

جامعة العقيد أكلبي منذ أولحاج

البويرة

مذكرة تخرج ضمن متطلبات شهادة الليسانس في ميدان علوم

و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص: تدريب رياضي

الموضوع:

انعكاسات ممارسة النشاط البدني الرياضي  
على فئة الاشخاص المسنين.

-دراسة ميدانية على مستوى المركب الرياضي لولاية البويرة

تحت إشراف الأستاذ:

\*ميهوبي رضوان

من إعداد الطلبة:

✓العربي الهام

السنة الجامعية: 2015-2014



تَعَالَى جَدُّكَ  
عَلَيْهِ السَّلَامُ



# شكر وتقدير

الشكر الجزيل والحمد الكثير لله العلي القدير الذي وفقني وأعانني على إتمام  
هذا العمل المتواضع، أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ المشرف

**"ميهموي رضوان"**

على التوجيهات التي مدني بها طيلة بحثي هذا فكان نعم المشرف حيك وجهني  
حين الخطأ وشجعني عند الصواب و لم يبخل علي لا بمعلوماته و لا بوقته  
كما اشكر كل من قدم لي النصيحة من قريب أو من بعيد  
وكل أساتذة المعهد.

كما اخص بجزيل الشكر الأولياء الأعمراء الذين لو بقيت احد فضائلهم  
علي لما كفيتهم حقهم، الي كافة الزملاء الذين ساعدوني لإتمام هذا

العمل المتواضع منهم **"حرمة، اسماء، شمسو، سفيان بلال"**

والى كافة الأصدقاء والعائلة وإخواني الكرام الذين وقفوا الي جانبي طيلة

تواجدي بالجامعة

و أقول للجميع وفقني الله وإياكم لما يحبه ويرضاه



# اهداء



الحمد لله رب العالمين منزل الكتاب هدى وتذكرة لأولي الألباب، والصلاة والسلام  
على سيدنا محمد الذي خصه بجوامع الكلام وفضل الخطاب وعلى آله وأتباعه إلى

يوم الدين وسلم تسليما كثيرا

أما بعد

اهدي عملي هذا

- إلى منبع المحبة والحنان أُمي الغالية أطال الله في عمرها.

- إلى من ساندني طوال مشواري الدراسي أبي العزيز أطال الله في عمره.

- إلى كل إخوتي وأخواتي.

- إلى جدي و جدتي و خالي فاتح العزيز اطال الله في عمرهم جميعا.

إلى صديقتي و اختي و رفيقة دربي "بوعلي حسية"

- إلى كل الزملاء والأصدقاء في الدراسة من الابتدائية إلى الجامعة.

إلى من تربطني بهم صداقة طيبة.

- إلى كل من ساندني في مشوار بحثي سواء من قريب أو من بعيد.

# العام



ب

## محتوى البحث

### محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر و تقدير.
ب	- إهداء.
ت	- محتوى البحث.
د	- قائمة الجداول.
ذ	- قائمة الأشكال.
ر	- ملخص البحث.
ز	- مقدمة.
	<b>مدخل عام التعريف بالبحث.</b>
2	1- الإشكالية.
3	2- الفرضيات.
3	3- أسباب اختيار البحث.
3	4- أهمية البحث.
3	5- أهداف البحث.
4	6- الدراسات المرتبطة بالبحث.
5	7- تحديد المصطلحات و المفاهيم.
	<b>الجانب النظري</b>
	<b>الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي.</b>
8	- تمهيد
9	1- تعريف النشاط البدني الرياضي.
9	2- أهداف النشاط البدني الرياضي.
9	1-2- هدف التنمية البدنية.
10	2-2- هدف التنمية المعرفية.
10	3-2- هدف التنمية النفسية.
10	4-2- هدف التنمية الحركية:.
11	5-2- هدف التنمية الاجتماعية.
11	6-2- هدف الترويح وأنشطة الفراغ.

## محتوى البحث

12	3-أنواع النشاط البدني الرياضي.
12	3-1- ألعاب المنافسة.
12	3-2-ألعاب هادئة.
12	4- خصائص النشاط البدني الرياضي.
13	5- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي.
13	5_1_ الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي.
13	5-2- الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي
14	6- الاسس العلمية للنشاط البدني الرياضي.
14	6-1- الاسس البيولوجية.
14	6-2- الاسس النفسية.
14	6-3- الأسس الاجتماعية.
14	7- وظائف النشاط البدني الرياضي
14	7-1- النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ
14	7-2- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن
15	7-3- النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير
15	7-4- النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة
15	7-5- النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية
16-15	7-6- النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها
17	- الخلاصة.
	<b>الفصل الثاني: الأشخاص المسنين و الممارسة الرياضية.</b>
19	- تمهيد.
20	1- مفهوم الشخص المسن و الشيخوخة.
20	1-1- الشخص المسن.
20	1-2- المعنى اللغوي للشيخوخة.
20	1-3- مفهوم الشيخوخة لدى الباحثين.
20	1-3-1- العمر الزمني
20	1-3-2- العمر البيولوجي.
20	1-3-3- العمر الاجتماعي.
21	1-3-4- العمر النفسي.

## محتوى البحث

21	4-1- نشأة تاريخ دراسة المسنين.
22	5-1- أهمية دراسة الشيخوخة.
24-23	6-1- اهتمامات المسنين وحاجاتهم.
25	7-1- أهمية رعاية المسنين
25	2- بعض العوامل المسببة لأمراض الشيخوخة
25	2-1- الإفراط في تناول الأغذية.
25	2-2- امتصاص الجسم نواتج التخمر
26	2-3- امتصاص الجسم لبعض الإفرازات السامة
26	2-4- التسمم المزمن بالنيكوتين
26	3- الأمراض الجسمية و النفسية لدى المسنين
26	3-1- الأمراض الجسمية لدى المسنين
27	3-2- الأمراض النفسية لدى المسنين
28	4- أهم التغيرات التي تصاحب مرحله الشيخوخة
28	4-1- التغير العضوي
29	4-2- التغير الاجتماعي
29	5- الخصائص النفسية و الانفعالية
29	5-1- التكوين الانفعالي
30	5-2- الإحساس بالإنجاز أو الاتمام
30	5-3- الإحساس بالفشل
31	5-4- مخاوف كبار السن
32	5-5- الاكتئاب عند كبار السن
32	5-6- التقاعد
32	6- الخصائص العقلية
33	6-1- الإدراك
33	6-2- التذكر
33	6-3- الدقة
33	6-4- التعلم
34	7- العلاقات الاجتماعية
34	8- المراحل التي يمر بها المسن للوصول الى التوافق

## محتوى البحث

34	8-1- تعريف التوافق
35	8-2- ابعاد التوافق
35	8-2-1- التوافق الشخصي
35	8-2-2- التوافق الاجتماعي
35	8-3- المراحل
36	9- تشجيع كبار السن على مزاوله الأنشطة
36	9-1- بعض الأساليب و الوسائل المقترحة
36	9-1-1- التعاون و المساعدة
37	9-1-2- توطيد العلاقات بين كبار السن
37	10- ممارسة النشاط البدني الرياضي و الحالة النفسية للشخص المسن
38	10-1- الأنشطة البسيطة مفيدة
38	10-2- التعب والإحساس بالخمول
39	10-3- التوتر والإجهاد النفسي
39	10-4- الاكتئاب والحزن
40	10-5- الوحدة
40	10-6- ضعف الثقة بالنفس
41-40	11- ممارسة النشاط البدني الرياضي و الحالة الاجتماعية للشخص المسن
42	- الخلاصة
	<b>الفصل الثالث: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية.</b>
44	- تمهيد.
45	4-1- الدراسة الاستطلاعية.
45	4-2- الدراسة الأساسية.
45	4-2-1- المنهج المستخدم.
46	4-3- متغيرات البحث.
46	4-4- مجتمع البحث.
46	4-5- عينة البحث وكيفية اختيارها.
47	4-6- مجالات البحث.
47	4-7- أدوات البحث.
48	4-8- الأسس العلمية للأداة.

## محتوى البحث

48	4-9- إجراءات التطبيق الميداني.
49_48	4-10- الوسائل الإحصائية.
50	- خلاصة.
	<b>الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.</b>
52	تمهيد.
69.....53	عرض و تحليل النتائج.
71-70	مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات.
72	خلاصة.
73	الاستنتاج العام.
74	الخاتمة .
75	اقتراحات و فروض مستقبلية.
-	البيبلوغرافية .
-	الملاحق.

## قائمة الجداول

الصفحة	موضوع الجدول	الرقم
27	يمثل الأمراض أكثر انتشارا بين المسنين و المسنات هي: ارتفاع ضغط الدم, الضعف العام, ضعف الذاكرة و عدم تركيزها, ضعف النظر	الجدول رقم 01
53	يمثل التكرارات و النسب المئوية و كا <sup>2</sup> للسؤال (01)	الجدول رقم 02
54	يمثل التكرارات و النسب المئوية و كا <sup>2</sup> للسؤال (02)	الجدول رقم 03
55	يمثل التكرارات و النسب المئوية و كا <sup>2</sup> للسؤال (03)	الجدول رقم 04
56	يمثل التكرارات و النسب المئوية و كا <sup>2</sup> للسؤال (04)	الجدول رقم 05
57	يمثل التكرارات و النسب المئوية و كا <sup>2</sup> للسؤال (05)	الجدول رقم 06
58	يمثل التكرارات و النسب المئوية و كا <sup>2</sup> للسؤال (06)	الجدول رقم 07
59	يمثل التكرارات و النسب المئوية و كا <sup>2</sup> للسؤال (07)	الجدول رقم 08
60	يمثل التكرارات و النسب المئوية و كا <sup>2</sup> للسؤال (08)	الجدول رقم 09
61	يمثل التكرارات و النسب المئوية و كا <sup>2</sup> للسؤال (09)	الجدول رقم 10
62	يمثل التكرارات و النسب المئوية و كا <sup>2</sup> للسؤال (10)	الجدول رقم 11
63	يمثل التكرارات و النسب المئوية و كا <sup>2</sup> للسؤال (11)	الجدول رقم 12
64	يمثل التكرارات و النسب المئوية و كا <sup>2</sup> للسؤال (12)	الجدول رقم 13
65	يمثل التكرارات و النسب المئوية و كا <sup>2</sup> للسؤال (13)	الجدول رقم 14
66	يمثل التكرارات و النسب المئوية و كا <sup>2</sup> للسؤال (14)	الجدول رقم 15
67	يمثل التكرارات و النسب المئوية و كا <sup>2</sup> للسؤال (15)	الجدول رقم 16
68	يمثل التكرارات و النسب المئوية و كا <sup>2</sup> للسؤال (16)	الجدول رقم 17
69	يمثل التكرارات و النسب المئوية و كا <sup>2</sup> للسؤال (17)	الجدول رقم 18

## قائمة الاشكال

الصفحة	موضوع الأشكال	الرقم
53	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (01).	الشكل رقم 01
54	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (02).	الشكل رقم 02
55	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (03).	الشكل رقم 03
56	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (04).	الشكل رقم 04
57	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (05).	الشكل رقم 05
58	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (06).	الشكل رقم 06
59	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (07).	الشكل رقم 07
60	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (08).	الشكل رقم 08
61	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (09).	الشكل رقم 09
62	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (10).	الشكل رقم 10
63	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (11).	الشكل رقم 11
64	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (12).	الشكل رقم 12
65	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (13).	الشكل رقم 13
66	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (14).	الشكل رقم 14
67	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (15).	الشكل رقم 15
68	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (16).	الشكل رقم 16
69	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (17).	الشكل رقم 17

جامعة اكلي محند أولحاج البويرة

ملخص مذكرة ليسانس في تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
انعكاسات ممارسة النشاط البدني الرياضي على فئة الاشخاص المسنين.  
دراسة ميدانية على مستوى المركب الرياضي لبلدية البويرة

**هدف الدراسة:** تسلط الضوء على فئة الاشخاص المسنين الممارسين للنشاط البدني الرياضي  
**مشكلة الدراسة:** ما هي اهم الانعكاسات النفسية و الاجتماعية الناجمة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي  
عند فئة الاشخاص المسنين .

**فرضيات الدراسة:**

**الفرضية الرئيسية:** لممارسة النشاط البدني الرياضي انعكاسات نفسية و اجتماعية على فئة الاشخاص  
المسنين.

**الفرضية الجزئية الأولى:** تنعكس ممارسة النشاط البدني الرياضي على الحالة النفسية للشخص المسن.  
**الفرضية الجزئية الثانية:** تسمح ممارسة النشاط البدني الرياضي بخلق نسبة من الاندماج الاجتماعي لفئة  
المسنين.

**إجراءات الدراسة الميدانية:**

**العينة:** عينة مقصودة 20 مسن ممارس

- **المجال المكاني:** أجريت هذه الدراسة في ولاية البويرة.

- **المجال الزمني:** تم توزيع استمارات الاستبيان 19 افريل 2015.

**المنهج المستخدم:** يمثل المنهج الطريقة التي يسلكها الباحث في الدراسة، وبما أن المنهج يكون إتباعا  
لطبيعة الدراسة فإننا اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي.

**الاستبيان:** اعتمدنا في إجراء البحث على الاستمارة الاستبائية التي تدرس كل ما يتعلق بعناصر الموضوع  
وكذا اعتمدنا على طريقة الإحصاء بالنسبة المئوية.

ولقد توصلنا في ختام هذا البحث إلى مجموعة من الاستنتاجات حول موضوعنا والتي يمكن ذكر أهمها:

- ان النشاط الرياضي وسيلة فاعلة في تحقيق التوازن الانفعالي و العقلي و استرجاع الثقة في النفس.
- فاعلية ممارسة الرياضة في التخفيف من حدة الاكتئاب و الحزن و الوحدة.
- تحقق ممارسة النشاط الرياضي التكامل و التنسيق في عمليات الاندماج الاجتماعي للأشخاص  
المسنين.
- تساعد ممارسة النشاط الرياضي في توسيع الحيز الاجتماعي للأشخاص المسنين و خلق علاقات  
جديدة بينهم.

**الكلمات الدالة:** النشاط البدني الرياضي، فئة الاشخاص المسنين.



## المقدمة :

تعتبر فئة المسنين من الفئات المهمة التي أفنت زهرة عمرها في خدمة مجتمعاتها، و رغم كل هذا فقد أصبحت فئة معزولة يتهرب من التعامل معها نظراً لعدم قدرتهم على العطاء بعدما بلغوا سن التقاعد مثلاً او احيلاوا عليه قسريا او لحالتهم النفسية المتعبة جراء المشاكل والضغوطات التي تعرضوا لها خلال مراحل حياتهم و عدم الاحساس بالعرفان و التقدير من طرف الاخرين .

و بما ان مشكل كبار السن قد انتشر نسبيا في كل العالم فإن الدول بمجتمعاتها المدنية و جمعياتها و المتطوعين اتجهوا الى التفكير في حلول و اقتراحات تساعد هذه الفئة الهشة على تحسين حالتها النفسية و تجديد علاقاتها الاجتماعية قصد المساعدة على اعادة الاندماج، و كان اتجاههم نحو الانشطة البدنية الرياضية لما لها من أهداف بناءة تساعد على الإعداد السليم لجميع جوانب الشخصية سواء كانت عقلية، نفسية أو اجتماعية باعتبارها من أهم الوسائل المتقدمة في هذا العصر و التي تعمل على تحقيق غاية التربية من حيث اكتساب مهارات التعامل والتوافق بين الفرد و نفسه وبين الفرد و بيئته الاجتماعية.

وهنا نوضح اهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي خاصة عند المسنين و استنتاج انعكاساته الكثيرة، التي نركز من بينها على النفسية و الاجتماعية باعتبارها نقطة ضعف يعاني منها الشخص المسن حيث اننا نرى انه كلما تقدم الشخص في العمر زادت الضغوطات عليه و كثرت شكواه و قل صبره مما يزيد من انفعالاته سواء مع نفسه او مع الاخرين و هذا ما يدخله في حيز مغلق يسوده القلق و الاحباط و الملل و الاكتئاب و غيرها من احساسات الاخرى حيث من جاءها يدخل الشخص المسن في حالة من العزلة و الوحدة بعيدا عن اسرته و مجتمعه.

بتطرقنا لدراسة هذا الموضوع أردنا تسليط الضوء على أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي عند الاشخاص المسنين و انعكاساته على حالتهم النفسية و الاجتماعية.

و لدراسة هذا الموضوع تطرقنا من خلاله الى خطة البحث و هي تقسيمه الى جانبين:

جاني نظري و جانب تطبيقي و هذا بعد التطرق الى الجانب التمهيدي الذي احتوى على:

- مدخل عام: التعريف بالبحث الذي تضمن تحديد اشكالية البحث و ضبطها، التساؤل العام و التساؤلات الجزئية، الفرضيات، اسباب اختيار الموضوع، الاهمية و الاهداف، الدراسات السابقة و تحديد المفاهيم و المصطلحات الاساسية للدراسة.

- الجانب النظري قسم الى فصلين هما:

• الفصل الاول: النشاط البدني الرياضي

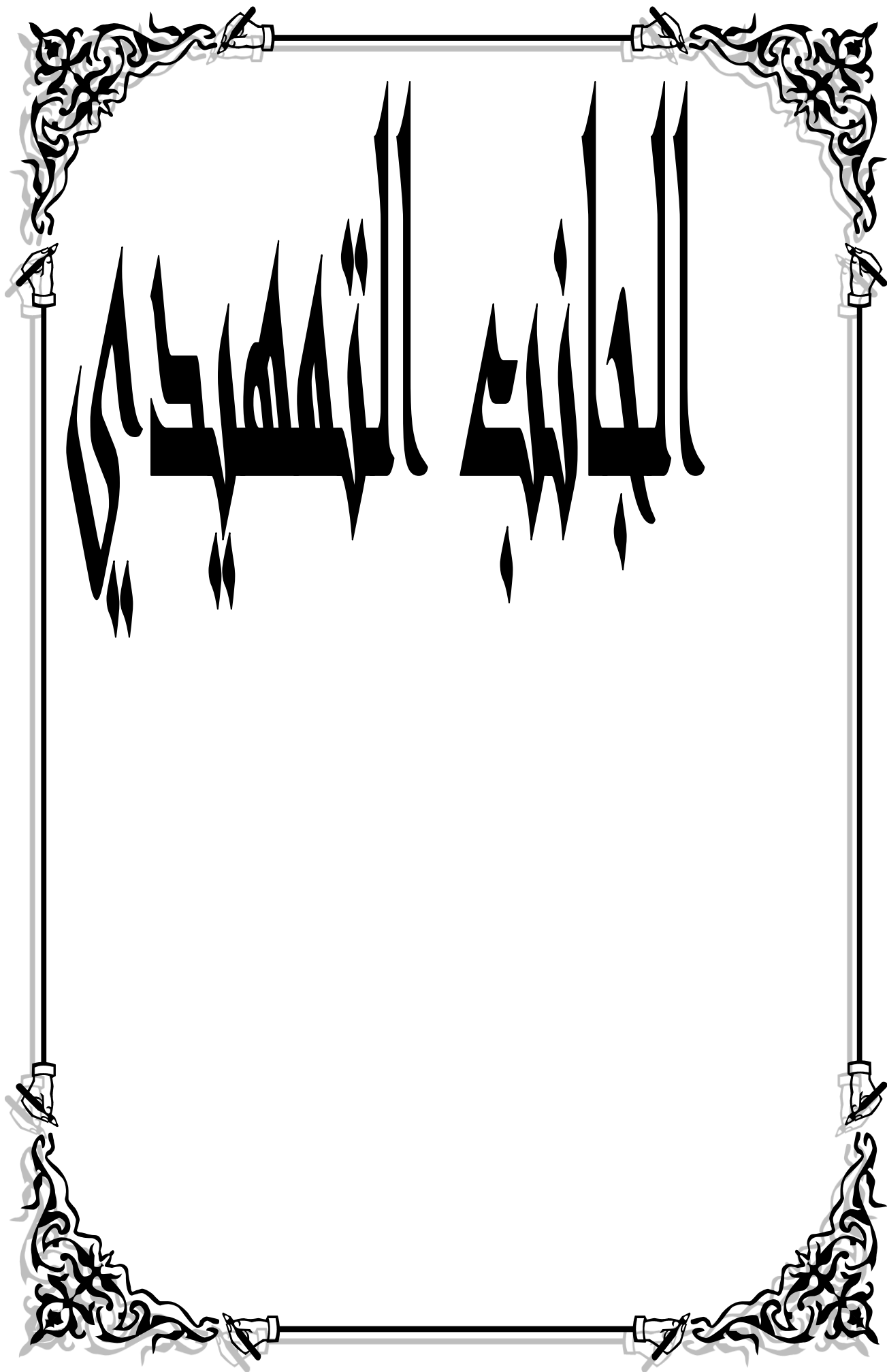
• الفصل الثاني: فئة المسنين و الممارسة الرياضية.

- الجانب التطبيقي قسم الى فصلين هما:

• الفصل الثالث: : تناولنا فيه المنهج المتبع و مكان إجراء البحث، عينة الدراسة، الاداة المستعملة و كذا الاساليب المعتمدة في المعالجة الاحصائية.

• الفصل الرابع: تناولنا فيه عرض وتحليل النتائج وكذلك مقابلة الفرضيات بنتائج الاستبيان وأكملنا دراستنا باستنتاج عام ومجموعة من الاقتراحات والتوصيات و اخيرا خاتمة.





## 1- الإشكالية:

تعد ممارسة النشاط البدني الرياضي من الركائز الأساسية التي تساعد على اعداد المواطن الصالح المتزن بدنيا عقليا و عاطفيا و اجتماعيا و تجعله قادرا على الانتاج و القيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه وهذا ما يراه "تشارلز بيكر" " ان الممارسة الرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة و ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية الرياضية, العقلية, الانفعالية و الاجتماعية و ذلك عن طريق النشاط البدني الرياضي"<sup>1</sup> كما يقول الرسول صلى الله عليه و سلم {المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف}<sup>2</sup> و ما اكثر الادلة التي تبين شدة حرص الاسلام على ممارسة الرياضة من قبل جميع افراد الامة بدون استثناء.

فالهدف الاسمى من ممارسة النشاط البدني الرياضي هو العناية بالياقة البدنية التي تعد العامل الاول وراء المحافظة على الجمال و الحيوية و يحقق التأثير الايجابي لمختلف الجوانب الصحية, النفسية, العقلية و الاجتماعية للفرد

ولكون الانسان كائن حي فإنه يمر في حياته بعدة مراحل يحتاج فيها الى رعاية خاصة , خاصة مرحلتي الطفولة والشيخوخة , وإذا كانت مرحلة الطفولة قد حظيت باهتمام واضح على المستوى القومي والدولي منذ مئات السنين في العالم المتقدم الا ان مرحلة الشيخوخة لم تحظ بنفس القدر من الاهتمام خاصة في الدول النامية , حيث تعود قلة هذا الاهتمام الى الكلام المتداول وهو ان الشخص المسن يصبح غير نافعا في المجتمع او اقل انتاجا عما كان عليه في السابق وهذا راجع الى بداية تدهور وتراجع وظائفه الجسدية و العقلية بصورة أكثر وضوحا مما كانت عليه في الفترات السابقة من العمر لقوله تعالى {الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفا وشيبا يخلق ما يشاء وهو العليم القدير}<sup>3</sup>.

وبما ان التقدم في العمر يؤدي الى تراجع كفاءة الوظائف الحيوية بالجسم فذلك يؤدي الى وقوع الانسان كفريسة سهلة للأمراض كالأمزات القلبية و الجلطات الدماغية التي قد تتسبب بالإعاقات او حتى انها تؤدي الى الوفاة. غير أن المواظبة على ممارسة النشاط البدني الرياضي والذي اصبح دواء ينصح به الاطباء كبار السن في محاربة الشيخوخة والتمتع بالحياة والصحة والنشاط, اذ يؤدي الى تأخير وابطاء اعراضها البيولوجية كعمل القلب والاوعية الدموية وتحول دون الاصابة بعدة امراض الا ان للشيخوخة بعدا نفسيا و اجتماعيا يظهر في صورة سلوكيات ومواقف يعيشها و يتبناها و يتأثر بها الانسان المتقدم في السن تعكس حالة نفسية يسودها حالة من الياس و الاسى واختلال في تقدير الذات التي تتعكس بدورها على العلاقات الاجتماعية القريبة والبعيدة التي تشكل الشبكة الاجتماعية التي يمارس فيها ديناميكيته الاجتماعية حفاظا على انتمائه لتصنيف اجتماعي موضوعي . تعد هذه

<sup>1</sup> Yevs Galber.-Activité physique contexte et effet sur la santé.- 2édition.Ed :Vigo, Paris : 2004. -16

<sup>2</sup> ابو هريرة رضي الله عنه, عن رسول الله صلى الله عليه و سلم, و رواه مسلم في صحيحه 2664

<sup>3</sup> القرآن الكريم, سورة الروم الآية 54

الحالة النفسية الاجتماعية اهم عامل جلب اهتمامنا بما له من اهمية تحكم معايشة الانسان المتقدم في السن لما تبقى من عمره في ظل العجز الوظيفي البيولوجي المذكور اعلاه , مما يجعلنا نطرح التساؤل التالي:

ما هي اهم الانعكاسات النفسية و الاجتماعية الناجمة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي عند فئة الاشخاص المسنين ؟

مما جعلنا نطرح التساؤلات التالية:

- هل لممارسة النشاط البدني الرياضي انعكاس على الحالة النفسية لفئة المسنين ؟
- هل تسمح ممارسة النشاط البدني الرياضي بخلق اندماج اجتماعي لفئة المسنين ؟

## 2- الفرضيات:

**الفرضية العامة :** لممارسة النشاط البدني الرياضي عدة انعكاسات نفسية و اجتماعية على فئة الاشخاص المسنين

**الفرضيات الجزئية :**

تتعرض ممارسة النشاط البدني الرياضي على الحالة النفسية للشخص المسن

تسمح ممارسة النشاط البدني الرياضي بخلق نسبة من الاندماج الاجتماعي لفئة المسنين

## 3- اسباب اختيار الموضوع:

تتلخص أسباب اختيارنا لهذا الموضوع في النقاط التالية:

\_الفضول العلمي

\_نقص في مثل هذه المواضيع الحساسة

\_اهمال كبير لهذه الشريحة من العمر من طرف المجتمع وعدم مراعاتها من جميع الجوانب.

## 4-اهمية البحث:

تستمد هذه الدراسة اهميتها من اهمية الموضوع الذي تبحثه في ضوء التأثير الفعال للممارسة الرياضية على اللياقة البدنية للشخص المسن و دورها في تحقيق نسبة من النمو الشامل و المتزن لجميع النواحي البدنية , العقلية , النفسية الاجتماعية .

فهذا الموضوع جدير بالدراسة و البحث لاهتمامه بشريحة خاصة تشكل نسبة لا بأس بها في المجتمع و التي تزيد نسبتها سنة بعد اخرى و لهذه الزيادة اثارها في اهتمام العلم الحديث بدراسة هذ الفئة .

