

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم النشاط الرياضي المكيف



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر  
في النشاط البدني المكيف والصحة

**بعنوان**

فاعلية ممارسة أنشطة ترويحية رياضية على  
بعض أبعاد التوافق النفسي لكبار السن 55-65  
سنة

بحث وصفي باستخدام أسلوب المقارنة

**تحت إشراف الأستاذ :**

- د / بلعيدوني مصطفى

**من إعداد الطالب :**

- سرير محمد أمين

**السنة الجامعية :**  
**2019/2018**

# إهداء

باسم الله الرحمن الرحيم

"...و قضي ربك ألا تعبدوا إلا إياه و بالوالدين إحسانا...."

"...واخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل ربي ارحمهما كما ربياني صغير..."

صدق الله العظيم

أهدي اجتهادي هذا و عملي إلى:

-ثمرة جهدي إلى أنبع زهرة تفتحت في هذا الوجود, عبير روحي إلى ألمع ذرة حدقت لها  
العيون إلى التي تظل نظراتها و صورتها ترافقني, إلى من أفاضت حنانها علي دون أن  
تبالي و سهرت رفقتي الليلي, إلى من علمتني أن الحياة عطاء قبل أن تكون أخذ.

إلى أُمي الغالية,

-إلى أمير قلبي و نور عيني صاحب الشأن العالي وفخري واعتزازي, من كان السبب في  
وجودي, إلى من علمني ذات يوم أن الحياة كفاح, إلى بهجة قلبي, إلى من أثنى جهده  
وجيبه لأصل إلى هذا المستوى.

إلى أبي الحنون

-إلى أساتذتي, إلى كل أفراد عائلتي, إلى كل زملائي بالجامعة و جميع أصدقائي, إلى  
من ساعدني و أيدني, إلى كل من يعرفني من قريب أو بعيد, إلى كل من يحمل في قلبه  
ذرة إيمان.

# شكر و تقدير

"رب أوزعني أن أشكر نعمتك علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني  
برحمتك في عبادك الصالحين"

نشكر الذي خلقنا وشق سمعنا بحوله وقوته، الله عز وجل نحمده حمدا كثيرا طيبا مباركا  
فيه أن وفقنا لإتمام هذا العمل الذي يعتبر قطرة من ماء بحر.

نتقدم بالشكر إلى من كان رحمة للعالمين، إلى من هو قدوتنا في كل حين، إلى من نسعى  
دوما لإتباع خطاه، إلى من أوصانا بطلب العلم، إلى سيدنا وحبينا ورسولنا الكريم،  
الصادق الأمين، محمد وعلى آله الطيبين وأصحابه الطاهرين صلاة وسلاما دائمين إلى  
يوم الدين.

نشكر الأستاذ المشرف الذي أكن له فائق الاحترام و التقدير، الذي لم يبخل علي بالنصح  
والتوجيه، وكان لي السند المتين، الدكتور: "بالعيدوني مصطفى" ثبته الله وجزاه عنها ألف  
خير.

## محتوى البحث

أ.....	الإهداء
ب.....	الشكر والتقدير
د.....	قائمة الأشكال
ج.....	قائمة الجداول

### التعريف بالبحث:

01 .....	مقدمة
02 .....	مشكلة البحث
03 .....	أهداف البحث
03 .....	فرضية البحث
03 .....	أهمية البحث
04 .....	مصطلحات البحث
05 .....	الدراسات المشابهة
08 .....	خلاصة

## الباب الأول

### الفصل الأول: الترويح الرياضي.

10 .....	مدخل الباب
11 .....	تمهيد

11	.....	1. مفهوم الترويح
13	.....	2. أهمية الترويح
13	.....	2-1. الأهمية البيولوجية
14	.....	2.2. الأهمية الاجتماعية
15	.....	2-3. الأهمية النفسية
16	.....	2-4. الأهمية الاقتصادية
17	.....	2-5. الأهمية التربوية
17	.....	2-6. الأهمية العلاجية
17	.....	3. أنواع الترويح
19	.....	3-1. الترويح الثقافي
20	.....	3-2. الترويح الفني
20	.....	3-3. الترويح الاجتماعي
21	.....	3-4. الترويح الخلوي
22	.....	3-5. الترويح العلاجي
22	.....	3-6. الترويح التجاري
23	.....	3-7. الترويح الرياضي
23	.....	3-7-1. أنواع وتصنيفات الترويح الرياضي
23	.....	3-7-1-1. الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط

24	.....	3-7-1-2. الألعاب أو الرياضات الفردية
24	.....	3-7-1-3. الألعاب أو الرياضات الزوجية
24	.....	3-7-1-4. الألعاب أو رياضات الفرق
25	.....	3-7-2. أهداف الترويج الرياضي
25	.....	3-7-2-1. الأهداف الصحية
26	.....	3-7-2-2. الأهداف البدنية
26	.....	3-7-2-3. الأهداف المهارية
27	.....	3-7-2-4. الأهداف التربوية
27	.....	3-7-2-5. الأهداف النفسية
28	.....	3-7-2-6. الأهداف الاجتماعية
29	.....	3-7-2-7. الأهداف الثقافية
29	.....	3-7-2-8. الأهداف الاقتصادية
31	.....	خلاصة

## ▪ الفصل الثاني: التوافق النفسي.

33	.....	تمهيد
33	.....	1. تعريف التوافق
37	.....	2. النظريات المفسرة للتوافق النفسي
38	.....	2-1. النظرية السلوكية

39	.....	2-2.نظريات التحليل النفسي
41	.....	2-3.النظريات الإنسانية
44	.....	3.أبعاد التوافق النفسي
44	.....	1-3.التوافق الشخصي (النفسي)
45	.....	2-3.التوافق الاجتماعي
46	.....	3-3.التوافق المهني
47	.....	3-4.التوافق الصحي
47	.....	3-5.التوافق الأسري
48	.....	خلاصة

## الباب الثاني

### ▪ الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

50	.....	مدخل الباب
52	.....	1.الدراسة الاستطلاعية
52	.....	2.منهج البحث
53	.....	3.المجتمع
53	.....	4.عينة البحث
53	.....	5.مجالات البحث
53	.....	5-1.المجال البشري

53	.....	2-5.المجال المكاني
53	.....	3-5.المجال الزمني
54	.....	6.متغيرات البحث
54	.....	1-6.المتغير المستقل
54	.....	2-6.المتغير التابع
54	.....	7.أدوات البحث
54	.....	1-7.المقابلات الشخصية
54	.....	2-7.مقياس التوافق الشخصي
55	.....	3-7.المصادر والمراجع
56	.....	8.الأسس العلمية للأداة
56	.....	خلاصة

## ▪ الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

58	.....	تمهيد
58	.....	1.عرض وتحليل ومناقشة النتائج
58	.....	1-1.عرض وتحليل ومناقشة نتائج قياس عينة البحث الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي
65	.....	2-1.عرض وتحليل ومناقشة نتائج قياس عينة البحث الغير الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي
71	.....	3-1.عرض وتحليل ومناقشة نتائج قياس المقارنة لعينة البحث تبعا لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضي
78	.....	2.الاستنتاجات الخاصة بمقياس التوافق النفسي



79	.....	3.مقابلة النتائج بالفرضيات
80	.....	4.إقتراحات
80	.....	خلاصة عامة

## قائمة الأشكال

1. شكل بياني يبين فارق نسب التقييم العالي والمنخفض في محور التوافق الشخصي لعينة البحث الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي ..... 59
2. شكل بياني يبين فارق نسب التقييم العالي والمنخفض في محور التوافق الاجتماعي لعينة البحث الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي ..... 61
3. شكل بياني يوضح فارق نسب التقييم العالي والمنخفض في محور التوافق الصحي لعينة البحث الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي ..... 62
4. شكل بياني يوضح فارق نسب التقييم العالي والمنخفض للتوافق الكلي لعينة البحث الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي ..... 64
5. شكل بياني يوضح فارق نسب التقييم العالي والمنخفض للتوافق الشخصي لعينة البحث الغير الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي ..... 66
6. شكل بياني يبين فارق نسب التقييم العالي والمنخفض للتوافق الاجتماعي لعينة البحث الغير الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي ..... 67
7. شكل بياني يبين فارق نسب التقييم العالي والمنخفض للتوافق الصحي لعينة البحث الغير الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي ..... 69
8. شكل بياني يبين فارق نسب التقييم العالي والمنخفض للتوافق الكلي لعينة البحث الغير الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي ..... 70
9. شكل بياني يبين فارق القياس للتوافق الشخصي بين عينة البحث الممارسة والغير الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي ..... 72

10. شكل بياني يبين فارق القياس للتوافق الاجتماعي بين عينة البحث الممارسة والغير الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي ..... 74

11. شكل بياني يبين فارق القياس للتوافق الصحي بين عينة البحث الممارسة والغير الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي ..... 76

12. شكل بياني يبين فارق القياس للتوافق الكلي بين عينة البحث الممارسة والغير الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي ..... 78

## قائمة الجداول

1. جدول مقارنة خصائص الترويح الرياضي ورياضة المنافسة الرسمية ..... 30
2. جدول يبين أبعاد فقرات التوافق النفسي العام واتجاهاتها ..... 54
3. جدول الصدق والثبات ..... 56
4. جدول يوضح نتائج قياس التوافق الشخصي لعينة البحث الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي ..... 58
5. جدول يوضح نتائج قياس التوافق الاجتماعي لعينة البحث الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي ..... 60
6. جدول يوضح نتائج قياس التوافق الصحي لعينة البحث الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي ..... 61
7. جدول يوضح نتائج قياس التوافق الكلي لعينة البحث الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي ..... 63
8. جدول يوضح نتائج قياس التوافق الشخصي لعينة البحث الغير الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي... 65
9. جدول يوضح نتائج قياس التوافق الاجتماعي لعينة البحث الغير الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي . 66
10. جدول يوضح نتائج قياس التوافق الصحي لعينة البحث الغير الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي.. 68
11. جدول يوضح نتائج قياس التوافق الكلي لعينة البحث الغير الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي..... 69
12. جدول يوضح نتائج المقارنة لعينة البحث في التوافق الشخصي تبعا لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية..... 71
13. جدول يوضح نتائج المقارنة لعينة البحث في التوافق الاجتماعي تبعا لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية..... 72
14. جدول يوضح نتائج المقارنة لعينة البحث في التوافق الصحي تبعا لممارسة الأنشطة الترويحية البدنية 74
15. جدول يوضح نتائج المقارنة في التوافق الكلي تبعا لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية..... 76

## ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: أنشطة ترويحية رياضية وأثرها على التوافق النفسي لكبار السن (55-65) سنة.

يهدف البحث إلى معرفة فاعلية الممارسة البدنية الترويحية على بعض أبعاد التوافق النفسي وتحقيق هذا الهدف افترضنا الفرض العلمي التالي: للأنشطة الترويحية البدنية فاعلية على بعض أبعاد التوافق النفسي (التوافق الشخصي, الاجتماعي, الصحي) ولهذا الغرض استعنا بعينة قوامها 31 من كبار السن تتراوح أعمارهم من 55 إلى 65 سنة تم اختيار 15 منهم بشكل متعمد, يمارسون الأنشطة الترويحية البدنية في الملعب المتعدد النشاطات بالمحمدية ولاية معسكر و 16 تم اختيارهم بطريقة عشوائية, تم الاعتماد على المنهج الوصفي, وتمت الاستعانة بالوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي, الانحراف المعياري, معامل الارتباط, اختبار "ت", وبعد المناقشة تم التواصل إلى أن للأنشطة الترويحية الرياضية فاعلية على بعض أبعاد التوافق النفسي لدى كبار السن, وخلصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات أهمها: الاهتمام بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية كعامل مساعد في رفع من الحالة النفسية لكبار السن.

**Abstract:**

**Title of study: Physical recreational activities and their impact on the psychological compatibility of the elderly (55-65) years.**

**The purpose of the research is to find out the effect of recreational physical practice on the psychological compatibility side. To achieve this goal, we hypothesized the following hypothesis: Physical recreational activities contribute positively to the psychological aspect. This is the purpose of using a sample of 31 elderly persons aged 55 to 65 years 15 of them deliberately, practicing physical recreational activities in the multi-activity playground in Muhammadiyah, Camp State and 16 randomly selected, based on the descriptive approach. The following statistical methods were used: arithmetic mean, standard deviation, correlation coefficient, After the discussion, it was reported that physical recreational activities were effective in improving the psychological compatibility of the elderly. The study concluded with a number of recommendations, the most important of which are the interest in exercising physical recreational activities as a factor in raising the psychological state of the elderly.**

## التعريف بالبحث

- 1- المقدمة.
- 2- مشكلة البحث.
- 3- أهداف البحث.
- 4- فرضيات البحث.
- 5- أهمية البحث.
- 6- مصطلحات البحث.
- 7- الدراسات المشابهة.

## 1. مقدمة البحث:

يقال الحياة تبدأ عند الكبر, وهذا القول حق إذا عرف المسن كيف يعيش وكيف ينظم حياته ويمارسها بشكل صحيح وسليم دون أن يعرض نفسه للمشكلات النفسية التي تنشأ نتيجة لعدم التوافق مع ظروف القاعد.

والرياضة في الوقت الحر قد تكون أحد الضروب المضمونة لإكساب المسن الصحة العضوية والنفسية اللازمة لمواجهة الضغوط وتخفيف الضغوط بين المسن والمجتمع, وأكثر من ذلك أنها تعتبر أحد الأساليب التي يمكن أن تجعل المسن طاقة منتجة لنفسه ولأسرته ومجتمعه. (اسماعيل، 2009)

تركز معظم الدول في الوقت الراهن على جعل فئة كبار السن يهتمون أكثر بالرياضة وخاصة رياضة الترويح بدلا من صب الاهتمام فقط على الفئات الأخرى.

فالنشاط الترويحي الرياضي يعد عنصرا هاما في عملية التوافق النفسي لكافة شرائح المجتمع, وخاصة كبار السن, بسبب فقدانهم للياقة البدنية, ومصاحبتهم أحيانا للعزلة والاكتئاب والعزلة الشديدة.

كما تعددت المدارس والدراسات التي تطرقت إلى موضوع علاقة الترويح بتطوير المتغيرات النفسية لكبار السن كالدراسة إسماعيل محمود القرة غولي 2011, والتي استخلصت إلى أن الأنشطة الترويحية تثبت الوجود في المجتمع بالنسبة لكبار السن.

