

اسهام النشاط البدني الرياضي الترويحي في الرفع من الصحة النفسية لكبار السن

The contribution of recreational sports physical activity to raising the mental health of the elderly

ملوك كمال

¹ جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة (الجزائر)، k.mellouk@univ-dbkkm.dz

تاريخ النشر: 2025/05/30

تاريخ القبول: 2024/04/28

تاريخ الإرسال: 2024/01/21

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مساهمة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في الرفع من مستوى الصحة النفسية لكبار السن، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (25) فردا من كبار السن، وتمثلت أداة البحث في مقياس الصحة النفسية العامة من اعداد: كامن وفليت Kammann & Flett (1983)، ترجمة وتعريب عادل عبد الله محمد، وبعد تطبيق هذا المقياس توصلت الدراسة إلى: وجود مستويات مرتفعة في أبعاد الصحة النفسية للممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، النشاط البدني الرياضي الترويحي، كبار السن.

Abstract:

This study aimed to find out the contribution of recreational sports physical activities in raising the level of psychological health of the elderly. The researcher used the descriptive approach, and the research sample consisted of (25) elderly individuals. The research tool was the general mental health scale prepared by: Kammann and Fleet. & Flett (1983), translated and Arabized by Adel Abdullah Muhammad. After applying this scale, the study concluded: There are high levels in the dimensions of mental health for those practicing recreational physical activity.

KEY WORDS: MENTAL HEALTH, RECREATIONAL SPORTS PHYSICAL ACTIVITY, THE ELDERLY STUDENTS' ATTITUDES.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

أصبحت الممارسة المنتظمة للنشاط البدني ضرورة يقتضيها التقدم التقني الذي أدى إلى نقص في حركة الإنسان انعكس سلبا على صحته ولذلك شجعت الهيئات العلمية المختصة أفراد المجتمعات إلى زيادة الحركة والنشاط البدني اليومي وخصوصا في ظل الشواهد العلمية المتزايدة حول فوائد الممارسة المنتظمة لهذا النوع من الأنشطة للصحة البدنية والنفسية. (الحسنات، 2009) وللأنشطة الرياضية بصفة عامة والتمارين البدنية بصفة خاصة اثار فعالة لمختلف المراحل السنية فهي تعمل على تحسين المقدرة الوظيفية لمختلف أعضاء الجسم بجانب ما تضيفه من تأثيرات ايجابية على النواحي النفسية والاجتماعية لممارسيها مما يساعد الفرد على التكيف مع مختلف المواقف التي يواجهها.

إن مرحلة الكبر مرحلة حتمية في حياتنا إذا ما كتب لنا البقاء لذلك اهتمت الدول المتقدمة بكبار السن وأخذت بالتخطيط العلمي للخدمات الخاصة للمسن طبقا للدراسات الميدانية ونتائجها وذلك بعد تصنيف المشكلات التي أظهرتها الأبحاث الاستطلاعية وأصبح الاهتمام برعاية هذه الفئة إحدى سمات المجتمعات الانسانية المتحضرة تقدم لهم مختلف أنواع الخدمات الصحية والاجتماعية، الثقافية، الترويحية، والرياضية.

- فممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تكسب الجسم الصحة فيصبح لفرد أكثر قدرة على العمل ومما تتطلب من مواقف تجعل العقل نشطا والفرد أكثر استعدادا للتذكير والاستجابة، كما تكسبه قيما تجعله أكثر قبول في المجتمع، فالنشاطات الرياضية الترويحية وان كانت وسيلتها الحركة والترويح عن النفس ومشغل أوقات الفراغ إلا غايتها صحية. وينبغي للمسنين شأنهم في ذلك كغيرهم من الأشخاص من جميع الأعمار إن يشاركوا في الأنشطة الرياضية الترويحية ليستمتعوا بها أكثر ما يستمتعون بكثرة أوقات الراحة

وكبار السن واستحقاقات المسنين كفاءة تحتاج للمزيد من الرعاية والاهتمام بالنواحي الصحية والنفسية والاجتماعية والبدنية. (إبراهيم، 2014) (إبراهيم، الرعاية الشاملة للمسنين)

ومنه طرح التساؤل العام التالي: ما مدى اسهام النشاط البدني الرياضي الترويحي في الرفع من مستوى الصحة النفسية لكبار السن؟ وبناء على هذه التقديرات النظرية لموضوع بحثنا نجد أنفسنا أمام الإشكالات الجزئية التالية:

- هل النشاط الرياضي الترويحي يحسن من مستوى الثقة بالنفس لدى المسنين؟

- هل النشاط الرياضي الترويحي يحسن من مستوى التفاؤل لدى المسنين؟

- هل النشاط الرياضي الترويحي يساهم في الرفع من علاقة المسن بالآخرين؟

- هل النشاط الرياضي يساهم في التحسين من فاعلية المسنين؟

- هل النشاط الرياضي يساهم في التحسين من سمة البشاشة لدى المسنين؟

2- فرضيات الدراسة:

-الفرضية العامة:

- النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التحسين من مستوى الصحة النفسية لكبار السن.

- الفرضيات الجزئية للدراسة:

- النشاط الرياضي الترويحي يحسن من مستوى الثقة بالنفس لدى المسنين.

- النشاط الرياضي الترويحي يحسن من مستوى التفاؤل لدى المسنين.

