

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم النشاط الحركي المكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص النشاط الحركي المكيف

دراسة مقارنة في الرضا عن الحياة بين الممارسين وغير
الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لدى كبار السن

دراسة مسحية أجريت على فئة كبار السن 50 - 60 سنة

تحت إشراف:
د. بلعيدوني مصطفى

إعداد الطالب الباحث:
سلامنية العجال

رئيس لجنة المناقشة: د. دحيون عمري
عضو لجنة المناقشة: د. بوعزيز محمد

السنة الجامعية: 2018/2017

إهداء

أهدي ثمرة جهدي

إلى روح والدي الطاهرة - رحمه الله -

إلى والدتي الغالية بلغني الله عز وجل رضاها

ماحييت ومن عليها بالصحة والعافية.

إلى رفيقة حياتي زوجتي العزيزة ،

وإلى أولادي - مارية ريتاج وعبد القادر -

إلى إخوتي الأعمام وأخص بالذكر - حسان -

إلى جميع أقاربي وأصدقائي

وأخص بالذكر - لطروش أسامة - الذي ساعدني

كثيرا في كتابة هذه المذكرة

شكر و تقدير

الحمد لله على نعمه ، نحمده تعالى ونشكره على عونه
وتوفيقه لإتمام هذا العمل المتواضع

كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني في إنجاز
هذا البحث

سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفني أن أتقدم بأسمى
عبارات الشكر والتقدير

إلى الأستاذ المشرف بلعيدون مصطفى الذي لم يبخل علينا
بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث
وكذلك الدكتور بن زيدان الحسين والدكتور مقراني جمال، ولا
يفوتني أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذ قزقوز الذي
ساعدني كثيرا في الإحصاء ، وإلى كل أساتذة التربية البدنية
والرياضية على صبرهم معي طوال مدة دراستي، والشكر
الخاص لموظفي المكتبة وفئة كبار السن الذين تعاملنا معهم
وعلى المساعدات التي قدموها لي في بحثي هذا.

- ملخص البحث :

تهدف الدراسة الحالية الى المقارنة في الرضا عن الحياة بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لدى كبار السن 50-60 سنة ، و للإجابة عن اسئلة الدراسة قام الطالب بتوزيع استبيان خاص بمقياس الرضا عن الحياة ، حيث تكونت العينة من 160 مسن بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

خلصت نتائج الدراسة إلى ان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في تحسين الرضا عن الحياة لدى كبار السن، و في ضوء النتائج المتحصل عليها أوصى الباحث إلى ضرورة الإهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية لكبار السن و إلى فتح باب الأمل للمسنين الذين يعانون الأمراض و متاعب الشيخوخة و تحسيسهم و إرشادهم إلى حياة أفضل صحيا، بدنيا، نفسيا، و إجتماعيا.

الكلمات المفتاحية : الرضا عن الحياة - النشاط الرياضي الترويحي - كبار السن.

- Résumé de la recherche :

Cette étude vise à comparer la satisfaction de la vie entre ceux qui pratiquent un sport de loisirs et ceux qui ne font pas chez des personnes âgées entre 50-60 ans , et pour répondre aux différentes questions de cette étude, l' étudiant a distribué un questionnaire spécial pour mesurer la satisfaction de la vie, pour cela j'ai choisi un échantillon de 160 personnes âgées entre ceux qui font une activité sportive de loisirs et d'autres qui ne la pratiquent pas.

Après ce minutieux travail , il est à conclure que la pratique des sports de loisirs contribue à l'amélioration de la satisfaction de la vie chez les personnes âgées, et à la lumière des résultats obtenus, le chercheur recommande de prêter attention particulière aux activités sportives de loisirs chez les personnes âgées, et d'ouvrir la porte de l'espoir pour les personnes âgées qui souffrent de maladies et des problèmes liés à la vieillesse , les sensibiliser et les guider pour une meilleure santé physique, psychologique et sociale.

Mots-clés: Satisfaction à l'égard de la vie - Activité sportive de loisirs - Personnes âgées.

- Research Summary :

The present study aims to compare the satisfaction of life between the non-practicing and the recreational practitioners in the elderly aged 50-60 years. In order to answer the study questions, the student distributed a special questionnaire for the life satisfaction measure. Practitioners of recreational sports activity.

The results of the study concluded that recreational sports activities contribute to improving the satisfaction of life in the elderly. In the light of the results obtained, the researcher recommended the need to pay attention to recreational sports activities for

the elderly and to open the door to hope for elderly people suffering from diseases and aging problems. To a better health, physically, psychologically, and socially.
Keywords: Satisfaction with life - Recreational sports activity - Older people.

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
41	طريقة تقييم مقياس الرضا عن الحياة في حالة العبارة الموجبة	01
41	طريقة تقييم مقياس الرضا عن الحياة في حالة العبارة السالبة	02
43	نتائج معامل الارتباط بيرسون لحساب الصدق الخاص بمحاور الإستبيان	03
44	نتائج الثبات بطريقة إعادة معامل الارتباط بيرسون الخاص بمحاور الإستبيان	04
48	التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا2 للمحور الأول للاستمارة	05
50	التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا2 للمحور الثاني للاستمارة	06
52	التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا2 للمحور الثالث للاستمارة	07
54	التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا2 للمحور الرابع للاستمارة	08
56	التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا2 للمحور الخامس للاستمارة	09
58	قيمة ت المحسوبة لنتائج مقارنة تفرغ إستمارة كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي	10

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	عنوان الشكل البياني	رقم الشكل
48	النسب المئوية للمحور الأول للاستثمار	01
50	النسب المئوية للمحور الثاني للاستثمار	02
53	النسب المئوية للمحور الثالث للاستثمار	03
54	النسب المئوية للمحور الرابع للاستثمار	04
56	النسب المئوية للمحور الخامس للاستثمار	05
59	نتائج إختبار ت ستيودنت لمعرفة مدى الفرق بينهم	06

محتوى البحث

أ	الإهداء.....
ب	شكر و تقدير.....
ت	ملخص البحث.....
ج	قائمة الجداول.....
د	قائمة الأشكال.....

التعريف بالبحث

1	مقدمة.....	1
3	مشكلة.....	2
4	أهداف البحث.....	3
4	الفرضيات.....	4
5	أهمية البحث.....	5
6	مصطلحات البحث.....	6
6	الدراسات المشابهة.....	7

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: النشاط الرياضي الترويحي والرضا عن الحياة

13	تمهيد.....	
14	مفهوم الترويحي وهدفه.....	-1-1-1
15	أنواع الترويحي.....	-2-1-1
16	تعريف الترويحي الرياضي.....	-3-1-1
16	أهداف الترويحي الرياضي.....	-4-1-1
19	مميزات النشاط الرياضي الترويحي.....	-5-1-1

19	فوائد ممارسة الترويح الرياضي لكبار السن.....	-6-1-1
21	خلاصة.....	
22	تمهيد.....	
22	الرضا عن الحياة.....	-1-2-1
23	تعريف الرضا عن الحياة.....	-2-2-1
24	المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة.....	-3-2-1
25	نظريات الرضا عن الحياة.....	-4-2-1
26	وجهات النظر التي فسرت الرضا عن الحياة.....	-5-2-1
27	خلاصة.....	

الفصل الثاني: كبار السن

28	تمهيد.....	
29	تعريف الشيخوخة وكبار السن.....	-1-2
30	المتغيرات التي تصاحب كبار السن.....	-2-2
31	الخصائص العامة للمسنين.....	-3-2
32	التغيرات في الاجهزة الحيوية للمسنين.....	-4-2
33	مشاكل المسنين.....	-5-2
34	أسباب مشاكل المسنين.....	-6-2
35	أمراض المسنين.....	-7-2
38	خلاصة.....	

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية.

39	تمهيد.....	
40	الدراسة الإستطلاعية.....	-1-1

40	2-1- منهج البحث
40	3-1- مجتمع عينة البحث
40	4-1- مجالات البحث
41	5-1- متغيرات البحث
42	6-1- أدوات البحث
42	7-1- الأسس العلمية للاداة
44	8-1- الدراسة الإحصائية
45	9-1- صعوبات البحث
46	خاتمة

الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

47	تمهيد
48	1-2- عرض و تحليل النتائج
60	2-2- الاستنتاجات
61	3-2- مناقشة الفرضيات
64	4-2- الإقتراحات
65	الخلاصة العامة

المصادر و المراجع

الملاحق

التعريف بالبحث

أصبحت الممارسة المنتظمة للنشاط البدني ضرورة يقتضيها التقدم التقني, الذي أدى إلى نقص في حركة الإنسان انعكس سلبا على صحته, ولذلك شجعت الهيئات العلمية المختصة أفراد المجتمعات إلى زيادة الحركة والنشاط البدني اليومي, خصوصا في ظل الشواهد العلمية المتزايدة حول فوائد الممارسة المنتظمة لهذا النوع من الانشطة للصحة البدنية والنفسية, (عصام 2009 ص 11) وللأنشطة الرياضية بصفة عامة والتمارين البدنية بصفة خاصة اثار فعالة لمختلف المراحل السنية فهي تعمل على تحسين المقدرة الوظيفية لمختلف أعضاء الجسم بجانب ما تضيفه من تأثيرات ايجابية على النواحي النفسية والاجتماعية لممارسيها مما يساعد الفرد علي التكيف مع مختلف المواقف التي يواجهها. (شكيب 1993ص20). إن مرحلة الكبر مرحلة حتمية في حياتنا إذا ما كتب لنا البقاء, لذلك اهتمت الدول المتقدمة بكبار السن وأخذت بالتخطيط العلمي الخدمات الخاصة للمسن طبقا للدراسات الميدانية ونتائجها وذلك بعد تصنيف المشكلات التي أظهرتها الأبحاث الاستطلاعية وأصبح الاهتمام برعاية هذه الفئة إحدى سيمات المجتمعات الانسانية, المتحضرة تقدم لهم مختلف أنواع الخدمات الصحية, الاجتماعية, الثقافية, الترويحية, والرياضية.

- فممارسة الانشطة الرياضية الترويحية تكسب الجسم الصحة فيصبح لفرد أكثر قدرة على العمل ومما تتطلب من مواقف تجعل العقل نشطا والفرد أكثر استعدادا للتذكير والاستجابة, كما تكسبه قيما تجعله أكثر قبول في المجتمع, فالنشاطات الرياضية الترويحية وان كانت وسيلتها الحركة والترويح عن النفس ومشغل أوقات الفراغ إلا غايتها صحية.

و ينبغي للمسنين شانهم في ذلك كغيرهم من الأشخاص من جميع الأعمار إن يشاركوا في الأنشطة الرياضية الترويحية ليستمتعوا بها أكثر ما يستمتعون بكثرة أوقات الراحة و كبار السن و استحقاقات المسنين كفاءة تحتاج للمزيد من الرعاية و الاهتمام بالنواحي الصحية و النفسية والاجتماعية و البدنية. (أكرم محمد صبحي محمود مروان عبد المجيد إبراهيم 2014 ص 26).

التعريف بالبحث

فالنشاط البدني يؤدي إلى تدفق الدم في الجسم يزيد نبض وينشط الهرمونات التي تعمل على تحسين المزاج، في القيام بتمارين رياضية لكبار السن هو احد الأمور أكثر صحة من اجل صحتهم النفسية (هاني2014.ص 270). كما يشعروهم بالسعادة والمرح والإشباع وطمانينة النفس وتحقيق الذات و الشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة وهذه كلها صفات تجعل الفرد وخاصة كبار السن بالرضا عن الحياة التي يعيشونها المقترنة بالحاجة النفسية و الجنسية، كم يزداد هذا الشعور بوجود علاقات اجتماعيه متينة بين أفراد العائلة والأقارب و الأصدقاء وعامة المجتمع.

ويعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي يتناولها كل من عالم الصحة النفسية والعقلية على حد سواء بإعتباره مؤشرا هاما من المؤشرات الصحية النفسية إذ أن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها ويتضمن هذا المتغير صفاة عدة أهمها الإستبشار والتفاؤل وتوقع الخير والرضا عن النفس وتقبلها وإحترامها . هذا وتعبر كذلك الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي تناولتها العلوم النفسية على إعتبار أن الرضا عن الحياة علامة هامة تدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة وأن رضا الفرد عن الحياة يعني تحمسه وتوجهه نحوى الحياة والمستقبل والرضا عن الحياة أقصى مايطمح إليه الفرد العاقل الراشد وذلك بهدف تجنب الإحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة إنفعالاته المختلفة . وتتمثل أهمية الدراسة في أنها تلقي الضوء بضرورة الاهتمام بفئة كبار السن وتحفيزهم على ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية، وبيان الفائدة التي يجنيها الفرد من وراء ممارستها صحيا وبدنيا واجتماعيا، الأمر الذي يدعونا إلى الدراسة الحالية "دراسة مقارنة في مستوى الرضا عن الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لفئة كبار السن"، وعليه تم تقسيم هذا البحث إلى بابين: الباب الأول نظري شمل فصلين: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى مفهوم النشاط الرياضي الترويحي وأهدافه وفوائده والرضا عن الحياة، الفصل الثاني شمل مميزات وخصائص المرحلة السنية 50- 60 سنة، الباب الثاني تطبيقي تضمن فصلين الفصل الأول تضمن منهج البحث وإجراءاته الميدانية اما الفصل الثاني فقد تعرضنا فيه إلى عرض تحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها.

التعريف بالبحث

2- مشكلة البحث:

عندما يتقدم العمر بالإنسان فإن إتباع نظام من الحياة يعمه النشاط والحركة يكون أكثر أهمية عن ذي قبل والانتظام في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يساعد على تدعيم الطاقة واستغلالية الشخص المقدم في السن في قضاء كافة احتياجاته بدون الاعتماد على شخص آخر كما يمكن التعامل مع اعراض الآلام التي تتتابه بين الحين والأخر من جراء عدم ممارسته الحركة والخمول.

و النشاط الرياضي الترويحي ليس هام فقط للجسم، بل للعقل والمزاج والذاكرة أيضا وسواء كان المسن يتمتع بصحة سليمة أو يعاني من مرض ما فهو بحاجة إلى ممارسة، الحركة وهناك العديد من أنماط الحركة التي تناسب كل شخص وتناسب حالته الصحية وتعزز الثقة بنفسه وتجعله يستمتع بحياة أفضل.

وعلى ضوء حديثنا فان هذه الدراسة تهدف أساسا على كيفية تأثير أو دور النشاط الرياضي الترويحي لدى كبار السن من خلال إظهار أهم المشاكل التي يتعرض لها كبار السن كلما تقدموا في السن، ومن جهة أخرى أهمية النشاط الرياضي الترويحي للتخلص من هذه المشاكل النفسية والاجتماعية والمهنية والصحية.

