



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: النشاط الرياضي المكيف

الشعبة: النشاط الرياضي المكيف

التخصص: النشاط الرياضي المكيف والصحة

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

برنامج رياضي ترويحي مقترح لتحسين الرضا عن الحياة
لدى كبار السن (60-65) سنة

"دراسة ميدانية بالمركب الرياضي الجوّاري الشهيد "روابي رابح" بحمام الضلعة"

إشراف الاستاذ:

أ.د. صغيري رابح

إعداد الطالب:

قروش مراد

السنة الجامعية: 2023/2022



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: النشاط الرياضي المكيف

الشعبة: النشاط الرياضي المكيف

التخصص: النشاط الرياضي المكيف والصحة

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

برنامج رياضي ترويحي مقترح لتحسين الرضا عن الحياة
لدى كبار السن (60-65) سنة

"دراسة ميدانية بالمركب الرياضي الجوّاري الشهيد "روابي رابح" بحمام الضلعة"

إشراف الاستاذ:

أ.د. صغيري رابح

إعداد الطالب:

قروش مراد

السنة الجامعية: 2023/2022

كلمة شكر

إلى الأستاذ المشرف البروفيسور " راجح صغيري"
لن توفيك الكلمات حقك، ولن يبلغ الشكر مقامك
من أعماق القلب لك كل التقدير والإحترام على ما قدمته لنا .
شكراً . . لكل من بقي بجانبني وكل من حمل في قلبه التقدير
لكل من جبر مخاطري ولو بكلمة، ولكل من أهداني لحظة جميلة
وكل من كان صادقاً معي ونصحني وكل من ساعدني
شكراً لوجود المحبين في حياتي
أدام الله لقلوبنا الصحبة الطيبة والنية الصادقة .

إهداء

إلى نورٍ يُضيءُ عتمتي عندما تُطفئني الأيام

والظروف ..

إلى غيمةٍ تُظلُّني و تسقيني رونا رغبةٍ بردي

لجملتها ..

إلى الأيدي التي تمدُّ لي العون عندما أتعثر

وتدفعني مقاومة كل هذه الأسياء التي

تسدعي السقوط ..

إلى عائلتي.

- قائمة المحتويات:

الصفحة	المحتويات
	- كلمة شكر.
	- إهداء.
	- قائمة المحتويات.
	- قائمة الجداول.
	- قائمة الملاحق.
	- الملخص باللغة العربية.
	- الملخص باللغة الإنجليزية.
أ	- مقدمة
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
07	1-1- إشكالية الدراسة.
08	1-2- فرضيات الدراسة.
09	1-3- أهمية الدراسة.
09	1-4- أهداف الدراسة.
10	1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة.
11	1-6- الدراسات السابقة.
13	1-7- مميزات الدراسة الحالية.
الجانب النظري	
الفصل الثاني: النشاط الترويحي	
16	- تمهيد.
17	2-1- التطور التاريخي للترويح.
18	2-2- تعريف الترويح.
19	2-3- أغراض الترويح.
20	2-4- الخصائص العامة للترويح.
22	2-5- نظريات الترويح.
24	2-6- العوامل المؤثرة في الترويح.
25	2-7- أنواع الترويح.
26	2-8- أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي.

27	2-9- أهداف الترويج الرياضي.
28	2-10- المبادئ العامة لاختيار نشاط الترويج الرياضي.
29	2-11- التأثيرات النفسية للنشاط الرياضي الترويجي لكبار السن.
30	2-12- خطوات بناء البرامج الترويجية الرياضية.
31	- خلاصة.
الفصل الثالث: الرضا عن الحياة	
33	- تمهيد.
34	3-1- تعريف الرضا عن الحياة.
35	3-2- مظاهر الرضا عن الحياة.
36	3-3- أبعاد الرضا عن الحياة.
37	3-4- الإتجاهات المفسرة للرضا عن الحياة.
37	3-5- محددات الشعور بالرضا عن الحياة.
39	3-6- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة.
41	3-7- مجالات الرضا عن الحياة.
42	3-8- العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة.
44	3-9- محددات الشعور بالرضا عن الحياة.
46	- خلاصة.
الفصل الرابع: كبار السن	
48	- تمهيد.
49	4-1- مراحل الحياة.
50	4-2- تعريف كبار السن.
51	4-3- مراحل كِبَر السن الفرعية.
52	4-4- الخصائص والتغيرات التي تصاحب المسنين.
54	4-5- مشكلات كبار السن.
57	4-6- النظريات المفسرة لمشكلات الشيخوخة.
59	4-7- احتياجات كبار السن النفسية والإجتماعية.
60	- خلاصة.
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية الدراسة	
63	- تمهيد.

64	5-1- الدراسة الإستطلاعية.
65	5-2- منهج الدراسة.
65	5-3- متغيرات الدراسة.
66	5-4- مجتمع وعينة الدراسة.
66	5-5- أدوات الدراسة.
69	5-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
71	5-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية.
72	5-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية.
72	- خلاصة
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
74	6-1- عرض وتحليل النتائج.
74	6-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
75	6-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
75	6-1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.
76	6-2- مناقشة النتائج.
76	6-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى.
78	6-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية.
79	6-2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
80	6-2-3- مناقشة الفرضية العامة.
الفصل السابع: الإستنتاجات والإقتراحات	
83	7-1- الإستنتاج العام.
83	7-2- الإقتراحات والفرضيات المستقبلية.
85	- قائمة المصادر والمراجع.
93	- قائمة الملاحق.

- قائمة الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	- جدول يوضح أبعاد مقياس الرضا عن الحياة وأرقام العبارات السلبية والإيجابية.	68
02	- جدول يوضح معامل الارتباط بين كل بُعد من أبعاد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس ومستوى الدلالة.	70
03	- جدول يُوضح قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس الرضا عن الحياة.	71
04	- جدول يُبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T بين القياسين القبلي والبُعدي لدى أفراد عينة الدراسة في بُعد السعادة.	74
05	- جدول يُبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T بين القياسين القبلي والبُعدي لدى أفراد عينة الدراسة في بُعد تقبل الحياة.	75
06	يُبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T بين القياسين القبلي والبُعدي لدى أفراد عينة الدراسة في بُعد نوعية الحياة.	76

- قائمة الملاحق:

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
01	- البرنامج الترويجي المقترح.	93
02	- القائمة الإسمية للأساتذة المحكمين للبرنامج الترويجي المقترح ومقياس الرضا عن الحياة المستعملين في الدراسة.	95
03	مقياس الرضا عن الحياة لدى المسنين إعداد "نجوى إبراهيم عبد المنعم" سنة 2010، الأبعاد الثلاثة المدروسة (السعادة، تقبل الحياة، نوعية الحياة).	96
04	- مخرجات برنامج SPSS.	97

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور برنامج رياضي ترويحي مقترح لتحسين الرضا عن الحياة لدى كبار السن (60-65) سنة، اعتمدنا فيها على المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، تكونت عينة الدراسة من 09 أفراد كبار السن (60-65) سنة، تم اختيارهم بطريقة قصدية، استخدمنا في دراستنا البرنامج الرياضي الترويحي المقترح ومقياس الرضا عن الحياة لدى المسنين من إعداد "تجوى إبراهيم عبد المنعم"، وتوصلنا إلى النتائج التالية:

- البرنامج الرياضي الترويحي المقترح ساهم في تحسين الرضا عن الحياة لدى كبار السن (60-65) سنة.
- البرنامج الرياضي الترويحي المقترح كان له دورٌ في تحسين مستوى السعادة لدى كبار السن (60-65) سنة.
- البرنامج الرياضي الترويحي المقترح كان له دورٌ في تحسين مستوى تقبل الحياة لدى كبار السن (60-65) سنة.
- البرنامج الرياضي الترويحي المقترح كان له دورٌ في تحسين مستوى نوعية الحياة لدى كبار السن (60-65) سنة.
- **الكلمات المفتاحية:** النشاط الرياضي الترويحي؛ الرضا عن الحياة؛ كبار السن.

Study summary

The study aimed to identify the role of a proposed recreational sports program to improve life satisfaction among the elderly (60-65) years, in which we relied on the experimental approach in one group design, the study sample consisted of 09 elderly individuals (60-65) years, who were selected in an intentional way, we used in our study the proposed recreational sports program, and the measure of satisfaction with life for the elderly prepared by "Nagwa Ibrahim Abdel Moneim", and we reached the following results:

- The proposed recreational sport program contributed to improving life satisfaction among the elderly (60-65) years.
 - The proposed recreational sport program had a role in improving the level of happiness among the elderly (60-65) years.
 - The proposed recreational sport program had a role in improving the level of acceptance of life among the elderly (60).
 - The proposed recreational sport program had a role in improving the level of quality of life for the elderly (60-65) years.
- **Keywords:** Recreational sports activity; satisfaction with life; the elderly

مَقْدِمَةٌ

مقدمة

- مقدمة:

لقد كان الإهتمام العالمي كبيراً بقضية رعاية المسنين وصحتهم وقد تمثل هذا الإهتمام في أن الأمم المتحدة اعتبرت عام 1999م عاماً دولياً لكبار السن، كما وأن منظمة الصحة العالمية جعلت هذه القضية موضوعها ليوم الصحة العالمي مما يعني أنه الموضوع الذي يركز عليه طوال العام، وقد حَفَلَ العالم كله بما في ذلك العالم العربي بنشاطٍ مركزٍ لموضوع المسنين ورعايتهم، حيث عُقدت الندوات والمؤتمرات المحلية والإقليمية والدولية لتسليط الضوء على قضية المسنين بهدف التبادل والإستفادة من الخبرات والتجارب والأساليب في مجال معالجة قضايا المسنين وتوفير الرعاية الكريمة الطبية والإجتماعية لهم.

لذا من البديهي أن أي مجتمع يود أن يساير ركب التقدم عليه أن يوجه اهتمامه إلى الموارد البشرية بجانب الموارد المادية، وهذه الموارد تتمثل في قدرات وإمكانات وخبرات أفرادها، وإذا كان هناك مناداة دائماً بالإهتمام بالنشء والشباب والموهوبين، فيجب عدم نسيان من قدموا في شبابهم خدماتٍ في مختلف المجالات، وما لديهم من خبرات تمثل ثروة لا يستهان بها وما يمكن أن يقدموه في إعداد النشء الذين هم أمل المستقبل، فإهمال هذه الفئة العمرية يمثل فقداً بشرياً قد يفوق في خطورته وأبعاده الموارد المادية، فإذا كان فقدان الموارد المادية يشكل مأساةً لكل المجتمعات البشرية إلا أن الفقد البشري أشد خطورة على تلك المجتمعات. (أحمد، 1998، ص55)

وتشير الدراسات الحديثة عن السكان أن العالم يشهد الآن ظاهرةً لم يعهدها من قبل وهي بقاء عددٍ أكبر من سكان العالم حالياً حتى سن متقدم بعد الإحالة إلى التقاعد (60 عاماً)، لترتفع بذلك نسب مجتمعات الشيوخ إلى إجمالي السكان في العالم أجمع، فعلى مدى التاريخ الإنساني كله كانت نسبة صغار السن أكبر من نسبة كبار السن في كافة المجتمعات السكانية في العالم، إلا أن ظاهرة شيخوخة السكان تقلب هذه الإتجاهات التي عاشها العالم فيما سبق، لدرجة أن الأمم المتحدة تتوقع أن تتجاوز أعداد الشيوخ من السكان في عام 2050 أعداد الشباب في العالم لأول مرة في التاريخ، وبالتالي يتشوه شكل الهرم السكاني في العالم، حيث تصبح قاعدته أقل من قمته، وهي ظاهرة في منتهى الخطورة. (حسين، 2021، ص21)

منذ وجود بدأ الإنسان على وجه الأرض كان يقتصر وقته في البحث عن المأكل والملبس وأن يحمي نفسه من الحيوانات المفترسة، وبمرور الزمن أصبح الإنسان يتمتع بوقتٍ متسعٍ بعد انتهائه من الأعمال الضرورية، فبدأ يطارد الحيوانات ويقلد الطيور وهكذا بدأ النشاط الترويحي في حياة الإنسان. (عبد السلام، 2001، ص102)

ومما لا شك فيه أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بالطرق الصحيحة التربوية تؤثر على الفرد وتكسبه اتجاهاتٍ وقيماً وسلوكياتٍ سليمةً تجعله يتواءم مع نفسه ومع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه، حيث تلعب الأنشطة الترويحية الرياضية المتنوعة دوراً هاماً في تنمية نواحي النقص لدى الأفراد، فإذا فقد الإنسان

مقدمة

قدرته على التمتع بأي جانبٍ من جوانب الحياة فإن هذه الأنشطة تعوضه من خلال شعوره بإمكانياته أثناء الممارسة، كما أن أنشطة الترويح الرياضي تساعد على التخلص من ضغط الحياة وأعبائها وتصل بالفرد إلى التعايش السوي مع نفسه ومع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه، ولقد زاد الآن الإهتمام بفئات ذوي الإحتياجات الخاصة في العالم حيث يقدر عددهم بعُشر سكان العالم. (إبراهيم، 2006، ص2)

ويسلك كبار السن سبلاً مختلفةً إيجابيةً أو سلبيةً للتكيف مع المشكلات التي تواجههم، فمثلاً يلجأ بعض كبار السن للتمسك بمبادئ الدين وممارسة واجبات دينية، وأداء العبادات، وزيارة دور العبادة، كشكلٍ من أشكال التكيف والتخفيف من الضغط والتوتر النفسي، بغية الشعور بالإرتياح من خلال مناجاة الخالق والتوسل إليه، كما قد يلجأ بعض كبار السن للعزلة عن الآخرين بسبب الشعور بالنقص وعدم تقبل الآخرين لهم، وقد يرى آخرون أهميةً للخروج من المنزل والتعامل مع الآخرين وتوسيع نطاق علاقاتهم الإجتماعية بالبحث عن أصدقاء جدد، وقضاء أوقات الفراغ معهم، وقد يُبدي بعض كبار السن المتقاعدين القدرة على الحفاظ على كيانٍ مستقل، لا سيما فيما يتعلق بالوضع الاقتصادي، في حين يلجأ بعضهم للإعتماد على الآخرين في تلبية حاجاتهم من خلال إبراز عجزهم وطلبهم للمساعدة بشكلٍ مباشرٍ أو غير مباشرٍ. (النوايسة، 2017، ص440)

ويجب أن نتجه العناية والإهتمام بالأنشطة الترويحية الرياضية لاستغلال أوقات الفراغ لدى كبار السن، حيث أن النشاط الترويحي بكل أنواعه يجعل المسن لا يفكر إلا في السعادة النابعة من نشاطه الذاتي، لأن ذلك يلعب دوراً هاماً من حيث شغل وقت فراغه من منطلق أن الفراغ هو الشيء الوحيد الذي يملأ حياته، كما أن الترويح الرياضي يُعد وسيلة لشغل هذا الفراغ بطريقة مثمرة تُدخل على المسنين السعادة والبهجة والأمل في الغد، وينعكس عليهم بالإحساس والأمل الدائم لأن حياتهم أصبحت تعود عليهم بالفائدة، وفي هذا الصدد تؤكد "هدى محمد" على أن للترويح أهمية مقصودة تتمثل في إدخال الأمل في حياة المسنين الذين كانوا قد فقدوا الإحساس بهذا الشعور وهو الانتماء للغد وللحياة التي يعيشون فيها، ولذا يجب العمل على إدخال السعادة في حياتهم حتى لا يشعروا باليأس. (قناوي، 1987، ص184)

ويشير كل من (درويش، والخولي، 1998، ص291) أنه من أهم الفوائد النفسية التي تعود على الأفراد من ممارسة برامج الترويح الرياضي هو التخلص من القلق والضغوط النفسية التي يعاني منها الفرد، فبرامج الترويح الرياضي قادرة على استبدال مشاعر القلق والتوتر والإرهاق إلى مشاعر البهجة والمتعة والسعادة وتحويل النفسية المنهارة المحطمة إلى نفسيةٍ منتعشةٍ مقبلةٍ على الحياة.

ويرضى الإنسان عن حياته إذا خلت من المشكلات والهموم والأحزان جميعاً، وإذا كانت الأشياء التي يريدها متوافرة بصورة كافية، فالرضا عن الحياة هو تقييم شامل للحياة، ولعل أجمل ما في هذه النظرة إلى السعادة هي منح المرء شعوراً بقدرته على إدارة شؤون حياته وحده، وتفاؤله حيال القضايا التي تهمة.

(هيبرون، 2013، ص51)

مقدمة

وإن مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم الأساسية التي حظيت باهتمام عددٍ كبيرٍ من الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية، وذلك لاعتبارهم الرضا عن الحياة مؤشراً مهماً من مؤشرات التكيف والصحة النفسية السلمية الأساسية، وذكر (السيف، 1999) أن الرضا هو درجة إشباع حاجات الفرد، ويتحقق هذا الإشباع من عوامل متعددة، منها عوامل اجتماعية كوجود علاقة إيجابية مع المسن وبيئته، وعوامل مادية كالدخل الشهري والمستوى التعليمي، وهي عوامل من شأنها أن تجعل المسن راضياً عن أهدافه في الحياة محققاً لطموحاته ورغباته. (الهديان، 2013، ص 43)

ويرى الباحث أن التقدم في العمر يحمل معه أمراضاً للمسن، كما يحمل في طياته بعض الأحداث والتغيرات التي قد تكون سلبية، وخصوصاً مع زواج الأولاد فإن كبار السن يفقدون للحياة الأسرية السابقة وبالتالي يشعرون بعد وجود معنى لحياتهم خاصة إذا كان إحساسه بذاته مستمداً بصورة كبيرة من أسرته، وبحكم قلة الأنشطة التي يشارك فيها المسن والعلاقات مع الآخرين، ونتيجة لإدراكهم بقلة قدرتهم على التحكم في ضبط حياتهم، وعدم شعورهم بالإستقلالية، وعدم التفاؤل بما ينتظرهم مستقبلاً، فإن كل ذلك يسهم بعدم الرضا عن حياتهم.

وإيماناً منا بأهمية وفوائد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لجميع فئات المجتمع، ارتأينا أن نقوم بتصميم برنامجٍ رياضيٍ ترويحيٍ يهدف إلى تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى كبار السن (60-65) سنة، من أجل ذلك سنقوم بتقسيم دراستنا إلى ثلاثة جوانب رئيسية حسب الدليل المنهجي لإعداد مذكرات التخرج المعتمد من طرف إدارة المعهد كآتي:

أولاً الجانب المنهجي، الذي يضم الفصل الأول الخاص بالإطار العام للدراسة، حيث سنقوم بطرح إشكالية الدراسة واقتراح فرضياتٍ لحلها، كما سنقوم بوصف لأهمية الدراسة ووضع الأهداف المرجوة منها، وأيضاً سنقدم تعريفاً لاهم المصطلحات الواردة في الدراسة من أجل توضيح المسار البحث العلمي الذي سنتبعه، وسنسرِد في هذا الفصل مجموعة من الدراسات السابقة التي قام بها السادة الباحثون في هذا المجال والتي لها علاقة وارتباط بموضوعنا، وسنختتم هذا الفصل بتحديد أهم مميزات الدراسة الحالية.

أما الجانب النظري فيحتوي على ثلاثة فصولٍ تحوي الأطر النظرية لدراستنا، أويها سيُخصص للنشاط الرياضي الترويحي الذي هو المتغير المستقل في دراستنا والذي نسعى لمعرفة تأثيره على الرضا عن الحياة التي يتناولها الفصل النظري الثاني، أما الفصل النظري الثالث فيتناول كبار السن الذين هم عينة دراستنا. وفي الأخير يأتي الجانب التطبيقي الذي هو أساس الدراسة والمعيار الحقيقي لكل باحثٍ من حيث التمكن والتحكم في دراسته وكيفية جمعه للبيانات والأدوات المستعملة وكيفية تطبيقها وتحليل بياناتها، وسيُقسم هذا الجانب إلى ثلاثة فصولٍ أولها مُخصص لمنهجية الدراسة التي تنطلق من الدراسة الإستطلاعية وما قام فيها الباحث، ثم تحديد المنهج المناسب للدراسة وضبط متغيراتها، مع تحديد مجتمع الدراسة وعينته وكيفية اختيارها، ثم وصفٌ لأدوات الدراسة وإبراز خصائصها السيكمترية للتأكد من سلامتها ومناسبتها للتطبيق،

مقدمة

مروراً بالطرق الإحصائية المتبعة في الدراسة، وصولاً إلى خطوات إجراء الدراسة الميدانية، ثم في الفصل الثاني من هذا الجانب سنقوم بعرضٍ لنتائج الدراسة في جداولٍ وتحليلها ثم مناقشتها وفق الأسس العلمية ومقارنتها مع نتائج الدراسات السابقة والأطر النظري، ثم في الفصل الأخير من هذا الجانب ومن الدراسة كلها سيقوم الباحث بصياغة الإستنتاج العام لدراسته بناءً على النتائج التي تحصل عليها، ثم الخروج باقتراحاتٍ وفرضياتٍ مستقبليةٍ للسادة الباحثين المقبلين، ثم سندرج قائمة المراجع العلمية التي اعتمد عليها الباحث في دراسته، وكذلك الملاحق التي استعملها.

الجانب

النزحي

الإطار العام

للدراسة

1-1- إشكالية الدراسة:

يُعدُّ مصطلح الرضا عن الحياة من المصطلحات التي نالت اهتماماً كبيراً من قبل علماء النفس باعتباره مؤشراً هاماً على الصحة النفسية ومقدار تكيف الفرد مع البيئة المحيطة به، ويتمثل الرضا عن الحياة بالأهداف التي يقوم الفرد بصياغتها والتي يسعى إلى تحقيقها خلال فترة حياته وذلك من أجل تجنب حالة اليأس والإحباط التي من الممكن أن تصيب الفرد في حال لم تتحقق هذه الأهداف، ويُعتبر الرضا عن الحياة عملية إدراكية وتقديرية تصدر من الفرد نفسه بناءً على مجموعة من الخصائص التي يختارها الفرد لنفسه والتي يتحقق فيها الرضا عن الحياة لديه، لذلك فإن مصطلح الرضا عن الحياة يعد مؤشراً للتكيف النفسي وللشيخوخة الناجحة لدى كبار السن والتي تشتمل على المحافظة على الصحة الجسمية واستدامة القدرة الإدراكية والمعرفية والوظيفية، بالإضافة إلى استمرار الاندماج الفعال مع الأفراد المحيطين بكبار السن واستمرار الأنشطة اليومية التي يقومون بها. (المومني، وسمور، 2017، ص41)

وتتصف مرحلة الشيخوخة بحدوث تغيرات تنحو منحى الضعف في كل النواحي النفسية والاجتماعية والاقتصادية والصحية، ومن أكثر التغيرات أهميةً في حياة المسن هو ما يحصل لأدواره الاجتماعية وعلاقته بالأفراد الذين يشكلون شبكته الاجتماعية التي تؤمن المساندة والدعم له في مواقف الحياة والأزمات التي يتعرض لها، مما ينعكس على متغيرات مهمة كالرضا عن الحياة وتحقيق الحاجات النفسية في الأمن والانتماء والتقدير. (بدر، 2014، ص19)

وتواجه المسنين عدة تحديات تقيدهم عن ممارسة الأنشطة الترفيهية، مثل قدرتهم المحدودة على الحركة والمشى، والتحديات المالية التي قد تحد من قدرتهم على المشاركة في الأنشطة المدفوعة، بالإضافة إلى ذلك، يعاني البعض منهم من الشعور بالوحدة والعزلة، مما يقلل من رغبتهم في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية.

وإن تأثير نقص الفرص للترويح عن النفس على جودة حياة المسنين يتجلى في زيادة مشاعر الإكتئاب والقلق، وانخفاض الحالة المزاجية، وضعف القدرة على التحمل والتكيف مع التغيرات، يمكن أن يؤدي هذا التأثير السلبي إلى تدهور الصحة العامة والشعور بالعجز، وبالتالي يقلل من جودة حياتهم العامة.

ويرى الكثير من المربين ضرورة الإهتمام بتكوين أنشطة وقت الفراغ بصورة تُسهم في إكساب الفرد الخبرات السارة الإيجابية، وفي الوقت نفسه تُساعد على نمو شخصيته وتُكسبه العديد من الفوائد الخلقية والصحية والبدنية والفنية، كما يرى الكثير من المربين والرياضيين والكثير من علماء الطب الرياضي أن الممارسة الرياضية من حيث إنها عاملٌ هامٌ من عوامل الراحة الإيجابية النشطة، ينبغي أن يُنظر إليها كمجال هام من أهم المجالات في تكوين وقت الفراغ لجميع الأفراد.

وكما ورد في (عطيات، 1995، ص19) فالممارسة الرياضية في وقت الفراغ من أهم العوامل التي تعمل على الإرتقاء بالمستوى الصحي والبدني وتكسب القوام الجيد وتمنح الفرد السعادة والسرور والمرح والإنفعالات الإيجابية السارة ويجعله قادراً على العمل والإنتاج والدفاع عن الوطن، وتعمل على الإرتقاء بالمستوى

الرياضي للفرد، ومن ناحيةٍ أخرى تُسهم الممارسة الرياضية في إكساب النمو الشامل المتزن للفرد. لذلك من المهم توفير فرص الترويح وتحسين جودة حياة المسنين ويمكن ذلك من خلال تنظيم فعاليات وأنشطة مجتمعية مخصصة لهم، مثل النشاطات الترفيهية في المراكز الإجتماعية أو المنتزهات، ويجب أيضاً تعزيز الوصول إلى الفعاليات الرياضية والثقافية والفنية المناسبة لهم.

ويعتبر الترويح عن النفس أمراً ضرورياً للمسنين، حيث يساهم في تحسين صحتهم العقلية والجسدية، ويعزز الرفاهية العامة، لذا من المهم أن نسعى إلى تحسين جودة حياة المسنين من خلال تعزيز فرص الترويح والنشاطات الترفيهية المتاحة لهم، ويمكن ذلك من خلال تنظيم برامج ترويحية مخصصة للمسنين، مثل البرامج الترويحية، والرحلات والجولات السياحية، والنشاطات الثقافية والفنية وغيرها، وهي مسؤولية مشتركة بين جميع الهيئات والفئات الشبابية خصوصاً في مجالنا الرياضي، هذا الأمر -حسب الباحث- نرى فيه نقصاً كبيراً في الدراسات، وعليه فقد تم صياغة التساؤل العام للدراسة كما يلي:

- هل للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح دور في تحسين الرضا عن الحياة لدى كبار السن (60-65) سنة؟

وينبثق منه التساؤلات الفرعية التالية:

1- هل للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح دور في تحسين مستوى السعادة لدى كبار السن (60-65) سنة ؟

2- هل للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح دور في تحسين مستوى تقبل الحياة لدى كبار السن (60-65) سنة ؟

3- هل للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح دور في تحسين مستوى نوعية الحياة لدى كبار السن (60-65) سنة ؟

1-2- فرضيات الدراسة:

من أجل الإجابة على إشكالية الدراسة والتساؤلات الجزئية المطروحة، سنقوم باختبار صحة الفروض عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ، وتمت صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

1-2-1- الفرضية العامة:

- للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح دور في تحسين الرضا عن الحياة لدى كبار السن (60-65) سنة.

1-2-2- الفرضيات الفرعية:

1- للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح دور في تحسين مستوى السعادة لدى كبار السن (60-65) سنة.

2- للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح دور في تحسين مستوى تقبل الحياة لدى كبار السن (60-65) سنة.

3- للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح دور في تحسين مستوى نوعية الحياة لدى كبار السن (60-65) سنة.

1-3- أهمية الدراسة:

إن الدراسات التي تُعنى بفئة كبار السن تُعتبر بالغة الأهمية مهما كان الموضوع الذي يرتبط بالدراسة، فهذه الفئة هي التي بُني عليها المجتمع وكُبرت الأجيال في كنفهم ولا بد لهم من الإهتمام بالدراسة والتنظير، وإن الترويج لكبار السن يلعب دوراً مهماً في تحسين الرضا عن الحياة لديهم، فمع التقدم في العمر يُمكن أن يواجه كبار السن تحدياتٍ مثل فقدان الأصدقاء والأحباء، وتراجع الصحة، والإكتئاب، والشعور بالعزلة. من خلال توفير الفرص للترويج، وتُعزز الأنشطة الترويحية الشعور بالإنتماء والمشاركة الإجتماعية حيث يتمكن كبار السن من التواصل مع أقرانهم وتبادل الخبرات والمصالح المشتركة، كما تُساهم الأنشطة الترويحية في تحسين الصحة العقلية والعاطفية للمشاركين، حيث يشعرون بالسعادة والراحة والرضا النفسي لكبار السن، وتوفر هذه البرامج أيضاً فرصاً لتعلم مهاراتٍ جديدةٍ والمحافظة على النشاط الجسدي والعقلي مما يُسهم في تحسين جودة الحياة بشكلٍ عامٍ.

بالإضافة إلى ذلك فالبرامج الترويحية قد توفر دعماً اجتماعياً هاماً لكبار السن، حيث يمكنهم أيضاً الاستفادة من الدعم العاطفي والتعاطف من قبل المشاركين الآخرين والمقدمين للبرنامج، وقد يكون للبرنامج تأثيرٌ إيجابيٌّ على الشعور بالتقبل والإهتمام والإنتماء، مما يقوي الدعم الإجتماعي ويحسن الرضا العام عن الحياة، وتهدف البرامج الترويحية أيضاً إلى تقديم فرص لتجربة أشياءٍ جديدةٍ واستعادة الشغف والمرح في الحياة من خلال المشاركة في أنشطة ممتعة ومثيرة ومحفزة، فيمكن لكبار السن أن يشعروا بالحيوية والسعادة وهذا بدوره يعزز رضاهم العام عن الحياة.

بالإختصار تتبلور أهمية الدراسة في أن البرنامج الترويحي المقترح لتحسين الرضا عن الحياة لكبار السن سيكون له تأثيرٌ إيجابيٌّ من خلال تعزيز الإنتماء والتواصل الإجتماعي، وتحسين الصحة العقلية والعاطفية، وتقديم فرص للتعلم واكتشاف أشياءٍ جديدةٍ، وتعزيز الدعم الإجتماعي والشعور بالسعادة والمرح والفخر.

1-4- أهداف الدراسة:

إننا نهدف من وراء إجراء الدراسة إلى:

- تصميم برنامج رياضي ترويحي لكبار السن.
- تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى كبار السن من خلال البرنامج الرياضي الترويحي المقترح.
- تحسين مستوى السعادة لدى كبار السن من خلال البرنامج الرياضي الترويحي المقترح.
- تحسين مستوى تقبل الحياة لدى كبار السن من خلال البرنامج الرياضي الترويحي المقترح.
- تحسين مستوى نوعية الحياة لدى كبار السن من خلال البرنامج الرياضي الترويحي المقترح.
- تشجيع الإنخراط في أنشطة جماعية لكبار السن للتواصل والتفاعل مع أقرانهم.

