



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية
تخصص: النشاط البدني المكيف و الصحة

تأثير ممارسة النشاط البدني المكيف على الصحة النفسية والاجتماعية لدى المسنين

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس تخصص النشاط البدني الرياضي المكيف و
الإعاقة

تحت اشراف :

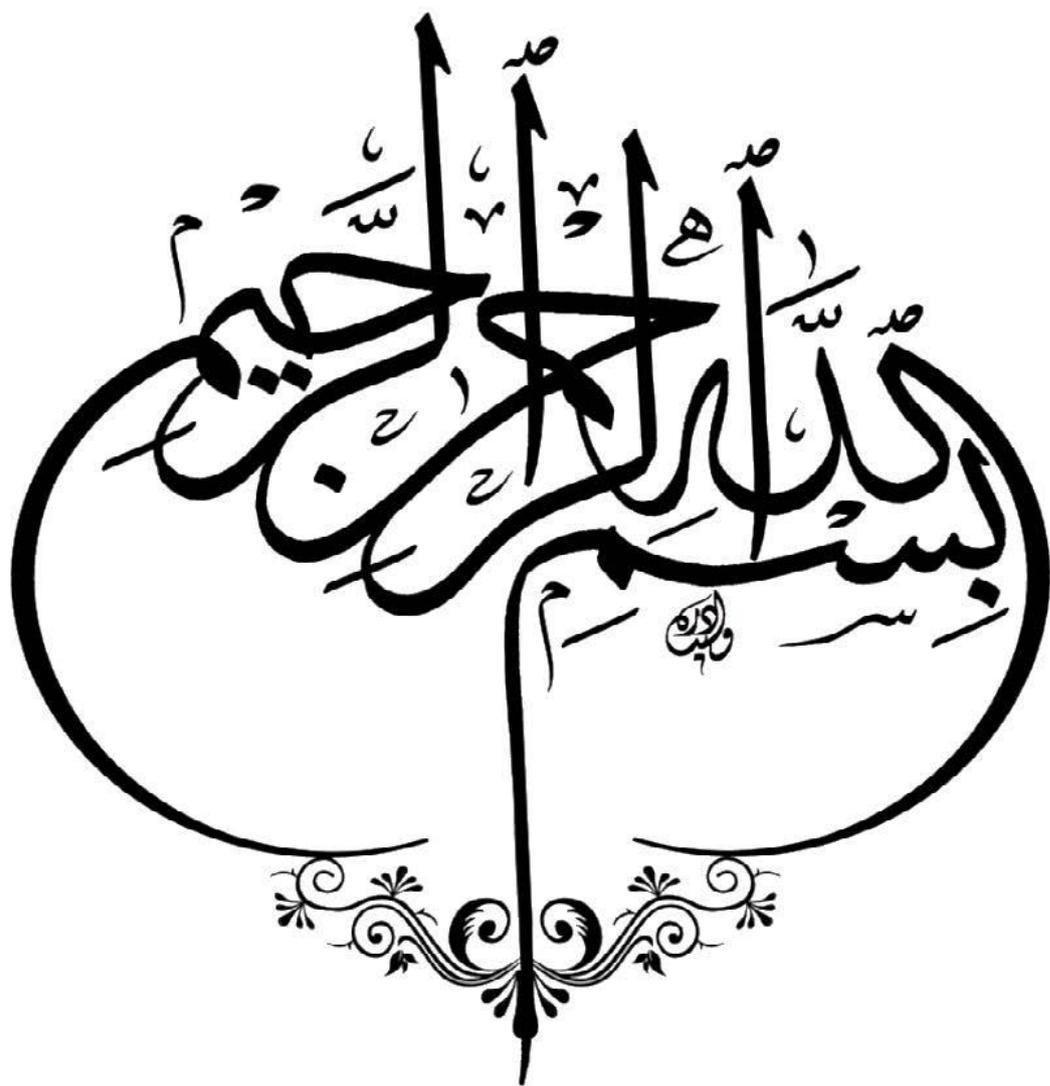
أ.د/عتوتي نورالدين

من اعداد الطالبان:

❖ عزيز سليم بن ذهبية

❖ بقرورة نورالدين

السنة الجامعية 2023-2024:



إِهْدَاء

الحمد لله حبا وشكرا وامتنانا على البدء والختام

وأجر دعواتهم أن الحمد لله رب العالمين

إلى رمز العطاء والتضحية مثلي الأعلى

(أبي الغالي)

إلى من تستقبلني بابتسامة وتودعني بدعاء

(أمي الغالية)

إلى ذلك المستودع الكبير من القوة والحب

(أخوتي وأخواتي)

أهدي إليكم بعثي وجهدي وليالي كثيرة من السهر والتعب

والأمنيات

شكر وتقدير

لا شكر إلا بعد شكر الله عز وجل الذي من فضله وهبنا نعمة
العلم فالحمد لله حمدا كثيرا على توفيق الواحد الأحد
في إتمام هذا العمل وما كنا لنكمله لولا فضله أتقدم بالشكر
الجزيل إلى كل من علمني حرفا كل مشواري الدراسي
ثم الشكر موصول إلى الأستاذ المشرف

مختومة

التي لم تبخل علينا بتوجيهها وتقديم النصائح ولا يفوتن شكر كل من
قدم لنا يد العون من قريب أو بعيد لإتمام هذا العمل

فهرس

المحتويات

فهرس المحتويات

الإهداء.....

الشكر و التقدير

التعريف بالبحث

أ..... مقدمة

ب..... مشكلة البحث

ج..... فرضيات البحث

ج..... أهداف البحث

ج..... أهمية البحث

ج..... مصطلحات البحث

د..... الدراسات السابقة .

الباب الأول : الدراسة النظرية

الفصل الأول :

عموميات حول الأشخاص المسنين

01..... تمهيد

02..... 1- مفهوم الشخص المسن و الشيخوخة

02..... 1-1 الشخص المسن

02	2-1	المعنى اللغوي الشيخوخة
02	3-1	مفهوم الشيخوخة لدى الباحثين
03	4-1	نشأة تاريخ دراسة المسنين
02	3-1	مفهوم الشيخوخة لدى الباحثين
06	5-1	أهمية دراسة الشيخوخة
06	6-1	اهتمامات المسنين و حاجاتهم
09	7-1	أهمية رعاية المسنين
10	2	بعض العوامل المسببة لأمراض الشيخوخة
10	1-2	الافراط في تناول الأغذية
10	2-2	امتصاص الجسم نواتج التخمر
11	3-2	أهم التغيرات التي تصاحب مرحلة الشيخوخة
12	3-3	الخصائص النفسية و الانفعالية
12	1-3	التكوين الانفعالي
14	2-3	الإحساس بالانجاز او الاتمام
15	3-3	الإحساس بالفشل
16	4-3	مخاوف كبار السن
17	5-3	الاكتئاب عند كبار السن
18	6-3	التقاعد
19	4	الخصائص العقلية
19	1-4	الادراك

19.....	2-4 التذكر
20.....	3-4 الدقة
20.....	4-4 التعلم
21.....	خلاصة

الفصل الثاني :

النشاط البدني المكيف لدى المسنين

17.....	تمهيد
18.....	1 تعريف النشاط البدني الرياضي
18.....	2 أهداف النشاط البدني الرياضي
22.....	3 أنواع النشاط البدني الرياضي
23.....	4 خصائص النشاط البدني الرياضي
24.....	5 الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي
25.....	6 الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي
26.....	7 وظائف النشاط البدني الرياضي
30.....	خلاصة

الفصل الثالث:

تأثير النشاط البدني على الصحة النفسية والاجتماعية للمسنين

25	تمهيد
26	1 المراحل التي يمر بها الانسان للوصول الى التوافق
28	2 العلاقات الاجتماعية
29	3 تشجيع كبار السن على مزاوله الأنشطة
33	4 ممارسة النشاط البدني الرياضي و الحالة الاجتماعية للشخص المسن
35	خلاصة

الباب الثاني : الدراسات التطبيقية

الفصل الرابع :

الجانب التطبيقي

48	الجزء الأول :
48	منهج البحث
48	الدراسة الاستطلاعية
49	المجتمع و عينة البحث
49	المجال المكاني و الزماني
50	الجزء الثاني
62	الجزء الثالث

75-76 خاتمة

78-80 المصادر و المراجع

..... الملاحق

مقدمة

مقدمة:

تعتبر فئة المسنين من الفئات المهمة التي أفنت زهرة عمرها في خدمة مجتمعاتها. ورغم كل هذا، فقد أصبحت فئة معزولة يتهرب الكثير من التعامل معها، نظراً لعدم قدرتهم على العطاء بعد بلوغهم سن التقاعد أو إحالتهم عليه قسرياً، بالإضافة إلى حالتهم النفسية المتعبة جراء المشاكل والضغوطات التي تعرضوا لها خلال مراحل حياتهم، وعدم الإحساس بالعرفان والتقدير من الآخرين.

وبما أن مشكل كبار السن قد انتشر نسبياً في كل العالم، فإن الدول بمجتمعاتها المدنية وجمعياتها والمتطوعين اتجهوا إلى التفكير في حلول واقتراحات تساعد هذه الفئة الهشة على تحسين حالتها النفسية وتجديد علاقاتها الاجتماعية بهدف المساعدة على إعادة الاندماج. ووجدوا في الأنشطة البدنية الرياضية وسيلة فعالة لما لها من أهداف بناءة تساعد على الإعداد السليم لجميع جوانب الشخصية، سواء كانت عقلية، نفسية أو اجتماعية، باعتبارها من أهم الوسائل المتقدمة في هذا العصر والتي تعمل على تحقيق غاية التربية من حيث اكتساب مهارات التعامل والتوافق بين الفرد ونفسه وبين الفرد وبيئته الاجتماعية.

ومن هنا، نوضح أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي خاصة عند المسنين، واستنتاج انعكاساته الكثيرة التي تركز من بينها على النفسية والاجتماعية، باعتبارها نقطة ضعف يعاني منها الشخص المسن. حيث إنه كلما تقدم الشخص في العمر زادت الضغوطات عليه، وكثرت شكواه وقل صبره، مما يزيد من انفعالاته سواء مع نفسه أو مع الآخرين. وهذا ما يدخله في حيز مغلق يسوده القلق والإحباط والملل والاكتئاب وغيرها من الأحاسيس الأخرى، مما قد يؤدي بالشخص المسن إلى حالة من العزلة والوحدة بعيداً عن أسرته ومجتمعه.

بتطرقنا لدراسة هذا الموضوع، أردنا تسليط الضوء على أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي عند الأشخاص المسنين وانعكاساته على حالتهم النفسية والاجتماعية.

ومن خلاله نطرح الإشكالية الموالية:

ما هو تأثير النشاط البدني الرياضي على الحالة النفسية والاجتماعية للمسنين؟

❖ التساؤلات الجزئية:

1. كيف يؤثر النشاط البدني الرياضي على الصحة العقلية للمسنين؟

2. ما هي الانعكاسات الاجتماعية لممارسة الرياضة عند المسنين؟

❖ الفرضيات

1. ممارسة النشاط البدني الرياضي تحسن من الصحة العقلية للمسنين وتقلل من

أعراض الاكتئاب والقلق.

2. الأنشطة البدنية الرياضية تساهم في تعزيز العلاقات الاجتماعية للمسنين وتقليل

الشعور بالعزلة.

❖ أسباب اختيار الموضوع

1. مع ارتفاع متوسط الأعمار، أصبحت فئة المسنين تشكل نسبة كبيرة من المجتمع،

مما يستدعي الاهتمام بمتطلباتهم واحتياجاتهم.

2. يعاني المسنون من مشاكل نفسية واجتماعية ناتجة عن التقاعد والعزلة، مما يجعل

من الضروري البحث عن حلول لتحسين نوعية حياتهم.

3. النشاط البدني يعتبر وسيلة فعالة لتحسين الصحة العامة والرفاهية، مما يجعله

موضوعاً مهماً للدراسة.

4. الحاجة إلى إيجاد حلول فعالة للمشاكل النفسية والاجتماعية التي يعاني منها

المسنون، وتجديد اهتمام المجتمع بهم.

❖ أهداف البحث :

يهدف بحثنا إلى مجموعة من النقاط و من أبرزها :

1. تحديد أهمية النشاط الحركي و دوره في الحفاظ على صحة كبار السن .
2. إبراز تأثير النشاط البدني المكيف على الصحة الجسدية والعقلية للمسنين.
3. إبراز دور النشاط الحركي في تحسين جودة الحياة اليومية للمسنين .

❖ أهمية البحث :

تتمثل أهمية بحثنا في :

1. تبيان الدور الفعال الذي يلعبه النشاط الحركي عند فئات كبار السنة .
2. قلة الدراسات المتعلقة بتأثير النشاط الحركي المكيف على المسنين .
3. إبراز دور للنشاط الحركي المكيف تحسين جودة الحياة وتقليل الأمراض المزمنة.
4. تزويد المكتبة بدراسة مفيدة للطلبة الباحثين في مجال الرياضة و الصحة .

❖ مصطلحات البحث :

1.النشاط الحركي المكيف:

يشير إلى مجموعة من التمارين أو الأنشطة البدنية التي يتم تعديلها وتصميمها لتتناسب احتياجات وقدرات الأفراد ذوي الظروف الصحية الخاصة، مثل المسنين أو ذوي الإعاقات الجسدية، حيث من هذا النوع من النشاط الحركي إلى تحسين اللياقة البدنية والوظائف الحركية بطريقة آمنة وفعالة، مع مراعاة التحديات الصحية التي قد يواجهها المسنون مثل ضعف العضلات، هشاشة العظام، مشاكل التوازن، أو الأمراض المزمنة.

2. اللياقة البدنية:

و هي تمثل الحالة الصحية العامة للفرد والتي تعتمد على القدرة على القيام بالنشاط البدني والتحمل العضلي والمرونة.

3. الحفاظ على الصحة :

هي الحفاظ على السلامة البدنية و العقلية و الاجتماعية، و لأجل ذلك إتباع نظام صحي متزن و من أبرز الأنظمة الصحية نجد ممارسة النشاط الحركي الذي يعتبر من أهم الركائز التي عن طريقها يستطيع الفرد الحفاظ على صحته النفسية و الجسمية .

❖ الدراسات السابقة :

تم الاطلاع على أهم الدراسات والأبحاث الذي تناولت الموضوع و من بينها:

1.رسالة ماجستير، "تأثير تمارينات المقترحة لبعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لتفادي أمراض قلة الحركة (50/55سنة) "، من إعداد الطالب "أحمد حسن " .

2.أطروحة دكتوراه تحت عنوان: "دور ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق التكيف النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة " حيث أجريت دراسة ميدانية في بعض النوادي لكرة السلة على الكراسي المتحرك، من إعداد الطالب "مخمت محمد"، الجزائر، 2015/2014.

❖ مشكلة البحث :

تعود مشكلة البحث لعدم ممارسة تمارين اللياقة البدنية و الأنشطة الرياضية من قبل الكثير من الفئات العمرية و خاصة كبار السن مع ظهور ما يسمى بأمراض قلة الحركة و عدم وجود الوعي الكافي لأهمية اللياقة البدنية على صحة الفرد و المجتمع و بالتالي تسليط

الضوء على هذه المشكلة من خلال وضع تمارينات خاصة لتنمية بعض القدرات البدنية لتفادي أمراض قلة الحركة .

❖ مكانة الدراسة الحالية ضمن الدراسات السابقة

شهدت الأبحاث مؤخرًا اهتمامًا متزايدًا بالنشاط البدني المكيف كأداة فعّالة لتحسين جودة حياة المسنين، حيث أشارت العديد من الدراسات إلى أن النشاط الحركي يساهم بشكل ملحوظ في تعزيز الصحة البدنية والعقلية لهذه الفئة العمرية. فوفقًا لدراسة (اسم الباحث، سنة)، فإن ممارسة الأنشطة البدنية الموجهة يمكن أن تقلل من مخاطر الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري وهشاشة العظام. كما بينت دراسات أخرى مثل (اسم الباحث، سنة) أن النشاط الحركي المكيف يعزز من التوازن ويحد من مخاطر السقوط، وهو أحد أهم التحديات الصحية التي تواجه كبار السن.

إلا أن الدراسة الحالية تسعى إلى تجاوز تلك الأبحاث من خلال تركيزها على التأثيرات النفسية والاجتماعية للنشاط الحركي المكيف، وهو جانب لم يحظ بالاهتمام الكافي في الدراسات السابقة. فمن خلال تكييف النشاط البدني ليتناسب مع القدرات الفردية لكل مسن، تهدف الدراسة إلى إبراز أهمية هذا النوع من النشاط في تحسين الحالة النفسية وزيادة التواصل الاجتماعي لدى المسنين. وهذا ما يميز الدراسة الحالية عن البحوث السابقة التي ركزت غالبًا على الجوانب الجسدية فقط.

الفصل الأول:

عموميات حول الأشخاص

المسنين

تمهيد

يقول الله تعالى: "الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفاً وشيبة يخلق ما يشاء وهو العليم القدير" (سورة الروم الآية 54).

إن هذه الآية الكريمة تبين أن حياة الإنسان في مسارها الطبيعي هي رحلة تبدأ بضعف وتنتهي بضعف، فتبدأ بضعف الطفولة في جوانبها الجسمية والعقلية وتنتهي بضعف الشيخوخة الجسدي والعقلي، ويتوسط هذين الطرفين مرحلة من القوة والشباب التي يتمتع فيها الإنسان بمظاهر القوة في جميع مكوناتها، ويعيش الإنسان نشوة الابتعاد عن مرحلة الطفولة وضعفها والاقتراب من مرحلة الشباب وتمتعها بينما تصيبه الحسرة حين يبدأ في الابتعاد عن مرحلة الشباب عندما يجد نفسه ينتقل من ضعف إلى ضعف أكبر.

لكن من جهة أخرى، تُعد مرحلة الشيخوخة الهادئة المتكاملة من أسعد أيام الحياة الناجحة الحافلة التي تضمن لصاحبها مزيداً من المحبة والاحترام إذا عرف الفرد المسن كيف يوائم بين نفسه وحياته في هذه المرحلة. فنجد أن لكل من الشباب والشيخوخة مستواه من السعادة ومعاييره التكوينية النفسية المتكاملة، فكمال الشاب يكون في اندفاعه وإنتاجه ونشاطه، وكمال الشيخ يكون في تفكيره ووقاره وحكمته.

إن الإنسان في شيخوخته يكون قد مر بتفاعلات وجدانية متراكبة منذ الطفولة المبكرة حتى الشيخوخة، والعمل الحالة الوجدانية التي يكون عليها كبار السن تكون بمثابة المحصلة النهائية لما مروا به من خبرات لا تعد ولا تقف تحت حصر لما تكون قد تلقاه ذلك الشخص خلال حياته.

1- مفهوم الشخص المسن والشيخوخة

1-1 الشخص المسن

هو الشخص الضعيف الذي يحتاج إلى رعاية غيره بسبب امتداد عمره ومرافقة صفات الشيخوخة له من وهن أو ضعف أو عجز. (الصحة النفسية لكبار السن، 2023)

2-1 المعنى اللغوي للشيخوخة

مشتقة من فعل شاخ، شاخ الإنسان شيخوخةً، والشيخ هو من أدرك الشيخوخة وهي غالبًا عند الخمسين، وهو فوق الكهل ودون الهرم. وهو ذو المكانة من علم أو فضل أو رياسة، ويقولون "أسن الشياخة" أي منصب الشيخ وموضع ممارسة سلطته، ويقال: هرم الرجل هرماً أي بلغ أقصى الكبر وضعف، فهو هرم، فالهرم هو كبر السن.

