تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن بولاية تيارت.

د. بن سميشة العيد

المركز الجامعي البيض.

– الملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات كل من الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي المسحي، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإعداد استبيان للأمن النفسي واستبيان لجودة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (25) ممارس للأنشطة الترويحية الرياضية من كبار السن، وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها أن مستوى الأمن النفسي بلغ الوزن النسبي (**72%**) مما يعني توفره بدرجة عالية لدى كبار السن، وبلغ الوزن النسبي (**54%**) لمستوى جودة الحياة لدى كبار السن، وهذا يعني توفرها بدرجة متوسطة، ويوصي الباحث بالتوعية بأهمية النشاط الترويحي الرياضي لكبار السن بهدف تحقيق التكيف النفسي، وتحقيق الذات والأمان، وتفريغ الطاقة النفسية، وتفعيل العلاقات الاجتماعية الإيجابية لدى كبار السن لما لها من تأثير قوى ومباشر على عوامل الاحتياجات النفسية والاجتماعية.

– الكلمات المفتاحية: (**الأنشطة الترويحية الرياضية، الأمن النفسي، جودة الحياة، كبار السن**).

-Summary:

The study aimed to uncover the levels of psychological security and quality of life of older persons practicing sports recreational activities. The researcher followed the descriptive descriptive method. In order to achieve the objectives of the study, the researcher prepared a questionnaire for psychological security and a questionnaire for quality of life. The sample consisted of (25) recreational activities Sports of the elderly.The study found that the level of psychological security reached 72%, which means that it is very high among the elderly. The relative weight of the elderly is 54%.The researcher recommends awareness of the importance of sport recreational activity for the elderly to achieve psychological adjustment, self-realization and safety, discharge mental energy, and activate positive social relations among the elderly because of the strong and direct impact on the factors of psychological and social needs.

-Keywords: (sports recreational activities, psychological security, quality of life, older persons) .

– مقدمة ومشكلة الدراسة:

تهتم الدول المتقدمة بفئة كبار السن ممن وصل سن التقاعد وذلك من خلال أنشطة رياضية وثقافية واجتماعية وفنية على نطاقات واسعة تسمح للجميع بالمشاركة، وذلك لاستمرار بقاءهم في حالة صحية وبدنية وعقلية ونفسية جيدة والعمل على تأخير أعراض الشيخوخة وتقليل فرص الإصابة بالأمراض ومن ثم تحقيق شيخوخة ناجحة وحياة أكثر رفاهية (محمود،2013).

وممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بطريقة منظمة ومستمرة وسليمة تساعد على التكيف النفسي، وتحقيق الذات لممارسيها، فهي تهيئ المواقف المختلفة التي تشبع الحاجات إلى التقدير والنجاح وتحقيق الذات والأمان، كما أنها تجلب السعادة والسرور إلى النفس، وتساعد على التخلص من التوتر والإرهاق العصبي، وذلك بتفريغ الانفعالات المكبوتة، وتفريغ الطاقة النفسية، واستنفاد

كافة الطرق للوصول إلى الحالة النفسية السليمة للإنسان الممارس (قرمان،2008)، أما الأمن النفسي لكبار السن، فهو حاجة ملحة يتمناها بشكل دائم، ويختلف مستوى الأمن النفسي لدى كبار السن وفقاً للفاروق الفردية والاختلاف في القدرات والإمكانات، كونه يحدد له معالم طريقه في الحياة، ويعرف الكناني(1995) الأمن النفسي بأنه: مقدار ما يحتاج إليه الفرد من حماية لنفسه ووقايتها من الظروف التي تشكل خطرا عليه، مثال تقلبات المناخ والطبيعة والأوبئة والأمراض وعدم الاستقرار الاقتصادي والاجتماعي (الكناني،1995)، والشخص الآمن نفسياً هو الذي يشعر أن حاجاته مشبعة، وأن المقومات الأساسية لحياته غير معرضة للخطر، والإنسان الآمن نفسياً يكون في حالة توازن أو توافق أمني، وفي حالة حرمانه من الأمن يكون فريسة للمخاوف مما ينعكس سلباً على شتى جوانب حياته (الحفني،1994).