- النشاط الرياضي الترويحي عامل هام في تحسين من علاقة المسن

بالآخرين.

- النشاط الرياضي الترويحي عامل هام في التحسين من فاعلية المسنين.
- النشاط الرياضي الترويحي عامل هام في الرفع من سمة البشاشة لدى المسنين.

3- أهداف البحث

- معرفة هل النشاط البدني الرياضي الترويحي يحسن من مستوى الثقة بالنفس لدى المسنين؟
- معرفة هل النشاط البدني الرياضي الترويحي يحسن من مستوى التفاؤل لدى المسنين؟
- معرفة هل النشاط البدني الرياضي الترويحي يحسن في الرفع من علاقة المسن بالآخرين؟
- معرفة هل النشاط البدني الرياضي يساهم في تحسين من فاعلية المسنين؟
- معرفة هل النشاط البدني الرياضي يساهم في تحسين سمة البشاشة لدى المسنين؟

4- مصطلحات البحث

- **النشاط البدني الرياضي الترويحي:**
والترويح الرياضي مبني على الممارسة الرياضية والنشاط البدني مع تقليل الاهتمام بالمنافسة والصراع وتجاوز قيم النصر والهزيمة وصولا الى متعة بذل جهد بدني. (كمال درويش، 1990، ص135)
- **الصحة النفسية:** يمكن تعريفها على انها قدرة الانسان على الشعور بالسعادة والايمان بقيمه المختلفة في الحياة وتكوين علاقات صادقة مع الآخرين، كذلك قدرته على العودة الى حالته الطبيعية بعد التعرض لاي صدمة او ضغط نفسي. (فايد علي حسين، 2001، ص60)

- **كبار السن:** كبار السن هم الافراد الذين يصلون الى مرحلة والتي تبدأ عادة بعد سن الخمسين او الستين. (محمد محمد غانم، 2003ص192)
ويعرف نشوان عبد الله نشوان كبار السن بانهم اصحاب المرحلة العمرية المتأخرة تبدأ من عمر الستين متأثرة بفسولوجية الفرد وثقافته البدنية وبيئته الاجتماعية والاقتصادية التي يعيشها ويتفاعل معها وهذه المرحلة تتباين على مختلف مستوياتهم بين الافراد. (مصطفى حجازي، 2000، ص41).

5- الدراسات السابقة والمثابرة:

قام كل من الباحثان عبروق سهام، قندوز الغول خليفة(2021) بدراسة تحت عنوان دور الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في تنمية بعض القيم الأخلاقية من خلال النشاطات اللاصفية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط، حيث تهدف الدراسة على التعرف على دور الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في تنمية بعض القيم الأخلاقية من خلال النشاطات اللاصفية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط. و اعتمدنا على المنهج الوصفي حيث وتكونت عينة البحث من (200) تلميذ من تلاميذ الطور المتوسط لبعض متوسطات ولاية وهران، و الدراسة الميدانية فقد تم توزيع استمارة استبيانيه و من أهم النتائج المتحصل عليها : أن الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية لها دور في تنمية القيم الأخلاقية لتلاميذ المرحلة المتوسطة من خلال الممارسة للنشاطات اللاصفية، كما أنها تكتسبه جملة من القيم مثل الشجاعة، حسن الخلق، والسلوك المهدب.
- في دراسة قام بها محوشي ريمة، شبحي رفيقة، جزار نسيم(2020) بعنوان "الرفاهية النفسية و علاقتها بالاتجاه نحو الترويج لدى طالبات الإقامة الجامعية"، حيث هدفت الدراسة إلى إبراز العلاقة الموجودة بين الرفاهية النفسية و الاتجاه نحو الترويج عند طالبات الإقامة الجامعية، حيث تكونت عينة البحث من 300 طالبة مقيمة بالجزائر العاصمة تم اختيارهن بطريقة عشوائية، كما اعتمدنا على المنهج الوصفي المسحي، و بعد تطبيق أداتي المقياس و

الاستبيان، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن هناك علاقة ايجابية بين الصحة النفسية و البدنية لطالبات الإقامة الجامعية و الاتجاه نحو الترويح، توجد علاقة بين التقدير الايجابي الذاتي لطالبات الإقامة الجامعية و الاتجاه نحو الترويح، هناك علاقة بين السعادة النفسية لطالبات الإقامة الجامعية و الاتجاه نحو الترويح، هناك علاقة بين العلاقات الاجتماعية و الاتجاه نحو الترويح لدى طالبات الإقامة الجامعية.

- قام الباحثون (حسين بن زيدان . جمال مقراني . احمد احسن)2019. بدراسة تحت عنوان: اتجاهات كبار السن نحو وقت الفراغ يهدف البحث إلى معرفة طبيعة اتجاهات كبار السن نحو وقت الفراغ، حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة قوامها 100 فردا من كبار السن بولاية مستغانم (الجزائر)، وكان اختيارهم بالطريقة العشوائية، أما أداة البحث فهي مقياس الاتجاه نحو وقت الفراغ لـ محمد حسن علاوي (1998) والذي يحتوي ثلاثة أبعاد (البعد المعرفي، البعد السلوكي، البعد الانفعالي). وبعد توزيع المقياس على عينة البحث وجمع النتائج الخام وإجراء المعالجة الإحصائية أسفرت النتائج إلى: - هناك اتجاهات ايجابية وبدرجة كبيرة نحو أوقات الفراغ لدى كبار السن.

