



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: التربية البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص النشاط البدني  
الرياضي الترويحي

دراسة مقارنة لمستوى الرضا عن الحياة للممارسين وغير  
الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في لعبة كرة القدم لدى  
كبار السن (50-55)

بحث وصفي أجري على فئة كبار السن (50-55) بلديتي عين فراح ووادي الأبطال بولاية معسكر

تحت إشراف:

د. بلعيدوني مصطفى

لجنة المناقشة:

أ.د/مقراني جمال

د.سيفي بلقاسم

إعداد الطالب:

ميسون أحمد

السنة الجامعية : 2024/2023

# الإهداء الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي ثمرة جهدي إلى كل أفراد العائلة

وبالأخص الزوجة الكريمة , وأبنائي

محمد، أبو بكر الصديق، مليكة وعمد الله.

# شكر و تقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

"رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ

وَأَذِّنْ لِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ" سورة النمل الآية 19

نشكر الله عز وجل الذي خلقنا وخلق سمعنا بحوله وقوته ونحمده حمدا كثيرا طيبا مبارك فيه أن وفقنا لإتمام هذا العمل. ثم نتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ المشرف الذي أكن له فائق الاحترام والتقدير الدكتور بلعيدوني مصطفى ثبته الله وجزاه عنا كل خير. كما لا ننسى كل من ساعدنا في انجاز هذا العمل وأخص بالذكر: البروفيسور سي العربي الشارف من جامعة تيسمسيلت و الدكتور صحح بلجول والسيد بالطيب الجبيلي مهندس دولة في الاعلام الآلي دون أن ننسى زملائي الأساتذة و الإداريين و العمال المهنيين بمتوسطة الشهيد سي ناصر عبد القادر ببلدية عين فراح وبالأخص: الأستاذ ميسوم إبراهيم، الأستاذ شارف خوجة عبد الحميد، الأستاذ قنوني عبد القادر، مستشار التوجيه سلام محمد والعال المهني جلولي محمد.

## تحياتنا

## ملخص البحث:

يهدف بحثنا هذا إلى معرفة مدى تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في شكل لعبة كرة القدم على الرضا عن الحياة عند كبار السن (50-55) ، ولتعزيز هذا الهدف أجرينا بحثا على مجموعة من الأفراد ممارسين وغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في لعبة كرة القدم ضمت كل مجموعة 50 فرد على مستوى بلديتي عين فراح و وادي الأبطال بولاية معسكر ، حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي وذلك من خلال توزيع الاستبيان على جميع أفراد العينة ومن ثم جمعها و تفرغها ، وبعد تحليلنا للنتائج المحصل عليها توصلنا إلى انه هناك فروق دالة إحصائية بين ممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في الرضا الذاتي ، الأسري، الاجتماعي و المهني أما في الرضا الخاص بالخلو عن الأعراض العصبية و الميول الانسحابية فكانت النتائج سلبية أي لم تكن هناك فروق دالة إحصائية . لذا من خلال هذه النتائج نوصي فئة كبار السن بضرورة ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية .

## ملخص البحث باللغة الانجليزية:

Title of the Study: " The Impact of Recreational Sports Activities “

The Impact of Recreational Sports Activities, Specifically Football, on Life Satisfaction Among Seniors (Aged 50(55-Abstract : This study aims to examine the impact of participating in recreational sports activities, particularly football, on life satisfaction among seniors aged 50 to 55. To achieve this objective ,we conducted research on a sample consisting of two groups, each with 50 individuals, including both participants and non-participants in recreational sports activities from the municipalities of Ain Farah and Oued El Abtal in the city of Mascara .

The study utilized a descriptive approach by distributing a questionnaire to all sample members, collecting the data, and then processing and analyzing the results using appropriate statistical methods .The results indicated statistically significant differences between participants and non-participants in recreational sports activities in terms of self-satisfaction, family satisfaction, social satisfaction, and professional satisfaction. However ,regarding satisfaction related to the absence of neurological symptoms and withdrawal tendencies, the results were negative ,indicating no statistically significant differences between the two groups .

Based on these results, we recommend that seniors engage in recreational sports activities to improve their overall life satisfaction in various aspects.

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
60	أبعاد الخمس والعبارات و ترقيمها	01
60	طريقة التقييم في حالة عبارة موجبة	02
60	طريقة التقييم في حالة عبارة سالبة	03
62	يبين نتائج قيمة "ر" للتطبيقات في الرضا الذاتي	04
62	يبين نتائج قيمة "ر" للتطبيقات في الرضا الأسري	05
63	يبين نتائج قيمة "ر" للتطبيقات الرضا الاجتماعي	06
64	يبين نتائج قيمة "ر" للتطبيقات في الرضا المهني	07
64	يبين نتائج قيمة "ر" للتطبيقات في البعد الخاص الخلو عن الأعراض العصبية و الميول الانسحابية	08
65	معاملات الثبات و الاستبيان ككل	09
71	يبين نتائج اختبار "ت" المحسوبة للعينتين في الرضا الذاتي	10
72	يبين نتائج اختبار "ت" المحسوبة للعينتين في الرضا الأسري	11
74	يبين نتائج اختبار "ت" المحسوبة للعينتين في الرضا الاجتماعي	12
75	يبين نتائج اختبار "ت" المحسوبة للعينتين في الرضا المهني	13
77	يبين نتائج اختبار "ت" المحسوبة للعينتين في الخلو عن الأعراض العصبية و الميول الانسحابية	14

## قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
71	الفرق المتوسطين الحسابيين بين العينتين الممارسة وغير الممارسة في الرضا الذاتي	01
73	الفرق المتوسطين الحسابيين بين العينتين الممارسة وغير الممارسة في الرضا الأسري	02
74	الفرق المتوسطين الحسابيين بين العينتين الممارسة وغير الممارسة في الرضا الاجتماعي	03
76	الفرق المتوسطين الحسابيين بين العينتين الممارسة وغير الممارسة في الرضا المهني	04
77	الفرق المتوسطين الحسابيين بين العينتين الممارسة وغير الممارسة في البعد الخاص بالخلو عن الأعراض	05

## الفهرس

الإهداء .....	أ
شكر و تقدير .....	ب
ملخص البحث .....	ت
ملخص البحث باللغة الإنجليزية.....	ث
قائمة الجداول .....	ج
قائمة الأشكال البيانية.....	ح
1-مقدمة البحث:.....	1
2-مشكلة البحث:.....	4
3-فرضيات البحث:.....	5
4-أهداف البحث:.....	6
5-مصطلحات البحث.....	6
6-الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:.....	8

### الباب الأول : الجانب النظري

#### الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي و الرضا عن الحياة

تمهيد: .....	15
1- النشاط الترويحي الرياضي:.....	16
1-1 مفهوم الترويح:.....	16
2-1 تعريف النشاط الترويحي الرياضي:.....	17
1-2-1 اصطلاحا: .....	17
3-1 أقسام الترويح الرياضي:.....	17
1-3-1 الألعاب الصغيرة الترويحية:.....	17
2-3-1 الألعاب الرياضية الكبيرة:.....	17
4-1 خصائص النشاط الترويحي الرياضي:.....	17
1-4-1 تهيئة الفرص للنشاط الحركي:.....	17
2-4-1 الهادفية: .....	17
3-4-1 الإيجابية:.....	17



- 18 ..... 4-4-1 المساواة: 18
- 18 ..... 5-4-1 حرية الاختيار: 18
- 18 ..... 6-4-1-1 الدافعية: 18
- 18 ..... 7-4-1 التنوع: 18
- 18 ..... 8-4-1 الوقاية والتأهيل: 18
- 18 ..... 9-4-1 التفاؤل: 18
- 18 ..... 10-4-1 الكشف عن الموهوبين: 18
- 18 ..... 11-4-1 استثمار وقت الفراغ: 18
- 18 ..... 5-1 أهمية الترويح: 18
- 19 ..... 6-1 أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية: 19
- 19 ..... 1-6-1 الأهمية البيولوجية: 19
- 19 ..... 2-6-1 الأهمية النفسية: 19
- 20 ..... 3-6-1 الأهمية الاجتماعية: 20
- 21 ..... 4-6-1 الأهمية الاقتصادية: 21
- 21 ..... 5-6-1 الأهمية التربوية: 21
- 21 ..... 6-6-1 الأهمية العلاجية: 21
- 22 ..... 7-1 مميزات الأنشطة الترويحية: 22
- 22 ..... 1-7-1 المميزات الفسيولوجية للأنشطة الترويحية : 22
- 22 ..... 2-7-1 المميزات النفسية للأنشطة الترويحية: 22
- 23 ..... 3-7-1 المميزات الاجتماعية للأنشطة الترويحية: 23
- 23 ..... 8-1 العوامل المؤثرة في الأنشطة الترويحية الرياضية: 23
- 23 ..... 1-8-1 الوسط الاجتماعي: 23
- 24 ..... 2-8-1 الوسط والمستوى الاقتصادي: 24
- 24 ..... 3-8-1 بالنسبة للجنس: 24
- 24 ..... 4-8-1 المستوى الثقافي ودرجة التعليم : 24
- 24 ..... 9-1 أهداف الأنشطة الترويحية: 24
- 24 ..... 1-9-1 تنمية الصحة البدنية: 24
- 24 ..... 2-9-1 تنمية الصحة النفسية و العقلية: 24

- 24 ..... 3-9-1 اكتساب السمات الخلقية والاجتماعية:
- 25 ..... 4-9-1 اكتساب خبرات معرفية:
- 26 ..... 2-الرضاعن الحياة:
- 26..... تمهيد
- 27 ..... 1-2 تعريف الرضا:
- 27..... 1-1-2 لغة:
- 27 ..... 2-1-2 اصطلاحا:
- 28 ..... 2-2 الرضاعن الحياة من منظور إسلامي:
- 28 ..... 1-2-2 معنى الرضا في الشرع :
- 28 ..... 2-2-2 أنواع الرضا:
- 29..... 3-2-2 درجات الرضا:
- 29..... 1-3-2-2 الدرجة الأولى:
- 29 ..... 2-3-2-2 الدرجة الثانية:
- 29..... 3-3-2-2 الدرجة الثالثة:
- 29..... 4-2-2 منزلة الرضا و فضله:
- 30 ..... 5-2-2 الرضا في القرآن الكريم:
- 31 ..... 6-2-2 ثمرات الرضا:
- 32 ..... 3-2 محددات الرضاعن الحياة:
- 32 ..... 4-2 المفاهيم المرتبطة بالرضاعن الحياة:
- 32 ..... 1-4-2 السعادة:
- 33 ..... 2-4-2 تقبل الحياة:
- 33 ..... 3-4-2 نوعية الحياة:
- 34 ..... 5-2 مقومات الرضا عن الحياة:
- 34 ..... 6-2 أهمية الرضا عن الحياة:
- 35 ..... 7-2 أبعاد الرضا :
- 35 ..... 1-7-2 التفاعل الاجتماعي Social Interaction :
- 35 ..... 2-7-2 القناعةContentment :
- 35 ..... 3-7-2 التفاؤل Optimism .:

35	.....: Emotional Stability الثبات الانفعالي 4-7-2
35	.....: Social Appreciation التقدير الاجتماعي 5-7-2
35	.....: Protection الحماية 6-7-2
36	.....: الرضا عن الحياة: 8-2
37	.....: الرضا عن الحياة عند المسنين: 9-2
39	.....: الخلاصة:

## الفصل الثاني: كبار السن

41	.....: تمهيد:
42	.....: 1- تعريف كبار السن:
42	.....: 2- تعريف المسن:
42	.....: 3- الخصائص المميزة لكبار السن:
42	.....: 1-3 الخصائص الجسمية:
43	.....: 2-3 الخصائص العقلية:
43	.....: 3-3 الخصائص الانفعالية:
43	.....: 4- تصنيف أعمار المسنين:
43	.....: 1-4 العمر الزمني والعمر الفسيولوجي للمسنين:
43	.....: 1-1-4 العمر الزمني للفرد:
44	.....: 2-1-4 العمر الفسيولوجي:
44	.....: 2-4 تصنيفات أخرى لأعمار المسنين:
44	.....: 1-2-4 العمر النفسي أو السيكولوجي:
44	.....: 2-2-4 العمر الاجتماعي:
45	.....: 3-2-4 العمر البيولوجي:
45	.....: 5- المشكلات المترتبة على إحالة المسنين للتقاعد:
45	.....: 6- أهم التغيرات التي تصاحب مرحلة المسنين:
45	.....: 1-6 التغير العضوي:
45	.....: 1-1-6 الوراثة:
45	.....: 2-1-6 المهنة:
45	.....: 3-1-6 الغذاء:
46	.....: 4-1-6 تنشيط الأجهزة العضوية المختلفة:

46	6-1-5 البيئة:
46	6-2 التغيير الاجتماعي:
46	7- مشكلات واحتياجات المسن:
47	7-1 المشكلات والاحتياجات الاجتماعية:
47	7-2 احتياجات مادية بيولوجية:
48	7-3 المشكلات والاحتياجات الصحية:
49	7-4 الاحتياجات الاقتصادية:
49	7-5 الاحتياجات الترفيهية:
50	8- الأمراض الشائعة لدى المسنين:
51	9- ممارسة النشاط البدني الرياضي والحالة النفسية للشخص المسن:
51	10- ممارسة النشاط البدني الرياضي والحالة الاجتماعية للشخص المسن:
52	11- النظريات المفسرة للتغيرات النفسية التي تطرأ على المسنين:
52	11-1 نظرية الانسحاب أو فك الارتباط:
52	11-2 نظرية الأزمة:
53	11-3 نظرية التوافق:
53	11-3-1 عناصر داخلية:
53	11-3-2 عناصر خارجية:
53	11-4 نظرية التبادل الاجتماعي:
53	11-5 نظرية النشاط أو بدائل العمل:
54	الخلاصة:

الباب الثاني: الجانب الميداني  
الفصل الأول: منهج البحث و إجراءاته الميدانية

57	تمهيد:
58	1- منهج البحث:
58	2- مجتمع و عينة البحث:
58	3- متغيرات البحث:
58	3-1 المتغير المستقل:
58	3-2 المتغير التابع:
59	4- مجالات البحث:

59	1-4 المجال البشري:
59	2-4 المجال المكاني:
59	3-4 المجال الزمني:
59	5- أدوات البحث:
61	6- الدراسة الاستطلاعية:
61	7- الأسس العلمية للأداة:
61	7-1 الصدق:
61	7-2 الثبات:
61	7-3 الموضوعية:
65	8- الوسائل الإحصائية المستعملة:
67	9- صعوبات البحث:
68	خلاصة:

#### الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

70	تمهيد:
71	1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج:
71	1-1 الفرضية الأولى:
72	1-2 الفرضية الثانية:
74	1-3 الفرضية الثالثة:
75	1-4 الفرضية الرابعة:
77	1-5 الفرضية الخامسة:
78	2- الاستنتاجات:
79	3- مقابلة النتائج بالفرضيات:
81	2- الاقتراحات:
83	الخلاصة العامة:
	المصادر والمراجع باللغة العربية:
	المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

التعرف بالبحث

## 1- مقدمة البحث:

إن من سنن الله الكونية المراحل العمرية التي يمر بها جسم الإنسان من الضعف إلى القوة ثم الضعف مرة أخرى كما جاء في محكم كتابه العزيز " اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ " (53)، وتعد مرحلة "كبر السن" إحدى المراحل الدرجة التي يمر بها الإنسان في حياته، خاصة وأنها ترتبط بطول فترات الفراغ.

إن ممارسة الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة القدم التي تعتبر أكثر جاذبية لهذه الفئة بحكم شعبيتها وميول غالبية الناس لمشاهدتها أو ممارستها لها تأثير كبير عليهم من الناحية النفسية ، الاجتماعية و الصحية... الخ .

ويشير (شريف محمد عبد المنعم، 2002) إلى "إن ممارسة الأنشطة الترويحية والمداومة عليها تخفف من حدة التوتر العضلي و القلق لدى كبار السن وتساعدهم على الاسترخاء وقضاء وقت فراغ ممتع مما يكون له أكبر الأثر في رفع الروح المعنوية لديهم ومواصلة الحياة في سعادة وصحة محققاً لهم جودة حياة و يلعب النشاط البدني دوراً كبيراً في حياة كبار السن الصحية والنفسية والاجتماعية لأن ممارسة الرياضة تحقق جودة حياة أفضل صحياً من خلال اللياقة البدنية التي تسهم في تقليل العديد من الأمراض الجسدية وتحد من العزلة والوحدة بإعطاء المسن القدرة على الانتماء والاندماج مع الأسرة و في المجتمع ، و الشعور بالسعادة والرضا وتخفيف آثار المشاعر السلبية.

ويعد موضوع الرضا عن الحياة من المفاهيم الهامة في مجال الصحة النفسية وهو يعني قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه ، إذ تؤدي دوراً مهماً في تحقيق سعادة الفرد وشعوره بالرضا عن حياته، كما يعد أحد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية والشعور بالسعادة في الحياة ، وعاملاً أساسياً في توافق الفرد النفسي وتقبله للأحداث والمواقف الحياتية حيث يبين مجدي الدسوقي " أن الرضا عن الحياة علامة هامة تدل على مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية ، إذ أن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد لها، والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، لذا فهي تتضمن مجموعة من الصفات المتنوعة كالتفاؤل،

وتوقع الخير، والاستبشار، والرضا عن الواقع وتقبل النفس، واحترامها والاستقلال المعرفي والوجداني، فإذا تحققت هذه الصفات لدى الفرد فإنه عندئذ سيشعر بالرضا أكثر من أي وقت آخر (مجدي محمد الدسوقي، 1998).

وبالتالي إن انخفاض درجة أو مستوى الرضا عن الحياة سيدل حتما على عدم التوافق النفسي والتأزم من ضغوط الحياة، وهنا تكمن أهمية الرضا عن الحياة بالنسبة للفرد لما له من دور في إقباله على الحياة بحيويته، وسعادته، وصحته الجسمية، والنفسية، وأيضا فيما يخص تقبله لذاته، وعلاقته الاجتماعية، وإشباعه لحاجاته، فهذه المؤشرات تدفع بالفرد نحو التفاؤل، والطمأنينة، والقناعة.

وقد بدءنا بحثنا هذا بالفصل التمهيدي وفيه قمنا بطرح الإشكالية ووضع الفرضيات وتطرقنا إلى أهداف البحث و مصطلحاته وكذا الدراسات السابقة و البحوث المشابهة. ثم قسمناه إلى بابين اثنين : الباب الأول ويشمل الجانب النظري وفيه فصلين:

### الفصل الأول:

تناولت فيه الأنشطة الترويحية الرياضية من حيث المفهوم، والأقسام والخصائص والأهمية، إضافة إلى تعريف الرضا عن الحياة، أنواعه ودرجاته، الرضا في القرآن، وكذا محدداته ونظرياته.

### الفصل الثاني:

خصصته لكبار السن، حيث قمت بذكر تعريف المسن، وأهم التغيرات التي تصاحبه، وكذلك ممارسة النشاط الترويحي الرياضي وانعكاساته على المسن، إضافة إلى النظريات المفسرة لمرحلة الشيخوخة.

أما الباب الثاني خصصناه للجانب التطبيقي وفيه فصلين:

### الفصل الأول:

تناولت الإجراءات المنهجية للبحث والمتمثلة في المنهج المستخدم، بعدها وصف عينة البحث ثم وصف أداة البحث، مع دراسة صدق وثبات الأداة، وكذا الأساليب المعتمدة في المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها.



## الفصل الثاني:

قمنا فيه بتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية وكذا أهم النتائج المتوصل إليها وخلصنا في الأخير إلى خاتمة وبعض الاقتراحات.

## 2- مشكلة البحث:

من المعلوم أن مرحلة الكبر أو التقدم في السن أمر حتمي لا مفر منه، وأن العواقب تصبح أشد خطورة لما يصاب الجسم بالعجز المستمر فيتأثر بفعل ذلك ويصبح في حالة غير عادية ، وهنا أصبح الاهتمام ضروري من أجل المحافظة على التوازن العقلي والبدني لهذه الفئة من المجتمع و بالتالي إبعادهم عن الآثار السلبية التي تنجم عن التهميش والعزلة واللامبالاة وانطلاقاً من هذا أكدت بعض نتائج الأبحاث والدراسات على أهمية الترويج بصفة عامة والرياضي بصفة خاصة على النواحي النفسية ،الصحية والاجتماعية لممارسيه بحيث تساعدهم على التكيف مع مختلف المواقف التي يواجهونها.

إن الضغوطات التي يعيشها معظم الأفراد و بخاصة كبار السن أصبحت تنعكس عليهم وولدت لديهم بعض التصرفات وردود أفعال سلبية، الأمر الذي يجعل الفرد يبحث عن متنفسا ليخفف عن نفسه من هذه التراكمات والضغوطات والتي تعرف تباين كبير من حيث درجة التأثير .

أن شعور الفرد بالرضا عن الحياة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تكيفه الشخصي والاجتماعي، كما يعكس نظرتة الخاصة إلى العالم، ويمثل بالتالي إحدى السمات الهامة لشخصيته (امطانيوس ميخائيل، 2013) . و يعرفه تفاحة بأنه تقدير عام لنوعية حياة الشخص حسب المعايير التي انتقاها لنفسه (تفاحة جمال السيد، 2009) .والإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه وهو تأثير لا ينبغي إغفاله أو تجاهله، إذا كان يراد للفرد أن يعيش حياة مستقرة (مجدي محمد الدسوقي، 1999)، وبناء على ذلك فإن الرضا عن الحياة يجعل الشخص أكثر صلابة في مواجهة الضغوطات والأزمات التي تعترضه خلال مراحل حياته المختلفة.

