

ممارسة الرياضة الترويحية وعلاقتها بمستوي الصحة النفسية لكبار السن في ظل جائحة كورونا COVID-19

د/ محمود فوزي المتولي أحمد (*)

د/ فتوح رضا أبو الفتوح محمد (**)

مقدمة ومشكلة البحث:

يواجه العالم في الوقت الحالي مرض فيروس كورونا COVID-19 الناجم عن عدوي متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد (SARS-COV-2) وكان أول ظهور له في مدينة "وهان" الصينية في ديسمبر ٢٠١٩م، واستناداً الي البيانات الإحصائية المبكرة للصين، فإن معدل الوفيات في الحالات المصابة الذين تزيد أعمارهم عن (٦٠ عاماً) أعلى بكثير من إجمالي حالات الوفاة في المصابين. (٦٩)، (٦٦).

وأعلنت منظمة الصحة العالمية (WHO) في ١١ مارس ٢٠٢٠م، رسمياً أن مرض فيروس كورونا المستجد وباءً يجتاح العالم (٨٠)؛ حيث اتخذت الحكومة المصرية عدداً من الإجراءات للحد من انتشار العدوي بين المواطنين، عن طريق تطبيق حظر التجوال ودعت المواطنين للمكوث في المنازل، والاعلاق الكلي والجزئي للعديد من المؤسسات الخدمية والتجارية والتعليمية ودور العبادة والأماكن العامة، وطال الاعلاق المؤسسات الخدمية الترويحية كالأندية ومراكز الشباب ومراكز اللياقة وصلالات الألعاب الرياضية والملاهي والحدائق العامة.

الأمر الذي أحدث تغييرات كبيرة في معظم جوانب حياتنا ونمط الحياة العام للجميع وخاصة كبار السن الذين يعانون من مشكلات سابقة نتيجة التقاعد، الأمر الذي استمر حتى أعلنت الحكومة المصرية بدء الفتح التدريجي للمنشآت الرياضية والترويحية في الأول من يوليو ٢٠٢٠م، مع اتخاذ كافة الإجراءات الاحترازية الوقائية في ظل الأزمة.

ولقد تأثرت فئة كبار السن كثيراً من كل النواحي لما يشهده العالم من جائحة كورونا ومن التغيرات الديموغرافية والاجتماعية والاقتصادية التي تعم أثارها على كل سكان العالم بكل فئاته العمرية والذين سيصبحون في عام ٢٠٢٥م حوالي مليار ومئة مليون نسمة، حيث إن قطاع السكان من المسنين هو الأسرع في النمو كما تشير إحصائيات الأمم المتحدة ولذا فهم يتعرضون لكثير من المشكلات الاجتماعية والصحية والنفسية، وهناك عوامل تدعو الى الاهتمام بالمسنين تتمثل هذه العوامل في التزايد في أعداد المسنين وظهور علم المسنين وكذلك

*مدرس بقسم علم النفس الرياضي- كلية التربية الرياضية- جامعة دمياط.

*مدرس بقسم الترويح الرياضي- كلية التربية الرياضية- جامعة دمياط.

ازدياد وقت الفراغ، وهناك متغيرات فيزيولوجية ونفسية واجتماعية تؤثر في كيفية تناول المسن لحياته لذلك يجب الاهتمام بممارسة الأنشطة الترويحية والتغذية والنوم. (٥٨: ٦١٣)، (٧٩: ١٢).

ومرحلة الشيخوخة فترة حرجة يتوقع أن يواجه فيها المسنين بعض الصعوبات والمشاكل والاضطرابات النفسية والاجتماعية مع عدم الاتزان خلال عمليات التوافق مع البيئة وضغوطها، وهذه المشكلات الطبيعية تجعل المُسن في أمس الحاجة الي الرعاية والاهتمام تعويضاً لما استجد على حياته من تغيرات وظيفية ونفسية واجتماعية وجسمية وصحية هذا بجانب ما طرأ على المجتمع من تغيرات أثرت على بناء الأسرة وعلي شكل العلاقات الإنسانية الأمر الذي أدى الي انتشار دور الرعاية الخاصة بالمسنين. (١٣: ٢٧٠، ٢٧١).

ترتبط أعراض الشيخوخة لدي الكثير من كبار السن بزيادة في احتمالات حدوث حالات صحية مزمنة، منها زيادة انتشار الإعاقة والعجز وأمراض القلب والأوعية الدموية التي قد تؤدي الي تدني مستوي جودة الحياة، أيضا تعرضهم لخطر الإصابة باضطرابات نفسية أو اضطرابات عصبية أو مشاكل تعاطي المخدرات، فضلاً عن علل صحية أخرى مثل السكري، ضعف السمع والفصال العظمي، بالإضافة الي انخفاض مستويات النشاط. (٨٠)، (٥٣: ١٣١).

وكبار السن يمثلون ثروة بشرية ومخزون انساني يتمثل في مواطنين لديهم خبرات مهنية وعلمية يجب الحفاظ عليهم والاسهام في وقايتهم من المشاكل العديدة التي تواجههم، مما يؤدي الي تقليل التوتر العصبي لديهم ومعالجة الملل والقلق والاكتئاب والصراع النفسي، أن للترويج دور فعال في معالجة تلك المشكلات وتجديد حيوية الجسم واشباع الحاجات الإنسانية. (٥٤: ٥٤، ٥٥).

ويعد الترويج وسيلة لإعادة تأهيل وشفاء كبار السن من العديد من الأمراض والاصابات التي يعانون منها في مرحلة الشيخوخة، وذلك من خلال ممارسة اوجه النشاط الترويحي بطريقة تتميز بالانتظام والاستمرارية، حتى يتحقق لهم العديد من الفوائد المرتبطة بتحسين كل من القدرات البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، مما ينعكس علي تحسين الصحة العامة للجسم والاستمتاع بالحياة. (٤٤: ٢).

فالرياضة والنشاط البدني دائماً ما تقترح لكبار السن كوسيلة فاعلة للحفاظ على استقلالية حياتهم دون الحاجة للمساعدة، وأن ممارسة كبار السن للنشاط الرياضي تعمل علي تحسين جودة الحياة الصحية لديهم والحفاظ عليها، وهي واحدة من أهم الأهداف الرئيسية لتحسين الحالة الصحية والبدنية لكبار السن، كما تساعدهم علي تحسين القوة العضلية والقدرات الحركية. (٧٨: ٥٩٨)، (٦٥: ١٧).

وممارسة الهوايات والمشاركة في أوجه أنشطة وقت الفراغ تعد من أهم العوامل التي تؤدي الي تمتع كبار السن بجودة الحياة والاستمتاع بها، بالإضافة الي أن الرياضة الترويحية تعتبر أحد الضروب المضمونة لإكساب المسن الصحة العضوية والنفسية اللازمة لمواجهة وتخفيف الضغوط بين المسن والمجتمع، وأكثر من ذلك أنها تعتبر أحد الأساليب التي يمكن أن تجعل من المسن طاقة منتجة لنفسه وأسرته ومجتمعه. (٥١: ٢٢٣).

ونجد أن ممارسة النشاط الرياضي كالمشي الترويحي أو الهوايات والموسيقى تسهم في خفض مستوى القلق وحدة الاكتئاب النفسي، وكذلك تأكيد المفهوم الإيجابي للذات وتحقيق السعادة النفسية، وأن الاضطرابات البدنية والعقلية والنفسية تعد من أمراض العصر التي قد تنتج عنها كبت الرغبة في اشباع بعض الميول. (٢٣: ١٢٢).

وتحظى مناقش الترويح الرياضي باهتمام كبير لدي كبار السن، وتستنير دافعيتهم للإقبال على ممارستها، لما لتلك المناشط أهمية في الاستمتاع بالحياة، ويضيفا أن الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح لها أهمية في إسهامات الترويح في حياة المجتمعات المعاصرة، من خلال توفير حياة شخصية زاخرة بالسعادة والاستقرار، وتحرير كبار السن من التوتر والضغوط العصبية المصاحبة للحياة العصرية، وتنمية وتدعيم القيم الديمقراطية، وتعمل على تطوير الصحة البدنية والانفعالية والنفسية لكبار السن. (٤٣: ٣٤)

وكبار السن يزداد احتياجهم إلى ممارسة البرامج البدنية المنتظمة لأنها تؤدي إلى زيادة الاستمتاع بالحياة، والقيام بمتطلبات الحياة اليومية بجهد أقل، مع رفع الكفاءة الوظيفية لأعضاء الجسم المختلفة، وأن من أهم عوامل نجاح تحسين نوعية الحياة لكبار السن هو ممارسة النشاط البدني، لما له من إيجابيات؛ حيث يتمتع كبار السن بمستوى عالٍ من الكفاءة الوظيفية والحيوية والاستمتاع بالحياة. (٣: ٨٠)

وتهتم الدولة بممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة وبتوفيرها للجميع، ويأتي ذلك في خطة وزارة الشباب والرياضة لاستئناف أوجه النشاط الرياضي بكافة المنشآت الرياضية والبدنية، مع اتخاذ كافة الإجراءات الاحترازية الوقائية في ظل الجائحة، حيث تعد الممارسة الرياضية جزءاً من النظام التربوي الاجتماعي في كل المجتمعات، وذلك لدورها الحيوي في تنمية العديد من الجوانب البدنية، الصحية، النفسية، والاجتماعية والتي تؤدي بالارتقاء الشامل بالمجتمع بصفة عامة، وكبار السن بصفة خاصة، وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله واهتماماته.

لذا كانت أهمية موضوعنا تتجلي في ابراز الدور التي تلعبه ممارسة الرياضة الترويحية في تحسين مستويات الصحة النفسية لكبار السن والتعرف على أهمية استثمار أوقات الفراغ لديهم، نظراً للدور الحيوي التي تقوم به ممارسة الرياضة والنشاط البدني في سلامة الصحة النفسية لكبار السن في ظل جائحة كورونا، وعلى الرغم من أهمية موضوع

الرياضة الترويحية في التأثير على متغيرات الصحة النفسية لكبار السن، إلا أنه من خلال اطلاع الباحثان على الدراسات المرجعية والمرتبطة (٥)، (٧)، (٩)، (١٠)، (١٩)، (٢١)، (٢٤)، (٢٦)، (٢٨)، (٣١)، (٣٥)، (٣٦)، (٤٧)، (٥٢)، (٥٥)، (٥٦)، (٥٨)، (٥٩)؛ تبين أن هناك محاولات عديدة في الأبحاث التي تناولت هذا المتغير بالبحث والدراسة إلا أنه - على حد علم الباحثان - لم يتم دراسة تلك المتغيرات في فترة الجائحة.

ويمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في التساؤل التالي: ما علاقة ممارسة الرياضة الترويحية بمستوي الصحة النفسية لكبار السن في ظل جائحة كورونا COVID-19؟

هدف البحث:

يهدف البحث؛ إلى التعرف على الرياضة الترويحية وعلاقتها بمستوي الصحة النفسية لكبار السن في ظل جائحة كورونا COVID-19.

- ١- التعرف على الرياضات الترويحية التي يمارسها كبار السن "عينة البحث" في ظل جائحة كورونا.
- ٢- التعرف على واقع الصحة النفسية لكبار السن الممارسين للرياضة الترويحية في ظل جائحة كورونا.
- ٣- التعرف على الفروق في مستوي الصحة النفسية لكبار السن الممارسين للرياضة الترويحية وفقاً للمتغيرات التالية: (السن، النوع، المستوي التعليمي، الحالة الاجتماعية، شكل الممارسة، عدد مرات الممارسة أسبوعياً، مكان الممارسة).
- ٤- التعرف على الفروق بين ممارسة الرياضة الترويحية بمستوي الصحة النفسية لكبار السن في ظل جائحة كورونا.

تساؤلات البحث:

- ١- ما الرياضات الترويحية التي يمارسها كبار السن "عينة البحث" في ظل جائحة كورونا؟
- ٢- ما واقع الصحة النفسية لكبار السن الممارسين للرياضة الترويحية في ظل جائحة كورونا؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الصحة النفسية لكبار السن الممارسين للرياضة الترويحية وفقاً للمتغيرات التالية: (السن، النوع، المستوي التعليمي، الحالة الاجتماعية، شكل الممارسة، عدد مرات الممارسة أسبوعياً، مكان الممارسة)؟
- ٤- هل توجد علاقة بين ممارسة الرياضة الترويحية بمستوي الصحة النفسية لكبار السن في ظل جائحة كورونا؟

تعريف بعض مصطلحات البحث:

- الرياضة الترويحية:

يعرفها الباحثان إجرائياً بأنها "هي ذلك النوع من الرياضة التي تمارس في وقت الفراغ، وتتضمن برامجها العديد من الأنشطة البدنية والرياضية".