3-1 مفهوم الشيخوخة لدى الباحثين

يستخدم الباحثون أحياناً مفهوم الشيخوخة وأحياناً مفهوم التقدم في العمر على أنهما مترادفان يشيران إلى نفس المعنى. ويشار ضمن مفهوم التقدم في العمر إلى عدة أعمار وهي: العمر الزمني، البيولوجي، السيكولوجي والاجتماعي.

1-3-1 العمر الزمني

يتم تقسيم الشيخوخة على هذا الأساس إلى أربعة مستويات:

- المستوى الأول: يسمى فترة ما قبل التقاعد ويمتد من 55 إلى 65 سنة.
- المستوى الثاني: يسمى فترة التقاعد 65 سنة فأكثر.
- المستوى الثالث: فترة التقدم في العمر وتمتد من 70 سنة فأكثر.
- المستوى الرابع: فترة الشيخوخة والعجز التام والمرض والوفاة، والتي تمتد إلى غاية 110 سنوات فأكثر.

وظهر اختلاف بين الباحثين حول تحديد السن التي تبدأ منها الشيخوخة. وهناك من حددها في البداية بين 55 و65 سنة، إلا أن تقدم وسائل المعيشة الحديثة وارتفاع الخدمات الصحية جعل من 55 سنة غير مقبول كسن بدء الشيخوخة، وأصبح الاتفاق شبه عام على أن سن بدء الشيخوخة هو سن 60. (خليفة، 1991، الصفحات 10-12)

1-3-2 العمر البيولوجي

يُستخدم في تحديد الشيخوخة العضوية وهو مقياس وصفي يقوم على أساس المعطيات البيولوجية لكل مرحلة مثل معدل الأيض، معدل نشاط الغدد الصماء، قوة دفع الدم، والتغيرات العصبية.

1-3-3 العمر الاجتماعي

يُقاس بأداء الأدوار الاجتماعية وعلاقات الفرد ومدى توافقه الاجتماعي.

1-3-3 العمر النفسي

يُستخدم هذا العمر في تحديد الشيخوخة النفسية وهو مقياس وصفي يقوم على مجموعة من الخصائص النفسية والتغيرات في سلوك الفرد ومشاعره وأفكاره. إن الشيخوخة كمرحلة عمرية من مراحل النمو لها مظاهرها البيولوجية والنفسية والاجتماعية. فهي الفترة التي يحدث خلالها ضعف وانهيار في الجسم واضطراب في الوظائف العقلية. ويصبح الفرد أقل كفاءة، وليس له دور محدد، ومنسحب اجتماعياً، وسيئ التوافق، ومنخفض الدافعية، وغير ذلك من التغيرات (خليفة، 1991، الصفحات 13-14)

1-4 نشأة تاريخ دراسة المسنين

يشير وارنر شايي، وهو أحد علماء النفس البارزين في علم نفس النمو مدى الحياة، إلى أن كثيراً من علماء نفس النمو يهتمون بالأطفال وليس بقضايا النمو الإنساني. فمعظم الدراسات والمؤلفات التي تناولت سيكولوجية النمو لا تتعدى الاهتمام بمرحلتَي الطفولة والمراهقة، إلا أنه بعد الحرب العالمية الثانية بدأ الاهتمام بمراحل النمو ما بعد المراهقة،

وبدأت الدراسات حول الشيخوخة تنمو بسرعة، فتم إنجاز حوالي 206 أطروحة حول الشيخوخة بين عامي 1939-1969، رغم أن هذا الرقم يعد ضئيلاً جداً مقارنة بما يُنجز من أطروحات حول المراحل الأولى من عمر الإنسان. كما توفّر حوالي 2000 مرجع حول الشيخوخة بين عامي 1963-1969، مما يعني نمو هذه الدراسات حول علم نفس الشيخوخة.

وتذكر المراجع المهمة بسيكولوجية الشيخوخة أن الاهتمام بدراسة الشيخوخة بدأ منذ عصر فلاسفة الإغريق، حيث بحث هيبوقراط (460-375 ق.م) في أمراض الشيخوخة، وقدم إسهامات جيدة في فهم الظروف الصحية في مرحلة التقدم في العمر. فنصح بالاعتدال في الغذاء والتمارين البدنية بغرض التعمير، ووصف عدداً من أمراض الشيخوخة، مثل المياه الزرقاء وفقدان السمع والتهاب المفاصل والأرق.

وتذكر المراجع في هذا المجال أن الكتابات عن الشيخوخة بدأت عام 1700 على يد فرانكلين وبعض المفكرين واستمرت حتى عام 1838 حيث نشر كويتليت كتاباً بعنوان "طبيعة الإنسان وتطور قدراته" عرض فيه بعض السمات الإنسانية وإمكاناتها وحدودها، كما تضمن معلومات هامة عن علم نفس المسنين وطبق المنهج المستعرض لدراسة النمو. وفي عام 1884 تابع فرانسيس جالتو جهود سابقه، فقام بقياس عدد من الخصائص والسمات على عينة من 9337 من الذكور والإناث في لندن تتدرج أعمارهم من 5 إلى 80 سنة، مبرهنًا على أن كثيراً من الخصائص البشرية تظهر فروقاً مع تقدم العمر. (معمرية و خزار، 2009، صفحة 78)

وفي بداية القرن العشرين بدأ الاهتمام بالمسنين يظهر جلياً في الولايات المتحدة الأمريكية، فأسهم باحثون في الطب وعلم النفس وعلم الاجتماع في جذب اهتمام المجتمع إلى الشيخوخة كمسألة اجتماعية. وظهرت إثر ذلك دراسات طبية ونفسية وبيولوجية تؤكد على الحدود التي يملها السن الكبير على الجوانب الجسمية والصحية والعقلية للمسن. كما

أخذ المصلحون الاجتماعيون يبحثون مشكلات الفقر لدى المسنين وحاجاتهم إلى الضمان الاجتماعي.

وفي عام 1908 بدأ عدد من الباحثين يدرسون مظاهر مختلفة للمسنين وظهرت مؤلفات في المجال من بينها مشكلات العمر وكتاب النمو والموت" لمؤلفهما مينو و صدر كتاب ج. ح. هول بعنوان الشيخوخة: النصف الآخر من الحياة عام 1922، الذي اهتم بسن التقاعد. وكان بداية حقيقية للدراسات البيولوجية والنفسية الخاصة بالكبار. وكان له أثر كبير على الأوروبيين، فنشأت حلقات الدراسة الخاصة بسيكولوجية الكبار ابتداء من 1933 و صدر في نفس السنة كتاب: تصلب الشرايين لمؤلفه كودري. وفي عام 1939 ظهر كتاب آخر لنفس المؤلف بعنوان مشكلات كبار السن ورد فيه مصطلح علم الشيخوخة وفي عام 1941 عقد مؤتمر المؤسسة القومية للصحة بالولايات المتحدة الأمريكية نوقشت فيه موضوعات مرتبطة بالشيخوخة مثل أهمية الطب النفسي للمسنين وعلاقته بمشكلات الصحة العامة والتغيرات العقلية عبر العمر والجوانب الاجتماعية للمسنين. وظهر الاهتمام الطبي والنفسي والاجتماعي بالمسنين فتوالى الدراسات من قبل الباحثين والجمعيات العلمية والجامعات خاصة في أمريكا، سواء في مجال التوافق والاضطرابات والعجز أو في مجال القدرات الانسانية ومظاهر التغير في الأداء لدى المسنين أو في مجال احتياجات المسنين إلى الرعاية.

وتم دفع هذا النشاط العلمي بصدور دوريات علمية متخصصة في نشر البحوث حول الشيخوخة. فصدرت أول دورية علمية في الولايات المتحدة الأمريكية عام 1945 وهي مجلة علم الشيخوخة. نشر حوالي 60 ألف بحث حول المسنين بين عامي 1959 و1975، وفي أوروبا صدرت مجلة عن المسنين عام 1956، ثم أنشئت جمعية دولية عن المسنين والشيخوخة مثل كتاب الشيخوخة والسلوك لمؤلفه بوتواينك عام 1973 وكتاب الشيخوخة في الثمانينات: قضايا نفسية لمؤلفه بون عام 1980. وكتاب صور الشيخوخة لمؤلفه فيثريستون ويرنينك عام 1995. الذي نبه إلى أهمية دراسة الشيخوخة في ثقافات مختلفة

والمسلمة الرئيسية فيه أن العمر والشيخوخة كمفهومين يتحدد معناهما اجتماعيا وثقافيا على الرغم من ارتباطهما بالظاهرة البيولوجية. كما أن العمر الاجتماعي، إنما هو مفهوم نسبي يختلف في محيط الثقافات المختلفة. (معمرية و خزار، 2009، صفحة 76)

1-5 أهمية دراسة الشيخوخة

تزايد نسبة الشيخوخة سنة بعد أخرى ولهذه الزيادة أثارها في اهتمام العلم الحديث بدراسة الصفات الرئيسية للشيخوخة ويمكن تلخيص أسباب زيادة تعداد الشيخوخة في العالم إلى:

- ارتفاع مستوى الصحة الوقائية التي تهدف إلى منع انتشار الأمراض والأوبئة
- ارتفاع مستوى الصحة العلاجية التي تهدف إلى تزويد الفرد والمجتمع بالدواء المناسب لكل الأمراض المعروفة.
- ارتفاع مستوى الصحة البنائية التي تهدف إلى تحقيق النواحي الغذائية والبيولوجية لبناء مجتمع سليم وأفراد أقوى.
- ارتفاع مستوى الصحة النفسية التي تهدف إلى تحقيق التكامل الصحيح للشخصية الإنسانية وتيسير أسباب الراحة النفسية التي تحول بين الفرد وبين الأمراض العصبية.
- انتشار السلام العالمي لمدة ما يقرب من ربع قرن أدى إلى احتفاظ كل دولة بزهرة شبابها وإلى زيادة نسبة الشيخوخة في تلك المجتمعات.
- المجتمع الذي نعيش فيه قادته من الشيخوخة فهم الذين يوجهون سياسة الدولة ومشروعاتها الاقتصادية وتطورها الاجتماعي. (السيد، 1975، صفحة 75)

1-6 اهتمامات المسنين وحاجاتهم

- **الاهتمام بالمظهر:** أوضحت بعض الدراسات أن غالبية المسنين أقل اهتماماً بمظهرهم ولا يميلون إلا إلى ستر العلامات الجسمية الدالة على الشيخوخة، ولكن الاهتمام بالمظهر غالباً ما يكون نوعاً من التعويض.

- **الاهتمام بالملبس:** يميل البعض إلى ارتداء أحدث الأزياء تصميماً ولوناً حتى كأنهم يثورون بذلك على كبر السن ويحاولون إقناع أنفسهم والآخرين بأنهم أصغر من أعمارهم، إلا أن البعض الآخر يتمسك بارتداء ملابس من طراز كانوا يرتدونه من قبل.
 - **الاهتمام بالمال:** أوضح "ساندler 1950" أن الكلف بالمال مما يميز غالبية المسنين، وأن ذلك لا يرجع إلى رغبة في المزيد من الممتلكات المادية بل إلى تناقص الدخل بعد التقاعد وإلى رغبة المسن في حيازة المال لتحقيق الاستقلال والتحرر من الاعتماد على الإحسانات من الأقارب.
 - **الاهتمامات الروحية:** أوضح "ميرسون 1961" أن الأفراد من فئة سن 50 سنة فأكثر لديهم ميل إلى القراءة التثقيفية وميل ضئيل إلى الاستماع إلى الموسيقى الشعبية والراقصة، ويميل المسنون إلى النكت والمنوعات وعروض المهارات، وأنهم أقل ميلاً إلى الدراما الحادة والبرامج البوليسية، وكذلك تفضل اهتمامات أغلب المسنين بملاحظة الطيور وتنظيم الحدائق وتربية الزهور وزيارة المتاحف ولعب التنس. (قناوي، 1987، صفحة 125)
 - **الاهتمامات الدينية:** وفي الدراسات المصرية، اتضح أن 91% من المسنين يؤدون الصلاة وأن 23% يتطلعون إلى أداء فريضة الحج. ويعيش المسن في رحاب الله يسعى في طمأنينة العابد وسكينة المؤمن ويتسامى بنفسه إلى آفاقها الروحية ومجالها الصوفي.
- فمن خلال هذه الاهتمامات يمكن أن نستدل على حاجات المسنين:
- الحاجة إلى الترفيه والحاجة إلى الإنجاز: إذا كانت هذه الحاجات المستمدة من اهتمامات المسنين، فإنه يجدر بنا أن نشير إلى حاجات أخرى غالباً ما تهتم المسنين المتقاعدين
 - الحاجة إلى الأمن وخاصة في الجانب الاقتصادي.
 - الحاجة إلى تجنب الضرر الجسمي.
 - الحاجة إلى الرعاية الصحية.

- الحاجة إلى المشاركة في نشاط المجتمع.
- الحاجة إلى تكوين الصداقات.
- الحاجة إلى فرص التعبير عن الذات.
- الحاجة إلى بذل النفع للآخرين.
- الحاجة إلى فرص لتحسين المركز الشخصي.
- الحاجة إلى الترويح والاسترخاء والنشاط والإنتاج.

وسنشير فيما يلي بشيء من الإيجاز إلى هذه الحاجات:

1. **الحاجة إلى الانتماء والشعور بالأمان:** وخاصة بعد الضعف والإحساس باقتراب الموت أو موت الرفاق وشعور الفرد بالوحدة كلما انفض أولاده وأهله من حوله. قد ينتابه شعور بأنه إنسان غير مرغوب فيه، وبذلك تبدو حاجة المسن كبيرة إلى الشعور بالأمان والانتماء إلى المجتمع الذي يعيش فيه.
2. **الحاجة إلى التقدير والتقبل والمركز الاجتماعي:** فالمسن محتاج إلى أن يشعر بأهمية وتقدير الناس له وبتقديره لنفسه حين يقارنها بغيره، وهنا يحتاج المسن إلى التقدير والتقبل خاصة من أبنائه وأحفاده.
3. **الحاجة إلى القدر والكفاءة وتقدير الذات:** فكثيرًا ما ينخرط المسن في أنشطة العمل والنشاط، وذلك لحاجته إلى الإحساس بأنه مازال قادرًا وقويًا ويمكنه إنجاز أي عمل.
4. **الحاجة إلى الرعاية الصحية:** إن المسنين يحتاجون إلى الرعاية الصحية وذلك ناتج عن ضعف قوتهم الجسمية وإصابتهم بأمراض الشيخوخة، مما يجعلهم ينظرون إلى أي رعاية أنها لا قيمة لها، وذلك لخوفهم من الأمراض التي لا تقوى أجسامهم على مقاومتها.
5. **الحاجة إلى الأمن الاقتصادي والدخل الكافي:** وخاصة في حالة التقاعد وضآلة المعاش مع الزيادة المطردة في تكاليف المعيشة.

6. الحاجة إلى الاندماج في النشاط الترويحي: وذلك لمقابلة الحاجات الناتجة عن الفراغ في مختلف الأعمال وخاصة عقب التقاعد، مما يقضي معه تنمية اهتمامات ومهارات جديدة تخرجهم من عزلتهم (قناوي، 1987، صفحة 125)

1-7 أهمية رعاية المسنين

إن رعاية المسنين تعد ضرورة تفرضها طبيعة العصر الحديث الذي يتميز بارتفاع متوسط الأعمار نتيجة للتقدم الصحي وما يتضمنه ذلك من إجراءات وقائية وعلاجية، مما أدى إلى تميز هذا القرن بظاهرة تزايد فئة المسنين بين سكان المجتمعات.

وقد لخص أحد الباحثين جوانب الاهتمام التي يجب أن تُسخر لخدمة قضية المسنين في الأبعاد الإنسانية والاجتماعية والاقتصادية كالتالي:

1. التنمية الاقتصادية والاجتماعية: إن التنمية الاقتصادية والاجتماعية لكافة البلدان النامية لن تتحقق إلا إذا وُجدت الصيغة التنموية التي تستفيد من مشاركة هذه الثروة الهائلة من مسنيها في قوى العمل، بعد أن أدى التقدم العلمي إلى استمرار الصحة البدنية والعقلية للإنسان لمراحل عمرية متقدمة، وبعد أن تراجعت أعراض الشيخوخة سنوات طويلة إلى الوراء.
2. زيادة متوسط طول العمر: إن متوسط طول العمر المتوقع يتزايد بشكل خاص لمن يبلغون سن الستين مع تقدم ملحوظ في الحالة الصحية والبدنية والنفسية والعقلية، مما يؤكد على أهمية رعاية هذه الفئة.
3. المساهمة الاجتماعية للمسنين: المسنون يؤدون وظيفة اجتماعية حيوية تتمثل في أبسط صورها في تقديم خبراتهم وإرشادهم لمن حولهم في كافة جوانب الحياة، ومن ثم فهم ثروة بشرية لا غنى عنها لأي مجتمع يسعى إلى النمو.

4. **الواجب الديني والأخلاقي:** إن الواجب الديني والأخلاقي والقيمي يلزم علينا أن نقدم مساعدتنا لمن أفنوا عمرهم في خدمة المجتمع، وبالتالي فهم في حاجة إلى أن نوليهم رعايتنا واهتمامنا.

5. **البعد الإنساني في الرعاية:** إن الاهتمام بالمسنين ورعايتهم إنما هو بعد إنساني فلا يصح اعتبارهم كماً مهملاً، ويتعين علينا الاعتزاز بهم كأفراد شاركوا في مراحل التقدم والإنجازات التي أحرزها المجتمع من خلال جهودهم. (حسن، 1982، صفحة 73)

2- بعض العوامل المسببة لأمراض الشيخوخة

2-1 الإفراط في تناول الأغذية:

الإفراط في تناول الأغذية البروتينية والدهنية المركزة وأتباع نظام غير صحي في التغذية يؤثر على الإنسان وعندما يصل إلى سن الخمسين وبما بعدها وهو مستمر في عاداته الغذائية غير الصحية وعدم قدرته على القيام بالأعمال الجسدية الكافية لحرق الزائد عن حاجته الجسمية من الطعام فإن هذا الاختلال في الهضم يؤدي إلى متاعب صحية مثل: البول السكري وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين.

2-2 امتصاص الجسم نواتج التخمر

يمتص الجسم بعض السموم ونتائج تخمر أجزاء الطعام في الأمعاء فيضطرب الهضم ويتكرر ويبطؤ عمل الفكر ويزول بريق العينين وبتكرار إصابته بهذه السموم ومع تقدم السن تعجز الأمعاء عن التخلص من محتوياتها في الأوقات الملائمة مما يؤدي إلى التهاب الزائدة الدودية والبول السكري والمغص الكلوي.

فسوف يتجاوز هذه المرحلة بنجاح وهو يشعر بالتكامل والرضا. أما إذا كانت نظرتة لماضيه تتسم بالإحباط وخيبة أمل فسوف يشعر باليأس. (خليفة، 1991، صفحة 21).

يشعر بعض المسنين باليأس خاصة أولئك الذين ينقطعون عن العمل، نتيجة رفض المجتمع لهم حين يتقاعدون إذا كانوا عمالاً وموظفين، حيث يتم التخلي عن خبراتهم ولا يوجد لهم دور في التسيير والإنتاج بعد ذلك، ولم يبق لهم إلا الرحيل والاستعداد له.

وفي هذا الصدد لفت الباحثون الانتباه إلى العوامل النفسية والاجتماعية المصاحبة. ومنها عامل "فقدان الدور" الذي اعتبر من العوامل المباشرة التي تثير مشاعر اليأس والأسى، ومن ثم القلق والوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية.