- توفير بيئة ممتعة ومحفزة للمشاركة تتضمن الأنشطة الرياضية الألعاب والتحديات المختلفة التي تحت على التنافس والمشاركة النشطة.

- تمكين كبار السن من الإستمتاع بالأنشطة الرياضية الترويحية وتحقيق متعة ورضا أكبر عن حياتهم.

1-5-1- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1-5-1-1- الترويح:

يُعرف بأنه تلك الأنشطة أو الخبرات التي تتم خلال وقت الفراغ والتي تتم وفقاً للاختيار الحر بهدف الحصول على الإشباع والسعادة وكذلك من أجل اكتساب مجموعة من القيم الشخصية والاجتماعية المستمدة من تلك الأنشطة. (كماش، 2015، ص53)

ويُعرفه الباحث بأنه أي نشاط يتم القيام به لأغراض الترفيه والتسلية، والتخلص من الضغوط النفسية والتوتر، ويشمل النشاط الترويحي العديد من الأنشطة المختلفة مثل الرياضة، والفنون، والألعاب، والسفر، والتخييم، وغيرها، ويُشترط أن يكون في وقت الفراغ كي لا يؤدي إلى الإخلال بنظام الحياة اليومية للأفراد.

1-5-2- الترويح الرياضي:

المقصود بالترويح الرياضي هو الذي يتضمن العديد من الأنشطة البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والنفسية والسيولوجية للأفراد الممارسين لأنشطته التي تشتمل على الألعاب والرياضات. (زريقات، 2022، ص16)

ويرى الباحث بأن الترويح الرياضي يشير إلى ممارسة الأنشطة الرياضية أو الرياضات كوسيلة للإسترخاء والترفيه عن الذات بدلاً من الأغراض التنافسية أو التحديات الجسدية الشديدة، ويهدف الترويح الرياضي إلى تخفيف التوتر والضغط النفسي وتحسين الحالة المزاجية والعافية العامة.

ويتمثل الترويح الرياضي في دراستنا في البرنامج الرياضي الترويحي المقترح.

1-5-3- الرضا عن الحياة:

إن الشعور بالرضا عن الذات يُقصد به رضا الفرد عن وجوده في هذه الحياة، وعن قدرته على الإختيار، وأن الفرد يتمنى لو عاش أكثر من عمره فضلاً عن إيجابية هذه الإختيارات والنظرة الموضوعية للحياة، وأن يفكر في الحياة تفكيراً آملاً، والقدرة على تحمل مسؤولياتها، لأن هذه الحياة ذات قيمة وتستحق أن تُعاش، ومن خلال الرضا الذاتي تتحقق المشاعر الإيجابية والرغبة الإيجابية في الحياة. (عبد العزيز، وراشد، 2020، ص100)

يرى الباحث أن الرضا عن الحياة على أنه حالة شعور إيجابية تجاه الحياة بشكل عام، والتي تشمل الشعور بالرضا عن الذات والرضا بالوضع الراهن والماضي، والتفاؤل بالمستقبل، ويمكن تحقيق هذه الحالة الإيجابية من خلال قبول الحياة بما فيها من إيجابيات وسلبيات، والعمل على تحسين الوضع الحالي بطريقة إيجابية، وتقبل الأمور التي لا يمكن تغييرها، وتعزيز العلاقات الإيجابية مع الآخرين.

ويتمثل الرضا عن الحياة في دراستنا في استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة.

1-5-4- كبار السن:

عرّفت منظمة الصحة العالمية المسن بأنه من تجاوز سن الخامسة والستين من العمر وتقاعد عن العمل لكبر سنه، وتدهورت حالته الصحية، وعادةً ما يكون هذا السن بداية ضعف أو تدهور الحالة الصحية العامة وينعكس ذلك على الناحيتين النفسية والاجتماعية للفرد، كما تظهر تغيرات في الخلايا والأنسجة ووظائفها. (هاني، ومحمود، 2014، ص262)

ويرى الباحث أن كبار السن هم الأفراد الذين تجاوزوا سناً معينة ويمتلكون الخبرات والمعرفة والحكمة التي تتراكم مع مرور السنين، ويتم التعرف عليهم واحترامهم في المجتمع بناءً على هذه الخصائص. وفي دراستنا فإن كبار السن يُمثلون أفراد عينة الدراسة.

1-6- الدراسات السابقة:

1-6-1- دراسة سلاوي هارون، وتطويرات غانم (2021)، بعنوان: "دور النشاط الرياضي المكيف في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين سمعياً".

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور النشاط الرياضي المكيف في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين سمعياً، اعتمد فيها الباحثان على المنهج الوصفي واستعملا مقياس الرضا عن الحياة من إعداد (مجدي محمد الدسوقي، 1996)، تكونت عينة الدراسة من 28 طفلاً وطفلةً معاقون سمعياً تم اختيارهم بطريقة قصدية، مقسمين على مجموعتين: الممارسون للنشاط الرياضي المكيف عددهم 20، وغير الممارسين عددهم 08، وتوصلت الدراسة إلى أن:

- للنشاط الرياضي المكيف دورٌ في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين سمعياً.

- توجد فروقٌ دالةٌ إحصائياً في أبعاد الرضا عن الحياة (السعادة، الاجتماعية، الطمأنينة، التقدير الاجتماعي) بين المعاقين سمعياً الممارسين للنشاط الرياضي المكيف وغير الممارسين، لصالح الممارسين.

1-6-2- دراسة حسين بن زيدان وآخرون، (2020) بعنوان: " مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة

التعليم المتوسط الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي".

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي على مستوى ولاية معسكر، ومعرفة الفروق بين أفراد عينة البحث وفقاً لمتغيري الجنس، مكان العمل، أُجريت الدراسة على عينة قوامها 63 أستاذاً ممارساً لأنشطة الترويح الرياضي منهم ذكور وإناث خلال موسم 2020/2019، وتم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن، كما تم استخدام مقياس الرضا عن الحياة للدكتور "أمين عبد المقصود" وقد كانت نتائج الدراسة كالتالي:

- مستوى الرضا عن الحياة كان مرتفعاً لدى عينة البحث الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي.

- لا توجد فروق دالة إحصائية في قياس أبعاد الرضا عن الحياة بين عينة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/إناث).

- توجد فروق دالة إحصائياً في قياس أبعاد الرضا عن الحياة بين عينة البحث الرياضي تبعاً لمتغير مكان العمل (خارج المدينة / داخل المدينة) لصالح عينة العاملة بداخل المدينة.

1-6-3- دراسة فاتن محمد المومني، وقاسم محمد سمور (2017)، بعنوان: "أثر برنامج إرشاد جمعي يستند إلى العلاج بالفن في خفض الإكتئاب والقلق وزيادة الرضا عن الحياة لدى كبار السن في دور الرعاية".

هدفت الدراسة إلى قياس أثر برنامج الإرشاد الجمعي يستند إلى العلاج بالفن في خفض الإكتئاب والقلق وزيادة الرضا عن الحياة لدى عينة من كبار السن في دور الرعاية، تكون مجتمع الدراسة من كبار السن المقيمين في جمعية الأسرة البيضاء، اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين، واستخدموا مقياس اكتئاب الشيخوخة ومقياس قلق الشيخوخة ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد (Emmons, Larsen, and Griffin, 1985)، تكونت عينة الدراسة من 30 فرداً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين: المجموعة التجريبية وتكونت من 15 مشاركاً، المجموعة الضابطة وتكونت من 15 مشاركاً، وقد تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً إرشادياً مستنداً إلى العلاج بالفن، بينما لم تتلق المجموعة الضابطة أي برنامج تدريبي، وأظهرت النتائج أن:

- درجات المجموعة التجريبية كانت دالة بشكل إحصائي من حيث انخفاض اكتئاب الشيخوخة وقلق الشيخوخة وزيادة الرضا عن الحياة على القياس البعدي وقياس المتابعة وذلك مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة.

1-6-4- دراسة علي شريف فيصل، ويسعد إبراهيم (2016) بعنوان: "الرضا عن الحياة وأثره على التوافق النفسي عند المعاقين حركياً" الممارسين وغير الممارسين".

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لدى المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الحركي المكيف وغير الممارسين، تم الإعتماد على المنهج الوصفي، وقام الباحثان بتصميم استبيان الرضا عن الحياة ومقياس التوافق النفسي، تكونت عينة الدراسة من 40 معاقاً حركياً ممارسين وغير ممارسين للنشاط الحركي المكيف بولايته مستغانم وغيليزان، تم اختيارهم بطريقة قصدية، مقسمين على مجموعتين الممارسون عددهم 20 وغير الممارسين عددهم 20، وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة بين المعاقين حركياً الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف، لصالح الممارسين.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي بين المعاقين حركياً الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف، لصالح الممارسين.

- وجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لدى فئة المعاقين حركياً للنشاط الحركي المكيف.

- وجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لدى فئة المعاقين حركياً.

1-6-5- دراسة عبد اللطيف أماني، وعبدالقادر أحمد (2015) بعنوان: "ممارسة أنشطة الترويح

الرياضي وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كُليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبنى سويف"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بجودة الحياة لدى طالبات كُليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبنى سويف وذلك من خلال البحث في علاقة ممارسة أنشطة الترويح الرياضي ببعض المتغيرات، اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وقاموا بإعداد استمارة لجمع البيانات، كما استعملوا مقياس جودة الحياة من إعداد (منيسي، وكاظم، 2006)، عينة الدراسة بلغت 400 طالبةً كُليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبنى سويف، تم اختيار 200 منهن الممارسات للأنشطة الترويحية بطريقة عمدية، أما 200 غير الممارسات منهن فقد وقع اختيارهن بطريقة عشوائية، وتوصل الباحثان إلى النتائج التالية:

- وجود مستوى ضعيف من جودة الحياة لدى الطالبات غير الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية بكلٍ من كُليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبنى سويف.

- ترتبط ممارسة الطالبات للأنشطة الترويحية الرياضية ارتباطاً موجباً بجميع أبعاد مقياس جودة الحياة لدى عينة الدراسة مجتمعاً من طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبنى سويف من الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية.

- كان لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تأثيرٌ إيجابيٌّ دالٌّ على أبعاد مقياس جودة الحياة لصالح الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية بكُليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبنى سويف.

1-7- مميزات الدراسة الحالية:

تأتي دراستنا مُكملةً ومُتممةً لما توصل إليه السادة الباحثون السابقون في سياق هذا الموضوع، وامتدت الفترة الزمنية التي أجريت فيها الدراسات السابقة التي اعتمدها ما بين (2015-2021) ما يعني أننا نُواكب أحدث الدراسات التي أُجريت في سياق موضوعنا.

بالنسبة للمنهج وعينة الدراسة اختلفت دراستنا مع دراسة كل من (سلاوي، وطويرات، 2021)، (بن زيدان، وآخرون، 2020)، (علي شريف، ويسعد، 2016)، (عبد اللطيف، وعبدالقادر، 2015) الذين اعتمدوا على المنهج الوصفي، وكانت العينة المعاقون سمعياً، أساتذة التعليم المتوسط، المعاقون حركياً، طالبات الجامعة، على التوالي في حين سنستعمل في دراستنا المنهج التجريبي مثل ما استعملته دراسة (المومني، وسمور، 2017)، ونختلف معهم في نوع التصميم التجريبي، حيث أنهم استعملوا تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، في حين سنعتمد في دراستنا على تصميم المجموعة الواحدة بقياسين قبلي وبعدي، وتتشابه مع دراستنا في العينة المدروسة وهي فئة كبار السن.

بالنسبة لأداة الدراسة فإن دراستنا تتميز بأنها ستعتمد على مقياس الرضا عن الحياة للمسنين من إعداد "نجوى إبراهيم عبد المنعم" سنة 2010، وهو المقياس الذي لم يتم استعماله في أي من الدراسات السابقة، كما سنقوم بتصميم برنامجٍ رياضيٍ تروحيٍّ لفئة كبار السن، وهو ما لم يتم في الدراسات السابقة المذكورة.

الجانب

النظري

النشاط

الترويجي

- تمهيد:

ظهرت الحاجة إلى الترويح في العصر الحديث بعد دخول الآلات وتطور التكنولوجيا، حيث قلت ساعات العمل مما ساهم في اتساع رقعة وقت الفراغ، وبدأت الحاجة إلى استثمار وقت الفراغ لأفراد المجتمع، أما الشباب والمراهقون والأطفال فإن مشكلتهم أعظم وأعم، حيث تمثل العطلة الصيفية فترة تزيد على مائة يوم من حياتهم سنوياً، وإذا ما أحسنوا استغلال هذه الفترة فإن ذلك يعود بالنفع عليهم وبالتالي على المجتمع الذي يعيشون فيه، ويؤمن الخبراء والمسؤولون بالأندية ومراكز الشباب بدور الترويح في تطوير الجوانب النفسية والاجتماعية ويرون أن الترويح يؤدي إلى صورٍ إيجابيةٍ للتكيف النفسي والاجتماعي، وسنقوم في هذا الفصل بالتعرف على النشاط الترويحي.

2-1- التطور التاريخي للترويح:

تمتع الإنسان القديم بوقت فراغة أي أن الإنسان ما قبل التاريخ (فيما قبل 4000 سنة قبل الميلاد) كان يتاح له وقت فراغ ينفقه في غير أغراض البحث عن الطعام أو النوم أو الدفاع عن النفس، ويرى بعض العلماء أن المظاهر الأولى للترويح وشغل أوقات الفراغ كانت تنحصر في الإحتفالات والرقص في المناسبات المختلفة، وكان المجتمع القديم ينقسم إلى طبقتين هما الطبقة الحاكمة (طبقة الأحرار) وتتكون من الحكماء والأمراء والكهنة، والطبقة المحكومة (طبقة العبيد)، وكان للطبقة الأولى وقت فراغ تتمتع به أما الطبقة الثانية فكانت مثقلة بالعمل ولا يتوافر لها إلا وقت فراغ ضئيل تقضيه في الراحة من عناء مجهود العمل أو في ممارسة بعض الأنشطة الترويحية كالراقص أو النحت أو التمثيل أو النشاط البدني.

وفي تاريخ مصر القديم يلمس الباحث الأنشطة التي كانت تمارس في وقت الفراغ مثل الرقص والصيد والمصارعة والسباحة والرمي والقوس والسهام والنبال والحرب والنقوش والآثار والرسوم في المقابر المصريين القدماء كانت أكبر دليل على ذلك.

وفي عهد الرومان اصطبغت الأنشطة الرياضية والترويحية بالقوة والعنف وكانت ألعابهم التقليدية تقدم في مكان شديد الشبيه بالسيرك وتشتمل على ألعاب الملاكمة والمصارعة والقتال بالعربات الحربية ومنازلة الأفراد والجماعات للحيوانات المفترسة وكانت الطبقة الحاكمة تقضي وقت فراغها في الترويح عن النفس في مشاهدة هذه الألعاب وكان المشتركون في هذه الألعاب هم العبيد.

وظهرت الكنيسة الكاثوليكية في العصور الوسطى كأكبر قوة وعامل في الحياة الإجتماعية في أوروبا، وأدى تغلغل النفوذ رجال الكنيسة في الحياة الإجتماعية إلى تعظيم شأن التربية الدينية والتقليل من شأن النواحي الأخرى كالتربية البدنية والترويح، إذ تم اعتبارهم متاعاً دنيوياً ولا يصح للمسيحي أن ينجس فيه.

وفي بلاد العرب ظهر الإسلام وعنى المجتمع الإسلامي بالرياضة والترويح وقد قال رسول الله ﷺ "روحوا القلوب ساعةً بعد ساعة فإن القلوب إذا كلَّت عميت"، وكما قال سيدنا عمر بن الخطاب: "علموا أولادكم الرمية والسباحة وركوب الخيل"، وكانت الفروسية والرمية والمصارعة من الأنشطة الترويحية الهامة عند العرب. (جلال، وآخرون، 2010، ص118-120)

وفي العصر الحديث قررت الجمعية العمومية للأمم المتحدة في اجتماعها السنوي عام 1981 بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق الخواص، وقد أجمع العلماء على اختلاف تخصصاتهم في علوم البيولوجيا والنفس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموماً وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجياً ونفسياً واجتماعياً. (حلمي، وفرحات، 1998، ص61)

2-2- تعريف الترويح:

هو عبارة عن نشاطٍ تلقائيٍ مقصور لذاته وليس للكسب المادي يمارسه الفرد في وقت الفراغ، وهو نشاطٌ هادفٌ وبناءٌ، وهو اتجاهٌ عاطفيٌ لنشاطٍ معينٍ تُصاحبه حالةٌ نفسيةٌ أو انفعاليةٌ يشعر بها الفرد أثناء ممارسته ويحقق السعادة الشخصية للفرد، ويتعدد النشاط الترويحي بتعدد اهتمامات الأفراد، وما هو مناسب لفرد ما غير مناسب للآخر، بل ما يعتبره الفرد نشاطاً ترويحياً في وقتٍ ما قد لا يكون كذلك في وقتٍ آخرٍ إذا خلا منه التجديد لأنه يصبح عادةً، ونتيجةً لذلك ينتقل الفرد إلى ممارسة نشاطٍ آخرٍ يوفر التجديد والشعور بالسعادة، ويحتم ذلك أن يكون الفرد مُلماً بمناشطٍ ترويحيةٍ عديدةٍ لتحقيق سمة التجديد. (صبيح، 2001، ص11)

ويعرف بأنه الأنشطة التي يشترك فيها الفرد اختياريًا، وهذه الأنشطة تكون مجددة ومطورة للحالة البدنية والاجتماعية والنفسية والعقلية ويؤديها الفرد بنفسه، والترويح نشاط متواصل وممتع قد يكون فردياً أو جماعياً. (عادل نور عبد الحليم، 2001، ص9)

كما يُعرف بأنه نشاط بناء ذو فائدة يمارسه الفرد باختياره الحر حسب قدراته وميوله بدافع داخلي ليحقق له رضاءاً مباشراً أو يجعله يحس بتجديد النشاط. (محمد أمين عبد السلام، 2001، ص10)

وهو جميع أوجه النشاط البناءة والمقبولة اجتماعياً وعقائدياً والتي تُؤدى أثناء أوقات الفراغ وذلك بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية وتطوير الشخصية وتحقيق الرضا والسعادة من المشاركة ذاتها. (أحمد محمد الفاضل، 2002، ص45)

بأنه نشاط تلقائي مقصود لذاته وليس للكسب المادي ويزاول في أوقات الفراغ لتنمية ملكات الفرد رياضياً واجتماعياً وذهنياً. (نور حسن عبد الحليم، 2009، ص14)

ويذكر (درويش، والخولي، 2001، ص122) أن الترويح هو ظرفٌ انفعاليٌ ينتاب الإنسان وينتج من الإحساس بالوجود الطيب في الحياة ومن الرضا، وهو يتصف بمشاعر كالإجادة والإنجاز والنجاح والسرور ويقوم بدعم الصورة الإيجابية للذات وتحقيق الأغراض الشخصية، وهي أنشطةٌ مستثمرةٌ للفراغ مقبولةٌ اجتماعياً.

وهو نشاطٌ وحالةٌ وجدانيةٌ ونمطٌ اجتماعيٌ منظمٌ أو أسلوبٌ لاستعادة حيوية وقوى الفرد للعمل، وهو الإختيار الإرادي للخبرة في وقت الفراغ. (عبد السلام، وطه، 1991، ص30)

ومن التعريفات السابقة يمكننا تعريف النشاط الترويحي بأنه أي نشاط يتم القيام به لأغراض الترفيه والتسلية، والتخلص من الضغوط النفسية والتوتر، ويشمل النشاط الترويحي العديد من الأنشطة المختلفة مثل الرياضة، والفنون، والألعاب، والسفر، والتخييم، وغيرها، ويُشترط أن يكون في وقت الفراغ كي لا يؤدي إلى الإخلال بنظام الحياة اليومية للأفراد.

2-3- أراض الترويج:

إن الترويج حق إنساني لجميع الأفراد في كل مكان بغض النظر عن اللون والجنس والعقيدة، ويأسر الترويج العالم بما له من آثار على البشر مما يؤثر فيه من عوامل يدفعها عمق النقد والتحضر كما، تتلخص أغراض الترويج تبعاً للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافعاً لممارسة الأنشطة الترويجية وتتمثل كما ذكرها (كماش، 2015، ص 55-56) فيما يلي:

2-3-1- غرض حركي:

حيث أن الواقع للحركة والنشاط يعتبر دافع أساسي لجميع الأفراد ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويجي.

2-3-2- غرض الإتصال بالآخرين:

تعتبر سمة الإتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو الملفوظة هي سمة يتميز بها كل البشر، وإن قص القصص أو المناقشات الجماعية والمحادثات وقراءة الشعر والقصة القصيرة كل هذه الأنشطة تُشبع الرغبة في الإتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.

2-3-3- غرض تعليمي:

عادةً ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو جديد في دائرة اهتمام الفرد، وعادةً ما يبحث الفرد في اهتماماتٍ جديدةٍ تُمهّد لمعرفة ما يجهله فإذا تتبعنا هواة المراسلة، وهواة جمع الطوابع، وهواة جمع العُمَلات ما هي إلقناتٌ لتعلم الجديد.

2-3-4- غرض ابتكاري فني:

تتبعك الرغبة في الإبتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والإنفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعاً لما يتذوقه الفرد وما يعتبره الفرد خبرةً جماعيةً من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة، وتُهيئ الأنشطة الترويجية فرصاً عديدةً لإشباع اهتمام الفرد الفنية كالتمثيل والموسيقى والرقص الحديث والنحت والرسم إلى آخر هذه الأنشطة.

2-3-5- غرض اجتماعي:

إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه وهناك جزءٌ ليس بالقليل في الترويح المنظم أو غير المنظم يعتمد أساساً على تحقيق الحاجة إلى الإنتماء، ويضيف (الحماحي، وعبد العزيز) أن هناك غرض آخر وهو غرض تحسين الصحة عن طريق تطوير الحالة الصحية للفرد وتنمية العادات الصحية المرغوبة، والوقاية من التعرض لفرص الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية وزيادة المناعة الطبيعية ومقاومة الأمراض والحد من الآثار السلبية والتوتر النفسي والعصبي.

2-4- الخصائص العامة للترويح:

هناك العديد من الخصائص العامة التي يمكن أن يتسم بها الترويح، ومن أهمها ما وردت في (زيد أحمد، 2020، ص 68-71)، وهي:

- **الترويح نشاط:** لا يكفي أن نذكر أن الترويح نشاط، إذ لابد أن نحدد نوعية هذا النشاط وطبيعته، وفي هذا المجال يمكننا أن نحدد المعايير الآتية للنشاط الترويحي:

أ- **الترويح نشاط بناء:** هناك مستويات متعددة للنشاط فقد يكون النشاط بنائياً يهدف إلى بناء شخصية الفرد وقد يكون هداماً يسهم في إيذاء النفس أو الآخرين، وتتمثل الأنشطة الهدامة في شرب الخمر ولعب الميسر والمقامرة والمراهنة والتسكع في الشوارع بهدف معاكسة الآخرين أو النيل منهم أو إيذائهم، وغير ذلك من أنواع السلوك التي لا يتقبلها المجتمع.

ب- **الترويح نشاط اختياري:** وهذا يعني أن الفرد يختار بإرادته دون أن يكون مجبراً نوع النشاط الذي يميل إليه ويتناسب مع قدراته وإمكاناته، ويميل الفرد لنوع من النشاط الترويحي دون الآخر ميل مكتسب، ونقصد بالميل استعداد واتجاه الفرد لتركيز انتباهه لأشياء معينة تستثير وجدانه، وعلى ذلك فإن النشاط الترويحي لفرد معين قد لا يكون له جاذبية عند فرد آخر، ومما لا شك فيه أن العوامل الوراثية تؤثر في تهيئة الفرد لنوع معين من أنواع الأنشطة الترويحية، ولكن العامل الأساسي هو بالتأكيد التعليم السابق.

وعلى ذلك فإن التربية لها أهمية كبرى في تحديد أنواع الأنشطة الترويحية التي يتمتع الفرد بممارستها، ومن هنا تبرز أهمية الإهتمام بميول الأطفال والشباب لمحاولة تنمية الميول التي تتميز بأهميتها وفعاليتها في تنمية الفرد تنمية شاملة، ومن هنا نستطيع القول إن الترويح نشاط اختياري مع التأكيد على أهمية التوجيه التربوي.

ج - **الترويح نشاط ممتع أو سار:** ونقصد بذلك أن النشاط الترويحي يمنح الفرد المتعة والسرور والسعادة كنواحٍ شعورية ذاتية ناتجة عن هذا النشاط الترويحي، ويجب ألا تؤثر هذه السعادة على سعادة الآخرين أو تؤدي إلى إيذاء النفس أو إيذاء الآخرين والضرر بهم، أو تتطلب مجهوداً لا يستطيع معه الفرد تأدية وظائفه الأخرى بصورة مقبولة أو تؤدي إلى إفساد العلاقات بين الأفراد.

- **الترويح يحدث في وقت الفراغ ويرتبط به:** إن الترويح ينبغي أن يحدث في وقت الفراغ وليس في وقت العمل، ولكي يكون النشاط الممارس نشاطاً ترويحياً ينبغي أن يمارس في وقت الفراغ وليس في وقت العمل المهني أو الوظيفي الذي يمارسه الفرد، لذا فإن الترويح يعد أحد الأهداف الأساسية لوظائف وقت الفراغ.

- الترويح نشاط يتقبله المجتمع ويخضع لتقاليد وعاداته ولنوع الثقافة السائدة في مجتمع الفرد.

- الترويح يسهم في بناء الفرد وتنميته حتى لا يصبح الترويح بلا هدف.

- يتسم الترويح بالمرونة.

- يحدده الدافع من أجله.
- يمارسه كل الأجناس والأديان والألوان.
- يتميز بالتجديد.
- الترويح جاد وغرضه في ذاته.
- متنوع وصوره متعددة.
- الترويح يعمل على تنمية قوة عضلات الجسم وتناسقها ومرونتها، والتوافق العضلي العصبي، ويعمل على رفع مستوى الحيوية، والجلد، ومقاومة التعب ويعمل كذلك على التخلص من الضغط العصبي، ومن ثم يعمل على الراحة، كما يعمل على رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي، وعلى التخلص من الطاقة الزائدة.
- يوفر الترويح الفرص لتجربة خبرات جديدة، والشعور بالاطمئنان، والأهمية الذاتية، كما يوفر الفرص لإشباع رغبة حب الإستطلاع، وتأكيد الذات، والتقليد والمحاكاة والتعبير عن النفس والثقة بها، والتلقائية والشجاعة، والأصالة الطبيعية، كما يوفر الترويح أعظم الفرص في التخلص من الميول العدوانية في ظروف اجتماعية مقبولة، ويعمل على رفع مستوى الصحة العقلية، ويهيئ الفرص لعدم التماذي في أحلام اليقظة، ويوفر التوازن بين الإستقلالية والتبعية للممارس، ويعمل الترويح على تنمية النضج العاطفي لدى الممارس عن طريق مواقف عديدة ومتنوعة، ويقضي على الخجل، ويبعث على السعادة في الوصول وتحقيق النجاح، ويعمل على تنمية صفات عديدة كالأمانة والإخاء والتحكم في المشاعر والريادة والتبعية تنشأ أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية، ويوفر الفرص لتنمية الصفات الإجتماعية والتعاون والمنافسة.
- يعمل الترويح على تنمية الفرد من الناحية الإجتماعية، وهناك اتجاهات كالتعاون والصدق والعدل يمكن تنميتها بواسطة ممارسة أنشطة ترويحية، وإن الكيان الإجتماعي للفرد والروح الرياضية قد تكونان نتاجاً لممارسة الأنشطة الترويحية، وقد تتوافر فرص عديدة لتبادل الآراء واكتشاف رغبات جديدة وتكوين صداقات جديدة عن طريق ممارسة أنشطة ترويحية، وتهيئ هذه الأنشطة الفرص للممارس لأن يشعر بالاطمئنان والثقة والتوجيه الذاتي، وتهيئ الفرص للتدريب على إصدار القرارات.
- يتميز الترويح بالهادفية، والمقصود بها أن يكون النشاط هادفاً، بمعنى أن يسهم في إكساب الفرد بفضل ممارسته للنشاط المهارات والقيم والاتجاهات التربوية، ويسهم في تنمية شخصية الفرد وتطويرها.
- تحقيق الدافعية: يحدث الإقبال على ممارسة النشاط الترويحي، وفقاً لرغبات الممارس في النشاط الترويحي ويدافع من ذاته.
- التوازن النفسي: يحقق الترويح للفرد التوازن النفسي عن طريق الأنشطة الترويحية فلكل إنسان أعماله الخاصة التي يؤديها في حياته، وهذه الأعمال تكون غير كافية بإشباع الميول المتعددة للفرد، ولذا تبقى

لدى الفرد ميول أخرى لا تزال في حاجة إلى إشباع، وهذه الميول يمكن إشباعها في وقت الفراغ - تحقيق الإتزان الإنفعالي: النشاط الترويحي من شأنه جلب السرور والمرح والبهجة إلى نفوس الممارسين وبذلك يكونون في حالة اتزان انفعالي وسرور زائدين أثناء النشاط الترويحي.