- الصحة النفسية لكبار السن:

يعرفها الباحثان إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها المُسن على "مقياس الصحة النفسية لكبار السن". هي حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً وفعالياً واجتماعياً مع نفسه ومع بيئته)، ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته لمواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عادياً، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام. (١٦: ٩)

- جائحة كورونا COVID-19:

هي جائحة عالمية مستمرة حالياً لمرض مُعد يسببه فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً، يصيب الجهاز التنفسي للإنسان وينتقل عبر الأنف والعين والفم وقد يظهر معه أعراض السعال والحمى وضيق التنفس. (٨٠)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي والذي يوفر فهماً عن علاقة ممارسة الرياضة الترويحية بمستوي الصحة النفسية لكبار السن في ظل جائحة كورونا، حيث يقوم هذا المنهج بدراسة متغيرات البحث كما هي لدى أفراد العينة دون أن يكون للباحثين دور في ضبط المتغيرات موضوع القياس. (١٨: ٣٢٥)

مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في كبار السن الذين تتراوح أعمارهم من (٥٥ سنة فأكثر) من الممارسين للرياضة الترويحية بمدينة دمايط الجديدة.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من كبار السن الممارسين للرياضة الترويحية بمدينة دمايط الجديدة بأندية المستقبل، أولمبيا، مركز الشباب دمايط الجديدة، مراكز اللياقة البدنية، الملاعب الخماسية، المناطق الخضراء والمنزل، الذين تتراوح أعمارهم من (٥٥ عاماً فأكثر)، وقد بلغ حجم العينة الأساسية للبحث (١٢٥) مُسن، جدول (١)، والعينة الاستطلاعية (١٨) مُسن من خارج العينة الأساسية.

جدول (١)

توصيف عينة البحث الأساسية (ن=١٢٥)

السن	من ٥٥: ٦٥ عام		أكثر من ٦٥ عام	
		٨٨	٣٧	
النوع	ذكر		انثى	
	٩٠		٣٥	
الحالة الاجتماعية	أعزب/عزباء		أرمل/أرملة	
	٧	٩٨	٢٠	
المستوي التعليمي	متوسط		عالي	
	٣٦		٨٩	

تابع جدول (١)
توصيف عينة البحث الأساسية (ن=١٢٥)

مكان الممارسة	النادي	الجيم	المناطق الخضراء	الملاعب المفتوحة	المنزل
	٤٨	١٦	٢٧	٢٢	١٢
شكل الممارسة	بمفردي	مع أصدقائي	مع العائلة		
	٣٢	٧٦	١٧		
عدد مرات الممارسة	مرة واحدة	مرتين	ثلاث مرات	يوميًا	
	١٦	٤٣	٣٧	٢٩	

أدوات جمع البيانات:

اعتمد الباحثان في جمع بيانات البحث على الأدوات التالية:

- ١- استمارة البيانات الشخصية: لعينة البحث تضمنت (السن، النوع، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، الرياضة الممارسة، شكل الممارسة، عدد مرات الممارسة أسبوعياً، مكان الممارسة)، "إعداد الباحثان" مرفق (ب).
- ٢- مقياس الصحة النفسية لكبار السن "إعداد الباحثان":
خطوات بناء مقياس الصحة النفسية لكبار السن:

- **المسح المرجعي:** للكتابات المتعلقة بمقاييس الصحة النفسية ومتغيراتها للفئات العمرية المختلفة بشكل عام وكبار السن بشكل خاص وهي (١)، (٢)، (٦)، (١٤)، (١٥)، (١٦)، (٢٠)، (٢٧)، (٢٩)، (٣٠)، (٣٧)، (٤٢)، (٤٥).

- **تحديد أبعاد المقياس:** من خلال المسح السابق توصل الباحثان الي تحديد الأبعاد المقترحة للمقياس وعددهم (٤) أبعاد كالتالي (التوافق النفسي، التوافق الاجتماعي، الصحة الجسمية، الرضا عن الحياة).

- **عرض الأبعاد المقترحة على السادة الخبراء:** قام الباحثان بعرض الأبعاد الأربعة المقترحة على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال الترويج الرياضي والصحة النفسية وعلم النفس الرياضي مرفق (أ)، وذلك لإبداء الرأي عن مدى مناسبتها لبناء المقياس وتحديد الأهمية النسبية لكل بُعد من هذه الأبعاد مرفق (ج)؛ وقد ارتضى الباحث البقاء على الأبعاد ذات النسبة المئوية الأكثر من (٨٠٪)؛ وجاءت نتائج العرض بالموافقة بنسبة (١٠٠٪) على الأبعاد المقترحة.

- **عرض المفردات المقترحة على السادة الخبراء:** بعد تحديد الأبعاد المرتبطة بمقياس الصحة النفسية لكبار السن، وتم صياغة عدد من المفردات (الإيجابية، السلبية) تحت كل بُعد من الأبعاد بواقع (٦٥) مفردة مرفق (د)؛ موزعة على الأبعاد، لاستطلاع الرأي في مدى مناسبة المفردات وملاءمتها لكل بُعد من الأبعاد، وقد ارتضى الباحثان بالمفردات التي حصلت على نسبة تتساوى أو تزيد عن (٨٠٪). وجاءت نتائج العرض بالموافقة

على عدد (٦٠) مفردة بنسب تتراوح بين (٨٠% : ١٠٠%)، وحذف عدد (٥) مفردات لم تحصل على النسبة المحددة، كما هو موضح بجدول (٢).

جدول (٢)

المفردات المحذوفة وفقاً لآراء السادة المحكمين.

المفردة	عدد المفردات المحذوفة	البعد
٧- أشعر بالسعادة عند رضائي عن حياتي. ١٣- أستحق ثقة الآخرين.	٢	التوافق النفسي
١٠- أحتاج لعدة أيام من الراحة لتعافى.	١	الصحة الجسمية
١١- أعاني من مشاعر اليأس وخيبة الأمل. ١٥- ينظر الآخريين الي باحترام.	٢	الشعور بالرضا عن الحياة
٥ مفردات		إجمالي المفردات المحذوفة

- مقياس الصحة النفسية لكبار السن: تم اعداد الصورة النهائية للمقياس والتي تم تطبيقها على العينة الاستطلاعية، وتم ترتيب المفردات داخل المقياس كما هو موضح بجدول (٣)، مرفق (٥).

جدول (٣)

يوضح توزيع المفردات على أبعاد مقياس الصحة النفسية

المجموع	أرقام العبارات الموجبة	أرقام العبارات السالبة	الأبعاد
١٥	١، ٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢٩، ٣٣، ٣٧، ٤١، ٤٩، ٥٣، ٥٧	٢١، ٢٥، ٤٥	التوافق النفسي
١٥	٢، ١٠، ١٤، ٢٢، ٣٠، ٣٤، ٣٨، ٤٢، ٤٦، ٥٠، ٥٤، ٥٨	٦، ١٨، ٢٦	التوافق الاجتماعي
١٥	٣، ١١، ١٥، ٢٧، ٣١، ٣٩، ٤٧، ٥٩	٧، ١٩، ٢٣، ٣٥، ٤٣، ٥٥، ٥١	الصحة الجسمية
١٥	٤، ٨، ١٦، ٢٠، ٢٨، ٣٢، ٣٦، ٤٠، ٤٤، ٤٨، ٥٢، ٥٦	١٢، ٢٤، ٦٠	الرضا عن الحياة
٦٠	٤٤	١٦	المجموع

- درجة الاستجابة على المقياس: قام الباحثان باستخدام ميزان تقدير ثلاثي للاستجابة على المفردات (دائماً، أحياناً، أبداً)، وتأتي طريقة تصحيح المفردات كالتالي؛ دائماً (ثلاث درجات)، أحياناً (درجتان)، أبداً (درجة واحدة فقط) للمفردات الايجابية، بينما تتم الإجابة على المفردات السالبة كالتالي؛ دائماً (درجة واحدة فقط)، أحياناً (درجتان)، أبداً (ثلاث درجات)؛ مرفق (و).

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بدراسة استطلاعية على عينة قوامها (١٨) من كبار السن الممارسين للرياضة الترويحية بمدينة دمياط الجديدة ومن خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل مجتمع البحث وذلك في الفترة من ١١/٨/٢٠٢٠م الي ٢٥/٨/٢٠٢٠م.

المعاملات العلمية للمقياس:

معامل الصدق:

تم حساب معامل الصدق باستخدام طريقة الاتساق الداخلي بمعامل ارتباط بيرسون من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له جدول (٤)، وبين درجات أبعاد المقياس، ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، جدول (٥).

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة المفردات والدرجة الكلية للبعد (ن=١٨)

البعد الأول "التوافق النفسي"		البعد الثاني "التوافق الاجتماعي"		البعد الثالث "الصحة الجسمية"		البعد الرابع "الرضا عن الحياة"	
م	المفردة مع البعد	م	المفردة مع البعد	م	المفردة مع البعد	م	المفردة مع البعد
١	*.٥٥٥	١	*.٥٤٣	١	*.٦٨٥	١	*.٧٢٨
٢	*.٦٢٢	٢	*.٣١٨	٢	*.٨٠٢	٢	*.٧٠٠
٣	*.٦٤٦	٣	*.٩٠٩	٣	*.٥٥٩	٣	*.٧٣١
٤	*.٧٨٧	٤	*.٩١٩	٤	*.٥٧٢	٤	*.٥٤٢
٥	*.٣٣٢	٥	*.٦٥١	٥	*.٦٢٤	٥	*.٦٨٣
٦	*.٦٢٢	٦	*.٦٥٥	٦	*.٦٠٤	٦	*.٣٩٤
٧	*.٦٠١	٧	*.٦٩٢	٧	*.٨٢٩	٧	*.٦٨٣
٨	*.٧٠٧	٨	*.٦٩٤	٨	*.٨٦١	٨	*.٢٦٨
٩	*.٤٢٠	٩	*.٦٣٤	٩	*.٥٧٢	٩	*.٥٧٣
١٠	*.٩٠٥	١٠	*.٧٥١	١٠	*.٦٠٠	١٠	*.٦٠٢
١١	*.٧٨٧	١١	*.٤٨٠	١١	*.٦٤٣	١١	*.٧٤٥
١٢	*.٨٨٠	١٢	*.٧٣٥	١٢	*.٤٠٤	١٢	*.٥٤٦
١٣	*.٨٥٤	١٣	*.٢١٥	١٣	*.٢٥٨	١٣	*.٥٤٢
١٤	*.٥٣٠	١٤	*.٤٥١	١٤	*.٤٢٠	١٤	*.٨٠٣
١٥	*.٥٣٥	١٥	*.٦٥٧	١٥	*.٥٠٧	١٥	*.٦٤٠

* قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٤٦٨)

من جدول (٤) يتضح وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجة المفردات والدرجة الكلية للبعد حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، وعدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجة المفردات والدرجة الكلية للبعد في المفردات التالية (٥، ٩) للبعد الأول، (٢، ١٣، ١٤) للبعد الثاني، (١٢، ١٣، ١٤) للبعد الثالث، (٦، ٨) للبعد الرابع، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

جدول (٥)

معامل الارتباط بين أبعاد المقياس ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٨)

م	الأبعاد	التوافق النفسي	التوافق الاجتماعي	الصحة الجسمية	الرضا عن الحياة	الكلية
١	التوافق النفسي		*.٠.٨٨٤	*.٠.٤٢٨	*.٠.٨٧٦	*.٠.٩٤٤
٢	التوافق الاجتماعي			*.٠.٩٠٨	*.٠.٩٥٢	*.٠.٩٧٧
٣	الصحة الجسمية				*.٠.٨٦٧	*.٠.٩٣٧
٤	الرضا عن الحياة					*.٠.٩٦٥
	الكلية					

* قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)=(٠.٤٦٨)

من جدول (٥) يتضح وجود ارتباط دال إحصائياً بين أبعاد المقياس، وبين الدرجة الكلية لكل بُعد والدرجة الكلية للمقياس حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يشير إلى ارتفاع معامل صدق أبعاد المقياس.

معامل الثبات:

أستخدم معامل ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وتعتمد هذه الطريقة على مدى تجانس درجات المقياس المستخدم جدول (٦).

جدول (٦)

ثبات أبعاد المقياس (ن=١٨)

م	الأبعاد	قيم معامل ألفا كرونباخ
١	التوافق النفسي	*.٠.٩٠٨
٢	التوافق الاجتماعي	*.٠.٨٩٣
٣	الصحة الجسمية	*.٠.٨٧٤
٤	الرضا عن الحياة	*.٠.٨٨٣
	المقياس	*.٠.٩٦٥

* قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)=(٠.٤٦٨)

من جدول (٦) يتضح وجود قيم مرتفعة لثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، حيث بلغ معامل الثبات ما بين (٠.٨٧٤) و (٠.٩٠٨)، مما يشير إلى ارتفاع معامل ثبات أبعاد المقياس.

جدول (٧)

يوضح التوزيع النهائي للمفردات على أبعاد مقياس الصحة النفسية.

