

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس .مستغانم.

معهد التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستير علوم في تقنيات النشاطات التربية البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي

اسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين الرضا عن الحياة لدى كبار السن (50-60 سنة)

أجريت الدراسة على عينة كبار السن الممارسين وغير الممارسين للترويح الرياضي

ولاية مستغانم

إعداد الطالبان: الاشراف:

- صحيح بلحولاً.دكتور: بن زيدان حسين

- بوتليليس الحبيب

رئيس لجنة المناقشة: د.مقراني جمال

عضو لجنة المناقشة: د.شرارة العالية

السنة الجامعية: 2017-2018 // 1438-1439

الإهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ " وقضى ربك الا تعبد الى إياه وبالوالدين احسان اما يبلغن أحدهما الكبر أو كلاهما فلا تقل لهما اف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما " اللهم ارحم ابي واغفر له واجعل قبره روضة من رياض الجنة "

إلى الوالد تغمده الله برحمته

إلى الوالدة أطال الله في عمره الى زوجتي الى بناتي نور الهدى، ريمة وابني محمد الى كل افراد اسرتي وكل الاحباب والأصدقاء اذكر منهم "بوتلييسالحبيب، قدور بن الشريف الشارف"

الى كل من يسعى في طلب العلم

الطالب

صحيح بلحول

جامعة مستغانم 2018

الشكر والتقدير

الحمد لله وحده والسلام على من بعث رحمة للعالمين محمد النبي الأمين وعلى اله الطيبين الطاهرين. امتنانا منا و عرفانا بالجميل نتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى مدير معهد التربية البدنية والرياضية التابع لجامعة مستغانم . كما نود أن نتقدم بوافر الشكر والعرفان إلى أستاذنا الفاضل ومشرفنا الدكتورين زيدان حوسينود ذلك بما قدمه لنا من النصح والتوجيه والمعلومات والأفكار والمقترحات. والتي من شأنها أن تمنح لهذا البحث الشكل المقبول والرصانة المطلوبة فجزاه الله عنا خير الجزاء. ولا ننسى أن نتقدم بشكرنا الجزيل إلى كل السادة دكاترة وأساتذة المعهد. الشكر موصول كذلك الى السادة الزملاء الاساتذة التربية البدنية والرياضية. الى كل افراد العينة الذين رحبوا بفكرة بحثنا وضحوا من اجلنا بغية اتمام هذا العمل، العمل، الصديق لبي الدعوة وقدم ما أمكن املا في انجاح الدراسة إلى كل من ساهم في انجاز هذا البحث: وأخيرا نسأل الله أن يجزي عنا الجميع خيرا وبركة وأدام عليهم بالصحة والعافية

الطالبان الباحثان:

- صحيح بلحول
- بوتليليس حبيب

المحتويات

الإهداء.....	أ
الشكر والتقدير.....	ب
ملخص البحث.....	ج
المحتويات.....	د
قائمة الجداول.....	هـ

تعريف بالبحث.

1. مقدمة البحث	01
2. مشكلة البحث	04
3. اهداف البحث	06
4. فرضيات البحث.....	07
5. أهمية البحث.....	08
6. مصطلحات البحث.....	08
7. الدراسات المشابهة.....	10

الباب الأول..... الدراسة النظرية

مدخل الباب

الفصل الاول..... الأنشطة الترويحية الرياضية

تمهيد	16
-------------	----

30.....	1-1-1- مفهوم الترويح
32.....	1-1-1- تعريف الترويح
33.....	1-1-2- أنواع الترويح
34.....	1-1-3- الهدف من الترويح
35.....	1-1-4- سمات الترويح
35.....	1-1-5- أهمية الترويح
36.....	1-1-6- مستويات الحاجات الإنسانية
37.....	1-1-7- مستويات المشاركة في مناشط الترويح
38.....	1-2- الترويح الرياضي
38.....	1-2-1- أنشطة الترويح الرياضي
38.....	1-2-2- مميزات النشاط الترويحي الرياضي
39.....	1-2-3- خصائص الترويح الرياضي
40.....	1-2-4- العوامل المؤثرة في الأنشطة الرياضية الترويحية
41.....	1-2-5- أهداف الترويح الرياضي
45.....	1-2-6- دراسة علمية عن الرياضة للجميع
46.....	خلاصة

الفصل الثاني.....الرضا عن الحياة وكبار السن

49.....	تمهيد
49.....	1-2- تعريف الرضا عن الحياة
51.....	1-1- نظريات الرضا عن الحياة
52.....	1-2- عوامل الرضا عن الحياة
52.....	1-2-3- أبعاد الرضا عن الحياة
53.....	1-2-4- الرضا عن الحياة والتقدم في العمر

- 53.....5-1-2.محددات الشعور بالرضا عن الحياة.....
- 53.....6-1-2.تأثير الظروف الموضوعية على الرضا.....
- 54.....7-1-2.الرضا وعلاقته ببعض النواحي النفسية.....
- 55.....8-1-2.الرضا عن الحياة والتقاعد ونشاطات وقت الفراغ.....
- 56.....2-2.التعريف بكبار السن.....
- 56.....1-2-2.تعريف المسن.....
- 56.....2-2-2.الشيخوخة.....
- 57.....2-2-3.خصائص المسنين.....
- 57.....2-2-4.التغيرات النفسية التي تصاحب المسنين.....
- 60.....2-2-5.الرياضة لكبار السن في وقت الفراغ.....
- 61.....2-2-6.كيف يؤثر التقدم في العمر على استجابة المسن للممارسة الرياضية.....
- 63.....خلاصة.....

الباب الثاني.....الدراسة التطبيقية

مدخل الباب الثاني

الفصل الأول

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

تمهيد.....	67
1-1-1- عينه الدراسة الاستطلاعية.....	67
1-2-1- مجالات الدراسة الاستطلاعية.....	67
1-2-1- المجال الزمني.....	67
1-2-2-1- المجال المكاني.....	67
1-2-3- المجال البشري.....	68
1-3- أدوات الدراسة الاستطلاعية.....	68
1-4- خطوات بناء الدراسة الاستطلاعية الأسس العلمية لأدوات البحث.....	70
1-4-1- الصدق.....	71
1-4-1-2- صدق الاتساق الداخلي.....	72
1-4-2- الثبات.....	77
1-4-2-1- معامل الفايكرونباخ.....	77
1-5- الموضوعية.....	84
1-2- منهج البحث.....	87
2-2- مجتمع وعينه البحث.....	88

89.....	3-2.مجالات البحث.
89.....	4-2. أدوات البحث.
90.....	6-2.صعوبة البحث.
91	خلاصة.

الفصل الثاني.....عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات

81.....	تمهيد
82.....	1-3.عرض وتحليل نتائج.....
83.....	1-1-3.عرض وتحليل نتائج الفرض الأول.....
48.....	1-2-3.عرض وتحليل نتائج الفرض الثاني.....
85.....	1-3-3.عرض وتحليل نتائج الفرض الثالث.....
86.....	1-4- 3.عرض وتحليل نتائج الفرض الرابع.....
88.....	1-5-3.عرض وتحليل نتائج الفرض الخامس.....
92.....	2-3.الاستنتاجات
92.....	3-3.مناقشة الفرضيات
95.....	4-3.الخلاصة العامة.....
96.....	5-3.التوصيات
97.....	المصادر والمراجع.....
98.....	الملاحق.....

مقدمة البحث:

إن مفهوم رياضة الوقت الحر لكبار السن يرتبط بمتغيرات عديدة بعضها اجتماعي وبعضها نفسي. وتتعاظم هذه المفاهيم الاجتماعية والنفسية إذا كان الأمر يتعلق بكبار السن، خاصة وان إعداد الراغبين من كبار السن في ممارسة الرياضة في الوقت الحر في تزايد مستمر الدكتور (محمد صبحي حسنين 2009 صفحة 47 كبار السن).

ولقد حظي فئة كبار السن في المجال الرياضي ببعض الاهتمام في الآونة الأخيرة ويرجع هذا الاهتمام بسبب اعتبارهم عنصر الخبرة وهذا ما أدركته مجمل الدول، حيث أن الاهتمام كان منصب على باقي الفئات الأخرى في سابق العهد وخاصة في النشاط البدني الرياضي الترويحي. والنشاط الترويحي الرياضي ما هو إلا نظام فيه نشاطات فردية وجماعية، كما أنها تسقل الروح و العقل وتهينه إلى اكتساب أخلاق الرياضية لتحقيق العقل السليم في الجسم السليم، وذلك بملاً أوقات الفراغ المسنين حيث يعتبر الترويح نوعاً من أوجه النشاط الذي مارس في وقت الفراغ حيث يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها و التي يكون من نواتجها اكتسابه العديد من القيم البدنية و الخلقية و المعرفية و الاجتماعي (كمال درويش 1992) الترويح الرياضي ومن الحاجات التي يتم إشباعها من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية الحاجة إلى الأمان والطمأنينة و التكيف الاجتماعي و تقدير واحترام الذات، وإشباعها يشعر الفرد بالرضا عن نفسه وعن حياته وهو ما أشار إليه "ماسلو" في هرم الحاجات ويؤكد عليه الدكتور (محمد الحماحمي وعابدة عبد العزيز) إن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي والاجتماعي وبالتالي يستطيع أن يتوافق مع نفسه و مع مجتمعه ، يؤثر و يتأثر به و هذه أكبر علامة على الصحة النفسية العالية فهي تكسب الفرد المرح و السعادة و حسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد و صحة المجتمع.

والإنسان بطبيعة الحال من ولادته إلى نهايته وعبر مختلف مراحل حياته يسعى دائماً أثناء نشاطه ان يحصل على حالة ارضاء وإشباع لدوافعه، ولكنه كثيراً ما يصطدم في ادائه بعقبات، او صعوبات وموانع، وهو بذلك معرض لاحباطات عديدة، تفقده حالة التوازن الانفعالي، لذا على الفرد ان يتعلم كيف يتغلب على الصعوبات

فيجب ان يغير او يعدل من سلوكه او طريقة معالجته للمشكلات ليكون اكثر فاعلية في العمل او التعلم،حتى تتحقق اهدافه ويخفف من حدة التوتر النفسي،وبذلك يستعيد حالة التوازن والانسجام،ويمهد السبل امام استمرار النمو والحياة وتحقيق التوافق مع الظروف المحيطة والبيئة الاجتماعية الدكتور (عمر مصطفى كامل الشنيحي 2009 صفحة 97).

ويعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي يتناولها كل من عالم الصحة النفسيةوالعقلية على حد سواء باعتباره مؤشرا هاما من المؤشرات الصحة النفسية إذأن الرضا عن الحياةيعني التحمس للفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في ان يعيشها ويتضمن هذا المتغير صفات عدة أهمهاالاستبشار والتفاؤل وتوقع الخير والرضا عن النفس وتقبلها واحترامها

هذا وتعتبر كذلك الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي تناولتها العلوم النفسية على اعتبار ان الرضا عن الحياة علامة هامة تدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة ، وان رضا الفرد عن الحياة يعني تحمسه وتوجهه نحو الحياة والمستقبل ،والرضا عن الحياة اقصى ما يطمح اليه الفرد العاقل الراشد وذلك بهدف تجنب الاحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة بناء على المواقف التي يمر بها الشخص ،ولايمكن للحياة ان تسير على وتيرة واحدة ،بل تعترضها بعض الصعاب التي تنغص على الانسان سعادته ،وتجعله يعيش مهموما لفترة قد تطول وتقصر .

ولذا كانت أهمية موضوعنا تتجلى في معرفة أهميةالترويح الرياضي عند كبار السن و مدى اهمية استثمار أوقات الفراغ لذيلديهم، بالإضافة لإبراز أهمية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في تحقيق الرضا عن الحياة لدى كبار السن (50-60سنة)

حيث تطرقت بعض الدراسات المشابهة لموضوعأنشطة الترويح والرياضيفي تحقيق الرضا عن الحياة لدى كبار السن .

2. مشكلة البحث:

يعتبر الاهتمام بكبار السن في المجال الرياضي ذو أهمية منذ القدم , ففئة كبار السن ليست مجرد عملية بيولوجية بحثه تظهر أثارها في التغيرات الفيزيائية و الفسيولوجية التي تطرأ على الفرد حين يصل إلى سن التقاعد فقط بل هي مرحلة حرجة من العمر و ما تحتويها من مشاعر نفسية سلبية تتجم عن الإحساس بالوحدة و الفراغ النفسي الذي ينساب أفراد هذه الفئة السنية (50-60 سنة)الفرد عندما يصل الى هذه السن الذي تحدده الدولة بسن معين، يتوقف هذا المسن عن العمل و يشعر انه أزيح عن المجتمع بصورة تعسفية فيترتب على ذلك عدم ممارسة الكثير من أوجه النشاط اليومي الذي اعتاد القيام به و المشاركة فيه لسنوات طويلة مما يؤدي إلى ظهور آثار نفسية سلبية كالشعور بالوحدة و الإحساس بعدم الجدوى للعطاء في المجتمع هذا إلى جانب انشغال الأسرة التي يعيشون فيها والتي كانت توفر لهم احتياجاتهم و اهتماماتهم و انشغلت بهمومهم لم تعد تولي لهم نفس الاهتمام السابق لذا فقد يصل الأمر بهؤلاء الكبار إلى الإحساس العميق بعدم حاجة المجتمع لهم نظرا لضعف قدرتهم البدنية للعطاء و ما يعود عليهم بالنفع و الفائدة .

وعلى الرغم من الزيادة المطردة في عدد المسنين إلا أن الاهتمام الحقيقي بهم وبمشكلاتهم لم يتم الا في سنوات الأخيرة حيث لاحظ الباحثون نقصا كبيرا في الدراسات التي تناولت هذا المجال بالمقارنة التي أجريت في مراحل النمو المختلفة ولذلك فان الاهتمام بالشيخوخة والتقدم في السن يمكن أن نتبين أسبابه من عدة زوايا فكبار السن هيأول مرحلة من مراحل النمو بل هيأخر هذه المراحل بعد مراحل عدة تتمثل في الطفولة والشباب ورشد.ولاشك ان الإنسان عندما يتصور نفسه في آخر مراحل حياته وقد اطمأن حياته فيها ،فان ذلك سينعكس على ولائه ونشاطه في مقتبل العمر .

ومن خلال ممارسة للترويح الرياضي ومعرفة ما ترمي اليه الممارسة الترويحية الرياضية من الجانب النفسي وانطلاقا من الدراسات المشابهة وبناء على معاناة هذه الفئة في مجالات عدة من مجالات الحياة ارتأينا وضع استبانة لعلها تساهم في وتحقيق الرضا عن الحياتدكبارالسن .
و عليه فان الإشكال العام للبحث يمكن تلخيصه فيما يلي :

- السؤال العام:

• هل ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تحقق الرضا عن الحياة لدى كبار السن (50-60 سنة) ؟

الأسئلة الفرعية:

- هل ممارسة أنشطة الترويح الرياضي تحقق الرضا الذاتي لدى كبار السن (50-60 سنة) ؟
- هل ممارسة أنشطة الترويح الرياضي تحقق الرضا الاسري لدى كبار السن (50-60 سنة) ؟
- هل ممارسة أنشطة الترويح الرياضي تحقق الرضا الاجتماعي لدى كبار السن (50-60 سنة) ؟
- هل ممارسة أنشطة الترويح الرياضي تحقق الرضا المهني لدى كبار السن (50-60 سنة) ؟
- هل ممارسة أنشطة الترويح الرياضي تحقق الخلو من الاعراض العصبية والميول الانسحابية لدى كبار السن (50-60 سنة) ؟

3- أهداف البحث:

يهدف البحث إلى :

- التعرف على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية والرضا الذاتي لدى كبار السن (50-60 سنة).
- التعرف على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية والرضا الاسري لدى كبار السن (50-60 سنة).
- التعرف على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية والرضا الاجتماعي لدى كبار السن (50-60 سنة).
- التعرف على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية والرضا المهني لدى كبار السن (50-60 سنة).
- التعرف على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية والخلو من الاعراض العصبية والميول الانسحابية لدى كبار السن (50-60 سنة).

4- فرضيات البحث:

الفرضية العامة :

ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية فعالة في تحقيق الرضا عن الحياة لدى كبار السن (50-60) سنة.

الفرضيات الجزئية:

- . ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية فعالة في تحقيق الرضا الذاتي لدى كبار السن (50-60) سنة .
- ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية فعالة في تحقيق الرضا الاسري لدى كبار السن (50-60 سنة) .
- ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية فعالة في تحقيق الرضا الاجتماعي لدى كبار السن (50-60 سنة) .
- ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية فعالة في تحقيق الرضى المهني لدى كبار السن (50-60)
- ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية فعالة في تحقيق الخلو من الاعراض العصبية و الميول الانسحابية.

5- أهمية البحث:

يعتبر موضوع المسنين من موضوعات الساعة في الآونة الأخيرة إذ يعتبر الشغل الشاغل للمجتمعات المعاصرة سواء من الجانب الإنساني أي عرفانا لما قدمه أبانا وأجدادنا باعتبار الإنسان له الحق في الحياة الكريمة، او من جانب آخر أي كعنصر وطاقة بشرية تعتبر مورد هام للتنمية الاجتماعية والاقتصادية يمكن تلخيص أهمية البحث فيما يلي :

- معرفة أهمية استثمار أوقات الفراغ لدى كبار السن.
- إبراز أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية والرضا عن الحياة لدى كبار السن.
- أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في حياة الشخص وخاصة كبار السن .

6- مصطلحات البحث:

6-1- النشاط الترويحي الرياضي: يقصد بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية إذ تعتبر إحدى فروع التربية العامة و التي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة و التي تعمل على تكييف الفرد بما يتلائم و حاجته و المجتمع الذي يعيش فيه وتعمل على تقويم سلوكه العام و تطويره الدكتور (فاضل علي إبراهيم 2007).

6-2- كبار السن: إذا كان علم النفس هو الدراسة العلمية للسلوك الإنساني في جميع مظاهره فان سيكولوجية المسنين تركز على النمو في مرحلة ما بعد اكتمال النضج و هي مرادف آخر الشيخوخة الدكتور (محمد العبوشي، المدخل الى الصحة النفسية وكبار السن 2003).

(2003

ويعرف الدكتور (محمد صبحي حسنين) بأنه الشخص الذي تتجه قوته للانخفاض مع تعرضه للاصابة بكثرة الامراض والشعور بالتعب ونقص القدرة على الانتاج. (حسانين، 2009، صفحة 28)

ينظر المسن في اللغة العربية بأنه من استبان به السن وظهر عليه الشيب (اللغة والاعلام، 1986، صفحة 321) كما يعرف في اللغة الانجليزية (Aged) – (Elder) اي تقدم في السن ويكون له سمات طبوغرافية وغالبا ما يحدد بسن معين (WEBESTER, 1984, p. 431)

6-3- الرضا عن الحياة: يعرفه الدكتور (علي محمد الديب) بأنه تقبل الفرد لذاته ولأسلوب الحياة التي يحيها في المجال الحيوي المحيط به، ويبدو هذا الرضا في توافق الشخص مع ربه وذاته وأسرته وسعادته في العمل وتقبله لأصدقائه وزملائه، كما يتضمن الرضا عن الانجازات الماضية والتناؤل بالمستقبل والقدرة على تحقيق الأهداف.

