

دراسة مقارنة بين كبار السن الممارسين للرياضة الترويحية وغير الممارسين في الصحة

النفسية والرضا عن الحياة

م. احمد رمضان سبع¹ م.د فواز جاسم النداوي² م.د حسن خضر محمد³

جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

(¹ dr.fawaz_alnedawi.uomosul.edu.iq)

المستخلص:

يهدف البحث في الكشف عن:

-المقارنة بين كبار السن الممارسين للرياضة الترويحية وغير الممارسين في الصحة النفسية
-المقارنة بين كبار السن الممارسين للرياضة الترويحية وغير الممارسين في الرضا عن الحياة

وللتحقق من اهداف البحث وضع الباحثون الفروض الاتية:

-وجود فروق ذات دلالة معنوية في الصحة النفسية بين الممارسين للرياضة الترويحية وغير الممارسين لكبار السن .

-وجود فروق ذات دلالة معنوية في الرضا عن الحياة للممارسين للرياضة الترويحية وغير الممارسين لكبار السن.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من كبار السن الممارسين ومزاولي الرياضة الترويحية وكبار السن غير الممارسين للرياضة وتكونت العينة من (٦٠) فرد من كبار السن تتراوح اعمارهم (٦٠) سنة وما فوق (٣٠) ممارسين للرياضة (٣٠) غير ممارسين للرياضة
وتوصل الباحثون الى الاستنتاجات الاتية:

-وجود فرق ذات دلالة معنوية في الصحة النفسية بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للرياضة الترويحية ولصالح كبار السن الممارسين للرياضة.

-وجود فرق ذات دلالة معنوية في الرضا عن الحياة بين كبار السن الممارسين والغير للرياضة الترويحية ولصالح كبار السن الممارسين للرياضة.

-ان ممارسة الرياضة الترويحية وبشكل منتظم لمرة واحدة او مرتين خلال السبوع وبشدة منخفضة او متوسطة كان له تأثير ايجابي في الصحة النفسية الرضا عن الحياة نتيجة للنشاط الرياضي

ويوصي الباحثون الي:

-الترويج للنشاط الرياضي والرياضة للجميع في المناسبات الرياضية كافة ومنها المدرسية والجامعية .

-توفير ملاعب ومرافق رياضية كافية داخل الحرم الجامعي، والمدارس المختلفة فتح أبواب هذه المرافق الرياضية أمام افراد المجتمع .

-تشجيع الصحفيين ووسائل الاعلام للترويج للنشاط الرياضي وخاصة لكبار السن.
الكلمات المفتاحية: كبار السن-الرياضة الترويحية-الصحة النفسية-الرضا عن الحياة.

١-المقدمة:

كثيرة وأهمها الحصول التوافق النفسي المناسب والشعور السعادة والرضى النفسي والحركي.

مشكلة البحث:

تكمّن مشكلة البحث في الاجابة عن الاسئلة الاتية.

-هل هناك تأثير للممارسة الرياضة الترويحية لكبار السن على الصحة النفسية ؟

-هل هناك تأثير للممارسة الرياضة الترويحية لكبار السن على الرضا عن الحياة ؟

هدفاً للبحث: يهدف البحث الى الكشف عن:

١-المقارنة بين كبار السن الممارسين للرياضة الترويحية وغير الممارسين في الصحة النفسية

٢-المقارنة بين كبار السن الممارسين للرياضة الترويحية وغير الممارسين في الرضا عن الحياة

فرضا للبحث:

١-وجود فروق ذات دلالة معنوية في الصحة النفسية بين الممارسين للرياضة الترويحية وغير الممارسين لكبار السن .

٢-وجود فروق ذات دلالة معنوية في الرضا عن الحياة للممارسين للرياضة الترويحية وغير الممارسين لكبار السن؟

مجالات البحث:

المجال البشري: الممارسين للرياضة وغير الممارسين لكبار السن لكبار السن في الموصل بمحافظة نينوى.