المجموع	أرقام العبارات الموجبة	أرقام العبارات السالبة	الأبعاد
١٣	١، ٥، ٨، ١٢، ٢٦، ٣٢، ٣٦، ٤٠، ٤٣، ٤٥، ٤٧	١٩، ٢٢	التوافق النفسي
١٢	٢، ٩، ١٣، ٢٠، ٢٧، ٢٩، ٣٣، ٣٧، ٤١، ٤٨	١٦، ٢٣	التوافق الاجتماعي
١٢	٣، ١٠، ١٤، ٢٤، ٢٨، ٣٤، ٤٩	٦، ١٧، ٢١، ٣٠، ٣٨	الصحة الجسمية
١٣	٤، ٧، ١٥، ١٨، ٢٥، ٣١، ٣٥، ٣٩، ٤٢، ٤٤، ٤٦	١١، ٥٠	الشعور بالرضا عن الحياة
٥٠	٣٩	١١	المجموع

الدراسة الأساسية:

بعد الاطمئنان لمعاملات الصدق والثبات، قام الباحث بتطبيق مقياس الصحة النفسية بصورته النهائية مرفق (و) على عينة البحث البالغ عددها (١٢٥) عن طريق الاستمارات الورقية و Google Forms، وذلك في الفترة من (٢٠٢٠/٩/١م) إلى (٢٠٢٠/١١/١م)، وبعد الانتهاء من التطبيق تم جمع وتنظيم وتفريغ البيانات وجدولتها لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان في المعالجات الإحصائية للبيانات برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (٢٥) مستعيناً بالمعاملات التالية: معامل الارتباط بيرسون، معامل الثبات الفا كرونباخ، اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسط مجموعتين Independent T-Test، اختبار (ف) لحساب الفروق بين متوسط أكثر من مجموعتين، أقل فرق معنوي باستخدام L.S.D. كـ² لعينة واحدة. (Chi Square Goodness of Fit Test)، التكرارات والنسبة المئوية، النسبة الترجيحية، المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

تحقيقاً لهدف البحث ورداً على ما طرح من تساؤلات وفي حدود عينة ومنهج البحث، يعرض الباحث ما توصل إليه من نتائج مصنفة رداً على التساؤلات على النحو التالي:
- التساؤل الأول: ما الرياضات الترويحية التي يمارسها كبار السن "عينة البحث" في ظل جائحة كورونا؟ وذلك من خلال جدول (٨).

جدول (٨)

الرياضات الترويحية التي يمارسها كبار السن في ظل جائحة كورونا (ن=١٢٥)

الرياضات الترويحية	العدد	النسبة المئوية
المشي	٢٤	١٩.٢%
الجرى	١٦	١٢.٨%
التنس	٨	٦.٤%
كرة القدم	٢١	١٦.٨%
كرة السلة	٧	٥.٦%
ركوب الدراجات	٩	٧.٢%
السباحة	١٢	٩.٦%
التمرينات البدنية	٢٣	١٨.٤%
كرة الطائرة	٥	٤.٠%
الإجمالي	١٢٥	١٠٠%

يتضح من جدول (٨)؛ أن أكثر الرياضات الترويحية التي يمارسها كبار السن "عينة البحث" هي رياضة المشي حيث تأتي بنسبة (١٩.٢%)، ويتفق ذلك مع نتائج دراسات

(٣١)، (٣٥) علي أن المشي الترويحي يمكن ممارسة في أي وقت وفي أي مكان ولكن يجب مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند اختيار مكان الممارسة.

ويرجع الباحثان ذلك الي أن رياضة المشي من أقل الرياضات الترويحية تكلفة وأبسطها، حيث يمكن ممارستها في أي وقت وأي مكان، ولا تتطلب مهارات خاصة، ولا تقتصر علي عُمر معين، حيث أنها وسيلة لتحسين اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة العامة للفرد.

ويمكن لكبار السن اكتساب العديد من الفوائد نتيجة ممارسة رياضة المشي، حيث تساعد على تجنب هشاشة العظام، ويقلل من مخاطر إصابة المفاصل وأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، ومرض السكر، كما يعمل على توطيد العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء وخلق الدافع للاستمرار في الحياة. (١٧: ١٢١).

- التساؤل الثاني: ما واقع الصحة النفسية لدي كبار السن الممارسين للرياضة الترويحية في ظل جائحة كورونا؟ وذلك من خلال الجداول (٩: ١٣).

جدول (٩)

نتائج التكرارات والنسبة الترجيحية وقيمة المتوسط والاتجاه السائد وقيمة كا² للاستجابة على مفردات البُعد الأول: التوافق النفسي (ن=١٢٥)

م	المفردات	التكرارات			النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	كا ²
		دائماً	أحياناً	أبداً				
١	أثق في نفسي.	٥٣	٥٥	١٧	٧٦.٢٧	٢.٢٩	أحياناً	٢١.٩٥
٢	عندما أفضل في عمل معين أكرر المحاولة حتي أنجح في ادائه.	٦٥	٤٩	١١	٨١.٠٧	٢.٤٣	دائماً	٣٦.٩٣
٣	قدراتي تؤهلني للنجاح في الحياة.	٥٤	٤٩	٢٢	٧٥.٢٠	٢.٢٦	أحياناً	١٤.٢٢
٤	أتغلب على أحداث الحياة السيئة بنجاح.	٦٣	٥٠	١٢	٨٠.٢٧	٢.٤١	دائماً	٣٣.٧١
٥	أصبح عصبياً عندما أري من حولي يتصرف بطريقة عصبية.	١٢	٣٨	٧٥	٤٩.٨٧	١.٥٠	أبداً	٤٨.١١
٦	أشعر أنني لا قيمة لي.	٠	٠	١٢٥	٣٣.٣٣	١.٠٠	أبداً	٠.٠٠
٧	أحب أن أتخذ قراراتي بنفسى.	٥٧	٥٥	١٣	٧٨.٤٠	٢.٣٥	دائماً	٢٩.٦٣
٨	أشعر بالاحترام والتقدير من قبل الآخرين.	٥٠	٥٠	٢٥	٧٣.٣٣	٢.٢٠	أحياناً	١٠.٠٠
٩	أنتقل الآخرين وأتعايش معهم كما هم.	٥٨	٥٠	١٧	٧٧.٦٠	٢.٣٣	أحياناً	٢٢.٧٦
١٠	أشعر بالضيق والتوتر في كثير من الأحيان.	٩	٣٦	٨٠	٤٧.٧٣	١.٤٣	أبداً	٦١.٦٤
١١	أستطيع أن أفهم ذاتي وأدرك حاجاتي.	٦٣	٥١	١١	٨٠.٥٣	٢.٤٢	دائماً	٣٥.٥٨
١٢	أشعر بالرضا عن قدراتي وإمكاناتي.	٧٨	٤٣	٤	٨٦.٤٠	٢.٥٩	دائماً	٦٥.٧٧
١٣	أشعر أنني أستطيع مواجهة ظروف الحياة المتغيرة بنجاح.	٧٢	٤٩	٤	٨٤.٨٠	٢.٥٤	دائماً	٥٧.٤٢

* قيمة كا² الجدولية عند (٠.٠٥) = (٥.٩٩).

* المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان (+): أبداً (١: ١.٦٦)، أحياناً (١.٦٧: ٢.٣٣)، دائماً (٢.٣٤: ٣).

* المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان (-): دائماً (١: ١.٦٦)، أحياناً (١.٦٧: ٢.٣٣)، أبداً (٢.٣٤: ٣).

من خلال دراسة جدول (٩) يتضح؛ أن النسبة الترجيحية لمستوي الصحة النفسية فيما يرتبط بالتوافق النفسي لدي كبار السن تراوحت بين (٧٣.٣٣%) الي (٨٦.٤٠%) للعبارات الإيجابية، وبين (٣٣.٣٣%) الي (٤٩.٨٧%) للعبارات السلبية، وجاء الاتجاه السائد للعبارات الإيجابية (دائماً) كما في العبارات رقم (٢، ٤، ٧، ١١، ١٢، ١٣)، وجاء الاتجاه السائد للعبارات السلبية (أبداً) كما في العبارات رقم (٥، ٦، ١٠)؛ ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من (٩)، (٢٨)؛ في أن المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية أدت الي تمتع المشاركين من كبار السن بمستوي عال من التوافق النفسي والرضا عن الحياة، ونتائج دراسة (٢٤)؛ التي أظهرت فاعلية الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين عنصر التوافق النفسي لكبار السن.

ويرجع الباحثان هذه النتيجة الي أن ممارسة كبار السن للرياضة الترويحية تعزز الثقة بالنفس، والقدرة على مواجهة الظروف الحياتية، واتخاذ القرار، وضبط النفس، وعدم الشعور بالقلق والإحباط، واحترام الآخرين وبالتالي رفع مستويات التوافق النفسي لديهم. ويشير أسامة راتب (٢٠٠٠م)؛ الي أن النشاط الرياضي للفرد له تأثيراً إيجابياً على العديد من النواحي النفسية لديه حيث أن الأفراد الذين يمارسون النشاط الرياضي يكونون أقل عرضة للشعور بالإحباط وعدم الرضا عن الحياة فمن خلال ممارسة الرياضة يحصل الفرد على الفرصة لإشباع حاجاته النفسية والتوافق السليم. (٤: ٢٦). وتؤكد دراسة (١٠)؛ أن للممارسات الترويحية الرياضية دوراً هاماً وفعالاً في المحافظة على توازن المُسن من الناحيتين النفسية والبدنية، بالإضافة الي إيجابية التصرف مع الآخرين، وتقبلهم والتعايش معهم.

جدول (١٠)

نتائج التكرارات والنسبة الترجيحية وقيمة المتوسط والاتجاه السائد وقيمة كا² للاستجابة على مفردات البُعد الثاني: التوافق الاجتماعي (ن=١٢٥)

م	المفردات	التكرارات			النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	كا ²
		دائماً	أحياناً	أبداً				
١	أخصص جزءاً من وقتي لأصدقائي وأقاربي.	٦٧	٥٠	٨	٨٢.٤٠	٢.٤٧	دائماً	٤٤.٢٧
٢	علاقتي بأصدقائي طيبة.	٧٧	٤٥	٣	٨٦.٤٠	٢.٥٩	دائماً	٦٦.١١
٣	أجد سعادة كبيرة في ممارسة هواياتي مع أصدقائي.	٧١	٤٩	٥	٨٤.٢٧	٢.٥٣	دائماً	٥٤.٢١
٤	أشعر بأن الآخرين لا يفهموني.	١٢	٣١	٨٢	٤٨.٠٠	١.٤٤	أبداً	٦٢.٨٩
٥	قدراتي متميزة في حل المشكلات الاجتماعية.	٧٦	٤٥	٤	٨٥.٨٧	٢.٥٨	دائماً	٦٢.٦١
٦	أشعر بصعوبة في التعامل مع الآخرين.	٠	٣٢	٩٣	٤١.٨٧	١.٢٦	أبداً	٢٩.٧٦
٧	أتعامل مع أشخاص غريباء لا أعرفهم بطريقة طبيعية.	٦٨	٤٩	٨	٨٢.٦٧	٢.٤٨	دائماً	٤٥.١٣

تابع جدول (١٠) نتائج التكرارات والنسبة الترجيحية وقيمة المتوسط والاتجاه السائد وقيمة كا² للاستجابة على مفردات البعد الثاني: التوافق الاجتماعي (ن=١٢٥)

م	المفردات	التكرارات			النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	كا ²
		دائماً	أحياناً	أبداً				
٨	أتمتع بالصبر في جميع المواقف الصعبة.	٨٠	٤٢	٣	٨٧.٢٠	٢.٦٢	دائماً	٧١.١٥
٩	ظروف حياتي ممتازة.	٦٨	٥٤	٣	٨٤.٠٠	٢.٥٢	دائماً	٥٦.١٧
١٠	أستحق ثقة الناس لأنني أعاملهم باحترام.	٦٢	٤٨	١٥	٧٩.٢٠	٢.٣٨	دائماً	٢٧.٩٥
١١	أشارك الآخرين أفرحهم وأحزانهم.	٦٤	٥٥	٦	٨٢.١٣	٢.٤٦	دائماً	٤٦.٧٦
١٢	أستطيع تكوين علاقات ناجحة مع من حولي.	٥٧	٥٩	٩	٧٩.٤٧	٢.٣٨	دائماً	٣٨.٤٦

* قيمة كا² الجدولية عند (٠.٠٥) = (٥.٩٩).

* المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان (+): أبداً (١ : ١.٦٦)، أحياناً (١.٦٧ : ٢.٣٣)، دائماً (٢.٣٤ : ٣).

* المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان (-): دائماً (١ : ١.٦٦)، أحياناً (١.٦٧ : ٢.٣٣)، أبداً (٢.٣٤ : ٣).