وبناء على هذه التقديمات النظرية لموضوع بحثنا نجد أنفسنا أمام الإشكال التالي:

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لكبار السن؟

ولكي نتمكن من الإجابة على السؤال الرئيسي يجب الإجابة عن التساؤلات الفرعية التالية:

أ- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لسمة الرضا عن الذات لصالح الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي؟

ب- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لسمة الرضا الأسري لصالح الممارسين وغير الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي؟

التعريف بالبحث

ج- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لسمة الرضا الاجتماعي لصالح الممارسين وغير الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي؟

د- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لسمة الرضا المهني لصالح الممارسين و غير الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي؟

هـ- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخلو من الأعراض العصبية و الميول الانسحابية لصالح الممارسين و غير الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي؟

3- أهداف الدراسة :

-معرفة الفروق الإحصائية في سمة الرضا عن الحياة لدى فئة كبار السن الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

أ- معرفة الفروق الإحصائية في سمة الرضا عن الذات لدى فئة كبار السن الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

ب- معرفة الفروق الإحصائية في سمة الرضا عن الأسري لدى فئة كبار السن الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

ج- معرفة الفروق الإحصائية في سمة الرضا الاجتماعي لدى فئة كبار السن الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

د- معرفة الفروق الإحصائية في سمة الرضا المهني لدى فئة كبار السن الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

هـ- معرفة الفروق الإحصائية في الخلو من الأعراض العصبية و الميول الانسحابية لدى فئة كبار السن الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

4-فرضيات البحث:

-الفرضية العامة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي في الرضا عن الحياة لدى كبار السن.

التعريف بالبحث

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لسمة الرضا عن الذات لصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لسمة الرضا الأسري لصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لسمة الرضا الاجتماعي لصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لسمة الرضا المهني لصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

5- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخلو من الأعراض العصبية و الميل الانسحابية لصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

5- أهمية البحث:

تتمثل أهمية الدراسة في أنها تلقي الضوء بضرورة الاهتمام بفئة كبار السن و تحفيزهم بمزاولة النشاط الرياضي الترويحي لما له من فائدة صحية، نفسية، و اجتماعية تعود بالرضا عن الحياة لفئة كبار السن 50-60 سنة.

التعريف بالبحث

6- مصطلحات البحث:

1.6-الرضا عن الحياة:

1-اصطلاحاً: يعرفه عبد الوهاب بأنه حالة داخلية يشعر بها الفرد و تظهر في سلوكه و استجابته و تشير إلى ارتياحه و تقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته و لأسرته و للآخرين و لبيئته المدركة و تفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة (عبد الوهاب 2008.ص247)

ب-اجرائياً:هي شعور الفرد بالرضا و القناعة عن مجالات الحياة اليومية ،وهو حالة من الإرتياح وتقبل الذات ، عندما يشعر الإنسان بأنه حقق ذاته وأهدافه ويشبع حاجاته المختلفة ،وأنه يتمتع بمستوى صحي ،و جسمي ونفسي وعلاقات إجتماعية مع أسرته وجيرانه وأصدقائه بشكل جيد.

2.6-الترويح:

هو ظرف انفعالي ينتاب الإنسان و ينتج من الإحساس بالوجود الطبيعي في الحياة و من الرضا يتصف، بمشاعر كالأعجادة، الانجاز، الانتعاش، القبول، النجاح، القيمة الذاتية، السرور، و هو يدعم الصورة الايجابية للذات، كما انه يستجيب للخبرة الجمالية، تحقيق الإغراض الشخصية و التغذية الراجعة من الآخرين و هو أنشطة مستقلة للفراغ مقبولة اجتماعياً(درويش.2001.ص22).

3.6-المسن:

المسن هو الشخص الذي تتجه قوته للانخفاض و يزداد اعتماده على غيره بازدياد وظائفه الجسدية النفسية الاجتماعية، و يختلف هذا تبعا لشخصية المسن والمعايير الاجتماعية و الثقافية السائدة في المجتمع (بلان.2009.ص21).

7-الدراسات و البحوث المشابهة:

1.7-دراسة سلوى عبدالهادي شكيب 1993 :

التعريف بالبحث

تحت عنوان: برنامج تمرينات مقترح و أثره على بعض المتغيرات الفيزيولوجية والنفسية ومستوى اداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن.

مشكلة البحث : غالبا ما يتجه كبار السن في مصر الى قضاء وقت فراغهم في الانشطة التي تقل فيها الحركة و النشاط، ويتطلب بدل مجهود بدني بسيط مثل الانشطة الاجتماعية و الثقافية و الخلية، و يقتصرون نشاطهم الرياضي على المشاهدة و يبتعدون عن الممارسة مما يكون لها الاثر السلبي على صحتهم و كفاءة اجهزتهم الحيوية.

-هدف البحث: يهدف البحث إلى:

*وضع برنامج تمرينات مقترح للسيدات كبار السن .

*التعرف على تأثير ممارسة برنامج التمرينات المقترح على بعض القياسات الفيسيولوجية و النفسية لكبار السن.

-فروض البحث:

*تؤثر ممارسة برنامج التمرينات المقترح تأثيرا ايجابيا على بعض القياسات الفيسيولوجية و النفسية للسيدات كبار السن.

-منهج البحث: اتبعت الباحثة منهج البحث التجريبي، حيث تم استخدام التصميم التجريبي لطريقة القياس القبلي و البعدي لمجموعة واحدة من السيدات كبار السن .

-عينة البحث: تم اختيار عينة البحث من السيدات المسنات بدار الهنا بمصر بمحافظة الإسكندرية، بلغت عينة البحث 20 سيدة متوسط أعمارهم 61 سنة.

-أداة البحث: قامت الباحثة بتصميم استبانة تحتوي على بعض الأنشطة الحركية اليومية و تم عرضها على الخبراء بهدف استطلاع رأيهم، و استخدمت استفتاء ماسلو لقياس الطمأنينة النفسية، بالاضافة إلى البرنامج المقترح للتمرينات.

-أهم نتائج البحث:

التعريف بالبحث

*وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على عينة البحث لصالح القياس البعدي لاختبار الأنشطة الحركية اليومية.

-أهم التوصيات:

تطبيق برنامج التمرينات المقترح على نزيلات مؤسسات إيواء كبار السن بمحافظة الاسكندرية.

العمل على تثقيف كبار السن بصفة خاصة بأهمية ممارسة التمرينات البدنية.

التعريف بالبحث

2.7- دراسة حلمي حسين محمود أستاذ التربية الرياضية جامعة قطر بدون سنة:

. تحت عنوان: الرياضة للمسنين.

مشكلة البحث:

لقد أصبحت زيادة نسبة عدد المسنين في قطر، مع ميلهم إلى قلة الحركة و عزوفهم عن ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، بالإضافة إلى انخفاض مستوى أدائهم الحركي والمهاري مع التقدم في السن مما يعوق عطائهم كقوة بشرية منتجة اقتصاديا، بل يؤدي إلى تعرضهم بسهولة للإصابة بكثير من الأمراض المختلفة، فقد تبلورت مشكلة البحث في محاولة توجيه الأنظار إلى تلك الفئة حتى تلقى الرعاية الرياضية المناسبة.

أهداف البحث:

تهدف الدراسة إلى التعريف بأهم التغيرات البيولوجية و البسيكولوجية التي تحدث للإنسان مع تقدمه في السن و تأثير ممارسة النشاط الرياضي عليها.

منهج البحث:

اختير المنهج المسحي لبعض الدراسات والكتب التي تمت على المسنين.

فروض البحث:

تختلف درجة بعض التغيرات البيولوجية و البسيكولوجية التي تحدث للإنسان مع التقدم في السن من دولة إلى أخرى.

- تأثير ممارسة النشاط الرياضي على المسنين .

أهم النتائج:

تتخفض الكفاءة الفسيولوجية لأجهزة الجسم الحيوية بمعدلات مختلفة مع تقدم الإنسان في السن مع بقاء بعض وظائف الجسم بدون تغيير نسبي.

التعريف بالبحث

أهم التوصيات:

يوصي أن يقوم المجلس الأعلى لرعاية للشباب بالزام جميع الأندية القطرية إن تفتح أبوابها لاستقبال المسنين وتشجيعهم على الاشتراك في بعض الانشطة الرياضية.

3.7-دراسة سلطان عبد الصمد إسماعيل 2005:

تحت عنوان: تصميم برنامج الترويح لكبار السن.

أهداف البحث:

. تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج الترويح لكبار السن

فروض البحث:

يؤثر برنامج الترويح تأثيرا ايجابيا على بعض المتغيرات المورفولوجية والبيسيكولوجية على كبار السن.

منهج البحث:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بأسلوب التحليل.

عينة البحث:

بلغت عينه البحث 252 فرد تم اختيارها بطريقة عشوائية.

أداه الدراسة:

اعتمد الباحث على استمارة استبيان للتعرف على محددات برامج الترويح للمسنين.

أهم نتائج البحث:

توصل الباحث انه من خلال الممارسة للبرامج الترويحية عند كبار السن يمكن التخلص من توتر الحياة اليومية، و التخلص من الشعور بالعزلة الاجتماعية.

التعريف بالبحث

4.7.دراسة ابوركمان 2010:

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم المشاكل النفسية والاجتماعية لدى كبار السن وعلاقتها ببعض المتغيرات (المستوى الاقتصادي، الدعم الاجتماعي، الوحدة النفسية).

فروض البحث:

يؤثر الدعم الاجتماعي ايجابيا من الناحية النفسية والاجتماعية على كبار السن.

منهج البحث :

استخدام الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

عينة البحث:

بلغت عينة البحث 1138 فرد من كبار السن.

أداة الدراسة: اختبار الدعم الاجتماعي، اختبار جوده الحياة عند كبار السن.

أهم نتائج البحث:

الدعم الاجتماعي يعد من العوامل الأساسية في استقرار الجانب النفسي عند المسنين.

التعريف بالبحث

التعليق على الدراسات:

من خلال استعراض الدراسات السابقة نجد هذه الدراسات اهتمت بالجانب الفسيولوجي و الجانب البدني لدى كبار السن، حيث ركزت على الجانب النفسي، جانب الترويح الذي يعتبر أساس في هذه المرحلة العمرية عند المسن في تحقيق التوازن الانفعالي و تطوير مفهوم الذات والثقة بالنفس و الرغبة في الحياة.

وقد اتفق جل الباحثين على إن الممارسة الرياضية لمختلف الأنشطة لها تأثير ايجابي على كبار السن و بالنسبة للمنهج المستخدم فان اغلبهم استخدم المنهج الوصفي لملائمة هذه الدراسات.

الجديد في الدراسة الحالية يحاول الباحث المقارنة بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويجي في سمة الرضا عن الحياة.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

النشاط الرياضي الترويحي و
الرضا عن الحياة

تمهيد :

يعتبر النشاط البدني الرياضي بألوانه المتعددة ميدانا من ميادين التربية وعنصرا قويا لإعداد الفرد الصالح في مختلف الأعمار البدنية، من خلال تزويده بتغييرات و مهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه و تجعله قادرا لتشكيل حياته و تساعد في مسايرة تقدم العصر و تطوره ، هذا بالتأثير على صحة الفرد البدنية والعقلية والحركية أو المهارات من خلال لون من ألوان النشاط البدني الرياضي كالترويحي الرياضي مثلا يعطي للمسنين ذلك الطابع الرياضي البدني و الترفيهي في هذه المرحلة الخاصة لما تتميز به من ضغوطات نفسية و حالة القلق لدى كبار السن .

1-1- مفهوم الترويح و هدفه:

1-1-1- مفهوم الترويح :

إن مصطلح الترويح بلفظه العربي لم يستخدم إلا قليلا في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها ألفاظ أخرى مثل الفراغ، اللهو، المرح وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل " رح " ومعناها السرور والفرح (MDE.1998.P42).

بينما يرى كاروس ان الترويح هو تلك الأوجه من النشاطات أو الخبرات التي تنتج عن أوقات الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة و اكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية (عبايدة عبد العزيز مصطفى 1998ص28).

فالترويح عبارة عن ألوان النشاط التي يمارسها الفرد في وقت الفراغ بحيث تكون ممتعة وبناءة و يمارسها الشخص محض إرادته (اليازوري 2011ص26).

و يعرفه قاموس "وبستر" بأنه انتعاش للقوي و الروح بعد الكد فهو لهو وتسلية (درويش و خولي 1990ص117).

ويرى روني إن الترويح هو نشاط و مشاعر ورد فغل عاطفي و انه سلوك و طريقة لتفهم الحياة (الحماحي و عبد العزيز 1998ص29).

اما "برات" فيعرف الترويح انه مزاولة إي نشاط في وقت الفراغ سواء كان نشاط فرديا أو جماعيا وذلك بهدف إدخال السرور على النفس دون انتظار إي مكافأة .

و يرى "كارلسون" انه الخبرة في قضاء وقت الفراغ الممتع و يشترك فيه الفرد بمحض إرادته ومن خلاله يحصل على إشباع فوري (محمد خطاب .1990.ص19-20).

ويعرفه "بوز" على انه المجهود و المتعة التي يستمتع بها الفرد نتيجة لممارسته أي نوع من الأنشطة الترويحية تعود على الفرد بالنفع (متولي و عبد العزيز.2013.ص12).

1-1-2- الهدف من الترويح:

بعض العلماء يرى إن الترويح لا يهدف لأي غرض سوى للترويح في حد ذاته وان دوافعه الأولية هي السرور اي الرضا او السعادة، أنها نظرة ضيقة حيث يقتصر مفهوم الترويح على هدف واحد و تهمل باقي الأهداف الأخرى، إن المحور الرئيسي للترويح هو السعادة إلا هناك بعض الأحاسيس و المشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية تتمثل في الإخاء، الانجاز، الابتكار، الإبداع، إلى جانب بعض القدرات البدنية و العقلية و العاطفية (متولي وعبد السلام .2013.ص13).

1-1-2- أنواع الترويح :

1-2-1- الترويح الثقافي: يلعب دورا في تنمية الشخصية الإنسانية، و ضروري لمعرفة الفرد لوسطه و يساهم في إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية كالقراءة، الكتابة، الراديو، التلفزيون.

1-2-2- الترويح النفسي: يطلق كذلك على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية ،و هي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس والإبداع والابتكار، و تعمل على اكتسابه القدرات و المهارات و تنمي المعلومات.

1-2-3- الترويح الاجتماعي: هو كل النشاطات التي تتضمن المعاملات و العلاقات الاجتماعية، كالمشاركة في الجمعيات الثقافية، كالجوس مع أفراد الأسرة، و زيارة الأقارب و الأصدقاء. كما يساهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد و الجماعات وتوثيق العلاقات و الروابط بينهم في جو ملئ بالمرح و السرور، و البعد عن التشكيلات و الرسميات .

1-2-4- الترويح الخلوي: يعتبر من الأركان الخاصة في الترويح، و يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء و بين أحضان الطبيعة، و يساهم في زيادة ميل الفرد للمغامرة و التعبير و البحث عن المعرفة و التمتع بجمال الطبيعة و العمل مع الجماعة (طه عبد الرحيم طه .2006.ص 39).

1-2-5- الترويح الرياضي : يعتبر من الأركان الأساسية في برنامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهمية التنمية الشاملة للشخصية في النواحي البدنية و العقلية و الاجتماعية . إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث إن خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية و النفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى تحسين معدل كافة أجهزة الجسم المختلفة (عطيات محمد.1982.ص63.64).

