

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس.مستغانم.

معهد التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه علوم في تقنيات النشاطات

التربية البدنية والرياضية

تخصص رياضة وصحة

عنوان:

فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن.

دراسة تجريبية على فئة من كبار السن الممارسين للترويج الرياضي على مستوى المركب الرياضي التابع لولاية مستغانم

إعداد الطالب

- صياد الحاج

لجنة المناقشة:

أ.د/ بن قناب الحاج	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم	رئيسا
أ.د/ أحمد بن قلاوز التواتي	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم	مقررا
أ.د/ بومسجد عبدالقادر	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم	عضوا
د/ كرامة أحمد	أستاذ محاضر "أ"	جامعة وهران	عضوا
د/ مهدي محمد	أستاذ محاضر "أ"	جامعة وهران	عضوا
د/ حربي سليم	أستاذ محاضر "أ"	جامعة الجلفة	عضوا

السنة الجامعية: 2017-2018 // 1438-1439

الأهداء

إلى روح المغفور له باذن الله الوالد الكريم
إلى أغلى واثمن ما في الوجود ضياء العين ونبض القلب الوالدة أطال الله
في عمرها
إلى كل افراد اسرتي
الى كل من يسعى في طلب العلم

الطالب

صياد الحاج

جامعة مستغانم 2018

الشكر و التقدير

الحمد لله وحده والسلام على من بعث رحمة للعالمين محمد النبي الأمين وعلى اله الطيبين الطاهرين.

امتنانا منا وعرفانا بالجميل نتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى مدير معهد التربية البدنية و الرياضية التابع لجامعة مستغانم بن قاصد علي. كما نود أن نتقدم بوافر الشكر والعرفان إلى أستاذنا الفاضل ومشرفنا الدكتور احمد بن قلاوز تواتي وذلك بما قدمه لنا من النصح والتوجيه والمعلومات والأفكار والمقترحات. والتي من شأنها أن تمنح لهذا البحث الشكل المقبول والرصانة المطلوبة فجزاه الله عنا خير الجزاء.

ولا ننسى أن نتقدم بشكرنا الجزيل إلى كل السادة دكاترة وأساتذة المعهد. الشكر موصول كذلك الى السادة الزملاء الاساتذة من معهد التربية البدنية والرياضية التابع لجامعة وهران.

الشكر موصول كذلك الى كل طلبتنا وخاصة الذين تواجدوا ضمن فوج العمل الذي ساهم في انجاز هذه الاطروحة واخص بالذكر صهيب ،جلول،محمد لكحل والغالي. الى كل افراد العينة الذين رحبوا بفكرة بحثنا وضحووا من اجلنا بغية اتمام هذا العمل،الى كل صديق لبي الدعوة وقدم ما امكن املا في انجاح الدراسة،الى عمال المكتبة والإدارة إلى كل من ساهم في انجاز هذا البحث:

وأخيرا نسال الله أن يجزي عنا الجميع خيرا وبركة وأدام عليهم بالصحة والعافية.

المحتويات

الإهداء	أ.
الشكر والتقدير	ب.
ملخص البحث	ج.
المحتويات	د.
قائمة الجداول	هـ.

تعريفه بالبحث.

1. مقدمة البحث	02.
2. مشكلة البحث	05.
3. اهداف البحث	08.
4. فرضيات البحث	08.
5. أهمية البحث	09.
6. مصطلحات البحث	09.
7. الدراسات السابقة	12.

الباب الأول: الدراسة النظرية

مدخل الباب

الفصل الأول: التوافق النفسي

تمهيد	27.
1-1. التعريفات التوافق	27.
2-1. النظريات المفسرة للتوافق النفسي	30.

31.....	1-2-1. النظرية السلوكية.
31.....	2-2-1. نظريات التحليل النفسي.
32.....	3-2-1. النظريات الإنسانية.
34.....	3-1. ابعاد التوافق النفسي.
35.....	1-3-1. التوافق الشخصي.....).
35.....	2-3-1. التوافق الاجتماعي.
36.....	3-3-1. التوافق المهني.
36.....	4-3-1. التوافق الصحي.
36.....	5-3-1. التوافق الأسري.
37.....	خلاصة

الفصل الثاني: الأنشطة الرياضية الترويحية

41.....	تمهيد
41.....	1-2. مفهوم الترويح.
43.....	1-1-2. تعريف الترويح.
43.....	2-1-2. أنواع الترويح.
44.....	3-1-2. الهدف من الترويح.
45.....	4-1-2. سمات الترويح.
45.....	5-1-2. أهمية الترويح.
46.....	6-1-2. مستويات الحاجات الإنسانية.
46.....	7-1-2. مستويات المشاركة في مناشط الترويح.
47.....	2-2. الترويح الرياضي.
47.....	1-2-2. أنشطة الترويح الرياضي.
48.....	2-2-2. مميزات النشاط الترويحي الرياضي.
48.....	3-2-2. خصائص الترويح الرياضي.