المجال المكاني: ملاعب وأماكن في الموصل بمحافظة نينوى.

المجال الزمني: ٢٠١٩/١١/٣ ولغاية ٢٠١٩/١٢/١٢.

تعريف المصطلحات:

كبار السن: عرفت منظمة الصحة العالمية المسن: هو من تجاوز سن الخامسة ولستون من العمر، وتقاعد عن العمل لكبر سنه، وتدهورت حالته الصحية، وعادة ما يكون هذا السن بداية ضعف أو تدهور الحالة الصحية العامة و ينعكس ذلك على الناحيتين النفسية والاجتماعية للفرد، كما تظهر تغيرات في الخلايا والأنسجة ووظائفها (منظمة الصحة العالمية)

إن ممارسة الرياضة مفيدة لجميع الأشخاص والأعمار، فبالنسبة للأطفال وصغار السن فلها فوائد كبيرة، فهي تساعد على بناء الجسم بشكل سليم والثقة بالنفس والتواصل الاجتماعي مع الآخرين وكل هذه تقلل من الشعور بالإحباط والاتجاه العدواني عند الأطفال أما بالنسبة للإنسان البالغ فهي تقلل كثيرا لديه الإصابة بأمراض القلب والضغط والسمنة أما بالنسبة لكبار السن تساعد العضلات على الاتزان والمرونة وتقلل كثيرا لديه الإصابة بأمراض القلب والضغط والسمنة ومرض هشاشة العظام، بالإضافة إلى أهميته في خفض القلق والكآبة، ومن المعروف ان تقدم العمر يضعف ويقلل من مقاومة الجسم للأمراض وفي مرحلة كبر السن تنخفض كفاء أجهزة الجسم مما يتطلب اتباع نظام يواكب هذه المتغيرات ويعمل على تحسينها مثل اتباع نظام غذائي خاص أو وممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة، والابتعاد عن العادات غير الصحية مثل التدخين، ويعد موضوع الصحة النفسية والرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي يتناولها كل من عالم الصحة النفسية والعقلية على حد سواء باعتباره مؤشرا هاما من المؤشرات الصحية النفسية إذ أن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والاقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها ويتضمن هذا المتغير صفاة عدة أهمها الاستبشار والتناؤل وتوقع الخير والرضا عن النفس وتقبلها وتعبير الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي تناولتها العلوم النفسية على اعتبار أن الرضا عن الحياة عالمة هامة تدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة وأن رضا الفرد عن الحياة يعني تحمسه وتوجهه نحوى الحياة والمستقبل والرضا عن الحياة أقصى مايطمح إليه الفرد العاقل الراشد وذلك بهدف تجنب الإحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة (العجال، ٢٠١٨، ٢).

ومن هنا تأتي أهمية البحث في محاولة التعرف على أهمية الصحة النفسية والرضا عن الحياة للممارسين للرياضة الترويحية وغير الممارسين للرياضة لكبار السن لما لها من أهمية ولأسباب

كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة ويعمل على إزالة التوتر العصبي والإجهاد العقلي والقلق النفسي والرياضة الترويحية هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من الأنشطة البدنية والرياضية، كما إنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً في الجوانب البدنية والفسولوجية والنفسية للفرد الممارس لأوجه النشاط الترويحي الذي يشتمل على الألعاب والرياضات، كما يتميز بانخفاض شدته وحجمه إذ تختلف الرياضة الترويحية عن رياضة المستويات العليا في نسبة المجهود البدني والعصبي المبذول أي أن كمية وشدة التدريب الذي يتلقاه رياضي المستويات العليا يختلف عن كمية وشدة التدريب الذي يقوم به ممارس الرياضة الترويحية وللرياضة الترويحية كثير من التأثيرات الإيجابية في الإنسان ذلك أنها تساعد في الحصول على القوام المعتدل والرشيح وتطوير اللياقة البدنية والمحافظة على مستوى لائق من عناصرها بالإضافة إلى التخلص من الطاقة الزائدة عن احتياجات الفرد، وتقيد الرياضة الترويحية في التخلص من التعب والإرهاق الذهني والنفسي الذي يظهر نتيجة ساعات العمل الطويلة (جللو، ٢٠٠٢، ١٠).