إن الاهتمام بفئة كبار السن أصبح أكثر من ضروري سواء من طرف القائمين على مؤسسات الدولة أو من طرف الخبراء والباحثين قصد إيجاد حلول أو تخفيف من حدة الصعوبات التي يواجهونها ، ومن هنا ارتأيت أنا الطالب الباحث أن أقوم بهذا البحث بعنوان "دراسة مقارنة لمستوى الرضا عن الحياة للممارسين و غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في لعبة كرة القدم لدى كبار السن (50-55)".

**السؤال العام:**

- هل للأنشطة الترويحية الرياضية (كرة القدم) فاعلية في تحقيق الرضا عن الحياة لدى كبار السن (50-55 سنة)؟

**الاسئلة الفرعية:**

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن (50-55) ممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي (كرة القدم) في الرضا الذاتي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن (50-55) ممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي (كرة القدم) في الرضا الأسري؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن (50-55) ممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي (كرة القدم) في الرضا الاجتماعي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن (50-55) ممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي (كرة القدم) في الرضا المهني؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن (50-55) ممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي (كرة القدم) في الخلو عن الأعراض العصبية والميول الانسحابية؟

**3-فرضيات البحث:****➤ الفرضية العامة:**

-للأنشطة الترويحية الرياضية (كرة القدم) فاعلية في تحقيق الرضا عن الحياة لدى كبار السن (50-55 سنة).

**➤ الفرضيات الجزئية:**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن (50-55) ممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي (كرة القدم) في الرضا الذاتي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن (50-55) ممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي (كرة القدم) في الرضا الأسري.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن (50-55) ممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي (كرة القدم) في الرضا الاجتماعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن (50-55) ممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي (كرة القدم) في الرضا المهني.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن (50-55) ممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي (كرة القدم) في الخلو عن الأعراض العصبية و الميول الانسحابية.

#### 4-أهداف البحث:

يكتسب هذا البحث أهميته في الجوانب التالية:

- كشف مستوى الرضا عن الحياة لدى كبار السن (50-55) ممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في لعبة كرة القدم.
- إظهار أهمية النشاط الترويحي الرياضي في لعبة كرة القدم في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى كبار السن.

#### 5-مصطلحات البحث:

##### ➤ النشاط الترويحي الرياضي:

-اصطلاحا: هو ذلك النوع من الترويح الذي يتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية ، كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والنفسية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشمل على الألعاب و الرياضات.(محمد محمد حماحي-عايدة عبد العزيز مصطفى، 1998)

-إجرائيا: يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال وقت الفراغ.

##### ➤ الرضا عن الحياة:

-اصطلاحا: شعور الفرد بالفرح و السعادة والطمأنينة ، وإقباله على الحياة بحيوية ،نتيجة تقبله لذاته ولعلاقته الاجتماعية و رضاه عن إشباع حاجاته (المجدلاوي، 2012).

-إجرائيا: شعور الفرد بالسعادة و الطمأنينة ، وتحقيق الذات من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية التي تساهم في إشباع حاجاته داخل المجتمع الذي يعيش فيه.

#### ➤ كبار السن:

-اصطلاحا: تعرف مرحلة كبر السن من الناحية البيولوجية بأنها "نمط من الاضمحلال الجسمي في البناء و الوظيفة، ويحدث بتقدم السن لدى كل كائن حي بعد اكتمال النضج "كما انها مجموعة جسمية و نفسية تحدث بعد سن الرشد في الحلقة الأخيرة من العمر، ومن التغيرات الجسمية العضوية التي تصاحبها :الضعف العام في الصحة، نقص القوة العضلية،ضعف الطاقة الجنسية و الجسمية بوجه عام، أما التغيرات النفسية فمنها: ضعف الانتباه،والذاكرة،ضيق الاهتمامات وشدة التأثر الانفعالي والحساسية الزائدة.(بشقة،2017.ص36) .

-إجرائيا: هو كل إنسان أصبح عاجزا عن رعاية نفسه وخدمتها.

#### ➤ كرة القدم:

-اصطلاحا: تعرف على أنها لعبة الأكثر شعبية في العالم من حيث أعداد المشاركين والمتفرجين، تتكوّن من فريقين لكلٍ منها 11 لاعباً، وتُلعب باستخدام أي جزء من أجسادهم باستثناء أيديهم وأذرعهم (يُسمح لحارس المرمى استخدام كامل الجسم داخل منطقة الجزاء)، وذلك في محاولة للمناورة بالكرة لغاية الوصول إلى مرمى الخصم وتسجيل الأهداف، وذلك خلال 90 دقيقة، والتي تنقسم إلى شوطين من 45دقيقة، والفريق الذي يُسجّل أكبر عدد من الأهداف يفوز، والجدير بالذكر أنّ كرة القدم في شكلها المُمارس اليوم، ظهرت بإنجلترا في سنة 1843م تقريبا، حيث وضعت القوانين الأساسية حينها، وأصبح هناك نوعين لكرة القدم، الأولى التي تلعب بالأقدام، والأخرى التي تلعب باليدين والتي يطلق عليها كرة القدم الأمريكية أوالريغبي.

Eric Weil (22/07/2021), "sports/football-soccer", britannica, Retrieved )  
(19/9/2021. Edited

-**اجرائيا:** هي رياضة جماعية تلعب في ملعب على شكل مستطيل مع مرميين في جانبيه، الهدف من اللعبة هو إحراز الأهداف و ذلك بإدخال الكرة في مرمى المنافس ، ويحدد عدد اللاعبين و مدة المقابلة حسب ظروف اللعب.

## 6-الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

1-**دراسة عبد المنعم (2010) :** بعنوان الرضا عن الحياة.هدفت الدراسة إلى إعداد مقياس للرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين، والتعرف على الخصائص السيكومترية له من صدق وثبات وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، من خلال استخدام الأسلوب العاملي و الارتباطي، وقد تكونت عينة الدراسة من 85 مسنا ومسنة من دار الخلفاء الراشدين بمصر الجديدة، وقامت الباحثة باستخدام مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحثة و الذي تكون من الأبعاد الآتية: (السعادة،التدين، تقبل الحياة، نوعية الحياة). وقد أظهرت نتائج الدراسة ثبات وصدق المقياس المستخدم.

2- **دراسة تلمساني (2016):**هدفت الدراسة إلى التعرف على وجود علاقة ارتباطيه بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات وكذلك التعرف على الفروق في مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات بين طلبة المدرسة العليا بوهران طبقت على عينة قوامها (300) طالب من المدرسة العليا (148) ذكور و(152) إناث من مدينة وهران واستخدمت الباحثة مقياس الرضا عن الحياة ، ومقياس تقدير الذات الروزنيخ.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وقد بينت النتائج بناك علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات والرضا عن الحياة كما بينت وجود مستوى مرتفع لدى طلبة المدرسة العليا في كل من متغيري تقدير الذات والرضا عن الحياة، إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في كل من مستوى تقدير الذات والرضا عن الحياة.(ماضوي،2017/2018، ص8.9).

3-**دراسة بلعيدوني مصطفى و بن زيدان حسين سنة 2017 :** بعنوان "اثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على بعض المتغيرات البدنية و النفسية لكبار السن(50-60) "، هدفت الدراسة إلى معرفة اثر البرنامج الترويحي الرياضي المقترح لتغيير بعض الصفات البدنية لكبار السن (50-60) ، عينة الدراسة 20 مسن موزعين إلى عينة ضابطة و تجريبية ،طبق البرنامج خلال

4 أشهر باعتماد 3 حصص أسبوعياً لمدة 60 دقيقة في كل حصة ، وتم الاعتماد على المنهج التجريبي و تم استخلاص مايلي :- للبرنامج الرياض الترويحي المقترح اثر ايجابي على الاختبارات البدنية و النفسية لفئة كبار السن (50-55).

#### 4-دراسة صياد الحاج (2017/2018): أطروحة دكتوراه بعنوان فاعلية بعض الأنشطة

الترويحية الرياضية في التحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن.هدف الدراسة : أسفرت هذه الدراسة على وجود فاعلية للأنشطة الرياضية الترويحية على عناصر العينة الممارسة في جميع أبعاد التوافق النفسي وبالتالي الرضا عن الحياة . الفرضية العامة للدراسة: للأنشطة الترويحية الرياضية فاعلية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن الأصحاء الممارسين للترويح الرياضي المقترح (50-60) سنة . -اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لمجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة اختيرت بطريقة عمدية من المجمع الأصلي.

-كما استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي من إعداد الباحثة صفا عيسى صيام جامعة الأزهر(2010).بعد تحليل النتائج باستعمال الوسائل الإحصائية"متوسط حسابي-الانحراف المعياري-معامل الارتباط ستيودنت" خلصت الدراسة إلى دور الأنشطة الترويحية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى العينة.

#### 5- دراسة شافية بن حفيظ وشعيب دفرور 2020:بعنوان "الرضا المهني لأساتذة التربية البدنية و الرياضية وعلاقتهم بأدائهم المهني".

هدفت الدراسة إلى تقصي موضوع الرضا المهني وعلاقته بالأداء المهني لدى عينة من أساتذة التربية البدنية و الرياضية بمتوسطات مدينة تقرت حيث تم تطبيق أدوات الدراسة وهما كل من أداة الرضا المهني وأداة الأداء المهني وتم استعمال مقياس\* مسعود بورغدة محمد\*لنيل شهادة دكتوراه بجامعة قسنطينة2007/2008 .بعد التأكد من صدق و ثبات الاستبيان تم توزيعه على عينة قوامها60استاذ و أساتذة باستعمال المنهج الوصفي ليتم بعدها تحليل النتائج باستعمال النظام الحزمة الإحصائيةspss و التي كانت نتيجتها وجود علاقة بين الرضا المهني للأساتذة التربية البدنية و الرياضية لمتوسطات مدينة تقرت و أداءهم المهني.

6- دراسة دويلى لطفى-حطاب عبد القادر (2020-2021): بعنوان "دراسة مقارنة لبعض المتغيرات النفسية للممارسين و غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية لدى كبار السن (50-60 سنة)"، هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير الأنشطة الترويحية الرياضية على الرضا الاجتماعي، الأسري و الشعور بالسعادة عند فئة كبار السن وقد اعتمد الباحثان على منهج وصفي لعينة قوامها 40 فرد مقسمة الى قسمين: الأولى ممارسة لنشاط الكرة الحديدية والثانية غير ممارسة حيث قسمت الاستمارات على أفراد العينتين ثم جمعها و تفرغها، ومن خلال تحليلنا للنتائج وجدنا انه هناك فروق دالة إحصائية للممارسين و غير الممارسين و في الأخير أوصى الباحثان بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين الرضا الاجتماعي و الأسري و الشعور بالسعادة.

7- دراسة زقاوة (2021): هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة أحمد زبانه (الجزائر) وفقا لمتغيرات النوع والتخصص الأكاديمي والمستوى الدراسي بلغت عينة الدراسة (140) طالبا من معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية ومعهد العلوم والتكنولوجيا، طبق الباحث مقياس الرضا عن الحياة المصمم من طرف ديفر (1985) واستخدم المنهج الوصفي توصلت الدراسة إلى أن متوسط درجة الرضا عن الحياة بلغ (303) بانحراف معياري قدره (0.68) وكانت الفئة الأكثر انتشارا هي راض بنسبة (48) ثم تليها الفئات الأخرى كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى إلى متغير النوع والتخصص الأكاديمي حيث كانت هناك فروقا دالة تعزى إلى المستوى الدراسي الصالح الطلبة السنة الثالثة من المتخرجين.

8- دراسة العيد بن شميصة (2021) بالمركز الجامعي البيض الجزائر: بعنوان محفزات النشاط الترويحي و علاقتها بالسعادة النفسية لدى كبار السن بولاية تيارت ، هدفت الدراسة إلى التعرف على محفزات النشاط الترويحي الرياضي بولاية تيارت وكذا التعرف على علاقته بالسعادة النفسية ومكوناتها لدى كبار السن.

استعمل الباحث المنهج الوصفي لعينة عددها 36 مسن وتم اختيارها بطريقة مقصودة وطبق الباحث استبيان محفزات النشاط الترويحي الرياضي و أبعاد السعادة النفسية و قد أوصى بضرورة تعديل بعض التصورات الخاطئة ومنها خجل البعض من نظرة المجتمع، وتنظيم



دورات قصد تكوين أفراد العاملين مع هذه الفئة وهذا لتطوير كفاءاتهم وكذا تفعيل العلاقات الاجتماعية لدى كبار السن لما لها من تأثير على عوامل السعادة النفسية.

**9- دراسة حملوي عامرو جريوي مخلوف، 2023، جامعة مسيلة: بعنوان ممارسة الكرة الحديدية كنشاط ترويحي ودوره في تحسين بعض أبعاد جودة الحياة لدى كبار السن فئة 50 سنة فما فوق.** هدفت الدراسة إلى التعرف على الدور الذي تلعبه ممارسة الكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي في تحسين جودة الحياة لدى كبار السن. وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي في عينة قوامها 100 فرد تم اختيارهم بطريقة قصدية، وبعد تحليل النتائج خلصت الدراسة إلى أن لممارسة الكرة الحديدية كنشاط رياضي ترويحي دور في تحسين جودة الحياة النفسية و الاجتماعية لدى كبار السن.

**10- دراسة بن دراجي عبد الرفيق و موهوبي عيسى 2023، جامعة باتنة 2 : بعنوان دور النشاط البدني الترويحي تعزيز الرضا عن الحياة لدى كبار السن (65-70).**  
-استعمل الباحثان المنهج الوصفي على عينة قوامها 30 فرد من كبار السن "15ممارس و15 غير ممارس" طبق عليهم مقياس الرضا عن الحياة للدكتور محمد الدسوقي (1996).  
بعد تحليل النتائج وجدنا أن ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية تساهم في تعزيز الرضا عن الحياة لدى كبار السن وتوصلت أيضا إلى الدور الذي تلعبه هذه الأخيرة في تحسين الحالة النفسية والبدنية .

### -التعليق على الدراسات:

#### 1-أوجه التشابه:

\*استعملت معظم الدراسات المنهج الوصفي  
\*اختيار نفس العينة، نفس الأداة و نفس النشاط أي ترويحي رياضي.

#### 2-أوجه الاختلاف:

\*بعض الدراسات استعملت المنهج التجريبي.  
\*اختلاف في الفئة العمرية .  
\*الاعتماد على الجنسين (ذكور و إناث).

### 3- أوجه الاستفادة:

- \* التعرف على النشاط الترويحي الرياضي.
- \* التعرف على مختلف أبعاد الرضا عن الحياة.
- \* التعرف على كيفية استعمال أدوات القياس.
- \* التعرف على الأسس العلمية لأدوات القياس.
- \* المساعدة في مناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها.

### -نقد الدراسات:

في دراستنا هذه استعملنا أنشطة ترويحية رياضية في لعبة كرة القدم وهذا لتحقيق الرضا عن الحياة لدى فئة كبار السن (50-55) في بلديتي عين فراح و وادي الأبطال بولاية معسكر.

الباب الأول

الجانب النظري

# الفصل الأول

السلطان الرواحي الرضا عن الحالة

## تمهيد:

تعتبر الأنشطة الترويحية بصفة عامة والرياضية خاصة من سلوكيات اجتماعية مهمة في الحياة اليومية للأفراد فهي جزء مكمل للثقافة والتربية حيث تلعب دورا كبيرا في إعداد الفرد وذلك بتزويده بمهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه ، وتحمل ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في المجتمعات المعاصرة على اختلاف أجناسهم ومستوياتهم وأعمارهم أهمية بالغة في تطوير وتنمية الشخصية والترفيه عن النفس وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، إذ تؤثر على صحة الفرد البدنية والعقلية والحركية أو المهارات ، فالترويح الرياضي يعطي للمسنين ذلك الطابع الرياضي البدني المؤثر خاصة ما تعلق الأمر بالرضا في الحياة. إن الشعور بالرضا في الحياة عند البعض هو السعادة والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، أو أنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة، كما نجد أن الشعور بالرضا عن الحياة مقترنة بالحاجة النفسية للفرد، كما يزداد هذا الشعور بوجود علاقات اجتماعية معينة، لهذا قد عرض الباحثون في فصل الرضا عن الحياة الظروف التي من شأنها أن تجعل الأفراد يحققون الرضا عن حياتهم بشكل عام في ظل تحقيق السعادة الفردية أو العائلية، كل هذا إضافة إلى بعض الظروف الأخرى التي من شأنها أن تؤثر على الشعور بالرضا عن الحياة.

## 1- النشاط الترويحي الرياضي:

### 1-1 مفهوم الترويح:

في عصرنا الحالي تتردد كلمة ترويح في كل مكان وعلى كل لسان، فهناك العديد من التعاريف التي تحاول تفسير معنى هذه الكلمة تفسيراً علمياً دقيقاً، وفيما يلي عرض بعض منها ليسهل علينا فهم المعنى الواضح .

إن كلمة الترويح بلفظها العربي لم تستخدم إلا قليلاً في الكتابات الاجتماعية العربية، بل استخدمت في مكانها ألفاظاً أخرى مثل الفراغ، اللهو، اللعب، وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل " راح " ومعناها السرور والفرح:

( R-MDE CASABIANCTA-المؤانسة والترفيه عند الأطفال، 1968، ص 42 )

إن مصطلح الترويح مشتق من الأصل اللاتيني " recreation " ولقد تم استخدامه في بادئ الأمر لتعريف النشاط الإنساني الذي يتم اختياره بدافع شخصي بوجه عام، إلا أنه قد تباينت الآراء حول مفهوم الترويح وذلك لعدم وجود تعريف محدد له، ولذا سوف نتناول بالدراسة عرضاً لأهم الآراء حتى نتمكن من فهم الترويح وفقاً للاتجاهات المعاصرة في المجال التربوي والاجتماعي.

يرى غوردن أن الترويح يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال وقت الفراغ ( الوقت الحر). ( GORDAN et E, 1967, p88 LOPON )

أما بول فولكي فيعرفه على أنه هو زمن نكون في غصونه غير مجبرين على عمل مهني محدد، ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب. ( Foulquie, 1969, p265P )

(Foulquie

وقد عرفته تهاني عبد السلام محمد على أنه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية و شعور يحسه الفرد قبل وأثناء ممارسته لنشاط ما سلبياً أو ايجابياً هادفاً (تهاني عبد السلام، 2001،

صفحة 78)

## 2-1 تعريف النشاط الترويحي الرياضي:

### 1-2-1 اصطلاحا:

هو طريقة حياة وأسلوب معيشة يتميز بأنه يحوى نشاطا، قد يكون نشاطا عنيفا كما في الرياضات والألعاب العنيفة أو نشاطا هادفا كما في قراءة كتاب أو سماع موسيقى ويتعدد النشاط الترويحي بتعدد اهتمامات الأفراد، وما هو متذوق الفرد ما غير متذوق للآخر بل ما يعتبره الفرد نشاطا ترويجيا في وقت ما لا يكون كذلك في وقت آخر إذا خلا منه التجديد، ولم يشعر الفرد بذلك الشعور الذي يتصف بالسعادة والمميز للنشاط الترويحي وبالتالي لا تصبح ممارسة نشاط ما، نشاطا آخر يوفر التجديد والشعور بالسعادة ويحتم ذلك أن يكون الفرد ملما بنشاطات ترويحية عديدة لتحقيق سمة التحديد والشعور بالسعادة ويحتم ذلك أن يكون الفرد ملما بنشاطات ترويحية عديدة لتحقيق سمة التحدي. (تهاني عبد السلام، 2001، صفحة 104)

### 1-3 أقسام الترويح الرياضي:

1-3-1 الألعاب الصغيرة الترويحية: هي عبارة عن مجموعة متعددة من ألعاب كالجري وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعد ما وقلّة أدواتها وممارستها.

1-3-2 الألعاب الرياضية الكبيرة: وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقا لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية أو بالنسبة للموسم للعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام (عطيات محمد الخطاب، 1990، صفحة 63)

### 1-4 خصائص النشاط الترويحي الرياضي:

من أهم الخصائص التي يتميز بها النشاط الترويحي الرياضي ما يلي:

1-4-1 تهيئة الفرص للنشاط الحركي: إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال توفير المنشآت والتجهيزات اللازمة وإعداد البرامج المناسبة.

1-4-2 الهادفية: نشاط هادف وبناء يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية.

1-4-3 الإيجابية: ممارسة النشاط وعدم الاقتصار على المشاهدة.

**1-4-4 المساواة:** لكل فرد الحق في المشاركة بغض النظر عن المراحل العمرية أو الجنس أو المستوى المهاري... الخ.

**1-4-5 حرية الاختيار:** اختيار أي نوع أو مستوى من الرياضات المختلفة.

**1-1-4-6 الدافعية:** المشاركة في النشاط تتم بدافع ذاتي (برغبة وإرادة الفرد).

**1-4-7 التنوع:** تتوفر الأنشطة التنافسية وغير التنافسية في مستويات مختلفة لكي تتفق مع حاجات ورغبات.

**1-4-8 الوقاية والتأهيل:** يساعد الممارسين على الوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة كأمراض القلب والدورة الدموية، والبدانة، وبعض الأمراض النفسية و الاجتماعية، ويساعد بشكل فعال في تأهيل المرضى والمصابين والمعاقين.

**1-4-9 التفاؤل:** المشاركة الإيجابية تؤدي إلى تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد وزيادة إنتاجيته، مما يبعث روح التفاؤل لدى الممارس.

**1-4-10 الكشف عن الموهوبين:** تعتبر نشاطات الترويج الرياضي القاعدة الأساسية التي تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة في مختلف الألعاب و الرياضات.