1-3-تعريف الترويح الرياضي:

هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من النشاطات البدنية و الرياضية، كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية و الفيسيولوجية للفرد الممارس لها التي تشتمل على الألعاب و الرياضة (عبد العاصي محمد عبد المنعم .2006.ص67).

1-4- أهداف الترويح الرياضي:

يرى محمد الجماعي إن الترويح الرياضي (الرياضة للجميع) في التأثير الايجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين، كما يهدف الترويح الرياضي إلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجه، و لذلك فقد قام بتحديد أهداف الترويح الرياضي وفقا لطبيعة تلك الأهداف و ذلك على النحو التالي (محمد محمد الجماعي .2006.ص85.86).

1-4-1-الأهداف الصحية:

وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارسين بانتظام لنشاطها و تتضمن :

- تطوير الحياة الصحية للفرد.
- الوقاية و الإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب .
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم و مقاومته للأمراض.

- البعد من الآثار السلبية للتوتر النفسي و القلق و التوتر العصبي.
- المحافظة على الميزان المناسب للجسم.

1-4-2- الأهداف البدنية :

و تشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لنشاطها :

-تنمية اللياقة البدنية.

-تجديد نشاط و حيوية الجسم.

-المحافظة على الحالة البدنية .

-الاحتفاظ بالقوام الرشيق .

-الاسترخاء العضلي و العصبي.

-مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.

1-4-3- الأهداف المهارية : وهي الأهداف المرتبطة بتعليم و تنمية المهارات الحركية

بوجه عام

-تنمية الحس الحركي منذ الصغر .

-تنمية المهارات الحركية للفرد.

-الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضيا.

1-4-4- الأهداف التربوية : وهي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لنشاطه من

الجانب التربوي و تتضمن (محمد علوي .1975.ص154).

-تشكيل و تنمية الشخصية المتكاملة للفرد و تزويده بالعديد من الخبرات.

- استثمار أوقات الفراغ و تنمية الإحساس بحب الطبيعة و حياة الخلاء .

- التفاؤل و النظر إلى الحياة بنظرة طموحة للمستقبل و الارتقاء بسلوك الفرد.
- تنمية قوة الإرادة و التفوق عن الذات.
- تنمية القيم الجمالية و التذوق الفني.
- التعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد و بعضهم و بين الجماعات و بعضهم .
- 1-4-5- الأهداف النفسية :** وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لنشاطه من الجانب النفسي و تحتوي :
- تنمية الرغبة و استثمار دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي .
- تحقيق السعادة لحياة الفرد و الترويح عن ذاته.
- التعبير عن الذات و تفريغ الانفعالات المكبوتة.
- الحد من التوتر العصبي و النفسي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة .
- تحقيق الاسترخاء و التوازن النفسي للفرد .
- تنمية مفهوم الذات .
- إشباع الدافع للمغامرة و الدافع للمنافسة .
- 1-4-6- الأهداف الاجتماعية :** تتضمن مايلي :
- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية .
- تحقيق التوافق الاجتماعي للفرد و الجماعات الممارسين للنشاط الرياضي.
- تنمية مهارات التواصل و التفاوض بين الجماعات لدعم العمل الجماعي .

1-4-7- الأهداف الثقافية : تشمل الأهداف التالية :

- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية .
- تشكيل و تنمية مدركات الفرد بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية.
- إدراك الفرد لقدرات و لحاجات الجسم للحركة .
- فهم أفضل للبيئة المحيطة للفرد.

1-4-8- الأهداف الاقتصادية : تتضمن الأهداف التالية :

- زيادة الكفاءة للفرد و الإنتاج القومي للدولة .
- التقليل من النفقات الصحية نظر لما تساهم به الرياضة للجميع في الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بزيادة الوزن أو نقص الحركة أو التوتر النفسي أو العصبي. (الحماحمي و عبد العزيز .1998.ص94-95).

1-5- مميزات النشاط الترويحي الرياضي :

- المتعة بغرض المتعة و ليس بغرض الوصول إلى مستوى عال أو الارتقاء في الأداء.
- المنافسة و الرغبة في المنافسة تزيد من الحماس للاشتراك في الأنشطة الترويحية .
- التخلص من الضغط العصبي الداخلي الموجود لدى الفرد و ذلك من خلال ممارسة الرياضة.
- المحافظة على اللياقة البدنية (عبد السلام محمد.2001.ص255).

1-6- فوائد ممارسة النشاط الترويحي الرياضي لكبار السن :

- تحسين السعة الحيوية و زيادة نسبة الأكسجين الذي يستفيد منه الجسم .
- زيادة كمية الدم المدفوع إلى القلب .
- انخفاض ضغط الدم الانقباضي.
- انخفاض النبض وقت الراحة و أثناء العمل.

- انخفاض نسبة الكولسترول.
 - انخفاض النشاط السمبثاوي.
 - انخفاض حساسية مستقبلات الأدرينالين.
 - تحسين البنية العامة و الأداء المهاري .
 - تحسين القوة العضلية و القدرة و التحمل البدني .
 - تحسين التوافق العصبي و كذلك مرونة المفاصل .
- (عبد الحميد اسماعيل و صبحي.2009.ص48).

الخلاصة :

يستخلص الباحث مما سبق بان الترويح يلعب دورا فعالا فهو يهتم به من جميع النواحي البدنية، العقلية، الاجتماعية، النفسية، و بذلك يساهم في النمو المتوازن للفرد . و الترويح الرياضي يعتبر أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس خاصة عند المسنين.

المسن من خلال الأنشطة الترويحية الرياضية يمكن إن يحقق عدة أهداف أهمها أهداف صحية، بدنية، نفسية، اجتماعية و حتى اقتصادية، ومن بين مميزات النشاط الترويحي الرياضي هي المحافظة على اللياقة البدنية هذا ما يريد المسن الوصول إليه كهدف أساسي من خلال الأنشطة الترويحية الرياضية.

تمهيد :

يعتبر الشعور بالرضا في الحياة عند البعض هو السعادة و الإشباع و طمأنينة النفس وتحقيق الذات، أو أنها شعور بالبهجة والاستمتاع و اللذة، كما يمكن تقسيم الشعور بالرضا عن الحياة في جوانب محددة مثل العمل، الزواج، والصحة، و القدرات الذاتية، و تحقيق الذات كما نجد إن الشعور بالرضا عن الحياة المقترنة بالحاجة النفسية و الجنسية للفرد، كما يزداد هذا الشعور بوجود علاقات اجتماعية معينة، لهذا قد عرض الباحثون في فصل الرضا عن الحياة الظروف التي من شأنها ان تجعل الأفراد يحققون الرضا عن حياتهم بشكل عام في ظل تحقيق الرضا عن العمل، و السعادة العائلية، و التوافق الزوجي كل هذا إضافة إلى بعض الظروف الأخرى التي من شأنها ان تؤثر على الشعور بالرضا عن الحياة.

1-2-1- تعريف الرضا عن الحياة :

يعرف الطبيب الرضا عن الحياة بأنه تقبل الفرد لذاته و أسلوب الحياة يحييها في المجال الحيوي الذي يحيط به، فهو متوافق مع ربه و ذاته و أسرته سعيدا في عمله متقبلا لأصدقائه و زملائه راضيا عن انجازاته الماضية متفائلا لما ينتظره من مستقبل سيطرا على بيئته فهو صاحب القرار قادرا على تحقيق أهدافه (الديب.1988.ص49).

و يعرفه مايكل ارجايل الرضا عن الحياة بأنه تقدير على نوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل، أو حكم بالرضا عن الحياة من حيث يمثل مفهوم الرضا عديد من المقاييس النوعية للرضا، فهناك الشعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة و عن العمل، و عن الزواج، و عن الصحة، و مقاييس الصحة المختلفة (مايكل ارجايل.1993.ص14).

ويعرفه التسوقي بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القديم، و يعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد انه مناسب لحياته (التسوقي .1999.ص153).

و يعرفه زايد بأنه شعور الفرد بالارتياح اتجاه حالته الصحية (الجسم و النفس)، و علاقته الاجتماعية و العمل الذي يؤديه و تقبله لذاته، و إن يكون مجاله الحيوي مشبعا لحاجاته الأولية و الثانوية و لديه القدرة من الإيمان بالله و إن يكون متوافقا مع أسرته و مجتمعه (زايد .2001.ص12).

و تصف منظمة الصحة العالمية الرضا عن الحياة بأنه معتقدات الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه، و هو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة الجسمية للفرد و بحالته النفسية و باستقلاليته و علاقاته الاجتماعية و علاقاته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها (علوان .2007.ص277).

1-2-2- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة :

1- السعادة : يرى ارجايل انه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاس لمعدلات تكرار بحدوث الانفعالات السارة و شدتها لذي ينبغي إن ناخذ ثلاثة عناصر للسعادة في الاعتبار :

- الرضا عن الحياة و مجالاته المختلفة .
- الاستمتاع و الشعور بالبهجة.
- العداء بما يتضمنه من قلق و اكتئاب .

ب- تقبل الحياة: هو مفهوم عام يشمل قدر الفرد على التكيف و التوافق مع ذاته و مع الآخرين و المحيطين به (عبد المنعم .2010.ص20).

ج- نوعية الحياة : تعرفه منظمة الصحة العالمية نوعية الحياة بأنها إدراك الفرد لوضعه في الحياة، أو المحيط الثقافي أو النظم القيمة التي يعيش فيها و هو يتسع ليشمل المادي للحاجات الأساسية أو الإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق للفرد و يمكن قياس هذا الإشباع الذي تحقق، و على ذلك فان نوعية الحياة كلها ظروف موضوعية و مكونات ذاتية (حسن.2002.ص33).

د- التدين : هو الاتجاه الذي يتبناه الفرد و يسلكه و يشكل من خلاله مفاهيمه و مبادئه في الحياة وهو عامل هام من عوامل شعور الفرد بالرضا و السعادة و التوافق مع نفسه و مع الآخرين و يعد التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان التي تبحث على الشعور بالرضا في الحياة و الإحساس بالسعادة بحيث يعتبر البعض حاجة نفسية موروثة و يمثل لهوايتهم و سببا من اجله يعيشون أو في سبيله يموتون و يرى الباحث إن قدرة الإيمان من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان و التي تبعث في النفس الطمأنينة و الإحساس بالرضا خاصة أثناء المرور بالأزمات و الضغوطات الحياتية فالفرد يعمل بقدر ما يستطيع ثم يفوض الأمر لله و التسليم له دون قلق أو

خوف لذلك يجب التمسك بالدين حيث يدخل على الفرد السرور و الراحة النفسية و السعادة بالرضا عن حياته (مبروك .2007.ص391).

1-2-3- نظريات الرضا عن الحياة :

- نظرية التكيف أو التعود : تتلخص هذه النظرية في فرضية، إن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم و ذلك اعتمادا على نمط شخصياتهم، و ردود أفعالهم، و أهدافهم في الحياة، و لكن نتيجة التعود و التأقلم مع الإحداث و مع مرور الوقت، فأنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل و وقوع الأحداث كما إن الأفراد المختلفون لا يتكيفون بنفس الطريقة، أو بشكل مطلق مع الأحداث و الظروف المحيطة بهم.

- نظرية القيم و الأهداف و المعاني :

تبين دراسة اويش و الآخرون، إن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم و طموحاتهم و أهميتها بالنسبة لهم ينجحون في تحقيقها و يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها و الشعور بعدم الرضا(سليمان.2003.ص16).

- نظرية المواقف :

يرى أصحاب هذه النظرية إن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة و يشعر فيها بالأمان و النجاح في تحقيق ما يريد من أهداف فيجد الصحة الطيبة و يتزوج امرأة صالحة و يكون أسرة متماسكة و يحصل على عمل جيد مع المعافاة في البدن ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضيا و سعيدا و متمتعاً بصحة نفسية (مريمي.2000.ص47).

1-2-4- وجهات النظر التي فسرت الرضا عن الحياة :

* اتجاه القاع-القيمة : يفترض هذا الاتجاه إن الرضا الكلي عن الحياة هو نتيجة لرضا الفرد عن مجالات الحياة المختلفة تلك المجالات التي تشكل مدخلان تحتوي على معلومات رئيسية يستخدمها الفرد في التقييم الكلي الرضا عن الحياة.

فمستوى الرضا عن الحياة يعتمد على عوامل خارجية تتعلق بالبيئة المحيطة بالفرد فأحداث الحياة المختلفة سواء كانت ايجابية أو سلبية لها تأثير على مستوى الرضا للفرد عن حياته.

* اتجاه القمة-القاع : يذكر ميلو إن اتجاه القيمة -القاع يركز على أهمية سمات الشخصية في تحديد مستوى الرضا عن الحياة لدى الأفراد و يرى إن الرضا عن الحياة لدى الأفراد و يرى إن الرضا عن الحياة هو نتاج لعمليات ذاتية داخلية أكثر منه نتاج لعوامل خارجية موضوعية و طبقا لهذا الاتجاه فان أحداث الحياة اليومية و بالرغم من تأثيرها على تقييم الفرد الذاتي و ما يمر به خبرات إلا إن تأثير هذه الأحداث و التغيرات التي تحدثها في مستوى الرضا عن الحياة على المدى الطويل هو تأثير محدود إذا ما قورن بتأثير الشخصية في الرضا عن الحياة.

*الاتجاه التفاعلي : اقترح هذا الاقتراح "هبدي و ويونج" و يتخذ منظور التفاعل منطلقا له و ينظر لكل من العوامل الشخصية و العوامل البيئية على قدر متساو في علاقتها بالسعادة و يفترض هذا الاتجاه انه في الوقت الذي يتسبب فيه الرضا الكلي عن الحياة نتيجة للرضا عن هذه المجالات و بالتالي يعرف هذا الاتجاه باهيمية كل من الاستعداد الراسخ لدى الفرد الذي يؤثر على تقييمه للرضا سواء عن الرضا الكلي أو الرضا عن مجالات متعددة في حياته.

خلاصة :

من خلال هذا الفصل تبين و بوضوح دقيق و شامل مفهوم الرضا عن الحياة و المفاهيم المرتبطة به و كذا النظريات، و يرى الباحثون المعنى الحقيقي للرضا عن الحياة لها عدة ارتباطات مع عوامل أخرى على غرار الرضا الذاتي و النفسي كما إن عملية الرضا هي عملية داخلية نفسية أكثر منها خارجية لكن هذا لا ينفي إن للظروف الخارجية من تأثير على الفرد بحيث تجعله أكثر رضا و سعادة كما إن للجانب الاجتماعي (الزواج الأسرة الأبناء الأصدقاء)، دور فعال في تحقيق جزء من الرضا عن الحياة.

و من خلال هذا يتضح ان تحقيق الرضا عن الحياة هو نتاج مجموعة من العوامل الداخلية و الخارجية.