وفي دراسة أخرى حول الاكتئاب لدى المسنين، بينت أن هذا الاضطراب يعد من أكثر الاضطرابات حدوثاً بين المسنين، ومعدل انتشاره هو 15-20 بالمائة بين البالغين سن 65 سنة. ومن الأعراض الإكلينيكية الشعور بالضيق والأرق وخاصة اليقظة في الفجر ونقص الوزن ونقص الطاقة والنشاط مع عدم إمكانية تحمل المسؤوليات المعتادة، وقلة الحركة أو زيادتها أحياناً وبطء التفكير مع التردد وصعوبة اتخاذ القرار، وهذيان الذنب وتوهم المرض. (العقاد، 1999، صفحة 287).

2-3 أهم التغيرات التي تصاحب مرحله الشيخوخة

2-3-1 التغير العضوي:

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

2 المهنة: لكل مهنة اثارها على المشتغلين بها وهذا يفسر لنا كثرة امراض القلب والتهابات الحنجرة لدى المعلمين وارتفاع نسبة الروماتيزم بين الفلاحين وارتفاع السل بين المشتغلين بصناعة النسيج.

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

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.

5 البيئة: تؤثر في معدل التغير العضوي في الكائن الحي خاصة في طفولته وشيخوخته.
(السيد، 1975، صفحة 78)

2-3-2 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 أحد الزوجين وتناقص أفراد جيله وتعاني السيدات من الوحدة أكثر من الرجال وذلك لان العمر يمتد بهن حتى يتجاوزن مدى حياة الرجال تختلف علاقة الشيخ بأولاده عن علاقته بأحفاده فيلجا 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: بكيت على الشباب بدمع عيني فلم يعن البكاء ولا النحيب، الا الشباب يعود يوما فأخبره بما فعل المشيب.

3- الخصائص النفسية والانفعالية

1-3-1 التكوين الانفعالي:

عادة ما تكون النواحي الانفعالية عند كبار السن متأثرة بالمراحل السنية السابقة، وكذلك بالخصائص الفسيولوجية المميزة لها، كما تتأثر أيضا بالظروف الاجتماعية الجديدة التي بدأ الفرد يعيشها. وتعد فترة الشيخوخة فترة حرمان في حياة أي إنسان وذلك يرجع إلى

تغير الأسرية، حيث يترك الأبناء البيت، ويفقد الفرد كبير السن عمله ويموت أصدقاؤه هذا بجانب تناقض القدرة البدنية التي تدفعه إلى التخلي عن كثير من أوجه نشاطه التي كانت تجلب له الإشباع في الماضي. وكذلك قد نقل موارد الدخل ويزداد معها القلق، ومع كل هذه الظروف تتولد لديهم احباطات تكون سببا لمشاعر انفعالية غير سارة، كما أن الحرمان الانفعالي الذي يمر به كبار السن يشعروهم بانخفاض ملموس في الإثارة الانفعالية، فعندما يواجه المسن صدمة انفعالية حادة نجد أنه يشعر بالإجهاد ويظل حزينا لبعض الوقت في حين أن الشاب صغير السن ينفعل بشدة، ولكنه يستطيع التغلب عليها بسرعة مع فائض من الطاقة تمكنه من استعادة حالة التوازن.

ومن الخصائص المميزة للحياة الانفعالية عند كبار السن هو حالة الجمود فالكبار من الصعب عليهم التكيف للظروف الجديدة فهم يستجيبون للمواقف الانفعالية الجديدة بعاداتهم السلوكية القديمة التي كثيرا لا تتناسب مع هذه المواقف الجديدة، فأحيانا ما نجد رجلا كبيرا في السن يستعيد اهتماماته في الحياة ولديه مرونة كافية في خلق استجابات جديدة. فالشخص الذي يخطط لحياته تنمو لديه اهتمامات متعددة تمكنه من الاستمتاع إلى حد ما بسنوات حياته المقبلة وذلك عن طريق تحرير نفسه من الروتين الثابت.

كما أن انفعالات مرحلة الشيخوخة تميل إلى تلخيص السلوك الانفعالي لمراحل الحياة كلها في مرحلة واحدة، وهي في تلخيصها هذا تؤكد مرحلة الطفولة أكثر من أنها تؤكد مرحلة المراهقة تؤكد مرحلة المراهقة أكثر مما تؤكد مرحلة الرشد ووسط العمر، ثم تنتهي من ذلك كله إلى تأكيد نفسها كمرحلة لها خصائصها التي تميزها عن أي مرحلة أخرى سابقة لها.

ويمكننا أن نلخص أهم انفعالات مرحلة الطفولة التي تعود مرة أخرى إلى الظهور في مرحلة الشيخوخة إلى النواحي التالية:

انفعالات كبار السن ذاتية المركز تدور حول أنفسهم أكثر مما تدور حول غيرهم وتؤدي هذه الذاتية إلى نمط غريب من أنماط السلوك الأناني. (درويش و بريقع، 2000، صفحة 31)

لا يتحكم كبار السن تحكما صحيحا في انفعالاتهم شأنهم في ذلك شأن الأطفال الذين يعجزون عن ضبط مشاعرهم وعواطفهم.

كما تتميز انفعالات كبار السن بالعناد وصلابة الرأي وقد يؤدي هذا العناد إلى السلوك المضاد. لذلك نجدهم يثيرون لأوهام لا حقيقة لها، وعندما تتكشف لهم الأمور ويدركون أخطائهم نجدهم يراوغون ويظنون في إصرارهم وعنادهم.

بالرغم من عنادهم وغضبهم فإنهم أكثر قابلية للاستهواء من غيرهم.

يميل كبار السن إلى المديح والإطراء والتشجيع.

المظاهر الانفعالية المميزة لكبار السن سنلقى بعض الضوء على أهم الخصائص الانفعالية البارزة لهذه المرحلة والتي نجدها تتضح بجلاء فيما يلي:

3-2 الإحساس بالإنجاز أو الاتمام

كثيرا ما يلتفت كبار السن إلى ماضيهم ويستعرضون ذكرياتهم في كل المناسبات ولهذا الالتفات والاستعراض آثاره النفسية الهامة في حياتهم الانفعالية، فهما يبعثان لديهم الإحساس بالرضا والهدوء الانفعالية، حيث يشعر كبير السن بأنه قد قام بدوره على خير ما يرام وأنه كان شيئا يذكر وأنه حين سيتترك هذه الدنيا يكون قد حقق أمور جليلة، حتى ولو كانت أقل مما كان يتوق إليه.

فشعور كبير السن أنه قد أنجز أعمالا باهرة وكافح بعصاميته حتى نال ما نال، فإن هذا الشعور الذاتي هو الذي يصبح معينا لا ينضب من السعادة النفسية وزادا لراحته العاطفية، وأن أيامه كانت أيام خير وجيله كان جيل أعمال ورجال .

3-3 الإحساس بالفشل

وعلى العكس من الإحساس بالإنجاز أو الإلتزام يشعر المسن بالإحساس بالفشل، وذلك عندما يستعرض ذكرياته الماضية والتي تدفعه إلى الشعور بالكدر والحسرة، لأنه لم يستطع القيام بدوره كما كان ينبغي لإحساسه بأن الأيام عاكسته والظروف قاومتها، وأنه كان ضحية ظروف اجتماعية قاسية.

إن هذا الالتفات المرير إلى الماضي والذكريات العملة الأليمة تزيد كبير السن وهن على وهن، فنجده يندب حظه ويتشاءم من الحياة و من معاملة الناس، و يؤكد في مناسبات عديدة أن تمسكه بالوفاء أو الإخلاص أو التضحية مثلا كان السبب المباشر في تأخره المالي والاجتماعي، فتنمو لديه نزعة تشاؤمية انقباضية تزيدها وحدته فتجعله يزهد الحياة، لذلك يحلو لكبار السن أحيانا أن يقفوا من البيئة المحيطة بهم موقفا سلبيا لها و معها وكأنهم بهذا المعنى يعبرون عن شعورهم بالهوة التي تفصلهم عن الأجيال الأخرى التي تضطرب بها الحياة من حولهم.

وتتصف انفعالات كبار السن المصابون بالإحساس بالفشل في النقاط التالية:

- قلة الحماس لما يحيط بهم من مشكلات انفعالية يضطرب فيها الآخرون.

يخطؤون في التعبير عن انفعالاتهم فلا يدركون الموقف المحيط بهم فينتج عنه رد فعل لا يتناسب ومقومات الموقف الذي أثار في نفوسهم ذلك الانفعال. (درويش و بريقع، 2000،

صفحة 31)

- يغلب على انفعالاتهم لون غريب من التعصب الذي لا يقوم في جوهره على اساس فهم يتعصبون لجيلهم و لأرائهم وعواطفهم و لكل ما يمت لهم بصلة عندما لا يتقبل الآخرون ذلك التعصب بروح المشاركة والولاء، فإنهم يحسون في أعماق أنفسهم بأنهم مضطهدون. يؤدي بهم الشعور بالاضطهاد إلى الإحساس العميق بالفشل وقد يتخذون سلوكا معاديا فيتجاهلون الاضطهاد الذي يقع عليهم باضطهاد الآخرين.

3-4 مخاوف كبار السن

بعد الخوف ظاهرة طبيعية إذا ما أحس الفرد بأن هناك شيئاً يهدده ومن الممكن أن يؤثر عليه سواء كان هذا الشيء مادياً أو معنوياً.

فعندما يضعف جسم الإنسان في منتصف العمر وبدء الشيخوخة نفسها وما تحمله من مرارة، فالخوف من الشيخوخة هو خوف من اقتراب النهاية وكثيراً ما يراوده الخوف الشديد من الموت ويؤدي به هذا الخوف إلى الهروب من كل حديث أو حوار أو تفكير في هذا الموضوع. فإذا نظر كبير السن حوله فإنه يرى رفقاء صباه قد ذهبوا إلى غير رجعة، فيدرك أن جيله بدأ ينقص بموت أفراد، لذا فهو يخاف الوحدة الرهيبة أو العزلة القاسية التي لم الشديدي في سبيل تحقيق مطالب الحياة، وقد يراوده شعور غريب بأنه انسان غير مرغوب فيه لا في الدار و لا في يتعودها من قبل وتزداد مرارة هذه الوحدة كلما انفض من حوله أولاده وذلك عندما تشغلهم عنه معارك الكفاح العمل، فتجعله يزهد الحياة، لذلك يحلو لكبار السن أحياناً أن يقفوا من البيئة المحيطة بهم موقفاً سلبياً لها و معها وكأنهم بهذا المعنى يعبرون عن شعورهم بالهوة التي تفصلهم عن الأجيال الأخرى التي تضطرب بها الحياة من حولهم.

وتتصف انفعالات كبار السن المصابون بالإحساس بالفشل في النقاط التالية:

- قلة الحماس لما يحيط بهم من مشكلات انفعالية يضطرب فيها الآخرون. (درويش و بريقع، 2000، الصفحات 35-36)

- يخطؤون في التعبير عن انفعالاتهم فلا يدركون الموقف المحيط بهم فينتج عنه رد فعل لا يتناسب ومقومات الموقف الذي أثار في نفوسهم ذلك الانفعال (درويش و بريقع، 2000، الصفحات 38-39).

- يغلب على انفعالاتهم لون غريب من التعصب الذي لا يقوم في جوهره على اساس فهم يتعصبون لجيلهم و لأرائهم وعواطفهم و لكل ما يمت لهم بصلة، عندما لا يتقبل الآخرون

ذلك التعصب بروح المشاركة والولاء، فإنهم يحسون في أعماق أنفسهم بأنهم مضطهدون. يؤدي بهم الشعور بالاضطهاد إلى الإحساس العميق بالفشل وقد يتخذون سلوكا معاديا فيتجاهلون الاضطهاد الذي يقع عليهم باضطهاد الآخرين.

فعندما يضعف جسم الإنسان في منتصف العمر وبدء الشيخوخة نفسها وما تحمله من مرارة، فالخوف من الشيخوخة هو خوف من اقتراب النهاية وكثيرا ما يراوده الخوف الشديد من الموت ويؤدي به هذا الخوف إلى الهروب من كل حديث أو حوار أو تفكير في هذا الموضوع. فإذا نظر كبير السن حوله فإنه يرى رفقاء صباه قد ذهبوا إلى غير رجعة، فيدرك أن جيله بدأ ينقص بموت أفراد، لذا فهو يخاف الوحدة الرهيبة أو العزلة القاسية التي لم الشديدي في سبيل تحقيق مطالب الحياة، وقد يراوده شعور غريب بأنه انسان غير مرغوب فيه لا في الدار ولا في يتعودها من قبل وتزداد مرارة هذه الوحدة كلما انفض من حوله أولاده وذلك عندما تشغلهم عنه معارك الكفاح العمل.

إن حياة المرأة تتعلق إلى حد كبير بتكوينها الأنثوي ونشاطها الوظيفي فيؤثر ذلك في حياتها الجسمية والانفعالية خاصة عند انقطاع الدورة الشهرية، وهذا كثيرا ما يسبب لها أزمة نفسية حيث احساسها بعدم القدرة على الإنجاب وتحدث ظاهرة انقطاع الطمث في مناطقنا المعتدلة نسبيا في السنة الخامسة والأربعين وما بعدها، وقد يحدث ذلك فيما بعد سن الخمسين تبعا للفروق الجنسية ونتيجة لذلك كثيرا ما تسلك المرأة سلوكا تبرهن فيه لنفسها ولزوجها أنها لا تزال ذات فائدة كزوجة وأنها شريك نشيط في الحياة العائلية

3-5 الاكتئاب عند كبار السن

إن الاكتئاب من الامراض المنتشرة، والتي تصيب جميع الاعمار الا أن نسبة الاصابة به تزداد في مرحلتين الأولى منها بين سن 40-60 والثانية بين سن 60-80 يعتبر من المريض من العوامل المؤثرة على صورة الاكتئاب فكثيرا ما تتغير صورته مع تغير العمر، فنجد في الأطفال مثلا يأخذ صورة الاضطرابات النمائية، وذلك بأن يفقد الطفل تحكمه في التبول بعد أن كان قادرا على ذلك، أو يبدأ في إظهار صعوبة في النطق " التتهمة" بعد أن

كان كلامه سلسا. اما في الأطفال الأكبر سنا والمراهقين يأخذ الاكتئاب صورة اضطرابات مسلكية فيبدأ في الكذب أو السرقة دون داعي وربما اعتبر الوالدان ذلك خلافا في التربية أو سوء في السلوك دون النظر إلى أنه قد يكون تعبيراً عن مشاعر دفينه بالخزن والوحدة. وفي كبار السن يأخذ الاكتئاب لديهم صورة اضطرابات معرفية، فيحدث الخلط بين مريض الاكتئاب ومريض خرف الشيخوخة، فالمريض ينسى أكثر مما سبق وتصيبه حالات من عدم الإدراك وهو فاقد للحماس والرغبة في بدء أي شيء جديد وأسهل شيء لديه أن يقول لا أدري دون أي محاولة جادة. في حين أن مرضى خرف الشيخوخة يفقدون القدرة فعلا على العمل حتى ولو حاولوا. فمريض الاكتئاب يستطيع انجاز ما يطلب منه ولكنه ليس لديه الحافز أو الرغبة في ذلك، أما مرض خرف الشيخوخة فإنه لا يستطيع ذلك.

3-6 التقاعد:

تعد مشكلة التقاعد من أهم المشكلات الاجتماعية في هذه المرحلة حيث أن الوظيفة تعد جزءاً جوهرياً في حياتنا اليومية، وذلك لما يصاحبها من أنماط محددة في السلوك تتحول مع الزمن إلى عادات راسخة تؤثر في شخصية الفرد وتصفه بصفات اجتماعية واضحة. وعندما يدرك الفرد أنه على وشك التقاعد لكبر سنه، فإنه يحس في أعماق نفسه بالقلق من المخاوف ومن الناس، كما تتأثر حالته الصحية بالتقاعد وذلك عندما تقرض عليه حياته الجديدة بعد التقاعد أسلوباً جديداً من السلوك لم يألفه من قبل، ولا يجد في نفسه المرونة الكافية لسرعة التوافق والتكيف النواحي المختلفة. ولنا هنا وقفة في اقتراح طريقة التغلب على أزمة التقاعد نطلق عليها التقاعد التدريجي، وذلك عن طريق إنقاص ساعات العمل إلى النصف عند سن الخمسين، ثم إلى الثلث ثم إلى الربع حتى ينتهي هذا التناقص التدريجي عند سن التقاعد.

ولنا هنا وقفة في اقتراح طريقة التغلب على أزمة التقاعد نطلق عليها التقاعد التدريجي، وذلك عن طريق إنقاص ساعات العمل إلى النصف عند سن الخمسين، ثم إلى الثلث ثم إلى الربع حتى ينتهي هذا التناقص التدريجي عند سن التقاعد.

ويكون ذلك عن طريق زيادة العطلات الاسبوعية والسنوية مع التركيز على أهمية التدريب في نفس الوقت على هوايات جديدة تهيأ له الجو المناسب في شغل أوقات الفراغ المتزايدة فيما يعود عليه بالمتعة والصحة.

4- الخصائص العقلية:

تتأثر النواحي العقلية بعملية الكبر مثلما تتأثر به باقي النواحي الأخرى المختلفة وسنذكر فيما يلي بعضاً من هذه النواحي العقلية التي تتأثر بعملية الكبر.

4-1 الإدراك:

إن عملية الإدراك تزداد صعوبتها عند كبار السن وكذلك تكثر بها الأخطاء لذلك تتطلب هذه العملية وقتاً أطول كانت تتطلبه منهم في رشدهم واكتمال نضجهم. ومن العوامل التي تؤثر في عملية الإدراك عندهم ضعف القشرة المخية الناتج عن الزيادة في السن وخاصة بعد سن الرشد وكذلك يؤثر ضعف المستقبلات الحسية للإدراك مثل الإدراك البصري والسمعي. (درويش و بريقع، 2000، الصفحات 41-42)

4-2 التذكر:

يهبط معدل التذكر تبعاً لزيادة السن وعند كبار السن نلاحظ أن تذكر المعلومات الحديثة والقديمة يضعف كلما تقدم العمر الزمني إلا أن معدل النسيان بالنسبة للمعلومات الحديثة يزيد في معدل هبوطه عن المعلومات القديمة.

إن التذكر ناتج عن عمليات سريعة ومتتالية على هيئة نبضات كلما ظهرت واحدة تلاشت ما قبلها وهكذا. وتتأثر هذه العمليات تأثيراً واضحاً وملموساً بزيادة العمر الزمني، حيث أن هذه العمليات تعتمد في جوهرها على مدى مرونة الجهاز العصبي، ولذلك نجد أن التذكر المباشر يضعف في مرحلة الشيخوخة.

وهناك تفسيران لما يعترى كبار السن من فقدان نسبي في الذاكرة:

التفسير الأول:

ناتج من أن اهتمام كبار السن ينسحب من العالم الخارجي ومن متعلقاته إلى نفسه، فهو لا ينسى بمعنى أنه يسقط ما كان بذاكرته راسخا، بل بهذا المعنى تغلب اهتمامات عقلية ما على اهتمامات عقلية اخرى بدليل أنك إذا اختبرت ذاكرته بصبر وتأتي فإنك سوف تقف على أنها لم تفقد شيئا مما استوعبته وأنها ما تزال تحتفظ بما ورد إليها من معلومات تتعلق بالعالم الخارجي.

التفسير الثاني:

فمرجه إلى الاصابة والأمراض الخاصة بذلك.

3-4 الدقة:

تزداد الدقة بشكل واضح عند كبار السن وخاصة الدقة في الأعمال، فعندما يكتب أحد هؤلاء الكبار خطابا فإنه يراجع ويراجع عنوان الغلاف أكثر من مرة قبل أن يلقيه في صندوق البريد ويبدو أثر هذه الدقة في أن أغلب أعمال كبار السن قد تنحو بهم إلى لون غريب من ألوان التردد خشية أن يقعوا في أخطاء لا قبل لهم بها.