**1-4-11 استثمار وقت الفراغ:** يعتبر الترويج الرياضي وسيلة مثلى لاستثمار أوقات الفراغ المتزايدة لدى جميع أفراد المجتمع. (الفاضل أحمد محمد، 2002)

## **1-5 أهمية الترويج:**

يعد الترويج مظهر من مظاهر النشاط الإنساني وله دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة ومن عناؤه، وله إسهامات في تحقيق السعادة للإنسان وتشير الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية وللترويج إلى إسهامات الترويج في النقاط التالية :

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاف عن الذات.
- تطوير الصحة البدنية والصحة الانفعالية و العقلية للفرد.
- التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.
- توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة والاستقرار.
- تنمية وتدعيم القيم الديمقراطية . ((محمد حماحمي-عايدة عبد العزيز، 1999)



## 1-6 أهمية الأنشطة الترويحية الرياضية:

إن للأنشطة الترويحية الرياضية أهمية في مختلف النواحي ومنها:

### 1-6-1 الأهمية البيولوجية:

- يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيبة الجسمية . و قد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب اليومي 34 مرافقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي حيث يزداد نمو الأنسجة الدهنية. ( امين خولي انور واسامة كامل راتب، 1999) لممارسة أوجه منشط الترويح وبخاصة الترويح البدنية أو الترويح الرياضية بالنظام العديد من التأثيرات الايجابية على النمو العضوي للفرد للمشاركة في مناشطه وفيما يلي أهم التأثيرات:
- الحصول على القوام المعتدل والرشيح و البعد على النمط البدني.
- زيادة مرونة وكفاءة مفاصل الجسم وزيادة حجم العظام و تحسين كفاءتها و معالجة آلام المفاصل والظهر.
- تطوير اللياقة البدنية والمحافظة على مستوى لائق عناصرها.
- رفع كفاءة عمل الجهازين الدوري و التنفسي.
- الإقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب و الأوعية الدموية.
- التخلص من الطاقة الزائدة تعلق احتياجات الجسم بما يسهم في تحقيق الاسترخاء البدني والعصبي للجسم وتجديد النشاط وحيوية الفرد.
- الوقاية من التعب الذهني.
- زيادة قدرة الفرد على زيادة إنتاجه في العمل.(محمد محامي-عايدة عبد العزيز مصطفى، 1998) 87 88

### 1-6-2 الأهمية النفسية:

- تؤكد مدرسة التحليل النفسي سيجموند فرويد على مبدأين هامين بالنسبة للرياضة والترويح:
- السماح لصغار السن بالتعبير على أنفسهم خصوصا خلال اللعب.
  - أهمية الاتصالات في تطوير السلوك حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي عرضا هائلا للاتصالات بين المشترك و الرائد والمشارك الآخر ، أما مدرسة الجشطالت تؤكد على أهمية الجوانب الخمس في التنمية البشرية حيث أن الأنشطة الأخرى الترويحية

تساهم في تنمية الحواس. ((محمد حماحي-عايد عبد العزيز، 1998) وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرة أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللبس والنظر و السمع إذا وافقنا على أنه هناك أنشطة مثل هواية الطبخ فهناك احتمال لتقوية ما سمي التذوق والشم لذلك فان الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتيية.

أما نظرية ماسلو تقوم على إشباع الحاجات النفسية كالحاجة إلى الأمن والسلامة و إشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات والبال والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء ومما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالاً هاماً يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلالها.(حزام محمد رضا الفزيوني، 1978)

### 1-6-3 الأهمية الاجتماعية:

استعرض كوكلي الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح فيما يلي:

- الروح الرياضية، التعاون ، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة - الارتقاء الاجتماعي والتكيف. ( لطفى بركات محمد، 1984، ص 63) كما لممارسة أوجه نشاط الترويح العديد من التأثيرات الاجتماعية على الفرد و فيما يلي أهم تلك التأثيرات :

- تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة وذلك كالتعاون واحترام القانون واحترام غير والمواعيد وخدمة الآخرين.
- تكوين و توطيد الصداقات وذلك من خلال المشاركة في جماعات اللعب أو في جامعات الهوايات.
- الشعور بالانتماء و الولاء والجماعة.
- تنمية القدرة على التفاهم مع الآخرين واحترام آرائهم.
- تنمية العلاقات الإنسانية.
- التدريب على القيادة من خلال تبادل الأدوار في الجماعات.
- تقدير العمل الجماعي. (محمد محمد حماحي, عايد عبد العزيز مصطفى، 1998)

### 1-6-4 الأهمية الاقتصادية:

لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل و استعدادة النفسي والبدني وهذا لا بشأنه القضاء أوقات فراغ جيدة تقي راحة مسلية، وان الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويجها وتكوينها تكوينا سليما قد يمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها وحسن نوعيتها.

لقد بين فرنارد في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 9 ساعة إلى 5 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15% في الأسبوع. (محمد نجيب توفيق، 1967، ص120)

### 1-6-5 الأهمية التربوية:

أجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على المجتمع المشترك أهمها:

- تعلم مهارات و سلوك جديدين.
- تقوية الذاكرة وتنشيطها.
- تعلم حقائق المعلومات.
- اكتساب القيم. ( حزام محمد رضا القزويني، ص 32-31)

### 1-6-6 الأهمية العلاجية:

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية أن الترويح يكاد يكون المحال الوحيد الذي تتم فيه عملية التوازن النفسي حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح (تلفزيون، رياضة ، سياحة) شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافق مع البيئة وقادر على الخلق و الإبداع وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا في البيئة الصناعية، وتعقد الحياة يؤدي إلى خرافات كثيرة كالإفراط في شرب الكحول والعنف وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية. (un pomarartal 1986.p.589)

## 1-7 مميزات الأنشطة الترويحية:

تعتبر كلمة مميزات هنا مرادفة لكلمة قيم أو كل ما هو مميز وجيد، وبالطبع فإن معناها نسبي حيث يمكن أن تحتوي على مميزات موضوعية أو اعتبارية، ومن الصعوبة بمكان أن نصل إلى قياس المميزات الخاصة بالأنشطة الترويحية بمقاييس موضوعية بحتة، فمثلا هناك قيم كالصداقة، والإحياء والاحترام والسعادة وقيم الجمال، من أهم مميزات الأنشطة الترويحية يمكن قياسها بطريقة موضوعية وكذلك فالنظرة التفاضلية والرغبة في الحياة والحيوية، والتجديد والابتكار والتعاون وتقبل الأفراد بعضهم لبعض والقدرة على التكيف، والحياة في تناسق وتناغم مع النفس والجماعة، تلك هي بعض القيم والمميزات للأنشطة الترويحية التي يصعب تعديل قيمتها أو قياسها موضوعيا.

## 1-7-1 المميزات الفسيولوجية للأنشطة الترويحية :

تتلخص بعض المميزات الفسيولوجية للأنشطة الترويحية كالاتي:

- يعمل النشاط الترويحي على تنمية قوة وتناسق ومرونة عضلات الجسم والتوافق العضلي العصبي.
- يعمل النشاط الترويحي على رفع مستوى الحيوية، والجد، ومقاومة التعب.
- يعمل النشاط الترويحي على التخلص من الضغط العصبي، وبالتالي يعمل على الراحة.
- يعتبر النشاط الترويحي من أفضل الوسائل للراحة والاسترخاء يعمل النشاط الترويحي على رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي.

## 1-7-2 المميزات النفسية للأنشطة الترويحية:

- يوفر النشاط الترويحي الفرص لتجربة خبرات جديدة و الشعور بالاطمئنان، والأهمية الذاتية.
- يوفر النشاط الترويحي الفرص لإشباع رغبة حب الاستطلاع، والاجتماعية، وتأكيد الذات والتقليد و المحاكاة، والتعبير النفس
- يوفر النشاط الترويحي الفرص لتنمية الثقة بالنفس، ويبعث على السعادة في الوصول وتحقيق النجاح.

• يوفر النشاط الترويحي أعظم الفرص للتخلص من الميول العدوانية في ظروف اجتماعية مقبولة.

• يعمل النشاط الترويحي على رفع مستوى الصحة العقلية.

• يهيئ النشاط الترويحي الفرص لعدم التماذي في أحلام اليقظة.

• يوفر النشاط الترويحي التوازن بين الاستقلالية والتبعية للممارس.

• يعمل النشاط الترويحي على تنمية النضج العاطفي لدى الممارس .

### **1-7-3 المميزات الاجتماعية للأنشطة الترويحية:**

• يعمل النشاط الترويحي على تنمية الفرد من الناحية الاجتماعية وهناك اتجاهات التعاون

والصدق والعمل، يمكن تنميتها من خلال ممارسة أنشطة ترويحية.

• إن الكيان والروح الرياضية، قد تكون ناتجا جانبيا لممارسة الأنشطة الترويحية.

• تتوفر فرص عديدة لتبادل الآراء، و اكتشاف رغبات جديدة وتكوين صداقات جديدة من

خلال ممارسة أنشطة ترويحية.

• تهيئ الأنشطة الترويحية الفرص للممارس لأن يشعر بالاطمئنان والثقة والتوجيه الذاتي.

• تهيئ الأنشطة الترويحية الفرص للتدريب على إصدار القرارات من خلال المميزات والفوائد

الفسولوجية والنفسية والاجتماعية وتعمل أيضا على أن يقود الفرد الممارس للأنشطة

الترويحية إلى حياة تتسم بالفعالية والبهجة والرفق. ( تهاني عبد السلام محمد، 2001،

ص65).

### **1-8 العوامل المؤثرة في الأنشطة الترويحية الرياضية:**

هنالك مجموعة من الفوائد التي تعود على الشخص عند اشتراكه في أنشطة رياضية ترويحية،

أول هذه الفوائد تنعكس على القدرة الحركية والفسولوجية وهذا بالطبع يساعد الشخص على

مواجهة ظروف الحياة بأسلوب أسهل. (إبراهيم والسيد فرحان، 1998، ص 71).

وتشير الدراسات التي تمت في الدول الأوروبية أن الترويح ونشاطاته يتأثران بالعديد من

المتغيرات أهمها:

**1-8-1 الوسط الاجتماعي:** تؤكد كثير من الدراسات أن العادات والتقاليد تعتبر عاملاً هاماً في

تحديد نوعية الأنشطة الترويحية المرغوب ممارستها وذلك حسب ثقافة المجتمع.

**1-8-2 الوسط والمستوى الاقتصادي:** إذ يؤثر دخل الفرد بدرجة كبيرة على اختياراته وكيفية قضاء وقت الفراغ كما لوحظ أن هناك أنواع من الترويح ترتبط بمستوى الدخل كالحجرات السياحية والخروج إلى المطاعم والمنتجات وغيرها.

**1-8-3 بالنسبة للجنس:** إن كل مرحلة عمرية لها سلوكياتها الترويحية الخاصة فالطفل يمرح ويلعب والشيخ يسترخي ويرتاح في حين إن الشباب ينطلقون بحرية في مزاولة كافة الأنشطة وتشير الدراسات أيضا أن الأنشطة الترويحية التي يمارسها الذكر تختلف عند تلك التي تمارسها الأنثى فعادة الأولاد يميلون إلى الألعاب الضيقة، بينما البنات يملن إلى اللعب بالرمي والألعاب المرتبطة بالتدابير المنزلية.

**1-8-4 المستوى الثقافي ودرجة التعليم:** فالمستوى التعليمي والثقافي يؤثر على الأفراد وأساليب تسليةهم وهواياتهم خاصة إن إنسان اليوم يتلقى كثيراً من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية مما قد يربى فيه أدواقا معينة لهوايات ربما يظل يمارسها مدى حياته.

### **1-9 أهداف الأنشطة الترويحية:**

توضح عطيات خطاب 1990م، أن أهم أهداف الأنشطة الترويحية تتمثل فيما يلي:

**1-9-1 تنمية الصحة البدنية:** تلعب الأنشطة الترويحية وخاصة الأنشطة الترويحية البدنية دورا هاما في تنمية أعضاء الجسم وقيامها بوظائفها على أكمل وجه، ويعمل كذلك على اكتساب الفرد للقدرات والمهارات الحركية كما يكسبه اللياقة البدنية والوظيفية. (عطيات محمد الخطاب، 1990، ص 33)

**1-9-2 تنمية الصحة النفسية والعقلية:** إن الأنشطة الترويحية على اختلاف ألوانها تسهم بدرجة ملحوظة في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات القلق والتوتر النفسي وتمنح الفرد السعادة والسرور والرضا النفسي، وكلها عوامل تزيد من قدرة الفرد على التكيف مع حياته ومع المجتمع. (عطيات محمد الخطاب، المرجع نفسه، ص 33)

**1-9-3 اكتساب السمات الخلقية والاجتماعية:** مما لاشك فيه أن الأنشطة الترويحية تسهم في اكتساب الفرد السمات الخلقية والاجتماعية وتنميتها مثل تقوية العلاقة بين الأفراد وبين الفرد والجماعة واحترام الغير، المودة، الصداقة، الأخوة، الثقة بالآخرين، الولاء للمجتمع، إنكار الذات،

التعاون، حب العمل، أداء الواجب والتطوع للخدمات الاجتماعية.(عطيات الخطاب مرجع سابق، ص 34)

**1-9-4 اكتساب خبرات معرفية:**تسهم الأنشطة الترويحية في اكتساب الفرد معارف ومعلومات في مختلف المجالات فالأنشطة الترويحية تمنح الفرد معارف و معلومات قدرات، مهارات جماعية وأنشطة متعددة. (عطيات الخطاب مرجع سابق، ص 34).

## 2-الرضا عن الحياة:

### تمهيد:

تختلف مصادر ومتطلبات دراسة الرضا عن الحياة باختلاف الأفراد والجماعات فالرضا عن الحياة هو شعور الفرد بالسعادة والرفاهية وفيه تكون مشاعر الفرد عن نشاطه وأحداث حياته ، وفي معنى آخر هو مدى تقبل الفرد لذاته ويظهر ذلك من خلال توافقه مع ذاته ومع الآخرين وسوف نتناول في هذا الفصل تعريف الرضا عن الحياة وأهم المفاهيم المتعلقة به وأبرز النظريات المفسرة له ومحدداته وأبعاده ومقوماته وأهميته ونتناول أيضا الرضا عن الحياة عند المسنين.



## 2-1 تعريف الرضا:

### 2-1-1 لغة:

يعرف الرضا عن الحياة في المعجم الوجيز رضية و به وعنه، وعليه، رضا، ورضاء، ورضوان ومرضاة، اختاره وقبله، ويقال رضية له رآه أهلا له ورضي منه كذا: اكتفى فهو راض . (الوجيز، 1989، ص 267).

الرضا ضد السخط وفي الحديث (اللهم أني أعوذ برضاك من سخطك وبمعافاتك من عقوبتك)، وقد رضي: يرضى رضا ورضوانا ومرضاة فهو راض من قوم رضات والرضوان الرضاء، الحياة نقيض الموت والمحيا مفعول من الحياة وتقول محياي ومماتي والجمع المحابي .(روبي محمد و عمور، 2016).

### 2-1-2 اصطلاحا:

تعرف منظمة الصحة العالمية الرضا عن الحياة عبارة عن معتقدات الفرد عن موقعه من الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه، وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مرتبطة بالصحة الجسمية للفرد وبالحالة النفسية وباستقلاليته وعلاقاته الاجتماعية وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها.

وفقا لـ **الديسجرلاس** سنة (2014) على أنه تقويم الفرد للرضا العام عن حياته، ويتضمن الرضا عن الحياة تقارير الأفراد عن تقديرهم لحياتهم ككل، ومصطلح الحياة يحدد إما لكل مظاهر حياة الفرد عند نقطة محددة من الزمن، أو يكون حكم تكاملي عن حياة الفرد منذ لحظة ميلاده فالحكم الذاتي للفرد يتضمن كل جوانب حياته والتي تضم الجوانب الأكثر إيجابية والأقل سلبية (منصور السيد كامل الشربيني).

ويعرف **الدسوقي** الرضا عن الحياة بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقيه القيم ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد بأنه مناسب له ولقدراته ولمدركاته وخبراته و لحياته بشكل عام. ( جودي عربية، 2017/2018) ويعرف **رضوان وهريدي** الرضا عن الحياة بأنه تقبل الفرد لما حققه من إنجازات في حياته الماضية والحالية، ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافقه مع ذاته ومع الآخرين، وفي نظرتة المتناقلة للحياة والمستقبل. ( أبو عبيد، 2013، ص 14).

ويرى تفاحة أن الرضا عن الحياة يعد سمة نفسية تتكون لدى الفرد من خلال تقييمه النوعية الحياة التي يعيشها في ضوء ما لديه من مشاعر وأحاسيس واتجاهات وقدرته على التعامل مع البيئة المحيطة به، وما يشعر به من حماية وتلبية حاجاته بصورة مرضية له، وقناعته بما يقدم له، والإحساس بالتقدير والاعتراف. (تفاحة، 2009، ص 275)

وعرف الرضا عن الحياة بأنه مكون معرفي للسعادة، ويتمثل في كل ما لدى الفرد من عمليات إدراكية ومعتقدات وأفكار تتعلق بموضوع الاتجاه، ويشمل ما لديه من حجج تقف وراء تقبله الموضوع الاتجاه، والذي يرتبط إلى حد كبير باعتدال الحالة المزاجية للفرد وتحقيقه لذاته، وهو حالة معرفية تعتمد بالأساس على الحكم الذاتي للفرد على حياته. ( المالكي، 2011، ص 52) من خلال التعريفات السابقة لمفهوم الرضا عن الحياة يمكن القول بأنها تتفق جميعا في المعنى البعيد للرضا عن الحياة مهما اختلفت المفردات والمصطلحات، فهو حالة شعورية فردية وهو حالة من التقبل والسعادة التي يبديها الفرد من مختلف جوانب الحياة التي يعيشها وتتكيف معها بشكل إيجابي.

## 2-2 الرضا عن الحياة من منظور إسلامي:

### 2-2-1 معنى الرضا في الشرع:

الرضا من الصفات الحميدة التي يتحلى بها الإنسان البصير و المؤمن، فهي صفة تجلب له الهدوء و التوازن النفسي والقدرة على مكابدة الحياة، والعيش فيها بأحسن ما يمكنه ذلك ، فيكون فعالا نتيجة لتوازنه الداخلي وتسليمه لمجريات القدر، مع احتفاظه بعزيمته وإصراره وهمته، والرضا ثمرة من ثمرات المحبة وأعلى مقامات المقربين ،وهو باب الله الأعظم ، ومستراح المتقين وجنة الدنيا لان الرضا يفرغ القلب لله، ومن ملأ قلبه من الرضا ،ملأ الله صدره غنى و منا و قناعة. ورضا الله عن العبد اكبر من الجنة وما فيها لان الرضا هي صفته و الجنة من خلقه بدليل قوله تعالى: "ورضوان من الله اكبر"

قال الراغب الأصفهاني: رضا العبد عن الله أن لا يكره ما يجري به قضاؤه، ورضا الله عن العبد هو أن يراه مؤتمرا بأمره منتهياً عن نهيه" (الجلاد، 2010: 13).

### 2-2-2 أنواع الرضا:

الرضا نوعان:

**النوع الأول:** الرضا بفعل ما أمر الله به، وترك ما نهى عنه، ويتناول ما أباحه الله من غير تعد محذور قال تعالى: (وقالوا حسبنا الله سيوتينا الله من فضله ورسوله إنا إلى الله رَاغِبُونَ) [التوبة : 59]. وهذا الرضا واجب.

**النوع الثاني:** الرضا بالمصائب كالفقر والمرض والذل، فهذا رضا مستحب في أحد قولي العلماء، وليس بواجب، وقد قيل: إنه واجب، والصحيح أن الواجب هو الصبر، كما قال الحسن: الرضا غريزة، ولكن الصبر معول المؤمن. وقد روي في حديث ابن عباس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «إن استطعت أن تعمل بالرضا مع اليقين فافعل، فإن لم تستطع فإن في الصبر على ما تكره خيراً كثيراً» (المصري، 2011، ص 6-7).

## 2-2-3 درجات الرضا:

يكون الرضا على ثلاث درجات:

**2-2-3-1 الدرجة الأولى:** الرضا بالله رباً أساس الإيمان وأرفع الرضا، وهو ألا يتخذ رباً غير الله تعالى، يسكن إلى تدبيره، وينزل به حوائجه قال الله تعالى: (قُلْ أَعْيَرَ اللَّهُ أَنْبِيَّ رَبًّا وَهُوَ رَبُّ كُلِّ شَيْءٍ) [الأنعام، 164]

**2-2-3-2 الدرجة الثانية:** الرضا عن الله وهي الرضا عن الله سبحانه في كل ما قدر وقضى، وهذه الدرجة أعلى من سابقتها وهي نظير جعله الصبر بالله أعلى من الصبر الله.

**2-2-3-3 الدرجة الثالثة:** الرضا بقضاء الله وللقضاء ثلاثة أنواع: القضاء الديني، والقضاء الكوني والقضاء الذي هو وصف الله تعالى: (علمه، كتابه، مشيئته إرادته فالرضا به من تمام الرضا بالله رباً وإلها ومالكاً ومديراً (الجلاد، 2010: 109-102).

## 2-2-4 منزلة الرضا وفضله:

الرضا باب الله الأعظم، وجنة الدنيا، ومستراح العارفين، وحياة المحبين، ونعيم العابدين وقرّة عيون المشتاقين.