ولذا كانت أهمية موضوعنا تتجلى في إبراز أهمية ممارسة النشاط البدني الترويحي على التوافق النفسي لكبار السن ومعرفة أهمية استثمار أوقات الفراغ لدى كبار السن.



حيث كان تقسيم البحث انطلاقاً من خطوات تعريف البحث وصولاً للباب الأول والذلل تضمن الدراسة النظرية والتي احتوت على فصلين, الفصل الأول التوافق النفسي بينما الفصل الثاني على الترويح البدني, بعدها تطرقنا للباب الثاني خصص لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية ثم عرض وتحليل النتائج والاستنتاجات والتوصيات والخلاصة العامة.

حيث اتبعنا في دراستنا المنهج الوصفي لملائمته لهذه الدراسة وأهدافها وذلك للتعرف ما إذا كان هناك فرق من خلال المقارنة بين عينة من كبار السن الممارسين للنشاط البدني الترويحي وعينة أخرى غير ممارسة على مستوى ملعب للأنشطة المتعددة بالمحمدية ولاية معسكر.

## 2. مشكلة البحث:

من خلال ممارسة الرياضة في الملعب المتعدد الرياضات لاحظنا مجموعة من كبار السن يزاولون أنشطة ترويحية بدنية (الجري, الكرة الحديدية, الأصيل) مما أثار فينا الفضول لإجراء بحث حول هذه العينة لمعرفة فاعلية هذه الأنشطة على الحالة النفسية(التوافق النفسي) فالإنسان كلما تقدم في العمر قلت حركته ويؤثر هذا على نشاطه وصحته, ولعلّ القيام بتمارين رياضية وتناول وجبات صحية والتخلص من العادات السيئة هو أول ما يجب عليه القيام به, مع عدم قضاء ساعات طويلة في الجلوس.

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 والإحساس بعدم الجدوى للعطاء.

ومنه يمكن صياغة مشكلة البحث كما يلي:

- هل الأنشطة الترويحية الرياضية فاعلية في تحسين التوافق الشخصي لدى كبار السن (55-65 سنة) ؟
- هل الأنشطة الترويحية الرياضية فاعلية في تحسين التوافق الاجتماعي لدى كبار السن (55-65 سنة) ؟
- هل الأنشطة الترويحية الرياضية فاعلية في تحسن التوافق الصحي (الجسمي) لكبار السن (55-65 سنة) ؟

### 3. أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- معرفة فاعلية الممارسة الترويحية الرياضية على بعض أبعاد التوافق النفسي (التوافق الشخصي, التوافق الاجتماعي, التوافق الصحي).

### 4. فرضية البحث:

- للأنشطة الترويحية الرياضية فاعلية في تحسين التوافق الشخصي لكبار السن (55-65 سنة).
- للأنشطة الترويحية الرياضية فاعلية في تحسين التوافق الاجتماعي لكبار السن (55-65 سنة).
- للأنشطة الترويحية البدنية فاعلية في تحسين التوافق الصحي (الجسمي) لكبار السن (55-65 سنة).

## 5. أهمية البحث:

تحقق التمرينات الرياضية نتائج مبهرة على النواحي الجسمية والنفسية, لدى كبار السن أن يولوها الاهتمام الكافي وتجنب التخوف من صعوبتها أو عدم الوثوق من نجاعتها وضمان نتائجها.

ويمكن تلخيص أهمية البحث فيما يلي:

- إبراز فاعلية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي على بعض أبعاد التوافق النفسي (التوافق الشخصي, التوافق الاجتماعي, التوافق الصحي) لدى كبار السن (55-65 سنة)
- معرفة أهمية استثمار أوقات الفراغ لدى كبار السن.

## 6. مصطلحات البحث:

### 6-1. التوافق النفسي:

يعرف التوافق بأنه قدرة الفرد على امتلاك مجموعة من الأساليب السوية والاستجابات الناجحة التي تمكنه من إشباع دوافعه وتحقيق أهدافه الشخصية والنفسية أولاً قبل كل شيء. (زهران، 1978)

### تعريف إجرائي:

التوافق النفسي هو تعديل للسلوك بحيث يتلاءم مع الظروف الخارجية.

## 6-2. النشاط الترويحي الرياضي:

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. (فاضل، 20017)

### تعريف إجرائي:

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

## 6-3. كبار السن:

تعرف وزارة الشؤون الاجتماعي في مصر بأن المسن هو من كبر سنه و طال عمره وقد ورد في المعجم الوجيز " شاخا الإنسان شيخا و شيخوخة", وهي غالبا عند سن الخمسين و فوق الكهل ودون الهرم, كما ورد في القاموس المحيط: أسن الرجل أي كبرت سنه وهو أسن منه أي أكبر منه.

### تعريف إجرائي:

هو من تقدم به العمر حتى أصبح عجوزا أو من يعد المجتمع أنه قد أصبح في عقوده الأخيرة.

## 7. الدراسات المشابهة:

يتم في هذا الجزء التطرق لأهم الدراسات السابقة والمشابهة التي لها صلة مباشرة بالموضوع الذي نحن بصدد القيام به:

## 7-1.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 و إن مستوى نشاط الفرد ومزاولته 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 والمسنيات.
- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد القدرة على القيام بأنشطة الحياة اليومية وأبعاد الرضا عن الحياة وفقا لمتغيري المكانة الاجتماعية و الجنس.

## 7-2.دراسة إيمان رفعة السعيد 2002:

بعنوان تأثير برنامج ترويجي مائي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة, هدف الدراسة هو تصميم وتنفيذ برنامج ترويجي مائي للتأثير الايجابي على الرضا على 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, الفعالة والطمأنينة, مما يؤكد أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على عينة البحث.

### 3-7.دراسة إسماعيل عبد الغاني محمود القرة غولي 2011:

بعنوان النشاط الترويحي و أهميته في تطوير الثقة بالنفس للمعاقين, هدف الدراسة هو التعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي على تطوير الثقة بالنفس للمعاقين, والتعرف على أثر النشاط 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 واثبات وجودهم في المجتمع.

### 4-7.دراسة بلعيدوني مصطفى وبن زيدان حسين 2017:

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

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

-التعليق على الدراسات:

على ضوء النتائج الموضحة في الدراسات النظرية و البحوث المشابهة تم استخلاص أنه معظم الباحثين تطرقوا إلى تصميم برامج وتطبيقها على العينة ودراسة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي.

-نقد الدراسات: جديد الدراسة الحالية هو إجراء مقارنة بين عينتين من كبار السن, عينة ممارسة في الأساس للنشاط الترويحي البدني وعينة غير ممارسة

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل التمهيدي من الدراسة النظرية إلى التعريف بالبحث وذلك من خلال المقدمة التي هي بمثابة مدخل لموضوع البحث ولقد تم التعرض إلى المشكلة ثم إلى أهداف البحث وأهميته وتعريف أهم المصطلحات التي وردت في بحثنا, وذلك من خلال آراء بعض العلماء والباحثين في هذا المجال, حتى يتسنى للقارئ لهذا البحث المتواضع, أخذ نظرة على المحتوى النظري, كما أدرجنا في هذا الفصل الدراسات المشابهة.

# الباب الأول

## الجانب النظري

الفصل الأول: الترويح الرياضي.

الفصل الثاني: التوافق النفسي.



## مدخل الباب

لمعالجة موضوع الدراسة من شقها النظري تم الاعتماد على فصلين تطرقنا في الفصل الأول إلى الترويح الرياضي وتضمن مجموعة من التعاريف.

أما الفصل الثاني تم معالجة التوافق النفسي و شرح مختلف تعاريفه.

الفصل الأول

الترويحي الرياضي

## تمهيد:

لقد أصبحت ظاهرة الترويح من النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع وكأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، واتفق علماء الرياضة والترويح على أن اللعب هو اللب الأساسي لهذين الظاهرتين لذلك كانت أهميته كبيرة في الحياة الاجتماعية، ولا سيما بعد تنظيمه إلى ما يسمى الآن بالأنشطة الترويحية.

ومما يواجه هؤلاء المصلحين أن الترويح مجال غير مفهوم المضمون أو الأهداف، الأمر الذي يتطلب ضرورة بدل المجهود للقضاء على التباعد عن الأهداف التربوية للترويح والعمل على محو المفاهيم الخاطئة المرتبطة به وعليه فسنقوم في هذا الفصل بالقيام بدراسة تحليلية للترويح والأنشطة الترويحية بدءا بتعريف بمفهوم الترويح وأهدافه مبرزين أهم التصنيفات لأنواعه.

### 1- مفهوم الترويح:

إن مصطلح الترويح بلفظه العربي لم يستعمل إلا قليلا في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها ألفاظا أخرى مثل الفراغ واللهو، واللعب وهي في اللغة العربية مشتقة من الفعل راح ومعناها السرور والفرح. (CASABLANCA, 1968, p. 42)

إن مصطلح الترويح *recreation* يعني إعادة الخلق إذا أن *Re* يعني إعادة، بينما الجزء منه *céation* يعني الخلق، ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الانتعاش.

ويرى رومني *Romney* أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك

وطريقة لتفهم الحياة.

بينما يوضح ناش Nach أن وقت الفراغ هو تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتفق ودوافع وتتوافر فيها حرية الاختيار.

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

بينما يرى كراوس Kraus أن الرويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عم وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية. (مصطفى، 1998، صفحة 150)

يرى غوردن Gorden أن الترويح يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد والجماعة خلال وقت الفراغ (الوقت الحر). (Klopon, 1976)

أما بول فولكي P. Folquie يرى أن الترويح هو زمن نكون في غضون غير مجبرين على عمل مهني محدد، ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب. (quie, 1978)

ومن أهم التعاريف المستخدمة كثيرا في الدراسات المختلفة تعريف بتلر Petller أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية.

## 2-أهمية الترويح:

يعد الترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني وله دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه, وله إسهاماته في تحقيق السعادة للإنسان, وتشير الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح (AAHPER) إلى إسهامات الترويح في الحياة العصرية, في النقاط التالية:

-تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.

-تطوير الصحة البدنية والصحة الانفعالية والصحة العقلية للفرد.

-التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.

-توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة والاستقرار.

-تنمية ودعم القيم الديمقراطية. (مصطفى، 1998، صفحة 153)

وقد أجمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علة البيولوجيا والنفس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموما وللخواص بالذات وفيما يلي عرض لهاته الأهمية من مختلف النواحي:

### 2-1.الأهمية البيولوجية:

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي, حيث تزداد نحافة الجسم وتقل سمنته دون تغيرات تذكر على وزنه, وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب

الجسمي, حيث يزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية. (راتب، 1992، صفحة 150)

لممارسة أوجه أنشطة الترويح وبخاصة الترويح البدني أو الترويح الرياضي بانتظام العديد من التأثيرات الإيجابية على النمو العضوي للفرد المشارك, وفيما يلي أهم تلك التأثيرات:

- الحصول على القوام المعتدل والرشيقي والبعد عن النمط البدني.
- زيادة مرونة وكفاءة مفاصل الجسم وزيادة حجم العظام وتحسين كفاءتها ومعالجة الأم المفاصل والظهر.
- تطوير اللياقة البدنية والمحافظة على مستوى لائق من عناصرها.
- رفع كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي.
- الإقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- التخلص من الطاقة الزائدة على احتياجات الجسم, مما يسهم في تحقيق الاسترخاء البدني والعصبي للجسم وتجديد نشاط وحيوية الفرد.
- الوقاية من التعب الذهني.
- زيادة قدرة الفرد على زيادة إنتاجه في العمل. (مصطفى، 1998، صفحة 38)

## 2-2. الأهمية الاجتماعية:

- استعرض كوكلي coakly الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح فيما يلي:
- الروح الرياضية, التعاون, تقبل الآخرين التنمية الاجتماعية, المتعة والبهجة, اكتساب المواطنة الصالحة, التعود على القيادة والتبعية, الارتقاء الاجتماعي

والتكيف. (أحمد، 1984، صفحة 65)

كما أن لممارسة أوجه أنشطة الترويح العديد من التأثيرات الاجتماعية على الفرد وفيما يلي أهم تلك التأثيرات:

- تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة وذلك كالتعاون واحترام القانون واحترام الغير والمواعيد، وخدمة الآخرين.
- تكوين توطيد الصداقات وذلك من خلال المشاركة في جماعات اللعب أو في جماعات الهوايات.
- الشعور بالانتماء والولاء للجماعة.
- تنمية القدرة على التفاهم مع الآخرين واحترام آرائهم.
- تنمية العلاقات الإنسانية.
- التدريب على القادة من خلال تبادل الأدوار في الجماعات.
- تقدير العمل الجماعي. (مصطفى، 1998، صفحة 39)

### 2-3. الأهمية النفسية:

تؤكد مدرسة التحليل النفسي (سيجموند فرويد) على مبدئين هاميين بالنسبة للرياضة والترويح:

- السماح لصغار السن بالتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.
- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر.
- أما مدرسة الجشطالت تؤكد على أهمية الحواس الخمس في التنمية البشرية حيث

- أن الأنشطة الترويحية تساهم في تنمية الحواس.
- أما ماسلو فيركز على إشباع الحاجات النفسية, كالحاجة للأمن والسلامة, وإشباع الحاجة للانتماء وتحقيق الذات وإثباتها, والمقصود بإثبات الذات أن يوصل الشخص إلى مستوى عالي من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء, ومما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالاً هاماً يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله. (القرومي، 1978، صفحة 20)

ويكن حصر أهم تأثيرات الترويح على الجانب النفسي في:

- إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب وبالهاوايات.
- تحقيق السرور والسعادة في الحياة.
- تنمية الصحة الانفعالية للفرد وإعادة توازنه النفسي.
- زيادة القدرة على الإنجاز وإثبات الذات.
- تنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف.
- التعبير عن الذات.
- التخلص من الميول العدوانية. (مصطفى، 1998، صفحة 39)

#### 2-4. الأهمية الاقتصادية:

لاشك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعدادة النفسي والبدني, وهذا لا يتأنى إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية, وإن الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكويناً سليماً قد يمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميته ويحسن نوعيتها.



