



جامعة عمار ثليجي الأغواط
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية
قسم النشاطات التربوية البدنية والرياضية
تخصص النشاط الرياضي المدرسي

مذكرة تخرج مقدمة لنيل شهادة الماستر في L.M.D الموسومة بـ

ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه
على تحسين الذاكرة لدى كبار السن
دراسة ميدانية بولاية الأغواط

إشراف: د. كروم بشير

من إعداد الطالبين:

الطبيب ثامري

السنة الجامعية 2020-2021



إهداء

إلهي يا من لا يطيب إلا بذكرك ولا يطيب النهار إلا بشكرك ولا تطيب الآخرة إلا بعونك يا من خلقتني فأحسننت، وعلمتني فأنعمت، أهدي شيئاً من جزيل عطائك، فأسألك رب أن تتقبله لوجهك الكريم
وأن تنفع به كل من قرأه واكتبه في ميزان حساتي
إلى خير الأنام ومنبع السلام إلى خير البرية ومعلم البشرية
يا من يطيب بذكره الإهداء محمد صلى الله عليه وسلم
إليك يا نور حياتي يا من حبها يملأ قلبي إلى من كان دعائها سر نجاعي
وحنانها بلسم جراحي، يا من أشرقت راحتي وسعادتي بتعبها وشقائها
يا من رأي قلبها قبل أن تراني عينها، يا كنز الدنيا والآخرة
أطال الله في عمرها ومتعها بالصحة والعافية "امي".
إلى من أحمل أسمه بكل فخر واعتزاز، يا من تعب لأجلي وشجعني وقواني "أبي".
إلى سندي وبهجة حياتي من علموني أن الحياة كفاح والصبر مفتاح
إلى اخوتي واخواتي وإلى كل الأهل والأقارب وكل من يحمل لقب "ثامري".
إلى من تطيب الأوقات برفقتهم أصدقائي كل باسمه.
إلى كل من يبقى ذكرهم في القلب إلى من وسعهم قلبي ولم يسعهم إهدائي
إلى كل هؤلاء جميعها

♥ إلى والدي ♥

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم
[رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَذْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ].
صدق الله العظيم - {النمل: الآية 19}.

في البداية الشكر والحمد لله جلّ في علاه فالإله يُنسب الفضل كله
في إكمال - والكمال يبقى لله وحده - في انجاز هذا العمل.
أتوجه بالشكر الجزيل الدكتور "كروم بشير" مشرف هذا العمل
على رحابة صدره وسعة صبره الذي كان له فضلا كبيرا في انجاز
واتمام هذا العمل ولم يحرمنا يوما من عطاءه ونصحه وإرشاده.
كما لا ننسى توجيه شكرنا إلى كل أساتذتنا الكرام
بملازمة توجيهاتهم وإرشاداتهم حول هذا البحث.
وأقدم بالشكر والعرفات لكل من ساعدني
في هذا العمل من قريب أو بعيد.

شكرا

الفهرس

فهرس المحتويات	
الصفحة	العنوان
	اهداء
	شكر وتقدير
	فهرس (المحتويات / الجداول)
	ملخص الدراسة (باللغة العربية / اللغة الأجنبية)
أ + ب	مقدمة
الإطار التمهيدي	
4	1- الإشكالية
5	2- فرضيات الدراسة
5	3- أهداف البحث
6	4- أهمية البحث
6	5- مصطلحات البحث
7	6- الدراسات السابقة والمثابهة
9	7- التعليق على الدراسات
الإطار النظري	
الفصل الأول: النشاط الرياضي الترويحي (رياضة المشي)	
12	تمهيد
13	أولاً: النشاط الرياضي الترويحي
13	1- مفهوم الترويج
14	2- أنواع الترويج
18	3- مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي)
19	4- أعراض النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي)
20	5- خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي)

21	6- أهداف النشاط البدني الرياضي الترفيهي
22	7- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن
23	8- النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير
23	ثانيا: رياضة المشي
23	1- تعريف المشي
24	2- أنواع المشي
24	2-1- المشي الطبيعي
25	2-2- المشي الشيوخوي
25	3- تغيير الشيوخوة لمعايير المشي (الخصائص البيوكيميائية للمشي الشيوخوي)
25	3-1- طول الخطوة
26	3-3- تباعد القدمين
26	3-4- حركة القدم على الأرض
26	3-5- سرعة المشي
27	خلاصة الفصل الأول
الفصل الثاني: الذاكرة لدى كبار السن	
29	تمهيد
30	أولا: الذاكرة
30	1- تعريف الذاكرة
31	2- مراحل الذاكرة
31	1. مرحلة التسجيل أو الترميز
32	2. مرحلة التخزين
32	3. مرحلة الاسترجاع
32	3- أنواع الذاكرة
32	أ- تقسيم الذاكرة وفقا لطبيعة النشاط النفسي

32	1. الذاكرة الحسية العيانية
33	2. الذاكرة اللفظية المنطقية
33	3. الذاكرة الانفعالية
33	4. الذاكرة الحركية
34	ب- تقسيم الذاكرة وفقا لأهداف النشاط
34	1. الذاكرة الإرادية
34	2. الذاكرة اللاإرادية
34	ج- تقسيم الذاكرة وفقا لاستمرارية الاحتفاظ بمادة الذاكرة
34	1. الذاكرة قصيرة المدى
36	2. الذاكرة طويلة المدى
37	4- الأسباب الأكثر شيوعاً لفقد الذاكرة
40	ثانياً: كبار السن
40	1- مفهوم الشخص المسن والشيخوخة
40	1-1- الشخص المسن
40	1-2- مفهوم الشيخوخة
40	أ- المعنى اللغوي للشيخوخة
40	ب- الشيخوخة من منظور بيولوجي (العمر البيولوجي)
41	ج- مفهوم الشيخوخة لدى الباحثين
42	2- اهتمامات المسنين وحاجاتهم
42	1-2- الحاجة إلى الانتماء والشعور بالأمان
42	2-2- الحاجة إلى التقدير والتقبل والمركز الاجتماعي
42	2-3- الحاجة إلى القدر والكفاءة وتقدير الذات
42	2-4- الحاجة إلى الرعاية الصحية

43	2-5- الحاجة إلى الأمن الاقتصادي والدخل الكافي
43	2-6- الحاجة إلى الاندماج في النشاط الترويحي
43	3- الامراض الجسمية والنفسية لدى المسنين
43	3-1- الامراض الجسمية لدى المسنين
44	3-2- الامراض النفسية لدى المسنين
44	4- أهم التغيرات التي تصاحب مرحله المسنين
44	4-1- التغير العضوي
45	4-2- التغير الاجتماعي
45	5- ضعف الذاكرة عند كبار السن
46	6- ممارسة النشاط البدني الرياضي والحالة النفسية للشخص المسن
46	7- ممارسة النشاط البدني الرياضي والحالة الاجتماعية للشخص المسن
48	خلاصة الفصل الثاني
الإطار التطبيقي	
50	تمهيد
51	أولاً: منهجية البحث والاجراءات الميدانية
51	1- الدراسة الاستطلاعية
51	2- متغيرات الدراسة
52	3- منهج الدراسة
52	4- مجتمع وعينة الدراسة
53	5- مجالات الدراسة
53	6- أداة الدراسة
54	7- الوسائل الإحصائية
55	ثانياً: عرض وتحليل نتائج الدراسة
55	1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى

65	2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
71	3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
77	ثالثا: مناقشة الفرضيات
77	1- مناقشة الفرضية الأولى
77	2- مناقشة الفرضية الثانية
78	3- مناقشة الفرضية الثالثة
79	4- الاستنتاج العام للدراسة
81	خاتمة
	توصيات واقتراحات
	قائمة المراجع
	ملاحق

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح الأعمال البدنية التي يقوم بها المسن في اليوم	52
02	يوضح ما إذا كان المسن يحب ممارسة المشي	53
03	يوضح ما إذا كان المسن بحاجة للمشي يوميا	54
04	يوضح عدد المرات التي يمشيها المسن في اليوم	55
05	يوضح الوقت يقضيه المسن في كل مرة يمشي فيها	56
06	يوضح طبيعة أداء المسن للمشي	57
07	يوضح عدد مرات ممارسة المسن للمشي بانتظام	58
08	يوضح عدد المرات التي يمشي فيها المسن للمسجد في اليوم	59
09	يوضح الوقت الذي يقضيه المسن في الذهاب للمسجد في كل مرة	60
10	يوضح رغبة المسن في المشي	61
11	يوضح ما إذا كان المسن ينسى الأماكن التي تعود على الذهاب إليها	62
12	يوضح ما إذا كان المسن تجاوز المكان الذي يود الذهاب إليه مشيا	63
13	يوضح السبب الذي جعل المسن يتجاوز المكان الذي يود الذهاب إليه	64
14	يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر المكان الذي يذهب إليه يوميا	65
15	يوضح ما إذا كان المشي يزيد في شدة تركيز وانتباه المسن على الأشياء والأماكن	66
16	يوضح مجموع متوسطات وتباين الإجابات	67
17	يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء قديمة	68
18	ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في فترة حديثة من حياته	69
19	ما إذا كانت ممارسة المشي تساعد الكبار في السن في المحافظة على ذاكرتهم	70

71	ما إذا كان المشي يساعد المسن في أداء أعمالك اليومية دون إهمال أو نسيان	20
72	ما إذا كانت ممارسة المشي كرياضة يساعد في تقوية الذاكرة لدى كبار السن	21
73	يوضح مجموع متوسطات وتباين الإجابات	22

ملخص الدراسة

"ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على تحسين الذاكرة لدى كبار السن"

- دراسة ميدانية بولاية الأغواط -

هدفت الدراسة إلى معرفة انعكاسات الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين الذاكرة لدى كبار السن، حيث أجريت على عينة تكونت من 50 مسن بولاية الأغواط ثم اختبرهم بطريقة عشوائية، كما استخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي لملائمته لموضوع الدراسة معتمدين فيه على الاستبيان كأداة لجمع المعلومات ومعرفة العلاقة بين النشاط الرياضي الترويحي بتحسين الذاكرة عند كبار السن.

ومن خلال نتائج هذا الدراسة وفي ضوء ما جاء لخبراء علم المسنين والشيخوخة فإنه لا بد أن نؤكد على أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تمنع تراجع كفاءة وظائف الجسم ويقاوم آثار الشيخوخة ويجدد الشباب ذلك أنه من المسلمات أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تساعد على تحسين وظائف القلب والجهاز التنفسي وزيادة قوة الذاكرة.

ونستخلص مما تقدم أن الحالة الصحية واللياقة البدنية والنفسية والعقلية العامة للمسن الممارس للأنشطة البدنية تتحسن مهما كان العمر في الوقت الذي يواظب فيه على ممارسة هذه الأنشطة، فوجدنا أن الأنشطة الرياضية الترويحية وخاصة إذا كانت بانتظام من أهم الأسلحة الضرورية للكبار ضد بعض الأمراض مثل الشيخوخة المبكرة، الخرف، الاكتئاب، فقدان الذاكرة، الزهايمر...

الكلمات المفتاحية:

النشاط الرياضي الترويحي - الذاكرة - كبار السن.

Résumé

La pratique sportive de loisir et sa réflexion sur l'amélioration de la mémoire chez les personnes âgées

-Une étude de terrain dans l'état de Laghouat–

L'étude visait à connaître les répercussions des activités sportives récréatives sur l'amélioration de la mémoire des personnes âgées, car elle a été menée sur un échantillon de 50 personnes âgées dans l'état de Laghouat puis les a testées de manière aléatoire.

A travers les résultats de cette étude et à la lumière de ce qui a été affirmé par les experts en science des personnes âgées et du vieillissement, il est nécessaire de souligner que la pratique d'activités sportives récréatives prévient la baisse de l'efficacité des fonctions corporelles, résiste aux effets de vieillir et rajeunir la jeunesse, car il va de soi que la pratique d'activités sportives récréatives contribue à améliorer les fonctions du cœur et du système respiratoire Augmenter la puissance de la mémoire.

Nous concluons de ce qui précède que l'état de santé, physique, psychologique et mental général de la personne âgée qui pratique des activités physiques s'améliore quel que soit l'âge au moment où il continue à pratiquer ces activités. Démence, dépression, perte de mémoire, Alzheimer', ...

les mots clés:

Activité sportive récréative - mémoire - personnes âgées.

مقدمة

مقدمة

تعتبر فئة المسنين من الفئات المهمة التي أفنت زهرة عمرها في خدمة مجتمعاتها، ورغم كل هذا فقد أصبحت فئة معزولة يتهرب من التعامل معها نظراً لعدم قدرتهم على العطاء بعدما بلغوا سن التقاعد مثلاً أو احيلاوا عليه قسرياً أو لحالتهم النفسية المتعبة جراء المشاكل والضغوطات التي تعرضوا لها خلال مراحل حياتهم وعدم الاحساس بالعرفان والتقدير من طرف الآخرين.

وبما ان مشكل كبار السن قد انتشر نسبياً في كل العالم فإن الدول بمجتمعاتها المدنية وجمعياتها والمتطوعين اتجهوا الى التفكير في حلول واقتراحات تساعد هذه الفئة الهشة على تحسين حالتها النفسية وتجديد علاقاتها الاجتماعية قصد المساعدة على اعادة الاندماج، وكان اتجاههم نحو الانشطة البدنية الرياضية لما لها من أهداف بناءة تساعد على الإعداد السليم لجميع جوانب الشخصية سواء كانت عقلية، نفسية أو اجتماعية... أشارت الكثير من الدراسات إلى دور ممارسة الرياضة بانتظام في تحسين الذاكرة، حيث كشفت ارتباط ممارسة التمارين الرياضية الترويحية بتقوية الذاكرة لدى كبار السن.

والرياضة في الوقت الحر قد تكون أحد الضروب المضمنة لإكساب المسن الصحة العضوية والنفسية اللازمة لمواجهة الضغوط وتخفيفها بين المسن والمجتمع، وأكثر من ذلك أنها تعتبر أحد الأساليب التي يمكن أن تجعل المسن طاقة منتجة لنفسه ولأسرته ومجتمعه.

وتعتبر النشاطات البدنية بصفة عامة والأنشطة الرياضية الترويحية خصوصاً سلوكيات اجتماعية مهمة في الحياة اليومية للأفراد فهي جزء مكمل للثقافة والتربية، وهنا نوضح أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي خاصة عند المسنين واستنتاج انعكاساته الكثيرة التي نركز من بينها على النفسية والاجتماعية باعتبارها نقطة ضعف يعاني منها الشخص المسن، حيث اننا نرى انه كلما تقدم الشخص في العمر زادت الضغوطات عليه وكثرت شكواه وقل صبره مما يزيد من انفعالاته سواء مع نفسه او مع الآخرين وهذا ما يدخله في حيز مغلق يسوده القلق والاحباط والممل والاكتئاب وغيرها

من احساس الاخرى، حيث من جاءها يدخل الشخص المسن في حالة من العزلة والوحدة بعيدا عن أسرته ومجتمعه.

ومن هذا المنطلق شملت دراستنا على جانب تمهيدي وجانب نظري وجانب تطبيقي، حيث تم تقسيم الدراسة كالتالي:

الإطار التمهيدي:

تطرقنا فيه إلى اشكالية والفرضيات الدراسة، ومن ثم أهمية وأهداف الدراسة، ثم إلى الدراسات السابقة والمثابة ومصطلحات الدراسة.

الإطار النظري:

تطرقنا في الفصل الاول: النشاط الرياضي الترويحي، حيث تناولنا تعريفه أهدافه أغراضه وخصائصه
الفصل الثاني: الذاكرة لدى كبار السن، تم تقسمها إلى قسمين: اولاً الذاكرة تعريفها أنواعها...، ثانياً كبار السن، تعريف المسن والشيخوخة، اهتمامات المسنين وحاجاتهم وأهم التغيرات التي تصاحب مرحله المسنين، ممارسة النشاط البدني الرياضي والحالة النفسية والاجتماعية للشخص المسن.
الإطار التطبيقي: تطرقنا فيه إلى منهجية البحث والاجراءات الميدانية، من ثم عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشة فرضياتها، ثم استخلصنا الاستنتاج العام، وخاتمة للموضوع، وخرجنا ببعض الاقتراحات لمعالجة هذه الظاهرة في المستقبل.

الإطار

التمهيد

1- الإشكالية:

إن ما يتميز به النشاط الرياضي ومختلف الفعاليات الأخرى هي ذلك التداخل بين مجموعة من العوامل الداخلية والخارجية التي تدفع الفرد الى ممارسة النشاط الرياضي، وهذه العوامل بيولوجية ونفسية ولا بد من التكامل بينها لمساعدة الفرد على تقبل وتعلم مختلف الأنشطة الرياضية واستخدامها بشكل سليم أثناء حياته اليومية.

تعد ممارسة النشاط البدني الرياضي من الركائز الاساسية التي تساعد على اعداد المواطن الصالح المتزن بدنيا عقليا وعاطفيا واجتماعيا وتجعله قادرا على الانتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه وهذا ما يراه "تشارلز بيكر" ان الممارسة الرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية الرياضية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق النشاط البدني الرياضي.¹

فالفرد عندما يصل سن التقاعد الذي تحدده الدولة بسن معين في هذه المرحلة يتوقف هذا المسن عن العمل فيترتب على ذلك أحيانا عدم ممارسة الكثير من أوجه النشاط اليومي الذي اعتاد القيام به والمشاركة فيه لسنوات طويلة مما يؤدي إلى ظهور آثار نفسية سلبية كالشعور بالوحدة وضعف الذاكرة التي تعتبر هاجز وعقدة لكل مسن.