## 5-اهداف البحث :

- ابراز دور ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة الجسمية بصفة عامة على فئة الاشخاص المسنين
- غرس ثقافة الممارسة الرياضية عند الاشخاص المسنين
- معرفة نوع الانشطة الملائمة التي ينصح بممارستها عند الاشخاص المسنين
- تسليط الضوء على اسهام النشاط البدني الرياضي في خلق اندماج اجتماعي لفئة المسنين

## 6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

## الدراسة الاولى:

ا.د بشير معمريه, د عبد الحميد خزار سنة 2008- 2009 تحت عنوان بحث حول الاضطرابات الجسمية و النفسية لدى المسنين المقيمين بدار العجزة بمدينة باتنة- الجزائر .

## اشكالية البحث:

جاء تساؤل الطلبة الباحثين في إشكالية البحث على النحو التالي:

ما هي الامراض الجسمية و النفسية الاكثر انتشارا بين المسنين و الفروق الجنسية بينهما؟

## هدف البحث:

هدفت الدراسة الى معرفة نوع الاضطرابات الجسمية و النفسية بين الجنسين و نسبة انتشارها بينهما.

## الفرضيات:

الفرضية العامة: توجد فروق بين المسنين و المسنات في الامراض الجسمية و الاضطرابات النفسية

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق بين المسنين و المسنات في الامراض الجسمية
- توجد فروق بين المسنين و المسنات في الاضطرابات النفسية

## منهج البحث:

اعتمد الباحثون في هذه الدراسة على المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة, في مجتمع مكون من 130 مسن و تم اختيار عينة من 56 من المسنين تراوحت اعمارهم بين 61 و 88 سنة و 42 من المسنات تتراوح اعمارهن بين 59 و 91 سنة و كلهم من مقيمي دار العجزة.

اما بالنسبة لأدوات الدراسة فلقد تمثلت في استعان الباحث بطبيب المسنين و الاخصائية النفسانية و استبيان خاص بالامراض, و كانت اساليب معالجة البيانات بالتكرارات و النسب المئوية و اختبار كا<sup>2</sup>.

## أهم النتائج:

\* الامراض الجسمية الاكثر انتشارا

- عند المسنين: امراض العيون, الاعاقة الحركية, الضعف العام, الامراض العصبية, اضطرابات المعدة و ضعف النظر.

- عند المسنات: امراض العيون, الاعاقة الحركية, التلعثم في الكلام, الام العمود الفقري, نحافة الجسم و الروماتيزم.

\* الاضطرابات النفسية الاكثر انتشارا

- عند المسنين: القلق العام, الاكتئاب النفسي, الياس, اضطرابات النوم, قلق الموت و العصبية الزائدة.

- عند المسنات: القلق العام, الاكتئاب النفسي, الياس, قلق الصحة, توهم المرض و الكذب.

## الدراسة الثانية:

دراسة كاميليا زين العابدين عبد الرحمن (2003م)، وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تروحي على التوافق النفسي لدى المسنين، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة من المسنين مستخدمة القياس القبلي والبعدي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية؛ حيث بلغ قوامها 31 مسنًا من دور المسنين بمدينة طنطا بمحافظة الغربية.

وكانت أهم النتائج: يؤثر البرنامج التروحي إيجابيًا على مستوى التوافق النفسي لدى المسنين - التحسن بنسبة 42.86 % في مستوى التوافق النفسي لدى المسنين - تراوحت نسبة التحسن في القياسات الثلاثة ما بين 18.57 % للقياس القبلي، و42.86 % للقياس البعدي.

## التعليق على الدراسات:

من البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية والبحث العلمي على وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي فما من دراسة أو بحث إلا وجاءت بعده دراسات وبحوث عديدة قد تناولت هذه المواضيع بالشرح والتحليل، أو تشترك في بعض المعاني أو الجوانب وبذلك تتشكل هذه الدراسات.

ومن خلال الاطلاع على الدراسة السابقة والمشابهة لموضوع الممارسة الرياضية للأشخاص المسنين و التي اعتمدت في دراستها المنهج الوصفي بأداة متمثلة في استمارة الاستبيان، حيث تبين النتائج المتحصل عليها مجموعة من الاضطرابات النفسية و التي ساعدتني في بحثي هذا مما جعلني ادخل مصطلح النشاط الرياضي البدني و هل ينعكس على الحالة النفسية للشخص المسن او لا.

## 7-تحديد المصطلحات و المفاهيم:

## أ- النشاط البدني الرياضي:

**التعريف النظري:** يعرفه امين خولي "بانه وسيلة تربية، تتضمن ممارسات موجهة، تساعد على اشباع حاجات الفرد و دوافعه بتهيئة المواقف العلمية التي يتلقاها الفرد في حياته".<sup>1</sup>

و يعرفه اخر " انه الجانب من التربية الذي يهتم بتنظيم و قيادة الفرد من خلال أنشطة العضلات لاكتساب التنمية و التكيف في كل المستويات و اتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي".<sup>2</sup>

**التعريف الاجرائي:** هو مجموعة من التمارين يمارسها الفرد لغرض معين مثل الصحة و اللياقة البدنية، ملء وقت الفراغ و التخفيض من الضغوطات النفسية، الاجتماعية و حتى الجسمية.

## ب- الشيخوخة او فئة الاشخاص المسنين:

<sup>1</sup> امين انور الخولي، محمد حمادي.. برامج التربية الرياضية.. ط1.. دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 1990. ص 17، 18

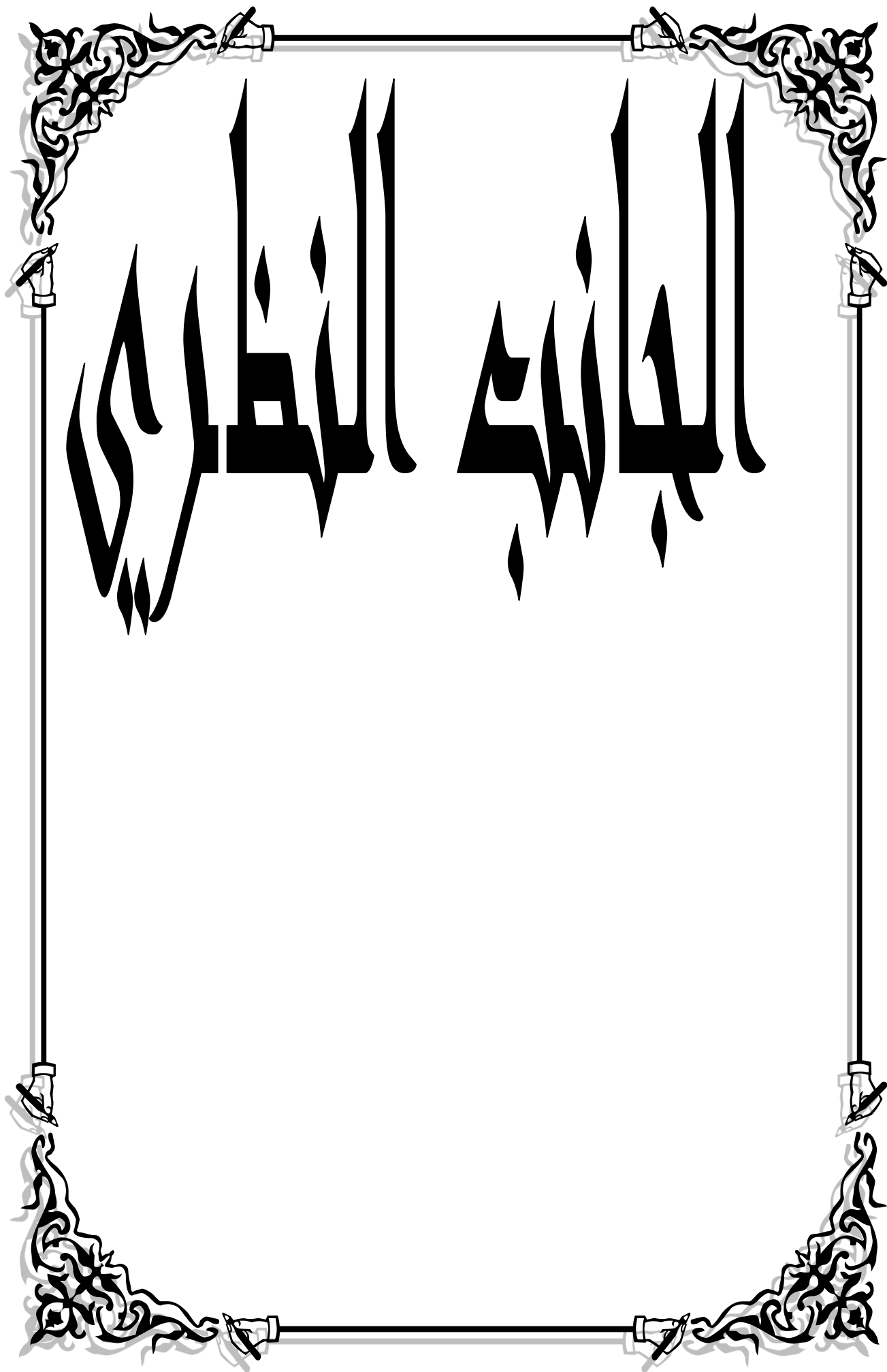
<sup>2</sup>مجلة الدراسات و البحوث الاجتماعية.. جامعة الوادي.. العدد 08.. سبتمبر 2014.. ص 125- ص 140

**التعريف النظري:** هي مجموعة تغيرات جسمية و نفسية تحدث بعد سن الرشد و في الحلقة الاخيرة في الحياة و من المتغيرات الجسمية العضوية الضعف العام في الصحة و نقص القوة العضلية و ضعف الحواس و ضعف الطاقة الجسمية و الجنسية بوجه عام و من المتغيرات النفسية ضعف الانتباه و الذاكرة و ضيق الاهتمام و المحافظة و شدة التأثير الانفعالي و الحساسية النفسية.<sup>1</sup>

**التعريف الاجرائي:** مرحلة من مراحل العمر التي تبدأ فيها الوظائف الجسدية و العقلية في التدهور بصورة اكثر وضوحا مما كانت عليه في الفترات السابقة من العمر.

<sup>1</sup> حامد زهران. علم النفس الاجتماعي. عالم الكتب. القاهرة. 1997. ص 462

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الفصل الأول

النشاط البدني الرياضي

## تمهيد:

لقد أصبحت الانشطة الرياضية بمختلف أشكالها الشعبية و المعاصرة ، وبنظمتها و قواعدها السلمية ميدانا هاما من الميادين الاجتماعية التي تهتم بها الأمم ، فقد أصبحت الدليل على رقي الشعوب و ثقافتها كما أنها أصبحت تمثل وسيلة تعبيرية هامة في الأفراد و الجماعات عن الكثير من المسائل التي كانت تتطلب أعمالا ضد الإنسانية كالحروب من اجل إبراز الأقوى على سبيل المثال ، بل على عكس ذلك فالأنشطة الرياضية تضمن للأفراد إعدادا جسميا و اجتماعيا سلميا صالحا لتقديم خدمات معتبرة لمجتمعه ، من أجل هذا لا يوجد بلد في العالم المعاصر إلا و يسعى الى إبراز قدراته في هذا المجال على الساحة الدولية سواء في المنافسات الداخلية او العالمية وذلك بتحقيق النتائج العالمية كما أنها لم تبق كوسيلة لاستهلاك الطاقة الجسمية للترفيه ، بل حولت الى علم من العلوم وأنشأت معاهد للتربية البدنية والتكنولوجيا الرياضية و أصبحت ميدانا للدراسات و البحوث العلمية و الاجتماعية والنفسية .

## 1- تعريف النشاط البدني الرياضي :

يعتبر النشاط البدني الرياضي إحدى اتجاهات ثقافة الرياضي الذي يرجع أساسه إلى قديم الزمان، حينما كان الإنسان البدائي يمارس كثيرا من ضروبها تلقائياً، ضمان لإشباع حاجاته الأولية فأقام مسابقات العدو والجري والسباحة والري والمصارعة والقفز.. ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل والكرات والشبكات والمضمارات ووضع القوانين واللوائح، وعمل جاهداً على تطويرها والارتقاء بها، حتى أصبح إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر على سائر الأمم.<sup>1</sup>

- أما في عصرنا هذا، فإن النشاط البدني الرياضي أصبح عنصر من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة للشباب ليتعارفوا ببعضهم البعض خدمة للمجتمع بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود، فهو يعد عاملاً من عوامل التقدم الاجتماعي والمهني.

## 2- أهداف النشاط البدني الرياضي:

### 1-2- هدف التنمية البدنية

يعتبر هدف التنمية البدنية عن إسهام النشاط البدني والرياضي في الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للإنسان ولأنه يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية، فهو يعد من أهم أهداف النشاط البدني الرياضي، إذ لم يكن أهمها على الإطلاق، وتطلق عليه بعض المدارس البحثية التنمية العضوية لأنه يعتمد على تطوير وتحسين وظائف أعضاء جسم الإنسان من خلال الأنشطة البدنية الحركية المختارة وكذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف وصيانتها، وتتمثل أهمية هذا الهدف في أنه من الأهداف المقصورة على مجال النشاط البدني والرياضي، ولا يدعي أي علم أو نظام آخر أنه يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان، بما في ذلك الطب وهذا سيرى على سائر المواد التربوية والتعليمية الأخرى بالمدرسة، أو خارجها كالأندية مثلاً ويتضمن هدف التنمية البدنية والعضوية قيمة بدنية مهمة، تصلح لأن تكون أغراضاً ومهمة على المستويين التربوي والاجتماعي وتتمثل فيما يلي:

- اللياقة البدنية
- القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات
- التركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل
- السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم
- ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني، بالاندماج البدني الخالص ويشير لونها ويسبح" إلى أن النشاط الرياضي مفعم باللعب التنافسي داخلي وخارجي، المرود أو العائد، يتضمن أفراد أو فرقاً تشارك في مسابقات وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي. الرياضة والمجتمع. المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون. الكويت. 1996. ص 22

<sup>2</sup> أمين الخولي. مرجع سابق. ص 32

## 2-2- هدف التنمية المعرفية:

يتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي، وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط الرياضي، والتحكم في أدائه بشكل عام ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتراكيب والتقدير لجوانب معرفية، في جوهرها رغم انتسابه للنشاط البدني الرياضي مثل:

-تاريخ وسيرة الأبطال.

-المصطلحات والتعبيرات الرياضية.

-قواعد اللعب ولوائح المنافسة.<sup>1</sup>

## 2-3- هدف التنمية النفسية:

يعتبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والحصائل الانفعالية المقبولة، التي تكتسبها برامج النشاط البدني والرياضي للممارسين له، بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان والتي تتصف بالشمول والتكامل، كما يؤثر النشاط البدني الرياضي على الحياة الانفعالية لفرد بتغلغله إلى أعماق مستويات السلوك، ولقد أوضحت الدراسة التي أجراها رائد علم النفس الرياضة "أوجيفلي" وتتكون من خمسة عشر ألف من الرياضيين، أن للرياضيين التأثيرات النفسية التالية:

-اكتساب الحاجة إلى التحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم وغيرهم.

-الالتزام بالانضباط الانفعالي والطاعة والاحترام للسلطة.

-اكتساب مستوى رفيع من الكيفيات النفسية المرغوبة مثل (الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التغيرات العدوانية)

-ولقد تأكد تأثير النشاط البدني الرياضي على تشكيل مفهوم الذات لدى الأطفال لأن تحسين صورة الجسم ومفهوم الجسم ومفهوم الحركة لدى الطفل من الأمور التي تشكل مفهوم الذات عنده، على نحو إيجابي كما أنها تقدم للبنات الأولى لنمو شخصية الطفل.

ويعرف "أمين أنور الخولي" على أنه وسيلة تربية تتضمن ممارسات موجهة يقيم من خلالها إشباع حاجات الفرد معاقا كان أو سليما ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التعليمية التي يتلقاها الفرد هي حياته اليومية.<sup>2</sup>

## 2-4- هدف التنمية الحركية:

تشتمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم التي تتعهد حركة الإنسان وتعمل على تطويرها وارتقاء بكفائتها من المفاهيم: المهارة الحركية، وهي عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة لإنجاز هدف محدد.

<sup>1</sup> أيمن أنور الخولي، محمد الحماسي . برنامج التربية الرياضية . دار الفكر العربي . القاهرة . 1996 ، ص 17 - 18

<sup>2</sup> خنان عبد الحميد العناني . الصحة النفسية . دار الفكر العربي . لبنان . 2000 . ص 192 .

فالنشاط البدني الرياضي يسعى دوماً للوصول إلى أرفع مستويات المهارة الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد بشكل يسمح له بالسيطرة الممكنة على حركاته ومهاراته، ومن ثم على أدائه أياً كانت خلال حياته. وحتى يتحقق هذا الهدف يجب أن يقدم النشاط البدني الرياضي من خلال برامج الأنشطة الحركية وأنماطها وحركاتها المتنوعة في سبيل اكتساب:

-الكفاية الإدراكية الحركية.

-الطلاقة الحركية.

-المهارة الحركية.

فاكتساب المهارة الحركية له منافع كثيرة وفوائد ذات أبعاد، نذكر منها على سبيل المثال:

-المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات وتكتسب الثقة بالنفس.

-المهارة الحركية توفر طاقة العمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية.

-المهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس وزيادة فرص الأمان.

-المهارة الرياضية تتيح فرص الاستماع بأوقات الفراغ ومناشط الترويج<sup>1</sup>.

## 2-5- هدف التنمية الاجتماعية:

تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج النشاط البدني الرياضي أحد أهداف والرئيسية فالأنشطة الرياضية تتسم بثناء المناخ الاجتماعي، "وفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارس للرياضة والنشاط البدني عدداً كبيراً من القيم والخبرات والحصائل الاجتماعية المرغوبة، والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته وتساعد هـ في التطبيع والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييرها الاجتماعية والأخلاقية وقد استعرض كوكلي Coakley الجوانب والأهداف الاجتماعية للنشاط الرياضي فيما يلي:

-الروح الرياضية - تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق - التعود على القيادة

والتبعية - التعاون - متنافس للطاقت - اكتساب المواطنة الصالحة -التنمية الاجتماعية كما يعمل النشاط البدني

الرياضي على نمو العلاقات الاجتماعية، كالصداقة والألفة الاجتماعية وتجعل الفرد يتقبل دوره في الفريق وتعلمه

قواعد اللعب والمنافسات والامتنال لنظم المجتمع<sup>2</sup>.

## 2-6- هدف الترويج وأنشطة الفراغ:

تشير الأصول الثقافية للرياضة إلى أنها أنشأت بهدف التسلية والمتعة والترويج وشغل أوقات الفراغ ومازالت

المهارات الحركية الرياضية تحتفظ بذلك كأحد أهدافها، وهو الهدف الذي يجرى إلى إكساب الفرد المهارات الحركية

الرياضية، زيادة على المعارف والمعلومات المتصلة بها، وكذلك إثارة الاهتمامات بالأنشطة الرياضية نشاطاً

ترويجياً يستثمره الفرد في وقت فراغه، مما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام

الاجتماعي، وتتمثل التأثيرات الإيجابية فيما يلي:

<sup>1</sup> أيمن أنور الخولي، محمد الحماجمي. \_ مرجع سابق. \_ ص 19

<sup>2</sup> محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي. \_ التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية. \_ القاهرة. \_ مصر. \_ ص 70

- الصحة واللياقة البدنية
- البهجة واللياقة والاستقرار الانفعالي.
- تحقيق الذات ونمو الشخصية
- التوجه للحياة وواجباتها بشكل أفضل.

### 3-أنواع النشاط البدني الرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط في التربية البدنية والرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط يمارسه الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين ومن بينه الملاكمة - ركوب الخيل، الجمباز، المصارعة... أما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثلته: كرة القدم، كرة السلة، الجري، هذا التقسيم من الناحية الاجتماعية. ويمكن تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى أدوات ووسائل وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

#### 3-1- ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب يتنافس فيها الأفراد فردياً وجماعياً.<sup>1</sup>

#### 3-2-ألعاب هادئة :

لا يحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد أو مع أقرانه في جو هادئ كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الفرق وأغلبها ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طول اليوم.

ألعاب بسيطة: ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال. إذن بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز، وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعي بالنشاط اللاحقي للتربية البدنية، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكتملة لبرنامج التربية البدنية ويحقق نفس أهدافها، وينقسم بدوره إلى نشاطات الفرق المدرسية والنشاطات الخلوية (المعسكرات، الرحلات).<sup>2</sup>

أما عن السلم العام والشامل فيمكن تقسيم النشاط البدني الرياضي إلى ثلاثة أنواع:

- . النشاط الرياضي الترويحي .
- . النشاط الرياضي التنافسي .
- . النشاط البدني الرياضي النفعي .

#### 4- خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص من بينها:

<sup>1</sup> محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي.. مرجع سابق.. ص 71

<sup>2</sup> محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي.. نظريات وطرق التربية البدنية.. ديوان المطبوعات الجامعية.. ط2.. 1992.. ص 132

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو تعبير عن تلاقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.
- أبحاث الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم التنافس
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية، ويؤثر المجهود الكبير على سبيل العمليات النفسية للفرد ولأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.
- لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان من أثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح والفشل ما يرتبط بكل منهم في نواحي سلوكية معينة، بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي.
- يتميز النشاط الرياضي بحدوثه في جمهور من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة
- فكما نلاحظ فإن النشاط الرياضي البدني، يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه<sup>1</sup>.

#### 5- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي:

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني و الرياضي بتعدد أهدافها نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة للنشاط الرياضي بصورة مباشرة و غير مباشرة وتتمثل هذه الدوافع فيما يلي:

#### 5\_1\_ الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي:

تتلخص فيما يلي:

- الإحساس بالرضا و الإثباع كنتيجة للنشاط البدني و الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال ومهارة الحركات الذاتية.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها و التي تطلب المزيد من الشجاعة الرياضية و ما يرتبط بخبرات الفعالية المتعددة . نستخلص مما سبق أن الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عند قيامه بنشاط رياضي ما .

#### 5-2- الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي:

- ومن أهم الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي ما يلي:
- محاولة اكتساب اللياقة البدنية و الصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدراته في عمله ويرفع من مستوى إنتاجه في العمل و الإحساس بضرورة النشاط البدني و الرياضي.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ، مرجع سابق، ص 135

<sup>2</sup> أيمن أنور الخولي، محمد الحماسي، مرجع سابق، ص 21

## 6- الاسس العلمية للنشاط البدني الرياضي:

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها ، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها و هو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدن.

### 6-1- الاسس البيولوجية:

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي.<sup>1</sup>

### 6-2- الاسس النفسية:

هي كل الصفات الخلقية و الإرادية و العرفية و الإدارية لشخصية الفرد و دوافعه و انفعالاته ،وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك . كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد و المناسب و التدريب الحركي المناسب.

### 6-3- الأسس الاجتماعية:

و يقصد بها العمل الجماعي، التعاون، الألفة، الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات تتميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة.<sup>2</sup>

## 7- وظائف النشاط البدني الرياضي

### 7-1- النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ:

إذا أردنا أن يكون قويا و سليما في بنيته ، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن نعمل على استغلال أوقات الفراغ و تحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع ومفيد تتعكس فوائده على كل أفراد المجتمع.قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة و العافية رغما وجود الكثير من الأنشطة المفيدة ، كالرسم و النحت و قيادة السيارات و غيرها ، إلا أنه يجب أن تكون بديلة للنشاط الرياضي ، و الوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية و الحركية اللازمة للحيات المتدفقة و لكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة.

و هكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ و حل إحدى مشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول و المخدرات ،كان سبب إدمانهم عدم استغلال مفيد لوقت الفراغ.

### 7-2- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن:

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية و صدق ، ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل و الخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل : الثقافة ، السن ،الجنس ،كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة

<sup>1</sup> عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي و نظريات و تطبيقات. دار المكتبة الجامعية. مصر. 1982. ص 19

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي. ط1. القاهرة. دار المعارف. 1994. ص 161

بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة ، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية و تطوير القدرة ،وبالتالي تطوير التفكير و الذكاء العام وهذا يعني بوضوح عام ان النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن و استخدامه أكثر فائدة و تأثير، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط ، بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات و المعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة .<sup>1</sup>

### 7-3- النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير:

إن للأداء الرياضي جانبين ، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها و تحديد غرضها و مسارها " القوة ، السرعة ،الاتجاه " و هذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقيع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عملي و هو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد ،وصاغها عقليا على ضوء اقتصاره المسبق للعلاقات الكائنات بين الوسيلة و الهدف ، و هو ما يسمى بالإيقاع الحركي .

و المؤكد أن التفكير المسبق للحركة و مدى صياغة العقل و أبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه ، فكلما كان التفكير سليم كان الأداء محقق ناجح لأغراضه و أهدافه و العكس صحيح ، فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه و يتبين الأثر به ، وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير .

### 7-4- النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة:

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية و البريئة الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة ، والتخلص من حدة التوتر العصبي ، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسه أو يتراخى تبعا منقبضة التوتر الذي يشد أعصابه ، و يرى RYDON " أن السرعة المتزايدة للحيات الحديثة يمكن ان تخفف وطأتها عن طريق النشاط البدني الرياضي و أن الملاعب و الساحات و الشواطئ بمثابة معامل ممتازة يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه و يطرح القلق جانبا و يشعر بالثقة النابعة من قلبه .

### 7-5- النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية:

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة والمنافسة المستعصية، و الفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها و يتحكم فيها و يتغلب فيها و يطوعها في خدمة الآخرين و النشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي و إثراء العلاقات الاجتماعية و الروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب ، بل في مجال الحياة داخل المجتمع .<sup>2</sup>

### 7-6- النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها:

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان و حتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة و متكررة و هذا جعلها تفقد الإنسان مرونته و حساسيته و قدرته على مقاومته للأمراض مثل السمنة ويشتكى من أمراض لم

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي.. مرجع سابق.. ص 162

<sup>2</sup> امين انور الخولي.. مرجع سابق.. ص 42

يكن يشتكي منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية ، الجهاز العصبي ، الأمراض النفسية ، لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال ، ولكنه وقف حائراً أمام الكثير منها و الراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط و الحركة إلى حياة الكسل و الخمول ،مما جعله يتجه إلى المزيد من التحليل البدني و بالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدراً كبيراً من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات.

## - الخلاصة:

من خلال هذا التقديم بدأنا في الفصل الأول النظري بتعريف النشاط البدني الرياضي و أهميته و اهدافه الذي يعتبر احد ألوان النشاطات الحياتية و الذي له دور كبير في تكوين الافراد لمجتمع تكون فائدة فمن الناحية البدنية يعمل على رفع الكفاءة للأجهزة الحيوية ، وتحسين الصحة العامة في الجسم و التمتع بها ، كذلك اكتساب اللياقة البدنية و القوام المعتدل.

أما الناحية النفسية و الاجتماعية فهو يحقق التكيف الاجتماعي و النفسي للفرد داخل أسرته و مجتمعه ووطنه ، وكذلك يتشبع بالقيم الاجتماعية و الاتجاهات المرغوب فيها .