من خلال دراسة جدول (١٠) يتضح؛ أن النسبة الترجيحية لمستوي الصحة النفسية فيما يرتبط بالتوافق الاجتماعي لدي كبار السن تراوحت بين (٧٩.٢٠%) الي (٨٧.٢٠%) للعبارات الإيجابية، وبين (٤١.٨٧%) الي (٤٨%) للعبارات السلبية، وجاء الاتجاه السائد للعبارات الإيجابية (دائماً) كما في جميع العبارات، وجاء الاتجاه السائد للعبارات السلبية (أبداً) كما في العبارات رقم (٤، ٦)؛ ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (٤١)؛ أن العلاقات الاجتماعية واحدة من أهم مصادر الصحة النفسية لكبار السن، حيث تزيد العلاقات الاجتماعية من السعادة النفسية والرضا من خلال توليد البهجة، وتوفير المساعدة، من خلال الأنشطة المشتركة والمتعة، كما أنها تقلل من الانفعالات السلبية، وتساعد كبار السن على سهولة حل مشكلاتهم، ودراسة (٥٥) أن الأنشطة الرياضية تؤثر بصورة إيجابية علي تحسين مستوي التوافق الاجتماعي لدي السيدات كبار السن.

ويعزي الباحثان هذه النتيجة الي أن ممارسة الرياضات الترويحية تتيح فرص لدي كبار السن في تنمية العلاقات الإنسانية وتكوين علاقات ناجحة وصدقات جديدة، واكتساب الثقة بالنفس والقدرة على حل المشكلات التي تواجههم وبالتالي اكتساب درجات عالية من التوافق الاجتماعي.

وتؤكد نتائج دراسة (٤٦) على أهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ لكبار السن في تحقيق التواصل مع الآخرين واشباع الحاجة الي المشاركة في نمط جديد للحياة الاجتماعية، وكذلك في الحد والتغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية من خلال تكوين صدقات وعلاقات إنسانية مع ذوي الميول المشتركة من الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة.

وتؤكد دراسة كلاً من (٢٥)، (٣٥) أن اشتراك المسنين في ممارسة الرياضة تمكنهم من الاقبال على الحياة وذلك من خلال استثمار قدراتهم وطاقاتهم الإيجابية وتساعدهم على التفاعل الاجتماعي بين بعضهم البعض، وتوطيد العلاقات الاجتماعية. ويشير محمد الحماحي، وعائدة عبد العزيز (٢٠٠٩م)؛ الي أن الأنشطة الترويحية الرياضية من المناشط البناءة التي تعود على الفرد بالهادفية، فهي تسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد وإكسابه العديد من السمات الإيجابية خلال المشاركة في ممارسة مناشطها المختلفة. (٤٣ : ٣٤)

ويشير محمود طلبه (٢٠١٠م)؛ الي أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة في وقت الفراغ تؤدي الي اعتزاز وثقة الفرد بنفسه، فهو يتفاعل مع الآخرين ويشاركهم ويتبادل معهم الأفكار والآراء وينمي معارفه. (٥١ : ٤٥)

جدول (١١)

نتائج التكرارات والنسبة الترجيحية وقيمة المتوسط والاتجاه السائد وقيمة كا² للاستجابة على مفردات البعد الثالث: الصحة الجسمية (ن=١٢٥)

م	المفردات	التكرارات			النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	كا ²
		دائماً	أحياناً	أبداً				
١	أهتم بتناول الغذاء الصحي للمحافظة على صحتي.	٧٤	٤٦	٥	٨٥.٠٧	٢.٥٥	دائماً	٥٧.٨١
٢	أعاني من الاحساس بالدوخة والهبوط في الضغط.	٠	٢٣	١٠٢	٣٩.٤٧	١.١٨	أبداً	٤٩.٩٢
٣	أشعر أن صحتي سليمة وخالية من الأمراض.	٦٢	٥٦	٧	٨١.٣٣	٢.٤٤	دائماً	٤٣.٦٩
٤	عادة ما أنام في أوقات منتظمة.	٦٧	٤٤	١٤	٨٠.٨٠	٢.٤٢	دائماً	٣٣.٩٠
٥	أوقات كثيرة أشعر بالتعب من أي مجهود أقوم به.	٦	٢٧	٩٢	٤٣.٧٣	١.٣١	أبداً	٩٦.٤٩
٦	أشعر عادة بفقدان شهيتي للطعام.	٤	١٦	١٠٥	٣٩.٧٣	١.١٩	أبداً	١٤٦.١٢
٧	أنام جيداً دون قلق.	٦٦	٥٤	٥	٨٢.٩٣	٢.٤٩	دائماً	٥٠.٢١
٨	اعتقد أنني لا أشكو من الضعف العام.	٦٦	٤٤	١٥	٨٠.٢٧	٢.٤١	دائماً	٣١.٤٠
٩	أشعر بالآلام في الصدر.	٠	٢٩	٩٦	٤١.٠٧	١.٢٣	أبداً	٣٥.٩١
١٠	قليلاً ما أشعر بالآلام في المفاصل.	٧٠	٤٧	٨	٨٣.٢٠	٢.٥٠	دائماً	٤٧.١٥
١١	أشعر بصعوبة في التنفس.	٠	١٨	١٠٧	٣٨.١٣	١.١٤	أبداً	٦٣.٣٦
١٢	عادة لا أشعر بصداع في رأسي.	٧٦	٤٦	٣	٨٦.١٣	٢.٥٨	دائماً	٦٤.٦٢

* قيمة كا² الجدولية عند (٠.٠٥) = (٥.٩٩).

* المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان (+): أبداً (١ : ١.٦٦)، أحياناً (١.٦٧ : ٢.٣٣)، دائماً (٢.٣٤ : ٣).

* المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان (-): دائماً (١ : ١.٦٦)، أحياناً (١.٦٧ : ٢.٣٣)، أبداً (٢.٣٤ : ٣).

من خلال دراسة جدول (١١) يتضح؛ أن النسبة الترجيحية لمستوي الصحة النفسية فيما يرتبط بالصحة الجسمية لدى كبار السن تراوحت بين (٨٠.٢٧%) الي (٨٦.١٣%) للعبارات الإيجابية، وبين (٣٨.١٣%) الي (٤٣.٧٣%) للعبارات السلبية، وجاء الاتجاه السائد للعبارات الإيجابية (دائماً) كما في جميع العبارات الإيجابية، وجاء الاتجاه السائد للعبارات السلبية (أبداً) كما في جميع العبارات السلبية، ويتفق ذلك مع دراسة كلاً من (٥٢)، (٥٩)؛ والتي توصلت الي أن الدوافع المرتبطة بالحالة الصحية ورفع مناعة الجسم من أولويات كبار السن الممارسين للأنشطة البدنية، وأن ممارسة رياضة المشي والأنشطة البدنية سجلت أعلى مستويات الصحة والسعادة لكبار السن.

كذلك تتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه دراسات كلاً من (٦٧)، (٧٠) بأن هناك تحسن في وظائف الرئتين نتيجة الانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية.

ويرجع الباحثان تلك النتائج الي مدي أهمية الدور التي تلعبه ممارسة الرياضة الترويحية في تحسين صحة كبار السن والحد من فرص الإصابة بأمراض الشيخوخة، ورفع مناعة الجسم، وتحسين عمل أجهزة الجسم المختلفة، ودعم الحياة الصحية بشكل عام للمسن.

كما يؤكد كلاً من محمد الحماحمي، وحمد السيسى (٢٠١٢م)؛ على حاجة كبار السن لممارسة أوجه نشاط الترويج الرياضي، والتأثير الإيجابي لتلك الممارسة علي تحسين نوعية الحياة من خلال الوقاية من العديد من مظاهر وأعراض الشيخوخة، وتحسين وظائف أجهزة الجسم الحيوية فيما يرتبط بكل من الجانب البدني والعقلي والنفسي لكبار السن، وتفعيل الحياة الاجتماعية لديهم. (٤٤ : ١٤)

وتشير نتائج دراسة (٥٠) الي أن ممارسة الرياضة متوسطة الشدة تؤدي دوراً حيوياً في تحسين كفاءة الجهاز المناعي ليحقق مستويات أفضل حيث زيادة عدد الخلايا البيضاء نتيجة ممارسة النشاط البدني، مما يعكس ضرورة ممارسة الفرد في المراحل المتقدمة من العمر للأنشطة البدنية.

حيث يمكن للرياضة أن تقلل من آثار الأمراض المصاحبة للتقدم في السن مثل ارتفاع ضغط الدم، وهشاشة العظام، ومرض الزهايمر وإطالة متوسط العمر المتوقع النشط من خلال تعزيز الصحة البدنية والعقلية ونوعية الحياة. (٦٠ : ٨٥)

وهناك العديد من فوائد النشاط البدني على الناحية الصحية العامة لكبار السن في الحد من انتشار الحالات المزمنة الشائعة، وتحسين الصحة العقلية، وانخفاض التدهور المعرفي، وأمراض القلب والأوعية الدموية، والسكري وارتفاع ضغط الدم، وتأخر أعراض الخرف،

وتحقيق مستويات أفضل من الصحة العقلية وتحسين جودة الحياة. (٧٥)، (٧٧: ٧٧)، (٧٢): (٣٩٠)

وممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تعمل على الاقلال من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وذلك من خلال الوقاية من البدانة وترسيب الدهون على جدران الأوعية الدموية، مما يقلل من فرص الإصابة بأمراض تصلب الشرايين لدي كبار السن. (٤٣: ٣٧) وتشير دراسة (٦٤) الي أن النشاط البدني لجميع الفئات العمرية وكبار السن بشكل خاص له أهمية كبيرة في دعم الحالة الصحية وتقوية المناعة الفطرية للجسم.

جدول (١٢)

نتائج التكرارات والنسبة الترجيحية وقيمة المتوسط والاتجاه السائد وقيمة كا² للاستجابة على مفردات البُعد الرابع: الرضا عن الحياة (ن=١٢٥)

م	المفردات	التكرارات			النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	كا ²
		دائماً	أحياناً	أبداً				
١	أنا أسعد حالاً من الآخرين.	٧٨	٤٢	٥	٨٦.١٣	دائماً	٦٣.٩٥	
٢	أنا راضي عن نفسي.	٨٠	٤٢	٣	٨٧.٢٠	دائماً	٧١.١٥	
٣	أشعر باليأس في حياتي.	٠	١٢	١١٣	٣٦.٥٣	أبداً	٨١.٦١	
٤	أنا راضي عن كل شيء في حياتي.	٦٠	٥٠	١٥	٧٨.٦٧	دائماً	٢٦.٨٠	
٥	أشعر بالأمن والطمأنينة في حياتي.	٦٤	٥٤	٧	٨١.٨٧	دائماً	٤٤.٤٦	
٦	حصلت حتي الآن علي الأشياء المهمة في حياتي.	٥٩	٥٨	٨	٨٠.٢٧	دائماً	٤٠.٨١	
٧	أعتبر نفسي شخصية سعيدة.	٦٢	٤٨	١٥	٧٩.٢٠	دائماً	٢٧.٩٥	
٨	أشعر بالسعادة لما حققته في حياتي.	٦١	٥٨	٦	٨١.٣٣	دائماً	٤٥.٩٠	
٩	أشعر أن حياتي مُشرقة ومليئة بالأمل.	٥٧	٥٩	٩	٧٩.٤٧	دائماً	٣٨.٤٦	
١٠	أشعر بالفخر لما توصلت اليه.	٦٣	٤٧	١٥	٧٩.٤٧	دائماً	٢٨.٦٧	
١١	العمر ما زال أمامي في الحياة.	٥٩	٥٨	٨	٨٠.٢٧	دائماً	٤٠.٨١	
١٢	كثيراً ما أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف في الحياتية.	٥٤	٦١	١٠	٧٨.٤٠	دائماً	٣٦.٦٨	
١٣	أشعر أنني فقدت الأمل في حياتي.	٣	٢٠	١٠٢	٤٠.٢٧	أبداً	١٣٤.٥١	

* قيمة كا² الجدولية عند (٠.٠٥) = (٥.٩٩).

* المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان (+): أبداً (١: ١.٦٦)، أحياناً (١.٦٧: ٢.٣٣)، دائماً (٢.٣٤: ٣).

* المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان (-): دائماً (١: ١.٦٦)، أحياناً (١.٦٧: ٢.٣٣)، أبداً (٢.٣٤: ٣).

من خلال دراسة جدول (١٢) يتضح؛ أن النسبة الترجيحية لمستوي الصحة النفسية فيما يرتبط بالرضا عن الحياة لكبار السن تراوحت بين (٧٨.٤٠%) الي (٨٧.٢٠%) للعبارات الإيجابية، وبين (٣٦.٥٣%) الي (٤٠.٢٧%) للعبارات السلبية، وجاء الاتجاه السائد للعبارات الإيجابية (دائماً) كما في جميع العبارات، وجاء الاتجاه السائد للعبارات السلبية (أبداً) كما في العبارات رقم (٣، ١٣)؛ ويتفق ذلك مع دراسة كلاً من (٧)، (٤٨) حيث توصلنا الي أن الشعور بالسعادة والرضا من أهم الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي لممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني، التقدير الاجتماعي، القناعة والطمأنينة.

ويرجع الباحثان ذلك الي أن ممارسة كبار السن للرياضات الترويحية تساعدهم في التخلص من الضغوط اليومية والتحرر من الأعباء الحياتية ومن ثم إحساسه بالسعادة والرضا عن حياته لاستمتاعه بأنشطته المفضلة.