ويؤكد **ناصر (1994)** أن الحاجة إلى الأمن هي حاجة سيكولوجية جوهرها السعي المستمر للمحافظة على الظروف التي تضمن إشباع الحاجات البيولوجية والسيكولوجية، بحيث يسخر الإنسان كال قواه وإمكاناته العضلية والجسدية لإشباع تلك الحاجة، وشعور الإنسان بالحاجة إلى الأمان يسيطر عليه، ويحدد آراءه، وفلسفته، ونظرته لما حوله من البيئة المحيطة، وأنه يعيش للأمن وحده باحثاً عنه، فكل ما في الوجود يعد أقل أهمية من الأمن (ناصر،1994).

وتعتبر جودة الحياة من المتغيرات المؤثرة في حياة كبار السن والتي تشكل له معنى وقيمة الحياة، وكبار السن يسعون إلى تحقيق الرضا والسعادة في حياتهم والوصول إلى أقصى درجات الراحة النفسية(bognar.2005) ، ويضيف **الخنجي (2006)** أن جودة الحياة قد تعني أمورا مختلفة لأفراد مختلفين، فهي قاد تعني العيش في أعلى درجات الرفاهية المادية لأشخاص، بينما تعني العيش بأمان وكفاف لآخرين، وبغض النظر عن معناه، فإن علم النفس باستطاعته المساهمة في تبيينه وتوضيحه ودراساته، فالأفراد لهمد تجاربهم وسماتهم وكيفية تنميتها بالإضافة إلى بياتهم ومحيطهم وكيفية تأثيرها إيجابيا في تعريف دور جودة الحياة والطريق الموصل إليها، وعلم النفس الايجابي هو من أنسب العلوم النفسية للقيام بهذا الدور شبه الغائب عن معظم أفرع علم النفس الأخرى (الخنجي،2006).

وترى رايف وآخرون(2006) أن جودة الحياة النفسية تتمثل في الإحساس الإيجابي بحسن الحال، كما يرصد بالمؤشرات السلوكية الدالة على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته وإقامته واستمراره في علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، والإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية (رجيعة،2009)، ومن خلال اطلاع الباحثين على المصادر والمراجع العلمية في مجالات علم النفس الرياضي، وجدت قلة الدراسات النفسية التي تناولت هذا الموضوع.

- أسئلة الدراسة:

- ما درجة مستوى الأمن النفسي لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بولاية تيارت؟.
- ما درجة مستوى جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بولاية تيارت؟.

- أهداف الدراسة:

- الكشف على مستوى الأمن النفسي لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بولاية تيارت.
- الكشف على درجة مستوى جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بولاية تيارت.

- فرضيات الدراسة:

- يمتلك كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية درجة عالية في مستوى الأمن النفسي بولاية تيارت.
- يمتلك كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية درجة متوسطة في مستوى جودة الحياة بولاية تيارت.

– مصطلحات الدراسة:

– **الأنشطة الترويحية الرياضية:** هي تلك الأنواع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من البرامج البدنية والرياضية كما تعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفيسيولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطها التي تشمل على الألعاب والرياضات (تعريف إجرائي).

– الأمن النفسي: بأنه الطمأنينة النفسية والانفعالية، وهو حالة يكون فيها إشباع الحاجات مضموناً وغير معارض للخطر، والأمن النفسي مركب من اطمئنان الذات والثقة بها، مع الانتماء إلى جماعة آمنة، وهو حالة من الشعور بالهدوء، والسكينة، وسلام الروح، وأن يحيط كبار السن الاطمئنان في كل لحظة وفي كل جنب من جوانب الحياة، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الشخص في مقياس الأمن النفسي لدى كبار السن(تعريف إجرائي).