49.....	4-2-2.العوامل المؤثرة في الأنشطة الرياضية الترويحية
50.....	5-2-2. أهداف الترويج الرياضي
53.....	6-2-2.دراسة علمية عن الرياضة للجميع
54.....	خلاصة

الفصل الثالث: الرضا عن الحياة وكبار السن

58.....	تمهيد
58.....	1-3.تعريف الرضا عن الحياة
60.....	1-3-1. نظريات الرضا عن الحياة
61.....	1-3-2.عوامل الرضا عن الحياة
61.....	1-3-3.أبعاد الرضا عن الحياة
61.....	1-3-4.الرضا عن الحياة والتقدم في العمر
62.....	1-3-5.محددات الشعور بالرضا معن الحياة
62.....	1-3-6.تأثير الظروف الموضوعية على الرضا
62.....	1-3-7.الرضا وعلاقته ببعض النواحي النفسية
63.....	1-3-8.الرضا عن الحياة والتقاعد ونشاطات وقت الفراغ
63.....	2-3.التعريف بكبار السن
64.....	1-2-3.تعريف المسن
64.....	2-3-2.الشيخوخة
64.....	2-3-3.خصائص المسنين
66.....	2-3-4.التغيرات النفسية التي تصاحب المسنين
68.....	2-3-5.الرياضة لكبار السن في وقت الفراغ
70.....	3-6. فوائد مزاولة النشاط البدني المنتظم بالنسبة للمسن

70.....	7-3.الرياضة طريق الشباب للمسنين ومقاومة الشيخوخة
71.....	خلاصة

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

مدخل الباب الثاني

الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية.

76.....	تمهيد
79.....	1- عينة الدراسة الاستطلاعية
79.....	1-2. مجالات الدراسة الاستطلاعية
79.....	1-2-1. المجال البشري
79.....	1-2-2. المجال المكاني
79.....	1-2-3. المجال الزماني
79.....	1-3. أدوات الدراسة الاستطلاعية
81.....	1-4. الأسس العلمية لأدوات الدراسة الاستطلاعية
81.....	1-4-1. الصدق
81.....	1-4-1-1. صدق المحكمين
81.....	1-4-1-2. صدق الاتساق الداخلي
86.....	1-4-2. الثبات
86.....	1-4-2-1. معامل الفا كرونباخ
91.....	1-5. الموضوعية
92.....	خلاصة

الفصل الثاني: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

95.....	تمهيد
95.....	1-2. منهج البحث
96.....	2-2. مجتمع وعينة البحث
97.....	3-2. أدوات البحث
103.....	5-2. مجالات البحث
105.....	6-2. صعوبة البحث
105.....	خلاصة

الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات

108.....	تمهيد
108.....	3-1. عرض وتحليل نتائج
108.....	3-1-1. عرض وتحليل نتائج الفرض الأول
110.....	3-1-2. عرض وتحليل نتائج الفرض الثاني
116.....	3-1-3. عرض وتحليل نتائج الفرض الثالث
120.....	3-1-4. عرض وتحليل نتائج الفرض الرابع
122.....	3-1-5. عرض وتحليل نتائج الفرض الخامس
128.....	3-1-6. عرض وتحليل نتائج الفرض السادس
132.....	3-2. مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات
136.....	. الخلاصة العامة.
137.....	. الاستنتاجات
138.....	التوصيات