عرف محمد الديب الرضا عن الحياة بأنها المقارنة الفرد لظروفه بالمستوى المثالي الذي يفترضه لنفسه وحياته (العلاقة بين التوافق و الرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل، 1994، صفحة 119).

هذ ويرى الدسوقي ان الرضا عن الحياة عبارة عن تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروف حياته بالمستوى الامثل الذي يعتقد انه مناسب له ولقدرته ولمدراكه وخبراته لحياته بشكل عام (محمد، الدسوقي، 1996، صفحة 63).

هو شعور الذي يبديه الشخص نحو الحياة الاجتماعية والعلمية والتعليمية، والعائلي نحو الحياة الاجتماعية والنقل والمواصلات والعناية الصحية والبيئة والسلامة العامة (Seik, 2000, p. 15).

وعرفت المنظمة الصحة العالمية الرضا عن الحياة بأن معتقدات الفرد في موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء سياق ثقافي ومنظومة ومنظومة من القيم في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد. (Organization, 2000).

أما مفهوم الرضا عن الحياة بالنسبة للدكتور دينير عبارة عن كيفية تقييم الأفراد لحياتهم وأبعادها المختلفة، من خلال الصفات والسمات الشخصية والفروق الفردية، وتتأثر تلك الأبعاد بالعوامل الديموغرافية والظروف البيئية، والعوامل الثقافية والنضج والواقعية والاستقلالية التي يتمتع بها الفرد، والتقييم يكون ذاتياً (Diener, 2000, p. 149).

والرضا عن الحياة هو أحد مصادر السعادة وأن مستوى الرضا عن الحياة ينعكس إيجاباً وسلباً على تصرفات الفرد وسلوكه، والرضا عن الحياة شعور الفرد وتقديراته المعرفية لجودة حياته والذي ربما يعكس تقديره العام للنواحي الحياتية خاصة فيما يتعلق بذاته وأسرته ومجتمعه

التعريف الإجرائي:

هو حالة من الارتياح وتقبل الذات، عندما يشعر المسن بأنه حقق ذاته وأهدافه ويشبع حاجاته المختلفة وأنه يتمتع بمستوى صحي، وجسمي ونفسي وعلاقات اجتماعية مع أسرته وجيرانه وأصدقائه بشكل جيد.

من خلال التعاريف السابقة التي كانت تقريباً متشابهة إلى حد بعيد في المعنى للرضا عن الحياة وأن اختلفت المفردات والمصطلحات التي استخدمها كل باحث أو عالم في تعريفه للرضا عن الحياة يرى الطالب الباحث أن الرضا عن الحياة هو حالة من تقبل والسعادة التي يبديها الفرد اتجاه نواحي الحياة وتتبع هذه الحالة من خلال رضا الفرد على نفسه مما يقدمه ونظرته الإيجابية نحو تصرفاته.

7- البحوث المشابهة:

7-1 عرض الدراسات

7-1-1 دراسة "إناس محمد غانم" (2009) تحت عنوان "المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية

وعلاقتها بالرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن" (غانم، 2009)

حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية و الرضا عن الحياة (50-60 سنة)، و على العلاقة بين عدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية و الرضا عن الحياة (50-60 سنة)، وكذا التعرف على الفروق بين كل من المشاركة و عدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية و الرضا عن الحياة (50-60 سنة)، حيث استخدمت المنهج الوصفي متبعة الأسلوب المسحي وعلى عينة قوامها: 438 مسن و مسنة 261 ممارسين للأنشطة الترويحية و 177 غير ممارسين للأنشطة الترويحية بمحافظة القاهرة و الجيزة. وباستعمال الأدوات البحث التالية-المقابلات الشخصية، استمارة جمع البيانات، مقياس التوافق النفسي لمحمد عبد المقصود، مقياس الرضا عن الحياة ل نيوجارتن.

حيث أسفرت الدراسة إلى أهم النتائج التالية :- يتمتع المشاركون في الأنشطة الترويحية لكبار السن بالقاهرة و الجيزة الرضا عن الحياة.

- يتصف الغير المشاركون للأنشطة الترويحية لكبار السن بعدم التوافق النفسي و الرضا عن الحياة.
- وجود علاقة ارتباطية طردية بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية و بين التوافق النفسي و الرضا عن الحياة لكبار السن.

7-1-2-دراسة بلعيدوني وبن زيدان 2017 تحت عنوان اثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على بعض

المتغيرات البدنية والنفسية لكبار السن (50-60) سنة

هدفت الدراسة الى معرفة" أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح لتغيير بعض الصفات البدنية لكبار السن (50-60 سنة) الى معرفة" أجريت الدراسة على عينة قوامها 20 مسن ممارس موزعين الى مجموعتين ضابطة وتجريبية. طبق البرنامج على المجموعة التجريبية لمدة 4 أشهر بمعدل 3 حصص أسبوعياً لمدة 60د. حيث استخدم المنهج التجريبي

خلصت الدراسة الى : ان هنا فروق دالة احصائياً في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

- للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح اثر ايجابي على الاختبارات البدنية والنفسية.

7-1-3-دراسة فوقية محمد زايد 2001 بعنوان القدرة على القيام بانشطة الحياة اليومية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المسنين.

تهدف الدراسة لمعرفة المدى النشط في حياة المسن وان المستوى نشاط الفرد ومزاولته لها في مرحلة التقدم في العمر يعكس استمرار أنماط الحياة التي نمت في الفترة الأولى من حياة الفرد.

استعانت الباحثة بعينة بقوامها 200 مسن ومسنة 100 ذوي مراكز مرتفعة و100 ذوي مراكز عادية وباستعمال أدوات الدراسة: مقياس أنشطة الحياة اليومية للمسنين تم اعداد هـ من

طرف الباحثة بالاستعانة من عدة مقاييس من أهمها

1969,katz1969,mahony1965,parthal1965

حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ،هذا وخلصت الدراسة الى - وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين ابعاد القدرة على القيام بأنشطة الحياة اليومية وابعاد الرضا عن الحياة بالنسبة للمسنين والمسنتات. كما أظهرت وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين ابعاد القدرة على القيام بأنشطة الحياة اليومية وابعاد الرضا عن الحياة وفقا لمتغيري المكانة الاجتماعية (عادية -مرتفعة) والجنس.

7-1-4-دراسة ايمان رفعت السعيد2002 بعنوان تأثير برنامج تروحي مائي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة

. تهدف هذه الدراسة الى تصميم وتنفيذ برنامج تروحي مائي للتأثير الإيجابي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة.حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة.أجريت الدراسة على عينة قوامها 20 سيدة تم اختيارها بالطريقة العمدية.

حيثاستخدمتالباحثة في جمع البيانات لدراستها : 1-مقياس الرضا عن الحياة من اعداد مجدي محمد السوقي.2-البرنامج التروحي المائي.

كما استخدمت الباحثة معامل الارتباط "سبيرمان"، اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام الإحصاء اللابرمتري، استخدم النسبة المئوية للتغير.

خلصت النتائج البحث الى وجود فروق دالة احصائيا في مقياس السعادة، تقدير الاجتماعي، القناعة والطمأنينة. مما يؤكد أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على عينة البحث..

7-1-5-دراسة لـ (سلطان عبد الصمد إسماعيل،2005) بعنوان " تصميم برامج الترويح لكبار السن"

هدفت الدراسة الى تصميم برامج الترويح لكبار السن ،اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بأسلوب التحليلي ، وباستعمال عينة بلغت 251 فردا تم اختيارها بالطريقة العشوائية معتمدا على تصميم استشارة

استبيان للتعرف على محددات برنامج تروحي للمسن ،أهم نتيجة توصل اليها الباحث هو ان من خلال الممارسة لبرامج الترويح يمكن للمسن التخلص من توتر الحياة اليومية، للتخلص من الشعور بالعزلة الاجتماعية واستثمار وقت الفراغ والوقاية من البدانة.

7-1-6دراسة لـ (ثروت الحسروني،2011). بعنوانتأثيرالنشاطالبدنيعلجودةحياةالمسنينفيبيروت.

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير النشاط البدني على جودة الحياة لدي المسنين في بيروت ،اما عينة الدراسة فشارك فيها 200 شخص تتراوح أعمارهم بين 64 و 80 (112 امرأة و 87 رجلا) يعيشون في بيروت ،استخدم الباحثالمنهج الوصفي ، استخدم الباحث استبيان يتضمن 3 محاور.المحور الأول خاص البيانات الشخصية (السن، الطول، الوزن) و (الوظيفة و الحالة الصحية). المحور الثاني خاص بالنشاطات البدنية: المحور الثالث خاص بجودة الحياة. هذا وأسفرت الدراسة على 50.5% من المسنين لديهم افراط في السمنة و 19% لديهم زيادة في الوزن. زيادة الوزن أكثر انتشارا عند الرجال مقارنة بالنساء (P<0.05) . 58.7% من المسنين مصابين بأمراض مزمنة و 11.5% من الأشخاص يزاولون وظائفهم (الرجال أكثر من النساء 24.1% مقابل 1.8%). معدل النشاطالبدنيوجودةالحياةمتوسط(15.1 / 30 و 58.7% عدالتوالي)،وهيأقلبكثيرفيالرجالمقارنةبالنساء (P <0.05 و P <0.01 عدالتوالي). وأخيرا،ترتبطدرجةالنشاطالبدنيوجودةالحياةسلبا بالمعلماتالأنثروبومتريةوترتبط ارتباطاإيجابيا معبعضها البعض (p <0.05 ، r = 0.85).

7-2 التعليق على الدراسات السابقة:

اهتمت الدراسات الى اسهام النشاط التروحي الرياضي علىكبار السن واعتمدت اغلب الدراسات على المنهج الوصفي المسحيو التجريبي بنسبة أقل، و توصلت اغلب البحوث أن ممارسة النشاط التروحيالرياضيلكبار السن يحقق الرضا عن الحياة.

-جديد الدراسة الحالية:

على ضوء نتائج هذه الدراسات ارتأى الطالبان ان يحذو في هذا المسعى باجراء هذا النوع من البحوث(اسهامات ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرضا عن الحياة لدى كبار السن 50 60 سنةعلى البيئة الجزائرية .)

الباب الأول

الدراسة النظرية

مقدمة الباب

ولمعالجة موضوع الدراسة من شقها النظري اعتمد الطالبان الباحثانفصلين تطرقنا في الفصل الأول إلى الترويح و الترويح الرياضي من مختلف المفاهيم الرامية لذلك،أما الفصل الثاني تم تقييم جملة من التعريفات حول الرضا عن الحياة وانعكاساتها على عينة الدراسة المتمثلة في فئة كبار السن الممارسين للترويح الرياض

تمهيد

إن الحاجة للترويح عن النفس حاجة إنسانية ولها أهميتها، و عادة ما نجد أننا نضع الترويح في مكان جانبي من حياتنا و لا نعطيه من الأهمية شيء، ويتوقف ذلك على الوعي الترويحي عند الفرد، وان يدرك مدى أهميته بالنسبة له وللمجتمع. فالترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز بالصحة والالتزان والصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة الجسمانية و العقلية و العاطفية و ليس فقط خلو الفرد من الضعف والمرض فالنشاط الرياضي الترويحي يهدف إلى السعادة التي ينشدها كل فرد، والترويح له مكانة مميزة في جعل الحياة المتزنة بين العمل و الراحة فتكتمل الحياة في معناها و تزداد في رونقها بالترويح و تصبح أكثر إشراقا و أكثر بهجة.

1-1- مفهوم الترويح:

إن مصطلح الترويح بالإنجليزية recreation يعني التجديد و الخلق و الإبتكار فالمقطع الأول من المصطلح(re)يعني إعادة بناء و جزء منه ". creation". يعني الخلق و بصفة عامة فقد تباينت الآراء حول مفهوم الترويح و ذلك لعدم وجود تعريف محدد له و لذا سوف نتناول عرضا لأهم آراء المهتمين لدراسة مفهوم الترويح حتى نتمكن من فهم الترويح وفقا لاتجاهات المعاصرة في المجالين التربوي و الاجتماعي.

يذكر كمال درويش ومحمدالحماحي (1997) عن بتلرأن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها و التي يكون من نواتجها اكتسابه العديد من القيم البدنية و الخلقية و المعرفية و الاجتماعية.

وعنالحماحيو عابدة عبد العزيز(1998) عرفه دي جارزي DE Djerzzia بأنه النشاط الذي يساهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل و يوفر له سبل استعادة حيويته.

وكذلك عرفته تهاني عبد السلام (2001) على انه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل أثناء وبعد ممارسته لنشاط ما سلبيا أو ايجابيا هادفا ويتم أثناء وقت الفراغ وأن يكون الفرد مدفوعا برغبة شخصية ويتصف بحرية الاختيار.

في حين يؤكد براينبل على أن الترويح يعد أسلوب للحياة وأنه يعمل على تنمية الفرد الممارس لأوجهمناشطه في وقت الفراغ.

ويرى رومني Romney أن الترويح هو نشاط و مشاعر و رد فعل عاطفي و أنه سلوك و طريقة لتفهم الحياة.

ويرى كراوس Kraws أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ ، و التي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد و ذلك بغرض تحقيق السرور و المتعة لذاته و اكتسابه العديد من القيم الشخصية و الاجتماعية .

وعرفه كراوس Bates بأنه نشاط و خبرة و حالة انفعالية تطرأ على الفرد من مشاركته في مناشط وقت الفراغ بدافع شخصي .

ويرى كارل سون Carlson أن الترويح هو الخبرة في قضاء وقت الفراغ ممتع يشترك فيه بمحض إرادته و من خلاله يحل على إشباع فوري.

ويعرفه بوز Bos على انه المجهود و المتعة التي يستمتع بها الفرد نتيجة لممارسته أي نوع من الأنشطة الترويحية تعود على الفرد بالنفع .

في حين يرى احمد محمد فاضل أن الترويح، بشكل عام، هو عبارة عن مساعدة الأفراد للحصول على خبرات إيجابية تساعد على تجديد الروح و استعادة (Leisure Experiences) أثناء وقت الفراغ

الطاقة البشرية و لذا من الممكن أن نعرف الترويح على انه " يشمل جميعاً و جهات الأنشطة البناءة

والمقبولة اجتماعياً و التي تؤدى أثناء وقت الفراغ و يتم اختيارها و الاشتراك بها الدوافع ما

وفقاً لإرادة الفرد و ذلك بغرض اكتساب العديد من (Intrinsic Motivation) داخلية

القيم الشخصية و تحقيق الرضا و السرور و المتعة من المشاركة ذاتها و ليس لدوافع كالكسب المادي أو المعنوي (Extrinsic) .

(Motivation خارجية . (عبدالعزیز، 2013، ص12-13)

ويعتبر الطالبان الباحثان أن الترويح هو نشاط اختياري يحدث في وقت الفراغ و يسهم في التنمية الفرد

من جميع الجوانب البدنية، الانفعالية الاجتماعية، ثقافية و ذلك حسب نوع النشاط المختار . (فاضل ا.،

2007)

من خلال المفاهيم والتي وردت على لسان العديد من الباحثين يستطيع الطالبان أن يستنتجا أن النشاط

الترويحي يعتمد في ممارسته أساساً على قدرة الفرد وإشباع حاجاته و دوافعه سواء كان دافع سعادة

شخصية او اكتساب لياقة بدنية و صحية أو تحقيق أهداف ثقافية و اجتماعية، لذا يمنح الترويح فرصة هامة للشباب وكبار السن للمشاركة الاجتماعية و الصحية و التعاونية مع الآخرين.

1-1-1-تعريف الترويح: ويمكن تعريف الترويح على انه " نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من

المجتمع ويمارس في أوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته كما يمكن أن تحدد النشاط الترويحي في اتجاهين:

أ-الاتجاه الأول: يعرف الترويح على انه مزاوله نشاط اختياري في وقت الفراغ يستهدف التحرر من الإعياء ويحقق الانتعاش والتجديد.

ب-الاتجاه الثاني: يعرفه على انه رد فعل عاطفي ونوع من العلاج الحيوي لتدعيم العلاقات الإنسانية والوصول إلى التوازن النفسي دون انتظار لأي مكافأة مادية.

ومن ثم يرى الطالبان الباحثان المحور الأساسي للترويح هو السعادة والسرور ومجموعة الأحاسيس والمشاعر التي يجنيها الفرد جراء ممارسته ومزاولته للأنشطة التي تتميز بالإنجاز، الابتكار والإبداع، وعليه فان درجة الاستمتاع والمرح التي يبحث عنها الفرد في مختلف أشكال الترويح تعتبر غاية وهدف منشود في حد ذاته.

1-1-2-أنواع الترويح(حسن محمود محمد، 2000، ص120-121).

من علماء النفس أو الباحثون الذين ينتمون إلى اتجاه النشاط الترويحي كنشاط فعال يدل على النشاط الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم وصيد الأسماك العالم أو الباحث " ريلتز" والذي قسم الأنشطة الترويحية إلى:

1-1-2-1-الأنشطة الايجابية: مثل الأنشطة الرياضية والرسم والموسيقى والمسرح.

1-1-2-2-الأنشطة الاستخيالية: مثل القراءة ومشاهدة التلفزيون ومشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.

1-1-2-3-الأنشطة السلبية: ويقصد بها النشاط الذي لا يتميز بجهد كالنوم والاسترخاء.

في حين قسم الترويح علماء آخرون طبقاً لأنواعها وأهدافها كالاتي:

1-1-2-4-الترويح الثقافي: كالقراءة والكتابة والراديو والتلفزيون.

1-1-2-5-الترويحي الفني: كهواية جمع الطوابع والعملات والأشياء الأثرية وهواية تعلم التصوير وفن

الديكور وعلم الطيور والنبات وهوايات الابتكار مثل فن الخزف والنحت والرسم والإشغال اليدوية

1-1-2-6- الترويح الاجتماعي: كالمشاركة في الجمعيات الثقافية والاجتماعية والزيارات والحفلات الترفيهية.2

1-1-2-7 الترويح الخلوي: ويقصد به رحلات الخلاء والتمتع بجمال الطبيعة والنزهات البرية والبحرية وهوايات الصيد وغيرها.