وبما ان التقدم في العمر يؤدي الى تراجع كفاءة الوظائف الحيوية بالجسم فذلك يؤدي الى وقوع الانسان كفريسة سهلة للأمراض كالأزمات القلبية والجلطات الدماغية التي قد تتسبب بالإعاقات او حتى انها تؤدي الى الوفاة، غير أن المواظبة على ممارسة النشاط البدني الرياضي والذي اصبح دواء ينصح به الاطباء كبار السن في محاربة الشيخوخة والتمتع بالحياة والصحة والنشاط، اذ يؤدي الى تأخير وابطاء اعراضها البيولوجية كعمل القلب والاعوية الدموية وضعف الذاكرة وتحول دون الاصابة بعدة امراض، الا ان للشيخوخة بعدا نفسيا واجتماعيا يظهر في صورة سلوكيات ومواقف يعيشها ويتأثر بها الانسان المتقدم في السن تعكس حالة نفسية يسودها حالة من اليأس والاسى

¹ Yeys Galber.-Activité physique contexte et effet sur la santé.- 2édition.Ed :Vigo, Paris : 2004. -16

واختلال في تقدير الذات التي تنعكس بدورها على العلاقات الاجتماعية القريبة والبعيدة التي تشكل الشبكة الاجتماعية التي يمارس فيها ديناميكيته الاجتماعية حفاظا على انتمائه لتصنيف اجتماعي موضوعي.

ونظرا لتعدد النظريات والدراسات حول النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على تحسين الذاكرة لدى كبار السن ارتأينا طرح التساؤلات التالية:

- هل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يعمل على تحسين الذاكرة لدى كبار السن؟
- ومن هذا المنطلق طرحنا عدة أسئلة حول هذا الموضوع:
- هل تساهم ممارسة رياضة المشي في تحسين الذاكرة لدى كبار السن؟
- هل تساعد الأنشطة الرياضية الترويحية في الحفاظ على الذاكرة الطويلة المدى لدى كبار السن؟
- هل تساعد الأنشطة الرياضية الترويحية في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى لدى كبار السن؟

2- فرضيات الدراسة:

2-1- الفرضية العامة:

- ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يعمل على تحسين الذاكرة لدى كبار السن.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- تساهم ممارسة رياضة المشي في تحسين الذاكرة لدى كبار السن.
- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في الحفاظ على الذاكرة الطويلة المدى لدى كبار السن.
- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى لدى كبار السن.

3- أهداف البحث:

- معرفة أثر الأنشطة الرياضية الترويحية على ذاكرة المسن.
- معرفة الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي الترويحي لهذه الفئة.

4- أهمية البحث:

- يكتسي هذا البحث أهميته ما يلي:
- أنه يتناول شريحة هامة من المجتمع وهي المسنين.
 - إثراء المكتبة الجامعية بهذه الدراسة، وبذلك يسهل للباحثين القادمين بالاطلاع عليها.
 - التحسيس بفئة المسنين والتعريف بها أكثر.

5- مصطلحات البحث:

* النشاط البدني الترويحي:

- التعريف الاصطلاحي:

عملية تربوية تتم عند ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية إذ تعتبر إحدى فروع التربية العامة والتي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة والتي تعمل على تكييف الفرد بما يتلاءم وحاجاته والمجتمع الذي يعيش فيه وتعمل على تقديم سلوكه العام و تطويره.¹

- تعريف إجرائي:

هو الرياضات التي تمارس في وقت الفراغ وتكون خالية من المنافسة الشديدة.

* الذاكرة:

- التعريف الاصطلاحي:

تعرف الذاكرة على أنها العملية العقلية التي يتم بها تسجيل وحفظ واسترجاع الخبرة الماضية.²

- التعريف الاجرائي:

القدرة على استقبال المعلومات والخبرات وتخزينها والمحافظة عليها، وذلك ليتم استدعاؤها واستعادتها عند الحاجة.

¹ فاضل: أوقات الفراغ أو الترويح، دار المعارف، القاهرة، 2017.

² محمد: صعوبات التعلم، المسيرة للنشر، الأردن، 2002، ص 206.

* الكبار المسنين:

- التعريف الاصطلاحي:

هي مجموعة تغيرات جسمية ونفسية تحدث بعد سن الرشد وفي الحلقة الاخيرة في الحياة ومن المتغيرات الجسمية العضوية الضعف العام في الصحة ونقص القوة العضلية وضعف الحواس وضعف الطاقة الجسمية والعقلية بوجه عام ومن المتغيرات النفسية ضعف الانتباه والذاكرة وضيق الاهتمام والمحافظة وشدة التأثير الانفعالي والحساسية النفسية.¹

- التعريف الاجرائي:

مرحلة من مراحل العمر التي تبدأ فيها الوظائف الجسدية والعقلية في التدهور بصورة اكثر وضوحا مما كانت عليه في الفترات السابقة من العمر.

6- الدراسات السابقة والمثابرة:

1. دراسة بلعيدوني مصطفى وبن زيدان حسين 2017:

بعنوان أثر برنامج ترويجي رياضي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والنفسية لكبار السن 50-60 سنة، الهدف هو معرفة أثر برنامج ترويجي رياضي مقترح لتغيير بعض الصفات البدنية لكبار السن 50-60 سنة، عنة الدراسة 20 مسن موزعين إلى عينة ضابطة وتجريبية، طبق البرنامج خلال 4 أشهر 3 حصص أسبوعيا 60 دقيقة في كل حصة، وتم الاعتماد على المنهج التجريبي، تم استخلاص ما يلي:

- للبرنامج الرياضي الترويجي المقترح أثر ايجابي على الاختبارات البدنية والنفسية.

2. دراسة إسماعيل عبد الغاني محمود القرة غولي 2011:

بعنوان النشاط الترويجي وأهميته في تطوير الثقة بالنفس للمعاقين، هدف الدراسة هو التعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي على تطوير الثقة بالنفس للمعاقين، والتعرف على أثر النشاط

¹ حامد زهران: علم النفس الاجتماعي، عالم الكتب، القاهرة، 1997، ص 462.

الرياضي على اندماج المعاق بالمجتمع، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، العينة هي 50 من المقعدين، تم استعمال استمارة استبيان والمقابلات الشخصية، وكانت نتائج الدراسة كما يلي:

- وجود الأنشطة الترويحية ضرورية في المركز لإتاحة العيش للمعاقين والتقدم في إنجاز أعمالهم وإثبات وجودهم في المجتمع.

3. دراسة إيمان رفعة السعيد 2002:

بعنوان تأثير برنامج تروحي مائي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة، هدف الدراسة هو تصميم وتنفيذ برنامج تروحي مائي للتأثير الإيجابي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة، تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة، تمثلت العينة في 20 سيدة، وحيث تم استخدام مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي محمد الدسوقي، وخلصت الدراسة إلى:

- وجود فروق دالة إحصائية في مقياس السعادة، تقدير الاجتماعي، القناعة والطمأنينة، مما يؤكد أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على عينة البحث.

4. دراسة فوقية محمد زايد 2001:

بعنوان القدرة على القيام بأنشطة الحياة وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المسنين، هدف الدراسة هو معرفة المدى النشط في حياة المسن وإن مستوى نشاط الفرد ومزاويلته لها في مرحلة التقدم في العمر يعكس استمرار أنماط الحياة التي نمت في الفترة الأولى من حياة الفرد، حيث كانت عينة البحث 200 مسن و 100 مسنة ذوي مراكز مرتفعة و 100 ذوي مراكز عادي، وتم استخدام مقياس أنشطة الحياة اليومية للمسنين تم إعداده من طرف الباحثة، وباستعمال المنهج الوصفي، وخلصت الدراسة إلى:

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد القدرة على القيام بأنشطة الحياة اليومية وأبعاد الرضا عن الحياة بالنسبة للمسنين والمسنات.

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد القدرة على القيام بأنشطة الحياة اليومية وأبعاد الرضا عن الحياة وفقا لمتغيري المكانة الاجتماعية والجنس.

7- التعليق على الدراسات:

على ضوء النتائج الموضحة في الدراسات النظرية والبحوث المشابهة تم استخلاص أنه معظم الباحثين تطرقوا إلى تصميم برامج وتطبيقها على العينة ودراسة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي. فجديد الدراسة الحالية هو إجراء مقارنة بين عينتين من كبار السن، عينة ممارسة في الأساس للنشاط الترويحي البدني وعينة غير ممارسة.

الإطار

النظري

الفصل الأول:

النشاط الرياضي الترويجي

(رياضة المشي)

تمهيد:

تعتبر النشاطات البدنية بصفة عامة والأنشطة الرياضية الترويحية خصوصا سلوكيات اجتماعية مهمة في الحياة اليومية للأفراد فهي جزء مكمل للثقافة والتربية حيث تلعب دورا كبيرا في إعداد الفرد وذلك بتزويده بمهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه وتحتل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في المجتمعات المعاصرة مكانة خاصة فتعتبر الممارسة الرياضية بالنسبة لكل فئات المجتمع على اختلاف أجناسهم ومستوياتهم وأعمارهم ذات أهمية بالغة في تطوير وتنمية الشخصية والترفيه عن النفس وتقوية العضلات وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وتعمل على التخفيف من حدة التوترات والانفعالات التي تواجه الموظف في عمله بصفة عامة والشرطي أثناء تأديته لمهامه بصفة خاصة.

أولاً: النشاط الرياضي الترويحي

1- مفهوم الترويح:

إن مصطلح الترويح بلفظها العربي لم تستخدم إلا قليلا في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها ألفاظا أخرى مثل الفراغ اللهو واللعب، وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل "راح" ومعناها السرور والفرح.¹

إن مصطلح الترويح (Recréation) يعني إعادة (Re) الخلق (création) ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الانتعاش.

ويرى رومني Rommey أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة.

بينما يوضح ناش nash أن وقت الفراغ تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتوافر فيها حرية الاختبار.

ويشير دي جرازيا De Geazzia إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته.

بينما يرى كرواس Kraus أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية.²

أما بول فولكي P.Foulquie يرى أن الترويح هو زمن نكون في غرضه غير مجبرين على عمل مهني محدد، ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب.³

¹ R.Md casablanca, sociabilité et loisirs chez enfants, de la chaix et neestle, paris, 1968; p 42

² كمال درويش، محمد الحماحي: رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، 1997، ص 29.

³ Paul foul quie, vocabulaire des science sociales p,u,f paris, 1978, p 203

ومن أهم التعاريف المستخدمة كثيرا في الدراسات المختلفة تعرف "بيتلر Pettler" أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاطات التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية.

2- أنواع الترويح:

لقد تعددت الأنشطة الترويحية فمنها الفكرية والعاطفية أو الفردية والجماعية أو المقيدة والعابرة ذلك لأن النشاط الانساني المبدع يتحدد باستمرار.

على أي حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

* **نشاط ترويحي فعال Loisir Actif**: ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم...الخ.

* **نشاط ترويحي غير فعال Loisir Passif**: وهو نشاط غير فعال يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع.¹

كما قسمه البعض الآخر إلى تراويح فردية وتراويح جماعية فالتراويح الجماعية غالبا ما تقوم بها جماعة من الأفراد مجتمعين، والذين يرغبون في قضاء جانب حياتهم في علاقات اجتماعية عديدة وتكوين صداقات مع آخرين، في حين تعبر الترويح الفردية وهي الأكثر انتشارا عن رغبة الفرد في العزلة عن الظروف العامة للمجتمع، وانجاز ابداعات شخصية معبرة عن الذات الإنسانية.

أما "ربلتز" فإنه يقسم الأنشطة الترويحية إلى ما يلي:

أ- الأنشطة الايجابية: وهي تتمثل في الأنشطة التي يشر فيها الفرد ويمارسها بصورة ايجابية، مثل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أو الرسم أو العزف على الآلات الموسيقية.

ب - الأنشطة الاستقبالية: ويقصد بها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس، كما هو الحال في القراءة أو مشاهدة التلفزيون أو مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.

ت - الأنشطة السلبية: ويقصد بها أن الفرد يقوم بنشاط لا يبذل جهد مثل النوم أو الاسترخاء.

¹ Alian Touraine, société post industrielle, editindonoél, paris 1969, p265.

أما التقسيم الذي سنستخدمه هو تقسيم الأنشطة الترويحية طبقاً لأنواعها وأهدافها فهي:

1. الترويح الثقافي: يشتمل الترويح الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دوراً أساسياً في تنمية الشخصية الإنسانية وتفتحها، وضروي لمعرفة الفرد لوسطه، ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية نذكر منه¹ :

- أ- القراءة: مثل قراءة القصص والروايات والمجلات، وغير ذلك من الوسائل المطبوعة.
- ب- الكتابة: تعتبر الكتابة وسيلة هامة من وسائل التثقيف والتعبير ويمكن تشجيعها بالوسائل التالية:
 - إصدار نشرة أو صحيفة مطبوعة للمؤسسة الترويحية وتشجيع إصدار صحف الحائط.
 - محاولة توجيه الأعضاء نحو الكتابة في موضوعات يميلون إليها ولديهم القدرة على أدائها ومراسلة الأصدقاء داخل الوطن وخارجه.
 - ت- المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث.

ث- الراديو والتلفزيون: تمثل التلفزة والراديو، أهم الوسائل الثقافية والمستخدمه في عصرنا الحاضر، إلى أنها تستهلك الجزء الأكبر من حياة الإنسان الترويحية أي أنها تشغل وقتنا أطول من أوقات فراغنا.

2. الترويح الفني: يطلق البعض على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال والابداع والابتكار والتذوق، وتعمل على اكسابه القدرات والمهارات وتنمي المعلومات وهناك أنواع متعددة من الهويات الفنية، ويهتم الفرد غالباً بأكثر من هواية والتي من شروطها أن لا تكن باهظة التكاليف أو تؤدي إلى اندماج الفرد لدرجة تستغرق وقت عمله وانتاجه ويعرف "كورين" الهوايات بأنها الميول والرغبات المفضلة التي يمارسها الفرد بغرض الاستمتاع لممارستها دون اعتبار للكسب المادي، كما يقسم أنواع الهويات إلى المستويات التالية:

- * هوايات الجمع: مثل جمع العملات والطوابع، الأشياء الأثرية القديمة، التوقيعات، الأزرار...الخ.
- * هوايات التعلم: مثل التصوير، علم النبات، الفلسفة، التاريخ، فن الديكور، التدبير المنزلي، علم الطيور...الخ.

¹ Edouard, Limbos, l'animation des groupes de culture et loisirs, Edition f,s,c 2eme éditions, paris, 1981, p53.

* هوايات الابتكار: مثل فن الخزف، النحت، الرسم، الزخرفة، الفخار، الأشغال اليدوية والحياسة.. الخ.
* الفنون التشكيلية والتمثيل بأنواعه المختلفة.

3. الترويح الاجتماعي: يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية، بعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف الراحة أو التسلية أو تحسين المعاملات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيات ثقافية، الجلوس مع أفراد الأسرة، زيارة الأقارب والأصدقاء، الجلوس في المقهى أو النوادي... الخ.¹

كما يساهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات الروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور، والبعد عن التشكيلات والرسميات.
الأنشطة الترويحية الاجتماعية متعددة ومتنوعة وقسمها كورين كما يلي:
أ- الحفلات: مثل أعياد الميلاد، حفلات التخرج، حفلات الأزياء، الأعياد، حفلات التدشين، الأعياد الاجتماعية.

ب- الحفلات الترفيهية: الألعاب البهلوانية، سهرات المرح، سهرات الغناء والموسيقى.

ت- حفلات الأكل: الولائم، العزائم والمآدب، وحفلات الشاي.

ث- متنوعات: كالبحت عن الكنز، ويؤخذ على هذا التقسيم بعض الأنشطة التي يمكن أن تدرج تحت أكثر من مجال مثل الألعاب الاجتماعية التي لا تحتاج إلى امكانيات كثيرة منها: ألعاب اجتماعية حركية، سباقات التتابع، ألعاب غنائية اجتماعية.

4. الترويح الخلوي: يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة ويعتبر من الأركان الهامة في الترويح، حيث يساهم في إشباع ميل الفرد للمغامرة والتغيير والبحث عن المعرفة والتمتع بجمال الطبيعة واكساب الفرد الاعتماد على النفس والعمل مع الجماعة. ويمكن تقسم الأنشطة الخلوية إلى:

¹ عطيات محمد خطاب: أوقات الفراغ والترويح، دار المعارف، ط 3، القاهرة، 1982، ص 46، 46، 192.

الفصل الأول: النشاط الرياضي الترويحي (رياضة المشي)

* النزهات والرحلات: ويقصد بها الذهاب إلى مكان خلوي، كالحدايق والمنتزهات العامة للاستمتاع بالطبيعة أو ممارسة بعض الأنشطة الترويحية الأخرى.

* التجوال والترحال (السياحة الترويحية): ويقصد بالتجوال خروج الأفراد أو الجماعات في رحلات قصيرة لمناطق طبيعية معينة مثل المناطق الأثرية أو الريفية أو الغابات، ويكون يوم واحد في الغالب ويتطلب القدرة على المشي لساعات طويلة.¹

ويعتبر التجوال رياضة خلوية لا تتطلب تكاليف باهظة، وقد تمارس فرديا أو جماعيا.

* الصيد: يعتبر الصيد من النشاط الترويحي الخلوي مثل صيد الأسماك والطيور، وهو مجال من مجالات الترويحية الهامة في بلدنا لما تتميز به من مسطحات مائية كثيرة، بالإضافة إلى الأهمية الترويحية للصيد، فإنه مورد للأطعمة التي تتميز بقيمتها الغذائية العالية.

* المعسكرات: تعتبر وليدة الأنظمة العسكرية، التي كانت تحتم إقامة المعسكرات للجنود سواء للتدريب أو الاستعداد للحرب، وبمرور الوقت انتشرت فكرة المعسكرات على مختلف ألوانها في مجتمعاتنا مثل معسكر الكشافة، معسكرات الهيئات والمؤسسات والشركات والمصانع.

5. الترويح الرياضي: يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في البرامج الترويحية لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي.²

¹ عطيات محمد خطاب: أوقات الفراغ والترويح، مرجع سابق، ص 46 ، 46 ، 192 .

² ابراهيم رحمة: تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، ط1، عمان، 1998، ص 09.

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي إلى:

أ- **الألعاب الصغيرة الترويحية:** هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب كالجري، وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها ممارستها.

ب- **الألعاب الرياضية الكبيرة:** وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقاً لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام.

ج- **الرياضة المائية:** وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو التجديف، والزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا.

6. **الترويح العلاجي:** الواسع للخدمات التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء.

فالترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية على التخلص من الانقباضات النفسية، وبالتالي استعادة ثقته بنفسه وتقبل الآخرين له، ويجعله أكثر سعادة وتعاوناً، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء، كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل، وأصبح الترويح العلاجي معترف به في معظم المستشفيات وخاصة في الدول المتقدمة.¹

3- مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس قفي أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس

¹ إبراهيم رحمة: تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، ط1، عمان، 1998، ص 10.

خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة Heros في فرنسا، الغرب حيث يرى أن هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها.¹

4- أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):

إن احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوما بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة والسعادة، حياة تتسم بالاتزان بين العمل والترويح ولذلك فإن فلسفة الترويح كأحد مظاهر الحياة اليومية من تعبير طبيعي لتلقائي لبعض اهتمامات واحتياجات الفرد تتغير، بل تتعدل من خلال الممارسة، ويمكن أن تلخص أغراض الترويح تبعا للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل في:

1. **غرض حركي:** إن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.
2. **غرض الاتصال بالآخرين:** تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر، فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.
3. **غرض تعليمي:** عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجهله.²

¹ أمين أنور الخوري، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996، ص 77.

² أمين أنور الخوري، نفس المرجع، ص 92.

4. **غرض ابتكاري فني:** تتعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعاً لمن يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة.

5. **غرض اجتماعي:** إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل من النشاط البدني المنظم أو الغير المنظم يعتمد أساساً على تحقيق الحاجة إلى الانتماء.

5- خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):

1. **الهادفية:** بمعنى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يعد نشاطاً هادفاً وبناءً، إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفة لدى الفرد الممارس للنشاط ومن ثم فإن الترويح يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد.

2. **الدافعية:** بمعنى أن الإقبال والارتباط بنشاطه ويتم وفقاً لرغبة الفرد ويدافع عن ذاته للمشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة إرادية.

3. **الاختيارية:** بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضلُه عن غيره من النشاطات الترويحية الأخرى للمشاركة فيه، وذلك يسمع بان يقوم الفرد باختيار نشاط الترويح الرياضي أو الترويح الخلوي أو الترويح الاجتماعي أو الترويح الثقافي أو الترويح الفني أو الترويح التجاري أو الترويح العلاجي، كما يسمح باختيار أحد أنواع تلك النشاطات المختلفة¹.

4. **يتم في وقت الفراغ:** وذلك يعني أن النشاط البدني الترفيهي أهم النشاطات التربوية والاجتماعية لاستثمار أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحرراً من ارتباط العمل أو من أية التزامات أو واجبات أخرى.

¹ أمين أنور الخوري، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996، ص 80.

5. حالة سارة: وهذا يفيد أن النشاط البدني الترويحي يجلب السرور والسرح إلى نفوس المشاركين فيها وبذلك يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم فيه.

6. التوازن النفسي: وذلك يعني أن المشاركة في النشاط البدني الترويحي تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي وكذلك إشباع الميول وحاجات الفرد النفسية مما يحقق لها التوازن النفسي.

- يتسم بالمرونة.

- التجديد

- نشاط بناء.

- جاد وغرضه في ذاته.

- يمارسه كل الأجناس والألوان والأديان.

- متنوع وأشكاله متعددة.

إن الإحساس بالسعادة يعتبر الدافع الرئيسي وراء ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي وليس المكسب المادي.

6- أهداف النشاط البدني الرياضي الترفيهي:

إن المحور الأساسي للترويج هو السعادة فهناك بعض الأحاسيس والمشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للنشاط البدني الرياضي الترفيهي تتمثل في الإخاء والانجاز والابتكار والإبداع، والشعور بالغبطة لما يتمتع به الفرد من قدرات بدنية وعقلية وعاطفية، وتذوق الجمال والاسترخاء والسعادة عند خدمة الآخرين وعلى أساس ما ذكرنا، تتعدد أهداف النشاط البدني الترفيهي:¹

- الشعور بالسعادة عند الابتكار والإبداع.

- الشعور بالسعادة عند الانتماء والشعور بالألفة والأخوة والصداقة.

- الشعور بالسعادة عند المخاطرة و ممارسة خبرات جديدة.

¹ الحسنات: علم الصحة الرياضية، دار أسامة للنشر، عمان، 2008، ص 12.

- الشعور بالسعادة عند الانجاز.

- الشعور بالسعادة عند التمتع بصحة جيدة.

- الشعور بالسعادة عند استخدام القدرات العقلية.

في حين يرى كل من الدكتور كمال درويش والدكتور محمد محمد الحماحي أن أهمية الترويح تحدد في العناصر التالية:

- إشباع الحاجات الإنسانية المرتبطة بوقت الفراغ.

- تجديد نشاط وحيوية الفرد.

- إشباع الميول والدوافع المرتبطة بالترويح.

- الحد أو التخلص من القلق والاكتئاب النفسي.

- تحقيق التوازن النفسي.

- تطوير الصحة العقلية.

7- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن:

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية وصدق، ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل والخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل : الثقافة، السن، الجنس، كما يبدو منطقياً أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكاً بصرياً للحركة، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية وتطوير القدرة، وبالتالي تطوير التفكير والذكاء العام وهذا يعني بوضوح عام أن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن واستخدامه استخداماً أكثر فائدة وتأثير، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط، بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات والمعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة.¹

¹ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي ونظريات وتطبيقات، دار المكتبة الجامعية، مصر، ص 69.

8- النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير:

إن للأداء الرياضي جانبين جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها وتحديد غرضها ومسارها "القوة، السرعة، الاتجاه" وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر علمي وهو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد وصاغها عقليا على ضوء اقتضائه المسبق للعلاقات الكائنات بين الوسيلة والهدف، وهو ما يسمى بالإيقاع الحركي. والمؤكد أن التفكير المسبق للحركة ومدى صياغة العقل وأبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه، فكلما كان التفكير سليم كان الأداء محقق ناجح لأغراضه وأهدافه والعكس صحيح، فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية، ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه ويتبين الأثر به، وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير.¹

ثانيا: رياضة المشي

1- تعريف المشي:

المشي والحركة صفة لا تنتفك عن الحياة والأحياء وهي أحد الحركات الأساسية التي يتعلمها الفرد في طفولته وهي وسيلة أساسية للعمل والتنقل، والمشي أحد النشاطات الأساسية التي يقوم بها الفرد يوميا ويعتمد بشكل رئيسي على الأطراف السفلية، وهو يعمل على تنقل الجسم في الفراغ و من خلاله يتم نقل الجسم من قدم إلى أخرى، والمشي من الحركات الأساسية التي يأخذها كل فرد على أنها حركة مسلم بها وتتمثل في قدرته على المشي دون تفكير.²

المشي البشري هو نشاط متقدم سلامته تعتمد على آليات الصيانة والتنسيق بين التوازن وتنقلات الجسم، إنه يعتبر وظيفة حيوية للمسنين، وهو يؤثر على الاندماج الاجتماعي ونوعية الحياة كما إن حفظه يمنع الانعزال وفقدان الاستقلالية، والتغير في المشي عملية لا تتسم بآلية واحدة في طب

¹ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي ونظريات وتطبيقات، نفس المرجع السابق، ص 69.

² الحسنات: علم الصحة الرياضية، دار أسامة للنشر، عمان، 2008، ص 194.

الشيخوخة وهي ناتجة عن عدة عوامل مختلفة منها شيخوخة الجهاز الحركي والجهاز العصبي وأثار الأمراض المزمنة.

2- أنواع المشي:

2-1- المشي الطبيعي: سرعة المشي التلقائي تمثل الخاصية الفيزيولوجية لكل شخص، إنها تتوافق مع التوازن الامثل بين عناصر المقاومة والقصور الذاتي للحركة العمليات العضلية والمشي هو حركة معقدة تعمل على التنسيق بين الجهاز العصبي المركزي (القشرة، تحت قشرة المخ، الحبل الشوكي والجهاز العصبي المحيطي (الأعصاب) والجهاز الحركي (العضلات، العظام والمفاصل).¹

من المهم جدا العمل على تعلم مهارات المشي مثل السرعة، الطول وانتظام الخطوات ولهذا تبين إن مشاكل المشي يمكن ان تؤدي إلى الخوف من السقوط، والسقوط مع الإصابة بالكسور، وتعتبر سرعة المشي أحسن وسيلة لمعرفة القدرات يمكن ان يؤدي كذلك إلى فقدان الاستقلالية.

القدرات الوظيفية مرتبطة عادة بالأطراف السفلية، القوة وتحمل العضلي للأطراف السفلى لها تأثير مباشر على استقلالية المسنين لضمان أحسن استجابة للأطراف السفلى.

والمخ، والنظام الدهليزي والمستقبلات تشارك في ثلاث أنظمة للمشي:

- النظام المضاد للجاذبية: هذا النظام يعمل على الحفاظ على الموقف الانتصابي المضاد لتأثير الجاذبية الأرضية، إنها تعتمد على النغمة العضلية للعضلات المقاومة للجاذبية، عند الإنسان هي العضلات الباسطة للأطراف السفلية والعضلات المحيطة بالانخاع، مستقبلات هذا النظام تأتي من سطح القدمين و في الأذن الداخلية، مستقبلات الوتر العضلية، رد فعل المستقبلا تبين ضرورة التنبيه لسطح القدم لتفعيل النغمة العضلية المقاومة للجاذبية.²

- نظام إنتاج الخطوات: إنتاج الخطوات هو نشاط إيقاعي من خلاله وزن الجسم يتناوب من طرف سفلي لآخر عن طريق الارتكاز البسيط.³

¹ vile, la marche humaine , la course et le saut. paris: masson. 2000, p. 144.

² Gériatrie, corpus de gériatrie les chuts. Chapitr, france 2000, p 41.

³ CNEG, vieillissement-module5 2ème . masson 2010, p. 146.

2-2- المشي الشيخوخي: مشية المسن عادة تتميز بخطوات قصيرة والذي يسبب انخفاضاً في السرعة في المشي، والتأرجح والارتكاز على الذراع، وزيادة في وقت المزدوج، وتوسيع قاعدة الدعم وانخفاض ارتفاع مركز الجاذبية مع التقدم في السن ونلاحظ أيضاً زيادة في عرض الخطوة نسبة إلى مستوى الجسم نجد في الشيخوخة أن عرض الخطوة يزداد تقريباً بنسبة 20% مقارنة مع الشباب، قد تكون هذه الزيادة نتيجة لانخفاض في القدرة الوظيفية وتعمل بشكل رئيسي على ضمان التوازن عند المشي، أسباب عديدة تجعل المسن كيف وضع جسمه عند المشي، وهناك عدة عوامل قد تؤثر على الاستقرار في المشي نذكر بعضها: نقص النظر، الإدراك الحسي الطرفي الضعيف وانخفاض القوة العضلية للأطراف السفلية وزمن رد الفعل، هذه العوامل تؤدي إلى تغيرات في المشي مثل انخفاض سرعة المشي وزيادة مدة دورة المشي (مرحلة الارتكاز المزدوج).¹

3- تغيير الشيخوخة لمعايير المشي (الخصائص البيوكيميائية للمشي الشيخوخي):

- تدهور المشية يبدأ من سن الخمسين وتزداد مع مَر السنين، عموماً نظام دورة المشي يتغير فيغير في زمن الارتكاز المزدوج (الذي ينتقل من 9 بالمائة عند البالغ إلى 12 بالمائة لدى كبار السن).
- نقص نسبة زمن التأرجح (الذي من 41% إلى 38% لدى كبار السن، معدل الخطوة ثابت تقريباً، تنخفض من 110 خطوة/دقيقة عند البالغ إلى 105 لدى المسن في السبعين بغض النظر عن العمر، فإنها ضعيفة لدى الرجال مقارنة بالنساء، مما يعوض الفرق في الخطوة بين الجنسين).²

3-1- طول الخطوة: العديد من الدراسات كشفت عن وجود اختلاف في طول الخطوة ينقص بشكل كبير جداً من 3 حتى 16 سم.³

- إن هذا المعيار يدل على خفض السرعة لمن هم أكبر بين البالغين وكبار السن من 80 عاماً حين يستمر في الانخفاض في طول الخطوة المدة الكامنة لدورة المشي لا تزيد بشكل كبير، الانخفاض في

¹ béland, décembre. impact d'un programme d'entraînement périodisé sur la distance de marche parcourue chez les programme âgées de 55 ans et plus. université de québec a montréal. 2007, p. 14.

² jacquot, la chute de la personne âgées (S.D.jacquot J .M .ED). paris: masson. 1999, p. 49.

³ kemoun, physiologi de la marche particularités chez la personne âgées, 2001.

السعة يمكن ان يفسر عن طريق تخفيض لحظة ذروة القوة على مستوى الورك، و يلاحظ خاصة عند الأشخاص أكثر من 60 سنة.¹

3-2- ارتفاع الخطوة: أظهرت الدراسة ان المسافة بين أصابع القدم والأرض قصيرة جدا (بين 0.5 و 1.5 سم) مما يمنع رفع القدم خلال 90 بالمائة من التآرجح، مسافة الأمان بين الأصابع والأرض تتغير مع التقدم في العمر كما فسرهما (ونين تر) إن المسافة بين الأصابع والأرض عند مجموعة البالغين 1.27 سم و 1.11 سم عند المسنين وبينت الدراسة مقارنة بين البالغين والمسنين الأصحاء، إن الانعطاف الظهري للقدم يصل إلى 14° قبل وضع الكعب على الأرض بينما عند البالغ يصل إلى 12° يمكن القول إن أصابع قدم المسن تبقى منخفضة في مرحلة التآرجح، وفي لحظة رفع القدم قبل الاتصال مع الأرض تكون عادة أكثر وضوحا.²

3-3- تباعد القدمين: أثناء الراحة الفجوة بين الكعبين تكون بين 3-6 سم التباعد بين الكعبين متغير بين 5-15.5 سم أثناء المشي التباعد بين القدمين عند البالغين تكون بين 6-8 سم وأما عند المسنين تكون بين 8-12 سم.

3-4- حركة القدم على الأرض: تكون أقل انسيابا، وضع القدم على الأرض تكون مسطحة، نقص المدى الحركي لمفاصل القدم هو السبب في ذلك وخاصة نقص الانعطاف الظهري للكاحل وتساهم في ذلك أيضا تغيرات المدى الحركي لمفاصل الورك والركبة.

3-5- سرعة المشي: تتخفض بنسبة 10 بالمائة بين 61 و 70 سنة، وبنسبة 20 بالمائة بين 90 سنة إذ تتخفض بشكل عام مع التقدم في السن، إن الانخفاض النهائي لسرعة المشي يكون بين 17 بالمائة و 20 بالمائة، المشي هو مؤشر جيد عند كبار السن، وقد ثبت وجود علاقة وثيقة بين أداء التوازن وسرعة المشي.

¹ woollacott, balance control during walking in the older adult, 1997, p 654.

² vile, a l'homme, la marche humaine, la course et le saut. paris: masson, 2000, p. 94.

خلاصة الفصل الأول:

من خلال عرضنا لهذا الفصل الذي خصصناه حول كل ما يتعلق بالترويح والرياضة الترويحية فإن الملاحظ تتبع النظريات العلمية وكذلك تحليل الآراء والأفكار الخاصة بموضوع الترويح بوجه عام تبين لنا أن الترويح الرياضي بكل أشكاله سواء تعلق الأمر بممارسة الرياضات الفردية أو الجماعية أو حتى التنزه في الحدائق العامة والمنتجعات من أجل السياحة وتجديد الطاقة من خلال أغلب الدراسات الأكاديمية التي أكدت على الدور الفعال الذي يحققه الترويح على الفرد من توازن نفسي وتحقيق التفاعل الاجتماعي وكذلك تفريغ الانفعالات والضغطات النفسية وبالتالي فإن الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من مختلف السلوكيات الانحرافية وذلك باعتبار أن استثمار أوقات الفراغ يمثل هذه الأنشطة الترويحية الرياضية يعزز لدى الفرد الثقة بالنفس وبالتالي تحقيق الذات.

الفصل الثاني:

الذاكرة لدى كبار السن

تمهيد:

تعتبر الذاكرة واحدة من أهم العمليات العقلية التي تحدث في الدماغ البشري، وهي ذات أنواع متعددة لكل منها وظيفته وخصائصه تمر هذه العملية بمجموعة خطوات متسلسلة، وسنحاول خلال هذا الفصل التطرق إلى ماهية الذاكرة عموماً والذاكرة الطويلة والقصيرة المدى على وجه الخصوص.

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

فقد تطرقنا في هذا الفصل من البحث بشيء من التفصيل إلى الذاكرة تعريفها، أنواعها، مركزين على ذاكرة الخبرات الشخصية والذاكرة الدلالية موضوع بحثنا، وكذا التعرف على الكبار المسنين.

أولاً: الذاكرة

1- تعريف الذاكرة:

لقد اختلف الباحثون والعلماء في تعريف الذاكرة باختلاف الاتجاهات النظرية والفكرية لهم، ومن أهم هذه التعريفات ما يلي:

تعريف سامي ملحم: تعرف الذاكرة على أنها العملية العقلية التي يتم بها تسجيل وحفظ واسترجاع الخبرة الماضية¹.

تعريف الدريد وجابر: الذاكرة عملية عقلية تفاعلية إنتاجية مستمرة تعمل على تخزين واسترجاع المعلومات والخبرات².

تعريف فتحي الزيات: نشاط عقلي معرفي يعكس القدرة على ترميز وتخزين وتجهيز ومعالجة المعلومات المتدخلة والمشتقة واسترجاعها³، وغالباً ما يستخدم مصطلح الذاكرة بمعنيين:

- الذاكرة كعملية: وهي تمثل الميكانيزمات الديناميكية المرتبطة بما هو محمول في الذاكرة واسترجاع المعلومات المتعلقة به في شكل أداء.

- الذاكرة كنتاج: يستخدم هذا المفهوم للإشارة إلى ناتج عمليتي التعلم والاحتفاظ بينما ينظر كلاتركي إلى الذاكرة في مستويين: الذاكرة قصيرة المدى، الذاكرة طويلة المدى⁴.