لقد بين فرنارد في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15% في الأسبوع. (توفيق، 1967، صفحة 560)

## 2-5. الأهمية التربوية:

بالرغم من أن الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد أجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على المجتمع المشترك أهمها:

- تعلم مهارات وسلوك جديدين.
- تقوية الذاكرة وتنشيطها.
- تعلم حقائق المعلومات.
- اكتساب القيم. (al, 1986, p. 589)

## 2-6. الأهمية العلاجية:

يعيد الترويح والألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائناً أكثر مرحاً وارتياحاً فالبيئة الصناعية وتعد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية. (touraine, 1969, p. 265)

## 3-أنواع الترويح:

لقد قام العديد من المربين والمهتمين بالترويح بتصنيف أوجه نشاطه في عدة مستويات

وذلك وفقا للفلسفة واتجاه كل منهم أو وفقا لفلسفة مجتمعاتهم نحو الترويح ومناشطه, ولذا تعددت تصنيفات مستويات وأنواع مناشط الترويح, وفيما ياي توضيح لأهم تلك التصنيفات:

فقد قسمه أحد الباحثين إلى :

- نشاط ترويحي فعال: ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم ...

- نشاط ترويحي غير فعال: وهو نشاط غير عمل يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع. (توفيق، 1967، صفحة 560)

وكذلك يشير ريبلتز RebeItdz إلى أنه يمكن تقسيم أو تصنيف أوجه مناشط الترويح وفقا للمستويات الثلاثة التالية:

- المشاركة الإيجابية: وتتمثل في الممارسة الفعلية لمختلف أوجه مناشط الترويح.
- المشاركة الاستقبالية: وهي تلك المشاركة التي يتم من خلالها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس سواء بالمشاهدة أو الاستمتاع.
- المشاركة السلبية: وهي ذلك النوع من المشاركة التي لا تتطلب القيام بأي نشاط إيجابي أو استقبالي, وذلك كما هو الحال في النوم والاسترخاء.

وكذلك ترى عطيات خطاب أن هناك العديد من العوامل الأخرى التي تحدد تقسيم المناشط الترويحية في وقت الفراغ وهي:

نوع الترويح: الترويح الرياضي, الترويح الثقافي, الترويح الاجتماعي, الفني, الخلوي

## العلاجي...

- سن الممارسين: الترويح للأطفال, للشباب, لكبار السن.
- نوع الجنس: الترويح للذكور, للإناث, مختلط.
- عدد الممارسين: الترويح الفردي, الترويح الجماعي.
- نوع التنظيم: الترويح المنظم, الترويح الغير منظم.
- فصول السنة أو العوامل الجوية: الترويح في الصيف, في الشتاء, في الخلاء, في الأماكن المغلقة أو غير مكشوفة.
- مجال الإشراف: الترويح في الأسرة, في المدارس أو المعاهد العليا, أو الجامعات, أو في الأندية.
- طبيعة الممارسة: الترويح الإيجابي, السلبي. (الخطاب، 1982، صفحة 45)

### 3-1. الترويح الثقافي:

يشمل الترويح الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في تنمية الشخصية الإنسانية وتفتحها, وضروري لمعرفة الفرد لوسطه, ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية, وأهم مناشط الترويح الثقافي:

القراءة: مثل قراءة الصحف والروايات والقصص...

الكتابة: مثل إصدار نشرية أو صحيفة مطبوعة...

المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث. (مصطفى، 1998، صفحة 112)

### 3-2. الترويح الفني:

يطلق البعض على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطة تمتع الفرد بالإحساس بالجمال والإبداع والابتكار والتذوق، ويمكن تقسيم مستويات الهوايات كالآتي:

هوايات الجمع: مثل جمع العملات والطوابع، الأشياء الأثرية القديمة، التوقيعات، الأزرار.

هوايات التعلم: مثل التصوير، علم النبات، الفلسفة، التاريخ، فن الديكور، التدبير المنزلي، علم الطيور...

هوايات الابتكار: مثل فن الخزف، النحت، الرسم، الزخرفة، الفخار، الأشغال اليدوية والحياسة...

الفنون التشكيلية والتمثيل بأنواعه المختلفة.

### 3-3. الترويح الاجتماعي:

تتنوع أشكال الترويح الاجتماعي كالموسيقى والدراما، الفن بمختلف أنواعه، أو أي نوع من مناشط الترويح الذي يتم ممارسته من فردين أو أكثر.

ويرى كل من رينولد كارلسون، جانيت مالكين، تيودورديب جيمس بيترسون، أنه يمكن تصنيف مناشط الترويح الاجتماعي وفقا لما يلي:

- المحادثة.

- أوقات للشاي والقهوة.

- الحفلات.
- المآدب.
- لعب الحجرات.
- النشاط الرياضي الجماعي.
- النزاهات الخلوية.
- المسابقات الخاصة. (الخطاب، 1982، صفحة 45)

### 3-4. الترويج الخلوي:

المقصود بالترويج الخلوي هو ذلك النوع الذي تشمل برامجه مختلف أوجه النشاط التي تتم بعيدا عن الأماكن المغلقة والتي تتم خارجها.

ويشير كراوس Kraus إلى أن برامج الترويج الخلوي تتضمن المناشط ذات العلامة المباشرة بالطبيعة وبعواملها والتي من خلالها يستمتع الفرد بجمال وبفهم الطبيعة.

تشير عطيات خطاب إلى أنه يمكن تقسيم مناشط الترويج الخلوي وفقا لأنماط النشاط التالية:

- النزاهات والرحلات: والمقصود بالنزاهات هو الخروج إلى الحدائق والنزهات للاستمتاع بالطبيعة في وقت الفراغ، أما الرحلات فإن وقتها يمتد أكثر من وقت النزاهات، وقد تكون الرحلة قصيرة لمدة يوم واحد أو طويلة تستغرق أكثر من وقت واحد.
- التجوال والترحال: والمقصود بالتجوال تلك الرياضة الخلوية التي تعتمد على المشي لعدة ساعات ويتم خلالها الخروج لزيارة المناطق الطبيعية وتصنيفات التجوال هي:

تجوال هواة الجمع, تجوال الطبيعة, تجوال الاستكشاف, تجوال التقابل, تجوال الزيارة.

أما الترحال أو السياحة فالمقصود بهما هو الخروج في رحلات طويلة سواء داخل البلاد أو خارجها.

- الصيد والقنص: وذلك كصيد الأسماك وقنص الطيور والحيوانات.

- المعسكرات: وهي تعتمد على الخلاء والاستفادة من الطبيعة, وعناصرها في

تنظيمها وإقامتها. (مصطفى، 1998، صفحة 113)

### 3-5. الترويح العلاجي:

عرفت الجمعية الأهلية للترويح العلاجي الترويح بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط نمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء, حيث يساعد مرضى الأمراض النفسية على التخلص من الانقباضات واستعادة ثقتهم بأنفسهم والآخرين ويجعلهم أكثر سعادة وتعاوناً.

### 3-6. الترويح التجاري:

الترويح التجاري هو مجموع الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي, ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما والمسرح والإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد, وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى, وهو يعتبر تجارة رابحة لأصحاب رأس المال في المجتمعات الاشتراكية تعتبر العديد من المؤسسات

الترويحية التجارية السابق ذكرها مؤسسات لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تنميتهم تنمية شاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصاحب رأس المال. (الخطاب، 1982، صفحة 65)

### 3-7. الترويح الرياضي:

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد. بالإضافة إلى الأهمية في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقاً سليماً 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. (رحمة، 1998، صفحة 09)

### 3-7-1. أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي:

وفقاً لآراء كل من رينولد كارلسون، جانيت ماكلين، تيودور ديب، جيمس بيترسون، فإنه يتم تقسيم مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسة التالية: (مصطفى، 1998)

### 3-7-1-1. الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط:

تستثير تلك الألعاب والمسابقات إلى ميول واهتمامات الأطفال وصغار السن وتعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها، كما أن الاشتراك في مناشطه لا

يحتاج إلى مستوى عال من المهارة أو الأداء, إلا أنه يمكن لمختلف الأعمار في تلك المناشط وبما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولهم, ومن أمثلة تلك الأوجه من النشاط ألعاب الكرة, التتابعات, ألعاب الرشاقة, ألعاب الرقص والغناء, ألعاب اقتفاء الأثر.

### 3-7-1-2. الألعاب أو الرياضات الفردية:

يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم, وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي, أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء, أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط, أو لصعوبة الاتفاق على وقت معين, للممارسة, ومن أمثلة تلك الرياضات الفردية نجد: القنص, صيد الأسماك, الانزلاق أو التزلج على الجليد أو الأرض, المشي, الجري, الفروسية, الجولف, الرمي بالسهم, السياحة, ركوب الدراجات, اليخوت...

### 3-7-1-3. الألعاب أو الرياضات الزوجية:

وهناك بعض الألعاب والرياضات التي تستلزم اشتراط فردين على الأقل للعب معا وذلك لنجاح المشاركة في النشاط, ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية نجد التنس الأرضي, الريشة الطائرة (بادمنتون), تنس الطاولة, المباراة, كرة المضرب الخشبي (الراكيت), الإسكواش.

### 3-7-1-4. الألعاب أو رياضات الفرق:

تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب,



ولذا فهي تتوافق مع اهتماماتهم, كما أن الاشتراك في تلك المناشط يكون على مستوى عالي من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب والرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب إتباعها لتنظيم رياضات الفرق ومن أمثلة تلك الرياضات نجد: كرة القدم, الكرة الطائرة, كرة السلة, كرة اليد, الهوكي, الرجبي.

### 3-7-2. أهداف الترويح الرياضي:

يرى محمد الحماحي أن الترويح الرياضي (الرياضة للجميع) إسهامات في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة أوجه مناشطه, كما يهدف الترويح الرياضي إلى الوقاية من المتغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجهم, ولذا فقد قام الحماحي بتحديد أهداف الترويح الرياضي وفقا لطبيعة تلك الأهداف وذلك على النحو التالي: (مصطفى، 1998، صفحة 85)

### 3-7-2-1. الأهداف الصحية:

وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها وتتضمن:

- تطوير الحالة الصحية للفرد.
- تنمية العادات الصحية المرغوبة.
- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض.
- الحد من الآثار النفسية للتوتر السلبي وللقلق وللتوتر العصبي.
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

### 3-2-7-2. الأهداف البدنية:

وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها وهي:

- تنمية اللياقة البدنية.
- تجديد نشاط وحيوية الجسم.
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق.
- الوقاية من بعض انحرافات القوام.
- تصحيح بعض انحرافات القوام.
- الاسترخاء العضلي والعصبي.
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.

### 3-2-7-3. الأهداف المهارية:

وهي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام وتشمل:

- تنمية الحس الحركي منذ الصغر.
- تعليم المهارات الحركية للألعاب وللرياضات المختلفة منذ الصغر.
- تعليم المناشط الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة وذلك كالعاب الريشة الطائرة (البادمنتون), تنس الطاولة, كرة السرعة, المضرب الخشبي, وكرياضات السباحة والمشي والجري والهرولة.
- تنمية المهارات الحركية للفرد.
- تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية أو التمرينات الهوائية التي

تؤدي من وضع الجلوس على المقعد لنتناسب مع حالة بعض المرضى أو المعاقين أو كبار السن.

- الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضياً.

### 3-7-2-4. الأهداف التربوية:

وهي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب التربوي وتتضمن:

- تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد وتزويده بالعديد من الخبرات الحياتية.
- استثمار أوقات الفراغ وتنمية الإحساس بحب الطبيعة وحياء الخلاء.
- التفاؤل والنظر إلى الحياة بنظرة طموحة للمستقبل والارتقاء بسلوك الفرد.
- تنمية قوة الإرادة والتفوق على الذات.
- تنمية القيم الجمالية والتذوق الفني.
- التعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد وبعضهم, أو بين الجماعات وبعضها.

### 3-7-2-5. الأهداف النفسية:

وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي وتحتوي:

- تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي.
- تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويح عن ذاته.
- إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية الرياضة.
- التعبير عن الذات وتفرغ الانفعالات المكبوتة.

- الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.
- تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي.
- تنمية مفهوم الذات.
- إشباع الدافعية للمغامرة, والدافع للمنافسة.

### 3-7-2-6. الأهداف الإجتماعية:

وهي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام لمناشطها وتتضمن:

- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات وصدقات مع الآخرين من الأفراد والجماعات.
- إشباع الحاجة من الالتقاء بالآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة.
- تحقيق الترافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين لمناشطها.
- تشكيل في الاحتفالات والمهرجانات الرياضية والتعاون بين الجماعات وبعضها في تنظيمها.
- المشاركة في تشكيل السلوك الجماعي السوي.
- تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعي.
- تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط والتدريب.
- ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة.

### 3-7-2-7. الأهداف الثقافية:

- وتشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة وتشمل:
  - تزويد الفرد بالثقافة الرياضية, وتشكيل وتنمية مدركاته بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية.
  - تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد والجماعات نحو ممارسة نشاطها.
  - التعرف على العديد من النشاطات للترويج والتعرف على الألعاب الشعبية.
  - إدراك الفرد لقدرات ولحاجات الجسم للحركة.
  - التعرف على عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بممارسة وطبيعة نشاط الترويج الرياضي.
  - تعلم الفرد الممارس لمناشط الرياضة للجميع لكيفية الوقاية من الإصابة وطرق معالجتها في حال حدوثها.
  - فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد.

