

انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي على مستوى جودة الحياة (النفسية - الدينية) لدى

الأساتذة المتقاعدين (دراسة ميدانية على فئة من الاساتذة المتقاعدين بمدينة المسيلة)

The reflection of practicing recreational physical activity on the level of quality of life (psychological - religious) among retired professors

بريكي الطاهر جامعة المسيلة (الجزائر) Tahar.briki@univ-msila.dz	لعبيدي عبد الرحيم جامعة المسيلة (الجزائر) Abderrahim.laidi@univ-msila.dz	جريوي مخلوف ¹ جامعة المسيلة (الجزائر) Makhlouf.djerioui@univ-msila.dz
---	--	---

تاريخ القبول: 2024/12 / 03

تاريخ الارسال: 2024/06 / 22

ملخص: هدفت الدراسة إلى فهم الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين بعض أبعاد جودة الحياة النفسية والدينية لدى فئة من الأساتذة المتقاعدين في مدينة المسيلة. تم ذلك من خلال قياس مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة والكشف عن أية فروق في مستوى جودة الحياة بناءً على متغير الاختصاص العلمي (أدبي أو علمي). استخدم الباحثون استبانة لجمع البيانات، وشملت العينة ما مجموعه 265 فردًا، وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة كان جيدًا. كما لم تُظهر النتائج وجود فروق إحصائية في مستوى جودة الحياة بناءً على متغير الاختصاص العلمي (أدبي أو علمي).

معلومات المقال

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي الترويحي - جودة الحياة - الأساتذة المتقاعدين

Received: 22/06/2024

Accepted: 03/12/ 2024

Abstract: The study aimed to understand the role of recreational sports activities in enhancing certain dimensions of psychological and religious quality of life among a group of retired professors in M'Sila city. This was achieved by measuring the quality of life among the sample and identifying any differences in quality of life based on the academic specialization (literary or scientific). Researchers used a questionnaire to collect data, involving a total sample size of 265 individuals, and we found that the quality of life among the sample was good. Additionally, the results did not show statistically significant differences in quality of life based on academic specialization (literary or scientific).

Article info

Keywords: Recreational sports activity - quality of life - retired professors

¹جريوي مخلوف

مقدمة:

يُعتبر التقاعد مرحلة ضرورية في حياة كل فرد، بغض النظر عن طول فترة عمره، وخلال هذه الفترة تحدث تغييرات اجتماعية ونفسية متعددة. يؤثر التقاعد على الأفراد، حيث يمكن أن يشعروا بالعزلة الاجتماعية والفقدان والعجز، خاصة مع تقدم العمر. يحتاج المتقاعد إلى رعاية خاصة سواء من الأسرة أو المجتمع، لأن بعضهم قد يكون غير مهين لتحمل هذه التغييرات والتكيف مع الأدوار الجديدة التي قد تظهر أو الواجبات الجديدة التي قد يتعين عليهم القيام بها. (فرج، 2015، ص7).

ولعله من إحدى المشكلات الرئيسية المرتبطة بفقدان العمل والتقاعد هو الشعور السائد لدى بعض الأفراد بأن التقاعد يمثل نهاية الطريق، حيث يفقدون الشعور بأهميتهم ودورهم في النشاط المجتمعي. هذه الجوانب المتعلقة بالشيخوخة والتقاعد قد تؤدي إلى تفاقم مشاكل اجتماعية ونفسية وصحية واقتصادية للفرد، مما قد يؤثر سلباً على مستوى رضاه عن الحياة. (السمري، 2018، ص34).

إن جودة الحياة تُعد من الاحتياجات الأساسية للمتقاعد لتحسين ظروف حياته وإعطائه دعماً لاستكمال مرحلته بكرامة وصحة جيدة. هذه الجودة لا تقتصر على فئة محددة من المجتمع، بل تشمل جميع شرائحه. فكبار السن، أو المتقاعدين، هم جزء من هذه الفئات، إذ لهم دور مهم في تقدم المجتمع ولديهم خبرات غنية في مختلف جوانب الحياة، فبعدما كانوا مصدرًا للعطاء، يمكن أن يشعروا الآن بأنهم لم يعدوا مفيدون أو عبء على مجتمعهم وأسرهم، مما يؤدي إلى شعور بالفراغ وتأثير كبير على صحتهم النفسية والعاطفية. وبالتالي، يؤثر هذا على صحتهم العامة والنفسية بشكل كبير. (أشرف نبيه إبراهيم، 2006، ص12).

ويرى أمين الخولي وآخرون (1999) أن: فقدان كبار السن لأدوارهم في الحياة يمثل خسارة ثانوية، ولكن عندما يشاركون في أنشطة خلال أوقات فراغهم، يتحسن شعورهم بالقيمة الاجتماعية. يشيرون إلى أن عدم رضا كبار السن عن حياتهم يمكن أن يكون ناتجاً عن انحصار أهمية دورهم في الأنشطة الاجتماعية، وأن الذين يشاركون أقل في الأنشطة هم غالباً الأقل رضاً عن الحياة. (أمين الخولي وآخرون، 1999، ص6).