# الفصل الثاني

الأشخاص المسنين و الممارسة الرياضية

تمهيد:

يقول الله تعالى " الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفا و شيبة يخلق ما يشاء وهو العليم القدير". (سورة الروم الآية 54)

ان هذه الآية الكريمة تبين ان حياة الانسان في مسارها الطبيعي هي رحلة تبدأ بضعف و تنتهي بضعف. فتبدأ بضعف الطفولة في جوانبها الجسمية و العقلية و تنتهي بضعف الشيخوخة الجسدي و العقلي . ويتوسط هذين الطرفين مرحلة من القوة و الشباب التي يتمتع فيها الانسان بمظاهر القوة في جميع مكوناتها . و يعيش الانسان نشوة الابتعاد عن مرحلة الطفولة و ضعفها و الاقتراب من مرحلة الشباب و متعتها, بينما تصيبه الحسرة حين يبدأ في الابتعاد عن مرحلة الشباب عندما يجد نفسه ينتقل من ضعف الى ضعف اكبر .

لكن من جهة اخرى تعد مرحلة الشيخوخة الهادئة المتكاملة من أسعد أيام الحياة الناجحة الحافلة التي تضمن لصاحبها مزيد من المحبة و الاحترام إذا عرف الفرد المسن كيف يوائم بين نفسه و حياته في هذه المرحلة. فنجد أن لكل من الشباب و الشيخوخة مستواه من السعادة و معايير التكوينية النفسية المتكاملة. فكمال الشاب يكون في اندفاعه و إنتاجه و نشاطه, و كمال الشيخ يكون في تفكيره و وقاره و حكمته.

إن الإنسان في شيخوخته يكون قد مر بتفاعلات وجدانية متراكبة منذ الطفولة المبكرة حتى الشيخوخة, و لعمل الحالة الوجدانية التي يكون عليها كبار السن تكون بمثابة المحصلة النهائية لما مروا به من خبرات لا تعد و لا تقع تحت حصر لما تكون قد تلقاه ذلك الشخص خلال حياته.

### 1- مفهوم الشخص المسن و الشيخوخة:

#### 1-1- الشخص المسن:

هو الشخص الضعيف الذي يحتاج إلى رعاية غيره بسبب امتداد عمره ومرافقة صفات الشيخوخة له من مهن أو ضعف أو عجز.<sup>1</sup>

#### 1-2- المعنى اللغوي للشيخوخة:.

مشتقة من فعل شاخ, شاخ الإنسان شيخا و شيخوخة :و الشيخ هو من أدرك الشيخوخة وهي غالبا عند الخمسين ، وهو فوق الكهل ودون الهرم. وهو ذو المكانة من علم أو فضل أو رياسة و يقولون اسن الشياخة يعني منصب الشيخ و موضع ممارسة سلطته. و يقال هرم الرج هرما اي بلغ اقصى الكبر و ضعف فهو هرم, فالهرم هو كبر السن

#### 1-3 - مفهوم الشيخوخة لدى الباحثين :

يستخدم الباحثون احيانا مفهوم الشيخوخة و احيانا مفهوم التقدم في العمر على انها مترادفان يشيران الى نفس المعنى ,و يشار ضمن مفهوم التقدم في العمر الى عدة اعمار وهي : العمر الزمني , البيولوجي, السيكلوجي و الاجتماعي.

#### 1-3-1- العمر الزمني : و يتم تقسيم الشيخوخة على هذا الاساس الى اربعة مستويات:

\_ المستوى الاول : و يسمى فترة ما قبل التقاعد و يمتد من 55 الى 65 سنة

\_ المستوى الثاني: و يسمى فترة التقاعد 65 سنة فاكثر

\_ المستوى الثالث : فترة التقدم في العمر و تمتد من 70 سنة فاكثر

\_ المستوى الرابع : فترة الشيخوخة و العجز التام و المرض و الوفاة و التي تمتد الى غاية 110 سنة فاكثر.

و ظهر اختلاف بين الباحثين حول تحديد السن التي تبدأ منها الشيخوخة ,و هناك من حددها في البداية بين 55 و 65 سنة, إلا أن تقدم وسائل المعيشة الحديثة و ارتفاع الخدمات الصحية أصبح سن 55 سنة غير مقبول كسن بدء الشيخوخة. و أصبح الاتفاق شبه عام على أن سن بدء الشيخوخة هو سن 60.<sup>2</sup>

#### 1-3-2- العمر البيولوجي:

و يستخدم في تحديد الشيخوخة العضوية, و هو مقياس وصفي يقوم على أساس المعطيات البيولوجية لكل مرحلة مثل معدل الايض ,معدل نشاط الغدد الصماء, و قوة دفع الدم و التغيرات العصبية.

#### 1-3-3- العمر الاجتماعي :

و يقاس بأداء الأدوار الاجتماعية و علاقات الفرد و مدى توافقه الاجتماعي .

<sup>1</sup> الصحة النفسية لكبار السن. ( <https://www.permalink.com> ).\_ النشر 2013/10/23 - الاطلاع 2015/03/23

<sup>2</sup> عبد اللطيف محمد خليفة. \_ دراسات في سيكولوجية المسنين. \_ القاهرة. \_ مكتبة انجلو المصرية. \_ 1991. - ص 10 - 11-12

### 1-3-4- العمر النفسي :

ويستخدم هذا العمر في تحديد الشيخوخة النفسية و هو مقياس وصفي يقوم على مجموعة من الخصائص النفسية و التغيرات في سلوك الفرد و مشاعره و أفكاره.

إن الشيخوخة كمرحلة عمرية من مراحل النمو لها مظاهرها البيولوجية و النفسية و الاجتماعية. فهي الفترة التي يحدث خلالها ضعف و انهيار في الجسم و اضطراب في الوظائف العقلية. ويصبح الفرد أقل كفاءة , وليس له<sup>1</sup> دور محدد ومنسحب اجتماعيا و سيئ التوافق و منخفض الدافعية و غير ذلك من التغيرات.<sup>2</sup>

### 1-4- نشأة تاريخ دراسة المسنين :

يشير وارنر شايي و هو احد علماء النفس البارزين في علم نفس النمو مدى الحياة الى ان كثيرا من سيكولوجي النمو يهتمون بالأطفال و ليس بقضايا النمو الانساني . فمعظم الدراسات و المؤلفات التي تناولت سيكولوجية النمو , لا تتعدى الاهتمام بمرحلتي الطفولة و المراهقة . الا انه بعد الحرب العالمية الثانية بدا الاهتمام بمراحل النمو ما بعد المراهقة , و بدأت الدراسات حول الشيخوخة تنمو بسرعة فتم انجاز حوالي 206 اطروحة حول الشيخوخة بين عامي 1939-1969 رغم ان هذا الرقم يعد ضئيلا جدا مقارنة بما ينجز من اطروحات حول المراحل الاولى من عمر الانسان . كما توفر حوالي 2000 مرجع حول الشيخوخة بين عامي 1963-1969 مما يعني نمو هذه الدراسات حول علم نفس الشيخوخة .

و تذكر المراجع المهمة بسيكولوجية الشيخوخة, أن الاهتمام بدراسة الشيخوخة بدأ منذ عصر فلاسفة الإغريق, أين بحث هيبوقراط (460-375 ق.م) في أمراض الشيخوخة. و قدم إسهامات جيدة في فهم الظروف الصحية في مرحلة التقدم من العمر. فنصح بالاعتدال في الغذاء, و بالتمارين البدنية بغرض التعمير. و وصف عددا من أمراض الشيخوخة, مثل المياه الزرقاء و فقدان السمع و التهاب المفاصل و الأرق.

و تذكر المراجع في هذا المجال أن الكتابات عن الشيخوخة بدأت عام 1700 على يد فرانكلين و بعض المفكرين. و استمرت حتى عام 1838 حيث نشر كويتليت كتابا بعنوان " طبيعة الإنسان و تطور قدراته". عرض فيه بعض السمات الانسانية و إمكاناتها و حدودها, كما تضمن معلومات هامة عن علم نفس المسنين. و طبق المنهج المستعرض لدراسة النمو. و في عام 1884 تابع فرانسيس جالتو جهود سابقه فقام بقياس عدد من الخصائص و السمات على عينة من 9337 من الذكور و الإناث في لندن تتدرج أعمارهم من 5 إلى 80 سنة, مبرهنا على أن كثيرا من الخصائص البشرية تظهر فروقا مع تقدم العمر.<sup>3</sup>

و في بداية القرن العشرين بدأ الاهتمام بالمسنين يظهر جليا في الولايات المتحدة الأمريكية. فأسهم باحثون في الطب و علم النفس و علم الاجتماع في جذب اهتمام المجتمع إلى الشيخوخة كمشكلة اجتماعية. و ظهرت إثر ذلك

<sup>2</sup> عبد اللطيف محمد خليفة. \_ مرجع سابق. \_ ص 13-14

<sup>3</sup> د.ا بشير معمريه, د عبد الحميد خزار. \_ الاضطرابات الجسمية و النفسية لدى المسنين. \_ مجلة شبكة العلوم النفسية العربية. \_ العدد 23. \_

دراسات طبية و نفسية و بيولوجية, تؤكد على الحدود التي يملها السن الكبير على الجوانب الجسمية و الصحية و العقلية للمسن. كما أخذ المصلحون الاجتماعيون يبحثون مشكلات الفقر لدى المسنين و حاجاتهم إلى الضمان الاجتماعي.

و في عام 1908 بدأ عدد من الباحثين يدرسون مظاهر مختلفة للمسنين. و ظهرت مؤلفات في المجال من بينها "مشكلات العمر", و كتاب "النمو و الموت" لمؤلفهما مينو. و صدر كتاب ج.ح. هول بعنوان "الشيخوخة : النصف الآخر من الحياة" عام 1922 , الذي اهتم بسن التقاعد. و كان بداية حقيقية للدراسات البيولوجية و النفسية الخاصة بالكبار. و كان له أثر كبير على الأوروبيين, فنشأت حلقات الدراسة الخاصة بسيكولوجية الكبار ابتداء من سنة 1933.

و صدر في نفس السنة كتاب : تصلب الشرايين لمؤلفه كودري. و في عام 1939 ظهر كتاب آخر لنفس المؤلف بعنوان: مشكلات كبار السن, ورد فيه مصطلح علم الشيخوخة. و في عام 1941 عقد مؤتمر المؤسسة القومية للصحة بالولايات المتحدة الأمريكية ناقشت فيه موضوعات مرتبطة بالشيخوخة مثل أهمية الطب النفسي للمسنين و علاقته بمشكلات الصحة العامة, و التغيرات العقلية عبر العمر, و الجوانب الاجتماعية للمسنين.

و ظهر الاهتمام الطبي و النفسي و الاجتماعي بالمسنين, فتولت الدراسات من قبل الباحثين و الجمعيات العلمية و الجامعات خاصة في أمريكا, سواء في مجال التوافق و الاضطرابات و العجز, أو في مجال القدرات الانسانية و مظاهر التغير في الأداء لدى المسنين, أو في مجال احتياجات المسنين إلى الرعاية.

و تم دفع هذا النشاط العلمي بصدور دوريات علمية متخصصة في نشر البحوث حول الشيخوخة. فصدرت أول دورية علمية في الولايات المتحدة الأمريكية عام 1945 و هي مجلة علم الشيخوخة. نشر حوالي 60 ألف بحث حول المسنين بين عامي 1959 و 1975. و في أوروبا صدرت مجلة عن المسنين عام 1956. ثم أنشئت جمعية دولية عن المسنين و الشيخوخة, مثل كتاب "الشيخوخة و السلوك" لمؤلفه بوتواينك عام 1973. و كتاب " الشيخوخة في الثمانينات: قضايا نفسية" لمؤلفه بون عام 1980. و كتاب "صور الشيخوخة" لمؤلفه فيثريستون , ويرنينك عام 1995. الذي نبه إلى أهمية دراسة الشيخوخة في ثقافات مختلفة. و المسلمة الرئيسية فيه أن العمر و الشيخوخة كمفهومين يتحدد معانها اجتماعيا و ثقافيا على الرغم من ارتباطهما بالظاهرة البيولوجية. كما أن العمر الاجتماعي, إنما هو مفهوم نسبي يختلف في محيط الثقافات المختلفة.<sup>1</sup>

### 1-5- أهمية دراسة الشيخوخة:

\* 1\_تزايد نسبة الشيوخ سنة بعد أخرى ولهذه الزيادة أثارها في اهتمام العلم الحديث بدراسة الصفات الرئيسية للشيوخ ويمكن تلخيص أسباب زيادة تعداد الشيوخ في العالم إلى :

- 1\_ارتفاع مستوى الصحة الوقائية التي تهدف إلى منع انتشار الأمراض والأوبئة .
- 2\_ارتفاع مستوى الصحة العلاجية التي تهدف إلى تزويد الفرد والمجتمع بالدواء المناسب لكل الأمراض المعروفة .

<sup>1</sup> د.ا بشير معمريه, د عبد الحميد خزار. \_مرجع سابق\_ ص 76

3\_ ارتفاع مستوى الصحة البنائية التي تهدف إلى تحقيق النواحي الغذائية والبيولوجية لبناء مجتمع سليم وأفراد أقوياء .

4\_ ارتفاع مستوى الصحة النفسية التي تهدف إلى تحقيق التكامل الصحيح للشخصية الإنسانية والي تيسير أسباب الراحة النفسية التي تحول بين الفرد وبين الأمراض العصبية .

5\_ انتشار السلام العالمي لمدي ما يقرب ربع قرن أدي إلي احتفاظ كل دولة بزهرة شبابها والي زيادة نسبة الشيوخ في تلك المجتمعات.

\* 2\_ المجتمع الذي نعيش فيه قادته من الشيوخ فهم الذين يوجهون سياسة الدولة ومشروعاتها الاقتصادية وتطورها الاجتماعي<sup>1</sup>.

### 1-6- اهتمامات المسنين وحاجاتهم:

\_ الاهتمام بالمظهر : أوضحت بعض الدراسات أن غالبية المسنين اقل اهتماما بمظهرهم ولا يميلون إلا إلي ستر العلامات الجسمية الدالة علي الشيخوخة ولكن الاهتمامات بالمظهر غالبا ما تكون نوعا من التعويض .

\_ الاهتمام بالملبس : يميل البعض إلي ارتداء أحدث الأزياء تصميميا ولونا حتى كأنهم يثورون بذلك علي كبير السن ويحاولون اقناع أنفسهم والآخرين بأنهم اصغر من أعمارهم إلا أن البعض الآخر يتمسك بارتداء ملابس من طراز كانوا يرتدونه من قبل.

\_ الاهتمام بالمال : أوضح " ساندلر " 1950 أن الكلف بالمال مما يميز غالبية المسنين وان ذلك لا يرجع إلي رغبة في المزيد من الممتلكات المادية بل إلي تناقص الدخل بعد التقاعد والي رغبة المسن في حيازة المال لتحقيق الاستقلال والتحرر من الاعتماد علي الاحسانات من الأقارب .

\_ الاهتمامات الروحية أوضح " ميرسون 1961" أن الأفراد من فئة سن 50 سنة فأكثر لديهم ميل إلي القراءة التثقيفية وميل ضئيل إلي الاستماع إلي الموسيقى الشعبية والراقصة ويميل المسنون إلي النكت والمنوعات وعروض المهارات وأنهم اقل ميلا إلي الدراما الحادة والبرامج البوليسية وكذلك تضحل اهتمامات اغلب المسنين لملاحظه الطيور وتنظيم الحدائق وتربية الزهور وزيارة المتاحف ولعب التنس.

\_ الاهتمامات الدينية وفي الدراسات المصرية أتضح أن % 91 من المسنين يؤدون الصلاة وان %23 يتطلعون إلي أداء فريضة الحج ويعيش المسن في رحاب الله يسعى في طمأنينة العابد وسكينة المؤمن ويتسامى بنفسه إلي آفاقها الروحية ومجالها الصوفي<sup>2</sup>.

فمن خلال هذه الاهتمامات يمكن أن نستدل علي حاجات المسنين

- الحاجة إلي تجنب الضرر الجسمي.

- الحاجة إلي الأمن وخاصة في الجانب الاقتصادي.

<sup>1</sup> فؤاد البهي السيد .\_ الأسس النفسية للنمو من الطفولة الي الشيخوخة .\_ القاهرة.\_ دار الفكر العربي .\_ 1975 .\_ ص 75

<sup>2</sup> هدى محمد قناوي .\_ سيكولوجية المسنين .\_ مركز التنمية البشرية والمعلومات .\_ القاهرة .\_ 1987 .\_ ص 125

- الحاجة إلي الترفيه و الحاجة إلي الإنجاز.
- إذا كانت هذه بعض الحاجات المستمدة من اهتمامات المسنين فانه يجدر بنا أن نشير إلي حاجات أخرى غالبا ما تهتم المسنين المتقاعدين :
- الحاجة إلي الرعاية الصحية.
- الحاجة إلي المشاركة في نشاط المجتمع.
- الحاجة إلي تكوين الصداقات.
- الحاجة إلي فرص التعبير عن الذات.
- الحاجة إلي بذل النفع للآخرين .
- الحاجة إلي فرص لتحسين المركز الشخصي.
- الحاجة إلي الترويح والاسترخاء والنشاط والإنتاج.
- وسنشير فيما يلي بشيء من الإيجاز إلي هذه الحاجات :
- 1- الحاجة إلي الانتماء والشعور بالأمان : وخاصة بعد الضعف والاحساس باقتراب الموت أو موت الرفاق وشعور الفرد بالوحدة كلما انفض أولاده وأهله من حوله وقد ينتابه شعور بأنه إنسان غير مرغوب فيه وبذلك تبدو حاجة المسن كبيرة إلي الشعور بالأمان والانتماء إلي المجتمع الذي يعيش فيه .
- 2- الحاجة إلي التقدير والتقبل والمركز الاجتماعي :فالمسن محتاج إلي أن يشعر بأهمية وتقدير الناس له وبتقديره لنفسه حين يقارنها بغيره .وهنا يحتاج المسن إلي التقدير والتقبل خاصة من أبنائه وأحفاده .
- 3- الحاجة إلي القدر والكفاءة وتقدير الذات :فكثيرا ما ينخرط المسن في أنشطة العمل والنشاط وذلك لحاجته إلي الإحساس وانه مازال قادرا وقويا يمكنه إنجاز أي عمل .
- 4- الحاجة إلي الرعاية الصحية :أن المسنين يحتاجون إلي الرعاية الصحية وذلك ناتج عن ضعف قوتهم الجسمية وإصابتهم بأمراض الشيخوخة مما يجعلهم ينظرون إلي أي رعاية أنها لا قيمة لها وذلك لخوفهم من الأمراض لا تقوى أجسامهم على مقاومتها .
- 5- الحاجة إلي الأمن الاقتصادي والدخل الكافي : وخاصة في حالة التقاعد وضالة المعاش مع الزيادة المطردة في تكاليف المعيشة .
- 6- الحاجة إلي الاندماج في النشاط الترويحي :وذلك لمقابلة الحاجات إلي تتجم عن الفراغ في مختلف الأعمال وخاصة عقب التقاعد مما يقضى معه تنمية اهتمامات ومهارات جديدة تخرجهم من عزلتهم<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> هدى محمد قناوي. \_ مرجع سابق. \_ ص 127

### 1-7- اهمية رعاية المسنين:

إن رعاية المسنين تعد ضرورة تفرضها طبيعة العصر الحديث الذي يتميز بارتفاع متوسط الأعمار نتيجة للتقدم الصحي وما يتضمنه ذلك من إجراءات وقائية وعلاجية. مما أدى إلى تميز هذا القرن بظاهرة تزايد فئة المسنين بين سكان المجتمعات.

وقد لخص أحد الباحثين جوانب الاهتمام التي يجب ان تسخر لخدمة قضية المسنين في الأبعاد الإنسانية والاجتماعية والاقتصادية كالتالي:

- 1). أن التنمية الاقتصادية والاجتماعية لكافة البلدان النامية لن تتحقق لها إلا إذا وجدت الصيغة التنموية التي تستفيد من مشاركة هذه الثروة الهائلة من مسنيها في قوى العمل، بعد أن أدى التقدم العلمي إلى استمرار الصحة البدنية والعقلية للإنسان لمراحل عمرية متقدمة، وبعد أن تراجعت أعراض الشيخوخة سنوات طويلة إلى الوراء.
- 2). إن متوسط طول العمر المتوقع يتزايد بشكل خاص ممن يبلغون سن الستين مع تقدم ملحوظ في الحالة الصحية والبدنية والنفسية والعقلية، مما يؤكد على أهمية رعاية هذه الفئة.
- 3). المسنون يؤدون وظيفة اجتماعية حيوية. تتمثل في أبسط صورها في تقديم خبراتهم وإرشادهم لمن حولهم في كافة جوانب الحياة، ومن ثم فهم ثروة بشرية لا غنى عنها لأي مجتمع يسعى إلى النمو.
- 4). إن الواجب الديني والأخلاقي والقيمي يلزم علينا أن نقدم مساعدتنا لمن أفنوا عمرهم في خدمة المجتمع، وبالتالي فهم في حاجة إلى أن نوليهم رعايتنا واهتمامنا.
- 5). إن الاهتمام بالمسنين ورعايتهم إنما هو بعد إنساني فلا يصح اعتبارهم كماً مهملاً ويتعين قدماً في الاعتزاز بهم كأفراد شاركوا في مراحل التقدم والإنجازات التي أحرزها المجتمع من خلال جهودهم.<sup>1</sup>

### 2- بعض العوامل المسببة لأمراض الشيخوخة:

#### 2-1- الإفراط في تناول الأغذية :

الإفراط في تناول الأغذية البروتينية والدهنية المركزة وأتباع نظام غير صحي في التغذية يؤثر على الإنسان وعندما يصل إلى سن الخمسين وبما بعدها وهو مستمر في عاداته الغذائية غير الصحية وعدم قدرته على القيام بالأعمال الجسدية الكافية لحرق الزائد عن حاجته الجسمية من الطعام فان هذا الاختلال في الهضم يؤدي إلى متاعب صحية مثل: البول السكري وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين.

#### 2-3- امتصاص الجسم نواتج التخمر:

يتمص الجسم بعض السموم ونتائج تخمر أجزاء الطعام في الأمعاء فيضطرب الهضم ويتكرر و يبطؤ عمل الفكر ويزول بريق العينين ويتكرر إصابته بهذه السموم ومع تقدم السن تعجز الأمعاء عن التخلص من محتوياتها في الأوقات الملائمة مما يؤدي إلى التهاب الزائدة الدودية والبول السكري والمغص الكلوي<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> حسن عبد السلام. نحن المعمرون. القاهرة. دار المعارف. 1982. ص73

#### 2-4- امتصاص الجسم لبعض الافرازات السامة:

قد يمتص الجسم أحيانا التوكسينات والنفائات الضارة التي قد تتولد عن هضم وتمثيل الأغذية التي قد تنتشا عن هدم الأنسجة والخلايا بسبب الأعمال المستمرة التي يؤديها الانسان في حياته وقد يمتص أيضا شيء من القيح أو الصديد الذي تفرزه أنسجة الجسم كاللثة المصابة باليوريا أو الخراجح الباطنية.<sup>2</sup>

#### 2-5- التسمم المزمن بالنيكوتين:

لا توجد قاعدة ثابتة لأعراض التسمم بالنيكوتين فان النيكوتين أول ما يهاجم في الجسم الجهاز العصبي وخاصة الجهاز العصبي السمبتاوي يمتد خطر النيكوتين إلى الدماغ والشرابين المغذية له فتقل كمية الدم في داخلها مما يصيب المخ بالوهن . كما يؤثر سم النيكوتين في أمراض القلب مما يؤدي إلى نوبات الذبحة الصدرية وارتفاع ضغط الدم . وكذلك يؤثر التسمم ب النيكوتين على الجهاز التنفسي مما يؤدي إلى التهاب مزمن في الجلد المخاطي للقصبة الهوائية والأوتار الصوتية وقد يمتد إلى الرئة ويحدث فيها التهابات موضعية.<sup>3</sup>

#### 3- الامراض الجسمية و النفسية لدى المسنين:

##### 3-1- الامراض الجسمية لدى المسنين :

تعد الحالة الصحية للمسنين من الموضوعات التي تم الاهتمام بها من قبل الأطباء و الجمعيات العلمية و جمعيات رعاية المسنين على مختلف المجتمعات, لما لهذه الشريحة من المجتمع من حق في الرعاية و الاهتمام. و تشير البحوث المتخصصة إلى أن أعداد المسنين يتزايد مما يترتب عليه الزيادة في المطالب التي تتعلق بالرعاية الصحية و الاجتماعية لهم.

و يشير مفهوم الصحة في مجال الرعاية الصحية لدى المسنين إلى جانبين : الأول, و يتعلق بغياب أو وجود الأمراض, فالأمراض لها جوانب شخصية غير محببة, فهي مؤلمة للفرد و تعوقه عن استخدام قدراته لأداء الأدوار الاجتماعية المتوقعة منه, و خاصة الأمراض المزمنة. الثاني, و يتعلق بدرجة الصعوبة الوظيفية. فالنشاطات التي تتعلق بمهام الحياة اليومية التي يقوم بها الفرد, أو التي يعتقد أنه يستطيع القيام بها, تعد مؤشرا مهما في تحديد ما سوف تصبح عليه حالته الصحية في المستقبل و بينت دراسات عديدة أن من بين المشكلات الصحية للمسنين كأمراض القلب و الانحدار في القدرة البدنية و القدرة العقلية, و خاصة بين الذين يعيشون في بيوت العجزة. و كذلك أمراض السمع و هبوط القلب و ارتفاع ضغط الدم و السكري.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> هدى قناوى. مرجع سابق. ص 129

<sup>2</sup> عزت سيد اسما عيل. الشيخوخة أسبابها مضاعفتها الوقاية والاحتفاظ بحيوية الشباب. وكالة المطبوعات. الكويت 1983. ص 66

<sup>3</sup> عزت سيد اسما عيل. مرجع سابق. ص 68

<sup>4</sup> عزة عبد الكريم مبروك. مؤشراي التنبؤ بالتقدير الذاتي للصحة الجسمية لدى المسنين. دراسات النفسية المجلد 02. العدد 03. .