### 3-7-2-8. الأهداف الاقتصادية:

- وهي تعبر عن الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين للترويج الرياضي وتتضمن:
  - زيادة الرغبة والتحفيز للعمل وزيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد.
  - زيادة الإنتاج القومي للدولة.
  - تحسين نوعية الحياة للأفراد والجماعات والتقليل من النفقات العلاجية.
  - التقليل من الفاقد الإنتاجي للمجتمع والنتائج عن خفض معدلات الجريمة وتقليل

انتشار تعاطي المخدرات بين الأفراد. (مصطفى، 1998)

جدول رقم 01 مقارنة خصائص الترويح الرياضي ورياضة المنافسة الرسمية:

الخصائص	الترويح الرياضي	رياضة المنافسة الرسمية
الأهداف والدوافع	البحث عن: السعادة, السرور, الصداقة, التواصل, الراحة...	الارتقاء بمستوى الأداء, تسجيل الأرقام, المكانة الاجتماعية, الحصول على المال.
الوسائل والأشكال	اللعب, التمرينات, المنافسات غير الخاضعة للقوانين الدولية. ممارسة أشكال عديدة من النشاط الرياضي. جماعات اللعب غير مقيدة بالسن أو بمستوى الأداء.	منافسات ذات قوانين دولية وقواعد ثابتة. التركيز على ممارسة نشاط رياضي واحد. تشكيل الفرق وفقا للسن ومستوى الأداء.
اشتراطات	لجميع المراحل السنية وكل المستويات. توفير الإمكانيات للجميع. الاستقلالية والبعد عن المنافسة. عدم النجومية. عدم الاكتراث بالنتائج.	التقيد بالممارسة الرياضية لعدة سنوات لأسباب بيولوجية. توفير الإمكانيات والدعم للصفوة من ذوي المستويات المميزة فقط. إجبارية الوصول لأعلى مستوى في الاداء. إجبارية الإشتراك ومواجهة الجمهور.
التنظيم والممارسة	حرية في حجم الممارسة الرياضية (التكرار وفترة كل ممارسة) اللعب المستند من الخبرات والتجارب. طرق ووسائل حرة تسمح باتخاذ	التدريب بغرض مقارنة المستويات. تدريب يومي ولعدة ساعات للإعداد للمنافسة-تدريب شاق. تدريب وفقا لقواعد وخطط

موضوعة لبلوغ أهداف محددة مسبقا. طرق تدريب مفروضة على الرياضيين. تنظيمات رسمية وإشراف عملي.	القرارات الذاتية. إشراف عام و تنظيمات غير رسمية.	
العزلة الاجتماعية, التنافس, الجدية, التصارع... البقاء للأفضل فقط.	تحقيق الذات, الحرية الشخصية, الإبداع... التفاعل الاجتماعي, التواصل, التعاون, تحسين نوعية الحياة...	التأثير والنتائج
مكلفة ماليا لرياضيي المنافسة العالية.	غير مكلفة ماليا للممارسين.	التكلفة المالية

#### الخلاصة:

تناولنا في هذا المقال معظم الدراسات والأبحاث العلمية المتعلقة بالترويح بشكل عام ومتخصصين في الترويح الرياضي وهذا بتحديد مفهوم الترويح وأهميته للأفراد و المجتمع من كل النواحي, البيولوجية, الاجتماعية, نفسية, اقتصادية, تربية علاجية, وقدما أهم التصنيفات التي اعتمدها العلماء لأنواع الترويح.

# الفصل الثاني

## التوافق النفسي



## تمهيد:

إن الإنسان يحاول دائما في حياته و أثناء قيامه بالأنشطة المختلفة أن يصل إلى حالة من الرضا وإشباع دوافعه فهو منذ طفولته يتخذ أسلوبا في تعامله مع الناس أو في حل المشكلات التي تواجهه ولكنه كثيرا ما يواجهه و يصطدم في أدائه بعقبات تمنع من تحقيق دوافعه و تسبب له ضيقا و قلقا وتوترا مما يجعله يبحث عما يخفف عنه حدة هذه التوترات النفسية و إحباط, حتى يجد أسلوبا خاصا يؤدي إلى سعادته و راحته ورضاه, وإلا قد يلجأ إلى الانطواء أو العدوان, الاستمرار العطف مع الآخرين.

فإن استطاع الشخص أن يعيش في مجتمعه و جماعته عيشة راضية منتجة وسعيدة في حدود قدراته وإمكانياته واستعداداته يقال أن هذا الشخص حسن التوافق, أما إذا عجز عن العيش والانسجام مع مجتمعه وجماعته ولم يرضى عن عيشته قيل أنه سيئ التوافق.

و على ضوء ما تقدم سنتطرق في هذا الفصل إلى التعريف بموضوع التوافق النفسي باعتباراه من المواضيع الهامة في علم النفس و الصحة النفسية حيث سنتعرف على أبعاد التوافق و مجالاته و العوامل المؤدية إلى حسن التوافق و علاقة التوافق النفسي بالنشاط البدني التروحي.

### 1-تعريف التوافق:

التوافق مصطلح مركب و غامض إلى حد كبير ذلك أنه يرتبط بالتصور النظري للطبيعة الإنسانية, وهناك اختلاف بين هذه التعريفات راجعة إلى طبيعة عملية التوافق المعقدة وإلى الإطار النظري والفلسفي الذي ينطلق منه الباحثون, وهناك ثلاث اتجاهات عند تعريف التوافق وهي:

- الميل إلى التوازن و أن عملية التوافق هي عملية بين الفرد و نفسه من جهة و بينه وبين بيئته من جهة أخرى, وأن الفرد المتوافق هو الذي يحقق حاجاته و متطلباته المادية والنفسية ضمن الإطار الثقافي الذي يعيش فيه, وهو على قدر من المرونة وعلى التشكل ضمن البيئة التي يعيش فيها. وهناك من يرى أن هناك أمورا تلازم التوافق الجيد مثل السعادة النفسية لدى يعرف التوافق على أنه تحقيق السعادة مع النفس و الرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الأولية الفطرية والعضوية والفسولوجية والثانوية والمكتسبة, ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة. (الدمهوري، 1996)

- الميل إلى أن عملية التوافق تكمن في مسايرة المجتمع بما فيه من معايير و أعراف وتقاليد وعدم الخروج عليها أو الاصطدام معها لذا فإن الباحثون السلوكيون الذين هم من أنصار هذا الاتجاه يرون أن العمليات التوافقية متعلمة و أن الأفراد متى ابعدوا عن المجتمع و أصبحوا أقل اهتماما بالتلميحات الاجتماعية فإن سلوكياتهم تأخذ شكلا شاذا غير متوافق.

- أن عملية التوافق ذاتية الصبغة وأن الفرد المتوافق هو الذي يخلو من الصراعات الداخلة الشعورية واللاشعورية ويتحلى بقدر من المرونة ويستجيب للمؤثرات الجديدة باستجابات ملائمة و أنه مشبع لحاجاته الداخلية الأولية و الثانوية المكتسبة وأنه متوافق مع مطالب النمو عبر مراحل العمر المختلفة وهذا ينعكس بالطبع على بيئته التي يعيش فيها, لدى فإن الباحثون الذين يميلون إلى هذا الاتجاه التحليليين يرون أن الشخص المتوافق هو الشخص صاحب الأنا الفعال الذي يسيطر على كل من الهو و الأنا الأعلى ويستطيع أن يوازن بين متطلبات الهو وتحذيرات الأنا الأعلى وبالتالي يستطيع الفرد أن

يقوم بعملياته العقلية النفسية و الاجتماعية على خير وجه. (محمود، 2003)

كما يعرفه بعض الباحثين بيولوجيا كما ورد في نظرية دارون في النشوء والارتقاء بأنه قدرة الكائن الحي على التلاؤم مع الظروف الطبيعية, فعند حدوث تغيرات بيئية مفاجئة يواجهها الكائن الحي بتغيرات ذاتية وبيئية ليستمر في البقاء فإن فشل في ذلك يفرض ويختفي. ولقد عرف علماء النفس والباحثين مصطلح التوافق بمعاني كثيرة متداخلة ومتشابهة ويرجع ذلك إلى تباين خلفياتهم الثقافية و العلمية, ورغم تلك الاختلافات نجد أن تعريفاتهم تركز على توافق الفرد مع نفسه أو توافقهم مع المجتمع والبيئة. (فهمي، 1981)

ويذكر أيضا فهمي: على أن التوافق النفسي هو تفاعل مستمر بين الشخص وبيئته ويعرف أيضا على أنه خلو الشخص من النزاع الداخلي والتكيف لظروف البيئة الاجتماعية والمادية, توصلت الباحثة (محمد، 2000) إلى مجموعة من الخصائص المتضمنة في مفهوم التوافق وهي:

- التوافق عملية تفاعلية متحركة مرنة و ليست حالة ثابتة.
- التوافق عملية مستمرة, لا تتوقف في أي مرحلة من مراحل العمر.
- هدف التوافق إشباع الحاجات و تحقيق الرضا.
- يتضمن التوافق الرضا عن الذات وما حققته.
- يتضمن التوافق الرضا عن البيئة وما وفرت من فرص.
- هناك توافق إيجابي فعال يؤدي إلى الصحة النفسية, وتوافق سلبي غير فعال يؤدي إلى

الفشل في تحقيق الصحة النفسية.

- التوافق نسبي يتأثر بالفروق الفردية والنوعية والثقافية.

أ- تعريف لازاروس: " التوافق هو مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات و الضغوط المتعددة. " (القذافي، 1998)

يشير هذا التعريف إلى أن التوافق هو عبارة عن العمليات النفسية التي يمكن أن يستعين بها الفرد من أجل مواجهة مختلف المواقف التي يمكن أن يتعرض لها.

ب- ويعرفه كارل روجر على أنه: " قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما فيها ذاته ثم العمل من بعد ذلك على تبنيها في تنظيم شخصيته. " (السابق)

يشير تعريف كارل روجر للتوافق على كيفية إدراك وتقدير الفرد لذاته فالفرد المتوافق هو الإنسان القادر على إدراك الحقيقة بشكل جيد مما يجعله يتقبل كل الحقائق والمواقف التي يتعرض لها حتى ولو لم تكن تعجبه ثم العمل على أخذها بعين الاعتبار لبناء شخصيته.

ج- ويرى أحمد عزت راجح (1973) أن التوافق هو: " قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفا جديدة، أو عندما يواجه مشكلة مادية، أو اجتماعية أو خلقية أو صراعات نفسية، تغييرا يناسب هذه الظروف الجديدة. "

د- أما مصطفى فهمي فيعرف التوافق أنه: " عملية دينامية مستمرة التي يهدف فيها الشخص إلى تغيير سلوكه لإحداث علاقة أكثر و تلاؤما بينه و بين بيئته، أي القدرة على بناء

علاقات مرضية بينه و بين بيئته. " (فهيمى م.، 1979)

وفي الأخير نستخلص من التعاريف السابقة أن التوافق هو عملية تعديل و تغيير الفرد لسلوكه وفق متطلبات البيئة بحيث يكون هذا الفرد قادرا على تحقيق توافقه الشخصي والاجتماعي وبالتالي الشعور بالرضا.

كما نستنتج أن هناك اتفاق في محمل هذه التعريفات ويبدو هذا الاتفاق في أن التوافق يشمل عنصرين أساسيين هما: التوافق مع الذات و التوافق مع المحيط أو البيئة أما التوافق في شكله العام فيشمل في قدرة الفرد على التوازن والاستقرار مع ذاته وبين البيئة التي يعيش فيها وحسب عبد الحميد عبد اللطيف (1995) هناك ثلاث اتجاهات للتوافق:

- الاتجاه الفردي أو الشخصي.
- الاتجاه الجمعي أو الاجتماعي.
- الاتجاه التكاملي (العام) يشمل الشخصي + الاجتماعي.

وعلى ضوء ذلك يستنتج الطالب الباحث أن التوافق يمثل أهمية كبيرة للفرد و المجتمع ويمكن اعتباره الحالة التي يكون فيها الفرد متوافقا مع نفسه ومع محيطه والآخرين.

فمفهوم التوافق النفسي لحد ذاته يحمل مصطلح الصحة النفسية أي قدرة الفرد على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته ذاتيا واجتماعيا.

## 2- النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

من المعلوم بأن غالبية علماء النفس ينظرون للتوافق النفسي على أنه السواء والخلو من الاضطرابات والصراعات النفسية و القدرة على الانسجام مع النفس والآخرين، ومع

ذلك الإجماع فإن لكل مدرسة ونظرية وجهة نظرها في تحديد مفهوم التوافق النفسي وعملياته وعوامله, وفيما يلي عرض مختصر لأهم وجهات النظر النفسية المفسرة للتوافق النفسي. (السيد، 1975)

## 2-1. النظرية السلوكية:

إن رواد النظرية السلوكية يشيرون إلى أن التوافق النفسي هو عملية مكتسبة عن طريق التعلم و الخبرات التي يمر بها الفرد و إن السلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة التي سوف تقابل التعزيز أو التدعيم.

ولقد أعتقد كل من (واسطون Waston), و (سكنر Skinner) على أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها, كما أوضح كل من (يولمان Uolman), و (كراسنر Crisner) أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة أو لا تعود عليهم بالإثابة فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين ويبدون اهتماما أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية وينتج عن ذلك أن يأخذ هذا السلوك شكلا شادا أو غير متوافق.

ولقد رفض (باندورا Bandura) التفسير السلوكي الكلاسيكي والذي يقول بتشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية حيث أكد أن السلوك و السمات الشخصية نتاج للتفاعل المتبادل بين ثلاث عوامل هي مثيرات:

- الاجتماعية منها (النماذج).
- السلوك الإنساني.
- العمليات العقلية و الشخصية.

كما أعطى وزنا كبيرا للتعلم عن طريق التقليد ولمشاعر الكفاءة الذاتية، حيث يعتقد أن لمشاعر الكفاية أثرها المباشر في تكوين السمات التوافقية أو الغير التوافقية. (جواد، 2004)

## 2-2. نظريات التحليل النفسي:

إن عملية التوافق الشخصي كما يراها (فرويد Freud) غالبا ما تكون لا شعورية أي أن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياته، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعيا كما يرى بأن الأعصاب والذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التوافق ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة و المتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات وهي: قوة الأنا-القدرة على العمل-القدرة على الحب.

كما يرى فرويد بأن الشخصية تتكون من ثلاث أبنية نفسية و هي: الهو-الأنا-الأنا الأعلى.

ويمثل الهو رغباتنا وحاجاتنا ودوافعنا الأساسية وهو بهذا مخزن للطاقة الجنسية ويعمل الهو بناءا على مبدأ اللذة والذي يبحث عن تحقيق سريع للتوتر دون مراعاة للعوامل الاجتماعية ويمكن إتباع رغبات الهو عن طريق الفعل أو التصرف اللإرادي، وعلى العكس من ذلك يعمل الأنا وفق مبدأ الواقع حيث يعمل على تحقيق حاجات الفرد بطريقة عقلانية مقبولة لدى العالم الخارجي، فالأنا هو العنصر التنفيذي في الشخصية يكبح الهو ويحفظ بالاتصالات مع العالم الخارجي من أجل تحقيق الرغبات الشخصية المتكاملة، ويمثل الأنا الأعلى مخزنا للقيم المغروسة والمثل والمعايير الأخلاقية الاجتماعية، والأنا الأعلى يتكون

من الضمير و الأنا المثالية فالضمير ينسب إلى القدرة على التقييم الذاتي و الإنتقاد والتأنيب في حين أن الأنا المثالية ما هي إلا تصور ذاتي مثالي يتكون من سلوكيات مقبولة و مستحسنة.