المصادر والمراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	النسبة المئوية لأراء المحكمين للأنشطة الترويحية الرياضية والمقاييس النفسية	78
02	بين أبعاد استبيان التوافق النفسي	79
03	بين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة	79
04	معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) في البعد الأول التوافق الشخصي	82
05	معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) في البعد الثاني التوافق الاجتماعي	83
06	معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) في البعد الثالث التوافق الانفعالي	84
07	معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) في البعد الرابع التوافق الصحي	85
08	معاملات الثبات لاستبيان التوافق النفسي	86
09	معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للبعد الاول الرضا عن الذات	87
10	معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للبعد الثاني الرضا الاسري	88
11	معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للبعد الثالث الرضا الاجتماعي	89
12	معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للبعد الرابع الرضا المهني	90
13	معاملات الثبات لمقياس الرضا عن الحياة	91
14	يبين مدى التجانس بين العينتين الضابطة والتجريبية	97
15	ابعاد وفقرات التوافق النفسي العام و اتجاهها	98
16	يمثل الانشطة الترويحية الرياضية المقترحة	102
17	المقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي للتوافق النفسي	108
18	المقارنة بين القياس القبلي والبعدي في التوافق الشخصي للعينة التجريبية	110
19	المقارنة بين القياس القبلي والبعدي في التوافق الاجتماعي للعينة التجريبية	112
20	المقارنة بين القياس القبلي والبعدي في التوافق الانفعالي للعينة التجريبية	113
21	المقارنة بين القياس القبلي والبعدي في التوافق الصحي للعينة التجريبية	115
22	المقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتوافق النفسي	117
23	المقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي للرضا عن الحياة	120
24	المقارنة بين القياس القبلي والبعدي في الرضا عن الذات للعينة التجريبية	122
25	المقارنة بين القياس القبلي والبعدي في الرضا الأسري للعينة التجريبية	124

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
26	المقارنة بين القياس القبلي والبعدي في الرضا الاجتماعي للعينة التجريبية	125
27	المقارنة بين القياس القبلي والبعدي في الرضا المهني للعينة التجريبية	127
28	المقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس ابعدي للرضا عن الحياة	129

قائمة الاشكال البيانية

رقم	عنوان الشكل البياني	صفحة
01	المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعد التوافق الشخصي للعينة التجريبية	111
02	المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعد التوافق الاجتماعي للعينة التجريبية	113
03	المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعد التوافق الانفعالي للعينة التجريبية	114
04	المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعد التوافق الصحي للعينة التجريبية	116
05	المقارنة بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على جميع ابعاد مقياس التوافق النفسي.	120
06	المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعد الرضا عن الذات	123
07	المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعد الرضا الاسري	125
08	المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعد الرضا الاجتماعي	126
09	المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعد الرضا المهني	128
10	المقارنة بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على جميع ابعاد مقياس الرضا عن الحياة.	132

ملخص :

يهدف البحث إلى معرفة مدى فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة عند كبار السن، و لتحقيق هذا الهدف افترضنا الفرض العلمي التالي : يساهم البرنامج الترويحي الرياضي إيجابا على الحالة النفسية (التوافق النفسي والرضا عن الحياة) و ذلك للإجابة على السؤال التالي : هل تؤثر الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة عند كبار السن، و لهذا الغرض إستعنا بعينة قوامها 20 ممارسا تتراوح أعمارهم من 50 الى 60 سنة تنشط على مستوى المركب الرياضي الرائد فراج بمستغانم ، مقسمين إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة ، اختيرت بطريقة عمدية من مجتمع الأصلي، حيث استخدمنا المنهج التجريبي ، و تم الاستعانة بالوسائل الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط ، صدق الاختبار ، معامل دلالة الفروق * ت* . وبعد مناقشة النتائج تم التوصل إلى أن الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة ساهمت في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى العينة التجريبية وخلصت الدراسة الى مجموعة من التوصيات أهمها الدور الايجابي الذي يلعبه النشاط الترويحي الرياضي في تحسين الحالة النفسية لدى كبار السن وذلك يتأتى بالاستثمار الجيد لأوقات فراغهم وتسطير برامج ترويحية رياضية من طرف مختصين بالإضافة الى فضاءات رياضية مكيّفة ومعدة لهذه الفئة .

الكلمات الدالة :

الأنشطة الترويحية، التوافق النفسي ، الرضا عن الحياة، كبار السن.

Abstract.

The aim of the research is to find out the effect, of the proposed sports recreational activities program, in improving the psychological compatibility and satisfaction of life the elderly person. To achieve this goal, we hypothesized the following hypothesis: The sports recreation program positively affects the psychological state of psychological compatibility to answer the following question: We have used a sample of 20 practitioners ranging in age from 50 to 60 years at the level of the pioneer sportsman Farraj Mostaganem, divided into experimental and control groups, deliberately selected from the original community, where they used The experimental method, and has the use of the following statistical means: arithmetic average, standard deviation, correlation coefficient, test the sincerity, coefficient indication of differences * T *. After discussing the results, it was found that the proposed sports recreational activities contributed to improving the psychological compatibility of the experimental sample. The study concluded with a number of recommendations, the most important of which is the positive role played by recreational sports activity in improving the psychological compatibility of the elderly, which comes through good investment for their leisure time, By specialists in addition to sports spaces adapted to this category.