القاهرة. 2002. ص 398-399

و في دراسة قامت بها الجمعية المصرية لصحة المسنين على 132 مسنا من نزلاء دار المسنين من الجنسين بلغ عدد الذكور 56 فردا و الإناث 76. تراوحت أعمارهم بين أقل من 60\_97 سنة بمتوسط حسابي قدره 75.10 للرجال و 73.3 للنساء. تبين من نتائجها أن نسبة الأمراض البدنية للعينة كانت كما يبينها الجدول:

المرض	عدد المصابين به	النسبة المئوية
ارتفاع ضغط الدم	83	62.9%
ضعف الذاكرة و عدم التركيز	76	57.6%
ضعف النظر	60	45.6%
أمراض القلب و الأوعية	59	44.7%
ضعف السمع	47	35.6%
عدم التحكم في البول أو البراز	38	28.8%
الأمراض الروماتيزمية و أمراض العظام	27	20.5%
مرض السكر	25	18.9%
الشلل بأنواعه و البتر	21	15.9%
أمراض أخرى مثل التهاب الجهاز البولي و المغص و القولون و المعدة و الكبد و البروستاتة و غيرها	35	26.5%

يتبين من الجدول رقم (1) أن الأمراض أكثر انتشارا بين المسنين و المسنات هي: ارتفاع ضغط الدم، الضعف العام، ضعف الذاكرة و عدم تركيزها، ضعف النظر.<sup>1</sup>

### 3-2- الأمراض النفسية لدى المسنين:

يعرّف السيكولوجيون الشيخوخة بأنها حالة من الاضمحلال تعتري إمكانات التوافق الشخصي و الاجتماعي للفرد، فنقل قدرته على استغلال إمكاناته الجسمية و العقلية و النفسية في مواجهة ضغوط الحياة لدرجة لا يمكن معها الوفاء الكامل بالمتطلبات البيئية، أو تحقيق قدر مناسب من الإشباع لحاجاته المختلفة. و الفرد وفق نظرية إريك إريكسون في النمو النفسي الاجتماعي يمر بثمان مراحل تشكل كل منها تطورا جديدا في شخصية الفرد و علاقته بالآخرين. و آخر هذه المراحل هي تكامل الأنا مقابل اليأس و هي مرحلة الشيخوخة و أزمة إحساس الفرد بأن هويته قد تحددت بما فعل. فإذا كان ما فعله يبعث على السعادة و الاحساس بالإنجاز،

<sup>1</sup> شامل ضياء الدين. دراسة احصائية اجتماعية و صحية عن المسنين. المؤتمر الدولي للمسنين. القاهرة. 1999. ص 351-367

فسوف يتجاوز هذه المرحلة بنجاح و هو يشعر بالتكامل و الرضا. أما إذا كانت نظرتة لماضيه تتسم بالإحباط و خيبة أمل, فسوف يشعر باليأس.<sup>1</sup>

و يشعر بعض المسنين باليأس خاصة اولئك الذين ينقطعون عن العمل, نتيجة رفض المجتمع لهم حين يتقاعدون اذا كانوا عمالا و موظفين, اين يتم التخلي عن خبراتهم و لا يوجد لهم دور في التسيير و الانتاج بعد ذلك, و لم يبق لهم الا الرحيل و الاستعداد له.

و في هذا الصدد لفت الباحثون الانتباه الى العوامل النفسية و الاجتماعية المصاحبة . ومنها عامل " فقدان الدور " الذي اعتبر من العوامل المباشرة التي تثير مشاعر الياس و الاسى , و من ثم القلق و الوحدة النفسية و العزلة الاجتماعية.

و في دراسة اخرى حول الاكتئاب لدى المسنين ,بينت ان هذا الاضطراب يعد من اكثر الاضطرابات حدوثا بين المسنين ,و معدل انتشاره هو 15 - 20 بالمائة بين بالغي سن 65 سنة. و من الاعراض الإكلينيكية الشعور بالضيق, و الارق و خاصة اليقظة في الفجر, و نقص الوزن و نقص الطاقة و النشاط مع عدم امكان تحمل المسؤوليات المعتادة , و قلة الحركة او زيادتها احيانا, و بطء التفكير مع التردد و صعوبة اتخاذ القرار , و هذيان الذنب و توهم المرض.<sup>2</sup>

#### 4- أهم التغيرات التي تصاحب مرحله الشيخوخة:

##### 4-1- التغير العضوي:

1\_ الوراثة: هي إحدى المحددات الرئيسية للحياة في أبعادها المختلفة مثل: الطول و لون العينين وقابلية الإصابة بأمراض معينة مثل السكر والصلع ومتوسط عمر الفرد .

2\_ المهنة : لكل مهنة اثارها على المشتغلين بها وهذا يفسر لنا كثرة امراض القلب والتهابات الحنجرة لدى المعلمين وارتفاع نسبة الروماتيزم بين الفلاحين وارتفاع السل بين المشتغلين بصناعة النسيج .

3\_ الغذاء : دلت الأبحاث التي أجريت على الفئران نقص الغذاء عن الحد الحيوي لاتزان الحياة يبكر الشيخوخة وان زيادة الغذاء ذلك الحد يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة .

4\_ تنشيط الأجهزة العضوية المختلفة: تواترت نتائج التجارب المختلفة على ان كثرة استخدام أي عضو من أعضاء الجسم البشري يؤخر شيخوخته فلكل جهاز عضوي مرحلة يصل فيها على ذروة قوته ثم ينحدر بعدها إلى الشيخوخة .

5\_ البيئة تؤثر فدى معدل التغير العضوي في الكائن الحي خاصة في طفولته وشيخوخته.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> عبد اللطيف حمد خليفة. دراسات التصليبي لدى عينة من المسنين. المؤتمر الدولي للمسنين. القاهرة . 1991. ص 21.

<sup>2</sup> عصام عبد اللطيف العقاد. فاعلية العلاج في خفض الاكتئاب لدى المسنين بعد التقاعد. القاهرة. 1999. ص 287

<sup>3</sup> فؤاد البهي السيد. مرجع سابق. ص 78

#### 4-2- التغير الاجتماعي:

يزداد اهتمام الفرد بنفسه كلما تقدمت به السن نحو الشيخوخة. تضعف العلاقات الاجتماعية بين الشيخ ومعارفه ثم يزداد هذا الانكماش حتى تصبح دائرة نشاطه قاصرة على العلاقات السرية المحدودة. لذا تصبح مرحلة الشيخوخة مرحلة العزلة والوحدة ويزيد من عزلة الشيخ بزواج أبنائه وموت احد الزوجين وتناقص أفراد جيله .وتعاني السيدات من الوحدة أكثر من الرجال وذلك لان العمر يمتد بهن حتى يتجاوزن مدى حياة الرجال تختلف علاقة الشيخ بأولاده عن علاقته بأحفاده فيلجأ إليه أبناء أبنائه ليحميهم من ثورة الأب وغضبه و يهرعون إليه في مشكلاتهم وهكذا ينشأ نوع من الصداقة بين جيلين مختلفين. قد يكون لدى المسن الشعور بعدم القيمة والشعور إن الآخرين لا يقبلونه وقد يعزم على الانتحار والشعور بقرب النهاية فقد يعيش الشيخ كأنهم ينتظرون الموت ويتحسرون حيث يقول الشاعر:

بكيت على الشباب بدمع عيني, فلم يغن البكاء ولا النحيب, الا الشباب يعود يوما فاخبره بما فعل المشيب.

#### 5- الخصائص النفسية و الانفعالية:

#### 5-1- التكوين الانفعالي :

عادة ما تكون النواحي الانفعالية عند كبار السن متأثرة بالمراحل السنية السابقة , و كذلك بالخصائص الفسيولوجية المميزة لها, كما تتأثر أيضا بالظروف الاجتماعية الجديدة التي بدأ الفرد يعيشها. و تعد فترة الشيخوخة فترة حرمان في حياة أي إنسان, و ذلك يرجع إلى تغير الأسرة, حيث يترك الأبناء البيت, و يفقد الفرد كبير السن عمله, و يموت أصدقاؤه, هذا بجانب تناقض القدرة البدنية التي تدفعه إلى التخلي عن كثير من أوجه نشاطه التي كانت تجلب له الإشباع في الماضي. وكذلك قد تقل موارد الدخل, و يزداد معها القلق, و مع كل هذه الظروف تتولد لديهم احباطات تكون سببا لمشاعر انفعالية غير سارة, كما أن الحرمان الانفعالي الذي يمر به كبار السن يشعرون بانخفاض ملموس في الإثارة الانفعالية, فعندما يواجه المسن صدمة انفعالية حادة نجد أنه يشعر بالإجهاد و يظل حزينا لبعض الوقت. في حين أن الشاب صغير السن ينفعل بشدة, و لكنه يستطيع التغلب عليها بسرعة مع فائض من الطاقة تمكنه من استعادة حالة التوازن.

و من الخصائص المميزة للحياة الانفعالية عند كبار السن هو حالة الجمود, فالكبار من الصعب عليهم التكيف للظروف الجديدة فهم يستجيبون للمواقف الانفعالية الجديدة بعاداتهم السلوكية القديمة التي كثيرا لا تتناسب مع هذه المواقف الجديدة, فأحيانا ما نجد رجلا كبيرا في السن يستعيد اهتماماته في الحياة و لديه مرونة كافية في خلق استجابات جديدة. فالشخص الذي يخطط لحياته تنمو لديه اهتمامات متعددة تمكنه من الاستمتاع إلى حد ما بسنوات حياته المقبلة و ذلك عن طريق تحرير نفسه من الروتين الثابت.

كما أن انفعالات مرحلة الشيخوخة تميل إلى تلخيص السلوك الانفعالي لمراحل الحياة كلها في مرحلة واحدة, وهي في تلخيصها هذا تؤكد مرحلة الطفولة أكثر من أنها تؤكد مرحلة المراهقة, تؤكد مرحلة المراهقة أكثر مما تؤكد مرحلة الرشد و وسط العمر. ثم تنتهي من ذلك كله إلى تأكيد نفسها كمرحلة لها خصائصها التي تميزها عن أي مرحلة أخرى سابقة لها.

و يمكننا أن نلخص أهم انفعالات مرحلة الطفولة التي تعود مرة أخرى إلى الظهور في مرحلة الشيخوخة إلى النواحي التالية:

-انفعالات كبار السن ذاتية المركز تدور حول أنفسهم أكثر مما تدور حول غيرهم و تؤدي هذه الذاتية إلى نمط غريب من أنماط السلوك الأثاني<sup>1</sup>.

-لا يتحكم كبار السن تحكما صحيحا في انفعالاتهم شأنهم في ذلك شأن الأطفال الذين يعجزون عن ضبط مشاعرهم و عواطفهم.

-تتميز انفعالات كبار السن بالعناد و صلابة الرأي وقد يؤدي هذا العناد إلى السلوك المضاد. لذلك نجدهم يثيرون لأوهام لا حقيقة لها, و عندما تتكشف لهم الأمور و يدركون أخطائهم نجدهم يراوغون و يظنون في إصرارهم و عنادهم.

-بالرغم من عنادهم و غضبهم فإنهم أكثر قابلية للاستهواء من غيرهم.

-يميل كبار السن إلى المديح و الإطراء و التشجيع.

المظاهر الانفعالية المميزة لكبار السن:

سنلقى بعض الضوء على أهم الخصائص الانفعالية البارزة لهذه المرحلة و التي نجدها تتضح بجلاء فيما يلي:

### 5-2- الإحساس بالإنجاز أو الاتمام:

كثيرا ما يلتفت كبار السن إلى ماضيهم, و يستعرضون ذكرياتهم في كل المناسبات, و لهذا الالتفات و الاستعراض أثاره النفسية الهامة في حياتهم الانفعالية, فهما يبعثان لديهم الإحساس بالرضا و الهدوء الانفعالية, حيث يشعر كبير السن بأنه قد قام بدوره على خير ما يرام و أنه كان شيئا يذكر, و أنه حين سياترك هذه الدنيا يكون قد حقق أمور جليلة, حتى ولو كانت أقل مما كان يتوق إليه.

فشعور كبير السن أنه قد أنجز أعمالا باهرة, و كافح بعصاميته حتى نال ما نال, فإن هذا الشعور الذاتي هو الذي يصبح معينا لا ينضب من السعادة النفسية, و زادا لراحته العاطفية, و أن أيامه كانت أيام خير و جيله كان جيل أعمال و رجال.

### 5-3- الإحساس بالفشل:

و على العكس من الاحساس بالإنجاز أو الإتمام يشعر المسن بالإحساس بالفشل, و ذلك عندما يستعرض ذكرياته الماضية و التي تدفعه إلى الشعور بالكدر و الحسرة, لأنه لم يستطع القيام بدوره كما كان ينبغي, لإحساسه بأن الأيام عاكسته, و الظروف قاومتها, و أنه كان ضحية ظروف اجتماعية قاسية.

إن هذا الالتفات المرير إلى الماضي, و الذكريات المملة الأليمة تزيد كبير السن وهن على وهن, فنجده يندب حظه, و يتشأم من الحياة و من معاملة الناس, و يؤكد في مناسبات عديدة أن تمسكه بالوفاء أو الإخلاص أو التضحية مثلا كان السبب المباشر في تأخره المالي و الاجتماعي, فتنمو لديه نزعة تشاؤمية انقباضية تزيدها وحدته

<sup>1</sup> د. عفاف عبد المنعم درويش, د.محمد جابر بريقع. الحركة و كبار السن. مطبعة الانتصار. كوم الدكة. الاسكندرية. 2000. ص31

فتجعله يزهد الحياة، لذلك يحلو لكبار السن أحيانا أن يقفوا من البيئة المحيطة بهم موقفا سلبيا لها و معها. و كأنهم بهذا المعنى يعبرون عن شعورهم بالهوة التي تفصلهم عن الأجيال الأخرى التي تضطرب بها الحياة من حولهم. و تتصف انفعالات كبار السن المصابون بالإحساس بالفشل في النقاط التالية:

- قلة الحماس لما يحيط بهم من مشكلات انفعالية يضطرب فيها الآخرون<sup>1</sup>.
- يخطؤون في التعبير عن انفعالاتهم فلا يدركون الموقف المحيط بهم فينتج عنه رد فعل لا يتناسب و مقومات الموقف الذي أثار في نفوسهم ذلك الانفعال<sup>2</sup>.
- يغلب على انفعالاتهم لون غريب من التعصب الذي لا يقوم في جوهره على اساس، فهم يتعصبون لجيلهم و لآرائهم و لعواطفهم و لكل ما يمت لهم بصلة
- عندما لا يتقبل الآخرون ذلك التعصب بروح المشاركة و الولاء، فإنهم يحسون في أعماق أنفسهم بأنهم مضطهدون.
- يؤدي بهم الشعور بالاضطهاد إلى الإحساس العميق بالفشل، و قد يتخذون سلوكا معاديا فيتجاهلون الاضطهاد الذي يقع عليهم باضطهاد الآخريين.

#### 5-4- مخاوف كبار السن:

يعد الخوف ظاهرة طبيعية اذا ما أحس الفرد بأن هناك شيئا يهدده، و من الممكن أن يؤثر عليه سواء كان هذا الشيء ماديا أو معنويا.

فعندما يضعف جسم الإنسان في منتصف العمر و بدء الشيخوخة نفسها، و ما تحمله من مرارة، فالخوف من الشيخوخة هو خوف من اقتراب النهاية. و كثيرا ما يراوده الخوف الشديد من الموت، و يؤدي به هذا الخوف إلى الهروب من كل حديث أو حوار أو تفكير في هذا الموضوع. فإذا نظر كبير السن حوله فإنه يرى رفقاء صباه قد ذهبوا إلى غير رجعة، فيدرك أن جيله بدأ ينقص بموت أفراد، لذا فهو يخاف الوحدة الرهيبة أو العزلة القاسية التي لم يتعودها من قبل. و تزداد مرارة هذه الوحدة كلما انفض من حوله أولاده وذلك عندما تشغلهم عنه معارك الكفاح الشديد في سبيل تحقيق مطالب الحياة، و قد يراوده شعور غريب بأنه انسان غير مرغوب فيه لا في الدار و لا في العمل.

إن حياة المرأة تتعلق إلى حد كبير بتكوينها الأنثوي و نشاطها الوظيفي، فيؤثر ذلك في حياتها الجسمية و الانفعالية خاصة عند انقطاع الدورة الشهرية، و هذا كثيرا ما يسبب لها أزمة نفسية حيث احساسها بعدم القدرة على الإنجاب، و تحدث ظاهرة انقطاع الطمث في مناطقنا المعتدلة نسبيا في السنة الخامسة و الأربعين و ما بعدها، و قد يحدث ذلك فيما بعد سن الخمسين تبعا للفروق الجنسية. و نتيجة لذلك كثيرا ما تسلك المرأة سلوكا تبرهن فيه لنفسها و لزوجها أنها لا تزال ذات فائدة كزوجة، و أنها شريك نشيط في الحياة العائلية.

<sup>1</sup> د. عفاف عبد المنعم درويش، د. محمد جابر بريقع. \_ مرجع سابق. \_ ص 35-36

<sup>2</sup> د. عفاف عبد المنعم درويش، د. محمد جابر بريقع. \_ مرجع سابق. \_ ص 38-39

### 5-5- الاكتئاب عند كبار السن:

إن الاكتئاب من الامراض المنتشرة, و التي تصيب جميع الاعمار, الا أن نسبة الاصابة به تزداد في مرحلتين, الأولى منها بين سن 40-60 و الثانية بين سن 60-80.

يعتبر سن المريض من العوامل المؤثرة على صورة الاكتئاب فكثيرا ما تتغير صورته مع تغير العمر, فنجده في الأطفال مثلا يأخذ صورة الاضطرابات النمائية, و ذلك بأن يفقد الطفل تحكمه في التبول بعد أن كان قادرا على ذلك, أو يبدأ في إظهار صعوبة في النطق " التتهتهة" بعد أن كان كلامه سلسا.

اما في الأطفال الأكبر سنا و المراهقين يأخذ الاكتئاب صورة اضطرابات مسلكية فيبدأ في الكذب أو السرقة دون داعي و ربما اعتبر الوالدان ذلك خلا في التربية أو سوء في السلوك دون النظر إلى أنه قد يكون تعبيرا عن مشاعر دفينة بالخزن و الوحدة.

و في كبار السن يأخذ الاكتئاب لديهم صورة اضطرابات معرفية, فيحدث الخلط بين مريض الاكتئاب و مريض خرف الشيخوخة, فالمريض ينسى أكثر مما سبق, و تصيبه حالات من عدم الادراك, و هو فاقد للحماس و الرغبة في بدء أي شيء جديد, و أسهل شيء لديه أن يقول لا أدري دون أي محاولة جادة. في حين أن مرضى خرف الشيخوخة يفقدون القدرة فعلا على العمل حتى و لو حاولوا. فمريض الاكتئاب يستطيع انجاز ما يطلب منه, و لكنه ليس لديه الحافز أو الرغبة في ذلك, أما مرض خرف الشيخوخة فإنه لا يستطيع ذلك.

### 5-6- التقاعد:

تعد مشكلة التقاعد من أهم المشكلات الاجتماعية في هذه المرحلة حيث أن الوظيفة تعد جزء جوهري في حياتنا اليومية, وذلك لما يصاحبها من أنماط محددة في السلوك تتحول مع الزمن إلى عادات راسخة تؤثر في شخصية الفرد و تصفه بصفات اجتماعية واضحة.

وعندما يدرك الفرد أنه على وشك التقاعد لكبير سنه, فإنه يحس في أعماق نفسه بالقلق من المخاوف و من الناس, كما تتأثر حالته الصحية بالتقاعد و ذلك عندما تفرض عليه حياته الجديدة بعد التقاعد اسلوبا جديدا من السلوك لم يألفه من قبل, و لا يجد في نفسه المرونة الكافية لسرعة التوافق و التكيف لنواحيه المختلفة.

و لنا هنا وقفة في اقتراح طريقة التغلب على أزمة التقاعد نطلق عليها التقاعد التدريجي, و ذلك عن طريق انقاص ساعات العمل إلى النصف عند سن الخمسين, ثم إلى الثلث, ثم إلى الربع, حتى ينتهي هذا التناقص التدريجي عند سن التقاعد.

و يكون ذلك عن طريق زيادة العطلات الاسبوعية و السنوية مع التركيز على أهمية التدريب في نفس الوقت على هوايات جديدة تهيأ له الجو المناسب في شغل أوقات الفراغ المتزايدة فيما يعود عليه بالمتعة و الصحة.

### 6- الخصائص العقلية:

تتأثر النواحي العقلية بعملية الكبر مثلما تتأثر به باقي النواحي الأخرى المختلفة, و سنذكر فيما يلي بعضا من هذه النواحي العقلية التي تتأثر بعملية الكبر.

### 6-1- الإدراك:

إن عملية الإدراك تزداد صعوبتها عند كبار السن, و كذلك تكثر بها الاخطاء. لذلك تتطلب هذه العملية وقتا أطول عما كانت تتطلبه منهم في رشدهم و اكتمال نضجهم. و من العوامل التي تؤثر في عملية الإدراك عندهم, ضعف القشرة المخية الناتج عن الزيادة في السن و خاصة بعد سن الرشد, و كذلك يؤثر ضعف المستقبلات الحسية للإدراك مثل الإدراك البصري و السمعي<sup>1</sup>.

### 6-2- التذكر:

يهبط معدل التذكر تبعا لزيادة السن, و عند كبار السن نلاحظ أن تذكر المعلومات الحديثة و القديمة يضعف كلما تقدم العمر الزمني, الا أن معدل النسيان بالنسبة للمعلومات الحديثة يزيد في معدل هبوطه عن المعلومات القديمة. إن التذكر ناتج عن عمليات سريعة و متتالية على هيئة نبضات كلما ظهرت واحدة تلاشت ما قبلها و هكذا. و تتأثر هذه العمليات تأثيرا واضحا و ملموسا بزيادة العمر الزمني. حيث أن هذه العمليات تعتمد في جوهرها على مدى مرونة الجهاز العصبي, و لذلك نجد أن التذكر المباشر يضعف في مرحلة الشيخوخة. و هناك تفسيران لما يعترى كبار السن من فقدان نسبي في الذاكرة:

#### التفسير الأول:

ناتج من أن اهتمام كبار السن ينسحب من العالم الخارجي و من متعلقاته إلى نفسه. فهو لا ينسى بمعنى أنه يسقط ما كان بذاكرته راسخا, بل بهذا المعنى تغلب اهتمامات عقلية ما على اهتمامات عقلية اخرى بدليل أنك اذا اختبرت ذاكرته بصبر و تأني, فإنك سوف تقف على أنها لم تفقد شيئا مما استوعبته, و أنها ما تزال تحتفظ بما ورد إليها من معلومات تتعلق بالعالم الخارجي.

#### التفسير الثاني:

فمرجهه إلى الاصابة و الأمراض الخاصة بذلك.

### 6-3- الدقة:

تزداد الدقة بشكل واضح عند كبار السن و خاصة الدقة في الأعمال, فعندما يكتب أحد هؤلاء الكبار خطابا فإنه يراجع و يراجع عنوان الغلاف أكثر من مرة قبل أن يلقيه في صندوق البريد. و يبدو أثر هذه الدقة في أن أغلب أعمال كبار السن قد تنحو بهم إلى لون غريب من ألوان التردد خشية أن يقعوا في أخطاء لا قبل لهم بها.

### 6-4- التعلم:

لا تتأثر سرعة التعلم كثيرا بزيادة العمر من الرشد إلى الشيخوخة, لأن الفرد كبير السن يكون قد أنهى المرحلة الملحة السريعة و النظرة العاجلة و لا ضير عليه من أن يتأني في الفهم, و يسلك سبيله في شيء كثير من الأنا, و الهدوء, و هو عندما يدرك أن القوم يتناوون عنه, تدفعه رغبة ملحة في تأكيد ذاته إلى ان يتعلم حتى يصبح حدسه,

<sup>1</sup> د. عفاف عبد المنعم درويش, د. محمد جابر بريقع. \_ مرجع سابق. \_ ص 41-42

و يصدق وهمه, و يتحقق ظنه, و يشرق حديثه بالحق و يهدى لليقين, و يعرف مصادر الامور و مخارجها, و تطمئن نفسه بعد أن كانت تذهب شعاعا, فهو اذن يتعلم ليؤكد ذاته و يشعر بالطمأنينة<sup>1</sup>.

#### 7- العلاقات الاجتماعية:

تتصف هذه المرحلة بالعزلة و الوحدة, و تزداد هذه العزلة و الوحدة كلما تقدم السن و يزيد من الشعور بها زواج الابناء, و موت أحد الزوجين, فتزداد فترات المرض عند الآخر, و تضعف صلته تدريجيا بالمجالات الاجتماعية البعيدة عن دائرته الضيقة, و بذلك يصبح كبير السن انانيا, نرجسيا في حياته, و كأنه بهذا السلوك يحافظ على حياته من مضايقات العالم الخارجي المحيط به, و تضعف العلاقات القائمة ن بينه وبين الأصدقاء, و تصبح دائرة نشاطه الاجتماعي قاصرة على العلاقات الاسرية الضيقة, المحدودة لذا تصبح مرحلة كبار السن هي مرحلة العزلة و الوحدة.

كذلك نجد أن الاتجاهات النفسية تزداد رسوخا في هذه المرحلة, و يكون معظم كبار السن محافظون على اتجاهاتهم, لذا نجد أنه من الصعب تغييرها, كما أن أكثر الاتجاهات مقاومة للتغير في هذه المرحلة هي الاتجاهات التي تدور حول الموضوعات السياسية و النظم الاجتماعية السائدة. كما أن هذه الاتجاهات تزداد استقرا و ثبوتا تبعا لزيادة السن خاصة بعد الرشد, و لذا يصعب على كبار السن تغيير اتجاهاتهم حول الموضوعات السياسية و النظم الاجتماعية القائمة.

كما أن التعصب يزداد تبعا للتقدم في السن, فيتعصب كبير السن لآرائه و لماضيه, و هكذا يبدو الحنين للماضي في صورته النفسية الصحيحة لأنه يمثل الحنين للقوة و الشباب و المكانة الاجتماعية و الكفاح و لمواقع العمل الايجابي في حياته, و ذلك لأن الماضي يمثل الواقع الذي عاشه الفرد, و الحاضر يمثل اللحظة السريعة المتحولة, و المستقبل يحمل بين طياته الضعف و الخوف و مفاجآت القدر.<sup>2</sup>

#### 8- المراحل التي يمر بها المسن للوصول الى التوافق:

##### 8-1- تعريف التوافق:

يرى "أحمد عزت" انه حالة من التوائم والانسجام بين الفرد ونفسه وبينه وبين بيئته, وتبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفا مرضيا إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية . ويتضمن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عند مواجهة موقف جديد أو مشكلة مادية اجتماعية, خلقية أو صراعا نفسيا تغييرا يناسب الظروف الجديدة, فإن عجز الفرد عن إقامة هذا التوائم والانسجام بينه وبين بيئته ونفسه, قيل إنه "سيء التوافق" أو معتل الصحة النفسية ويبدو سوء التوافق في عجز الفرد عن حل مشكلاته اليومية على اختلافها عجزا يزيد على ما ينتظره الغير منه, أو ما ينتظره من نفسه.