وعلى أساس ما تقدم يربط فرويد التوافق بقوة الأنا حيث يكون المنقذ الرئيسي فهو يتحكم و يسيطر على الهو و الأنا الأعلى ويعمل كوسيط بين العالم الخارجي ومتطلباتهم, كما يعد فرويد تعدد وجهات النظر التحليلية والتي أكدت في الغالب على أهمية العوامل الاجتماعية و فاعلية الأنا, فعلى سبيل المثال يرى (أدلر Adler) أن كل فرد يسعى للتكيف مع بيئته و تطوير حياته وتحقيق امتياز و تفوق على الآخرين بطريقة فريدة بدافع الشعور بالعجز, وهذا ما أسماه بأسلوب الحياة الذي ينشأ نتيجة عاملين هما: الهدف الداخلي مع غاياته الخالية الخاصة, والقوى البيئية التي تساعد وتعوق وتعطل اتجاهات ومسيرة الفرد ولكل فرد أسلوب حياته يعتبر فريدا بسبب التأثيرات المختلفة للذات الداخلية, وتركيباتها, إلا أن الطبيعة الإنسانية تعد أساسا أنانية, وخلال عملية التربية فإن بعض الأفراد ينمو لديهم اهتمام اجتماعي قوي وينتج عنه رؤية الآخرين مستجيبين لرغباتهم ومسيطرين على الدافع الأساسي للمنافسة دون مبرر ضد الآخرين طلبا للسلطة أو السيطرة, كما ذهب (ينج Jung) إلى تأكيد ذلك من خال افتراضية اللاشعور التجمعي وأنماط الشخصية إلا أن تأكيد أثر العوامل الاجتماعية أصبح أكثر وضوحا في نظريات كل من (هورني Horny) والتي أكدت أهمية الحب الوالدي, و(فروم Fromm) المؤكد لأهمية العوامل الاجتماعية خارج الأسرة و خاصة الاقتصادية, و(سوليفان Sullivan) المؤكد لتأثير العوامل الشخصية المتبادلة حيث تنتج العوامل السوية شخصية منتجة في حين يؤدي سوء هذه العوامل إلى العديد من الاضطرابات السلوكية التي يمكن أن تنبثق



جميعا عن الروح العدوانية اتجاه الآخرين.

وبظهور علماء نفس الأنا أمثال فرويد وأتباعها وأخيرا أريكسون ازداد التركيز على إبراز تأثير العوامل الاجتماعية والعوامل الشخصية ممثلة في فاعلية الأنا في بناء الشخصية وتشكل نظرية أريكسون واحدة من النظريات الحديثة في التحليل النفسي.

ويؤكد أريكسون على فاعلية الأنا وعلى النمو المستمر مدى الحياة وفقا لمبدأ التطور وذلك من خلال ثمان مراحل متتابعة تبدأ كل منها بظهور أزمة للنمو تحدد من خلال طبيعة الحل الايجابي أو السلبي للأزمة والتي تشمل جانبيين يمثلا طرفي نقيض، وبالعودة إلى ما ذكر سابقا فإنه يمكن تلخيص مؤشرات التوافق والتي تعني فاعلية الأنا السوية في كل من الثقة، الاستقلالية، المبادرة، الإنجاز تشكل الهوية، الألفية، الإنتاجية، والحكمة في حين تمثل مؤشرات سوء التوافق في النقيض من ذلك وتشمل انعدام الثقة في الذات والآخرين، الاعتمادية و الخجل والشك، المعاناة من مشاعر الذنب وفقدان روح المبادرة، الشعور بعدم الكفاءة وعدم القدرة على الإنجاز، فقدان الهوية واضطراب الدور، العزلة، الركود واليأس. (آخرون، 1992)

### 2-3. النظريات الإنسانية:

ينظر رواد الاتجاه الإنساني إلى أن الإنسان ككائن فاعل يستطيع حل مشكلاته وتحقيق التوازن وأنه ليس عبدا للحتميات البيولوجية كالجنس و العدوان كما يرى فرويد للمثيرات الخارجية كما يرى السلوكية الراديكاليون من أمثال (واطسنوسكنر 1993) وأن التوافق يعني كمال الفعالية وتحقيق الذات، في حين أن سوء التوافق ينتج عن شعور الفرد بعدم القدرة وتكوين مفهوم سالبا عن ذاته وتمثل نظريتي (روجرز Rogers) و(ماسلو Maslo)

أهم النظريات في هذا المجال حيث يربطان إجمالاً التوافق بتحقيق الذات، ويرى روجرز أن الشخص المنتج الفعال هو الفرد الذي يعمل إلى أقصى مستوى أو إلى الحد الأعلى وأنه يتصف بما يلي:

\*الثقة: وهؤلاء الأشخاص قد يأخذون آراء الناس الآخرين وموافقة مجتمعهم في الحسبان لكنهم لا يتقيدون بها كما أن محور أو نواة عملية اتخاذ القرار موجودة في داخل ذويهم لتوفر الثقة في أنفسهم.

\*الانفتاح على الخبرات: حيث يكون هذا الشخص مدركاً وواعياً لكل خبراته فهو ليس دفاعياً ولا يحتاج إلى تكرر أو تشويه لخبراته.

\*الإنسانية: هؤلاء الأشخاص لديهم القدرة على العيش والسعادة والاستمتاع بكل لحظة من لحظات وجودهم فكل خبرة بالنسبة لهم تعتبر جديدة وحديثة فهم لا يحتاجون إلى تصورات مسبقة لكل فكرة أو موقف لتفسير كل ما يحدث فهم يكتشفون خبراتهم خلال عملية التجربة أو المعاشية التي يمرون بها.

\*الإبداع: وهؤلاء الأشخاص يعيشون بطريقة فاعلية في بيئتهم ويتسمون بالمرونة والعفوية بدرجة تتيح لهم التكيف بصورة صحيحة مع المتغيرات في محيطهم وتجعلهم يسعون إلى اكتساب خبرات وتحديات جديدة وهؤلاء الأشخاص يتحركون بثقة إلى الأمام في عملية التحقيق الذاتي.

\*الحرية: فهؤلاء الأشخاص يتصرفون بشكل سوي، خيارات حرة، يوظفون طاقاتهم إلى أقصى حد ويشعرون ذاتياً بالحرية في أن يكونوا واعين لحاجاتهم ويستجيبون لمثيرات على

ضوء ذلك.

ويشير روجرز إلى أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم فيما يتعلق بسلوكياتهم غير المتسقة مع مفهومهم عن ذاتهم و أن سوء التوافق النفسي يمكن أن يستمر إذا ما حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الإدراك أو الوعي, وينتج عن ذلك استحالة تنظيم مثل هذه الخبرات أو توحيدها كجزء من الذات التي تتفكك و تتبعثر نظرا لافتقاد الفرد قبوله لذاته وهذا من شأنه أن يولد مزيدا من التوتر والأسى وسوء التوافق.

كما أكد ماسلو من خلال نظريته في تحقيق الذات وهرمه الشهير المعروف بهرم الحاجات إلى استمرارية كفاح الإنسان وفاعليته المستمرة لإشباع حاجاته, وإن هذه الحاجات تتدرج في أهميتها من الحاجات البيولوجية المرتبطة بوجود الإنسان المادي إلى حاجات الإنسان النفسية المرتبطة بوجوده النفسي, كما يؤكد ماسلو على أن أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي الجيد, لذا قام بوضع عدة معايير للتوافق شملت الإدراك الفعال للواقع, قبول الذات, التلقائية, التمرکز حول المشكلات لحلها, نقص الاعتماد على الآخرين, الاستقلال الذاتي, استمرار تجديد الإعجاب بالأشياء أو تقديرها, الخبرات المهمة الأصلية, الاهتمام الاجتماعي القوي والعلاقات الاجتماعية السوية, الشعور بالحب اتجاه الآخرين, وأخيرا التوازن أو الموازنة بين أقطاب الحياة المختلفة. (فهمي ا.، 1981)

وعليه يرى الطالب الباحث من خلال التعريفات السابقة أن معظم سلوكيات الفرد هي محاولة فردية في تحقيق توافقه أما على مستوى الشخصي أو الاجتماعي, وباعتبار الحياة عملية مستمرة ومليئة بالأحداث المتضاربة سارة وضارة توجب على الفرد التأقلم بإيجاد

سبيل معين للتوافق مع ذاته وبيئته كمواجهة المشاكل والعقبات قصد إبراز صورة صادقة عن توافقه السليم.

وقد تبين من خلال العرض السابق لهذه النظريات أن التوافق التقدم في العمر هو نتيجة التفاعل بين نوعيين من العوامل هما: العوامل الداخلية الخاصة بالشخص والعوامل الخارجية التي ترتبط بالبيئة و السياق الاجتماعي والحضاري. وإلى جانب هذه النظريات يوجد العديد من النظريات مثل نظرية الاستمرار ونظرية المنحنى التفاعلية، والنظريات البيولوجية وغيرها وهي لا تختلف في إطارها العام وفروضها الأساسية عن النظريات التي تم عرضها فيما سبق.

وعلى ضوء ذلك ويمكن للطالب الباحث اعتبار التوافق على إنه إشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة تقل فيها التوترات والصراعات النفسية واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه.

### 3- أبعاد التوافق النفسي:

نظرا لتعدد مجالات الحياة فإن هناك أشكال متعددة من التوافق منها ما يتعلق بوجود الفرد وبقاء كيانه ومنها ما يتصل بعلاقته مع غيره ونستعرض إلى أهم أنواعه:

#### 3-1. التوافق الشخصي (النفسي):

ويتضمن السعادة مع النفس و الرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والثانوية ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع الداخلي ويتضمن كذلك التوافق

لمطالب النمو في مراحل المتابعة.

في حين يرى مصطفى فهمي أن التكيف الشخصي يتحقق حينما يكون الفرد راضيا عن نفسه غير كاره لها أو نافرا منها أو ساخط عليها أو غير واثق فيها كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والضيق والنقص والرتاء. (فهمي م.، التوافق الشخصي الاجتماعي ، 1979)

ويرى فرج عبد القادر طه أنه يتضمن خفض التوتر الذي تستثيره الحاجات فإذا تحقق خفض التوتر للفرد بدون توريطه في توتر ذي درجة معادلة أو أزيد من الخطر أعتبر التوافق مرضيا.

أما حامد عبد السلام زهران فيرى أن التوافق الشخصي يتضمن السعادة والرضا عن النفس وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والعضوية والسيولوجية والثانوية المكتسبة ويعبر عن سلم داخلي حيث لا صراع داخلي ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة.

كما يعرفه مجدي أحمد عبد الخالق التوافق النفسي في أقصى درجاته يعني أن يعيش الفرد هذه الحياة راضية مرضية في حدود قدراته واستعداداته. (الخالق، 1996)

### 3-2. التوافق الاجتماعي:

ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة والسعادة الزوجية مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.

ويعرفه مصطفى فهمي بأنه تكيف سلوك الأفراد والجماعات لمواجهة ما يطراً على المجتمع من تغيير وتتبعاً لهذا فيجب عليهم أن يغيروا بعض عاداتهم وتقاليدهم عن طريق تعليم جديد وعملية التوافق الاجتماعي هذه من شأنها أن توحد وجهات النظر والآراء والأفكار في المجتمع وتحقيق حداً أدنى من التفاهم المتبادل المشترك فيما يتعلق بالأوضاع الاجتماعية الجديدة فتصب السلوك الاجتماعي للأفراد والجماعات في إطار متوافق مع التغيير الاجتماعي، أما عبد الله عبد الحي موسى فيعرفه "إن تقبل الآخرين هو أساس التوافق الاجتماعي فظاهرة التغيير الاجتماعي تتطلب من الأفراد والجماعات أن يغيروا سلوكهم لمواجهة ما يطراً على المجتمع من تغير وتتبعاً لذلك يجب عليهم أن يغيروا بعض عاداتهم وتقاليدهم عن طريق تعليم جديد. (الشادلي، 2001)

ويعرفه سعد الفيشاوي "التوافق الاجتماعي هو أحد الآليات النفسية الاجتماعية الأساسية لإضفاء الطابع الاجتماعي للشخصية وهو العملية التي يتكيف بها الفرد مع بيئته الجديدة وتتعدى الأنماط الأساسية لعمليات التوافق من خلال بنية حاجات ودوافع الفرد.

### 3-3. التوافق المهني:

ويضم الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علماً وتدريباً لها والدخول فيها والإنجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح ويعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب.

كما يتضمن الرضا عن العمل وإرضاء الآخرين فيه، ويتمثل في الاختيار المناسب للمهنة عن القدرة وإقناع شخصي، والاستعداد لها علماً وتدريباً للدخول فيها والصلاحية المهنية والكفاءة والإنتاج والشعور بالنجاح والعلاقات الحسنة مع الرؤساء والزملاء والتغلب

على المشكلات ولا ينبغي أن نتصور أن التوافق يعني توافق الفرد لواجبات عمله المحدودة, وذلك أن التوافق المهني يعني توافق الفرد لبيئة عمله.

### 3-4. التوافق الصحي:

يعرف إجرائيا بأنه التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة مع القدرة على مواجهة الصعوبات والتغيرات المحيطة بالإنسان والإحساس الايجابي بالنشاط والقوة.

### 3-5 التوافق الأسري:

هو تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل أسرة تقدره وتحبه, مع شعوره بدوره الحيوي داخل الأسرة والتعاون بينه وبين أفراد الأسرة, ومدى قدرة الأسرة على توفير الإمكانيات الضرورية.

من بين أقوال العلماء:

-اختلفت الآراء حول تحديد أبعاد التوافق النفسي تبعا لاختلاف نظرة العلماء والباحثين أشار (زهران، 1997) إلى ثلاث أبعاد للتوافق وهي: التوافق الشخصي-التوافق الاجتماعي بينما أوضح (كامل، 2001) أبعاد التوافق النفسي وهي: التوافق المهني-التوافق الشخصي-التوافق الاجتماعي-التوافق المنزلي-التوافق المدرسي-التوافق الجسمي.

بينما أوضح (زهران، 1997) وهذه الأبعاد هي: التوافق الشخصي والانفعال حيث يتضمن السعادة والرضا عن النفس, وإشباع الدوافع الأولية والثانوية, والتأقلم مع أي إعاقة أو مرض يصيب الفرد, ويتطور التوافق النفسي تبعا لتطور الفرد عبر مراحل الحياة المختلفة, وأثناء العجز أو المرض تزداد الحاجة للتوافق الشخصي حتى يحدث الاتزان.