1-1-2-8- الترويح الرياضي: وهو يعتبر من الأركان الأساسية في برامج الترويح ويشمل الألعاب الصغيرة والترويحية كالعاب الرشاقة والجري والعب الكرات الصغيرة وغيرها والألعاب الرياضية الكبيرة ككرة القدم والألعاب التنافسية الفردية والزوجية والجماعية والعب الماء كالسباحة وكرة الماء والتجديف.

1-1-2-9- الترويح العلاجي: وتستخدم فيه الوسائل العلاجية وحركات إعادة التأهيل والسباحة العلاجية وغيرها من الوسائل التي تحقق الشفاء .

1-1-2-10- الترويح التجاري: وهو الترويح ذا الطابع الاستشاري اذ يتمتع به الفرد في مقابل مادي لا يدخل في نظامه كالمسرح والسينما وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية.

ويتضح للباحثان الباحثان تقدمًا لتصنيف الأنشطة الترويحية، يتصرف بالمرونة، والتنوع، ويميل للباحثان إلى (تصنيف عطيات خطاب 1990)، لكونه شاملاً، وواضحاً، ومنطلقاً من أساس موضوعي لا يفرقها بين نشاط ترويحي وآخر من حيث الأهمية، فالأنشطة الترويحية جميعاً يفترض أن تؤدي وظائف ترويحية متكاملة، تسهم في بناء شخصي الفرد بطريقة شاملة.

1-1-3- الهدف من الترويح: بعض العلماء يرون أن الترويح لا يهدف لأي غرض سوى الترويح في حد ذاته و أن دوافعه الأولية هي السرور، أي الرضا أو السعادة و مثل هذه النظرة للترويح تعتبر من وجهة نظر العديد من العلماء نظرة ضيقة حيث أنها تقصر مفهوم الترويح على هدف واحد و تهمل باقي الأهداف الأخرى، فالأنشطة الترويحية المتعددة و المتنوعة و لكل منها أهدافه و أغراضه التي تسهم في بناء الفرد و تنميته.

فمثلاً تذكر تهاني عبد السلام (2001) أن المحور الأساسي للترويح هو السعادة إلا أن هناك بعض الأحاسيس والمشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية تتمثل في الإخاء، الإنجاز، الابتكار و كذلك الإبداع على جانب بعض القدرات البدنية والعقلية و العاطفية و سوف نتعرض لهدف كل نوع من الأنواع الأنشطة الترويحية في وقت لاحق .

1-1-4-سماتالترويح: للترويح سمات تميزه عن غيره من المناشط الأخرى ، ومن دراستنا لمفهوم الترويح يتضح أن من أهم سماته هي :

1-1-4-1-نشاطبناء: وهذا يعني أن الترويح يعتبر نشاطا هادفا ، فهو يساهم في تنمية و تطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة في ممارسة المناشط المختلفة .

1-1-4-2-نشاطاختياري : أي أنه نشاط يختاره الفرد وفقا لرغبته و ميوله و دوافعه و كذلك يتفق هذا النشاط مع استعداداته و قدراته .

1-1-4-3-حالة سارة: و يعني ذلك أن الترويح يجلب السعادة إلى نفوس ممارسه ، تنمية للتعبير عن الذات و الإبداع في النشاط .

1-1-4-4-يتم في وقت الفراغ: بمعنى أن الترويح يتم في الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من القيود و الارتباطات العمل أو أي ارتباطات أخرى .

1-1-4-5-يحقق التوازن النفسي: و ذلك من خلال إشباع الفرد الممارس لمناشط الترويح لحاجاته النفسي كما أن المشاركة في مناشط الترويح تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء و الرضا النفسي مما يحقق للفرد التوازن النفسي .

ويرى الطالب أن هذه الخصائص التي تميز النشاط الترويحي عن الأنشطة الأخرى من حيث إيجاد حالة من التوازن في مختلف جوانب الحياة لمختلف المشاركين أو الراغبين في ممارستها.

1-1-5-أهمية الترويح: يذكر كل من الحماحي عايدة عبد العزيز (1998) أن الترويح يعتبر مظهرا من مظاهر النشاط الإنساني و له دور هام في تحقيق التوازن بين العمل و الراحة من عنائه، و يساهم

الترويح في الحياة العصرية طبقا لما ورد عن الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية و

الترويح American association heath ;physicaleducation and recreation في النقاط التالية:

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.
- التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب الحياة العصرية.
- تطوير الصحة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد. - توفير الحياة الشخصية وعائلية مستقرة.
- تنمية ودعم الديمقراطية.

المستوى الثالث: ويشمل المشاركة الوجدانية EMOTIONAL والتي تسمح بالمشاركة الوجدانية للفرد من خلال الاستمتاع وتتمثل في: قراءة القصص والروايات، مشاهدة الأفلام والمسرحيات والتمثيلات وكذا التلفزيون، والاستماع إلى البرامج الإذاعية، الاستماع إلى الموسيقى ومشاهدة البرامج والمسابقات الرياضية، زيارة المعارض والمتاحف.

المستوى الرابع : وتتضمن المشاركة السلبية والتي تتيح للفرد ممارسة النشاط الترويحي أو الاستمتاع بها، ومن ثم فإن ذلك المستوى لا يرقى إلى درجة التأثير الانفعالي أو الوجداني في الفرد ومن أهمها : لقاء الأقارب والأصدقاء ، التسلية والترفيه ، اللهو واستهلاك الوقت، تبادل الحديث مع الآخرين، الجلوس حول المائدة.

المستوى الخامس : يشمل المشاركة التي تلحق الأذى أو الضرر بالفرد Harmful to Self وذلك: كالإدمان للمخدرات و للخمر، ارتكاب أفعال غير تربوية، لعب الميسر.

المستوى السادس: ويشمل المشاركة التي تلحق الأذى أو الضرر بالمجتمع Harmful to Society وذلك: ارتكاب الجرائم، التصرف الديني، أعمال العنف.

2-1- الترويح الرياضي:

المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشتمل على الرياضات و الألعاب (maresca et autres.2004.p 71).

2-1-1- أنشطة الترويح الرياضي

تمثل الرياضات والألعاب الجانب الأعظم من برامج الترويح الرياضي كما انه يمكن تنظيم مناشطها وفقا لأهداف واحتياجات واهتمامات الأفراد والجماعات، وبذلك نجد أن الاشتراك في تلك المناشط يتأثر بالعناصر التالية: المستوى المهاري، السن، الجنس، الحالة البدنية، والحالة الصحية للفرد.

ووفقا لآراء كل من رينولد كارلسون Reynold Carlson، جانيت ماكليان Janet Maclean، تيودور

ديب Theodore Deppe، جيمس بيترسون James Peterson

فانه يتم تقسيم مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية:

أ - الألعاب والمسابقات ذات تنظيم البسيط Games and Contests Low Organized

ب-الألعاب أو الرياضات الفردية Individual Sport

ج - الألعاب أو الرياضات (الجماعية) الزوجية Dual Sports

د-العاب أو رياضات الفرق Team Sport.

وعليه يرى الطالب الباحث أنالأنشطة الرياضية الترويحية متعددة ومتنوعة، لذلك تتناسب مع جميع ميول ورغبات الفرد المشارك أوالممارس، لذا تعتبر ذات تأثير مباشر على جميع النواحي. (العقلية، النفسية، الاجتماعية) وفق لون ونوع النشاط

2-1-2-مميزات النشاط الترويحي الرياضي: للنشاط الترويحي فعل و اثر على الإنسان مهما كان سنه، فخبراته ممتعة، و من الصعب حصر جميع الفوائد المستفادة من ممارسته لكن يمكن القول انه يشكل الإنسان ويعيد تكيفه مع المجتمع و يساعده في قيامه بأدواره بنجاح بالإضافة إلى المميزات الجسمية العديدة

- المتعة بغرض المتعة وليس بغرض الوصول إلى مستوى عل او إتقان في الأداء
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع مستوى الحيوية والجد ومقاومة التعب
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الضغط العصبي والإحساس بالراحة.
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع كفاءة الأجهزة المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي.
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الطاقة الزائدة).(بن قلاوز، 2012)

2-1-3-خصائص الترويح الرياضي:

منأهمالخصائصالتيتميزبهاالترويحالرياضيمالي:

2-1-3-1تهئية الفرص للنشاط الحركي: إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال توفير المنشآت والتجهيزات اللازمة وإعداد البرامج المناسبة.

2-1-3-2-الهادفية: نشاط هادف وبناء يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية.

2-1-3-3-الايجابية: ممارسة النشاط وعدم الاقتصار علنا المشاهدة.

2-1-3-4-المساواة: لكل فرد الحق في المشاركة بغض النظر عن المراحل العمرية أو الجنس أو المستوى المهاري.

2-1-3-5-حرية الاختيار: اختيار أنواع ومستويات الرياضات المختلفة.

2-1-3-6-الدافعية: المشاركة في النشاط تتم بدافع ذاتي (برغبة وإرادة الفرد) .

2-1-3-7 التنوع: تتوفر الأنشطة التنافسية وغير التنافسية في مستويات مختلفة لكي تتفهم حاجات ورغبات تمويل الأفراد.

2-1-3-8- الوقاية والتأهيل يساعد الممارسين على الوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة

بنقص الحركة كأمراض القلب والدورة الدموية، والبدانة، وبعض الأمراض النفسية والاجتماعية... الخ، ويساعد بشكل فعال في تأهيل المرضى والمصابين والمعاقين.

2-1-3-9- التفاوض: المشاركة الإيجابية تؤدي لتحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد

وزيادة إنتاجية، مما يعثر على تعود بفوائد الممارس.

2-1-3-10- الكشف

عنا لموهوبين: تعتبر نشاطات الترويح والرياضة القاعدية الأساسية التي تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة في مختلف الألعاب والرياضات.

2-1-3-11- استثمار وقت الفراغ: يعتبر التروييح الرياضي وسيلة مثلى لاستثمار وقت الفراغ

المتزايد لدى جميع أفراد المجتمع.

والتروييح الرياضي يختلف في خصائصه عن الأنشطة الرياضية للمستويات العليا، كرياضات المحترفين

وأشباه المحترفين فمثلاً بالمقارنة مع رياضة المنافسات (الرسمية، المحلية والدولية) (فاضل، 2007).

2-1-4- العوامل المؤثرة في الأنشطة الرياضية الترويحية:

هنالك مجموعة من الفوائد التي تعود على الشخص عند اشتراكه في أنشطة رياضية ترويحية، أول هذه الفوائد تنعكس على القدرة الحركية والفسولوجية وهذا بالطبع يساعد الشخص على مواجهة ظروف الحياة بأسلوب أسهل. (ابراهيم و السيد فرحان، 1998 ص71).

وتشير الدراسات التي تمت في الدول الأوروبية أن التروييح ونشاطاته يتأثران بالعديد من المتغيرات من أهمها :

2-1-4-1- الوسط الاجتماعي : تؤكد كثير من الدراسات ان العادات والتقاليد تعتبر عاملاً هاماً في

تحديد نوعية الأنشطة الترويحية المرغوب ممارستها وذلك حسب ثقافة المجتمع.

2-1-4-2-الوسط والمستوى الاقتصادي: إذ يؤثر دخل الفرد بدرجة كبيرة على اختياراته وكيفية قضاء وقت الفراغ كما لوحظ أن هناك أنواع من التروييح ترتبط بمستوى الدخل كالرحلات السياحية والخروج إلى المطاعم والمنتجات وغيرها.

2-1-4-3-النسبة والجنس: إن كل مرحلة عمرية لها سلوكياتها الترويحية الخاصة فالطفل يمرح ويلعب والشيخ يسترخي ويرتاح في حين إن الشباب ينطلقون بحرية في مزاوله كافة الأنشطة وتشير الدراسات أيضا أن الأنشطة الترويحية التي يمارسها الذكر تختلف عند تلك التي تمارسها الأنثى فعادة الأولاد يميلون إلى الألعاب الضيقة، بينما البنات يميلن إلى اللعب بالرمي والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلية.

2-1-4-4-المستوى الثقافي ودرجة التعليم : فالمستوى التعليمي والثقافي يؤثر على الافراد وأساليب تسليةهم وهواياتهم خاصة إن إنسان اليوم يتلقى كثيراً من التدريبات في مجال التروييح أثناء حياته الدراسية مما قد يربى فيه أذواقا معينة لهوايات ربما يظل يمارسها مدى حياته.

2-1-5-أهداف التروييح الرياضي:

ترى تريزا ولانسك **TeresaWalanska** إن للتروييح الرياضي العديد من القيم **values**ومن الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها للمشاركين في مناشطهم المختلفو التي من أهمها:

- تعويض نقص الحركة البدنية للفرد والنتاج عن تقدم الفني الذي لحق بهذا العصر مما أدى إلى تقليص حركة الإنسان.
- التخلص من الوزن الزائد أو البدانة التي تنتج عن الإفراط في تناول الطعام أو النقص في الحركة البدنية.
- تحسين وتطوير الحالة الصحية للفرد.
- التروييح عن النفس والتخلص من التوتر العصبي.

ويرى محمدالحماحي أن للتروييح الرياضي (الرياضي للجميع) إسهامات في التأثير الايجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة أوجه مناشطه. كما يهدف التروييح الرياضي إلى الوقاية من المتغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجهم ولذا فقد قام الحماحي بتحديد أهداف التروييح الرياضي وفقا لطبيعة تلك الأهداف وذلك على النحو التالي:

2-1-5-1-الأهداف الصحية:

وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطهمو تتضمن الأهداف التالية:

- تطوير الحالة الصحية للفرد.
- تنمية للعادات الصحية المرغوبة.
- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة من أمراض القلب والدورة الدموية.
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض.
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي وللقلق وللتوتر العصبي.
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقا أنواع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

2-1-5-2-الأهداف البدنية:

وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها وهي:

- تنمية اللياقة البدنية.
- تحديد نشاط وحيوية الجسم.
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق.
- الوقاية من بعض انحرافات القوام.
- تصحيح بعض انحرافات القوام.
- استرخاء العضلي والعصبي.
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.

2-1-5-3-الأهداف المهارية: وهي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام،و

تشمل أهم الأهداف التالية:

- تنمية الحس الحركي منذ الصغر.

- تعليم المهارات الحركية للألعاب وللرياضات المختلفة منذ الصغر وتعليم مناشط الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة، و ذلككالعاب الريشة الطائرة، تنس الطاولة، كرة السرعة، المضرب الخشبي، وكرياضات السباحة، و المشي، و الجري، و الهولة jogging.
- تنمية المهارات الحركية للفرد.
- الارتقاء لمستوى الموهوبين رياضيا.

2-1-5-4 الأهداف النفسية: وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي، و تحتوي على أهم الأهداف التالية:

- تنمية الرغبة واستشارة دافعة الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي.
- تحقيق السعادة (للفرد) لحياة الفرد والترويح عن ذاته.
- إشباع الميل للحركة أو اللعب أو لهواية الرياضة.
- التعبير عن الذات وتفرغ الانفعالات المكبوتة.
- الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.
- تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد.
- تنمية مفهوم الذات.
- إشباع الدافع للمغامرة.
- إشباع الدافع للمنافسة.

2-1-5-5 الأهداف الاجتماعية : وهي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام لمناشطها، وتتضمن مايلي:

- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات وصدقات مع الآخرين من الأفراد والجماعات.
- إشباع الحاجة للالتقاء مع الآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة.
- تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع.
- تشكيل السلوك الاجتماعي السوي.
- المشاركة في الاحتفالات والمهرجانات الرياضية والتعاون بين الجماعات وبغضها في تنظيمها.

- تنمية مهارات التواصل و التفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعي.
 - تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط والتدريب على اتخاذ القرارات الجماعية وكيفية التوفيق في حل المشكلات التي تواجه ممارسة مناشط الرياضة للجميع.
 - ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة.
- 2-1-5-6-الأهداف الثقافية:** وتشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة، وتشمل أهم الأهداف التالية:
- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية وذلك بتزويده بالعديد من أنواع المعرفة والاتجاهات و العادات المرتبطة بمجال الرياضة للجميع.
 - تشكيل و تنمية مدركات الفرد بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية.
 - تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد و الجماعات نحو ممارسة مناشط الرياضة للجميع.
 - التعرف على العديد من أنشطة وقت الفراغ وأنشطة الخلاء واستيعاب طرق تنظيمها.
 - التعرف على الألعاب الشعبية المتصلة في التراث الثقافي للجميع.
 - إدراك الفرد لقدرات ولحاجات الجسم الحركية.
 - التعرف على عوامل الأمان و السلامة المرتبطة بممارسة و بطبيعة أنشطة الرياضة للجميع.
 - تعلم الفرد الممارسة أنشطة الرياضة للجميع لكيفية الوقاية من الإصابات و طرق معالجتها في حالة حدوثها.
 - فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد.
- ومن ثم يستنتج الطالب ان الباحث ان من الأهداف السابقة أهمية الترويح الرياضي لجميع أفراد المجتمع، وتزداد أهمية نظراً الحاجة الماسة للاستمرارية في ممارسة الأنشطة الرياضية بغض النظر عن طبيعة العمل والمرحلة السنوية أو الجنس، ولذلك يجب الاهتمام بالأنشطة الرياضية التي يمكن أن يمارسها الفرد مدى الحياة، مع تدعيم دوافع الممارسة لديهم.
- حيث نستخلص ان اكتساب الصحة واللياقة البدنية، والقوة، والترويح عن النفس، وإشباع الميول والرغبات فضلاً عن ونواحي اجتماعية و النفسية تعتبر من أهم ما يرمي اليه الترويح بصفة عامة .
- 2-1-6-دراسة علمية عن الرياضة للجميع :**

في دراسة علمية عن الرياضة للجميع" الترويج الرياضي" قدمتها عايدة عبد العزيز في ندوة الرياضة للجميع التي نظمها المجلس الأعلى للشباب و الرياضة في الفترة من 19 - 20 ديسمبر 1991 ، أشارت إلى مسؤوليات ثلاثة أجهزة رئيسية بالدولة نحو الترويج الرياضي و هي

اولا: - جهاز الشباب و الرياضة: و تتحدد أهم مسؤولياته في:

- أ - وضع فلسفة محددة و واضحة للرياضة للجميع.
- ب - تحديد أهداف واضحة للرياضة للجميع و متابعة تنفيذ هذه الأهداف.
- ج - توفير الفرص لكل فرد لممارسة مناشط الرياضة للجميع كحق له.
- د - توفير الإمكانيات اللازمة لممارسة مناشط الرياضة للجميع و تسيير استخدام المنشآت الرياضية من قبل المواطنين.
- و - زيادة الميزانية المخصصة للمناشط الترويحية في المؤسسات التعليمية.
- ثانيا: كليات التربية الرياضية :** و تحدد أهم مسؤولياتها فيما يلي:
- أ - إعداد و تخريج متخصصين في مجال الرياضة للجميع.
- ب - توفير برامج الرياضة للجميع بطريقة مستحدثة و مبتكرة مع مراعاة مناسبتها لميول و احتياجات الأفراد.
- ج - التخطيط لبرامج الرياضة للجميع وفقا للأسلوب العلمي.