قام الباحثون مختاري محمد قاسم , بعبط رضوان بن جدو بدراسة، حيث تهدف الدراسة إلى الكشف عن أكثر الأمراض المهنية المنتشرة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للطورين المتوسط والثانوي، ومعرفة دلالة بين الأساتذة الممارسين وغير ممارسين للأنشطة البنية الترويحية، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي، قد تم اختيار عينة عشوائية بلع عددها العينة (60) أستاذ، وقام الباحثان ببناء استبيان الأمراض المهنية وممارسة الأنشطة الترويحية والذي يتكون من (19) عبارة موزعة على (6) محاور وأظهرت النتائج إلى أنه تعتبر آلام الظهر أكثر الأمراض المهنية انتشارا بين أفراد عينة الدراسة، وأنه

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في انتشار الأمراض المهنية بين الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية تعزى لصالح أساتذة التربية البدنية والرياضية غير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية.

قام الباحث رابحي امحمد بدراسة تتمحور في القاء الضوء على مهنة رجال الشرطة التي تتدرج ضمن المهن الخاصة بتقديم المساعدة وتصنف ضمن المهن الخمسة الأكثر ضغطا على النطاق العالمي (أنشيل Anshel وآخرون، 1997، ص 34) ونظرا لأهمية وطبيعة عمل الشرطي، يتوجب على العاملين في هذا الميدان أن يكونوا مؤهلين من الناحية النفسية والمهنية لممارسة مهنتهم بشكل يكفل لهم الأداء الجيد لذلك بات من الضروري أن نسهم في إيجاد حلول ووقتية ثم دائمة للتقليل من الضغوطات النفسية المتمثلة في بحثنا هذا كل من الاتزان الانفعالي والدفاعية العقلانية المصاحبة للمهنة من خلال النشاط البدني الرياضي الترويحي الذي يكون في الوقت الحر للفرد أو الوقت المحرر من الوصاية لفائدة الشرطة لممارسة النشاط الرياضي.

قام كل من معيرش توفيق . مدرس مصطفى . الحاج عيسى رفيق بدراسة حيث هدفت الدراسة لكيفية لمعرفة فلسفة الترويح الرياضي الحديث من منظور الدين الإسلامي، وأستخدم المنهج الوصفي بأسلوب تحليل المحتوى للمصادر العلمية والنصوص الشرعية، وما يستخرج منها من أحكام وتوجيهات تربوية، وضوابط تحكم الفرد للإستمتاع بالأنشطة الترويحية المختلفة. وفسرت النتائج أن الترويح الرياضي الحديث له مقاصده الشرعية، وضوابطه التي يجب أن تتحقق فيه ليبقى على جوازه

6- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- النشاط البدني الرياضي الترويحي: يعرفه (كمال درويش، 1990) بأنه الترويح الرياضي مبني على الممارسة الرياضية والنشاط البدني مع تقليل الاهتمام بالمنافسة والصراع وتجاوز قيم النصر والهزيمة وصولا الى متعة بذل جهد بدني .

ويستخلص الباحث على أن النشاط البدني الترويحي ممارسة الرياضة بدون ظوابط قانونية - الصحة النفسية : وقد ذكر (فايد علي حسين، 2001) على انها قدرة الانسان على الشعور بالسعادة والايمان بقيمه المختلفة في الحياة وتكوين علاقات صادقة مع الآخرين، كذلك قدرته على العودة الى حالته الطبيعية بعد التعرض لاي صدمة او ضغط نفسي.

يستخلص الباحث أن الصحة النفسية هي الرضا النفسي وقوة الشخصية - كبار السن: (محمد محمد غانم، 2003ص192) كبار السن هم الافراد الذين يصلون الى مرحلة والتي تبدأ عادة بعد سن الخمسين والستين . يستخلص الباحث أن كبار السن هي مرحلة عمرية يصل اليها الانسان ويصبح ثقيل عن ممارسة الرياضة

7- الإجراءات المنهجية المستعملة في البحث:

- المنهج العلمي المتبع. استخدم الباحث المنهج الوصفي لتماشيه وأغراض الدراسة واهدافها، وذلك باستخدام مقياس الصحة النفسية الذي طبق على كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

- الدراسة الإستطلاعية:

فبعد الاتصال باحد الرياضيين من كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي على مستوى الملعب البلدي لمدينة مليانة حمدان بطل، لغرض معرفة التوقيت الملائم للالتقاء بهم ،وبناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة إستطلاعية كان الغرض منها مايلي :

- التعرف على واقع الممارسة الرياضية، وظروف إجراء النشاطات الترويحية، والتعرف على أهم الصعوبات والمشاكل، لتجنبها في الدراسة الأساسية.

- التأكد من صلاحية التعليمات المرفقة لأداة البحث، وسلامة لغتها، وسهولة فهم أفراد العينة لها.

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.

- ربح الجهد والوقت للقيام بالدراسة الأساسية.

- اختيار أدوات القياس اللازمة وحساب خصائصها السيكومترية.