– جودة الحياة: هي مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر وينتج هذا الاختلاف من نظرة الإنسان للحياة حسب ما يراه من معايير تقيم حياته، وتوجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة، منها الصحة الجسمية والعقلية والأوضاع الاقتصادية والمعتقدات الدينية والقيم الثقافية والحضارية، والقدرة على التفكير واتخاذ القرار، ويوافق الباحثون منظمة الصحة العالمية في تعريفها نظرا لشموله جميع جوانب الشخصية من حيث التعامل الفردي في إدارة جميع جوانب الحياة المختلفة، وذلك وفق استخدام الثقافة العامة والانطلاق من القيم المجتمعية وربط التعريف بأهداف الأفراد وتطلعاتهم، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الشخص في مقياس جودة الحياة لدى كبار السن(تعريف إجرائي).

– الإجراءات الميدانية:

– **منهج الدراسة:** استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبي المسح.

– **مجتمع وعينة الدراسة:** اشتمل مجتمع الدراسة على كبار السن بولاية تيارت (2018)، واشتملت عينة الدراسة على (25) ممارسا للأنشطة الترويحية الرياضية، تم اختيارهم بالطريقة المقصودة.

– مجالات البحث:

المجال البشري: تمثل في كبار السن بولاية تيارت.

المجال الزمني: تم توزيع استمارات الاستبيانين الخاصين بالأمن النفسي وجودة الحياة لكبار السن للتجربة الاستطلاعية في بداية شهر جانفي (2018) والتجربة الرئيسية في بداية شهر مارس (2018).

المجال المكاني: تم توزيع الاستمارات علي كبار السن بولاية تيارت.

أدوات جمع البيانات: استخدم الباحثون في جمع البيانات الأدوات التالية:

أولا: المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

ثانيا: الاستبيان الخاص بالأمن النفسي، واستبيان جودة الحياة، من إعداد الباحثون، كأداة لجمع البيانات والمعلومات وتم تصميمها وفق الخطوات التالية:

– مراجعة الأبحاث والدراسات والكتب العلمية التي تناولت موضوع الأمن النفسي وجودة الحياة.

– مراجعة الأدوات المستخدمة في جمع البيانات والأبحاث والدراسات السابقة.

تبعا لسلم الاستجابة ميز في تفسير نتائج الدراسة بين (4) مستويات للمتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة نحو الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن بولاية تيارت.

– **الخطوة الأولى**: تم عرض محاور الاستبيان المقترحة على (**15**) محكم من المختصين (أساتذة التعليم العالي وحملة الدكتوراه) في العلوم التربوية والنفسية والرياضية، للتأكد من مناسبة المجالات وانتمائها للاستبيانين.

– **الخطوة الثانية**: وبعد تحديد المحاور المقبولة للأداة "استبيان الأمن النفسي واستبيان جودة الحياة لدى كبار السن" تم إدراج مجموعة من العبارات الخاصة بكل محور، وتم عرضها على المحكمين لإبداء الرأي حول:

– علاقة الفقرة بالمحور.

– سهولة الفقرات وتناسبها مع العينة المدروسة.

– الوضوح من حيث اللغة والصيغة اللغوية.

– حذف أي فقرة أو فقرات غير مناسبة، وتعديل بما يرونه مناسب من أجل إثراء هذه الدراسات من جهة، وإيجاد الأسلوب الواضح والأقرب إلى مدارك العينة من جهة أخرى.

– **الخطوة الثالثة**: وبعد جمع استمارات الاستبيانين وتفريغهما تم قبول كل العبارات التي تفوق نسبة قبولها (75%) فما فوق بالنسبة لكل عبارة من الاستبيانين مع تعديل العبارات الأخرى وقبولها، أما العبارات التي تكون نسبة قبولها أقل من (75%) ترفع من الاستبيانين.