2-5- نظريات الترويح:

هناك العديد من النظريات التي حاولت وصف وتفسير وفهم ظاهرة الترويح، لذلك فمن الصعب حصر كل الآراء حول نظريات الترويح ومفهومه بسبب تعدد العوامل المتأثرة به في الحياة الإجتماعية المعقدة، بالإضافة إلى أن كل نظرية من النظريات تركز على جانب من الجوانب لتقدم وصفاً وتفسيراً لهذه الظاهرة الاجتماعية، إلا أنه يمكن تحديد أهم النظريات المتعلقة بالترويح كما يلي:

2-5-1- نظرية الطاقة الفائضة: يتزعم هذه النظرية "سبنسر وشيلر Spencer & Shler"، حيث يشير إلى أن الكائن البشري يمتلك من الطاقة أكثر من احتياجاته ولكن لا يستخدمها كلها في قضاء حاجات جسمه، ولذلك فإن هذه القوى والطاقة المعطلة تتراكم في مراكز الأعصاب ويزداد تراكمها وتضغط حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذٍ لهذه الطاقة الفائضة، ويُعتبر اللعب والترويح وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة وبالتالي يساعد الإنسان على الوصول إلى التوازن النفسي. (محمد يونس، وصابر، 2000، ص121)

2-5-2- نظرية الإستجمام والإسترخاء: يتزعم القائلين بها " لازاروس Lazarose"، وتفترض هذه النظرية أن الترويح يُعد وسيلة طبيعية للتخلص من الإضطرابات العصبية والشعور بالقلق والملل والإحباط والإكتئاب، فعند ممارسة الفرد للترويح واللعب يشعر بالراحة الجسمية والعقلية، كما أن رغبة الإنسان في التخلص من الملل والمتاعب أو رغبته في اكتساب خبرات جديدة تشكل عنصراً أساسياً ضمن رغباته، فالإنسان يسعى للتخلص من التوترات والمتاعب بالأنشطة المختلفة، وبذلك ترى هذه النظرية أن الترويح وسيلة للتخلص من ضغوط الحياة وروتينها. (غولي، وإبراهيم، 2001، ص117)

2-5-3- نظرية الإعداد للحياة: من أصحاب هذه النظرية "كارل جروس Karl Gros" والذي نادى بأن ممارسة الأنشطة الترويحية ما هو إلا دافع عام لتمارين الغرائز الضرورية والمهارات الأساسية التي سوف يكون الفرد في حاجة إليها مستقبلاً، حيث يقول إن الطفل في قيامه باللعب يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنات عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة والولد عندما يلعب بالمسدس يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة، ولما كانت مرحلة الطفولة هي التي تعتبر مرحلة إعداد للحياة وأنها المرحلة التي يمارس فيها الطفل اللعب بتلقائية فإنه يمكن من خلالها أن ينمي استعداداته ومهاراته الأساسية لكي يستطيع التكيف مع بيئته المعقدة. (حسن محمود، وحسن محمود، 2008، ص122)

2-5-4- نظرية التواصل الإجتماعي: تفسر هذه النظرية ممارسة الإنسان للعب والأنشطة بأن الإنسان يولد من أبوين في مجتمع معين يتميز بثقافة معينة لذا فمن الطبيعي أن يتأثر الطفل ببيئته الاجتماعية، فينتقل أنماط النشاط التي يجدها سائدة في مجتمعه وبيئته، كما أن العادات الاجتماعية المختلفة تقرر إلى حد بعيد مدى طبيعة الأنشطة التي يمارسها الأطفال. (غولي، وإبراهيم، 2001، ص122)

2-5-5- نظرية التعبير الذاتي: يرتبط تفسير هذه النظرية بطبيعة الإنسان وتكوينه العضوي وانفعالاته النفسية وأحاسيسه وعواطفه وقدرته الإستيعابية ورغبته وإرادته في التعبير عن ذاته، وتستند هذه النظرية على أن دافع الحياة هو القيام بعمل ما، وأن السعادة الحقيقية التي يسعى معظم الناس وراءها تتحقق عن طريق أداء الأعمال والوظائف، حيث يفسر "برنارد ماسون Pernard Mason" هذه النظرية على أن الإنسان مخلوق نشط ولكن تكوينه الفسيولوجي والتشريحي يفرض القيود على نشاطه، ولكن ميوله النفسية تدفعه وتوجهه بطريقة مباشرة أو غير مباشرة لذلك، فممارسة الأنشطة والألعاب المختلفة تساعد في ميوله ودوافعه واتجاهاته وحاجاته، أي أن ممارسة الأنشطة الترويحية وسيلة هامة لتعبير الفرد عن ذاته وعن ميوله واتجاهاته، وتأخذ هذه النظرية بعين الاعتبار أن أنماط الأفعال التي يسعى الإنسان لتحقيق السعادة بواسطتها تعتمد على قدرته وحالته الصحية واتجاهاته، وترى أيضاً أن الترويح نمط من الأنشطة ومحاولة يسعى الإنسان من خلالها إلى التعبير عن ذاته، ويجد مجال تحقيق رغباته في الإبداع وكسب ثقة الآخرين واستحسانهم وبالرغم من عمومية هذه النظرية فالإنسان يسعى للتعبير عن ذاته في العمل والعبادة وكذلك في التحصيل، إلا أنه في هذه الأعمال غالباً ما ينشد الجزاء والمكافأة من إنجازها، أما الترويح فهو نشاط يُقبل عليه الإنسان من أجل الترويح والتعبير عن ذاته وشخصيته. (القطب، 1980، ص77)

2-5-6- النظرية التعويضية: ترى هذه النظرية أن الوظيفة الأساسية للترويح والترفيه ليست مجرد التنفيس عن انفعال محبوس ولكنها تعويض للنقص في بعض نواحي السلوك، فحينما يعجز الفرد عن أداء سلوك معين يميل إلى أن يسلك سلوكاً مماثلاً في مواقف يهيؤها اللعب، وقد يكون تحقيق الذات ممكناً عن طريق توفير وسائل الترويح المنظم الذي يهيئ فرصاً كثيرة لتحقيق الإستقرار النفسي للأفراد، لذا تبرز أهمية الترويح حيث أنه من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية يستطيع الفرد إشباع رغباته وميوله ، ويرى العالم "كار Kar" وجود كم كبير من الغرائز الإنسانية التي قيدها النظم الاجتماعية السائدة بحيث لا يمكن إرضاء هذه الرغبات والميول في ظل هذه النظم ، لذلك يقوم الفرد بممارسة الترويح لكي يشبع رغباته وميوله بمعزل عن تلك النظم ، ومن هنا تحدث عملية التنفيس للرغبات من خلال ممارسة النشاط الترويحي. (درويش، والحماحمي، 1997، ص38)

2-5-7- النظرية التبادلية: استُخدمت هذه النظرية في تفسير عدة موضوعات منها موضوع الترويح ، وترى هذه النظرية أن الإنسان عندما يقوم بممارسة وسيلة ترويحية معينة ويجد فيها تحقيق لإشباع حاجاته

أو يعود عليه بالفائدة فإنه يقوم بمحاولة تكرار هذه الوسيلة الترويحية مرات متعددة بمعنى آخر، وتقدم هذه النظرية قضايا تفسيرية نجملها فيما يلي: كلما زاد العائد من النشاط الترويحي في الماضي زادت فرصة اختيار هذا النشاط من بين الأنشطة الأخرى، وكلما زاد رضا الفرد عن العائد من النشاط الترويحي زادت مزاولته لهذا النشاط. (الصلوي، 2006، ص16)

2-6- العوامل المؤثرة في الترويح:

يذكر (سي لعربي، 2010) أن ثمة عوامل اقتصادية واجتماعية مؤثرة في الترويح فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية من أن تكشف عن متغيراته السوسولوجية والنفسية والبيولوجية والإقتصادية وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الترويح إلا أن كلاً من حجم الوقت والترويح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها:

2-6-1- الوسط الاجتماعي: إن العادات والتقاليد تعتبر عاملاً في انتشار كثير من نشاطات اللهو والتسلية واللعب وقد تكون حاجزاً أمام بعض العوامل الأخرى، ويرى "دومادوزين" أن كثير من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلا قليلاً لأن عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما ، وقد جاء في استقصاء جزائري إن شباب المدينة أكثر ممارسة للنشاط الرياضي من شباب الأرياف وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس ومن أسباب ذلك إن تقاليد الريف لا تشجع على هذا النشاط خاصة عند الفتيات، وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة حيث بين "لوشن" في دراسته للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام الديني في دراسته على عينة بلغت 1880 شخصاً في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة إلى أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموماً.

2-6-2- المستوى الإقتصادي: تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل الأفراد لإشباع حاجاتهم الترويحية في حياة اجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة و التسلية و الترفيه، يبدو من خلال كثير من الدراسات أن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار أو الإطارات السامية.

2-6-3- السن: تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار وأن الطفل كلما نَمى وكبر في السن قل نشاطه في اللعب. يشير "سولينجر" إلى أن الأطفال في نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكالاً أخرى غير التي كانوا التي كانوا يمارسونها من قبل، وذلك كمشاهدة التلفزيون والإستماع إلى الموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي.

2-6-4- الجنس: تُشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها البنات فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي

بينما يفضل البنين اللعب باللعب المتحركة وباللعب الآلية وألعاب المطاردة، كما أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكثر من البنات. (سي لعربي، 2010، ص 33-34)

2-6-5- درجة التعلم: لقد أكدت كثير من الدراسات الإجتماعية أن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأغراض نحو تسلياتهم وهواياتهم منها ما جاء بها "دوما زودبي" إذ بيّن أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموماً في اختياره لترويجه...، خاصة وأن الإنسان يتلقى اليوم كثيراً من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية مما قد يربي أذواقاً معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة.

كما أوضحت دراسة بلجيكية أن اختيار الأفراد لأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمي (ابتدائي، ثانوي، جامعي) أن الجامعيين يُفضلون الموسيقى والحصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الإبتدائي أكثر ولعاً بالتنوعات الغنائية والألعاب المختلفة. (صغيري، 2008، ص 34)

2-7- أنواع الترويح:

2-7-1- الترويح الخلوي: هو نوع من أنواع الترويح الذي يشتمل في ب ا رمجه على مختلف أشكال النشاطات التي تتم بعيداً عن الأماكن المغلقة، والتي لها علاقة مباشرة بالطبيعة التي يستمتع الأفراد بجمالها.

2-7-2- الترويح الإجتماعي: يقصد به مشاركة أكثر من فرد في نشاط ما بهدف المشاركة الإجتماعية الفاعلة بين الأفراد لغرض الترويح.

2-7-3- الترويح الثقافي: يسعى في برامجه إلى تحقيق المتعة لممارسيه وإلى إكسابهم المعلومات والمعرفة والمفاهيم، وتنوع أشكال أنشطته إلى أنشطة لغوية وأنشطة أدبية وأنشطة عقلية.

2-7-4- الترويح الفني: يهتم هذا النوع من الترويح بالأنشطة التي تحقق السعادة من خلال برامجه التي تحتوي على الفن والإبداع مثل الرسم بأشكاله وأنواعه المختلفة.

2-7-5- الترويح العلاجي: يقصد به الأنشطة الترويحية التي يستفيد منها المرضى المصابين بأمراض مختلفة بهدف تحقيق المتعة والاسترخاء والخروج من أجواء المرض التي تؤدي إلى الإحباط والاكتئاب، حيث تكون أنشطته متنوعة حسب الفئة العمرية وطبيعة المرض. (زريقات، 2022، ص 18-19)

2-7-6- الترويح التجاري: الترويح التجاري هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي، ويرى البعض أن الترويح يدخل في نطاقه السينما، المسرح، الإذاعة والتلفزيون، والصحف والجرائد وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى، والمؤسسات الترويحية التجارية السابق ذكرها مؤسسات لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تنميتهم الشاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال. (عطيات، 1978، ص 64)

2-7-7- الترويح الرياضي: يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز

به لأهمية كبرى في المتعة الشاملة، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية، وإن مزاولة النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يُعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه من خلال مزاولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى تحسن عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي. (رحمة، 1998، ص 9)

2-8- أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي:

وفقاً لآراء كل من "رينولد كارلسون"، "جانيت ماكلين"، "تيودور ديب"، "جيمس بيترسون"، فإنه يتم تقسيم مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية:

2-8-1- الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط: تستثير تلك الألعاب والمسابقات ميول واهتمامات الأطفال وصغار السن وتعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها، كما أن الإشتراك في مناشطها لا يحتاج إلى مستوى عالٍ من المهارة أو الأداء، إلا أنه يمكن لمختلف الأعمار في تلك المناشط وبما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولهم، ومن أمثلة تلك الأوجه من النشاط: ألعاب الكرة، التتابعات، ألعاب الرشاقة، ألعاب الرقص والغناء، ألعاب إقنفاء الأثر.

2-8-2- الألعاب أو الرياضات الفردية: يُفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي، أو لصعوبة الإتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط، أو لصعوبة الإتفاق على وقتٍ معينٍ للممارسة، ومن أمثلة تلك الرياضات الفردية نجد: القنص، صيد الأسماك، الإنزلاق أو التزلج على الجليد أو الأرض، المشي، الجري، الفروسية، الجولف، الرمي بالسهم، السباحة، ركوب الدراجات، اليخوت... إلخ.

2-8-3- الألعاب أو الرياضات الزوجية: هناك بعض الألعاب والرياضات التي تستلزم اشتراك فردين على الأقل للعب معاً وذلك لنجاح المشاركة في النشاط، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية ومن أمثلة الألعاب أو الرياضات الزوجية نجد: التنس الأرضي، الريشة الطائرة (بادمنتون)، تنس الطاولة، المباراة، كرة المضرب الخشبي (الكريكت)، الإسكواش.

2-8-4- الألعاب أو الرياضات الفرق: تُعدُّ الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب، ولذا فهي تتوافق مع اهتماماتهم، كما أن الإشتراك في تلك المناشط يكون على مستوى عالٍ من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب والرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب اتباعها لتنظيم رياضات الفرق، ومن أمثلة تلك الرياضات نجد: كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد، الهوكي، الريجي. (غندير، 2012، 292-293)

2-9- أهداف الترويح الرياضي:

يشير (الحماحي وعبد العزيز، 1998) إلى مجموعة من أهداف الترويح الرياضي نذكرها كالتالي:

2-9-1- الأهداف الصحية: الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام تتمثل:

- تطور الحالة الصحية للفرد.
- تنمية العادات الصحية المرغوبة.
- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي.
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقاً لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.

2-9-2- الأهداف الإجتماعية: وتتضمن ما يلي:

- التغلب على ظاهرة العزلة الإجتماعية.
- تحقيق التوافق الإجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين للنشاط الرياضي.
- تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات لدعم العمل الجماعي.

2-9-3- الأهداف التربوية: تتضمن أهم الأهداف التالية:

- تنمية الشخصية المتكاملة للفرد وتزويده بالعديد من الخبرات.
- استثمار أوقات الفراغ والإرتقاء بسلوك الفرد.
- تنمية قوة الإرادة والإحساس بحب الطبيعة وحياة الخلاء.

2-9-4- الأهداف النفسية: تحتوي على أهم الأهداف التالية:

- تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويح عن ذاته.
- إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية الرياضة.

2-9-5- الأهداف البدنية: تشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارسين بانتظام:

- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة والاحتفاظ بالقوام الرشيق.
- الحد من التوتر النفسي والعصبي.
- تحقيق الإسترخاء والتوازن النفسي للفرد.
- تنمية اللياقة البدنية وتجديد نشاط وحيوية الجسم.
- الوقاية من بعض انحرافات القوام.
- الإسترخاء العضلي والعصبي.
- مقاومة الإنهيار البدني في سن الشيخوخة.

2-9-6- الأهداف الثقافية: وتشمل أهم الأهداف التالية:

- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية.

- تشكيل وتنمية مدركات الفرد بأهمية الرياضة للجميع في الحياة.
- إدراك الفرد لقدرات وحاجات الجسم للحركة.
- فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد.

2-9-7- الأهداف الإقتصادية:

- زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد والإنتاج القومي للدولة.
- التقليل من النفقات الصحية نظراً لما تسهم به الرياضة للمجتمع في الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بزيادة الوزن أو نقص الحركة أو بالتوتر النفسي أو العصبي. (الحماحمي، 1998، ص 91-95)

2-10- المبادئ العامة لاختيار نشاط الترويحي الرياضي:

يُشير (عبد المقصود، 1996، ص 18) إلى أن المبادئ العامة لاختيار نشاط الترويحي الرياضي هي:

- يجب أن يراعى البرنامج ميول وحاجات وقدرات المشتركين.
- أن تتعدد أوجه نشاط البرنامج بحيث يجد فيها كل مشترك ما يُناسبه.
- يجب أن يكون هناك توازن بين أوجه النشاط الجماعي والفردى بحيث لا يطغى نوع على آخر.
- أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة.
- أن يكون نوع النشاط مناسباً لحالة الطقس.
- أن يبعث النشاط على المرح والتعاون.
- يجب أن يُسهم المشتركون في وضع البرنامج، فالإنسان المتكامل نتاج برنامجٍ متزنٍ.
- ويضيف (السيد كامل، والسيد وديع، 1981، ص 103) أنه:
- يجب أن يُساهم في تنمية ميل الفرد نحو أنشطة الترويحي الصحي كوسيلةٍ للتخلص من الإجهاد العقلي والإنفعالي الناتج عن ضغط الحياة المعاصرة ومستلزماتها الملحة.
- أن يبعث على الحماس والرغبة والإندفاع ولكنه من جهةٍ أخرى يُنمي قوة الإرادة والعزيمة والقدرة على المشاركة وضبط النفس.

- أن يُنمي سرعة الإدراك والفهم واتخاذ المواقف المناسبة والإستجابة الصحيحة للمؤثرات المختلفة.
- ولتطوير الفرد من الناحية الترويحية هناك عددٌ من الخصائص الأساسية والتي يمكن تحديدها في ظل استخدام الألعاب الصغيرة والألعاب التمهيدية وهي كما يلي:

- الترويحي يعنى الفعالية والألعاب الصغيرة التي تتضمن أنشطة مختلفة وفاعليات متعددة، وهي إما أن تكون بدنيةً أو فكريةً أو اجتماعيةً، وهي تعني بطبيعة الحال أن يبذل الفرد فيها جهداً وقوةً ونشاطاً متنوعاً لغرض أدائها على الوجه الأكمل.

- عندما يمارس الأفراد الأنشطة يكونون مدفوعين بالرغبة في الحصول على المتعة والسعادة، ومن ثم تؤدي إلى توفير الغرض لإعداد المواطن الصالح.
- إن الميل الطبيعي وحده هو الذي يدفع الفرد لمزاولة النشاط الترويحي، وتوفر الفرص لاكتشاف المواهب والقدرات الفردية، كالتعبير عن النفس والإبداع والتجديد في الطاقة الحيوية وبالتالي التخلص من المؤثرات العصبية مما يجعله متكيفاً مع مجتمعه راضياً عن نفسه وعن المجتمع الذي يعيش فيه.
- الألعاب الصغيرة والأنشطة المستخدمة التي تهدف إلى تطوير الفرد من الناحية الترويحية يجب أن تكون لها آثار واضحة في تكوين الشخصية المتزنة وتنميتها.

2-11- التأثيرات النفسية للنشاط الرياضي الترويحي لكبار السن:

- يدعم الترويح الرياضي كفاءة الأجهزة الحيوية في الجسم والأعضاء الداخلية، فمن خلال البرامج الترويحية الرياضية المناسبة للحالة الصحية والسيولوجية والحركية تعود الفائدة على أجهزة الجسم وأعضائه، فتتأثر حركة المسن ويشعر بالحيوية والنشاط الأمر الذي يُجدد ثقته بنفسه ويؤثر إيجابياً على مفهوم الذات في هذه المرحلة العمرية.
- ممارسة الأنشطة الترويحية تحجب المسن عن الإستغراق في التفكير في الخبرات الإنفعالية السلبية، فهو يفكر في الحركة وفي النشاط الذي يمارسه وفي تعليمات وإرشادات الرائد الترويحي، وفي تعليقات وأفكار زملائه في الممارسة.
- وجود أشكال بسيطة من المنافسة التي لا تعتمد على الإحتكاك مثل مباراة في تنس الطاولة أو التصويب على لوحة كرة السلة، حيث يؤدي ذلك إلى انعكاسات نفسية تشير إلى أن الفرد المسن لا زال في حالة تفاعل مع الحياة ويوجد ما يحتاج منه لتجديد طاقاته وبذل الجهد وإمعان الفكر، فهو طاقة متجددة ليست طاقة معطلة استغنى عنها المجتمع.
- تُساعد الأنشطة الترويحية للمسنين على الإقلال من الشعور بالإغتراب تجاه المجتمع لكونها تُسهم في تنمية المشاركة الإجتماعية وتنمية روح التسامح وتقبل الآخرين.
- الأنشطة الترويحية تُساهم في تقليل الفجوة التي تحدث بين المسن بما يحمله من رصيد ثقافي وفكري واجتماعي وما يعيشه من متغيرات وبدائل ثقافية مستحدثة قد لا يتقبلها بسهولة.
- الأنشطة الترويحية تلعب دوراً فعالاً في خلق مجالات للعمل التطوعي تعوض المسن عن الدور الإجتماعي المفقود نتيجة لتقاعدته عن العمل، حيث يُعتبر توقف الفرد عن العمل والعطاء بداية التأثيرات النفسية السلبية.
- النشاط الترويحي وبخاصة الترويح الرياضي الذي يمارس فيه المسن أنشطة ألعاب المضرب يساهم في التخلص من التوتر والضغط النفسي، فضرب الكرة بجانب خروج طاقة بدنية يُصاحبها خروج للجوانب السلبية التي تمثل الضغط النفسي والعصبي على الفرد المسن.

- الإسترخاء النفسي الناتج عن تبادل العمل بين الذهن والبدن، فالأنشطة الرياضية البدنية تجعل الذهن مسترخياً دونما الإستغراق في هموم ومشكلات الحياة اليومية، أما ممارسة الأنشطة الذهنية والفكرية والثقافية فإنها مستدعاة لاسترخاء الجسم بعد جهدٍ بدنيٍّ يوميٍّ.

- ممارسة أنشطة ترويحية جديدة تدعم الجوانب النفسية الإيجابية، حيث تؤكد للفرد المسن أنه لازال يمتلك القدرة على تعلم مهارات وخبراتٍ جديدةٍ، فهو في حالةٍ من حالات البناء وليس حالات الهدم والقرب من انتهاء العمر والشيخوخة. (باهي، وعفيفي، 2005، ص 152-153)

2-12- خطوات بناء البرامج الترويحية الرياضية:

- يذكر (بوعزيز محمد، 2018) نقلاً عن "شعلان وناجي" أن هناك خطوات علمية مبنية على أسس تُساعد في بناء البرنامج الترويحي الرياضي وهي:
- تحديد الهدف من وضع البرنامج بوضوح.
 - دراسة الفئة التي سيبنى البرنامج من أجلها.
 - دراسة الأفراد المنتفعين من البرنامج.
 - استطلاع ميولهم و رغباتهم و اتجاهاتهم و دوافعهم نحو البرنامج.
 - دراسة الإمكانيات المتوفرة.
 - اختيار أوجه النشاط في ضوء تحديد أهداف البرنامج بحيث تتناسب مع طبيعة الأهداف.
 - يُراعي تنوع الأنشطة.
 - توفير وسائل الأمان للأنشطة.
 - توفير الإسعافات الأولية.
- كما يُضيف نقلاً عن "كمال درويش ومحمد الحماحمي" إلى ذلك:
- العادات و التقاليد السائدة في المجتمع.
 - الإنتشار الثقافي.
 - السن و نوع الجنس.
 - الحالة الصحية.
 - معيار الواقعية.
 - معيار الخبرة. (بوعزيز، 2018، ص 80)

- خلاصة:

كخلاصة، يمكن القول إن النشاط الترويحي هو عبارة عن الأنشطة التي تهدف إلى الترفيه والإسترخاء، والتي يمكن أن تشمل العديد من الأنشطة المختلفة التي تعمل على تحسين الصحة العقلية والجسدية والعلاقات الاجتماعية، وتحسين الإنتاجية والإبداعية في العمل، ويجب على الأفراد الإهتمام بممارسة الأنشطة الترويحية بانتظام، وتخصيص وقت لها في جدولهم اليومي حتى يتمكنوا من الحفاظ على صحتهم واستمتاعهم بالحياة بشكل أفضل، ويمكن أن تكون هذه الأنشطة مختلفة بحسب تفضيلات الأفراد واهتماماتهم ولكن يجب أن تكون ممتعة ومفيدة بشكل عام، لذا يجب علينا جميعاً الإسترخاء والإهتمام بأنشطتنا الترويحية حتى نتمكن من الحفاظ على صحتنا العقلية والجسدية والتمتع بحياة سعيدة ومليئة بالإيجابية والتفاؤل.

الرضا

عن الحياة

- تمهيد:

تُعد مسألة الرضا عن الحياة موضوعاً هاماً للعديد من الأبحاث العلمية والدراسات الإجتماعية، حيث يعتبر مؤشراً هاماً لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ولمستوى سعادته الشخصية والإجتماعية، لذلك، يتم التركيز بشكلٍ خاصٍ على مدى تأثير العوامل المختلفة على شعور الفرد بالرضا عن الحياة، وكذلك على كيفية تحسين هذا الشعور وزيادة مستوى سعادة الفرد ورفاهيته، فالرضا عن الحياة هو حالة نفسية تتميز بالشعور بالراحة والسعادة والقبول للحياة كما هي، ويعد هذا الشعور من الأمور المهمة في حياة الإنسان بشكل عام والمسنين بشكل خاص، حيث تكون الحاجة لهذا الشعور أكبر لدى المسنين الذين يواجهون تحديات وصعوبات في حياتهم اليومية، وسنقوم في هذا الفصل بالتعرف على الرضا عن الحياة.

3-1- تعريف الرضا عن الحياة:

يشير مفهوم الرضا عن الحياة إلى موقفٍ أو حالةٍ سارةٍ أو إيجابيةٍ ناتجةٍ عن تقييم الفرد لحياته وعمله، أي أن الرضا عن الحياة هو رد فعلٍ عاطفيٍّ ناتجٍ عن شعور الفرد بأن حياته وعمله يوفران له ما ينشده أو ما يتوقعه بدرجة جيدة. (أبو النصر، 2017، ص32)

إن الشعور بالرضا عن الذات يُقصد به رضا الفرد عن وجوده في هذه الحياة، وعن قدرته على الإختيار، وأن الفرد يتمنى لو عاش أكثر من عمره فضلاً عن إيجابية هذه الإختيارات والنظرة الموضوعية للحياة، وأن يفكر في الحياة تفكيراً آملاً، والقدرة على تحمل مسؤولياتها، لأن هذه الحياة ذات قيمة وتستحق أن تُعاش، ومن خلال الرضا الذاتي تتحقق المشاعر الإيجابية والرغبة الإيجابية في الحياة. (عبد العزيز، وراشد، 2020، ص100)

والرضا عن الحياة يعني درجة تقبل الفرد لذاته وبما حقق من إنجازات حياته الحاضرة والماضية، ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخريين وجوانب الحياة المختلفة ونظرتهم المتفائلة نحو المستقبل. (تفاحة، 2009، ص275)

ويعرف بأنه شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة لتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته. (المجدلاوي، 2012، ص211).

وعرّفه "Franklen" بأنه أقصى هدف يسعى إليه الإنسان العاقل الراشد، ومن مظاهره السعادة والعلاقات الاجتماعية والطمأنينة والإستقرار الإجتماعي والتقدير الإجتماعي، لأن من يشعر بهذه الأشياء ويعمل على تحقيقها وإشباع رغبته منها يكون راضياً عن حياته. (إسماعيل، 2011، ص15)

ويعرف (الديب، 1988) الرضا عن الحياة بأنه تقبل الفرد لذاته، وأسلوب الحياة التي يحيها في المجال الحيوي الذي يحيط به، فهو متوافق مع ربه وذاته وأسرته وسعيد في عمله، متقبل لأصدقائه وزملائه راضٍ عن إنجازاته الماضية، متفائلٌ بما ينتظره من مستقبل، مسيطر على بيئته، فهو صاحب القرار، قادر على تحقيق أهدافه. (شقورة، 2012، ص 27)

كما يُعرّف بأنه تقديرٌ عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة، حيث يمثل مفهوم الرضا عديداً من المقاييس النوعية للرضا، فهناك الشعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة، والرضا عن جوانب معينة في الحياة كالرضا عن العمل وعن الزواج، وعن الصحة وغيرها. (أرجايل، 1993، ص39)

ومن هذه التعريفات يرى الباحث أن الرضا عن الحياة على أنه حالة شعور إيجابية تجاه الحياة بشكل عام، والتي تشمل الشعور بالرضا عن الذات والرضا بالوضع الراهن والماضي، والتفاؤل بالمستقبل، ويمكن تحقيق هذه الحالة الإيجابية من خلال قبول الحياة بما فيها من إيجابيات وسلبيات، والعمل على تحسين الوضع الحالي بطريقة إيجابية، وتقبل الأمور التي لا يمكن تغييرها، وتعزيز العلاقات الإيجابية مع الآخرين. وبصفة عامة، يعد الرضا عن الحياة مفهوماً شاملاً يشمل العديد من الجوانب الحياتية والنفسية والاجتماعية.

3-2- مظاهر الرضا عن الحياة:

هي العلامات والسلوكيات التي تدل على أن الشخص يشعر بالرضا والسعادة في حياته، ومن بين هذه المظاهر:

3-2-1- العوامل المادية الموضوعية: تشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده، إلى جانب الفرد وحالته الإجتماعية والزواجية والصحية والتعليمية.

3-2-2- حسن الحال: يعد بمثابة مقياس عام للرضا عن الحياة، كما يعد مظهراً سطحياً للتعبير عن الرضا عن الحياة. (الهنداوي، 2011، ص 42)

3-2-3- إشباع وتحقيق الحاجات: هو أحد المؤشرات الموضوعية للرضا عن الحياة، فعندما يتمكن الفرد من إشباع حاجاته فإن جودة حياته تزداد وترتفع فيزداد رضاه عنها.

3-2-4- الرضا عن النفس: هو درجة تقبل الفرد لذاته، بما حقق من إنجازات في حياته الماضية والحاضرة، ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخرين، وجوانب الحياة المختلفة، ونظرته المتفائلة عن المستقبل. (سليمان، 2003، ص 13)

3-2-5- القوى المتضمنة والحياتية: فالبشر كي يعيشوا حياةً جيدةً لا بد لهم من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الإبتكارية الكامنة داخلهم.

3-2-6- معنى الحياة: فكلما شعر الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع والآخرين، وشعر بإنجازاته ومواهبه، أدى ذلك إلى إحساسه بجودة الحياة. (الهنداوي، 2011، ص 4)

3-2-7- الصحة الجسدية والبناء البيولوجي: تمتع الفرد بصحة جسمية سليمة تزيد من نسبة رضا الفرد عن حياته ونظرته التفاؤلية للمستقبل.