ثالثا: جهاز الإعلام: و تحدد أهم مسؤولياته فيما

- أ - الدعوة عبر وسائله إلى ممارسة مناشط الرياضة للجميع التي يمكن ممارستها خارج الأندية ، وذلك حتى يقبل اكبر عدد من الجماهير على ممارسة رياضة المشي، الجري، ركوب
- ب - عرض مختلف الألعاب و الرياضات عبر الإرسال التلفزيوني لجذب الجمهور إلى ممارستها.
- ج - تزويد الجمهور بالثقافة الرياضية و العمل على تشكيل مفاهيمه واتجاهاته نحو الرياضة للجميع.
- د - التأكيد على دور الرياضة للجميع في بناء شخصية الممارسة لمناشطها.(عايدة عبد العزيز و

الحماحي، 2001، ص100)

و مما سبق يتضح للطالب الباحث إن مجموعة المعلومات والخبرات وكذا المهارات والقيم التي يكتسبها الفرد من مشاركته في الأنشطة الرياضية الترويحية، تعد جزءا كبيرا يساهم في تنمية و تطوير مختلف دوافعه ، كما تؤثر ايجابيا على مجموع سلوكيات واتجاهات وصحة الفرد وبالتالي تحقق الحاجات الإنسانية

للتعبير الخلاق عن الذات وتطور اللياقة البدنية و الصحية والانفعالية وكذا العقلية وتساهم بقسط كبير في التحرر من الضغوط والتوترات النفسية والعصبية في وقتنا الحالي دون أن ننسى المساهمة الفعالة في بناء الشخصية وتنمية ودعم القيم والعلاقات الإنسانية والاجتماعية.

خلاصة :

من خلال ما سبق نستنتج أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم بشكل كبير في حياة الأفراد والرقى بها وجعل الفرد يحس بنوع من الرضا والسعادة التي تؤهله ليكون مواطنا صالحا ونافعا في مجتمعه ،فالنشاط الرياضي الترويحي يهتم بالفرد كنشاط باختلاف ألوانه و مستوياته تتكيف و مميزات المجتمع الجزائري وهذا ظهر من خلال المقاربات السابقة والتي استشهدنا من خلالها بأراء علماء وباحثين في مجال الترويح

بجميع أنواعه وبالتالي فالنشاط الترويج ي الرياضي بصفة خاصة ،وهو اختصاص من اختصاصات الترويج العام ،يساهم قي بناء المكانة العلمية والقيم السامية وكذا الشخصية المثلى للفرد.

الفصل الثاني

الرضا عن الحياة وكبار السن

تمهيد

يعتبر مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم المرتبطة بعلم النفس الايجابي، والتي لديها صلة وثيقة ببعض المصطلحات كالسعادة ونوعية الحياة، فالرضا عن الحياة يدل على قناعة الفرد بما يعيشه، وحسن تقديره لنوعية حياته ومحاولته التوفيق بين ما يمتلكه من قدرات وإمكانيات وبين طموحاته وأسلوب تجسيدها على أرض الواقع

1-2- تعريف الرضا عن الحياة: لقد تعددت تعريف الرضا عن الحياة وأختلفت بين العلماء والباحثين كل حسب توجه وسنحاول فيما يلي سرد بعض التعريفات:

أ. تعريف منظمة الصحة العالمية:

الرضا عن الحياة هو معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه. جابر رشوان (2006)

ب. تعريف مجدي محمد الدسوقي:

الرضا عن الحياة هو تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته (كامل 2009)

ج. تعريف علي محمد الديب 1988:

الرضا عن الحياة هو تقبل الفرد لذاته ولأسلوب الحياة التي يحيها في المجال الحيوي المحيط به، ويبدو هذا الرضا في توافق الشخص مع ربه وذاته وأسرته وسعادته في العمل وتقبله لأصدقائه وزملائه، كما يتضمن الرضا عن الانجازات الماضية والتفاؤل بالمستقبل والقدرة على تحقيق الأهداف (تفاحة، 2009)

د. تعريف نعمات شعبان علوان:

الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، فهو يتضمن صفات متنوعة كالتفاؤل، توقع الخير، الاستبشار، الرضا عن الواقع، تقبل الذات واحترامها، الاستقلال المعرفي، فإذا تحققت هذه الصفات عند الإنسان فإنه عندئذ يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر، خاصة وأن السعادة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالرضا عن الحياة. (نعمات 2008)

و. تعريف أحمد عبد الخالق:

الرضا عن الحياة هو التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتمادا على حكمه الشخصي.
(عبد الخالق، 2008)

هـ. تعريف امطانيوس ميخائيل:

الرضا عن الحياة يعكس نظرة الفرد وتقديره الشخصي للحياة، أو جوانب معينة منها قد تبعث في نفسه الشعور الايجابي أو السلبي نحوها (شعور الرضا أو عدم الرضا) امطانيوس، (2010)
تعريف جمال السيد تفاعلة:

الرضا عن الحياة سمة نفسية تتكون لدى الفرد من خلال تقسيمه لنوعية الحياة التي يعيشها في ضوء ما لديه من مشاعر وأحاسيس واتجاهات وقدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به، وما يشعر به من حماية وتلبية لحاجاته بصورة مرضية له، وقناعاته بما يقدم إليه والإحساس بالتقدير والاعتراف .

س. تعريف هيرلوك Hirlok :

الرضا عن الحياة هو تقييم الأفراد لحياتهم من وجهة نظرهم الخاصة، وهذا التقييم فيه جانبين
_الأول:

*معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييمهم للحياة بشكل عام أو تقييم جوانب محددة من الحياة
مثل الرضا عن الحياة، والرضا الزوجي، أو الرضا عن العمل.

_والثاني:

تقييم الأفراد لحياتهم بناء على تكرار الأحداث السارة أو غير السارة، التي تسبب إما السعادة والفرح أو التوتر والقلق والاكتئاب، وبالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا بدرجات مختلفة. عادل (2003)

ش. تعريف جونسون وشين Johnson & Shin :

الرضا عن الحياة هو تقدير عام لنوعية حياة الشخص التي انتقاها لنفسه حسب المعايير (سوزان 2011)
ط. تعريف ريس Rice :

الرضا عن الحياة هو قدرة الشخص على التكيف مع المشكلات التي تواجهه وتؤثر على سعادته

2-1-1. نظريات الرضا عن الحياة:

تعددت النظريات الخاصة بالرضا عن الحياة والتي حاولت تفسيره وتحديد مصادره، ومن بين هذه النظريات لدينا:

2-1-1-1. نظرية المواقف:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة يشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف

2-1-1-2. نظرية الخبرات السارة:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما تكون خبراته فيها سارة وممتعة، وليسرت الظروف أو المواقف الطيبة مصدر الرضا، وإنما ما يدركه الإنسان من خبرات سارة في هذه الظروف، والإدراك مسألة نسبية تختلف من شخص إلى آخر وفق ما يدركه منها في الموقف من خبرات ممتعة أو غير ممتعة

2-1-1-3. نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته، ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانات، ويضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق يشعر بالكفاءة و الجدارة، فيرضى عن نفسه وحياته ويسعد بها .

2-1-1-4. نظرية المقارنة مع الآخرين:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يقارن نفسه بالآخرين، و يجد أن ما حققه من إنجازات أو أعمال أفضل مما حققه الآخرون، فالتفوق على الآخرين من أهم مصادر الرضا عن الحياة

2-1-1-5. النظرية التكاملية:

مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة، فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وغير متناقضة أو متعارضة، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص لآخر، وتختلف في الشخص الواحد من وقت إلى آخر، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروفها طيبة وتسير وفق ما يريدون، وغيرهم يرضون عنها عندما يدركون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عنها

عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم ، وفريق رابع يرضون عنها عندما يقارنون انجازاتهم بالآخرين ويدركون تفوقهم على غيرهم. (الوهاب، 2010، الصفحات 41-42)

2-1-2. عوامل الرضا عن الحياة:

- أن يعيش الإنسان في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة
- أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره
- أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه
- أن تكون طموحاته في مستوى قدراته و إمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط كثيرا
- أن ينجح ويتفوق في دراسته أو عمله حتى يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات

2-1-3-أبعاد الرضا عن الحياة:

2-1-3-1. السعادة: هي مقدار ما يشعر به الفرد من سعادة وشعوره بالرضا وارتياحه عن ظروفه الحياتية.

2-1-3-2. الاستقرار النفسي: تتمثل في الرضا عن النفس والشعور بالبهجة والتفاؤل اتجاه المستقبل.

2-1-3-3. التقدير الاجتماعي: تتمثل في ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته والإعجاب تجاه سلوكه الاجتماعي.

2-1-3-4. القناعة: تعبر عن رضا الفرد وقناعته بما وصل إليه واقتناعه بمستوى الحياة التي يعيشها.

2-1-3-5. الاجتماعية: هي وصف لسلوك الفرد بالتسامح والمرح وميله إلى الضحك وتبادل الدعابة وتقبل الآخرين والتعايش معهم.

2-1-3-6. الطمأنينة: وهي تعبر عن استقرار الحالة الانفعالية ممثلة في النوم الهادئ المسترخي

والرضا عن الظروف الحياتية وتقبل الآخرين. (أحمد، 2009، صفحة 104)

2-1-4. الرضا عن الحياة والتقدم في العمر:

يشير هيل كاثلين Hell Kathleen إلى أن إحساس كبار السن بعدم الاهتمام بهم تجعلهم أكثر

عرضة لكثير من المشكلات الاجتماعية والنفسية والجسمية، فقد تطرأ على الفرد عند تقدمه في السن تغيرات تؤدي إلى فقدانه لبعض القدرات الوظيفية والبدنية والإدراكية الحسية مما يؤثر بشك كبير على توافقه الشخصي وعدم رضاه عن الحياة (إيناس 2003)

وقد توصل كل من سوير Sauer وفيروف Veroff إلى أن العمر مرتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة، مما يشير إلى أن الأشخاص الأصغر عمراً أقل رضا عن الحياة من الأشخاص الأكبر سناً، بينما توصلت دراسات أخرى إلى أن الرضا عن الحياة مرتبط بمرحلة الشباب أكثر من المراحل التي يكون فيها العمر متقدماً، ذلك أن الأكبر سناً ينظرون إلى المستقبل بطريقة أكثر تشاؤماً مقارنة بالأصغر سناً (ملكوش، 1995). بينما أظهرت دراسة هونبر 1994 أن الرضا عن الحياة لا يتأثر بالعمر الزمني للفرد ولا بالجنس، بل يتأثر بالمستوى الاقتصادي والاجتماعي (رغداء، 2012)

2-1-5. محددات الشعور بالرضا:

2-1-6. تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا:

ما من شك أن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عمل مشوق وصحتهم جيدة لا شك أنهم أكثر سعادة من الآخرين، ولكن هذا ليس كل شيء، فهناك الكثير من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة ولكنها لا ترتبط بإشباع الحاجات.

2-1-6-1. خبرة الحياة السارة:

إذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوماً بالظروف الموضوعية، فربما كان يتأثر أيضاً بخبرة الأحداث السارة والتي تولد مشاعر إيجابية، وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل.

2-1-6-2. الطموح والانجاز:

يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الانجازات ويكون أقل عندما تبتعد عنها

2-1-6-3. المقارنة مع الآخرين:

تعتمد كيفية إصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقاييس التقدير هذه، ويحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين، بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة (يحيى عمر شعبان شقورة، ص40-41، 2012).

2-1-7. الرضا وعلاقته ببعض النواحي النفسية:

يعتبر الرضا من احد علامات التوافق النفسي للفرد، و لظاهرة الرضا أهمية في معرفة توافق الإنسان في جوانب حياته المختلفة، و به يكون الفرد أكثر إنتاجية و أكثر ايجابية في التفاعل، و أكثر استقرارا و سعادة، و يرتبط الرضا ببعض النواحي النفسية منها:

2-1-7-1. الرضا ذو العلاقة بالتوتر: كلما انخفض التوتر كلما ارتفعت درجة الرضا.

2-1-7-2. علاقته بالتقبل: كلما زاد تقبل الفرد لوضعه (الاجتماعي، الدراسي أو المهني... الخ) كلما زادت درجة الرضا.

2-1-7-3. علاقته بالتوقع: فالرضا مرتبط بمدى ما يتوقعه الفرد من عائد أو إثابة نتيجة ما يقوم به، وكلما كان توقع الفرد ايجابيا كان رضاه أعلى (يحيى عمر شعبان شقورة، ص38، 2012).

2-1-8. الرضا عن الحياة والتقاعد ونشاطات وقت الفراغ:

يرى كل من برات Bratt وبيتلر Pettler وكراوس Craus أن النشاط الذي يمارسه الفرد في وقت الفراغ ويختاره وفق دافعية ذاتية وإرادته الشخصية، تكون نتائجه اكتساب الفرد قيم معرفية وخلفية واجتماعية، كم تسهم في توفير الراحة والرضا النفسي بجانب الشعور بالسرور والمتعة والاسترخاء (منى 2000) لقدكشفت بعض البحوث الحديثة أن كبار السن لا يبدو أنهم تعساء أكثر ممن هم في منتصف العمر أو مقبله، وذلك على الرغم من التدهور في الصحة الجسمية والتقاعد، وموت شريك الحياة والأقران، وغير ذلك من المتغيرات الموضوعية المصاحبة لتقدم العمر، ونتيجة لهذه الصعوبات فمن الممكن أن نتوقع مستويات منخفضة من السعادة بين كبار السن، ومع ذلك يبدو أن السعادة لم تتأثر بهذه الظروف السيئة الناتجة عن عملية التقدم في العمر (عزة 2007)

كما أظهرت دراسة ليلي عبد الله سنة 1995 أن أغلب المسنين المتقاعدين يعانون من أحد أمراض الشيخوخة وتقلص العلاقات الاجتماعية، مما يؤدي إلى شعورهم بالعزلة الاجتماعية، وزيادة وقت الفراغ والحرمان من العائد المادي والأدبي وبالتبعية انخفاض الشعور بالرضا عن الحياة الذي يعتبر مؤشرا لسعادة المسن ولصحته النفسية (خميسة، 2013، صفحة 115)

2-2. التعريف بكبار السن:

اختلفت آراء العلماء في تعريف كبار السن او ما يطلق عليه اختصارا بالمسنين.ولقد اوضحت دراسات عديدة أنه التقدم في العمر الزمني وبالتالي ظهور أعراض الشيخوخة، سواء ا صحيا او نفسيا أو عقليا، قديداً في أي مرحلة من مراحل العمر الزمني.

يعرفهم علي جاسم بأنهم الأشخاص ذكورا وإناثا الذين تجاوزوا مراحل النمو والبناء والتطور والنضج في قواهم البدنية والفيزيولوجية ووصلوا إلى مراحل التوقف والإستقرار وبدايات الضعف والفقدان والإنحدار في بعض وظائف الأعضاء والأجهزة أو المكونات.(علي، 2011/2012).

2-2-1. تعريف المسن:

يعرفه كل من الدكتور "كمال عبد الحميد" والدكتور "محمد صبحي حسانين" على انه الشخص الذي تتجه قوته وحيويته للإنخفاض مع ازدياد تعرضه للإصابة بكثرة بالأمراض وخاصة امراض الشيخوخة وشعوره بالتعب والإجهاد وقلة الحركة ونقص الإنتاجية أو التقاعد عن العمل.

ويعرفه الدكتور "أسامة كامل راتب"بانه الشخص الذي قد اكتمل نموه وتطوره ونضجه خاصة بيولوجيا ويتسم بهبوط تدريجي في القدرات الفيزيولوجية والبيولوجية، هذا المفهوم للتقدم في العمر يختلف من شخص لآخر.

2-2-1-1. التعريف الاجتماعي للمسن:

يعرف المسن: إجتماعي على أساس التغيرات البيولوجية وغير البيولوجية في المراكز والأدوار المهنية والصحية والإجتماعية، التي من شأنها التأثير في إدراك الآخرين وما يؤدي إليه ذلك من طرق مختلفة للتفاعل معه، مما يؤثر على تصور المسن لذاته وعمره الزمني وسلوكه. وهنا يمكن القول: يعتبر الشخص مسنا إذا توفر فيه ما يلي:

- ضعف الجوانب الجسمية (الأجهزة الحيوية)
- اضطرابات في الجوانب العقلية
- قصور في مختلف النشاطات الإجتماعية

2-2-2. الشيخوخة:

هي السن التي فيها ينسحب المواطن من عداد القوى العاملة،فتتوقف جهوده الإنتاجية بحكم القانون للإحالة على المعاش."

ويقول كل من "محمد عجرمة" و"صدقي سلام": انها مرحلة تراجع كافة القدرات والقوى التي كان الفرد يتمتع بها خلال المراحل السابقة، وعموما فإن الوصول إلى الشيخوخة ظاهرة طبيعية تواجه الجنس البشري في كل زمان ومكان.

2-2-3. بعض الخصائص المميزة للمسنين:

إن معرفتنا للخصائص التي تميز التقدم في العمر تساعدنا على :

- الوقوف على كيفية التعامل مع فئة المسنين
- التعرف على ما يتطلبونه من اوجه الرعاية
- وضع البرنامج الرياضي الترويحي المناسب لهذه الفئة

2-2-3-1. الخصائص الجسمية:

إن نمو الفرد يتكامل في مرحلة الشباب ،ثم ينحدر تدريجيا في سن الكهولة ،ويتفقم الوضع في الشيخوخة ،ويتفاوت ذلك من فرد لآخر نظرا للفروق الفردية بين الأشخاص.

- السمع والبصر يضعف اداؤهما في سن الخمسين
- تتدنى قوة السمع ،فبعض المسنين يتكلمون بصوت مرتفع كي يسمعو صوتهم ،ويؤدي ذلك إلى صعوبات في الإتصال والتفاعل مع الآخرين.
- تفقد حاسة البصر الكثير من مرونتها مما يؤدي إلى صعوبات الرؤية.
- ضعف الشهية الشكوى من اضطرابات الهضم
- تترهل العضلات وتقل همة الفرد وقدراته الجسمية.
- تضعف مقاومة المسن للأمراض وتقلبات البيئة مثل نزلات البرد ودرجات الحرارة العالية
- يتعرض المسن للإصابة ببعض الامراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والسكري وامراض القلب وكذلك تيبس المفاصل والروماتيزم مما يقلل من نشاط المسن ويعيق حركته.

2-2-3-2. الخصائص العقلية:

- تكثر الشكوى من تدهور الوظائف العقلية مثل ضعف الذاكرة والنسيان ومظاهر خرف الشيخوخة.
- البطئ في التفكير وتطاؤل القدرة على الإبتكار.