الفصل الثاني

كبار السن

تمهيد:

يعيش الإنسان حياته في هدوء و يعمر أو في شدة أو عسر و تمضي به قافلة الزمن, فإذا الذي بأنه في مرحلته يقبله في رشده, و إذا الذي كان يرتضيه في طفولته يرفضه في شيخوخته, يعيش حياته حياة الكبار فيسعد بالقوة العارمة التي تحتاج بها نفسه الشابة و في أعماق نفسه خوف مستمر من الشيخوخة المقبلة, معوقا من تأخذ منه الحياة ما أعطته و إن يتبدل من القوة ضعفا تلك هي الشيخوخة, قوة تهبط ضعف وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى لشيخوخة و مراحلها و مظاهرها و أعراضها.

2-1-1- تعريف الشيخوخة و كبار السن :

2-1-1-1- تعريف الشيخوخة :

2.1.2- التعريف اللغوي :

الشيخوخة من فعل شاخ يشيخ شيخا شيخوخة بمعنى أسن أو تقدم في السن أو كبر في السن (قاموس المنجد في اللغة العربية المعاصرة .2000.ص807).

3.1.2- التعريف الاصطلاحي : هي مجموعة تغيرات جسمية و نفسية تحدث بعد سن الرشد و في الحلقة الأخيرة من الحياة و من التغيرات الجسمية (العضوية), الضعف العام في الصحة و نقص القوة العضلية و ضعف الحواس و تضعف الطاقة الجسمية و الجنسية بشكل عام, و من التغيرات النفسية ضعف الانتباه و الذاكرة و ضعف الاهتمامات و شدة التأثير الانفعالي (زهران.1995.ص 543).

2-1-4-التعريف بكبار السن :

اختلفت آراء العلماء في تعريف كبار السن أو ما يطلق عليه اختصارا المسنين, ولقد أوضحت دراسات عديدة إن التقدم في العمر الزمني و بالتالي ظهور اعراض الشيخوخة سواء صحيا أو نفسيا أو عقليا، فقد يبدأ في أي مرحلة من مراحل العمر الزمني.

2-1-5-تعريف المسن : يستخدم مصطلح المسن بالدلالة على الرجل الكبير فيقال "أسن -كبير", كما تستخدم العرب ألفاظا مرادفة للسن فتقول "شيخ" وهو من استبانته فيه السن و ظهرت عليه الشيب و بعضهم يطلق عليها من تجاوز الخمسين, و تقول هرم و كمل أنها جميع الألفاظ تدل على كبار السن.

فالمسن هو الشخص الذي تتجه قوته للانخفاض, مع تعرضه للإصابة بكثرة الأمراض و شعوره بالتعب و نقص القدرة على الإنتاج (عبد الحميد إسماعيل و صبحي حسانين .2009.ص26).

عرفت منظمة الصحة العالمية المسن : هو من تجاوز سن الخامسة و الستون من العمر, وتقاعد عن العمل لكبر سنه, و تدهورت حالته الصحية, و عادة ما يكون هذا السن بداية ضعف أو تدهور الحالة الصحية العامة و ينعكس ذلك على الناحيتين النفسية و الاجتماعية للفرد, كما تظهر تغيرات في الخلايا و الأنسجة ووظائفها (هاني و محمود.2014.ص262).

و يعرف مجمع اللغة العربية مفهوم كبار السن أو الشيخوخة كالتالي : شاخ الإنسان شيخا و شبخوخة, اسن الشياخة, منصب الشيخ, وموضع ممارسته و من أدرك الشيخوخة و هي غالبا عند الخمسين و هو فوق الكمل و دون الهرم, (مجمع اللغة العربية.1990.ص355).

2-1-6- تعريف الاجتماعي للمسن :

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

2-2- المتغيرات التي تصاحب كبار السن :

يصاحب مرحلة الكبر لدى الإنسان ضعف عام, فالإنسان يمر بثلاث مراحل أساسية : ضعف, قوة, ثم ضعف, ولكن هذا الضعف الأخير نسبي بين البشر عموما, و سيتضح ذلك بعد عرض موجز للتغيرات التي تصيب الإنسان في حالة كبره سنيا.

تظهر بعض التغيرات المرئية على جسم الإنسان في حالة تقدمه في السن مثل : تجعد الجلد و جفافه و تقل في السمع و ضعف في البصر و الشم و الحواس بشكل عام و بطئ الحركة, ضعف بعض العضلات و تغير لون الشعر. كما إن هناك تغيرات جسمية غير مرئية مثل ما يحدث من ضعف في العظام و انخفاض لحرارة الجسم نتيجة لقلة الحركة, اضافة إلى ارتفاع نسبة الإصابة ببعض الأمراض مثل ارتفاع ضغط

الدم(القاتل الصامت) و السكر و الضعف الجنسي كما إن التدهور الجسمي والفيزيولوجي الذي يحدث للإنسان لا يتحول مباشرة إلى شيخوخة ببلوغه السن الستين أو الخامسة و الستين فالشيخوخة عملية تدريجية تحدث فيها التغيرات ببطء, تتسم هذه المرحلة بتدهور مستمر, و بعض علامات هذا التدهور و تظهر في الفترات الأخيرة من الرشد أو وسط العمر (إسماعيل و حسانين.2009.ص35-36).

2-3- الخصائص العامة للمسنين :

تتسم مرحلة الشيخوخة بعدة خصائص و تغيرات تميزها عن غيرها من المراحل العمرية, و هذه التغيرات نتيجة عدة عوامل سيكولوجية, بيولوجية, و اجتماعية يمر بها الفرد (خليفة.1998.ص20).

و يمكن ان نلخص الخصائص العامة للمسنين في :

- حالة من تضاعف العام, مصاحبة ترهل أعضاء الجسم الحيوية.
- السن الشائع(65) سنة فما فوق, رغم فروق محدودة للسن في بعض المجتمعات.
- ضعف الأداء الاجتماعي للفرد, مع التوقف عن العمل و الإنتاج و الإبداع.
- يؤدي ذلك إلى استجابات سلبية مع الآخرين كاللامبالاة.
- تتأثر هذه الاستجابات بالنسق القيمي و الثقافي للمجتمع (فهي أكثر سلبية في المدن عنها في القرى).
- تتطلب من ثم بيئة اجتماعية خاصة لاستقرار حياتهم الاجتماعية.
- الشيخوخة لها أشكال فئوية مختلفة هي : صحية- نفسية- عقلية-اجتماعية (العزاوي و ابراهيم.2014.ص84).

4.2- التغيرات في الأجهزة الحيوية للمسنين :

هناك العديد من التغيرات التي تطرأ على الجسم من الناحية الانتروبو مترية و الكيميائية و الوظيفية و حسب فترات العمر المختلفة (انخفاض مستوى قوة الشخص، الحد من حرية المفاصل، و قلة معدل الطول)، أماكن من ناحية اللياقة البدنية للأشخاص غير المتدربين فان كمية الأكسجين المستقلة تكون قليلة و كذلك قوة التنفس الهوائية تقل نسبة 50، كما تقل نسبة حمض البنيك المتولدة و معدل ضربات القصى وكذلك كميات الدم الوارد إلى القلب أثناء التمارين الرياضية و قلة الدم التي يضخها القلب إلى باقي أنحاء الجسم (علي.2008.ص65).

و يمكن تلخيص أهم التغيرات للمسن فيما يلي :

1.4.2- الجهاز التنفسي : يقل وزن الرئتين و مرونتها و تضعف عضلات الصدر مما يؤدي إلى صعوبة التنفس و القدرة على الحكه و طرد الدم و يصبح المسن عرضة للالتهاب الرئوي.

2.4.2- الجهاز العصبي : يقل وزن المخ و تضعف القدرة على التعلم و يصبح النوم لفترات قصيرة و منقطعة (عجرمة و سلام .2005.ص113).

3.4.2- الجهاز الهضمي : يصاحب عملية الكبر تغير جزئي في وظائف الجهاز الهضمي لا يؤدي إلى حدوث المرض و لكن نقص في الوظيفة فينتج أعراض اقل من الأعراض المرضية مما تؤدي بالمسن بطريقة أسهل الإصابة بالمرض , فنجد إن حجم الغدد اللعابية يؤثر في تقليل كمية اللعاب و بالتالي تقل كمية الأنزيمات بها مما يساعد على نمو البكتريا الحمضية في الفم فيؤدي إلى تآكل اللثة و الأسنان عند كبار السن (درويش و برقع.2000.ص25).

4.4.2-الجهاز القلبي الوعائي : يتغير ويضعف كبقية الأجهزة في هذه المرحلة (يفقد القلب حوالي 30 من القدرات الفيزيولوجية، و يصعب الجسم للحصول على كمية الأكسجين الكافية).

5.4.2- الجهاز البولي : تقل كمية الدم الواصلة للكليتين و لذلك تضعف قدرتها على التخلص من مخلفات عملية التمثيل الغذائي كما تقل قدرتها على إعادة امتصاص الجلوكوز.

6.4.2- السمع : يقل السمع و تقل كفاءة استقبال الموجات الصوتية .

7.4.2- البصر : تقل حدة البصر و قد تصاب العينان بالمياه البيضاء.

8.4.2- الكبد : تقل قدرة الكبد على تكوين عوامل التجلط و على تصنيع بروتين اليومين الذي يحمل الأدوية إلى الدم.

9.4.2- الجلد : تظهر التجاعيد على الوجه, يترهل الجلد المغطى للعضلات نتيجة ضمورها و تقل مرونة الجلد و يزداد تعرضه لأنواع مختلف من البثور.

10.4.2- الدم والدورة الشهرية : ينقص حجم الدم مع التقدم في السن و يكون النقص مصحوبا بانخفاض نسبة الهيموجلوبين و نقص كريات الدم البيضاء (عجرمة و سلام .2005.ص114.113).

5.2- مشاكل كبار السن :

1.5.2- المشكلات الصحية: المرتبطة بالضعف الجسمي و ضعف الحواس كالسمع و البصر و ضعف القوة العضلية انحناء الجلد و تصلب الشرايين و التعرض بدرجة اكبر من ذي قبل للإصابة بالمرض و عدم مقاومة الجسم و قد يظهر لدى الشيخ و هم المرض وترك الاهتمام على الصحة (الزهران , ص546.545).

2.5.2- المشكلات العاطفية : المتعلقة بضعف الطاقة الجنسية أو التبيث بها فقد يتزوج الشيخ الميسور من فتات في سن بناته إذا ما ضعف جنسيا ألقى اللوم عليها و بدا يشك في سلوكها.

3.5.2- مشكلة سن العقود : سن العقود هو ما يعرف باسم سن اليأس و هو عند المرأة يتعين بمرحلة انقطاع الحيض و عند الرجل يتعين بالضعف الجنسي الأولي

و الثانوي و يكون سن العقود مصحوبا في بعض الأحيان باضطراب نفسي و عقلي, قد يكون ملحوظا و يكون ذلك في شكل السمنة و الإحساس و الصداع و الاكتئاب النفسي و الأرق.

- الشعور الذاتي بعدم القيمة و الجدوى في الحياة : شعوره بان الآخرين لايقبلونه و لا يرغبون في وجوده و ما يصاحبه ذلك من ضيق و توتر و قد يقدم بعضهم على الانتحار.

2-5-4 الشعور بقرب النهاية : فقد يعيش بعض الشيوخ و كأنهم ينتظرون النهاية و القضاء المحتم و يتحصرون حياتهم.

2-5-5-5 الشعور بالوحدة والعزلة النفسية : يزيد من هذا الشعور زواج الأولاد و انشغالهم كل في حاله و عالمه الخاص و موت الزوج وتقدم العمر و الضعف الجسمي و المرض أحيانا, مما يقتل الاتصال الاجتماعي.

2-5-6- اضطرابات العلاقات الاجتماعية : ضعف العلاقات بين المسنين و أصدقائهم و انحسارهم تدريجيا في دائرة ضيقة تكاد تقتصر على نطاق الأسرة (زهرا, 1995, ص547).

2-5-7- الروتين اليومي : يخضع المسن إلى روتين يومي إذ لا يختلف نظام يومه في الأكل و الشرب و الراحة عن يوم آخر (رويحة, 1976, ص102).

2.6- أسباب مشاكل المسنين :

2.6.1- أسباب حيوية : مثل التدهور و الضعف الجسمي و الصحي العام خاصة تصلب الشرايين.

2-6-2- أسباب نفسية : مثل الفهم الخاطئ لسيكولوجية الشيخوخة فقد يفهم بعض الناس الشيخوخة معناها إن الشيخ المسن يجب إن يمشي متثاقلا مادام قد وهن العظم منه و اشتعل الرأس شيئا, كما تؤثر الأحداث الأليمة و الخبرات الصادمة على شخصيته (زهرا, 1995, ص545).

7.2- أمراض المسنين :

1.7.2- الأمراض العضوية :

للشيخوخة أمراض خاصة مرتبطة بما يحدث في سن الشيخوخة من تبدلات في أعضاء الجسم, و قبل إن تظهر هذه الأعراض في سن الشباب, فإذا ما ظهرت آنذاك كانت في الغالب أمراضا عابرة تزول وتشفى تماما بعد المعالجة و من أمراض الشيخوخة هذه :

* ارتفاع الضغط الدموي : قد يرتفع الضغط ارتفاعا مؤقتا ليس له أي دلالة مرضية و ذلك في حالات الإجهاد النفسي كالخوف والقلق و الإجهاد الجسدي كالركض, و قد افترضت منظمة الصحة العالمية انه عندما يصل الضغط الدم عند الإنسان أكثر من 915140 ملم فانه يعد غير طبيعي.

* هبوط الضغط الدموي : ينذر إن يكون هبوط الضغط الدموي حالة مرضية مستقلة بنفسها و موروثه من العائلة وهو في الغالب نتيجة لإصابة الجسم بحالات مرضية أخرى كالأمراض أو ضعف القلب

* ذوبان المادة الكلسية في العظام : يشكو بعض الشيخوخ من ألأم في العظام و تعثر في المشي و من التعب بسرعة الإحساس بالألم عند تغير وضع الجسم, كما تبدو عليهم مظاهر قصر في القامة, و قد اثبت التصوير الإشعاعي إن هذه الأمراض ناجمة عن ذوبان المادة الكلسية من العظام أو فقدانها مما يسمى بلغة الطب (اوستيوبورزر).

إما بسبب ذوبان المادة الكلسية الموجودة في العظام أو تضؤلها فهو نتيجة لقللة الحركة, و زيادة الأعباء على الجسم فإذا ما ثبت عضو من الجسم (بضماذ الجسم) يمنعه من الحركة ذابت المادة الكلسية في عظام ذلك العضو و فقدت العظام صلابتها (رويحة ا.ص 110.109).

*تضخم البروستات : هو من أمراض الشيخوخة عند الرجال, و البروستات غدة بحجم الكستناء مركزة في الحوض الصغير تحت المثانة (كيس البول) مباشرة, و تتضخم البروستات عند بعض الشيوخ و يزداد حجمها تدريجيا, و يضيق مجرى البول في داخلها فيتعذر تفريغ المثانة عند البول تفريغا و لذلك يتبقى في المثانة راسب من البول تقل كميته أو تزيد حسب نسبة التضخم في البروستات و في المثانة راسب من البول تقل كميته أو تزيد حسب نسبة التضخم في البروستات وفي المثانة يتعرض البول الراسب للتلوث بالجراثيم و تلتهب بطانة المثانة من الداخل و غالبا ما يحدث تضخم البروستات بين سن 50-75, إما أعراضه فهي الشعور بحسرة البول و الصعوبة في انتفاخ المثانة عند بداية التبول و الإحساس بالحر قان أثناء و بعد التبول و ملاحظة نزول بدون اندفاع بحيث يقع عند الوقوف بين القدمين, أو نزوله متقطعا و الشعور بحرقان الشرج.