الصحة النفسية: يعد مصطلح الصحة من المصطلحات الأكثر اهتماماً من قبل الباحثين والعلماء في مجال علم النفس، فلقد ظهرت عدة مفاهيم وتعريفات في ميدان الصحة النفسية، خاصة أن علم الصحة النفسية يتعامل مع السلوك والسمات المتميزة لحالات السواء وعدم السواء، وتعني تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا، كما تجعل الفرد قادر على مواجهة المشكلات المختلفة حالة من التوافق التام أو المتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية الرضا عن الحياة: ويعد مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم الهامة لحياة الفرد وسلامته النفسية والذي يشير إلى كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بأبعادها المختلفة، ويعرف الرضا عن الحياة على أنه الكيفية التي يقيم بها الأفراد حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة، وهذا التقييم يكون في جانبين، الأول: معرفي ويتمثل

الرياضة الترويحية: " وهي مختلف الرياضات التي تمارس بشدة خفيفة أو متوسطة لتساهم في إعادة الحيوية للجسم، والانتعاش والوقاية من الأمراض فضلاً عن علاج كثير من الأمراض" (جللو، ٢٠٠٢، ٤).

الصحة النفسية أحد أهم مكونات اللياقة الصحية لأنه يكون الشخص فيها متوافقاً نفسياً ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه والآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن (راتب، ٢٠٠٤، ٧٧)

الرضا عن الحياة: "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 (شقورة، ٢٠١٢، ٣٨)

الدراسات النظرية والسابقة:
الدراسات النظرية:

الرياضة لكبار السن: أن النشاط الرياضي هو أفضل سلاح لمواجهة الأمراض التي تهاجم لإنسان مع التقدم في السن مثل أمراض القلب والشرابيين والسكر وارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم والوزن الزائد (السمنة) وآلام أسفل الظهر وتعمل الرياضة كدواء عام لمعظم الأمراض، فالرياضة تؤثر على الجسم حيث تعمل على تقوية الجسم ومنع تدهور أجهزة الجسم المختلفة ثم الارتقاء بالمستوى الصحي بعد ذلك مما يساعد على شفاء المريض ومهما كان عمره فلا يزال الوقت مناسباً لممارسة الرياضة وبذل مزيد من النشاط والحركة، وسواء كنت في الأربعينات أو الخمسينات أو الستينيات أو السبعينات فلا يزال في استطاعتك تقوية عضلاتك ورفع معدل مرونة الجسم وتوازنه، مع الحصول على المزيد من الفوائد لجسمك خاصة وحياتك عامة، حتى إذا لم تكن نشطاً بندياً لفترة طويلة من الوقت، فإن معظم كبار السن يمكن أن يشاركوا في نوع ما من النشاط البدني.

الرياضة الترويحية: تعد الرياضة الترويحية مظهراً من مظاهر النشاط الإنساني ولها دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة وإن القيمة الترويحية للفرد على أنه يحتاج إلى اللعب

٢-٢ مجتمع البحث وعينته: وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من كبار السن الممارسين ومزاولي الرياضة الترويحية وكبار السن غير الممارسين للرياضة، وتكونت العينة من (٦٠) فرد من كبار السن تتراوح اعمارهم (٥٠) سنة وما فوق (٣٠) ممارسين للرياضة (٣٠) غير ممارسين للرياضة وتم استبعاد (٤) افراد من عينة البحث وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية.

وقام الباحثون بتحديد شروط لاختيار لعينة البحث:

-رغبة أفراد العينة في المشاركة في إجراء المقاييس والانتظام طوال فترة إجرائها .

-تتراوح أعمار افراد العينة (٦٠) سنة وما فوق .