- تتضاءل القدرة على الإدراك وتضعف القدرة على التعلم.
 - يتدهور الذكاء وقد يصل إلى نقص قد يبلغ حوالي 35 نقطة ذكاء
 - تتأثر عمليات الإدراك والإحتفاظ والإسترجاع بناط خلايا المخ التي عليها تغيرات تؤثر على نشاطها وفعاليتها نتيجة الكبر وسوء التغذية والحوادث والمرض.
- و يؤثر كل ذلك على عملية الرضا سواء على المستوى الشخصي أو الاجتماعي وما ينجم عنه من ردود أفعال من مخالطيه تتراوح بين الشفقة والسخرية مما يثير لدى المسن الشعور بالألم النفسي.

2-2-3. الخصائص الانفعالية:

- إن مظاهر الضعف الجسمي والأمراض المزمنة لما يعانيه المسن من تدهور الوظائف العقلية يجعله عرضة للخوف.
- الإحالة للتقاعد وترك العمل وفقدان شريكة الحياة وابتعاد الأبناء عن الأسرة الأصلية بسبب الزواج وكذلك افتقاد الأصدقاء يشعر المسن بالعزلة والحاجة للسند والمعين.
- الحساسية الزائدة بالذات: يسحب المسن الكثير من وجدانه من الموضوعات والاهتمامات الخارجية ويوجهها نحو ذاته ،ويتخذ ذلك احد المواقف التالية:
 - ❖ موقف المحب أو الودود مع النفس أو المعجب بها.
 - ❖ موقف المتشدد او الناقد.
 - ❖ موقف اللامبالاة والتهمك من حتى من نفسه.
- التعلق بالماضي : يشعر المسن لما عليه حاضره فيعتمد إلى تعويض نفسه هذا النقص بإضافة ماضيه إلى حاضره لعله يخرج من تلك المحصلة بما يقنع من حوله بقيمته.
- إن التقدم في العمر وإن كان يفنقر إلى الحيوية الجسمية فإنه لا ينقصه خصوبة العاطفة مما يجعل كثيرا من المسنين ينخرطون في حالات عاطفية من الحب والوله مع بعض الشابات والمراهقات الصغيرات ،فالحب في جوهره حنين وانجذاب قبل ان يكون قوة جنسية فيصاب المسن بالأرق ويزيد من الألم استنكار القيم الاجتماعية لهذه الحالات وسخرية الناس واستهزائهم.
- تنتاب المسنين نوبات من البكاء والحنين إلى الأبناء ممن رحلوا قبلهم. (شاذلي، 2001، الصفحات 13-14)

2-2-3-4. المتغيرات النفسية التي تصاحب كبر السن:

يصاحب مرحلة الكبر لدى الإنسان ضعف عام، قال تبارك وتعالى:

"اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ" (54 س.الروم)

فالإنسان يمر بثلاث مراحل رئيسية: ضعف، ثمقوة، ثم ضعف ولكن هذا الضعف الأخير نسبي بين البشر عموماً، وسيتضح ذلك بعد عرض موجز للمتغيرات وتحديد المتغيرات النفسية التي تصيب الإنسان في حالة كبره سنياً:

ترتبط التغيرات النفسية بتغيرات الشكل العام للجسم و التغيرات البيولوجية و القوة العضلية و الأداء الحركي بشكل كبير، و إن كان ارتباطها بالتغيرات الإجتماعية يبدو واضحاً بشكل أكبر، وأبرز هذه التغيرات هي: تغير مفهوم الفرد عن ذاته، وبروز القلق، كما يصاحب ذلك توهم المرض وكثرة الشكوى والحساسية الزائدة والإعجاب بالماضي والعناد والشك وعدم الثقة بالآخرين، كما تتغير اهتمامات المسن، فتنركز حول الجوانب الشخصية، إضافة إلى الإهتمامات الدينية تزيد مع التقدم في العمر الزمني. ومن أبرز مظاهر التغيرات العقلية لكبار السن ضعف الذاكرة وبخاصة المعلومات الحديثة، إضافة إلى ظهور خرف الشيخوخة لدى البعض. ويتمثل ذلك في تكرار الحديث مرات ومرات و عدم التعرف على الأبناء الأقارب، كما تضعف القدرة على التعلم.

مشاكل المسنين:

المشكلات البدنية: تتمثل في القدرات الجسمانية المختلفة التي تتفاعل مع البيئة المحيطة بها حيث يظهر على المسن البالغ من العمر ثمانين عاماً الضعف والتدهور في الجوانب الجسمانية والبدنية وهذا انعكاس لنقص مستمر في قدرة الجسم على مقاومة المؤثرات الخارجية.

المشكلات النفسية: ان المسنين في معظم الاحيان يعانون من مشاكل عاطفية ذات منشأ نفسي وتسمى الاضطرابات الوظيفية مثل اضطراب القلق النفسي (المخاوف الرهيبة) واضطرابات مثل الاكتئاب و الوسواس القهري، ويكد الباحثون ان المسنين قادرين على الاستمرار في نشاطهم اذا اعطى لهم المجتمع الفرصة في حالة صحية و نفسية ، كما تتضمن المشكلات النفسية الاحساس بالنهاية. فالخوف من

الموت المفاجئ بخلق لدى المسنين بعض القيمة والدينية و الخوف من عدم اتساع الوقت للمسمن من التوبة و التكفير من خطاياهم بالاكثار من العبادة والتقرب الى الله بشتى السبل .

المشكلات الاجتماعية : من العوامل تسهم في اطالة العمر ،الروابط الاسرية والثقة واستمرارية الحياة بالانشطة اليومية والحالة الاقتصادية الجيدة ،من الطبيعي ان يلعب الافراد ادوار انشطة في المجتمع مما يساعد على الحفاظ على مكانتهم ،ويعد التكيف الاجتماعي مع فقدان شريك الحياة عنصرا هاما وفعالا ومن المشكلات الاجتماعية التي تسود مرحلة الشيخوخة ايضا.

المشكلات العقلية:من المعروف ان الشيخوخة عملية مصحوبة بانحدار وتدهور في القدرات العقلية بصفة عامة تؤدي الى حدود تغيرات في معدل السرعة والدقة في الذاكرة وفي عمليات التعلم والتفكير والتذكر والاسترجاع كما تتضاءل عند كبار السن القدرة عند الادراك والتعرف وتتحدر مرونة الذكاء العام ويرجع انحدار القدرات العقلية في الشيخوخة الى ما يعتري الجهاز العصبي من شيخوخة وتدهور فسيولوجي يؤدي الى ضمور في خلايا المخ.

هناك معتقد سائد بان كبار السن المكتئبين غالبا ما يشكون من مشكلات في الذاكرة والانتباه والتركيز وسعة الذاكرة المتوفرة لاداء المهام.(ابراهيم ا. ، 2014 ، صفحة 93،94،95)

2-2-5. الرياضة لكبار السن في الوقت الحر:

رغم التناقضات في الرأي حول ممارسة كبار السن للرياضة في الوقت الحر ،فإن البحوث والدراسات والمقالات العلمية الموثقة ،تؤكد على صلاحية الرياضة في القدرة على العمل الجسماني ،فهي في الواقع أكبر مما كان يظن دوو المفاهيم الخاطئة عن الرياضة لكبار السن في الوقت الحر،رغم توفر الإشراف الطبي المتخصص في طب الكبار السن والتوجيه والمتابعين الفنيين المتخصصين في رياضاتهم حيث إن أمراض الجهاز الدوري الوعائي والجهاز التنفسي تزداد مع التقدم في العمر الزمني. فقد يبدو للبعض أن رياضة الوقت الحر لكبار السن عبارة عن مجرد ممارسة نوع من أنواع الرياضة كبار السن التي تمارس في الوقت الحر .ولكن هذا لا يمثل الحقيقة كاملة ،حيث إن الأمر يتعدى مجرد الممارسة إلى نظام متكامل يتصف بالشمول مع توفر مناخ اجتماعي متميز،يجعل الأمر مفيدا بدرجة كبيرة لتحقيق قيم أصيلة ،منها التقارب والتواصل بين الفرد والجماعة وبين الجماعات .وهي في ذلك تختلف تماما عن مفاهيم و أعراض الممارسة في رياضة المستويات العالية او قطاع البطولة الرياضية.

فممارسة كبار السن للرياضة في الوقت الحر، يعمل على زيادة التقارب والتواصل بين الجماعات و تحقيق الذات واكتساب مهارات حركية واتجاهات خلاقة، حيث تتميز الأنشطة الرياضية التي يتم ممارستها بالتنوع في الهدف والمضمون دون ارتباط بقواعد ممارسة محددة، فيجوز تعديل لوائح وقوانين ممارسة نوع النشاط الرياضي، أو تخفيفها حسب الرغبة والمستوى الصحي لكبار السن.

2-2-5-1: من الذي يمارس رياضة الوقت الحر من كبار السن:

لكي تتم ممارسة كبار السن لرياضة الوقت الحر، بدون التعرض لخطر ما، يجب على الفرد المسن ان يجتاز اختبار التحمل البدني لأقل مستوى، ويتم ذلك بمعرفة الطبيب المختص، و على الفرد المسن ممارسة تمارين معينة سواء باستخدام الأدوات أو الأجهزة أو بدونها، وفي جميع الحالات يجب الإشتراك في برنامج اللياقة البدنية بنجاح. وإلى جانب الإعداد البدني يجب أن تتوفر الرغبة الأكيدة في الإشتراك في رياضة الوقت الحر ليشارك بسرور ومرح وتذوق لهذه الألعاب، وهنا يكون الفرد المسن إنسانا وهو يلعب.

2-2-5-2: لماذا رياضة الوقت الحر لكبار السن:

إن اللعب والألعاب من أهم الاحتياجات الأساسية لكل فرد، فاللعب يوفر للفرد المسن خبرات مميزة وفريدة، لا يمكنه اكتسابها من أي مجالات أخرى في حياته التي منها:

- _ الشعور بالسعادة والمرح .
- _ التوتر والإرتخاء .
- _ الإحساس بالآداء المختلف عن الأعمال اليومية .
- _ التحرر من الروتين اليومي ومقابلة الآخرين من الأفراد.
- _ التعرف على أدوات واجهزة جديدة.

لذا فإن اللعب يعتبر من اهم جزئيات الحياة.

2-2-5-3: تأثير رياضة الوقت الحر على كبار السن :

مما لا شك فيه ان جسم الإنسان و حيوية الخلايا و الأنسجة تتأثر إيجابيا بممارسة النشاط الرياضي في مختلف مراحل الحياة إبتداء من الطفولة وحتى سن الشيخوخة وتنشيط الجسم بالحركة المستمرة يؤدي إلى :

- *رفع مستوى الكفاءة البدنية و الوظيفية
- *تجديد شباب الخلايا للجسم وأنسجته و أعضائه
- *تأخير بداية الشيخوخة و مشاكل الشيخوخة
- *تحسن الحالة النفسية وتقليل من الإضطرابات العصبية و النفسية

*تقوية العضلات و زيادة صلابة العظام

وقد تبين من الأبحاث العديدة بأن قلة الحركة و قلة النشاط البدني يسبب التدهن التدريجي الذي يحدث في وظائف أعضاء الجسم و الذي يحدث من 30 سنة إلى 70 سنة من عمر الإنسان الزمني وممارسة الرياضة ، فالأنشطة الرياضية المختلفة تساعد على رفع الكفاءة البدنية وتقلل من النقص التدريجي في الكفاءة الوظيفية وأثبتت بعض الدراسات ان مستوى اللياقة البدنية للشخص الرياضي في الخمسين قد تعادل مستواها لغير الرياضيين في سن الخامسة والعشرون.

2-2-4: إختيار رياضات الوقت الحر لكبار السن :

يجب أن يختار المسن رياضات الوقت الحر المناسبة والمتناسبة مع السن والحالة الصحية ومستوى اللياقة البدنية ،وغالبا ما يمتد إختيار الألعاب الهادفة في البداية التي تسمح بالأداء الفردي ،وتكون فكرة العبة وقواعدها بسيطة وبعيدة كل البعد على أي خطر وحركات صعبة أو مركبة أوتتطلب فن أداء الحركي عال. كما يجب عدم التركيز على النتائج ويكون التركيز على المشاركة والتمتع بالممارسة وتوفر الألعاب وفرص اللعب مع الآخرين وإضفاء جو المرح والإندماج في الممارسة وعدم التركيز على الفوز بأي طريقة وبأي ثمن .

ومن ثم يجب أن توفر الرياضات الوقت الحر المختارة لكل المتطلبات المسنين ومقدرته على التحمل البدني المعتدل ومستوى الأداء .

2-6. فوائد مزاولة النشاط البدني المنتظم بالنسبة للمسن:

1. تقوي عظام وعضلات المسن.
2. تساعد على التوازن.
3. تحد - بإذن الله - من التعرض للأمراض كأمرض القلب، والجلطة، وبعض أنواع السرطان.
4. تبعث الشعور بالسعادة والراحة، وتحد من مشكلة الاكتئاب.
5. تزيد مستوى الطاقة.
6. تحفز وتقوي الذاكرة وتحسن القدرات العقلية للمسن.
- 3-7. الرياضة طريق الشباب للمسنين ومقاومة الشيخوخة:

ان المحافظة على برنامج المنتظم لرفع الكفاءة البدنية يؤدي الى جعل العمر الحيوي يقل كثيرا عن العمر الزمني ولكن الرجال الذين مارسوا برنامج منتظما لتمرينات القوة والتحمل كالمشي و السباحة وركوب الدراجات كانوا قادرين على منع من 9-15% من الانحدار المتوقع في الكفاءة البدنية لاجسامهم وقوة

تحملهم لتمرينات والاجهاد مما خفض من عمرهم الحيوي ،هؤلاء يكون عمرهم الحيوي اصغر من عمرهم الزمني ب4.7عاما وتؤكد الابحاث ان الشيخوخة لا تعوق القدرة على تنمية قوة العضلات وزيادة حجمها .ويجب ان يكون هناك برنامج لتنشيط المسن والتقليل من اوقات الجلوس و الرقود ونبدأ التمرينات لفترة وجيزة (10الى 15دقيقة) ثم تزداد تدريجيا.

يجب عدم تدريب كبار السن جو حار ورطب لمنع زيادة الحرارة الداخلية للجسم وان يتدرب في ملابس فضفاضة تسمح بانتقال الحرارة وامتصاص العرق وهذا لان الشيخوخة تؤدي الى نقص افراز الغدة الدرقية،وهذا بدوره يؤدي الى عدم القدرة الجسم على ان يفقد الحرارة الزائدة من خلال التبخر (سلامة ب.، 2008، صفحة 462)

خلاصة:

من خلال معالجة الطالبان في هذا الفصل لمفاهيم الرضا عن الحياة وكبار السن خلصنا الى ان الجانب النفسي السوي والمتوازن يؤثر على الفرد في مختلف مراحل حياته من خلاله ويتجلى ذلك من خلال ممارسة كبار السن لمختلف النشاطات الحياتية بما فيها الرياضية يساعد الفرد على المحافظة على صحته.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

مقدمة الباب الثاني :

يتم التطرق في هذا الباب إلى ثلاثة فصول ،أما الفصل الأول سيشمل إلى الدراسة الاستطلاعية من خلال تأسيس وتثمين مشكلة البحث إضافة إلى تقنين أدواتها البحثية،أما الفصل الثاني يخصص إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية(منهج البحث،مجتمع وعينة البحث،مجالات البحث،ااوات البحث....) ،أما الفصل الثالث يتم فيه التطرق الى عرض النتائج التي أسفرت عنها التجربة الأساسية وتحليلها ثم مقابلتها بفرضيات البحث،إلى غاية استخلاص مجموعة من الاستنتاجات إضافة إلى تدوين ما خلصت إليه الدراسة في شكل خلاصة عامة.

الفصل الأول

الدراسة الاستطلاعية

78لق

تمهيد:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة أولية في إعداد البحوث العلمية ،حيث تمثل الخطوة الأولى للدراسة من اجل تثمين مشكلة البحث والتأسيس لها ،وعلى هذا الأساس تمكنا من إيجاد سند علمي بحث بغية معرفة مدى اسهام الممارسة انشطة الترويح الرياضي لكبار السن ،ولهذا الغرض قمنا بتحديد مجموعة من الأدوات والتي من شأنها قياس متغيرات البحث قصد الدراسة أي من اجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث المطروحة حول معرفة مدى مساهمة الممارسة أنشطة الترويح الرياضي المنتظمة الرضا عن الحياة لدى عينة من كبار السن ممارسين لأنشطة الترويح الرياضي خاصة كرة القدم لأجل ذلك اتبعنا الخطوات التالية:

1- خطوات بناء أداة الدراسة:

1-2- الاطلاع على المصادر والمراجع:

بعد دراسة مستفيضة لمختلف المراجع والمصادر ومسح لمختلف الدراسات السابقة والبحوث المشابهة، إضافة إلى استطلاع لرأي السادة الخبراء في التخصص وذلك بغرض التحليل والتفكير المنطقي إلى أهم المتغيرات النفسية ومجموعة الأنشطة الترويح الرياضي. كما استعن الطالبان الباحثان بدراسات سابقة أهمها دراسة "إناس محمد غانم" (2009) تحت عنوان "المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن" (غانم، 2009).

وبعد عرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء ودكاترة مختصين وبرمجة لقاءات مع هيئات (جمعيات) مشرفة على تنظيم دوريات في بعض النشاطات الترويحية ،هذا وخلصت مختلف اللقاءات والمقابلات على شبه إجماع مفاده إن هذه الفئة (50-60) سنة في المجتمع الجزائري تتميز بنقص الحركة، بداية ظهور الأمراض الناتجة عن أعباء الحياة فضلا عن المشاكل النفسية والاجتماعية ومرتتبة عن

الفائض من أوقات الفراغ. وعلى هذا الأساس اتجه الطالبان الباحثان إلى الاعتماد على مقياس الرضا عن الحياة لدكتورامين عبد المقصود .

وعلى هذا الأساس تم الاعتماد على مقياس الرضا عن الحياة ،على شكل استمارات حيث اتسمت هذه الأخيرة بالسهولة والوضوح بغية قياس متغيرات الدراسة تم عرضها على مجموعة المحكمين من خبراء وذوي التخصص وذلك من اجل تحديد انسب العبارات والابعاد مع البيئة الجزائرية ،وقد اجمع اغلب المحكمين على الموافقة على المقياس (الرضا عن الحياة لدى كبار السن 50-60 سنة).