4-4 التعلم:

لا تتأثر سرعة التعلم كثيرا بزيادة العمر من الرشد إلى الشيخوخة، لأن الفرد كبير السن يكون قد أنهى المرحلة الملحة السريعة والنظرة العاجلة ولا ضير عليه من أن يتأني في الفهم ويسلك سبيله في شيء كثير من الأنا، والهدوء وهو عندما يدرك أن القوم يناؤون عنه تدفعه رغبة ملحة في تأكيد ذاته إلى ان يتعلم حتى يصبح حدسه ويصدق وهمه ويتحقق ظنه ويشرق حديثه بالحق ويهدى لليقين ويعرف مصادر الامور ومخارجها وتطمئن نفسه بعد أن كانت تذهب شعاعا فهو اذن يتعلم ليؤكد ذاته ويشعر بالطمأنينة. (درويش و بريقع،

(2000، صفحة 44)

خلاصة:

إن التقدم في العمر ومرحلة الشيخوخة هما جزء طبيعي من دورة حياة الإنسان، حيث يمر الفرد بمرحلة من القوة والشباب، تليها مرحلة من الضعف والشيخوخة. ورغم التحديات الصحية والنفسية التي قد ترافق هذه المرحلة، فإنها يمكن أن تكون فترة من السعادة والرضا إذا تم التعامل معها بالشكل الصحيح.

يمثل المسنون جزءاً حيوياً من المجتمع، ويستحقون الاهتمام والرعاية المتكاملة التي تشمل الصحة الجسدية، النفسية والاجتماعية.

الفصل الثاني:

النشاط البدني المكيف

لدى المسنين

تمهيد

لقد أصبحت الأنشطة الرياضية بمختلف أشكالها الشعبية و المعاصرة ، وبنظمتها و قواعدها السلمية ميدانا هاما من الميادين الاجتماعية التي تهتم بها الأمم ، فقد أصبحت الدليل على رقي الشعوب و ثقافتها كما أنها أصبحت تمثل وسيلة تعبيرية هامة في الأفراد والجماعات عن الكثير من المسائل التي كانت تتطلب أعمالا ضد الإنسانية كالحروب من أجل إبراز الأقوى على سبيل المثال ، بل على عكس ذلك فالأنشطة الرياضية تضمن للأفراد إعدادا جسميا و اجتماعيا سلميا صالحا لتقديم خدمات معتبرة لمجتمعه ، من أجل هذا لا يوجد بلد في العالم المعاصر إلا ويسعى الى إبراز قدراته في هذا المجال على الساحة الدولية سواء في المنافسات الداخلية او العالمية وذلك بتحقيق النتائج العالمية كما أنها لم تبق كوسيلة لاستهلاك الطاقة الجسمية للترفيه ، بل حولت الى علم من العلوم وأنشأت معاهد للتربية البدنية والتكنولوجية الرياضية و أصبحت ميدانا للدراسات و البحوث العلمية والاجتماعية والنفسية .

1 - تعريف النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي إحدى اتجاهات ثقافة الرياضي الذي يرجع أساسه إلى قديم الزمان، حينما كان الإنسان البدائي يمارس كثيرا من ضروبها تلقائياً، ضمناً لإشباع حاجاته الأولية فأقام مسابقات العدو والجري والسباحة والرمي والمصارعة والقفز. ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل والكرات والشبكات والمضمارات ووضع القوانين واللوائح، وعمل جاهداً على تطويرها والارتقاء بها، حتى أصبح إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر على سائر الأمم. (الخولي، 1996، صفحة 22)

أما في عصرنا هذا، فإن النشاط البدني الرياضي أصبح عنصراً من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة للشباب ليتعارفوا ببعضهم البعض خدمة للمجتمع. بالإضافة إلى ذلك، فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود، فهو بعد عاملاً من عوامل التقدم الاجتماعي والمهني.

2 - أهداف النشاط البدني الرياضي:**2-1 - هدف التنمية البدنية:**

يعتبر هدف التنمية البدنية عن إسهام النشاط البدني والرياضي في الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للإنسان. ولأنه يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية، فهو يعد من أهم أهداف النشاط البدني الرياضي، إن لم يكن أهمها على الإطلاق. وتطلق عليه بعض المدارس البحثية التنمية العضوية لأنه يعمد إلى تطوير وتحسين وظائف أعضاء جسم الإنسان من خلال الأنشطة البدنية الحركية المختارة وكذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف وصيانتها. وتتمثل أهمية هذا الهدف في أنه من الأهداف المقصورة على مجال النشاط البدني والرياضي، ولا يدعي أي علم أو نظام آخر أنه يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان، بما في ذلك الطب. وهذا يسري على سائر المواد التربوية والتعليمية الأخرى بالمدرسة، أو خارجها كالأندية مثلا. ويتضمن هدف التنمية البدنية والعضوية قيماً بدنية مهمة، تصلح لأن تكون أغراضاً ومهمة على المستويين التربوي والاجتماعي وتتمثل فيما يلي:

- اللياقة البدنية

- القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات

- التركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل

- السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم

ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني، بالاندماج البدني الخالص. ويشير لونها ويسبح إلى أن النشاط الرياضي مفعم باللعب التنافسي الداخلي والخارجي، المردود أو العائد، يتضمن أفراداً أو فرقاً تشارك في مسابقات وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط. (الخولي، 1996، صفحة 30)

2-2 اهداف التنمية المعرفية :

يتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي، وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط الرياضي، والتحكم في أدائه بشكل عام. ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقدير. الجوانب المعرفية، في جوهرها، رغم انتسابها للنشاط البدني الرياضي تشمل:

- تاريخ وسيرة الأبطال.

- المصطلحات والتعبيرات الرياضية.

- قواعد اللعب ولوائح المنافسة. (الخولي، 1996، صفحة 17 و 18)

2-3 اهداف التنمية النفسية : (العناني، 2000)

يعتبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والحصائل الانفعالية المقبولة، التي تكتسبها برامج النشاط البدني والرياضي للممارسين له، بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان والتي تتصف بالشمول والتكامل. كما يؤثر النشاط البدني

الرياضي على الحياة الانفعالية للفرد بتغلغله إلى أعماق مستويات السلوك. ولقد أوضحت الدراسة التي أجراها رائد علم النفس الرياضي أوجيفلي، والتي تتكون من خمسة عشر ألفاً من الرياضيين، أن للرياضيين التأثيرات النفسية التالية:

- اكتساب الحاجة إلى التحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم وغيرهم.
- الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة والاحترام للسلطة.
- اكتساب مستوى رفيع من الكيفيات النفسية المرغوبة مثل الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، والتحكم في النفس.
- انخفاض التوتر، وانخفاض في التغيرات العدوانية.

ولقد تأكد تأثير النشاط البدني الرياضي على تشكيل مفهوم الذات لدى الأطفال لأن تحسين صورة الجسم ومفهوم الجسم ومفهوم الحركة لدى الطفل من الأمور التي تشكل مفهوم الذات عنده، على نحو إيجابي كما أنها تقدم البنات الأولى لنمو شخصية الطفل. ويعرف أمين أنور الخولي النشاط البدني الرياضي على أنه وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يقيم من خلالها إشباع حاجات الفرد، معاقاً كان أو سليماً، ودوافعه، وذلك من خلال تهيئة المواقف التعليمية التي يتلقاها الفرد في حياته اليومية (العناني، 2000، صفحة 192)

4-2 هدف التنمية الحركية

تشتمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم التي تتعهد حركة الإنسان وتعمل على تطويرها وارتقاء بكفايتها من المفاهيم : المهارة الحركية، وهي عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة لإنجاز هدف محدد.

فالنشاط البدني الرياضي يسعى دوماً للوصول إلى أرفع مستويات المهارة الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد بشكل يسمح له بالسيطرة الممكنة على حركاته ومهاراته، ومن ثم على أدائه أيما كان خلال حياته. وحتى يتحقق هذا الهدف يجب أن يقدم النشاط البدني الرياضي من خلال برامجه الأنشطة الحركية وأنماطها وحركاتها المتنوعة في سبيل اكتساب:

• الكفاية الإدراكية الحركية.

• الطلاقة الحركية.

• المهارة الحركية.

فاكتساب المهارة الحركية له منافع كثيرة وفوائد ذات أبعاد، نذكر منها على سبيل المثال:
(الخولي، 1996، صفحة 19)

• المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات وتكتسب الثقة بالنفس.

• المهارة الحركية توفر طاقة العمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية.

• المهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس وزيادة فرص الأمان.

• المهارة الرياضية تتيح فرص الاستمتاع بأوقات الفراغ ومناشط الترويح.

• 2-5 هدف التنمية الاجتماعية :

تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج النشاط البدني الرياضي أحد الأهداف الرئيسية. فالأنشطة الرياضية تتسم بثراء المناخ الاجتماعي، ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارس للرياضة والنشاط البدني عددا كبيرا من القيم والخبرات والحصائل الاجتماعية المرغوبة، والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته وتساعده في التطبيع والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييرها الاجتماعية والأخلاقية. وقد استعرض كوكلي (Coakley) الجوانب والأهداف الاجتماعية للنشاط الرياضي فيما يلي:

• الروح الرياضية.

• تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق.

• التعود على القيادة والتبعية.

• التعاون.

- متنفس للطاقات.
 - اكتساب المواطنة الصالحة.
- كما يعمل النشاط البدني الرياضي على نمو العلاقات الاجتماعية، كالصداقة والألفة الاجتماعية، ويجعل الفرد يتقبل دوره في الفريق ويعلمه قواعد اللعب والمنافسات والامتنال لنظم المجتمع. (خطاب، د.س، صفحة 70)

2-6 هدف الترويح وأنشطة الفراغ

تشير الأصول الثقافية للرياضة إلى أنها أنشئت بهدف التسلية والمتعة والترويح وشغل أوقات الفراغ. وما زالت المهارات الحركية الرياضية تحتفظ بذلك كأحد أهدافها، وهو الهدف الذي يسعى إلى إكساب الفرد المهارات الحركية الرياضية، بالإضافة إلى المعارف والمعلومات المتصلة بها، وكذلك إثارة الاهتمامات بالأنشطة الرياضية كنشاط ترويح يستثمره الفرد في وقت فراغه، مما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي. وتتمثل التأثيرات الإيجابية فيما يلي:

- الصحة واللياقة البدنية
- البهجة والاستقرار الانفعالي
- تحقيق الذات ونمو الشخصية
- التوجه للحياة وواجباتها بشكل أفضل

3- أنواع النشاط البدني الرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط في التربية البدنية والرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك نشاطاً يمارسه الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين ومن بينه الملاكمة، ركوب الخيل، الجمباز، المصارعة... أما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثلته: كرة القدم، كرة السلة، الجري. هذا التقسيم

من الناحية الاجتماعية، ويمكن تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى أدوات ووسائل وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

3-1 ألعاب المنافسة

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب مع نوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فردياً وجماعياً (خطاب، د.س، صفحة 71).

3-2 ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني كبير، يقوم بها الفرد أو مع أقرانه في جو هادئ كقاعة الألعاب الداخلية، أو مع إحدى الفرق. أغلب هذه الألعاب تكون للراحة بعد الجهد المبذول طول اليوم. ألعاب بسيطة ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

إذن بما أن المنافسة تشترط توفر خصمين أو متنافسين، فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز. وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يُدعى بالنشاط اللاحقي للتربية البدنية، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكمل لبرنامج التربية البدنية ويحقق نفس أهدافها، وينقسم بدوره إلى نشاطات الفرق المدرسية والنشاطات الخلوية (المعسكرات والرحلات). (بسيوني، 1992، صفحة 132).

أما عن السلم العام والشامل فيمكن تقسيم النشاط البدني الرياضي إلى ثلاثة أنواع:

- النشاط الرياضي الترويحي.
- النشاط الرياضي التنافسي.
- النشاط البدني الرياضي النفعي.

4- خصائص النشاط البدني الرياضي

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص من بينها:

• النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو تعبير عن تلاقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

• خلال النشاط البدني الرياضي، يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.

التدريب والمنافسة الرياضية، أهم أركان النشاط الرياضي، تحتاج إلى درجة كبيرة من المتطلبات البدنية، وتؤثر المجهودات الكبيرة على العمليات النفسية للفرد، حيث تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.

لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان من أثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح والفشل ما يرتبط بكل منهما في نواحي سلوكية معينة بصورة مباشرة وواضحة، مثلما يظهره النشاط الرياضي.

يتميز النشاط الرياضي بحدوثه في جمهور من المشاهدين، الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة. فكما نلاحظ، فإن النشاط الرياضي البدني يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي والاسترخاء من عدة حالات تعلق في ذهنه (بسيوني، 1992، صفحة 135)

5- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي

5-1 الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي :

تتلخص فيما يلي:

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط البدني والرياضي.
 - المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية.
 - الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها والتي تطلب المزيد من الشجاعة الرياضية وما يرتبط بخبرات الفعالية المتعددة.
- نستخلص من ذلك أن الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عند قيامه بنشاط رياضي ما.

5-2 الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي

ومن أهم الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي ما يلي:

- محاولة اكتساب اللياقة البدنية والصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدراته في عمله ويرفع من مستوى إنتاجه في العمل و الإحساس بضرورة النشاط البدني و الرياضي. (الخولي، 1996، صفحة 21)

6- الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي:

المختصون في مجال الرياضة يرون أن أي نشاط يقوم على أسس معينة، حيث تُعد هذه الأسس أساسًا للنشاط البدني، وتتماشى مع متطلبات الإنسان في مختلف الميادين العلمية، وهو ما يجعلهم لا يفصلون عن الأسس التالية كأساس للنشاط البدني

1- الأسس البيولوجية:

تتضمن هذه الأسس طبيعة عمل العضلات خلال النشاط البدني الرياضي، بالإضافة إلى دور الأجهزة الأخرى مثل الجهاز التنفسي العظمي الذي يزود الجسم بالطاقة . (الخالق، 1982، صفحة 19).

2- الأسس النفسية:

تشمل هذه الأسس الصفات الشخصية مثل الإرادة والعادات والتفكير، ودوافع الفرد وانفعالاته، وتساهم في تحليل جوانب النشاط الرياضي من خلال السلوك، بالإضافة إلى دعم الإعداد الجيد والتدريب الحركي الملائم.

3- الأسس الاجتماعية:

تشير إلى العمل الجماعي والتعاون والاهتمام بأداء الآخرين، ويمكن تعزيز هذه الصفات من خلال مختلف أنواع الأنشطة الرياضية (علاوي، 1994، صفحة 161)

بهذه الطريقة، يمكن القول إن الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي تعكس الجوانب البيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تؤثر في فعالية الأداء الرياضي وتأثيره على الفرد والمجتمع.

7- وظائف النشاط البدني الرياضي:

النشاط البدني الرياضي يعد من وسائل شغل أوقات الفراغ، وإذا أردنا أن يكون الفرد قوياً وسليماً في بنيته، وعاملاً متطلعاً لغدٍ أفضل، فعلياً العمل على استغلال أوقات الفراغ وتحويلها من وقت ضائع إلى وقت نافع ومفيد، مما ينعكس فوائده على كل أفراد المجتمع. قد يكون النشاط البدني الرياضي أفضل مصدر للأشخاص الذين يرغبون في استثمار أوقات فراغهم بنشاط بناء يعود عليهم بالصحة والعافية، على الرغم من وجود الكثير من الأنشطة المفيدة الأخرى مثل الرسم والنحت وقيادة السيارات. ومع ذلك، يجب أن تكون هذه الأنشطة بديلة للنشاط الرياضي، كونها الوسيلة الرئيسية لتطوير الكفاءة البدنية والحركية الضرورية لحياة نشطة ومتوازنة. وبالتالي، تُعتبر هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة. وبهذا الشكل، يُساهم النشاط البدني الرياضي في استغلال فُعال لوقت الفراغ وحل إحدى المشكلات الخطيرة في العصر الحديث، حيث يعاني الكثير من الأشخاص المدمنين على الكحول والمخدرات من عدم استغلال فُعال لأوقات فراغهم.

- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن:

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية وصدق، ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل والخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل: الثقافة، السن الجنس كما يبدو منطقياً أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكاً بصرياً للحركة، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية وتطوير القدرة وبالتالي تطوير التفكير والذكاء العام، وهذا يعني بوضوح أن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن واستخدامه استخداماً أكثر فائدة وتأثير. بالإضافة إلى ذلك، ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط،

بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات والمعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة. (علاوي، 1994، صفحة 162).

- النشاط البدني لتنمية التفكير :

إن للأداء الرياضي جانبين، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها وتحديد غرضها ومسارها "القوة، السرعة الاتجاه". وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقيع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عملي يتعلق بتطبيق الحركة فعلياً كما فكر الفرد وصاغها عقلياً على ضوء اقتضاه المسبق للعلاقات الكائنات بين الوسيلة والهدف. وهذا ما يسمى بالإيقاع الحركي. والمؤكد أن التفكير المسبق للحركة ومدى صياغة العقل وأبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحها. فكلما كان التفكير سليماً كان الأداء محققاً ناجحاً لأغراضه وأهدافه، والعكس صحيح، فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه ويتبين الأثر به. وهنا تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير.

- النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة :

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية والبريئة الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة، والتخلص من حدة التوتر العصبي. ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسه أو يتراخي تبعاً من قلقه ويرى أن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخفف وطأتها عن طريق النشاط البدني الرياضي. وأن الملاعب والساحات والشواطئ بمثابة معامل ممتازة يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه وي طرح القلق جانباً ويشعر بالثقة النابعة من قلبه.

- النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية :

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة والمنافسة المستعصية، والفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها ويتحكم فيها ويتغلب فيها ويطوعها في خدمة الآخرين. النشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط، بل يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي وإثراء العلاقات

الاجتماعية. والروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب، بل في مجال الحياة داخل المجتمع. (الخولي، 1996، صفحة 42).

- النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها :

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان و حتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة و متكررة و هذا جعلها تفقد الإنسان مرونته و حساسيته و قدرته على مقاومته للأمراض مثل السمنة ويشتكي من أمراض اعد تصحيح الاخطاء ان وجدت يكن يشتكي منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية ، الجهاز العصبي ، الأمراض النفسية ، لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال ، ولكنه وقف حائراً أمام الكثير منها و الراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط و الحركة إلى حياة الكسل والخمول مما جعله يتجه إلى المزيد من التحليل البدني و بالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدراً كبيراً من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات.

10-5 الوحدة الشعور

بالوحدة هو واحد من المشاعر التي تجتاح الشخص المسن في حالات انحطاط المعنويات. ومن الضروري في هذه الحالة أن تتضمن الأنشطة البدنية الخروج من المنزل بصحبة آخرين. وقد بينت الأبحاث التي أجريت في جامعة "بورتسموث" البريطانية أن مجرد إخراج الكلب الأليف في نزهة في الحديقة العامة يمكن أن يساعد على الوقاية من الاكتئاب والإحساس بالوحدة.

نوعية النشاط البدني المناسب

تتصح ريد بتقادي الإسراع إلى الالتزام بممارسة أنشطة تشمل عدداً كبيراً من الناس، لأن ذلك قد يكون مربكاً إذا كنا من النوع الخجول. يكفي في البداية تبادل التحية والابتسام إلى الأشخاص الذين يمارسون الرياضة معنا. يمكننا اختيار تمارين مفعمة بالنشاط وذات طابع اجتماعي، مثل الرقص، عوضاً عن التمارين التي تتضمن منافسة. يمكننا أيضاً الالتحاق بفريق يمارس رياضة نستمتع بها. (مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية،...)