3-2-8- السعادة: هي حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والإبتهاج والسرور، والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية (القاسم، 2011، ص 40)

3-2-9- جودة الحياة الوجودية: إن جوهر الإنسان يتمثل في عمق الفطرة وثنائها وفيه: إمكانيات الإنسان الكامنة، وطاقته المتأصلة، تلك التي تجسد الطبيعة الإنسانية وتعطي للإنسان معنى لوجوده وهدفاً لحياته، وفيه تحقيق لإنسانيته وإعلاءً لنفسه فوق مادياتها. (الفرماوي، 1999، ص 2015)

ويرى الباحث أن مظاهر الرضا عن الحياة كثيرة منها ما تم ذكره أعلاه، وهي تختلف باختلاف الأشخاص والمجتمعات والأعمار والديانات وحتى الجنس، وعليه فإننا نضيف إلى ما تم ذكره المظاهر التالية: الشعور بالسعادة والراحة النفسية، الشعور بالاستقرار العاطفي، الشعور بالرضا الجسدي، الشعور بالإستقلالية، الإستمتاع بالعلاقات الاجتماعية، الشعور بالرضا الروحي، الإستمتاع بالطبيعة والبيئة المحيطة، الشعور

بالفخر والرضا بالإنجازات، القدرة على التأقلم والتكيف مع المتغيرات، العمل والإنتاجية، الشعور بالمعنى والهدف، العطاء والتطوع.

3-3- أبعاد الرضا عن الحياة:

يمكن وصف أبعاد الرضا عن الحياة بأنها المدى الذي يشعر به الفرد بالرضا والسعادة بشأن حياته في مجملها، وتتأثر هذه الأبعاد بالعديد من العوامل المؤثرة، مثل العلاقات الإجتماعية، والصحة النفسية والجسدية، والتحقق من الأهداف الشخصية، والرفاهية المادية والعملية، كما أن أبعاد الرضا عن الحياة تختلف من شخصٍ لآخر، ولكن الجوانب المذكورة أعلاه تعتبر من الأبعاد الشائعة والمؤثرة في مستوى الرضا بالحياة، ويمكن لتحقيق التوازن بين هذه الأبعاد أن يساعد على تحسين مستوى الرضا بالحياة. ويرى "Franken" أن من مظاهر الرضا عن الحياة هي السعادة، العلاقات الإجتماعية، الطمأنينة، الإستقرار الإجتماعي والتقدير الإجتماعي، لأن من يشعر بهذه الأشياء ويعمل على تحقيقها وإشباع رغبته منها يكون راضٍ عن حياته بصورةٍ إيجابية، حيث أن السعادة هدف للأفراد برغم تباين إدراك ما يجلب للفرد السعادة.

ويؤكد (الدسوقي، 2000، ص78) أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل فيما يلي:

- السعادة: مقدار ما يشعر به الفرد من سعادةٍ وشعورٍ بالرضا وارتياحٍ لظروف حياته.
- الإستقرار النفسي: وتتمثل بالرضا عن النفس والشعور بالبهجة والتفاؤل تجاه المستقبل.
- التقدير الإجتماعي: وتتمثل في ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته، والإعجاب تجاه سلوكه الإجتماعي.
- القناعة: وتعتبر عن رضا الفرد وقناعته بما وصل إليه واقتناعه بمستوى حياته التي يعيشها.
- الرضا عن الظروف الإجتماعية: وهي وصف لسلوك الفرد بالتسامح والمرح وميله إلى الضحك وتبادل الدعابة وتقبل الآخرين.
- الطمأنينة: وتعني استقرار الفرد الإنفعالي والنوم الهادئ المسترخي، والرضا عن الظروف الحياتية وتقبل الآخرين وانتقادهم.

ويرى جمال السيد (تفاحة، 2009، ص76) أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل في:

- التفاعل الإجتماعي: وتعني قدرة الفرد على التفاعل والاندماج والاتصال مع الآخرين، وأن يؤثر فيهم ويتأثر بهم، وأن يدرك أنه مصدر ثقة وانتماء.
- القناعة: هي رضا الفرد بما يقدم له من مساعدةٍ وعونٍ، وقبول ذاته والمحيطين به.
- التفاؤل: أي توقعات الفرد الإيجابية نحو مستقبل حياته، والاستبشار والأمل في أن العسر يليه يسر.
- الثبات الإنفعالي: وهو التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية، والإعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.
- التقدير الإجتماعي: هو شعور الفرد بالتقبل والحب والإعتراف به، والسماح له بالمشاركة في صنع القرارات، وحرية التعبير في الرأي، والثناء على ما قدمه وما يفعله.

- **الحماية:** وتعني إدراك الفرد لحجم الرعاية التي تقدم له، والإحساس بالأمان وعدم النبذ والهجر، وتلبية احتياجاته ومتطلباته، وتخفيف حدة القلق التي قد يتعرض لها، والمساندة والمواساة وقت الأزمات والشدائد.

3-4- الإ اتجاهات المفسرة للرضا عن الحياة:

هناك العديد من الاتجاهات التي تستخدم لوصف مستوى الرضا الشخصي أو العام في الحياة، ومن بين هذه الاتجاهات:

3-4-1- اتجاه القاع - القمة: يفترض هذا الإتجاه أن الرضا الكلي عن الحياة هو نتيجة لرضا الفرد عن مجالات الحياة المختلفة، تلك المجالات التي تشكل مدخلات تحتوي على معلومات رئيسية يستخدمها الفرد في التقييم الكلي للرضا عن الحياة، فمستوى الرضا عن الحياة يعتمد على عوامل خارجية تتعلق بالبيئة المحيطة بالفرد، فأحداث الحياة المختلفة سواء كانت إيجابية أم سلبية لها تأثير على مستوى رضا الفرد عن حياته.

3-4-2- اتجاه القمة - القاع: يذكر "هيلر" أن اتجاه القيمة القاع يركز على أهمية سمات الشخصية في تحديد مستوى الرضا عن الحياة لدى الأفراد، ويرى أن الرضا عن الحياة هو نتاج لعمليات ذاتية داخلية أكثر منه نتاج لعوامل خارجية موضوعية، وطبقاً لهذا الإتجاه فإن أحداث الحياة اليومية وبالرغم من تأثيرها على تقييم الفرد الذاتي وما يمر به من خبراتٍ إلا أن تأثير هذه الأحداث والتغيرات التي تحدثها في مستوى الرضا عن الحياة على المدى الطويل هو تأثير محدود إذا ما قورن بتأثير الشخصية في الرضا عن الحياة.

3-4-3- الإتجاه التفاعلي: اقترح هذا الإتجاه "هيدي، وويرنج" ويتخذ منظور التفاعل منطلقاً له وينظر لكل من العوامل الشخصية والعوامل البيئية على قدرٍ متساوٍ في علاقتها بالسعادة، ويفترض هذا الإتجاه أنه في الوقت الذي يتسبب فيه الرضا الكلي عن الحياة نتيجة للرضا عن هذه المجالات، وبالتالي يعترف هذا الإتجاه بأهمية كلٍ من الإستعداد الراسخ لدى الفرد الذي يؤثر على تقييمه للرضا سواء عن الرضا الكلي أو الرضا عن مجالاتٍ محددةٍ في حياته. (علي شريف، ويسعد، 2016، ص16)

3-5- محددات الشعور بالرضا عن الحياة:

يُعد الشعور بالرضا واحداً من المكونات الأساسية للسعادة، والشعور بالرضا هو نوعٌ من التقدير الهادئ والتأملي لمدى حسن سير الأمور سواء الآن أو في الماضي، وهناك شعور بالرضا عن الحياة بوجهٍ عامٍ وعن العمل وعن وقت الفراغ وعن الزواج وعن المجالات الأخرى، ويختلف الناس في درجة تقديرهم لمدى رضاهم عن الحياة، ويمكن تفسير الإختلاف في الشعور بالرضا عن الحياة بين الناس بعدة محدداتٍ أو عواملٍ منها:

- **تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا:** ما من شك أن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عمل مشوق وصحتهم جيدة لا شك أنهم أكثر سعادة من الآخرين، ولكن هذا ليس كل شيء، فهناك الكثير من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة ولكنها

لا ترتبط بإشباع الحاجات.

- **خبرة الأحداث السارة:** إذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوماً بالظروف الموضوعية، فربما كان يتأثر أيضاً بخبرة الأحداث السارة والتي تولد مشاعر ايجابية، وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل.
- **الطموح والإنجاز:** يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجازات ويكون أقل عندما تبتعد عنها، وتقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية.
- **المقارنة مع الآخرين:** لكي تحدد ما إذا كان الفرد قصيراً أم طويلاً لا بد من عقد مقارناتٍ مع الآخرين، وتعتمد كيفية إصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقياس التقدير هذه، ويحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين، بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة. (أرجايل، 1993، ص 27)
- كما تعتبر محددات الشعور بالرضا عن الحياة عواملًا ومتغيراتٍ يمكن أن تؤثر على مدى رضا الفرد عن حياته، ومن بين هذه المحددات كذلك:
- **الحالة الصحية:** يمكن للحالة الصحية للفرد أن تؤثر بشكل كبير على شعوره بالرضا عن الحياة، حيث يشعر الشخص بالقلق والتوتر عندما يعاني من أي أمراض أو مشاكل صحية.
- **الوضع المادي:** يعتبر الوضع المادي للفرد أحد المحددات الرئيسية لشعوره بالرضا عن الحياة، حيث يشعر الشخص بالراحة والإطمئنان عندما يكون لديه مصدر دخل مستقر وقادر على تلبية احتياجاته المادية.
- **العلاقات الإجتماعية:** يمكن للعلاقات الإجتماعية القوية والصحية أن تساعد على زيادة شعور الفرد بالرضا عن الحياة، حيث يشعر بالتقبل والمودة والإحترام من الآخرين.
- **الهدف والرؤية:** يشعر الفرد بالسعادة والرضا عندما يكون لديه هدف ورؤية واضحة لحياته ومستقبله، حيث يشعر بالتفاؤل والأمل في المستقبل.
- **الإستقلالية:** يشعر الفرد بالرضا عندما يكون لديه القدرة على التحكم في حياته واتخاذ القرارات بشأنها، وعدم الإعتماد بشكل كبير على الآخرين.
- **الإعتدال والتوازن:** يشعر الفرد بالرضا عندما يكون لديه توازن في حياته ويحافظ على الإعتدال في الأمور المختلفة.
- **الثقافة والتعليم:** يمكن للتعليم والثقافة أن تؤثر على شعور الفرد بالرضا عن الحياة، حيث يشعر الفرد بالثقافة والمعرفة يساعده على فهم العالم من حوله بشكل أفضل وتطوير مهاراته الشخصية والمهنية، مما يزيد من شعوره بالثقة والرضا عن نفسه وحياته.
- **الإعتماد على القيم:** يشعر الفرد بالرضا عندما يحترم ويتبع القيم الأخلاقية والاجتماعية المهمة بالنسبة له، ويعتمد عليها في اتخاذ قراراته وتصرفاته.
- **الحرية:** يشعر الفرد بالرضا عندما يتمتع بالحرية في اختياراته وتصرفاته، ويستطيع التعبير عن آرائه

ومشاعره بحرية دون قيود.

- الإستمتاع بالحياة: يشعر الفرد بالرضا عندما يستمتع بالحياة ويمتّع نفسه بالأشياء التي يحبها وتجلب له السعادة والراحة.

3-6- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

لقد تعددت النظريات الخاصة بالرضا عن الحياة بتعدد مفهومه، فقد حاول العلماء تقديم تفسيرات نفسية لفهم وتحديد مصادر الرضا عن الحياة، ولكن لا يمكن الحكم على أي من هذه التفسيرات أنه يُعدُّ شاملاً، حيث يتقاسم تفسير الرضا عن الحياة أربع نظريات أساسية كما يلي:

3-6-1- نظرية التكيف أو التعود: يعتبر أصحاب هذه النظرية أن أحداث الحياة، الضاغطة، أو السارة ولا المستوى التعليمي ولا الجنس والعمر لا يمكن أن تكون لها تأثيراً مباشراً، ويرجع ذلك إلى عملية التعود والتكيف التي تُعيد الشخص إلى خط الأساس.

حيث دلّت بعض الدراسات مثل دراسة (Bryant & Veroff, 1984) أنه لا يوجد ارتباط بين التعليم والرضا عن الحياة، وبالمثل بينت دراسة (Lemon & al, 1972) أن التعليم لا يرتبط ارتباطاً ذو دلالة مع الرضا عن الحياة، مما يعني أن الأفراد لا يسلكون تجاه ما يصادفهم في الحياة من أحداث إلا وفق قدرتهم على التوافق والتأقلم مع هذه الأحداث، ويمرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الأحداث، فنتائج الدراسات تشير إلى أن الأفراد مختلف الأعمار وبغض النظر عن الجنس لا يختلفون بالشعور بالسعادة أو الرضا عن الحياة، ويرجعون السبب إلى التكيف أو التأقلم مع الأوضاع الجديدة.

وفي هذا السياق تم الاستدلال بالدراسات التي أجريت على المعاقين، فقد وُجِدَ أن المعاقين الذين يستخدمون الكرسي المتحرك يتمتعون تقريباً بنفس الدرجة من السعادة والرضا عن الحياة التي يتمتع بها غير المعاقين، وفي بعض الدراسات تبين أن تأثير الأحداث الإيجابية أو السلبية يخف نتيجة التعود، وأن الأفراد الذين أصيبوا بإعاقات نتيجة الحوادث كانوا في البداية غير سعداء، وأنهم أصبحوا أكثر سعادة فيما بعد نتيجة التعود والتكيف مع الأوضاع الجديدة، وتجدر الإشارة إلى أنه قد لا يستطيع جميع الأفراد العودة إلى نفس النقطة أو الخط الأساسي قبل الأحداث نتيجة الفروق الفردية، حيث أن الأفراد لا يتكيفون جميعاً بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث أو الظروف المحيطة مما يتيح الفرصة للتساؤل حول الدرجة التي يستطيع الأفراد التكيف معها، وهذا الموضوع ما زال موضع اهتمام العلماء والباحثين. (نوبيات، 2016، ص130)

3-6-2- نظرية المقارنة الاجتماعية: يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يقارن نفسه بالآخرين ويجد أن ما حققه من إنجازات أو أعمال أفضل مما حققه الآخرون، فالتفوق على الآخرين من أهم مصادر الرضا عن الحياة، فقد أكدَّ (Diener & Lucas, 2000) أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل من الذين يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجاتٍ مختلفةٍ من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة، فالرضا عن الحياة يعتمد

على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة الفردية أو الثقافية أو الإجتماعية أو المادية من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى، وقد تكون المقارنة من الأفراد أو الجماعات المحيطة أو بين الدول والمجتمعات وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والإجتماعية والإقتصادية.

أما من وجهة نظر (Easterlin,2001) فإن الأفراد العاديين في أي ثقافة يكونون محايدين في درجة الرضاء ذلك أن نصف الأفراد يكونون فوق المعدل ويركز على دور الدخل المادي، وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة، لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل حياة الأفراد العملي ذلك أن الأفراد عندما يقيمون سعادتهم ورضاهم عن الحياة يضعون مستوى حياتهم المادي في المقام الأول.

وينتقد البعض هذا النموذج بأن الأفراد قد لا يهتمون بالمقارنة الإجتماعية، وبالتالي وجود من هم أقل حظاً قد لا يؤدي بالضرورة إلى الشعور بالرضا أو عدم الرضا والشعور بالسلبية أو الإيجابية تجاه الذات أو أحداث الحياة. (نوبيات،2016، ص130)

3-6-3- نظرية القيم والأهداف والمعاني: يرى (Lucas & Diener, 1999) أن الأفراد يشعرون بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميتها بالنسبة لهم حسب السائدة في البيئة التي يعيشون فيها، وتدل الدراسات على أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة، مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم، أو تتعارض أهدافهم مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا، ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها، والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف.

وتشير دراسة (Long & Hechhausen) إلى أن الأفراد الذين يسيطرون على أهدافهم وأمور حياتهم والمهمات التي يمارسونها في حياتهم اليومية تزداد لديهم مشاعر الرضا عن الحياة، لأن السيطرة على المهمات النمائية وأمور الحياة من شأنه زيادة المشاعر الإيجابية تجاه الذات وأمور الحياة وزيادة مشاعر الرضا بشكل عام، وبينت دراسة (Bortner & Hultschiar) وجود علاقة إيجابية بين النجاح في تحقيق الأهداف ومستوى التعليم وزيادة الرضا عن الحياة. (الديب،1994، ص55).

والمتمأمل في هذه النظرية يجد أن أصحابها يعتبرون أن الإنسان يكون راضٍ عن الحياة عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته، أي أنه لا توجد فجوة عميقة بين ما يطمح إليه وما تحصل عليه فعلا، فيؤكد أصحاب هذه النظرية على أن الإنسان يختار لنفسه أهدافاً تتناسب مع إمكانات تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتفوق، ويشعر بالكفاءة والجدارة وهكذا يرضى عن نفسه وعن حياته.

3-6-4- نظرية التقييم: يعتبر كل من (Dianer,2000) و (Long & Hechhausen,2001) في هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، ذلك أن الظروف المحيطة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأفراد عندما يريدون تقييم

الرضا لا يفكرون عادةً بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، وتشير مراجعات "Diener" للدراسات عن الرضا لعدم وجود علاقة بين العمر والتعليم كالمغيرات للرضا عن الحياة، وأن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد، فالتقدم بالعمر لا يعني بالضرورة اختصاراً لأحداثٍ سلبيةٍ أكثر في الحياة مقارنةً بالمراحل العمرية السابقة.

ولقد دلت الأبحاث العلمية الطولية القليلة التي تناولت موضوع الرضا عن الحياة وعلاقته بالعمر الزمني للأفراد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العمر والرضا عن الحياة ومنها دراسة (Palmore, 1977 & Knett) التي حلت فيها (378) فرداً تراوحت أعمارهم بين (46-70 سنة) لمدة أربع سنوات، ولم يجدا اختلافات ذات دلالة تتعلق بالرضا عن الرضا عن الحياة.

على الرغم من اختلاف النظريات الأربع السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضةً أو متناقضةً، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من وقت إلى آخر، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفق ما يريدون وغيرهم يرضون عنها عندما يدركون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عنها عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم وفريق رابع يرضون بالحياة عندما يقارنون إنجازهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم. (نوبيات، 2016، ص131)

3-7- مجالات الرضا عن الحياة:

ارتبط المصطلح العام للرضا عن الحياة بالمفهوم التقليدي عن الصحة والحالة الوظيفية للفرد، لذلك فمقاييس الرضا عن الحياة تُغطي مجالاتٍ متعددةٍ منها الصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية والروحية والأخلاقية، وهناك جهودٌ متعددةٌ لبناء مقاييس للرضا عن الحياة تتمتع بمؤشراتٍ سيكومتريةٍ جيدةٍ وتصلح للتطبيق في بيئات ثقافيةٍ متعددةٍ، منها جهود منظمة الصحة العالمية، فقد تضمن المقياس الذي تم إعداده من قبل منظمة الصحة العالمية (تم تقنيه عام 1998 على 15 دولة) على 6 أبعادٍ فرعيةٍ تُمثل المجالات المتعلقة بالرضا عن الحياة وهي: الصحة البدنية، الصحة النفسية، مستوى الإستقلالية، العلاقات الاجتماعية، البيئة، والمجال الأخير يرتبط بالنواحي الروحية والأخلاقية والمعتقدات الشخصية عن جودة الحياة والشعور بالصحة العامة، ويمكن تقديم وصفٍ مختصرٍ لهذه المجالات والمظاهر الدالة عليها كالتالي:

- الصحة البدنية: الألم والإضطرابات، الحيوية والتعب، النوم والراحة، الوظائف الحسية.
- الصحة النفسية: المشاعر الإيجابية، التفكير والتعلم والذاكرة والتركيز، تقدير الذات، المظهر وصورة الجسم، المشاعر السلبية.
- مستوى الإستقلالية: حرية التصرف، أنشطة الحياة اليومية، الإعتماد على المساعدات الطبية، الإعتماد على المساعدات غير الطبية (الكحول، التدخين والمخدرات)، اتساع شبكة الإتصالات، طاقة العمل.
- العلاقات الإجتماعية: العلاقات الشخصية، ممارسة الدعم الإجتماعي، الأنشطة الاجتماعية.

- البيئة: الحرية والأمن والسلامة البدنية، البيئة المنزلية، الرضا عن العمل، المصادر المالية، الرعاية الصحية والإجتماعية من حيث الإمكانيات والجودة، فرص اكتساب معارف ومهاراتٍ جديدةٍ، توفير أنشطة الراحة والإستجمام والمشاركة في مثل هذه الأنشطة، للبيئة المكانية ومكوناتها (التلوث، الضوضاء، المرور، المناخ)، وسائل المواصلات.

- كل ما يتعلق بالنواحي الروحية والأخلاقية والمعتقدات الشخصية عن الجودة العامة للحياة والشعور بالصحة العامة.

وتبقى هذه المجالات قيد هذه الدراسة، لأنها أمرٌ نسبيٌّ وغير ثابتٍ، فكل باحثٍ يضع على حسب خلفيته النظرية وحسب دراساته المجالات التي يراها ذات تأثيرٍ جوهريٍّ في حياة الإنسان وفي رضاء عنها، ثم يضع على أساس تلك المجالات المظاهر الدالة عليها أو لمؤشرات القياسية لرضا الفرد عن حياته، فيمكننا وضع تصورٍ آخرٍ لمقياس الرضا عن الحياة يتضمن ثلاثة مجالاتٍ أو أبعادٍ: البُعد الجسمي، البُعد النفسي، البُعد الروحي، وذلك انطلاقاً من خلفية البنية التكوينية للإنسان، إذ يتكون من جسدٍ ونفسٍ وروحٍ، ومن خلال تلك المجالات يمكن أن تكون المظاهر كما يلي:

- البُعد الجسمي: الصحة البدنية، النوم، الأكل، الرياضة، الأنشطة اليومية، اتباع العادات.
- البُعد النفسي: الجانب المعرفي من حيث الأفكار والمعتقدات، الجانب الإنفعالي الوجداني، الجانب السلوكي.
- البُعد الروحي: علاقة الإنسان بخالقه، الإيمان، وكل ما يتعلق بالروحانيات والعبادات. (عثماني، 2015، ص65-66)

3-8- العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة:

يعتمد الرضا عن الحياة على خبرات الفرد السابقة والأحكام الداخلية والمعتقدات والقيم التي يؤمن بها، كما أنه يبني على الأنشطة الحياتية للفرد والتي تمثل معنى له، والأفراد الذين يتمتعون بالرضا عن حياتهم يشعرون بالقليل من الإنفعالات غير السارة والكثير من الإنفعالات السارة عندما ينهمكون في أنشطة ممتعة. وعن العلاقة بين العمر الزمني والرضا عن الحياة، فقد تضاربت نتائج الدراسات السابقة فقد انتهت دراسة (Lachman & Prenda, 2001)، والتي أجريت على عيناتٍ كبيرةٍ تراوحت أعمارهم ما بين (25-74 سنة)، إلى وجود علاقة خطية إيجابية بين العمر والرضا عن الحياة، بينما انتهت نتائج دراسة (Hamarat & Thompson, 2002) إلى عدم وجود علاقة بين العمر الزمني والرضا عن الحياة. أما بالنسبة لتأثير التعليم على الرضا عن الحياة، فقد وجدت دراسات كثيرة بعضها يؤكد على وجود علاقة موجبة بينهما والبعض الآخر يؤكد بوجود علاقة سالبة بينهما، وهي على سبيل المثال دراسة (Paterson et al, 2007)، حيث وجدت علاقة ضعيفة بين الرضا عن الحياة والتعليم، بينما ترى دراسة (Fonseca et al, 2008) عكس ذلك، فهي ترى أن المتعلمين أكثر رضاءاً عن الحياة من أقرانهم من غير المتعلمين.

- وعن العلاقة بين الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، فقد انتهت نتائج دراسة (Deneve & Cooper, 2001) إلى وجود ارتباطٍ دالٍ إحصائياً بين الانبساطية والرضا عن الحياة، وارتباطٍ سالبٍ دالٍ إحصائياً بين العصابية والرضا عن الحياة.
- ومن العوامل كذلك ذات التأثير في الرضا عن الحياة الظروف الصحية السيئة، والتي لها تأثيرات ضارة مؤقتة أو دائمة على الرضا عن الحياة للأفراد من مختلف الأعمار. (عثماني، 2015، ص 67-68)
- ويرى الباحث أنه توجد كذلك العديد من العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة، مثل:
- توجد العديد من الأسباب التي قد تؤدي إلى عدم الرضا عن الحياة، ومن أهم هذه الأسباب:
- المشاعر السلبية: مثل الحزن والقلق والتوتر والخوف، والتي قد تكون بسبب الأحداث السلبية المؤثرة على الحياة الشخصية.
 - الإحباط والعجز: قد يحس الشخص بالإحباط والعجز بسبب عدم القدرة على تحقيق الأهداف أو التوصل إلى حلول للمشاكل التي يواجهها.
 - الوحدة والعزلة: قد يشعر الشخص بالوحدة والعزلة بسبب عدم وجود علاقات اجتماعية جيدة أو عدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية جديدة.
 - الصعوبات المالية: يمكن أن تؤدي الصعوبات المالية إلى الشعور بالتوتر وعدم الرضا عن الحياة، خاصةً إذا كان الشخص لا يملك القدرة على تلبية احتياجاته الأساسية.
 - عدم الرضا عن الذات: قد يشعر الشخص بالإحتمار لنفسه أو بعدم الرضا عن نفسه، مما يؤدي إلى عدم الرضا عن الحياة.
 - الصحة الجسدية والنفسية: إذا كان الشخص يعاني من مشاكل صحية جسدية أو نفسية، فقد يشعر بالتوتر وعدم الرضا عن الحياة.
 - العمل والحياة المهنية: إذا كان الشخص لا يشعر بالرضا تجاه عمله أو حياته المهنية، فقد يؤدي ذلك إلى عدم الرضا عن الحياة بشكل عام.
 - الثقافة والتراث: قد يؤدي عدم الانتماء إلى ثقافة محددة أو التراث الذي يرتبط به الشخص إلى عدم الرضا عن الحياة.
 - الضغوطات الاجتماعية والثقافية.
 - التوتر الاجتماعي: يمكن أن يؤدي التوتر الاجتماعي الناجم عن المشاكل الاجتماعية مثل التمييز العنصري والتمييز الجنسي والعنف والحروب، إلى عدم الرضا عن الحياة.
 - الظروف البيئية: يمكن أن تؤثر الظروف البيئية السيئة مثل التلوث البيئي ونقص المياه والغذاء وغيرها، على الصحة الجسدية والنفسية للفرد، مما يؤدي إلى عدم الرضا عن الحياة.
 - العواقب الناجمة عن الأفعال: يمكن أن تؤدي العواقب الناجمة عن الأفعال الخاطئة والأخطاء المرتكبة في الماضي إلى عدم الرضا عن الحياة.

- عدم وجود هدف في الحياة: يمكن أن يؤدي عدم وجود هدف واضح في الحياة إلى عدم الشعور بالرضا والسعادة.
- الإدمان: يمكن أن يؤدي الإدمان على المخدرات والكحول والأدوية وغيرها، إلى تدمير الصحة الجسدية والنفسية للفرد، مما يؤدي إلى عدم الرضا عن الحياة.
- الشعور بالفشل: يمكن أن يؤدي الشعور بالفشل وعدم القدرة على تحقيق الأهداف المهمة في الحياة، إلى عدم الرضا عن الحياة.
- الضعف الروحي: يمكن أن يؤدي الضعف الروحي والإيمان بأن الحياة لا تحمل معنى أو هدفاً، إلى عدم الرضا عن الحياة.
- الضغوطات العائلية: يمكن أن تؤدي الضغوطات العائلية والصعوبات العائلية المختلفة، إلى عدم الرضا عن الحياة.
- الشعور بعدم الرضا الجنسي: يمكن أن يؤدي الشعور بعدم الرضا الجنسي والصعوبات في العلاقات العاطفية والجنسية، إلى عدم الرضا عن الحياة.
- الأزمات الشخصية: يمكن أن تؤثر الأزمات الشخصية مثل فقدان الوظيفة أو الحبيب أو المال، على الصحة النفسية للفرد، مما يؤدي إلى عدم الرضا عن الحياة.
- الأمراض المزمنة: يمكن أن تؤدي الأمراض المزمنة مثل السكري والضغط والسرطان وغيرها، إلى تدمير الصحة الجسدية والنفسية للفرد، مما يؤدي إلى عدم الرضا عن الحياة.
- الكبر في السن: يمكن أن يؤدي الكبر في السن إلى الإصابة بالأمراض وخسارة الأدوار الإجتماعية التي كان يشغلها المسن من قبل، وكذلك فقدان الأصدقاء مع طول العمر، كل هذا يؤدي إلى الحزن وعدم الرضا عن الحياة.

3-9- محددات الشعور بالرضا عن الحياة:

يُعد الشعور بالرضا واحداً من المكونات الأساسية للسعادة، والشعور بالرضا هو نوعٌ من التقدير الهادئ والتأملي لمدى حسن سير الأمور سواء الآن أو في الماضي، وهناك شعور بالرضا عن الحياة بوجهٍ عامٍ وعن العمل وعن وقت الفراغ وعن الزواج وعن المجالات الأخرى، ويختلف الناس في درجة تقديرهم لمدى رضاهم عن الحياة، ويمكن تفسير الإختلاف في الشعور بالرضا عن الحياة بين الناس بعدة محدداتٍ أو عواملٍ منها:

- تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا: ما من شك أن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عمل مشوق وصحتهم جيدة لا شك أنهم أكثر سعادة من الآخرين، ولكن هذا ليس كل شيء، فهناك الكثير من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة ولكنها لا ترتبط بإشباع الحاجات.