- حرصا منا على نجاح الدراسة وبإضفاء أكثر مصداقية لها وبعد المطالعة الحثيثة لمختلف المصادر والمراجع والدراسات السابقة والبحوث المشابهة لغاية ايجاد السند الفعلي في دراسة متغيرات بحثنا والمتمثلة في مختلف الانشطة الترويحية الرياضية والتي بإمكانها تحقيق الرضا عن الحياة للفئة الممارسين (كبار السن 50-60 سنة).
- وبالاعتماد على مجموعة من الدراسات والبحوث السابقة اهمها دراسة اناس محمد غانم 2009، دراسة اسماعيل عبد الغاني ومحمود القرة غولي 2011، مصطفى بلعيدوني 2017 اضافة الى الاطلاع على مجموعة من المراجع اهمها الرياضة للجميع 2011، الرعاية الشاملة للمسنين 2014.

1-2- عينه الدراسة الاستطلاعية:

أجريت للدراسة المسحية على عينة قوامها (140 مسن) 70 ممارسا لانشطة للترويح الرياضي و 70 غير ممارس لها على مستوى ولاية مستغانم وذلك لمعرفة مدى اسهامات الترويح للرياضي الممارس وما يجنيه جراء هذه الممارسة الترويحية من خلال الإجابة على الاستبيان الرضا عن الحياة) التي وجهت لهم.

1-3. مجالات الدراسة الاستطلاعية:

1-3-1- المجال البشري: مختلف الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من كبار السن (50-60) سنة.

1-3-2- المجال المكاني: بلدية سيراتماسر وقيرات دائرة عشعاشة وضواحيها

1-3-3- المجال الزمني: تمت دراستنا هذه خلال الفترة الزمنية الممتدة من الشروع في جمع المادة

العلمية وضبط ادوات البحث وتحديد الإطار المنهجي للبحث، اما الجانب التطبيقي الذي انطلقنا فيه

بتاريخ 15 افريل 2018 الى غاية نهاية شهر اوت حيث تم توزيع الاستمارات على كبار السن ممارسين

وغير ممارسين للترويج الرياضي والمتمثلة في مقياس الرضا عن الحياة ثم جمع كل الاستثمارات وتفرغها وتطبيق العملية العلمية الاحصائية لضبط النتائج واجراء عملية العرض والتحليل
1-3-4. متغيرات البحث:

استنادا على فرضية البحث تبين لنا ان هناك متغيرين اثنين احدهما مستقلا والآخر تابع

1-3-4-1. المتغير المستقل: يجب ان يكون له تاثير في المتغير التابع وهو الاداء الذي يؤدي التغيير في قيمتها الى احداث ذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات اخرى تكون ذات صلة به. تحديده: أنشطة الترويحية الرياضية

1-3-4-2. المتغير التابع: هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تاثير قيم المتغيرات الاخرى انه كلما احدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع

تحديده: الرضا عن الحياة

1-3-5. ادوات البحث

1-4- أدوات الدراسة.

نتطرق في هذه الدراسة إلى تقنين أدوات البحث وذلك بتطبيق الأسس العلمية (الصدق، الثبات، الموضوعية). تم اختيار عينة عشوائية من المجتمع الأصلي للبحث وإخضاعه لأدوات المتوصل إليها في نهاية الدراسة الاستطلاعية الأولى (الأنشطة الترويحية، المقاييس) من اجل استخراج معاملات العلمية لأدوات البحث حيث تمت العملية على مرحلتين وبفاصل زمني قدره 08 ايام.

تم توزيع الاستثمارات على عينة مماثلة من كبار السن الممارسين والغير الممارسين من المجتمع الأصلي للبحث ومستثناة من العينة الكلية، وقد بلغ عددهم 70 ممارسا و 70 غير ممارس الغرض حيث اعتمد الطالبان على مقياس الرضا عن الحياة وتمثله الأبعاد التالية (الرضا عن الذات، الرضا الأسري، الرضا الاجتماعي، الرضا المهني).

أهم ما جاء في مقياس الرضا عن الحياة

جدول رقم 01 () يبين أبعاد ومحاور مقياس الرضا عن الحياة

الرقم	الأبعاد	العبارات	التقييم ومفتاح التصحيح
-------	---------	----------	------------------------

01	الرضا عن الذات	18	ثلاثي: نعم -الى حد ما- لا
2	الرضا الأسري	10	ثلاثي: نعم -الى حد ما- لا
03	الرضا الاجتماعي	18	ثلاثي: نعم -الى حد ما- لا
04	الرضا المهني	06	ثلاثي: نعم -الى حد ما- لا
05	الخلو من الاعراض العصبية والميول الانسحابية	14	ثلاثي: نعم - الى حد ما- لا

الجدول يمثل الرضا عن الحياة عند كبار السن الممارسين وغير الممارسين للترفيه الرياضي هذا وتبنى الطالبان الباحثان في طريقة تنقيط الاستبيان وفق سلم متعدد التدرج والأوزان حيث يقوم المستجوب بالإجابة على العبارات كما هو موضح في الجدول أعلاه. ويصحح اعتماد عملية التنقيط التالية: ميزان ثلاثي التدرج (نعم، الى حد ما، لا) حيث يقابله بالنقاط حسب كل مستوى 3-2-1 في حالة العبارة موجبة، و1-2-3 اذا كانت سالبة.

1-5-1- الأسس العلمية لأدوات الدراسة الاستطلاعية:

1-5-1- صدق الأداة: صدق الاختبار أو الاستبيان يشير إلى درجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع لأجله فالاختبار أو الاستبيان الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (محمصبحي، 1995، ص193) الرضا عن الحياة.

- مقياس الرضا عن الحياة

- صدق الاداة: صدق الاختبار او الاستبيان يشير الى درجة التي يمتد اليها في قياس ما وضع لاجله فالاختبار او الاستبيان الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (محمد قبلان، 2009، صفحة 193)

صدق الاتساق الداخلي:

بواسطة برنامج الحزمة الاحصائية (SPSS) تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون للمقياس وهذا ما يراه (الاعا احسان، الاستاذ محمود، 1999) على انه قوة الارتباط بين درجات كل مستوى من المستويات بالاهداف ودرجة الاختبار الكلية وكذلك درجة ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس بالمقياس ككل.

جدول (02) يبين معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للبعد الأول الرضا عن الذات

رقم	العبارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
01	حظي في الحياة أكثر من معظم الناس الذين اعرفهم	0.461	0.050
02	عندما استرجع حياتي الماضية اشعر بالرضا كثيرا	0.454	0.090
03	قد تكون حياتي السابقة أكثر سعادة مما عليه الآن	0.476	0.090
04	اشعر بانني حسن المظهر مقارنة بالآخرين في مثل سني	0.508	0.080
05	عندما أفكر في حياتي الماضية أجد أنني لم أحقق ما أردته	0.605	0.012
06	حصلت على ما كنت أتوقعه في الحياة	0.541	0.051
07	اشعر بانني لي نفع وفائدة في الحياة	0.835	0.047
08	أنا غير راض عن نفسي.	0.784	0.009
09	حياتي تبدو لي روتينية	0.587	0.000
10	اشعر بان شخصيتي صارت ضعيفة.	0.543	0.095
11	لدي هدف ومعنى لحياتي	0.559	0.007
12	افتخر بانجازاتي في الحياة إلى حد الآن.	0.517	0.012
13	تبدو لي الحياة أحيانا بلا أمل.	0.681	0.001
14	أنا راضي عن مستوى معيشتي على العموم.	0.728	0.026
15	لا يوجد عندي تعارض بين أموري الدينية و الدنيوية.	0.748	0.002
16	أهدافي في الحياة واضحة ويمكنني تحقيقها.	0.710	0.001
17	لا أفكر في الماضي أو المستقبل بل أعيش بشكل كامل الحاضر.	0.553	0.009

18	أرى المشكلات التي تواجهني في الحياة بمثابة تحديات أتعلم منها	0.897	0.087
----	--	-------	-------

** الارتباط المعنوي عند مستوى الدلالة 0.01

* الارتباط المعنوي عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال النتائج التي أسفر عنها الجدول رقم (02) أنابعد الأول المتمثل في الرضا عن الذات قد حققت ارتباطات دالة إحصائياً، حيث بلغت ادني قيمة (* 0.46) وأعلقيمة (** 0.897) وهذا ما يدل على أن المقياس الرضا عن الحياة يتميز بصدق اتساق داخلي عال .وعليه يمكننا الاعتماد عليه في الدراسة الفعلية.

جدول (03) يبين معامل الصدق الداخلي(الاتساق الداخلي) للبعد الثاني الرضا الأسري

رقم	العبارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
01	اشعر بجو من التفاهم داخل أسرتي.	0.735	0.085
02	أحب أسرتي بدرجة كبيرة.	0.529	0.045
03	أتمتع بعلاقات طيبة مع أفراد عائلتي.	0.546	0.095
04	اشعر بالسعادة في حياتي العائلية.	0.421	0.084
05	اشعر بالراحة داخل بيتي.	0.714	0.026
06	أعاني كثيراً من وجود خلافات أسرية.	0.405	0.065
07	اشعر بمكانتي في الأسرة.	0.501	0.030
08	يصعب عليا البقاء في البيت في حالة ارتياح.	0.361	0.040
09	لديا القدرة التفاعل الايجابي مع أفراد عائلتي.	0.551	0.071
10	يتوفر الحب والأمان داخل أسرتي.	0.397	0.023

** الارتباط المعنوي عند مستوى الدلالة 0.01

* الارتباط المعنوي عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال النتائج التي أسفر عنها الجدول رقم (03) أنالبعد الثاني المتمثل في الرضا الأسري قد حققت ارتباطات دالة إحصائياً،حيث بلغت ادني قيمة (* 0.361) وأعلقيمة (** 0.735) وهذا ما يدل على أن المقياس الرضا عن الحياة يتميز بصدق اتساق داخلي عال .وعليه يمكننا الاعتماد عليه في الدراسة الفعلية.

جدول (04)يبين معامل الصدق الداخلي(الاتساق الداخلي) للبعد الثالث الرضا الاجتماعي.

رقم	العبارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
01	اشعر أنا علاقتي الاجتماعية ضعيفة.	0.579	0.089
02	عندما التقى بالناس لأول مرة اشعر بتقبلهم لي.	0.485	0.002
03	لا يتم احد ممن هم حولي برأي.	0.553	0.000
04	اشعر بالرضا لان الآخرين يفهمون مشاعري.	0.491	0.047
05	نادرا ما اشعر بالحب من جانب المحيطين بي .	0.643	0.008
06	علاقتي الاجتماعية سطحية.	0.745	0.010
07	افتقد الصداقة الحقيقية.	0.438	0.002
08	أجد صعوبة في الاندماج مع الآخرين.	0.563	0.001
09	لا يوجد من أتوجه إليه عندما عندما أريد.	0.692	0.000
10	أتقبل النقد الذي يوجه الي بصدر رحب.	0.356	0.112
11	أتقبل نجاح زملائي بدون حسد.	0.553	0.001
12	أميل إلى المساعدة الآخرين والوقوف بجانبهم.	0.759	0.044
13	اشعر أن الآخرين يقدرني حق قدرتي.	0.900	0.052
14	لا استطيع حل المشكلات التي تواجهني.	0.759	0.054
15	اشعر بالفخر لأنني انتمي لهذا المجتمع.	0.591	0.001
16	.اعتقد أن علاقتي جيدة بمن هم حولي.	0.553	0.101
17	أفكاري وأرائي موضع تقدير الآخرين.	0.491	0.112
18	اهتم بالآخرين سواء كانوا من العائلة أو من الأصدقاء.	0.643	0.090

*الارتباط المعنوي عند مستوى الدلالة 0.01

*الارتباط المعنوي عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال النتائج التي أسفر عنها الجدول رقم(04) أنالبعد الثالث المتمثل في الرضا الاجتماعي قد حققت ارتباطات دالة إحصائياً،حيث بلغت ادني قيمة (0.485) وأعلنقيمة (0.900) وهذا ما يدل على أن المقياس يتميز بصدق اتساق داخلي عال .وعليه يمكننا الاعتماد عليه في الدراسة الفعلية .

جدول (05) يبين معامل الصدق الداخلي(الاتساق الداخلي) للبعد الرابع الرضا المهني.

رقم	العبارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
01	يتناسب العمل الذي أقوم به مع ميولي واهتماماتي.	0.575	0.147
02	يوجد تقاهم بيني وبين زملائي في العمل.	0.557	0.045
03	اشعر بالحيوية و التركيز أثناء فترة العمل.	0.534	0.069
04	أجد نفسي في العمل الذي أقوم به.	0.762	0.085
05	أسعى إلى التميز كي تتحقق طموحاتي وآمالي.	0.717	0.002
06	اشعر بمكانتي وسط زملائي.	0.801	0.102

*الارتباط المعنوي عند مستوى الدلالة 0.01

*الارتباط المعنوي عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال النتائج التي أسفر عنها الجدول رقم (05) أنالبعد الرابع المتمثل في الرضا المهني قد حققت ارتباطات دالة إحصائياً،حيث بلغت ادني قيمة (* 0.534) وأعلنقيمة (** 0.801) وهذا ما يدل على أن المقياس الرضا عن الحياة يتميز بصدق اتساق داخلي عال .وعليه يمكننا الاعتماد عليه في الدراسة الفعلية

-الصدق الذاتي:

يتم حساب الصدق الذاتي وذلك عن طريق الجذر التربيعي لمعامل الثبات وفق المعادلة التالية:

$$\text{ثبات الاستبيان} = \dots = \text{الذاتي صدق} = \sqrt{2} \sqrt{2}$$

$$\text{ومنه صدق المقياس} = \sqrt{0,814} = 0.902$$

-الثبات :

يقصد بثبات الاختبار مدى دقة واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين.(عبدالحفيظ، 1993، صفحة 152)

معامل الفا كرونباخ:

تم حساب معاملات الثبات للمقياس بأبعاده الأربعة باستخدام معامل الفا كرونباخ والنتائج موضحة في الجدول.

جدول (06) يوضح معاملات الثبات لمقياس الرضا عن الحياة.

المقياس	معامل الفا كرونباخ	معامل الصدق (الذاتي)
الرضا عن الذات	0.856	0,855
الرضا الأسري	0,779	0,881
الرضا الاجتماعي	0,900	0,951
الرضا المهني	0,829	0,910
المقياس ككل	0,814	0,900

يتضح من خلال الجدول (06) أن قيم معامل الثبات الفا كرونباخ جاءت عالية لكل أبعاد المقياس حيث سجلت في البعد الأول الرضا عن الذات (0.865)، فيما سجلت قيمة معامل الفا كرونباخ في البعد الثاني الرضا الأسري (0.779) بينما بلغت قيمته في البعد الثالث الرضا الاجتماعي (0.900)، أما البعد الرابع الرضا المهني (0.829) مما يدل على تمتع كل أبعاد الاستبيان بدرجة عالية من الثبات وتجانس مفرداته مما يوضح العلاقة الطردية القوية بين تجانس المفردات ودرجة التناسق العالية

1-5-3-الموضوعية:

يقصد بالموضوعية عدم التحيز او التعصب وعدم إدخال عوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (عسيوي، 2003، ص332)، كما يقصدها موضوع التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب النتائج والدرجات الخاصة، وعليه توجب على الطالبان حذو هذا المسعى وذلك بإتباع الخطوات التالية من اجل نجاح للدراسة:-تقديم عبارات سهلة وواضحة وفي متناول المستجوبين.- التركيز على ظروف موحدة وملائمة للتجربة -تحديد الاستبيان ومعدة للعينة محل الدراسة - تم اجراء تعديلات وفق ما أدلى به السادة الأساتذة المحكمين - البناء الجيد وتقنين لأدوات البحث وفق متطلبات البحث العلمي. واستنادا

على الإجراءات الميدانية والمعالجة السليمة للمعلومات المفحوصين يستخلص الباحث أن أدوات جمع المعلومات وكذا الأنشطة الترويحية الرياضية تتمتع بموضوعية عالية.

خاتمة:

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم مراحل البحث العلمي التي يستوجب على الطالبان الالتزام بها قصد جمع أكبر قدر من المعلومات والحقائق التي تخدم موضوع البحث وكذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية وهذا بناء على الوسائل المستخدمة وفي ظل المنهج المتبع.

وفي هذا الشأن وبغرض معرفة اسهامات النشاط الترويحي الرياضي في الرضا عن الحياة لعينة من كبار السن من خلال الاطلاع على عدة بحوث سابقة، مع توفر لدى الباحثان مقياس الرضا عن الحياة تم تنظيمها في استمارات تم عرضها على مجموعة من الأساتذة والدكاترة قصد تحكيمها تبعاً لأهداف البحث المسطرة، لها المقومات العلمية من صدق وثبات وموضوعية.

الفصل الثاني

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

بحثا عن حلول لمشكلة الدراسة نحاول من خلال هذا الفصل تسليط الضوء على الأسس المنهجية التي يفرضها البحث، وذلك بتقديم التعاريف الإجرائية للمفاهيم الرئيسية للبحث، ضبط المتغيرات واختيار العينة التي سوف تجري عليها الدراسة وأخيرا عرض لأدوات البحث ومختلف الإجراءات الميدانية المتبعة.

2-1. منهج البحث

ان مجال البحث العلمي يعتمد على المنهج المناسب لكل مشكلة، مستندا على طبيعة المشكلة نفسها وتختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل اليه(رابح، 1984). وفي بحثنا هذا اعتمدنا على البحث الوصفي المسحي وهذا لملاءمته لطبيعة موضوع الدراسة وأهدافها ونوع المشكل المطروح

والذي عرفه محمود عوض بسيوني: "هو كالاتقضاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية كما هي في الوقت الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد علاقة بينها وبين الظواهر الأخرى. (محمد عوض بسيوني 1992، صفحة 105)

2-2. مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث من المسنين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية

الرياضية على مستوى ولاية مستغانم والمجتمع لم نستطع تحديد عدد أفرادها لإجمالي بسبب صعوبة جمع المعلومات الإحصائية على عدد المسنين.

2-2-1. - عينة البحث: تم اختيار عينة البحث عشوائيا وكان قوامها 140 من كبار السن ممارسين

وغير ممارسين للترويحية الرياضي

تكونت عينة الدراسة الفعلية من (140) كبار السن الممارسين وغير الممارسين لانشطة للترويحية الرياضي على مستوى ولاية مستغانم تم توزيع الاستبيان على 20 فرد من كبار السن 10 ممارس و10 غير ممارس ثم اعيد توزيع الاستبيان على نفس المجموعة ولمدة 08 ايام للحقيق من صدق وثبات الاستبيان، وبعد التحقق من ذلك تم توزيع الاستبيان النهائي.

2-3. أدوات الدراسة:

استخدم الباحثان لأدوات التالية:

مقياس الرضا عن الحياة لاستاذ 'د' امين عبد المقصود عبد الهادي

استبيان

طريقة التقييم ومفتاح التصحيح:

اتبع الطالبان طريقة التقييم على النحو التالي حيث يجيب الفرد المعني على عبارات الاستبيان في ضوء مقياس ثلاثي التدرج حيث يلي كل فقرة ثلاث اجابات او بدائل وهي: نعم، احيانا، لا. حيث يشير الى ان المقياس يتم تصحيحه بمنح الدرجة التي يشير اليها مستجوب، وذلك بالنسبة للعبارات التي هي في اتجاه هدف المقياس، اما العبارات التي ليست في اتجاه هدف المقياس يتم عكسها.