## خلاصة:

نستنتج مما سبق أن التوافق يعني التغلب على الإحباط وتحقيق الأهداف وإشباع الدوافع والحاجات بطريقة يقبلها الآخرون وتقبلها القيم الاجتماعية من جانب، وتحقيق الانسجام والتوافق بين الدوافع والحاجات وانعدام الصراع النفسي من جانب آخر، فإذا تحقق ذلك أصبح الفرد متوافقا توافقا حسنا.

تعتمد طبيعة التوافق على ثلاثة عناصر تشمل الفرد ويقصد به التركيب النفسي للشخص، والحاجات والآخرون الذين يشاركونه الموقف ولا بد من تحقيق الانسجام بين هذه العناصر ليتم التوافق بمعنى أن تتحقق أهدافه وتشبع حاجاته بطريقة مقبولة اجتماعيا فيحدث الاستقرار النفسي وكذلك الاجتماعي.

في حين أن سوء التوافق يعني عجز الفرد عن تحقيق دوافعه وإشباع حاجاته نظرا لضغوط اجتماعية أو عجز عن التنسيق بين هذه الدوافع أو تم إشباعها بشكل يتنافى مع القيم الاجتماعية ولا يرضى من حوله لذلك فإن الفرد يتعرض لاضطرابات نفسية.



# الباب الثاني

## الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج.

## مدخل الباب

يتم التطرق في هذا الباب إلى فصلين, يشمل الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية (منهج البحث, مجتمع وعينة البحث, مجالات البحث, أدوات البحث... ) أما الفصل الثاني يتم فيه عرض النتائج و تحليلها ومقابلتها بالفرضية, ثم استخلاص الاستنتاجات, ومن ثم إلى خلاصة عامة للبحث.

## الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

بعد طرح موضوع البحث على الأستاذ المشرف و موافقته عليه, و انطلاقا من معطيات البحث توجهنا إلى الملعب المتعدد النشاطات للتعرف على عينة البحث والمتمثلة في مجموعة من كبار السن الممارسين للنشاط البدني الترويحي بشكل منتظم ودائم والعينة الغير الممارسة تم اختيارها بشكل عشوائي.

وتم تحكيم المقياس عند مجموعة من الأساتذة حيث كانت الموافقة عليه بنسبة كبيرة وعليه قمنا بتوزيعها على عينة البحث و هذا 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 تقريبا و هذا ما تثبته النتائج في جدول معامل الصدق و الثبات.

## 2- منهج البحث:

نظرا لطبيعة الدراسة المعالجة في علاقة ممارسة النشاط البدني الترويحي بالتوافق النفسي عند كبار السن فقد تم اختيار المنهج الوصفي و ذلك لتماشيه مع هدف الدراسة لأن المنهج يعد نقطة بداية في التعرف على المشاكل الميدانية و مدى انتشارها و يعد المنهج الوصفي بأنه كل استقصاء يحسب في ظاهرة من الظواهر النفسية و الاجتماعية وذلك قصد تشخيص و كشف جوانبها و تحديد العلاقات بين عناصرها و ضبطها كميًا عن طريق جمع المعلومات وتصنيفها ثم تحليلها. (الشاطي، 1992)

### 3-المجتمع:

يتمثل في مجموعة من كبار السن ممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني الترويحي.

### 4-عينة البحث:

يشمل البحث عينة تتمثل في مجموعة من كبار السن الممارسين للنشاط البدني الترويحي (الجري، الكرة الحديدية، الأصيل) و عددهم 15 وتم اختيارهم بشكل متعمد، وعينة غير ممارسة عددها 16 تم اختيارها بشكل عشوائي.

### 5-مجالات البحث:

#### 5-1.المجال البشري:

شملت عينة البحث في الدراسة 31 من كبار السن (ذكور) 15 ممارسين للنشاط البدني الترويحي و 16 غير ممارسين.

#### 5-2.المجال المكاني:

تم توزيع المقياس في الملعب المتعدد النشاطات بدائرة المحمدية ولاية معسكر.

#### 5-3.المجال الزمني:

توزيع المقياس على أساتذة و دكاترة معهد التربية البدنية و الرياضية و البالغ عددهم 05 أساتذة، و بعد ذلك شرعنا في توزيعها ابتداء من 10 ماي 2019 وتم استرجاعها في 16 ماي 2019.

## 6- متغيرات البحث:

6-1. المتغير المستقل: أنشطة ترويحوية بدنية.

6-2. المتغير التابع: التوافق النفسي لكبار السن (55-65) سنة.

## 7- أدوات البحث:

7-1. المقابلات الشخصية.

7-2. مقياس التوافق النفسي.

مقياس التوافق النفسي هو من إعداد الباحثة صفا عيسى صيام جامعة الأزهر 2010, تم اختيار ثلاثة محاور منه.

جدول رقم 02 يبين أبعاد وفقرات التوافق النفسي العام واتجاهاتها:

الأبعاد	العبارات الموجبة	العبارات السالبة	المجموع
التوافق الشخصي	13,6,10,5,1	17,16,15,14,12,11,9,8,7,4,3,2	17
التوافق الاجتماعي	16,15,14,,13,9,6,3,2,1 17 ،	12,11,10,8,7,5,4	17
التوافق الصحي (الجسمي)	18,1	12,11,10,9,8,7,6,5,4,3,2 20,19,17,16,15,14,13,	20

### طريقة التقييم ومفتاح التصحيح:

يلي كل فقرة ثلاثة إجابات وهي: نعم, أحيانا, لا, يتم تصحيح المقياس بمنح الدرجة التي يشير إليها المستجوب, وذلك بالنسبة للعبارات التي هي في اتجاه هدف المقياس أي التي تشير إلى وجود توافق نفسي, أما العبارات التي ليست في اتجاه هدف المقياس يتم عكسها.

العبارات ذات الاتجاه الموجب أي نحو زيادة التوافق أعطيت الدرجات على النحو التالي:

السلم	نعم	أحيانا	لا
الدرجة	3	2	1

العبارات ذات الاتجاه السالب أي نحو نقصان التوافق أعطيت الدرجات على النحو التالي:

السلم	نعم	أحيانا	لا
الدرجة	3	2	1

أصحاب الدرجة العالية يتميزون بالسمة التي يقيسها البعد, وتدل الدرجة الكلية للاختبار على درجة التوافق النفسي العام.

7-3. المصادر والمراجع:

و ذلك من أجل أخذ المعلومات الخاصة بالبحث.

## 8- الأسس العلمية لأداة:

الصدق والثبات: جدول رقم 03:

الثبات	الصدق	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.97	0.94	2.38	26.74	2.43	27.25	المحور الأول
0.89	0.79	2.55	28.52	2.57	28.37	المحور الثاني
0.92	0.84	2.21	19.03	2.09	18.62	المحور الثالث

مستوى الدلالة عند (0.05) = 0.441

يتضح من خلال الجدول جدول رقم 03 أن معامل الارتباط بين درجات القياس الأول ودرجات القياس الثاني للمقياس دالة معنوية مما يؤكد على أن المقياس على درجة جيدة من الثبات والصدق.

### خلاصة:

تمحور مضمون هذا الفصل منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي تم إنجازها مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته، حيث تطرقنا في البداية إلى التجربة الاستطلاعية التي من خلالها ضبطنا متغيرات البحث وملاحظة مدى ملائمة مقياس التوافق النفسي.



## الفصل الثاني

### عرض وتحليل النتائج

## تمهيد:

يتم في هذا الفصل عرض ومناقشة نتائج عينة البحث وذلك من خلال المقارنة بين عينتين من كبار السن (55-65) سنة ممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني الترويحي في ضوء اختبار "ت ستيودنت".

### 1- عرض وتحليل و مناقشة النتائج:

#### 1-1. عرض و تحليل ومناقشة نتائج قياس عينة البحث الممارسة للنشاط الترويحي البدني:

##### • المحور الأول: التوافق الشخصي.

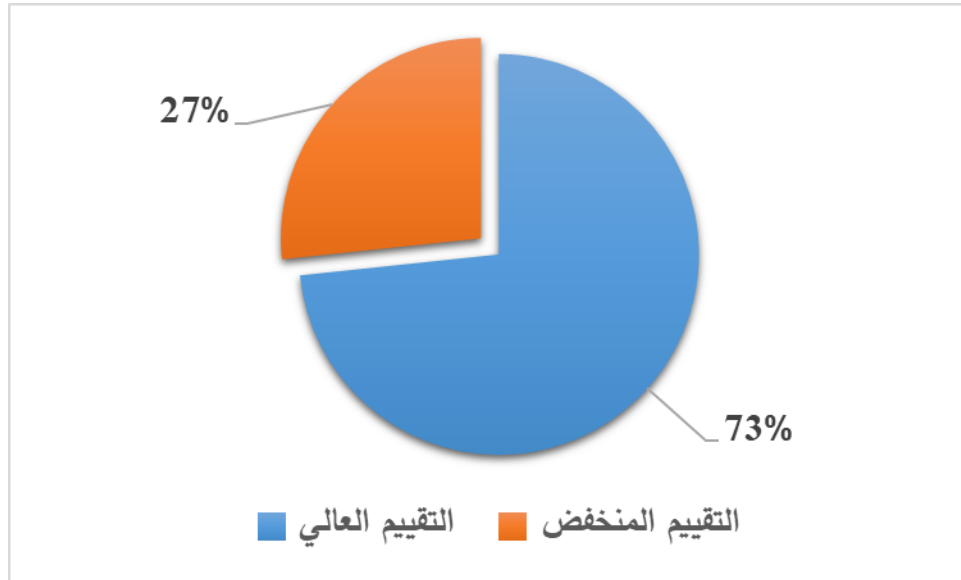
جدول رقم 04 يوضح نتائج قياس التوافق الشخصي لعينة البحث الممارسة للنشاط الترويحي البدني:

محور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	نسبة التقييم العالي	مستوى القياس
التوافق الشخصي	27.73	1.79	28	73.33	منخفض
مستوى القياس منخفض	مستوى القياس المتوسط			مستوى القياس العالي	
من 17	إلى 28	من 28	إلى 40	من 40	إلى 51

من خلال الجدول رقم 04 الموضح أعلاه الموضح لنتائج القياس لمحور التوافق الشخصي لعينة البحث الممارسة للنشاط البدني الترويحي, حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي لها بـ 27.73 بانحراف معياري قدره 1.79 كما حددت قيمة الوسيط الحسابي

ب 28 والتي على أساسها تمثلت نسبة التقييم العالي بـ 73.33 والشكل البياني الموالي يبين فارق النسب في نسبة التقييم العالي والمنخفض.

شكل بياني رقم 01 يبين فارق نسب التقييم العالي والمنخفض في محور التوافق الشخصي لعينة البحث الممارسة للنشاط البدني الترويحي:



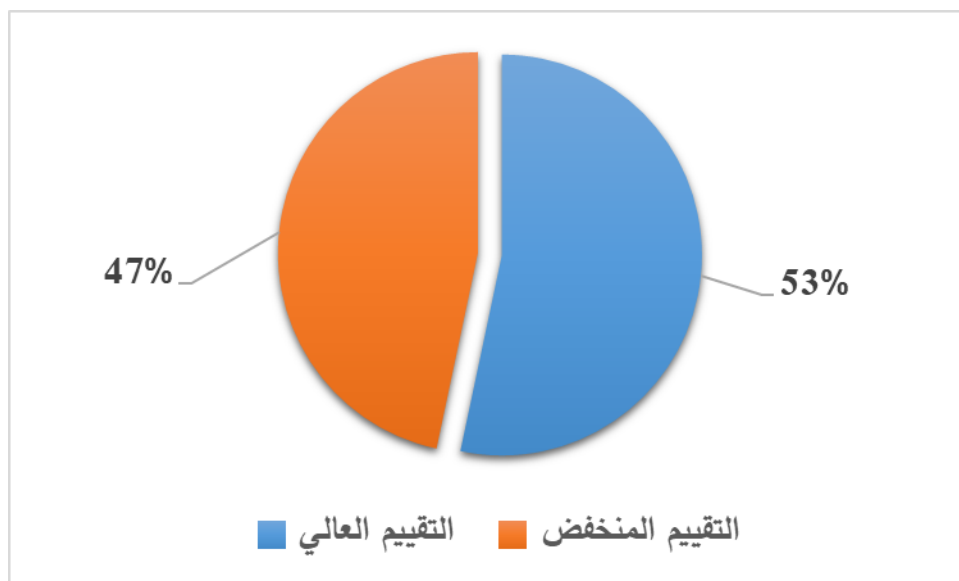
• المحور الثاني: التوافق الاجتماعي.

جدول رقم 05 يوضح نتائج قياس التوافق الاجتماعي لعينة البحث الممارسة للنشاط البدني الترويحي:

مستوى القياس	نسبة التقييم العالي	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	محور
متوسط	53.33	30	2.91	29.66	التوافق الاجتماعي
مستوى القياس العالي		مستوى القياس المتوسط		مستوى القياس منخفض	
الى 51	من 40	الى 40	من 28	الى 28	من 17

من خلال الجدول رقم 05 أعلاه الموضح لنتائج القياس لمحور التوافق الاجتماعي لعينة البحث الممارسة للنشاط البدني الترويحي، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي لها بـ 29.66 بانحراف معياري قدره 2.91 كما حددت قيمة الوسيط الحسابي بـ 30 والتي على أساسها تمثلت نسبة التقييم العالي بـ 53.33 والشكل البياني الموالي يبين فارق النسب في نسبة التقييم العالي والمنخفض.

شكل بياني رقم 02 يبين فارق نسب التقييم العالي والمنخفض في محور التوافق الاجتماعي لعينة البحث الممارسة للنشاط البدني الترويحي:



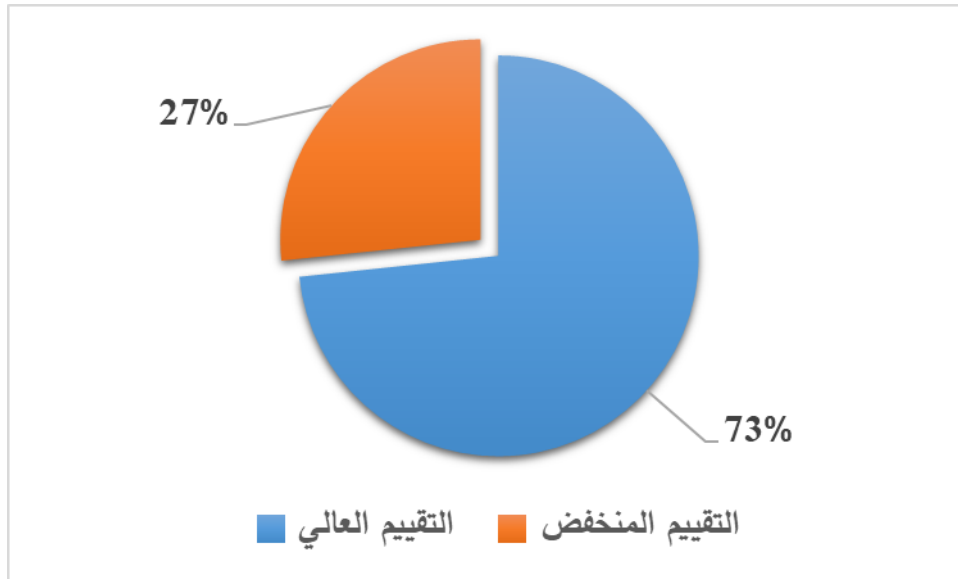
• المحور الثالث: التوافق الصحي.