ويشير علام (1998) إلى أن الإنسان في جميع مراحل حياته يحتاج إلى تحقيق العديد من رغباته من خلال ممارسة أشكال متنوعة من النشاطات التي تساعده على التعبير عن نفسه والاستمتاع بالمتعة والسرور والسعادة الشخصية. وأكد العاملون في مجال الترويج على أن هذه الأنشطة تُعرف بالأنشطة الترويجية، حيث إن ممارسة هذه الأنشطة الترويجية الرياضية تؤثر بشكل إيجابي على الفرد جسدياً، نفسياً، اجتماعياً وتربوياً (مختاري بلقاسم، رضوان، 2024، ص38)، ومن زاوية أخرى تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويجية العنصر الفعال في كل المراحل الحياتية نظراً لأهميتها على النواحي الفيزيولوجية والاجتماعية والانفعالية. (عريب فتحي وآخرون، 2023، ص254).

إن الأنشطة الرياضية الترويجية، مثل المشي، الجري، ركوب الدراجات الهوائية، تُعتبر إحدى المخرجات التي يستفيد منها المتقاعدون في وقت فراغهم الذي كان في الماضي محدوداً بالنسبة لهم. من خلال هذه الأنشطة، يحصل الفرد على الراحة، والسعادة، والطمأنينة، بالإضافة إلى العديد من الفوائد الصحية، النفسية، والاجتماعية. (يوسف حسينو، أيوب عباش، 2024، ص145).

و على هذا قمنا بهذه الدراسة للكشف عن فوائد ممارسة أشكال الأنشطة الرياضية الترويجية لدى فئة الاساتذة المتقاعدين الذين زاد عددهم مقارنة بالإسلاك الأخرى. و تمثل بحثنا هذا في الأنشطة الرياضية الترويجية ودورها في تحسين جودة الحياة لدى الاساتذة المتقاعدين ومن خلال هذا يطرح الباحثين مجموعة من التساؤلات التالية:

- مامستوى جودة الحياة النفسية لدى الأساتذة المتقاعدين الممارسين لأشكال الأنشطة البدنية الرياضية الترويجية؟.
- مامستوى جودة الحياة الدينية لدى الأساتذة المتقاعدين الممارسين لأشكال الأنشطة البدنية الرياضية الترويجية؟.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة (النفسية- الدينية) لدى الاساتذة المتقاعدين الممارسين لأشكال الأنشطة البدنية الرياضية الترويجية تبعا لمتغير التخصص العلمي (أدي- علمي)؟

1-1 الفرضيات:

- مستوى جودة الحياة النفسية لدى الأساتذة المتقاعدين الممارسين لأشكال الأنشطة البدنية الرياضية الترويجية جيد
- مستوى جودة الحياة الدينية لدى الأساتذة المتقاعدين الممارسين لأشكال الأنشطة البدنية الرياضية الترويجية جيد
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة (النفسية- الدينية) لدى الاساتذة المتقاعدين الممارسين لأشكال الأنشطة البدنية الرياضية الترويجية تبعا لمتغير التخصص العلمي.

1-2 أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الى:

- التعرف على مستوى جودة الحياة النفسية لدى الأساتذة المتقاعدين الممارسين لأشكال الأنشطة البدنية الرياضية الترويجية
- التعرف على مستوى جودة الحياة الدينية لدى الأساتذة المتقاعدين الممارسين لأشكال الأنشطة البدنية الرياضية الترويجية
- الكشف عن الفروق في مستوى جودة الحياة (النفسية- الدينية) لدى الاساتذة المتقاعدين الممارسين لأشكال الأنشطة البدنية الرياضية الترويجية تبعا لمتغير التخصص العلمي.

1-3 أهمية الدراسة: تتمثل أهمية الدراسة في النقاط التالية:

- يهتم البحث بشريحة إجتماعية مهمة في المجتمع (المتقاعدين) وهم جزء من شريحة المسنين فضلاً عن أن المتقاعدين في الجزائر هم خليط ما بين المسنين وما هم دون ذلك مما يتطلب وقفة عند هذه الشريحة المميزة.
- وتكمن أهمية البحث أيضا من أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويجية التي يعتبرها الباحث كفيلا على مواجهة الحالات النفسية والبدنية ووسيلة لتفريغ الإنفعالات النفسية والعصبية.
- مدى إرتباط المسنين وبالأحرى المتقاعدين بالوازع الديني.

1-4 المفاهيم والمصطلحات:

1-4-1- جودة الحياة: تعرف الغباشي، شويخ 2009 جودة الحياة بأنها: "الشعور الذاتي للفرد بالرضا مما يعكس تقييمه لمختلف جوانب حياته الشخصية المتعلقة بالصحة، مثل إدراكه للصحة الحالية والمستقبلية، وحدود نشاطه اليومي، والمشكلات الجسدية والنفسية في الصحة، وكذلك مستوى نشاطاته الاجتماعية. كما يتضمن ذلك الشعور بالألم، ومدى الحيوية والحالة المعنوية العامة، بالإضافة إلى أدائه الاجتماعي".

(سهير فهم الغباشي وآخرون، 2009، ص 226).

1-4-2- جودة الحياة النفسية: يرى دينر وآخرون أن جودة الحياة النفسية هي: نوع من الشعور ينتاب الشخص، ويرى أموره ومستلزماته اليومية على ما يرام. (diner et al, 2006)

1-4-3- جودة الحياة الدينية: هي درجة علاقة الفرد بالحياة الروحية واتصاله بربه يمثلان جانباً هاماً من تجربته الشخصية. يسعى القرآن الكريم إلى بناء حياة روحية تستند إلى منظومات دقيقة وشاملة، مثل منظومة الإيمان والعقائد، ومنظومة العبادات والمعاملات، ومنظومة الأخلاق والقيم.