- معرفة متوسط الوقت الذي تستغرقه أدوات البحث في التطبيق، والوقوف على أفضل الظروف والطرق لإجراء الدراسة الأساسي

- العينة وطرق اختيارها.

قام الباحث بإجراء الدراسة على عينة اختيرت بطريقة عشوائية، حيث تكونت من (25) رياضيا من كبار السن.

- مجالات البحث:

-المجال الزمني:2021/11/09/2021/03/10

-المجال المكاني: اجريت الدراسة على مستوى الملعب البلدي لمليانة.

- أداة الإجرائية للبحث:

- استخدم في هذه الدراسة مقياس الصحة النفسية العامة من إعداد: كامن وفليت، ترجمة وتعريب: د. عادل عبد الله محمد، كلية التربية جامعة الزقازيق.

- التعريف بالمقياس المستخدم في البحث:

أعد هذا المقياس في الأصل كل من فليت وكامان Kammann & Flett (1983) ويهدف إلى التعرف على الحالة النفسية العامة للفرد إستنادا على مدى السعادة والرضا الذين يشعر بهما وذلك إعتمادا على التوازن بين المشاعر الإيجابية والسلبية في الخبرات السابقة، ويتألف هذا المقياس من 40 عبارة تمثل تقريرا ذاتيا على غرار مقياس الاتزان الانفعالي الذي أعده برادبورن، إلا أنه لم يكتف بإختيار بين << نعم >> و << لا >> مثل مقياس برادبورن بل اضاف لها << احيانا >>، وقد قام بإختيار العبارات التي يتضمنها هذا المقياس من قائمة مبدئية للصفات والعبارات ضمت 435 صفة وعبرة، ويعتبر المقياس الحالي Affectometer 2 صورة مختصرة للمقياس الأصلي المسمى Afectometer 1 والذي يتألف من 96 عبارة تدور حول عشرة مكونات، وقد قام معد هذا المقياس بإختيار عبارتين (إحداهما موجبة والأخرى سالبة) وصفتين (واحدة موجبة والأخرى سالبة) من كل مكون، وقام الباحث الحالي

بتحويل الصفات المتضمنة إلى عبارات ليصبح بذلك عدد عبارات المقياس 40 عبارة، أثبتت نتائج التحليل العاملي التي أجراها أنها تنتشعب على خمسة عوامل او ابعاد، ومن الجدير بالذكر أن نصف عبارات هذا المقياس إيجابية تمثل الخبرات الإيجابية في المشاعر السابقة للفرد، في حين يمثل النصف الآخر من هذه العبارات المشاعر السلبية حيث أنها عبارات سلبية. وعدد العبارات السلبية 20 عبارة. وقد إكتفى الباحث الحالي بثلاثة إختيارات فقط أمام كل عبارة هي (نعم . لا . أحياناً) و تحصل العبارات الإيجابية على الدرجات (2-1-صفر) على التوالي في حين تحصل العبارات السلبية على (صفر -1-2) .

- المعاملات العلمية للدراسة:

- الثبات:

تدل معاملات الثبات التي تم التوصل إليها على أن هذا المقياس يتمتع بمعدلات ثبات مناسبة يمكن الإعتداد بها حيث بلغ معامل الثبات عن طريق إعادة الإختبار على عينة (ن=54) وذلك بعد مضي أسبوعين من التطبيق الأول 872,0 وباستخدام معادلة KR-20 بلغ 776,0 وبطريقة ألفالكارونباخ بلغ 844,0 وبطريقة التجزئة النصفية بلغ 803,0 وهي جميعا نسب دالة عند 01,0 كما أوضحت نتائج الإتساق الداخلي أن قيم (ر) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين 34,0 - 87,0

- الصدق:

أظهرت نتائج الصدق التلازمي وجود ارتباط دال إحصائياً عند 01,0 بين درجات أفراد العينة (ن=54) في المقياس الحالي ودرجاتهم في مقياس الصحة النفسية الذي أعده عام (1992) حسن مصطفى عبد المعطي، وبينها وبين درجاتهم في مقياس بيك للإكتئاب بلغت نسبته (81,0)، (-83,0) على التوالي. وأوضحت نتائج المقارنة الطرفية المستخدمة لحساب قدرة المقياس على التمييز بعد بعد ترتيب درجات أفراد العينة تنازلياً ثم تقسيمها

إلى مستويين يمثل الأول منهما نسبة 50% الأعلى (ن=27، م=13،59، ع=08،7) ويمثل المستوى الآخر نسبة الـ 50% الأدنى (ن=27، م=41،33، ع=82،5) وأوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المستويين عند 01،0 حيث بلغت قيمة ت (29،14). كما أوضحت نتائج التحليل العاملي وجود خمسة عوامل تتشعب عليها عبارات هذا المقياس على النحو الموضح بالجدول التالي علماً بأن قيمة (ر) بين درجة كل عبارة والعبارات الأخرى قد تراوحت بين 21،0 - 92،0. وتمت تسمية تلك العوامل كالتالي:

- عبارات المقياس المستخدم في الدراسة:

صيغت عبارات مقياس الصحة النفسية بشكل إيجابي، و منها بشكل سلبي، والجدول الآتي يوضح هذا:

الجدول رقم 02: يوضح عبارات مقياس أبعاد الصحة النفسية العامة

الأبعاد	نوع العبارة	أرقامها	عددتها	العدد الكلي
الثقة بالنفس	إيجابية	2،5،22،26،27	05	09
	سلبية	36،8،15،19	04	
التفاؤل	إيجابية	1،17،18،20	04	08
	سلبية	4،9،28،30	04	
العلاقة بالآخرين	إيجابية	3،10،14،21،29	05	09
	سلبية	24،33،37،39	04	
الفاعلية والوضوح	إيجابية	12،34،35،40	04	08
	سلبية	7،16،25،32	04	
البشاشة	إيجابية	6،31	02	06
	سلبية	11،13،23،38	04	

(عادل عبد الله محمد، 2000، ص، 232، 230)

8- الخصائص السيكومترية للمقياس:

- ثبات المقياس:

- طريقة التجزئة النصفية.