وتؤكد دراسة (٤٦) على أن كبار السن لديهم إدراك ووعي بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ، لما له من دور هام في الشعور بالسعادة والمرح والاحساس بالأمان، وبالتالي زيادة الاستقرار النفسي، والتمتع بالهدوء والثبات الانفعالي وتحسين الحالة المزاجية، والابتعاد عن مشاعر الإحباط.

ويذكر محمود طلبة (٢٠١٠م)؛ أن أنشطة وقت الفراغ تحقق اشباعاً لدي المسن وتعد بمثابة مصدراً هاماً ورئيسياً للسعادة والرضا الذاتي وذلك من خلال استثماره لهذا الوقت بنجاح وتفاعله مع الآخرين واحساسه بالانتماء لهم. (٥١ : ٤٤)

ويشير الباحثان الي أن لممارسة الرياضة الترويحية أهميتها في اتاحة الفرص لكبار السن لتأكيد الذات والشعور بالنجاح والانجاز مما يزيد من الإحساس بالقيمة والمكانة الاجتماعية، وان الرضا عن الحياة يرتبط بالصحة والتفاعل الاجتماعي.

جدول (١٣)

متوسط النسبة الترجيحية والاتجاه السائد لأبعاد المقياس (ن=١٢٥)

الأبعاد	النسبة الترجيحية	الاتجاه السائد
التوافق النفسي	٧٩.١٨	دائماً
التوافق الاجتماعي	٨٤.٢٠	دائماً
الصحة الجسمية	٨٧.٠٢	دائماً
الرضا عن الحياة	٨٣.٢٤	دائماً
المقياس ككل	٨٣.٣٢	دائماً

* المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان (+): أبداً (١ : ١.٦٦)، أحياناً (١.٦٧ : ٢.٣٣)، دائماً (٢.٣٤ : ٣).

* المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان (-): دائماً (١ : ١.٦٦)، أحياناً (١.٦٧ : ٢.٣٣)، أبداً (٢.٣٤ : ٣).

من جدول (١٣)؛ يتضح: أن النسبة الترجيحية لمستوي أبعاد الصحة النفسية لكبار السن تراوحت بين (٧٩.١٨%) الي (٨٧.٠٢%)، والنسبة الترجيحية لمقياس الصحة النفسية لكبار السن بلغت (٨٣.٣٢%)؛ ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (٢٦) والتي أظهرت أن ممارسة الأنشطة الترويحية أدت الي تحسين التوافق الاجتماعي وخفض درجة الاكتئاب وتحسين القدرات البدنية لدي كبار السن، ودراسة (٤٧) في مدي التأثير الإيجابي للوسط المائي في رفع مستوي الصحة النفسية لكبار السن.

ويعزي الباحثان ذلك الي مدي تأثير ممارسة الرياضة الترويحية على الصحة النفسية لكبار السن، فهي تسهم في تأخير ظهور أمراض الشيخوخة لديهم، وتؤدي أيضاً إلى شعور كبار السن بلياقتهم البدنية، ورفع الروح المعنوية، والوقاية من الكثير من الأمراض النفسية، لأن كبار السن كثير الشكوى ويتأثرون سريعاً بالمشكلات التي تدور حولهم، كما أن كبار السن يتصورون أنهم عالية على المجتمع وعلى أسرهم، وذلك لما يحدث في حياتهم الاجتماعية من أحداث؛ مما يشعرهم ببعض الاضطرابات النفسية.

وهناك العديد من الفوائد الصحية والنفسية للنشاط البدني وممارسة الرياضة لدي كبار السن، وقد ارتبطت المستويات الإيجابية في ممارسة النشاط البدني بصحة بدنية أفضل، وانخفاض مؤشرات الالتهابات، وصحة نفسية أكثر إيجابية، كإخفاض مستويات القلق وأعراض الاكتئاب، وتوفير فرص الإحساس بالرفاهية اليومية وجودة النوم. (٧١: ٢٠)، (٧٣: ١٧)، (٦٢: ٧٨)

ويؤكد ذلك محمد علاوي (١٩٩٢م)؛ الي أن ممارسة النشاط الرياضي له فائدة كبيرة وانعكاس إيجابي على الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية ويحقق نوع من الرضا عن النفس. (٩٩: ٤٩)

وتساهم الأنشطة الترويحية في استثمار وقت الفراغ بصورة بناءة حيث تحسين قدرة المُسن على الأداء النفسي والجسدي والمعرفي والروحي والاجتماعي للوصول الي معدل مقبول من الرضا والاحساس بالأمان والمتعة والرفاهية. (٧٦: ٨٧)

وممارسة الأنشطة الترويحية لها دوراً هاماً في مقابلة الاحتياجات النفسية لكبار السن حيث توفر الفرص لهم بتأكيد الذات والشعور بالنجاح والانجاز مما يزيد من احساسهم بالقيمة ومكانتهم الاجتماعية، وتحقق لهم القدرة على مواجهة الصعاب والضغوط التي يقابلونها في حياتهم اليومية. (٣٩: ١٧٢)

وأن الأنشطة الرياضية تؤدي الي اشباع الرغبات والميول وتحقق السعادة والسرور وبالتالي يساعد ذلك على الاتزان النفسي والاستقرار الوجداني ويقلل من التوتر الداخلي وهذا بدوره يؤدي الي تحسين مستوي الصحة النفسية. (٣٢: ٢٠)، (١١: ٤٦)، (٣٨: ٣٠١)

- التساؤل الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الصحة النفسية لكبار السن الممارسين للرياضة الترويحية وفقاً للمتغيرات التالية: (السن، النوع، المستوي التعليمي، الحالة الاجتماعية، شكل الممارسة، عدد مرات الممارسة أسبوعياً، مكان الممارسة)؟ وذلك من خلال جداول (١٤: ٢٤)

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث في أبعاد الصحة النفسية وفقاً لمتغير السن (ن = ١٢٥)

م	الأبعاد	فوق ٦٥ سنة (٣٧)		من ٥٥: ٦٥ سنة (٨٨)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع - +	س -	ع - +	س -		
١	التوافق النفسي	٣.٥٣	٢٧.٦٥	٣.٤٤	٢٧.٧٨	٠.١٣٥	٠.٨٤٢
٢	التوافق الاجتماعي	٢.٢١	٢٧.٥١	٢.٦٦	٢٧.٧٧	٠.٢٧٠	٠.٥٨٧
٣	الصحة الجسمية	١.٩٨	٢٣.٧٨	٢.١٩	٢٣.٢٥	٠.٥٣٣	٠.٢٠٤
٤	الرضا عن الحياة	٢.٦٣	٢٩.٠٥	٢.٣١	٢٩.٠٨	٠.٠٢٥	٠.٩٥٧
	المجموع	٧.١٢	١٠٨.٠٠	٧.٤٢	١٠٧.٩٠	٠.١٠٢	٠.٩٤٣

* قيمة ت الجدولية عند (٠.٠٥) = (١.٩٦).

من جدول (١٤) يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير السن لمقياس الصحة النفسية لكبار السن، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ وقد يرجع الباحثان ذلك الي وعي كبار السن بمراحلها المختلفة بأهمية ممارسة الرياضة الترويحية في تحسين حياتهم للأفضل.

- دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث في مستوي الصحة النفسية وفقاً لمتغير النوع (ذكر - أنثى):

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث في أبعاد الصحة النفسية وفقاً لمتغير النوع (ذكر - أنثى) (ن = ١٢٥)

م	الأبعاد	أنثى (٣٥)		ذكر (٩٠)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع - +	س -	ع - +	س -		
١	التوافق النفسي	٣.٣١	٢٧.٦٠	٣.٥٣	٢٧.٨٠	٠.٢٠	٠.٧٧٣
٢	التوافق الاجتماعي	٢.٣٨	٢٧.٨٣	٢.٥٩	٢٧.٦٥	٠.١٧	٠.٧٧٣
٣	الصحة الجسمية	٢.٠٦	٢٣.٧٧	٢.١٦	٢٣.٢٦	٠.٥٠	٠.٢٣٨
٤	الرضا عن الحياة	٢.٠٢	٢٩.٤٥	٢.٥٤	٢٨.٩٢	٠.٥٣	٠.٢٦٧
	المجموع	٦.٩٩	١٠٨.٦٦	٧.٤٤	١٠٧.٦٤	١.٠١	٠.٤٨٩

* قيمة ت الجدولية عند (٠.٠٥) = (١.٩٦).

من جدول (١٥) يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير النوع لمقياس الصحة النفسية، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)؛ ويختلف ذلك مع نتائج دراسة (٥٦) بوجود اختلاف في مستوي جودة الحياة بين المسنين الممارسين للأنشطة الترويحية الرجال والسيدات لصالح الرجال، ويرجع الباحثان تلك النتيجة الي وعي كلا الجنسين بأهمية ممارسة الرياضة الترويحية في تحسين مستويات الصحة البدنية والتوافق النفسي والاجتماعي ودرجة رضائهم عن حياتهم.

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث في أبعاد الصحة النفسية وفقاً لمتغير المستوى التعليمي (متوسط - عالي) (ن = ١٢٥)

م	الأبعاد	متوسط (٣٦)		عالي (٨٩)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	+ع	س	+ع		
١	التوافق النفسي	٢٧.٣٨	٣.٠١	٢٧.٨٨	٣.٦٢	٠.٤٩٨	٠.٤٦٧
٢	التوافق الاجتماعي	٢٧.٤٧	٢.٣٩	٢٧.٧٩	٢.٥٩	٠.٣٢٥	٠.٥١٧
٣	الصحة الجسمية	٢٣.٣١	٢.٣٦	٢٣.٤٤	٢.٠٥	٠.١٤٣	٠.٧٣٥
٤	الرضا عن الحياة	٢٩.١٩	١.٩٦	٢٩.٠٢	٢.٥٧	٠.١٧٢	٠.٧١٩
	المجموع	١٠٧.٣٦	٦.٥٣	١٠٨.١٦	٧.٦١	٠.٧٩٦	٠.٥٨٣

* قيمة ت الجدولية عند (٠.٠٥) = (١.٩٦).

من جدول (١٦) يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى التعليمي لمقياس الصحة النفسية، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)؛ ويتفق ذلك مع دراسة (٣٥) في وعي كبار السن بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بكافة مستوياتهم التعليمية علي رفايتهم النفسية، ويرجع الباحثان ذلك الي دراية كبار السن بدور وأهمية الرياضة الترويحية في شغل وقت الفراغ بشكل إيجابي بالرغم من اختلاف مستويات تعليمهم.

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث في أبعاد مقياس الصحة النفسية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب - متزوج - أرمل) (ن = ١٢٥)

م	الأبعاد	التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
١	التوافق النفسي	بين المجموعات	٤١.٨٦	٢	٢٠.٩٣	١.٧٧٤
		داخل المجموعات	١٤٣٩.٩٤	١٢٢	١١.٨٠	
		المجموع	١٤٨١.٨٠	١٢٤		
٢	التوافق الاجتماعي	بين المجموعات	٣٤.١٣	٢	١٧.٠٧	*٢.٧٤٠

تابع جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث في أبعاد مقياس الصحة النفسية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب - متزوج - أرمل) (ن = ١٢٥)

م	الأبعاد	التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
		داخل المجموعات	٧٥٩.٩١	١٢٢	٦.٢٣	
		المجموع	٧٩٤.٠٥	١٢٤		
٣	الصحة الجسمية	بين المجموعات	١٠.٧٦	٢	٥.٣٨	١.١٧٨
		داخل المجموعات	٥٥٧.٤٢	١٢٢	٤.٥٧	
		المجموع	٥٦٨.١٩	١٢٤		
		بين المجموعات	٤.٧٠	٢	٢.٣٥	
٤	الرضا عن الحياة	داخل المجموعات	٧١٥.٦٥	١٢٢	٥.٨٦	٠.٤٠١
		المجموع	٧٢٠.٣٥	١٢٤		
		بين المجموعات	٤.٧٠	٢	٢.٣٥	

* قيمة ف الجدولية عند (٠.٠٥) = (٢.٦٠)

من جدول (١٧) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية في بُعد (التوافق الاجتماعي) حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ الأمر الذي دعا الباحثان الي استخدام الموازنة مع أقل فرق معنوي باستخدام L.S.D للتعرف علي اتجاه الفروق بين متوسطات الحالة الاجتماعية في أبعاد مقياس الصحة النفسية جدول (١٧).

عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية في الأبعاد (التوافق النفسي، الصحة الجسمية، الرضا عن الحياة) حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

جدول (١٨)

اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب - متزوج - أرمل) (ن = ١٢٥)

العامل	الحالة الاجتماعية	المتوسط الحسابي	الفروق بين المتوسطات		
			أعزب	متزوج	أرمل
التوافق النفسي	أعزب	٢٥.٧١			٢.٨٣٥
	متزوج	٢٧.٧٢		٢.٠١٠	٠.٨٢٥
	أرمل	٢٨.٥٥			
التوافق الاجتماعي	أعزب	٢٥.٥٧		*٢.٢٨٥	٢.١٢٨
	متزوج	٢٧.٨٥			٠.١٥٧
	أرمل	٢٧.٧٠			
الصحة الجسمية	أعزب	٢٣.٢٨		٠.٢٦٥	٠.٥٣٥
	متزوج	٢٣.٥٥			٠.٨٠١
	أرمل	٢٢.٧٥			
الرضا عن الحياة	أعزب	٢٨.٤٢		٠.٧٣٤	٠.٤٢١
	متزوج	٢٩.١٦			٠.٣١٣
	أرمل	٢٨.٨٥			

* دال عند (٠.٠٥)

من جدول (١٨) يتضح أن: اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير الحالة الاجتماعية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ في عامل التوافق الاجتماعي بين أعزب ومتزوج لصالح متزوج؛ حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً، ويرجع الباحثان ذلك إلى أن كبار السن المتزوجين ويعيشون حياة اجتماعية مستقرة يقبلون أكثر على الحياة مما يساعد علي تحسين توافقهم الاجتماعي مع عائلاتهم ومع مجتمعاتهم.

- دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث في مستوي الصحة النفسية وفقاً لمتغير شكل الممارسة (بمفردى - مع أصدقائي - مع العائلة):
جدول (١٩)

دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث في أبعاد مقياس الصحة النفسية وفقاً لمتغير شكل الممارسة (بمفردى - مع أصدقائي - مع العائلة) (ن = ١٢٥)

م	الأبعاد	التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
١	التوافق النفسي	بين المجموعات	٢٩.٧١	٢	١٤.٨٥	١.٢٤٨
		داخل المجموعات	١٤٥٢.٠٩	١٢٢	١١.٩٠	
		المجموع	١٤٨١.٨١	١٢٤		
٢	التوافق الاجتماعي	بين المجموعات	٧٠.٩٨	٢	٣٥.٤٩	*٥.٩٨٨
		داخل المجموعات	٧٢٣.٠٧	١٢٢	٥.٩٣	
		المجموع	٧٩٤.٠٥	١٢٤		
٣	الصحة الجسمية	بين المجموعات	٨١.٦٨٢	٢	٤٠.٨٤	*١٠.٢٤٢
		داخل المجموعات	٤٨٦.٥١	١٢٢	٣.٩٨	
		المجموع	٥٦٨.١٩	١٢٤		
٤	الرضا عن الحياة	بين المجموعات	٨٧.٩٦	٢	٤٣.٩٨	*٨.٤٨٥
		داخل المجموعات	٦٣٢.٣٩	١٢٢	٥.١٨	
		المجموع	٧٢٠.٣٥	١٢٤		

* قيمة ف الجدولية عند (٠.٠٥) = (٢.٦٠)

من جدول (١٩) يتضح: وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير شكل الممارسة في الأبعاد (التوافق الاجتماعي، الصحة الجسمية، الرضا عن الحياة) حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ الأمر الذي دعا الباحثان الي استخدام الموازنة مع أقل فرق معنوي باستخدام L.S.D للتعرف علي اتجاه الفروق بين متوسطات الحالة الاجتماعية في أبعاد مقياس الصحة النفسية، جدول (٢٠).

عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير شكل الممارسة في بُعد (التوافق النفسي) حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

جدول (٢٠)

اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير شكل الممارسة (بمفردى - مع صدقائى - مع العائلة) (ن=١٢٥)

العامل	شكل الممارسة	المتوسط المسابى	الفروق بين المتوسطات	
			بمفردى	مع أصدقائى
التوافق النفسى	بمفردى	٢٧.٨١		١.٢٨٣
	مع أصدقائى	٢٧.٩٨		١.٤٥٧
	مع العائلة	٢٦.٥٣		
التوافق الاجتماعى	بمفردى	٢٨.٩١		٠.٩٦٥
	مع أصدقائى	٢٧.١٤		١.٧٩٦
	مع العائلة	٢٧.٩٤		
الصحة الجسمية	بمفردى	٢٤.٥٠		*٢.٦٧٦
	مع أصدقائى	٢٣.٣٠		*١.٤٧٩
	مع العائلة	٢١.٨٢		
الرضا عن الحياة	بمفردى	٣٠.٤١		١.٠٥٣
	مع أصدقائى	٢٨.٤٥		٠.٩٠٥
	مع العائلة	٢٩.٣٥		

* دال عند (٠.٠٥)

من جدول (٢٠) يتضح أن: اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير شكل الممارسة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ في عوامل (التوافق الاجتماعى، الصحة الجسمية، الرضا عن الحياة) بين أزواج القياسات لصالح بمفردى، ويعزى الباحثان هذه النتيجة الي تفضيل كبار السن لممارسة الرياضة الترويحية بمفردهم خوفاً من التعرض للإصابة بفيروس كورونا المستجد، وحرصاً أيضاً علي تقليل فرص الإصابة وذلك للحفاظ علي صحتهم وحيواتهم.

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث في أبعاد مقياس الصحة النفسية وفقاً لمتغير عدد مرات الممارسة (مرة واحدة- مرتين- ثلاث مرات- يومياً) (ن= ١٢٥)

م	الأبعاد	التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
١	التوافق النفسى	بين المجموعات	٣٠.٧٣	٣	١٠.٢٥	٠.٨٥٤
		داخل المجموعات	١٤٥١.٠٧	١٢١	١١.٩٩	
		المجموع	١٤٨١.٨١	١٢٤		
٢	التوافق الاجتماعى	بين المجموعات	١٠٠.٩٢	٣	٣٣.٦٤	*٥.٨٧٢
		داخل المجموعات	٦٩٣.١٣	١٢١	٥.٧٣	
		المجموع	٧٩٤.٠٥	١٢٤		

تابع جدول (٢١)

دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث في أبعاد مقياس الصحة النفسية وفقاً لمتغير عدد مرات الممارسة (مرة واحدة- مرتين- ثلاث مرات- يومياً) (ن= ١٢٥)

م	الأبعاد	التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
٣	الصحة الجسمية	بين المجموعات	٨٥.٩٥	٣	٢٨.٦٥	*٧.١٨٨
		داخل المجموعات	٤٨٢.٢٤	١٢١	٣.٩٨	
		المجموع	٥٦٨.١٩	١٢٤		
٤	الرضا عن الحياة	بين المجموعات	١٢٥.٥٧	٣	٤١.٨٥	*٨.٥١٥
		داخل المجموعات	٥٩٤.٧٨	١٢١	٤.٩٢	
		المجموع	٧٢٠.٣٥	١٢٤		

* قيمة ف الجدولية عند (٠.٠٥) = (٢.٦٠)

من جدول (٢١)؛ يتضح: وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير مرات الممارسة أسبوعياً في الأبعاد (التوافق الاجتماعي، الصحة الجسمية، الرضا عن الحياة) حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ الأمر الذي دعا الباحثان الي استخدام الموازنة مع أقل فرق معنوي باستخدام L.S.D للتعرف علي اتجاه الفروق بين متوسطات الحالة الاجتماعية في أبعاد مقياس الصحة النفسية، جدول (٢٢).

عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير مرات الممارسة أسبوعياً في بُعد (التوافق النفسي) حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ وقد يرجع ذلك الي ممارسة الرياضة الترويحية تحقق الاسترخاء والسعادة والتوافق النفسي للمُسن حتي اذا كانت الممارسة غير منتظمة، فالمُسن يقبل علي ممارسة الرياضة عندما يرغب في الترويح عن نفسه.

جدول (٢٢)

اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير مكان الممارسة (مرة واحدة- مرتين- ثلاث مرات- يومياً) (ن= ١٢٥)

العامل	عدد مرات الممارسة أسبوعياً	الفروق بين المتوسطات			المتوسط الحسابي
		مرة واحدة	مرتين	ثلاث مرات	
التوافق النفسي	مرة واحدة		٠.٤٠٤	٠.١١٨	٢٨.١٢
	مرتين			٠.٥٢٢	٢٧.٧٢
	ثلاث مرات				٢٨.٢٤
	يوميًا				٢٦.٩٣
التوافق الاجتماعي	مرة واحدة		*١.٣٩٠	*٢.٨٦٩	*١.٧٤٧
	مرتين			*١.٤٧٨	٢٨.٠٤٦

تابع جدول (٢٢)

اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير مكان الممارسة (مرة واحدة - مرتين - ثلاث مرات - يومياً) (ن=١٢٥)

العامل	عدد مرات الممارسة أسبوعياً	المتوسط الحسابي	الفروق بين المتوسطات		
			مرة واحدة	مرتين	ثلاث مرات
الصحة الجسمية	ثلاث مرات	٢٦.٥٦٧			١.١٢٢
	يومياً	٢٧.٦٨٩			
	مرة واحدة	٢٤.٥٦٢	٠.٤٩٢	*١.٤٨١	*٢.٣٥٥
	مرتين	٢٤.٠٦٩		*٠.٩٨٨	*١.٨٦٢
	ثلاث مرات	٢٣.٠٨١			٠.٨٧٤
	يومياً	٢٢.٢٠٦			
الرضا عن الحياة	مرة واحدة	٣٠.١٢٥	٠.١٠١	*٢.٣٩٥	١.٣٣١
	مرتين	٣٠.٠٢٣		*٢.٢٩٣	*١.٢٣٠
	ثلاث مرات	٢٧.٧٢٩			١.٠٦٣
	يومياً	٢٨.٧٩٣			

* دال عند (٠.٠٥)

من جدول (٢٢) يتضح أن: اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير مكان الممارسة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ في عامل التوافق الاجتماعي بين مرة واحدة، مرتين، ثلاث مرات، يومياً لصالح مرة واحدة، وبين مرتين وثلاث مرات لصالح مرتين؛ حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً.

اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير مكان الممارسة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ في عامل الصحة الجسمية بين مرة واحدة وثلاث مرات لصالح مرة واحدة، وبين مرتين، ثلاث مرات، يومياً لصالح مرتين؛ حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً. اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير مكان الممارسة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ في عامل الرضا عن الحياة بين مرة واحدة وثلاث مرات لصالح مرة واحدة، وبين مرتين وثلاث مرات لصالح مرتين؛ حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً.

وقد يرجع ذلك الي أن أقل معدل لممارسة كبار السن للرياضة الترويحية أسبوعياً سواء مرة واحدة أو مرتين تؤثر بالإيجاب على تجديد نشاطهم وحيويتهم واحساسهم بقيمتهم ومكانتهم الاجتماعية، والحفاظ على الحالة الصحية لديهم، وتحسين نوعية حياتهم.

- دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث في مستوي الصحة النفسية وفقاً لمتغير مكان الممارسة (النادي - الجيم - المناطق الخضراء - الملاعب المفتوحة - المنزل):

جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث في أبعاد مقياس الصحة النفسية وفقاً لمتغير مكان الممارسة (النادي - الجيم - المناطق الخضراء - الملاعب المفتوحة - المنزل) (ن = ١٢٥)

م	الأبعاد	التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
١	التوافق النفسي	بين المجموعات	١٢١.٨١	٤	٣٠.٤٥	*٢.٦٨٧
		داخل المجموعات	١٣٦٠.٠١	١٢٠	١١.٣٣	
		المجموع	١٤٨١.٨١	١٢٤		
٢	التوافق الاجتماعي	بين المجموعات	٥٥.٥١	٤	١٣.٨٧	٢.٢٥٥
		داخل المجموعات	٧٣٨.٥٤	١٢٠	٦.١٥	
		المجموع	٧٩٤.٠٥	١٢٤		
٣	الصحة الجسمية	بين المجموعات	٨٠.٧٧	٤	٢٠.١٩	*٤.٩٧٢
		داخل المجموعات	٤٨٧.٤٢	١٢٠	٤.٠٦	
		المجموع	٥٦٨.١٩	١٢٤		
٤	الرضا عن الحياة	بين المجموعات	١٧٤.٦١	٤	٤٣.٦٥	*٩.٥٩٨
		داخل المجموعات	٥٤٥.٧٤	١٢٠	٤.٥٥	
		المجموع	٧٢٠.٣٥	١٢٤		

* قيمة ف الجدولية عند (٠.٠٥) = (٢.٦٠)

من جدول (٢٣) يتضح: ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير شكل الممارسة في الأبعاد (التوافق النفسي، الصحة الجسمية، الرضا عن الحياة) حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ الأمر الذي دعا الباحثان الي استخدام الموازنة مع أقل فرق معنوي باستخدام L.S.D للتعرف علي اتجاه الفروق بين متوسطات الحالة الاجتماعية في أبعاد مقياس الصحة النفسية جدول (٢٤).

عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير مكان الممارسة في بُعد (التوافق الاجتماعي) حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ وقد يرجع ذلك الي أن ممارسة المُسن للرياضة الترويحية في أي مكان تحقق له التكيف مع الآخرين وتقبلهم والشعور معهم بالسعادة والسرور، وتوطيد العلاقات الاجتماعية.