* داء السكري : يحدث داء السكري نتيجة نقص في نسبة إفراز الأنسولين مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم, يتم تجمع السكر (الجلوكوز في المجرى الدموي في الجسم و يخرج في النهاية مع البول).

* مراقبة السكر في الدم : إن السيطرة على مستوى نسبة السكر في الدم هو أمر مهم للغاية للحفاظ على الصحة العامة و تجنب الإصابة بالمضاعفات طويلة المدى لمرض السكر فلذا لا يجب إن يرتفع مستوى السكر لكبار السن المصابون بداء السكري عن 100-140 ملغ/ عشر اللتر قبل الأكل , و اقل من 200 بعد الأكل , و ذلك لان انخفاض السكر بشكل كبير عند الأشخاص المسنين يمكن إن يشكل خطورة مقارنة بالشباب .

* السرطان : هو احد أنواع الأمراض التي تتميز بانقسامات خلوية غير مضبوطة للخلايا الحية و قدرتها على الانتشار إما عن طريق نمو مباشرة باتجاه نسيج مباشر أو انتقال إلى الأنسجة الأخرى, وعليه للسرطان أعراض عديدة تعتمد على موقع و نوعية الورم الخبيث فهو مرض السنوات الأخيرة, يصيب بنسبة كبيرة كبار السن و الذي غالبا ما يكون مميتا نتيجة لتأخير التشخيص و عدم معالجة المرضى مبكرا(عودة.د.ح.2007).

خلاصة الفصل :

من خلال تتبعنا لمختلف التغيرات التي تحدث في مرحلة كبار السن يتبين لنا مرحلة كبار السن أو الشيخوخة عبارة عن تطور طبيعي و بيولوجي يحدث في أجهزة الجسم المختلفة مع تقدم السن أو هي مجموعة المتغيرات الجسمية و النفسية تحدث بعد سن الرشد و في الحلقة الأخيرة من الحياة .

معرفة التغيرات البيولوجية و النفسية و الاجتماعية لكبار السن أمر ضروري و هام من اجل تخطيط و برمجة أنشطة بدنية و رياضية للمسنين و يمكن إن نلخص أهم التغيرات الشائعة مع تقدم العمر في :

- النقص الوظيفي في جهاز عضوي أو أكثر من الجسم (فقدان الذاكرة , نقص القدرة البصرية و ضعف السمع).
- نقص تحمل الشدة stress .
- ازدياد الأزمات العاطفية الناجمة عن الخسائر الشخصية مثل ضياع القوة الجسمية و وفاة الأصدقاء و التقاعد و غيرها.
- كثرة حدوث المشاكل النفسية و الاجتماعية المرافقة للمرض.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد:

سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالبحث من الجانب التطبيقي بدراسة ميدانية عن طريق وصف الإجراءات والخطوات الميدانية المتبعة في تنفيذ وإخراج هذه الدراسة معرفين بالمنهج المستخدم في هذا البحث ومجتمع وعينة البحث المستخدمة في ذلك و كل ما يخص المجال الزمني والمكاني وواصفين الأداة المستعملة (المقياس) وكيفية التأكد من صدقها وثباتها و ذلك بالمرور بمراحل خطوات بناء الاستمارة المتمثلة في: (صدق المحكمين، التوزيع النسبي للعبارات على المحاور، بالإضافة إلى الثبات و الصدق باستعمال معمل ارتباط بارسون و التجزئة النصفية) مع تبيان إجراءات الدراسة والأساليب الإحصائية المستعملة في تفسير النتائج التي يتضمنها البحث.

1-1-1- الدراسة الإستطلاعية:

1-1-1-1 الخطوة الأولى: قام الباحث بزيارة ميدانية إلى المركب الرياضي والملعب البلدي لبطيوة في الفترة الممتدة من 2016/09/15 إلى غاية 2016/10/15 ، أين إنقضى بعدة مجموعات من كبار السن الممارسين للأنشطة الرياضية المختلفة في أوقات فراغهم ، فهناك من يمارسها من أجل المحافظة على الصحة والآخر من أجل الحصول على المتعة والآخر لغرض إزالة الضغوطات النفسية.

1-1-1-2 الخطوة الثانية : قام الباحث بإستطلاع آراء عدد من الاساتذة والدكاترة إلى جانب الإعتماد على المراجع والمصادر وبعض البحوث المشابهة بغرض التحليل والتفكير المنطقي ، كما تم عرض المقياس على المحكمين من أجل ترشيحه لهذه الدراسة.

1-2-1- منهجية البحث:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته لأغراض الدراسة وأهدافها ، وذلك عن طريق مقياس الرضا عن الحياة الذي طبق على كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

1-3-1- مجتمع عينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، وكانت العينة من دائرة بطيوة البالغ عددهم 160 مسن، 80 فرد ذكور ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و80 فرد غير ممارس للنشاط الرياضي الترويحي .

1-4-1- مجالات البحث:

1-4-1-1 المجال البشري: تم اختيار 80 من كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بالمركب الرياضي ببطيوة، الفئة الأولى تتكون من 55 فرد تابعين لإدارة سونطراك ، الفئة الثانية تتكون من 25 فرد يعملون بالتعليم والدائرة والبلدية والتجارة والصحة تابعين لدائرة بطيوة ، أما غير الممارسة إختار الباحث سكان دائرة بطيوة بطريقة عشوائية ولكن من الطبقة المثقفة.

1-4-2- المجال الزمني: أولاً تم تحكيم الاستمارة في بداية السنة الدراسية(2016-2017) ثم تم توزيع الاستمارات في أوائل أكتوبر من السنة الدراسية(2016-2017) إلى غاية شهر ماي 2018.

1-4-3- المجال المكاني: شمل 160 فرد من كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي التابعين لدائرة بطيوة.
1-5- متغيرات البحث :

1-5-1- المتغير المستقل : النشاط الرياضي الترويحي.

1-5-2- المتغير التابع : الرضا عن الحياة.

1-6- أدوات البحث: استخدم الباحث في جمع البيانات الأدوات التالية:

أولاً: المصادر و المراجع العربية و الأجنبية.

ثانياً: المقياس الخاص بعينة البحث (كبار السن).

ثالثاً : المقابلة.

رابعاً : طريقة التقييم ومفتاح التصحيح : إتبع الباحث طريقة التقييم على النحو التالي حيث يجب الفرد المعني - المسن- على عبارات المقياس في ضوء مقياس ثلاثي التدرج حيث يلي كل فقرة ثلاث إجابات أو بدائل هي : نعم ، إلى حد ما ، لا ، حيث يشير إلى أن المقياس يتم تصحيحه بمنح الدرجة التي يشير مستوجب ، وذلك بالنسبة للعبارات التي هي في إتجاه هدف المقياس أي التي تشير إلى وجود رضا ، أما العبارات التي ليست في إتجاه هدف المقياس يتم عكسها.

- جدول رقم 01 يبين طريقة تقييم مقياس الرضا عن الحياة في حالة العبارة الموجبة:

لا	إلى حد ما	نعم	السلم
1	2	3	الدرجة

- جدول رقم 02 يبين طريقة تقييم مقياس الرضا عن الحياة في حالة العبارة السالبة:

لا	إلى حد ما	نعم	السلم
3	2	1	الدرجة

1-7- الأسس العلمية للأداة:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لغرض مسح و معرفة مدى صدق الاستمارة و تحكيمها من طرف الأساتذة المختصين و معرفة الكيفيات التي تتم من خلالها عملية توزيع لعينة البحث. و بحيث استخدمنا في تحليل النتائج و تفرغها المقياس الخماسي لي (lekarte)

من خلال هذا فقد توصلت هذه الدراسة إلى تحكيمها و تصحيحها من طرف الأساتذة وترشيحه لهذه الدراسة ، و بعد عرضها على مجموعة من المحكمين تم الوصول إلى الصيغة النهائية للاستمارة. ثم بعد ذلك تم إجراء التجربة الاستطلاعية بطريقة إجراء الاختبار و إعادته على مرحلتين حيث كان الفارق الزمني شهر ، فتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

فتراوح معامل صدق المحكمين لاستمارة فكانت نسبة القبول تتراوح ما بين 60% إلى 90%

و باستعمال معامل بيرسون للاستمارة الموجهة لعينة البحث للمحورين فبلغ أدنى معامل ارتباط 0,80 و أعلى قيمة 0,96 و هذا ما يبين أن الأداة تتميز بدرجة عالية من الصدق، أما معامل الثبات فاستخدم الطلبة الجذر التربيعي للصدق و كانت نتائجه عالية جدا و هذا ما يبين أن الأداة صالحة للاستعمال.

الصدق الذاتي:

من أجل صدق الاختبار هذه الدراسة استعمل صدق المحكمين (الأساتذة) والصدق الداخلي، و جرى التحقق من صدق الاستبيان الداخلي للإستبانة بتطبيقها على عينة استطلاعية بلغ حجمها (10) من كبار السن من مجتمع الدراسة ، وقد تم حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (03) يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون لحساب الصدق الخاص بمحاور استبيان كبار السن.

الرقم	المحاور	الصدق	ن	مستوى	درجة	ر (ج)	نوع الدلالة
01	المحور الأول	0,96	10	0.01	09	0,76	دال إحصائياً
02	المحور الثاني	0,94					
03	المحور الثالث	0,93					
04	المحور الرابع	0,94					
05	المحور الخامس	0,87					

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيم معاملات الصدق الخاصة بمحاور استبيان موضوعنا جاءت مرتفعة مما يعبر على صدق الاستبيان في قياسه لما وضع لأجله.

ثبات الاختبار:

جدول رقم (04): يوضح نتائج الثبات بطريقة إعادة معامل الارتباط بيرسون الخاص بمحاور استبيان كبار السن:

الرقم	المحاور	الثبات	ن	مستوى	درجة	ر (ج)	نوع الدلالة
01	المحور الأول	0,98	10	0.01	09	0,76	دال إحصائياً
02	المحور الثاني	0,96					
03	المحور الثالث	0,96					
04	المحور الرابع	0,97					
05	المحور الخامس	0,93					

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيم معاملات الارتباط الخاصة بكل محاور استبيان كبار السن جاءت دالة وبقيم كبيرة حيث بلغت (0,98، 0,93) وهي اكبر من (ر) الجدولية التي تبلغ (0.765) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (09)، مما يدل على انه هناك ارتباط طردي قوي يعكس ثبات الاستبيان.

1-8- الوسائل الإحصائية المستعملة:

-المتوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

-النسبة المئوية.

- النسب المئوية لحساب التوزيع النسبي للعبارات.

-معامل ارتباط بيرسون للثبات.

-ك2.

-المدى لحساب مستويات الدرجات.

- اختبار فرق المتوسطات "ت".

1-9- صعوبات البحث :

- قلة المصادر والبحوث المشابهة خاصة في فصل الرضا عن الحياة.
- صعوبة إرجاع كافة الإستمارات.
- نقص المراجع والكتب في الترويج الرياضي لكبار السن.
- نظام إستعارة الكتب لا يناسب الطالب الباحث.

خاتمة:

لقد تضمن هذا الفصل على منهجية الدراسة وإجراءاتها ، كما تطرقنا إلى الأدوات المستعملة والمتمثلة في مقياس الرضا عن الحياة ، مع ضبط متغيرات الدراسة التي تشمل منهج البحث وعينتها ومجالاتها وأدواتها ومحاورها ثم إلى الأساليب الإحصائية التي تتناسب مع موضوع البحث .

الفصل الثاني
عرض وتحليل و مناقشة
نتائج البحث

تمهيد:

هذا الفصل سنقوم فيه بالمعالجة الإحصائية الوصفية للمعطيات ، وكل النتائج و التحليل الخاصة بموضوع بحثنا و ذلك بعرض النتائج المتحصل عليها من نتائج تفريغ استمارة كبار السن وبعد ذلك قمنا بتحليل والمناقشة لكل محور و مقارنة نتائج عينة الممارسين بعينة غير الممارسين ثم مناقشة فرضياتنا أي صحتها أو عدم صحتها و الاستعانة بالدراسات السابقة و الجانب النظري لتفسيرها أكثر و في الأخير نتوصل إلى الاستنتاجات العامة ونخرج بخاتمة البحث مع جملة من الاقتراحات والفرضيات المستقبلية.

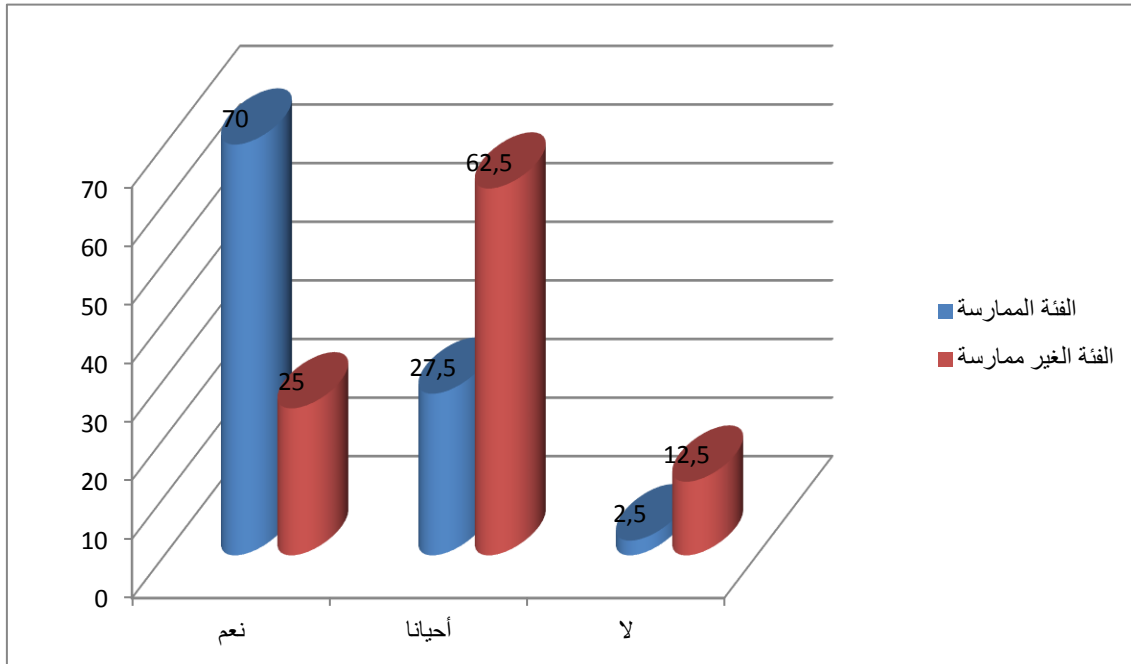
2-1- عرض وتحليل و مناقشة النتائج:

2-1-1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الاول : الرضا الذاتي * عن الذات *