العبارات ذات الاتجاه الموجب أي نحو زيادة الرضا اعطيت الدرجات على النحو الاتي:

لا	الى حد ما	نعم	السلم
1	2	3	الدرجة

اصحاب الدرجة العالية يتميزون بالسمة التي يقيسها البعد، وتدل الدرجة الكلية للاختبار على درجة الرضا عن الحياة.

2-7. الوسائل الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (T) للفروق.

2-8. صعوبات البحث:

- نقص المراجع والكتب في الترويج الرياضي لكبار السن وخاصة بمعهدنا

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

سيتطرق الطالبانالباحثان في هذا الفصل إلى عرض ومناقشة نتائج عينة البحث وذلك من خلال ما أسفرت عنها الدراسة الاستطلاعية حيث ستعالج إحصائيا باستخدام بعض الوسائل الإحصائية المناسبة للدراسة، وذلك من اجل مقارنة نتائج الاستبيان بين العينة من كبار السن الممارسين والغير الممارسين لانشطة الترويح الرياضي في ضوء اختبار "ت"ستيودنت، وذلك للإجابة على تساؤلات البحث ومعرفة مستوى الرضا عن الحياة لكل منهما.

1-2- عرض وتحليل النتائج

1-1-2- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى

1-1-1-2- البعد الأول: الرضا الذاتي " عن الذات "

الجدول رقم (07): ترتيب كل فقرة من فقرات البعد الأول "الرضا الذاتي "

تبعا لمجموع:الاستجابات،المتوسطات، الانحرافات المعيارية، الوزن النسبي والترتيب

غير الممارسين					الممارسون					
م	مجموع	متوسط حسابي	انحراف معياري	النسبة المئوية	ت	مجموع	متوسط حسابي	انحراف معياري	النسبة المئوية	ت
02	190	2,71	0,291	90,47	02	98	1.40	1.600	46.66	03
07	187	2,67	0,328	89,04	07	97	1.38	1.614	46.19	05
11	184	2.62	0.381	87.61	11	95	1.35	1.642	45.23	08
13	181	2.58	0.414	86.19	13	92	1.31	1.685	43.80	09
15	177	2.52	0.471	84.28	15	90	1.28	1.714	42.85	13
17	173	2.47	0.528	82.38	17	89	1.27	1.728	42.38	17
18	171	2.44	0.557	81.42	18	88	1.25	1.742	41.90	07
14	169	2.41	0.585	80.47	14	87	1.24	1.757	41.42	10
16	167	2.38	0.614	79.52	16	86	1.22	1.771	40.95	11
06	159	2.27	0.728	75.71	06	85	1.21	1.785	40.47	01
09	154	2.2	0.8	73.33	09	82	1.17	1.828	39.04	02
01	151	2.15	0.842	71.90	01	81	1.15	1.842	38.57	04
08	147	2.10	0.900	70	08	80	1.14	1.857	38.09	06
03	138	1.79	1.028	65.71	03	79	1.12	1.871	37.61	12
12	135	1.92	1.071	64.28	12	77	1.10	1.900	36.66	14
04	131	1.87	1.128	62.38	04	75	1.07	1.928	35.71	15
05	122	1.74	1.257	58.09	05	73	1.04	1.957	34.76	16
10	118	1.68	1.314	56.19	10	71	1.01	1.985	33.80	18
مج	2854	2.25	0.701	75.49	2	1525	1.20	1.789	40.33	3
		طبيعة الاستجابة	اجابية	طبيعة الاستجابة			طبيعة الاستجابة	محايدة		

يتضح من خلال الجدول (07) الاستجابات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات البعد الأول وعلى متوسط فقراته، وقد تبين ان متوسط الفقرات تراوح ما بين (1.68- 2.71) بالنسبة للممارسين للنشاط الترويحي الرياضي وقد تراوح ما بين (1.01 - 1.4) بالنسبة للغير الممارسين للترويحي الرياضي.

اما من حيث طبيعة الاستجابة لدى الممارسين للترويحي الرياضي قدرت النسبة المئوية ب(75.49) وهذه النسبة تدل على الرضا الذاتي، اما بالنسبة للغير الممارسين قدرت النسبة ب (40.33) وهذه النسبة تدل على عدم الرضا الذاتي لهذه الفئة

وهذا لما له من أهمية في الاهتمام بهذه الفئة وإعادة ادماجهم في المجتمع من اجل بناء مجتمع قوي تسوده روح التعاون والتكاتف الاجتماعي

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية.

2-1-1-2-البعد الثاني: الرضا الاسري " عن الحياة الاسرية"

جدول رقم (08): ترتيب كل فقرة من فقرات البعد الثاني

تبعا لمجموع: الاستجابات، المتوسطات، الانحرافات المعيارية، الوزن النسبي والترتيب

غير الممارسين					الممارسون					
م	مجموع	متوسط حسابي	انحراف معياري	النسبة المئوية	ت	مجموع	متوسط حسابي	انحراف معياري	النسبة المئوية	ت
19	210	3.00	0.000	100.0	01	143	2.04	0.957	68.09	02
21	207	2.95	0.042	98.57	03	102	1.45	1.542	48.57	07
22	206	2.94	0.057	98.09	02	99	1.41	1.585	47.14	09
20	204	2.91	0.085	97.14	04	95	1.35	1.642	45.23	01
28	202	2.88	0.114	96.19	10	92	1.31	1.685	43.80	08
23	200	2.85	0.142	95.23	05	88	1.25	1.742	41.90	10
26	198	2.82	0.171	94.28	08	85	1.21	1.785	40.47	03
24	192	2.74	0.257	91.42	06	83	1.18	1.814	39.52	05
25	185	2.64	0.357	88.09	07	81	1.15	1.842	38.57	04
27	143	2.04	0.957	68.09	09	79	1.12	1.871	37.61	06
مج	1947	2.77	0.242	83.28	01	947	1.34	1.829	48.94	04
		طبيعة الاستجابة	ايجابية	طبيعة الاستجابة	سلبية					

يتضح من خلال الجدول (08) الاستجابات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات البعد الثاني وعلى متوسط فقراته، وقد تبين ان متوسط الفقرات قد تراوح ما بين (2.04-2.95) بالنسبة للممارسين للنشاط الترويحي الرياضي وقد تراوح ما بين (2.04-1.12) بالنسبة للغير الممارسين

اما من حيث طبيعة الاستجابة لدى الممارسين قدرت النسبة المئوية ب(83.28) وهذه النسبة تدل الرضا الاسري بدرجة كبيرة اما بالنسبة للغير الممارسين قدرت النسبة المئوية ب (48.94) وهذه النسبة تدل على الرضا الاسري بدرجة قليلة وهذا لما له أهمية كبيرة في بناء أسرة متماسكة يسودها الحب والأمان مما تساهم في بناء مجتمع قوي

2-1-1-3-البعد الثالث: الرضا الاجتماعي " عن العلاقات الاجتماعية "

الجدول رقم (09):ترتيب كل فقرة من فقرات البعد الثالث " الرضا الاجتماعي "

تبعا لمجموع:الاستجابات،المتوسطات، الانحرافات المعيارية، الوزن النسبي والترتيب

غير الممارسون					الممارسون					
م	مجموع	متوسط حسابي	انحراف معياري	النسبة المئوية	ت	مجموع	متوسط حسابي	انحراف معياري	النسبة المئوية	ت
31	189	2.70	0.300	90.00	03	110	1.60	1.400	53.33	01
33	187	2.67	0.328	89.04	05	108	1.54	1.457	44.57	03
34	184	2.62	0.371	87.61	06	102	1.45	1.542	48.57	05
43	181	2.58	0.414	86.19	11	99	1.41	1.585	47.14	06
45	179	2.55	0.442	85.23	09	96	1.37	1.628	45.71	07
40	177	2.52	0.471	84.28	07	93	1.32	1.671	44.28	08
37	173	2.47	0.528	82.80	08	91	1.30	1.700	43.33	09
36	171	2.44	0.557	81.42	04	89	1.27	1.728	42.38	14
42	169	2.41	0.585	80.47	02	87	1.24	1.757	41.42	17
46	167	2.38	0.614	79.52	01	85	1.21	1.785	40.47	15
44	164	2.34	0.657	78.09	14	83	1.18	1.814	39.52	18
39	161	2.3	0.7	76.66	13	81	1.57	1.842	38.57	11
32	159	2.27	0.728	75.71	15	78	1.11	1.885	37.14	13
29	157	2.24	0.757	74.76	17	77	1.10	1.900	36.33	10
38	155	2.21	0.785	73.80	16	75	1.07	1.928	35.71	12
41	151	2.15	0.842	71.90	12	74	1.05	1.942	35.23	16
35	147	2.1	0.9	70	11	71	1.01	1.985	33.80	02
44	143	2.04	0.957	68.09	18	70	1.00	2.000	33.33	04
مج	3014	2.38	0.449	79.75	02	1569	1.27	1.752	41.15	03
		طبيعة الاستجابة	اجابية			طبيعة الاستجابة	سلبية			

يتضح من خلال الجدول (09) الاستجابات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة

الدراسة على كل فقرة من فقرات البعد الثالث وعلى متوسط فقراته، وقد تبين ان متوسط الفقرات قد تراوح ما

بين (2.04-2.7) بالنسبة للممارسين وقد تراوح ما بين (1-1.6) بالنسبة لغير الممارسين من حيث

طبيعة الاستجابة لدى الممارسين قدرت النسبة المئوية ب (79.75) وهذه النسبة تدل على الرضا الاجتماعي بدرجة عالية

اما بالنسبة لغير الممارسين قدرت النسبة ب (41.15) وهذه النسبة تدل على قدر ضعيف من الرضا الاجتماعي وهذا راجع الى العزلة وعدم تقبل الطرف الاخر.

2-1-1-4- البعد الرابع: الرضا المهني "عن العمل"

ترتيب كل فقرة من فقرات البعد الرابع " الرضا المهني". جدول رقم(10)

تبعا لمجموع: الاستجابات، المتوسطات، الانحرافات المعيارية، الوزن النسبي وترتيب

غير الممارسين					الممارسين					
م	مجموع	متوسط حسابي	انحراف معياري	النسبة المئوية	ت	مجموع	متوسط حسابي	انحراف معياري	النسبة المئوية	ت
57	207	2.95	0.042	98.57	11	107	1.52	1.471	50.95	10
47	205	2.92	0.071	97.61	01	102	1.45	1.542	48.57	09
48	202	2.82	0.114	96.19	02	98	1.40	1.600	46.66	02
52	200	2.85	0.142	95.23	06	94	1.34	1.657	44.76	03
51	197	2.81	0.185	93.80	05	91	1.30	1.700	43.33	06
50	194	2.77	0.228	92.38	04	89	1.27	1.728	42.38	05
49	191	2.72	0.271	90.95	03	86	1.22	1.774	40.95	07
53	188	2.68	0.314	89.52	07	83	1.18	1.814	39.52	08
54	185	2.64	0.357	88.09	08	81	1.15	1.842	38.57	03
56	181	2.58	0.414	86.19	10	79	1.12	1.871	37.61	04
55	177	2.52	0.471	84.28	09	74	1.05	1.942	35.23	01
مج	2127	2.75	0.242	92.06	01	984	1.27	1.812	42.59	03
		طبيعة الاستجابة	ايجابية			طبيعة الاستجابة	سلبية			

يتضح من الجدول (10): الاستجابات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات البعد الرابع وعلى متوسط فقراته، وقد تبين ان متوسط الفقرات قد تراوح ما بين (2.52-2.95) بالنسبة للممارسين وقد تراوح ما بين (1.05-1.52) بالنسبة لغير الممارسين

اما من حيث طبيعة الاستجابة لدى الممارسين قدرت النسبة المئوية ب (92.06) وهذه النسبة تدل على الرضا المهني بقدر عال من الثقة

اما بالنسبة لغير الممارسين قدرت النسبة ب (42.59) وهذه النسبة تدل على قدر متوسط من الرضا المهني

وهذا ما يفسر الاهتمام الممارسة الأنشطة التروييح الرياضي لتحقيق مردود كبير في المجال المهني وهذا ما يعود على الفرد والمجتمع بفائدة كبيرة في تحقيق الاكتفاء الذاتي

2-1-1-5-البعد الخامس: الخلو من الاعراض العصبية والميول الانسحابية.

جدول رقم (11) ترتيب كل فقرة من فقرات البعد الخامس " الخلو من الاعراض العصبية والميول الانسحابية.

تبعالمجموع:الاستجابات،المتوسطات، الانحرافات المعيارية، الوزن النسبي والترتيب

غير الممارسين					الممارسين					
م	مجموع	متوسط حسابي	انحراف معياري	النسبة المئوية	ت	مجموع	متوسط حسابي	انحراف معياري	النسبة المئوية	ت
62	120	1.71	1.285	57.42	05	180	2.57	0.428	85.71	01
59	118	1.68	1.314	56.19	11	176	2.51	0.485	83.80	02
67	116	1.65	1.342	55.23	03	174	2.48	0.514	82.85	03
71	114	1.62	1.371	54.28	14	172	2.45	0.542	81.90	04
60	110	1.57	1.428	52.38	07	169	2.41	0.585	80.47	05
63	108	1.54	1.457	51.42	09	168	2.40	0.600	80.00	09
68	106	1.51	1.485	50.47	12	166	2.37	0.628	79.04	08
61	103	1.47	1.528	49.04	10	164	2.34	0.657	78.09	11
66	102	1.45	1.542	48.57	08	163	2.32	0.671	77.61	14
70	100	1.42	1.571	47.61	01	161	2.30	0.700	76.66	12
69	98	1.40	1.600	46.66	04	159	2.27	0.728	75.71	13
65	96	1.37	1.628	45.71	13	158	2.25	0.742	75.23	06
64	94	1.34	1.657	44.76	06	156	2.22	0.771	74.28	07
72	92	1.31	1.685	43.80		154	2.20	0.800	73.33	10
مج	1477	1.40	1.492	50.25	03	2320	2.36	0.685	78.90	03
		طبيعة الاستجابة	محايدة	طبيعة الاستجابة			طبيعة الاستجابة	اجابية		

يتضح من خلال الجدول (11): الاستجابات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات البعد الخامس وعلى متوسط فقراته، وقد تبين ان متوسط الفقرات قد

تراوح ما بين (1.71- 1.31) بالنسبة للممارسين وقد تراوح ما بين (2.57- 2.02) بالنسبة للغير الممارسين .

أما من حيث طبيعة الاستجابة لدى الممارسين قدرت النسبة المئوية ب (57.42- 43.80) وهذه النسبة تدل على انخفاض نسبة القلق لدى الممارسين وعدم الانسحاب والهروب من الواقع. اما بالنسبة للغير الممارسين قدرت النسبة ب (85.71 - 73.33) وهذه النسبة تدل على ارتفاع معدل القلق والانسحاب وعدم المواجهة للواقع بالنسبة لهذه الفئة.

جدول رقم (12): ترتيب كل بعد من ابعاد المقياس تبعا لمجموع:الاستجابات، المتوسطات والانحرافات المعيارية، والوزن النسبي والترتيب (ن-140)

الترتيب	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع الاستجابات	العدد	الابعاد
05	57.86	4057	31.05	4379	18	الرضا الذاتي
02	66.11	4.89	20.55	2894	10	الرضا الاسري
04	60.37	4.75	32.85	4583	18	الرضا الاجتماعي
01	67.32	4.81	22.11	3111	11	الرضا المهني
03	64057	3.62	26.32	3797	14	الخلو من الاعراض العصبية

جدول رقم (13) :المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت)

المحور	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الرضا الذاتي	ممارس	70	40.50	5.12	2.65	دال احصائيا
	غير ممارس	70	21.60	4.02		
الرضا الاسري	ممارس	70	27.70	5.64	2.12	دال احصائيا
	غير ممارس	70	13.40	4.15		
الرضا الاجتماعي	ممارس	70	42.84	5.15	2.36	دال احصائيا
	غير ممارس	70	22.86	4.36		
الرضا المهني	ممارس	70	30.25	5.29	2.17	دال احصائيا
	غير ممارس	70	13.97	4.33		
الخلو من الاعراض العصبية	ممارس	70	19.60	3.78	2.13	دال احصائيا
	غير ممارس	70	33.04	3.46		

قيمة (ت)الجدولية عند درجة حرية (138) ومستوى الدلالة (0.05) = 1.98

تتضح لنا الرؤيا جليا من حيث النتائج المحصل عليها ففي بعد الرضا الذاتي وصلنا الى ان المتوسط الحسابي للممارسين للترويح الرياضي قدر ب(40.50) وبانحراف معياري (5.12) بينما بلغ متوسط الحسابي لغيرالممارسين للترويح الرياضي ب(21.60) بانحراف معياري (4.02) ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات وعملا باختبار التقياس الفروق بين العينتين متجانستين من حيث العدد ،توصلنا الى t المحسوبة المقدره بـ (2.65) وهي اكبر من (t) الجدولية المقدره بـ (1.98) هذه النتائج تؤكد انه توجد فروق فروق في الرضا الذاتي بالنسبة للممارسين للترويح الرياضي وهذا عند درجة حرية المقدره بـ 138 وبمستوى دلالة 0.05 وهذا يبرز لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا الذاتي عند الممارسين للترويح الرياضي بعكس الغير الممارسين

ومن خلال نفس الجدول السابق وفيما يخص الرضا الاسري فقد خلصنا الى ان المتوسط الحسابي بالنسبة للممارسين للترويح الرياضي قدر بـ (27.70) وبانحراف معياري (5.64) بينما بلغ المتوسط الحسابي للغير الممارسين (13.40) وبانحراف معياري (4.15) ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات وعملا باختبار (t) لقياس الفروق بين العينتين متجانستين ، توصلنا الى(t) المحسوبة المقدره بـ (2.12)

وهي اكبر من ت الجدولية المقدره بـ (1.98) هذه النتائج تؤكد انه توجد فروق في الرضا للاسري بالنسبة للممارسين لترويح الرياضي وهذا عند درجة حرية المقدره بـ 138 وبمستوى دلالة 0.05 وهذا ما يؤكد لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا الاسري بالنسبة للممارسين للترويح الرياضي .