تعريف عبد الله محمد 2003: الذاكرة هي القدرة على التمثيل الانتقائي للمعلومات التي تميز خبرة الفرد والاحتفاظ بالمعلومات بطريقة منظمة من أجل إعادة استرجاعها في المستقبل⁵.

¹ محمد سامي ملحم: صعوبات التعلم، المسيرة للنشر، الأردن، 2002، ص 206.

² عبد الله جابر، الدريد عبد المنعم: علم النفس المعرفي المعاصر، 2005، ص 61.

³ فتحي مصطفى الزيات: الأسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات، الوفاء للطباعة والنشر، مصر، 1995، ص 369.

⁴ فتحي مصطفى الزيات: نفس المرجع، ص 93.

⁵ يوسف العتوم: علم النفس المعرفي بين النظرية والتطبيق، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، 2004، ص 118.

تعريف عدنان العتوم 2004: الذاكرة هي الدراسة العملية لعمليات استقبال المعلومات ترميزها وتخزينها واستعادتها وقت الحاجة¹.

تعريف السيد عبد الحميد: هي عملية التعرف والاستدعاء لما تم تعلمه أو الاحتفاظ به وهي وظيفة نفسية أساسية تكمن خلف عملية التعلم²، ومن خلال كل ما سبق يمكن القول بأن الذاكرة هي عملية معرفية تتضمن عدة مراحل بدءاً من التعرف على المواقف والمثيرات وصولاً إلى تخزينها ثم إعادة استرجاعها، إذن فالذاكرة تشمل مفاهيم: الاستقبال، الاحتفاظ، الاسترجاع.

2- مراحل الذاكرة:

يتفق علماء النفس أن للذاكرة مراحل ثلاث تمر بها هي: التسجيل أو الترميز، التخزين أو الاحتفاظ، الاسترجاع³.

1. مرحلة التسجيل أو الترميز:

يتضمن الترميز تحويل المعلومات الحسية كالصوت أو الصورة إلى نوع من الشفرة أو الرمز الذي تقبله الذاكرة، فتسجيل المعلومات الواردة إلينا لا يعني تسجيلها كما هي كالصورة الفوتوغرافية فكثيراً ما يتضمن الترميز تجميل للمادة أو ربطاً لها بخبراتنا السابقة على شكل بطاقة أو صورة أو أي شيء آخر، وذلك حتى يمكن أن نجد المعلومات فيما بعد.

والترميز عملية لازمة لإعداد المعلومات للتخزين (وهي المرحلة الثانية) فإن وضع الشفرة يسمح بتشكيل المادة حتى يمكن لجهاز التخزين أو تمثيلها على سبيل المثال، عندما تقرأ فأنت في الواقع ترى خطوطاً متعرجة سوداء على الصفحة، وقد تضع رمزا لهذه المعلومات في شكل صورة أو تصميم أو كلمات أو أفكار لا معنى لها.

¹ يوسف العتوم: نفس المرجع، ص 118.

² عبد الحميد سليمان: الإدراك البصري وصعوبات التعلم، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص 214.

³ محمد سامي ملحم: صعوبات التعلم، مرجع سبق ذكره، ص 206.

2. مرحلة التخزين:

وهي حفظ المعلومات التي تم ترميزها في الذاكرة أي تخزينها، ويمكن أن تخزن المعلومات في الذاكرة فترات زمنية مختلفة تتراوح بين بضع ثوان وطول العمر.

3. مرحلة الاسترجاع:

وهي مرحلة سحب المعلومات من المخزن عند الحاجة إليها.

3- أنواع الذاكرة:

أ- تقسيم الذاكرة وفقا لطبيعة النشاط النفسي:

1. الذاكرة الحسية العيانية: وهي الذاكرة التي تتعلق بالانطباعات المتجمعة عن الطبيعة والحياة من خلال أعضاء الحس¹، إذ يقوم العالم من حولنا بتزويدنا بآلاف المثيرات البصرية واللمسية والشمية والذوقية التي تدخل الحواس وتقوم الحواس بدورها الآلي في نقل هذه المعلومات إلى المرحلة القادمة من التخزين وهي الذاكرة القصيرة، ولكن بحكم الانتباه فإن بعض هذه المعلومات يصل فقط إلى الذاكرة القصيرة بينما يتم نسيان بقية المعلومات التي لا نركز انتباهنا عليها، وحول مصير هذه المعلومات المفقودة أي التي لا يتم الانتباه إليها فقد اختلف العلماء حول ذلك، حيث يكتفي غالبيتهم بفكرة فقدانها وعدم قدرتها في التأثير على خبرات الإنسان أو بناء المعرفة، بينما يشير البعض إلى إمكانية دخول هذه المعلومات المفقودة إلى خزانات خاصة بعيدة المدى وتعرف الذاكرة الحسية بالمخزن أو المسجل الحسي ويمكن تلخيص أهم خصائصها في التالي:

- تنظيم الذاكرة الحسية لتمرير المعلومات بين الحواس والذاكرة القصيرة حيث تسمح بنقل حوالي 4-5 وحدات معرفية في الوقت الواحد، علما بأن الوحدة المعرفية قد تكون كلمة أو حرفا أو جملة أو صورة حسب نظام المعالجة.

- تخزن الذاكرة الحسية المعلومات لمدة قصيرة من الزمن لا تتجاوز الثانية بعد زوال المثير الحسي.

¹ محمد سامي ملحم: صعوبات التعلم، مرجع سبق ذكره، ص 206.

- تتقل الذاكرة الحسية صوراً حقيقية عن العالم الخارجي بدرجة من الدقة عن طريق الحواس الخمسة.
- لا تقوم الذاكرة الحسية بأية معالجات معرفية للمعلومات بل تترك ذلك للذاكرة القصيرة¹.

وهذا الشكل من الذاكرة يتضمن أشكالاً فرعية أخرى هي: الذاكرة البصرية، الذاكرة السمعية، الذاكرة اللمسية، الذاكرة الشمية، الذاكرة الذوقية.

2. الذاكرة اللفظية المنطقية: وفي هذا النوع يحدث أن الفرد يتذكر تلك الألفاظ ذات المعنى الذي ينعكس على جواهر الأشياء والظاهرة المراد تذكرها، حيث تعتمد الذاكرة على إدراك العلاقات المنطقية بين عناصر المادة المتعلقة، فالأمر لا يرتبط فقط بالشكل البصري²، وهي تعصف بذاكرة المعاني ويقصد بها تذكر الكلمات والمفاهيم والقواعد والأفكار المجردة وهي ضرورية لاستخدام اللغة³.

3. الذاكرة الانفعالية: وتتمثل في الحالات الانفعالية التي اقترحت لمواقف سابقة، وفي هذا النوع من الذاكرة يسترجع الفرد الماضي مصحوباً بانفعالات معينة إيجابية أو سلبية⁴، والخبرات الانفعالية القوية يمكن أن تسبب تذكر فوري سريع و تذكر طويل المدى لحدث ما وهذا يطلق عليه وميض الذاكرة⁵، إذن ينحصر محتوى الذاكرة الانفعالية في تلك الحالات الانفعالية التي تحتل مكاناً هاماً في خبرة الفرد السابقة في أن تطفو أو تظهر في الذاكرة إحساس الفرد بعدم الاتزان أو الضيق أو حتى بعض علامات الخوف المرتبطة بمرور الفرد بخبرات أولية سواء كانت صعبة أو ممكنة⁶.

4. الذاكرة الحركية: معظم ما تؤديه من أعمال يومية يتمثل في صورة مهارات منها: تناول الإفطار، قراءة الصحف اليومية، الذهاب إلى العمل... إلخ، نقوم بها دون أن ندرك أننا تعلمناها أو نعي أننا نستخدم ذاكرتنا⁷.

¹ يوسف العتوم: علم النفس المعرفي بين النظرية والتطبيق، مرجع سبق ذكره، ص 118.

² عبد الوهاب محمد كامل: علم النفس الفيزيولوجي، مكتبة النهضة المصرية، مصر، 1997، ص 174.

³ روبرت سولو: علم النفس المعرفي، ترجمة: محمد نجيب، دار الفكر الحديث، الكويت، 1996، ص 247.

⁴ محمد سامي ملحم: صعوبات التعلم، مرجع سبق ذكره، ص 266.

⁵ عبد الله جابر، الدريد عبد المنعم: علم النفس المعرفي المعاصر، 2005، ص 189.

⁶ عبد الوهاب محمد كامل: علم النفس الفيزيولوجي، مرجع سبق ذكره، ص 175.

⁷ عبد الله جابر، الدريد عبد المنعم: علم النفس المعرفي المعاصر، مرجع سبق ذكره، ص 189.

الفصل الثالث: الذاكرة لدى كبار السن

وتعرف هذه الذاكرة بذاكرة اكتساب نماذج وحفظها واستدعائها: التصورات العضلية - الحركية لشكل الحركة وسرعتها ومقدارها وسعتها وتتابعها ووتيرتها وإيقاعها...إلخ.

ب- تقسيم الذاكرة وفقا لأهداف النشاط:¹

1. الذاكرة الإرادية: وتقوم هذه الذاكرة على وجود أهداف محددة توجه العمليات العقلية المتضمنة في الذاكرة كأن تتذكر في الاجتماع موضوعات معينة ترتبط بأهداف السؤال ومقتضياته ولا ننسى أننا نحفظ المعلومات عن قصد لكي نتذكرها جيدا في الامتحان أو في مواقف أخرى.

2. الذاكرة اللاإرادية: وفي هذا النوع من الذاكرة لا توجد أهداف محددة توجه العمليات المتضمنة في الذاكرة وجهة معينة، حيث يقفز إلى الوعي نماذج لأحداث ظواهر أو أشخاص بدون قصد كما لو كانت من تلقاء ذاتها كأن يتذكر الإنسان لحنا موسيقيا ما وهو يقرأ كتابا؟ أو يتذكر حادثة ما وهو يتناول الطعام.

ج- تقسيم الذاكرة وفقا لاستمرارية الاحتفاظ بمادة الذاكرة: وتتضمن نوعين:

1. الذاكرة قصيرة المدى:

تحتل الذاكرة القصيرة مكانة متوسطة بين أنماط الذاكرة الحسية والطويلة، حيث تستقبل معلوماتها إما من الذاكرة الحسية في طريقها عبر فلاتر الانتباه إلى الذاكرة القصيرة أو من خلال الذاكرة الطويلة، حيث تحتاج الذاكرة القصيرة إلى المعلومات الإضافية والخبرات السابقة لممارسة عمليات الترميز والتحليل للمعلومات الجديدة. وسميت الذاكرة القصيرة بهذا الاسم لأنها تحتفظ بالمعلومات لفترة قصيرة لا تتجاوز 18 ثا قبل استبدالها بمعلومات أخرى²، يمكن أن يطلق على هذا النوع من الذاكرة تسميات عديدة بمثل: الذاكرة اللحظية، الذاكرة الأولية، الذاكرة العاملة، الذاكرة الفورية، الذاكرة الفاعلة³.

¹ محمد سامي ملحم: صعوبات التعلم، مرجع سبق ذكره، ص 266.

² يوسف العتوم: علم النفس المعرفي بين النظرية والتطبيق، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، 2004، ص 127.

³ محمد سامي ملحم: صعوبات التعلم، مرجع سبق ذكره، ص 267

الفصل الثالث: الذاكرة لدى كبار السن

هذه التسميات التي تصف طبيعة عمل هذه الذاكرة حيث أنها الدائرة الوحيدة التي تقوم بمعالجات معرفية مستمرة من ترميز وتحليل وتفسير حتى تصبح المعلومات بـقالب يسمح بتخزينها في الذاكرة الطويلة أو الاستجابة الفورية في ضوءها، ومن أهم خصائص هذه الذاكرة¹:

- مدة الاحتفاظ بالمعلومات محددة حيث تبقى المعلومات لفترة 8-15 ثا ما لم يتم تكرارها أو معالجتها.

- الطاقة التخزينية للذاكرة قصيرة المدى وقدرها ميللر Miller ما بين 5-9 وحدات معرفية².
- إذا مرت الفترة الزمنية 18 ثا على وصول مثير للذاكرة القصيرة، ولم يتم معالجته أو تكراره أو التدريب عليه فإنه سيتم نسيانه.

- إن حدوث أية مشتتات للانتباه خلال معالجة المعلومات في الذاكرة القصيرة يؤدي إلى إضعاف احتمالية معالجة المعلومات و تخزينها في الذاكرة الطويلة.

- إن سرعة توالي دخول معلومات جديدة إلى الذاكرة القصيرة يجبر المعلومات القديمة على الخروج (مفهوم الاستبدال) إذن فالذاكرة قصيرة المدى تمثل مخزن انتقالي أو مؤقت لحمل كمية محددة من المعلومات مع إمكانية تحويلها و استخدامها في إنتاج أو إصدار الاستجابات³.

وترتبط الذاكرة قصيرة المدى بمفاهيم التكرار والتسميع واستراتيجية التجميع، ويشير ستيربورغ 2003 إلى فكرة جديدة وهي أن الذاكرة العاملة جزء من الذاكرة الطويلة⁴، وقد حدد بادلي وهيتش Baddeley & Hitch ثلاثة مكونات للذاكرة العاملة هي⁵:

* الحاجز الفونولوجي أو حاجز الحفظ اللفظي: وهو يخزن عدد محدود من الأصوات الملفوظة المنطوقة.

¹ يوسف العتوم: علم النفس المعرفي بين النظرية والتطبيق، مرجع سبق ذكره، ص 127.

² بن فليس خديجة: أنماط السيادة النصفية للمخ والإدراك والذاكرة البصريين، جامعة الإخوة منتوري، قسنطينة، 2010، ص 21.

³ فتحي مصطفى الزيات: الأسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات الوفاء للطباعة والنشر، مصر، 1995، ص 93.

⁴ يوسف العتوم: علم النفس المعرفي بين النظرية والتطبيق، مرجع سبق ذكره.

⁵ فتحي مصطفى الزيات: الأسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات، مرجع سبق ذكره، ص 372.

* مسودة تخطيط التجهيز البصري المكاني: وهي تخزين المعلومات البصرية أو المرئية أو المكانية بالضبط مثلما تستخدم مسودة من الورق لحل مشكلة.

* المنسق أو المنفذ المركزي والذي يعمل على تكامل المعلومات من كل من: حازر الحفظ الصوتي ومسودة التجهيز البصري المكاني والذاكرة طويلة المدى، كما يلعب دورا هاما في الانتباه وضبط السلوك والتحكم فيه وانتقاء الاستراتيجيات الملائمة التي تضطلع بحل المشكلات.

2. الذاكرة طويلة المدى:

وهي القدرة على تخزين المعلومات بشكل دائم لشهور أو سنوات أو ربما طول الحياة، يحدث التخزين عندما يقوم قرن آمون بفك شفرة المعلومات ثم إرسالها لمنطقة أو أكثر من مناطق التخزين طويل الأمد، تستغرق عملية فك الشفرة وقتا وعادة ما تحدث أثناء النوم العميق¹.

وتشكل الذاكرة طويلة المدى أهم مكونات نظام تجهيز ومعالجة المعلومات لدى الإنسان، فهي عبارة عن خزان يضم كم هائل من المعلومات والخبرات التي اكتسبها الفرد عبر مراحل حياته المختلفة (معارف، حقائق، مشاعر، صور، أصوات، اتجاهات، أحداث...)، وهي ذات سعة غير محدودة بكم معين من المعلومات، وتستمد الذاكرة الطويلة معلوماتها من الذاكرة القصيرة، وتلعب الذاكرة الطويلة دورا هاما في تمثيل هذه المعلومات وفق نظام يسمح باستدعاء المعلومات المتراكمة بصورة أكثر وضوحا وتنظيما مقارنة بما كانت عليه عند دخولها قبل التخزين طويل الأمد، وقد قسم العلماء محتويات الذاكرة طويلة المدى إلى نوعين من المعلومات:

* **الذاكرة الإجرائية:** وتدور معلومات هذه الذاكرة حول المهارات الأدائية التي تعلمها الفرد من خلال الممارسة والخبرة، أو ببساطة كيف يقوم بأداء الأشياء المختلفة بطريقة وصفها البعض على أنها غير شعورية أي بدون وعي من الفرد خلال أداء المهمة الحركية مثال ذلك: المهارات المتعلمة خلال لعبة كرة القدم كمهارة التعاون، المراوغة، تطويق الخصم...إلخ.

¹ وليد السيد أحمد خليفة: كيف يتعلم المخ ذو صعوبات الرياضيات، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2007، ص 27.

الفصل الثالث: الذاكرة لدى كبار السن

- * **الذاكرة التقريرية:** وتدور معلومات هذه الذاكرة حول الخبرات والحقائق والمعارف التي تعلمها الفرد خلال مراحل حياته المختلفة، ويمكن تقسيم هذه الذاكرة إلى نوعين هما:
 - الذاكرة العرضية: وتحتوي على معلومات ذات صلة بالسيرة الذاتية للفرد وخبراته الماضية وفق تسلسل زمني ومكاني محدد، وخير مثال على ذلك ذكريات الفرد حول امتحان الثانوية العامة وما تبعها من إعلان للنتائج.
 - ذاكرة المعاني: وتمثل خاصة معاني المعارف والحقائق والمعلومات عن العالم المحيط بنا كمعلوماتنا عن الطيور والأشجار ونظريات علم النفس وقوانين الهندسية وغيرها في بناء منظم.
- ومن أهم خصائص الذاكرة الطويلة المدى ما يلي:
 - لا يوجد حدود لكمية المعلومات التي يمكن استيعابها في الذاكرة الطويلة.
 - لا يوجد حدود للزمن الذي يمكن للذاكرة الطويلة أن تحتفظ بالمعلومات لمدة زمنية ثابتة.
 - جميع المعلومات التي تصل إلى الذاكرة الطويلة يتم تخزينها حتى إذا فشلنا في استدعائها لاحقاً.
 - استرجاع المعلومات من الذاكرة الطويلة يتأثر بعدة عوامل منها فعالية الترميز في الذاكرة القصيرة، الحالة المزاجية للشخص، درجة أهمية المعلومات للشخص، السياق الذي تم فيه الترميز والاسترجاع.
 - الترميز الجيد للمعلومات في الذاكرة القصيرة يوفر تلميحات ودلالات تساعد على تذكرها لاحقاً من الذاكرة الطويلة¹.