Key words :

Recreation, psychological compatibility , satisfaction of life,elderly person.

résumé

Le titre: l'efficacité des activités récréatives sportives dans l'amélioration de la compatibilité psychologique et la satisfaction dans la vie chez les personnes âgées.

Le but de cette étude est de savoir le degré de l'efficacité de quelques activités sportives récréatives dans l'amélioration de la compatibilité psychologique et la satisfaction dans la vie chez les personnes âgées. Et pour la réalisation de cet objectif, le chercheur a proposé l'épothèse suivante –le programme sportives récréatives participe positivement sur la compatibilité psychologique et la satisfaction dans la vie chez les personnes âgées.

On se basant sur une étude de l'échantillon de 20 pratiquant âgés entre 50 et 60 ans dévisé en deux groupes expérimental et témoin. ont été choisis intentionnellement à partir de la communauté de recherche.

Le chercheur a adopté une approche expérimentale .,

En utilisant les moyennes, l'écart type la corrélation .

Les résultats ont montré que les activités sportives récréatives proposées ont participé dans l'amélioration de la compatibilité psychologique et la satisfaction dans la vie chez des personnes âgées.

Par conséquent, le chercheur recommande une grande importance à la pratique des activités sportives chez les personnes âgées,

Les mots clés :

- activités récréatives sportives, la compatibilité psychologique, la satisfaction dans la vie, personnes âgées .

التعريف بالبحث

1. مقدمة البحث

2. مشكلة البحث

3. أهداف البحث

4. فرضيات البحث

5. أهمية البحث

6. مصطلحات البحث

7. الدراسات المشابهة

1. مقدمة البحث :

إن مفهوم رياضة الوقت الحر لكبار السن يرتبط بمتغيرات عديدة بعضها اجتماعي وبعضها نفسي. وتتعارض هذه المفاهيم الاجتماعية والنفسية إذا كان الأمر يتعلق بكبار السن، خاصة وان إعداد الراغبين من كبار السن في ممارسة الرياضة في الوقت الحر في تزايد مستمر (حسنيين، 2009، صفحة 47)

إن البدن موطن الروح و مكان العقل و زينة الإنسان في دنياه و حينما نتحدث عن ذلك فإننا نتحدث عن ناحية هامة من نواحي نظام الحياة اليومية اللازمة للبدن كالمأكل و المشرب... الخ (السيد، 1986، ص112)، و خلق الله الإنسان في أحسن تقويم وفي أحسن صورة ولحكمة ما يراها الخالق سبحانه وتعالى يسلب الإنسان إحدى تلك النعم أو بعضها في يوم ما ألا وهي الصحة فحين يلمس الانسان بالشيخوخة تتغير حياته نتيجة كثرت المرض والشقاء ويصبح عاجزا عن تحقيق احتياجاته. (زبير، 1984، ص56)

ولقد حظيت فئة كبار السن في المجال الرياضي بعض الاهتمام في الآونة الأخيرة ويرجع هذا الاهتمام بسبب اعتبارهم عنصر الخبرة وهذا ما أدركته مجمل الدول ،حيث أن الاهتمام كان منصب على باقي الفئات الأخرى في سابق العهد و خاصة في النشاط البدني الرياضي الترويحي.

وتؤكد تهاني عبد السلام على اهتمام الأمم المتحدة بموضوع المسنين منذ عام 1948 وقد أدى ذلك على اصدار تقرير عن حقوق المسنين و تشير الإحصائيات الى ان ما بين الأعوام (1975-2025) تزايد عدد الأفراد الذين يبلغون من العمر ما فوق (60) عاما(350) مليون الى (1.100) مليار وهذه الزيادة تمثل 0.14% من تعداد العالمي للسكان ،وهناك عوامل تدعو الى الاهتمام بالمسنين والمرأة المسنة بصفة خاصة وتتمثل هذه العوامل في تزايد من أعداد المسنين وظهور علم المسنين وكذلك ازدياد وقت الفراغ، وهناك متغيرات فيزيولوجية ونفسية واجتماعية تؤثر في كيفية تناول المسن لحياته ولذا تقترح الباحثة على المرأة المسنة ممارسة الأنشطة الترويحية و الاهتمام بالتغذية و النوم (السلام، 1999، صفحة 33)

والنشاط البدني الرياضي الترويحي ما هو إلا نظام فيه نشاطات فردية و جماعية و الغرض منها تقوية المجموعة لتقوية الفرد ، كما أنها تسقل الروح والعقل و تهيئه إلى اكتساب أخلاق الرياضية لتحقيق العقل السليم في الجسم السليم ، وذلك بمأ أوقات الفراغ المسنين حيث يعتبر الترويح نوعا من أوجه النشاط الذي

يمارس في وقت الفراغ حيث يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه العديد من القيم البدنية والخلقية والمعرفية والاجتماعية (درويش، 1992، ص43).