اما بالنسبة لبعده الرضا الاجتماعي فقد وصلنا الى ان المتوسط الحسابي للممارسين للترويح الرياضي قدر بـ (42.84) بانحراف معياري (5.15) بينما بلغ المتوسط الحسابي بالنسبة لغير الممارسين للترويح الرياضي بـ (22.86) بانحراف معياري (4.36) ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات وعملا باختبار (t) لقياس الفروق بين عينتين متجانستين توصلنا الى (t) المحسوبة المقدره (2.36) وهي اكبر من (t) الجدولية المقدره (1.98) هذه النتائج تؤكد ان الفروق في الرضا لاجتماعي بالنسبة للممارسين للترويح الرياضي وهذا عند درجة حرية المقدره بـ 138 وبمستوى دلالة 0.05 وهذا يبرز لنا ان هناك فروق جوهرية وذات دلالة إحصائية في الرضا الاجتماعي وهذا بالنسبة للممارسين للترويح الرياضي بعكس الغير الممارسين .

و فيما يتعلق بالرضا المهني فقد خلصنا الى ان المتوسط الحسابي للممارسين للترويح الرياضي قدر بـ (30.25) وبانحراف معياري (5.29) بينما بلغ متوسط الحسابي بالنسبة للغير الممارسين للترويح الرياضي بقدر بـ (1.97) وبانحراف معياري (4.33) ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات وعملا باختبار t لقياس الفروق بين العينتين متجانستين توصلنا الى t المحسوبة المقدره بـ (2.17) وهي اكبر من t الجدولية المقدره (1.98) هذه النتائج تؤكد انه توجد فروق في الرضا المهني بالنسبة للممارسين للترويح الرياضي وهذا عند درجة حرية المقدره بـ 138) وبمستوى دلالة 0.05 وهذا ما يبرز لنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا المهني بالنسبة للممارسين للترويح الرياضي .

ومن خلال نفس الجدول السابق وفيما يتعلق بالبعد الخلو من الاعراض العصبية والميول الانسحابية فقد خلصنا الى ان المتوسط الحسابي للممارسين لانشطة الترويح الرياضي قدر بـ (19.60) وبانحراف معياري (3.78) بينما بلغ المتوسط الحسابي بالنسبة لغير الممارسين لانشطة الترويح الرياضي (33.04) وبانحراف معياري (3.46) ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات وعملا باختبار (t) لقياس الفروق بين العينتين متجانستين ، توصلنا الى (t) المحسوبة المقدره (2.13) وهي اكبر من (t) الجدولية المقدره بـ (1.98) هذه النتائج تؤكد انه توجد فروق الخلو من الاعراض العصبية والميول الانسحابية بالنسبة لغير الممارسين للترويح الرياضي وهذا عند درجة حرية مقدره بـ 138 وبمستوى دلالة 0.05 وهذا ما يبرز لنا

انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخلو من الاعراض العصبية والميول الانسحابية لصالح الممارسين.

2-2. الاستنتاجات: من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها توصلنا الى الاستنتاجات

التالية:

1- مساهمات أنشطة الترويحة الرياضية بالنسبة للممارسين كانت إيجابية وهذا في الابعاد التالية: الرضا الذاتي، الرضا الاسري، الرضا الاجتماعي، الرضا المهني، الخلو من الاعراض العصبية والميول الانسحابية. وعليه فان ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بالنسبة لكبار السن تحقق الرضا عن الحياة لديهم اكثرمن نظرائهم الغير الممارسين لها.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح كبار السن لممارسين لانشطة الترويحية الرياضية.

2-3- مناقشة الفرضيات:

الفرضية الأولى:

من اجل التحقق من الفرضية البحث الأولى والتي نفترض فيها" ان ممارسة المناشط الترويحية الرياضية لدى كبار السن (50-60 سنة) تحسن من الرضا عن الحياة لديهم.

أشار الجدول رقم (12) الى معرفة الرضا عن الحياة لدى فئة الممارسين وغير الممارسين لكبار السن، وقد خلصت الدراسة الى اتجاهات إيجابية بصفة عامة لدى فئة كبار السن الممارسين لمناشط الترويح الرياضي وخاصة الرضا الذاتي، والرضا الاسري ثم الرضا الاجتماعي ثم الخلو من الاعراض العصبية والميول الانسحابية. يتضح من الجدول (10) الى ان البعد الرابع" الرضا المهني يمثل اعلى مستوى بنسبة (92.06/0). وهذا يبرز ان درجة الرضا لدى فئة الممارسين كانت جد إيجابية وهذا ما يفسر أهمية المناشط الترويحية الرياضية للفائدة الصحية والمحافظة على اللياقة البدنية قصد المحافظة على الاستمرارية في تقديم الأفضل في الجانب المهني.

وقد راند/ امين عبد المقصود عبد الوهاب: لخفض التوتر قد يكون في نظر البعض وسيلة لخفض التوترات الناجمة عن ضغوطات مهنية ولذلك يصح النشاط الترويحي الرياضي في وقت الفراغ كعامل مساعدة في تفريغ الانفعالات المكبوتة.

فيما جاء البعد الثاني " الرضا الاسري "في المرتبة الثانية بنسبة (83.28) مما يعني ان درجة الرضا لدى عينة الممارسين كانت إيجابية وهذا راجع الى أهمية هذا البعد ،حيث ان كبار السن الممارسين لمناشط الترويح الرياضي لديهم درجة عالية من الرضا الاسري بحيث يفسر لنا هذا البعد قلة المشاكل العائلية لهذه الفئة بعكس الغير الممارسين

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الدكتور. غانم (2009)

. كما انه من خلال الجدول رقم (09) ان البعد الثالث "الرضا الاجتماعي جاء في المرتبة الثالثة بنسبة (79.75) مما يعني ان درجة الرضا الاجتماعي لدى فئة كبار السن الممارسين لمناشط الترويح الرياضي

كانت إيجابية وهذا راجع الى أهمية هذا البعد وهذا ما يعكس اهتمامهم بهذه المناشط من اجل تحقيق الرضا الاجتماعي.

. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج كل من: د/ محمد الدسوقي (1996) ود/ حسنين 2009

ومن خلال جدول رقم (07) يتضح ان البعد الأول " الرضا الذاتي احتل الرتبة الرابعة بنسبة (75.41//) مما يعني ان درجة الرضا لدى فئة كبار السن الممارسين لمناشط الترويج الرياضي إيجابية وهذا ما يؤكد اهتمام هذه الفئة بهذه المناشط.

وتتفق الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من دكتور/امين عبد المقصود عبد الوهاب ودكتور /إسماعيل عبد الغاني (2011)

وفيما يتعلق بالبعد الخامس والأخير "الخلو من الاعراض العصبية والميول الانسحابية الذي احتل المرتبة الأخيرة بنسبة (50.25//) مما يعني ان الميول الانسحابية والخلو من الاعراض العصبية جاءت متوسطة دليلا على وجود اعراض عصبية لدى الفئتين وهذا راجع الى الضغوطات والتوترات والميول الانسحابية في بعض الحالات.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من: د /تهاني عبد السلام و د./ امين عبد المقصود عبد الوهاب

ومن خلال النتائج المحصل عليها ومقارنتها بالفرضية الأولى:
تحقق صحة الفرضية في الابعاد التالية.

*الرضا الذاتي.

*الرضا الاسري.

*الرضا الاجتماعي.

*الرضا المهني.

*الخلو من الاعراض العصبية والميول الانسحابية.

الفرضية الثانية:

من اجل التحقق من فرضية البحث الثانية والتي نفرض فيها "انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) تبعا لمتغير الرضا عنالحياة .

من خلال نتائج الجدول رقم (07) يبين الفرق في الرضا الذاتي بين فئة كبار السن الممارسين وغير الممارسين لمناشط الترويج الرياضي .

فيما يخص البعد الأول "الرضا الذاتي " أظهرت النتائج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الرضا الذاتي عند مستوى دلالة (0.05) .حيث كانت (ت) المحسوبة المقدرة(2.65) وهي اكبر من (ت) الجدولية المقدرة ب(1.98)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع كل من دراسة د/ كاتلينو د / حسنين .1996 (صفحة 63)

اما البعد الثاني " الرضا الاسري " أظهرت النتائج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الرضا عن الحياة عند مستوى دلالة (0.05) حيث كانت (ت) المحسوبة المقدرة (2.12) وهي اكبر من (ت) الجدولية المقدرة بـ (1.98).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع كل من : دراسة د / محمد الحماحي وعائدة عبد السلام .

بالإضافة الى البعد الثالث "الرضا الاجتماعي " أظهرت النتائج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الرضا عن الحياة عند مستوى دلالة (0.05) حيث كانت (ت) المحسوبة المقدرة بـ (2.17) وهي اكبر من (ت) الجدولية المقدرة بـ (1.98)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع كل: من دراسة دكتور / طه عبد الرحيم طه .

اما البعد الرابع " الرضا المهني " أظهرت النتائج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الرضا عن الحياة عند مستوى دلالة (0.05) حيث كانت (ت) المحسوبة المقدرة بـ (2.17) وهي اكبر من (ت) الجدولية المقدرة بـ (1.98).

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع كل :دكتور حسنين .2009 صفحة 47.

اما البعد الأخير فيما يخص البعد الخامس "الخلو من الاعراض العصبية والميول الانسحابية " أظهرت نتائجه انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الرضا عن الحياة عند مستوى دلالة (0.05) حيث كانت (ت) المحسوبة المقدرة بـ (2.13) وهي اكبر من (ت) الجدولية المقدرة بـ (1.98) .
ومن خلال النتائج المحصل عليها ومقارنتها بالفرضية الثانية تحقق في الابعاد التالية :

*الرضا الذاتي.

*الرضا الاسري.

*الرضا الاجتماعي .

*الرضا المهني .

*الخلو من الاعراض العصبية والميول الانسحابية.

-2-4-الخلاصة:

يتمثل الرضا عن الحياة في تقدير الفرد لنوعية حياته ومحاولته تحقيق أهدافه وطموحاته وفقا لامكانياته وتقبله لاسلوب حياته ومحاولة التكيف والتوافق مع كل ما يعترضه من عقبات ومشاكل، ويحقق الرضا عن الحياة اذا استطاع الفرد ادراك حقيقة أهدافه وتمكن من توجيهها نحو الواقع، كدالك محاولة تكيفه مع كل ما يستجد من حوله من تغيرات ، هذا بالإضافة الى ادراكه الخبرات السارة التي تخلق لديه متعة ، ويرتبط الرضا عن الحياة بمجموعة من العوامل والمتغيرات كالعلاقات الاجتماعية والسمات الشخصية، هذا بالإضافة الى العمر .

2-4- الخلاصة العامة :

من خلال عرضنا لهذا الفصل الذي خصصناه حول كل ما يتعلق بالترويح والترفيه الرياضي و الرضا عن الحياة ، فإن الملاحظ تتبع النظريات العلمية وكذلك تحليل الآراء وأفكار الخاصة بموضوع الترويح بوجه عام تبين لنا أن الترويح الرياضي بكل أشكاله سواء تعلق الأمر بممارسة الرياضات الفردية أو الجماعية أو حتى التنزه في الحدائق العامة و المنتجعات من أجل السياحة وتجديد الطاقة من خلال أغلب الدراسات الأكاديمية التي أكدت على الدور الفعال الذي يحققه الترويح على الفرد من توازن نفسي وتحقيق التفاعل الاجتماعي وكذلك تفريغ الانفعالات والضغطات النفسية وبالتالي فإن الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من مختلف السلوكيات الانحرافية و ذلك باعتبار أن استثمار أوقات الفراغ يمثل هذه الأنشطة الترويحية الرياضية يعزز لدى الفرد الثقة بالنفس وبالتالي تحقيق الذات.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الى التعرف على اسهامات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لتحقيق الرضى عن الحياة لدى كبار السن على مستوى ولاية مستغانم، كذلك معرفة الفروق بين الممارس وغير الممارس. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (140) من فئة كبار السن موزعين كالتالي:

- 1- (70) ممارس لانشطة الترويح الرياضي و(70) غير ممارس من فئة كبار السن بالتساوي، و قد تم استخدام المنهج الوصفي المسحي، و لجمع بيانات الدراسة تم استخدام مقياس الرضا عن الحياة للكبار حيث قام باقتباسه أ.د/امين عبد المقصود عبد الوهاب و قد اصفرت نتائج الدراسة عن التالي:
 - 1- يتضح من نتائج الدراسة: ان درجة الرضا عن الحياة لكبار السن الممارسين لانشطة الترويح الرياضي كانت إيجابية بدرجة كبيرة جدا.
 - 2- احتل بعد الرضا المهني المرتبة الأولى، تلى ذلك في المرتبة الثانية بعد الرضا الاسري، ثم جاء ثالثا الرضا الاجتماعي، اما رابعا جاء بعد الرضا الذاتي، و أخيرا بعد الخلو من الاعراض العصبية و الميول الانسحابية.
 - 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع الابعاد لمتغير الرضا عن الحياة: (كبار السن الممارسين و غير الممارسين لانشطة الترويح الرياضي) بلاستثناء بعد الخلو من الاعراض العصبية و الميول الانسحابية.
- ومن خلال دراستنا هاته يمكننا ان نقترح التوصيات التالية:

Résumé de l'étude:

Le but de l'étude était d'identifier la contribution des activités de loisirs sportifs à la satisfaction des personnes âgées dans l'état de Mostaganem, ainsi que les différences entre praticien et praticien.

- Pour y parvenir, l'étude a été menée sur un échantillon aléatoire de (140) personnes âgées évacuées réparties dans

Comme suit:

(70) pratiquait des activités sportives de loisir et (70) non-praticiens de la catégorie des personnes âgées de manière égale, et avait utilisé la méthode descriptive descriptive. Pour collecter les données de l'étude, il était utilisé pour mesurer la satisfaction de la vie des adultes, cité par Prof. / Amin Abdel Maqsood Abdel Wahab Les résultats de l'étude ont été résumés comme suit:

1. Les résultats de l'étude montrent que le degré de satisfaction à l'égard de la vie des personnes âgées pratiquant des activités de loisirs était très positif.

2 - Après la satisfaction du professionnel classé en premier, suivi de la deuxième place après la satisfaction de la famille, puis de la troisième satisfaction sociale, la quatrième vient après la satisfaction de soi et enfin après l'absence de symptômes neurologiques et de tendances au sevrage.

3 - Il existe des différences statistiquement significatives à (0,05) dans toutes les dimensions de la variable de satisfaction de la vie: (praticiens expérimentés et non-pratiquant d'activités récréatives sportives) sauf en l'absence de symptômes neurologiques et de tendances au sevrage.

A travers cette étude, nous pouvons suggérer les recommandations suivantes:

Study Summary:

The aim of the study was to identify the contribution of sports recreation activities to the satisfaction of the elderly in the state of Mostaganem, as well as the differences between the practitioner and the practitioner.

- To achieve this, the study was conducted on a random sample of (140) elderly evacuees distributed

As follows:

(70) practiced sports recreational activities and (70) non-practitioner of the category of older persons equally, and was used descriptive descriptive method, and to collect the data of the study was used to measure the satisfaction of life for adults, where he quoted by Prof. / Amin Abdel Maqsoud Abdel Wahab The results of the study were summarized as follows:

1. The results of the study show that the degree of satisfaction with the life of older people practicing recreational activities was very positive.

2 - After the satisfaction of the professional ranked first, followed by second place after the family satisfaction, and then came third social satisfaction, the fourth came after self-satisfaction, and finally after the absence of neurological symptoms and withdrawal tendencies.

3 - There are statistically significant differences at (0.05) in all dimensions of the variable of life satisfaction: (senior practitioners and non-practitioners of sports recreational activities) except after the absence of neurological symptoms and withdrawal tendencies.

Through this study we can suggest the following recommendations:

التوصيات :

- 1- نشر ثقافة ووعي للممارسة أنشطة الترويح الرياضي لدى فئة كبار السن.
- 2- تنظيم تظاهرات ونشاطات للمشاركة الجماعية للأفراد المسنين فيها.
- 3- الاستمرار في تعزيز الاتجاه الإيجابي نحو ممارسة أنشطة الترويح الرياضي من قبل المسؤولين عن تلك الأنشطة.-

على ضوء نتائج الدراسة يوصي الطالب الباحث بما يلي:

- الاهتمام بالأنشطة الترويحية الرياضية لكبار السن من حيث التخطيط و التنفيذ.
- اعداد برامج ترويحية رياضية لدراسة متغيرات اخرى كعناصر اللياقة البدنية.
- الاهتمام بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية كعامل رئيسي مساعد في الاندماج الاجتماعي .
- الاهتمام بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية كعامل مساعد في الرفع من الحالة النفسية لكبار السن.
- نشر الوعي المعرفي المتعلق بالممارسة الترويحية الرياضية لما لها من انعكاسات ايجابية على الجوانب النفسية وما تحققه من راحة وصحة نفسية.
- أهمية اختيار الأنشطة الترويحية الرياضية التي تروق وتستهيوي ميول ودوافع الممارسة عند كبار السن.
- اثناء المكتبات بالبحوث حول الممارسة الترويحية الرياضية وكبار السن.
- تكوين أيادي وإطارات مؤهلة في مجال الترويح الرياضي بغرض استثمار الامثل لأوقات الفراغ لدى كبار السن.
- تعميم مثل هذه الدراسات على بقية شرائح المجتمع الاخرى.

المصادر والمراجع

1. طه عبد الرحيم. مدخل الى الترويح ، دار الوفاء للطباعة و النشر الإسكندرية 2006..
2. كمال درويش ومحمد الحماحيمي. الترويح الرياضي في المجتمعات المعاصرة، مكتبة الطالب مكة المكرمة.
3. تهاني عبد السلام. ممارسة الأنشطة الترويحية (1999) .
4. الدكتورغانم. أنشطة الترويح الرياضي والرضا عن الحياة لدى كبار السن (2009).
5. د.اسماعيل عبد الغاني. النشاط الترويحي واهميتها في تطوير الثقة بالنفس(2011).
6. د.صبري. المشاركة في أنشطة الترويحجالريضي(2006).
7. د.محمد صبحي حسنين.كبار السن(2009،صفحة 47).
8. د.محمدالدسوقي.الرضا عن الحياة(1996).
9. د.محمد.سيكولوجية كبار السن(2003).
10. د.عبد.الرضا عن الحياة لدى الفرد(2002).
11. د.حسنين.مفهوم رياضة الوقت الحركبار السن(2009).
12. د.كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسنين.رياضة وقت الحركبارالسن.دار الفكر العربي القاهرة(2009).
13. كبارالسن. .Guelten.د.*
14. دراسات بيولوجية، سيكولوجية خاصة بكبار السن..Habl1959
15. دراسة د/ بلعيدوني مصطفى وأ.بن زيدان حسين اثر برنامج ترويحى على بعض المتغيرات البدنية والنفسية لكبار السن .
16. د.عايدة عبد العزيز والحماحمي (2001-ص100) الرياضة للجميع.
17. د.محمد علي ديب (1988) الرضا عن الحياة .
18. ربيع عبده ،عيسى جابر ،محمد رشوان (2002) مجلة الدراسات التربوية .