4- الأسباب الأكثر شيوعاً لفقد الذاكرة:

- * تغيرات الذاكرة المرتبطة بالعمر (الأكثر شيوعاً).
- * الخلل المعرفي البسيط.
- * الخرف.
- * الاكتئاب.

¹ يوسف العتوم: علم النفس المعرفي بين النظرية والتطبيق، مرجع سبق ذكره، ص 133.

الفصل الثالث: الذاكرة لدى كبار السن

تشير تغيرات الذاكرة المرتبطة بالعمر (تُسمى ضعف الذاكرة المرتبط بالعمر) إلى التراجع الطفيف الطبيعي في وظيفة الدماغ الذي يحدث مع تقدم السن يُعاني معظم كبار السن من بعض المشاكل في الذاكرة، ويستغرق استرجاع أو تذكر أشياء جديدة مثل اسم الجار الجديد أو طريقة استخدام برنامج كمبيوتر جديد وقتاً أطول، كما يتعين على كبار السن تكرار الذكريات الجديدة في كثير من الأحيان لتخزينها، حيث ينسى الأشخاص المصابون بهذا النوع من فقد أو ضعف الذاكرة في بعض الأحيان أشياءً مثلاً إن كانوا قد تركوا مفاتيح سياراتهم، ولكن بالنسبة لهم وخلافاً للأشخاص المصابين بالخرف، فإن القدرة على القيام بالأنشطة اليومية أو التفكير لا تضعف، ويتذكر هؤلاء الأشخاص الأشياء عند إعطائهم الوقت الكافي عادةً رغم حدوث التذكر في وقت متأخر عن الوقت المناسب في بعض الأحيان لا يُعدُّ هذا النوع من فقد الذاكرة علامةً على الخرف أو داء الزهايمر المبكر¹.

يُعدُّ الخلل المعرفي البسيط مصطلحاً غير دقيق يُستخدم لوصف حالات الضعف في الوظيفة العقلية التي تكون أكثر شدة من التغيرات الطبيعية المرتبطة بالعمر، ولكنها أقل شدة من تلك الناجمة عن الخرف يكون فقد الذاكرة هو العرض الأشدّ وضوحاً غالباً، ويعاني الأشخاص المصابون بالخلل المعرفي البسيط من مشكلةٍ في تذكر المحادثات الأخيرة، وقد ينسون المواعيد أو المناسبات الاجتماعية المهمة، لكنهم يتذكرون الأحداث السابقة دائماً ولا يتأثر انتباههم وقدرتهم على القيام بالأنشطة اليومية، ولكن يُصاب حوالى نصف الأشخاص الذين يعانون من الخلل المعرفي البسيط بالخرف في غضون 3 سنوات.

يُعدُّ الخرف انخفاضاً شديداً في الوظيفة العقلية يكون فقد الذاكرة لاسيما للمعلومات التي تم الحصول عليها مؤخراً، هو العرض الأول غالباً ويتفاقم الأمر مع مرور الوقت، يمكن أن ينسى الأشخاص المصابون بالخرف أحداثاً كاملة وليس التفاصيل فقط، وقد يكون لديهم ما يأتي:

¹ اضطرابات الدماغ والنخاع الشوكي والأعصاب: فقدان الذاكرة، <https://www.msdmanuals.com/ar/home>، يوم: 2021/09/02، على الساعة: 21:33.

الفصل الثالث: الذاكرة لدى كبار السن

- المعاناة من الصعوبة في تذكر طريقة القيام بالأشياء التي قاموا بها مرات كثيرة سابقًا وطريقة الوصول إلى الأماكن التي كانوا يرتادونها غالبًا.
 - لا يستمرون في أداء الأعمال التي تتطلب الكثير من الخطوات مثل اتباع الوصفة الطبية.
 - ينسون دفع الفواتير والمحافظة على المواعيد.
 - ينسون إطفاء الموقد أو قفل المنزل عند مغادرتهم أو رعاية طفل ترك في رعايتهم.
- وخلافًا للأشخاص الذين يُعانون من تغيّراتٍ في الذاكرة مرتبطة بالعمر، يكون الأشخاص المصابون بالخرف غير مدركين لفقدانهم للذاكرة وغالبًا ما ينكرون أن لديهم هذه الفقدان أو الضعف. وتزداد صعوبة العثور على الكلمة الصحيحة وتسمية الأشياء وفهم اللغة والقيام والتخطيط وتنظيم الأنشطة اليومية، يُصبح الأشخاص المصابون بالخرف تائهين ولا يعرفون الوقت أو حتى السنة أو مكان وجودهم، ويمكن أن تتغيّر شخصياتهم، حيث إنهم قد يصبحون أكثر تهيجًا أو قلقًا أو زورانيّةً (جنون العظمة) أو عنادًا أو تخريبًا.
- يوجد الكثير من أشكال الخرف داء الزهايمر هو الحالة الأكثر شيوعًا تتفاقم معظم أشكال الخرف تدريجيًا حتى وفاة الشخص.
- ويبدو أنّ بعض الحالات التي تزيد من خطر الإصابة باضطرابات القلب والأوعية الدموية (مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستويات الكوليسترول وداء السكري) تزيد من خطر الإصابة بالخرف.¹
- يمكن أن يُسبب الاكتئاب نوعًا من فقد الذاكرة (يسمى الخرف الكاذب) يشبه فقد الذاكرة الناجم عن الخرف، كما أنّ الخرف يُسبب الاكتئاب عادةً، وبذلك فإنّ تحديد ما إذا كان الخرف أو الاكتئاب هو سبب فقد الذاكرة قد يكون صعبًا، ولكنّ الأشخاص المصابين بفقد الذاكرة الناجم عن الاكتئاب وخطافًا للأشخاص المصابين بالخرف يُدركون فقدانهم لذاكرتهم ويشتكون من ذلك، كما أنّهم ينسون في حالاتٍ نادرة الأحداث الجارية المهمّة أو المسائل الشخصية، وعادةً ما يكون لديهم

¹ اضطرابات الدماغ والنخاع الشوكي والأعصاب: فقدان الذاكرة، <https://www.msmanuals.com/ar/home>، يوم: 2021/09/02، على الساعة: 21:33.

أعراض أخرى مثل الحزن الشديد أو مشاكل في النوم (قليل جدًا أو أكثر من اللازم) أو الخمول أو نقص الشهية.

يمكن للشدة النفسية أن تتداخل في تشكيل الذكريات وفي استرجاعها وهو الأمر الذي يُشغل بال الأشخاص جزئيًا وبذلك يمنعهم من الالتفات إلى أمورٍ أخرى، ومع ذلك تُعزّز الشدة النفسية الذاكرة في بعض الحالات ولاسيما عندما تكون الشدة خفيفة أو متوسطة الشدة ولا تستمر طويلاً.¹

ثانياً: كبار السن

1- مفهوم الشخص المسن والشيخوخة:

1-1- الشخص المسن:

هو الشخص الضعيف الذي يحتاج إلى رعاية غيره بسبب امتداد عمره ومرافقة صفات الشيخوخة له من مهن أو ضعف أو عجز.²

1-2- مفهوم الشيخوخة:

أ- **المعنى اللغوي للشيخوخة:** شاخ الإنسان شيخاً وشيخوخة: منصب الشيخ وموضع ممارسة سلطته (الشيخ) من أدرك الشيخوخة وهي غالباً عند الخمسين، وهو فوق الكهل ودون الهرم وهو ذو المكانة من علم أو فضل أو رياسة.³

ب- **الشيخوخة من منظور بيولوجي (العمر البيولوجي):** ويستخدم عادة لتحديد بداية الشيخوخة بحيث يستدل وصفياً على أسس ومعطيات بيولوجية لكل مرحلة كنشاط الغدد الصماء، قوة دفع الدم ومعدل الأيض.⁴

¹ اضطرابات الدماغ والنخاع الشوكي والأعصاب: فقدان الذاكرة، <https://www.msdmanuals.com/ar/home>، يوم: 2021/09/02، على الساعة: 21:33.

² الصحة النفسية لكبار السن، <https://www.permalink.com>، يوم: 2021/08/23، على الساعة: 20:55.

³ البيك: القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب، القاهرة، 1996.

⁴ عبد اللطيف محمد خليفة: دراسات في سيكولوجية المسنين، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 1991، ص 10.

ويعرف نشوان عبد الله نشوان المسنين بأنهم أصحاب مرحلة عمرية متأخرة تبدأ من العام الستين متأثرة بفسولوجية الفرد وثقافته والبيئة الاجتماعية والاقتصادية التي يعيشها ويتفاعل معها وتتباين هذه المرحلة على مختلف مستوياتهم بين الأفراد¹.

ج- مفهوم الشيخوخة لدى الباحثين: يستخدم الباحثون أحيانا مفهوم الشيخوخة وأحيانا مفهوم التقدم في العمر على أنهما مترادفان يشيران إلى نفس المعنى، ويشار ضمن مفهوم التقدم في العمر إلى عدة أعمار وهي: العمر الزمني، البيولوجي، السيكولوجي، والاجتماعي.

1. العمر الزمني: ويتم تقسيم الشيخوخة على هذا الأساس إلى أربعة مستويات

- المستوى الأول: ويسمى فترة ما قبل التقاعد ويمتد من 55 إلى 65 سنة.

- المستوى الثاني: ويسمى فترة التقاعد 65 سنة فأكثر.

- المستوى الثالث: فترة التقدم في العمر وتمتد من 70 سنة فأكثر.

- المستوى الرابع: فترة الشيخوخة والعجز التام والمرض والوفاة والتي تمتد إلى غاية 110 سنة فأكثر.

وظهر اختلاف بين الباحثين حول تحديد السن التي تبدأ منها الشيخوخة وهناك من حددها في البداية بين 55 و 65 سنة، إلا أن تقدم وسائل المعيشة الحديثة وارتفاع الخدمات الصحية أصبح من 55 سنة غير مقبول كسن بدء الشيخوخة، وأصبح الاتفاق شبه عام على أن سن بدء الشيخوخة هو من 60².

2. العمر البيولوجي: يستخدم في تحديد الشيخوخة العضوية، وهو مقياس وصفي يقوم على أساس المعطيات البيولوجية لكل مرحلة مثل معدل الأيض معدل نشاط الغدد الصماء، وقوة دفع الدم والتغيرات العصبية.

3. العمر الاجتماعي: ويقاس بأداء الأدوار الاجتماعية وعلاقات الفرد ومدى توافقه الاجتماعي.

¹ نشوان عبد الله نشوان: فن الرياضة والصحة، دار الحامد، ط 1، عمان، 2010.

² عبد اللطيف محمد خليفة: دراسات في سيكولوجية المسنين، مكتبة انجلو المصرية، القاهرة، 1991، ص 10-11-12.

4. **العمر النفسي:** ويستخدم هذا العمر في تحديد الشيخوخة النفسية وهو مقياس وصفي يقوم على مجموعة من الخصائص النفسية والتغيرات في سلوك الفرد ومشاعره وأفكاره.

إن الشيخوخة كمرحلة عمرية من مراحل النمو لها مظاهرها البيولوجية والنفسية والاجتماعية، فهي الفترة التي يحدث خلالها ضعف وانهايار في الجسد واضطراب في الوظائف العقلية ويصبح الفرد أقل كفاءة¹، وليس له دور محدد ومنسحب اجتماعيا وسيئ التوافق ومنخفض الدافعية وغير ذلك من التغيرات.²

2- اهتمامات المسنين وحاجاتهم:

2-1- **الحاجة إلى الانتماء والشعور بالأمان:** وخاصة بعد الضعف والاحساس باقتراب الموت أو موت الرفاق وشعور الفرد بالوحدة كلما انفض أولاده وأهله من حوله وقد ينتابه شعور بأنه إنسان غير مرغوب، فهو وبذلك تبدو حاجة المسن كبيرة إلى الشعور بالأمان والانتماء إلى المجتمع الذي يعيش فيه.

2-2- **الحاجة إلى التقدير والتقبل والمركز الاجتماعي:** فالمسن محتاج إلى أن يشعر بأهمية وتقدير الناس له وبتقديره لنفسه حين يقارنها بغيره وهنا يحتاج المسن إلى التقدير والتقبل خاصة من أبنائه وأحفاده.

2-3- **الحاجة إلى القدر والكفاءة وتقدير الذات:** فكثيرا ما ينخرط المسن في أنشطة العمل والنشاط وذلك لحاجته إلى الاحساس وأنه مازال قادرا وقويا يمكنه إنجاز أي عمل.

2-4- **الحاجة إلى الرعاية الصحية:** أن المسنين يحتاجون إلى الرعاية الصحية وذلك ناتج عن ضعف قوتهم الجسمية واصابتهم بأمراض الشيخوخة مما يجعلهم ينظرون إلى أي رعاية أنها لا قيمة لها وذلك لخوفهم من الأمراض لا تقوى أجسامهم على مقاومتها.

¹ عبد اللطيف محمد خليفة: مرجع سابق، ص 13-14.

² بشير معمري، عبد الحميد خزار: الاضطرابات الجسمية والنفسية لدى المسنين، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، العدد 23، ص 76.

2-5- الحاجة إلى الأمن الاقتصادي والدخل الكافي: وخاصة في حالة التقاعد وضالة المعاش مع الزيادة المطردة في تكاليف المعيشة.

2-6- الحاجة إلى الاندماج في النشاط الترويحي: وذلك لمقابلة الحاجات إلى تتجم عن الفراغ في مختلف الأعمال وخاصة عقب التقاعد مما يقضى معه تنمية اهتمامات ومهارات جديدة تخرجهم من عزلتهم.¹

3- الأمراض الجسمية والنفسية لدى المسنين:

3-1- الأمراض الجسمية لدى المسنين: تعد الحالة الصحية للمسنين من الموضوعات التي تم الاهتمام بها من قبل الأطباء والجمعيات العلمية وجمعيات رعاية المسنين على مختلف المجتمعات، لما لهذه الشريحة من المجتمع من حق في الرعاية والاهتمام.

وتشير البحوث المتخصصة إلى أن أعداد المسنين يتزايد مما يترتب عليه الزيادة في المطالب التي تتعلق بالرعاية الصحية والاجتماعية لهم.

ويشير مفهوم الصحة في مجال الرعاية الصحية لدى المسنين إلى جانبين: الأول ويتعلق بغياب أو وجود الأمراض، فالأمراض لها جوانب شخصية غير محبة، فهي مؤلمة لمفرد وتعوقه عن استخدام قدراته لأداء الأدوار الاجتماعية المتوقعة منه وخاصة الأمراض المزمنة، الثاني ويتعلق بدرجة الصعوبة الوظيفية، فالنشاطات التي تتعلق بمهام الحياة اليومية التي يقوم بها الفرد أو التي يعتقد أنه يستطيع القيام بها تعد مؤشرا مهما في تحديد ما سوف تصبح عليه حالته الصحية في المستقبل، وبينت دراسات عديدة أن من بين المشكلات الصحية للمسنين كأمراض القلب والانحدار في القدرة البدنية والقدرة العقلية وخاصة بين الذين يعيشون في بيوت العجزة، وكذلك أمراض السمع وهبوط القلب وارتفاع ضغط الدم والسكر.²

¹ هدى محمد قناوي: سيكولوجية المسنين، مركز التنمية البشرية والمعلومات، القاهرة، 1975، ص 75.

² عزة عبد الكريم مبروك: مؤشراي التنبؤ بالتقدير الذاتي للصحة الجسمية لدى المسنين، دراسات النفسية، المجلد 02، العدد 03، القاهرة، 2002، ص 398-399.

3-2- الأمراض النفسية لدى المسنين: يعرف السيكولوجيون الشيخوخة بأنها حالة من الاضمحلال تعتري إمكانات التوافق الشخصي والاجتماعي للفرد، فتقل قدرته على استغلال إمكاناته الجسمية والعقلية والنفسية في مواجهة ضغوط الحياة لدرجة لا يمكن معها الوفاء الكامل بالمتطلبات البيئية، أو تحقيق قدر مناسب من الإشباع لحاجاته المختلفة.

والفرد وفي نظرية إريك إريكسون في النمو النفسي الاجتماعي يمر بثمان مراحل تشكل كل منها تطوراً جديداً في شخصية الفرد وعلاقته بالآخرين، وآخر هذه المراحل هي تكامل الأنا مقابل اليأس وهي مرحلة الشيخوخة وأزمة إحساس الفرد بأن هويته قد تحددت بما فعل، فإذا كان ما فعله يبعث على السعادة والاحساس بالإنجاز فسوف يتجاوز هذه المرحلة بنجاح وهو يشعر بالتكامل والرضا، أما إذا كانت نظريته لماضيه تتسم بالإحباط وخيبة أمل، فسوف يشعر باليأس.¹

ويشعر بعض المسنين باليأس خاصة أولئك الذين ينقطعون عن العمل نتيجة رفض المجتمع لهم حين يتقاعدون إذا كانوا عمالاً وموظفين أين يتم التخلي عن خبراتهم ولا يوجد لهم دور في التسيير والانتاج بعد ذلك ولم يبق لهم إلا الرحيل والاستعداد له.

4- أهم التغيرات التي تصاحب مرحله المسنين:

4-1- التغير العضوي:

1. **الوراثة:** هي إحدى المحددات الرئيسية للحياة في أبعادها المختلفة مثل: الطول ولون العينين وقابلية الإصابة بأمراض معينة مثل السكر والصلع ومتوسط عمر الفرد.
2. **المهنة:** لكل مهنة أثارها على المشتغلين بها وهذا يفسر لنا كثرة أمراض القلب والتهابات الحنجرة لدى المعلمين وارتفاع نسبة الروماتيزم بين الفلاحين وارتفاع السل بين المشتغلين بصناعة النسيج.
3. **الغذاء:** دلت الأبحاث التي أجريت على الفئران نقص الغذاء عن الحد الحيوي لارتفاع الحياة يتركز الشيخوخة وإن زيادة الغذاء ذلك الحد يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة.

¹ عبد اللطيف محمد خليفة: دراسات في سيكولوجية المسنين، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 1991، ص 21.