والرضا له منزلة عظيمة عند الله تعالى، ولذلك فإن ثوابه عظيم، وفي الحديث الذي أخرجه الترمذي عن أنس بن مالك - رضي الله عنه - عن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: «إن عظم الجزاء مع عظم البلاء، وإن الله إذا أحب قوماً ابتلاهم، فمن رضي فله الرضا، ومن سخط فله السخط» رواه الترمذي

والرضا من المقامات التي توصل للطمأنينة، لأنها مقام جامع للإنابة، والتوكل، والرضا والتسليم  
(الجلاد، 2010 : 123-122)

## 2-2-5 الرضا في القرآن الكريم:

وردت اشتقاقات مادة رضي في القرآن ثلاثين مرة، أورد منها:

➤ « قَالَ اللَّهُ هَذَا يَوْمٌ يَنْفَعُ الصَّادِقِينَ صِدْقُهُمْ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا

أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ » ، سورة المائدة: 119. وفي هذه الآية

نرى أن الله رضي عن هؤلاء المؤمنين الصادقين الذين أوفوا بعهدهم مع الله، بطاعته والعمل

بأوامره واجتتاب نواهيه، ورضوا هم عن الله - عز وجل - في ما وفاهم به جزاء لعملهم.

➤ ﴿ لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ

السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا ﴾ الفتح: 18. وفي هذه الآية تحدث الله عن المؤمنين

الذين بايعوا الرسول - صلى الله عليه وسلم - تحت الشجرة، فرضي الله عنهم وأنزل عليهم

السكينة وأثابهم بفتح قريب.

➤ ﴿ جَزَاؤُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا ۖ رَضِيَ اللَّهُ

عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ۗ ذَلِكَ لِمَنْ خَشِيَ رَبَّهُ ﴾ البينة: 08، جزى الله المؤمنين بنعمة الرضوان.

➤ ﴿ لَا تَجِدُ قَوْمًا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ يُوَادُّونَ مَنْ حَادَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَوْ كَانُوا

آبَاءَهُمْ أَوْ أَبْنَاءَهُمْ أَوْ إِخْوَانَهُمْ أَوْ عَشِيرَتَهُمْ ۗ أُولَئِكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَأَيَّدَهُم بِرُوحٍ

مِّنْهُ ۖ وَيُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا ۗ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ

ۗ أُولَئِكَ حِزْبُ اللَّهِ ۗ أَلَا إِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴾ المجادلة: 22.

➤ ﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةُ وَالِدَمُّ وَالْحُمُّ الْخَنِزِيرُ وَمَا أَهَلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ

وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا

بِالْأَزْلَامِ ۗ ذَٰلِكُمْ فِسْقٌ ۗ الْيَوْمَ يَنْسَى الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنَ ۗ الْيَوْمَ

أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمْ الْإِسْلَامَ دِينًا ۗ فَمَنْ اضْطُرَّ فِي

مَخْمَصَةٌ غَيْرَ مُتَجَانِفٍ لِأَئِمِّ ۖ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿المائدة: 03﴾، فقد رضي الله الإسلام  
دينا لهذه الأمة.

﴿ قَالَ هُمْ أَوْلَاءُ عَلَى أَثَرِي وَعَجِلْتُ إِلَيْكَ رَبِّ لِتَرْضَى ﴾ طه: 84، فقد استعجل موسى -  
عليه السلام- اللقاء لينال رضا الله.

## 2-2-6 ثمرات الرضا:

- للرضا ثمرات إيمانية كبيرة، تنتج عنه، ويرتفع الراضي إلى أعلى المنازل، منها:
- أن تمام عبوديته في جريان ما يكرهه من الأحكام عليه، ولو لم يجر عليه منها، إلا ما يحب لكان أبعد شيء عن عبودية ربه، فلا تتم له عبوديته من الصبر والتوكل والرضا والتضرع و الافتقار والذل والخضوع وغيرها، إلا بجريان القدر له بما يكرهه، وليس الشأن في الرضا بالقضاء الملائم للطبيعة، إنما الشأن في القضاء المؤلم المنفر للطبع.
  - أن يعلم أن رضاه عن ربه وتعالى في جميع الحالات يثمر رضا ربه عنه، فإذا رضي عنه بالقليل من الرزق، رضي ربه عنه بالقليل من العمل.
  - أن السخط باب الهم والغم والحزن، وشتات القلب، وسوء الحال، والظن بالله خلاف ما هوأهله، والرضا يخلصه من ذلك كله، ويفتح له باب جنة الدنيا قبل جنة الآخرة، فالرضا يوجب له الطمأنينة، وبرد القلب، وسكونه وقراره، والسخط يوجب اضطراب قلبه، وريبته وانزعاجه. أن الرضا يخلص العبد من مخاصمة الرب تعالى في أحكامه وقضائه، فإن السخط عليه مخاصمة له فيما لم يرض به العبد، وأصل مخاصمة إبليس لربه من عدم رضاه بقضائه وأحكامه الدينية والكونية.
  - أن الراضي واقف مع اختيار الله له، ومعرض عن اختياره لنفسه. وهذا من قوة معرفته بربه تعالى، ومعرفته بنفسه.
  - أن الرضا يثمر الشكر، الذي هو من أعلى مقامات الإيمان؛ بل هو حقيقته.
  - أن من ملأ قلبه من الرضا بالقدر، ملأ الله صدره غنى وأمناً وقناعة، وفرغ قلبه لمحبهته والإنابة إليه، والتوكل عليه. (ابن القيم الجوزية،: 2001 601-594)

## 2-3 محددات الرضا عن الحياة:

من أهم الأسئلة التي يطرحها الباحثون حول الرضا عن الحياة، هي: ما الذي يسبب الرضا عن الحياة لدى الأفراد المختلفين؟ ولماذا نجد بعض الأفراد أكثر رضاً من البعض الآخر؟ وهل يعزى الاختلاف إلى خصائص الأشخاص أنفسهم أم إلى الظروف والمؤثرات الخارجية المحيطة بهم؟ وهل نعتبر الرضا عن الحياة سمة لها صفة الثبات أم أنها حالة دائمة التغير؟

فإذا اعتبر الرضا عن الحياة سمة شخصية ثابتة نسبياً، فإن ذلك يعني أن الشخص الذي يتسم بهذه الصفة سيبقى راضياً، بصرف النظر عن التغيرات التي قد تطرأ على مستوى دخله أو علاقاته الاجتماعية، أو الحالة الصحية. أما إذا كان الرضا عن الحياة حالة متغيرة بتغير الظروف الخارجية فإن هذا قد يعني أن الأفراد المختلفين يمكن أن تكون استجابة الرضا عن الحياة لديهم متشابهة إزاء المؤثرات المتشابهة بصرف النظر عن اختلاف خصائصهم الشخصية. إلا أن سوسا و ليوبوميرسكي (2001) تعرضا لبعض البحوث التي تقترح نتائجها أن العزل بين التفسيرات الشخصية والبيئة قد لا يكون ملائماً لتوضيح مصادر ومحددات الرضا عن الحياة. وهذا يعني أن للرضا عن الحياة مكونات ثابتة نسبياً على غرار السمات التي تعكس استعدادات شخصية خاصة كما أن له مكونات متغيرة على غرار الحالات التي تعكس المؤثرات البيئية. (سوزان، 2011).

## 2-4 المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

### 2-4-1 السعادة:

عرف علماء النفس السعادة من الجانب الانفعالي بأنها الإحساس باعتدال المزاج والحالة النفسية، ومن الجانب التألمي المعرفي فهي الوصول إلى مرحلة الشعور والإحساس بالرضا. ويعرف فينهورن Venhovern2003 السعادة بأنها الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً أو سلباً على نوعية حياته الحاضرة. ( النجار وأبو النصر، 2020، ص 25) يرى أرجايل أنه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاس الدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاس المعدلات تكرر و حدوث الانفعالات السارة وشدتها الذي ينبغي أن تأخذ ثلاث عناصر للسعادة في الاعتبار.

- الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة.
- الاستماع والشعور بالبهجة.
- العداء بما يتضمنه من قلق واكتئاب .

يصف سيلجمان **Seligman** السعادة بأنها مفهوم شامل يشير إلى المتعة والعافية وهي تختلف جوهرياً عن المعنى الأساسي للرضا عن الحياة إلا أنها تستخدم أيضاً للتعبير عن الشعور بالرضا. (زيد حسين ، 2020، ص 118)

يرى جوزيف وآخرون أن السعادة لا تعني غياب المشاعر الاكتئابية فقط لكنها تعني وجود عدد من الحالات الانفعالية المعرفية التي تتم الإيجابية.

#### 2-4-2 تقبل الحياة:

يرى عبد المنعم (2010، ص 5) أن تقبل الحياة هو مفهوم عام يشمل قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين المحيطين به. (زيد حسين 2020/ 2021، ص 119)

#### 2-4-3 نوعية الحياة:

تعرف بأنها إحساس الأفراد بالكينونة السليمة ورضاهم أو عدم رضاهم بالسعادة وأكد كاميل على أن الرضاء والسعادة مختلفين كمفهوم قائلاً بأن الشعور بالرضاء يتطلب خبرات أو تجارب عقلية أو إدراكية بينما تستدعي السعادة خبرات أو مؤشرات عاطفية. (مجذوب احمد 2016، ص 1772)

هناك من عرف نوعية الحياة على أنها الدرجة التي يتمتع فيها الفرد بالحرية والتي تساعده على أن يعيش نوع الحياة التي يختارها عوض وليس حياة أخرى، حيث ينعكس ذلك في المزوجة بين الأفعال المناسبة والصحة وصور الأداء الأكثر تعقيداً كإكتساب احترام الآخرين والحفاظ على الكرامة الإنسانية، وفي تعريف آخر يرى مفهوم نوعية الحياة بأنه مقدار الصحة أو السعادة أو تقدير الذات أو الصحة النفسية أو الرضا عن الحياة. (شذي محمد هاشم 2017، ص 52)

فحسب منظمة الصحة العالمية فإن نوعية الحياة المقصود بها إدراك الفرد لموقعه في الحياة في سياق الثقافة والقيم التي يعيش فيها، وربطها مع أهدافه الخاصة وتوقعاته ومعتقداته واهتماماته.

من خلال مجمل المفاهيم السابقة يمكن القول أن الرضا عن الحياة يتضمن قدرة التكيف مع كل ما يؤثر على حياة الفرد وسعادته، ويجب أن نميز بين السعادة والرضا لأن هذا الأخير لا يشتمل السعادة بالضرورة فهي حالة وجدانية سارة أما الرضا فهو حكم عقلي فردي قائم على مقارنة الفرد لما مر في حياته من أحداث سارة وغير سارة.

## 2-5 مقومات الرضا عن الحياة:

- أن الرضا عن الحياة تعريف نسبي يختلف من شخص لآخر حسب معايير تقييم حياته. وتوجد عوامل كثيرة تتحكم فيه:

- القدرة على التفكير وأخذ القرارات.
- القدرة على التحكم.
- الصحة الجسمانية والعقلية.
- الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.
- المعتقدات الدينية، القيم الثقافية والحضارية.
- الأوضاع الحالية والاقتصادية والتي في ضوئها يجد كل شخص الشيء الأهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة التي يحبها. (خروبي زينب، 2020/2019، ص 34)

## 2-6 أهمية الرضا عن الحياة:

ترجع أهمية الرضا عن الحياة إلى كثرة الضغوط التي يلاقيها الأفراد في هذا العصر التي تسبب في الإصابة بالاضطرابات النفسية فضرر الحياة يتوسط العلاقة بين خبرات الأحداث الضاغطة والسلوك اللاحق أي أنه يعمل كقوة نفسية وقائية ضد أحداث الحياة الضاغطة كما تتجسد أهميته أيضاً في أحداث توازن للفرد على المستوى النفسي أو الصحي، كون أنه تصاحبه سعادة تزيد من حيوية الإنسان ونمو قدراته، كما يحقق الرضا عن الحياة علاقات اجتماعية ناجحة ويشعر الفرد بأنه جزء من المجتمع ويشعره بالأمن والتفاؤل بالمستقبل، فهو من علامات التوافق النفسي للفرد. (سليم، 2017، ص 320)

فحسبنا تتمثل أهمية الرضا عن الحياة في أن يكون الفرد في حالة نفسية جيدة يتكيف مع جميع مشاكل وظروف الحياة المختلفة وكذلك الحرص على التوازن النفسي والانفعالي كذلك لابد



من جعل العلاقات بين أفراد المجتمع ناجح، بالنسبة للرضا عن الحياة فهو طريق الأمل والسعادة والهناء بأنواعه.

## 2-7 أبعاد الرضا :

حدد تفاحة أبعاد الرضا عن الحياة، وهي كالآتي:

2-7-1 التفاعل الاجتماعي **Social Interaction** : قدرة الفرد على التفاعل والاندماج

والإتصال مع الآخرين، وأن يؤثر فيهم ويتأثر بهم، وأن يدرك أنه مصدر ثقة وانتماء.

2-7-2 القناعة **Contentment** : هي رضا الفرد بما يقدم له من مساعدة وعون، وقبول

ذاته والمحيطين به.

2-7-3 التفاؤل **Optimism** : توقعات الفرد الإيجابية نحو مستقبل حياته، والاستبشار

والأمل في أن العسر يليه يسر.

2-7-4 الثبات الانفعالي **Social Stability** : التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات

النسبي مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية، والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.

2-7-5 التقدير الاجتماعي **Social Appreciation** : هو شعور الفرد بالتقبل والحب

والاعتراف به والسماح له بالمشاركة في صنع القرارات، وحرية التعبير في الرأي والثناء على ما قدمه وما يفعله.

2-7-6 الحماية **Protection** : إدراك الفرد لحجم الرعاية التي تقدم له والإحساس بالأمان

وعدم النبذ والهجر، وتلبية احتياجاته ومتطلباته، وتخفيف حدة القلق التي قد يتعرض لها، والمساندة وقت الأزمات والشدائد. (تفاحة، 2009، ص 276)

أما في موسوعة علم النفس فيتم تعريف الرضا عن الحياة على أنه مفهوم ذو أبعاد عديدة أوضحها بيترمان وسيليا Peterman and silas في 7 محاور، وهي كالآتي:

- التوازن الانفعالي: ويتمثل في ضبط الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية، كالحزن والكآبة والقلق.
- الحالة الصحية العامة للجسم.
- الاستقرار المهني: حيث يمثل الرضا عن العمل بعداً هاماً في جودة الحياة.

- الاستقرار الأسري: وتواصل العلاقات داخل البناء العقلي.
- استمرارية: وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة.
- الاستقرار الاقتصادي: وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة.
- التوائم الجنسي: ويرتبط ذلك بما يتعلق بصورة الجسم، وحالة الرضا عن المظهر العام.

## 2-8 العوامل المساعدة على الرضا عن الحياة:

يحدد فلانجان عوامل وأبعاد الرضا عن الحياة في مراحل عمرية مختلفة بعد دراسة تتبعية أجراها لعينات عمرية مختلفة من النساء والرجال، تراوحت أعمارهم من 30 وحتى 70 عاماً، وقد كانت الأبعاد كالتالي:

- 1- الأوضاع المريحة، مثل: المنزل الجيد، والغذاء، والدخل الوفير، والمستقبل الأمن.
- 2- الصحة الجسدية، وتشمل الخلو من التوتر والقلق، والأمراض الأخرى.
- 3- العلاقات الاجتماعية، والتواصل مع الأقارب.
- 4- الجو الأسري، والعناية بالأطفال.
- 5- وجود شريك في الحياة.
- 6- المشاركة في الأنشطة الترويحية.

يتضمن التفسير الدقيق للفروق الفردية في السعادة ثلاث تأثيرات، تشمل الشخصية و الجوانب الاجتماعية، و البيئية، فمن الناحية الشخصية يتمتع الراضون عن حياتهم بالسعادة، والصحة الجسدية، والشعور بالطمأنينة، والشعور بالتقدير الاجتماعي. وتتضمن القناعة الجوانب أو العلاقات الاجتماعية العمل الزواج الأصدقاء والجيران، والعوامل البيئية أو الديمغرافية، العمر، والدخل، والتعليم. فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية والسعادة والرضا، هو الفرد القادر على التكيف الشخصي والاجتماعي.

كما ذكر (Polit 2007) أن الرضا عن الحياة يشمل ثلاثة مستويات:

- المستوى الأول: يتضمن تقييم الشخص للرضا العام عن حياته.
- المستوى الثاني: يتضمن تحقيق الرضا في مجالات الحياة المختلفة، مثل: الجانب الروحي والاقتصادي والاجتماعي والنفسي والبيولوجي.
- المستوى الثالث: يتضمن تركيز النظر على مستويات كل مجال مثل: المرض والأعراض.

تلعب سمات الشخصية دوراً مهماً في تحقيق الرضا عن الحياة، فقد وجد في بعض الدراسات ارتباط إيجابي بين الرضا والانبساط، كما وجد كل من **سونج موكي وإيفي** أن هناك ارتباطاً إيجابياً دالاً بين الشعور بالرضا من جهة، وتقييم الذات والتدين ومركز الضبط والعمر من جهة أخرى، كما وجد ارتباط سلبي بين الشعور بالرضا، وبين الاكتئاب وسمة الغضب.

كما ظهر أيضاً في العديد من الدراسات النفسية بعض سمات الشخصية المميزة للشخصية السعيدة، وهي: الثقة بالنفس والاستقرار الانفعالي، ومصدر الضبط الداخلي، والوجدان الإيجابي، وتقدير الذات الشخصي والجمعي.

كما أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين حصلوا على درجة مرتفعة في الرضا عن الحياة لهم درجات أقل في العصبية وأعلى في القبول والانبساط وبقطة الضمير. كما يتسمون بالاجتماعية وحب مخالطة الآخرين، وبالرغبة في الوجود في التجمعات، والعمل مع الآخرين. (المالكي، 2011، ص53-52)

## 2-9 الرضا عن الحياة عند المسنين:

يرى البعض أن الرضا عن الحياة مستقر إلى حد ما عبر مراحل الحياة غير أن العوامل المؤثرة فيه هي التي تتغير عبر الزمن، كما تؤثر الأحداث على تقييم الفرد لدرجة رضاه سلبي أو إيجاباً، وللأسلوب المعرفي عند الشخص وكيفية تفسيره للأحداث دور كبير في الشعور بالرضا. وهناك عوامل خارجية كالبيئة والظروف الاجتماعية والاقتصادية وعوامل داخلية مثل السمات الشخصية والعوامل المعرفية وأساليب العزوف الذاتية تؤثر في مدى استقرار الرضا عن الحياة مع تقدم الإنسان في العمر. ويعتمد الرضا عن الحياة على هرمية ماسلو في إشباع الحاجات متدرجا من الحاجات الفيزيولوجية الدنيا إلى الحاجات العليا المتمثلة في تحقيق الذات عندما تلبى للإنسان متطلبات الأمن والانتماء والاستقلال وتقدير الذات، ويعتمد تحقيق الحاجات العليا على العوامل الخارجية المحيطة بالفرد. وبالتالي تنقسم أهداف الفرد إلى قسمين:

• أهداف جوهرية مثل قبول الذات والانتماء وهي ما تعكس وجهة النظر الإنسانية

للرضا.

• أهداف خارجية وهي التي يحصل الأفراد من خلالها على بعض الإشباع والرضا من خلال الآخرين مثل الشعبية والجاذبية وهي تعكس وجهة النظر السلوكية والمعرفية.

(بدره سعاد 2014، ص 72)

ان الرضا عن الحياة لدى المسنين يختلف من فرد لآخر وذلك من خلال اختلاف مصادره كما أنه يرجع إلى أهم ما يتطلع له المسن الشعور بمستوى جيد من الرضا عن الحياة ويظهر ذلك من خلال توفر الجو الأسري الملائم وكذلك الحالة الاجتماعية و الاقتصادية وتوفر الرعاية والأمان وتحقيق الاحتياجات العامة والخاصة التي تساعد المسن على التحلي بالرضا عن الحياة بمستوى مرتفع من عدم توفرها وتحقيقها، كما يجب الإشارة إلى أن الرضا عن الحياة أيضا يرتبط ارتباطا وثيقا بالتدين الذي يعتبر طريق الأمان والراحة النفسية وطريق النجاح فالمسن الذي يعتمد على التدين في حياته نجد الرضا عن الحياة عنده مرتفع.

## الخلاصة:

من خلال ما سبق نستخلص بان للترويح بصفة عامة و الرياضي بصفة خاصة دور كبير في مجالات مختلفة لدى فئة كبار السن ومنها الاجتماعية ،النفسية، والصحية فالمحافظة على اللياقة البدنية مثلا تعتبر هدف أساسي لها. وتبين وبوضوح دقيق وشامل مفهوم الرضا عن الحياة على انه له عدة ارتباطات مع عوامل أخرى على غرار الرضا الذاتي والنفسي كما إن عملية الرضا هي عملية داخلية نفسية أكثر منها خارجية لكن هذا لا ينفي تأثير الظروف الخارجية على الفرد بحيث تجعله أكثر رضا وسعادة على غرار التدين ، كما إن للجانب الاجتماعي ( الزواج ،الأسرة ،الأبناء والأصدقاء)، دور فعال في تحقيق جزء من الرضا عن الحياة.

الفصل الثاني

كبار السن

**تمهيد:**

تعتبر مرحلة كبر السن من أهم المراحل الهامة في عمر الإنسان، وهي المرحلة التي تطرق إليها البحث العلمي في مختلف ميادينہ وتخصصاته الاجتماعية والبيولوجية والطبية والنفسية، وهي تعرف جملة من التغيرات السريعة والمتلاحقة في جميع جوانب الحياة مما يجعلها تتميز بالعديد من الخصائص سواء على المستوى الاجتماعي أو النفسي أو الصحي. و هذه الخصوصية هي التي تجعل هذه المرحلة العمرية أكثر أهمية، وفي هذا الفصل سوف نحاول التطرق إلى أهم النقاط التي من شأنها أن تؤثر في صحة المسن.

**1- تعريف كبار السن:**

اختلفت آراء العلماء في تعريف كبار السن أو ما يطلق عليه اختصارا بالمسنين ولقد أوضحت دراسات عديدة أن التقدم في العمر الزمني يعني ظهور أعراض الشيخوخة سواء صحيا أو نفسيا أو عقليا. ويعرفهم علي جاسم بأنهم الأشخاص ذكورا و إناثا الذين تجاوزوا مراحل النمو و البناء و التطور و النضج في قواهم البدنية و الفسيولوجية إلى مراحل التوقف و الاستقرار و بدايات الضعف و فقدان والانحدار في بعض وظائف الاجهزة .