كما يعد النشاط الرياضي الترويجي عنصرا هاما في عملية التطور للتوافق النفسي لأفراد عامة و كبار السن بصورة خاصة ، وتعتبر مرحلة التقدم في السن مرحلة جد مهمة ،والتي قد يصاحبها حالات الاكتئاب والعزلة الشديدة والتردد وفقدان اللياقة البدنية ، ويعتبر التوافق النفسي هو تفاعل مستمر بين الشخص وبيئته (فهيم، 1981، ص12).

وتعرف هدى محمد حسن التوافق بأنه هو محاولات الفرد لتحقيق نوع من العلاقات الثابتة والمرضية مع بيئته (هدى حسن محمود محمد، 2000).

ومن الحاجات التي يتم إشباعها من خلال ممارسة الأنشطة الترويجية الحاجة الى الأمان والطمأنينة والتكيف الاجتماعي وتقدير واحترام الذات ، وبإشباعها يشعر الفرد بالرضا عن نفسه وعن حياته وهو ما أشار إليه "ماسلو" في هرم الحاجات ويؤكد عليه الحماحي وعابدة عبد العزيز.

إن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخص والاجتماعي وبالتالي يستطيع أن يتوافق مع نفسه و مع مجتمعه ، يؤثر ويتأثر به وهذه أكبر علامة على الصحة النفسية العالية فهي تكسب الفرد المرح والسعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع.

والإنسان بطبيعة الحال من ولادته الى نهايته وعبر مختلف مراحل حياته يسعى دائما اثناء نشاطه ان يحصل على حالة ارضاء وإشباع لدوافعه، ولكنه كثيرا ما يصطدم في ادائه بعقبات،او صعوبات وموانع وهو بذلك معرض لاحباطات عديدة ، تفقده حالة التوازن الانفعالي لذا على الفرد ان يتعلم كيف يتغلب على الصعوبات.

فيجب ان يغير او يعدل من سلوكه او طريقة معالجته للمشكلات ليكون اكثر فاعلية في العمل او التعلم ، حتى تتحقق اهدافه ويخفف من حدة التوتر النفسي ،وبذلك يستعيد حالة التوازن والانسجام ويمهد السبل امام استمرار النمو والحياة وتحقيق التوافق مع الظروف المحيطة والبيئة الاجتماعية. (عمر، 2009، صفحة 1)

ويعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي يتناولها كل من عالم الصحة النفسية والعقلية على حد سواء باعتباره مؤشرا هاما من المؤشرات الصحة النفسية إذ أن الرضا عن الحياة يعني التحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في ان يعيشها ويتضمن هذا المتغير صفات عدة أهمها الاستبشار والتفاؤل وتوقع الخير والرضا عن النفس وتقبلها واحترامها.

هذا وتعتبر كذلك الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي تناولتها العلوم النفسية على اعتبار ان الرضا عن الحياة علامة هامة تدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة وان رضا الفرد عن الحياة يعني تحمسه وتوجهه نحو الحياة والمستقبل والرضا عن الحياة اقصى ما يطمح اليه الفرد العاقل الراشد وذلك بهدف تجنب الاحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة بناء على المواقف التي يمر بها الشخص ولا يمكن للحياة ان تسير على وتيرة واحدة بل تعثرها بعض الصعاب التي تنغص على الانسان سعادته، وتجعله يعيش مهموما لفترة قد تطول وتقصّر.

ولذا كانت أهمية موضوعنا تتجلى في معرفة أهمية الرياضة الترويحية عند كبار السن و مدى أهمية استثمار أوقات الفراغ لدى لديهم ، بالإضافة لإبراز أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على التوافق النفسي لدى كبار السن بغية التعرف على فعالية النشاط الرياضي الترويحي على التوافق النفسي والرضا عن الحياة من خلال تصميم برنامج ترويحي رياضي اقترحه الطالب الباحث يتناسب مع فئة الممارسة (50-60) سنة للوصول برفع مستوى المسن من جانب التوافق النفسي والرضا عن الحياة.