هذه المنظومات تهدف إلى تحقيق السعادة والاستقرار الروحي للإنسان، وتمنحه الحصانة النفسية والفكرية، وتزيد من رضاه الداخلي وثقته بالنفس. كما تُمكنه من الثبات أمام التحديات والعوائق التي يواجهها في حياته. (بشير بوساحة، 2022، ص 521).

1-4-4-النشاط البدني الرياضي الترويحي: يعني: " ذلك النشاط البناء الذي يُمارس في أوقات الفراغ بدافع داخلي وباختيار شخصي، يساهم في استعادة الطاقة الإنسانية للفرد". (مسعد عويس، 2008، ص ص 19-20).

1-4-5-الأساتذة المتقاعدين: هم الأفراد الذين عملوا في قطاع التربية، حيث يتم خصم نسبة معينة من رواتبهم الشهرية وفقًا لقانون معمول به في كل دولة. بعد سنوات من الخدمة، يستفيدون من راتب شهري يحسب بنسبة معينة، سواء كانوا انفصلوا عن العمل اختياريًا أو اضطروا إلى ذلك، أو بسبب حدوث ظروف تمنعهم من العمل. (عبد العزيز، 2011، ص 12).

1-5- أبعاد أو مجالات جودة الحياة: حددت منظمة الصحة العالمية في مقياسها المئوي لنوعية الحياة (WHOQOL) ستة أبعاد أو مجالات رئيسية، متكونة من أربعة وعشرين بعدًا فرعيًا:

البعد الجسمي: يشمل ثلاثة أبعاد فرعية وهي الألم، الطاقة، والنوم.

البعد النفسي: يشمل خمسة أبعاد فرعية وهي الشعور الإيجابي، التفكير والتعلم، تقدير الذات، صورة الجسم، والشعور السلبي.

البعد الاستقلالي: يشمل أربعة أبعاد فرعية وهي القدرة على الحركة، النشاط اليومي، الاعتماد على الأدوية، والقدرة على العمل.

البعد الاجتماعي: يشمل ثلاثة أبعاد فرعية وهي العلاقات الشخصية، الدعم الاجتماعي، والنشاط الجنسي.

البعد البيئي: يشمل ثمانية أبعاد فرعية وهي الأمن والأمان الجسدي، البيئة المنزلية، الموارد المالية، الرعاية الصحية والاجتماعية، اكتساب المهارات والمعلومات الجديدة، الترفيه، البيئة الطبيعية، والمواصلات.

البعد الديني: يتكون من بعد واحد وهو المعتقدات الدينية.

إضافة إلى بعد جودة الحياة بشكل عام والصحة العامة. (أحمد حسانين أحمد محمد، 2011، ص 94).

1-6- مميزات النشاط البدني الترويحي: النشاط الترويحي يتميز بعدة جوانب مهمة:

- يعتبر نشاطاً مفيداً للإنسان، حيث يتمتع بفوائد عديدة ولا يضره.
- يتم ممارسته خارج أوقات العمل والالتزامات الضرورية.
- يتسم بالتلقائية والذاتية والرغبة الحرة من الفرد.
- يتطلب التدريب والتربية للاستفادة الكاملة منه.
- يتم إشرافه من قبل شخصيات متخصصة في مجال الترويح.
- يتيح فرصاً للأفراد لاختيار الأنشطة المناسبة بناءً على استعداداتهم وقدراتهم وميولهم ورغباتهم.
- يتطلب المشاركة الفعلية في الأنشطة الترويحية، لا مجرد مشاهدة الآخرين.
- يساهم الرائد الترويحي المتخصص في مساعدة الأفراد على اختيار الأنشطة التي تتناسب مع احتياجاتهم ورغباتهم.
- يسهم الترويح في تلبية الاحتياجات الشخصية الإنسانية المتكاملة.

1-7- النظريات المفسرة للجودة الحياة: واحدة من النظريات الحديثة التي استعرضت جودة الحياة هي نظرية جودة الحياة المتكاملة كما ذكرها العنزي في عام 2018. تقدم هذه النظرية وجهة نظر تجمع بين مختلف العلوم في تفسير جودة الحياة، حيث تعتبر الحياة الشخصية كوحدة متكاملة يصعب تحقيقها إلا من خلال ثمانية جوانب أساسية:

نظرية الرفاهية: الرفاهية تُعتبر جزءًا من جودة الحياة الشخصية، حيث يُقيم الفرد حياته بذاته ويعزو ذلك إلى كيفية تقديره لأُمُور حياته في الواقع الموضوعي والعوامل الخارجية.

نظرية الرضا عن الحياة: يرتبط الرضا بمدى تحقيق العالم المحيط لتوقعات واحتياجات الفرد ورغباته في الحياة. يمكن للفرد أن يصل إلى الرضا بطريقتين: إما أن يسعى لتغيير العالم الخارجي ليناسب أحلامه، أو يتكيف مع الواقع ويضبط توقعاته لتتوافق مع الظروف الحالية.