**2- تعريف المسن:**

يعرف المسن اجتماعيا على أساس التغيرات البيولوجية و الغير بيولوجية في المراكز و الأدوار المهنية و الصحية و الاجتماعية التي من شأنها التأثير في إدراك الآخرين و ما يؤدي إليه ذلك من طرق مختلفة و للتفاعل معه مما يؤثر على تصور المسن لذاته و عمره الزمني و سلوكه . (إسماعيل صبحي.2009.ص28)

و يعرفه كل من الدكتور كمال عبد الحميد و الدكتور محمد صبحي حسنين على انه الشخص الذي تتجه قوته و حيويته للانخفاض مع ازدياد تعرضه للإصابة بكثرة الأمراض و خاصة أمراض الشيخوخة و شعوره بالتعب و الإجهاد و قلة الحركة و نقص الإنتاجية أو التقاعد عن العمل . (صياد الحاج .2018.ص64)

**3- الخصائص المميزة لكبار السن:****3-1 الخصائص الجسمية:**

- ضعف أداء السمع و البصر
- ضعف الشهية و الشكوى من اضطرابات الهضم
- ضعف المقاومة للأمراض و تقلبات البيئة
- التعرض للإصابة للأمراض المزمنة مثل ضغط الدم، السكري، تصلب الشرايين، الروماتيزم .
- ضعف القدرات الجسمية



### 3-2 الخصائص العقلية:

- تتضاءل القدرة على الإدراك و تضعف القدرة على التعلم.
- تدهور الوظائف العقلية مثل الذاكرة ،النسيان ،مظاهر الخرف.
- البطء في التفكير و نقص القدرة على الابتكار.
- تتأثر عملية الإدراك والاحتفاظ نتيجة تغيرات التي تحدث على خلايا المخ مما يؤثر على فعاليتها.

### 3-3 الخصائص الانفعالية:

- الإحالة على التقاعد أو ترك العمل .
- الحساسية الزائدة بالذات.
- مظاهر الضعف الجسمي و الأمراض المزمنة و تدهور الوظائف العقلية تجعله عرضة للخوف.
- التعلق بالماضي يشعر المسن لما عليه حاضره فيعتمد إلى تعويض هذا النقص بإضافة ماضيه إلى حاضره.

### 4- تصنيف أعمار المسنين:

تبين من خلال استقراء تراث البحوث النفسية الخاصة بالمسنين وجود تصنيفات متعددة الأعمار المسنين و أن الأمر لا يتوقف فقط عند حدود الأعمار الزمنية ، و نعرض فيما يلي بعض هذه التصنيفات على النحو التالي:

#### 4-1 العمر الزمني والعمر الفسيولوجي للمسنين:

ركز محمد حبشي (1984) على أهمية الالتفات إلى الحالة الفسيولوجية للفرد وعدم التركيز فقط على السن في شهادة الميلاد لأنه ليس من الضروري أن تتدهور صحة من وصل عمره إلى 60 سنة لأنه من المهم للباحثين في مجال المسنين التمييز بين:

#### 4-1-1 العمر الزمني للفرد:

وهو عدد سنوات حياته وفقاً لتاريخ ميلاده.

#### 4-1-2 العمر الفسيولوجي:

وهو التغيرات التي تطرأ على سلامة الجسم و أنشطته الفسيولوجية مع الأخذ في الاعتبار أن هناك من تجاوز 60 أو 70 عاماً و لا يعاني من مشكلات صحية، ويتميز بالنشاط وصحته وأجهزة جسمه سليمة بينما نجد شاباً في العشرين من عمره في حالة صحية سيئة وقدرته على الحركة ضئيلة ومستوي نشاطه ضعيف . ويرى كمال الدين أما (1984) أن المسن هو من تدهورت قدراته العقلية وصحته الجسمية والنفسية دون التقيد بعدد سنوات عمره.

ويشير عبد السلام محمد (1998) إلى أن الإحالة للتقاعد و التوقف عن العمل في المؤسسات الحكومية تبدأ في المرحلة العمرية من 60 - 65 سنة حسب القانون المنظم للعمل في الدولة التي يعيش فيها الفرد، وأنه القوانين المنظمة للعمل في جمهورية مصر العربية حدد من التقاعد للقضاة 70 سنة ، و للصحفيين 65 سنة ، ويمكن لأجهزة الشرطة إحالة الضباط العاملين بها قبل سن 60 سنة ، و يعني ذلك أن:

- الإحالة للمعاش ليست دليلاً على أن الشخص أصبح مسناً.
- وأن المرحلة العمرية من 50 سنة يكون فيها الفرد غالباً لا يزال محتفظاً بلياقته الجسمية والعقلية وأن المشكلات الصحية تبدأ في الظهور بعد سن 65 سنة و تتزايد مع التقدم في العمر.

#### 4-2 تصنيفات أخرى لأعمار المسنين:

أضاف عبد اللطيف خليفة ( 1997) تصنيف آخر الأعمار المسنين إلى ثلاث مستويات أو فئات أساسية وهي:

#### 4-2-1 العمر النفسي أو السيكولوجي:

يقاس بدرجة رضا المسن عن حياته، وتقييمه لذاته وبمقدار التغيرات السلوكية والمعرفية والمزاجية التي تطرأ عليه.

#### 4-2-2 العمر الاجتماعي:

يقاس بعلاقات الفرد مع الآخرين ، وتفاعله معهم، وتوافقه مع المحيطين به، والأدوار الاجتماعية التي مارسها.

#### 4-2-3 العمر البيولوجي:

ويتضح من خلال درجة سلامة أجهزة و حواس الجسم.

#### 5-المشكلات المترتبة علي إحالة المسنين للتقاعد:

أشار سليم أبو عوض (2008)، إيمان شعبان (2009)، إلى عدد من المشكلات تصاحب إحالة المسنين للتقاعد من أهمها:

- المشكلات الاقتصادية.
- المشكلات الاجتماعية.
- مشكلات التوافق النفسي الاجتماعي.
- المشكلات الخاصة بتقدير الذات.
- المشكلات الصحية.
- المشكلات الغذائية.
- مشكلات الإقامة والسكن.
- مشكلات وقت الفراغ.

#### 6- أهم التغيرات التي تصاحب مرحله المسنين:

##### 6-1 التغير العضوي:

6-1-1 الوراثة: هي إحدى المحددات الرئيسية للحياة في أبعادها المختلفة مثل: الطول ولون العينين وقابلية الإصابة بأمراض معينة مثل السكر والصلع ومتوسط عمر الفرد.

6-1-2 المهنة: لكل مهنة أثارها على المشتغلين بها وهذا يفسر لنا كثرة أمراض القلب والتهابات الحنجرة لدى المعلمين وارتفاع نسبة الروماتيزم بين الفلاحين وارتفاع السل بين المشتغلين بصناعة النسيج.

6-1-3 الغذاء: دلت الأبحاث التي أجريت على الفئران نقص الغذاء عن الحد الحيوي لاتزان الحياة يبكر الشيخوخة وان زيادة الغذاء ذلك الحد يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة.

**6-1-4 تنشيط الأجهزة العضوية المختلفة:** تواترت نتائج التجارب المختلفة على أن كثرة استخدام أي عضو من أعضاء الجسم البشرى يؤخر شيخوخته فلكل جهاز عضوي مرحلة يصل فيها على ذروة قوته ثم ينحدر بعدها إلى الشيخوخة.

**6-1-5 البيئة:** تؤثر فدى معدل التغير العضوي في الكائن الحي خاصة في طفولته وشيخوخته. (فؤاد البهي السيد، 1975، ص 75)

## 6-2 التغير الاجتماعي:

يزداد اهتمام الفرد بنفسه كلما تقدمت به السن نحو الشيخوخة تضعف العلاقات الاجتماعية بين الشيخ ومعارفه ثم يزداد هذا الانكماش حتى تصبح دائرة نشاطه قاصرة على العلاقات السرية المحدودة، لذا تصبح مرحلة الشيخوخة مرحلة العزلة والوحدة ويزيد من عزلة الشيخ بزواج أبنائه وموت احد الزوجين وتناقص أفراد جيله، وتعانى السيدات من الوحدة أكثر من الرجال وذلك لان العمر يمتد بين حتى يتجاوزن مدى حياة الرجال.

تختلف علاقة الشيخ بأولاده عن علاقته بأحفاده فيلجأ إليه أبناء أبنائه ليحميهم من ثورة الأب وغضبه ويهرعون إليه في مشكلاتهم وهكذا ينشأ نوع من الصداقة بين جيلين مختلفين.

قد يكون لدى المسن الشعور بعدم القيمة والشعور إن الآخرين لا يقبلونه وقد يعزم على الانتحار والشعور بقرب النهاية فقد يعيش الشيخ كأنهم ينتظرون الموت ويتحسرون، حيث يقول الشاعر: (فؤاد البهي السيد، نفس المرجع السابق، ص 75)

بكي على الشباب بدمع عيني \*\*\* إلا الشباب يعود يوماً

فلم يعن البكاء ولا النحيب \*\*\* فاخبره بما فعل المشيب

**7- مشكلات واحتياجات المسن:** للمسنة العديد من المشكلات وكذا الاحتياجات التي تتطلب مساعدة وتكفل، من بينها:

المشكلات والاحتياجات النفسية للمسنة ترتبط بالمشكلات النفسية له وذلك بعدم التكيف مع وضعه الجديد، وتتضح الآثار النفسية والأخلاقية في ظل زيادة وقت الفراغ. أو بمشكلة من القعود وهو ما يعرف عادة باسم سن اليأس ويكون مصحوباً بالمرض النفسي أو العقلي وقد يكون في شكل السمنة، الإمساك والعصبية والذبول والصداع والاكتئاب النفسي والأرق.

أ- مشكلة التقاعد يشعر الفرد بالقلق على المستقبل والحاضر والانحياز العصبي وخاصة إذا فرضت عليه حياته الجديدة أسلوب جديد من السلوك ويصبح بلا فائدة.

ب- ذهان الشيخوخة وفيه يصبح الشيخ اقل استجابة وأكثر تركيز حول ذاته وتميل إلى ذكريات وتكرار حياته السابقة وضعف ذاكرته وتقل شهيته للطعام والنوم ويشعر بقلّة قيمته في الحياة وإهمال النظافة والمظهر الخارجي. ( غريب، 1995، ص36)

**7-1 المشكلات والاحتياجات الاجتماعية:** إن الإنسان يعاني من الحرمان الاجتماعي، نظراً لقلّة موارده المالية وضعف قواه الجسدية ويزيد من حدة المشكلات الاجتماعية شعور المسن بالوحدة والعزلة عن حياة المجتمع ويبدأ بالشعور بحياة الحرمان من العلاقات العائلية والاجتماعية مما يضع القيود على تحركاته وعلاقاته الشخصية وتشكل الحاجة الاجتماعية للمسن خاصة والتي تتمثل نوعية من المشكلات.

أ- اغتراب المسنين عن المجتمع نتيجة عدم استجابته لاحتياجاتهم وعدم توفير الفرص لهم للاشتراك في اتخاذ القرارات المتعلقة بإشباع متطلباتهم ويتبع هذا الاغتراب ما يلي:

- قلّة الاهتمامات الاجتماعية للفرد فيما يتعلق بالجهود والأنشطة تخدم مجتمعه.
- قلّة مشاركاته في المنظمات الاجتماعية .
- إن مساندة المسنين لبعضهم البعض في ناحية أو أكثر من نواحي الحياة الاجتماعية، والواقع أن التكافل الاجتماعي مرتبط أشد الارتباط بالتكافل النفسي والشيخوخة لهم في مواقف متعددة إمكانية التأثير على بعضهم وذلك بحكم تشابه الظروف وتقارب الأعمار وبسبب ما يمكن أن تنشأ بين الشيخوخة من اهتمامات مشتركة و نظرة متجانسة إلى الكثير من المسائل التي تعرض لهم في الحياة ، والواقع أن اعتماد الشيخوخة على بعضهم البعض في ذلك التكافل الذي ينشأ فيما بينهم، سوف يؤدي إلى إحساس كل واحد منهم بقيمة الآخر بالنسبة له وحتى بالنسبة للعاجزين تماماً من الشيخوخة، فإنهم سيقدمون خدمة لغيرهم من الشيخوخة وذلك بأن يوفر لهم فرصة سانحة لكي يثبتوا لأنفسهم أنه بمقدورهم أن يكونوا إيجابيين في هذه الحياة وأنهم يستطيعون تقديم خدمات إلى زملائهم الشيخوخة وأنهم ليسوا مجرد متلقين للخدمات غيرهم.

**7-2 احتياجات مادية بيولوجية:** وتتخلص هذه الحاجات المادية في المسكن والطعام و الملابس والصحة ويحتاج توفير هذه الحاجات ابتداءً إلى توفير القدرة المالية لدى المسن وهنا

يصطدم أغلب المسنين وخاصة المتقاعدين عن العمل بمشكلة ثبات المعاش الذي يحصلون عليه بعد تقاعدهم في الوقت التي تتزايد فيه الأعباء وخاصة في الجوانب الصحية ، وهنا نشير إلى أهمية توعية الشباب بحيث يستعدون للشيخوخة بالادخار والاستثمار ما يكفل لهم في مستقبل أيامهم وفيما يتصل بالسكن فان الأمر لا يقتصر على توفير المسكن فحسب وإنما تمتد إلى مشاركة الأبناء في السكن حتى بعد زواجهم وما يسببه ذلك قلق المسن ومن هنا يأتي دور الأسرة و المجتمع لتوفير المناخ المناسب الإشباع الاحتياجات المادية للمسن . (محمد شيحا، مرجع سابق، ص 26)

**3-7 المشكلات والاحتياجات الصحية:** ترتبط المشاكل للمسن بالضعف الصحي العام والضعف الجسمي وضعف الحواس ويعتبر ضعف السمع ثالث أكبر مشكلة للمسنين بعد ارتفاع ضغط الدم ويكون عند الرجال أكثر وعدم القدرة على السماع يعطي المسن الشعور بعدم التواصل مع الآخرين ويشعره بالإحباط والعزل.

كذلك يعاني المسنون وبعض مرضى الجهاز العصبي من مرض الشلل والرعاش والشلل النصفي وخلل التناسق العضلي العصبي ، وبعض مرضى الجهاز العضلي الحركي ومرض الأذن الوسطى وحالات من خلل التوازن وتنتج هذه المشكلة عن خلل في المستقبلات الحسية في المفاصل والأنسجة المحيطة، واهم هذه المستقبلات العين وجهاز التوازن الموجود في الأذن والمستقبلات الحسية الموجودة في المفاصل وقد يكون الخلل في الجهاز المسئول عن تنفيذ الأوامر الواردة من الجهاز العصبي لمنع فقدان التوازن وهو الجهاز العضلي الهيكلي وقد يكون الخلل في كل هذه العناصر مجتمعة في المسن . (عبد الله، 2003 ، ص 203)

وقد يصل الأمر إلى وقوع إصابات وخاصة كسور في عنق الفخذ للمسن وما يتبعه عن رقود في السرير لفترة طويلة معرضة المريض لمخاطر الرقود الطويل وخلطات للمساق والالتهاب الشعبي الذي قد يتحول الى التهاب رئوي وضعف العضلات وهشاشة العظام وتتوقف الحالة الصحية لكبار السن على العديد من العوامل الاجتماعية مثل مستوى المعيشة ودرجة التعليم وارتفاع مستوى الصحة العامة كما ان هناك عدة عوامل تؤثر على المسن من أهمها الوراثة، المهنة ، الغذاء، البيئة.

إن المسنين يحتاجون إلى الرعاية الصحية وذلك عند ضعف قوتهم وقدرتهم الجسمية وإصابة بعضهم بأمراض الشيخوخة مما يجعلهم ينظرون إلى أي رعاية صحية على أنها لا قيمة لها ذلك الخوف هو من الأمراض التي لا تقوى أجسامهم على مقاومتها. (هدى محمد قناوي، مرجع سابق، ص 71)

كما أنه من المفيد محاولة إقناع المسن بأن التغيرات الجسمية والعقلية تمثل ظاهرة عادية، وعليه تقبل هذه التغيرات، وفي هذا ما يقلل القلق والإحباط على المستوى الشخصي، أو على المستوى الاجتماعي فيما يتصل بعلاقاته الاجتماعية مع الآخرين في الأسرة ومع الأصدقاء. ويمكن معاونة المسنين في توفير أماكن خاصة لقضاء أوقات فراغهم الممارسة بعض الهوايات والمشاركة في بعض الأنشطة الاجتماعية، وحين يشعرون أنهم يمارسون أدوار اجتماعية مقبولة ويحقق لهم هذا الشعور المزيد من التقدير والإحساس بالرضا. (أمزيان نعيمة، 2004/2005، ص 66)

**7-4 الاحتياجات الاقتصادية:** الحاجة إلى نظام يضمن للمسنين الحصول على دخل مناسب يتناسب مع الزيادة في أسعار السلع والخدمات لأن خروج العامل على المعاش وبلوغه سن التقاعد يجعله يحصل على معاش ثابت لا يقبل الزيادة السنوية كما يحدث بالنسبة للمرتبات التي تزداد بالحوافز والترقيات وساعات العمل الإضافية والحاجة إلى وضع نظم كفيلة باشتراك المسنين في عمليات التنمية والاستفادة من خبراتهم في مجالات تخصصاتهم مع إمكانية إعادة تدريبهم على الأعمال التي تناسب إمكانياتهم وقدراتهم الجسمية والعقلية ومعاونة المسنين على الموازنة بين موارده واحتياجاته ومنحه تيسيرات في تكاليف الخدمات التي يحتاجها. (محمد سيد فهمي، 1984، ص 295/296)

**7-5 الاحتياجات الترفيهية:** حيث يعاني المسنون من وقت فراغ كبير يعجزون عن استثماره لاسيما في حالة عدم وجود الأماكن التي يمضون فيها وقت فراغهم. (سيد سلامه إبراهيم، مرجع سابق، ص 154)

لذلك يتوجب علينا مراعاة المسنين وتلبية رغباتهم واحتياجاتهم ونفهم مشكلاتهم وذلك من خلال:

- إعداد رحلات إلى الحدائق وتنظيم زيارات للأماكن السياحية لتجديد نشاطهم.

- العمل على تقوية الإحساس لدى كبار السن بأن المجتمع ما زال في حاجة إليهم وأنهم ما زالوا يملكون القدرة على الحياة.
- القيام بمخيمات صيفية مجهزة بكل الوسائل الترفيهية والصحية.
- الاستفادة من تجارب الدول الأخرى في مجال مؤسسات رعاية المسنين لتغيير نظرة كبار السن من حياة خالية من الحركة والنشاط إلى حياة حيوية وتحديد أملمهم في الحياة. (هدى محمد قناوي، مرجع سابق، ص 181)

#### 8- الأمراض الشائعة لدى المسنين:

من أكثر الأمراض التي تنتشر بين المسنين أكثر من غيرهم وتشكل لهم عقبات أمام تكيفهم مع المحيط الذي يعيشون فيه التهاب المفاصل الناتج عن نقص الكالسيوم في العظام والذي يؤثر على عملية التوازن مما يزيد معدل السقوط، والروماتيزم الذي يعتبر من الأمراض الشائعة بين المسنين، وأمراض القلب التي ترجع إلى تصلب الشرايين ، وارتفاع ضغط الدم، وتضخم البروستات، وهي غدة مركزها الحوض الصغير تحت المثانة مما يصعب عملية التبول ويتسبب في اضطرابات خطيرة في الكليتين، وقد يؤدي هذا التضخم في النهاية إلى ظهور السرطان، إضافة إلى أمراض الجهاز التنفسي، وأمراض الجهاز الهضمي، وداء السكري، وترتفع نسبة إصابة المسن بالأورام الخبيثة، وفي دراسة إحصائية عن أسباب الوفاة عند المسنين وجد أن مسببات الوفاة تمثل النسب التالية: (عبد المجيد سيد منصور، 2000، ص 148)

30% نتيجة الأمراض القلب والدورة الدموية.

30% نتيجة للأورام الخبيثة.

40% نتيجة لباقي الأمراض.