حيث تطرقت بعض الدراسات المشابهة لموضوع تأثير برنامج رياضي ترويحي على التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن كدراسة اناس غانم تحت عنوان المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضة وعلاقتها بالرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن (غانم، 2009) ودراسة سديرة سعد تحت عنوان دور النشاط الرياضي الترويحي في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا الممارسين للنشاط البدني المكيف (سعد، 2014) ودراسة اسماعيل عبد الغاني تحت عنوان النشاط الترويحي و أهميته في تطوير الثقة بالنفس للمعاقين (غولي، 2011) والتي اتبعت المنهج الوصفي بينما كل من دراستي رحلي مراد تحت عنوان دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية بعض مؤشرات السلوك التوافقي " الذكاء - التوافق الحركي " للمتخلفين عقليا القابلين للتعلم " (مراد، 2016) ودراسة بشير حسام وحملوي عامر تحت عنوان أهمية النشاط الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا (بشير حسام، 2012) اتبعت المنهج

التجريبي و تلخصت أغلب نتائج الدراسات لما هدفت اليه وتوصلت أن للنشاط الرياضي الترويجي أثر على الجانب النفسي.

حيث كان تقسيم البحث انطلاقاً من خطوات تعريف البحث وصولاً للباب الأول والذي تضمن الدراسة النظرية والتي احتوت على ثلاث فصول ، الفصل الأول التوافق النفسي بينما الفصل الثاني النشاط الرياضي الترويجي في حين تضمن الفصل الثالث الرضا عن الحياة وكبار السن بعدها تطرقنا للباب الثاني والذي تضمن الدراسة التطبيقية حيث تطرقنا في الفصل الأول الى الدراسة الاستطلاعية اما الثاني خصص لمنهجية البحث و إجراءاته الميدانية بينما الفصل الثالث تم فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات.

حيث اتبعنا في دراستنا المنهج التجريبي لملاءمته لهذه الدراسة و أهدافها و ذلك للتعرف على ما اذا كان هناك فاعلية للبرنامج الترويجي المقترح في تحسين التوافق النفسي لدى كبار السن و تمت الدراسة على عينة قدرت ب 20 مسناً ممارساي لمختلف النشاطات الترويجية بأنواعها الفردية و الجماعية على مستوى مركب الرائد فراج تابع لولاية مستغانم.

2. مشكلة البحث:

يعتبر الاهتمام بكبار السن في المجال الرياضي ذو أهمية منذ القدم ، ففئة كبار السن ليست مجرد عملية بيولوجية بحثه تظهر أثارها في التغيرات الفيزيائية والفسولوجية التي تطرأ على الفرد حين يصل إلى سن التقاعد فقط بل هي مرحلة حرجة من العمر وما تحتويها من مشاعر نفسية سلبية تنجم عن الإحساس بالوحدة والفراغ النفسي الذي ينساب أفراد هذه الفئة السنية (50-60) سنة .

(زير، 1984) فالفرد عندما يصل سن التقاعد الذي تحدده الدولة بسن معين في هذه المرحلة يتوقف هذا المسن عن العمل ويشعر انه أزيح عن المجتمع بصورة تعسفية فيترتب على ذلك عدم ممارسة الكثير من أوجه النشاط اليومي الذي اعتاد القيام به والمشاركة فيه لسنوات طويلة مما يؤدي إلى ظهور أثار نفسية سلبية كالشعور بالوحدة والإحساس بعدم الجدوى للعطاء في المجتمع هذا إلى جانب انشغال الأسرة التي يعيشون فيها والتي كانت توفر لهم احتياجاتهم واهتماماتهم وانشغلت بهمومهم لم تعد تولي لهم نفس الاهتمام السابق لذا فقد يصل الأمر بمؤلاء الكبار إلى الإحساس العميق بعدم حاجة المجتمع لهم نظراً لضعف قدرتهم البدنية للعطاء وما يعود عليهم بالنفع والفائدة. (صبري، 2006)

حيث أن إحساس كبار السن بعدم الاهتمام بهم يجعلهم عرضة للكثير من المشكلات الاجتماعية والنفسية والبدنية فقد تطرأ على الفرد عند تقدمه في السن تغيرات تؤدي فقدان لبعض القدرات الوظيفية والبدنية والإدراكية الحسية مما يكون لذلك أثر كبير على توافقه الشخصي وعدم رضاه عن الحياة (kathleen, 1995).