جدول رقم 06 يوضح نتائج قياس التوافق الصحي لعينة البحث الممارسة للنشاط البدني الترويحي:

محور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	نسبة التقييم العالي	مستوى القياس
التوافق الصحي	35.06	2.63	36	73.33	متوسط
مستوى القياس منخفض			مستوى القياس المتوسط		مستوى القياس العالي
من 20	الى 33	من 33	الى 47	من 47	الى 60

من خلال الجدول رقم 06 أعلاه الموضح لنتائج القياس لمحور التوافق الصحي لعينة البحث الممارسة للنشاط الترويحي البدني, حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي لها بـ 35.06 بانحراف معياري قدره 2.63 كما حددت قيمة الوسيط الحسابي بـ 36 والتي على أساسها تمثلت نسبة التقييم العالي بـ 73.33 والشكل البياني الموالي يبين فارق النسب في نسبة التقييم العالي والمنخفض.

شكل بياني رقم 03 يوضح فارق نسب التقييم العالي والمنخفض في محور التوافق الصحي لعينة البحث الممارسة للنشاط البدني الترويحي:



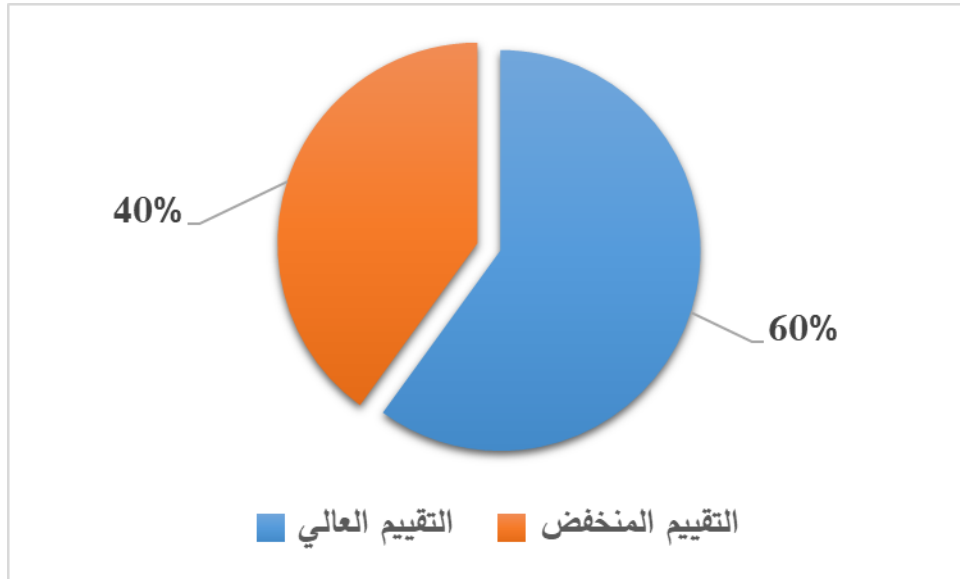
• قياس التوافق الكلي:

جدول رقم 07 يوضح نتائج قياس التوافق الكلي لعينة البحث الممارسة للنشاط البدني الترويحي:

قياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	نسبة التقييم العالي	مستوى القياس
التوافق الكلي	92.46	3.22	92	60	متوسط
مستوى القياس منخفض			مستوى القياس المتوسط		مستوى القياس العالي
من 54	إلى 90	من 90	إلى 126	من 126	إلى 162

من خلال الجدول رقم 07 أعلاه الموضح لنتائج قياس التوافق الكلي لعينة البحث الممارسة للنشاط البدني الترويحي, حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي لها بـ 92.46 بانحراف معياري قدره 3.22 كما حددت قيمة الوسيط الحسابي بـ 92 والتي على أساسها تمثلت نسبة التقييم العالي بـ 60 والشكل البياني الموالي يوضح فارق النسب في التقييم العالي و المنخفض.

شكل بياني رقم 04 يوضح فارق نسب التقييم العالي والمنخفض للتوافق الكلي لعينة البحث  
الممارسة للنشاط البدني الترويحي:





1-2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج قياس عينة البحث الغير الممارسة للنشاط البدني الترويحي:

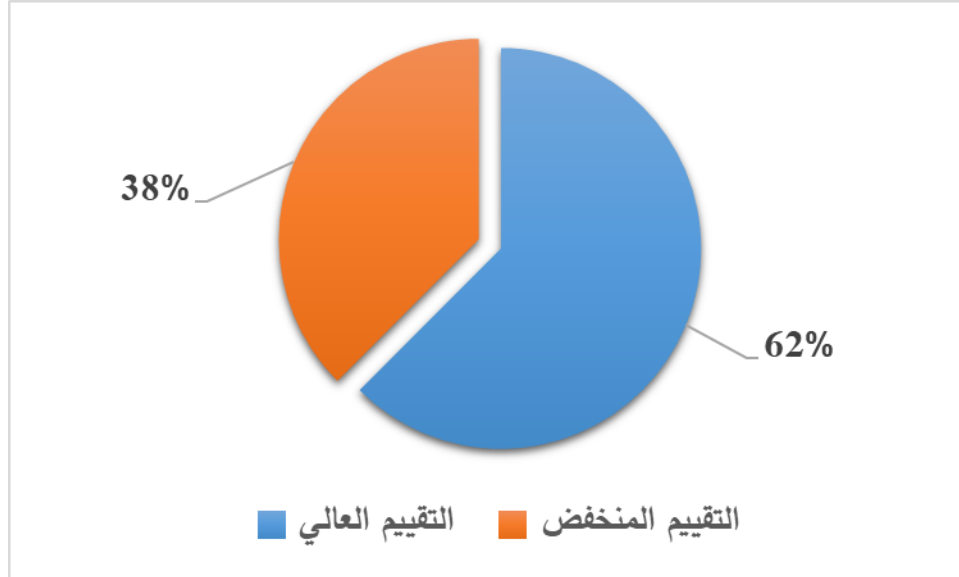
• المحور الأول: التوافق الشخصي.

جدول رقم 08 يوضح نتائج قياس التوافق الشخصي لعينة البحث الغير الممارسة للنشاط البدني الترويحي:

محور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	نسبة التقييم العالي	مستوى القياس
التوافق الشخصي	26.06	2.37	26	62.5	مخفض
مستوى القياس منخفض	مستوى القياس المتوسط		مستوى القياس العالي		
من 17	الى 28	من 28	الى 40	من 40	الى 51

من خلال الجدول رقم 08 أعلاه الموضح لنتائج القياس للتوافق الشخصي لعينة البحث الغير الممارسة للنشاط البدني الترويحي, حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي لها بـ 26.06 بانحراف معياري قدره 2.37 كما حددت قيمة الوسيط الحسابي بـ 26 والتي على أساسها تمثلت نسبة التقييم العالي بـ 62.5 والشكل البياني الموالي يبين فارق النسب في نسبة التقييم العالي والمنخفض.

شكل بياني رقم 05 يوضح فارق نسب التقييم العالي والمنخفض للتوافق الشخصي لعينة البحث الغير الممارسة للنشاط البدني الترويحي:



المحور الثاني: التوافق الاجتماعي.

جدول رقم 09 يوضح نتائج قياس التوافق الاجتماعي لعينة البحث الغير الممارسة للنشاط البدني الترويحي:

مستوى القياس	نسبة التقييم العالي	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	محور
متوسط	56.25	29	2.80	29.43	التوافق الاجتماعي
مستوى القياس العالي		مستوى القياس المتوسط		مستوى القياس منخفض	
إلى 51	من 40	إلى 40	من 28	إلى 28	من 17

من خلال الجدول رقم 09 أعلاه الموضح لنتائج قياس التوافق الاجتماعي لعينة البحث الغير الممارسة للنشاط البدني الترويحي, حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي لها بـ29.43 انحراف معياري قدره 2.80 كما حددت قيمة الوسيط الحسابي بـ 29 والتي على أساسها تمثلت نسبة التقييم العالي بـ 56.25 والشكل البياني الموالي يبين فارق نسب التقييم العالي والمنخفض.

شكل بياني رقم 06 يبين فارق نسب التقييم العالي والمنخفض للتوافق الاجتماعي لعينة البحث الغير الممارسة للنشاط البدني الترويحي:



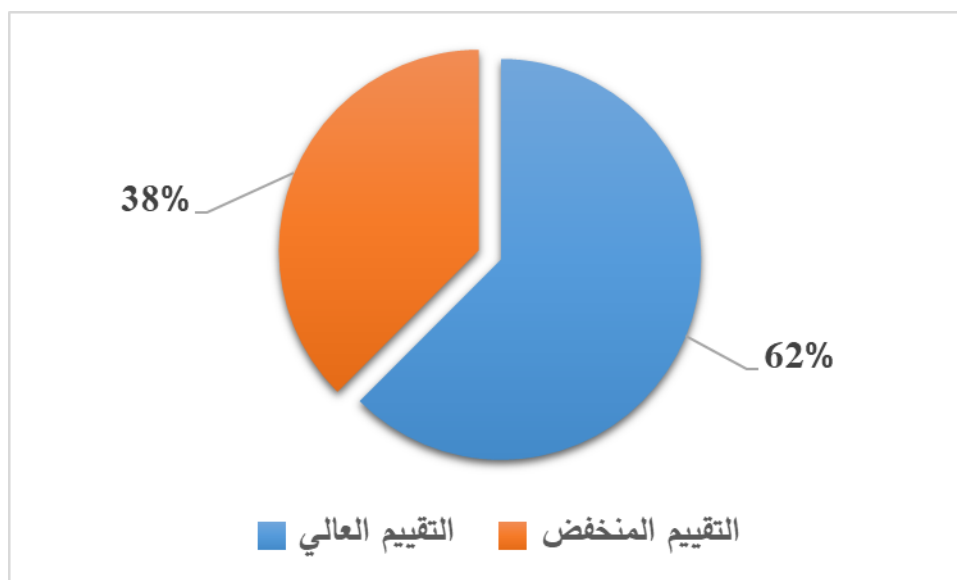
• المحور الثالث: التوافق الصحي.

جدول رقم 10 يوضح نتائج قياس التوافق الصحي لعينة البحث الغير الممارسة للنشاط البدني التروحي:

محور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	نسبة التقييم العالي	مستوى القياس
التوافق الصحي	18.06	2.86	18	62.5	منخفض
مستوى القياس منخفض			مستوى القياس المتوسط		مستوى القياس العالي
من 20	إلى 33	من 33	إلى 47	من 47	إلى 60

من خلال الجدول رقم 10 أعلاه الموضح لنتائج قياس التوافق الصحي لعينة البحث الغير الممارسة للنشاط البدني التروحي، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي لها بـ 18.06 بانحراف معياري قدره 2.86 كما حددت قيمة الوسيط الحسابي بـ 18 والتي على أساسها تمثلت نسبة التقييم العالي بـ 62.5 والشكل البياني الموالي يبين فارق النسب في نسبة التقييم العالي والمنخفض.

شكل بياني رقم 07 يبين فارق نسب التقييم العالي والمنخفض للتوافق الصحي لعينة البحث الغير الممارسة للنشاط البدني الترويحي:



• قياس التوافق الكلي.

جدول رقم 11 يبين نتائج قياس التوافق الكلي لعينة البحث الغير الممارسة للنشاط البدني الترويحي:

قياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	نسبة التقييم العالي	مستوى القياس
التوافق	73.56	4.60	73.5	50	منخفض
مستوى القياس منخفض	مستوى القياس المتوسط		مستوى القياس العالي		
من 54	إلى 90	من 90	إلى 126	من 126	إلى 162

من خلال الجدول رقم 11 أعلاه الموضح لنتائج القياس للتوافق الكلي لعينة البحث الغير الممارسة للنشاط البدني الترويحي, حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي لها بـ 73.56 لها بـ 73.56 بانحراف معياري 4.60 كما حددت قيمة الوسيط الحسابي بـ 73.5 والتي على أساسها تمثلت نسبة التقييم العالي بـ 50 والشكل البياني الموالي يبين فارق النسب في نسبة التقييم العالي والمنخفض.

شكل بياني رقم 08 يبين فارق نسب التقييم العالي والمنخفض للتوافق الكلي لعينة البحث الغير الممارسة للنشاط الترويحي البدني:



1-3. عرض و تحليل ومناقشة نتائج قياس المقارنة لعينة البحث تبعا لممارسة الأنشطة البدنية الترويحية:

• المحور الأول: التوافق الشخصي.

جدول رقم 12 يوضح نتائج المقارنة لعينة البحث في التوافق الشخصي تبعا لممارسة الأنشطة الترويحية البدنية:

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التقييم العالي	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الممارسة	27.73	1.79	73.33	2.19	دال
غير الممارسة	26.06	2.37	62.5		

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 29، قيمة ت الجدولية 2.04

من خلال الجدول رقم 12 أعلاه الموضح لنتائج اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية بين عينة البحث الممارسة والغير الممارسة للنشاط البدني الترويحي، حيث قدر المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري للعينة الممارسة في القياس بـ  $27.73 \pm 1.79$  لتبلغ نسبة التقييم العالي 73.33 في حين قدر المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري للعينة الغير الممارسة في القياس بـ  $26.06 \pm 2.37$  لتبلغ نسبة التقييم العالي 62.5 لتؤكد نتائج اختبار ستودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية في قيمته المحسوبة 2.19 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 29 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لعينة البحث الممارسة والغير الممارسة للنشاط البدني الترويحي في قياس التوافق الشخصي، والشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للتوافق الشخصي بين عينة البحث الممارسة والغير الممارسة للنشاط البدني

الترويحي.