جدول (٢٤)

اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير مكان الممارسة (النادي - الجيم - المناطق الخضراء - الملاعب المفتوحة - المنزل) (ن=١٢٥)

العامل	مكان الممارسة	المتوسط الحسابي	الفروق بين المتوسطات			
			النادي	الجيم	المناطق الخضراء	الملاعب المفتوحة
التوافق النفسي	النادي	٢٧.٤٧٩	١.٤٥٨	١.٥٥٧	١.٠٢٤	٠.٨١٢
	الجيم	٢٨.٩٣٧		٠.٩٩٥	*٢.٤٨٢	٢.٢٧٠
	المناطق الخضراء	٢٩.٠٣٧			*٢.٥٨٢	*٢.٣٧٠
	الملاعب المفتوحة	٢٦.٤٥٤				٠.٢١٢
	المنزل	٢٦.٦٦٦				
التوافق الاجتماعي	النادي	٢٨.١٨٧	٠.١٢٥	٠.٩٦٥	*١.٦٤٢	٠.٠٢٠
	الجيم	٢٨.٣١٢		١.٠٩٠	*١.٧٦٧	٠.١٤٥
	المناطق الخضراء	٢٧.٢٢٢			٠.٦٧٦	٠.٩٤٤
	الملاعب المفتوحة	٢٦.٥٤٥				١.٦٢١
	المنزل	٢٨.١٦٦				
الصحة الجسمية	النادي	٢٤.٣١٢	١.٠٠٠	*١.١٦٤	*٢.١٧٦	*١.٤٧٩
	الجيم	٢٣.٣١٢		٠.١٦٤	١.١٧٦	٠.٤٧٩
	المناطق الخضراء	٢٣.١٤٨			١.٠١١	٠.٣١٤
	الملاعب المفتوحة	٢٢.١٣٦				٠.٦٩٦
	المنزل	٢٢.٨٣٣				
الرضا عن الحياة	النادي	٣٠.٢٢٩	١.١٦٦	*٢.٥٩٩	*٢.٥٠١	٠.٠٦٢
	الجيم	٢٩.٠٦٢		*١.٤٣٢	١.١٣٣	١.١٠٤
	المناطق الخضراء	٢٧.٦٢٩			٠.٠٩٧	*٢.٥٣٧
	الملاعب المفتوحة	٢٧.٧٢٧				*٢.٤٣٩
	المنزل	٣٠.١٦٦				

* دال عند (٠.٠٥)

من جدول (٢٤)؛ يتضح أن: اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير مكان الممارسة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ في عامل التوافق النفسي بين الجيم والملاعب المفتوحة لصالح الجيم؛ وبين المناطق الخضراء، الملاعب، المنزل لصالح المناطق الخضراء؛ حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً؛ وقد يرجع ذلك الي أن ممارسة الرياضة الترويحية في الهواء الطلق والمناطق الخضراء يعود علي الحالة النفسية للمُسن بالإيجاب بالشعور بالسعادة والسرور والثقة في نفسه، والشعور بالرضا عن قدراته وامكاناته، وتؤكد ذلك نتائج دراسة (٧٩) في أن ممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة في الهواء الطلق يضيفي على الفرد الشعور بالابتهاج ويساعد في علاج حالات القلق والاكتئاب والارهاق العصبي وتحسين الحالة المزاجية وجودة الحياة لدي الفرد.

اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير مكان الممارسة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ في عامل الصحة الجسمية بين النادي، المناطق الخضراء، الملاعب المفتوحة، المنزل لصالح النادي؛ حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً، وقد يرجع ذلك الي توافر الإمكانيات الرياضية المختلفة داخل الأندية مما يساعد علي ممارسة الرياضة وتجديد حيوية ونشاط المُسن وتعزيز لياقتهم البدنية وتحسين الحالة الصحية.

اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير مكان الممارسة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ في عامل الرضا عن الحياة بين (النادي، المناطق الخضراء، الملاعب المفتوحة) لصالح النادي، وبين (الجيم والمناطق الخضراء) لصالح الجيم، وبين (المناطق الخضراء، الملاعب المفتوحة، المنزل) لصالح المنزل؛ حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً؛ وقد يرجع ذلك إلى أن ممارسة الرياضة الترويحية في المنزل تمكن ممارسيها من اختيار الأنشطة والمهارات التي تناسبهم بحرية في أوقات فراغهم الأمر الذي بشعرهم بالسعادة والرضا عن حياتهم.

- التساؤل الرابع: هل توجد علاقة بين ممارسة الرياضة الترويحية بمستوي الصحة النفسية لدي كبار السن في ظل جائحة كورونا؟ وذلك من خلال جدول (٢٥).

جدول (٢٤)

نتائج مصفوفة الارتباط (Correlation Matrix) بين الرياضات الترويحية والاستجابة على مقياس الصحة النفسية لدي كبار السن في ظل جائحة كورونا (ن=١٢٥)

الرياضات الترويحية	العدد	قيمة ر الجدولية	التوافق النفسي	التوافق الاجتماعي	الصحة الجسمية	الرضا عن الحياة	المقياس ككل
المشي	٢٤	٠.٤٠٤	٠.٥٣٠	٠.٣٤٠	٠.٥٤٠	٠.٨٩٠	٠.٩٠٩
الجري	١٦	٠.٤٩٧	٠.٨٩٨	٠.٣٠٨	٠.٥٠٨	٠.٨٨٩	٠.٨٩٩
التنس	٨	٠.٧٠٧	٠.٦٢٤	٠.٥٦٦	٠.٧٣٤	٠.٥٥٦	٠.٥٩٤
كرة القدم	٢١	٠.٤٣٣	٠.٥٥٣	٠.٨٩٧	٠.٥٦٣	٠.٦٢٧	٠.٥٢٣
كرة السلة	٧	٠.٧٥٤	٠.٧٦١	٠.٨٩١	٠.٧٧١	٠.٨٢١	٠.٧٧١
ركوب الدراجات	٩	٠.٦٦٦	٠.٦٣١	٠.٥٩١	٠.٦٢١	٠.٥٠١	٠.٥٥١
السباحة	١٢	٠.٥٧٦	٠.٦٥٠	٠.٦٦٠	٠.٨٩٦	٠.٦٧٠	٠.٦٢٠
التمرينات البدنية	٢٣	٠.٤٢٣	٠.٩٠١	٠.٤١١	٠.٨٩١	٠.٥٢١	٠.٩٠٠
كرة الطائرة	٥	٠.٨٧٨	٠.٨٨٨	٠.٨٨١	٠.٨٧٨	٠.٨٨١	٠.٨٧١

* دال عند (٠.٠٥)

من جدول (٢٥)؛ يتضح أن؛ نتائج مصفوفة الارتباط (Correlation Matrix) وقيمة (r) المحسوبة تراوحت بين (٠.٣٤٠) و (٠.٩٠٩)؛ وفقاً لقيمة (r) الجدولية لكل رياضة من الرياضات الترويحية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)؛ ويتبين وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة

إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، بين نتائج كلاً من متغير التوافق النفسي ونتائج الرياضات الترويحية (المشي، الجري، كرة القدم، كرة السلة، السباحة، التمرينات البدنية، كرة الطائرة)، وجاءت التمرينات البدنية بأعلى قيمة (٠.٩٠١) ويعزي الباحثان ذلك الي أن ممارسة المُسن للتمرينات البدنية تجعله ينفصل عن مسؤولياته الحياتية ويندمج في الممارسة التي تساعده في مواجهة الضغوط الحياتية، وانخفاض التوتر النفسي لديه، وتحسين الحالة المزاجية ويتوافق نفسياً مع ذاته. وأن التمرينات البدنية تساهم في زيادة النواحي النفسية الإيجابية لدي كبار السن.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (٣٣)، (٥٥) ان ممارسة التمرينات البدنية بشكل منتظم إحدى الطرق السهلة والأكثر فائدة للحصول علي تغيرات إيجابية في حياة الفرد، واكتساب كبار السن التفاؤل والرضا عن الحياة، ودراسة (٦٨) بوجود علاقة إيجابية بين ممارسة الأنشطة الترويحية لكبار السن وصحتهم النفسية.

ووجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، بين نتائج كلاً من متغير التوافق الاجتماعي ونتائج الرياضات الترويحية (كرة القدم، كرة السلة، السباحة، كرة الطائرة)، وجاءت كرة القدم بأعلى قيمة (٠.٨٩٧)؛ ويعزي الباحثان ذلك الي أن رياضة كرة القدم رياضة جماعية يشارك فيها المُسن مع أصدقائه أو مع جماعة جديدة، مما يساعد المُسن في تنمية العلاقات الإنسانية واكتساب الثقة بالنفس والتغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية وتكوين علاقات ناجحة وصدقات وعلاقات جديدة مع ذوي الميول المشتركة من الممارسين.

ووجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)؛ بين نتائج كلاً من متغير الصحة الجسمية ونتائج الرياضات الترويحية (المشي، الجري، التنس، كرة القدم، كرة السلة، السباحة، التمرينات البدنية، كرة الطائرة)، وجاءت السباحة بأعلى قيمة (٠.٨٩٦)؛ ويعزي الباحثان ذلك الي أن رياضة السباحة تعطي المُسن تمريناً متكاملاً لجميع أجزاء الجسم، فممارسة السباحة الترويحية لكبار السن تعمل علي تحسين عمل الأجهزة الحيوية للجسم وزيادة قوة الجهاز العظمي، تحسين عمل القلب والجهاز التنفسي، والحد من التوتر الذهني لكبار السن.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (٢٢)، (٣٤) والتي أكدت على ضرورة الاهتمام بممارسة رياضة السباحة لجميع الفئات العمرية لتحسين الناحية الصحية والنفسية لما يضيفه الوسط المائي من نواحي ايجابية كالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة.

ويتفق ذلك أيضاً مع نتائج دراسة (٤٧) أن الوسط المائي بالنسبة لكبار السن يُعد واحدة من ضمن الوسائل المهمة للتخلص من الأمراض المصاحبة للتقدم في السن واكتساب اللياقة البدنية، ومع نتائج دراسة (٦٠) أن التمارين المعتادة تقلل من أثار الأمراض المصاحبة للتقدم في السن، مثل مرض ارتفاع ضغط الدم، وهشاشة العظام، مرض الزهايمر، وكذلك تعمل على إطالة متوسط العمر المتوقع من خلال تعزيز الصحة البدنية والعقلية الشاملة ونوعية الحياة.

وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، بين نتائج كلاً من متغير الرضا عن الحياة ونتائج الرياضات الترويحية (المشي، الجري، كرة القدم، كرة السلة، السباحة، التمرينات البدنية، كرة الطائرة)، وجاء المشي بأعلى قيمة (٠.٨٩٠)؛ ويعزي الباحثان ذلك الي أن رياضة المشي من الرياضات السهلة التي يستطيع كبار السن ممارستها دون تعب وتمارس في الهواء الطلق والذي يساعد في تجديد نشاط وحيوية المُسن والشعور بالأقبال على الحياة، ومواجهة الحياة اليومية ويحقق بدوره السعادة النفسية والرضا عن الحياة. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (٣١) بوجود تأثيرات نفسية واجتماعية لممارسة المشي الترويحي لدي كبار السن ومنها خفض التوتر الناجم عن ضغوط الحياة والاستمتاع بالطبيعة. وأن ممارسة رياضة المشي للترويح عن النفس تسهم في شيخوخة صحية. (٦٣: ٥٦)

ووجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، بين نتائج مقياس الصحة النفسية والرياضات الترويحية (المشي، الجري، كرة القدم، كرة السلة، السباحة، التمرينات البدنية، كرة الطائرة)، وجاء المشي بأعلى قيمة (٠.٩٠٩)؛ ويعزي الباحثان ذلك الي أن المشي رياضة سهلة الممارسة وليست مرهقة وتمارس في الأماكن المفتوحة فهو يساعد علي الاستجمام وتفرغ الانفعالات، وتقوية العضلات والمفاصل، ومنع هشاشة العظام، وزيادة الثقة بالنفس وتحسين الحالة المزاجية، والحد من القلق والاكتئاب، وتحسين الحياة الاجتماعية للمسن حيث يعد المشي طريقة رائعة لارتياح أماكن عدة والتواصل مع أصدقائك.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (١٩) أن ممارسة المشي في ظل جائحة كورونا كنوع من أنواع الترويح في الهواء الطلق مع مجموعة من الأفراد لكبار السن يساعد على الاحتفاظ بالصحة العامة للجسم وتقليل الإصابة بهشاشة العظام وتقليل الشعور بالتعب والوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بنقص الحركة والشيخوخة، واشباع الحاجة للتواصل الاجتماعي مع الاخرين، كما يساعد علي تحسين نوعية الحياة.