-أن يكونوا غير خاضعين لأي برنامج آخر أثناء إجراء الاختبار.

٢-٣ وسائل جمع المعلومات والبيانات:(تحليل المحتوى - استمارة الاستبيان - المقاييس - المقابلات الشخصية).

٢-٤ تحديد اعمار كبار السن المقاييس المستخدمة في

البحث: لتحديد اعمار كبار السن التي تتعلق بموضوع البحث وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات المشابهة تم تصميم استبيان (ملحق ١) وتم توزيعه على مجموعة من السادة المختصين في مجالي علم التدريب الرياضي والفلسفة والقياس والتقويم لتحديد اعمار كبار السن ملحق (٢) واطهر الاستبيان ان الفئة العمرية لكبار السن هي ٦٠ سنة واكثر وحصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر إذ يشير (بلوم وآخرون) " على الباحث الحصول على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر من آراء المحكمين " (بلوم وآخرون، ١٢٦، ١٩٨٣).

٢-٥ مواصفات المقاييس المستخدمة في البحث:

١-مقياس الصحة النفسية لكبار السن (فام، ٢٠١٠)

٢-مقياس الرضا عن الحياة لكبار السن (العجال، ٢٠١٨)

٢-٦ خطوات تنفيذ البحث:

٢-٦-١ التجربة الاستطلاعية للمقاييس المستخدمة في

البحث: تُعد التجربة الاستطلاعية "دراسة تجريبية أولية يقوم بها

في إدراك الأفراد وتقييمهم للحياة بشكل عام أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن الحياة والرضا الزوجي أو الرضا عن العمل، والجانب الثاني: تقييمي ويتمثل في كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بناء على تكرار الأحداث السارة أو غير السارة التي تسبب إما السعادة والفرح أو التوتر والقلق والاكتئاب، وبالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا بدرجاته المختلفة ويرى العلماء أن مفهوم الرضا هو شعور الفرد بالراحة النفسية بعد القيام بإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه، ومصطلح الرضا satisfaction مشتق من كلمة لاتينية satisfacere وهي مشتقة من الفعل satisfy، بمعنى يرضي الحاجة أو الرغبة، وعلى هذا فإن الرضا يعني إرضاء الحاجات أو الرغبات لدى الفرد (شقورة، ٢٠١٢، ٣).

الدراسات المشابهة:

-دراسة العجال (٢٠١٨): " دراسة مقارنة في الرضا عن الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لدى كبار السن"

هدفت الدراسة الى التعرف:

الى المقارنة في الرضا عن الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لدى كبار السن ٥٠-٦٠ سنة، إذ تكونت العينة من ١٦٠ مسن بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

خلصت نتائج الدراسة إلى ان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في تحسين الرضا عن الحياة لدى كبار السن.

وفي ضوء النتائج المتحصلة عليها أوصى الباحث:

-إلى ضرورة الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية لكبار السن وإلى فتح باب الأمل للمسنين الذين يعانون الأمراض ومتاعب الشيخوخة و تحسيسهم وإرشادهم إلى حياة أفضل صحياً، بدنياً، نفسياً، واجتماعياً.

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي

لملاءمته طبيعة البحث .

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	كبار السن الغير الممارسين للرياضة		كبار السن الممارسين للرياضة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المقاييس
		± ع	-س	± ع	-س		
0.00 1	12.59 *	3.3 7	253.2 6	2.0 7	262.6 3	درجة	الصحة النفسية
0.00 4	2.97*	7.5 6	169.0 4	5.2 5	174.0 3	درجة	الرضا عن الحياة

* مستوى الدلالة (٠.٠٥)

من خلال جدول (١-٢) يتبين لنا ما يأتي وجود فرق ذات دلالة معنوية في قياس الصحة النفسية والرضا عن الحياة بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للرياضة ولصالح كبار السن الممارسين للرياضة لان مستوى الدلالة اقل من (٠.٠٥) .