10-6 ضعف الثقة بالنفس

لا تسهم ممارسة الرياضة في تقوية أجسامنا فيزيولوجياً فحسب، بل إنها تساعدنا نفسياً على تحسين الصورة التي نملكها لجسمنا. وقد بينت الأبحاث في جامعة "ماكماستر" الكندية أن ممارسة تمارين تقوية العضلات بنسبة معتدلة لمدة 12 أسبوعاً حسنت هذه الصورة لدى الرجال والنساء على حد سواء.

نوعية النشاط البدني المناسب

يمكننا أن نجرب نوعاً من التمارين التي تحسن درجة وعينا لأجسامنا والطريقة التي نتحرك بها، مثل اليوغا، البيلاتس، والرقص. من جهة ثانية، تقترح ريد الالتحاق بمجموعات تمارس رياضات تتضمن نوعاً من المنافسة، مثل مجموعات الركض. وإذا كنا نشعر بالخجل، يمكننا الانضمام إلى مجموعات تقتصر على النساء (أو الرجال) فقط. وأن تكون بصحبة الآخرين يجعلنا نعي عن قرب التفاوت الكبير في أشكال وأحجام الأجسام، وفي جميع الأحوال، تحذر ريد من جعل مسألة حجم الجسم محوراً لممارسة الرياضة. وتتصح دائماً بتحديد أهداف لأنفسنا من دون التركيز على الوزن.

الخلاصة:

تعتبر مرحلة الشيخوخة من بين اهم المراحل العمرية التي لا يستطيع الفرد تجاوزها في حياته نظرا لما يحدث فيها من تغييرات نفسية جسمية, حركية اجتماعية الخ حيث يراها المسن مجموعة من تغييرات سلبية تهدد صحته وعمله وحياته و هذا ما يجعله في حرب دائمة مع نفسه حيث يراجع فيها صفحات ماضيه، ويتأمل من خلالها مواقفه الخاصة والعامة، ويكتشف في نفسه مواطن الخطأ والصواب من خلال مسلسل ذكريات له أو عليه، لكن هذا لا ينفي ان له القدرة على ايجاد حل يخرج من هذه الدوامة و ينقص عليه الضغط الذي هو فيه و من بين هذه الحلول نجد ممارسة النشاط الرياضي الذي يعتبر متنفس يستطيع الفرد من خلاله التقليل من ضغوطات الحياة أيا كان نوعها او حجمه

الفصل الثالث : تأثير النشاط
البدني على الصحة النفسية
والاجتماعية للمسنين

تمهيد:

الشيخوخة هي مرحلة طبيعية من مراحل الحياة، ولكنها قد تحمل معها تحديات صحية، نفسية واجتماعية كبيرة.

وعلى ضوء هذا يبرز النشاط البدني كأداة فعالة لتحسين حياة كبار السن، إذ لا يقتصر تأثير النشاط البدني على تعزيز اللياقة البدنية فحسب، بل يمتد ليشمل تحسين الصحة النفسية والاجتماعية، فالنشاط البدني عنصر أساسي في تعزيز الصحة العامة لدى الأفراد وبالأخص كبار السن، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل.

-المراحل التي يمر بها المسن للوصول الى التوافق**1-1 تعريف التوافق**

يعرف أحمد عزت انه حالة من التوائم والانسجام بين الفرد ونفسه وبينه وبين بيئته، وتبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفا مرضيا إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية. ويتضمن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عند مواجهة موقف جديد أو مشكلة مادية اجتماعية خلقية أو صراعا نفسيا تغييرا يناسب الظروف الجديدة، فإن عجز الفرد عن إقامة هذا التوائم والانسجام بينه وبين بيئته ونفسه، قيل إنه سيء التوافق " أو معتل الصحة النفسية ويبدو سوء التوافق في عجز الفرد عن حل مشكلاته اليومية على اختلافها عجزا يزيد على ما ينتظره الغير منه، أو ما ينتظره من نفسه.

1-2 أبعاد التوافق

يندرج مفهوم التوافق تحت علم النفس، لدرجة دفع البعض إلى تعريف علم النفس على أنه العلم الذي يهتم بعمليات التوافق العامة للكائن الحي في بيئته فيهتم بدراساتها، إلا أن هذا المفهوم شأنه شأن العديد من المفاهيم النفسية على أهميته نجد قدرا كبيرا مماثلا من الاختلاف على معناه وتتحصر أبعاد التوافق في الأنماط التالية:

1-2-1 التوافق الشخصي

أي التوافق بين مختلف الوظائف؛ ما ينتج عنه قيام الأجهزة النفسية بوظائفها دون صراعات، وتحقيق سعادة النفس، إشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية، العضوية والفسولوجية) والحاجات الثانوية المكتسبة، ويعبر عن سلم داخلي حيث اللاصرعات مما يحقق الأمن النفسي ويشمل السعادة مع النفس والثقة بها والشعور بقيمتها، إشباع الحاجات السلم الداخلي و الشعور بالحرية في التخطيط للأهداف، والسعي لتحقيقها وتوجيه السلوك ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها

وتغيير الظروف البيئية والتوافق المطالب النمو في مراحله المتتالية بما يحقق الأمن النفسي. (نوابي، 2004، صفحة 160)

1-2-2 التوافق الاجتماعي:

قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية مرضية مع من يعاشرونه أو يعملون معه، صلات لا يغشاها التشكيك أو الشعور بالاضطهاد، دون الشعور بالحاجة إلى السيطرة أو العدوان على من يقترب منه، أو برغبة في الاستماع إلى إطرائهم له أو في استدرار عطفهم عليه أو طلب المعونة منهم.

والتوافق الاجتماعي هو توافق الفرد مع بيئته المادية والاجتماعية، ونقصد بالبيئة المادية كل ما يحيط بالفرد من عوامل فيزيقية مادية؛ كالطقس البحار الأبنية الجبال، وسائل المواصلات الأجهزة الآلات والمعدات وتسمى بالثقافة المادية.

أما البيئة الاجتماعية؛ وتعني عناصر الثقافة اللامادية كالقيم المعايير الأفكار الدين، العلاقات الاجتماعية والنظم الاقتصادية، السياسية والاجتماعية، وحتى الآمال والأهداف والدوافع الاجتماعية.

المراحل:

1. **مرحلة التوافق:** وهي المرحلة الأولى أي التوافق مع المواقف السابقة والظروف الجديدة يظهر عند الانتقال إلى ملامح معينة لكبر السن مثل: انخفاض الطاقة وانخفاض المركز الاجتماعي.

2. **الإثارة أو الإحباط:** أن الاستجابة المعتادة لحلول الشيخوخة هي أن يقوم الفرد بالتخطيط لها ويحاول توقع التوافقات التي سيطلبها التغيير غير أن كثيرا بدلا من أن يحدث الاستثارة والتحدي للتوافق يشعر الفرد بالإحباط.

3. **عدم التوافق:** يميل الإحباط في البداية إلى زيادة دافع الفرد نحو التوافق مع الموقف وإن الفرد عندما يتقاعد قد يشعر بالقلق.

4. **سوء التوافق:** نوع من السلوك لا يشبع تماما الحاجات الفردية والاجتماعية للفرد ومن أمثلته: توهم المرض وإدمان الخمر.

5. **إعادة التوافق:** كثير من المسنين يصلون إلى مرحلة التوافق دون المرور بسوء التوافق. (درويش و بريقع، 2000، صفحة 161)

2-العلاقات الاجتماعية

تتصف هذه المرحلة بالعزلة والوحدة، وتزداد هذه العزلة والوحدة كلما تقدم السن ويزيد من الشعور بها زواج الابناء وموت أحد الزوجين، فتزداد فترات المرض عند الآخر وتضعف صلته تدريجيا بالمجالات الاجتماعية البعيدة عن دائرته الضيقة، وبذلك يصبح كبير السن انانيا، نرجسيا في حياته وكأنه بهذا السلوك يحافظ على حياته من مضايقات العالم الخارجي المحيط به و تضعف العلاقات القائمة من بينه وبين الأصدقاء، وتصبح دائرة نشاطه الاجتماعي قاصرة على العلاقات الأسرية الضيقة المحدودة لذا تصبح مرحلة كبار السن هي مرحلة العزلة والوحدة.

كذلك نجد أن الاتجاهات النفسية تزداد رسوخا في هذه المرحلة ويكون معظم كبار السن محافظون على اتجاهاتهم، لذا نجد أنه من الصعب تغييرها، كما أن أكثر الاتجاهات مقاومة للتغير في هذه المرحلة هي الاتجاهات التي تدور حول الموضوعات السياسية والنظم الاجتماعية السائدة. كما أن هذه الاتجاهات تزداد استقرارا وثبوتا تبعا لزيادة السن خاصة بعد الرشد ولذا يصعب على كبار السن تغيير اتجاهاتهم حول الموضوعات السياسية والنظم الاجتماعية القائمة.

كما أن التعصب يزداد تبعا للتقدم في السن فيتعصب كبير السن لأرائه ولماضيه، وهكذا يبدو الحنين للماضي في صورته النفسية الصحيحة لأنه يمثل الحنين للقوة والشباب والمكانة الاجتماعية والكفاح والمواقف العمل الايجابي في حياته، وذلك لأن الماضي يمثل الواقع الذي عاشه الفرد والحاضر يمثل اللحظة السريعة المتحولة

والمستقبل يحمل بين طياته الضعف والخوف ومفاجآت القدر. (درويش و بريقع، 2000، صفحة 50)

3-تشجيع كبار السن على مزاوله الأنشطة

سوف نتناول في هذا السطور بعض الطرق والأساليب التي يمكن استخدامها لتحفيز كبار السن قليو النشاط للحاق بزملائهم الذين يتمتعون بمستوى عالي من اللياقة الحركية وحتى لا يشعر كبار السن اصحاب الحركات المحدودة بأنهم اقل قدرة من امثالهم، مما يعرضهم للإحساس بعدم الرضا تجاه أنفسهم والذي قد يؤدي بهم إلى سهولة التعرض لبعض الأمراض الجسمية والنفسية.

وبناء على خبراتنا الشخصية المكتسبة من التعامل مع هذه الفئة لسنوات طويلة وبالإضافة لاطلاعنا على أحداث المراجع والبحوث العلمية في هذا المجال وفي ضوء الامكانيات المتاحة على كافة أنواعها في مختلف مؤسسات وأندية وهيئات كبار السن نقترح بعض الأساليب والوسائل التي يمكن الاسترشاد بها عند إشراكهم في البرامج والأنشطة المختلفة.

3-1 بعض الأساليب والوسائل المقترحة:

ومن هذه الأساليب والوسائل التي يجب على المشرف أو القائم على النشاط مراعاتها ما يلي:

3-1-1 التعاون والمساعدة

تعتبر الممارسة الجماعية للأنشطة الرياضية مصدرا لزيادة التعاون والرغبة بين الممارسين، فعلى سبيل المثال عند قذف أكياس الحبوب أو الكرة للزميل وتسقط بعيدا عنه أو بجانبه، فإن هذا يدفع زميله القريب منها لالتقاطها وتقديمها إليه مما يزيد من تنمية روح المساعدة والتعاون. وهنا يجب على المشرف أو القائد التنبيه على العاملين في المكان عدم التدخل للمساعدة إلا في الظروف الضرورية، حتى لو كانت حركة

كبار السن في مساعدة بعضهم البعض بطيئة. وعلى القائد أن يتدخل فقط لإعطاء التعليمات الخاصة باللعب، ويعد هذا أمراً غاية في الأهمية حتى تحقق اللعبة الهدف منها هذا بالإضافة لضرورة ملاحظة استمرارية اللعب حتى يتحقق العائد البدني والفيولوجي والنفسي.

إن الهدف من مساعدة وتعاون كبار السن بعضهم البعض هو تنمية مهارات الاتصال بينهم، كما يساعدهم على تنمية العاطفة والمشاعر تجاه الآخرين بالإضافة لتنمية اللياقة البدنية والترويح مما يساعدهم على العيش في حياة مليئة دافئة في علاقاتهم بالآخرين. (درويش و بريقع، 2000، الصفحات 166-168) يستحق الجهد، 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.

3-1-2 الأنشطة البسيطة مفيدة

لا يحتاج الفرد المسن إلى تمضية ساعات طويلة في ممارسة رياضات مرهقة أو في الركض في ماراثون للحصول على فوائد الرياضة المذكورة، فقد تبين في العديد من الدراسات أن التمارين معتدلة القوة تعطي نتائج ممتازة على مستوى المزاج والحالة النفسية. ففي الدراسة التي أجريت في مايو كلينيك" مثلاً، تبين أن ممارسة تمارين اللياقة البدنية لمدة تتراوح بين 10 و15 دقيقة تساعد على تحسين المزاج على المدى القصير. ويقول المتخصص الأميركي في اللياقة البدنية مات روبرتس: إننا عندما تكون مكتئبين، فإن آخر ما يرغب في القيام به هو ممارسة الرياضة. ولكن علينا أن نتذكر أنه مهما بلغت درجة توتره واكتئابه، فإن ممارسة الرياضة سترفع معنوياته، وستحسن حالته النفسية أكثر بكثير مما لو بقي من دون أن يفعل شيئاً. والرياضة ليست علاجاً بالمعنى الحرفي للكلمة، لكنها تقدم له عوناً كبيراً، وأقل ما يمكن قوله إنها تساعده على رؤية مشاكله من منظور آخر. وينصح روبرتس غير المعتادين على

ممارسة الرياضة بالبدء بخطوات صغيرة. فإذا لم يشعر بالحماس الكافي للممارسة الركض، يمكنه ممارسة المشي السريع، و عوضاً عن التمارين السريعة والقوية على الآلات المختلفة في النادي الرياضي، يمكنه الالتحاق بصف لليوغا التي تقوي العضلات. ومهما كان نوع التمارين التي نختارها يستحسن أن نطبق قاعدة الدقائق العشر، فما إن ينفذ جزءاً صغيراً من التمارين يستغرق عادة 10 دقائق حتى ينتابه شعور جيد، يزيد من احتمال استمراره في ممارسة الرياضة.

ويقدم المتخصصون عدداً من النصائح تتعلق بنوعية التمارين التي يمكن للشخص المسن ممارستها لتحسين المزاج في الحالات النفسية والبدنية المختلفة.

3-1-3 التعب والإحساس بالخمول

الرياضة هي العلاج للخمول، إذ يعتقد العلماء أن زيادة تدفق الدم في الشرايين بفعل الرياضة، وما يتبعها من ارتفاع في نسبة الأكسجين، يسهمان في تعزيز قدرة العضلات على إنتاج الطاقة، والواقع أن الدراسات أظهرت مراراً وتكراراً أن الرياضة لا ترهقنا على الإطلاق، بل على العكس فإنها تمدنا بالطاقة في فترة ممارستها وعلى المدى الطويل. وكان الباحث في جامعة جورجيا الأميركية قد أظهر أن ثلث ساعة من ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة والمعتدلة في اليوم 3 مرات في الأسبوع، لمدة ستة أسابيع أسهمت في التخفيف من الإحساس بالإرهاق الذي كانت تشعر به مجموعة من البالغين الذين يعيشون نمط حياة مدينيًا يفتقر إلى النشاط البدني. كذلك أسهمت هذه التمارين اليومية في منح هؤلاء المشاركين المزيد من الطاقة

3-1-4 التوتر والإجهاد النفسي

إضافة إلى ما تقدمه الرياضة من تخفيف فوري للتوتر، فإنها تعتبر وسيلة فاعلة لتحقيق التوازن الانفعالي على المدى البعيد. وكان الباحث في جامعة بريستول قد وجدوا مؤخراً أن المسنين الذين يمارسون الرياضة قبل التوجه إلى أي عمل معين،

يتمتعون بقدر أكبر من الاتزان، مقارنة بالآخرين. كذلك أكد 79 في المئة من هؤلاء المسنين أن قدراتهم الذهنية، وأداءهم العام وتواصلهم مع الآخرين، تكون أفضل في الأيام التي يمارسون فيها الرياضة. وقال 74 في المئة منهم إن الرياضة تساعدهم على التعامل بشكل أفضل مع أعباء الحياة.

3-1-5 نوعية النشاط البدني المناسب:

يقول روبرتس إنه من الضروري تحديد نوع التوتر الذي يسيطر علينا قبل اختيار التمارين الرياضية التي سنمارسها. إذ يمكن أن يكون لهذه التمارين مفعول سلبي أو إيجابي حسب الحالة التي نمر بها. فعندما نتعرض للضغط النفسي تفرز أجسامنا هورموناً هو الكورتيزول. وهو مفيد عندما يكون بكمية صغيرة، لأنه يمدنا بالطاقة ويعزز قدرتنا على التركيز. أما إفراز كميات كبيرة منه على امتداد فترة طويلة، فقد يزيد من خطر الإصابة بسلسلة من الاضطرابات الصحية بما فيها ارتفاع ضغط الدم. ومن المعروف أن مستويات الكورتيزول ترتفع عندما تمارس الرياضة، لذلك علينا تفادي ممارسة التمارين العنيفة إذا كنا نعاني التوتر المزمن، وينصح روبرتس في هذه الحالة بممارسة تمارين معتدلة القوة، تسهم في تنشيط إيقاع ضربات القلب وحركة التنفس، مثل الركض أو ركوب الدراجة لمدة 40 دقيقة. أما الأشخاص الذين يعانون ضغطاً نفسياً متواصلاً، فينصحهم هادسون بالالتحاق بصفوف تركيز في تمارينها على التنفس والتحكم في الجسم، مثل اليوغا أو التأمل، أو على الحركات المتكررة، مثل السباحة أو ركوب الدراجة.

3-1-6 الاكتئاب والحزن

فاعلية الرياضة في التخفيف من حدة الاكتئاب هي أمر مؤكد علمياً. وكانت دراسة حديثة أجريت في جامعة اسيكس البريطانية قد أظهرت بشكل خاص فوائد الرياضات التي تمارس في الهواء الطلق، مثل ركوب الخيل والمشي في رفع المعنويات وتحسين المزاج.

أما بشأن الاستراتيجية التي يمكن اتباعها لتشجيع أنفسنا على ارتداء ملابس الرياضة، علماً بأن الرياضة هي آخر ما نفكر فيه عندما نكون في حالة نفسية سيئة، فتتصح ريد بتجريب نشاط ممتع مثل يتسنى لنا خلاله التحدث مع الآخرين إذا شئنا. يمكن مثلاً الالتحاق أو الانضمام إلى مجموعة تمارس المشي والالتزام مفيد لأنه يخفف من إمكانية انسحابنا وتخلينا عن النشاط البدني، لذلك تتصح ريد بالانفاق مع صديق على ممارسة الرياضة بانتظام. وهي تتصح أيضاً بالاستماع إلى الموسيقى أثناء ممارسة الرياضة، فقد أظهرت الأبحاث أن الموسيقى يمكن أن تعزز قدراتنا الذهنية. ويستحسن تغيير التسجيلات التي نستمع إليها أسبوعياً أثناء ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، أو داخل النادي الرياضي أو في منازلنا

4- ممارسة النشاط البدني الرياضي والحالة الاجتماعية للشخص المسن (خلق اندماج اجتماعي)

إن الإنسان يعاني من الحرمان الاجتماعي عندما يفقد القدرة على حرية الاتصال الاجتماعي طبقاً لحاجته ورغباته، والمسن يعتبر من أكثر فئات المجتمع تعرضاً للحرمان الاجتماعي نظراً لقلّة موارده المالية وضعف قواه الجسدية.