– **الدراسة الاستطلاعية**: قام الباحثون باختيار عينة استطلاعية من كبار السن من ولاية تيارت، قوامها (10) مسنين من غير عينة الدراسة الأصلية، ومشابهة تماما مع العينة الأصلية للتأكد من مدى ملائمة الأداة المعدة ومناسبتها لمستواهم العمري، من حيث الوضوح ومناسبة العبارات، وتذليل أي عقبات يمكن أن تواجه المفحوصين.

– **الجدول رقم (01): يبين معامل الثبات والصدق لأبعاد استمارة استبياني الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن.**

أبعاد استبيان الأمن النفسي	حجم العينة	معامل الارتباط المحسوب	معامل الصدق
الأمن النفسي الأسري	10	0,82	0,90
الأمن النفسي الاجتماعي		0,88	0,93
الأمن النفسي الصحي		0,81	0,90
أبعاد استبيان الأمن النفسي	**حجم العينة**	**معامل الارتباط المحسوب**	**معامل الصدق**
الرضا عن الحياة	10	0,84	0,91
الكفاية الاقتصادية		0,90	0,94
المساندة الاجتماعية		0,86	0,92
قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,01) وتحت درجة الحرية (9) = 0,79			

من خلا ل الجدول رقم (01) يتبين أن معامل الثبات باستعمال معامل بيرسون للاستمارة الأمن النفسي للأبعاد الثلاثة فبلغ أدني معامل ارتباط (0,81) وأعلى قيمة (0,88) وهذا ما يبين أن الأداة (استمارة استبيان الأمن النفسي لدى كبار السن) تتميز بدرجة عالية من الثبات، واستخدم الباحثون معامل الصدق الذاتي حيث تراوحت أدنى قيمة له (0,90)، وأعلى قيمة له (0,93) وهذا ما يبين أن الأداة تتميز بدرجة عالية من الصدق، وأن معامل الثبات باستعمال معامل بيرسون للاستمارة جودة الحياة للأبعاد الثلاثة فبلغ أدني معامل ارتباط (0,84) وأعلى قيمة (0,90) وهذا ما يبين أن الأداة (استمارة استبيان جودة

الحياة لدى كبار السن) تتميز بدرجة عالية من الثبات، واستخدم الباحثون معامل الصدق الذاتي حيث تراوحت أدنى قيمة له (0,91)، وأعلى قيمة له (0,94) وهذا ما يبين أن الأداة تتميز بدرجة عالية من الصدق، أما الموضوعية فإن الأداة بعد عرضها على المحكمين أجمعوا علي أن الأداة المستعملة لقياس الأمن النفسي وجودة الحياة المقدم لكبار السن(فعلا تقيس ما مراد قياسه).

– المعالجات الإحصائية:

– المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية

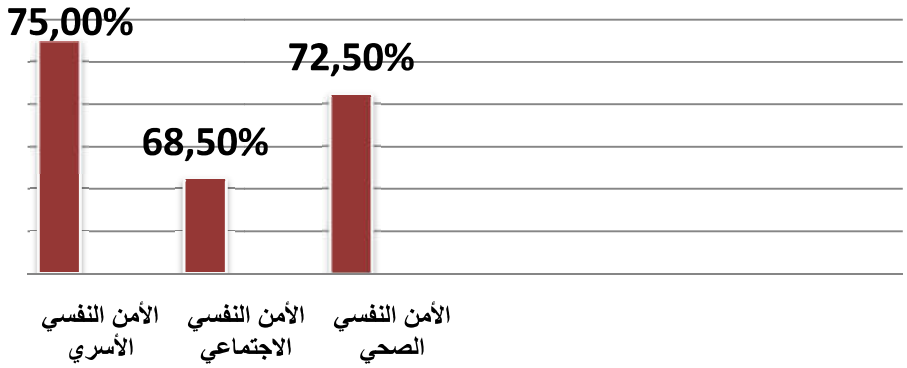
– معادلة معامل بيرسون البسيط لحساب الثبات.

– الصدق الذاتي.

– عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

– جدول رقم (02): يبين المتوسطات والوزن النسبي والترتيب لأبعاد استبيان الأمن النفسي لدى كبار السن.