٢-٣ مناقشة النتائج: يعزو الباحثون أسباب تلك الفروق نتيجة ممارسة الرياضة وبشدة منخفضة او متوسطة ولأغراض ترويحوية مما يؤدي إلى تدفق الدم في الجسم ويزيد النبض وينشط الهرمونات التي تعمل على تحسين المزاج للمارس إذ كان لها التأثير الايجابي في تحسين الحالة النفسية وتحسين الصحة النفسية والرضا عن الحياة لكبار السن الممارسين وان الاضطرابات الشائعة بين كبار السن خاصة الذين يعيشون الحياة الروتية ولا يمارسون الرياضة ويتحركون في دائرة مغلقة تمنعهم من رؤية الحياة من خارجها مما يفقدهم القدرة على مواجهة الاحداث والاحساس بالضيق والتوتر والقلق وسيطرة هذه المشاعر على كبار السن يعرض هذ الفئة للاكتئاب وللرياضة الاثر الاكبر في التخلص من هذه الاحاسيس ويرجع الهدف الرئيسي من ممارسة الأنشطة الترويحوية هو شعور الفرد بالسعادة والغبطة التي من خلالها يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وينمي ملكاته وابتكر ويتفهم وينتج وتتطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتتمو معلوماته وتتأثر اتجاهاته ويتغير سلوكه في اتجاه طيب وهذا ما اشار اليه (العجال، ٢٠١٨) إذ ذكر ان النشاط البدني يؤدي إلى تدفق الدم في الجسم يزيد نبض وينشط الهرمونات التي تعمل على تحسين المزاج، في القيام بتمارين رياضية لكبار السن هو احد الأمور الأكثر صحية من اجل صحتهم النفسية كما يشعروهم بالسعادة والمرح والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات والشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة وهذه كلها صفات تجعل الفرد وخاصة كبار السن بالرضا عن الحياة التي يعيشونها

الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته" مجمع اللغة العربية، ١٩٨٤، ٧٩) أجريت هذه التجربة بتاريخ (١٠/١١/٢٠١٩) على (٤) من كبار السن (٢) ممارسين للرياضة (٢) غير ممارسين للرياضة من مجتمع البحث وبمساعدة فريق العمل (ملحق ١) وكان الغرض من التجربة ما يأتي:

- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد
- التعرف على كافة المعوقات والصعوبات الممكن ظهورها في المقاييس .
- التعرف على أخطاء القياس والقيام باستدراكها .
- معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ المقاييس.
- تهيئة استمارات تدوين النتائج الخاصة بالمقاييس.

٢-٧ الصحة النفسية والرضا عن الحياة وقياسها: تم اجراء وتطبيق مقياسي الصحة النفسية والرضا عن الحياة للفترة من ١٢/١١/٢٠١٩ ولغاية ١٢/١٢/٢٠١٩ وبمساعدة فريق العمل المساعد.

٣-٨ الوسائل الاحصائية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T) للعينات المرتبطة) (التكريري والعيدي، ١٩٩٩، ١٠١-٢٧٩). النسبة المئوية (عمر وآخرون، ٢٠٠١، ٨٩-٩٠). (المتوسط الفرضي).

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها: بعد إجراء الاختبارات قام الباحثون باستخلاص النتائج التي حصل عليها ومعالجتها بجداول إحصائية من اجل التحقق من أهداف بحثه واختبار فروضه وعلى النحو الآتي:

٣-١ عرض وتحليل نتائج المقاييس لكبار السن الممارسين وغير الممارسين للرياضة:

جدول (١) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة المتوسط الفرضي

المعالم الإحصائية المقاييس	وحدة القياس	كبار السن الممارسين للرياضة		كبار السن الغير الممارسين للرياضة		المتوسط الفرضي
		± ع	-س	± ع	-س	
الصحة النفسية	درجة	2.07	262.63	3.37	253.26	240
الرضا عن الحياة	درجة	5.25	174.03	7.56	169.04	142

جدول (٢) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت)