نظرية السعادة: لا يُعتبر السعيد بالضرورة من يشعر بالمرح والرضا فقط، وفقًا لأصحاب هذه النظرية. بل تُعتبر السعادة شعورًا عميقًا ومرغوبًا للغاية وصعب المنال، يرتبط بطبيعة الإنسان وبأبعاد العقلانية مثل الحب والارتباطات الوثيقة بالطبيعة وغيرها. لكنها ليست مرتبطة بالمال أو الوضع الصحي أو بعوامل موضوعية أخرى. السعادة موجودة في الفلسفة الكلاسيكية والمفهوم الديني، وتُعتبر مصدرًا أساسيًا للإنسانية.

نظرية معنى الحياة: يركز البحث عن معنى الحياة على الديانة الكلاسيكية، ويُعتبر موضوعًا رئيسيًا في الديانات العالمية التي تقدم نظريات متنوعة حول معنى الحياة.

نظرية التصور البيولوجي لجودة الحياة: ترتبط هذه النظرية بالتكوين البيولوجي الأساسي للبشر، حيث يُعتبر الإنسان ككائن حي، وتعكس المصلحة الجسدية حالة النظام البيولوجي للفرد. وفقًا لهذه النظرية، يتأثر مستوى جودة حياة الأفراد بمدى سلامتهم الجسدية. ينظر الفرد الذي يتبنى هذا التصور إلى جودة حياته من منظور يركز على الصحة والوضع الجسدي، ويكون عادةً سريع التأثر بالأمراض.

نظرية التعرف على إمكانية الحياة: تفسر هذه النظرية قدرة الفرد على استخدام إمكانياته وقدراته للقيام بأنشطة خلاقة وإقامة علاقات اجتماعية صحية والحصول على وظيفة ذات معنى. يرون أصحاب هذه النظرية أن الفرد مرتبط بالواقع عبر مجموعة من المستويات، وأنه قد يغير عمله أو موقعه لكشف إمكانياته وبالتالي تحقيق حياة تعبر عن جودة الحياة.

نظرية تلبية الحاجات: يستخدم هذا المفهوم على نطاق واسع لفهم جودة الحياة، حيث ترتبط الحاجات تقليديًا بعملية إشباعها بتحقيق جودة الحياة. يرون أصحاب هذه النظرية أن الحاجات تعبر عن طبيعة الإنسان وتشترك فيها جميع الكائنات البشرية.

نظرية جودة الحياة الموضوعية: ترتبط المظاهر الموضوعية لجودة الحياة بالعوامل الخارجية المرتبطة بالمجتمع الذي يعيش فيه الفرد، مثل الدخل، والحالة الاجتماعية، والحالة الصحية. وبالتالي، تتأثر جودة الحياة الموضوعية بالثقافة التي ينتمي إليها الفرد.

اما الباحثون فيرون أن هذه النظريات تتكامل مع بعضها لتشكل مفهومًا شاملاً لجودة الحياة، حيث توضح كافة الجوانب المختلفة التي تؤثر فيها. (العنزي، 2018، ص 31-33).

1-8- الدراسات السابقة والمساهمة:

1-8-1- دراسة إبراهيم وصديق (2006): دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، تهدف الدراسة إلى تقييم مستوى جودة الحياة بين طلاب جامعة السلطان قابوس الذين يمارسون ولا يمارسون النشاط الترويحي، وإلى استكشاف الفروق في أبعاد جودة الحياة بناءً على متغيرات نوع الرياضة والتخصص. شملت الدراسة 123 طالباً من الذكور و63 طالبة من الإناث الممارسين للأنشطة الرياضية، بالإضافة إلى 60 طالباً وطالبة لا يمارسون النشاط الرياضي. تم استخدام مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة كأداة لجمع البيانات، وأظهرت النتائج وجود

فروق في مستوى جودة الحياة لصالح الطلاب الذين يمارسون النشاطات الرياضية، وعدم وجود تأثير دال إحصائياً لمتغيرات النوع والتخصص، ولم يتم رصد تفاعل ثنائي بين هذين المتغيرين.

1-8-2-دراسة سليمان (2008): قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها، تهدف الدراسة إلى قياس مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة تبوك، وتحليل العلاقة بين أبعاد جودة الحياة ومتغيرات مثل التخصص الدراسي والتقدير الدراسي للطلاب، بالإضافة إلى دخل الأسرة الشهري. تم تطوير مقياس لجودة الحياة يتمتع بخصائص سيكومترية مقبولة، وتم تطبيقه على عينة مكونة من 649 طالباً من جامعة تبوك، يتوزعون بين 319 طالباً في التخصصات الأدبية و330 طالباً في التخصصات العلمية. استخدمت الدراسة مقياس جودة الحياة النفسية لطلاب الجامعة كأداة لجمع البيانات، وأظهرت النتائج أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعاً في عديد: جودة الحياة الأسرية وجودة الحياة النفسية، ومنخفضاً في عديد: جودة الحياة التعليمية وجودة إدارة الوقت، بينما كان متوسطاً في بعد جودة الصحة العامة.