- خبرة الأحداث السارة: إذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوماً بالظروف الموضوعية، فربما كان يتأثر أيضاً بخبرة الأحداث السارة والتي تولد مشاعر ايجابية، وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل.
- الطموح والإنجاز: يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجازات ويكون أقل عندما تبتعد عنها، وتقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية.
- المقارنة مع الآخرين: لكي تحدد ما إذا كان الفرد قصيراً أم طويلاً لا بد من عقد مقارناتٍ مع الآخرين، وتعتمد كيفية إصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقاييس التقدير هذه، ويحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين، بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة. (أرجايل، 1993، ص 27)
- كما تعتبر محددات الشعور بالرضا عن الحياة عواملًا ومتغيراتٍ يمكن أن تؤثر على مدى رضا الفرد عن حياته، ومن بين هذه المحددات كذلك:
- الحالة الصحية: يمكن للحالة الصحية للفرد أن تؤثر بشكل كبير على شعوره بالرضا عن الحياة، حيث يشعر الشخص بالقلق والتوتر عندما يعاني من أي أمراض أو مشاكل صحية.
- الوضع المادي: يعتبر الوضع المادي للفرد أحد المحددات الرئيسية لشعوره بالرضا عن الحياة، حيث يشعر الشخص بالراحة والإطمئنان عندما يكون لديه مصدر دخل مستقر وقادر على تلبية احتياجاته المادية.
- العلاقات الإجتماعية: يمكن للعلاقات الإجتماعية القوية والصحية أن تساعد على زيادة شعور الفرد بالرضا عن الحياة، حيث يشعر بالتقبل والمودة والإحترام من الآخرين.
- الهدف والرؤية: يشعر الفرد بالسعادة والرضا عندما يكون لديه هدف ورؤية واضحة لحياته ومستقبله، حيث يشعر بالتفاؤل والأمل في المستقبل.
- الاستقلالية: يشعر الفرد بالرضا عندما يكون لديه القدرة على التحكم في حياته واتخاذ القرارات بشأنها، وعدم الإعتماد بشكل كبير على الآخرين.
- الاعتدال والتوازن: يشعر الفرد بالرضا عندما يكون لديه توازن في حياته ويحافظ على الاعتدال في الأمور المختلفة.
- الثقافة والتعليم: يمكن للتعليم والثقافة أن تؤثر على شعور الفرد بالرضا عن الحياة، حيث يشعر الفرد بالثقافة والمعرفة يساعده على فهم العالم من حوله بشكل أفضل وتطوير مهاراته الشخصية والمهنية، مما يزيد من شعوره بالثقة والرضا عن نفسه وحياته.
- الإعتماد على القيم: يشعر الفرد بالرضا عندما يحترم ويتبع القيم الأخلاقية والاجتماعية المهمة بالنسبة له، ويعتمد عليها في اتخاذ قراراته وتصرفاته.
- الحرية: يشعر الفرد بالرضا عندما يتمتع بالحرية في اختياراته وتصرفاته، ويستطيع التعبير عن آرائه ومشاعره بحرية دون قيود.

- الإستمتاع بالحياة: يشعر الفرد بالرضا عندما يستمتع بالحياة ويمتغ نفسه بالأشياء التي يحبها وتجلب له السعادة والراحة.

- خلاصة:

الرضا عن الحياة هو الشعور بالراحة والسلام الداخلي الذي ينشأ عندما نقبل حياتنا كما هي، ونشعر بالامتنان والثناء على ما نملك ونعيشه في الوقت الحالي. وهذا الشعور يأتي عندما نفهم أن الحياة ليست دائماً مثالية، وأنه يجب أن نتعامل مع الصعاب والتحديات التي تواجهنا، وبشكلٍ عام فإن الرضا عن الحياة يمكن أن يتحقق بالعيش في اللحظة الحالية وتقبل الحياة كما هي، بالإضافة إلى السعي لتحقيق الأهداف الشخصية والمهنية والاجتماعية بطريقة متوازنة، ويمكن أن يكون تحقيقه صعباً في بعض الأحيان، خاصةً عندما نواجه صعوبات مثل الخسارة أو الفشل، ومع ذلك، فإنه يمكن تحقيق الرضا عن الحياة عن طريق التركيز على الإيجابيات والجوانب المشرقة في حياتنا، والاستفادة من الخبرات السلبية لتطوير أنفسنا وتحقيق النجاح في المستقبل، ومن الأمور التي تساعد في تحقيق الرضا عن الحياة هي التفاؤل والإيمان بأن الأمور ستسير بشكل جيد في النهاية، وتطوير علاقات صحية وإيجابية مع الآخرين، والتخلي بالصبر والتفاني فيما نحب وما نريد تحقيقه..

کتاب

السنن

- تمهيد:

تُعد الشيخوخة والتقدم في العمر من الظواهر الحيوية الأساسية التي تحدث في الجسم البشري، وتتزايد نسبة السكان الذين يصلون إلى سن الشيخوخة حول العالم بفعل التقدم في علوم الطب والصحة والتغذية وغيرها من العوامل المؤثرة، فكبار السن هم الأشخاص الذين يبلغون سن الستين عامًا فما فوق، ويتميز هؤلاء الأشخاص بحاجتهم إلى رعاية واهتمام خاصين بسبب التغيرات الفسيولوجية والاجتماعية التي يمرون بها، وتختلف الإحتياجات والمتطلبات لدى كل شخصٍ مُسن، وتتضمن هذه الإحتياجات الإجماعية والصحية والنفسية والمادية، وتشمل العناية بالصحة، والعيش بأمان وراحة البال، والتواصل مع المجتمع، والعيش بكرامة واحترام.

وسنقوم في هذا الفصل بتحديد مراحل الحياة والتعرف على كبار السن وخصائصهم واهتياجاتهم ومشاكلهم وأهم النظريات المفسرة.

4-1-1- مراحل الحياة:

وتسمى أيضاً دورة الحياة أو طريقة الحياة، وهي أسلوب لقياس التغيرات النظامية التي تطرأ خلال دورة الحياة، فقد قسم البعض مراحل الحياة إلى:

- **المرحلة الأولى:** من الولادة صفر إلى 5 سنوات (مرحلة الطفولة):

أ- الوليد: (صفر - 2 أسبوع) .

ب- الطفل: (سنة واحدة)

ج- الدارج: (1-3) سنة.

د- الروضة من (3-5) سنة.

- **المرحلة الثانية:** مرحلة الصبا وتنقسم إلى ثلاثة أقسام:

أ- الطفولة من (5-10) سنة.

ب- المراهقة المبكرة من (11-15) سنة.

ج- المراهقة المتأخرة من (16-20) سنة.

- **المرحلة الثالثة:** وتؤلف ثلاث أرباع دورة الحياة.

أ- البلوغ المبكر من (20-25) سنة.

ب- البلوغ المتوسط من (26-40) سنة.

ج- البلوغ المتأخر من (41-60) سنة.

د- ما قبل التقاعد من (61-65) سنة.

هـ- التقاعد من (66-70) سنة.

و- الشيخوخة من (71) سنة فما فوق. (الزبيدي، 2008، ص 69)

4-1-1-1- مراحل الحياة عند "إريكسون Erikson": يرى "إريكسون" أن هنالك ثلاثة مراحل ترتبط

بمرحلة الرشد والكبر هي:

- **المرحلة الأولى:** تبدأ من (11) إلى نهاية العقد الثاني وهي تجسيد لمرحلة المراهقة البحث عن الهوية- القدرة على العمل.

- **المرحلة الثانية:** وهي مرحلة الإنتاج وتمتد من بلوغ الشباب إلى الشيخوخة - الزواج - الأبوّة - الإنجازات المهنية، وهي المرحلة الأطول في الحياة.

- **المرحلة الثالثة:** مرحلة التفاؤل مقابل اليأس، وتبدأ بازدياد الإدراك نحو محدودية الحياة وقرب الفرد من الموت، يحدث بسبب التقاعد -تردي الصحة.

ويرى "بيك Peck" بأن المرحلتين الأخيرتين عند "إريكسون" تشمل كل السنين المتوسطة والمتأخرة من دورة الحياة، وقد وضع تصورات لهاتين المرحلتين بما يأتي:

أ- **الحكمة مقابل القوى الجسدية:** هنالك نقطة تحول الأفراد المتقدمون بالقوى البدنية يصبحون أكثر إحباطاً

بانحدار هذه القوى، بينما الأفراد الذين يتحولون لاستخدام قواهم العقلية كصيد لهم يبدؤون الكبر بنجاح.
ب- الإجتماعية مقابل الجنسية: إذا ما تم إعادة تقويم الرجال والنساء أنفسهم وعلاقاتهم ببعضهم الذين يلعب الدور الجنسي بينهم دوراً متناقضاً، وبعدها تأخذ العلاقات بينهم عمقا أكبر في فهم العلاقة الإنسانية الزوجية خاصة بعد مغادرة الأولاد البيت.

ج- المرونة العاطفية مقابل الإفتقار العاطفي: أي التغيرات التي تطرأ على الإنسان من حيث علاقاته بالآخرين بسبب الموت أو الفراق أو الطلاق وبحتاج إلى مرونة عاطفية وتوافقٍ وإلا وقع في أزمات الإضطرابات الإنفعالية.

د- المرونة العقلية مقابل التصلب العقلي: وهي القدرة على حسن التصرف والاستفادة من الخبرة أكثر من الاعتماد على الأحكام والمعتقدات وأصحاب المرونة العقلية يجد نفسه قادراً على تغيير معتقداته وأفكاره واتجاهاته في أواخر العمر. (الزبيدي، 2008، ص 70-71)

4-2- تعريف كبار السن:

لغة المسن هو من كبرت سنه وطال عمره ويرتبط بمفهوم المسن الشيخ والعجوز جاء في القرآن الكريم في سورة هود ما ذكرته زوجة إبراهيم عليه السلام (قَالَتْ يُؤْتِيكُمُ اللَّهُ مِنْ فَطْرَتِهِ ذَكَرَكُمْ رَبَّكُمْ لَكُمْ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا) (سورة هود، الآية 72)، ويتبين من هذه الآية أن الشيخ والعجوز هو كبير السن الذي أثر الكبر في نشاطه ومرحلة الشيخوخة تعني الضعف بعد الشدة والقوة قال تعالى: (اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً). (سورة الروم، الآية 54)

وعليه فإن معنى الشيخ أو المسن هو الشخص الذي تقدم به العمر وأصبح غير قادرٍ بصورةٍ طبيعيةٍ على القيام بالأعمال اليومية العادية، فالشيخوخة تُعتبر نوعاً من المرض طويل المدى له نهايةٌ مطولةٌ وليس له علاجٌ أثناء فترة الشيخوخة، فالتعريف للشيخوخة هو التحول الكامل في مقدرة الفرد على المساهمة في العمل وحماية المجموعة. (الأحمد، 2017، ص 10)

وعرّفت منظمة الصحة العالمية المسن بأنه من تجاوز سن الخامسة والستين من العمر وتقاعد عن العمل لكبر سنه، وتدهورت حالته الصحية، وعادةً ما يكون هذا السن بداية ضعف أو تدهور الحالة الصحية العامة وينعكس ذلك على الناحيتين النفسية والإجتماعية للفرد، كما تظهر تغيرات في الخلايا والأنسجة ووظائفها. (هاني، ومحمود، 2014، ص 262)

كبيرُ السن من الناحية اللغوية بفتح الكاف وكسر الراء يعني (أَسَنَ) و(كَبَّرَ) أي عَظَّمَ و(كَبَّرَ) بالضم كُبراً فهو كبيرٌ وكبارٌ بالضم، والمسن لغوياً نفسه كبيرٌ وهو كل فردٍ أصبح عاجزاً عن رعاية نفسه إثر تقدمه في السن وليس بسبب إعاقةٍ أو ما شابه. (الرازي، 1981، ص 561)

* الشيخوخة من الناحية الزمنية: يقصد بالشيخوخة وفقاً لهذا المنظور المرحلة العمرية التي تمتد من سن الستين أو الخامسة والستين وحتى نهاية العمر ويمكن تقسيم تلك الفترة بمرحلتين:

- المرحلة الأولى: وتسمى الشيخوخة المبكرة 60-75 سنة

- المرحلة الثانية: وتسمى مرحلة الهرم من سن 75 إلى نهاية العمر.

* الشيخوخة من الناحية السيكولوجية: يُنظر إلى الشيخوخة من الناحية السيكولوجية أنها حالة من الإضمحلال تعتري إمكانات التوافق النفسي والإجتماعي للفرد فتقل قدراته على استغلال إمكانياته الجسمية والعقلية والنفسية في مواجهة ضغط الحياة لدرجة لا يمكن معها الوفاء لكامل بالمطالب البيئية أو تحقيق قدر مناسب من الإشباع لحاجاته المختلفة.

* الشيخوخة من الناحية الإجتماعية: يُنظر إلى الشيخوخة من الناحية الإجتماعية أنها حالة من هجر العلاقات والأدوار الإجتماعية والأدوار التي تطابق مرحلة الرشد التي يتم فيها قبول العلاقات الاجتماعية والأدوار التي تطابق السنوات المتأخرة من مرحلة الرشد.

* الشيخوخة من الناحية البيولوجية: تُشير الدراسات الطبية إلى أن الشيخوخة من الناحية البيولوجية عبارة عن نمطٍ شائعٍ من الإضمحلال الجسمي في البناء والوظيفة، يحدث بتقدم السن لدى الكائن الحي بعد اكتمال النضج، وهذه التغيرات الإضمحلالية المسابرة لتقدم السن تعتري كل الأجهزة الفسيولوجية والعضوية الحركية والدورية والهضمية والبولية والتناسلية والغُددية والعصبية والفكرية. (بعلول، 2020، ص 19-20)

ويرى الباحث أنه بالإمكان تعريف كبار السن بأنهم الأفراد الذين تجاوزوا سن الستين عامًا وأكثر، ولكن هذا التعريف يُمكن أن يختلف بناءً على الظروف والثقافة المحيطة بالفرد، فعلى سبيل المثال في بعض البلدان النامية قد يتم اعتبار الأفراد الذين تجاوزوا سن الخمسين عامًا كباراً في السن، بينما في بعض البلدان الغربية قد يتم النظر إليهم كمجرد كبارٍ فقط.

علاوةً على ذلك، فإن التعريف بكبار السن يُمكن أن يتغير بناءً على الظروف الصحية والوظيفية للفرد، فقد لا يُعتبر الفرد الذي تجاوز سن الستين عامًا بصحةٍ جيدةٍ ويمارس أنشطةً رياضيةً ويشغل وظيفةً نشطةً كبيراً في السن، بينما قد يعاني فرد آخر من صحةٍ سيئةٍ ولا يتمتع بالقدرة على القيام بالأنشطة اليومية بنفس السهولة، وبالتالي يتم اعتباره كبيراً في السن.

في النهاية، يُمكن القول إن كبار السن هم الأفراد الذين تجاوزوا سنًا معينةً ويمتلكون الخبرات والمعرفة والحكمة التي تتراكم مع مرور السنين، ويتم التعرف عليهم واحترامهم في المجتمع بناءً على هذه الخصائص.

4-3- مراحل كبار السن الفرعية:

تنقسم مرحلة كبار السن إلى ثلاث مراحل فرعية، نلخصها في الآتي:

4-3-1- مرحلة كبار السن المبكرة: من سن 65 إلى 75 سنة، وهي الفترة الأولى أو المرحلة الأولى من

كبار السن، ويسمى كبار السن فيها "الكهل أو المُسن النشط أو الفعال"، فالكثيرون من كبار السن في هذه المرحلة بصحةٍ جيدةٍ، وقادرون على العمل والعطاء، ولا يحتاجون إلى المساعدة من الآخرين.

4-3-2- مرحلة كبار السن الوسطى: من سن 75 إلى سن 85 سنة، وهي الفترة الثانية أو المرحلة الثانية

من كبار السن، ويسمى كبار السن فيها "المُسن الكبير" أو "الشيخ الكبير"، وهي مرحلة الضعف والقعود عن

- جانب وظيفي: ويشير إلى أن النقص المستمر في مقدرة الجسم على مقاومة المؤثرات الخارجية يؤدي إلى نقص في المقدرة الوظيفية لهذه الأعضاء.

4-4-2- الخصائص والتغيرات العقلية المعرفية:

- تضعف الذاكرة والنسيان خاصة الذاكرة اللحظية وقصيرة المدى ومظاهر خرف الشيخوخة الذي يبدأ بتكرار الحديث مرات ومرات، كما يتسم التفكير بالبطء وتتضاءل القدرة على الإبتكار والإدراك كما تضعف القدرة على التعلم ويتدهور الذكاء وقد يصل إلى نقص يبلغ حوالي 53 نقطة ذكاء.

ويؤكد ذلك الإتجاه (شاذلي، 2001، ص14) حيث يلخص الخصائص العقلية فيما يلي:

- تكثر الشكوى من تدهور الوظائف العقلية مثل الذاكرة والنسيان ومظاهرة حرف الشيخوخة الذي يبتدىء بتكرار الحديث مرات ومرات وعدم التعرف على الأبناء والأقارب.

- البُطء في التفكير وتضاؤل القدرة على الإبتكار.

- تتضاءل القدرة على الإدراك وتضعف القدرة على التعليم.

- يتدهور الذكاء وقد يصل إلى نقص يبلغ حوالي 53 نقطة ذكاء.

- تتأثر عمليات الإدراك والإحتفاظ والإسترخاء بنشاط خلايا المخ التي تطراً عليها تغيرات تؤثر على نشاطها وفعاليتها نتيجة الكبر وسوء التغذية والمرض والحوادث.

4-4-3- الخصائص والتغيرات الإنفعالية:

تنتاب بعض المسنين نوباتٌ من البكاء والحنين إلى الأحباء ممن رحلوا قبلهم، كما يسحب المسن الكثير من وجدانه من الموضوعات والإهتمامات الخارجية ويوجهها نحو ذاته، كما يزداد التعلق بالماضي فيشعر المسن بالنقص لما عليه حاضره فيعتمد إلى تعويض نفسه عن هذا النقص بإضافة ماضيه إلى حاضره. (عبد المعطي، 2005، ص60)

4-4-4- الخصائص والتغيرات السلوكية:

من الملاحظ أن كبار السن تنقلص علاقاتهم الإجتماعية إلى حدٍ كبيرٍ حيث تقتصر على الأصدقاء القدامى الذين يعيشون قريباً منهم مما يبعث في نفوسهم الملل والسأم، كما أن الإحالة للتقاعد والإنقطاع عن العمل يؤدي إلى قطع صلة الفرد بزملائه ومعاناته من الفراغ، وبناءً على جميع ما سبق تهتز قيمة تقدير المسن لذاته، فإن تحقيق الذات يرتبط بالدور الإجتماعي الذي يقوم به الفرد أما كبير السن فنجدته بلا أهداف أو غايات أو أية أدوار اجتماعية (عبد الظاهر، 2000، ص23)

4-4-5- الخصائص والتغيرات النفسية:

يُصيب كبار السن الجانب الكثير من الإضطرابات النفسية، فتتميز انفعالاتهم بأنها ذاتية المركز تدور حول أنفسهم أكثر مما تدور حول غيرهم، كما يتسم كبار السن بالعناد وصلابة الرأي وعدم القدرة على

التحكم في الإنفعالات تحكماً صحيحاً وقد يؤدي ذلك إلى السلوك المضاد، وتتصف انفعالاتهم أحياناً بالخمول وبلادة الحس ويغلب عليها التعصب، مع الإحساس في أعماقهم بأنهم مضطهدون، مما يؤدي ذلك للتمسك الفكري والتصلب والتحفظ وتوخي الحرص والحذر. (عكاشة، 2006، ص10)

ويضيف الباحث أنه يُمكن أن نُجمل الخصائص والتغيرات التي تأتي مع تقدم العمر مثل: تراجع القدرة الحسية والإستجابة الحركية، وتدهور الذاكرة والمرونة العقلية، وارتفاع معدل الإصابة بالأمراض المزمنة، بالإضافة إلى الشيخوخة الجسدية التي تؤدي إلى فقدان كتلة العضلات وانخفاض الكثافة العظمية والتعرض للكسور بسهولة، ويمكن أن يتسبب هذا في ضعف النظام المناعي وتعرض المسنين للإصابة بالعدوى بشكل أكبر، كما يتأثر جهازهم الهضمي والعصبي بشكل متزايد، وعلاوة على ذلك فإن كبار السن يواجهون تحديات اجتماعية ونفسية مثل الوحدة والعزلة والخوف من التقدم في العمر والعجز، حيث يشعرون بالقلق حول مستقبلهم، وهذا ما يؤثر على صحتهم العقلية والجسدية، كما يمكن أن يتعرضوا للإهمال أو الإستغلال خاصة في حالات العجز أو الإعاقة أو الإصابة بأمراض مزمنة، ولذلك، فإن تقديم الرعاية والدعم للمسنين يلعب دوراً حاسماً في تعزيز صحتهم ورفاهيتهم وجودة حياتهم، ويمكن تحقيق ذلك من خلال إيجاد بيئة آمنة وداعمة مع التأكد من توفير جميع احتياجاتهم الأساسية والصحية والنفسية.

4-5-5- مشكلات كبار السن:

مرحلة الكبر في السن هي مرحلة طبيعية يمر بها كل شخص وهي مرحلة لا تختلف عن المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان ولا تقل أهميةً عن مرحلة الطفولة، وعليه فإن كبار السن في هذه المرحلة يواجهون مشكلاتٍ عدة تُعكر حياتهم، وأهم هذه المشكلات:

4-5-5-1- المشكلات الصحية:

مرحلة كبر السن هي مرحلة طبيعية يمر بها كل شخص نتيجة لتغير في وظائف وشكل الجسم مما يسبب تدهوراً وانحلالاً في الجسم، وقد أشار تقرير السكرتير العام للأمم المتحدة عام (1973) بشأن المسنين استناداً إلى قرار الجمعية العمومية للأمم المتحدة ذي العدد (2842) لوجود اختلاف بالنسبة لشيخوختهم، إذ تبدأ بالبعض بعمر 45 وآخرين بعمر 75، وعموماً يبقى من هم في عمر 65 فأكثر ملازمين لسكنهم والقيام برعاية أنفسهم مع تناقص قدراتهم بتقدم العمر، وإن معظم الدراسات التي أُجريت على كبار السن بينت أن أبرز المشكلات التي تواجههم هي المشكلات الصحية، كون وظائفهم الجسمية في الضمور والضعف ومدى تأثيرها على المسن البالغ من العمر 80 عاماً للنقص المستمر في قدرة الجسم على مقاومته المؤثرات الخارجية. (البيير، 2009، ص13)

فضلاً عن أن أغلب الأمراض التي تُصيب كبار السن قد تصيب مرحلةً عمريةً أخرى إلا أنها تمثل خطورةً أكثر على جسم المسن لضعف مقاومته وتأثره السريع بالمرض، ومما يُسبب الضعف والوهن في جسم المسن خطورةً إجراء عمليات جراحية قد تكون ضروريةً لإنقاذه من المرض الذي أصابه، كما أن

الأمراض المزمنة تكون عادةً الأمراض الأكثر مشكلاً في الأعمار المتأخرة لضعف البنية الجسمية لأنها صعبةٌ في التشخيص وفي التعامل معها وإدارتها وقد تكون غير قابلة للشفاء، وإن المشكلات الصحية لدى كبار السن لها أسباب عدة منها:

- سبب وراثي: المقاومة الوراثية التي ورثها كبير السن التي تؤثر على كبر سنه بالإيجاب أو السلب.
- سبب بيئي: وهو يقاس بمدى تفاعل المسن مع البيئة من حوله وصحتها وأثر ذلك في مرحلة كبر السن، فأسلوب الحياة غير السوي للمسن يشكل السبب الرئيسي لسوء الحالة الاجتماعية والصحية الكبر نفسه، فالشخص الذي لا يلقى عنايةً صحيةً في كبر سنه يكون عرضةً لتدهور حالته الصحية بشكلٍ سريعٍ.

(القصابي، 2013، ص30)

4-5-2- المشكلات العقلية والإدراكية:

تنمو القدرة العقلية للإنسان بالتقدم في العمر، وقد يستمر هذا النمو إذا توفرت الشروط المطلوبة للتنمية الجيدة وقد يستمر الإنتاج العقلي والعلمي إلى العقد الثامن أو التاسع من العمر، إذ ظل "بابلو بيكاسو" يمارس نشاطاته الفنية إلى أن توفي في 91 من سنه، وعاش العالم الروسي "بافلوف" ما يقرب من 86 عاماً ولم يتوقف عن العمل والتجارب والإشراف على الطلاب حتى موته. (الشيخ، 2007، ص93)

ورغم ذلك فإن التغيرات البيولوجية تحدث معها التغيرات الفكرية، إذ أن ضعف الترابط العصبي وضعف النشاط الحسي وقلة النشاط الحركي والاجتماعي لها تأثيراتها على الحياة العقلية والإدراكية لدى كبار السن، علماً أن العجز الإدراكي يتأخر عن العجز الجسمي لسنواتٍ عدةٍ لذا يكون التقاعد عن الأعمال العقلية متأخراً عن الأعمال اليدوية والجسمية.

4-5-3- المشكلات النفسية:

تُعد الحالة النفسية لكبار السن من الأمور البالغة الأهمية، ففي هذه المرحلة العمرية يتعرض المسن إلى عديدٍ من المشكلات الصحية والإقتصادية والاجتماعية، جميعها تتناغم وتتمازج وتتصهر لتؤدي في النهاية إلى الشعور بعدم القدرة على التوافق النفسي والاجتماعي مع الظروف الاجتماعية المتغيرة والسريعة التي يمر بها المسن، مما يؤدي إلى نقص الحيوية بصفةٍ عامةٍ وبالتالي يؤدي إلى الإكتئاب والإنعزال والعدوانية واستقلال الأبناء في حياتهم الخاصة وإحساسهم بأنهم لم يعودوا يحتاجون لهم، وفقدان الأقرباء والأصدقاء بالوفاة وهو ما يُشعر المسن بقرب أجله. (العجلان، 2011، ص12)

فضلاً عن التغيرات التي تحدث في جسم المسن تكون ذات منشأ نفسي وتسمى اضطرابات القلق النفسي والمخاوف والرغبة، والاضطرابات الشخصية كالإضطراب الإنطوائي والاضطرابات العاطفية كالإكتئاب والوسواس القهري والقلق وهو شائعٌ بين كبار السن، هذا وقد أثبتت الدراسات أن (15%) من كبار السن لديهم بعض أشكال اضطرابات القلق مما يصاحبه ضعف تقدير الذات والإكتئاب والشعور بالوحدة والإنعزال والخوف وتوهم المرض، وضعف الثقة بالآخرين والتمسك بالماضي والإعجاب به، فضلاً عن التغيرات العقلية كضعف الذاكرة والنسيان والقدرة على التعلم والإدراك. (البير، 2009، ص18)

ونتيجةً لكل ذلك يشعر المسن بالخوف على مستقبله وحياته وعدم الإستجابة والتكيف مع المحيطين به وشعوره بأن الآخرين لا يقبلونه ولا يرغبون في وجوده مما يزيد لديه الإحساس بنهايته واقترب أجله، فالجانب النفسي لدى كبار السن تتأثر بعددٍ من المشكلات التي تؤثر على حياته وعلى أسرته فيشعر كبار السن بالوحدة أو أصبح شخصاً غير مرغوبٍ فيه، ويتصف أيضاً بصفاتٍ أخرى كسرعة الإنفعال لأمرٍ بسيطةٍ التي كانت في السابق من الأمور التي لا يتأثر بها، فيثار غضبه لأتفه الأسباب مما يجعل الجو الأسري مضطرباً لجهل أسرته بهذه التغيرات، فالصحة النفسية لها تأثيرٌ على الصحة الجسمية والعكس بالعكس فكبار السن الذين يعانون من ظروفٍ صحيةٍ كأمراض القلب مثلاً لديهم اكتئابٌ بمعدلات أعلى من الذين بحالةٍ جيدةٍ، فضلاً عن مرض الخرف الذي يُصاب به كبار السن وهو تدهورٌ في الذاكرة والتفكير والسلوك وعدم القدرة على أداء الأعمال اليومية، إذ تشير التقديرات إلى أن 75 مليون شخص في العالم مصابون بالخرف، وقد يزداد العدد ليصل 75.6 مليون عام 2030 و135.5 مليون في عام 2050، إذ أن الإكتئاب الذي يُعد سبباً في معاناةٍ كبيرةٍ ويؤدي إلى ضعف الأداء في أنشطة الحياة اليومية، إذ يحدث الإكتئاب لدى (7%) من عموم الأشخاص المسنين . (منظمة الصحة العالمية)

4-5-4- المشكلات الإجتماعية:

تُعد المشكلات الإجتماعية من أهم المشكلات التي يتعرض لها كبار السن نتيجةً للتغير الإجتماعي الذي طرأ على المجتمع، وتضاؤل دور الأسرة الكبيرة الممتدة وتحولها إلى الأسرة النووية الصغيرة التي تتكون من الزوج والزوجة وأولادهما وانعزال الأسرة الصغيرة عن باقي أفراد الأسرة الكبيرة، وبعد أن كان المسن (الجد) يتمتع بالسلطة والسيادة في الأسرة بدأ بعد ذلك بالخضوع والسيادة من قبل أفراد أسرته، وأصبحت الأسرة الحديثة لا تتحمل وجود كبار السن في كنفها، وذلك قد يعود أحياناً إلى انصراف المرأة للحياة العملية وقضاء الوقت خارج البيت بحيث لا يجد المسن من يعتني به مما شكل انعزال ووحدة مع وجوده بين أسرته. (القصابي، 2013، ص24)

من جانبٍ آخر نجد انه من أصعب الأمور هو عندما يُحال الشخص على التقاعد يشعر بأنه وصل إلى عمرٍ متقدمٍ وتقل نسبة مسؤولياته الإجتماعية والمهنية، إذ ينصرف إلى بيته وأسرته التي لم يبق فيها سوى زوجته في المنزل وباقي أفراد أسرته قد استقلوا بأسرهم، وتبقى علاقته بهم عن طريق الرسائل أو المكالمات الهاتفية وتكون علاقته مع أبناء مجتمعه المحلي ظرفيةً حسب أوقات فراغهم ويشعر كذلك بأن خبرته العملية والحياتية أصبحت لا تلائم العصر وأفكارهم ومنطقهم وآرائهم بأنك تُعبر عن جيلٍ عفى عليه الزمن، وهذا الشعور يولد عنده اليأس والقنوط والإحباط والإغتراب ويشعر بأن خبرته وتجربته الإجتماعية غير نافعةٍ بعدما كان يمثل الدينامية النابضة بالحركة والإنتاج، وبالوقت ذاته يشعر بأنه مُتحرراً من قيود العمل الذي كان يخضع له ورتابة العمل الإداري. (العاني، ومعن، 1991، ص161)

وفي دراسةٍ أُجريت في السعودية أكدت بأن الجانب الإجتماعي لأي فردٍ يتأثر بتقدم سنه بشكلٍ كبيرٍ لما لتقدم الفرد في العمر يفرض عليه نوعاً من الحياة الإجتماعية المختلفة عن السابق، فعامل ضعف الوضع

الصحي لكبار السن يقلل من تفاعله مع المجتمع المحيط به، وأعدت هذه المشكلة الاجتماعية الأساسية ضمن الدراسة، فضلاً عن ذلك فكبار السن يأمنون الجلوس إما بمفردهم أو مع أفراد أسرهم المقربين، ويقل اختلاطه مع الجيران والآخرين وقلة حضورهم ومشاركتهم المناسبات الاجتماعية. (الصالح، 2019)

4-5-5- المشكلات الاقتصادية:

تُعد المشكلات الاقتصادية من المشكلات المؤثرة في حياة المسنين وذلك لارتباطها المباشر بحياتهم، ففي هذه المرحلة عادةً ما ينخفض دخل المسن وذلك لإحالاته على التقاعد عند بلوغه السن النظامية، وبالتالي عجزه عن تلبية العديد من احتياجاته لاسيما إذا اقترن ذلك بتوقع إصابة المسن ببعض الأمراض وما يحتاجه من زياراتٍ للطبيب وشراء الأدوية، فهو يعاني من انخفاضٍ في الدخل مع تزايد الأعباء المالية مع الغلاء المتزايد لأسعار المواد الغذائية والدوائية وغيرها وضعف القوة الشرائية. (السدمان، 1999، ص 14)

وقد تحدثت المشكلات الاقتصادية لمحاولة بعض الأبناء التوصل من مسؤولياتهم تجاه آبائهم ولاسيما بالنسبة للمشاركة المالية، إذ أن كثيراً منهم لم يدخروا في شبابهم ما يكفيهم ويعينهم عند الكبر، ولهذا نجد كثيراً منهم في الوقت الحالي يعانون الفقر والعوز نتيجة ثبات المعاش الشهري، وعدم زيادته مع ارتفاع الأسعار مما يسهم في زيادة حدة المشكلات الاقتصادية التي تواجه كبار السن، فضلاً عن خسارة الأدوار والعلاقات الاجتماعية التي تُحدث خسارةً مماثلةً في الفرص المادية مثل فقدان الدخل ونقص الحراك الاجتماعي. (قصير، 2015، ص 25)

ومما يسهم في زيادة حدة المشكلات الاقتصادية على المسنين عندما ينسحبون من قوة العمل، وبالتالي يحرمون من المشاركة في إنتاج السلع والخدمات أو من فرصهم العادلة في عائد الإنتاج، كما وأن هناك اختلافاتٍ أساسيةً بين الإقتصاديات الحضرية والصناعية، والإقتصاديات الريفية والزراعية، فيما يتعلق بضمان الدخل والمحافظة عليه بالنسبة لكبار السن، فقد حققت الإقتصاديات الحضرية الصناعية الخاصة بالدول المتقدمة تغطيةً شاملةً عن طريق مشاريع الضمان الاجتماعي العام. (عفان، 2016، ص 227)

4-6- النظريات المفسرة لمشكلات الشيخوخة:

لقد تعددت النظريات التي تناولت تفسير نشوء المشكلات النفسية والاجتماعية لدى كبار السن يمكننا عرضها فيما يلي:

4-6-1- نظرية الإنسحاب أو فك الارتباط:

تنص نظرية فك الارتباط والتي قدمها سنة 1961 كل من "Caneng & Henreh"، على أن الشيخوخة الناجحة تتضمن الإنسحاب التدريجي من الإطار الاجتماعي من ميل مواكب له من الآخرين للتقليل من توقعاتهم من المسنين وخفض درجة التأمل معهم، وهذه العملية تعمل على ثلاثة مستويات. (قناوي، 1987، ص 10)، كالآتي:

- الناحية الاجتماعية: على المسن أن يترك مجال الدور الذي لم يعد يستطيع العمل فيه بكفاءةٍ وذلك

ليفصح المجال لمن هم أصغر منه سناً.