ومما يزيد من حدة هذه الأمراض أن المسن يصاب بها لمدة طويلة. بالإضافة إلى ضعف السمع الذي يقلل التواصل مع الآخرين، مما يشعر المسن بالعزلة، ويثير في نفسه الشعور بإحراجه للآخرين عند مطالبته بتكرار الكلام، وكذلك ضعف البصر الذي يجد معه المسن عناء كبير في تحديد الأماكن التي يتحرك فيها، أو الأشخاص الذين يكلمهم،



وهو الأمر الذي يشعره أيضا بالخجل والضعف وفقدان الثقة في النفس. ( العبيدي نادية، 2008/2009، ص 119)

### 9- ممارسة النشاط البدني الرياضي والحالة النفسية للشخص المسن:

نعم للنشاط البدني قدرة سحرية على تعديل المزاج وتحسين الحالة النفسية وخاصة الشخص المسن، لقد أجرت إحدى شركات المنتجات الرياضية العالمية استبياناً في مختلف الدول الأوروبية، تؤكد على أثره أن هناك علاقة وطيدة بين ممارسة الرياضة بانتظام وبين جميع مظاهر المزاج الجيد، فممارسة الرياضة تساعد على تعزيز الثقة بالنفس، وتحسن الصورة الذهنية التي نملكها لأجسامنا وتعزز تقييمنا الذاتي لأنفسنا، ويقول البروفيسور ستيفورت بيدل أستاذ علم النفس الرياضي في جامعة لوبورو البريطانية أن العلماء لا يعرفون بوضوح كيف ولماذا نحصل على هذه النتائج عند ممارسة الرياضة، لكنهم يعرفون أن هناك مجموعة من العوامل النفسية والبيولوجية التي تلعب دوراً في ذلك، فمن جهة تعتبر ممارسة الرياضة نشاطاً مسلياً يمنحنا إحساساً بأننا نقوم بأمر يستحق الجد و يحسن شعورنا تجاه أنفسنا، لكن هناك عدداً من الظواهر البيولوجية المعقدة تحدث في الدماغ، وربما كانت أكثر ظاهرة يعرفها الناس هي ارتفاع مستويات الأندورفينات التي تحسن المزاج. ( مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، 2014)

### 10- ممارسة النشاط البدني الرياضي والحالة الاجتماعية للشخص المسن:

إن الإنسان يعاني من الحرمان الاجتماعي عندما يفقد القدرة على حرية الاتصال الاجتماعي طبقاً لحاجته ورغباته، والمسّن يعتبر من أكثر فئات المجتمع تعرضاً للحرمان الاجتماعي نظراً لقلّة موارده المالية وضعف قواه الجسدية، مما يقلل من حدة المشكلات الاجتماعية كشعور المسن بالوحدة والعزلة عن حياة المجتمع، ويبدأ هذا الشعور بحياة الحرمان من العلاقات العائلية والتي كانت تؤلف جزءاً كبيراً من نشاطه واهتماماته اليومية، مما يضع القيود على تحركات المسنين وعلاقاتهم الشخصية بأفراد المجتمع.

ان النشاط الرياضي قادر على تنمية المشاركة الفعالة لدى الفرد المسن، لاسيما من الناحية الاجتماعية، فالنشاط الحركي هو الوسيلة لتحقيق ذلك من خلال ما يستخدمه الفرد لخلق المناخ الاجتماعي لهذه الفئة.

يهدف النشاط الرياضي بشكل عام الى تغيير وجهة المجتمع تجاه هذه الشريحة وكذلك تغيير فرص التوجه غير المرغوب فيه لدى الأشخاص المسنين نتيجة ما يعانونه من أزمات نفسية وعزلة اجتماعية في كثير من الأحيان. (ليونسكو، 1986)

### 11- النظريات المفسرة للتغيرات النفسية التي تطرأ على المسنين:

#### 11-1 نظرية الانسحاب أو فك الارتباط:

وهي أحد النظريات التي حاولت تفسير أسباب عدم رضا المسنين عن حياتهم ، حيث استعرضت سعاد بدره (2014) ، ضحي قصير (2014) ، أحمد ستي (2015) هذه النظرية موضحين أن: حل المسن ارتباطه بأنشطة المجتمع والمحيطين به، وميله التدريجي نحو العزلة والتمركز حول الذات هو وسيلة للرضا عن الحياة ، وبالتالي يميل المسنون إلى الانسحاب من الأنشطة الاجتماعية و إلى تقليص أدوارهم بالمقارنة بما كانوا يقومون به قبل الإحالة للتقاعد و في مراحل العمر السابقة على الإحالة للمعاش لتحقيق الرضا عن الحياة، ويرجع ذلك إلى عدد من الأسباب من أهمها:

- مقارنة الفرد نفسه مع الآخرين الأصغر منه سناً و يلاحظ أن نشاطهم أكثر منه، وأنهم مرغوبين لدي الآخرين بدرجة أكبر منه.
- مقارنة الفرد لمستوى نشاطه بعد أن أصبح مسناً مقارنة بالمرحل العمرية السابقة.
- الإحالة للتقاعد تجعله يشعر بانخفاض أهميته .
- إعفاء الآخرين المحيطين بالمسن له من أداء عديد من المهام مما يشعره بالاستياء وانخفاض أهميته .
- التغيرات الصحية المصاحبة للتقدم في العمر والتي تؤثر في مختلف التفاعلات الاجتماعية.

#### 11-2 نظرية الأزمة:

أشار محمد النوبي (2010) ، ضحي قصير (2014) إلى أن هذه النظرية تركز على تناول أسباب عدم رضا المسنين عن حياتهم ، وترجع الفروق بين المسنين في درجة الرضا عن الحياة إلى اختلال التوازن بين التكامل واليأس.

**11-3 نظرية التوافق:**

تناولت سعاد بدره (2014) هذه النظرية شارحة وجود نوعين من العناصر الأساسية متفاعلين مع بعضهما البعض يحددان توافق المسن وهما:

**11-3-1 عناصر داخلية:**

تسمى عناصر التسوية الداخلية ، تتضمن إعادة الفرد لتقييم الأمور بعد التقاعد، و وضع معايير جديدة لاتخاذ القرارات تتناسب مع الظروف الجديدة التي طرأت عليه.

**11-3-2 عناصر خارجية:**

تسمى عناصر التفاوض، تتمثل في المحيطين بالفرد من الأشخاص المهمين للمسن عند مناقشة قراراته للتفاوض والتفاهم معهم في تحقيق أهدافه و طموحاته. وتتحدد درجة تكيف المسنين وفقاً للتفاعل بين هذين النوعين من العناصر.

**11-4 نظرية التبادل الاجتماعي:**

تناولت سعاد بدره (2014)، ديما شتات (2019) هذه النظرية التي بينت أن المقصود بالتبادل الاجتماعي هو الأخذ والعطاء، بمعنى أن كل شيء يحصل عليه الفرد يتوقع منه الآخرون القيام برده بقيمة مماثلة بما يتفق مع إحترام الذات. ويترتب علي ذلك النتائج الآتية:

لا يجد المسنون من يقدم لهم ما يريدون الحصول عليه لأنهم لا يملكون المال أو الصحة ويفتقدون مزايا عديدة. كما يجعلهم يميلون إلى إنهاء العلاقات التي تسبب لهم الإجهاد الجسدي أو النفسي أو التكلفة المالية.

**11-5 نظرية النشاط أو بدائل العمل:**

شرحت ديما شتات (2019) أن هذه النظرية تركز على أهمية الأنشطة البديلة التي يمارسها الفرد عند إحالته للتقاعد كبديل للعمل الذي كان يمارسه .وتوفر فرص للمسن للقيام بأدوار إيجابية و ممارسة نشاطات اجتماعية أو الالتحاق بعمل بعد الإحالة للتقاعد في تحسين دخله المادي.

**الخلاصة:**

إن التغيرات المصاحبة لكبر السن والمتمثلة في التغيرات البيولوجية، الاجتماعية والنفسية سواء كانت بسبب حالات مرضية أو لأسباب أخرى يجب أن لا تشكل عائقا نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لأن ممارستها يعود عليهم بالنفع كما يمكننا اختيار النشاطات الأنسب لهذه المرحلة العمرية مع مراعاة الظروف الصحية و النفسية و الاجتماعية.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته

القياسية

**تمهيد:**

في هذا الجزء سنوضح الجانب التطبيقي للبحث وذلك من خلال وصف الإجراءات والخطوات الميدانية المتبعة في تنفيذ البحث معرفين بالمنهج المستخدم في هذا البحث ومجتمع وعينة البحث المستخدمة في ذلك وكل ما يخص المجال الزمني و المكاني وواصفين الأداة المستعملة (المقياس) وكيفية التأكد من صدقها و ثباتها وذلك بالمرور بمراحل خطوات بناء الاستمارة المتمثلة في: إجراءات الدراسة و الأساليب الإحصائية المستعملة في تفسير النتائج التي يتضمنها البحث.

**1-منهج البحث:**

بالنظر لطبيعة الدراسة استعملنا المنهج الوصفي وهذا لملائمته لها . وقد عرفه: عمار بوحوش ومحمود الذنبيات على أنه "طريقه من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي، للوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية معينة"، بمعنى هو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، الطبعة الخامسة، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009. ص139)

**1-مجتمع وعينة البحث:**

شملت عينة البحث الأساسية مجموعة من كبار السن تتراوح أعمارهم ما بين 50 إلى 55 سنة وكان عددهم 100 شخص مقسمين إلى قسمين: 50 ممارس للنشاط الترويحي الرياضي (كرة القدم) و50 غير ممارسين وتم اختيار العينتين بطريقة مقصودة. أما بالنسبة لمجتمع البحث فيشمل كامل الأشخاص كبار السن من 50 إلى 55 سنة والذين يقطنون ببلديتي عين فراح و وادي الأبطال بولاية معسكر وعددهم 3536 مسنا. (مصلحة الحالة المدنية ببلديتي عين فراح-وادي الأبطال)

**3-متغيرات البحث:**

**3-1 المتغير المستقل:** هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو احد الأسباب لنتيجة معينة ويتمثل في دراستنا الحالية النشاط الترويحي الرياضي.

**3-2 المتغير التابع:** هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل ويتمثل في دراستنا الحالية في الرضا عن الحياة .



**4-مجالات البحث:**

**4-1 المجال البشري:**تشمل الدراسة 100 شخصا من كبار السن مقسمين إلى قسمين 50ممارس للنشاط الترويحي الرياضي (كرة القدم) و50غير ممارسا يقطنون ببلديتي عين فراح ووادي الأبطال بولاية معسكر

**4-2 المجال المكاني:**أجريت هذه الدراسة في بعض الملاعب الجوارية وساحات الممارسة الرياضية ببلديتي عين فراح و وادي الأبطال بولاية معسكر.

**4-3 المجال الزمني:**أجريت الدراسة في الفترة الممتدة من 14نوفمبر 2023 إلى غاية 15ماي من نفس السنة ومقسمة على الشكل التالي:

- الدراسة الاستطلاعية: من 01 فيفري 2024 إلى غاية 07 فيفري من نفس السنة.
- الدراسة الأساسية: من14نوفمبر 2023 إلى غاية 15 ماي من نفس السنة، حيث قمنا بمراحل الآتية: - توزيع الاستبيانات على الأفراد ثم جمعها .

- تفرغ المعلومات و الدراسة الإحصائية .

- تحليل و مناقشة النتائج المتوصل إليها .

-الإخراج النهائي للمذكرة .

**5-أدوات البحث:**

استعمل الطالب الباحث أدوات الدراسة التالية:

- المصادر و المراجع
- كرة القدم.
- مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الدكتور أماني عبد المقصود عبد الوهاب عن البيئة المصرية و العربية وقد تم تحكيمة من طرف دكاترة جزائريين و يتكون من 71 فقرة مقسمة إلى 05 أبعاد على الشكل التالي:

جدول رقم 01: يبين أبعاد الخمس و العبارات وترقيمها

منها عبارات سلبية	العبارات	الابعاد
17-15	14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 18-17-16-15-	الرضا الذاتي
28-19	28-27-26-25-24-23-22-21-20-19	الرضا الأسري
42-37-31	39-38-37-36-35-34-33-32-31-30-29 46-45-44-43-42-41-40-	الرضا الاجتماعي
57-47	57-56-55-54-53-52-51-50-49-48-47	الرضا المهني
	68-67-66-65-64-63-62-61-60-59-58 71-70-69-	الخلو من الأعراض العصبية والميول الانسحابية

طريقة التقييم ومفتاح التصحيح: اتبع الطالب الباحث طريقة التقييم على النحو التالي: يجب

الفرد المعني على عبارات المقياس والذي يتكون من مجموعة من فقرات و يلي كل فقرة

ثلاث إجابات و هي: نعم. إلى حد ما . لا ،حيث تم التقييم كما يلي:

جدول رقم 02: يبين طريقة التقييم في حالة العبارة الموجبة

لا	الى حد ما	نعم	الفقرة
1	2	3	الدرجة

جدول رقم 03: يبين طريقة التقييم في حالة العبارة السالبة:

لا	الى حد ما	نعم	الفقرة
3	2	1	الدرجة

**6- الدراسة الاستطلاعية:** تعتبر أساسا جوهريا لبناء البحث العلمي وعدم تخطي هذه الخطوة في أي بحث يجعل الباحث يبذل جهدا مضاعفا في الدراسة الأساسية. (محي الدين مختار. محاضرات علم النفس الاجتماعي. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر. 1995. ص: 47)،

وبناء عليه يتضح أن الدراسة الاستطلاعية تعتبر خطوة لا بد منها في انجاز أي بحث علمي. وفي هذه الدراسة قمنا بالتأكد من صلاحية أدوات البحث المستعملة والتعرف على عينة البحث من خلال إجراء مقابلة معهم لشرح الهدف العام لهذه الدراسة والتعرف على مختلف الصعوبات التي ستواجه الباحث، كما كانت عينة الدراسة الاستطلاعية 06 من كبار السن خارج العينة الأساسية للدراسة.

### 7- الأسس العلمية للأداة:

**7-1 الصدق:** استعمل الباحث صدق المحكمين حيث قام بتوزيع الاستبيان في صورته الأولى على مجموعة من الأساتذة والخبراء من جامعة مستغانم حيث قدموا مجموعة من التعديلات بخصوص مفردات وعبارات الاستبيان في كل بعد وكذا إعادة صياغة عنوان المذكرة إلى حين إخراجها في صورته النهائية والتي تم تقسيمها فيما بعد على العينة الاستطلاعية للتأكد من ثبات الاستبيان ليتم في الأخير توزيعه على العينة الأساسية للبحث وهذا في الدراسة الأساسية.

**7-2 الثبات** يشير الثبات إلى عدم اختلاف الدرجات التي يحصل عليها الأفراد على المقياس إذا أعيد تطبيقه عليهم مرة أخرى، وهنا قام الباحث باستعمال طريقة إجراء و إعادة إجراء اختبار (**test et retest**) على مرحلتين وذلك على مجموعة من كبار السن عددهم 06 افراد عينة استطلاعية بفارق زمني قدره أسبوع أي 07 ايام مع احترام متغيرات التالية\* نفس العينة... نفس التوقيت... نفس المكان\* ليقوم بعدها حساب معامل الارتباط برسون لدراسة العلاقة بين مجموعة درجات الأفراد حسب كل بعد ثم بالنسبة لاستبيان ككل .

**7-3 الموضوعية:** ويقصد بها الالتزام بالموضوع مثار النظر، وتناول البحث بعيدا عن تطلعاتنا و تحيزاتنا و آرائنا المسبقة و رغباتنا، وعدم إصدار أحكام أخلاقية أو قيمية بشأنها. وفي

هذا الصدد يحتوي المقياس على مجموعة من المفردات و العبارات سهلة و بسيطة والتي لا تتحمل التأويل وفي متناول المختبرين.

**أولاً :حساب ثبات من مجموعة درجات الأفراد في البعد الأول بالنسبة للتطبيق 1و2**

**جدول رقم 04:** يبين نتائج قيمة "ر" للتطبيقين في الرضا الذاتي

العينة	1	2	3	4	5	6
التطبيق الأول	41	52	43	36	33	42
التطبيق الثاني	40	47	42	36	32	42

- بعد حساب قيمة ر المحسوبة وذلك باستعمال العلاقة العامة لمعامل الارتباط برسون نجدها تساوي **0.97** وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **0.05** لأنها اكبر من قيمة ر الجدوليه و المقدرة ب **0.81** عند درجة الحرية **4=2-6** ، كما أنها اكبر من **0.70** وهي إحدى شروط الثبات لأي أداة ، ويفسر هذا بوجود علاقة قوية جدا من مجموع درجات الأفراد بالنسبة للبعد الأول في التطبيقين الأول و الثاني.

**ثانياً :حساب ثبات من مجموعة درجات الأفراد في البعد الثاني بالنسبة للتطبيق 1و2**

**جدول رقم 05:** يبين نتائج قيمة "ر" للتطبيقين في الرضا الأسري

العينة	1	2	3	4	5	6
التطبيق الأول	23	27	24	22	21	25
التطبيق الثاني	24	28	24	22	20	24

بعد حساب قيمة  $r$  المحسوبة وذلك باستعمال العلاقة العامة لمعامل الارتباط برسون نجدها تساوي **0.98** وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة **0.05** لأنها أكبر من قيمة  $r$  الجدوليه و المقدره ب **0.81** عند درجة الحرية  $6-2=4$ ، كما أنها أكبر من **0.70** وهي إحدى شروط الثبات لأي أداة، ويفسر هذا بوجود علاقة قوية جداً من مجموع درجات الأفراد بالنسبة للبعد الثاني في التطبيقين الأول والثاني.

### ثالثاً : حساب ثبات من مجموعة درجات الأفراد في البعد الثالث بالنسبة للتطبيق 1 و2

جدول رقم **06**: يبين نتائج قيمة "ر" للتطبيقين في الرضا الاجتماعي

العينة	1	2	3	4	5	6
التطبيق الأول	40	37	40	41	31	39
التطبيق الثاني	41	39	42	41	30	39

بعد حساب قيمة  $r$  المحسوبة وذلك باستعمال العلاقة العامة لمعامل الارتباط برسون نجدها تساوي **0.97** وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة **0.05** لأنها أكبر من قيمة  $r$  الجدولية و المقدره ب **0.81** عند درجة الحرية  $6-2=4$ ، كما أنها أكبر من **0.70** وهي إحدى شروط الثبات لأي أداة، ويفسر هذا بوجود علاقة قوية جداً من مجموع درجات الأفراد بالنسبة للبعد الثالث في التطبيقين الأول والثاني.

**رابعاً: حساب ثبات من مجموعة درجات الأفراد في البعد الرابع بالنسبة للتطبيق 1 و2**  
**جدول رقم 07:** يبين نتائج قيمة "ر" للتطبيقات في الرضا المهني

6	5	4	3	2	1	العينة التطبيق
31	23	31	31	31	27	التطبيق الأول
31	24	29	30	31	28	التطبيق الثاني

بعد حساب قيمة ر المحسوبة وذلك باستعمال العلاقة العامة لمعامل الارتباط برسون نجدها تساوي **0.95** وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة **0.05** لأنها أكبر من قيمة ر الجدوليه و المقدره ب **0.81** عند درجة الحرية  $4=2-6$  ، كما أنها أكبر من **0.70** وهي إحدى شروط الثبات لأي أداة، ويفسر هذا بوجود علاقة قوية جدا من مجموع درجات الأفراد بالنسبة للبعد الرابع في التطبيقين الأول و الثاني.

**خامساً: حساب ثبات من مجموعة درجات الأفراد في البعد الخامس بالنسبة للتطبيق 1 و2**  
**جدول رقم 08:** يبين نتائج قيمة "ر" للتطبيقات في البعد الخاص بالخلو عن الأعراض

العصبية و الميول الانسحابية

6	5	4	3	2	1	العينة التطبيق
24	17	15	18	22	18	التطبيق الأول
24	17	16	17	22	19	التطبيق الثاني

بعد حساب قيمة ر المحسوبة وذلك باستعمال العلاقة العامة لمعامل الارتباط برسون نجدها تساوي **0.97** وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة **0.05** لأنها أكبر من قيمة ر الجدوليه و

المقدرة بـ **0.81** عند درجة الحرية  $4=2-6$  ، كما أنها أكبر من **0.70** وهي إحدى شروط الثبات لأي أداة ، ويفسر هذا بوجود علاقة قوية جدا من مجموع درجات الأفراد بالنسبة للبعد الخامس في التطبيقين الأول و الثاني.

**سادسا:** حساب ثبات من مجموعة درجات الأفراد للاستبيان ككل في تطبيق 1 و 2

**جدول رقم 09:** يبين معاملات الثبات للأبعاد والاستبيان ككل

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة المحسوبة	معامل الثبات	حجم العينة	ابعاد الاستبيان
0.05 دالة إحصائية	4	0.81	0.97	06	البعد الاول
0.05 دالة إحصائية	4	0.81	0.98	06	البعد الثاني
0.05 دالة إحصائية	4	0.81	0.97	06	البعد الثالث
0.05 دالة إحصائية	4	0.81	0.95	06	البعد الرابع
0.05 دالة إحصائية	4	0.81	0.97	06	البعد الخامس
0.05 دالة إحصائية	4	0.81	0.96	06	الاستبيان ككل

- خلاصة لما سبق يمكننا القول بان الاستبيان المستعمل في هذه الدراسة يتميز بدرجة عالية من الثبات وهذا راجع إلى وجود علاقة قوية جدا بين مفردات و عبارات كل محور على حدا وكذلك بالنسبة للاستبيان ككل وعليه يمكننا تطبيقه على العينة الأساسية خلال الدراسة الأساسية.

## 8- الوسائل الإحصائية المستعملة:

❖ المتوسط الحسابي :

$$\bar{X} = \frac{\text{مجموع القيم}}{\text{عدد القيم}} = \frac{\sum X}{n}$$

❖ الانحراف المعياري :

$$\frac{\text{مج (س-س)}^2}{\text{ن}} = \text{ع}$$

حيث : س : القيم

س : المتوسط الحسابي للقيم

ن : عدد أفراد العينة

❖ معامل الارتباط بيرسون :

$$r = \frac{\text{ن*مج س ص} - \text{مج س *مج ص}}{\sqrt{[\text{ن*مج س}^2 - 2(\text{مج س})^2][\text{ن*مج ص}^2 - 2(\text{مج ص})^2]}}$$

❖ ت أسيدنت لعينتين متساويتين في العدد :

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}{1 - n}}}$$

حيث :

$\bar{x}_1$  : المتوسط الحسابي للعينة رقم 1

$\bar{x}_2$  : المتوسط الحسابي للعينة رقم 2

$s_1$  : الانحراف المعياري للعينة رقم 1

$s_2$  : الانحراف المعياري للعينة رقم 2

❖ ن : عدد أفراد إحدى العينتين

درجة الحرية = (ن+1) - 2



**9- صعوبات البحث:**

1. صعوبة إرجاع كافة الاستثمارات الموزعة على عينة البحث.
2. نقص المراجع والكتب في الترويج الرياضي لكبار السن.

الخلاصة:

تضمن هذا الفصل منهجية الدراسة وإجراءاتها بالإضافة إلى الأدوات المستعملة، مع ضبط متغيراتها وكذا منهج وعينة البحث ومجالاته المختلفة والأساليب الإحصائية التي تناسبت مع موضوع البحث.

# الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة

نتائج البحث

**تمهيد:**

سنقوم في هذا الفصل بالمعالجة الإحصائية للمعطيات و النتائج، والتحليل الخاصة بموضوع بحثنا وذلك بعرض النتائج المتحصل عليها من خلال تفرغ الاستبيان وبعد ذلك سنقوم بتحليل والمناقشة لكل بعد ومقارنة نتائج عينة الممارسين بعينة غير الممارسين ثم مقابلتها بفرضياتنا و التأكد من صحتها من عدمها، وفي الأخير نتوصل إلى الاستنتاجات العامة ونختم الفصل بخاتمة و جملة من الاقتراحات.

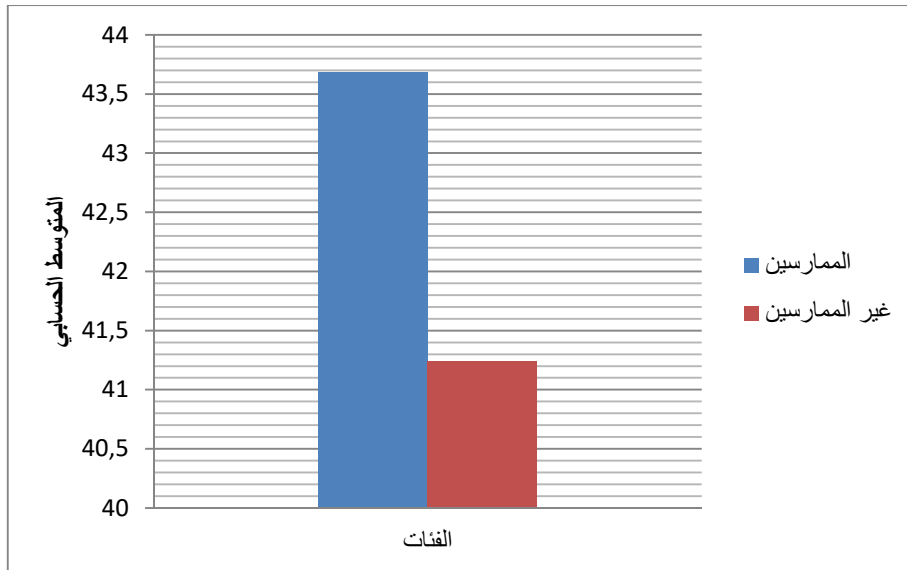
## 1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

### 1-1 الفرضية الاولى: عرض و تحليل نتائج البعد الأول: الرضا الذاتي

الجدول رقم 10: يبين نتائج اختبار " ت " المحسوبة للعينيتين في الرضا الذاتي :

اختبارات			إحصائيات				
مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		حجم العينة
0.05				4.16	43.68	50	الممارسين
دال إحصائيا	98	1.98	3.19	3.37	41.24	50	غير الممارسين

ت الجدولية = 1.98 عند درجة الحرية 98 ومستوى الدلالة 0.05



شكل رقم 01: يبين الفرق المتوسطين الحسابيين بين العينتين الممارسة وغير الممارسة في الرضا الذاتي

من خلال الجدول رقم 10 والذي يمثل نتائج الفرق بين كبار السن ممارسين وغير

الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في الرضا الذاتي يتضح لنا إن قيمة المتوسط الحسابي

للممارسين تقدر ب 43.68 أما بالنسبة لغير الممارسين تقدر قيمة المتوسط الحسابي

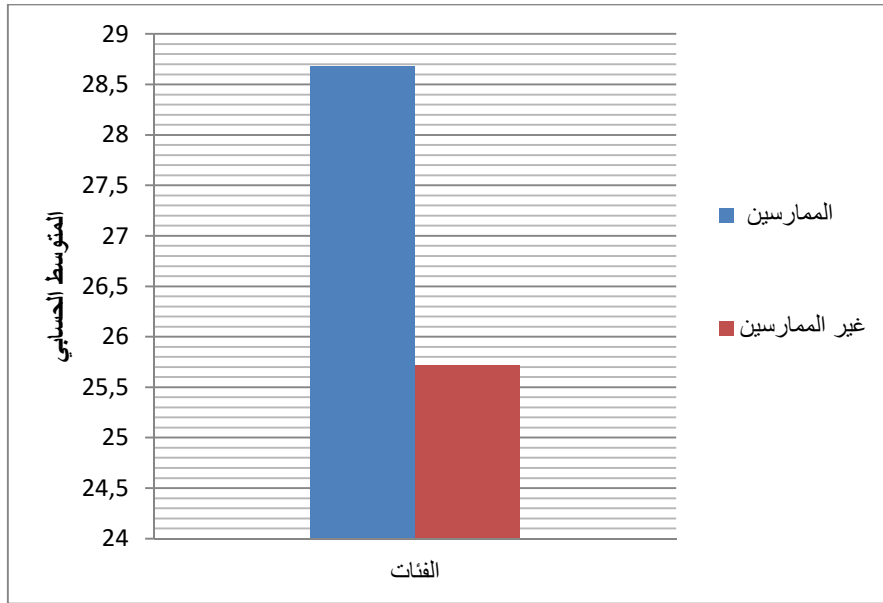
ب41.24 بينما الانحراف المعياري للممارسين يساوي 4.16 أما غير الممارسين فقدرت ب3.37. وبعد حساب قيمة ت المحسوبة وجدناها تقدر ب 3.19 وهي قيمة اكبر من ت الجدولة و المقدر ب1.98 عند درجة الحرية 98 و مستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج كبار السن ممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في الرضا الذاتي لصالح الممارسين الأكبر متوسط حسابي.

### 1-2 الفرضية الثانية: عرض و تحليل نتائج البعد الثاني: الرضا الأسري

الجدول رقم 11: يبين نتائج اختبار " ت " المحسوبة للعينيتين في الرضا الأسري :

اختبارات				إحصائيات			
مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
0.05 دال إحصائيا	98	1.98	6.73	2.34	28.68	50	الممارسين
				2.00	25.72	50	غير الممارسين

ت الجدولية = 1.98 عند درجة الحرية 98 ومستوى الدلالة 0.05



شكل رقم 02: يبين الفرق المتوسطين الحسابيين بين العينتين الممارسة وغير الممارسة في الرضا الأسري

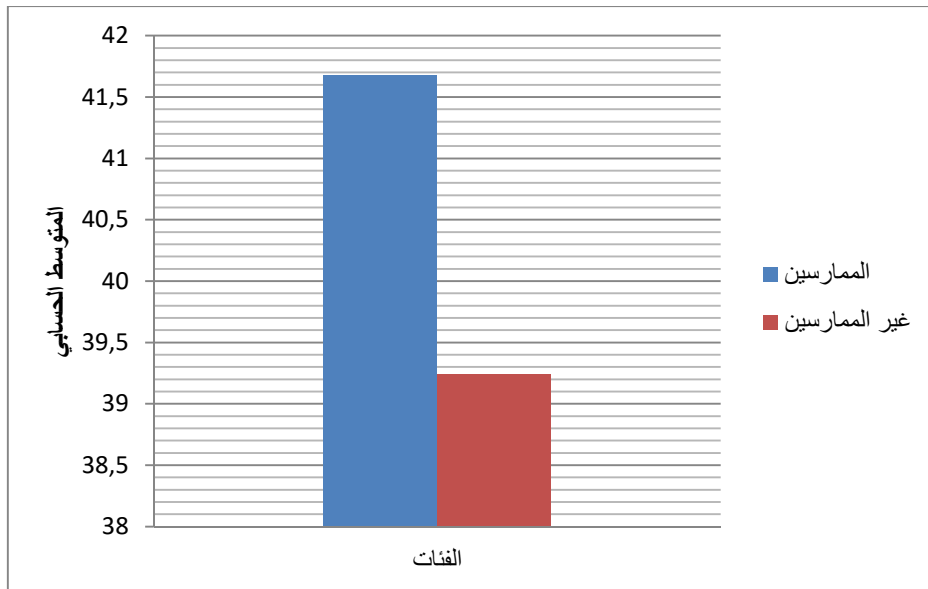
من خلال الجدول رقم 11 والذي يمثل نتائج الفرق بين كبار السن ممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في بعد الرضا الأسري يتضح لنا إن قيمة المتوسط الحسابي للممارسين تقدر بـ 28.68 أما بالنسبة لغير الممارسين تقدر قيمة المتوسط الحسابي بـ 25.72 بينما الانحراف المعياري للممارسين يساوي 2.34 أما غير الممارسين فقدرت بـ 2.00 وبعد حساب قيمة ت المحسوبة وجدناها تقدر بـ 6.73 وهي قيمة أكبر من ت الجدولة و المقدر بـ 1.98 عند درجة الحرية 98 و مستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج كبار السن ممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في بعد الرضا الأسري لصالح الممارسين أكبر متوسط حسابي.

1-3 الفرضية الثالثة: عرض وتحليل نتائج البعد الثالث: الرضا الاجتماعي

الجدول رقم 12: يبين نتائج اختبار " ت " المحسوبة للعينيتين في الرضا الاجتماعي :

اختبارات			إحصائيات				
مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		حجم العينة
0.05	98	1.98	3.75	3.43	41.68	50	الممارسين
				3.01	39.24	50	غير الممارسين

ت الجدولية = 1.98 عند درجة الحرية 98 ومستوى الدلالة 0.05



شكل رقم 03: يبين الفرق المتوسطين الحسابيين بين العينيتين الممارسة وغير الممارسة في الرضا الاجتماعي

من خلال الجدول رقم 12 والذي يمثل نتائج الفرق بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في بعد الرضا الاجتماعي يتضح لنا إن قيمة المتوسط الحسابي للممارسين تقدر بـ 41.68 أما بالنسبة لغير الممارسين تقدر قيمة المتوسط الحسابي بـ 39.24 بينما الانحراف المعياري للممارسين يساوي 3.43 أما غير الممارسين فقدر بـ 3.01، وبعد حساب قيمة ت المحسوبة وجدناها تقدر بـ 3.75 وهي قيمة أكبر من ت



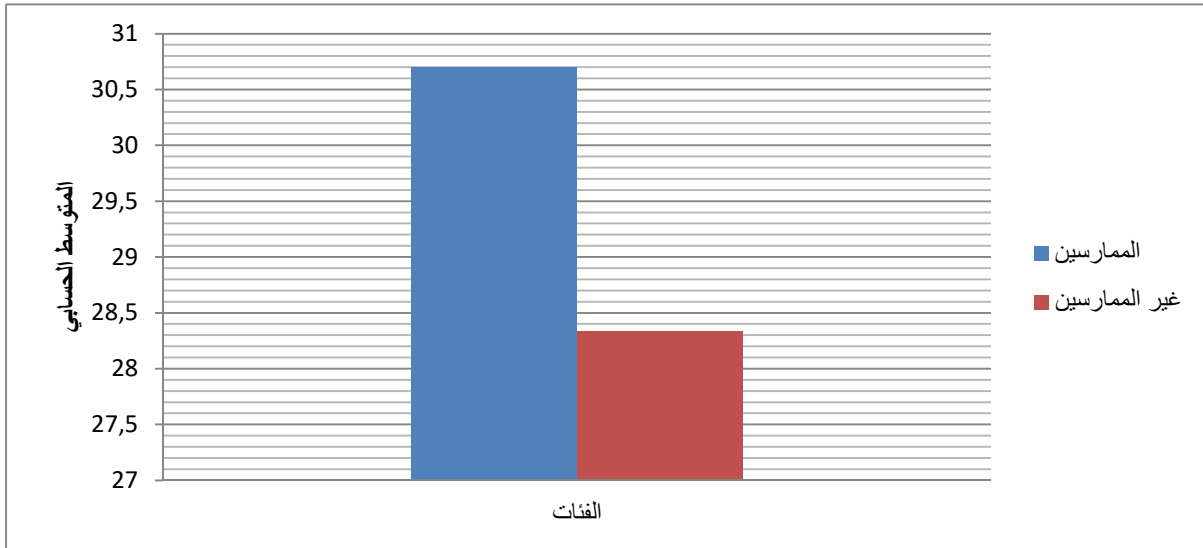
المجدولة و المقدرة ب1.98 عند درجة الحرية 98 ومستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج كبار السن ممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في بعد الرضا الاجتماعي لصالح الممارسين اكبر متوسط حسابي.

1-4 الفرضية الرابعة: عرض وتحليل نتائج البعد الرابع: الرضا المهني.

الجدول رقم 13: يبين نتائج اختبار " ت " المحسوبة للعينيتين في الرضا المهني :

اختبارات			إحصائيات			
مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
0.05 دال إحصائيا	98	1.98	4.00	3.60	30.7	50
				2.03	28.34	50
						الممارسين
						غير الممارسين

ت الجدولية = 1.98 عند درجة الحرية 98 ومستوى الدلالة 0.05



شكل رقم 04: يبين الفرق المتوسطين الحسابيين بين العينتين الممارسة وغير الممارسة في الرضا المهني.

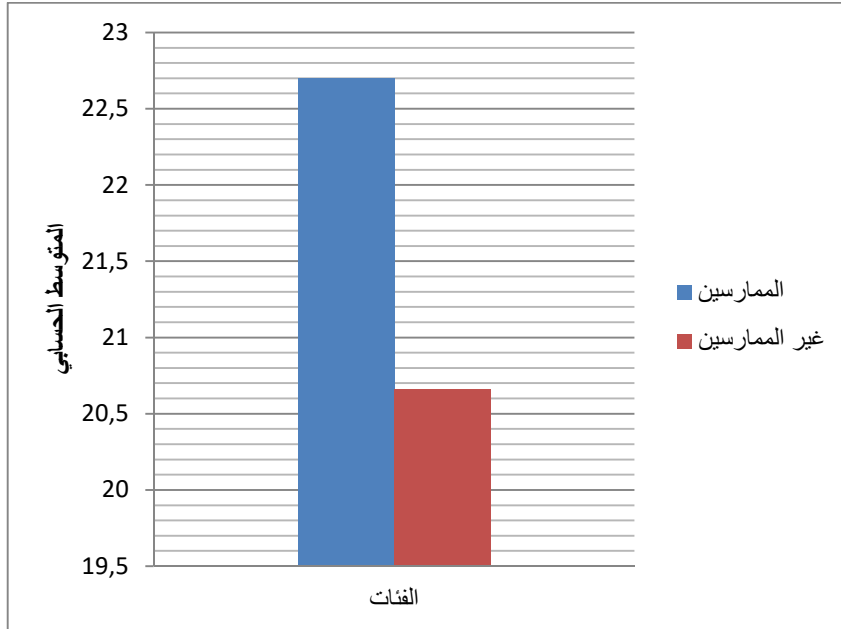
من خلال الجدول رقم 13 و الذي يمثل نتائج الفرق بين كبار السن ممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في بعد الرضا المهني يتضح لنا إن قيمة المتوسط الحسابي للممارسين تقدر بـ 30.7 أما بالنسبة لغير الممارسين تقدر قيمة المتوسط الحسابي بـ 28.34 بينما الانحراف المعياري للممارسين يساوي 3.60 أما غير الممارسين فتقدر بـ 2.03. وبعد حساب قيمة ت المحسوبة وجدناها تقدر بـ 4.00 وهي قيمة اكبر من ت الجدولة و المقدر بـ 1.98 عند درجة الحرية 98 و مستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج كبار السن ممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في الرضا المهني لصالح الممارسين اكبر متوسط حسابي.

1-5 الفرضية الخامسة: عرض وتحليل نتائج البعد الخامس: الخلو عن الأعراض العصبية والميول الانسحابية

الجدول رقم 14: يبين نتائج اختبار " ت " المحسوبة للعينيتين في الخلو عن الأعراض العصبية والميول الانسحابية

اختبارات			إحصائيات				
مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		حجم العينة
0.05 غير دالة احصائيا	98	1.98	1.79	5.8	22.7	50	الممارسين
				5.37	20.66	50	غير الممارسين

ت الجدولية = 1.98 عند درجة الحرية 98 ومستوى الدلالة 0.05



شكل رقم 05: يبين الفرق المتوسطين الحسابيين بين العينتين الممارسة وغير الممارسة في البعد الخاص بالخلو عن الأعراض العصبية و الميول الانسحابية.

من خلال الجدول رقم 14 والذي يمثل نتائج الفرق بين كبار السن ممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في بعد الخلو عن الأعراض العصبية والميول الانسحابية يتضح لنا إن قيمة المتوسط الحسابي للممارسين تقدر بـ 22.70 أما بالنسبة لغير الممارسين تقدر قيمة المتوسط الحسابي بـ 20.66 بينما الانحراف المعياري للممارسين يساوي 5.80 أما غير الممارسين فقدر بـ 5.37 ، وبعد حساب قيمة ت المحسوبة وجدناها تقدر بـ 1.79 وهي قيمة اصغر من ت الجدولة و المقدر بـ 1.98 عند درجة الحرية 98 و مستوى الدلالة 0.05 مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج كبار السن ممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في الخلو عن الأعراض العصبية و الميول الانسحابية.

## 2-الاستنتاجات:

من خلال النتائج المتحصل عليها يمكننا ان نستنتج ما ياتي:

- ❖ إن لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في شكل لعبة كرة القدم تأثير على الرضا الذاتي عند كبار السن (50-55).
- ❖ إن لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في شكل لعبة كرة القدم تأثير على الرضا الأسري عند كبار السن (50-55).
- ❖ إن لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في شكل لعبة كرة القدم تأثير على الرضا الاجتماعي عند كبار السن (50-55).
- ❖ إن لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في شكل لعبة كرة القدم تأثير على الرضا المهني عند كبار السن (50-55).
- ❖ النشاط الترويحي الرياضي لم يكن له دور في القضاء على الميول الانسحابية لدى عينة البحث.

### 3-مقابلة النتائج بالفرضيات

• **الفرضية الأولى:** والتي افترضنا فيها "بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار

السن ممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في الرضا الذاتي".

من خلال الجدول رقم:10 نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن

ممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي(كرة القدم) لدى كبار السن(50-55)

في الرضا الذاتي وهذا ما أكدته الدراسة السابقة للباحثة **تلمساني فاطمة سنة2016** بعنوان

"الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة المدرسة العليا بوهران" هدفت الدراسة إلى

التعرف على وجود علاقة ارتباطيه بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات وكذلك التعرف على

الفروق في مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات بين طلبة المدرسة العليا بوهران كما بينت

وجود مستوى مرتفع لدى طلبة المدرسة العليا في كل من متغيري تقدير الذات والرضا عن

الحياة،

ومن خلال ما سبق ذكره نستطيع القول أن الفرضية الأولى التي افترضها الطالب قد تحققت.

• **الفرضية الثانية:** والتي افترضنا فيها "بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار

السن ممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في الرضا الأسري".

من خلال الجدول رقم:11 نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن

ممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي(كرة القدم) لدى كبار السن(50-55)

في الرضا الأسري وهذا ما أكدته الدراسة السابقة للباحثان **دويلي لطفي وحطاب**

**عبدالقادر سنة2020-2021 من جامعة مستغانم** بعنوان "دراسة مقارنة لبعض المتغيرات

النفسية للممارسين و غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية لدى كبار السن(50-60)".

و اللذان وجدا أن للنشاط الترويحي الرياضي دور كبير في التأثير على الرضا الأسري.

ومن خلال ما سبق ذكره نستطيع القول أن الفرضية الثانية التي افترضها الطالب قد تحققت.

• **الفرضية الثالثة:** والتي افترضنا فيها "بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار

السن ممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في الرضا الاجتماعي".

من خلال الجدول رقم:12 نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن ممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي(كرة القدم) لدى كبار السن(50-55) في الرضا الاجتماعي وهذا ما أكدته الدراسة السابقة للباحثان **حملاوي عامر و جريوي مخلوف بعنوان** "ممارسة الكرة الحديدية كنشاط ترويحي ودوره في تحسين بعض أبعاد جودة الحياة لدى كبار السن فئة 50 سنة فما فوق". واللدان وجدا أن للنشاط الترويحي الرياضي دور كبير في تحسين جودة الحياة النفسية والاجتماعية لدى كبار السن.

ومن خلال ما سبق ذكره نستطيع القول أن الفرضية الثالثة التي افترضها الطالب قد تحققت.

● **الفرضية الرابعة:** والتي افترضنا فيها "بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن ممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في الرضا المهني".

من خلال الجدول رقم:13 نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن ممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي(كرة القدم) لدى كبار السن(50-55) في الرضا المهني وهذا ما أكدته الدراسة السابقة للباحثان **شافية بن حفيظ وشعيب دفرور سنة 2020 من جامعة قاصدي مرباح بورقلة بعنوان:** "الرضا المهني لأساتذة التربية البدنية والرياضية وعلاقتهم بأدائهم المهني". والتي كانت نتيجتها وجود علاقة بين الرضا المهني للأساتذة التربية البدنية والرياضية لمتوسطات مدينة تقرت و أداءهم المهني.

ومن خلال ما سبق ذكره نستطيع القول أن الفرضية الرابعة التي افترضها الطالب قد تحققت.

● **الفرضية الخامسة:** والتي افترضنا فيها "بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار

السن ممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في البعد الخاص بالخلو عن الأعراض العصبية و الميول الانسحابية".

من خلال الجدول رقم:14 نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن ممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي(كرة القدم) لدى كبار السن(50-55) في البعد الخاص بالخلو عن الأعراض العصبية و الميول الانسحابية وهذا راجع الى عدم قدرة النشاط الترويحي الرياضي في شكل كرة القدم في التأثير على كبار السن في هذا البعد . وتجلي ذلك في شعورهم بالملل والإجهاد والميول إلى العزلة عن الآخرين.