ويقلل من حدة المشكلات الاجتماعية كمشور المسن بالوحدة والعزلة عن حياة المجتمع، ويبدأ هذا المشور بحياة الحرمان من العلاقات العائلية التي كانت تؤلف جزءاً كبيراً من نشاطه واهتماماته اليومية، مما يضع القيود على تحركات المسنين وعلاقاتهم الشخصية بأفراد المجتمع. 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 إلى 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 (سلامة، 1986) تحقق ممارسة النشاط الرياضي

التكامل والتنسيق في عمليات الاندماج الاجتماعي للأشخاص المسنين وإجراءاتها الطبية الاجتماعية وحتى الاقتصادية، وهذا بمساعدة هذه الشريحة على تحقيق أقصى مستوى ممكن من الفاعلية لذاتها وإعادة التوازن للمجتمع الذي تتواجد فيه. إشراك الشخص المسن في النشاط الحركي يكسبه السمات الشخصية والخصائص التي يجب أن يتحلى بها في المجتمع عن طريق احترام القوانين وتقبل التعليمات، والاكتفاء الذاتي، أي قدرة الفرد المسن على استثمار إمكانياته بالقدر الذي يحقق له حياة متزنة مما يجعله في اندماج دائم مع المجتمع الذي يعيش فيه. تدفع ممارسة النشاط الرياضي الأشخاص المسنين إلى خلق علاقات جديدة فيما بينهم تسودها روح التعاون والتضامن وتبادل الأحاديث خاصة بعد التقاعد، حيث أن الفرد المسن يحس وكأنه خسر مرحلة من عمره ونسبة كبيرة من ثقته بنفسه لا يستطيع استرجاعها إلا بالنشاط الرياضي، الذي يخرج كل ما هو مكبوت بداخله. (zeigler, 1986) علاقة الأنشطة البدنية بالقوى الضابطة التي من شأنها أن تمد أو تحد من النشاط البدني الرياضي، وهي بالضرورة تتصل بالبيئة الطبيعية المحيطة خاصة الفرد المسن، كما تتصل بالمؤسسات الاجتماعية الموجودة كالاقتصاد، الحكومة، السياسة، باعتبارها قوى ضابطة اجتماعية مؤثرة.

يرى خوزيه كاجيكال أنه عندما ننظر إلى الرياضة نجد أنفسنا أمام نوع من التمرين البدني أو من الحركة الجسمانية التي لا يقوم بها الإنسان استجابة إلى دافع حياتي، ولكن يقوم بها كتعبير تلقائي عن تأصيل نفسي - حيوي، يجسد جوهر الرياضة وروحها، فهو الذي جعل منها قوة اجتماعية ونسقاً ثقافياً، والذي أضفى عليها مقومات النظام الاجتماعي، والذي يتوقف نجاحه أو فشله على استعدادات المجتمع الذي يحتويها، بمعنى آخر، تبرز قوة الرياضة أولاً في اعتبارها نظاماً اجتماعياً بكل ما يحمله من معنى سوسيلوجي، وثانياً قدرة بقاء هذا النظام تبعاً للمحفزات السياق الاجتماعي وتمثلاته الإيجابية عنه. (الأبعاد الاجتماعية للرياضة ودورها في مواجهة الجريمة، 2011)

خلاصة:

النشاط الحركي يلعب دوراً جوهرياً في تحسين الصحة العقلية للمسنين، فهو ليس مجرد وسيلة للحفاظ على اللياقة البدنية، بل يمثل أيضاً أداة فعّالة لتعزيز الصحة النفسية والعقلية.

من خلال النشاط الحركي، يمكن للمسنين تقليل مستويات الاكتئاب والقلق، وتحسين المزاج والشعور بالرفاهية العامة. بالإضافة إلى ذلك، فإن النشاط الحركي يساعد في الحفاظ على الوظائف المعرفية وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض مثل الخرف والزهايم.

الفصل الرابع : الجانب

التطبيقي

لجزء الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية .

❖ منهج البحث :

يعتبر المنهج المستخدم في أي دراسة علمية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في بحثه عن الحقيقة، فاختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبط بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث.

ونظراً لطبيعة موضوعنا ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها، وتحديد العلاقة بين عناصرها، تبيّن أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة. فالدراسة الوصفية تهدف إلى تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين بالاعتماد على جمع الحقائق وتفسيرها وتحليلها، واستخلاص دلالاتها.

❖ الدراسة الاستطلاعية:

تُعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها.

فالدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث بقصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية. وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، وتهدف إلى قياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية.

وبناءً على هذا، قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.
- وضوح البنود وملاءمتها لمستوى العينة وخصائصها.
- التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم (الصدق والثبات).

- التأكد من وضوح التعليمات.
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تقادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا.

❖ المجتمع وعينة البحث:

يواجه الباحث عند شروعه في القيام ببحثه مشكلة تحديد نطاق العمل، أي اختيار مجتمع البحث والعينة. ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة إلى غيرها من الظواهر، وهو ما يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث.

فالعينة إذاً هي ذلك الجزء من المجتمع الذي يتم اختياره وفق قواعد وطرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً.

وعلى هذا الأساس، يتكون مجتمع بحثنا من الأشخاص على هذا الأساس، يتكون مجتمع بحثنا من الأشخاص المسنين الذين يمارسون الأنشطة البدنية المكيفة (10 أشخاص)، بالإضافة إلى الأطباء المعنيين برعاية هذه الفئة (10 أطباء).

يهدف البحث إلى استكشاف تأثير النشاط البدني على الصحة العامة للمسنين، وكذلك فهم وجهة نظر الأطباء حول أهمية هذا النشاط في تعزيز جودة حياة كبار السن.

❖ المجال المكاني و الزماني :

تمتد فترة الدراسة من 1 مارس إلى 29 أبريل في مركز المسنين "سلطاني" الكائن في عين النويصي، ولاية مستغانم.

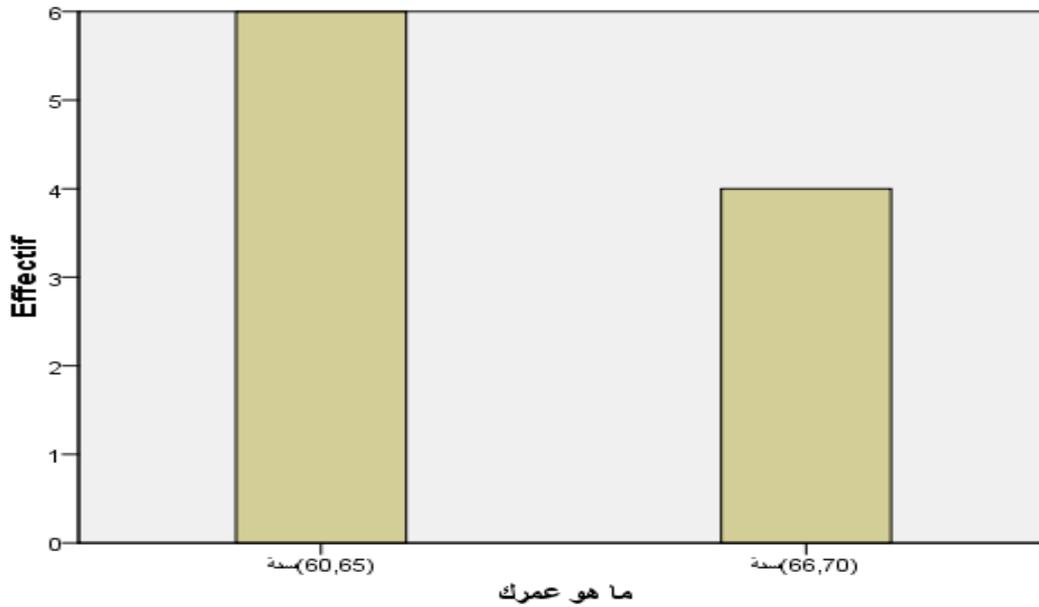
1. الجزء الثاني

(1) كم عمرك

الجدول رقم 01: كم عمرك

	العدد	النسبة
سنة (60,65)	6	60.0
سنة (66,70)	4	40.0
المجموع	10	100.0

الشكل 01: يمثل اختلاف السن عند المسنين



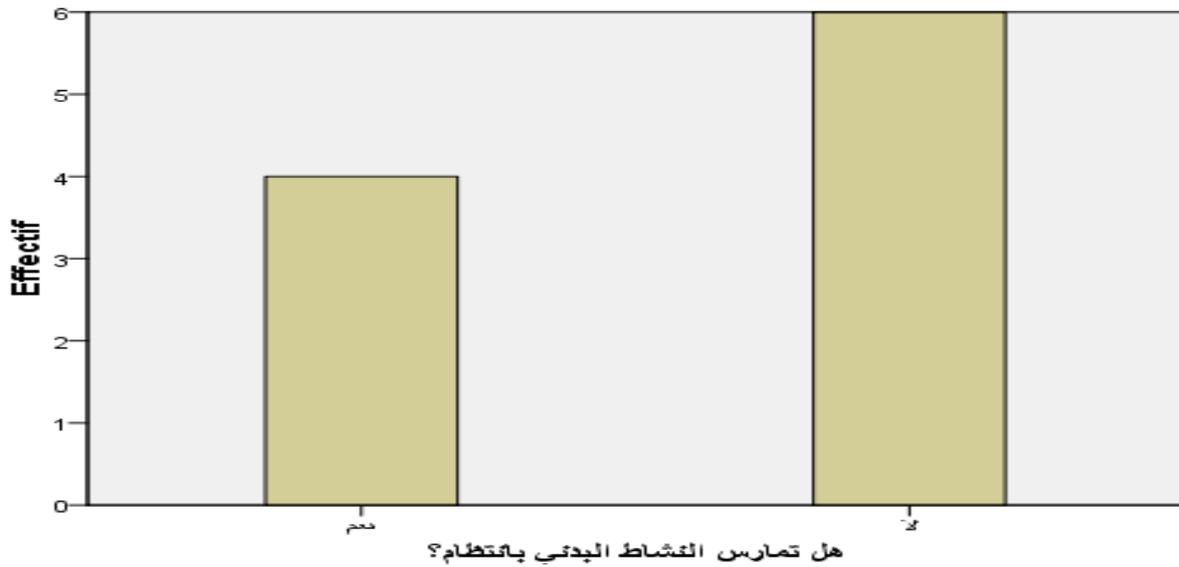
يمثل الجدول السابق عدد ونسبة عمر المسنين حيث وجدنا ان هناك (60%) 6 يتراوح عمرهم بين (60,65) سنة والباقي (40%) 4 يتراوح عمرهم بين (66,70) سنة (جدول والمنحنى الأول)

(2) هل تمارس النشاط البدني بانتظام؟

الجدول رقم 02: هل تمارس النشاط البدني بانتظام؟

	العدد	النسبة
لا	6	60.0
امارس		
المشي	2	20.0
الجري	2	20.0
المجمو	10	100.0
ع		

الشكل 02: هل تمارس النشاط البدني بانتظام؟



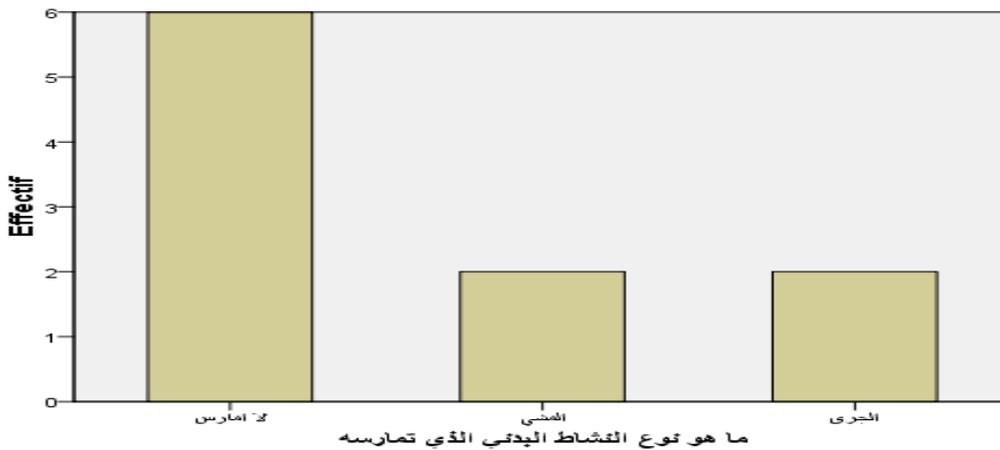
يمثل الجدول السابق عدد ونسبة المسنين الذين يمارسون النشاط البدني بانتظام حيث وجدنا ان هناك (60%) 6 لا يمارسون النشاط البدني و الباقي (40%) 4 يمارسون نشاطات مختلفة كالمشي (20%) 2 و الجري (20%) (جدول والمنحنى الثاني). من خلال هذه النتائج نجد ان غالبية المسنين لا يمارسون النشاط البدني اطلاقا .

ما هو نوع النشاط البدني الذي تمارسه (3)

الجدول رقم 03: ما هو نوع النشاط البدني الذي تمارسه

النسبة	العدد	
60.0	6	لا امارس
20.0	2	المشي
20.0	2	الجري
100.0	10	المجموع

الشكل 03: ما هو نوع النشاط البدني الذي تمارسه



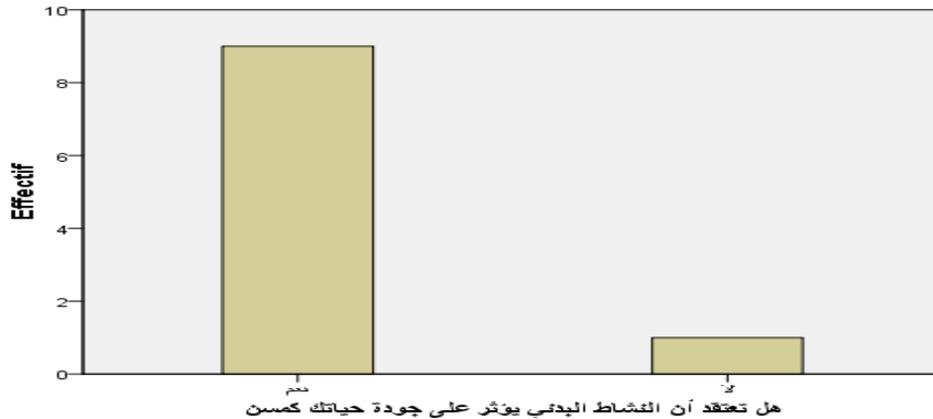
يمثل الجدول السابق عدد ونسبة المسنين الذين يمارسون النشاط البدني بانتظام حيث وجدنا ان هناك (60%) 6 لا يمارسون النشاط البدني و الباقي (40%) 4 يمارسون نشاطات مختلفة كالمشي (20%) 2 و الجري (20%) (جدول والمنحنى الثالث). من خلال هذه النتائج نجد ان غالبية المسنين لا يمارسون النشاط البدني اطلاقا وذلك بسبب نقص التوعية بأهمية ممارسة النشاط البدني عند المسنين .

4) هل تعتقد أن النشاط البدني يؤثر على جودة حياتك كمسن

الجدول رقم 04: هل تعتقد أن النشاط البدني يؤثر على جودة حياتك كمسن

النسبة	العدد	
90.0	9	نعم
10.0	1	لا
100.0	10	المجموع

الشكل 04: هل تعتقد أن النشاط البدني يؤثر على جودة حياتك كمسن



يمثل الجدول السابق عدد ونسبة المسنين الذين يعتقدون أن النشاط البدني يؤثر على جودة حياتهم كمسنين حيث وجدنا ان (90%) 9 لا يعتقدون أن النشاط البدني يؤثر على جودة حياتهم و الباقي (10%) 1 يعتقدون أن النشاط البدني يؤثر على جودة حياتهم (جدول والمنحنى الرابع). من خلال هذه النتائج نجد ان غالبية المسنين لا يعتقدون أن النشاط البدني يؤثر على جودة حياتهم وذلك راجع لقلة الوعي عند هذه الشريحة بأهمية النشاط البدني يؤثر على جودة حياتهم .

(5) هل لاحظت تحسناً في صحتك العامة بعد بدء ممارسة النشاط البدني

الجدول رقم 05: هل لاحظت تحسناً في صحتك العامة بعد بدء ممارسة النشاط

البدني

	العدد	النسبة
نعم	4	40.0
لا	6	60.0
المجموع	10	100.0

الشكل رقم 05: هل لاحظت تحسناً في صحتك العامة بعد بدء ممارسة النشاط البدني



يمثل الجدول السابق عدد ونسبة المسنين الذين تحسنت صحتهم العامة بعد بدء ممارسة النشاط البدني حيث نلاحظ ان (60%) 6 لم يلاحظوا أي تحسن في صحتهم العامة بعد بدء ممارسة النشاط البدني و الباقي (40%) 4 تحسنت صحتهم العامة بعد بدء ممارسة النشاط البدني (جدول والمنحنى الخامس). من خلال هذه النتائج نجد ان غالبية المسنين لم يلاحظوا أي تحسن في صحتهم العامة بعد بدء ممارسة النشاط البدني وذلك لانهم لم يمارسوا أي رياضة عكس الباقيين تحسنت صحتهم العامة بعد بدء ممارسة النشاط البدني هذا الذي يدل على مدى فعالية ممارسة النشاط البدني على الصحة العامة .

هل تواجه أي تحديات في ممارسة النشاط البدني بسبب العمر

الجدول رقم 06: هل تواجه أي تحديات في ممارسة النشاط البدني بسبب العمر (6)

	العدد	النسبة
نعم	4	40.0
لا	6	60.0
المجموع	10	100.0

الشكل 06: هل تواجه أي تحديات في ممارسة النشاط البدني بسبب العمر



يمثل الجدول السابق عدد ونسبة المسنين الذين يواجهون تحديات في ممارسة النشاط البدني بسبب العمر حيث وجدنا ان (40%) 4 يواجهون تحديات في ممارسة النشاط البدني بسبب العمر و الباقي (60%) 6 لا يواجهون أي تحديات في ممارسة النشاط البدني (جدول والمنحنى السادس). من خلال هذه النتائج نجد ان غالبية المسنين لا يواجهون أي تحديات في ممارسة النشاط البدني و هذا مؤشر إيجابي على سلامة صحتهم العامة وحافز لتوجيههم نحو ممارسة الرياضة .

(7) هل تشعر بأن النشاط البدني يساعد في الحفاظ على القوة والمرونة في الجسم

الجدول رقم 07: هل تشعر بأن النشاط البدني يساعد في الحفاظ على القوة

والمرونة في الجسم

	العدد	النسبة
نعم	4	40.0
لا	6	60.0
المجموع	10	100.0



الشكل 07: هل تشعر بأن النشاط البدني يساعد في الحفاظ على القوة والمرونة في الجسم

يمثل الجدول السابق عدد ونسبة المسنين الذين يشعرون بأن النشاط البدني يساعد في الحفاظ على القوة والمرونة في الجسم حيث وجدنا ان (40%) يشعرون بأن النشاط البدني يساعد في الحفاظ على القوة والمرونة في الجسم و الباقي (60%) لا يشعرون بأن النشاط البدني يساعد في الحفاظ على القوة والمرونة في الجسم (جدول والمنحنى السابع) وهذا بسبب ان غالبيتهم لا يمارسون أي نشاط بدني وبالتالي لا يمكنهم ملاحظة اهميته في الحفاظ على القوة والمرونة في الجسم . .