- الناحية النفسية: هي المحافظة على الموارد العاطفية ليتمكن من التركيز على استعداداته للموت.
- على المستوى الفردي: فإن فك الارتباط وسيلة للمحافظة على التوازن بين الطاقات المنحسرة للمسن من جهة ومتطلبات شركاء الدور من جهة أخرى.

فعملية الإنسحاب وفق هذه النظرية عملية صحية وليست مرضية كما أنها طبيعية وليست مفروضة على كبير السن، وإنما تحدث بمجرد وصول الفرد لمرحلة الكبر، كما أنها عملية متبادلة بين المسن والمجتمع فالمسن يقوم بإرادته الذاتية بقطع مختلف نشاطاته والتزاماته نتيجة لما يحدث لديه من تغيرات نفسية داخلية، وفي المقابل يحرره من القيود والالتزامات أو بمعنى آخر يجبره على التقاعد عن طريق اللوائح والقوانين. (سيد، مبروك، 2006، ص 64)

4-6-2- نظرية الأزمة:

تأسست هذه النظرية على يد "Goodstion" عام 1962، وهي تُعد من أحدث النظريات التي تفسر سلوك المسنين ونتائج النفسية والاجتماعية، وما يشكله من أزماتٍ بعد تغيير أو تعديل دوره الذي كان يقوم به، فبعد أن كان الفرد يؤدي نشاطاً منظماً يبيت فيه الأمن والطمأنينة أصبح بلا نشاطٍ بعد إحالته للتقاعد في سن الستين، كما أنها تؤكد على أهمية الأثر المهني بالنسبة للفرد داخل المجتمع، فقيام الشخص المسن بعملٍ ما يُعد في غاية الأهمية بالنسبة له، حيث يُكسبه الدور المهني وهويته، ويمكنه من وضع نفسه في علاقاتٍ مع الآخرين ويساعده على التوافق النفسي والاجتماعي، ويرى أنصار هذه النظرية أن التقاعد يمثل أزمةً بالنسبة للمسنين وخاصةً هؤلاء الأشخاص الذين يعطون للعمل أهميةً كبيرةً ويُعبرونه قيمةً في حياتهم. (خليفة، 1997، ص 37)

4-6-3- نظرية النشاط والفعالية:

يُطلق على هذه النظرية بعض الباحثين النظرية التنموية، أنشئت على يد كل من "Friedmann & Hevighurst" عام 1954، ثم تبني هذه النظرية "Miller" عام 1960 وجعلها شاملةً بحيث أصبحت تهتم بالأنشطة البديلة التي تمثل مصادراً جديدةً للدخل بعد ما كانت تهتم بالأنشطة البديلة عند فقد المتقاعد وظيفته فقط. (نبيل، 1987، ص 13)

وتفترض هذه النظرية أنه لكي يحدث التوافق بشكلٍ فعالٍ مع فقدان عملٍ أو وظيفةٍ فإنه يجب على الفرد أن يجد بديلاً لتلك الأهداف الشخصية التي بين الفرد والمجتمع، ذلك العمل يقوم بتحقيقها وأن ينمي اهتماماته ويواصل نشاطاته بما يساعد على رفع روحه المعنوية، على العكس من نظرية الإنسحاب، إلا أن هذه النظرية لا تُلأم إلا نسبةً قليلةً من المتقاعدين ولا تفسر إلا نسبةً ضئيلةً من معاناتهم، فالأفراد الذين كانوا مشغولين بدرجةٍ كبيرةٍ في عملهم قبل التقاعد ولم يكن لديهم الوقت الكافي لممارسة وتنمية بعض الأنشطة

أو المهارات لن يجدوا مكاناً في هذه النظرية. (الشاذلي، 2001، ص 109)

4-6-4- نظرية الشخصية:

طبقاً لهذه النظرية فإن الأفراد ذوي الشخصيات يمكنهم الأداء بشكل أفضل، ذلك لأن لديهم درجة مرتفعة من القدرات المعرفية والأنا الدفاعية، ودرجة عالية من التحكم في الذات والمرونة والنضج والخبرة والتفتح، وفي مقابل ذلك يوجد الأفراد ذوي الشخصيات غير المتكاملة وهم الأفراد الذين لديهم إعاقات في الوظائف السيكولوجية ويفتقدون القدرة على التحكم في انفعالاتهم، كما أن هناك تدهوراً في قدراتهم، ويرى بعضهم أن هؤلاء الأشخاص الذين تتسم شخصياتهم بالتكامل ليس بالضرورة أن يكونوا متكاملين اجتماعياً في قيامهم بأدوارهم وعلاقتهم الاجتماعية ومع ذلك فإن لديهم درجة عالية من الرضا عن الحياة، ويؤكد "نيوجرتين" على أهمية الشخصية بمختلف سماتها بوصفها متغيراً مستقلاً يساعدنا على وصف أنماط المسنين والتنبؤ بالعلاقات بين مستوى فاعلية الدور الاجتماعي والرضا عن الحياة.

فهذه النظرية لم تضع متغير مدى الفعالية أساس تقرير الإقتناع بالحياة مثل نظرية فك الارتباط ونظرية النشاط وإنما جعلت نوع الشخصية التي يتصف بها المسن هو المحك الأساس الذي يفسر به الإقتناع بالحياة. (اليحفوفي، 2004، ص 40)

4-7-4- احتياجات كبار السن النفسية والاجتماعية:

وتتمثل تلك الحاجات النفسية في الاحتياجات التي يحتاجها الفرد ليعيش في أمان مع نفسه ومع الآخرين متحرراً من كل الضغوط النفسية، ومن أهم هذه الحاجات الشعور بالأمن والحاجة إلى التقدير، والحاجة إلى الشعور بالعطف والمحبة أي إشباع الجانب الوجداني للفرد، فهو محتاج دائماً إلى أن يُحِب وأن يُحَب، وأن يُعترف به ويحس أنه ذو نفع للجماعة وأنها في حاجة إليه بما يؤدي إلى إحساسه بكيانه، وما يتعرض له كبار السن من تغيير في كثير من الوظائف العقلية يجعلهم عرضة للخوف والقلق، فالأمراض المزمنة التي يعانون منها وإحالتهم إلى التقاعد وافتقاد بعض الأصدقاء وعدم تحقيق التكيف الشخصي والاجتماعي على وجه سليم، إضافة إلى أن كبير السن كثيراً ما يفقد شريك الحياة وهو ما يجعله يشعر بالعزلة وافتقاد السند أو المعين، والتقدم في السن تصاحبه ديناميات نفسية تتصف بنقص الكفاءة الوظيفية وما يصاحبها من نكوص وهياج وعمليات دفاعية، وترتبط الاحتياجات النفسية لكبير السن بمشكلات عدم التكيف مع وضعه الجديد وتوضح الآثار النفسية والأخلاقية في ظل زيادة وقت الفراغ في مرحلة الشيخوخة، كما يمكن أن نستعرض بعض حاجات المسنين فيما يلي:

- حاجات كبار السن إلى أن يفهموا أنفسهم وينبغي أن يدركوا أن كل ما يتصل بعملية النضج في العمر، حتى يمكنهم أن يدركوا معنى التغيرات التي تؤثر في قدرتهم العقلية والجسمية وبناء شخصيتهم وبالتالي تنعكس على حالتهم النفسية ومكانتهم الاجتماعية، الأمر الذي يعتبر ضرورياً حتى يتقبلوا هذه التغيرات

والآثار ويعترفوا بها وبذلك يتحقق لهم أقصى تكيف اجتماعي ممكن.

- يحتاج المقبلون على سن التقاعد إلى التعرف على فرص العمل والتطوع بعد التقاعد، كما يحتاجون إلى التعرف على طرق المحافظة على الصحة الجيدة، واتباع أساليب معيشية تلائم التقدم في السن وطرق تجنب الأمراض المزمنة والوقاية، منها كما يحتاجون إلى تأمين الموارد المالية اللازمة عن طريق تنظيم صرف المعاشات والمساعدات الحكومية والرعاية الطبية.

- يحتاج كبار السن إلى توفير علاقات اجتماعية سواء في داخل الأسرة أو خارجها، ويستدعي ذلك توعية المجتمع بأمراض الشيخوخة ومشكلات المسنين، والفكرة السائدة عند بعض الأشخاص أن كبار السن فئة غير منتجة ليست لديها أي قدرات يمكن تنميتها أو يمكنها الإسهام بأي جهد، وهكذا يسخر الناس من قدرتهم على مشاركتهم في التنمية، الأمر الذي يؤدي بهم إلى الغرس في أنفسهم الإحساس بالنقص والإحباط والقلق التي ينتج عنها كل اضطرابات الشخصية والأمراض النفسية والجسدية. (بركات، 2009، ص8-

(9)

- خلاصة:

يُعد كبار السن أحد أهم شرائح المجتمع، فهم يمتلكون الخبرات والمعرفة التي تُعد ثروة لأي مجتمع. وعلى الرغم من ذلك، فإنه يواجهون بعض التحديات والمشاكل التي يجب معالجتها وتحسين حياتهم، ولتخفيف تأثيرات الشيخوخة من المهم الإهتمام بالصحة العامة وتبني عادات صحية مثل الحفاظ على وزن صحي، وتناول وجبات غذائية متوازنة، وممارسة الرياضة بانتظام، وتجنب التدخين والكحول والمخدرات. كما يجب علينا العناية بالصحة العقلية والعاطفية، والإستمرار في التعلم وتحديد الأهداف والاهتمام بالأنشطة الاجتماعية والثقافية، ومن هذا المنطلق، يجب الإهتمام بكبار السن توفير بيئة صحية وآمنة لهم وتقديم الرعاية الصحية المناسبة والمتابعة الدورية، وتوفير النشاطات الإجتماعية والترفيهية التي تساعد على البقاء نشطين ومتصلين بالمجتمع، وتوفير الدعم العاطفي والإجتماعي لهم ولأسرهم، والحفاظ على الحقوق والكرامة والاحترام لهم كأفراد ذوي خبرة وحكمة،

الجانب

الطبيقي

منهجية

الدراسات

- تمهيد:

منهجية البحث العلمي هي الطريقة المتبعة لإجراء الدراسات والأبحاث العلمية بشكل منهجي ومنظم. تتضمن هذه المنهجية مجموعة من الخطوات التي يتم اتباعها للوصول إلى نتائج موثوقة وقابلة للتكرار، وتُعتبر عملية ضبط منهجية الدراسة أمراً بالغ الأهمية لأنها توضح كيفية الحصول على البيانات لأن طريقة اختيارها تؤثر على النتائج، والطريقة غير الموثوقة في إعداد البحوث تؤدي إلى نتائج غير موثوقة، ونتيجة لذلك تؤثر الطريقة المتبعة على نتائج الدراسة، ولضمان جودة أي بحث لابد من اتباع منهجٍ علمي، في هذا الفصل سنقوم بعرضٍ مفصلٍ لأهم الخطوات المنهجية المتبعة في دراستنا.

5-1- الدراسة الإستطلاعية:

عند الشروع بأي دراسة ميدانية لابد من الإطمئنان على سلامة الإجراءات والأدوات عن طريق إجراء التجارب الإستطلاعية باعتبارها المتغير الفعال للحصول على المعلومات التي تفتح مجالاً أوسع للتعامل مع العينة الرسمية (الأصلية)، إذ ينصح علماء مناهج البحث العلمي بإجراء دراسة ميدانية مصغرة (تجريبية) على عينة مشابهة في الصفات من العينة الأصلية وذات عدد بسيطٍ ومعقولٍ. (الخرزلي، 2014، ص 60) ويجب على كل باحث القيام بدراسة استطلاعية لمجتمع وعينة بحثه، وذلك من أجل الإحاطة والإلمام بكل الظروف والصعوبات التي قد تعترضه خلال إجراء دراسته الأساسية، وكذا من أجل التعرف على مجتمع دراسته وخصائصه، وتحديد أنسب الطرق التي تُمكنه من جمع المعلومات المطلوبة بصورة صحيحة ودقيقة. وعليه فُمنّا بزيارة ميدانية استطلاعية إلى المركب الرياضي الجوّاري الشهيد "روابي رابح" بحمام الضلعة مساء يوم: 2023/01/04، حيث أنه المكان الذي يُمارس فيه عددٌ من كبار السن أنشطتهم الترويحية المختلفة (الجري، كرة القدم، الكرة الطائرة، الكرة الحديدية، تنس الطاولة، الشطرنج، تمارين البساط، كرة القدم داخل الصالة،... الخ)، حيث كان لنا لقاء يومها مع السيدة (ح، ع) مديرة المركب التي رحبت بنا وقدمت لنا كافة التسهيلات لإجراء الدراسة، وكذا كافة المعلومات حول المركب والمنشآت الموجودة فيه والأجهزة والأدوات، وبرنامج العمل.

وفي ذات اليوم التقينا بمجموعة من كبار السن الممارسين لنشاط الكرة الحديدية، حيث تبادلنا معهم أطراف الحديث بعد التعريف بأنفسنا وشرح سبب الزيارة والغاية منه، فكان الترحيب كبيراً من قِبلهم والسعادة تعلق محياهم نظراً لشعورهم بأنهم محل اهتمام من طرف طالب بالجامعة، ويومها وزعنا عليهم 05 استمارات من مقياس الرضا عن الحياة الذي سنستعمله في الدراسة من أجل الإجابة عليه، وقبل مغادرتنا طلبنا منهم تزويدنا بالبرنامج الذي يتبعونه في التردد على المركب الرياضي، وذلك من أجل تحديد موعد معهم، وطلبنا منهم الإتصال بأصدقائهم الممارسين لباقي الأنشطة الترويحية للقدوم في يوم الغد.

في اليوم الموالي أي يوم: 2023/01/05 عاودنا زيارة المركب مساءً -نظراً لأن الفترة المسائية هي فترة ممارسة كبار السن للأنشطة الترويحية-، كما تم الاتفاق عليه كان في انتظارنا مجموعة من السادة من كبار السن من بينهم الذين التقيناهم بالأمس وآخرون جُدد، فُمنّا بالتعريف بأنفسنا مرة أخرى للمجموعة الجديدة وشرحنا لهم سبب زيارتنا، وشكرناهم على تلبية الدعوة، ثم فُمنّا بطرح فكرة إخضاعهم لبرنامج رياضي ترويحي متنوع يتناسب مع قدراتهم البدنية، فكان الترحيب والقبول من طرفهم للفكرة واستعدادهم للمشاركة في هذه التجربة الجديدة على حد قولهم.

وعليه تم الإتفاق مع المجموعة على الأيام التي يستطيعون فيها الحضور مجتمعين، وكذا التوقيت المناسب لإجراء حصص البرنامج الرياضي الترويحي، التي ستكون حصتين في الأسبوع.

5-2- منهج الدراسة:

عرف "محمود بدوي" المنهج على أنه مجموعة القواعد التي يستعملها الباحث لتفسير ظاهرة معينة بهدف الوصول إلى الحقيقة العلمية وأنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة التي تهيمن سير العقل وتحديد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة. (طواهير، وبلال، 2022، ص23)

يُفهم من ذلك أن اختيار المنهج العلمي خطوة هامة من خطوات البحث العلمي، وذلك من أجل الوصول إلى الأهداف المرجو إليها في المادة العلمية والنتائج مقنعة لذلك، وبما أن كل بحث له موضوع فيجب أن يكون له منهج بحثي ملائم مع الظاهرة المراد دراستها من الناحية العلمية والنظرية والمعرفية والفكرية، ومن خلال ذلك نستطيع الوصول إلى النتائج العلمية دامغة ومحددة وجديدة في هذا البحث، وبالعودة إلى موضوع دراستنا وطبيعة المعلومات التي نسعى لجمعها فإن المنهج التجريبي هو الأنسب لدراستنا، وسنعمد على تصميم المجموعة الواحدة بقياسين قبلي وبعدي.

ويسمح المنهج أو التصميم التجريبي للباحث بدراسة تأثير متغير واحد مستقل على متغير تابع مع تحديد أثر المتغيرات الأخرى التي قد تدخل في العلاقة بين المتغيرين الرئيسيين، والمنهج التجريبي يُعد من أكفأ المناهج لاختبار صدق الفروض وتحديد العلاقات بين المتغيرات وتهيئة الأساس المقنع والأرضية القوية لاستخلاص الإستنتاجات السببية. (السمالك، 2020، ص82)

والمنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة هو أحد أساليب البحث العلمي تستخدم لقياس تأثير متغير واحد فقط على مجموعة واحدة من الأفراد أو العناصر. يستخدم هذا المنهج عندما يكون من الصعب تشكيل مجموعتين أو أكثر للمقارنة، أو عندما تكون المجموعة الواحدة تمثل عينة نمطية للمجتمع الذي يتم دراسته، وفي هذا النوع من التصميم يتم تعريض المشاركين أو العناصر في المجموعة الواحدة لمتغير واحد فقط، ويتم قياس التأثير المحتمل لهذا المتغير عن طريق مقارنة القياسات قبل وبعد التعرض للمتغير (المستقل).

5-3- متغيرات الدراسة:

المتغير بمفهومه العام هو كل ما يقبل القياس الكمي أو الكيفي، وكل ما يتغير فهو مُتغير، ولا بد للباحث أن يقوم بتحديد وضبط متغيرات دراسته حتى يتمكن من إجرائها بصورة صحيحة ليصل إلى نتائج علمية دقيقة، ومن أشهر المتغيرات في الدراسات العلمية:

5-3-1- المتغير المستقل: يُنبر المتغير المستقل كمتغير يتم تلاعب فيه بواسطة الباحث، ويستخدم لقياس تأثيره على المتغير التابع، يتم تغيير قيم المتغير المستقل في الدراسة لتحديد ما إذا كانت هناك تأثيرات أو علاقات معينة، وفي دراستنا الحالية فإن المتغير المستقل هو البرنامج الرياضي الترويجي المقترح.

5-3-2- المتغير التابع: المتغير التابع هو المتغير الذي يتم قياسه أو مراقبته بغرض تحديد التأثيرات

العلاقات التي تحدث نتيجة تأثير المتغير المستقل، والمتغير التابع هو النتيجة أو الإستجابة التي يتم قياسها أو مراقبتها، وفي دراستنا فإن المتغير التابع هو مستوى الرضا عن الحياة لدى كبار السن.

5-4- مجتمع وعينة الدراسة:

5-4-1- مجتمع الدراسة: هو كل الوحدات التي تتوفر فيها خصائص الظاهرة المدروسة، التي يريد الباحث أن يتوصل إلى استخلاص نتائج عنها، ويمثل تحديد المجتمع الذي ستجمع منه البيانات أحد أهم الخطوات في تصميم البحث العلمي، إذ يجب على الباحث أن يوضح مواصفات هذا المجتمع وتحديد حجمه، وفي دراستنا فإن مجتمع الدراسة يمكن تحديده بأنه كل كبار السن ما بين (60-65) سنة، ولا يمكن تحديد حجمه.

5-4-2- عينة الدراسة: في كثير من الحالات لا يستطيع الباحث فحص كل الوحدات المكونة لمجتمع الدراسة لذا يلجأ إلى فحص جزء يمثل هذا المجتمع يسمى العينة، وهي جزء من مجمع يلجأ إليه الباحث من أجل تطبيق مجموع الأدوات من أجل الوصول إلى نتائج وحقائق يمكن تعميمها على مجتمع الدراسة، ويتم اختيار العينة بطرق مختلفة تراعى فيها معايير الدقة والتنظيم بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صادقاً، ويطلق على هذه العملية عبارة المعاينة، وتتمثل عينة دراستنا في 09 أفراد كبار السن (60-65) سنة، تم اختيارهم بطريقة قصدية.

5-5- أدوات الدراسة:

هي الأدوات المستخدمة التي يستخدمها الباحث للبحث عن مسألة معينة في موضوع بحثه، وهناك عدة أنواع وأشكال للأدوات المستخدمة لغرض جمع البيانات، وفي دراستنا سنعتمد على الأدوات التالية:

5-5-1- البرنامج الرياضي التروحي المقترح:

لا يختلف تصميم البرنامج التدريبي عن مراحل تصميم غيره من المنتجات، فالمرحلة التي يتضمنها تتشابه مع تلك المراحل التي يتطلبها تصميم السيارة أو تصميم جهاز التلفزيون. إن تصميم البرنامج التدريبي يمر بمراحل التخطيط التركيب التطوير التجريبية، إدخال التعديلات التجربة مرة أخرى، ثم تقديمه في شكله النهائي يستفاد من ذلك أن تصميم البرنامج التدريبي ما هو إلا مجموعة من الحلقات المترابطة والمتصلة بعضها ببعض بشكل متناسق ومتناغم، كما أن أي قصور أو خلل في إحدى هذه الحلقات يعكس آثاره السلبية على البرنامج ككل، وإن مراعاة القواعد والأصول العلمية عند القيام بكل من هذه المراحل يضمن في النهاية تحقيق البرنامج التدريبي للأهداف التي صمم من أجلها. (أسعد، 2016، ص 67)

وإن عملية تصميم البرنامج التدريبي تتم من خلال خطوات هي:

- تحليل الإحتياجات التدريبية والتحليل الوصفي للوائح والأنظمة ودراسة الإمكانيات المادية والبشرية وتحديد الجهة المشرفة على التدريب والمدة التدريبية.

- وضع أهداف للبرنامج التدريبي يسعى على تحقيقها وكذلك إقناع الآخرين بالحاجة إلى البرنامج وجدواه

سواء كان أصحاب القرار في الموافقة عليه أو الفئة المستهدفة من التدريب.

- وضع المحتوى التدريبي وذلك عن طريق سرد المعارف والمفاهيم والحقائق التي تساعد على اكتساب المعارف والإتجاهات والمهارات ومن مقومات المحتوى الجيد أن يسهم في قدرات المتدرب على انتقال أثر التدريب الذي يعد امتداداً للمقدرة على القيام بعملية التطبيق الفعلي فالمحتوى التدريبي هو المادة العلمية التي تحدد طبيعة المعرفة وتطورها من وقت لآخر وكذلك توضيح طبيعة التعليم، وعملية تحديد المحتوى يجب أن تتناسب وطبيعة المتدربين من حيث مستواهم ونوعية التدريب اللازمة لهم.

- وضع شروط للفئة المستهدفة من التدريب، يمكن للمصمم للبرنامج أن يضع شروطاً تتعلق بالمتدربين من حيث: المستوى التعليمي، الخبرة العملية والعمر، القدرة والمهارات المتوفرة لدى المتدرب.

- اختيار المتدربين فالمدرّب هو المسؤول عن نجاح أهداف التدريب من خلال وضع معايير وشروط للمدرّب من حيث الخبرة العملية الرغبة في التدريب المقدرة على الاتصال والتواصل وإيجاد علاقات إنسانية مع المتدربين والمقدرة على طرح الأفكار الإبداعية.

- مدة البرنامج التدريبي ومكانه يجب تحديد مدة التدريب ومكان التدريب من خلال تحديد عدد ساعات التدريب المخصصة لتنفيذ البرنامج التدريبي ومكان التدريب ومدى مناسبة المكان من حيث سعته وأعداد المتدربين.

- تنفيذ التدريب يتم اجتماع الفريق العمل الشرح خطوات التنفيذ وتحديد مكان وزمانه والفئة المستهدفة منه وكذلك الاجتماع مع المتدربين لتوضيح أهداف التدريب وبعد ذلك يتم توزيع المتدربين إلى مجموعات وتعريفهم بأماكن تدريبهم وتوزيع البرنامج اليومي لهم وتعريفهم بوسائل التقويم للبرنامج التدريبي. (مقابلة، 2010، ص33-34)

5-2- أسس وضع البرنامج الترويحي المقترح:

- أن تتناسب أوجه النشاط مع طبيعة كبار السن من حيث استعداداتهم وقدراتهم ومهاراتهم ووفقاً للأسس العلمية للترويح الرياضي.

- تنوع أوجه الأنشطة الرياضية وذلك حتى يتمكن كبار السن من اختيار ألوان النشاط التي تُشبع ميولهم وحاجاتهم والتي تتماشى مع اتجاهاتهم.

- أن يكون لأي لون من الأنشطة عدة مستويات من حيث السهولة والصعوبة حتى يجد كل مشارك المستوى الذي يتماشى مع قدراته وذلك لمراعاة الفروق الفردية بينهم.

- تحقيق مبدأ الأمن والسلامة وذلك حتى لا تكون أوجه النشاط المختار مرهقة.

- أن تتناسب أوجه الأنشطة مع الإمكانيات المتاحة والأدوات والوسائل الترويحية لكبار السن لمستوى حالتهم الصحية والبدنية.

- أن تحقق أوجه النشاط الفائدة المرجوة منه عندما يُقبل كبار السن على الإشتراك فيه.

- أن يكون أداء التمرينات متدرجاً من حيث العمل التدريبي أو التدرج من السهل للصعب ومن البطيء

- للسريع، ومن البسيط للمركب ومن التدريبات بالمساعدة للتدريبات الحرة.
 - استخدام لشدة المتوسطة في البداية لتنفيذ البرنامج حتى تكون حافظاً كافيّاً لتدريب الجهازين الدوري والتنفسي لكبار السن، حيث تتلاءم الشدة مع ظروف وقدرات عينة الدراسة.
 - تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها، مع الإهتمام بقواعد الإحماء والتهديئة.
 - تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والتكرار .
 - تقادي الإرهاق الشديد في التدريب، وتوفير الراحة الكافية والسوائل لتقادي الجفاف.
 - الإهتمام بإتاحة الفرصة للانتقال من الأجهزة والأدوات بأي طريقه يفضلها المشترك للتعرف على حركات متنوعة على الأدوات والأجهزة.
 - الإهتمام بالأنشطة المتعددة والبسيطة والتي تستخدم في أسلوب دمج عدة حركات أساسيه مثل الجري، الوثب، المشي، مع استخدام التنوع والتجديد في الأدوات المستخدمة لبعث السرور والبهجة.
 - التغيير والتنوع في الأنشطة والتأكد من استيعاب التدريبات القديمة قبل تعلم التدريبات الجديدة.
- 5-2-5-2 مقياس الرضا عن الحياة:**

قام الباحث بالبحث والإطلاع على عديد من المقاييس المصممة لقياس مستوى الرضا عن الحياة، ووقع اختياره على مقياس الرضا عن الحياة لدى المسنين من إعداد "تجوى إبراهيم عبد المنعم" سنة 2010، وهو المقياس الوحيد -حسب اطلاع الباحث- المُصم لفئة المسنين.

5-2-5-1 وصف مقياس الرضا عن الحياة:

يتألف المقياس من أربعة أبعاد استقنتهم الباحثة من خلال استعراضها للقراءات المختلفة في مجال الرضا عن الحياة ومن خلال الإطلاع على العديد من المقاييس العربية والأجنبية سابقة الذكر وهي كالتالي: السعادة، التدين، تقبل الحياة، ونوعية الحياة. وسنعمد في دراستنا على ثلاثة أبعاد من هذا المقياس هي: السعادة، تقبل الحياة، نوعية الحياة، بما يتلاءم مع أهداف الدراسة.

- جدول رقم (01): يوضح أبعاد مقياس الرضا عن الحياة وأرقام العبارات السلبية والإيجابية.

أرقام العبارات		إسم البُعد
السلبية	الموجبة	
16-13-1	10-7-4	السعادة
19-17-14-11	20-8-5-2	تقبل الحياة
18-9	15-12-6-3	نوعية الحياة

5-2-3- طريقة تصحيح مقياس الرضا عن الحياة:

المقياس في صورته النهائية يتكون من (28) عبارة، وفي صورته المستعملة في الدراسة يتكون من (20) عبارة، وأمام كل عبارة توجد ثلاثة بدائل هي: (موافق، محايد، غير موافق)، يختار المفحوص واحداً من تلك البدائل الثلاثة السابقة بحيث يتم تصحيح العبارات على النحو التالي:

- العبارات الموجبة: موافق = (3) درجات، محايد = درجتين (2)، غير موافق = درجة واحدة (1).