<sup>1</sup> د.عفاف عبد المنعم درويش, د.محمد جابر بريقع. \_ مرجع سابق. \_ ص 44

<sup>2</sup> د.عفاف عبد المنعم درويش, د.محمد جابر بريقع. \_ مرجع سابق. \_ ص 50

### 8-2- ابعاد التوافق:

يندرج مفهوم التوافق تحت علم النفس، لدرجة دفع البعض إلى تعريف علم النفس على أنه العلم الذي يهتم بعمليات التوافق العامة للكائن الحي في بيئته فيهتم بدراستها، إلا أن هذا المفهوم شأنه شأن العديد من المفاهيم النفسية على أهميته نجد قدرا كبيرا مماثلا من الاختلاف على معناه. و تنحصر أبعاد التوافق في الأنماط التالية:

#### 8-2-1- التوافق الشخصي:

أي التوافق بين مختلف الوظائف؛ ما ينتج عنه قيام الأجهزة النفسية بوظائفها دون صراعات، وتحقيق سعادة النفس، إشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية (الفطرية، العضوية والفسولوجية) والحاجات الثانوية المكتسبة، ويعبر عن سلم داخلي حيث اللامراضات مما يحقق الأمن النفسي، ويشمل السعادة مع النفس والثقة بها والشعور بقيمتها، إشباع الحاجات، السلم الداخلي و الشعور بالحرية في التخطيط للأهداف، والسعي لتحقيقها وتوجيه السلوك ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها وتغيير الظروف البيئية والتوافق لمطالب النمو في مراحلها المتتالية بما يحقق الأمن النفسي.<sup>1</sup>

#### 8-2-2- التوافق الاجتماعي :

قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية مرضية مع من يعاشرونه أو يعملون معه، صلات لا يغشاها التشكيك أو الشعور بالاضطهاد، دون الشعور بالحاجة إلى السيطرة أو العدوان على من يقترب منه، أو برغبة في الاستماع إلى إرائهم له أو في استدرار عطفهم عليه أو طلب المعونة منهم. والتوافق الاجتماعي هو توافق الفرد مع بيئته المادية والاجتماعية، ونقصد بالبيئة المادية كل ما يحيط بالفرد من عوامل فيزيقية مادية؛ كالطقس، البحار، الأبنية، الجبال، وسائل المواصلات، الأجهزة الآلات والمعدات وتسمى بالثقافة المادية.

أما البيئة الاجتماعية؛ وتعني عناصر الثقافة اللامادية كالقيم، المعايير، الأفكار، الدين، العلاقات الاجتماعية و النظم الاقتصادية، السياسية والاجتماعية، وحتى الآمال والأهداف والدوافع الاجتماعية.<sup>2</sup>

#### 8-3- المراحل:

1. مرحلة التوافق وهي المرحلة الأولى أي التوافق مع المواقف السابقة والظروف الجديدة يظهر عند الانتقال إلى ملامح معينة لكبر السن مثل : انخفاض الطاقة وانخفاض المركز الاجتماعي.
2. الإثارة أو الإحباط : أن الاستجابة المعتادة لحلول الشيخوخة هي أن يقوم الفرد بالتخطيط لها ويحاول توقع التوافقات التي سيطلبها التغيير غير أن كثيرا بدلا من أن يحدث الاستثارة والتحدي للتوافق يشعر الفرد بالإحباط .

<sup>1</sup> عبد الحميد محمد الشاذلي. التوافق النفسي للمسنين. المكتبة الجامعية. الاسكندرية. 2001. ص 60

<sup>2</sup> عبد الحميد محمد الشاذلي. مرجع سابق. ص 60

3. عدم التوافق : يميل الإحباط في البداية إلى زيادة دافع الفرد نحو التوافق مع الموقف وان الفرد عندما يتقاعد قد يشعر بالقلق .
  4. سوء التوافق : نوع من السلوك لا يشبع تماما الحاجات الفردية والاجتماعية للفرد ومن أمثلته: توهم المرض وإدمان الخمر .
  5. إعادة التوافق: كثير من المسنين يصلون إلى مرحلة التوافق دون المرور بسوء التوافق<sup>1</sup>.
- 9- تشجيع كبار السن على مزاوله الأنشطة:**

سوف نتناول في هذا السطور بعض الطرق و الاساليب التي يمكن استخدامها لتحفيز كبار السن قليلا النشاط للحاق بزملائهم الذين يتمتعون بمستوى عالي من اللياقة الحركية و حتى لا يشعر كبار السن اصحاب الحركات المحدودة بانهم اقل قدرة من امثالهم, مما يعرضهم للإحساس بعدم الرضا تجاه أنفسهم و الذي قد يؤدي بهم إلى سهولة التعرض لبعض الأمراض الجسمية و النفسية.

و بناء على خبراتنا الشخصية المكتسبة من التعامل مع هذه الفئة لسنوات طويلة, و بالإضافة لاطلاعنا على أحداث المراجع و البحوث العلمية في هذا المجال, و في ضوء الامكانيات المتاحة على كافة أنواعها في مختلف مؤسسات و أندية و هيئات كبار السن نقترح بعض الأساليب و الوسائل التي يمكن الاسترشاد بها عند إشراكهم في البرامج و الأنشطة المختلفة.

#### 9-1- بعض الأساليب و الوسائل المقترحة:

و من هذه الأساليب و الوسائل التي يجب على المشرف أو القائم على النشاط مراعاتها ما يلي:

#### 9-1-1- التعاون و المساعدة:

تعتبر الممارسة الجماعية للأنشطة الرياضية مصدرا لزيادة التعاون و الرغبة بين الممارسين. فعلى سبيل المثال عند قذف أكياس الحبوب أو الكرة للزميل, و تسقط بعيدا عنه أو بجانبه, فإن هذا يدفع زميله القريب منها لالتقاطها و تقديمها إليه مما يزيد من تنمية روح المساعدة و التعاون. و هنا يجب على المشرف أو القائد التنبيه على العاملين في المكان عدم التدخل للمساعدة إلا في الظروف الضرورية, حتى لو كانت حركة كبار السن في مساعدة بعضهم البعض بطيئة. و على القائد أن يتدخل فقط لإعطاء التعليمات الخاصة باللعب, و يعد هذا أمرا غاية في الأهمية حتى تحقق اللعبة الهدف منها هذا بالإضافة لضرورة ملاحظة استمرارية اللعب حتى يتحقق العائد البدني و الفسيولوجي و النفسي.

إن الهدف من مساعدة و تعاون كبار السن بعضهم البعض هو تنمية مهارات الاتصال بينهم, كما يساعدهم على تنمية العاطفة و المشاعر تجاه الآخرين بالإضافة لتنمية اللياقة البدنية و الترويح مما يساعدهم على العيش في حياة مليئة دافئة في علاقاتهم بالآخرين.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> شكوى نوابي نجاد. \_ التوافق و اللاتوافق. \_ دار الهادي. \_ لبنان. \_ 2004. \_ ص 160

<sup>2</sup> د. عفاف عبد المنعم درويش, د. محمد جابر بريقع. \_ مرجع سابق. \_ ص 166-168

### 9-1-2- توطيد العلاقات بين كبار السن:

لا يمكن أن يحيا الإنسان بمفرده منعزلاً عن الآخرين، و تلعب العلاقات بين الناس الدور الرئيسي في توطيد هذا المفهوم فيما بينهم، و يكون ذلك عن طريق الاتصال و التعاون. و بالنظر لكبار السن نزلاء المؤسسات الخاصة كثيراً ما نجدهم يعيشون مغتربون داخلها. فكل منهم يمثل نموذجاً مختلفاً متفرداً عن الآخرين، لذلك كان على المشرف أن يبذل قصارى جهده للتغلب على عزلتهم هذه، ونقترح أن يتم ذلك بالاسترشاد ببعض الأمثلة التالية:

- فمثلاً عندما يجلس كبار السن لأول مرة في صفيين متقابلين لأداء أي نشاط، فكل منهم لا يعرف شيئاً عن زميله، و هنا نؤكد على المشرف أو القائم على النشاط أن يكون هدفه في مثل هذا الموقف إيجاد نوع من الاتصال بينهم، بأن يطلب من كل منهم مثلاً مد الأيدي كي تتلامس، أو رمي شيء لزميل من خلال اللعب، أو أي شيء آخر يحقق الهدف من الاتصال.

- و هناك نوع آخر من توطيد العلاقات يجب أن يتم بين الزملاء، كبار السن المتجاورين في نفس الصف-أصحاب الفريق الواحد- و تأكيد هذه العلاقة يؤدي إلى التأثير في سلوكهم تجاه أنفسهم مما يجبرهم على إخراج أقصى طاقاتهم حتى إن كانوا في الجانب الخاسر، و من إيجابيات الاتصال بتوطيد العلاقات بين أعضاء الفريق الواحد عدم لوم بعض أعضاء الفريق المتسببين في الخسارة سواء كان ذلك نتيجة لكسلهم أو إعاقتهم، و هذه الحال تتطلب تحكماً قوياً في النفس. و عندما يكتسب كبار السن المشاركين هذا التحكم، سوف يؤثر بشكل فعال في إسعاد باقي الزملاء. و لنا هنا وقفة نود أن نهتمس بها في أذن المشرف أو القائم على النشاط، حيث يجب أن يعلم أنه في المجتمعات غير المترابطة كثيراً ما تحدث المشادات و المشاجرات نتيجة لعدم التحكم في النفس، أو الصبر من اللاعبين على بعضهم، فهذه المشاحنات تكون بمثابة تفرغ للشحنات العصبية للاعبين.

### 10- ممارسة النشاط البدني الرياضي و الحالة النفسية للشخص المسن:

كم مرة أرغنا أنفسنا على التوجه إلى النادي الرياضي، وذهبنا على مضض، ثم أدركنا، عند تبديل ملابسنا المبتلة بالعرق، أننا نشعر بتحسن كبير؟ وكم مرة عجزنا عن تبديد خمولنا طوال ساعات اليوم إلى أن خرجنا في نزهة على القدمين؟

نعم، للنشاط البدني قدرة سحرية على تعديل المزاج وتحسين الحالة النفسية و خاصة الشخص المسن. في السنة الماضية أجرت إحدى شركات المنتجات الرياضية العالمية استبياناً في مختلف الدول الأوروبية، تؤكد على أثره أن هناك علاقة وطيدة بين ممارسة الرياضة بانتظام وبين جميع مظاهر المزاج الجيد. فممارسة الرياضة تساعد على تعزيز الثقة بالنفس، وتحسن الصورة الذهنية التي نملكها لأجسامنا وتعزز تقييمنا الذاتي لأنفسنا. ويقول البروفيسور ستيوارت بيدل، أستاذ علم النفس الرياضي في جامعة لوبورو البريطانية: إن العلماء لا يعرفون بوضوح كيف ولماذا نحصل على هذه النتائج عند ممارسة الرياضة. لكنهم يعرفون أن هناك مجموعة من العوامل النفسية والبيولوجية التي تلعب دوراً في ذلك. فمن جهة تعتبر ممارسة الرياضة نشاطاً مسلياً يمنحنا إحساساً بأننا نقوم بأمر

يستحق الجهد، يحسن شعورنا تجاه أنفسنا. لكن هناك عدداً من الظواهر البيولوجية المعقدة تحدث في الدماغ، وربما كانت أكثر ظاهرة يعرفها الناس هي ارتفاع مستويات الأندورفينات التي تحسّن المزاج.<sup>1</sup>

### 10-1- الأنشطة البسيطة مفيدة:

لا يحتاج الفرد المسن إلى تضييع ساعات طويلة في ممارسة رياضات مرهقة أو في الركض في ماراثون للحصول على فوائد الرياضة المذكورة. فقد تبين في العديد من الدراسات أنّ التمارين معتدلة القوة تعطي نتائج ممتازة على مستوى المزاج والحالة النفسية. ففي الدراسة التي أجريت في "مايو كلينيك" مثلاً، تبين أنّ ممارسة تمارين اللياقة البدنية لمدة تتراوح بين 10 و 15 دقيقة تساعد على تحسين المزاج على المدى القصير. ويقول المتخصص الأميركي في اللياقة البدنية مات روبرتس: إنّنا عندما نكون مكتئبين، فإنّ آخر ما نرغب في القيام به هو ممارسة الرياضة. ولكن، عليه أن يتذكّر أنّه مهما بلغت درجة توتره واكتتابه، فإنّ ممارسة الرياضة سترفع معنوياته، وستحسن حالته النفسية أكثر بكثير مما لو بقي من دون أن يفعل شيئاً. والرياضة ليست علاجاً بالمعنى الحرفي للكلمة، لكنّها تقدم له عوناً كبيراً، وأقل ما يمكن قوله إنّها تساعد على رؤية مشاكله من منظور آخر. وينصح روبرتس غير المعتادين على ممارسة الرياضة بالبدء بخطوات صغيرة. فإذا لم يشعر بالحماس الكافي لممارسة الركض، يمكنه ممارسة المشي السريع. وعضواً عن التمارين السريعة والقوية على الآلات المختلفة في النادي الرياضي، يمكنه الالتحاق بصف لليوغا التي تقوي العضلات. ومهما كان نوع التمارين التي نختارها، يستحسن أن نطبق قاعدة الدقائق العشر، فما إن ينفذ جزءاً صغيراً من التمارين (يستغرق عادة 10 دقائق) حتى ينتابه شعور جيّد، يزيد من احتمال استمراره في ممارسة الرياضة.<sup>2</sup>

ويقدم المتخصصون عدداً من النصائح تتعلّق بنوعية التمارين التي يمكن للشخص المسن ممارستها لتحسين المزاج في الحالات النفسية والبدنية المختلفة.

### 10-2- التعب والإحساس بالخمول:

الرياضة هي العلاج للخمول، إذ يعتقد العلماء أنّ زيادة تدفق الدم في الشرايين بفعل الرياضة، وما يتبعها من ارتفاع في نسبة الأكسجين، يسهمان في تعزيز قدرة العضلات على إنتاج الطاقة. والواقع أنّ الدراسات أظهرت مراراً وتكراراً أنّ الرياضة لا ترهقنا على الإطلاق، بل على العكس فإنّها تمدنا بالطاقة، في فترة ممارستها وعلى المدى الطويل. وكان الباحث في جامعة جورجيا الأميركية قد أظهرها أنّ ثلث ساعة من ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة والمعتدلة في اليوم، 3 مرّات في الأسبوع، لمدة ستة أسابيع أسهمت في التخفيف من الإحساس بالإرهاق الذي كانت تشعر به مجموعة من البالغين الذين يعيشون نمط حياة مدينيّاً يفتقر إلى النشاط البدني. كذلك أسهمت هذه التمارين اليومية في منح هؤلاء المشاركين المزيد من الطاقة.

<sup>1</sup> مجلة الدراسات و البحوث الاجتماعية. \_ جامعة الوادي. \_ العدد 08. \_ سبتمبر 2014

<sup>1</sup> همسات فتاة. \_ (http://www.startimes.com). \_ منتديات ستر تايمز. \_ 2011/06/07 النشر. \_ الاطلاع 2015/05/13

### 10-3- التوتر والإجهاد النفسي:

إضافة إلى ما تقدمه الرياضة من تخفيف فوري للتوتر، فإنها تعتبر وسيلة فاعلة لتحقيق التوازن الانفعالي على المدى البعيد. وكان الباحث في جامعة بريستول قد وجدوا مؤخراً أنّ المسنين الذين يمارسون الرياضة قبل التوجه إلى أي عمل معين، يتمتعون بقدر أكبر من الاتزان، مقارنة بالآخرين. كذلك أكد 79 في المئة من هؤلاء المسنين أنّ قدراتهم الذهنية، وأداءهم العام وتواصلهم مع الآخرين، تكون أفضل في الأيام التي يمارسون فيها الرياضة. وقال 74 في المئة منهم إنّ الرياضة تساعدهم على التعامل بشكل أفضل مع أعباء الحياة.

### • نوعية النشاط البدني المناسب:

يقول روبرتس إنّ من الضروري تحديد نوع التوتر الذي يسيطر علينا قبل اختيار التمارين الرياضية التي سنمارسها. إذ يمكن أن يكون لهذه التمارين مفعول سلبي أو إيجابي حسب الحالة التي نمر بها. فعندما نتعرض للضغط النفسي تفرز أجسامنا هورموناً هو الكورتيزول. وهو مفيد عندما يكون بكمية صغيرة، لأنّه يمدنا بالطاقة ويعزّز قدرتنا على التركيز. أمّا إفراز كميات كبيرة منه، على امتداد فترة طويلة، فقد يزيد من خطر الإصابة بسلسلة من الاضطرابات الصحية بما فيها ارتفاع ضغط الدم. ومن المعروف أنّ مستويات الكورتيزول ترتفع عندما نمارس الرياضة، لذلك علينا تفادي ممارسة التمارين العنيفة إذا كنّا نعاني التوتر المزمن. وينصح روبرتس في هذه الحالة بممارسة تمارين معتدلة القوة، تسهم في تنشيط إيقاع ضربات القلب وحركة التنفّس، مثل الركض أو ركوب الدراجة لمدة 40 دقيقة. أمّا الأشخاص الذين يعانون ضغطاً نفسياً متواصلًا، فينصحهم هادسون بالالتحاق بصفوف تركّز في تمارينها على التنفّس والتحكّم في الجسم، مثل اليوغا أو التأمل، أو على الحركات المتكرّرة، مثل السباحة أو ركوب الدراجة.

### 10-4- الاكتئاب والحزن:

فاعلية الرياضة في التخفيف من حدة الاكتئاب هي أمر مؤكد علمياً. وكانت دراسة حديثة أجريت في جامعة اسيكس البريطانية قد أظهرت بشكل خاص فوائد الرياضات التي تمارس في الهواء الطلق، مثل ركوب الخيل، والمشي في رفع المعنويات وتحسين المزاج.<sup>1</sup>

أمّا بشأن الاستراتيجية التي يمكن اتباعها لتشجيع أنفسنا على ارتداء ملابس الرياضة، علماً بأنّ الرياضة هي آخر ما نفكر فيه عندما نكون في حالة نفسية سيئة، فتتصحح ريد بتجريب نشاط ممتع مثل يتسنى لنا خلاله التحدّث مع الآخرين إذا شئنا. يمكن مثلاً الالتحاق أو الانضمام إلى مجموعة تمارس المشي. والالتزام مفيد لأنّه يخفّف من إمكانية انسحابنا وتخلينا عن النشاط البدني، لذلك تتصح ريد بالاتفاق مع صديق على ممارسة الرياضة بانتظام. وهي تتصح أيضاً بالاستماع إلى الموسيقى أثناء ممارسة الرياضة، فقد أظهرت الأبحاث أنّ الموسيقى يمكن أن تعزّز قدراتنا الذهنية. ويستحسن تغيير التسجيلات التي نستمع إليها أسبوعياً أثناء ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، أو داخل النادي الرياضي أو في منازلنا.

<sup>1</sup> همسات فتاة.. مرجع سابق.

10-5- الوحدة:

الشعور بالوحدة هو واحد من المشاعر التي تجتاح الشخص المسن في حالات انحطاط المعنويات. ومن الضروري في هذه الحالة أن تتضمن الأنشطة البدنية، التي نمارسها، الخروج من المنزل بصحبة آخرين. وكانت الأبحاث التي أجريت في جامعة "بورتسموث" البريطانية قد بيّنت أنّ مجرد إخراج الكلب الأليف في نزهة في الحديقة العامة يمكن أن يساعد على الوقاية من الاكتئاب والإحساس بالوحدة.

• نوعية النشاط البدني المناسب:

تصحح ريد بتفادي الإسراع إلى الالتزام بممارسة أنشطة تشمل عدداً كبيراً من الناس، لأنّ ذلك قد يكون مربكاً لنا إذا كنّا من النوع الخجول. ويكفي في البداية تبادل التحية والابتسام إلى الأشخاص الذين يمارسون الرياضة معنا. يمكننا اختيار تمارين مفعمة بالنشاط وذات طابع اجتماعي، مثل الرقص، عوضاً عن التمارين التي تتضمن منافسة. يمكننا أيضاً الالتحاق بفريق يمارس رياضة نستمتع بها.<sup>1</sup>

10-6- ضعف الثقة بالنفس:

لا تسهم ممارسة الرياضة في تقوية أجسامنا فيزيولوجياً فحسب، بل إنّها تساعدنا نفسياً على تحسين الصورة التي نملكها لجسمنا. وكانت الأبحاث في جامعة ماكماستر الكندية قد بينت أنّ ممارسة تمارين تقوية العضلات بنسبة معتدلة لمدة 12 أسبوعاً حسنت هذه الصورة لدى الرجال والنساء على حد سواء.

• نوعية النشاط البدني المناسب:

يمكننا أن نجرب نوعاً من التمارين التي تحسّن درجة وعينا لأجسامنا، والطريقة التي نتحرّك بها، مثل اليوغا، البيلاتس، والرقص. من جهة ثانية نقتراح ريد الالتحاق بمجموعات تمارس رياضات تتضمن نوعاً من المنافسة، مثل مجموعات الركض. وإذا كنّا نشعر بالخجل يمكننا الانضمام إلى مجموعات تقتصر على النساء (أو الرجال) فقط. وأن نكون بصحبة الآخرين يجعلنا نعي عن قرب التفاوت الكبير في أشكال وأحجام الأجسام. وفي جميع الأحوال، تحذر ريد من جعل مسألة حجم الجسم محوراً لممارسة الرياضة. وتتصح دائماً بتحديد أهداف لأنفسنا، من دون التركيز على الوزن.

11- ممارسة النشاط البدني الرياضي و الحالة الاجتماعية للشخص المسن

(خلق اندماج اجتماعي)

- إن الإنسان يعاني من الحرمان الاجتماعي عندما يفقد القدرة على حرية الاتصال الاجتماعي طبقاً لحاجته ورغباته، والمسّن يعتبر من أكثر فئات المجتمع تعرضاً للحرمان الاجتماعي نظراً لقلة موارده المالية وضعف قواه الجسدية.

<sup>1</sup> مجلة الدراسات و البحوث الاجتماعية . \_ مرجع سابق

- يقلل من حدة المشكلات الاجتماعية كشعور المسن بالوحدة والعزلة عن حياة المجتمع، ويبدأ هذا الشعور بحياة الحرمان من العلاقات العائلية والتي كانت تؤلف جزءاً كبيراً من نشاطه واهتماماته اليومية، مما يضع القيود على تحركات المسنين وعلاقاتهم الشخصية بأفراد المجتمع.
- النشاط الرياضي قادر على تنمية المشاركة الفعالة لدى الفرد المسن، لاسيما من الناحية الاجتماعية، فالنشاط الحركي هو الوسيلة لتحقيق ذلك من خلال ما يستخدمه الفرد لخلق المناخ الاجتماعي لهذه الفئة.
- يهدف النشاط الرياضي بشكل عام الى تغيير وجهة المجتمع تجاه هذه الشريحة و كذلك تغيير فرص التوجه غير المرغوب فيه لدى الاشخاص المسنين نتيجة ما يعانونه من ازمات نفسية و عزلة اجتماعية في كثير من الاحيان.<sup>1</sup>
- تحقق ممارسة النشاط الرياضي التكامل و التنسيق في عمليات الاندماج الاجتماعي للأشخاص المسنين و اجراءاتها الطبية، الاجتماعية و حتى الاقتصادية، و هذا بمساعدة هذه الشريحة على تحقيق اقصى مستوى ممكن من الفاعلية لذاتها و اعادة التوازن للمجتمع الذي تتواجد فيه.
- إشراك الشخص المسن في النشاط الحركي يكسبه السمات الشخصية والخصائص التي يجب أن يتحلى بها في المجتمع عن طريق احترام القوانين و تقبل التعليمات، والاكفاء الذاتي أي قدرة الفرد المسن على استثمار إمكانياته بالقدر الذي يحقق له حياة متزنة مما يجعله في اندماج دائم مع المجتمع الذي يعيش فيه.
- تدفع ممارسة النشاط الرياضي الأشخاص المسنين الى خلق علاقات جديدة فيما بينهم تسودها روح التعاون و التضامن و تبادل الاحاديث خاصة بعد التقاعد حيث ان الفرد المسن يحس و كأنه خسر مرحلة من عمره و نسبة كبيرة من ثقته بنفسه لا يستطيع استرجاعها الا بالنشاط الرياضي اين يخرج كل ما هو مكبوت بداخله.<sup>2</sup>
- علاقة الأنشطة البدنية بالقوى الضابطة التي من شأنها أن تمد أو تحد من النشاط البدني الرياضي ، وهي بالضرورة تتصل بالبيئة الطبيعية المحيطة خاصة الفرد المسن، كما تتصل بالمؤسسات الاجتماعية الموجودة كالإقتصاد ، الحكومة ، السياسة ، باعتبارها قوى ضابطة اجتماعية مؤثرة .
- يرى خوزيه كاجيكال أنه عندما ننظر إلى الرياضة نجد أنفسنا أمام نوع من التمرين البدني أو من الحركة الجسمانية التي لا يقوم بها الإنسان استجابة إلى دافع حياتي ، ولكن يقوم بها كتعبير تلقائي عن تأصيل نفسي - حيوي ، يجسد جوهر الرياضة وروحها ، فهو الذي جعل منها قوة اجتماعية ونسقاً ثقافياً ، والذي أضفى عليها مقومات النظام الاجتماعي ، والذي يتوقف نجاحه أو فشله على استعدادات المجتمع الذي يحتويها، بمعنى آخر، تبرز قوة الرياضة أولاً في اعتبارها "نظام اجتماعي" بكل ما يحمله من معنى سوسولوجي، وثانياً قدرة بقاء هذا النظام تبعاً لمحفزات السياق الاجتماعي و تمثلاته الايجابية عنه.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> اليونسكو. \_ الرياضة ومظاهرها السياسية والاجتماعية والتربوية. \_ تعريب عبد الحميد سلامة. \_ الدار العربي للكتاب. \_ طرابلس. \_ ١٩٨٦

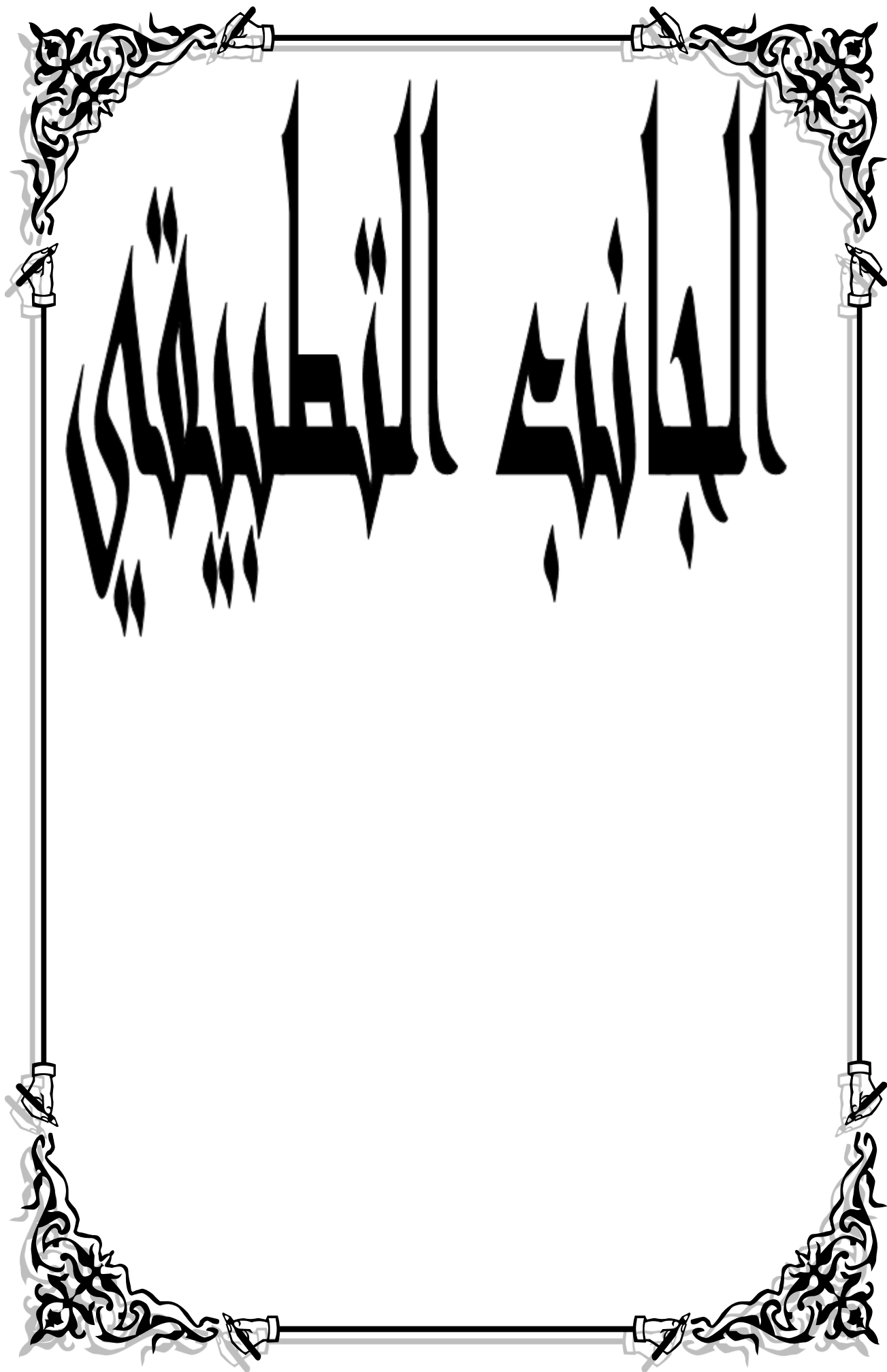
<sup>2</sup> Zeigler, E. **Physical Education and t.** Introduction. \_ Lea & Fibiger. \_ Phila. \_ 1982

<sup>3</sup> الأبعاد الاجتماعية للرياضة ودورها في مواجهة الجريمة. \_ (http://www.asbar.com). \_ النشر 2011/11. \_ الاطلاع 2015/05/17.