جدول رقم (05): يمثل التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا2 للمحور الأول

للاستمارة المقدمة لكبار السن الممارسين و غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي:

العينات	الإجابة بالدرجات	تحديد المستويات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
الممارسين	نعم	من 42 إلى 54	56	70	26,66	0,01	02	9,21	55,90
	أحيانا	من 30 إلى 41	22	27,50					
	لا	من 18 إلى 29	02	2,50					
غير ممارسين	نعم	من 42 إلى 54	20	25					
	أحيانا	من 30 إلى 41	50	62,50					
	لا	من 18 إلى 29	10	12,50					
مجموع المحور لكل عينة			80	%100					



شكل رقم(01): يمثل النسب المئوية للمحور الأول للاستمارة المقدمة لكبار السن

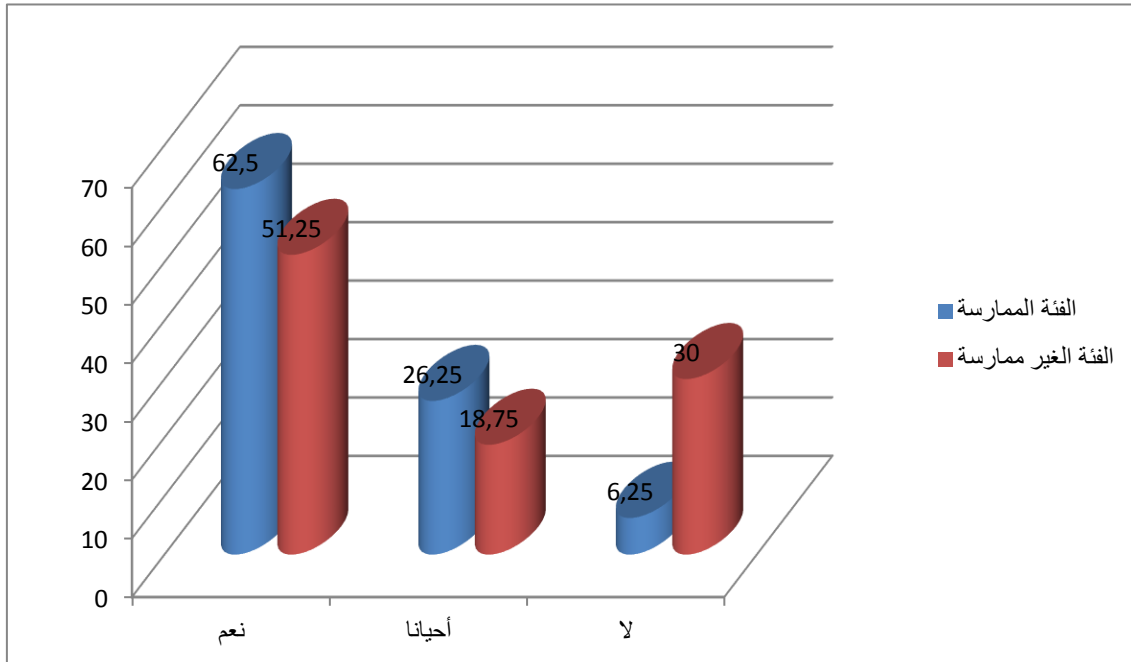
من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تقريغ الاستمارة الموجهة لكبار السن لقياس الرضا عن الحياة عن المحور الاول (الرضا الذاتي) و الذي بلغ عددهم 160 مسن 80 ممارس للنشاط الرياضي الترويحي و 80 مسن غير ممارسين من مجتمع البحث ، فأجاب 56 مسن من الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي عن المحور الاول بدرجة كبيرة بنسبة 70 %، أما غير ممارسين فأجاب 20 منهم بدرجة كبيرة بنسبة 25 %، أما كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي الذين أجابوا عن المحور الأول (الرضا الذاتي) بدرجة متوسطة فعددهم 22 مسن بنسبة 27.50%، و غير الممارسين فكان عددهم 50 مسن بنسبة 62.50%، و في ما يخص عن ممارسة كبار السن للمحور الأول بدرجة ضعيفة فاجاب المسنين غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فكان عددهم 10 مسن بنسبة 12.50 % ، أما كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فكانت بنسبة ضعيفة جدا 2.50% فكان عددهم 02 ، و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب الباحث اختبار حسن المطابقة كا² حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 55,90 للمارسين و 32,50 لغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و هي أكبر من كا² الجدولية التي بلغت 9,21 عند مستوي الدلالة 0.01 (درجة الثقة 99 % و درجة الشك 01 %) و منه يستنتج الطالب أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الرضا الذاتي بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وهذا لصالح الممارسين ، و منه نستنتج أن النشاط الرياضي الترويحي أثر إيجابا في رفع درجة الرضا الذاتي لصالح الممارسين.

2-1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني : الرضا الاسري * عن الحياة الأسرية *

جدول رقم (06): يمثل التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا2 للمحور الثاني

للاستمارة المقدمة لكبار السن الممارسين و غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي:

العينات	الإجابة بالدرجات	تحديد المستويات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
الممارسين	نعم	من 24 إلى 30	54	62,50	26,66	0,01	02	9,21	46,82
	أحيانا	من 17 إلى 23	21	26,25					
	لا	من 10 إلى 16	05	6,25					
غير ممارسين	نعم	من 24 إلى 30	41	51,25					
	أحيانا	من 17 إلى 23	15	18,75					
	لا	من 10 إلى 16	24	30					
مجموع المحور لكل عينة			80	%100					



شكل رقم(02): يمثل النسب المئوية للمحور الثاني للاستمارة المقدمة لكبار السن

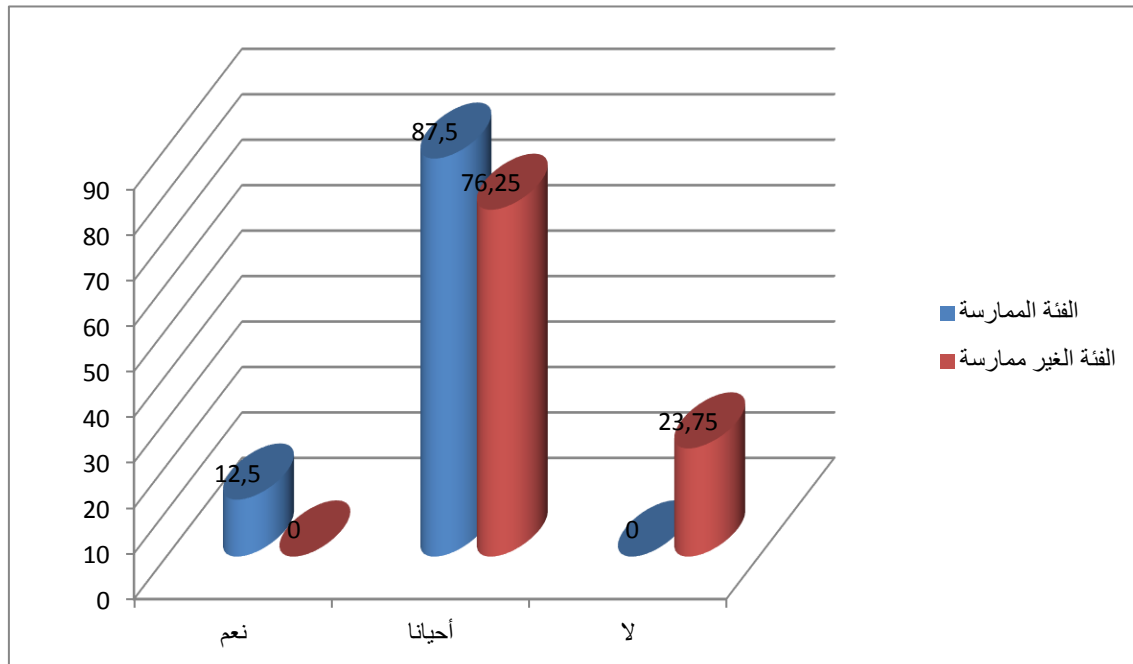
من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة لكبار السن لقياس الرضا عن الحياة عن المحور الثاني (الرضا الأسري) و الذي بلغ عددهم 160 مسن 80 ممارس للنشاط الرياضي الترويحي و 80 مسن غير ممارسين من مجتمع البحث ، فأجاب 54 مسن من الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي عن المحور الثاني بدرجة كبيرة بنسبة 62.50 %، أما غير ممارسين فأجاب 41 منهم بدرجة كبيرة بنسبة 51.25 %، أما كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي الذين أجابوا عن المحور الثاني (الرضا الأسري) بدرجة متوسطة فعددهم 21 مسن بنسبة 26.25%، و غير الممارسين فكان عددهم 15 مسن بنسبة 18.75%، و في ما يخص عن ممارسة كبار السن للمحور الثاني بدرجة ضعيفة فاجاب المسنين غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فكان عددهم 24 مسن بنسبة 30% ، أما كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فكانت بنسبة ضعيفة جدا 6.25% فكان عددهم 05 ، و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب الباحث اختبار حسن المطابقة كا² حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 46,82 للمارسين و 13,07 لغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و هي أكبر من كا² الجدولية التي بلغت 9,21 عند مستوي الدلالة 0.01 (درجة الثقة 99 % و درجة الشك 01 %) و منه يستنتج الطالب أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية لسمة الرضا الأسري بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وهذا لصالح الممارسين ، و منه نستنتج أن النشاط الرياضي الترويحي أثر إيجابا في رفع درجة الرضا الأسري لصالح الممارسين .

2-1-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث : الرضا الإجتماعي * عن العلاقات الإجتماعية *

جدول رقم (07): يمثل التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا2 للمحور الثالث

للاستمارة المقدمة لكبار السن الممارسين و غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي:

العينات	الإجابة بالدرجات	تحديد المستويات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
الممارسين	نعم	من 42 إلى 54	10	12,50	26,66	0,01	02	9,21	107,50
	أحيانا	من 30 إلى 41	70	87,50					
	لا	من 18 إلى 29	00	00					
غير ممارسين	نعم	من 42 إلى 54	00	00					
	أحيانا	من 30 إلى 41	61	76,25					
	لا	من 18 إلى 29	19	23,75					
مجموع المحور لكل عينة			80	%100					



شكل رقم(03): يمثل النسب المئوية للمحور الثالث للاستمارة المقدمة لكبار السن

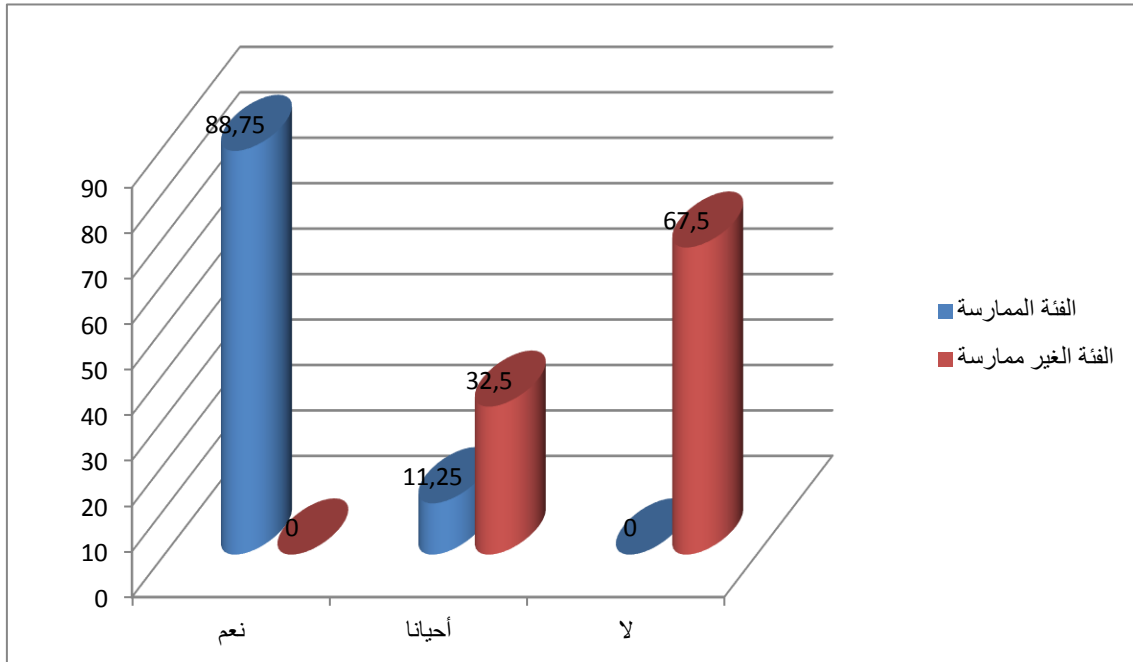
من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تقريغ الاستمارة الموجهة لكبار السن لقياس الرضا عن الحياة عن المحور الثالث (الرضا الإجتماعي) و الذي بلغ عددهم 160 مسن 80 ممارس للنشاط الرياضي الترويحي و 80 مسن غير ممارسين من مجتمع البحث ، فأجاب 10 مسن من الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي عن المحور الثالث بدرجة كبيرة بنسبة 12.50 %، أما غير ممارسين فكانت النسبة منعدمة ، أما كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي الذين أجابوا عن المحور الثالث (الرضا الإجتماعي) بدرجة متوسطة فعددهم 70 مسن بنسبة 87.50 %، و غير الممارسين فكان عددهم 61 مسن بنسبة 76.25 %، و في ما يخص عن ممارسة كبار السن للمحور الثالث بدرجة ضعيفة فاجاب المسنين غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فكان عددهم 19 مسن بنسبة 23.75 % ، أما كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فكانت بنسبة منعدمة ، و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب الباحث اختبار حسن المطابقة كا² حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 107,50 للمارسين و 73,07 لغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و هي أكبر من كا² الجدولية التي بلغت 9,21 عند مستوي الدلالة 0.01 (درجة الثقة 99 % و درجة الشك 01 %) و منه يستنتج الطالب أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الرضا الإجتماعي بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وهذا لصالح الممارسين ، و منه نستنتج أن النشاط الرياضي الترويحي أثر إيجابا في رفع درجة الرضا الإجتماعي لصالح الممارسين .