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

5. البيئة: تؤثر فدى معدل التغير العضوي في الكائن الحي خاصة في طفولته وشيخوخته.¹

4-2- التغير الاجتماعي:

يزداد اهتمام الفرد بنفسه كلما تقدمت به السن نحو الشيخوخة تضعف العلاقات الاجتماعية بين الشيخ ومعارفه ثم يزداد هذا الانكماش حتى تصبح دائرة نشاطه قاصرة على العلاقات السرية المحدودة، لذا تصبح مرحلة الشيخوخة مرحلة العزلة والوحدة ويزيد من عزلة الشيخ بزواج أبنائه وموت احد الزوجين وتناقص أفراد جيله، وتعانى السيدات من الوحدة أكثر من الرجال وذلك لان العمر يمتد بين حتى يتجاوزن مدى حياة الرجال.

تختلف علاقة الشيخ بأولاده عن علاقته بأحفاده فيلجأ إليه أبناء أبنائه ليحميهم من ثورة الأب وغضبه ويهرعون إليه في مشكلاتهم وهكذا ينشا نوع من الصداقة بين جيلين مختلفين.

قد يكون لدى المسن الشعور بعدم القيمة والشعور إن الآخرين لا يقبلونه وقد يعزم على الانتحار والشعور بقرب النهاية فقد يعيش الشيخ كأنهم ينتظرون الموت ويتحسرون، حيث يقول الشاعر:²

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

5- ضعف الذاكرة عند كبار السن:

يعتقد كثير من الناس أن ضعف الذاكرة شيء طبيعي يحدث بسبب الشيخوخة وكبر السن ولكن الخبراء والعلماء يعتقدون خلاف ذلك تماماً، فقد أظهرت الدراسات الحديثة أن الدماغ عند كبار السن يستمر بالعمل بصورة جيدة وصافية إذا أدركنا الفوائد التي يمكن الحصول عليها من اللياقة البدنية،

¹ فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975، ص 75.

² فؤاد البهي السيد: نفس المرجع السابق، ص 75.

والتغذية، وتقليل التوتر، والمهام العقلية المنشّطة، لهذا يجب التعرّف على طريقة الحفاظ على الاتصال الفعلي بالدماغ حتّى يتطوّر أكثر في مختلف مراحلنا العمرية.¹

6- ممارسة النشاط البدني الرياضي والحالة النفسية للشخص المسن:

نعم للنشاط البدني قدرة سحرية على تعديل المزاج وتحسين الحالة النفسية وخاصة الشخص المسن، ففي السنة الماضية أجرت إحدى شركات المنتجات الرياضية العالمية استبياناً في مختلف الدول الأوروبية، تأكد على أثره أن هناك علاقة وطيدة بين ممارسة الرياضة بانتظام وبين جميع مظاهر المزاج الجيد، فممارسة الرياضة تساعد على تعزيز الثقة بالنفس، وتحسن الصورة الذهنية التي نملكها لأجسامنا وتعزز تقييمنا الذاتي لأنفسنا، ويقول البروفيسور ستيفارت بيدل أستاذ علم النفس الرياضي في جامعة لوبورو البريطانية: أن العلماء لا يعرفون بوضوح كيف ولماذا نحصل على هذه النتائج عند ممارسة الرياضة، لكنهم يعرفون أن هناك مجموعة من العوامل النفسية والبيولوجية التي تلعب دوراً في ذلك، فمن جهة تعتبر ممارسة الرياضة نشاطاً مسلياً يمنحنا إحساساً بأننا نقوم بأمر يستحق الجيد يحسن شعورنا تجاه أنفسنا، لكن هناك عدداً من الظواهر البيولوجية المعقدة تحدث في الدماغ، وربما كانت أكثر ظاهرة يعرفها الناس هي ارتفاع مستويات الأندورفينات التي تحسّن المزاج.²

7- ممارسة النشاط البدني الرياضي والحالة الاجتماعية للشخص المسن:

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

¹ ممارسة كبار السن للرياضة - فوائد صحية ونفسية، <https://www.albayan.ae/health/articles-studies/2017-10-29-13081708>، يوم الاطلاع: 2021/08/28، على الساعة: 17:50.

² مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، العدد ، 08، سبتمبر 2014.

يقلل من حدة المشكلات الاجتماعية كشعور المسن بالوحدة والعزلة عن حياة المجتمع، ويبدأ هذا الشعور بحياة الحرمان من العلاقات العائلية والتي كانت تؤلف جزءاً كبيراً من نشاطه واهتماماته اليومية، مما يضع القيود على تحركات المسنين وعلاقاتهم الشخصية بأفراد المجتمع.

النشاط الرياضي قادر على تنمية المشاركة الفعالة لدى الفرد المسن، لاسيما من الناحية الاجتماعية، فالنشاط الحركي هو الوسيلة لتحقيق ذلك من خلال ما يستخدمه الفرد لخلق المناخ الاجتماعي لهذه الفئة.

يهدف النشاط الرياضي بشكل عام الى تغيير وجهة المجتمع تجاه هذه الشريحة وكذلك تغيير فرص التوجه غير المرغوب فيه لدى الاشخاص المسنين نتيجة ما يعانونه من ازمات نفسية وعزلة اجتماعية في كثير من الاحيان.¹

¹ ليونسكو، الرياضة ومظاهرها السياسية والاجتماعية والتربوية، تعريب عبد الحميد سلامة، الدار العربي للكتاب، طرابلس، 1986.

خلاصة الفصل الثاني:

إن التغيرات المصاحبة لكبر السن والمتمثلة في التغيرات الفسيولوجية، العقلية، الانفعالية، الاجتماعية والنفسية سواء كانت لحالة مرضية أو لأسباب أخرى يجب أن لا يشكل هذا عائقاً نحو ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية وخاصة الهوائية منها لأن ممارستها يعود بالنفع الصحي على المسنين في جميع جوانب الحياة بحيث تتحسن الكفاءة الفسيولوجية والبدنية والنفسية والعقلية لدى المسن مما يمنحه شعوراً بالاستقلالية وعدم الاتكال على الآخرين أو المحيط المتواجد فيه.

الإطار

التطبيقي

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، وأن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم واعداد خطوات إجراءاته الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقاً من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

أولاً: منهجية البحث والجراءات الميدانية

1- الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية تهدف إلى التأكد من صلاحية أدوات جمع المعلومات المطلوبة التي أعدها الباحث لهذا الغرض وكذلك التأكد من صدقها وهو قدرة الأداة على قياس ما أعده لقياسه والاتجاه العام لفرضيات الدراسة، وهي مرحلة تجريب أدوات البحث بعد إعدادها وصياغتها، وذلك للتأكد من مدى صلاحيتها وملاءمتها كما أنها توفر للباحث فرصة للتعرف على مختلف الصعوبات التي قد تواجهه في الواقع وهو يعالج الظاهرة.

وعرفها مروان عبد المجيد إبراهيم: "أنها عملية الاستطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي".¹ وبعد طرح موضوع البحث على الأستاذ المشرف وموافقته عليه، وانطلاقاً من معطيات البحث توجهنا إلى ميدان الدراسة للتعرف على عينة البحث والمتمثلة في مجموعة من كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بشكل منتظم ودائم، تم اختيارها بشكل عشوائي، وتم تحكيم المقياس عند مجموعة من الأساتذة، حيث كانت الموافقة عليه بنسبة كبيرة وعليه قمنا بتوزيعها على عينة البحث وهذا بعد الدراسة المصادقية.

أخذنا عينة مكونة من 6 أفراد حيث قمنا بتقسيم المقياس عليهم للإجابة على الأسئلة، ثم بعد أسبوع قمنا بتوزيع المقياس على نفس العينة حيث كانت النتائج مطابقة مع بعضها تقريباً.

2- متغيرات الدراسة:

2-1- المتغير المستقل: النشاط الرياضي الترويحي.

2-2- المتغير التابع: الذاكرة لدى كبار السن.

¹ مروان عبد المجيد، إبراهيم: اسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، مؤسسة الوراق، ط1، عمان الأردن، 2000، ص 38.

3- منهج الدراسة:

لا يمكن للباحث الوصول الى نتائج المرجوة حول بحثه إلا من خلال السير بخطوات منظمة وهو ما يطلق عليه بالمنهج.

وعادة ما يعرف المنهج الوصفي بأنه مجموع الاجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة، أو الموضوع اعتمادا على جمع الخصائص والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة.¹

ونظرا لطبيعة الدراسة المعالجة في ممارسة النشاط البدني الترويحي وانعكاسه على تحسين الذاكرة لدى كبار السن فقد تم اختيار المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة لأن المنهج يعد نقطة بداية في التعرف على المشاكل الميدانية ومدى انتشارها.

4- مجتمع وعينة الدراسة:

إن مجتمع الدراسة هو مجموعة من المنظمات أو مجموعة من الأفراد المشتركين في نفس الخصائص يمكن للباحث التعرف عليها واستخدامها في المعاينة ودراسة المجموعة التي يريدها، يمكن أن يكون كبير أو صغير.²

ويتمثل في مجموعة من كبار السن ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي. ويقصد بالعينة على "أنها تمثل جزءا من مجتمع الدراسة من حيث الخصائص والصفات، ولذا فبدلا من أن يلجأ الباحث إلى دراسة كل وحدات المجتمع، وهي قد تكون كبيرة جدا مما يصعب دراستها، فإنه يلجأ إلى دراسة عينة مصغرة للمجتمع تعينه عن دراسة كافة وحدات المجتمع وتكون ممثلة تمثيلا حقيقيا لمجتمع البحث".³

¹ رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، الجزائر، 2002، ص 191.

² رجاء محمود أبو علام: مناهج البحث الكمي والنوعي والمختلط، دار المسيرة للطباعة والنشر، 2013، ص 152.

³ مريم قويدر: أثر ألعاب الإلكترونية على سلوكيات الأطفال، دراسة وصفية تحليلية، جامعة الجزائر، شهادة ماجستير، 2011، ص 28.

وقد شملت عينة البحث 50 مسن تم اختيارها بطريقة عشوائية من ولاية الأغواط موزعين بشكل على الشكل التالي:

- 20 مسن من مدينة الأغواط.

- 15 مسن من بلدية تاجموت.

- 15 من بلدية أفلو.

5- مجالات الدراسة:

1. المجال الزمني: بدأنا في التحضير لدراستنا من تاريخ 2021/06/23 إلى 2021/09/10.

2. المجال المكاني: أجريت دراستنا في ولاية الأغواط.

3. المجال البشري: شملت دراستنا على عينة من كبار السن تمثلت في 50 مسن.

6- أداة الدراسة:

تشكل أدوات جمع البيانات وسائل لإنتاج المعرفة، فمن خلال هذه الأدوات تحقق أهداف أي بحث علمي، كما أن طبيعة الموضوع وخصوصية البيانات المراد الحصول عليها تفرض على الباحث اختيار الأداة المناسبة لموضوعه فاستخدمت في هذه الدراسة التقنيات التالية:

1. الاستبيان:

يعتبر الاستبيان أداة اتصال أساسية بين الباحث والمبحوث ووسيلة لجمع الحقائق والمعلومات يعتمد على استمارة تحتوي على مجموعة من الأسئلة توجه إلى المجتمع المراد دراسته، بهدف التعرف على حقائق معينة.

ويعرفه "محمد زيان عمر" على أنه مجموعة من الأسئلة تعد إعدادا محددا وترسل بواسطة البريد، أو تسلم إلى الأشخاص المختارين لتسجيل إجاباتهم على ورقة الاستمارة، ثم إعادتها ثانية وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع، أو التأكد من معلومات متعارف عليها.¹

¹ مريم قويدر: أثر ألعاب الإلكترونية على سلوكيات الأطفال، دراسة وصفية تحليلية، جامعة الجزائر، شهادة ماجستير، 2011، ص 28.

- ومن خلال اطلعنا على ملاحظات الأساتذة وتوجيهات الأستاذ المشرف قمنا صياغة الاستمارة في صورتها النهائية والتي تحتوي على أسئلة مغلقة، كما تضمنت الاستمارة على ثلاث محاور وهي:
- **المحور الأول:** ممارسة كبار السن للمشي كرياضة وبانتظام.
 - **المحور الثاني:** الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي تساعد في الحفاظ على الذاكرة الطويلة المدى لدى كبار السن.
 - **المحور الثالث:** الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي تساعد في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى لدى كبار السن.

7- الوسائل الإحصائية:

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

في بحثنا هذا تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

1. **النسبة المئوية:** قمنا باستخدام قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع النقاط المتحصل عليها وذلك بعد جمع تكرارات كل منها، حيث تم حساب النسبة المئوية بالطريقة الثلاثية كالتالي:
- $$\text{النسب المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{100} \times \text{مجموع أفراد العينة}.$$

¹ محمد السيد: الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، دار النهضة العربية، ط2، مصر، 1970، ص 74.

2. اختبار كا² (كاف تربيع): يسمى باختبار التوافق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها، كما يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للاعبين، ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة، يتم حساب الاختبار من خلال العلاقة التالية:¹

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

ثانيا: عرض وتحليل نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: ممارسة كبار السن للمشي كرياضة وبانتظام.

السؤال الأول: ماهي الأعمال البدنية التي تقوم بها في اليوم؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المسن يمارس المشي بانتظام.

جدول رقم 01 يوضح الأعمال البدنية التي يقوم بها المسن في اليوم

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة
المسجد	20	40%	03	0.05	39,21	7,82	دال
السوق	10	20%					
الرعي	05	10%					
التجول	15	30%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) الذي يوضح الأعمال البدنية التي يقوم بها المسن في اليوم فكانت 40% نسبة المسنين الذين يمارسون المشي ذهابا للمسجد ثم يليه التجول بنسبة 30% أما إجابة السوق كانت نسبته 20% وفي الأخير الرعي بنسبة 10%، وكذلك يتضح لنا أن نسبة كا²

¹ فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب: مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة، الأردن، 2006، ص 213.

الإطار التطبيقي

المحسوبة المقدرة بـ 39.21 أكبر من χ^2 الجدولية المقدرة بـ 7.82 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د = 03.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (1) لصالح المسنين الذين يمارسون المشي كرياضة وبانتظام، ومنه نستنتج ان جل كبار السن الذين توجهنا اليهم بالاستبيان يمارسون رياضة المشي وذلك من خلال الذهاب الى المسجد، التجول او التسوق وهذا ما يجعلنا نقول ان كبار السن يمارسون الرياضة وبانتظام.

السؤال الثاني: هل أنت من محبي ممارسة المشي؟

الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان كبار السن يحبون ممارسة المشي.

جدول رقم 02 يوضح ما إذا كان المسن يحب ممارسة المشي

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	40	80%	02	0.05	52.01	5.99	دال
لا	00	00%					
أحيانا	10	20%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 02 الذي يوضح ما إذا كان المسن يحب ممارسة المشي فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا بنعم بـ 80%، اما الذين اجابوا باحيانا فكانت النسبة 20%، وفي الاخير كانت النسبة معدومة عند الاجابة لا، وكذلك يتضح لنا أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 52.01 أكبر من χ^2 الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د = 02.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (2) لصالح المسنين الذين يحبون ممارسة المشي، ومنه نستنتج ان الاغلبية الساحقة من كبار السن يحبون ممارسة رياضة المشي.

الإطار التطبيقي

السؤال الثالث: هل تشعر بحاجة للمشي يوميا؟

الغرض من السؤال: معرفة حاجة المسن للمشي يوميا

جدول رقم 03 يوضح ما إذا كان المسن بحاجة للمشي يوميا

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	25	50%	02	0.05	9.58	5.99	دال
لا	10	20%					
أحيانا	15	30%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 03 الذي يوضح حاجة المسن الى المشي يوميا انه كانت الاغلبية لصالح الاجابة نعم بنسبة 50% ونسبة 20% لصالح المسنين الذين اجابوا بلا اما احيانا فكانت بنسبة 30%، كما يتضح لنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ 9.58 أكبر من كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د = 0.02.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (3) لصالح المسنين الذين هم بحاجة الى المشي يوميا، نستنتج من خلال تحليل الجدول ان الاغلبية الساحقة من كبار السن هم بحاجة الى ممارسة رياضة المشي يوميا.

السؤال الرابع: كم عدد المرات التي تمشيها في اليوم؟

الغرض من السؤال: معرفة عدد المرات التي يمشيها المسن في اليوم.

جدول رقم 04 يوضح عدد المرات التي يمشيها المسن في اليوم

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة
3-5 مرات	10	20%	02	0.05	5.91	5.99	غير دال
5-7 مرات	16	32%					
7-9 مرات	24	48%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 04 الذي يوضح عدد المرات التي يمشيها المسن في اليوم وبالتالي كانت الاجابة من 7 مرات الى 9 مرات بنسبة 48% ومن 5 مرات الى 7 مرات بنسبة 32% اما من 3 الى 5 مرات بنسبة 20%، كما يتضح لنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ 5.91 أكبر من كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د = 02.

وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (4) نستنتج من خلال تحليل الجدول ان اغلب المسنين يمارسون المشي اكثر من سبع مرات في اليوم وهذا ما يعزز حاجة المسن لرياضة المشي.

الإطار التطبيقي

السؤال الخامس: كم من الوقت تقضيه في كل مرة تمشي فيها؟

الغرض من السؤال: معرفة كم من الوقت يقضيه المسن في كل مرة يمشي فيها.

جدول رقم 05 يوضح الوقت يقضيه المسن في كل مرة يمشي فيها

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة
10-5 د	12	24%	02	0.05	9.63	5.99	دال
20-10 د	27	54%					
30-20 د	11	22%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 05 الذي يوضح الوقت الذي يقضيه المسن في كل مرة يمشي فيها حيث كانت الاجابة من 10-20 دقيقة بنسبة 54%، ومن 5-10 دقيقة بنسبة 24%، وفي الاخير من 20-30 د بنسبة 22%، كما يتضح لنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ 9.63 أكبر من كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د= 0.02.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (5) لصالح المسنين يمشون من 10-20 دقيقة، ومنه نستنتج مما سبق ان معظم المسنين يمارسون المشي على الاقل 20 دقيقة في كل مرة يمشونها في اليوم.