1-8-3-دراسة اماني الشبراوي وتوفيق عبد المنعم توفيق (2014): تقييم نوعية الحياة لدى كبار السن في علاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية، حيث هدفت هذه الدراسة إلى تقييم نوعية حياة كبار السن باستخدام الصيغة المختصرة لمقياس نوعية الحياة الذي أصدرته منظمة الصحة العالمية، والذي تم ترجمته من قبل أحمد عبد الخالق في عام 2003. تم تطبيق الأداة على عينة مكونة من 98 متقاعداً من كلا الجنسين، تتراوح أعمارهم بين 59 و80 سنة. من أبرز نتائج الدراسة، أن نسبة 69.4% من المشاركين قيموا نوعية حياتهم بأنها جيدة جداً، في حين أن نسبة 30.6% قيموا نوعية حياتهم بأنها متوسطة. لم يقيم أي من المشاركين نوعية حياته بأنها سيئة أو سيئة جداً، كما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المتقاعدين الذين يعملون بعد التقاعد والذين لا يعملون في كل من الجوانب النفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى وجود فروقات تقترب من الدلالة في المجال البيئي، حيث كانت للمتقاعد العامل متوسطات أعلى. ولكن لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة بين المتقاعدين الذكور والإناث على متغيرات نوعية الحياة.

1-8-4-دراسة عبد الباسط العزام (2017): نوعية الحياة عند كبار السن في المجتمع الأردني. هدفت الدراسة إلى استكشاف نوعية حياة كبار السن في المجتمع الأردني، وذلك من خلال التركيز على ثمانية مجالات رئيسية، وهي: الصحة الجسدية، العلاقات الاجتماعية، الاستقلال والسيطرة على الحياة، الحرية والبيت والجيران، الوجود العاطفي والنفسي، الظروف المالية، وقت التسلية والفراغ والنشاطات، والنظرة للحياة بشكل عام. كما استهدفت الدراسة الكشف عن الفروقات في جودة الحياة بناءً على مجموعة من المتغيرات، مثل النوع، العمر، الحالة الاجتماعية، مكان الإقامة، نوع السكن، مستوى الدخل الشهري، المستوى التعليمي، العلاقة مع الأبناء والأصدقاء، المشاركة في الأنشطة الثقافية والاجتماعية، ممارسة الرياضة، والحالة الصحية، وشملت عينة الدراسة 342 شخصاً من كبار السن، يبلغون من العمر 65 سنة فأكثر، وقيمون في محافظة اربد. ومن أبرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوعية الحياة لدى أفراد العينة بالنسبة لمجالات الدراسة المعنية، وذلك بالنسبة للمتغيرات التي تم استقصاؤها مثل النوع، العمر، الحالة الاجتماعية، مكان الإقامة، نوع السكن، مستوى الدخل الشهري، المستوى التعليمي، المشاركة في الأنشطة الثقافية والاجتماعية، الحالة الصحية، وممارسة الرياضة.

1-8-5-دراسة عمرو محمد رضا هلاي (2020) جامعة دمياط: دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط. هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن في محافظة دمياط، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي على عينة تضم 113 فرداً من كبار السن، تتراوح أعمارهم بين 55 وأكثر من 70 سنة. ومن أبرز نتائج الدراسة

أن درجة تأثير الأنشطة الرياضية الترويجية في السعادة النفسية لدى كبار السن مرتفعة. كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويجية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بناءً على متغير المستوى الدراسي.

1-8-6-دراسة إيمان علي المحمدي، نجوى ثواب العتيبي (2021): جودة الحياة لدى السعوديين في ظل بعض المتغيرات الديموغرافية خلال أزمة كوفيد-19، تم إجراء هذه الدراسة للكشف عن مستوى أبعاد جودة الحياة (الصحة الجسدية، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، البيئة) لدى عينة من الأفراد السعوديين خلال جائحة كورونا. كما استهدفت الدراسة التحقق من الاختلافات في مستوى أبعاد جودة الحياة والتي تعزى إلى متغيرات مثل الجنس، المؤهل التعليمي، الدخل الشهري، الحالة الصحية العامة، والإصابة بأي أمراض، بالإضافة إلى منطقة الإقامة. بلغت عينة الدراسة الإجمالية 1532 مواطن سعودي، من بينهم 786 ذكراً و746 أنثى. استخدمت الباحثة مقياس جودة الحياة "الصورة المختصرة" المعد من قبل منظمة الصحة العالمية عام 1996. ومن بين أهم نتائج الدراسة هو تمتع الأفراد السعوديين بمستوى مرتفع في معظم أبعاد جودة الحياة. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى إلى متغير المؤهل التعليمي في جميع أبعاد جودة الحياة.

2-الجانب التطبيقي:

2-1- الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت دراستنا الاستطلاعية في زيارة المنشآت الرياضية والترفيهية التي يفضلها كبار السن في مدينة المسيلة، بما في ذلك المشتلة التي تحتوي على مضمار للجري والذي يعد المتنفس الرئيسي للسكان في المدينة، إضافة إلى المسابح والقاعات الرياضية الخاصة. تم اختيار عينة استطلاعية تضم 25 شخصاً، لكنهم استبعدوا من تحليل عينة الدراسة.

2-2- مجالات الدراسة:

المجال المكاني: تحدد المجال المكاني للدراسة الحالية في المنشأة الرياضية والمساحات الخضراء التي يتولى عليها المتقاعدين لمزاولة أنشطتهم الرياضية الترويجية.

المجال الزماني: امتدت فترة الدراسة إعتباراً من بداية شهر فيفري 2024 إلى أواخر شهر أفريل 2024.

المجال البشري: أجريت هذه الدراسة على فئة الأساتذة المتقاعدين الممارسين للنشاط الرياضي البدني الترويجي المتكررين على الأماكن المذكورة أعلاه، في فترة جمع البيانات.

2-3- منهج الدراسة:

تم الاعتماد في دراستنا على: المنهج الوصفي المسحي.