## - الخلاصة:

تعتبر مرحلة الشيخوخة من بين اهم المراحل العمرية التي لا يستطيع الفرد تجاوزها في حياته نظرا لما يحدث فيها من تغييرات نفسية, جسمية, حركية, اجتماعية... الخ حيث يراها المسن مجموعة من تغييرات سلبية تهدد صحته و عمله و حياته و هذا ما يجعله في حرب دائمة مع نفسه, حيث يراجع فيها صفحات ماضيه, ويتأمل من خلالها مواقف الخاصة والعامة, ويكتشف في نفسه مواطن الخطأ والصواب من خلال مسلسل ذكريات له أو عليه, لكن هذا لا ينفي ان له القدرة على ايجاد حل يخرج من هذه الدوامة و ينقص عليه الضغط الذي هو فيه و من بين هذه الحلول نجد ممارسة النشاط الرياضي الذي يعتبر متنفس يستطيع الفرد من خلاله التقليل من ضغوطات الحياة أيا كان نوعها او حجمها.

السلامة الطيبة



# الفصل الثالث

منهية البحث والأجراءات الميدانية

## - تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني "مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

ان ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعرض الباحث في التجربة الميدانية، في اطار تحديد موضوع الدراسة موضوعا دقيقا، وسعيا من جماعة البحث للانطلاق في دراسة موضوع ميداني قابل للبحث والتحليل.

قمنا بالدراسة الاستطلاعية من خلال تنقلنا إلى المركب الرياضي لولاية البويرة من أجل الحصول على بعض المعلومات الخاصة بدراستنا حول المسنين الممارسين للنشاط البدني الرياضي ببلدية البويرة، ومعرفة مدى استجابة وفهم المسنين لمختلف الأسئلة وكذا معرفة الزمن المناسب وأدوات القياس اللازمة لإجراء الدراسة وطبيعة الأسئلة التي تخدم الموضوع.

2- المنهج:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج " هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه.<sup>1</sup>

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطق فموضوع بحثنا يتمثل في " انعكاسات ممارسة النشاط البدني الرياضي على الأشخاص المسنين " تم اختيار المنهج الوصفي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية وهو من أحسن طرق التي تتناسب مع موضوع البحث .

1-2- تعريف المنهج الوصفي:

استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر التربوية أو التعليمية على ما هي عليه وإيجاد العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها وذلك بهدف تشخيص الواقع في بيئة معينة.<sup>2</sup>

2-2- أهداف المنهج الوصفي:

- يهدف البحث الوصفي إلى جمع المعلومات من أجل اختبار الفروض أو الاجابة عن التساؤلات التي تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد عينة البحث، الدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه أي نصف من خلالها ما هو حادث في الواقع.
- البحث الوصفي لا يقف عند جمع البيانات فقط وتبويبها وجدولتها لكنه يتضمن قدرا هاما من تفسير وتحليل هذه البيانات أي محاولة ربط الوصف بالمقارنة والتفسير وبذلك يمكن القول أن الدراسة الوصفية تسعى إلى صياغة مبادئ هامة والتوصل إلى حل المشكلات.
- تهتم الدراسة الوصفية بتحديد العلاقات التي توجد بين الوقائع والظواهر كما تهتم بتحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الاتجاهات والميول والآراء عند الأفراد والجماعات وطريقة نموها وتطورها.

<sup>1</sup> رشيد زرواتي. \_ تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. \_ ط 1. \_ 2002. \_ ص 191.

<sup>2</sup> .عمار بوحوش, محمد محمود الذنبيات. \_ مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. \_ ديوان المطبوعات الجامعية. \_ الجزائر. \_

- تهتم الدراسة الوصفية بالظروف الاجتماعية والسياسية والتربوية وكذلك الرياضية في جماعة معينة أو في مجتمع معين وفي مثل هذه الدراسات الوصفية لا يقتصر الأمر على استخدام وسائل وأدوات البحث المتاحة بل يمكن للباحث أن يصطنع أساليب للقياس ترتبط بنوعية البحث.<sup>1</sup>

3- متغيرات البحث: يمكن أن نقسم موضوع بحثنا حسب المتغيرين التاليين:

3-1- المتغير المستقل: النشاط البدني الرياضي

3-2- المتغير التابع: فئة الأشخاص المسنين

4- المجتمع:

ان موضوع الدراسة متعلق بانعكاسات ممارسة النشاط البدني الرياضي على فئة الاشخاص المسنين، وبالتالي فان مجتمع البحث يمثل مجموعة من المسنين الممارسين للنشاط البدني الرياضي ببلدية البويرة بالمسبح النصف الاولمبي وملعب الرياضي رايح بيطاط و القاعة متعددة الرياضات.

5- العينة:

حرصا للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية مطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث قصديا، تمثلت في 20 مسن ممارس للنشاط الرياضي.

6- مجالات البحث:

6-1- المجال البشري: المتمثل في 20 مسن يمارسون النشاط البدني الرياضي على مستوى المركب الرياضي ببلدية البويرة.

6-2- المجال الجغرافي: لقد ارتأينا في بحثنا هذا إلى إجراء الدراسة الميدانية على مستوى بلدية البويرة.

6-3- المجال الزمني: لقد تم ابتداء البحث منذ أواخر شهر ديسمبر عن طريق البحث في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستبيان على المسنين خلال الفترة الممتدة ما بين 20 افريل 2015 إلى غاية 26 أفريل 2015.

7- أدوات البحث:

في هذا البحث تناولنا تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجح الطرق للتحقيق حول الرأي العام ومن أنسب الطرق لتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، كما يسهل علينا جمع المعلومات المراد الوصول إليها انطلاقا من الفرضيات السابقة.

ويعرف الاستبيان على أنه: "أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> بوداود عبد اليمين. \_ مناهج البحث العلمي في ع ت ن ب ر. \_ ديوان المطبوعات الجامعية. \_ 2010. \_ ص91.

<sup>2</sup> حسين أحمد الشافعي. \_ سوزان أحمد علي مرسى. \_ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. \_ منشئة المعارف. \_ الإسكندرية. \_ ص203، 205.

وتضمن الاستبيان قائمة تضم (17) سؤالاً، يجاب عليها بعلامة (x) داخل الخانة المختارة، وهي موجه إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها، وقد تم تنفيذ الاستمارة عن طريق توزيعها على المسنين الممارسين على مستوى المركب الرياضي.

#### 7-1- صدق الاستبيان:

من صدق الاستبيان قمنا بتقديمه إلى مجموعة من الأساتذة المحكمين حيث تم تعديله عن طريق تغيير بعض الأسئلة وحذف البعض منها وكذلك إضافة بعض الأسئلة التي اقترحتها المحكمون وبالتالي الاستبيان يتميز بالصدق. حيث تم تحكيم استبيان دراستنا من طرف ثلاث أساتذة من معهدنا هم:

- الدكتور زاوي عبد السلام
- الدكتور منصور نبيل
- الدكتور الوناس عبد الله

#### 8- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو نفسية أو اقتصادية أو غيرها من الدراسات، حيث أن الوسائل الإحصائية هي التي تمد بالوصف الموضوعي الدقيق فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظة لوحدها، لكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج الصحيحة والصادقة، كما تهدف الوسائل الإحصائية إلى محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية دالة تساعد الباحث على التحليل والتفسير الموضوعي للنتائج والحكم عليها، كما تمكننا من تصنيف البيانات التي تجمع و تترجم بموضوعية.<sup>1</sup> في بحثنا هذا تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- **النسبة المئوية:** قمنا باستخدام قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع النقاط المتحصل عليها وذلك بعد جمع تكرارات كل منها، حيث تم حساب النسبة المئوية بالطريقة الثلاثية كالتالي:

$$\text{النسب المئوية} = \text{عدد التكرارات} \times 100 / \text{مجموع أفراد العينة}$$

**اختبار كا<sup>2</sup> (كاف تربيع):** يسمى باختبار التوافق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها، كما يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للاعبين، ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة، يتم حساب الاختبار من خلال العلاقة التالية.<sup>2</sup>:

$$\text{كا}^2 = (\text{مجموع التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة})^2 / \text{التكرارات المتوقعة}$$

<sup>1</sup>. محمد السيد. الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية. ط2. مصر، دار النهضة العربية: 1970. ص74.  
<sup>2</sup>. فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب. مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي. الأردن، دار المسيرة: 2006. ص213.

التكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقية.

التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع العينة على الاحتمالات.

عندما تكون  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولة تكون هناك دالة إحصائية وإذا كان العكس ليس هناك دالة إحصائية أي تقبل الفرضية.

لحساب  $\chi^2$  الجدولة يجب توافر شرطين أساسيين هما:

- مستوى الدلالة التي تساوي 0,05.

- درجة الحرية.

## - خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستطيع القول بأنه لا يمكن لأي باحث أن يستغني على منهجية البحث خلال إنجازة لدراسة حول ظاهرة من الظواهر إذ أن منهجية البحث هي التي تزوده بأساليب وطرق البحث التي تسهل عليه عملية جمع المعلومات والبيانات عن طريق إستخدامه لمختلف الأدوات المتمثلة في المصادر والمراجع والمجلات والوثائق وكذلك الوسائل الإحصائية التي تساعد الباحث في تحليل النتائج والبيانات المتحصل لكي يستطيع أن يثبت أو ينفي الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية البحث.

# الفصل الرابع

أرض وتحليل ومناقشة النتائج

**تمهيد:**

يعتبر الجانب الميداني الأكثر أهمية في موضوع الدراسة فهو يدعم ما جاء في الجانب النظري، ويثبت صحة أو خطأه، فعلى كل باحث القيام بجمع البيانات المتعلقة بموضوع دراسته، ثم يقوم بتبويبها في جداول بيانية وتحليلها وتفسيرها على ضوء ما جاء في الفرضيات وسنحاول في هذا الفصل المزج بين النظري وما يطابقه ويخدمه في الجانب الميداني، بناء على ذلك، وبعد الانتهاء من تحليل الإجراءات المنهجية، الفرضيات المنهج، عينة الدراسة وأدوات جمع البيانات، ثم القيام بتفريغ البيانات التي تم الحصول عليها عن طريق استمارات الاستبيان في جداول بيانية ثم التعليق عليها وتحليلها، وتقديم اقتراحات وحلول مستقبلية لها، عرضناها على أساس الفرضيات المطروحة للدراسة ونخرج في الأخير بنتائج عامة.

1- عرض و تحليل النتائج:

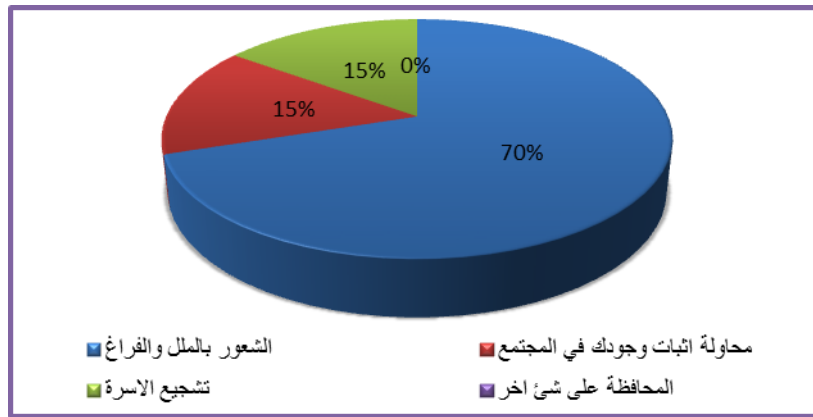
المحور الأول: تنعكس ممارسة النشاط الرياضي عل الحالة النفسية للشخص المسن :

السؤال الأول: هل سبب ممارستك للنشاط الرياضي يعود الى:

الغرض من التساؤل: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة ما الذي يدفع الشخص المسن لممارسة النشاط الرياضي.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الشعور بالملل و الفراغ	14	70	22.8	7.81	0.05	3	دالة
محاولة اثبات وجودك في المجتمع	3	15					
التشجيع من الاسرة	3	15					
المحافظة على شيء اخر	0	0					
المجموع	20	100					

الجدول (02): يمثل التكرارات و النسب المئوية و كا<sup>2</sup> للسؤال (01)



نموذج رقم (01) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (01).

تحليل و مناقشة نتائج الجدول (02):

من خلال نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا من اجابات المسنين حول السؤال (01) ان نسبة 70 % من العينة اجابوا الشعور بالملل و الفراغ و 15 % اجابوا بمحاولة اثبات وجودهم في المجتمع حيث انها نفس النسبة بالنسبة للمشجعين من طرف الاسرة و اخيرا 0% بالنسبة للممارسين من اجل المحافظة على شيء اخر. وباستخدام اختبارات كا<sup>2</sup> نلاحظ ان كا<sup>2</sup> المحسوبة والتي بلغت قيمتها 22.8 اكبر من الجدولة 7.81 بدرجة حرية 03 عند مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية

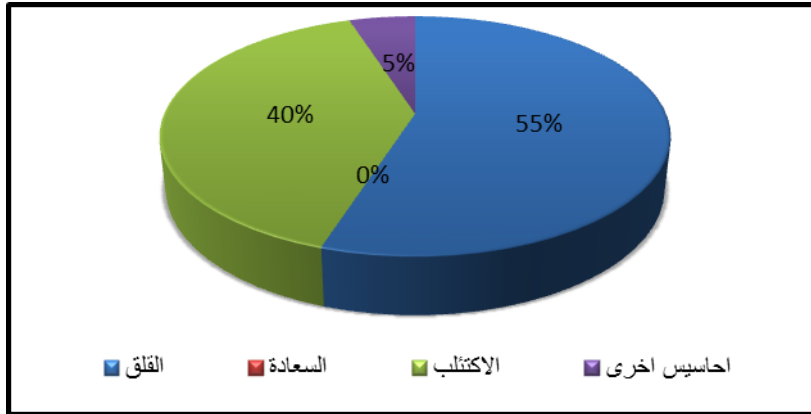
الاستنتاج: ما نستنتج من خلال هذه النتائج أن أغلبية المسنين يمارسون النشاط الرياضي لشعورهم بالملل و الفراغ.

السؤال الثاني: ما هو شعورك قبل ممارسة النشاط الرياضي ؟

الغرض من التساؤل: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة شعور المسن قبل ممارسة النشاط الرياضي ؟

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
القلق	11	55	17.2	7.81	0.05	3	دالة
السعادة	0	0					
الاكتئاب	8	40					
احاسيس اخرى	1	5					
المجموع	20	100					

الجدول (03): يمثل التكرارات و النسب المئوية و ك<sup>2</sup> للسؤال (02)



نموذج رقم (02) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (02).

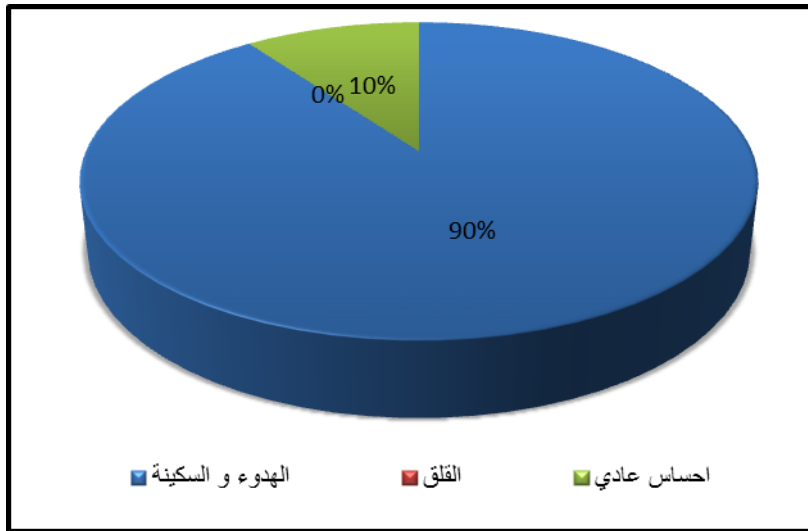
تحليل و مناقشة نتائج الجدول (03): من خلال نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا من اجابات المسنين حول السؤال (02) ان 55% من العينة اجابوا بالشعور بالقلق و 40% اجابوا بالاكتئاب و 1% من العينة اجابوا بأحاسيس اخرى اما 0% للسعادة. وباستخدام اختبارات ك<sup>2</sup> نلاحظ ان ك<sup>2</sup> المحسوبة والتي بلغت قيمتها 17.2 اكبر من الجدولة 7.81 بدرجة حرية 03 عند مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال هذه النتائج نستنتج أن شعور المسنين قبل ممارسة النشاط الرياضي هو القلق بدرجة اولى و الاكتئاب بدرجة ثانية.

السؤال الثالث: كيف ترى حالتك النفسية عند ممارسة النشاط الرياضي؟  
الغرض من التساؤل: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة كيف تكون الحالة النفسية للمسن عند ممارسته للنشاط الرياضي.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الهدوء و السكينة	18	90	19.62	5.99	0.05	2	دالة
القلق	0	0					
احساس عادي	02	10					
المجموع	20	100					

جدول رقم (04): يمثل التكرارات و النسب المئوية و ك<sup>2</sup> للسؤال (03).



نموذج رقم (03) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (03).

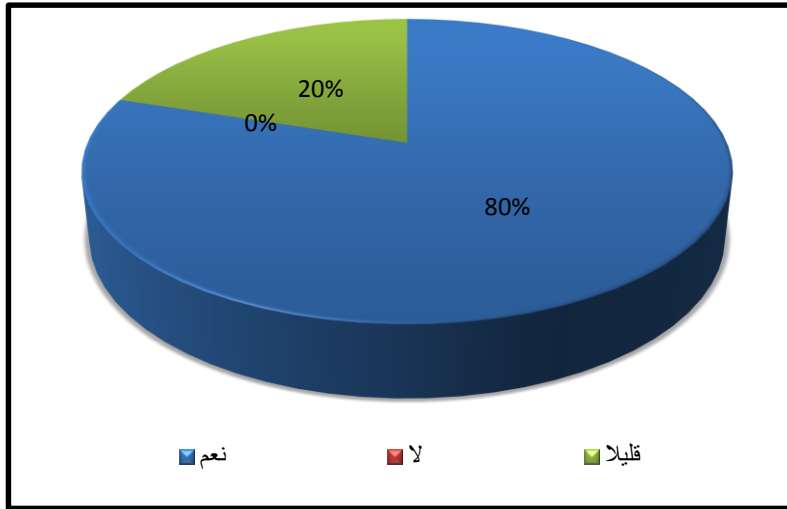
تحليل و مناقشة النتائج الجدول (04):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا من اجابات المسنين حول السؤال (03) ان 90% من العينة اجابوا بالهدوء و السكينة و 10% أجابوا بإحساس عادي و 0% من العينة اجابوا بالقلق. وباستخدام اختبارات ك<sup>2</sup> نلاحظ ان ك<sup>2</sup> المحسوبة التي بلغت قيمتها 19.62 اكبر من الجدولة بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم (04) ان معظم المسنين يكونون في حالة الهدوء و السكينة عند ممارستهم للنشاط الرياضي.

**السؤال الرابع:** هل توافق ان النشاط الرياضي يساعد الفرد المسن في التخلص من القلق و الاكتئاب و الاحباط و يشعره براحة البال و يكسبه الثقة في نفسه و في قدراته ؟  
**الغرض من التساؤل:** قمنا بطرح التساؤل لمعرفة ما إذا ما كان النشاط الرياضي يساعد الشخص المسن في التخلص من القلق و الاكتئاب و يشعره براحة البال و يكسبه الثقة في نفسه و في قدراته.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
نعم	16	80	20.62	5.99	0.05	2	دالة
لا	0	0					
قليلا	4	20					
المجموع	20	100					

الجدول رقم (05): يمثل التكرارات و النسب المئوية و ك<sup>2</sup> للسؤال (04).



نموذج رقم (04) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (04).

تحليل و مناقشة لنتائج الجدول (05):

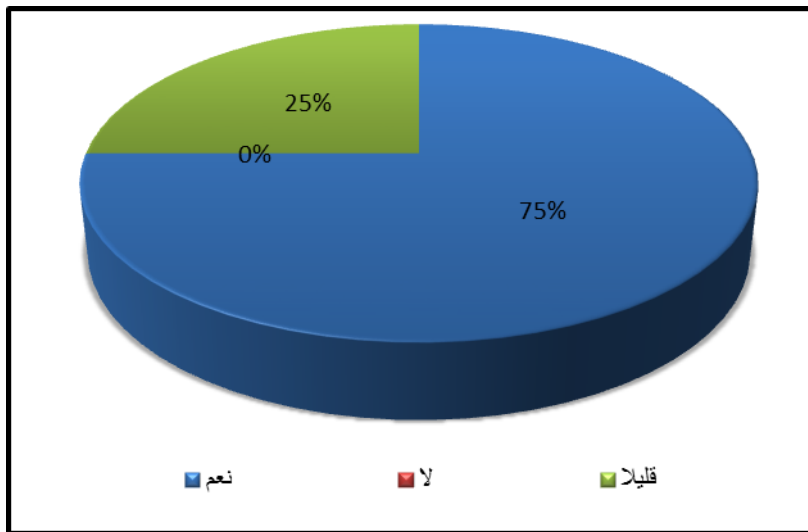
من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا من اجابات المسنين حول السؤال (04) ان 80 % من العينة أجابوا نعم و 20% أجابوا بقليل و 0% بلا وباستخدام اختبارات ك<sup>2</sup> نلاحظ ان ك<sup>2</sup> المحسوبة التي بلغت قيمتها 20.62 أكبر من الجدولة بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

**الاستنتاج:** نستنتج من خلال الجدول رقم (05) ان النشاط الرياضي يساعد الفرد المسن في التخلص من القلق و الاكتئاب و الاحباط و يشعره براحة البال و يكسبه الثقة في نفسه و في قدراته.

**السؤال الخامس:** بصفة عامة هل شعرت بتغيير نفسي في حياتك منذ بداية ممارستك للنشاط الرياضي؟  
**الغرض من التساؤل:** قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة ما إذا كان الفرد المسن قد شعر بتغيير نفسي في حياته منذ بداية ممارسته للنشاط الرياضي..

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	15	75	17.4	5.99	0.05	2	دالة
لا	0	0					
قليلا	5	25					
المجموع	20	100					

الجدول رقم (06): يمثل التكرارات و النسب المئوية و ك<sup>2</sup> للسؤال (05).



نموذج رقم (05) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (05).

تحليل و مناقشة نتائج الجدول (06):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا من اجابات المسنين حول السؤال (05) ان 75 % من العينة أجابوا بنعم و 25% أجابوا بقليل و نسبة معدومة 0% للإجابة بلا وباستخدام اختبارات ك<sup>2</sup> نلاحظ ان ك<sup>2</sup> المحسوبة التي بلغت قيمتها 17.4 اكبر من الجدولة بدرجة حرية 2 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

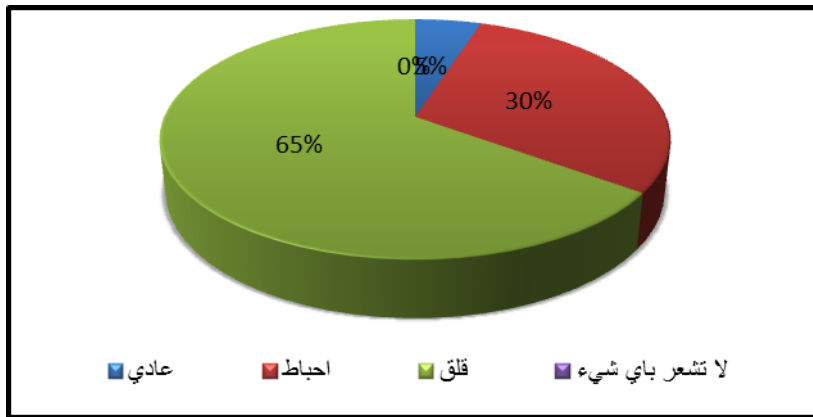
**الاستنتاج:** نستنتج من خلال الجدول رقم (06) انه هناك تغيير النفسي في حياة الفرد المسن منذ بداية ممارسته للنشاط الرياضي.

**السؤال السادس:** اذا اضطررت الى التوقف عن ممارستك لنشاطك الرياضي الاعتيادي لسبب معين (مرض, عمل, سفر....الخ) كيف يكون شعورك في هذه الحالة ؟

**الغرض من التساؤل:** قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة كيف يكون شعور الفرد المسن اذا اضطر الى التوقف عن ممارسة نشاطه الرياضي الاعتيادي لسبب معين كمرض او سفر....الخ؟

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
عادي	1	5	21.5	7.81	0.05	3	دالة
احباط	6	30					
قلق	13	65					
لا تشعر باي شيء	0	0					
المجموع	20	100					

الجدول رقم (07): يمثل التكرارات و النسب المئوية و ك<sup>2</sup> للسؤال (06).



نموذج رقم (06) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (06).