- التجزئة النصفية: اعتمد الباحث على طريقة التجزئة النصفية بين نصفي

القائمة (النصف الأول من الاختبار والثاني منه)، حيث بلغت قيمة " ر "

المحسوبة تتراوح ما بين 34,0-87,0 وبعد التصحيح بمعادلة" سبيريرمان براون"، للحصول على معامل الثبات للمقياس ككل، بلغت قيمة" ر "المحسوبة (88,0)، مما يدل على أن الارتباط موجب ومقبول، لإثبات هذه النتيجة إحصائياً نستخدم قانون الدلالة الاحصائية لمعامل الارتباط بحيث كانت النتيجة" ت "المحسوبة(77,7) مع" ت "الجدولية في مستوى الدلالة (05,0) ومن هذا نجد أن:

(ت" المحسوبة = 77,7) أكبر من (ت" الجدولية = 101,2) وهذا يستلزم أن معامل الثبات له دلالة إحصائية، وبالتالي يمكن القول بأن مقياس الصحة النفسية ثابت ثباتاً مقبولاً، ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة الأساسية.

- الصدق:

اعتمد الباحث في حساب صدق مقياس الصحة النفسية على:

أ- صدق المحتوى:

اعتمد الباحث للتأكد من صدق محتوى المقياس على طريقة حصر وتحليل الدراسات السابقة.

حيث ثبت من خلال الدراسات المشابهة التي استخدمت المقياس سواء في البيئة الأجنبية أو العربية إلى توفر المعايير العلمية لهذه الأداة، وبالتالي اطمئن الباحث إلى صدق مضمونها.

ب -الصدق الذاتي: الصدق الذاتي = جذر معامل الثبات، وبعد التطبيق حصلنا على النتيجة الآتية:

الصدق الذاتي=0.93

تدل هذه النتيجة أن مقياس الصحة النفسية يتميز بصدق ذاتي مقبول، ويمكن اعتماده في الدراسة الأساسية.

9- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

- عرض نتائج الدراسة:

- بعد حساب الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة .
وبعد تجريدها والحصول على الدرجات الخام سنحاول عرض نتائجها وتكون
محصورة في النقاط التالية

- يوجد اختلاف في درجات ابعاد الصحة النفسية للمسنين الممارسين للنشاط
البدني الرياضي الترويحي

- مستوى ابعاد الصحة النفسية مرتفع لدى المسنين الممارسين للنشاط البدني
الرياضي الترويحي

- مستوى بعد الثقة بالنفس مرتفع لدى المسنين الممارسين للنشاط البدني
الرياضي الترويحي

- مستوى بعد التفاؤل مرتفع لدى المسنين الممارسين للنشاط البدني الرياضي
الترويحي

- مستوى بعد العلاقة بالآخرين مرتفع لدى المسنين الممارسين للنشاط البدني
الترويحي

- مستوى بعد الفاعلية والوضوح ارتفع لدى المسنين الممارسين للنشاط البدني
الرياضي الترويحي

- مستوى بعد البشاشة مرتفع لدى المسنين الممارسين للنشاط البدني الرياضي
الترويحي

1- يوجد اختلاف في درجات ابعاد الصحة النفسية للمسنين الممارسين للنشاط
البدني الرياضي الترويحي

في هذه الفقرة يحاول الباحث التحقق من الفرضية الاولى التي تنص على:

- وجود اختلاف في درجات ابعاد الصحة النفسية عند المسنين الممارسين
للنشاط البدني الرياضي الترويحي

- للاجابة عن هذه الفرضية قمنا بحساب المتوسط الحسابي والوزن النسبي
والنسبة المئوية لابعاد الصحة النفسية المدروسة بغرض ترتيبها ويكون هذا:

- بعد التأكد من صدق وثبات ادوات البحث واعدادها للدراسة الاساسية طبقت على عينة الدراسة والتي بلغت 25 رياضيا مسنا وبعد جمع البيانات وفرزها توصل الباحث الى تلخيص النتائج الخاصة بابعاد الصحة النفسية للمسنين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي بالكيفية التي تمكنه من الاجابة عن السؤال المطروح وبالتالي التأكد من الفرضية المطروحة ويكون ذلك بمعرفة درجات ابعاد الصحة النفسية للمسنين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي

- الجدول 1 يبين الوسط الحسابي والوزن النسبي والنسبة المئوية لدرجات ابعاد الصحة النفسية لافراد العينة.