- العبارات السالبة: موافق = درجة واحدة (1)، محايد = درجتين (2)، غير موافق = (3) درجات.

يقوم الباحث بتصحيح وتجميع درجات كل مسن وهي تمثل الدرجة الكلية على المقياس، ويشير ارتفاع درجات المسن على المقياس إلى وجود قدرٍ مرتفعٍ من الرضا عن الحياة، بينما يشير انخفاض الدرجة إلى وجود قدرٍ منخفضٍ من الرضا عن الحياة.

5-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

تُعد الخصائص السيكومترية لأداة البحث من أهم المفاهيم المتداولة في مجال القياس، وتتكون من مجموعة مؤشرات وقيم تعبر عن إمكانية الثقة في نتائج أداة البحث واستقرار النتائج واتساقها كذلك، أهم تلك الخصائص الواجب توفرها: الصدق والثبات.

5-6-1- الصدق:

يُعرف بأنه مفهوم واسع له عدة معانٍ تختلف بحسب استخدام الإختبار، وقد يُترجم المصطلح إلى "الصحة" أو "الصلاحية" ويرجع اختلاف الترجمة إلى اختلاف المسائل التي يهتم بها الباحثون عند التعرض لمعنى الصدق، وأول معاني الصدق هو أن يقيس الإختبار ما وُضِعَ لقياسه، أي الإختبار الصادق يختبار يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو بالإضافة إليها. (عبد المحسن، 2019، ص53)

5-6-1-1- صدق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح:

من أجل التحقق من الصدق الظاهري للبرنامج المقترح تم عرضه في صورته الأولية على مجموعة من السادة المحكمين من أساتذة التعليم العالي والدكاترة المختصين في مجال التدريب الرياضي والنشاط الرياضي المكيف وعددهم سبعة محكمين، وذلك من أجل إبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدى ملاءمة محتوى البرنامج التدريبي لعينة الدراسة ولموضوع الدراسة، مدى تناسب الأهداف الخاصة بكل حصة ترويحية والهدف العام من البرنامج، وكفاية التقسيم الزمني لعدد الحصص في كل أسبوع وكذا المدة الزمنية لكل حصة ترويحية، ومدى وضوح التعليمات ومواقف الأداء، وكذلك مدى مناسبة الأدوات المستعملة خلال فترة تطبيق البرنامج، أو أي ملاحظات أخرى يراها السادة المحكمون مناسبة.

وبعد استعادة استمارات التحكيم من السادة المحكمين، قُمتُ بتعديل البرنامج وفقاً للملاحظات المقدمة، ليتكون البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في صورته الختامية من (08) أسابيع بواقع حصتين ترويحيتين

في كل أسبوع، أي بإجمالي حصص عددها (16) حصة ترويحية، وخضعت المجموعة التجريبية لتنفيذ البرنامج المقترح تحت إشراف الباحث دون تدخل أطرف أخرى، وكانت مدة الحصة الترويحية الواحدة 45 دقيقة، بإجمالي عدد ساعات (12) ساعة ترويحية، وتم تقسيم البرنامج المقترح من خلال الحصة الترويحية إلى:

* الجزء التمهيدي ومدته (10) دقائق، ويشمل الإحماء العام والخاص.

* الجزء الرئيسي ومدته (30) دقيقة، الذي يشمل تطبيق التمرينات والألعاب الرياضية الترويحية والقيام بتنفيذ مهارات بعض الأنشطة الرياضية التي تم اختيارها والتي تتناسب مع قدرات وإمكانات كبار السن.

* الجزء الختامي مدته (05) دقائق، ويهدف إلى عودة أفراد عينة الدراسة إلى حالته الطبيعية سواء البدنية أو النفسية أو الفسيولوجية، ويشتمل على تمرينات التهدئة والإسترخاء.

5-6-1-2- صدق مقياس الرضا عن الحياة: تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين:

أ- **الصدق الظاهري لمقياس الرضا عن الحياة:** للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس قام الباحث بعرضه على مجموعة من السادة المحكمين المختصين من أجل إبداء ملاحظاتهم حول مدى ملاءمة المقياس لموضوع الدراسة وللعيينة المدروسة، وقد كانت ملاحظات السادة المحكمين كلها بالموافقة على ملاءمة المقياس لما هو مُعدّ لقياسه في هذه الدراسة، وذلك حسب الباحث نظراً لأن المقياس المعتمد عليه صُمم خصيصاً لقياس مستوى الرضا عن الحياة لدى المسنين، أي نفس موضوع وعينة الدراسة.

5-6-1-3- الصدق البنائي: يُعتبر الصدق البنائي أحد مقاييس صدق الأداة الذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها، ويُبين مدى ارتباط كل محور من محاور الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات الإستبانة. (الرقب، 2001، ص108)

- **جدول رقم (02):** يوضح معامل الارتباط بين كل بُعد من أبعاد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس ومستوى الدلالة.

الرقم	أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة Sig
1	بُعد السعادة	0.912	0.000
2	بُعد تقبل الحياة	0.893	0.000
3	بُعد نوعية الحياة	0.851	0.000

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (02) أن معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.851 و 0.912) كلها دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) مما يدل على صدق أبعاد المقياس لما وضعت من أجله.

وبعد التحقق من الصدق الظاهري للمقياس وكذا الصدق البنائي، فإنه يُمكننا الحكم بصدق مقياس الرضا عن الحياة المستعمل في الدراسة لما هو مُصمم لقياسه.

5-6-2- الثبات:

إن ثبات الإختبار يعني أن يعطي الإختبار نفس النتائج إذا ما أُعيد على نفس المجموعة في نفس الظروف، وبمعنى آخر لو كُررت عمليات قياس الفرد الواحد لأظهرت الدرجة شيئاً من الإتساق، أي أن درجته لا تتغير جوهرياً بتكرار إجراء الإختبار، أي أن مفهوم الثبات يعني أن يكون الإختبار قادراً على أن يُحقق دائماً النتائج نفسها في حالة تطبيقه مرتين على نفس المجموعة. (الريماوي، 2017، ص124) وفي دراستنا تم التأكد من ثبات مقياس الرضا عن الحياة عن طريق معادلة ألفا كرونباخ، وهذا ما يظهره الجدول الآتي:

- الجدول رقم (03): يوضح قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس الرضا عن الحياة.

المقياس	معامل ألفا كرونباخ (α)
مقياس الرضا عن الحياة	0.977

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل ألفا كرونباخ (α) بلغت (0.977) وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائياً تعني أن مقياس الرضا عن الحياة يتميز بمستوى ثباتٍ عالٍ، وهو ما يسمح لنا باستعماله في الدراسة.

5-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

بعد تطبيق أداة الدراسة التي يختارها الباحث على العينة المختارة، يتحصل على البيانات التي بدورها سيوظفها في الوصول إلى حل لمشكلة بحثه من خلال معالجتها إحصائياً عن طريق الأساليب الإحصائية المناسبة، فمن خلال المعالجة الإحصائية يستطيع الباحث أن يعطي لبياناته معنىً ومغزىً ودلالةً تُساعده على فهم الواقع والإجابة على تساؤلات دراسته وحل مشكلتها، وهو ما لا يمكن الوصول إليه ما دامت بياناته التي جمعها في شكلها الأولي الخام، وحتى يستطيع اختصار الجهد والوقت ويستطيع الوصول إلى نتائجٍ أعمقٍ وتحليلاتٍ أدقٍ وتفسيراتٍ أقوى لا بد له من وسيلةٍ تُساعده على تصنيف وعرض البيانات المحصل عليها، كما تُساعده في معالجة تلك البيانات من أجل استخراج الإرتباطات والمقارنات والانحرافات والمتوسطات وغيرها، تلك الوسيلة هي علم الإحصاء، سنذكر أهم التقنيات التي استخدمها الباحث في معالجة البيانات التي تحصل عليها خلال الدراسة الميدانية:

- معامل الإرتباط.
- معامل ألفا كرونباخ.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- درجة الحرية.
- اختبار T.

.Sig -

كل هاته العمليات الإحصائية ستكون من خلال برنامج SPSS.

5-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة والوصول إلى النتائج المرجوة يجب على الباحث القيام بدراسة ميدانية للوقوف على مشكلة الدراسة، والإحتكاك بالمجتمع وجمع المعلومات المراد جمعها من عينة الدراسة، من أجل ذلك وبعد ضبط إشكالية الدراسة وفرضياتها وتحديد الأهداف والمنهج المناسب، قام الباحث بدراسة استطلاعية لمجتمع الدراسة يومي 04 و 05 جانفي 2023، تم خلالها التعرف على عينة الدراسة والخصائص المميزة لهم، وقام الباحث بتوزيع 05 استمارات من مقياس الدراسة على العينة الإستطلاعية، ثم بعد التأكد من صدق وثبات أداة الدراسة قام الباحث بتحديد عينة الدراسة الأساسية ليقوم بتطبيق المقياس عليها، ثم تأتي عملية القياس القبلي لمستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة ثم الشروع في تطبيق البرنامج الرياضي الترويجي المقترح لمدة 08 أسابيع، ثم في ختام فترة تطبيق البرنامج سنقوم بالقياس البعدي لمستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة التي خضعت للبرنامج.

لنقوم بجمع تلك الإستجابات وتفرغها وتفسيرها ومعالجتها إحصائياً بالطرق المذكورة سابقاً، ثم سنقوم في الفصل الموالي بعرضها في جداول وتحليلها ومناقشتها ومقارنتها مع نتائج الدراسات السابقة للخروج بنتائج وتوصيات واقتراحات مستقبلية.

- خلاصة:

تُعد فصول منهجية الدراسة هامة جداً في البحث العلمي، حيث تساعدنا على فهم طريقة تنفيذ الدراسة وضمان موثوقيتها ودقتها، في هذا الفصل، تم مناقشة العديد من النقاط الأساسية المتعلقة بالمنهجية والأدوات المستخدمة، بداية من الدراسة الإستطلاعية التي قُمنّا فيها باكتشاف مجتمع الدراسة والتعرف على خصائصه وتحديد مواصفات العينة، وتم فيها تجريب مقياس الدراسة على العينة الإستطلاعية، وقد اخترنا المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لأنه الأنسب لموضوعنا، كما تم ضبط متغيرات الدراسة في متغير مستقل هو البرنامج الرياضي الترويجي المقترح، ومتغير تابع هو مستوى الرضا عن الحياة لدى كبار السن (60-65) سنة الذين يُمثلون مجتمع دراستنا، وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية، وتم في هذا الفصل عرض مفصل لأدوات الدراسة والتحقق من خصائصها السيكومترية، مع توضيح لأهم العمليات الإحصائية المستخدمة وكذا خطوات إجراء الدراسة الميدانية.

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

6-1- عرض وتحليل النتائج:

بعد الإنتهاء من إجراءات الدراسة الميدانية وتجميع المعلومات من أفراد عينة الدراسة عن طريق تسجيل القياسات القبلية والبعدي لمقياس الرضا عن الحياة قبل تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي والمقترح وبعده، تم تشفير وتبويب وتحويل تلك النتائج إلى قيم ودرجات، وتمت معالجتها إحصائياً بالطرق والأساليب المذكورة سابقاً، وذلك عن طريق برنامج الحزم الإحصائية SPSS من أجل عرضها ومناقشتها وتفسيرها، وسيقوم الباحث في هذا الفصل بعرض لتلك النتائج، ثم سيتم في المرحلة الثانية مناقشتها ومقارنتها وربطها بالجانب النظري وبناتج الدراسات السابقة.

6-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى للدراسة على أن: للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح دور في تحسين مستوى السعادة لدى كبار السن (60-65) سنة.

للتحقق من صحة هذه الفرضية سنقوم بعرض النتائج المتحصل عليها بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة في مستوى السعادة، وحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية واستعمال اختبار T للتأكد من وجود دلالة إحصائية للفروق عند مستوى الدلالة 0.05، والجدول الموالي يبين ذلك:

- جدول رقم (04): يُبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة الدراسة في بُعد السعادة.

إسم البُعد	القياس القبلي		القياس البعدي		اختبار T	Sig	القرار الإحصائي
	ع	م	ع	م			
السعادة	1.01	10.55	0.66	14.77	8.551	0.001	دال إحصائياً

يظهر لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول أن المتوسط الحسابي لكبار السن في بُعد السعادة في القياس القبلي كان (10.55) بانحرافٍ معياري قدره (1.01)، بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي (14.77) بانحرافٍ معياري قدره (0.66)، كما يُظهر الجدول أن قيمة اختبار T كانت (8.551) وهي قيمة دالة إحصائياً بدلالة Sig التي كانت (0.001).

وعليه فإن هذه النتائج تُشير إلى أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة من كبار السن في القياس البعدي أكبر من قيمته في القياس القبلي، وكذلك قيمة T كانت دالة إحصائياً، وهو ما معناه أن مستوى السعادة لدى أفراد عينة الدراسة قد ارتفع لدى كبار السن بعد مشاركتهم في البرنامج الرياضي الترويحي المقترح

6-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الأولى للدراسة على أن: للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح دور في تحسين مستوى تقبل الحياة لدى كبار السن (60-65) سنة.

للتحقق من صحة هذه الفرضية سنقوم بعرض النتائج المتحصل عليها بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة في مستوى تقبل الحياة، وحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية واستعمال اختبار T للتأكد من وجود دلالة إحصائية للفروق عند مستوى الدلالة 0.05، والجدول الموالي يبين ذلك:

- جدول رقم (05): يُبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة الدراسة في بُعد تقبل الحياة.

اسم البُعد	القياس القبلي		القياس البعدي		اختبار T	Sig	القرار الإحصائي
	ع	م	ع	م			
تقبل الحياة	14.22	0.97	19.44	0.88	10.02	0.000	دال إحصائياً

يظهر لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول أن المتوسط الحسابي لكبار السن في بُعد تقبل الحياة في القياس القبلي كان (14.22) بانحرافٍ معياري قدره (0.97)، بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي (19.44) بانحرافٍ معياري قدره (0.88)، كما يُظهر الجدول أن قيمة اختبار T كانت (10.02) وهي قيمة دالة إحصائياً بدلالة Sig التي كانت (0.000).

وعليه فإن هذه النتائج تُشير إلى أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة من كبار السن في القياس البعدي أكبر من قيمته في القياس القبلي، وكذلك قيمة T كانت دالة إحصائياً، وهو ما معناه أن مستوى تقبل الحياة لدى أفراد عينة الدراسة قد ارتفع لدى كبار السن بعد مشاركتهم في البرنامج الرياضي الترويحي المقترح.

6-1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الأولى للدراسة على أن: للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح دور في تحسين مستوى نوعية الحياة لدى كبار السن (60-65) سنة.

للتحقق من صحة هذه الفرضية سنقوم بعرض النتائج المتحصل عليها بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة في مستوى نوعية الحياة، وحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية واستعمال اختبار T للتأكد من وجود دلالة إحصائية للفروق عند مستوى الدلالة 0.05، والجدول الموالي يبين ذلك:

- جدول رقم (06): يُبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة الدراسة في بُعد نوعية الحياة.

إسم البُعد	القياس القبلي		القياس البعدي		اختبار T	Sig	القرار الإحصائي
	ع	م	ع	م			
نوعية الحياة	0.92	10.88	0.70	14.33	7.755	0.001	دال إحصائياً

يظهر لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول أن المتوسط الحسابي لكبار السن في بُعد نوعية الحياة في القياس القبلي كان (10.88) بانحرافٍ معياري قدره (0.92)، بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي (14.33) بانحرافٍ معياري قدره (0.70)، كما يُظهر الجدول أن قيمة اختبار T كانت (7.755) وهي قيمة دالة إحصائياً بدلالة Sig التي كانت (0.001).

وعليه فإن هذه النتائج تُشير إلى أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة من كبار السن في القياس البعدي أكبر من قيمته في القياس القبلي، وكذلك قيمة T كانت دالة إحصائياً، وهو ما معناه أن مستوى نوعية الحياة لدى أفراد عينة الدراسة قد ارتفع لدى كبار السن بعد مشاركتهم في البرنامج الرياضي الترويحي المقترح.

6-2- مناقشة النتائج:

إن وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة خطوة من بين خطوات البحث العلمي، بل أهم وأرقى خطوة تقوم فيها قدرات الباحث الذهنية، وتدعمها خبراته المعرفية وثروته العلمية بعملية فكرية دقيقة، وسنقوم في هذا الجزء بمناقشة النتائج المتحصل عليها بناءً على الفرضيات الموضوعية في بداية الدراسة، ومقارنتها مع نتائج الدراسات السابقة وكذا الأطر النظرية لموضوع الدراسة.

6-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

في هذه الفرضية افترض الباحث أن للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح دور في تحسين مستوى السعادة لدى كبار السن (60-65) سنة، لأجل التحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحث بعرض النتائج التي تم جمعها في الدراسة الميدانية من خلال القياسين القبلي والبعدي لمقياس الرضا عن الحياة في الجدول رقم (04)، وقد أشارت النتائج المعروضة في الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة من كبار السن في القياس البعدي كانت أكبر من قيمته في القياس البعدي، وأن قيمة اختبار T كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يعني تحقق الفرضية الأولى للدراسة.

ويرى الباحث أن هذه النتائج تُعزى للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح، فاشترك أفراد عينة الدراسة من كبار السن في الأنشطة الترويحية المقترحة في البرنامج، حيث أن التمارين والرياضات والأنشطة المتنوعة

التي تضمنها البرنامج ساهمت في تحسين اللياقة البدنية وتقوية المفاصل والعضلات وتحسين عمل الأجهزة الحيوية في الجسم، وهو ما يُشعر كبير السن بالقوة والرشاقة والسعادة والرضا على أدائه، كما أن الأنشطة الجماعية تساعد في تحسين الحالة المزاجية وتقلل الشعور بالقلق وتجعل الشخص يشعر بالتحسن، فالرياضة لا تنشط الدورة الدموية فقط في الجسم بل تعمل أيضاً على تعزيز إفراز الدماغ لهرمونات السعادة المعروفة بالدوبامين والسيروتونين، والتي تحارب المزاج السيئ ومشاعر الحزن والاكتئاب وتساعد على تحسين المزاج. وتتفق نتائج دراستنا مع ما توصلت إليه دراسة (سلاوي، وطويرات، 2021) بأن للنشاط الرياضي المكيف دوراً في تحسين مستوى السعادة لدى المعاقين سمعياً.

وفي هذا الصدد يُشير (العظامات، 2020، ص 23) أن تمارين الرياضة البدنية لا تساعد في مرونة وتقوية عضلات الجسم فقط ولكن الروح كذلك فالرياضة لها أثر فعال في زيادة ثقة المرء بنفسه وبقدراته وبالتالي حصوله على مزيد من الإستقرار النفسي والسعادة المحتملة، كما أن ممارسة الرياضة بانتظام تغير من نمط الحياة فعلاً، أو هذا ما نأمل فيه بالمواظبة على هذه العادة الإيجابية.

ويقول المتخصصون إن الذين يمارسون الرياضة البدنية أطول عمراً من الذين لا يمارسونها، فالرياضة والتمارين الرياضية تمنع الإعاقة وتُقلل من حدوث عدد كبير من أمراض الشيخوخة، ومن أهمها هشاشة العظام، كما أن ممارسة الرياضة البدنية تُوجّل حدوث الشيخوخة وتؤدي إلى تحسن الحالة النفسية للمسنين. (إبراهيم، 2012، ص 243)

ولا شك أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى السعادة، حيث تنشط الرياضة الدورة الدموية فيندفق الدم ليصل إلى الدماغ ويؤدي ذلك إلى إفراز مادة "السيروتونين" التي تجعل الإنسان يشعر بالسعادة، كما يتم إفراز هرمون "الأندروفين" أثناء وبعد ممارسة الرياضة خاصة رياضة المشي وهو ما يؤدي إلى الإسترخاء والشعور بالسعادة، كما تؤدي ممارسة الرياضة إلى تقوية الذاكرة وزيادة معدل الذكاء والبُعد عن الأمراض والتخلص من الطاقات السلبية وتفريغ التوتر والعدوان والعصبية والغضب والخوف والخجل والتدخين وهي علاج الاكتئاب، وتحسن معدل الصحة الجسمية والنفسية، وتؤدي إلى رشاقة الجسم مما يزيد من تقبل صورة الذات، كما تؤدي إلى زيادة العلاقات الإجتماعية وتنمية القدرة على التواصل، وزيادة الثقة بالنفس مما يؤدي إلى ارتفاع تقدير الذات.

يعمل الترويح على تنمية النضج العاطفي لدى الممارس عن طريق مواقف عديدة ومتنوعة، ويقضي على الخجل، ويبعث على السعادة في الوصول وتحقيق النجاح، ويعمل على تنمية صفات عديدة كالأمانة والإخاء والتحكم في المشاعر والريادة والتبعية تنشأ أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية، ويوفر الفرص لتنمية الصفات الإجتماعية والتعاون والمنافسة، وإن الكيان الإجتماعي للفرد والروح الرياضية قد تكونان نتاجاً لممارسة الأنشطة الترويحية، وقد تتوافر فرص عديدة لتبادل الآراء واكتشاف رغبات جديدة وتكوين صداقات جديدة عن طريق ممارسة أنشطة ترويحية، وتتهيئ هذه الأنشطة الفرص للممارس لأن يشعر بالاطمئنان والثقة والتوجيه الذاتي، وتتهيئ الفرص للتدريب على إصدار القرارات. (زيد أحمد، 2020، ص 71)

6-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

في هذه الفرضية افترض الباحث أن للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح دور في تحسين مستوى تقبل الحياة لدى كبار السن (60-65) سنة، لأجل التحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحث بعرض النتائج التي تم جمعها في الدراسة الميدانية من خلال القياسين القبلي والبعدي لمقياس الرضا عن الحياة في الجدول رقم (05)، وقد أشارت النتائج المعروضة في الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة من كبار السن في القياس البعدي كانت أكبر من قيمته في القياس البعدي، وأن قيمة اختبار T كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يعني تحقق الفرضية الثانية للدراسة.

ويُعزي الباحث هذه النتائج إلى البرنامج الترويحي المقترح الذي ساهم بشكل واضح في تحسين مستوى تقبل الحياة لدى كبار السن، فمن خلال اشتراك كبير السن في البرنامج زادت ثقته بنفسه وقدراته وبالتالي أصبح لديه إيمانٌ بقدراته، ومن هنا يُحس بأنه مازال يلعب دوره في الحياة وبأن أسرته والمجتمع مازالوا في حاجة إليه ولخدماته وخبراته التي جمعها مع مرور السنين، كل هذا يُنمي لديه قدراً كبيراً من الرضا عن النفس وعن الذات ويتقبل حياته كما هي، إضافة إلى ذلك فإن مشاركة كبير السن في البرنامج الترويحي مع أقرانه ضمن الجماعة يزيد من قناعته بأن مرحلة الشيخوخة محطة لا بد من بلوغها مهما حدث، فبنظرته إلى من حوله من المسنين يشعر بالراحة والطمأنينة النفسية حين يعلم أنه ليس وحيداً في هذا العمر، وتزيد حماسته للتنافس وتبادل المعلومات والخبرات مع أقرانه.

وتعتمد هذه الجماعات بصفة عامة على الأنشطة المتنوعة التي تحقق المتعة والتسلية والفائدة وقضاء وقت الفراغ، كالألعاب الرياضية والترويحية والأنشطة الحركية المختلفة، ويذكر (Hartford & Lawton, 1997) أن جماعات الترويح تُعتبر آلية مفيدة وفاعلة في إشعار أعضائها بالرضا والإشباع والمتعة وخاصة بالنسبة للأفراد الذين هم في منتصف العمر ممن يواجهون تحرجاً شديداً بسبب عدم اعتيادهم على ممارسة مثل هذا النوع من الأنشطة أو بسبب تخوفهم من الظهور بمظهر غير لائق بسبب العادات والتقاليد والأعراف الاجتماعية السائدة، أما بالنسبة لكبار السن فإن جماعات الترويح تُسهم بدرجة كبيرة في التخفيف من الضغوط النفسية والاجتماعية التي يواجهونها وتساعدهم في التعامل مع مشكلات العزلة ووقت الفراغ. (أبو عباة، ونيازي، 2000، ص164)

كما أن وجود أشكال بسيطة من المنافسة التي لا تعتمد على الإحتكاك مثل مباراة في تنس الطاولة أو التصويب على لوحة كرة السلة، حيث يؤدي ذلك إلى انعكاسات نفسية تشير إلى أن الفرد المسن لا زال في حالة تفاعل مع الحياة ويوجد ما يحتاج منه لتجديد طاقاته وبذل الجهد وإمعان الفكر، فهو طاقةً متجددةً ليست طاقةً معطلةً استغنى عنها المجتمع. (باهي، وعفيفي، 2005، ص152)

ويُضيف الباحث بأن الأنشطة الرياضية الترويحية تُعتبر وسيلة للتكيف مع متطلبات الحياة العصرية التي ازدادت فيها أهمية الحفاظ على اللياقة البدنية للفرد وتحسين أجهزته الداخلية، وملاءمة قدراته البدنية والحركية مع متطلبات حياته اليومية، وبالتالي الإحساس بالرضا عن الحياة والتقدير الذاتي.

6-2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

في هذه الفرضية افترض الباحث أن للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح دور في تحسين مستوى نوعية الحياة لدى كبار السن (60-65) سنة، لأجل التحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحث بعرض النتائج التي تم جمعها في الدراسة الميدانية من خلال القياسين القبلي والبعدي لمقياس الرضا عن الحياة في الجدول رقم (06)، وقد أشارت النتائج المعروضة في الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة من كبار السن في القياس البعدي كانت أكبر من قيمته في القياس البعدي، وأن قيمة اختبار T كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يعني تحقق الفرضية الثالثة للدراسة.

ويرى الباحث أن هذا الإرتفاع في مستوى نوعية الحياة لدى كبار السن مرجعه إلى البرنامج الرياضي الترويحي المقترح، فمن خلال الأسس العلمية التي بُني عليها البرنامج وتقسيم مراحلها بطريقة صحيحة من إحماء ونشاط وتهدئة وفترات الراحة البيئية المناسبة، وحث المشاركين على التغذية الصحية والنوم الجيد والإستحمام بعد كل نشاط رياضي ترويحي، كل هذا يجعل كبير السن يستشعر مدى جمالية الحياة والإستفادة من كل يوم في عُمره، وكذلك يستشعر مدى ضرورة الاهتمام بالصحة من خلال الممارسة الرياضية المناسبة، فتأثير برامج الترويح على نوعية الحياة يكون إيجابياً، حيث يساهم في تقليل التوتر والإجهاد وتعزيز الصحة العقلية والجسدية، فمن خلال القيام بأنشطة الترويح المفضلة يمكن للمسنين الإبتعاد عن ضغوط الحياة والتقاعد ووقت الفراغ الطويل، وتعزيز الراحة والسعادة الشخصية.

وتعرف منظمة الصحة العالمية نوعية الحياة بأنها إدراك الفرد لموقعه في الحياة في سياق الثقافة والقيم التي يعيش فيها، وربطها مع أهدافه الخاصة وتوقعاته ومعتقداته واهتماماته، فمفهوم نوعية الحياة مفهوم واسع النطاق يتأثر بحالة الفرد النفسية والبدنية وعلاقاته الاجتماعية. (إبراهيم، 2016، ص12) فالرياضة لدى الكبار تُحسن نوعية الحياة فهي تساعد على تسريع عملية الشفاء من الأمراض، وتزيد الإدراك، وتقلل الزهايمر والخرف لدى الكبار وتزيد من الإعتماد على النفس، وتقلل الإصابة بخشونة العظام. (الجهني، 2015، ص136)

وكلما كان برنامج النشاط الرياضي والحركي أكثر تأثيراً كلما تقدمت صحة الشعوب، الأمر الذي دفع بالعلماء والخبراء والاختصاصيين إلى العمل على اكتشاف الكثير من قضايا الأعمار والتعرف بشكل أكبر على دور العلوم الرياضية في تحسين نوعية الحياة بالنسبة للمواطنين كافة. (كماش، 2017، ص94) كما أن التعزيز اللفظي والتشجيع والتقدير المستعمل طوال فترة تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح يُساهم بشدة في تعزيز وتغيير النظرة اتجاه النفس واتجاه الحياة، فيرى المُسن نفسه محل اهتمام المدرب والزلاء ويتلقى التحفيز والتشجيع والإشادة، ما يزيد من حُبّه للمشاركة أكثر ومحاولة تقديم المزيد. وتجدر الإشارة إلى أن مفهوم نوعية الحياة يُعتبر شخصياً ومتعدد الأوجه، فما يُعتبر جودة الحياة بالنسبة لشخصٍ قد لا يكون كذلك بالنسبة لآخر، فقد يعتبر البعض أن الصحة الجيدة هي العنصر الأساسي لنوعية الحياة، في حين يركز آخرون على الرضا العاطفي والإجتماعي، وبشكلٍ عامٍ تشمل نوعية الحياة العواطف

الإيجابية والسلام الداخلي، والقدرة على التعبير عن الذات وتحقيق الأهداف الشخصية، والعلاقات الإجتماعية المرضية، والشعور بالراحة النفسية.

ويشير (كامل راتب، 2004) أن من أهم عوامل نجاح تحسين نوعية الحياة عن طريق ممارسة النشاط البدني هي:

- المعرفة الصحيحة والافتتاح لبدء برنامج النشاط البدني.
- الشعور بالاستمتاع عند ممارسة النشاط البدني.
- الإصرار والانتظام في ممارسة النشاط البدني.
- ممارسة النشاط البدني في حدود قدرات كل فرد.
- الحرص على أن يكون النشاط البدني وجبة يومية ضرورية يمكن المواظبة على أدائها بالقليل من الإمكانيات والتكلفة. (السيد، وآخرون، 2020، ص 71)

6-2-4 مناقشة الفرضية العامة:

وضع البحث فرضيةً عامةً لدراسته أن للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح دور في تحسين مستوى نوعية الحياة لدى كبار السن (60-65) سنة، ومن أجل التحقق من صحة هذه الفرضية أدرج الباحث ثلاث فرضيات فرعية ترتبط كل واحدةٍ منها ببُعدٍ من أبعاد الرضا عن الحياة.