2-4- مجتمع وعينة الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في مجموع الأساتذة المتقاعدين الممارسين لأشكال الأنشطة الرياضية الترويجية، أما عينة الدراسة فوصل عددهم إلى 265 أستاذ متقاعد تم اختيارهم بالطريقة القصدية

2-5- أداة الدراسة:

تمثلت الاداة في إستبيان لقياس جودة الحياة

2-6- الشروط العلمية للدراسة:

2-6-1- الصدق: في هذه الدراسة، استخدمنا صدق المحتوى كنوع من أنواع الصدق الظاهري، وهو يتمثل في استشارة المحكمين المتخصصين للتأكد من أن محتوى الأداة الاستقصائية يقيس بدقة ما وُضعت لأجله. تم تقديم أداة الدراسة لعدد من أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية في جامعة المسيلة، وتم التأكد من أن عبارات المقياس تعكس بشكل دقيق المفاهيم المستهدفة، بناءً على آراء وملاحظات الخبراء والتعديلات التي أُدخلت على الأداة.

2-6-2- الثبات: تم قياس الثبات بطريقة التناسق الداخلي من خلال معامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير ارتباطات العبارات فيما بينها كما هو موضح في الجدول (01) الآتي:

أبعاد الاستبيان	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
البعد النفسي	0,895	10
البعد الديني	0,789	10
الإستبيان ككل	0,843	20

- ومن خلال الجدول (01) نلاحظ أن كل القيم الخاصة بمعامل الفا كرونباخ كانت موجبة وقريبة من (1) وبالتالي هناك انسجام وارتباط بين العبارات، وعليه يمكن القول أن الاستبيان يتميز بدرجة عالية من الثبات.

2-7- الدراسة الاحصائية: تمثلت الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها لمعالجة متغيرات الدراسة في الأساليب التالية:

- النسبة المئوية (Percentage).

- معامل الثبات الفاكرونباخ (Cronbach's Alpha).

- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين (Independent Samples T. Test).

- الدرجة المعيارية الزائفة (Z-score)، الدرجة المعيارية التائية (T-score).

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الاولى: والتي تنص على أن: مستوى جودة الحياة النفسية لدى الاساتذة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني

الرياضي الترويحي جيد، ومن خلالها تم عرض عرض وتحليل نتائج تحديد المستويات المعيارية في بعد جودة الحياة النفسية لدى عينة الدراسة:

الجدول (02): يمثل المستويات المعيارية في بعد جودة الحياة النفسية لدى عينة الدراسة (n=265)

المستويات	الدرجة التائية	الدرجة الخام	النسبة المئوية	النسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي	التكرارات
ممتاز	80 - 70	-70.35	00	2.14	00
جيد جدا	70 - 60	70.34 - 64.40	14,3	13.59	38
جيد	60 - 50	64.39 - 58.45	42,2	34.13	102
متوسط	50 - 40	58.44 - 52.49	29.2	34.13	78
مقبول	40 - 30	52.48 - 46.54	9.8	13.59	32
ضعيف	30 - 20	46.53 - 40.58	4.5	2.14	15

يوضح الجدول أعلاه نتائج المستويات المعيارية لبعدها جودة الحياة النفسية لعينة الدراسة التي تتألف من 265 فردا. ويظهر أن توزيع المستويات بين الأفراد متباين، حيث أن 42.2% من الأفراد (102 فردا) حققوا مستوى "جيد"، وهو مستوى أقل بالمقارنة مع النسبة المئوية المتوقعة في التوزيع الطبيعي، في حين أن 29.2% من الأفراد (78 فردا) حققوا مستوى "متوسط"، وهو أيضا أقل بالمقارنة مع النسبة المئوية المتوقعة، بينما 14.3%

من الأفراد (38 فردا) حققوا مستوى "جيد جدا"، وهو مستوى أعلى بالمقارنة مع النسبة المئوية المتوقعة، وكذلك 9.8% من الأفراد (32 فردا) حققوا مستوى "مقبول"، وهو أقل بالمقارنة مع النسبة المئوية المتوقعة، وأيضا 4.5% من الأفراد (15 فردا) حققوا مستوى "ضعيف"، وهو أعلى بالمقارنة مع النسبة المئوية المتوقعة، بينما لا يوجد أي فرد حقق مستوى "ممتاز" في بعد جودة الحياة الجسمية، وهذا ما يظهره الجدول بوضوح.

مناقشة الفرضية الفرعية الأولى:

تم تحديد مستويات جودة الحياة النفسية لدى عينة الدراسة المكونة من المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي كما هو موضح في الجدول بهدف التعرف على مستوى جودة الحياة النفسية لدى افراد هذه العينة، وخلصت النتائج إلى أن نسبة 42.2% من العينة، والتي تمثل 102 فرداً من أصل 265، وصفت جودة حياتهم النفسية بأنها "جيدة". هذه النسبة هي الأعلى بين المستويات المعيارية الأخرى، مما يؤكد الفرضية الأولى بأن جودة الحياة النفسية للمتقاعدين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي تكون جيدة، ويتفق نتائج دراستنا مع عدد من الدراسات السابقة، بما في ذلك دراسة سليمان (2008)، دراسة امانى الشيراوي وتوفيق عبد المنعم توفيق (2014)، ودراسة عمرو محمد رضا هلالى (2020). ومن خلال كل ذلك يستنتج ان الجانب النفسي يعتبر المحفز الأساسي لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، حيث تسهم هذه الأنشطة في إدخال السعادة والاطمئنان وراحة البال للمتقاعدين، كما تعزز الثقة بالنفس لديهم.