وعلى الرغم من الزيادة المطردة في عدد المسنين إلا أن الاهتمام الحقيقي بهم وبمشكلاتهم لم يتم إلا في سنوات الأخيرة حيث لاحظت الباحثة نقصاً كبيراً في الدراسات التي تناولت هذا المجال بالمقارنة التي أجريت في مراحل النمو المختلفة ولذلك فإن الاهتمام بالشيخوخة والتقدم في السن يمكن أن نتبين أسبابه من عدة زوايا فكبار السن هي أول مرحلة من مراحل النمو بل هي آخر هذه المراحل بعد مراحل عدة تتمثل في الطفولة والشباب ورشد. ولا شك أن الإنسان عندما يتصور نفسه في آخر مراحل حياته وقد اطمأن حياته فيها ، فإن ذلك سينعكس على ولائه ونشاطه في مستقبل العمر.

تعتبر أبحاث "جالتون gulton التي تناولت العلاقة بين الأداء الجسماني والقدرات النفسية لعينات مختلفة الأعمار من الطفولة حتى سن الثمانين 1883 من العلامات البارزة في مجال الدراسة "كبار السن" (طلعت عبدالرحيم، 1983).

ويعد البحث هول (hall, 1959) البدء الحقيقي للدراسات بيولوجية سيكولوجية خاصة بالكبار، وقد أدى هذا البحث إلى دراسة أثر الزمن على تغير خصائص الإنسان بيولوجية وفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية ونشأت حلقات الدراسة الخاصة سيكولوجية الكبار عام 1959.

والإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وعلاقاته في المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه ذو تأثير لا ينبغي إغفاله أو تجاهله إذا كان يراد للفرد أن يعيش حياة مستقرة (عبد، 2002، صفحة 14).

حيث يعتبر مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم الهامة لحياة الفرد وسلامته النفسية والذي يشير إلى كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بإبعاد مختلفة، ويعرف الرضا عن الحياة على أنه الكيفية التي يقيم بها الأفراد حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة، وهذا التقييم يكون جانبيين الأول معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييمهم للحياة بشكل عام أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن الحياة والرضا الزوجي أو الرضا عن العمل، والجانب الثاني تقييمي ويتمثل في كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بناء على تكرار الأحداث السارة أو غير السارة

التي تسبب اما السعادة والفرح او التوتر والقلق والاكتئاب ، وبالتالي الشعور بالرضا او عدم الرضا بدرجات مختلفة (pavot, 1993)

ومن خلال دراسة فوقية محمد زايد 2001 حيث خلصت الدراسة الى وجود علاقة دالة احصائيا بين ابعاد القدرة على القيام بالأنشطة الحياة اليومية وإبعاد الرضا عن الحياة، إضافة الى دراسة الطالب الباحث السابقة (ماجستير) أي توصلنا الى معرفة دوافع الممارسة الرياضية الترويحية لدى كبار السن بداع الصحة النفسية بدرجة عالية.

ومن خلال ممارسة للترويح الرياضي ومعرفة ما ترمي اليه الممارسة الترويحية الرياضية من الجانب النفسي و انطلاقا من الدراسات المشابهة و بناء على معاناة هذه الفئة في مجالات عدة من مجالات الحياة ارتأينا وضع برنامج يشمل مجموعة من الأنشطة الرياضية الترويحية لعله يساهم في تحقيق وتحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن.

و عليه فان الإشكال العام للبحث يمكن تلخيصه فيما يلي :

- السؤال العام:

- هل للأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة فاعلية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن (50-60 سنة)

الأسئلة الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في القياس القبلي على جميع أبعاد التوافق النفسي لدى كبار السن (50-60 سنة) ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية على جميع أبعاد التوافق النفسي لدى كبار السن (50-60 سنة) ؟
- -هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في القياس البعدي للتوافق النفسي لدى كبار السن (50-60 سنة) ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في القياس القبلي على جميع أبعاد مقياس الرضا عن الحياة لدى كبار السن (50-60 سنة) ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية على جميع أبعاد مقياس الرضا عن الحياة لدى كبار السن (50-60 سنة) ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في القياس البعدي على مقياس الرضا عن الحياة لدى كبار السن (50-60 سنة) ؟

3- أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- معرفة اثر الممارسة الرياضية الترويحية على الجوانب النفسية (التوافق النفسي، الرضا عن الحياة).
- تصميم برنامج ترويحي رياضي يتناسب مع فئة كبار السن .
- التعرف على فعالية البرنامج الترويحي المقترح من الجانب النفسي.
- تعميم مفهوم النشاط الرياضي الترويحي و مدى استخدامه كطريقة للوصول إلى تحقيق التوافق النفسي والرضا عن الحياة
- معرفة أهمية استثمار أوقات الفراغ وأثره على بعض الجوانب النفسية.
- إثراء البحوث و الدراسات التي تولي أهمية لشريحة كبار السن في المجال الرياضي.