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى في الجدول رقم (04) وتحليلها ومناقشتها تبين لنا بأن البرنامج الرياضي الترويحي المقترح قد ساهم في تحسين مستوى السعادة لدى أفراد عينة الدراسة من كبار السن، وبعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية في الجدول رقم (05) وتحليلها ومناقشتها تبين لنا بأن البرنامج الرياضي الترويحي المقترح قد ساهم في تحسين مستوى تقبل الحياة لدى أفراد عينة الدراسة من كبار السن، ثم بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة في الجدول رقم (06) وتحليلها ومناقشتها تبين لنا بأن البرنامج الرياضي الترويحي المقترح قد ساهم في تحسين مستوى نوعية الحياة لدى أفراد عينة الدراسة من كبار السن، وبالتالي فإن أبعاد الرضا عن الحياة الثلاث المدروسة قد تحسنت وهو ما يؤدي بنا إلى الإقرار بصحة الفرضية العامة للدراسة بأن البرنامج الرياضي الترويحي المقترح قد كان له دورٌ في تحسين الرضا عن الحياة لدى كبار السن (60-65) سنة.

ويرى الباحث أن اشتراك فئة كبار السن في البرامج الترويحية وخاصة الترويح الرياضي يُعتبر فعّالاً جدياً في تحسين مستوى رضاهم عن الحياة وعن أنفسهم ومن حولهم، فالشيخوخة لها أحكامها وقبورها التي تفرضها على الشخص، فهي تحد من قدراته البدنية والنفسية وتُقلل من علاقاته الاجتماعية وتزيد من وقت فراغه وتجعله حبيس البيت، قليل الحركة، كثير الأمراض، يُعاني من التهميش وقلة الاهتمام من الغير.

لذا فإن البرنامج الرياضي الترويحي المقترح كان فرصةً لأفراد عينة الدراسة للمشاركة الجماعية في أنشطة رياضية ترويحية متنوعة، ومنحهم فرصة التنافس مع بعضهم وتبادل الخبرات والنصائح والإرشادات الموضوعية في البرنامج، حيث عايشنا خلال فترة تطبيق البرنامج حُب التعرف على قوانين بعض الرياضات

والطرق الصحيحة لأداء التمرينات، والسؤال عن أحسن تمارين الإستطالة وغيرها، وهو ما أضيف على البرنامج الترويحي طابعاً ثقافياً مميزاً.

وتتشابه نتائجنا مع ما توصلت إليه دراسة (سلاوي، وطويرات، 2021) بأن للنشاط الرياضي المكيف دوراً في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين سمعياً، وكذلك مع أسفرت عنه نتائج دراسة (بن زيدان، وآخرون، 2020) بأن مستوى الرضا عن الحياة كان مرتفعاً لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي، وتتفق مع نتائج (المومني، وسمور، 2017) التي أظهرت زيادة في درجات وزيادة الرضا عن الحياة على القياس البعدي وقياس المتابعة لدى المجموعة التجريبية من كبار السن مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة، كما تتشابه نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (علي شريف، ويسعد، 2016) التي بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة بين المعاقين حركياً الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف، لصالح الممارسين، وأيضاً مع نتائج دراسة (عبد اللطيف، وعبدالقادر، 2015) التي خلصت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة بين المعاقين حركياً الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف، لصالح الممارسين.

وعليه فإن دراستنا واكبت النتائج العلمية التي تُشير إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية تُعتبر أداةً ووسيلةً مهمة لتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى الممارسين مهما كانت صفتهم أو سنهم، وأن الدرجة الكلية لمقاييس الرضا عن الحياة تكون دائماً مرتفعةً لدى الممارسين مقارنةً بغير الممارسين.

وفي هذا الصدد يُضير كل من (شليبي، وعبد الرزاق، 2007، ص 142) إلى أن ممارسة النشاط البدني في منتصف العمر وبعده قد يعيد عجلة الزمن إلى الوراء بين عشر سنين وخمس وعشرين سنة، وعلى ذلك تثبت نتائج الأبحاث إن التحسن قد يطرأ على حياة المرء مهما يكن العمر الذي يبدأ فيه التمرين، كما يحدث تحسناً فسيولوجياً لأجهزة جسم المسنين مثل هبوط ضغط الدم لديهم وانخفاض أوزانهم وزيادة مستوى الدهون في أجسامهم وازدياد كمية الأكسجين المنقولة إلى أنسجتهم والإقلال من الأعراض العضلية العصبية التي تدل على التوتر العصبي، كما أن الرياضة اليومية المعتدلة تؤخر تأثيرات الشيخوخة بل من الممكن أن يعكس مجراها وتحسن وظيفة القلب والجهاز التنفسي وازدياد قوة العضلات ومتانة العظام وسرعة ردود الفعل وتدنى احتمال الإصابة بالكآبة.

ويذكر (السيد، وآخرون، 2020، ص 71) أن النشاط البدني يُعد أحد أهم المجالات التي انعكست فوائدها فيما يتعلق بالمحافظة على صحة المتقدمين في السن ووقايتهم من الأمراض، حيث تشير العديد من الدراسات العلمية والطبية إلى أن النشاط البدني والحركي له قيمة عظيمة في الوقاية والعلاج للكثير من الأمراض دون وجود أي آثار جانبية له، ومن هنا فقد اعتُبر النشاط البدني الدواء الناجح لهذه الأمراض. ويُضيف الباحث أن فئة كبار السن كغيرها من فئات المجتمع تستحق الإهتمام والرعاية والدراسة، فمن خلال برنامجنا الترويحي المقترح ساهمنا ولو قليلاً بفك عزلة الشيخوخة عنهم ومساعدتهم بإيجاد فضاءٍ ترويحي جماعي يندمجون فيه ويُشبعون رغبة الممارسة الرياضية الترويحية التي غيبتها كبر سنهم والمجتمع.

الإستنتاجات

والإقتراحات

7-1- الإستنتاج العام:

في ختام هذه الدراسة وبناءاً على الأهداف التي سعينا إلى تحقيقها منذ البداية، والتي من أجلها قُمنّا بإجراء الدراسة الميدانية وفق خطواتٍ علميةٍ مدروسةٍ ومقننةٍ كي نصل إلى نتائجٍ علميةٍ دقيقةٍ، وبعد تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد "تجوى إبراهيم عبد المنعم" بأبعاده الثلاثة على عينة الدراسة من كبار السن (60-65) سنة، وبعد قيامنا بالمعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات، قُمنّا بعرضها وتحليلها ومناقشتها، خلُصنا إلى تحقق أهداف الدراسة، وبالتالي فإننا نخرج باستنتاجٍ عامٍ للدراسة بأن البرنامج الرياضي الترويحي المقترح ساهم في تحسين الرضا عن الحياة لدى كبار السن (60-65) سنة، كما أمكننا استنتاج ما يلي:

- البرنامج الرياضي الترويحي المقترح كان له دورٌ في تحسين مستوى السعادة لدى كبار السن (60-65) سنة.
- البرنامج الرياضي الترويحي المقترح كان له دورٌ في تحسين مستوى تقبل الحياة لدى كبار السن (60-65) سنة.
- البرنامج الرياضي الترويحي المقترح كان له دورٌ في تحسين مستوى نوعية الحياة لدى كبار السن (60-65) سنة.

كما نستنتج بأن النشاط الرياضي الترويحي يُعدُّ عاملاً مهماً من عوامل تحسين مستوى الرضا عن الحياة، وأن فئة كبار السن يتجاوبون مع برامج الترويح المقننة والمبنية على أسس علمية صحيحة.

7-2- الإقتراحات والفرضيات المستقبلية:

- على ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة فإننا نُدرج بعضاً من الإقتراحات كما يلي:
- اعتماد النشاط الرياضي الترويحي كوسيلة من وسائل تحسين جودة الحياة.
- تشجيع كبار السن على ممارسة الأنشطة الرياضية حسب قدراتهم وإمكانياتهم.
- توفير المنشآت والمساحات الخاصة والمعدلة لممارسة كبار السن للأنشطة الرياضية.
- تكوين نوادي رياضية خاصة بكبار السن.
- إجراء منافسات ومسابقات رياضية وترويحية دورية بين كبار السن.
- الاستفادة من خبرات كبار السن من خلال منحهم فرصة الإحتكاك مع صغار السن في بعض الأنشطة.
- كما أننا نقترح كفرضيات مستقبلية لموضوع الدراسة:
- القيام بدراسة حول دور النشاط الرياضي المكيف في التقليل من الإكتئاب لدى المسنين.
- تصميم برنامج رياضي ترويحي للتقليل من الإكتئاب لدى المسنين.
- تصميم برامج رياضية مكيفة لتحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن.
- دراسة العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي المكيف والتفاعل الاجتماعي لدى كبار السن.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المصادر:

- القرآن الكريم.

- ثانياً: الكتب:

- 1- إبراهيم، أحمد شوقي (2012): موسوعة عالم الإنسان في ضوء القرآن والسنة (في منظور علمي بحثي)، ج2، دار نهضة مصر للطباعة والنشر، مصر.
- 2- إبراهيم، صفاء صلاح سند (2016): جودة الحياة والصحة النفسية، طريقك إلى السعادة، دار نشر يسطرون، مصر.
- 3- أبو النصر، مدحت محمد (2017): اكتشف شخصيتك واعرف نفسك، المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة.
- 4- أبو عباة، صالح بن عبد الله، ونيازي، عبد المجيد بن طاش (2000): أساسيات ممارسة طريقة العمل مع الجماعات، مكتبة العبيكان، الرياض.
- 5- أحمد، سهير كامل (1998): دراسات في سيكولوجية المسنين، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر.
- 6- أرجايل، مايكل (1993): سيكولوجية السعادة، ترجمة عبد القادر، فيصل يونس، المجلس الوطني للثقافة والفنون، الكويت.
- 7- أسعد، عبد الله محمد (2016): تدريب المدربين طريقك لاحتتراف التدريب منهج تطبيقي TOT، المجموعة العربية للتدريب والنشر، مصر.
- 8- الأحمد، وسيم حسام (2017): حماية حقوق كبار السن في ضوء أحكام الشريعة الإسلامية والقانون الدولي والتشريعات الوطنية الخليجية، مكتبة القانون والإقتصاد للنشر والتوزيع، السعودية.
- 9- البير، خوله علي (2009): الواقع الإجتماعي والصحي للمسنين في العراق وسبل تطويره، وزارة التخطيط والتعاون الإنمائي، العراق.
- 10- الجهني، ناجي جميل (2015): حياة بلا سكري الوقاية من السكري بطرق علمية وعملية، العبيكان للنشر، الرياض.
- 11- الحماحي، محمد محمد، وعبد العزيز، عايدة مصطفى (1998): الترويج بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 12- الخزعلي، حيدر عبد الأمير رشيد (2014): الإبتكار في التربية الفنية مفهوماً وتطبيقاً، دار النشر للجامعات، القاهرة.
- 13- الرازي، محمد بن أبي بكر بن عبد القادر (1981): مختار الصحاح، دار الكتاب العربي، بيروت.
- 14- الريماوي، عمر طالب (2017): بناء وتصميم الإختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، دار أمجد للنشر والتوزيع، الأردن.

قائمة المصادر والمراجع

- 15- الزبيدي، علوان كامل (2008): علم نفس الشيخوخة، الوراق للنشر والتوزيع، الأردن.
- 16- السدمان، عبد الله بن ناصر (1999): العقوق (تخلي الأبناء عن الآباء) دراسة اجتماعية على المسنين بدور رعاية الاجتماعية في المملكة العربية السعودية، كتاب إلكتروني:
<http://www.gulfkids.com/ar/topic68-1315.htm>
- 17- السماك، محمد أزهر سعيد (2020): مناهج البحث الجغرافي بمنظور معاصر بين المنهج العام ومناهج التخصصات الفرعية، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن.
- 18- السيد كامل، عبد المنعم، والسيد وديع، ياسين محمد (1981): الألعاب الصغيرة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، بغداد.
- 19- السيد، محمد سالم، ومحمود، ياسر عبد العظيم، وعثمان، محمود علي، وإمام، محمد علي (2020): الضغوط النفسية وكبار السن، ماستر للنشر والتوزيع، مصر.
- 20- الشاذلي، عبد الحميد محمد (2001): التوافق النفسي لدى المسنين، المكتبة الجامعية، الإسكندرية.
- 21- الشيخ، دعد (2007): إرشاد الكبار وذويهم، منشورات جامعة دمشق، سوريا.
- 22- العاني، عبد اللطيف، ومعن، خليل عمر (1991): المشكلات الاجتماعية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، العراق.
- 23- العجلان، عبد الرحمن بن علي (2011): لو كان عندي عيال ما شفتني هنا، دراسة اثنوجرافية، كلية التربية، جامعة الملك سعود، السعودية.
- 24- العظامات، هاشم أشيهب (2020): الطريق إلى السعادة، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان.
- 25- باهي، مصطفى حسين، وعفيفي محمد متولي (2005): سيكولوجية الإدارة الرياضية، ط2، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 26- جلال، بهاء الدين، وحسين، طارق، وسيد قطب، عثمان (2010): دليل الأخصائي الرياضي لتخطيط البرامج للمعاقين ذهنياً، دار العلوم للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 27- حسن محمود، هدى وحسن محمود، ماهر (2008): الترويح وأهميته في التوافق النفسي والاجتماعي لمتحدي الإعاقة الذهنية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- 28- حسين، حامد يحي (2021): كبار السن في العالم العربي بين الصحة والمرض الصعوبات الراهنة وأمال المستقبل، دار الذاكرة للنشر والتوزيع، العراق.
- 29- حلمي، إبراهيم، وفرحات، ليلي السيد (1998): التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 30- خليفة، عبد اللطيف محمد (1997): دراسات في سيكولوجية المسنين دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

قائمة المصادر والمراجع

- 31- خليفة، محمد عبد اللطيف (1987): دراسات في سيكولوجية المسنين، دار غريب، القاهرة.
- 32- درويش، كمال، والحماحي محمد (1997): رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 33- درويش، كمال، والخولي، أمين (1990): أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 34- درويش، كمال، والخولي، أمين (2001): الترويح وأوقات الفراغ، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 35- رحمة، براهيم (1998): تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- 36- زريقات، علي عايد (2022): الترويح الرياضي والمهارات الحياتية، كلية علوم الرياضة، الجامعة الأردنية.
- 37- زيد أحمد، عصام فتحي (2020): كتاب الخدمة الإجتماعية ورعاية الشباب، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن.
- 38- سيد، يوسف جمعة، ومبروك، عزة عبد الكريم (2006): الصحة الجسمية والنفسية للمسنين، دار غريب، القاهرة.
- 39- شلبي، إلهام إسماعيل محمد، وعبد الرزاق، مدحت قاسم (2007): الصحة واللياقة لكبار السن، دار عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- 40- عبد الحليم، نور حسن قاروت (2009): الترويح تعريفه أهميته حكمه، دار الحافظ، دمشق.
- 41- عبد السلام، تهاني (2001): الترويح والتربية الترويحية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 42- عبد السلام، تهاني، وطه، عبد الرحيم (1991): دراسات في الترويح، دار المعارف، القاهرة.
- 43- عبد الظاهر، محمد الطيب (2000): تيارات جديدة في العلاج النفسي، دار المعرفة، الإسكندرية.
- 44- عبد العزيز، هشام وراشد، مؤمن (2020): الصمود النفسي نحو بناء الحياة الطيبة، دار نبراس للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 45- عبد المحسن، علي صلاح (2019): تعلم الإحصاء من البداية وحتى التمكن، ماستر للنشر والتوزيع، مصر.
- 46- عبد المعطي، حسن مصطفى (2005): سيكولوجية المسنين، دار البيان العربي للطباعة والنشر، جدة.
- 47- عبد المقصود، إبراهيم (1992): السياحة والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 48- عطيات، خطاب محمد (1995): أوقات الفراغ والترويح، مؤسسة المعارف للطباعة والنشر، ط3، القاهرة.
- 49- عطيات، محمد خطاب (1978): أوقات الفراغ والترويح، مؤسسة المعارف للطباعة والنشر، القاهرة.

قائمة المصادر والمراجع

- 50- عكاشة، أحمد (2006): الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 51- غولي، إسماعيل القره، وإبراهيم، مروان عبد المجيد (2001): التربية الترويحية وأوقات الفراغ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان.
- 52- قناوي، هدى محمد (1987): سيكولوجية المسنين، مركز التنمية البشرية والمعلومات، القاهرة.
- 53- كماش، يوسف لازم (2015): الصحة والتربية الصحية - الصحة المدرسية والرياضية، دار الخليج للنشر والتوزيع، عمان.
- 54- كماش، يوسف لازم (2017): الرياضة والصحة والبيئة، دار الخليج للنشر والتوزيع، عمان.
- 55- محمد يونس، نعيمة، وصابر، عبد الفتاح (2000): سيكولوجية اللعب والترويح للعاديين وذوي الحاجات الخاصة، ميديا برنت، القاهرة.
- 56- مقابلة، محمد قاسم (2010): التدريب التربوي والأساليب القيادية الحديثة وتطبيقاتها التربوية، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن.
- 57- نبيل، عبد الحميد محمد (1987): العلاقات الأسرية للمسنين وتوافقهم النفسي، دار الفنية، الإسكندرية.
- 58- هيبرون، دانيال (2013): السعادة مقدمة مختصرة جداً، ترجمة الخضراء، ابتسام محمد، شركة العبيكان للنشر، السعودية.

ثالثاً: الأطروحات والرسائل الجامعية:

- 1- إبراهيم، عبد التواب محمود عبد التواب (2006): فعالية برنامج رياضي تروحي على ترشيد السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقلياً، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر.
- 2- الرقب، محمد (2011): متطلبات إدارة المعرفة في الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، فلسطين.
- 3- بدره، سهاد سمير (2014): الدعم النفسي الإجتماعي وعلاقته بكل من الحاجات النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.
- 4- بلول، نسبية (2020): جودة الحياة لدى المسنين المقيمين بدار العجزة، مذكرة ماستر، كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية، جامعة العربي بن مهيدي-أم البواقي، الجزائر.
- 5- بوعزيز محمد (2018): مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم.

قائمة المصادر والمراجع

- 6- سلاوي، هارون، وطويرات، غانم (2021): دور النشاط الرياضي المكيف في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين سمعياً، مذكرة ماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف-المسيلة، الجزائر.
- 7- سليمان، عادل (2003): الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح، فلسطين.
- 8- شقورة، يحي عمر شعبان (2012): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر غزة، فلسطين.
- 9- صبحي، سراج محمد (2001): تأثير برنامج تروحي رياضي في بعض المتغيرات النفسية الفسيولوجية والبيوكيميائية لمدمني المخدرات، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر.
- 10- صغيري رابح (2008): دور النشاط الرياضي التروحي في التقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية -سيدي عبد الله-، جامعة الجزائر.
- 11- الصلوي، عبد الإله أحمد (2006): معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدي طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود، السعودية.
- 12- عبد الحليم، عادل نور (2001): تقييم الأنشطة الترويحية بمراكز الشباب بمحافظة القاهرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، مصر.
- 13- عبد السلام، محمد أمين (2001): مشروع مركز تروحي مقترح لمؤسسات رعاية الأيتام بمحافظة الإسكندرية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، حلوان، مصر.
- 14- عثمانى، فاطمة الزهراء (2015): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بكل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من الطلبة الجامعيين، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإجتماعية، جامعة وهران، الجزائر.
- 15- علي شريف، فيصل، ويسعد، إبراهيم (2016): الرضا عن الحياة وأثره على التوافق النفسي عند المعاقين حركياً "الممارسين وغير الممارسين"، مذكرة ماستر، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر.
- 16- القاسم، موزي بنت محمد (2011): الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
- 17- القصابي، هلال بن ناصر (2013): المشكلات النفسية والإجتماعية لكبار السن بمحافظة مسقط في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، سلطنة عمان.

قائمة المصادر والمراجع

18- الهديان، ابتسام بنت عبد الله (2013): مصادر ومستويات الإشباع لبعض الحاجات النفسية وعلاقتها بمستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود، السعودية.

19- الهنداوي، محمد حامد (2011): الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركياً بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

رابعاً: المقالات العلمية:

1- بركات، وجدي محمد (2009): أهمية التدخل المهني لإعداد برامج تلبي احتياجات المسنين النفسية والاجتماعية لدمجهم في المجتمع، ورشة العمل الخليجية للعاملين والمتطوعين في مجال رعاية كبار السن بدول مجلس التعاون الخليجي، أيام 23-25 ماي 2009، البحرين.

2- بن زيدان، حسين، ومقراني، جمال، وأحسن أحمد (2020): مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، مج6، ع2، ص46-59.

3- تفاحة، جمال السيد (2009): الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين، مجلة كلية التربية بالإسكندرية، مج3، ع19، ص318-268

4- الدسوقي، مجدي محمد (1998): دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين وصغار السن، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج8، ع20، ص100-175.

5- الديب، علي محمد (1988): العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل، مجلة علم النفس، ع6، ص45-59.

6- طواهرير، عبد الجليل، وبلال، عثمان (2022): مناهج البحث العلمي وطرق الإختيار، مجلة رؤى في الآداب والعلوم الإنسانية، مج1، ع4، ص22-32.

7- عبد اللطيف، أماني شعبان، وعبدالقادر، أحمد محمد هاشم (2015): ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وعلاقتها بجودة الحياة لدي طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة بني سويف، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، ع1، ص1-18.

8- غندير، نورالدين (2012): النشاط الرياضي الترويحي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، مج4، ع9، ص285-298.

9- الفرماوي، حمدي علي (1999): جودة الحياة في جوهر الإنسان، المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس "جودة الحياة"، ص215-227.

قائمة المصادر والمراجع

- 10- القطب، إسحاق يعقوب (1980): مفهوم الترويح في المجتمعات الحضرية المعاصرة، أبحاث المؤتمر السادس لمنظمة المدن العربية، حول الترويح في المدن العربية، المنعقد في الدوحة، الرياض: معهد العربية لإنماء المدن، 77-92.
- 11- المجدلاوي، ماهر يوسف (2012): التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مج20، ع2، ص207-236.
- 12- المومني، فاتن محمد، وسمور، قاسم محمد (2017): أثر برنامج إرشاد جمعي يستند إلى العلاج بالفن في خفض الإكتئاب والقلق وزيادة الرضا عن الحياة لدى كبار السن في دور الرعاية، مجلة دراسات العلوم التربوية، مج44، ع2، ص139-157.
- 13- النوايسة، سميا جميل عوض (2017): أثر برنامج تدريبي لمساعدة كبار السن في الدرن على التكيف الإيجابي مع مشكلاتهم، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع89، ص438-480.
- 14- نوبيات، قدور (2016): الرضا عن الحياة والنظريات المفسرة له، مجلة مقاربات، مج4، ع2، ص127-134.
- 15- يحفوفي، نجوى (2004): التفاؤل والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين والعاملين بعد سن التقاعد، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مج3، ع4، ص121-142.

- خامساً: المواقع الإلكترونية:

- الصالح، خالد (2019): الفراغ وانخفاض الدخل أبرز مشاكل كبار السن، على الموقع الإلكتروني: <https://www.alwatan.com.sa/article/1010308>
- منظمة الصحة العالمية: الصحة النفسية وكبار السن، على الموقع الإلكتروني: <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>

الملاحق

قائمة الملاحق

- الملحق رقم (01): البرنامج الترويحي المقترح.

الأسبوع	عدد الحصص	الأهداف	المحتوى	الزمن
الأول	2	<ul style="list-style-type: none"> - تحسين عمل الجهاز التنفسي. - تحسين قوة عضلات الذراعين والبطن. - تنمية روح التنافس. - تعليم طرق التهدئة المناسبة. 	<p>المشي، الجري في المكان، تمارين الإحماء، تمارين مرجحة الذراعين، تمرين الإرتكاز الأمامي، تمرين البطن، تمرير واستقبال كرة السلة، التصويب على السلة من عدة أماكن، مباراة في كرة السلة بالمشي، تمارين الإسترجاع.</p>	90د
الثاني	2	<ul style="list-style-type: none"> - تنشيط الدورة الدموية. - تحسين قوة الأطراف السفلية. - تحسين الإحساس بالكرة والتصويب. - تحسين العمل الجماعي. 	<p>مشي، هرولة، تمارين الإحماء، القفز على الحبل، القفز داخل الحلقات، الجري بين الأقماع، مداعبة الكرة، التصويب على المرمى بكرة القدم، مباراة كرة قدم بالمشي، تمارين الإسترجاع.</p>	90د
الثالث	2	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم - تحسين التوازن - تحسين التحكم في الأطراف - تحسين التواصل والعمل الجماعي. 	<p>مشي، جري خفيف، تمارين الإحماء، الوقوف على أمشاط القدم وعلى الكعبين، الوقوف على قدم واحدة، المشي على خط مستقيم قدم بقدم، المشي مع الزميل ظهراً بظهر ومنع الكرة من السقوط على الأرض، لعبة ملء الدلو بأكواب الماء، تمارين الإسترجاع</p>	90د
الرابع	2	<ul style="list-style-type: none"> - الترويح عن النفس. - تقوية الجذع. - تمديد المفاصل. 	<p>مشي في الغابة، تمارين الإحماء، ثني الجذع للأمام وللخلف وللجانبيين، الوقوف</p>	90د

قائمة الملاحق

	بجانب الزميل ورفع الرجل للجانب، الإستلقاء على الظهر ومحاولة لمس القدمين من الجانب، التعلق بالأشجار لمدة معينة، تمارين الإسترجاع.	- المساعدة على الإسترخاء.		
90د	المشي في المكان، تمارين الإحماء، الجري في المكان، تمارين السلم الأرضي، الجري المتعرج، الجري في اتجاه الإشارة وعكسها، الجري الجانبي، مسابقة الجري لجمع الكرات، سباقات مع الزملاء لمسافات قصيرة.	- تحسين اللياقة القلبية. - تحسين التنسيق الحركي. - تقوية الأطراف السفلية. - تشجيع التنافس والروح الرياضية.	2	الخامس
90د	هرولة، تمارين الإحماء، الإنحناء الجانبي، تدوير الحوض، وضع العصاء على الرقبة وتدوير الحوض، الرقود على الظهر وعمل تمارين البطن، ضم الرجلين للبطن، الجلوس على الركبتين ومد الجسم للأمام، الوقوف على اليدين والركبتين، رفع الظهر مع إدخال الرأس بين الذراعين، الجلوس فتحاً مع محاولة لمس أبعد نقطة للأمام وللجانبيين، منافسة في شد الحبل.	- تحسين المرونة - تقوية عضلات البطن - تعلم الوضعيات الصحيحة - القيام بتمارين التهدئة المناسبة	2	السادس
90د	مشي، تمارين الإحماء، تمرير واستقبال لكرة اليد، تصويب على المرمى من الثبات ومن الحركة من مسافات مختلفة، مباراة في	- تقوية الذراعين - تحسين التصويب تشجيع التنافس والروح الرياضية.	2	السابع

قائمة الملاحق

	كرة اليد بالمشي، رفع بعض الأثقال، تمارين العضلات ثنائية الرؤوس وثلاثية الرؤوس، مسابقة في الكرة الحديدية.			
90د	مشي، تمارين الإحماء، الوقوف والجلوس على الكرسي، الجلوس على الكرسي ورفع الركبة والذراع للأعلى، الوقوف على رجل واحدة وفرد الأخرى للوراء مع الإرتكاز على الكرسي بيد ومد الأخرى للأمام، الجلوس على الكرسي وفرد الساقين للأمام وتثبيتتهما لمدة، ثم التكرار مع المرجحة مشي في الغابة، جري حر بكرة القدم، مداعبة الكرة ومحاورتها بالقدم والركبة والرأس، منافسات ثنائية للتسجيل.	- تطوير الممارسة الفردية بالكرسي. - تحسين التحكم في الكرة. - تغيير الجو وبث المرح.	2	الثامن

- الملحق رقم (02): القائمة الإسمية للأساتذة المحكمين للبرنامج الترويحي المقترح ومقياس الرضا عن الحياة المستعملين في الدراسة.

الجامعة	اللقب والإسم	الرقم
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	أ.د. مهدي عزالدين	01
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	د. عروسي عبد الرزاق	02
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	أ.د. مجادي رابح	03
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	د. حويش علي	04
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	د. بوساق بدر الدين	05
جامعة الجزائر 03	د. عبد الكبير كمال	06
جامعة قسنطينة	د. حويش زكرياء	07

قائمة الملاحق

- الملحق رقم (03): مقياس الرضا عن الحياة لدى المسنين إعداد "تجوى إبراهيم عبد المنعم" سنة 2010، الأبعاد الثلاثة المدروسة (السعادة، تقبل الحياة، نوعية الحياة).

الرقم	العبارة	موافق	محايد	غير موافق
1	- أعاني من مشاعر اليأس وخيبة الأمل.			
2	- أدرك أنني أحسن حالاً من غيري.			
3	- لدي العديد من الأشياء الممتعة في حياتي.			
4	- أشعر بالسعادة كما هو الحال عندما كنت أصغر سناً.			
5	- هذه هي أفضل سنوات حياتي.			
6	- أسرتي هي مصدر سعادتي.			
7	- أشعر بأنني أستطيع عمل ما أريد.			
8	- أتقبل ذاتي كما هي الآن.			
9	- الأشياء التي أقوم بها ممتعة وعقيمة.			
10	- أشعر بالنشاط والحيوية.			
11	- أفضل البقاء في البيت على الخروج.			
12	- أصدقائي مصدر الأمل والترويح بالنسبة لي.			
13	- أشعر بأن دوري في الحياة قد أنتهى.			
14	- أشعر بالفراغ والوحدة في حياتي.			
15	- أحب المكان الذي أعيش فيه.			
16	- أعيش على الذكرى أكثر مما أعيش على الأمل.			
17	- الحياة غير جذيرة بأن أعيشها.			
18	- فقدت الإهتمام بالآخرين ولا أبالي بهم.			
19	- تسير الأمور نحو الأسوأ كلما تقدم بي العمر.			
20	- أنا مستمتع بحياتي الآن.			

قائمة الملاحق

- الملحق رقم (04): مخرجات برنامج SPSS.

Corrélations

		Dt
السعادة	Corrélation de Pearson	.912**
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	5
تقبل الحياة	Corrélation de Pearson	.893**
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	5
نوعية الحياة	Corrélation de Pearson	.851**
	Sig. (bilatérale)	.000
	N	5

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.977	5

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
السعادة	ق	10.5531	9	1.01554	.09141
	ب	14.7729	9	.66885	.06120
تقبل الحياة	ق	14.2266	9	.97110	.04377
	ب	19.4407	9	.88303	.03660
نوعية الحياة	ق	10.8865	9	.92104	.04103
	ب	14.3325	9	.70232	.04030

Test des échantillons appariés

		t	ddl	Sig. (bilatéral)
Paire السعادة	ب-ق	8.551	8	.000
Paire تقبل الحياة	ب-ق	10.028	8	.001
Paire نوعية الحياة	ب-ق	7.755	8	.001