الابعاد	عدد العبارات	الدرجة الكلية	الوسط الحسابي	الوزن النسبي	النسبة المئوية	الترتيب
الثقة بالنفس	9	18	08,14	22,78	42,21	1
التفاؤل	8	16	12,10	25,63	32,17	5
العلاقة بالآخرين	9	18	08,13	66,72	89,19	4
الفاعلية والوضوح	8	16	32,12	77	08,21	2
البشاشة	6	12	8,8	74	26,20	3

- من الجدول نستنتج انه يوجد اختلاف في ابعاد الصحة النفسية حيث يتميز المسنون الممارسون للنشاط البدني الرياضي الترويحي في بعد الثقة بالنفس بمتوسط حسابي وصل الى (08,14) ووزن نسبي قدره (22,78) ونسبة مئوية قدرت ب (42,21) فبعد الفاعلية والوضوح بمتوسط حسابي قدره (32,12) ووزن نسبي قدره (77) ونسبة مئوية قدرت ب (08,21) ثم بعد البشاشة بمتوسط حسابي قدره (8,8) ووزن نسبي قدره (74) ونسبة مئوية قدرت ب (26,20) يليها بعد العلاقة بالآخرين بمتوسط حسابي قدره (08,13) ووزن نسبي قدره (66,72) ونسبة مئوية قدرت ب (89,19) واخيرا بعد

التفاؤل بمتوسط حسابي (10،12) ووزن نسبي قدره (63،25) ونسبة مئوية (17،32)

- مستوى ابعاد الصحة النفسية للمسنين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي مرتفع

- للإجابة عن هذه الفرضية قمنا بتطبيق اختبار (ت) للعينة الواحدة وهذا للتأكد من دلالة الفروق ما بين الوسط الحسابي والوسط النظري لكل بعد.

- الجدول (2) يبين الفروقات بين المتوسطات الحسابية والمتوسطات النظرية لابعاد الصحة النفسية لأفراد العينة

الابعاد	الدرجة الكلية	الوسط الحسابي	الوسط النظري	قيمة ت المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
الثقة بالنفس	18	08،14	9	938.8	000،0	(***)
التفاؤل	16	12،10	8	496.3	002،0	(**)
العلاقة بالآخرين	18	08،13	9	564.6	000،0	(***)
الفاعلية والوضوح	16	32،12	8	209.10	000،0	(***)
البشاشة	12	8.8	6	532.6	000،0	(***)

دالة (***) : دالة عند مستوى 0،001

- نلاحظ من الجدول وجود فروق دالة احصائيا ما بين المتوسطات الحسابية والنظرية في جميع الابعاد في مستوى الدلالة ($p \leq 0.001$) ومنه نستخلص ما يلي:

- وجود مستوى مرتفع في كل ابعاد الصحة النفسية (الثقة بالنفس، التفاؤل، العلاقة بالآخرين، الفاعلية والوضوح، البشاشة) للأفراد المسنين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي لان الوسط الحسابي أكبر من الوسط النظري والفرق بينهما دال احصائيا.

1- مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة :

بعد عرض النتائج تبين للباحث ما يلي :

- وجود اختلاف في درجات ابعاد الصحة النفسية للاسنانين

الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي

- مستوى ابعاد الصحة النفسية مرتفع لدى كبار السن الممارسين

للنشاط البدني الرياضي الترويحي

مما يعني ان:

- بعد الثقة بالنفس مرتفع

- بعد التفاؤل مرتفع

- بعد العلاقة بالآخرين مرتفع

بعد الفاعلية والوضوح مرتفع

بعد البشاشة مرتفع

10- المناقشة نتائج الدراسة:

بعد ان تم عرض النتائج في الفصل السابق، سنتطرق الى مناقشتها في

ضوء الادب المكتوب والدراسات السابقة ويكون ذلك على النحو الاتي:

11- التحقق من فرضيات الدراسة:

- نصت الفرضية الاولى على: وجود اختلاف في درجات ابعاد الصحة

النفسية للمسنين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي.

- اتضح من خلال الجدول (1) وجود اختلاف في ابعاد الصحة النفسية حيث

يتميز الاشخاص المسنون الممارسون للنشاط البدني الرياضي الترويحي بارتفاع

في بعد الثقة بالنفس فبعد الفاعلية والوضوح ثم بعد البشاشة ثم بعد العلاقة

بالآخرين واخيرا بعد التفاؤل.

- ويرجع الباحث هذه الاختلافات في درجات ابعاد الصحة النفسية لعينة

البحث إلى تعدد الأنشطة الممارسة من طرف المسنين، إضافة إلى بعض

العوامل الأخرى كاختلاف ثقافة هؤلاء الافراد، وأساليب التنشئة الاجتماعية

للأفراد الذين أجريت عليهم الدراسة، مما يؤدي حتما إلى هذه الاختلافات،

وهذا ما يتماشى مع دراسة التي قام الباحثون (حسين بن زيدان . جمال مقراني . احمد احسن)2019. تحت عنوان: اتجاهات كبار السن نحو وقت الفراغ يهدف البحث إلى معرفة طبيعة اتجاهات كبار السن نحو وقت الفراغ، حيث أسفرت النتائج إلى:

- هناك اتجاهات ايجابية وبدرجة كبيرة نحو أوقات الفراغ لدى كبار السن.
- نصت الفرضية الثانية على: مستوى ابعاد الصحة النفسية ارتفع عند المسنين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي.
- بينت نتائج الجدول (2) تميز الافراد المسنين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي بدرجات مرتفعة في لبعاد الصحة النفسية.
- تبين وجود مستوى مرتفع في بعد الثقة بالنفس.
- تبين هذه النتائج ان النشاط البدني الرياضي الترويحي يزيد من التركيز الذهني والانخراط مع المجتمع المحيط فيه وعدم الانسحاب من الحياة والانطواء والعيش بعزلة وذلك لان الرياضة تعطي لهم الثقة بالنفس التي تكتسب عند اداء التمارين الرياضية.
- كما ان الانشطة البدنية الترويحية تساعد على المحافظة على قوام ورشاقة الجسم لاطول فترة ممكنة وبالتالي تتحسن الحالة النفسية.
- ووجد باحثون من جامعة اسيكس البريطانية ان ممارسة نشاط بدني في بيئة خضراء كالمشي او ركوب الدرجات لوقت قليل يمكن ان يعزز الحالة المزاجية والثقة بالنفس. كما تبين الباحثة هيدز هاوسنبلاس من جامعة فلوريدا بعد الاطلاع على نتائج 57 دراسة تتعلق بالنشاط والرياضة ان مجرد القيام باي تمرين وليس بالضرورة الانخراط في تمارين اللياقة يمكن ان يقنع الانسان وخاصة المرأة بان شكلها الخارجي جيد وفي أحسن حالاته وفي الدراسة التي نشرها موقع لايف سابنس قالت هاوس بلاس ان التأثير النفسي الناتج عن الحركة والنشاط يتخطى الفوائد التي يمكن الحصول عليها من وراء التمارين

البدنية. وكشفت دراسة سويدية ان تكثيف التربية البدنية لدى الطلاب يساعد في كسب ثقة أكبر تمكنهم من تحسين نتائجهم الدراسية.

ان النشاط البدني الترويحي لكبار السن تمكن في زيادة ثقتهم في أنفسهم حيث تزيد الرياضة عامة من الثقة بالنفس ويمكن ان تستخدم الرياضة كوسيلة لقتل وقت الفراغ حيث تساعد على كسر الروتين الملل والشعور بالنشاط والقوة يساعد بشكل طبيعي على الشعور بالثقة بالنفس.

- كما تبين وجود مستوى مرتفع في بعد الفعالية والوضوح.

فقدرة الفرد المسن على الاستمرار في الممارسة المنتظمة لمختلف الأنشطة البدنية الرياضية من خلال الصبر وتنمية قوة الارادة والتفوق على الذات يزيد من فاعليته لممارسة النشاط الرياضي. كما ان معرفة الشخص المسن لقدراته وطموحاته من خلال تنمية الرغبة واستثمار دافعيته نحو ممارسة النشاط الرياضي تجعله يحدد اهدافا واضحة تمكنه من اشباع الدافع الطي يسعى للوصول اليه .

- كما تبين وجود مستوى مرتفع في بعد البشاشة

تفسر هذه النتائج ان ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تساعد المسن على ايجاد حالة التوازن النفسي والهدوء العصبي والتغلب على الاضطرابات لان النشاط الترويحي بمثابة الالة المفرغة للضغوط التي تملأ النفس الانسانية مما يجعله يتكيف مع مجتمعه راضيا عن نفسه وها ما يساهم في جلب السرور والمرح والسعادة في نفوس الممارسين لهذه النشاطات الامر الذي يساعد على ظهور البشاشة لدى المسن ويظهر ذلك من خلال تصرفاتهم وتعاملاتهم مع الغير سواء في مكان الرياضة او مع اسرهم وحتى مع افراد المجتمع

- كما تبين وجود مستوى مرتفع في بعد العلاقة مع الآخرين

تعود هذه النتائج لكون ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يشجع على تنمية العلاقات الاجتماعية بين الافراد. والتغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية كم يساعد على تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الافراد. ويرى الخولي أمين أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تنمي القيم الاجتماعية المقبولة، حيث ينمو الفرد من خلال قيم الجماعة، وعبر تفاعل اجتماعي ثري، حيث يستخدم قدراته لصالح فريقه، فيعتاد على التعاون ويتعلم التفاهم والإيثار، ويدرك الفرد من خلال هذا التفاعل معاني التماسك والمشاركة والانتماء، كما يوفر النشاط فرصا لنمو العلاقات الاجتماعية من خلال ربط الصداقات والألفة الاجتماعية، فيكتسب من خلالها مسابقة النظم السائدة في المجتمع من خلال القوانين البسيطة التي تفرضها هذه الحياة الرياضية، (أمين الخولي، 2001، ص.172)

كما أن فرص الالتقاء بالزملاء، لا سيما من نفس الخصائص، تزيد من راحة الأفراد نتيجة لهذا الاتصال، فيشعرون بالحب والود اتجاه بعضهم البعض، فتتسع دائرة علاقاتهم الاجتماعية، وينعكس ذلك على اندماجهم المباشر خلال علاقاتهم الجديدة.