(8) هل تعتقد أن النشاط البدني يسهم في تحسين الصحة العقلية لدى كبار السن؟

الجدول رقم 08: هل تعتقد أن النشاط البدني يسهم في تحسين الصحة العقلية لدى كبار السن

النسبة	العدد	
100.0	10	نعم

شكل 08: آراء المسنين حول أن النشاط البدني يسهم في تحسين الصحة العقلية



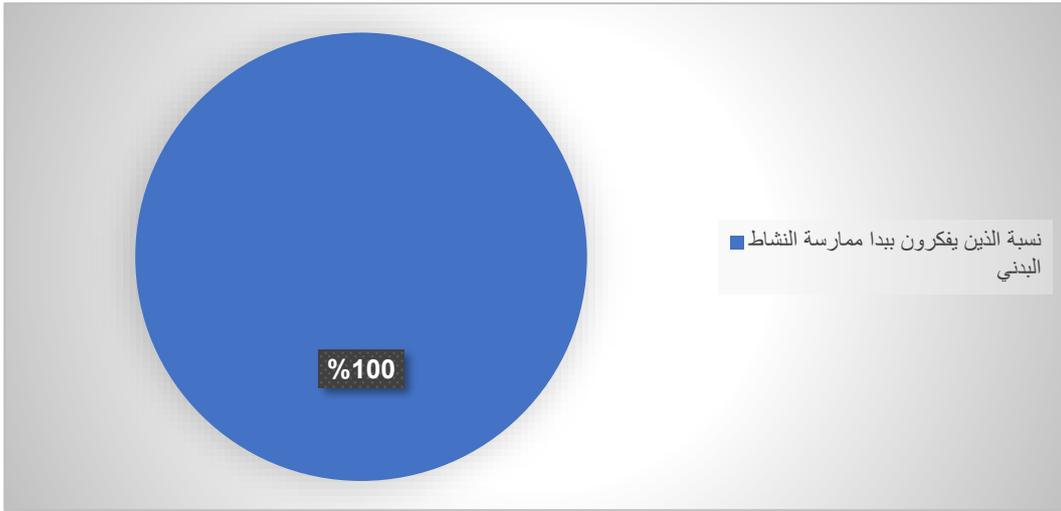
يمثل الجدول السابق عدد ونسبة آراء المسنين حول أن النشاط البدني يسهم في تحسين الصحة العقلية لديهم حيث وجدنا ان كلهم (100%) يعتقدون أن النشاط البدني يسهم في تحسين الصحة العقلية لديهم (جدول والمنحنى الثامن) وهذا من اهم الأسباب التي من اجلها ينصح المسنين بممارسة النشاط البدني .

9 كبار السن الذين يفكرون في البدء في ممارسة النشاط البدني

جدول رقم 09: كبار السن الذين يفكرون في البدء في ممارسة النشاط البدني

النسبة	العدد	
100.0	10	نعم

الشكل 09: اراء كبار السن للذين يفكرون في البدء في ممارسة النشاط البدني



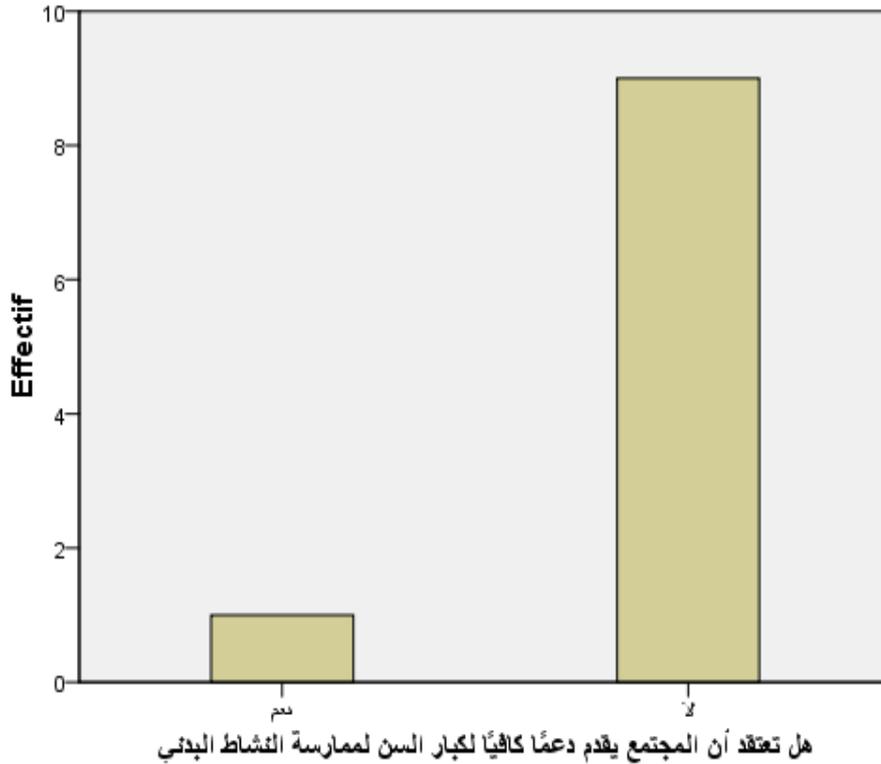
يمثل الجدول السابق عدد كبار السن للذين يفكرون في البدء في ممارسة النشاط البدني حيث وجدنا ان كلهم (100%) يفكرون في البدء في ممارسة النشاط البدني (جدول والمنحنى التاسع) وهذا بسبب درايتهم بمدى أهمية ممارسة النشاط البدني على صحتهم الجسدية و العقلية . .

هل تعتقد أن المجتمع يقدم دعماً كافياً لكبار السن لممارسة النشاط البدني (10)

الجدول 10: هل تعتقد أن المجتمع يقدم دعماً كافياً لكبار السن لممارسة النشاط البدني

الرد	العدد	النسبة
نعم	1	10.0
لا	9	90.0
المجموع	10	100.0

الشكل 10: عدد المسنين المعتقدين ان المجتمع يقدم دعمًا كافيًا لكبار السن لممارسة النشاط البدني



يمثل الجدول السابق عدد ونسبة المسنين الذين يعتقدون ان المجتمع يقدم دعمًا كافيًا لكبار السن لممارسة النشاط البدني حيث وجدنا ان (10%) يعتقدون ان المجتمع يقدم دعمًا كافيًا لكبار السن لممارسة النشاط البدني و الباقي (90%) لا يعتقدون ذلك (جدول والمنحنى العاشر) وهذا بسبب قلة وعي المجتمع بمدى أهمية ممارسة كبار السن للنشاط البدني .

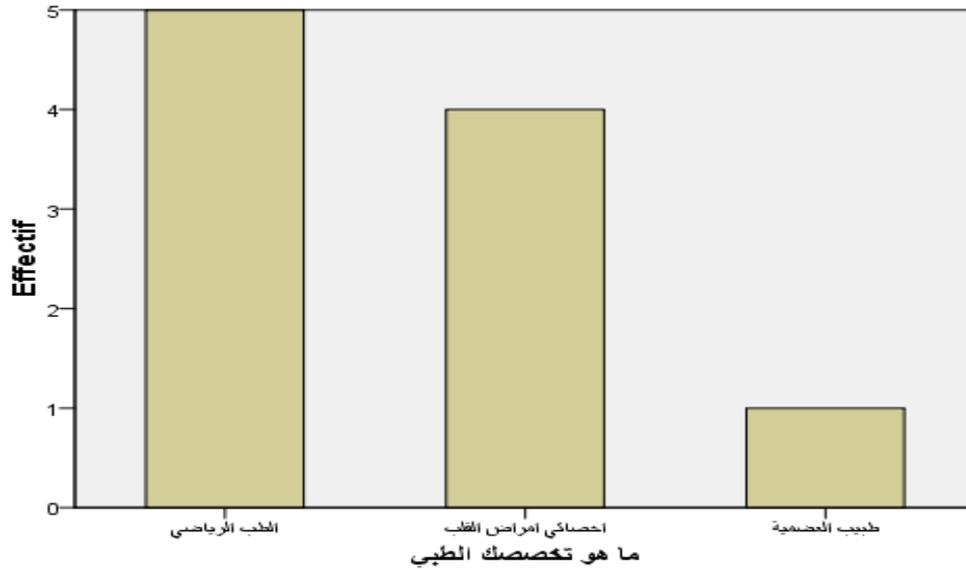
II. الجزء الثالث

1. ما هو تخصصك الطبي

الجدول رقم 1: التخصص الطبي

النسبة	العدد	
50.0	5	الطب الرياضي
40.0	4	اخصائي امراض القلب
10.0	1	طبيب العظمية
100.0	10	المجموع

الشكل 01: ما هو تخصصك الطبي



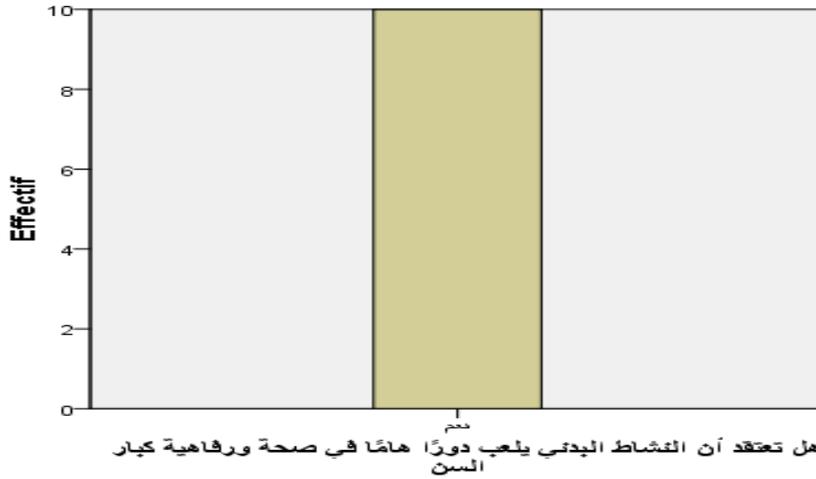
يمثل الجدول السابق التخصص الطبي للأطباء المشاركين في الإجابة على الاستبيان السابق. لدينا 50(%)5 تخصصهم الطب الرياضي و 40(%)4 أخصائيين في امراض القلب و10(%)

طبيب العظمية (الجدول والمنحنى 1)

2. هل تعتقد أن النشاط البدني يلعب دورًا هامًا في صحة ورفاهية كبار السن

الجدول 02: هل تعتقد أن النشاط البدني يلعب دورًا هامًا في صحة ورفاهية كبار السن

النسبة	العدد	
100.0	10	نعم



الشكل 02: هل تعتقد أن النشاط البدني يلعب دورًا هامًا في صحة ورفاهية كبار السن

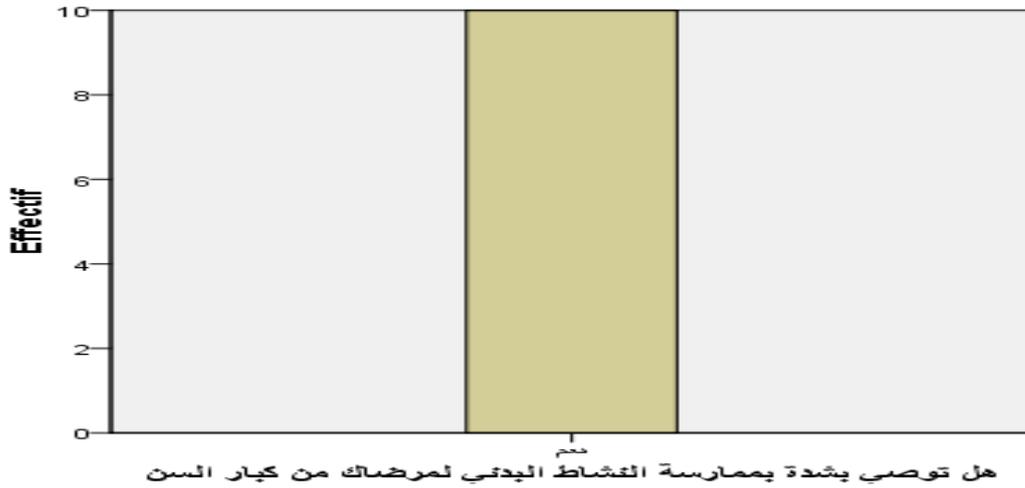
يمثل الجدول السابق عدد ونسبة الأطباء للذين يعتقدون ان النشاط البدني يلعب دورًا هامًا في صحة ورفاهية كبار السن حيث وجدنا ان كلهم 100(%)10 يعتقدون

ذلك (جدول والمنحنى 2) وهذا راجع لمدى أهمية ممارسة النشاط البدني على الصحة الجسدية و العقلية لكبار السن .

(3) هل توصي بشدة بممارسة النشاط البدني لمرضاك من كبار السن

الجدول رقم 03: هل توصي بشدة بممارسة النشاط البدني لمرضاك من كبار السن

النسبة	العدد	
100.0	10	نعم



الشكل 03: هل توصي بشدة بممارسة النشاط البدني لمرضاك من كبار السن

يمثل الجدول السابق عدد ونسبة الأطباء للذين يوصون بشدة بممارسة النشاط البدني لمرضاك من كبار السن حيث وجدنا ان كلهم (100%) يوصون بممارسة النشاط البدني (جدول والمنحنى 3) وهذا راجع لمدى أهمية ممارسة النشاط البدني على الصحة الجسدية و العقلية لكبار السن .

04. ما هي فوائد النشاط البدني التي تراها لكبار السن

الجدول 04: ما هي فوائد النشاط البدني التي تراها لكبار السن

النسبة	العدد	
70.0	7	يحفز معدل نبضات القلب
20.0	2	يقوي عضلة القلب
10.0	1	يحسن وتيرة التنفس
100.0	10	المجموع



الشكل 05: ما هي فوائد النشاط البدني التي تراها لكبار السن

يمثل الجدول السابق عدد ونسبة فوائد النشاط البدني التي يراها الأطباء لكبار (جدول والمنحنى 5).

النتائج كانت كالآتي:

يحفز معدل نبضات القلب (70%) 7

يقوي عضلة القلب (70%) 2

يحسن وتيرة التنفس (10%) 1

للنشاط البدني فوائد كثيرة من الواجب على المسنين ممارسة النشاط البدني لتحسين صحتهم .

6) هل يمكن للنشاط البدني أن يؤثر على الحالات الطبية الشائعة بين كبار السن مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب؟

الجدول 06: هل يمكن للنشاط البدني أن يؤثر على الحالات الطبية الشائعة بين كبار السن مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب؟

النسبة	العدد	
100.0	10	نعم

الشكل 06: هل يمكن للنشاط البدني أن يؤثر على الحالات الطبية الشائعة بين كبار السن مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب؟



كبار السن مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب

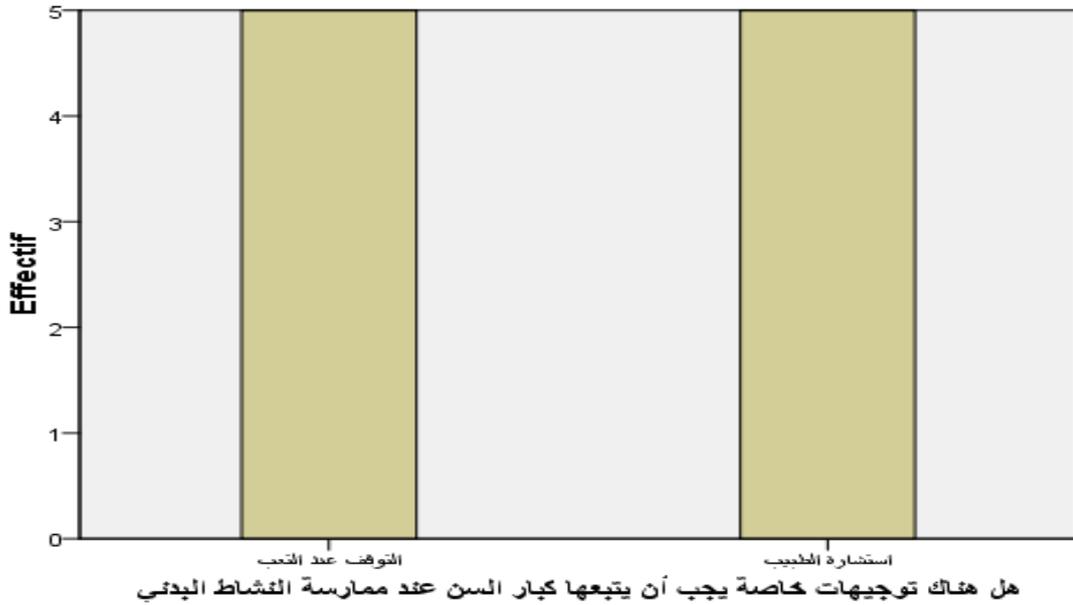
يمثل الجدول السابق عدد ونسبة آراء الأطباء حول تأثير للنشاط البدني على الحالات الطبية الشائعة بين كبار السن مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب حيث وجدنا ان كلهم (100%) يؤكدون مدى تأثير النشاط البدني على الحالات الطبية الشائعة بين كبار السن مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب (جدول والمنحنى 6), هذه النتائج توضح أهمية ممارسة النشاط البدني على الصحة الجسدية .

07) هل هناك توجيهات خاصة يجب أن يتبعها كبار السن عند ممارسة النشاط البدني

الجدول 07: هل هناك توجيهات خاصة يجب أن يتبعها كبار السن عند ممارسة النشاط البدني

النسبة	العدد	
50.0	5	التوقف عند التعب
50.0	5	استشارة الطبيب
100.0	10	المجموع

الشكل 07: هل هناك توجيهات خاصة يجب أن يتبعها كبار السن عند ممارسة النشاط البدني



يمثل الجدول السابق عدد ونسبة توجيهات الأطباء التي يجب أن يتبعها كبار السن عند ممارسة النشاط البدني (جدول والمنحنى 7), النتائج كانت كالآتي:

التوقف عند التعب (50%) 5.

استشارة الطبيب (50%) 5.

المجهود العضلي لكبار السن اقل منه عند باقي الشرائح لهذا يجب عليهم إتباع توجيهات الأطباء لتجنب حدوث أي مضاعفات.