شكل بياني رقم 09 يبين فارق القياس للتوافق الشخصي بين عينة البحث الممارسة والغير الممارسة للنشاط البدني الترويحي:



• المحور الثاني: التوافق الاجتماعي.

جدول رقم 13 يوضح نتائج المقارنة لعينة البحث في التوافق الاجتماعي تبعا لممارسة الأنشطة الترويحية البدنية:

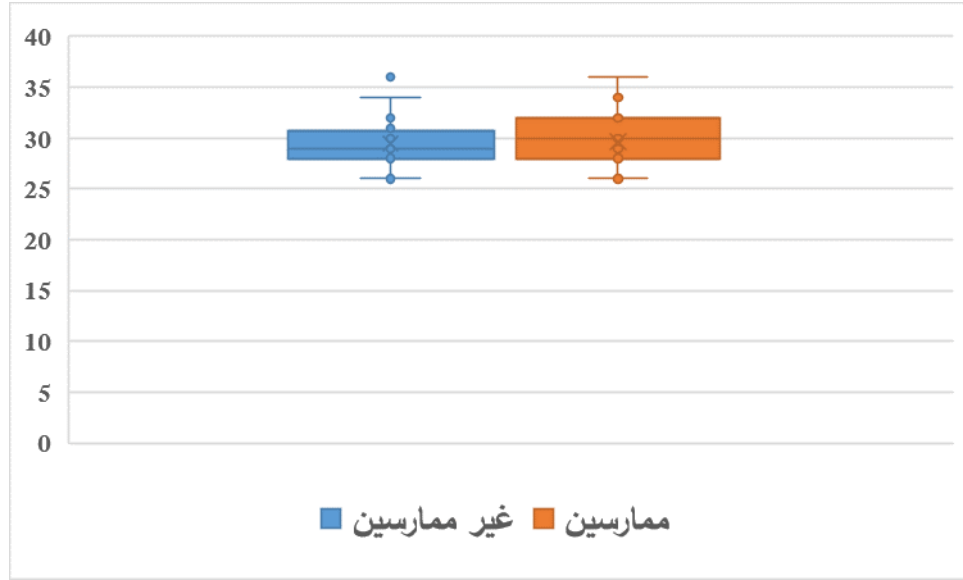
العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التقييم العالي	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الممارسة	29.66	2.91	53.33	0.22	غير دال
غير الممارسة	29.43	2.80	56.25		

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 29، قيمة ت الجدولية 2.04



من خلال الجدول رقم 13 أعلاه الموضح لنتائج اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية بين عينة البحث الممارسة والغير الممارسة للنشاط البدني الترويحي، حيث قدر المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري للعينة الممارسة في القياس بـ  $29.66 \pm 2.91$  لتبلغ نسبة التقييم العالي 53.33 في حين قدر المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري للعينة الغير الممارسة في القياس بـ  $29.43 \pm 2.80$  لتبلغ نسبة التقييم العالي 56.25 لتؤكد نتائج اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية في قيمته المحسوبة 0.22 والتي جاءت أصغر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 29 على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لعينة البحث الممارسة والغير الممارسة للنشاط البدني الترويحي في قياس التوافق الاجتماعي، أي أن الفروق لم ترتقي إلى الدلالة الإحصائية، والشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للتوافق الشخصي بين عينة البحث الممارسة والغير الممارسة للنشاط البدني الترويحي.

شكل بياني رقم 10 يبين فرق القياس للتوافق الاجتماعي بين عينة البحث الممارسة والغير الممارسة للنشاط البدني الترويحي:



• المحور الثالث: التوافق الصحي.

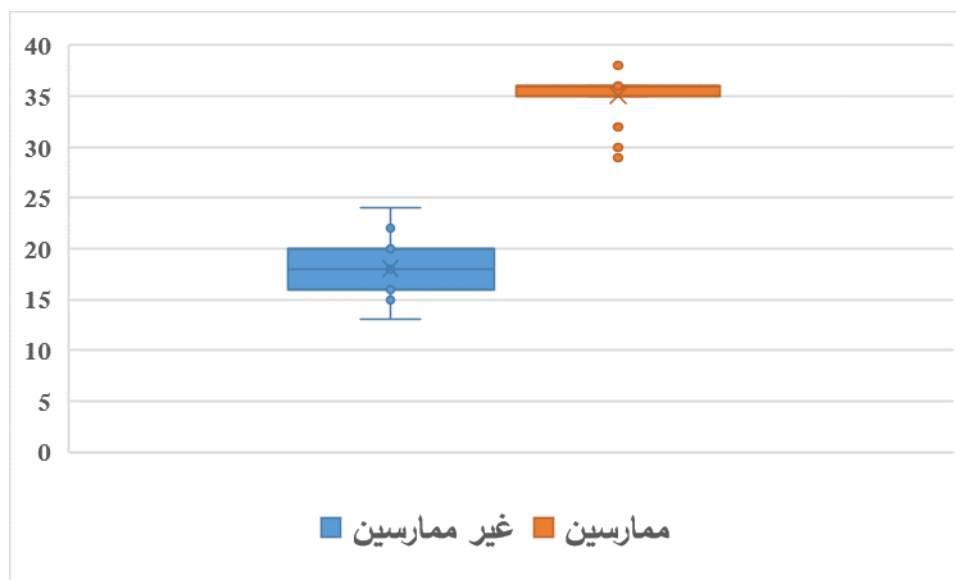
جدول رقم 14 يوضح نتائج المقارنة لعينة البحث في التوافق الصحي تبعا لممارسة الأنشطة الترويحية البدنية:

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التقييم العالي	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الممارسة	35.06	2.63	73.33	17.18	دال
غير الممارسة	18.06	2.86	62.5		

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 29، قيمة ت الجدولية 2.04

من خلال الجدول رقم 14 أعلاه الموضح لنتائج اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية بين عينة البحث الممارسة والغير الممارسة للنشاط البدني الترويحي، حيث قدر المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري للعينة الممارسة في القياس بـ  $35.06 \pm 2.63$  لتبلغ نسبة التقييم العالي 73.33 في حين قدر المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري للعينة الغير الممارسة في القياس بـ  $18.06 \pm 2.86$  لتبلغ نسبة التقييم العالي 62.5 لتؤكد نتائج اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية في قيمته المحسوبة 17.18 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 29 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لعينة البحث الممارسة والغير الممارسة للنشاط البدني الترويحي في قياس التوافق الصحي، والشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للتوافق الصحي بين عينة البحث الممارسة والغير الممارسة للنشاط البدني الترويحي.

شكل بياني رقم 11 يبين فارق القياس للتوافق الصحي بين عينة البحث الممارسة والغير الممارسة للنشاط البدني الترويحي:



• التوافق الكلي:

جدول رقم 15 يوضح نتائج المقارنة لعينة البحث في التوافق الكلي تبعا لممارسة الأنشطة الترويحية البدنية:

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التقييم العالي	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الممارسة	92.46	3.22	60	13.15	دال
غير الممارسة	73.56	4.60	50		

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 29، قيمة ت الجدولية 2.04

من خلال الجدول رقم 15 أعلاه الموضح لنتائج اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية بين عينة البحث الممارسة والغير الممارسة للنشاط البدني الترويحي, حيث قدر المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري للعينة الممارسة في القياس بـ  $92.46 \pm 3.22$  لتبلغ نسبة التقييم العالي 60 في حين قدر المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري للعينة الغير الممارسة في القياس بـ  $73.56 \pm 4.60$  لتبلغ نسبة التقييم العالي 50 لتؤكد نتائج اختبار ستودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية في قيمته المحسوبة 13.15 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 29 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لعينة البحث الممارسة والغير الممارسة للنشاط البدني الترويحي في قياس التوافق الكلي, والشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للتوافق الكلي بين عينة البحث الممارسة والغير الممارسة للنشاط البدني الترويحي.

شكل بياني رقم 12 يبين فرق القياس للتوافق الكلي بين عينة البحث الممارسة والغير الممارسة للنشاط البدني الترويحي:



2- الاستنتاجات الخاصة بمقياس التوافق النفسي:

من خلال الدراسة نستنتج:

هناك فاعلية في تحسين عنصر التوافق النفسي لدى كبار السن (55-65) سنة الممارسين للأنشطة الترويحية البدنية من غير الممارسين.

3- مقابلة النتائج بالفرضيات:

بعد عرض وتحليل الدراسة ومقياس التوافق النفسي الموجه لكبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية البدنية و الغير الممارسين تبين أن هناك فاعلية في تحسين التوافق

النفسي وممارسة الأنشطة الترويحية البدنية لكبار السن (55-65) سنة.

الفرضية:

افترضنا أن للأنشطة الترويحية البدنية فاعلية في تحسين التوافق النفسي لدى كبار السن (55-65) سنة الممارسين للترويح البدني من غير الممارسين وهذا ما أثبتته مقياس التوافق النفسي.

جدول رقم 15:

من خلال مقياس التوافق النفسي و من خلال عرض نتائجه التي توضح اختبار ستيودنت لدراسة الفروق للعينة الممارسة وغير الممارسة للأنشطة الترويحية البدنية حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري  $92.46 \pm 3.22$  لتبلغ نسبة التقييم العالي 60 في حين قدر المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري للعينة الغير الممارسة في القياس  $73.56 \pm 4.60$  لتبلغ نسبة التقييم العالي 50 لتؤكد نتائج اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية في قيمته المحسوبة 13.15 والتي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 29 على فاعلية في تحسين التوافق النفسي لدى كبار السن (55-65) سنة الممارسين للأنشطة الترويحية البدنية من غير الممارسين.

4- إقتراحات:

من خلال ما توصلت إليه الدراسة من البحث نوصي بما يلي:

1. الاهتمام بالأنشطة الترويحية الرياضية لكبار السن من حيث التخطيط والتنفيذ.

II. الاهتمام بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية كعامل مساعد في الرفع من الحالة النفسية لكبار السن.

III. نشر الوعي المعرفي المتعلق بالممارسة الترويحية الرياضية لما لها من انعكاسات ايجابية على الجوانب النفسية وما تحققه من راحة وصحة.

#### الخلاصة العامة:

من خلال ما توصلنا إليه من معالجة الدراسة النظرية لعلاقة التوافق النفسي بالأنشطة الترويحية البدنية, وهذا ما أثبتته الدراسة النظرية من خلال تأكيدها للفرضية المقترحة في أن لممارسة الأنشطة الترويحية البدنية فاعلية في تحسين التوافق النفسي لكبار السن (55-56) سنة.

وقد جاءت دراستنا للمقارنة في التوافق النفسي وممارسة الأنشطة الترويحية البدنية حيث استخدمنا مقياس التوافق النفسي وكانت الدراسة مقسمة إلى بابين, الباب الأول والمتمثل في الجانب النظري والدراسات المشابهة, والمكون من فصلين, الفصل الأول الترويح البدني, والفصل الثاني التوافق النفسي, أما الباب الثاني فيتمثل في الجانب الميداني والمكون من فصلين, الفصل الأول منهج البحث والإجراءات الميدانية, والفصل الثاني عرض وتحليل النتائج يليه الاستنتاجات ومقابلة النتائج بالفرضيات والتوصيات.

#### صعوبات البحث:

- عدم وجود برنامج ثابت تتبعه عينة البحث من خلال أيام وتوقيت ممارسة الأنشطة الترويحية البدنية.



## المصادر والمراجع باللغة العربية:

- آخرون, ذ. ع. (1992). البحث العلمي, مفهومه ادواته, أساليبه. دار الفكر العربي, عمان .
- الخالق, م. أ. (1996). علم النفس العام. الدار الجامعية.
- الدمنهوري (1996). العوامل النفسية الاجتماعية ذات التوافق. القاهرة.
- السيد, ا. ف. (1975). الاسس النفسية للنمو. دار الفكر العربي, القاهرة .
- الشادلي, ع. ا. (2001). التوافق النفسي للمسنين. المكتبة الجامعية, الاسكندرية .
- الشاطي, م. ع. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية.
- القذافي, ر. م. (1998). الصحة النفسية و التوافق. القاهرة, المكتب الجامعي الحديث .
- جواد, ا. م. (2004). التوجيه و الارشاد النفسي بين النظرية و التطبيق. غزة, مكتبة أفاق, فلسطين.
- زهران (1997). أبعاد التوافق النفسي.
- فهمي, ا. ا. (1981). نظريات التوافق النفسي. المكتب العلمي للنشر.
- فهمي, م. (1979). التوافق الشخصي الاجتماعي. مكتبة الخانجي, القاهرة .
- فهمي, م. (1979). التوافق الشخصي الاجتماعي. مكتبة الخانجي, القاهرة .
- كامل (2001). أبعاد التوافق النفسي .
- محمد, م. ح. (2000). التوافق النفسي. الاسكندرية, الوركاء للطباعة و النشر, مصر.
- محمود, ب. ك. (2003). تعاريف التوافق النفسي. بغداد, كلية التربية الرياضية, العراق.
- اسماعيل, م. ص. (2009). دار الفكر العربي.
- زهران, ح. ع. (1978). الصحة النفسية والعلاج النفسي. عالم الكتب, القاهرة.
- صبري, أ. م. (2006). تحديد كبار السن. القاهرة.

فاضل، أ. (20017). أوقات الفراغ أو الترويح. دار المعارف، القاهرة.

أحمد، ل. ب. (1984). الرعاية التربوية للمعاقين عقليا. دار المريخ للنشر، الرياض.

الخطاب، ع. م. (1982). أوقات الفراغ و الترويح. دار المعارف، القاهرة.

القزومي، ح. م. (1978). التربية الترويحية. دار العربية للطباعة، بغداد.

توفيق، م. ن. (1967). الخدمات العالمية بيت التطبيق والتشريع. مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة.

راتب، أ. أ. (1992). التربية الحركية للطفل. دار الفكر العربي، القاهرة.

رحمة، إ. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي. دار الفكر للطباعة و النشر، عمان.

مصطفى، م. م. (1998). الترويح بين النظرية و التطبيق. مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

#### قائمة المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

al, A.-D. e. (1986). Nouveau larousse médical. 265 . librairie-larousse, paris.

CASABLANCA, R. d. (1968). sociabilité et loisirs chez l'enfant de la chaux et niestlé. paris.

Klopon, L. e. (1976). L'omme Après le travail . Ed paragrés , Moscou.

quie, P. F. (1978). voca bu laire des sciences so ciales . p.u.f-art loisir, paris.

touraine, A. (1969). la société post-industrielle. edition denoél, paris.