الإطار التطبيقي

السؤال السادس: كيف تصف طبيعة أدائك للمشبي؟

الغرض من السؤال: معرفة طبيعة أداء المسن للمشبي.

جدول رقم 06 يوضح طبيعة أداء المسن للمشبي

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة
رياضة	10	20%	02	0.05	24.28	5.99	دال
ترفيه	33	66%					
ممارسة	07	14%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 06 الذي يوضح طبيعة أداء المسن للمشبي حيث ان اغلب المسنين يعتبرونه ترفيها بنسبة 66% وكرياضة بنسبة 20% اما كممارسة فنسبة 14%، كما يتضح لنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ 24,28 أكبر من كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د = 0.02.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (6) لصالح المسنين الذين يعتبرون المشبي ترفيها، ومنه نستنتج من خلال تحليل الجدول ان اغلب المسنين يمارسون المشبي بغية الترفيه.

الإطار التطبيقي

السؤال السابع: كم مرة في الأسبوع تقوم بممارسة المشي بانتظام؟

الغرض من السؤال: معرفة كم من مرة في الأسبوع يقوم فيها المسن بممارسة المشي بانتظام

جدول رقم 07 يوضح عدد مرات ممارسة المسن للمشي بانتظام

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة
10 مرات	05	10%	02	0.05	12.99	5.99	دال
20 مرة	20	40%					
أكثر من 30 مرة	25	50%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 07 الذي يوضح عدد المرات التي يمشيها المسن في الاسبوع وبانتظام، حيث كان اغلب المسنين الذين يمشون اكثر من 30 مرة في الاسبوع بنسبة 50% ثم تليه 20 مرة في الاسبوع بنسبة 40% اما 10 مرات في الاسبوع بنسبة 10%، كما يتضح لنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ 12,99 أكبر من كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د= 02.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (7) لصالح المسنين الذين يمارسون المشي بانتظام اكثر من 30 مرة في الاسبوع، ومنه نستنتج من خلال تحليل الجدول ان اغلب المسنين يمارسون المشي بانتظام وذلك طول ايام الاسبوع.

الإطار التطبيقي

السؤال الثامن: كم عدد المرات التي تمشي فيها للمسجد في اليوم؟

الغرض من السؤال: معرفة عدد المرات التي يمشي فيها المسن للمسجد في اليوم.

جدول رقم 08 يوضح عدد المرات التي يمشي فيها المسن للمسجد في اليوم

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة
مرتين	05	10%	03	0.05	10	7.82	دال
ثلاث مرات	15	30%					
أربع مرات	10	20%					
كل الأوقات	20	40%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 08 الذي يوضح عدد المرات التي يمشي فيها المسن للمسجد في اليوم فكانت نسبة 40% من المسنين يمشون كل الاوقات الى المسجد ونسبة 30% من المسنين يمشون ثلاث مرات للمسجد ونسبة 20% يمشون أربع مرات ونسبة 10% مرتين في اليوم، كما يتضح لنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ 10 أكبر من كا² الجدولية المقدرة بـ 7,82 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د = 03.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (8) لصالح المسنين الذين يمارسون المشي في كل اوقات الصلاة، ومنه نستنتج من خلال تحليل الجدول ان اغلب المسنين يمارسون المشي بانتظام وذلك في كل اوقات الصلاة.

السؤال التاسع: كم من الوقت تقضيه في الذهاب للمسجد في كل مرة ؟

الغرض من السؤال: معرفة الوقت الذي يقضيه المسن في الذهاب للمسجد في كل مرة.

جدول رقم 09 يوضح الوقت الذي يقضيه المسن في الذهاب للمسجد في كل مرة

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة
10-5 د	17	34%	02	0.05	10.99	5.99	دال
15-10 د	26	52%					
أكثر من 15 د	07	14%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 09 الذي يوضح الوقت الذي يقضيه المسن في كل مرة يمشي فيها للمسجد حيث كانت الاجابة من 15-10 د بنسبة 52% ومن 10-5 د بنسبة 34% وفي الاخير أكثر من 15 دقيقة بنسبة 14%، كما يتضح لنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ 10.99 أكبر من كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د = 02.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (9) لصالح المسنين يمشون من 10-15 دقيقة، ومنه نستنتج من خلال تحليل الجدول ان اغلب المسنين يمارسون المشي كرياضة وبانتظام وذلك في كل مرة يقضيها في الذهاب للمسجد.

الإطار التطبيقي

السؤال العاشر: عند تعبك هل تشعر بالرغبة في المشي أكثر ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المسن يشعر بالرغبة في المشي أكثر عند التعب.

جدول رقم 10 يوضح رغبة المسن في المشي

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	35	70%	02	0.05	31	5,99	دال
لا	10	20%					
أحياناً	05	30%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 10 الذي يوضح ما إذا كان المسن يشعر بالرغبة في المشي أكثر عند التعب فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا بنعم بـ 70% اما الذين اجابوا بـ لا فكانت النسبة 20% وفي الاخير كانت النسبة 10% عند الاجابة باحياناً، وكذلك يتضح لنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ 31 أكبر من كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د = 02.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (10) لصالح المسنين الذين يشعرون بالرغبة في المشي أكثر عند التعب، منه نستنتج من خلال تحليل الجدول ان الاغلبية الساحقة من كبار السن يشعرون بالرغبة في المشي أكثر عند التعب.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي تساعد في الحفاظ على الذاكرة الطويلة المدى لدى الكبار في السن.

السؤال الحادي عشر: هل تنسى الأماكن التي تعودت على الذهاب لها مشياً؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المسن ينسى الأماكن التي تعود الذهاب إليها.

جدول رقم 11 يوضح ما إذا كان المسن ينسى الأماكن التي تعود على الذهاب إليها

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	05	10%	02	0.05	19	5,99	دال
لا	30	60%					
أحياناً	15	30%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 11 الذي يوضح ما إذا كان المسن ينسى الأماكن التي تعود على الذهاب إليها فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا ب لا 60%، اما الذين اجابوا باحياناً فكانت النسبة 30% وفي الاخير كانت النسبة 10% عند الاجابة نعم، وكذلك يتضح لنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة ب 19 أكبر من كا² الجدولية المقدرة ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د = 0.02.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (11) لصالح المسنين الذين لا ينسون الأماكن التي تعودوا الذهاب إليها مشياً، ومنه نستنتج من خلال تحليل الجدول ان اغلبية كبار السن لا ينسون الأماكن التي تعودوا الذهاب إليها مشياً.

الإطار التطبيقي

السؤال الثاني عشر: هل حدث وأن تجاوزت المكان الذي تود الذهاب إليه مشيا؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المسن قد تجاوز المكان الذي ذهب إليه مشيا.

جدول رقم 12 يوضح ما إذا كان المسن تجاوز المكان الذي يود الذهاب إليه مشيا

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	27	54%	02	0.05	9.63	5.99	دال
لا	11	22%					
أحيانا	12	24%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 12 الذي يوضح ما إذا كان المسن تجاوز المكان الذي يود الذهاب إليه مشيا فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا ب نعم 54%، اما الذين اجابوا باحيانا فكانت النسبة 24%، وفي الاخير كانت النسبة 22% عند الاجابة لا، وكذلك يتضح لنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة ب 9.63 أكبر من كا² الجدولية المقدرة ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د = 02.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (12) لصالح المسنين الذين يجاوزون الاماكن التي يودون الذهاب إليها مشيا، منه نستنتج من خلال تحليل الجدول ان اغلبية كبار السن يجاوزون الاماكن التي يودون الذهاب إليها مشيا.

الإطار التطبيقي

السؤال الثالث عشر: ما هو السبب الذي جعلك تتجاوز المكان الذي تود الذهاب إليه؟

الغرض من السؤال: معرفة السبب الذي جعل المسن يتجاوز المكان الذي يود الذهاب.

جدول رقم 13 يوضح السبب الذي جعل المسن يتجاوز المكان الذي يود الذهاب إليه

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة
النسيان	08	16%	02	0.05	16.48	5.99	دال
الرغبة في المشي	30	60%					
عدم معرفة المكان	12	24%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 13 الذي يوضح السبب الذي جعل المسن يتجاوز المكان الذي يود الذهاب إليه مشيا حيث كانت الاغلبية للرغبة في المشي بنسبة 60% ثم عدم معرفة المكان بنسبة 24% ثم النسيان بنسبة 16%، كذلك يتضح لنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ 16,48 أكبر من كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د = 02.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (13) لصالح المسنين الذين يتجاوزون الاماكن رغبة في المشي، ومنه نستنتج من خلال تحليل الجدول أن اغلبية كبار السن يتجاوزون الاماكن التي يودون الذهاب إليها رغبة في المشي.

السؤال الرابع عشر: هل تعتقد أن المشي في تذكر المكان الذي تذهب إليه يوميا؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر المكان الذي يذهب إليه.

جدول رقم 14 يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر المكان الذي يذهب إليه يوميا

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	39	78%	01	0.05	15.68	3.84	دال
لا	11	22%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 14 الذي يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر المكان الذي يذهب إليه يوميا فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا ب نعم 78% اما الذين اجابوا لا كانت النسبة 22%، وكذلك يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقدر ب 15,68 أكبر من الجدولية المقدر ب 3,84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د=0.01.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (14) لصالح المسنين الذين يرون أن المشي يساعد المسن في تذكر المكان الذي يذهب إليه يوميا، منه نستنتج من خلال تحليل الجدول ان اغلبية كبار السن يرون أن المشي يساعدهم في تذكر المكان الذي يذهب إليه يوميا.

الإطار التطبيقي

السؤال الخامس عشر: هل تعتقد أن المشي يزيد في شدة تركيزك وانتباهك على الأشياء والأماكن؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المشي يزيد في شدة تركيز وانتباه المسن على الأشياء والأماكن.

جدول 15 يوضح ما إذا كان المشي يزيد في شدة تركيز وانتباه المسن على الأشياء والأماكن

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	29	58%	02	0.05	17.32	5.99	دال
لا	05	10%					
أحياناً	16	32%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 15 الذي يوضح ما إذا كان المشي يزيد في شدة تركيز وانتباه المسن على الأشياء والأماكن، فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا ب نعم 58% اما الذين اجابوا باحياناً فكانت النسبة 32% وفي الاخير كانت النسبة 10% عند الاجابة لا، وكذلك يتضح لنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة ب 17,32 أكبر من كا² الجدولية المقدرة ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د= 02.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (15) لصالح المسنين الذين يرون أن المشي يزيدهم في شدة التركيز والانتباه على الأشياء والأماكن، منه نستنتج من خلال تحليل الجدول ان اغلبية كبار السن يرون أن المشي يزيد في شدة التركيز والانتباه لديهم على الأشياء والأماكن التي يذهبون إليها مشياً.

جدول 16 يوضح مجموع متوسطات وتباين الإجابات

البيانات	التكرار	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين
نعم	198	39.6	6.80	46.3
لا	36	7.2	3.56	12.7

نلاحظ من خلال الجدول الذي يوضح مجموع المتوسطات والتباينات لإجابات المسن على أسئلة الجزء الأول من المحور الثاني الذي خصص لمعرفة ما إذا كان النشاط الرياضي الترويحي كالمشي يساعد في الحفاظ على الذاكرة الطويلة المدى للمسن، فكانت قيمة المتوسط الحسابي للمسنين الذين اجابوا بـ نعم (39.6)، أما الذين اجابوا بـ لا فكانت القيمة (7.2) مما يؤكد إيجابيا على أن المشي يساهم في الحفاظ على ذاكرة الطويلة المدى للمسن، وكذلك يتضح لنا أن قيمة التباين المقدرة بـ (46.3) لصالح المجيبين بـ نعم أكبر من قيمة التباين للمجيبين بـ لا المقدرة بـ (12.7) وهو ما يؤكد فرضنا المذكور سالفًا.

نستنتج من خلال تحليل الجدول ان اغلبية كبار السن يرون النشاط الرياضي الترويحي كالمشي يساعد في الحفاظ على الذاكرة الطويلة المدى لدى المسن.

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي تساعد في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى لدى الكبار في السن.

السؤال السادس عشر: هل ترى بأن ممارسة المشي يساعدك في تذكر أشياء قديمة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء قديمة

جدول 17 يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء قديمة

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	38	76%	01	0.05	13.52	3.84	دال
لا	12	24%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 17 الذي يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في فترة قديمة من حياته فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا ب نعم 76% اما الذين اجابوا لا كانت النسبة 24%، وكذلك يتضح لنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة ب 13,52 أكبر من كا² الجدولية المقدرة ب 3,84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د = 0.01.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (16) لصالح المسنين الذين يرون أن المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في فترة قديمة من حياته، منه نستنتج من خلال تحليل الجدول ان اغلبية كبار السن يرون أن المشي يساعدهم في تذكر أشياء حدثت له في فترة قديمة من حياته.

الإطار التطبيقي

السؤال السابع عشر: هل ترى بأن ممارسة المشي يساعدك في تذكر أشياء حدثت لك في فترة حديثة من حياتك؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في فترة حديثة.

جدول 18 يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في فترة حديثة من حياته

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	73	74%	01	0.05	11.52	3.84	دال
لا	13	26%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 18 الذي يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في فترة حديثة من حياته فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا ب نعم 74%، اما الذين اجابوا لا كانت النسبة 26%، وكذلك يتضح لنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة ب 11,52 أكبر من كا² الجدولية المقدرة ب 3,84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د=0.01.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (17) لصالح المسنين الذين يرون أن المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في حديثة من حياته، منه نستنتج من خلال تحليل الجدول ان اغلبية كبار السن يرون أن المشي يساعدهم في تذكر أشياء حدثت له في فترة حديثة من حياته.

السؤال الثامن عشر: هل ترى بأن ممارسة المشي يساعد الكبار في السن في المحافظة على ذاكرتهم؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت ممارسة المشي تساعد الكبار في السن في المحافظة على ذاكرتهم.

جدول 19 يوضح ما إذا كانت ممارسة المشي تساعد الكبار في السن في المحافظة على ذاكرتهم

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	46	92%	01	0.05	35.28	3.84	دال
لا	04	08%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 19 الذي يوضح ما إذا كانت ممارسة المشي تساعد الكبار في السن في المحافظة على ذاكرتهم فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا بـ نعم 92%، اما الذين اجابوا لا كانت النسبة 08%، وكذلك يتضح لنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ 35,28 أكبر من كا² الجدولية المقدرة بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د=0.01.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (18) لصالح المسنين الذين يرون أن ممارسة المشي تساعد الكبار في السن في المحافظة على ذاكرتهم، منه نستنتج من خلال تحليل الجدول ان اغلبية كبار السن يرون أن ممارسة المشي تساعدهم في المحافظة على ذاكرتهم.

الإطار التطبيقي

السؤال التاسع عشر: هل ترى بأن ممارسة المشي يساعدك في أداء أعمالك اليومية؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المشي يساعد المسن في أداء أعمالك اليومية دون إهمال أو نسيان.
جدول 20 يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في أداء أعمالك اليومية دون إهمال أو نسيان

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	42	84%	01	0.05	23.12	3.84	دال
لا	08	16%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 20 الذي يوضح ما إذا كانت ممارسة المشي تساعد كبار السن في أداء أعمالهم اليومية دون إهمال أو نسيان، فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا بـ نعم 84%، اما الذين اجابوا بـ لا كانت النسبة 16%، وكذلك يتضح لنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ 23,12 أكبر من كا² الجدولية المقدرة بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د = 0.01.
وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (19) لصالح المسنين الذين يرون أن ممارسة المشي تساعد كبار السن في أداء أعمالهم اليومية دون إهمال أو نسيان، منه نستنتج من خلال تحليل الجدول ان اغلبية كبار السن يرون أن ممارسة المشي تساعدهم في أداء أعمالهم اليومية دون إهمال أو نسيان.

السؤال العشرون: هل ترى بأن ممارسة المشي كرياضة يساعد في تقوية الذاكرة لدى كبار السن؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت ممارسة المشي كرياضة يساعد في تقوية الذاكرة لدى كبار السن.
جدول 21 يوضح ما إذا كانت ممارسة المشي كرياضة يساعد في تقوية الذاكرة لدى كبار السن

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	44	88%	01	0.05	28.88	3.84	دال
لا	06	12%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 21 الذي يوضح ما إذا كانت ممارسة المشي كرياضة يساعد في تقوية الذاكرة لدى كبار السن، فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا ب نعم 88%، اما الذين اجابوا لا كانت النسبة 12%، وكذلك يتضح لنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ 28,88 أكبر من كا² الجدولية المقدرة بـ 3,84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د = 0.01.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (20) لصالح المسنين الذين يرون أن ممارسة المشي كرياضة يساعد في تقوية الذاكرة لدى كبار السن، منه نستنتج من خلال تحليل الجدول ان اغلبية كبار السن يرون أن ممارسة المشي كرياضة تساعد في تقوية الذاكرة لدى كبار السن.

جدول 22 يوضح مجموع متوسطات وتباين الإجابات

البيانات	التكرار	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين
نعم	117	23.4	16.16	261.3
لا	94	18.8	10.23	104.7

نلاحظ من خلال الجدول الذي يوضح مجموع المتوسطات والتباينات لإجابات المسن على أسئلة الجزء الثاني من المحور الثاني الذي خصص لمعرفة ما إذا كان النشاط الرياضي الترويحي كالمشي يساعد في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى للمسن، فكانت قيمة المتوسط الحسابي للمسنين الذين اجابوا ب نعم (23.4)، أما الذين اجابوا ب لا فكانت القيمة (18.8) مما يؤكد إيجابيا على أن المشي يساهم في الحفاظ على ذاكرة الطويلة المدى للمسن، وكذلك يتضح لنا أن قيمة التباين المقدرة ب (261.3) لصالح المجيبين ب نعم أكبر من قيمة التباين للمجيبين ب لا المقدرة ب (104.7) وهو ما يؤكد صحة فرضنا المذكور.

نستنتج من خلال تحليل الجدول ان اغلبية كبار السن يرون النشاط الرياضي الترويحي كالمشي يساعد في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى لدى المسن.