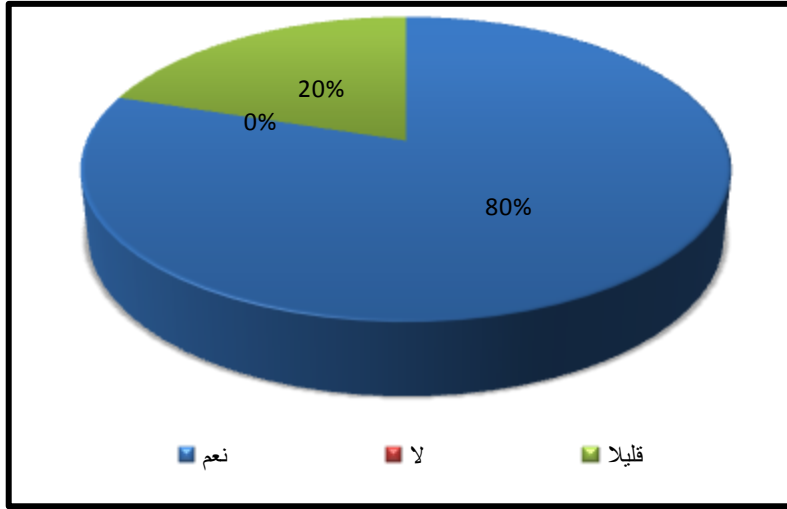
تحليل ومناقشة نتائج الجدول (07):

من خلال نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا اجابات المسنين حول السؤال (06) ان 65 % بالشعور بالقلق و30% اجابوا بالشعور بالاحباط و نسبة 1% للشعور العادي و 0% للإجابة بعدم الشعور باي شيء وباستخدام اختبارات ك<sup>2</sup> نلاحظ ان ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدره ب 21.5 اكبر من الجدولة بدرجة حرية 03 عند مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج نستنتج من خلال الجدول (07) ان معظم المسنين يكون شعورهم القلق اذا اضطروا الى التوقف عن ممارسة نشاطه الرياضي الاعتيادي لسبب معين كمرض او سفر....الخ .

**السؤال السابع:** منذ بداية ممارستك للنشاط الرياضي هل ترى انك حققت تقدما او تطورا ما مقارنة مع اصدقائك غير الممارسين للنشاط الرياضي؟  
**الغرض من التساؤل:** قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة ما إذا كان المسنين الممارسين للنشاط الرياضي حققوا تقدما او تطورا ما مقارنة بأصدقائهم غير الممارسين للنشاط الرياضي.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	16	80	6.7	5.99	0.05	2	دالة
لا	0	0					
قليلا	4	20					
المجموع	20	100					

الجدول رقم (08): يمثل التكرارات و النسب المئوية و ك<sup>2</sup> للسؤال (07).



نموذج رقم (07) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (07).

**تحليل و مناقشة لنتائج الجدول (08):**

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا اجابات المسنين حول السؤال (07) ان نسبة 80% اجابوا بنعم و 20% بقليل و 0% بلا وباستخدام اختبارات ك<sup>2</sup> نلاحظ ان ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدره ب 6.7 اكبر من الجدولة بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

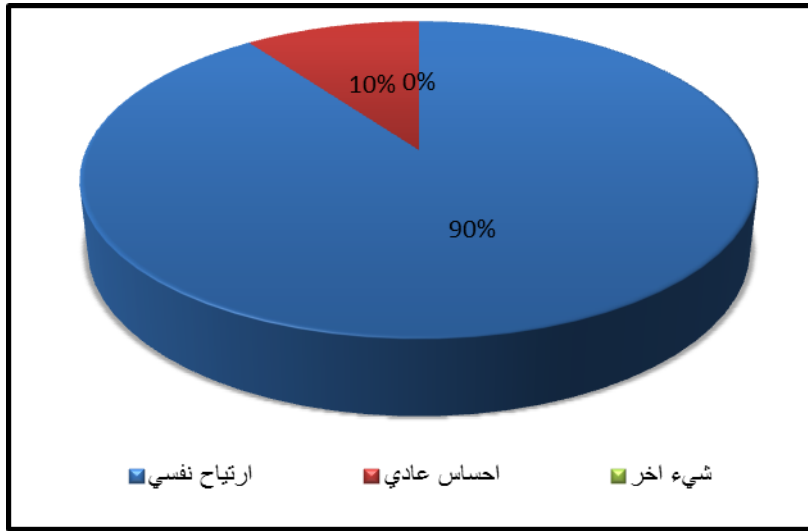
**الاستنتاج:** نستنتج من خلال الجدول رقم (08) أن معظم المسنين الممارسين للنشاط الرياضي حققوا تقدما مقارنة مع اصدقائهم غير الممارسين للنشاط الرياضي.

السؤال الثامن: كيف يكون شعورك بعد ممارسة النشاط الرياضي ؟

الغرض من التساؤل: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة شعور الفرد المسن بعد ممارسة النشاط الرياضي.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الارتياح النفسي	18	90	19.62	5.99	0.05	2	دالة
احساس عادي	2	10					
شيء اخر	0	0					
المجموع	20	100					

الجدول رقم (09): يمثل التكرارات و النسب المئوية و كا<sup>2</sup> للسؤال (08).



نموذج رقم (08) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (08).

تحليل و مناقشة نتائج الجدول (09):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا من اجابات المسنين حول السؤال (08) ان 90 % من العينة أجابوا بالارتياح النفسي و 10% اجابوا بإحساس عادي و 0% بشيء اخر وباستخدام اختبارات ك<sup>2</sup> نلاحظ ان ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدره ب 19.62 اكبر من الجدولة المقدره ب 5.99 بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: من الجدول رقم(09) نستنتج ان المسن يشعر بالارتياح النفسي بعد ممارسة النشاط الرياضي.

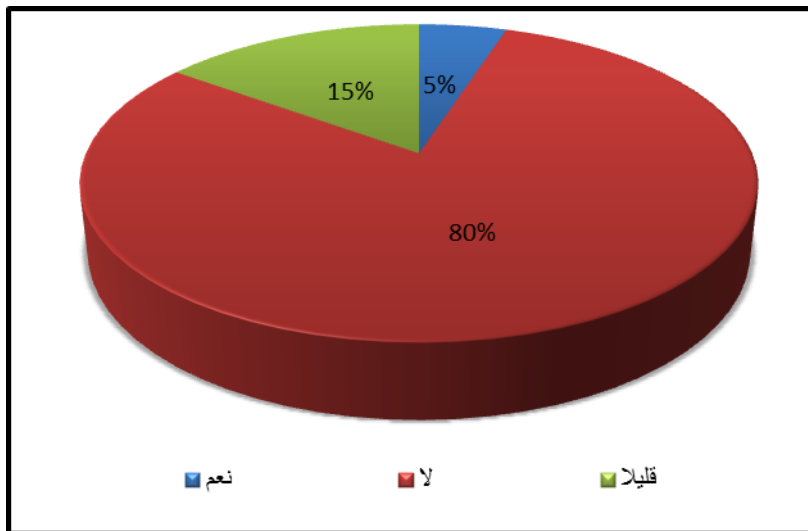
المحور الثاني: يساعد النشاط الرياضي في خلق اندماج اجتماعي للفرد المسن.

السؤال التاسع: هل يؤثر عامل السن في ممارستك للنشاط الرياضي؟

الغرض من التساؤل: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة ما إذا كان عامل السن يؤثر في ممارسة المسن للنشاط الرياضي؟

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
نعم	1	5	19.8	5.99	0.05	2	دالة
لا	16	80					
قليلا	3	15					
المجموع	20	100					

الجدول رقم (10): يمثل التكرارات و النسب المئوية و ك<sup>2</sup> للسؤال (09).



نموذج رقم (09) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (09).

تحليل و مناقشة نتائج الجدول (10):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا من اجابات المسنين حول السؤال (09) ان 80% من العينة أجابوا بنعم و 15% اجابوا بقليل و 5% بلا وباستخدام اختبارات ك<sup>2</sup> نلاحظ ان ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدره ب 19.8 اكبر من الجدولة المقدره ب 5.99 بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

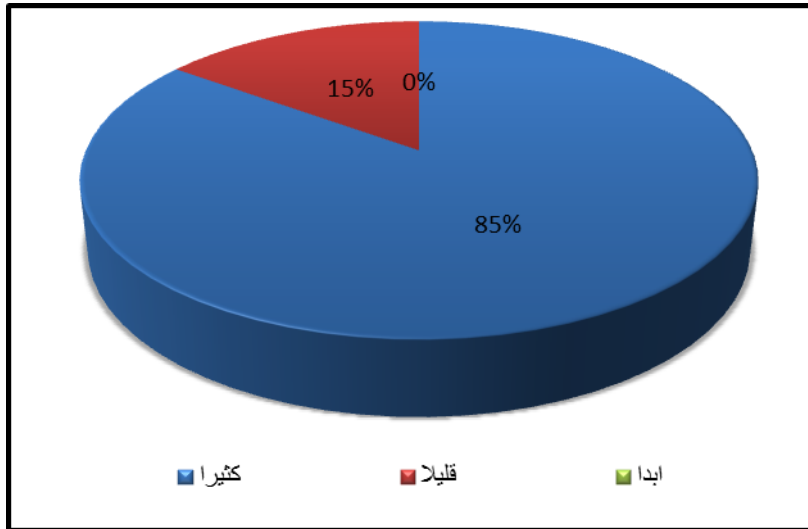
الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم (10) أن عامل السن لا يؤثر في ممارسة النشاط الرياضي.

السؤال العاشر: هل تشعر بوجود اختلاف في معاملة الناس لك بعد ممارسة النشاط الرياضي؟

الغرض من التساؤل: قمنا بطرح التساؤل لمعرفة ما اذا كان المسن يشعر بوجود اختلاف في معاملة الناس له بعد ممارسة النشاط الرياضي.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
كثيرا	17	85	24.6	5.99	0.05	2	دالة
قليلا	3	15					
ابدا	0	00					
المجموع	20	100					

الجدول رقم (11): يمثل التكرارات و النسب المئوية و كا<sup>2</sup> للسؤال (10).



نموذج رقم (10) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (10).

التحليل و مناقشة نتائج الجدول (11):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا من اجابات المسنين حول السؤال (10) ان 85 % من العينة أجابوا بكثيرا و 15% اجابوا بقليل و 0% بلا و باستخدام اختبارات ك<sup>2</sup> نلاحظ ان ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة ب 24.6 اكبر من الجدولة 5.99 بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

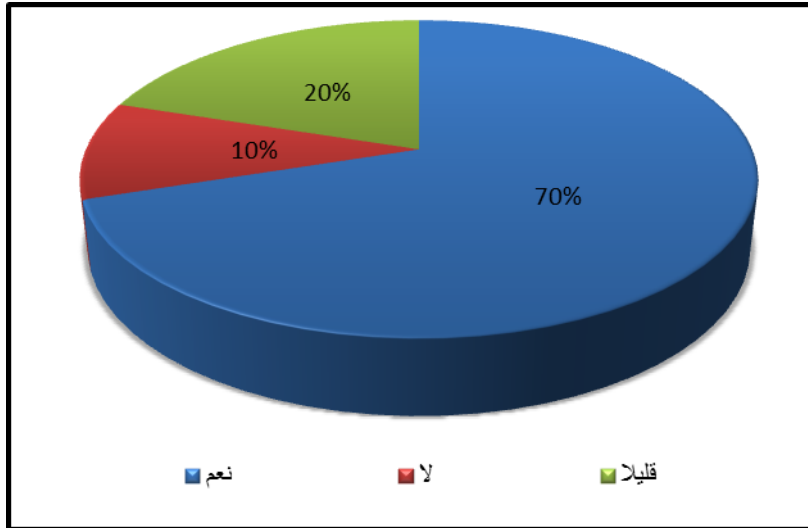
الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول (11) ان معظم المسنين يشعرون بوجود اختلاف في معاملة الناس لهم بعد ممارسة النشاط الرياضي.

السؤال الحادي عشر: هل ازداد عدد علاقاتك و اصدقائك بممارسة النشاط الرياضي ؟

الغرض من التساؤل: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة ما إذا ازداد عدد علاقاتك بأصدقائك بممارسة النشاط الرياضي.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	14	70	12.3	5.99	0.05	2	دالة
لا	02	10					
قليلا	4	20					
المجموع	20	100					

الجدول رقم (12): يمثل التكرارات و النسب المئوية و كا<sup>2</sup> للسؤال (11).



نموذج رقم (11) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (11).

تحليل و مناقشة نتائج الجدول (12):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا من اجابات المسنين حول السؤال (11) ان 70% من العينة أجابوا بنعم و 20% اجابوا بقليل و 10% بلا وباستخدام اختبارات ك<sup>2</sup> نلاحظ ان ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدره ب 12.3 اكبر من الجدولة 5.99 بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية..

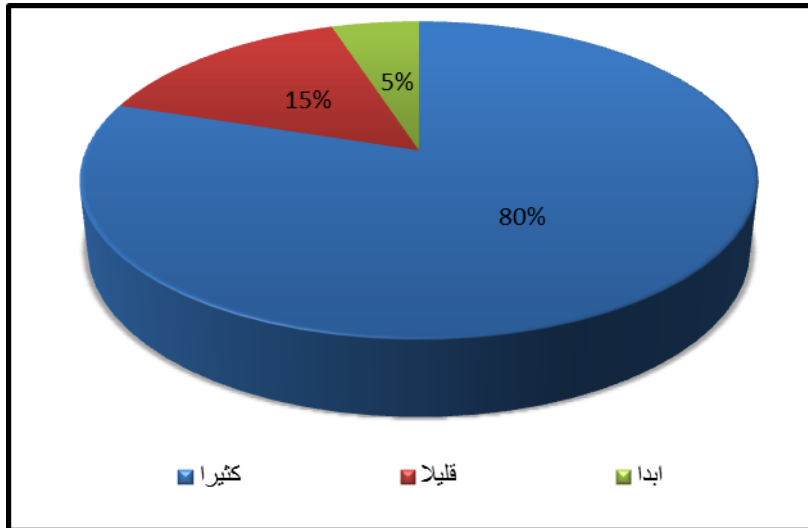
الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم (12) أن هناك ازدياد في عدد العلاقات بالأصدقاء بممارسة النشاط الرياضي.

السؤال الثاني عشر: هل تتلقى التشجيع من طرف المحيطين بك لممارسة النشاط الرياضي؟

الغرض من التساؤل: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة ما إذا كان المسن يلقى التشجيع من طرف المحيطين به لممارسة النشاط الرياضي.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
كثيرا	16	80	19.8	5.99	0.05	2	دالة
قليلًا	3	15					
ابدا	1	5					
المجموع	20	100					

الجدول رقم (13): يمثل التكرارات و النسب المئوية و ك<sup>2</sup> للسؤال (12).



نموذج رقم (12) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (12).

تحليل و مناقشة نتائج الجدول (13):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا من اجابات المسنين حول السؤال (12) ان 80% من العينة أجابوا بكثيرا و 15% اجابوا بقليلًا و 5% ابدا وباستخدام اختبارات ك<sup>2</sup> نلاحظ ان ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدره ب 19.8 اكبر من الجدولة 5.99 بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية..

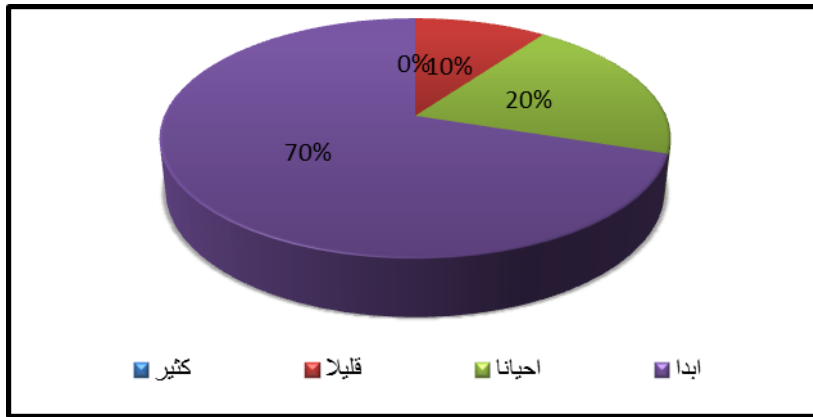
الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم (13) أن معظم المسنين يتلقون التشجيع من طرف المحيطين بهم لممارسة النشاط الرياضي.

السؤال الثالث عشر: هل يؤثر فيك كلام المحيطين بك اثناء ممارستك للنشاط الرياضي؟

الغرض من التساؤل: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة ما اذا كان المسن يتأثر بكلام المحيطين به اثناء ممارسة النشاط الرياضي.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
كثيرا	0	0%	23	7.81	0.05	3	دالة
قليلا	2	10%					
احيانا	4	20%					
ابدا	14	70%					
المجموع	20	100%					

الجدول رقم (14): يمثل التكرارات و النسب المئوية و ك<sup>2</sup> للسؤال (13).



نموذج رقم (13) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (13).

تحليل و مناقشة نتائج الجدول (14):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا من اجابات المسنين حول السؤال (13) ان 70% من العينة أجابوا ابدا و 20% اجابوا باحيانا و 10% ابدا و 0% ابدا وباستخدام اختبارات ك<sup>2</sup> نلاحظ ان ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدر ب 19.8 اكبر من الجدولة 5.99 بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

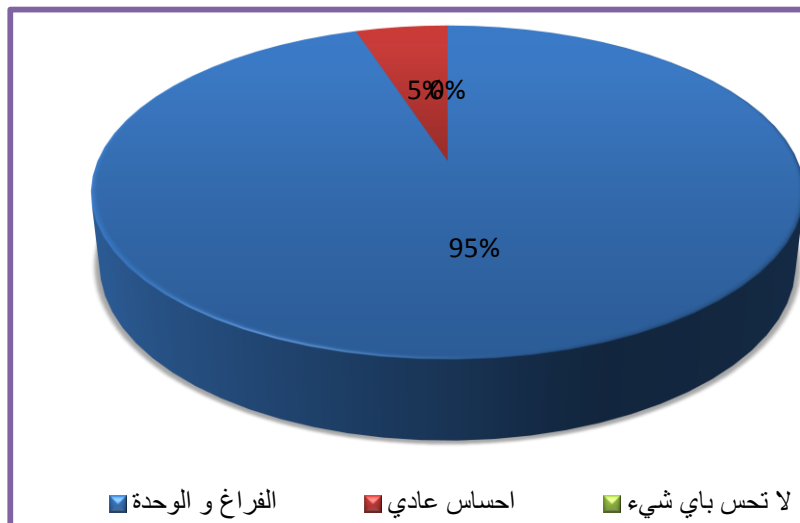
الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم (14) أن الشخص المسن لا يتأثر بكلام المحيطين به اثناء ممارسته النشاط الرياضي. .

السؤال الرابع عشر: كيف يكون شعورك عند عدم ممارستك لنشاطك الرياضي لسبب ما ؟

الغرض من التساؤل: : قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة كيف يكون شعور الشخص المسن عند عدم ممارسته لنشاطه الرياضي لسبب ما.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الفراغ و الوحدة	19	95	34.1	5.99	0.05	2	دالة
احساس عادي	1	5					
لا تحس باي شيء	0	0					
المجموع	20	100					

الجدول رقم (15): يمثل التكرارات و النسب المئوية و ك<sup>2</sup> للسؤال (14).



نموذج رقم (14) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (14).

تحليل و مناقشة نتائج الجدول (15):

من خلال نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا من اجابات المسنين حول السؤال (14) ان 95% من العينة أجابوا بالفراغ و الوحدة و 5% اجابوا بإحساس عادي و 0% اجابوا بلا احس باي شيء وباستخدام اختبارات ك<sup>2</sup> نلاحظ ان ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدره ب 19.8 اكبر من الجدولة 5.99 بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

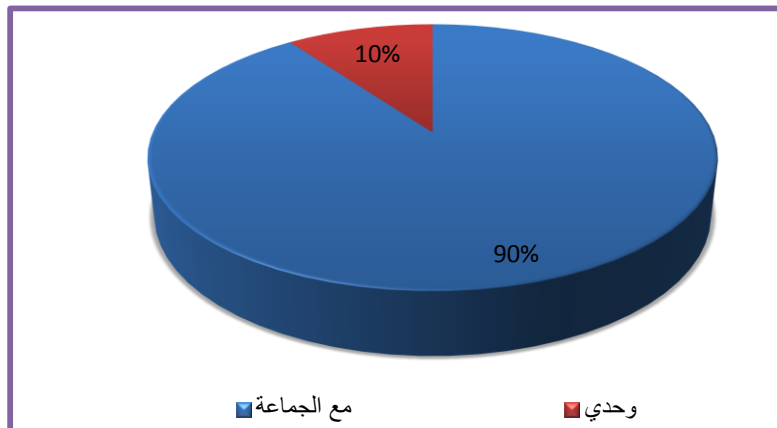
الاستنتاج نستنتج من خلال الجدول رقم (15) ان الشخص المسن يشعر بالفراغ و الوحدة عند عدم ممارسته لنشاطه الرياضي لسبب ما.

السؤال الخامس عشر: هل تحب ممارسة نشاطك الرياضي وحدك أو مع الجماعة؟ و لماذا؟

الغرض من التساؤل: قمنا بطرح هذا السؤال لمعرفة هل الشخص المسن يحب ممارسة نشاطه الرياضي وحده أو مع الجماعة و لماذا.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
مع الجماعة	18	90	12.8	3.48	0.05	1	دالة
وحدى	2	10					
المجموع	20	100					

الجدول رقم (16): يمثل التكرارات و النسب المئوية و ك<sup>2</sup> للسؤال (15).



نموذج رقم (15) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (15).

تحليل و مناقشة نتائج الجدول (16):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا من اجابات المسنين حول السؤال (15) ان 90% من العينة اجابوا بانهم يحبون ممارسة نشاطهم الرياضي مع الجماعة و هذا لانهم يفضلون التواجد مع بعضهم البعض لتمضية الوقت و تبادل الحديث و غير ذلك و 10% اجابوا انهم يحبون ممارسة نشاطهم الرياضي وحدهم لتفادي الضجيج و كثرة الكلام وباستخدام اختبارات ك<sup>2</sup> نلاحظ ان ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة ب 12.8 اكبر من الجدولة 5.84 بدرجة حرية 1 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

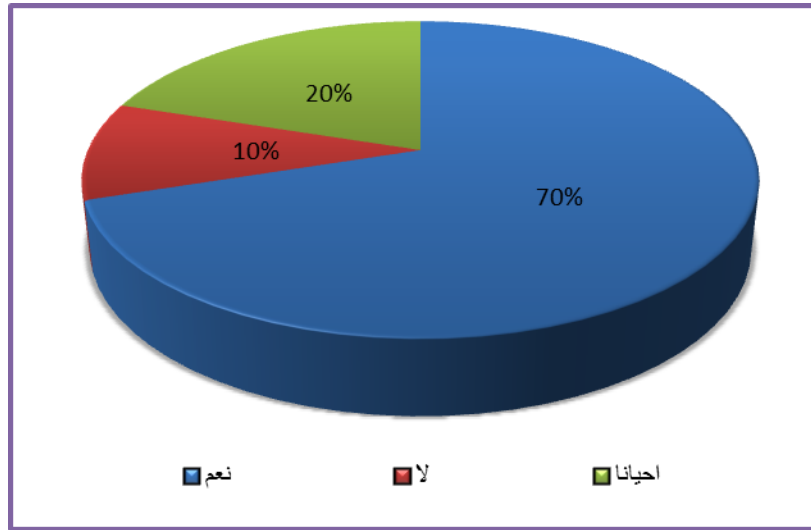
الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم (16) ان معظم المسنين يحبون ممارسة نشاطهم الرياضي مع الجماعة.

السؤال السادس عشر: هل تفتقد أصدقاءك الذين تمارس معهم نشاطك الرياضي؟

الغرض من التساؤل: قمنا بطرح هذا السؤال لمعرفة هل الشخص المسن يفتقد لأصدقائه الذين يمارس معهم نشاطه الرياضي.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
نعم	14	70	12.3	5.99	0.05	2	دالة
لا	2	10					
احيانا	4	20					
المجموع	20	100					

الجدول رقم (17): يمثل التكرارات و النسب المئوية و كا<sup>2</sup> للسؤال (16).



نموذج رقم (16) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (16).

تحليل و مناقشة نتائج الجدول (17):

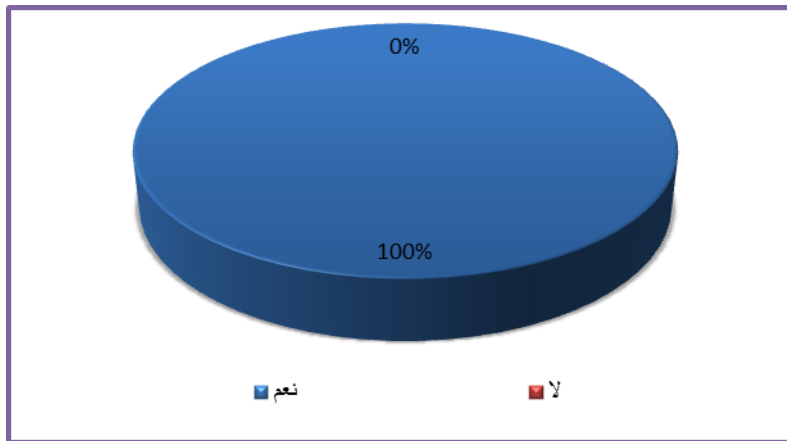
من خلال نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا من اجابات المسنين حول السؤال (16) ان 70% من العينة أجابوا نعم و20% اجابوا باحيانا و10% اجابوا بلا وباستخدام اختبارات ك<sup>2</sup> نلاحظ ان ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدره ب 12.3 اكبر من الجدولة 5.99 بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

**الاستنتاج:** نستنتج من هذه الدراسة ان معظم الاشخاص المسنين يفتقدون لأصدقائهم الذين يمارسون معهم نشاطهم الرياضي.

**السؤال السابع عشر:** هل ترى أن ممارسة النشاط الرياضي تدفعك إلى التعاون و التضامن مع الآخرين؟  
**الغرض من التساؤل:** قمنا بطرح هذا السؤال لمعرفة ما اذا كانت ممارسة النشاط الرياضي تدفع الفرد المسن إلى التعاون و التضامن مع الآخرين.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	20	100	20	3.84	0.05	1	دالة
لا	0	0					
المجموع	20	100					

الجدول رقم (18): يمثل التكرارات و النسب المئوية و ك<sup>2</sup> للسؤال (17).



نموذج رقم (17) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (17).

تحليل و مناقشة نتائج الجدول (18):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا من اجابات المسنين حول السؤال (17) ان 100% من العينة أجابوا نعم و 0% اجابوا بلا وباستخدام اختبارات ك<sup>2</sup> نلاحظ ان ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدر ب 20 اكبر من الجدولة 3.84 بدرجة حرية 1 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة

الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم (18) أن ممارسة النشاط الرياضي تدفع الشخص المسن الى التعاون و التضامن مع الاخرين.