أبعاد استبيان الأمن النفسي	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	درجة الموافقة	الترتيب
الأمن النفسي الأسري	3,00	%75,00	عالية	1
الأمن النفسي الاجتماعي	2,74	%68,50	عالية	3
الأمن النفسي الصحي	2,90	%72,50	عالية	2
المجموع	2,88	%72,00	عالية	/



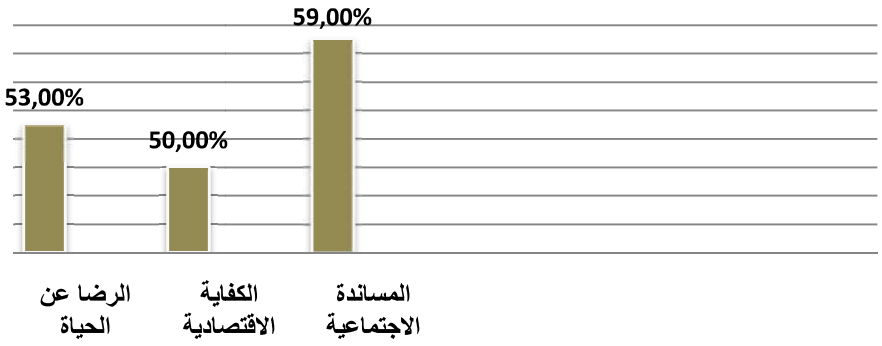
الشكل البياني رقم (01): يبين النسب المئوية لأبعاد استبيان الأمن النفسي لدى كبار السن الممارسين للترويح الرياضي.

يتضح من الجدول (02) والشكل البياني رقم (01) ما يلي: جاء في المرتبة الأولى البعد المرتبط الأمن النفسي الأسري بوزن نسبي (75,00%)، وفي المرتبة الثانية البعد المرتبط الأمن النفسي الصحي بوزن نسبي (72,50%) والمرتبة الثالثة البعد المرتبط بالأمن الاجتماعي بوزن نسبي(68,50%)، أما بالنسبة للأمن النفسي الكلي ظهر بدرجة عالية بوزن نسبي (72,00%). وهذا يدل على أن كبار السن الذين شملتهم الدراسة لديهم درجات عالية بالنسبة لأبعاد الأمن النفسي.

ويرى الباحثون يجب على كبار السن أن يرتقوا بالصحة النفسية عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المفضلة والحفاظ على البيئة، ويستشهد الباحثون بما أكده **زهران** (**1999**) أن الأمن النفسي يتحدد بعملية التنشئة الاجتماعية، وأساليبها من تسامح وتقبل ورفض وحب وكراهية، ويرتبط بالتفاعل الاجتماعي والخبرات والمواقف الاجتماعية في بيئة آمنة غير مهددة.

– جدول رقم (03): يبين المتوسطات والوزن النسبي والترتيب لأبعاد استبيان جودة الحياة لدى كبار السن.

أبعاد استبيان جودة الحياة	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	درجة الموافقة	الترتيب
الرضا عن الحياة	2,12	%53,00	متوسطة	2
الكفاية الاقتصادية	2,00	%50,00	متوسطة	3
المساندة الاجتماعية	2,36	%59,00	متوسطة	1
المجموع	2,16	%54,00	متوسطة	/



الشكل البياني رقم (02): يبين النسب المئوية لأبعاد استبيان جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين للترويح الرياضي.