3-2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية: والتي تنص على ان: مستوى جودة الحياة الدينية لدى الأساتذة المتقاعدين الممارسين للنشاط

البدني الرياضي الترويحي جيد، ومن خلالها تم عرض وتحليل نتائج تحديد المستويات المعيارية في بعد جودة الحياة الدينية لدى عينة الدراسة:

الجدول (03) عرض وتحليل نتائج تحديد المستويات المعيارية في بعد جودة الحياة الدينية لدى عينة الدراسة (n=265)

المستويات	الدرجة الثانية	الدرجة الخام	النسبة المئوية	النسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي	التكرارات
ممتاز	80 - 70	-63.32	00	2.14	00
جيد جدا	70 - 60	63.31 - 58.66	24,9	13.59	66
جيد	60 - 50	58.65 - 53.98	35,09	34.13	93
متوسط	50 - 40	53.97 - 49.31	26,04	34.13	69
مقبول	40 - 30	49.30 - 44.63	9,43	13.59	25
ضعيف	30 - 20	44.62 - 39.96	4,54	2.14	12

"استناداً إلى الجدول، فإن عدد أفراد العينة كان 265 فرداً. تباينت مستوياتهم بحيث وجدنا أن 93 فرداً (35.09%) كانوا على مستوى (جيد)، وهو أكبر من النسبة المتوقعة في التوزيع الطبيعي. يليهم 69 فرداً (26.04%) بمستوى (متوسط)، وهو أقل بالمقارنة مع التوزيع الطبيعي. كان هناك أيضاً 66 فرداً (24.9%) على مستوى (جيد جداً)، وهو أعلى من النسبة المتوقعة. بينما كان مستوى 25 فرداً (9.43%) على مستوى (مقبول)، وهو أقل بكثير من النسبة المتوقعة. أما على مستوى (ضعيف)، فكان هناك 12 فرداً (4.54%)، وهو أعلى من النسبة المتوقعة. كما لاحظنا عدم وجود أي فرد على مستوى (ممتاز) في العينة".

مناقشة الفرضية الفرعية الثانية:

تم تحديد مستويات جودة الحياة الدينية لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي، بهدف التعرف على مستوى جودة الحياة الدينية لدى افراد هذه العينة، حيث أظهرت النتائج أن نسبة الـ 35.09%، التي تمثلها 93 فرداً من إجمالي 265 فرداً، تعتبر الأعلى بين المستويات المقارنة.

بناءً على هذا الاستنتاج، يمكن القول إن جودة الحياة الدينية لهؤلاء المتقاعدين تصنف على أنها جيدة، مما يدعم الفرضية الثانية في الدراسة، وهذه النتيجة تتماشى مع نتائج الدراسات السابقة، بما في ذلك دراسة إيمان علي الحمدي ونجوى ثواب العتيبي في عام 2021، ودراسة عمرو محمد رضا هلال في عام 2020. تشير هذه الدراسات إلى أن جودة الحياة الدينية والنفسية تكمل بعضها البعض، حيث يؤثر الجانب الديني بشكل كبير على النفسية، ويمنح الإيمان قوة وراحة للقلوب، وهو ما يتفق مع عقيدة الإسلام.

3-3 عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة: والتي تنص على أن: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي تبعاً لمتغير التخصص العلمي (علمي - أدبي).

الجدول (04): يمثل نتائج الفروق بين مجموعتي الأساتذة المتقاعدين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تبعاً لمتغير نوع الاختصاص (أدبي-علمي) للمقياس جودة الحياة ككل.

المتغيرات الاحصائية		المتوسط الحسابي	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية SIG	القرار الاحصائي
بعد جودة الحياة ككل	مجموعة اختصاص أدبي (n=83)	53.13	-0.016	0.05	0.988	لا توجد فروق ذات دلالة احصائية
	مجموعة اختصاص علمي (n=182)	53.14				
العين: 265		درجة الحرية: 263			مستوى الثقة: 95%	

بناءً على نتائج الجدول وتحليلها، يتضح أن المتوسط الحسابي لدرجات إجابة أفراد مجموعة الاختصاص الأدبي كان 53.13، في حين حقق أفراد مجموعة الاختصاص العلمي متوسط حسابي قدره 53.14. أما قيمة (ت) المحسوبة كانت 0.016، فيما كانت القيمة الاحتمالية SIG للدرجة الكلية للمقياس 0.988. بمقارنة هذه القيمة مع مستوى الدلالة المعتاد (0.05)، نجد أنها أكبر منه ($p = 0.988 > 0.05$)، وبالتالي نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرض الصفرية الذي ينص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في بعد الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.

ويشير الباحث إلى أن النتائج التي تم الحصول عليها تتفق مع نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة إبراهيم وصديق (2006)، ودراسة عبد الباسط العزام (2017)، ودراسة عمرو محمد رضا هلال (2020)، ودراسة إيمان علي الحمدي ونجوى ثواب العتيبي (2021)، بالتالي يمكن استنتاج أن نوعية جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي لا تتأثر بنوع التخصص العلمي (أدبي أو علمي)، بل تتأثر بكمية واستمرارية الممارسة البدنية التي يقومون بها. هذا يؤكد على أهمية ممارسة النشاط البدني المنتظم والملائم للفرد، ودوره في رفع مستوى جودة حياتهم، وهو ما دعمته الدراسات السابقة التي أكدت دور الممارسة البدنية في تحسين جودة الحياة.