2-1-4- عرض وتحليل نتائج المحور الرابع : الرضا المهني * عن الحياة المهنية *

جدول رقم (08): يمثل التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا2 للمحور الرابع

للاستمارة المقدمة لكبار السن الممارسين و غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي:

العينات	الإجابة بالدرجات	تحديد المستويات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
الممارسين	نعم	من 25 إلى 33	71	88,75	26,66	0,01	02	9,21	112,07
	أحيانا	من 18 إلى 24	09	11,25					
	لا	من 11 إلى 17	00	00					
غير ممارسين	نعم	من 25 إلى 33	00	00					
	أحيانا	من 18 إلى 24	26	32,50					
	لا	من 11 إلى 17	54	67,50					
مجموع المحور لكل عينة			80	%100					



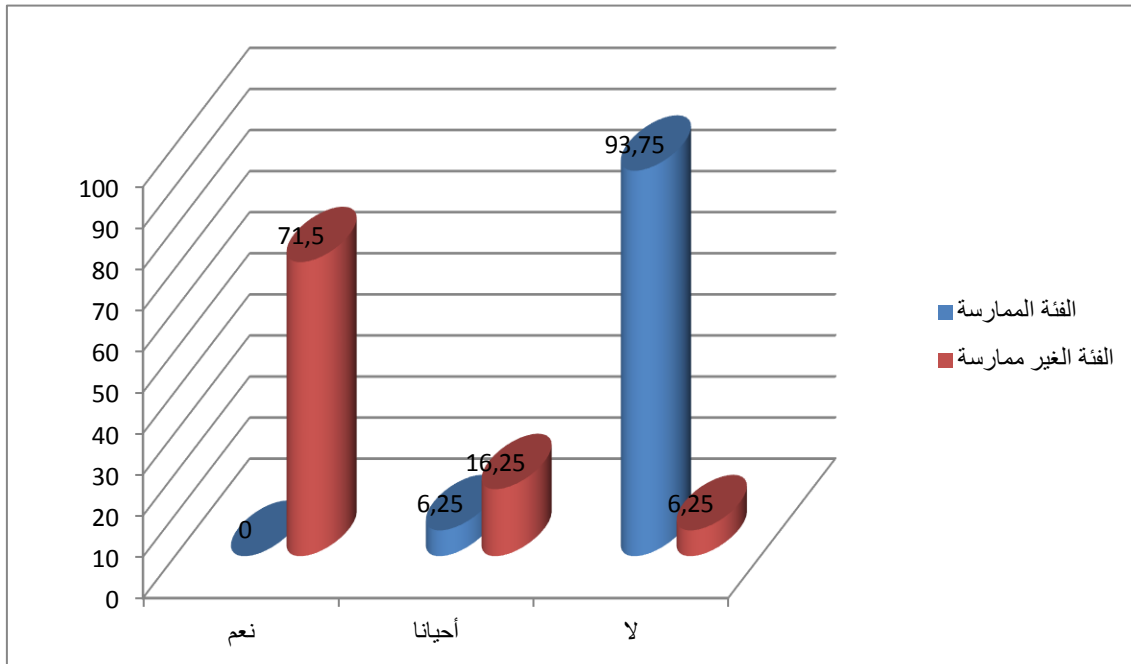
شكل رقم(04): يمثل النسب المئوية للمحور الرابع للاستمارة المقدمة لكبار السن

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة لكبار السن لقياس الرضا عن الحياة عن المحور الرابع (الرضا المهني) و الذي بلغ عددهم 160 مسن 80 ممارس للنشاط الرياضي الترويحي و 80 مسن غير ممارسين من مجتمع البحث ، فأجاب 71 مسن من الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي عن المحور الرابع بدرجة كبيرة بنسبة 88.75 %، أما غير ممارسين فكانت النسبة منعدمة، أما كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي الذين أجابوا عن المحور الرابع (الرضا المهني) بدرجة متوسطة فعددهم 09 مسن بنسبة 11.25%، و غير الممارسين فكان عددهم 26 مسن بنسبة 32.50%، و في ما يخص عن ممارسة كبار السن للمحور الرابع بدرجة ضعيفة لغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فكان عددهم 54 مسن بنسبة 67.50 % ، أما كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فكانت بنسبة منعدمة، و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب الباحث اختبار حسن المطابقة كا² حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 112,07 للمارسين و 54,70 لغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و هي أكبر من كا² الجدولية التي بلغت 9,21 عند مستوي الدلالة 0.01 (درجة الثقة 99 % و درجة الشك 01 %) و منه يستنتج الطالب أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الرضا المهني بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وهذا لصالح الممارسين ، و منه نستنتج أن النشاط الرياضي الترويحي أثر إيجابا في رفع درجة الرضا المهني لصالح الممارسين .

2-1-5- عرض وتحليل نتائج المحور الخامس : الخلو من الأعراض العصبية والميول الإنسحابية.

جدول رقم (09): يمثل التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا2 للمحور الخامس للاستمارة المقدمة لكبار السن الممارسين و غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي:

العينات	الإجابة بالدرجات	تحديد المستويات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
الممارسين	نعم	من 32 إلى 42	00	00					131,77
	أحيانا	من 23 إلى 31	05	6,62					
	لا	من 14 إلى 22	75	93,75					
غير ممارسين	نعم	من 32 إلى 42	62	71,50	26,66	0,01	02	9,21	71,42
	أحيانا	من 23 إلى 31	13	16,25					
	لا	من 14 إلى 22	05	6,25					
مجموع المحور لكل عينة			80	%100					



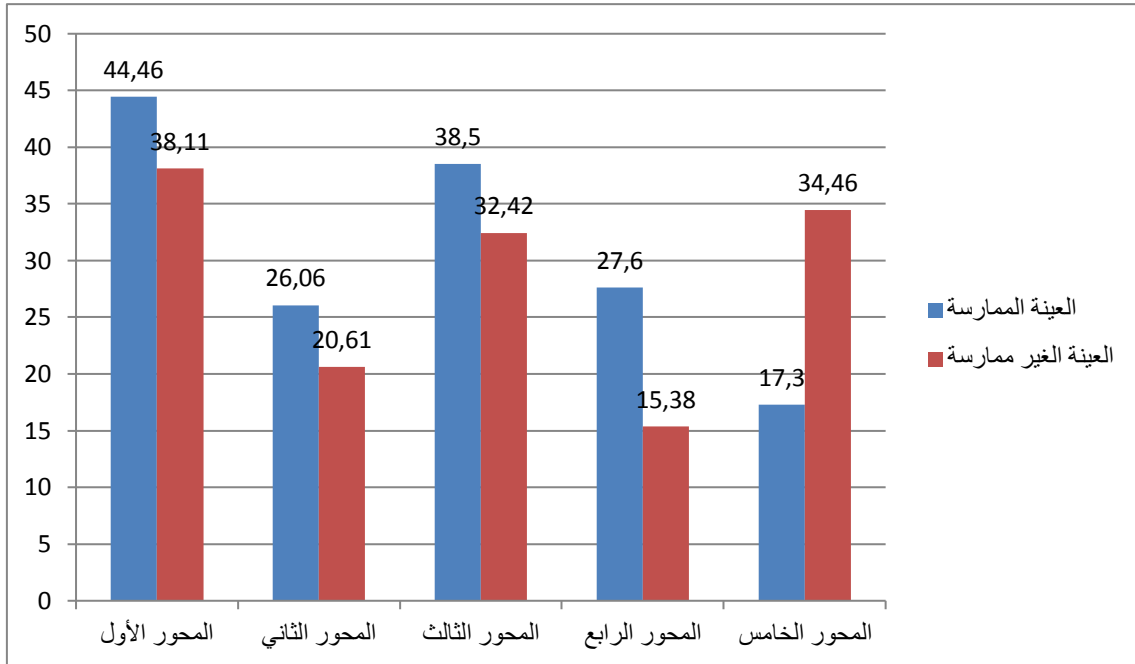
شكل رقم(05): يمثل النسب المئوية للمحور الخامس للاستمارة المقدمة لكبار السن

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة لكبار السن لقياس الرضا عن الحياة عن المحور الخامس (الخلو من الأعراض العصبية والميول الإنسحابية) و الذي بلغ عددهم 160 مسن 80 ممارس للنشاط الرياضي الترويحي و 80 مسن غير ممارسين من مجتمع البحث ، فكانت النسبة منعدمة بالنسبة للممارسين للنشاط الرياضي الترويحي عن المحور الخامس بدرجة كبيرة ، أما غير ممارسين فأجاب 62 منهم بدرجة كبيرة بنسبة 71.50 %، أما كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي الذين أجابوا عن المحور الخامس بدرجة متوسطة فعددهم 05 مسن بنسبة 6.62%، و غير الممارسين فكان عددهم 13 مسن بنسبة 16.25%، و في ما يخص عن ممارسة كبار السن للمحور الخامس بدرجة ضعيفة فاجاب المسنين غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فكان عددهم 05 مسن بنسبة 6.25 % ، أما كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فكانت بنسبة 93.75% فكان عددهم 75 ، و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب الباحث اختبار حسن المطابقة كا² حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 131,77 للممارسين و 71,42 لغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و هي أكبر من كا² الجدولية التي بلغت 9,21 عند مستوي الدلالة 0.01 (درجة الثقة 99 % و درجة الشك 01 %) و منه يستنتج الطالب أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الخلو من الأعراض العصبية والميول الإنسحابية بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وهذا لصالح الممارسين ، و منه نستنتج أن النشاط الرياضي الترويحي أثر إيجابا في رفع درجة الخلو من الأعراض العصبية والميول الإنسحابية لصالح الممارسين .

من خلال الفرضية العامة و التي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و من خلال ما نريد الوصول إليه من أهداف (التعرف الى الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي) استخدمنا الوسائل الإحصائية المتمثلة في النسبة المئوية و اختبارات ستودنت بعد توزيع الاستثمارات الخاصة بكبار السن الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و تفرغها وفق المقياس المحدد(لكارت) و بعد المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها باستخدام النسب المئوية و المتوسط الحسابي و كذا استخدام ت ستودنت تم التوصل إلى النتائج الآتية:

جدول رقم(10): يبين قيمة ت المحسوبة لنتائج مقارنة تفرغ استمارة كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و غير الممارسين .

مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	المحسوبة T	الجدولية T	درجة الحرية	عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينات المختبرة	الاختبارات (محاور الاستمارة)
0.01	دال إحصائيا	3,02	2,36	158	80	6,99	44,46	العينة الممارسة	المحور الأول
						5,87	38,11	العينة الغير ممارسة	
	دال إحصائيا	3,12				5,04	26,06	العينة الممارسة	المحور الثاني
						5,68	20,61	العينة الغير ممارسة	
	دال إحصائيا	4,74				3,68	38,50	العينة الممارسة	المحور الثالث
						4,20	32,42	العينة الغير ممارسة	
	دال إحصائيا	12,22				3,04	27,60	العينة الممارسة	المحور الرابع
						3,11	15,38	العينة الغير ممارسة	
	دال إحصائيا	12,76				2,68	17,30	العينة الممارسة	المحور الخامس
						5,20	34,46	العينة الغير ممارسة	



شكل رقم (06): يمثل نتائج اختبار ت ستودنت لمعرفة مدى الفرق بينهم.

من خلال الجدول السابق الذكر و الرسم البياني السابق نجد أن جميع الاختبارات المتمثلة في محاور الاستمارة المقدمة لكبار السن المطبقة على العينة التجريبية المتمثلة في الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و غير الممارسين للنشاط الرياضي بعد مقارنتها باستعمال اختبار ت ستودنت (كانت كلها دالة احصائيا أي تستودنت المحسوبة لجميع الاختبارات أكبر من الجدولية (2,36) مما يدل على عدم تجانس العينتين و هو لصالح كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي. و من نستنتج أن النشاط الرياضي الترويحي له دور فعال في تحسين الرضا عن الحياة لدى كبار السن الممارسين.

2-2-الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها خلال الدراسة أمكن التوصل إلى الإستنتاجات التالية :

- النشاط الرياضي الترويحي له دور اجابي في رفع درجة الرضا عن الذات لدى كبار السن.
- النشاط الرياضي الترويحي له دور اجابي في رفع درجة الرضا الأسري لدى كبار السن.
- النشاط الرياضي الترويحي له دور اجابي في رفع درجة الرضا الإجتماعي لدى كبار السن.
- النشاط الرياضي الترويحي له دور اجابي في رفع درجة الرضا المهني لدى كبار السن.
- النشاط الرياضي الترويحي له دور اجابي في رفع درجة الخلو من الأعراض العصبية والميول الإنسحابية لدى كبار السن.

2-3- مناقشة فرضيات البحث :

بعد أن استخلص الباحث الاستنتاجات من خلال التحليل ومناقشة النتائج تم مقارنتها بفرضيات البحث كانت كالتالي:

الفرضية الأولى :

والتي إفترض الطالب الباحث أنه : وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الذات لدى كبار السن ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي , ولإثبات صحة أو عدم صحة هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجدول رقم (06) الذي يمثل التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا2 للمحور الأول نقول أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الذات لدى كبار السن ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، وهذا ما أكدته دراسة حاجي عبد الغاني بعنوان : مقارنة الرضا عن الحياة عند الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف لدى المعاقين حركيا التي تشير في نتائجها أن ممارسة الأنشطة الرياضية تزيد الفرد من الثقة في نفسه للاستمارة المقدمة للمدربين حيث وجدنا أن نظرتهم للتخطيط الوتشره بالرضا ، وعليه نؤكد فاعلية الأنشطة الرياضية الترويحية في الرفع من مستوى الرضا الذاتي لدى الممارسين بانتظام ، وبالتالي تحققت الفرضية الأولى.

الفرضية الثانية :

والتي إفترض الطالب الباحث أنه : وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا الأسري لدى كبار السن ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي , ولإثبات صحة أو عدم صحة هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجدول رقم (07) الذي يمثل التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا2 للمحور الثاني نقول أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا الأسري لدى كبار السن ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، وهذا ما أكدته دراسة علي شريف فيصل بعنوان : العلاقة بين الرضا عن الحياة والتوافق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف لدى المعاقين حركيا التي تشير في نتائجها عن تحسن العلاقات الأسرية للفرد الممارس للأنشطة الرياضية ، وعليه نؤكد فاعلية الأنشطة الرياضية الترويحية في الرفع من مستوى الرضا الأسري لدى الممارسين بانتظام ، وبالتالي تحققت الفرضية الثانية.

الفرضية الثالثة :

والتي إفترض الطالب الباحث أنه : وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا الإجتماعي لدى كبار السن ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ,ولإثبات صحة أو عدم صحة هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجدول رقم (08) الذي يمثل التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا2 للمحور الثالث نقول أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا الإجتماعي لدى كبار السن ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، وهذا ما أكدته سلطان عبد الصمد بعنوان : تصميم برنامج الترويح لكبار السن التي تشير في نتائجها أن البرنامج الترويحي يساهم بشكل كبير في التخلص من توتر الحياة اليومية والتخلص من الشعور بالعزلة الإجتماعية ، وعليه نؤكد فاعلية الأنشطة الرياضية الترويحية في الرفع من مستوى الرضا الإجتماعي لدى الممارسين بإنتظام ، وبالتالي تحققت الفرضية الثالثة.