الإستخلاصات:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث، وتحقيقاً لهدف وتساؤلات البحث، وفي حدود عينة البحث وإجراءاته، يقدم الباحث الإستخلاصات التالية:
- ١- رياضة المشي هي أكثر الرياضات ممارسة لدى كبار السن محل الدراسة وتأتي في المرتبة الثانية كرة القدم.
 - ٢- تمتع كبار السن الممارسين للرياضة الترويحية بمستويات مرتفعة من الصحة النفسية حيث جاء ترتيب متغيراتها على النحو التالي (الصحة الجسمية، التوافق الاجتماعي، الشعور بالرضا عن الحياة، التوافق النفسي).
 - ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في علاقة ممارسة الرياضة الترويحية بمستوي الصحة النفسية لكبار السن في بعض المتغيرات على النحو التالي:
 - لا توجد فروق في مستوى أبعاد الصحة النفسية لكبار السن وفقاً لمتغيرات السن والنوع والمستوي التعليمي.
 - توجد فروق في مستوى الصحة النفسية في متغير الحالة الاجتماعية لصالح كبار السن المتزوجين.
 - توجد فروق في مستوى الصحة النفسية في متغير شكل الممارسة لصالح الممارسة بمفردي.
 - توجد فروق في مستوى الصحة النفسية في متغير عدد مرات الممارسة أسبوعياً لصالح الممارسة مرة واحدة.
 - توجد فروق في مستوى الصحة النفسية في متغير مكان الممارسة لصالح النادي.
 - ٤- توجد علاقة إيجابية بين ممارسة كبار السن للرياضات الترويحية ومستوي الصحة النفسية، وتأتي رياضة المشي في مقدمة التأثير الايجابي.

التوصيات:

- ١- العمل على توفير وتمهيد الممرات والطرق اللازمة لممارسة رياضة المشي بالمدن والأحياء السكنية.
- ٢- الاهتمام بتنظيم أحداث رياضية لدعم وتعزيز ممارسة الرياضة الترويحية لكبار السن غير المتزوجين والأرامل ومدى دورها في تعزيز الصحة النفسية والبدنية.
- ٣- زيادة فرص المشاركة في الرياضة الترويحية الجماعية لكبار السن وتنوعها.

- ١١- بهاء الدين سلامة: الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ١٢- تهاني عبد السلام: وقت الفراغ والترويح ومستقبل أفضل للمرأة المسنة، المؤتمر العلمي الدولي الثالث للرياضة والمرأة "رياضة المرأة وعلوم المستقبل"، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩م.
- ١٣- جمال تفاحة: الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدي عينة من المسنين، دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، مجلد ١٩، عدد ٣، الإسكندرية، ٢٠٠٩م.
- ١٤- جمعة سيد، عزة عبد الكريم: الصحة الجسمية والنفسية للمسنين، دار غريب للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ١٥- جورجيت فام: مقياس الصحة النفسية للمسنين، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة، ٢٠١٠م.
- ١٦- حامد م زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط٣، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١٧- خيرية السكري، محمد بريقع: المرأة ورياضة المشي، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ١٨- ديو بولد فان دالين: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ٢٠٠٧م.
- ١٩- رقية مهدي: المشي الترويحي وأثره على حالة التدفق النفسي لكبار السن في ظل جائحة كورونا، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مجلد ٤٧، عدد ٤٧، ص ١٥١: ١٧٠، القاهرة، ٢٠٢٠م.
- ٢٠- زينب شقير: مقياس التوافق النفسي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٢١- سالمة محمد، فاطمة غريب: المشي الترويحي وعلاقته بتحقيق السعادة النفسية لمرضى سرطان الثدي، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، المنصورة، عدد ٣٥، يوليو ٢٠١٩م.
- ٢٢- سامح فوزي: أثر برنامج تمارين في الوسط المائي وبعض وسائل الاستشفاء في نمط الحياة الصحي واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن، المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة، مجلد ٨، عدد ١٨، ٢٠١٨م.
- ٢٣- سامية حسن: الترويح العلاجي، مؤسسة حورس للطبع والنشر، الإسكندرية، ٢٠١٦م.

- ٢٤- سرير أمين: فاعلية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على بعض أبعاد التوافق النفسي لكبار السن ٥٥: ٦٥ سنة، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، الجزائر، ٢٠١٩م
- ٢٥- سماح سالم وآخرون: ممارسة الخدمة الاجتماعية مع المسنين، ط١، دار المسيرة للنشر، الأردن، ٢٠١٥م.
- ٢٦- شريف عبد المنعم: تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية على بعض الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية لدى كبار السن بمحافظة أسيوط، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٥م.
- ٢٧- صلاح مكاوي: مقياس الصحة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٢٨- صياد الحاج: فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية علي تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة عند كبار السن، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس، الجزائر، ٢٠١٨م.
- ٢٩- عبد الحميد شاذلي: التوافق النفسي للمسنين، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ٣٠- عبد العزيز الشخصي: مقياس الصحة النفسية للشباب، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠١٠م.
- ٣١- عبده ابراهيم: المشي الترويحي كمؤشر لتحقيق الشعور بجودة الحياة لدى كبار السن، المؤتمر العلمي الدولي السابع "التنمية البشرية والقضايا الرياضية المعاصرة"، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٦م.
- ٣٢- عصمت عبد المقصود: الصحة والرياضة، مذكرة غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ٣٣- علي عسكر: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق)، دار الكتاب الحديث، الكويت، ٢٠٠٤م.
- ٣٤- عمران عبد القادر: تأثير ممارسة السباحة الترويحية في الرضا عن الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة مؤتة، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، اتحاد المكتبات العربية، عدد ٣، أغسطس ٢٠١٨م.
- ٣٥- عمرو هلال: دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، عدد ٩٠، الجزء ٢، القاهرة، ٢٠٢٠م.

- ٣٦- غادة عبد المنعم: برنامج لبعض الأنشطة الترويحية للتخفيف من حدة القلق عند كبار السن، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مجلد ٦٧، عدد ٦٧، القاهرة، ٢٠٢١م.
- ٣٧- فوليت فؤاد، وآخرون: الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية لدي عينة من المسنين، مجلة الارشاد النفسي، جزء ٢، عدد ٤٦، ص ٣٦٥: ٣٩٣، ٢٠١٦م.
- ٣٨- كمال درويش، أمين الخولي: أصول الترويح وأوقات الفراغ، مدخل العلوم الإنسانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ٣٩- كمال درويش، أمين الخولي: الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، ط ١، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٤٠- ليونارد ديروجيتس، وآخرون: مقياس الصحة النفسية المعدل، ترجمة وتقنين عبد العزيز ثابت، ١٩٩٢م.
- ٤١- مايكل أرجايل: سيكولوجية السعادة، ط ٣، ترجمة فيصل عبد القادر يونس، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، عدد ١٧٥، سلسلة عالم المعرفة، ٢٠١١م.
- ٤٢- مجدي الدسوقي: مقياس الرضا عن الحياة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠١٣م.
- ٤٣- محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق، ط ٦، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٩م.
- ٤٤- محمد الحماحمي، حمدي السيسي: دراسة تحليلية لبعض المتغيرات المرتبطة بحاجات كبار السن من خلال الترويح الرياضي، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، عدد ٢٤، ص ١: ١٧، كلية التربية الرياضية، جامعة بور سعيد، ٢٠١٢م.
- ٤٥- محمد سعفان: مقياس التوافق النفسي للمسنين، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٧م.
- ٤٦- محمد عبد السلام: دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ وفقاً لبعض المتغيرات، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلد ٨٨، جزء ٣، يناير ٢٠٢٠م.
- ٤٧- محمد عبد الله، أحمد المطري: فاعلية برنامج استرخائي في الوسط المائي على خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية وتحسين مستوى الصحة النفسية لكبار السن

- بمحافظة دمياط، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، عدد ٥٣، جزء ٢، أسبوط، ٢٠٢٠م.
- ٤٨- محمد عرب، حسين كاظم: علم النفس الرياضي، دار الضياء للطباعة والتصميم، الأشراف، العراق، ٢٠٠٩م.
- ٤٩- محمد علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٥٠- محمود إبراهيم، أماني البطراوي: فاعلية برنامج رياضي هوائي في تطوير مستوي الكفاءة الحركية والوظيفية لكبار السن بالمملكة العربية السعودية، المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل، العلوم الإنسانية الإدارية، مجلد ٢١، عدد ٢، ٢٠٢٠م.
- ٥١- محمود طلحة: سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ، إسلاميك جرافيك للنشر، القاهرة، ٢٠١٠م.
- ٥٢- محمود هاشم: دوافع النشاط البدني لدى كبار السن في ظل جائحة فيروس كورونا COVID-19، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلد ٨٩، الجزء ١، القاهرة، ٢٠٢٠م.
- ٥٣- محمود هاشم، مني أبو هاشم: المدركات الخاطئة لدى كبار السن عن النشاط البدني، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مجلد ٤٣، عدد ٤٣، ص ١٠٢: ١٣٠، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٢١م.
- ٥٤- مسعد عويس: الترويح وأوقات الفراغ، رسالة الي الشباب فوق الستين، مؤسسة سيد عويس للدراسات والبحوث، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ٥٥- منال طلعت: تأثير برنامج للتمرينات على مستوي جودة الحياة والتوافق الاجتماعي للسيدات كبار السن، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد ٣٩، عدد ٢، نوفمبر ٢٠١٤م.
- ٥٦- نبيلة عبد المنعم: الممارسات الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى كبار السن الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية والمقيمين ببعض دور الرعاية للمسنين بمحافظة الإسكندرية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، مجلد ٩، عدد ٩، ص ١٩٧: ٢٣٤، الإسكندرية، ٢٠١٨م.

- ٥٧- نجوى إبراهيم: فاعلية برنامج للعلاج النفسي الإيجابي في تنمية الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢٠١١م.
- ٥٨- هند علي: المشكلات المترتبة على جائحة كورونا لدى عينة من كبار السن، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية، عدد ٥٤، الجزء الثالث، ابريل ٢٠٢١م.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- 59- **Adamson, L., & Parker, G.:** There's more to life than just walking, older women's ways of staying healthy and happy. *Journal of aging and physical activity*, 14(4), 380-391, (2006).
- 60- **Bean, J. & Frontera, W;** Benefits of exercise for community-dwelling older adults. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 85: 31-42, 2004.
- 61- **Bilish, F. and Note A,:** total quality management macro functions model for ranks. *total quality management*, vol, 11 No.1, (2000).
- 62- **Buchman, A. S., et al.** Total daily physical activity and the risk of AD and cognitive decline in older adults. *Neurology*, 78.17: 1323-1329, 2012.
- 63- **Cerin, E., Sit, C.H.P., Barnett, A., Cheung, M. and Chan, W.:** "Walking For Recreation and Perceptions of the Neighborhood Environments in Older Chinese Urban Dwellers " *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of medicine*, 2012.
- 64- **Chen, P., et al, :** Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of sport and health science*, 9(2), 103, 2020.

- 65- **Diego D, et al.:** LEIPAD, an internationally applicable instrument to assess quality of life in the elderly. *Behav Med*; 24:17-27, 1998.
- 66- **Guan W, Ni ZY, Hu Y, et al.** Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. *N Engl J Med* 2020 .
- 67- **Hagobian, T., et al:** Effects of exercise on energy-regulating hormones and appetite in men and women. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 296(2), R233-R242, 2009.
- 68- **Hosseinizare, S. M., et al:** Leisure Spending Patterns and their Relationship with Mental Health in the Elderly in Iran. *Iranian Journal of Ageing*, 15(3), 366-379, 2020.
- 69- **Huang C, et al.** Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *Lancet* 2020.
- 70- **Jürimäe, T., & Purge, P:** Plasma ghrelin is altered after maximal exercise in elite male rowers. *Experimental Biology and Medicine*, 232(7), 904-909, 2007.
- 71- **KOHUT, M. L., et al.** Aerobic exercise, but not flexibility/resistance exercise, reduces serum IL-18, CRP, and IL-6 independent of β -blockers, BMI, and psychosocial factors in older adults. *Brain, behavior, and immunity*, 20.3: 201-209, 2006.
- 72- **Livingston, G., et al:** Dementia prevention, intervention, and care. *The Lancet*, 390.10113: 2673-2734, 2017.
- 73- **mchugh, J, Lawlor, B:** Exercise and social support are associated with psychological distress outcomes in a population of community-dwelling older adults. *Journal of health psychology*, 17.6: 833-844, 2012.

- 74- **Melvin. Williams:** Nutrition for fitness and sport. United states of America, 2001.
- 75- **Musich, S, et al:** The frequency and health benefits of physical activity for older adults. Population Health Management, 20.3: 199-207, 2017.
- 76- **RobinK, F:** Partners for mental health and addiction information, 2010.
- 77- **Schuch, F, et al:** Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis adjusting for publication bias. Journal of psychiatric research, 77: 42-51, 2016.
- 78- **Spirduso, W, & Cronin, D. L.:** Exercise dose–response effects on quality of life and independent living in older adults. Medicine & science in sports & exercise, 2001.
- 79- **Stewart, kerry J., et al.** Are fitness, activity, and fatness associated with health-related quality of life and mood in older persons?. Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention, 23.2: 115-121, 2003.

ثالثاً: الشبكة العالمية للمعلومات:

- 80- www.worldhealthorganization.com.