4- خاتمة:

- الأساتذة المتقاعدين الممارسون للنشاط البدني الرياضي الترويحي يتمتعون بمستوى جودة حياة نفسية جيد.
- الأساتذة المتقاعدين الممارسون للنشاط البدني الرياضي الترويحي يتمتعون بمستوى جودة حياة دينية جيد.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى الأساتذة المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي بناءً على متغير التخصص العلمي (أدبي - علمي).

- للأنشطة الرياضية البدنية الترويجية دورًا في تحسين مستوى جودة الحياة، سواء النفسية أو الدينية، لدى الأساتذة المتقاعدين الممارسين لأشكال مختلفة من الأنشطة الرياضية الترويجية.

يوصي الباحثين بما يلي:

- من الضروري الاهتمام بكبار السن بشكل عام والمتقاعدين بشكل خاص.
- يجب نشر ثقافة ممارسة الأنشطة الرياضية الترويجية بين كبار السن، لأنها لا تقتصر على فئة عمرية معينة ويمكن أن تصبح جزءاً من نمط حياتهم.
- ينبغي إقامة برامج وندوات لكبار السن تشجيعهم على ممارسة مختلف أشكال الأنشطة الرياضية الترويجية وفقاً لاهتماماتهم وقدراتهم.
- يجب السماح لكبار السن والمتقاعدين باستخدام المنشآت الرياضية والترفيهية لممارسة نشاطاتهم.
- ينبغي إنشاء نوادي رياضية ترفيهية مخصصة لكبار السن والمتقاعدين.

المصادر والمراجع:

المراجع العربية:

- أحمد حسنين أحمد محمد (2011): الخصائص القياسية للمقياس المثنوي لنوعية الحياة WHOQOL 100 - الصادر عن منظمة الصحة العالمية على عينات من المجتمع الليبي. دراسات نفسية، العدد 04، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية.
- ألسمري، مريم عبد الله (2018): التحديات النفسية التي تواجه المسنين في محافظة مسقط دراسة تحليلية، جامعة السلطان قابوس الخوض، كلية آداب والعلوم الاجتماعية، عمان.
- أمين الخولي وآخرون (1999): بناء وحدات نموذجية للرياضة للجميع لكبار السن، الجزء الثاني، الإدارة العامة للبحوث الرياضية، القاهرة.
- أشرف نبيه إبراهيم (2006): تأثير اضطرابات النوم على بعض المحددات الصحية لدى الرياضيين، ص12، القاهرة.
- العنزي، مرزوق. (2018): جودة الحياة، دار المسيلة للنشر والتوزيع، الكويت.
- مسعد عويس (2008): الترويج وأوقات الفراغ رسالة الى الشباب فوق الستين، مؤسسة الدراسات والبحوث الاجتماعية.

المراجع الأجنبية:

- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999).
- Subjective wellbeing: three decades of progress. Psychological Bulletin, 125, 276.

المذكرات العلمية:

- - علام، هشام حسن (1998). دراسة تحليلية للأنشطة الترويجية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية. رسالة ماجستير غير منشورة. القاهرة: كلية التربية البدنية، قسم أصول التربية الرياضية والترويج. جامعة طنطا، مصر.

المجلات العلمية:

- - بشير بوساحة، إيمان فرطاس (2022)، جودة الحياة بين الرؤية الإسلامية والرؤية الغربية، مجلة الإعلام والمجتمع، المجلد (06)، العدد (2)، الجزائر.
- - مختاري محمد بلقاسم، رضوان بن جدو بعيط (2024): معوقات ممارسة النشاط البدني الترويجي لدى الأستاذ الجامعي بالمركز الجامعي نور البشير البيض، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد (23)، العدد (1)، الجزائر.

- - عبد العزيز بن حمود الشتري (2011): بعض المشكلات الاجتماعية للتقاعد عن العمل "دراسة ميدانية لعينة من المتقاعدين في مدينة الرياض مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية عمادة البحث العلمي، السعودية، العدد 29، ص 12.
- - عريب فتحي، بن زيادة محمد عبد الهادي، بن حامد محمد، (2023) دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية الجانب الإنفعالي لدى وحدة الكشاف المتقدم للكشافة الجزائرية الإسلامية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد (22)، العدد (1)، الجزائر.
- - يوسف حسينو، أيوب عباش، 2024، انعكاس ممارسة التروييح الرياضي على مستوى بعض القيم الاجتماعية والجمالية للأداء المهاري لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد (23)، العدد (1)، الجزائر.
- - فرج، حواء عمر (2015): التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالاتجاهات الاسريه نحو التقاعد لدي عينه من المسنين المتقاعدين، ليبيا، مجلة العلوم والدراسات الانسانية، جامعة بنغازي، كلية الآداب والعلوم.
- - سهير فهم الغباشي، هناء أحمد محمد شويخ (2009) بعض منبئات نوعية الحياة المرتبطة بالصحة لدى مرضى الالتهاب الفيروسي "C" "المزمن من المصريين. دراسات نفسية، المجلد 19 العدد 2، القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.

●