الفرضية الرابعة :

والتي إفترض الطالب الباحث أنه : وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا المهني لدى كبار السن ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ,ولإثبات صحة أو عدم صحة هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجدول رقم (09) الذي يمثل التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا2 للمحور الرابع نقول أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا المهني لدى كبار السن ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، وعليه نؤكد فاعلية الأنشطة الرياضية الترويحية في الرفع من مستوى الرضا المهني لدى الممارسين بإنتظام ، وبالتالي تحققت الفرضية الرابعة

الفرضية الخامسة :

والتي إفترض الطالب الباحث أنه : وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخلو من الأعراض العصبية والميول الإنسحابية لدى كبار السن ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ,ولإثبات صحة أو عدم صحة هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجدول رقم (10) الذي يمثل التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا2 للمحور الخامس نقول أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخلو من الأعراض العصبية والميول الإنسحابية لدى كبار السن ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ،

وهذا ما أكدته دراسة موذن الحبيب بعنوان : دور النشاط الرياضي الترويحي في خفض القلق لدى كبار السن التي تشير في نتائجها على أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية يساعد في التخلص من القلق والإنفعالات العصبية ، وعليه نؤكد فاعلية الأنشطة الرياضية الترويحية لها تأثير كبير في الخلو من الأعراض العصبية والميول الإنسحابية الأسري لدى الممارسين بانتظام ، وبالتالي تحققت الفرضية الخامسة.

الفرضية العامة :

والتي إفترض الطالب الباحث أنه : وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى كبار السن ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وعليه هذا الأخير له دور إيجابي في الرضا عن الحياة لدى الممارسين , وإثبات صحة أو عدم صحة هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجدول رقم (11) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى كبار السن ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، وهذا ما أكد ادكتور محمد صبحي محمود والدكتور مروان عبد المجيد إبراهيم في كتابه دراسة بعنوان : الرعاية الشاملة للمسنين للطبعة الأولى 2014 حيث جاء في إستنتاجاته على أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى كبار السن تساعدهم في إكتساب الثقة وتحررهم من العزلة الإجتماعية وتخفف عنهم التوترات العصبية والقلق.

2-4- الإقتراحات:

- على ضوء نتائج الدراسة يوصي الطالب الباحث على مايلي :
- 1- ضرورة الإهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية لكبار السن.
 - 2- نشر الوعي المعرفي عن طريق وسائل الإعلام المتعددة والندوات والجهات الرياضية المتخصصة لتعريف كبار السن بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لما لها من إنعكاسات إيجابية على الجوانب النفسية والإجتماعية والبدنية .
 - 3- ضرورة توفير مراكز رياضية لخدمة المسن وإنشاء مراكز خاصة لممارسة الأنشطة الرياضية.
 - 4- إثراء المكتبات بالبحوث حول الممارسة الترويحية الرياضية لكبار السن.
 - 5- تكوين أيادي وإطارات مؤهلة في مجال الترويح الرياضي بالنسبة لكبار السن.
 - 6- فتح باب الامل للمسنين الذين يعانون الأمراض ومتاعب الشيخوخة ولتحسيسهم وإرشادهم إلى حياة أفضل صحيا ، بدنيا ، نفسيا وإجتماعيا.

2-5- الخلاصة العامة :

- ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تؤثر إيجابا في رفع درجة الرضا الذاتي ، كما تحسن في رفع درجة الرضا الأسري ، الرضا الإجتماعي ، الرضا المهمني ، وكذلك الخلو من الاعراض العصبية والميول الانسحابية .
وإعتمادا على الدراسات السابقة والدراسات النظرية الحالية ، وإستنادا إلى تحليل النتائج توصلنا إلى أن النشاط الترويحي الرياضي له تأثير إيجابي لدى كبار السن وعليه تحسن مستوى الرضا لديهم ، هذا وخلصت الدراسة إلى مجموعة من الإقتراحات والتوصيات أهمها ضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

مصادر و مراجع

المراجع باللغة العربية:

1. أرجايل مايكل . ترجمة فيصل عبدالقادر يونس .(1993).سكولوجية السعادة.الكويت:عالم المعرفة.العدد175.
- 2.أكرم خطابية اليازوري . (2011) . اسس وبرامج التربية الرياضية .الاردن .
- 3.بلات كمال .(2009).دراسة مقارنة لسمة القلق بين المسنين المقيمين في دور الرعاية اومع اسرهم . جامعة دمشق: (دراسة ميدانية لدى عينة من المسنين في محافظات دمشق وريفها وحمص واللازقية)
- 4.بوقاسم يوسف وحاكمي عبدالمنعم .(2017) .دور التخطيط في تحسين الاداء البدني والمهاري للاعبي كرة الطائرة
- 5.تهاني عبد السلام محمد . (2001). الترويح والتربية الترويحية .القاهرة : دار الفكر العربي.
- 6.حاجي عبد الغاني .(2016) . مقارنة الرضا عن الحياة عند الممارسين و غير الممارسين للنشاط الحركي المكيف لدى المعاقين حركيا .مذكرة ماستر .جامعة مستغانم.
- 7.حسنين محمد صبحي . (1995) . القياس والتقويم في . ت ب ر . القاهرة.
- 8.حسين محمود .(بدون سنة).الرياضة للمسنين .جامعة قطر .
- 9.ديب علي محمد . (1998) . مجلة علم النفس .القاهرة: العدد السادس .
- 10.زوجي جمال . (2014) .الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف لدى كبار السن .مذكرة ماستر .جامعة الشلف.
- 11.زهرا ن حامد . (1995) . الصحة النفسية والعلاج النفسي .القاهرة :عالم الكتب .

12. سلطان عبد الصمد اسماعيل . (2005).تصميم برنامج الترويح لكبار السن.
13. سلوى عب الهادي شكيب . (1993) .المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية
القاهرة.
14. طاهر سعد . (1991) .علاقة التفكير والابتكار للتحصيل الدراسي .الجزائر:
ديوان المطبوعات الجامعية .
15. طه عبد الرحيم طه . (2006) .مدخل الى الترويح .ط 1 دار الوفاء لدنيا
الطباعة والنشر.الاسكندرية.
16. عبد الحميد محمد شاذلي . (2001).التوافق النفسي للمسنين .الاسكندرية :
المكتبة الجامعية .
17. عبد المنعم الميلادي . (2006) .الابعاد النفسية للمسنين .مصر:مؤسسة شباب
الجامعة .
18. عصام الحسنات . (2009) .علم الصحة الرياضية. عمان : دار النشر للتوزيع .
19. عطيات محمد خطان. (1982) .اوقات الفراغ الترويح. القاهرة: دار المعارف ط
3 .
20. علي شريف فيصل . (2015) .العلاقة بين الرضا عن الحياة والتوافق النفسي
عند المعاقين حركيا .مذكرة ماستر . جامعة مستغانم.
21. قاموس المنجد في اللغة العربية المعاصرة . (2000).
22. كمال درويش وامين الخولي . (2001) . الترويح واوقات الفراغ . القاهرة : دار
الفكر العربي.

23. كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين . (2009) . رياضة الوقت الحر لكبار السن . القاهرة : الطبعة الاولى . دار الفكر العربي .
24. مجمع اللغة العربية . (1990) .
25. محمد عبد العزيز سلامة و متولي البطراوي . (2013) . مقدمة في الترويح واوقات الفراغ . مصر : ماهي للنشر و التوزيع .
26. محمد عجرمة وصدقي سلام . (2005) . الانتشطة الرياضية للمسنين . القاهرة : ط1 .
27. محمد محمد الحماحي وعايدة عبد العزيز مصطفى . (1998) . الترويح بين النظرية والتطبيق . القاهرة : ط2 مركز الكتاب والنشر .
28. محمد حسين علوي . (1975) . علم النفس الرياضي . دار المعارف .
29. مرسي كمال ابراهيم . (2000) . السعادة وتنمية الصحة النفسية . القاهرة : ج 1 دار النشر للجامعات .
30. مقدم عبد الحفيظ . (1999) . الاحصاء والقياس والتقويم . الاردن : دار النشر ط 1
31. موزن الحبيب . (2013) . دور النشاط الرياضي الترويحي في خفض القلق لدى كبار السن . مذكرة ماستر . جامعة مستغانم .
32. نبيل عبد الهادي . (1999) . القياس والتقويم . الاردن : دار النشر ط 1 .

المراجع باللغة الأجنبية:

33. Dienes et licas. (2000). Subjective emotional insllbeing . Newyork.
34. Med casablanca (1968). Sociabilité et loisirs chez l'enfant de la chaux et niestlé. Paris.

ملاحقہ

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس
معهد التربية البدنية والرياضية

الموضوع / إستطلاع آراء المحكمين في إستمارة * مقياس الرضا عن الحياة * من إعداد
أ.د/أماني عبدالمقصود عبدالوهاب

تحية طيبة وبعد :

فخرا وشرفا أن نضع بين أيديكم فقرات هذا الإستبيان * مقياس الرضا عن الحياة * لترشيحه
ومدى مناسبته لهذه الدراسة التي تحت عنوان :

دراسة مقارنة في الرضا عن الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي
لد كبار السن * 50-60 سنة *

تقبلو مني أسمي فائق التقدير والإحترام

الطالب الباحث / سلامنية العجال

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس
معهد التربية البدنية والرياضية

الموضوع / إستمارة إستبائية موجهة إلى عينة البحث

تحية طيبة وبعد :

في إطار تحضير بحث لنيل شهادة الماستر فخرا وشرفا تحت عنوان :

دراسة مقارنة في الرضا عن الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي
لد كبار السن * 50-60 سنة *

أتوجه إليكم بهذه الإستمارة التي تحتوي على مجموعة من الأسئلة ، ضع علامة + على
الإجابة المناسبة

تقبلو مني أسمي فائق التقدير والإحترام

الطالب الباحث / سلامنية العجال

مقياس الرضا عن الحياة * للكبار * :

الرقم	العبارات	نعم	أحيانا	لا
البعد الاول : الرضا الذاتي - عن الذات -				
1	حظي في الحياة أكثر من مع معظم الناس الذين أعرفهم			
2	عندما أسترجع حياتي الماضية أشعر بالرضا بدرجة كبيرة			
3	قد تكون حياتي السابقة أكثر سعادة من انا عليه الان			
4	أشعر أنني حسن المظهر مقارنة بالآخرين من نفس سني			
5	عندما افكر في حياتي الماضية اجد انني لم احقق ما اردته			
6	حصلت على ما كنت اتوقعه في الحياة			
7	اشعر ان لي نفع وفائدة في الحياة			
8	انا غير راض عن نفسي			
9	حياتي تبدو لي روتينية			
10	اشعر بان شخصيتي ضعيفة			
11	لدي هدف ومعنى لحياتي			
12	افتخر بانجازاتي في الحياة حتى الان			
13	تبدو لي الحياة احيانا بلا امل			
14	انا راض عن مستوى معيشتي بوجه عام			
15	لا يوجد عندي تعارض بين امور الدين والدنيا			
16	اهدافي في الحياة واضحة ويمكنني تحقيقها			
17	لا افكر في الماضي ولا اعيش في المستقبل ولكني اعيش بشكل كامل في الحاضر			
18	ارى المشكلات التي تواجهني في الحياة بمثابة تحديات اتعلم منها			

البعد الثاني : الرضا الاسري * عن الحياة الأسرية *

19	أشعر بجو من التفاهم داخل أسرتي			
20	احب اسرتي بدرجة كبيرة			
21	اتمتع بعلاقات طيبة مع افراد اسرتي			
22	يتوافر الحب والامان داخل الاسرة			

			اشعر بالسعادة في حياتي العائلية	23
			اشعر بالراحة داخل المنزل	24
			اعاني كثيرا من وجود خلافات اسرية	25
			اشعر بمكانتي في الاسرة	26
			يصعب علي البقاء في المنزل في حالة ارتياح	27
			لدي القدرة على التفاعل الايجابي مع افراد اسرتي	28

البعد الثالث : الرضا الإجتماعي * عن العلاقات الإجتماعية *

			أشعر أن علاقاتي الإجتماعية ضعيفة	29
			عندما التقى بالناس لأول مرة اشعر بتقبلهم لي	30
			لا يهتم احد من المحيطين بي برايي	31
			اشعر بالرضا لان الاخرين يفهمون مشاعري	32
			نادرا ما اشعر بالحب من جانب المحيطين بي	33
			علاقاتي الاجتماعية سطحية	34
			افتقد الصداقة الحقيقية	35
			اجد صعوبة في الاندماج مع الاخرين	36
			لا يوجد من اتوجه اليه عندما اريد	37
			اتقبل النقد الذي يوجه الي بصدر رحب	38
			اتقبل نجاح زملائي بدون حسد	39
			اميل الى مساعدة الاخرين والوقوف بجانبهم	40
			اشعر ان الاخرين يقدرونني حق قدري	41
			لا استطيع مواجهة المشكلات التي تقابنتي	42
			اشعر بالفخر لاني انتمي لهذا المجتمع	43
			اعتقد ان علاقاتي جيدة بمن حولي	44
			افكاري ورائي موضع تقدير الاخرين	45
			اهتم بالخرين سواء كانوا من العائلة او الاصدقاء	46

البعد الرابع : عن الرضا المهني * عن الحياة المهنية *

			يتناسب العمل الذي أقوم به مع ميولي وإهتماماتي	47
			يوجد تعاون وتفاهم بيني وبين زملاء العمل	48
			اشعر بحيوية وقدرة على التركيز اثناء فترة العمل	49

			اجد نفسي في العمل الذي اقوم به	50
			اسعى الى التميز في العمل كي تتحقق طموحاتي وامالي	51
			اشعر بمكانتي وسط زملائي	52
			انا راض عن الاجر الذي احصل عليه مقابل عملي	53
			اشعر بالرضا عن مقارنة راتبي براتب نظرائي في سوق العمل	54
			اشعر بالارهاق اثناء العمل	55
			اشعر بالملل اثناء فترة العمل	56
			اشعر بالرضا عن عملي	57

البعد الخامس : الخلو من الأعراض العصبية والميول الإنسحابية

			أشعر بالملل والجهد في الكثير من الأحيان	58
			كل يوم بالنسبة لي هو نفس اليوم السابق	59
			حياتي فارغة ومليئة باليأس	60
			اشعر انني وحيد رغم كثرة معارفي	61
			نومي مضطرب	62
			اشعر بالتعب مع أي مجهود ولو بسيط	63
			اعاني من اضطرابات في الهضم واجهاد العين المتكرر	64
			اجد صعوبة في حفظ توازني اثناء السير	65
			اشعر بالالام في راسي معظم الوقت	66
			تنقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن بدون سبب ظاهر	67
			افضل البعد عن الاخرين	68
			اشعر انني معزول عن الاخرين	69
			اشعر بالخجل في كثير من الاحيان	70
			اشعر بالتعاسة في معظم الاحيان	71

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس
معهد التربية البدنية والرياضية

شهادة التحكيم:

- يشهد السادة الأساتذة والدكاترة الذين تم اللجوء إليهم في تحكيم مقياس الرضا عن الحياة في هذه الدراسة التي تحت عنوان :

* دراسة مقارنة في الرضا عن الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لـ كبار السن * 50-60 سنة *

أسماء و الدرجات العلمية و الجامعة التابعين لها الأساتذة المحكمين :

الرقم	الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	الجامعة التابع لها
01	بن زيدان الحسين	دكتورة	مستغانم
02	بن قناب الحاج	دكتورة	مستغانم
03	زبشي نزر الدين	دكتورة	مستغانم
04	بلكبيش قادة	دكتورة	مستغانم
05	حرشاوي يوسف	دكتورة	مستغانم
06	حمودي عايدة	دكتورة	مستغانم
07	مقراني جمال	دكتورة	مستغانم