## 4-الإقتراحات:

من خلال دراستنا هذه أبيننا إلى أن نقدم بعض الاقتراحات التالية:

- الاهتمام بالأنشطة الترويحية الرياضية بكل أشكالها و إقناع كبار السن بممارستها.
- تشييد منشآت و مراكز رياضية قصد ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وجعلها في متناول كبار السن.
- نشر الوعي وثقافة ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وتأطيرها من طرف أهل الاختصاص خدمة للمجتمع و بالأخص كبار السن.
- أهمية اختيار الأنشطة الرياضية ذات الميول من طرف فئة كبار السن على غرار لعبة كرة القدم.
- تفعيل دور النوادي الرياضية في خلق الأجواء الجيدة والمريحة لهذه الفئة مثلا:جمعية قدماء اللاعبين-الرابطات الجوارية المختصة في تنظيم دورات ترويحية رياضية.

الخلاصة العلمية



## الخلاصة العامة:

من خلال دراستنا هذه والتي اهتمت بفئة كبار السن التي لم تستوفي حقها ولم يكن لها نصيب من الممارسة الرياضية على غرار ما تتمتع به الفئات الأخرى من المجتمع كان لزاما علينا أن ندق ناقوس الخطر من اجل الاهتمام بها وهذا بفتح باب ممارسة الترويح الرياضي، الذي هو السبيل الوحيد من اجل التغلب على المشاكل النفسية ، الاجتماعية، المهنية و الصحية ... الخ التي يعانون منها وهذا ما أكدته دراستنا حيث لوحظ الأثر الايجابي الذي تركته ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في شكل لعبة كرة القدم على مستوى الرضا عن الحياة سواء كان ذاتيا ، اجتماعيا، مهنيا و حتى في الأسرة الواحدة ومن هنا نؤكد ما أكده الباحثون السابقون على أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى كبار السن .

مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا

## المصادر والمراجع باللغة العربية:

1. ابن القيم الجوزية (2001) تهذيب مدارج السالكين (تحقيق رضوان جامع رضوان الجزء الأول، القاهرة: مؤسسة المختار للنشر.
2. أمين أنور الخوري، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996.
3. البيك، القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب، القاهرة 1996.
4. التجار، أحمد عبد العزيز وأبو النصر، مدحت محمد (2020) صناعة السعادة تحقيق جودة الحياة والعمل القاهرة.
5. تفاحة (2009) : الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين دراسة مقارنة مجلة كلية التربية ، جامعة الإسكندرية ، المجلد 19 ، العدد 3 ، الجزء 269 - 318.
6. روبي محمد وعمور عمر (2016) مؤشرات الصحة النفسية من منظور نفس اجتماعي الاغتراب النفسي الرضا عن الحياة عمان دار البداية ناشرون وموزعون.
7. سليم مريم (2002) علم نفس النمو بيروت: دار النهضة العربية.
8. سيد سلامة إبراهيم (1996) : رعاية المسنين قضايا ومشكلات الرعاية الاجتماعية للفئات الخاصة، الإسكندرية، المكتب العلمي للنشر والتوزيع ، الجزء الثاني.
9. عبد اللطيف محمد خليفة دراسات في سيكولوجية المسنين، دار غريب للطباعة والنشر القاهرة، 1991.
10. عبد الله جابر الدردير عبد المنعم، علم النفس المعرفي المعاصر ، 2005.
11. عبد الله مجدي أحمد محمد (2013) مقدمة في سيكولوجية الشيخوخة وطب نفس المسنين مصر: دار المعرفة الجامعية طبعة نشر توزيع.

12. عبد الوهاب محمد كامل، علم النفس الفيزيولوجي، مكتبة النهضة المصرية، مصر،  
1997.

13. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي ونظريات وتطبيقات دار المكتبة الجامعية، مصر.

14. عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح دار المعارف، ط3، القاهرة، 1982.

15. الفاضل أحمد محمد، أوقات الفراغ أو الترويح، دار المعارف، القاهرة 2017.

16. فؤاد البهي السيد الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة، دار الفكر العربي،  
القاهرة، 1975.

17. لطفي بركات محمد، الرعاية التربوية للمعوقين عقليا، دار المريخ للنشر، ط1، الرياض،  
1984.

18. ليونسكو، الرياضة ومظاهرها السياسية والاجتماعية والتربوية، تعريب عبد الحميد سلامة  
الدار العربي للكتاب، طرابلس، 1986.

19. محمد الحماحي عايدة عبد العزيز (1999) . الترويح بين النظرية والتطبيق الإصدار ط  
(02) القاهرة: مركز الكتاب و النشر.

20. محمد السيد، الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، دار النهضة العربية،  
ط2، 1970 مصر.

21. محمد نجيب توفيق، الخدمات العمالية بين التشريع والتطبيق، مكتبة القاهرة الحديثة، ط1،  
1967.

22. مروان عبد المجيد إبراهيم أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، مؤسسة  
الوراق 2000، ط1، عمان الأردن.

23. المصري محمود (2011). الرضا المغرب: دار الوطن للنشر.
24. نشوان عبد الله نشوان فن الرياضة والصحة، دار الحامد، ط1، عمان 2010.
25. هدى محمد قناوي سيكولوجية المسنين، مركز التنمية البشرية والمعلومات، القاهرة، 1975.
26. وليد السيد أحمد خليفة: كيف يتعلم المخ ذو صعوبات الرياضيات دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2007.
27. بن عدة شريفة (2021) نوعية الحياة لدى الطلبة الجامعيين دراسة وصفية مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية. 18(2).21-37.
28. سليم عليان عثمان احمد (2017) الرضا عن الحياة لدى الأطفال، المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال جامعة المنصورة.
29. عبد الجواد، نجوى سيد وعبد اللطيف علي عثمان (2016) رضا المسن عن دار المسنين وعلاقته بتوافقه الصحي والاجتماعي والنفسي المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، (5) 123-156
30. مجذوب أحمد (2016) نوعية الحياة عند المصابين بمرض الايدز بولاية نهر النيل، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 30.(9). 1767-1790.
31. مجذوب أحمد (2016) نوعية الحياة عند المصابين بمرض الايدز، بولاية نهر النيل، مجلة جامعة النجاح للأبحاث.
32. مزيد ربي (2019) احتياجات المسنين وتصنيفها مجلة جامعة دمشق 35(01) 349-364.

**33.** معمريّة بشير (2021) علم النفس الإيجابي وقياس متغيراته في المجتمع الجزائري جامعة الحاج لخضر باللة.

**34.** معمريّة، بشير (2021) علم النفس الإيجابي وقياس متغيراته في المجتمع الجزائري جامعة الحاج لخضر باتنة.

**35.** منصور السيد كامل الشريبي (2009) العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب دراسات عربية في التربية وعلم النفس 213 29-101.

**36.** منصور السيد كامل الشريبي (2009) العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصي والغضب دراسات عربية في التربية وعلم النفس (203) 29-101.

**37.** زيد حسين، (2021/2020)، الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة كمتغيرين دالين على تقبل العلاج لدى مرضى ضغط الدم المرتفع، (أطروحة دكتوراه منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد لمين دباغين سطيف2.

**38.** سعاد بدرّة (2014) : الدعم النفسي الاجتماعي وعلاقته بكل من الحاجات النفسية و الرضا عن الحياة لدي المسنين ، رسالة دكتوراه، جامعة دمشق العلوم الإنسانية والاجتماعية ، قسم علم النفس.

**39.** أبو عبيد دعاء شعبان شعبان (2013) الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع الغارة رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الجامعة

الإسلامية غزة

40. أبو عبيد، دعاء (2013) الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.

41. بسيوني سوزان (2011) التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن

الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة مجلة الإرشاد النفسي العدد 28

42. جودي عربية (2017/2018) المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى النساء

المتزوجات المصابات باضطرابات الغدة الدرقية (مذكرة ماستر) غير منشورة كلية العلوم

الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد بوضياف المسيلة

43. حامدي هاجر (2019/2020) الحاجات النفسية للمسن المقيم بدار المسنين مذكرة ماستر

غير منشورة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد خيضر بسكرة

44. خروبي زينب (2019/2020) مؤشرات الرضا عن الحياة لدى الاميات الطالبات وعلاقتها

بالصحة النفسية (مذكرة ماستر) غير منشورة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد

بوضياف المسيلة.

45. زيد حسين معمريه بشير (2020) الرضا عن الحياة لدى مرضى ضغط الدم دراسة مقارنة

بين الجنسين والاعمار بولاية باتنة، دراسات نفسية وتربوية 13 (4) 300-315.

46. زينب خروبي (2020) : مؤشرات الرضا عن الحياة لدى الأمهات الطالبات وعلاقتها

بالصحة النفسية - دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة محمد بوضياف ،

رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف - المسيلة.

47.سلامنة العجال (2017/2018) دراسة مقارنة في الرضا عن الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي لدى كبار السن (مذكرة ماستر) غير منشورة معهد التربية البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم.

48.شقورة، يحي عمر شعبان (2012) المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة (رسالة ماجستير) غير منشورة كلية التربية جامعة الأزهر غزة.

49. عبد الله مجدي أحمد محمد (2013) مقدمة في سيكولوجية الشيخوخة وطب نفس المسنين مصر: دار المعرفة الجامعية

50. عبد المنعم، نجوى (2010). الرضا عن الحياة. بحث مقدم للمؤتمر السنوي الخامس عشر جامعة عين شمس، مصر.

علي محمود سيد هاشم (2006) المشكلات التي تواجه البرامج الترويحية بدور المسنين (رسالة ماجستير) غير منشورة) كلية التربية البدنية للبنين بالهرم جامعة حلوان.

51. المالكي، رانيا (2011). فعالية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والاجتماعية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية.

52. عطية محسن:2009 البحث العلمي في التربية مناهجه -أدواته-وسائله-الاحصائية ص108 عمان دار المناهج

53.د/احمد كساب الشايح:مقدمة عامة الى الثبات وصدق الاختبارات النفسية الفصل الدراسي 02. ص36/37



54. احمد مصطفى خاطر-سامية محمد فهمي: \*الإدارة في المؤسسات الاجتماعية\* المكتبة  
الجامعية الإسكندرية مصر

55. محمد حسن الهاللي-حسن ببي-معايير علمية ط1 دار توبقال للنشر المغرب 2015  
ص48

56. جاسم مزهر الحساوي مقال علمي تحت عنوان الرضا الوظيفي 2021/10/10 مكتب  
العميد قسم إدارة الأعمال

57. دنفال المجالي 2023: الرضا المجتمعي بالإنجاز وليس الانحياز، الغد الاردني .

58. محمد السيد فهمي: 1984، رعاية المسنين اجتماعيا مكتب الجامعي الحديث الإسكندرية  
مصر .

59. ايناس محمد عامر 2003: المشاركة في أنشطة ترويحية وعلاقتها بالرضا عن الحياة و  
التوافق النفسي لكبار السن.

60. شريف عبد المنعم 2002: أنشطة ترويحية على بعض الجوانب البدنية و النفسية و  
الاجتماعية عند كبار السن.

61. مجدي محمد الدسوقي 1999: مقياس الرضا عن الحياة.

62. صياد الحاج 2013/2012: دوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المواطن  
الجزائري على ضوء متغير الجنس-العمر- المؤهل العلمي.

63. امطانيوس ميخائيل 2013: الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة سوريا و  
بريطانيا.

64. مجدي محمد الدسوقي 1998 : دراسة لابعاد الرضا عن الحياة و علاقتها بعدد من  
المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين و صغار السن.

65. شذي محمد هاشم:2017،التفاؤل و علاقته بنوعية الحياة لدى مرضى الفشل الكلوي بولاية كسلا.

66. تهناني عبد السلام2001:الترويح و التربية الترويحية ص78

67. تهناني عبد السلام2001:الترويح و التربية الترويحية ص104.

68. عطيات محمد الخطاب:1990،أوقات الفراغ و الترويح ص63.

69. فاضل اخمد محمد2017:أوقات الفراغ و الترويح دار المعارف القاهرة

70. امين أنور الخوري-أسامة كامل 1999:مدخل النمو الحركي للطفل و المراهق.

71. حزام محمد رضا القزويني1978:التربية الترويحية دار العربية للطباعة بغداد

72. حلمي إبراهيم-السيد فرحان1998:التربية الرياضية والتربية للمعاقين ط1 دار الفكر العربي القاهرة.

73.الجلاد 2010:مفهوم الرضا بيت التصور الإسلامي و النظرة الدراسات النفسية الحديثة.

74.السيد قواد1975:الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة.دار الفكر العربي القاهرة

75. عبد الطيف محمد خليفة1997:دراسات في سيكولوجيا المسنين ط1 دار الغريب القاهرة.

76.هدى محمد القناوي1987:سيكولوجيا المسنين ط1 كركز التنمية البشرية و المعلومات القاهرة.

77.احمد شيحا2016/2017: شيخوخة السكان وواقع المسنين ورعايتهم،دراسة ميدانية لعينة من مسنين ولاية تلمسان.

78.مريخي رزيقة2011/2012:الواقع الاجتماعي للشيخوخة في المجتمع الجزائري .مذكرة لنيل الماجستير في علم الاجتماع الثقافي بجامعة الجزائر .

79. محمد علي الهاشمي :شخصية المسلم لما يسوغها الإسلام ،وكالة المطبوعات و البحث

العلمي بوزارة الشؤون الدينية و الأوقاف بالمملكة العربية السعودية سنة1425هـ.

80. احمد عبد الخالق:2013، الحياة النفسية و الطبية وعلاقتها بالتدين لدى عينة من كبار

السن بالكويت.مجلة العلوم الاجتماعية العدد03 مجلد01 مجلس النظر العلمي جامعة الكويت.  
الكويت.

81.طلعت مصطفى السروجي 2006:سياسة رعاية المسنين بين الرعاية الرسمية و الغير

رسمية،مؤتمر كلبة الخدمة الاجتماعية جامعة القاهرة مصر.

82. عبد اللطيف خليفة 1997:دراسات على سيكولوجيا المسنين ط1 دار الغريب القاهرة .

83.امزيا ن نعيمة :اثار سوسيو اقتصادية لحدث التقاعد على فئة العمر الثالث .دراسة ميدانية

لعينة من المسنين ببلدية باب الواد الجزائر .

84.صفا صيام2010:سمات شخصية و علاقتها بالتوافق النفسي للمسنين بمحافظة عزة.

85.عادل عبد الله 2002:فاعلية البرنامج ارشادي لتعديل السلوك الانسحابي لدى الأطفال

المعاقين فكريا.

**المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:**

86-A. pomartal nouveau Larousse médical librairie Larousse paris  
1986.

87-Eric Weil (22/07/2021), "sports/football-soccer", britannica,  
Retrieved 19/9/2021. Edited

الملاحق

## الملحق رقم: 01

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -



معهد التربية البدنية والرياضية

### شهادة تحكيم

يشهد السادة الأساتذة و الدكاترة المحترمون الموقعون أدناه أن الطالب ميسون أحمد تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي، قدحكم أداة بحثه "مقياس الرضا عن الحياة" والتي تتدرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تحت عنوان: "دراسة مقارنة لمستوى الرضا عن الحياة للممارسين و غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في لعبة كرة القدم لدى كبار السن (50-55 سنة)".

### قائمة الأساتذة و الخبراء

الرقم	اسم و لقب الاستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
01	بوعزيز محمد	استاذ محاضر أ"	جامعة مستغانم	
02	بن زيدان حسين	أ ت ع	جامعة مستغانم	
03	بن سي قدور.ح	أ ت ع	جامعة مستغانم	
04	بكبش قادة	أ ت ع	جامعة مستغانم	

## الملحق رقم: 02

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

الموضوع: تحكيم أداة البحث-استبيان-

السيد الخبير:.....المحترم

تحية طيبة و بعد:

فخرا و شرفا أن أضع بين أيديكم هذا الاستبيان الذي يندرج ضمن متطلبات الحصول على درجة الماستر في تخصص الترويح الرياضي، تحت عنوان: "دراسة مقارنة لمستوى الرضا عن الحياة للممارسين و غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في لعبة كرة القدم لدى كبار السن (50-55 سنة)".

نظرا لخبرتكم، نرجو من سيادتكم مساعدتنا و توجيهنا و هذا بتحكيم هذا الاستبيان\*الرضا عن الحياة\*

تقبلوا منا فائق التقدير و الاحترام.

تحت إشراف

الأستاذ د/ بلعيدوني مصطفى

الطالب الباحث:

ميسون احمد

## الملحق رقم: 03

المهنة:.....

السن : .....

الأمراض المزمنة:.....

النشاط الممارس: .....

الرضا عن الحياة \* للكبار\* للبيئة المصرية و العربية من إعداد: د أماني عبد المقصود عبد الوهاب

الرقم	العبارات	نعم	الى حدما	لا
	البعد الأول: الرضا الذاتي			
1	حضي في الحياة أكثر من معظم الناس الذين اعرفهم			
2	عندما استرجع حياتي الماضية اشعر بالرضا بدرجة كافية			
3	قد تكون حياتي السابقة أكثر سعادة من أنا عليه الآن			
4	اشعر بأنني حسن المظهر بالمقارنة بالآخرين			
5	عندما أفكر في حياتي الماضية أجد أنني لم أحقق ما أردته			
6	حصلت على ما كنت أتوقعه في الحياة			
7	اشعر بان لي نفع و فائدة في الحياة			
8	انا غير راضي عن نفسي			
9	حياتي تبدو لي روتينية			
10	اشعر بان شخصيتي ضعيفة			
11	لدي هدف ومعنى لحياتي			
12	افتخر بانجازاتي في حياتي حتى الآن			
13	تبدو لي الحياة أحيانا بلا ملل			
14	أنا راض عن مستوى معيشتي بوجه عام			
15	لا يوجد عندي تعارض بين أمور الدين و الدنيا			
16	أهدافي في الحياة واضحة ويمكنني تحقيقها			
17	لا أفكر في الماضي ولا أعيش في المستقبل ولكني أعيش بشكل كامل في الحاضر			
18	أرى المشكلات التي تواجهني في الحياة بمثابة تحديات أتعلم منها			
	البعد الثاني: الرضا الأسري "الحياة الأسرية"			
19	اشعر بجو من التفاهم داخل أسرتي			

			أحب أسرتي بدرجة كبيرة	20
			أتمتع بعلاقات طيبة مع أفراد أسرتي	21
			يتوافر الحب و الأمان داخل الأسرة	22
			اشعر بالسعادة في حياتي العائلية	23
			اشعر بالراحة داخل المنزل	24
			أعاني كثيرا من وجود خلافات أسرية	25
			اشعر بمكانتي في الأسرة	26
			يصعب عليا البقاء في المنزل في حالة ارتياح	27
			لدي القدرة على التفاعل الايجابي مع افراد عائلتي	28
			البعد الثالث: الرضا الاجتماعي "العلاقات الاجتماعية"	
			اشعر أن علاقاتي الاجتماعية ضعيفة	29
			عندما التقي بالناس لأول مرة اشعر بتقبلهم لي	30
			لا يهتم احد من المحيطين برأي	31
			اشعر بالرضا لان الآخرين يفهمون مشاعري	32
			نادرا ما اشعر بالحب من جانب المحيطين بي	33
			علاقاتي الاجتماعية سطحية	34
			افتقد صداقة حقيقية	35
			احد صعوبة في الاندماج مع الآخرين	36
			لا يوجد من أتوجه إليه عندما أريد	37
			أقبل النقد الذي يوجه لي بصدر رحب	38
			أقبل نجاح زملائي بدون حسد	39
			أميل إلى مساعدة الآخرين والوقوف بجانبهم	40
			اشعر أن الآخرين يقدرونني حق تقدير	41
			لا استطيع مواجهة المشكلات التي تقابلني	42
			اشعر بالفخر لأنني انتمي لهذا المجتمع	43
			اعتقد أن علاقاتي جيدة بمن حولي	44
			أفكاري وأرائي موضع تقدير للآخرين	45
			اهتم بالآخرين سواء كانوا من العائلة أو الأصدقاء	46



			البعد الرابع: الرضا المهني "عن العمل"	
			يتناسب العمل الذي أقوم به مع ميولي واهتماماتي	47
			يوجد تعاون وتفاهم بيني و بين زملاء العمل	48
			اشعر بحيوية وقدرة على التركيز أثناء فترة العمل	49
			اجد نفسي في العمل الذي أقوم به	50
			اسعي إلى تميز في العمل كي تتحقق طموحاتي وآمالي	51
			اشعر بمكانتي وسط زملائي	52
			انا راض عن الاجر الذي احصل عليه مقابل عملي	53
			اشعر بالرضا عنمقارنة راتبي براتب نذرائي في العمل	54
			اشعر بالارهاق اثناء العمل	55
			اشعر بالملل اثناء فترة العمل	56
			اشعر بالرضا عن عملي	57
			البعد الخامس: الخلو عن الاعراض العصبية و الميول الانسحابية	
			اشعر بالملل و الاجهاد في كثير من الاحيان	58
			كل يوم بالنسبة لي هو نفس اليوم السابق	59
			حياتي فارغة و مليئة باليأس	60
			اشعر انني وحيد رغم كثرة معارفي	61
			نومي مضطرب	62
			اشعر بالتعب مع أي مجهود ولو بسيط	63
			أعاني من اضطرابات في الهضم وإجهاد العين المتكرر	64
			أجد صعوبة في حفظ توازني أثناء السير	65
			اشعر بالألم في راسي معظم الوقت	66
			تنقلب حالتي المزاجية بين السعادة و الحزن بدون سبب ظاهر	67
			أفضل البعد عن الآخرين	68
			اشعر أنني معزول عن الآخرين	69
			اشعر بالخجل في كثير من الأحيان	70
			اشعر بالتعاسة في معظم الأحيان	71

معيار التالي: نعم/الى حد