2022) معيار جودة حياة التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية كأحد عوامل الاستقرار المجتمعي، مجلة المنظومة الرياضية ، مج 9، العدد 03، ص 942-953

10- عمرو محمد رضا هلال، دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد90، الجزء(2)، 2020.

11- علي، محمد النوبي (2012) الخرف لدى المسنين – الاتجاهات الحديثة في التشخيص والعلاج وكيفية التعامل، دار صفاء للطباعة والنشر، عمان.

12- عبد العزيز فرج عزو - الكرة الحديدية نشأتها وقواعدها وبعض أبطالها حول العالم الحوار المتمدن-العدد: 5126 - <https://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=512366> 02:15 - 7 / 4 / 2016

13-Diener, E, Suh, E.M, Lucas, R.E, & Smith, H.L. (1999). Subjective well- being: Three decades of progress. Psychological Bulletin

14 - Niv, D., & Kreitler, S. (2001). Pain and Quality of life. Pain Practice, 1(2), 150- 161.