ثالثا: مناقشة الفرضيات

1- مناقشة الفرضية الأولى:

انطلاقا كطلبة باحثين في موضوعنا هذا من الفرضية القائلة بأن ممارسة المشي كرياضة وبانتظام يساعد في تحسين الذاكرة لدى كبار السن، فمن حيث الدراسة النظرية والتطبيقية توصلنا بأن ممارسة المسنين للمشي في حياتهم خاصة في هذه المرحلة الحساسة من العمر سواء لغرض الترفيه أو قضاء حاجياتهم اليومية أو حتى من كانت نياتهم ممارسته كرياضة فهو يساعدهم وبشكل كبير في تحسين ذاكرتهم والمحافظة عليها من التلف وذلك ما توضحه نتائج الجداول من رقم (2) إلى رقم (10) وبذلك نكون قد تأكدنا من صدق الفرض الذي وضعناه كاقترح مسبق في المحور الأول من الاستبيان وهذا ما أكدته الدراسة التي نشرها الاستاذ الدكتور يعرب خيون حزيان 2011 استاذ زائر في جامعة بتسبرغ بنسلفانية والذي توصل الى أن الدراسة اثبتت ان ممارسة النشاط البدني المعتدل يمكن ان يزيد من حجم فصي الدماغ تحسن ذاكرة الاعمار المتقدمة.

2- مناقشة الفرضية الثانية:

ارتئينا كطلبة باحثين في الفرضية الثانية القائلة بأن الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي يساعد في الحفاظ على الذاكرة الطويلة المدى لدى كبار السن فوجدنا من خلال تحليل إجابات المسنين على الأسئلة المدرجة في المحور الثاني المتمثلة في الجدول رقم (11) إلى الجدول رقم (15) بأن الأغلبية من الكبار في السن والممارسين للمشي لا يزالون يحافظون على ذاكرتهم وبالنظر إلى الدراسة النظرية التي قمنا بها عن دور الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي والذي يساهم في المحافظة وحماية خلايا المخ وتجديدها تكون فرضيتنا الثانية قد تحققت.

وهذا ما أكدته دراسة قام بها كل من مؤنس الطيب وبومدين محمد عبد الجليل سنة 2013 والتي توصلت الى أن لممارسة النشاط البدني دور فعال في تحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المسنات والحفاظ على ذاكرتهم.

3- مناقشة الفرضية الثالثة:

ارتئينا كطلبة باحثين في الفرضية الثالثة القائلة بأن الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي تساعد في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى لدى كبار السن، فوجدنا من خلال تحليل إجابات المسنين على الأسئلة المدرجة في المحور الثالث المتمثلة في الجدول رقم (16) إلى الجدول رقم (20) بأن الأغلبية من الكبار في السن والممارسين للمشي لا يزالون يحافظون على ذاكرتهم وبالنظر إلى الدراسة النظرية التي قمنا بها عن دور الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي والذي يساهم في تحسين والمحافظة وحماية خلايا المخ وتجديدها تكون فرضيتنا الثانية قد تحققت.

4- الاستنتاج العام للدراسة:

- جل كبار السن يمارسون المشي كرياضة وبانتظام.
 - الاغلبية الساحقة من كبار السن يحبون ممارسة رياضة المشي.
 - معظم المسنين يمارسون المشي على الاقل 20 دقيقة في كل مرة يمشونها في اليوم.
 - جل المسنين يمارسون المشي بانتظام وذلك طول ايام الاسبوع.
 - اغلب المسنين يمارسون المشي بانتظام وذلك في كل اوقات الصلاة.
 - جل كبار السن لا ينسون الأماكن التي تعودوا الذهاب إليها مشيا.
 - اغلبية كبار السن يتجاوزون الاماكن التي يودون الذهاب إليها رغبة في المشي.
 - اغلبية كبار السن يرون أن المشي يساعدهم في تذكر المكان الذي يذهب إليه يوميا.
 - اغلبية كبار السن يرون أن المشي يزيد في شدة التركيز والانتباه لديهم على الأشياء والأماكن التي يذهبون إليها مشيا.
 - اغلبية كبار السن يرون أن المشي يساعدهم في تذكر أشياء حدثت له في فترة قديمة من حياته.
 - اغلبية كبار السن يرون أن ممارسة المشي تساعدهم في أداء أعمالهم اليومية دون إهمال أو نسيان.
 - اغلبية كبار السن يرون النشاط الرياضي الترويحي كالمشي يساعد في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى لدى المسن.
- وبعد المعالجة الاحصائية وجدنا ان الفرضية الاولى القائلة بأن ممارسة المشي كرياضة وبانتظام يساعد في تحسين الذاكرة لدى كبار السن قد تحققت، والفرضية الثانية القائلة بأن الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي يساعد في الحفاظ على الذاكرة الطويلة المدى لدى كبار السن قد تحققت، الفرضية الثالثة القائلة بأن الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي تساعد في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى لدى كبار السن، ومنه يمكن القول ان الفرضية العامة القائلة: بأن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يعمل على تحسين الذاكرة لدى كبار السن قد تحققت بشكل كبير.

خاتمة

خاتمة

حاولنا من خلال دراستنا هذه طرح مشكلة من المشكلات التي تعاني منها فئة الاشخاص المسنين نتيجة للظروف والمتغيرات التي تمر بها المجتمعات، فإن الحاجة ماسة لإجراء الدراسات لمختلف هذه مشكلات بهدف معالجتها وتلبية احتياجاتهم لتحقيق الأمان الشامل لهم وتأمين حياة كريمة، وفي ظل السعي لوضع استراتيجيات لمعالجة مشكلات كبار السن فإن مشاركة كافة الأطراف المعنية: كبار السن أنفسهم وأسرهم والمؤسسات الرسمية والأهلية مطلوبة لتوزيع الأدوار والمسؤوليات لرعاية المسنين في ظل مستجدات المجتمع ومتطلباته.

جعلنا نبحث في هذا الموضوع لكن بصفة محصورة حيث كانت وجهتنا نحو الحالة النفسية للأشخاص المسنين وكيفية اعادة اندماجهم في المجتمع، حيث تمحورت دراستنا في إظهار انعكاسات ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي على فئة الاشخاص المسنين واهميتها في تحسين الذاكرة لديهم، فوجدنا ان الأنشطة الرياضية الترويحية وخاصة اذا كانت بانتظام من اهم الاسلحة الضرورية لكبار ضد بعض الأمراض مثل الشيخوخة المبكرة، الخرف، الاكتئاب، فقدان الذاكرة، الزهايمر...، الضغوطات والتغيرات التي تعرض لها خلال مراحل حياته ولا يزال يتعرض لها الان خاصة مع تقدمه في السن.

فقد عُرفت الشيخوخة سيكولوجياً بأنها الحالة التي يستطيع فيها من تقدم في السن مع تغير في الذاكرة بنوعيتها ويتوافق بطريقة ناجحة باعتبار ان ذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى تتأثر بتغير طبيعة ونسبة النشاط الرياضي الترويحي، فالممارسة الرياضية تخرج المسن من حالة التعب والانفعال والقلق والاكتئاب والضغط النفسي اليومي وتدخله في حالة من السرور والراحة والحركة وتقيه من مرض الزهايمر وفقدان الذاكرة والخرف...، كما يسترجع بها ثقته المفقودة جراء المشاكل التي مر بها كما ترغمه على الخروج من عزلته ووحدته التي كان فيها وتدفعه لتبادل الحديث مع الآخرين ما يجعله يبني علاقات وصداقات جديدة مما يسهل عليه عملية اندماجه في المجتمع.

توصيات واقتراحات:

استنادا إلى نتائج الدراسة التي قمنا بها سواءا من الناحية النظرية أو التطبيقية للموضوع الذي تناولناه كمحل بحث والمسح الشامل الذي قمنا به على مستوى فئة المسنين والمدرجة في بحوث سابقة أو الدراسات التي اطلعنا عليها خلال قيامنا بالجانب النظري لهذا الموضوع وجدنا أن هذه الفئة الحساسة من المجتمع الجزائري مهمشة من طرف الدولة عامة والأسر على وجه الخصوص فارتأينا كوننا جزء من هذا المجتمع إلى طرح الاقتراحات التالية:

- * إقامة ندوات وملتقيات دورية وبشكل مكثف للتحسيس بفئة المسنين.
- * إعطاء ترخيصات لفتح جمعيات تكفل ممارسة الرياضة للكبار في السن.
- * إدراج تخصصات جامعية لتكوين مختصين أكاديميين في مجال صحة المسن.
- * إقامة مؤسسات ومراكز تابعة للدولة تحرص على المراقبة المستمرة لصحة المسن وممارسته للرياضة بشكل مستمر ومقنن.
- * تخصيص أماكن وفضاءات ترويحية للمسنين للممارسة المشي بأريحية.
- * توعية الأسرة الجزائري بضرورة الاهتمام بالشخص المسن وتحفيزه على الخروج وقضاء وقت في المشي.
- * تنظيم جولات سياحية جماعية للمسنين.

قائمة

المراجع

1- مراجع باللغة العربية

أ- القرآن الكريم

سورة النمل - الآية: 19.

ب- الكتب:

1. ابراهيم رحمة: تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، ط1، عمان، 1998.
2. أمين أنور الخوري، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996.
3. البيك: القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب، القاهرة، 1996.
4. حامد زهران: علم النفس الاجتماعي، عالم الكتب، القاهرة، 1997.
5. الحسنات: علم الصحة الرياضية، دار أسامة للنشر، عمان، 2008.
6. رجاء محمود أبو علام: مناهج البحث الكمي والنوعي والمختلط، دار المسيرة للطباعة والنشر، 2013.
7. رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، الجزائر، 2002.
8. روبرت سولو: علم النفس المعرفي، ترجمة: محمد نجيب، دار الفكر الحديث، الكويت، 1996.
9. عبد الحميد سليمان: الإدراك البصري وصعوبات التعلم، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
10. عبد اللطيف محمد خليفة: دراسات في سيكولوجية المسنين، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 1991.
11. عبد الله جابر، الدردير عبد المنعم: علم النفس المعرفي المعاصر، 2005.
12. عبد الوهاب محمد كامل: علم النفس الفيزيولوجي، مكتبة النهضة المصرية، مصر، 1997.
13. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي ونظريات وتطبيقات، دار المكتبة الجامعية، مصر.
14. عطيات محمد خطاب: أوقات الفراغ والترفيه، دار المعارف، ط3، القاهرة، 1982.
15. فاضل: أوقات الفراغ أو الترويح، دار المعارف، القاهرة، 2017.

قائمة المراجع

16. فتحي مصطفى الزيات: الأسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات، الوفاء للطباعة والنشر، مصر، 1995.
 17. فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب: مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة، الأردن، 2006.
 18. فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975.
 19. كمال درويش، محمد الحماحي: رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1997.
 20. ليونسكو، الرياضة ومظاهرها السياسية والاجتماعية والتربوية، تعريب عبد الحميد سلامة، الدار العربي للكتاب، طرابلس، 1986.
 21. محمد السيد: الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، دار النهضة العربية، ط2، مصر، 1970.
 22. محمد سامي ملحم: صعوبات التعلم، المسيرة للنشر، الأردن، 2002.
 23. مروان عبد المجيد، ابراهيم: اسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، مؤسسة الوراق، ط1، عمان الأردن، 2000.
 24. نشوان عبد الله نشوان: فن الرياضة والصحة، دار الحامد، ط 1، عمان، 2010.
 25. هدى محمد قناوي: سيكولوجية المسنين، مركز التنمية البشرية والمعلومات، القاهرة، 1975.
 26. وليد السيد أحمد خليفة: كيف يتعلم المخ ذو صعوبات الرياضيات، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2007.
 27. يوسف العتوم: علم النفس المعرفي بين النظرية والتطبيق، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، 2004.
- ج- رسائل وأطروحات:**
28. بن فليس خديجة: أنماط السيادة النصفية للمخ والإدراك والذاكرة البصريين، جامعة الإخوة منتوري، قسنطينة، 2010.

قائمة المراجع

29. مريم قويدر: أثر ألعاب الإلكترونية على سلوكيات الأطفال، دراسة وصفية تحليلية، جامعة الجزائر، شهادة ماجستير، 2011.

د - مجالات وملتقيات:

30. بشير معمري، عبد الحميد خزار: الاضطرابات الجسمية والنفسية لدى المسنين، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، العدد 23.

31. عزة عبد الكريم مبروك: مؤشر التنبؤ بالتقدير الذاتي للصحة الجسمية لدى المسنين، دراسات النفسية، المجلد 02، العدد 03، القاهرة، 2002.

32. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، العدد، 08، سبتمبر 2014.

هـ - روابط ومواقع الكترونية:

33. اضطرابات الدماغ والنخاع الشوكي والأعصاب فقدان الذاكرة، <https://www.msdmanuals.com/ar/home>، يوم: 2021/09/02، على الساعة: 21:33.

34. الصحة النفسية لكبار السن، <https://www.permalink.com>، يوم: 2021/08/23، على الساعة: 20:55.

35. ممارسة كبار السن للرياضة - فوائد صحية ونفسية، <https://www.albayan.ae/health/articles-studies/2017-10-29-1.3081708>، يوم

الاطلاع: 2021/08/28، على الساعة: 17:50.

2- مراجع باللغة الأجنبية:

1. Alian Touraine, société post industrielle, editindonoél, paris 1969.
2. béland, décembreà. impact d'un programme d'entraînement périodisé sur la distance de marche parcourue chez les programme âgées de 55 ans et plus. université de québec a montréal. 2007.
3. CNEG, vieillissement-module5 2ème masson 2010.
4. Edouard, Limbos, l'animation des groupes de culture et loisirs, Edition f,s,c 2eme éditions, paris, 1981.
5. Gériatie, corpus de gériatrie les chuts. Chapitr, france 2000.

6. jacquot, la chute de la personne agées (S.D.jacquot J .M .ED). paris: masson. 1999.
7. kemoun, physiologi de la marche particularités chez la personne agées, 2001.
8. Paul foul quie, vocabulaire des science sociales p,u,f paris, 1978.
9. R.Md casablanca, sociabilité et loisirs chez enfants, de la chaix et neestle, paris, 1968.
10. vile, a lmarche humaine, la course et le saut. paris: masson, 2000.
11. woollacott, balance control during walking in the older abult, 1997.
12. Yevs Galber.-Activité physique contexte et effet sur la santé.- 2édition.Ed :Vigo, Paris : 2004. -16

الملاحق



جامعة عمار ثليجي الأغواط
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية
قسم النشاطات التربوية البدنية والرياضية
تخصص النشاط الرياضي المدرسي

الاستبيان

نحن بصدد دراسة موضوع يهدف إلى معرفة
" ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على تحسين الذاكرة لدى كبار السن "
دراسة ميدانية بولاية الأغواط

نرجو منك قراءة جيدة لهذه الاستمارة بتمعن والاجابة على أسئلتها بكل موضوعية
بوضع علامة (×) في خانة الاجابة المناسبة

تأكد وثق تماما أن معلومات هذه الاستمارة لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي
كما أشكرك كثيرا على تعاونك ووقوفك معنا، وأرجو أن تتقبل منا فائق الاحترام والتقدير

السنة الجامعية 2020-2021

المحور الأول: ممارسة كبار السن للمشي كرياضة وبانتظام.

س: 01 ماهي الأعمال البدنية التي تقوم بها في اليوم ؟

المسجد ☐ السوق ☐ الرعي ☐ التجول في الشارع ☐

س: 02 هل أنت من محبي ممارسة المشي ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

س: 03 هل تشعر بحاجة لك للمشي يوميا؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

س: 04 كم عدد المرات التي تمشيها في اليوم؟

3-5 مرات ☐ 5-7 مرات ☐ 7-9 مرات ☐

س: 05 كم من الوقت تقضيه في كل مرة تمشي فيها؟

10-5 د ☐ 20-10 د ☐ 30-20 د ☐

س: 06 كيف تصف طبيعة أدائك للمشي؟

رياضة ☐ ترفيه ☐ ممارسة ☐

س: 07 كم مرة في الأسبوع تقوم فيها بممارسة المشي بانتظام؟

مرتين ☐ 3 مرات ☐ أكثر من 3 مرات ☐

س: 08 كم عدد المرات التي تمشي فيها للمسجد في اليوم ؟

مرتين ☐ 3 مرات ☐ 4 مرات ☐ 5 مرات ☐

س: 09 كم من الوقت تقضيه في الذهاب للمسجد في كل مرة ؟

10-5 د ☐ 10-15 د ☐ أكثر من 15 د ☐

س: 10 عند تعبك هل تشعر بالرغبة في المشي أكثر ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

المحور الثاني: الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي تساعد في الحفاظ على الذاكرة الطويلة والقصيرة المدى لدى الكبار في السن

س: 11 هل تنسى الأماكن التي تعودت على الذهاب لها مشيا؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

س: 12 هل حدث وأن تجاوزت المكان الذي تود الذهاب إليه مشيا؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

س: 13 ما هو السبب الذي جعلك تتجاوزت المكان الذي تود الذهاب إليه مشيا؟

النسيان ☐ الرغبة في المشي ☐ عدم معرفة المكان ☐

س : 14 هل تعتقد أن المشي في تذكرك للمكان الذي تذهب إليه يوميا؟

نعم ☐ لا ☐

س: 15 هل تعتقد أن المشي يزيد في شدة تركيزك وانتباهك على الأشياء و الأماكن؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

المحور الثاني: الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي تساعد في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى لدى الكبار في السن.

س: 16 هل ترى بأن ممارسة المشي يساعدك في تذكر أشياء حدثت لك في فترة قديمة من حياتك؟ نعم ☐ لا ☐

س: 17 هل ترى بأن ممارسة المشي يساعدك في تذكر أشياء حدثت لك في فترة حديثة من حياتك؟ نعم ☐ لا ☐

س: 18 هل ترى بأن ممارسة المشي يساعد الكبار في السن في المحافظة على ذاكرتهم؟ نعم ☐ لا ☐

س: 19 هل ترى بأن ممارسة المشي يساعدك في أداء أعمالك اليومية دون إهمال أو نسيان؟ نعم ☐ لا ☐

س: 20 هل ترى بأن ممارسة المشي كرياضة يساعد في تقوية الذاكرة لدى كبار السن؟ نعم ☐ لا ☐