- كما تبين وجود مستوى مرتفع في بعد التفاوض

تفسر هذه النتائج ان الكفاءات التي يستفيد منها الفرد المسن نتيجة استثمار اوقات الفراغ في ممارسة الرياضة لان المشاركة الايجابية تؤدي الى تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد مما يبعث روح التفاؤل لدى الممارسين الامر الذي يجعلهم يتغلبون على اكبر مشكلة تواجههم في الحياة وهي احساسهم انهم اناس غير مرغوب فيهم ولا فائدة منهم.

تتفق هذه الدراسة مع دراسة قام بها (محاوشي ريمة، شبحي رفيقة، جزار نسيمه) 2020 بعنوان "الرفاهية النفسية و علاقتها بالاتجاه نحو الترويح لدى طالبات الإقامة الجامعية"، حيث هدفت الدراسة إلى إبراز العلاقة الموجودة بين

الرفاهية النفسية و الاتجاه نحو الترويح عند طالبات الإقامة الجامعية وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن هناك علاقة ايجابية بين الصحة النفسية و البدنية لطالبات الإقامة الجامعية و الاتجاه نحو الترويح، توجد علاقة بين التقدير الايجابي الذاتي لطالبات الإقامة الجامعية و الاتجاه نحو الترويح، هناك علاقة بين السعادة النفسية لطالبات الإقامة الجامعية و الاتجاه نحو الترويح، هناك علاقة بين العلاقات الاجتماعية و الاتجاه نحو الترويح لدى طالبات الإقامة الجامعية .

ومن قراءة جملة النتائج نستنتج أهمية الممارسة الرياضية الترويحية في الرفع من مستويات الصحة النفسية لكبار السن.

-إستنتاج عام للدراسة:

بينت نتائج الجدول (1) اختلاف في درجات ابعاد الصحة النفسية حيث يتميز المسنون الممارسون للنشاط البدني الرياضي الترويحي بدرجة مرتفعة في بعد الثقة بالنفس فبعد الفاعلية والوضوح ثم بعد البشاشة يليه بعد العلاقة بالآخرين واخيرا بعد التفاؤل. وهذه النتائج تدل على تحقق الفرضية الاولى التي تنص على وجود اختلاف في ابعاد الصحة النفسية عند المسنين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي.

كما تبين نتائج الجدول (2) ارتفاعا في ابعاد الصحة النفسية عند المسنين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي دون استثناء لان الوسط الحسابي اكبر من الوسط النظري في كل الابعاد والفرق بينهما دال احصائيا وهذه النتائج تدل على تحقق الفرضية الثانية التي تنص على ان مستوى ابعاد الصحة النفسية مرتفع عند المسنين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي.

الخلاصة:

- ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية تآثر ايجابا في الرفع من مستوى الصحة النفسية للمسنين من خلال الرفع من مستوى الثقة بالنفس والتفآؤل والعلاقة بالآخرين والفاعلية والوضوح والبشآشة لديهم. واعتمادا على الدراسات السابقة والدراسات النظرية الحالية، واستنادا الى تحليل النتائج توصلنا الى ان النشاط الرياضي الترويحي له تأثير ايجابي على كبار السن وعليه آحسن مستوى الصحة النفسية لديهم، هذا وخلصت الدراسة الى مجموعة من الاقتراحات والتوصيات اهمها ضرورة ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية عند المسنين.

-المراجع باللغة العربية:

- محمد محمد غانم، (٢٠٠٣). المدخل الى الصحة النفسية وكبار السن. الإسكندرية : المكتب الجامعي الحديث.

أكرم محمد صبحي محمود مروان عبد المجيد إبراهيم. (2014). الرعاية الشاملة للمسنين. المملكة العربية السعودية: مكتبة الملك فهد الوطنية.

- أحمد فاضل: (2007). الترويح الرياضي . جامعة نايف العربية . السعودية .
 - بلان (2009) دراسة مقارنة لسمة القلق بين المسنين المقيمين في دور الرعاية او مع أسرهم، جامعة دمشق .
 - سلوي عبدالهادي شقيب (1993) المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية .
 - عصام الحسنات . (2009) . علم الصحة الرياضية . عمان : دار النشر للتوزيع
 - فايد، حسين علي: 2001، الاضطرابات السلوكية : تشخيصها، أسبابها، علاجها، دار طبية للنشر والتوزيع، القاهرة.
 - كمال درويش (1990) . الترويح واوقات الفراغ . القاهرة، دار الفكر العربي ..
 - مصطفى حجازي: (2000) الصحة النفسية 'منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة'، المركز العربي الثقائي، ط1، الدار البيضاء المغرب،، ص41
- المجلات الوطنية:

- عبروق سهام . قندوز الغول خليفة. (2021). دور الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في تنمية بعض القيم الأخلاقية من خلال النشاطات اللاصفية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 6(3)، 254-272.
- رابحي امحمد. (2022). انعكاس النشاط البدني الرياضي الترويحي على الصحة النفسية للملازمين الأوائل للشرطة الممارسين للضبط القضائي. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المجلد 07. العدد 610. 03-629.
- مختاري محمد قاسم، بعيط رضوان بن جدو. (2023). ممارسة النشاط البدني الترويحي وعلاقته بالوقاية من الأمراض المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. 08 (01). 173-193.
- معيرش توفيق , مدرس مصطفى , الحاج عيسى رفيق. (2022). فلسفة الترويح الرياضي الحديث من منظور الدين الإسلامي. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية 07(01). 110-101.