08) هل تواجه تحديات في تشجيع مرضاك من كبار السن على ممارسة النشاط

الجدول رقم 08: هل تواجه تحديات في تشجيع مرضاك من كبار السن على

ممارسة النشاط البدني

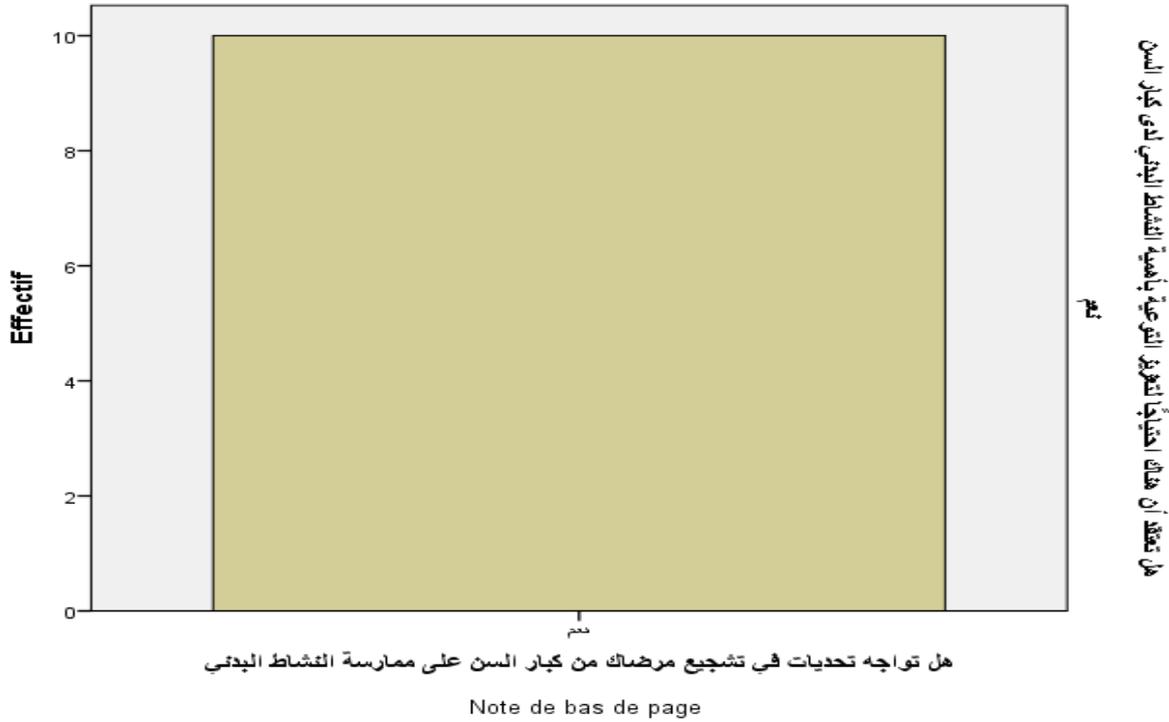
النسبة	العدد	
100.0	10	نعم

09) هل تعتقد أن هناك احتياجًا لتعزيز التوعية بأهمية النشاط البدني لدى كبار

السن

النسبة	العدد	
100.0	10	نعم

الشكل 08: آراء الأطباء حول هل مواجهة تحديات في تشجيع مرضى من كبار السن على ممارسة النشاط وتعزيز التوعية بأهمية النشاط البدني



يمثل الجدول السابق عدد ونسبة آراء الأطباء حول هل مواجهة تحديات في تشجيع مرضى من كبار السن على ممارسة النشاط وتعزيز التوعية بأهمية النشاط البدني حيث وجدنا ان كلهم (100%) يلاقون تحديات في تشجيع مرضى من كبار السن على ممارسة النشاط و يؤكدون على أهمية تعزيز التوعية للنشاط البدني (جدول 9/8 والمنحنى 8) , هذه النتائج توضح أهمية تعزيز التوعية بالنشاط البدني لتشجيع كبار على ممارسة النشاط البدني..

10) هل تعتبر أن هناك عوامل محددة يجب مراعاتها عند تصميم برنامج للنشاط البدني لكبار السن

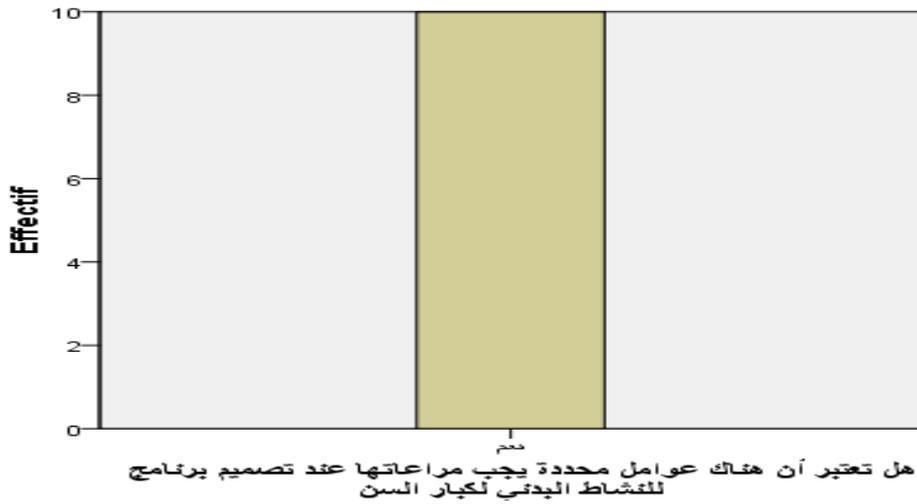
الجدول رقم 10: هل تعتبر أن هناك عوامل محددة يجب مراعاتها عند تصميم

برنامج للنشاط البدني لكبار السن

النسبة	العدد	
100.0	10	نعم

الشكل 09: هل تعتبر أن هناك عوامل محددة يجب مراعاتها عند تصميم برنامج

النشاط البدني للمسنين



يمثل الجدول السابق عدد ونسبة الأطباء الذين يؤكدون ان هناك عوامل محددة يجب

مراعاتها عند تصميم برنامج للنشاط البدني لكبار السن حيث وجدنا ان كلهم

(100%) 10 يؤكدون ذلك (جدول 10 والمنحنى 9), هذه النتائج توضح أهمية مراعاة

عدة شروط عند تصميم برنامج للنشاط البدني لكبار السن والتي من أهمها:

الحالة الصحية العامة: يجب أخذ الوضع الصحي العام لكل شخص في الاعتبار،

بما في ذلك وجود أمراض مزمنة مثل السكري، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب،

والمشاكل العظمية والعظمية.

القدرة البدنية: يجب تقييم مستوى اللياقة البدنية الحالي وقدرة الشخص على القيام بالأنشطة البدنية المختلفة. قد يكون هناك حاجة لبدء التمارين ببطء وزيادة الشدة تدريجياً.

الأهداف الشخصية: يجب أن تتناسب الأهداف الشخصية مع مستوى اللياقة والقدرات البدنية للفرد. الأهداف يمكن أن تتراوح بين تحسين القدرة على الحركة اليومية، زيادة القوة العضلية، أو تعزيز الصحة العقلية.

نوع النشاط: يفضل تضمين مجموعة متنوعة من الأنشطة التي تشمل التمارين الهوائية، وتمارين القوة، والتمارين المرنة، وتمارين التوازن لتلبية جميع جوانب اللياقة البدنية.

البيئة والمعدات: يجب أن يكون مكان ممارسة النشاط البدني آمناً ومناسباً لكبار السن، مع توفر المعدات المناسبة التي تساهم في ممارسة التمارين بسهولة وفعالية.

التوجيه والدعم: قد يحتاج كبار السن إلى توجيه ودعم من محترفين مختصين في اللياقة البدنية، خاصة إذا كانوا يعانون من مشاكل صحية أو كان لديهم خبرة محدودة في التمارين.

التحفيز والاستمرارية: من المهم تصميم برنامج يشجع على الاستمرارية والتحفيز، مثل القيام بالتمارين في مجموعات أو تحديد أهداف قصيرة الأمد يمكن تحقيقها بسهولة.

التغذية: يجب مراعاة التغذية السليمة والمتوازنة التي تدعم النشاط البدني وتساهم في تحسين الأداء البدني والصحة العامة.

خلاصة:

النشاط البدني له أهمية كبيرة لكبار السن ويؤثر بشكل إيجابي على مختلف جوانب حياتهم. فيما يلي خلاصة لأهمية النشاط البدني لكبار السن:

تحسين الصحة العامة: يعزز النشاط البدني وظائف القلب والأوعية الدموية، ويقوي الجهاز التنفسي، ويقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

زيادة القوة والمرونة: تقوي التمارين العضلات وتزيد من مرونة المفاصل، مما يساعد كبار السن في الحفاظ على قدرتهم على أداء الأنشطة اليومية بكفاءة واستقلالية.

الحفاظ على الوزن الصحي: يساعد النشاط البدني على الحفاظ على وزن صحي، مما يقلل من العبء على المفاصل ويحسن الصحة العامة.

تحسين الصحة العقلية: يرتبط النشاط البدني بتحسين المزاج والحد من الاكتئاب والقلق، حيث تساهم التمارين في إفراز الإندورفينات التي تحسن الشعور بالراحة.

تعزيز القدرات العقلية: يساهم النشاط البدني في تحسين الوظائف المعرفية مثل الذاكرة والتركيز والقدرة على التفكير، مما يساعد في الوقاية من التدهور العقلي المرتبط بالشيخوخة.

تعزيز التواصل الاجتماعي: المشاركة في الأنشطة البدنية الجماعية تعزز الروابط الاجتماعية وتقلل من الشعور بالعزلة والوحدة، مما يعزز الرفاهية النفسية.

تحسين نوعية الحياة: يساهم النشاط البدني في تحسين نوعية الحياة من خلال تعزيز الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية، مما يمكن كبار السن من الاستمتاع بحياة أكثر نشاطاً وسعادة.

باختصار النشاط البدني يعد جزءاً أساسياً من الحياة الصحية لكبار السن، وله تأثيرات إيجابية كبيرة على صحتهم العامة وجودة حياتهم. لذلك، من الضروري

تشجيع كبار السن على ممارسة النشاط البدني بانتظام وتوفير الدعم اللازم لهم لتحقيق ذلك مع ذلك نؤكد بمدى أهمية الاستشارة الطبية قبل البدء في ممارسة النشاط البدني لتجنب حدوث أي مضاعفات صحية.

خاتمة

خاتمة:

من خلال ما تم عرضه في دراستنا هذه تبين أن كبار السن من أكثر الفئات العمرية عرضة للتحديات الصحية والنفسية نتيجة التغيرات الطبيعية التي تحدث مع التقدم في العمر، وهذه التغيرات تشمل تراجع القدرات الجسدية، بالإضافة إلى الشعور بالعزلة أو الانسحاب الاجتماعي، مما يجعل المحافظة على الصحة النفسية والجسدية أمراً بالغ الأهمية لضمان جودة حياتهم.

وقد تبين أيضاً أن النشاط البدني على المسنين يظهر بوضوح في الجوانب النفسية والاجتماعية كما يلي:

➤ **على الصعيد النفسي:** يساهم النشاط البدني في تقليل مستويات القلق والاكتئاب ويقلل من مشاعر العزلة والضعف المرتبطة بالشيخوخة.

➤ **على الصعيد الاجتماعي:** يساهم النشاط البدني في تعزيز التواصل والتفاعل بين المسنين، مما يقلل من الشعور بالوحدة ويعزز الروابط الاجتماعية.

وقد تم إجراء الدراسة التطبيقية اعتماداً على عينة من أشخاص مسنين، ونلخص نتائجها فيما يلي:

➤ أظهرت الدراسة أن أفراد العينة تتراوح أعمارهم بين 60 و 70 عاماً، كما كشفت أن 60% من المسنين لا يمارسون أي نشاط بدني، بينما 40% منهم يمارسون نشاطات بدنية مثل المشي والجري.

➤ وجود علاقة طردية بين ممارسة النشاط البدني وبين تحسن الصحة النفسية والاجتماعية للمسنين، أي أن ممارسة المسنين لنشاطات البدنية لها تأثير إيجابي على صحتهم النفسية والاجتماعية، فقد أظهرت الدراسة أن 40% من المسنين لاحظوا تحسناً في صحتهم العامة بعد بدء ممارسة النشاط البدني.

➤ انتشار الوعي بأهمية النشاطات البدنية بين المسنين، فجميع أفراد العينة يعتقدون أن النشاط البدني يسهم في تحسين الصحة العقلية لديهم، من ناحية أخرى أكد الأطباء المشاركون في الدراسة (100%) على أهمية ممارسة النشاط البدني لكبار السن، مشددين على فوائده الصحية المتنوعة.

واعتمادا على هذه النتائج يمكن القول أن النشاطات البدنية من أهم العوامل التي تؤثر بشكل إيجابي على الصحة النفسية والاجتماعية للمسنين، وتساهم في تحسينها.

التوصيات

استنادا على هذه النتائج يمكن طرح عدد من التوصيات الهامة والمتمثلة فيما يلي:

يلي:

➤ العمل على زيادة الوعي بين كبار السن حول أهمية النشاط البدني وفوائده الصحية من خلال تنظيم حملات توعوية وبرامج تعليمية توفر مواد إرشادية توضح أنواع النشاط البدني المناسبة وكيفية ممارستها بأمان.

➤ وضع برامج رياضية متنوعة وخاصة بالأشخاص المسنين لتعزيز صحتهم النفسية والاجتماعية، وتوفير أماكن مناسبة لهذه الفئة العمرية من أجل ممارسة مختلف النشاطات الرياضية بأمان وأريحية.

➤ تقديم الدعم والإشراف وتشجيع كبار السن على استشارة الأطباء قبل البدء في أي برنامج للنشاط البدني، وتوفير فحوصات طبية دورية لمراقبة تأثير النشاط البدني على صحة كبار السن وتعديل البرامج حسب الحاجة.

➤ تشجيع المشاركة الاجتماعية، ويمكن تحقيق ذلك بتنظيم مجموعات لممارسة الأنشطة مع الأصدقاء لتعزيز الروابط الاجتماعية.

قائمة المصادر

و المراجع

قائمة المصادر والمراجع

- 1) الأبعاد الاجتماعية للرياضة ودورها في مواجهة الجريمة _
(http://www.asbar.com)النشر 11/2011 الاطلاع يوم 05/20
- 2) أيمن أنور الخولي محمد الحماجمي،. برنامج التربية الرياضية دار الفكر العربي
القاهرة 1996 .
- 3) حسن عبد السلام، نحن المعمرون، القاهرة - دار المعارف، 1982 .
- 4) خنان عبد الحميد العناني الصحة النفسية دار الفكر العربي لبنان 2000 .
- 5) د. عفاف عبد المنعم درويش د. محمد جابر بريقع الحركة وكبار السن. مطبعة
الانتصار . كوم الدكة الاسكندرية 2000 .
- 6) د.ا بشير معمريه. د عبد الحميد خزار الاضطرابات الجسمية والنفسية
- 7) شكوى نوابي نجاد التوافق و اللاتوافق دار الهادي لبنان 2004 .
- 8) الصحة النفسية لكبار السن <https://www.permalink.com> تم الاطلاع عليه
يوم 2024/05/20
- 9) عبد اللطيف حمد خليفة دراسات التصليبي لدى عينة من المسنين المؤتمر الدولي
للمسنين القاهرة . 1991
- 10) عبد اللطيف محمد خليفة دراسات في سيكولوجية المسنين القاهرة مكتبة انجلو
المصرية 1991
- 11) عصام عبد الخالق التدريب الرياضي و نظريات و تطبيقات دار المكتبة
الجامعية مصر 1982 .
- 12) عصام عبد اللطيف العقاد فاعلية العلاج في خفض الاكتئاب لدى المسنين
بعد التقاعد القاهرة 1999.
- 13) فؤاد البهي السيد . الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة .. القاهرة
دار الفكر العربي - 1975

- (14) لمين أنور الخولي. الرياضة والمجتمع المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون الكويت. 1996 .
- (15) مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية جامعة الوادي العدد 08 سبتمبر 2014
- (16) محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي. 1_ القاهرة دار المعارف، 1994.
- (17) محمد عادل خطاب كمال الدين زكي التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية القاهرة _ مصر .
- (18) محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ نظريات وطرق التربية البدنية .. ديوان المطبوعات الجامعية 2_ 1992 .
- (19) هدى محمد قناوي .. سيكولوجية المسنين مركز التنمية البشرية والمعلومات القاهرة 1987.
- (20) اليونسكو. الرياضة ومظاهرها السياسية والاجتماعية والتربوية تعريب عبد الحميد سلامة الدار العربي للكتاب طرابلس 1986
- (21) همسات فتاة (- http://www.startimes.com .) . منتديات ستار تايمز 07/06/2011 والنشروالاطلاع 13/05/ 2015

المراجع الأجنبية:

- Zeigler. E. Physical Education and t. Introduction. Lea & Fibiger. Phila. 1982

الملاحق

الجزء الثاني

- 1.1. كم عمرك؟
- 2.1. هل تمارس النشاط البدني بانتظام؟
- 3.1. ما هو نوع النشاط البدني الذي تمارسه؟
- 4.1. هل تعتقد أن النشاط البدني يؤثر على جودة حياتك كمسن؟
- 5.1. هل لاحظت تحسناً في صحتك العامة بعد بدء ممارسة النشاط البدني؟
- 6.1. هل تواجه أي تحديات في ممارسة النشاط البدني بسبب العمر؟
- 7.1. هل تشعر بأن النشاط البدني يساعد في الحفاظ على القوة والمرونة في الجسم؟
- 8.1. هل تعتقد أن النشاط البدني يساهم في تحسين الصحة العقلية لدى كبار السن؟
- 9.1. هل توافق كبار السن الذين يفكرون في البدء في ممارسة النشاط البدني؟
- 10.1. هل تعتقد أن المجتمع يقدم دعماً كافياً لكبار السن لممارسة النشاط البدني؟

الجزء الثاني

1. II. ما هو تخصصك الطبي؟
2. II. هل تعتقد أن النشاط البدني يلعب دوراً هاماً في صحة ورفاهية كبار السن؟
3. II. هل توصي بشدة بممارسة النشاط البدني لمرضاك من كبار السن؟
4. II. ما هي فوائد النشاط البدني التي تراها لكبار السن؟
5. II. هل هناك أنواع محددة من النشاط البدني تتصح بها لكبار السن؟

6.11 هل يمكن للنشاط البدني أن يؤثر على الحالات الطبية الشائعة بين كبار السن مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب؟

7.11 هل هناك توجيهات خاصة يجب أن يتبعها كبار السن عند ممارسة النشاط البدني؟

8.11 هل تواجه تحديات في تشجيع مرضاك من كبار السن على ممارسة النشاط البدني؟

9.11 هل تعتقد أن هناك احتياجًا لتعزيز التوعية بأهمية النشاط البدني لدى كبار السن؟

10.11 هل تعتبر أن هناك عوامل محددة يجب مراعاتها عند تصميم برنامج للنشاط البدني لكبار السن؟.

استبيان حول أهمية النشاط البدني لدى كبار السن

1. ما هو عمرك؟
2. هل تمارس النشاط البدني بانتظام؟ نعم لا
3. ما هو نوع النشاط البدني الذي تمارسه؟
4. هل تعتقد أن النشاط البدني يؤثر على جودة حياتك كمسن؟ نعم لا
5. هل لاحظت تحسناً في صحتك العامة بعد بدء ممارسة النشاط البدني؟ نعم لا
6. هل تواجه أي تحديات في ممارسة النشاط البدني بسبب العمر؟ نعم لا
7. هل تشعر بأن النشاط البدني يساعد في الحفاظ على القوة والمرونة في الجسم؟ نعم لا
8. هل تعتقد أن النشاط البدني يساهم في تحسين الصحة العقلية لدى كبار السن؟ نعم لا
9. هل توافق كبار السن الذين يفكرون في البدء في ممارسة النشاط البدني؟ نعم لا
10. هل تعتقد أن المجتمع يقدم دعمًا كافيًا لكبار السن لممارسة النشاط البدني؟ نعم لا

استبيان للأطباء حول أهمية النشاط البدني لدى كبار السن

1. ما هو تخصصك الطبي؟
2. هل تعتقد أن النشاط البدني يلعب دورًا هامًا في صحة ورفاهية كبار السن؟ نعم لا
3. هل توصي بشدة بممارسة النشاط البدني لمرضاك من كبار السن؟ نعم لا
4. ما هي فوائد النشاط البدني التي تراها لكبار السن؟
5. هل هناك أنواع محددة من النشاط البدني تنصح بها لكبار السن؟
6. هل يمكن للنشاط البدني أن يؤثر على الحالات الطبية الشائعة بين كبار السن مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب؟ نعم لا
7. هل هناك توجيهات خاصة يجب أن يتبعها كبار السن عند ممارسة النشاط البدني؟
8. هل تواجه تحديات في تشجيع مرضاك من كبار السن على ممارسة النشاط البدني؟ نعم لا
9. هل تعتقد أن هناك احتياجًا لتعزيز التوعية بأهمية النشاط البدني لدى كبار السن؟ نعم لا
10. هل تعتبر أن هناك عوامل محددة يجب مراعاتها عند تصميم برنامج للنشاط البدني لكبار السن؟ نعم لا