## 2- مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات:

## 2-1- مناقشة الفرضية الاولى:

تبين من خلال نتائج الجداول المتضمنة للأسئلة الموجهة للمسنين المتعلقة بالمحور الاول الخاص بالفرضية الاولى التي تنص على ان لممارسة النشاط البدني الرياضي انعكاسات على الحالة النفسية للشخص المسن, ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في جميع الاسئلة, و هذا من خلال اختبار بارسن (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة (0.05) سجلنا قيم (كا<sup>2</sup>) لمحسوبة و التي تتراوح بين (6.7) و (22.8) و هي اكبر قيم من (كا<sup>2</sup>) الجدولة و التي تتراوح بين (5.99) و (7.81) على الترتيب و هذا بفسر ان :

- ان اغلبية المسنين يمارسون النشاط الرياضي بسبب شعورهم بالملل و الفراغ و هذا ما تطرقنا اليه في فصلنا النظري حيث انه يصبح للشخص المسن وقتا اكبر من الفراغ بعد تقاعده يشعره بالملل و الفراغ بع ان كان كل وقته يقضيه في العمل.

- معظم المسنين يشعرون بالقلق و الاكتئاب قبل ممارسة النشاط الرياضي و يأتي هذا الشعور من ضغوطات الحياة و الفراغ السائد في الجو و المحيط الذي يعيش فيه هذا المسن, بينما نرى العكس و هو شعور المسنين بالهدوء و السكينة عند ممارستهم للنشاط الرياضي و هذا ما تطرقنا اليه في الجانب النظري بان ممارسة اي نشاط رياضي يهدئ من نفسية الشخص الممارس.

- تعتبر ممارسة النشاط الرياضي في حياة المسن اليومية امر بالغ الاهمية و خاصة اذا كانت بانتظام فإنها تساهم في شعور هذا الفرد بالارتياح و تقلل احساسه بالتوتر و الانفعال و الاجهاد و الاكتئاب و تزيد في كل من طاقته و قوته و استرجاع ثقة بنفسه و ذلك بمصالحة هذا الاخير مع نفسه و جسده, و هذا ما يجعل هذا الشخص يشعر بتغيير نفسي في حياته و خاصة منذ بداية ممارسته للنشاط الرياضي و هذا ما افاد به معظم المسنين في اجاباتهم على الاستبيان و تم ايضا التطرق اليه في الجانب النظري.

ونرى من كل ما تطرقنا اليه في المحور الاول ان كل هذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموضوعية و مما يزيد من تأكيدها نتائج الدراسات السابقة و اراء بعض المختصين في هذا المجال حيث نجد ان اراءهم تصب في اتجاه تحقيق الفرضية و نذكر على سبيل المثال قول الدكتورة "كريمة سايشي" مختصة في علم النفس الاجتماعي: "إن الجسم السليم في العقل السليم، وهذه المقولة تعني أن ممارسة الرياضة تساعد في تنمية القدرات العقلية للإنسان، كما أنها تمنحه الراحة النفسية وتخلصه من ضغوط الحياة اليومية وتمنح التجديد لحياته وتكسر الملل، كما أن بعض الرياضات تساعد الإنسان في التخلص من مرض القلق النفسي والاكتئاب والإحباط ومن العصبية ويشعر من خلالها براحة نفسية كبيرة، لأنها تساعد في نسيان الهموم والحزن، لأنها ستشغل باله وتنسيه مشاكله، ولها أيضا فوائد اجتماعية، خاصة أنها تمارس بشكل جماعي فيتعلم من خلالها الإنسان التضامن وروح التكافل، إضافة إلى التعاون وهي ترفع أيضا من الروح المعنوية للإنسان ويتعلم من خلالها الصبر ويكتسب ثقة كبيرة بالنفس ويتمسك دائما بالأمل وقوة الإرادة والتسامح، كما أنها تساعد على شعور الإنسان بالاستقرار والأمن وراحة البال،

وهناك رياضات قتالية يكتسب من خلالها الإنسان قوة الشخصية واحترام المواعيد والانضباط، كما أنها تخلصه من الكسل وتضفي التجديد على حياته".

و من خلال كل هذا نلاحظ انه توجد فروق ذات دلالة احصائية و عليه نستنتج ان الفرضية الجزئية الاولى قد تحققت اي ان لممارسة النشاط الرياضي انعكاسات على الحالة النفسية للشخص المسن.

## 2-2- مناقشة الفرضية الثانية:

تبين من خلال نتائج الجداول المتضمنة للأسئلة الموجهة للمسنين المتعلقة بالمحور الثاني الخاص بالفرضية

الثانية التي تنص على ان النشاط الرياضي يساعد في خلق اندماج اجتماعي للفرد المسن، ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في جميع الاسئلة، و هذا من خلال اختبار بارسن (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة (0.05) سجلنا قيم (كا<sup>2</sup>) لمحسوبة و التي تتراوح بين (12.8) و (34.1) و هي اكبر قيم من (كا<sup>2</sup>) المجدولة و التي تتراوح بين (3.48) و (5.99) على الترتيب و هذا بفسر ان :

- ان معظم المسنين لا يتأثرون بعامل السن اي انهم لا يعطون قيمة كبيرة لهذا العامل حتى يؤثر فيهم او يتغلب عليهم مما يجعلهم رغم سنهم يزولون على ممارسة النشاط الرياضي.
- تساعد ممارسة النشاط الرياضي الشخص المسن في الشعور باختلاف معاملة الناس له مما يزيد من لغة الحوار بينه و بين المسنين الاخرين او حتى الغير مسنين مما يدفعه بدوره الى تكوين علاقات جديدة و توسيع حيزه الاجتماعي بعد ان كان ضيقا يشعر فيه بالوحدة و العزلة.
- يكتسب الشخص المسن بممارسة النشاط الرياضي نسبة من الثقة في نفسه كان قد فقدتها سابقا تجعله لا يتأثر بكلام المحيطين به مما يشعره بحلاوة الحياة و الاستمرار فيها مما يجعله اجتماعيا اكثر و هذا ما يخلق فيه روح التعاون و التضامن مع الاخرين، هذا ايضا تطرقنا اليه في الجانب النظري.

ونرى من كل ما تطرقنا اليه في المحور الثاني ان كل هذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموسوعة و مما يزيد من تأكيدها نتائج الدراسات السابقة و اراء بعض المختصين في هذا المجال حيث نجد ان اراءهم تصب في اتجاه تحقيق الفرضية و نذكر على سبيل المثال . **عفاف عبد المنعم درويش و د. محمد جابر بريقع** في كتابهم "الحركة وكبار السن" تعتبر الممارسة الجماعية للأنشطة مصدرا لزيادة التعاون و الرغبة بين الممارسين و إن الهدف من مساعدة و تعاون كبار السن بعضهم البعض هو تنمية مهارات الاتصال بينهم، كما يساعدهم على تنمية العاطفة و المشاعر تجاه الآخرين بالإضافة لتنمية اللياقة البدنية و الترويح مما يساعدهم على العيش في حياة مليئة دافئة في علاقاتهم بالآخرين.

و من خلال كل هذا نلاحظ انه توجد فروق ذات دلالة احصائية و عليه نستنتج ان الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت اي ان النشاط الرياضي يساعد في خلق اندماج اجتماعي للفرد المسن .

**- خلاصة:**

من خلال ما تطرقنا اليه تبين لنا ان الفرضيتين المقترحتين كحل لمشكلة البحث قد تحققتا, و هذا بفضل ما اثبتته النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للمسنين الممارسين للنشاط الرياضي و منه نستنتج ان الفرضية العامة للبحث قد تحققت و التي جاء مفادها ان لممارسة النشاط البدني الرياضي انعكاسات نفسية و اجتماعية على فئة الاشخاص المسنين.

## الاستنتاج العام:

بعد دراسة و تحليل مختلف نتائج عينة الدراسة و المبينة في الجداول التي جاءت في الجانب التطبيقي و التي تحتوي على مختلف المعلومات الاحصائية الخاصة بمتغيرات فرضيات دراستنا و التي بدورها دارت حول الاشكالية التالية: ما هي اهم الانعكاسات النفسية و الاجتماعية الناجمة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي عند فئة الاشخاص المسنين ؟

و من خلال كل ما سبق و كل ما توصلنا اليه من اجوبة المسنين التي قمنا بتحليلها و مناقشتها استنتجنا ما يلي:

1- إن الممارسة الرياضية بجميع أنواعها تعتبر شيئاً مهماً بالنسبة للصحة النفسية للشخص المسن و هذا باسترجاع الثقة بالنفس وتحسين النظرة العامة للذات من خلال تعزيز إيمان الفرد بقدراته لإنجاز الخطوات الإيجابية، وثانياً بتخفيف التوتر والضغط النفسي والاكنتاب الذي ينتج عن مشاكل الحياة المختلفة و هذا ما تبينه الفرضية الجزئية الاولى.

2- تسهل ممارسة النشاط الرياضي فتح باب الاندماج الاجتماعي للشخص المسن و الذي يساعده في التغلب على الوحدة و الفراغ و يدفعه لاقامة علاقات جديدة و توسيع نطاق تحركاته بعد ان كان ضيقاً و هذا بعد تركه للحياة العملية و كل ما كان يشغله سابقاً, و بصفة عامة هذا ما تبينه الفرضية الجزئية الثانية.

و في الاخير بينت الدراسة التي قمنا بها ان لممارسة النشاط البدني الرياضي انعكاسات نفسية و اجتماعية على فئة الاشخاص المسنين.

### الخاتمة:

حاولنا من خلال دراستنا هذه طرح مشكلة من المشكلات التي تعاني منها فئة الاشخاص المسنين نتيجة للظروف والمتغيرات التي تمر بها المجتمعات, فإن الحاجة ماسة لإجراء الدراسات لمختلف هذه مشكلات بهدف معالجتها وتلبية احتياجاتهم لتحقيق الأمان الشامل لهم وتأمين حياة كريمة, وفي ظل السعي لوضع استراتيجيات لمعالجة مشكلات كبار السن فإن مشاركة كافة الأطراف المعنية : كبار السن أنفسهم وأسرهم والمؤسسات الرسمية والأهلية . مطلوبة لتوزيع الأدوار والمسئوليات لرعاية المسنين في ظل مستجدات المجتمع ومتطلباته. و هذا ما جعلنا نبحث في هذا الموضوع لكن بصفة محصورة حيث كانت وجهتنا نحو الحالة النفسية للأشخاص المسنين و كيفية اعادة اندماجهم في المجتمع, حيث تمحورت دراستنا في إظهار انعكاسات ممارسة النشاط البدني الرياضي على فئة الاشخاص المسنين و اهميتها في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي لديهم و مدى فاعليتها في ذلك, فكانت الفكرة الرئيسية والهامة التي استوحيناها من خلال بحثنا واستنادا الى الدراسات التطبيقية التي قمنا بها و الادوات التي استعملناها وبعد التحليل واستخلاص النتائج، وجدنا ان الممارسة الرياضية و خاصة اذا كانت بانتظام من اهم الاسلحة الضرورية للكبار ضد الشيخوخة و التي ينفس بها المسن عن مختلف الضغوطات و التغيرات التي تعرض لها خلال مراحل حياته و لا يزال يتعرض لها الان خاصة مع تقدمه في السن.

فالممارسة الرياضية تخرج المسن من حالة التعب و الانفعال و القلق و الاكتئاب و الضغط النفسي اليومي و تدخله في حالة من السرور و الراحة و الحركة يسترجع بها ثقته المفقودة جراء المشاكل التي مر بها كما ترغمه على الخروج من عزلته و وحدته التي كان فيها و تدفعه لتبادل الحديث مع الاخرين ما يجعله يبني علاقات و صداقات جديدة مما يسهل عليه عملية اندماجه في المجتمع, و هذا ما تطرقنا اليه في الجانب النظري من البحث و اكدناه بالجانب التطبيقي.

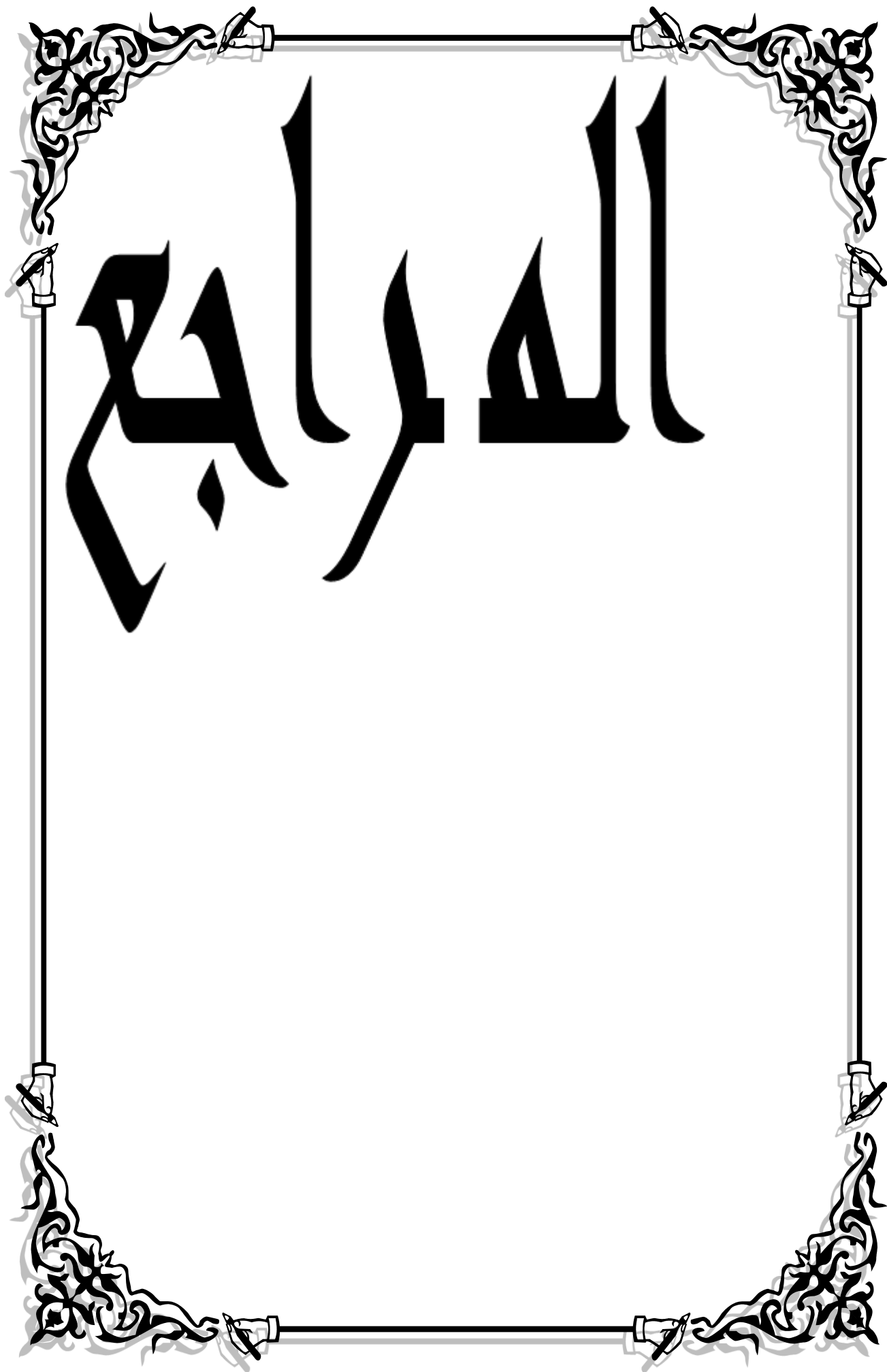
وفي الأخير اتمنى أن يفيد بحثي هذا المطلعين عليه و ان تجد هذه الفئة بعض العناية اللازمة من طرف المسؤولين والتخفيف من كمية المشاكل و الضغوطات التي تتخبط فيها أيا كان نوعها و تخصيص لهم بعض من الوقت لمعرفة احتياجاتهم و مشاكلهم و لو بنسبة ضعيفة.

### اقتراحات وفروض مستقبلية:

بعد عرض ما تقدم في بحثنا من جانب نظري وجانب تطبيقي اتقدم في ختام هذه الدراسة ببعض الاقتراحات و الفروض المستقبلية التي قد تساعد و تفيد المهتمين بهذه الفئة العمرية و ما له من علاقة بها سواء من قريب او من بعيد

- 1- اعادة التوازن و احداث التغيير في البيئة و تحقيق العدالة الاجتماعية لهذه الشريحة من المجتمع .
  - 2- الاهتمام بتوفير الاحتياجات الاساسية لهذه الشريحة من المجتمع .
  - 3- مساعدة هذه الفئة من المجتمع على الاعتماد على النفس و زرع الثقة فيها و تقليل الاعتماد على الاخرين من خلال اتاحة الفرص لإثبات قابليتها و اثبات وجودها.
  - 4- تغيير الجو الاجتماعي و النفسي لها نتيجة لتغيير روتين حياتها و مساعدتها على التكيف و الاندماج مع الاخرين .
  - 5- العمل على التخلص من المظاهر النفسية و السلوكية التي تلحق الازى النفسي جراء النظرة المجتمعية السلبية اتجاه هذه الشريحة و بنا يضمن التكيف مع الحالة و تحقيق الصحة النفسية.
  - 6- اقتراح بعض البرامج الرياضية الخاصة بهذه الفئة العمرية و ممارستها بهدف التقليل من الضغط الحياتي و المجتمعي .
- و اخيرا امل ان اكون قد ساهمت بهذا العمل المتواضع بشكا ايجابي لعرض و معالجة الجوانب المتعلقة بهذا البحث, و لا شك ان امور اخرى كانت تستحق بعض التفسير و التعمق, الا اني لو اوافيها حقها, و ارجو بهذا البحث اتي قد اتحت افاقا جديدة لأبحاث و دراسات في هذا الموضوع بجوانبه المختلفة.

الفرمان



## قائمة المصادر والمراجع

### أ- مصادر

1- القرآن الكريم سورة الروم الاية 54

2- حديث نبوي شريف

### ب- المراجع باللغة العربية

- 1- أمين أنور الخولي. الرياضة والمجتمع. المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون. الكويت. 1996
- 2- امين انور الخولي, محمد حمادي. برامج التربية الرياضية. ط1. دار الفكر العربي: القاهرة, مصر, 1990
- 3- حامد زهران. علم النفس الاجتماعي. عالم الكتب. القاهرة. 1997
- 4- حسن عبد السلام. نحن المعمرون. القاهرة. دار المعارف. 1982.
- 5- خنان عبد الحميد العناني. الصحة النفسية. دار الفكر العربي. لبنان. 2000.
- 6- شامل ضياء الدين. دراسة احصائية اجتماعية و صحية عن المسنين. المؤتمر الدولي للمسنين. القاهرة. 1999.
- 7- شكوى نوابي نجاد. التوافق و اللاتوافق. دار الهادي. لبنان. 2004
- 8- عبد الحميد محمد الشاذلي. التوافق النفسي للمسنين. المكتبة الجامعية. الاسكندرية. 2001
- 9- عبد اللطيف محمد خليفة. دراسات في سيكولوجية المسنين. القاهرة. مكتبة انجلو المصرية. 1991
- 10- عبد اللطيف حمد خليفة. دراسات التصليبي لدى عينة من المسنين. المؤتمر الدولي للمسنين. القاهرة. 1991.
- 11- عزة عبد الكريم مبروك. مؤشراي التنبؤ بالتقدير الذاتي للصحة الجسمية لدى المسنين. دراسات النفسية المجلد 02. العدد 03. القاهرة. 2002.
- 12- عزت سيد اسما عيل. الشيخوخة أسبابها مضاعفتها الوقاية والاحتفاظ بحيوية الشباب. وكالة المطبوعات. الكويت 1983.
- 13- عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي و نظريات و تطبيقات. دار المكتبة الجامعية. مصر. 1982.
- 14- عصام عبد اللطيف العقاد. فاعلية العلاج في خفض الاكتئاب لدى المسنين بعد التقاعد. القاهرة. 1999.
- 15- فؤاد البهي السيد. الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة. القاهرة. دار الفكر العربي. 1975.
- 16- محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي. ط1. القاهرة. دار المعارف. 1994.
- 17- محمد عادل خطاب, كمال الدين زكي. التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية. القاهرة. مصر.
- 18- محمود عوض بسيوني, فيصل ياسين الشاطي. نظريات وطرق التربية البدنية. ديوان المطبوعات الجامعية. ط2. 1992.
- 19- هدى محمد قناوي. سيكولوجية المسنين. مركز التنمية البشرية والمعلومات. القاهرة. 1987.

## ت- المجالات العلمية

20- اليونسكو. الرياضة ومظاهرها السياسية والاجتماعية والتربوية. تعريب عبدالحميد سلامة. \_ الدار العربي للكتاب. \_ طرابلس. ١٩٨٦

21- عبد الحميد خزار, د.ا بشير معمريه. \_ الاضطرابات الجسمية و النفسية لدى المسنين. \_ مجلة شبكة العلوم

22- مجلة الدراسات و البحوث الاجتماعية. \_ جامعة الوادي. \_ العدد 08. \_ سبتمبر 2014.

## ث- المواقع الالكترونية

23- فوزي بن دريدي. \_ الأبعاد الاجتماعية للرياضة ودورها في مواجهة الجريمة. \_ (http://www.asbar.com). \_ 11/2011. \_ الاطلاع 2015/05/13

24- همسات فتاة. \_ (http://www.startimes.com). \_ منتديات ستر تايمز. \_ 2011/06/07. \_ النشر. \_ الاطلاع 2015/05/13

25- الأبعاد الاجتماعية للرياضة ودورها في مواجهة الجريمة. (<http://www.asbar.com>). \_ النشر 11/2011. \_ الاطلاع 2015/05/17.

## ج- المراجع باللغة الاجنبية

26- Yevs Galber.-Activité physique contexte et effet sur la santé.- 2édition.Ed :Vigo, Paris : 2004.

27- Zeigler, E. Physical Education and t. \_ Introduction. \_ Lea & Fibiger. \_ Phila. \_ 1982

جامعة اكلى محند اولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

### الاستبيان

في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان انعكاسات ممارسة النشاط البدني الرياضي على فئة الاشخاص المسنين .  
ونرجو منكم الاجابة على هذا الاستبيان بمصادقية ، وذلك بوضع علامة (x) امام الإجابة الصحيحة.

- تحت اشراف الاستاذ:  
ميهوبي رضوان

-من اعداد:  
العربي الهام

السنة الجامعية: 2015/2014:

### معلومات اولية:

- الجنس: ذكور  اناث
- الحالة العائلية: متزوج  مطلق  اعزب  ارمل
- الحالة العملية: متقاعد  عامل حر

المحور الاول: هل تنعكس ممارسة النشاط الرياضي على الحالة النفسية للشخص المسن؟

### السؤال 01:

هل سبب ممارستك للنشاط الرياضي يعود الى:

- الشعور بالملل و الفراغ
- محاولة اثبات وجودك في المجتمع
- تشجيع الاسرة
- المحافظة عل شيء اخر

### السؤال 02:

ما هو شعورك قبل ممارسة النشاط الرياضي؟

- القلق
- السعادة
- الاكتئاب
- احساسى اخرى

### السؤال 03:

كيف ترى حالتك النفسية عند ممارستك للنشاط الرياضي؟

- الهدوء و السكينة
- القلق و التوتر
- احساس عادى

### السؤال 04:

هل توافق ان النشاط الرياضي يساعد الفرد المسن في التخلص من القلق و الاكتئاب و الاحباط

و يشعره براحة البال و يكسبه الثقة في نفسه و في قدراته؟

- نعم  لا  قليلا

### السؤال 05:

بصفة عامة هل شعرت بتغيير نفسي في حياتك منذ بداية ممارستك للنشاط الرياضي؟

نعم  لا  قليلا

### السؤال 06:

إذا اضطررت إلى التوقف عن ممارستك لنشاطك الرياضي الاعتيادي لسبب معين (مرض، عمل، سفر... الخ) كيف يكون شعورك في هذه الحالة؟

عادي  احباط  قلق  لا تشعر بأي شيء

### السؤال 07:

منذ بداية ممارستك للنشاط الرياضي هل ترى أنك حققت تقدما أو تطورا ما مقارنة مع اصدقائك غير الممارسين للنشاط الرياضي؟

نعم  لا  قليلا

### السؤال 08:

كيف يكون شعورك بعد ممارسة النشاط الرياضي؟

الارتياح النفسي  
 شعور عادي  
 شعور آخر

المحور الثاني: هل يساعد النشاط الرياضي في خلق اندماج اجتماعي للفرد المسن؟

### السؤال 09:

هل يؤثر عامل السن في ممارستك للنشاط الرياضي؟

نعم  لا  قليلا

### السؤال 10:

هل تشعر بوجود اختلاف في معاملة الناس لك بعد ممارسة النشاط الرياضي؟

كثيرا  
 قليلا  
 ابدا

### السؤال 11:

هل ازداد عدد علاقاتك و اصدقائك بممارسة النشاط الرياضي؟

نعم  لا  قليلا

### السؤال 12:

هل تتلقى التشجيع من طرف المحيطين بك لممارسة النشاط الرياضي؟

كثيرا  قليلا  ابدا

### السؤال 13:

هل يؤثر فيك كلام المحيطين بك اثناء ممارستك للنشاط الرياضي؟

كثيرا  قليلا  احيانا  ابدا

### السؤال 14:

كيف يكون شعورك عند عدم ممارستك لنشاطك الرياضي لسبب ما ؟

الفراغ و الوحدة

إحساسك يكون عاديا

لا تحس بأي شيء

### السؤال 15:

هل تحب ممارسة نشاطك الرياضي وحدك أو مع الجماعة؟

مع الجماعة  وحدي

- لماذا؟  
.....  
.....  
.....

### السؤال 16:

هل تفتقد أصدقاءك الذين تمارس معهم نشاطك الرياضي؟

نعم  لا  أحيانا

### السؤال 17:

هل ترى أن ممارسة النشاط الرياضي تدفعك إلى التعاون و التضامن مع الآخرين؟

نعم  لا

## RESUME

**Objectif de l'étude :** la pratique sportive chez la personne âgée.

**Problème de l'étude:** quels sont les impacts psychologiques et sociales causés sur la personne âgée par la pratique sportive.

**Les hypothèses:**

**L'hypothèse principale :** La pratique sportive a des répercussions psychologiques et sociales sur la personne âgée.

**La première hypothèse partielle:** La pratique sportive a des répercussions psychologiques sur la personne âgée.

**La seconde hypothèse partielle:** la pratique sportive permet une certaine intégration sociale pour la personne âgée.

**Méthodologie utilisée:** une approche descriptive.

**Questionnaire:** adopté en menant des recherches sur les éléments de l'objet en question, c'est ainsi que nous nous sommes appuyés sur la méthode statistique pour les pourcentages.

A l'issue de cette recherche nous avons recueilli un ensemble de conclusions sur notre thème dont les plus importantes sont

\_La pratique sportive est un moyen qui facilite l'atteinte de l'équilibre émotionnel et rationnel et la récupération de la confiance en soi.

\_L'efficacité de la pratique sportive dans la réduction de la dépression, de la douleur et de la solitude.

\_La pratique sportive permet à la personne âgée de gérer avec confiance sur le plan émotionnel et relationnel les nouveautés de la société .

**Mots-clés**

la pratique sportive, la personne âgée.