يتضح من الجدول (**03**) والشكل البياني رقم (**02**) ما يلي: جاء في المرتبة الأولى البعد المرتبط بالمساندة الاجتماعية بوزن نسبي (**59,00%**)، وفي المرتبة الثانية البعد المرتبط الرضا عن الحياة بوزن نسبي (**53,00%**) والمرتبة الثالثة البعد المرتبط الكفاية الاقتصادية بوزن نسبي(**50,00%**)، أما بالنسبة لجودة الحياة الكلي ظهر بدرجة متوسطة بوزن نسبي (**54,00%**)، وهذا يدل على أن كبار السن الذين شملتهم الدراسة لديهم درجات متوسطة بالنسبة لأبعاد جودة الحياة.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة **الأشول** (**2005**) أن جودة الحياة تتمثل في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، ومدى إدراك هؤلاء الأفراد لقدرة الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة، ويذكر أيضاً أنه لا يمكن للفرد أن يدرك جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم مثال (الأصدقاء، الزملاء، الأشقاء، الأقارب، وغيرهم) أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئية النفسية الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد.

– الاستنتاجات: قد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها:

- مستوى الأمن النفسي بلغ الوزن النسبي(**72%**) مما يعني توفره بدرجة عالية لدى كبار السن.
- مستوى جودة الحياة لدى كبار السن بلغ الوزن النسبي (**54%**)، وهذا يعني توفرها بدرجة متوسطة.
- **التوصيات**: من خلال إجراءات الدراسة والنتائج التي تم التوصل إليها، يوصي الباحثون بما يلي:
- التوعية بأهمية النشاط الترويحي الرياضي لكبار السن بهدف تحقيق التكيف النفسي، وتحقيق الذات والأمان، وتفريغ الطاقة النفسية.
- توفير القيادات المتطوعة للعمل مع كبار السن حيث يعد ذلك من العوامل الهامة التي تسهم في تفعيل الممارسة داخل البرنامج الترويحي وكذلك توفير مجال أكبر من الإشراف الدقيق لكبار السن.
- تفعيل العلاقات الاجتماعية الإيجابية لدى كبار السن لما لها من تأثير قوى ومباشر على عوامل الاحتياجات النفسية والاجتماعية.

- المراجع:

- أبو سريع، أسامة، وآخرون(2006) أثر برنامج تنمية المهارات الحياتية في تجويد جودة الحياة لدى تلاميذ مدارس التعليم العام بالقاهرة الكبرى، عمان.
- أبو عودة، محمود (2006) دراسة لبعض الاتجاهات السياسية والاجتماعية وعلاقتها بمستويات الأمن النفسي والتوافق الدراسي لدى طلاب جامعة الأزهر، رسالة ماجستير منشورة، غزة.
- الخنجي خالد محمد (2006) علم النفس الايجابي وتجويد الحياة، جامعة السلطان قابوس، عمان.
- الأشول عادل عز الدين(2005) نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي، جامعة الزقازيق.
- السيد محمد أبو هاشم (2010) النموذج البنائي للعلاقات بين للسعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، جامعة بنها.
- السيد عبد الرحمن محمد (1998) دراسات في الصحة النفسية، دار قباء للنشر والتوزيع، الرياض.
- الطهراوي جميل (2007) الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات في محافظات غزة.
- الكناني ممدوح عبد المنعم (1997) مدى تحقق التنظيم الهرمي للحاجات، جامعة المنصورة.
- جودة أمال عبد القادر(1998) مستوى التوتر النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، غزة.
- رجيعة عبد الحميد (2009) التحصيل الأكاديمي وإدراك جودة الحياة النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي من طلاب كلية التربية بالسويس، جامعة الإسكندرية.
- زهران حامد (1999) الأمن النفسي دعامة للأمن القومي العربي، عالم الكتب، القاهرة.
- عبد المعطي حسن مصطفى (2005) الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، جامعة الزقازيق، مصر.
- علي سعد (1990) مستويات الأمن النفسي لدى الشباب الجامعي، مجلة جامعة دمشق.

-Aish , Mohammed (2013) : Quality Of Life Among Schizophrenic Patients in Gaza Governorates , master , Community Mental Health Nursing , Faculty Of Education , The Islamic University – Gaza .
-Bognar . G : (2005) : the concept of Quality of life .Journal social theory and practice .
-Smith ,K,W.,& Others (1999) Distinguishing between quality of life and health status in quality of life research : ameta – analysis . quality of life.