إيجابي في الصحة النفسية الرضا عن الحياة نتيجة للنشاط الرياضي
ويوصي الباحثون بالتالي:
1- الترويج للنشاط الرياضي والرياضة للجميع في المناسبات الرياضية كافة ومنها المدرسية والجامعية .
2- توفير ملاعب ومرافق رياضية كافية داخل الحرم الجامعي، والمدارس المختلفة فتح أبواب هذه المرافق الرياضية أمام افراد المجتمع .
3- تشجيع الصحفيين ووسائل الاعلام للترويج للنشاط الرياضي وخاصة لكبار السن.

المصادر:

- [1] بلوم، بنيامين وآخرون (1983): " نقيم تعلم الطالب التجمعي والتكويني " (ترجمة) محمد أمين المفتي وآخرون، دار ماكرو هيل، القاهرة .
- [2] التكريتي، وديم ياسين و الحجار، محمد علي (1986): الاعداد البدني للنساء، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل.
- [3] جلولو، لمي أكرم (2002): مقارنة بعض مؤشرات الحالة الصحية بين رياضيي المستويات العليا (السابقين) ومزاوي الرياضة الترويحية وغير الرياضيين للأعمار (45-55) كلية التربية للبنات-جامعة بغداد.
- [4] الدسوقي، مجدي (1998): "مقياس الرضا عن الحياة"، كراسة الأسئلة والإجابة، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة
- [5] راتب، أسامة كامل (2004): "النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتجنب التعب .
- [6] شقورة، يحيى عمر شعبان (2012): "المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة "رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة
- [7] العجال، سالمية (2018): " دراسة مقارنة في الرضا عن الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لدى كبار السن" رسالة ماجستير، جامعة عبد الحميد ابن باديس، الجزائر.
- [8] عمر، محمد صبري و آخران (2001): الإحصاء التطبيقي في التربية البدنية.
- [9] فام، جورجيت عجائبي (2010): "مقياس الصحة النفسية للمسنين" المؤتمر السنوي الخامس عشر (الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة)- مصر، نوعية الحياة "دار الفكر، القاهرة .

الملاحق:

ملحق (1) يوضح فريق العمل المساعد

ت	الاسم الثلاثي	مكان العمل
1	م. جسام محمد	كلية التربية الاساسية / قسم التربية البدنية
2	علاء زهير	طالب بكالوريوس/كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية

المقترنة بالحاجة النفسية و الجنسية، كم يزداد هذا الشعور بوجود علاقات اجتماعية متينة بين أفراد العائلة والأقارب والأصدقاء وعمامة المجتمع (العجال، 2018، 2)، فضلا عن الفروق في مقياس الرضا عن الحياة لكبار السن الممارسين للرياضة والذي له علاقة قوية و مترابطة مع الصحة النفسية باعتباره أحد مؤشرات الصحة النفسية والذي اثر ايجابيا على نتائج الصحة النفسية وهذا ما ذكره (الدسوقي) يعد الإحساس بالرضا عن الحياة أحد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية والشعور بالسعادة في الحياة، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابيا بتقدير الفرد لذاته، وأن تقدير الفرد لذاته يعد أحد أهم العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة، كما أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد والصحة النفسية وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي في توافق الذي يعيش فيه (الدسوقي، 1998، 3).

4-الخاتمة:

وتوصل الباحثون الى الاستنتاجات الآتية:

- 1-وجود فرق ذات دلالة معنوية في الصحة النفسية بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للرياضة الترويحية ولصالح كبار السن الممارسين للرياضة.
- 2-وجود فرق ذات دلالة معنوية في الرضا عن الحياة بين كبار السن الممارسين والغير للرياضة الترويحية ولصالح كبار السن الممارسين للرياضة.
- 3-ان ممارسة الرياضة الترويحية وبشكل منتظم لمرة واحدة او مرتين خلال السبوع وبشدة منخفضة او متوسطة كان له تأثير