4- فرضيات البحث:

الفرضية العامة :

للأنشطة الترويحية الرياضية فاعلية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن الأصحاء الممارسين للترويح الرياضي المقترح (50-60) سنة؟

الفرضيات الجزئية :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس القبلي للتوافق النفسي لدى كبار السن (50-60) سنة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي على جميع أبعاد مقياس التوافق النفسي في المجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي لدى كبار السن (50-60) سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في القياس البعدي ولصالح العينة التجريبية للتوافق النفسي لدى كبار السن (50-60) سنة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس القبلي على جميع أبعاد مقياس الرضا عن الحياة لدى كبار السن (50-60) سنة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي على جميع أبعاد مقياس الرضا عن الحياة في المجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي لدى كبار السن (50-60) سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في القياس البعدي ولصالح العينة التجريبية على جميع ابعاد مقياس الرضا عن الحياة لدى كبار السن (50-60) سنة.

5- أهمية البحث:

يعتبر موضوع المسنين من موضوعات الساعة في الآونة الأخيرة إذ يعتبر الشغل الشاغل للمجتمعات المعاصرة سواء من الجانب الإنساني أي عرفانا لما قدمه أبانا وأجدادنا باعتبار الإنسان له الحق في الحياة الكريمة، او من جانب آخر أي كعنصر وطاقة بشرية تعتبر مورد هام للتنمية الاجتماعية والاقتصادية يمكن تلخيص أهمية البحث فيما يلي :

- معرفة أهمية استثمار أوقات الفراغ لدى كبار السن.
- ادراك فاعلية الانشطة الرياضية الترويحية في تحسين الجوانب النفسية لكبار السن.
- إبراز أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن.
- أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في حياة الشخص و خاصة كبار السن

6- مصطلحات البحث :

6-1- التوافق النفسي : تعددت التعاريف التي قدمت للتوافق وذلك حسب اهتمام واتجاه العلماء

والباحثين من بين أهم التعريفات نجد:

حسب هدى حسن فانه مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته و حل صراعاته و مواجهة مشكلاته من إشباع و احباطات وصولا ما يسمى بالصحة النفسية أو سوء الانسجام و التناغم مع الذات و مع الآخرين في الأسرة العمل وفي التنظيمات التي ينخرط فيها و لذلك كان مفهومها أساسيا .(هدى حسن محمود محمد، 2000).

تعريف لازاروس: "التوافق هو مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة". (4) (القذافي، 1998).

ويرى أحمد عزت راجح أن التوافق: "هو قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفاً جديداً ، أو مشكلة مادية ، أو اجتماعية أو خلقية أو صراعات نفسية ، تغييراً يناسب هذه الظروف الجديدة." (6) (راجح، 1985، صفحة 56).

ويعرف "نبيل سفيان" التوافق على أنه إشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبله لذاته، واستمتاعه بحياة خالية من التوتر والصراع والاضطرابات النفسية، والاستمتاع بعلاقات اجتماعية حميمة ،والقدرة على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، وتقبل عادات وقيم المجتمع. (سفيان، 2004، صفحة 153)

ويشير أيضاً الدكتور "عبد المنعم حنفي" إلى التوافق "على أنه علاقة ملائمة والتكيف مع البيئة، منها أن يبقى الفرد على إبقاء حاجاته وإشباعها وأن يكون بوسعه القيام بما يطلب منه ومواجهة الظروف التي تحيط به، أو التي تفض عليه، ويقتضي ذلك أن يعدل من سلوكه أحياناً أو تمتد محاولة التعديل إلى البيئة نفسها، حتى يقارب بين إمكانياته وظروفه ويوازن بين حاجاته ومتطلباته، أن نجح في ذلك وهو غالباً ما ينجح، وأن فشل فهو ما يسمى عدم التوافق (حنفي، 1995، صفحة 526).

ويرى أحمد حسن أن التوافق النفسي هو حالة من التلاؤم بين الشخص وذاته ،وبين الشخص والبيئة المحيطة به، ويتضمن قدرة الفرد على تعديل سلوكه واتجاهاته إذا واجه مشكلات محددة (ويس، 1999، صفحة 27)

6-2- النشاط الرياضي الترويجي:

يقصد بها وتلك العملية التربوية التي 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 وحاجته والمجتمع الذي يعيش فيه وتعمل على تقويم سلوكه العام وتطويره. (فاضل، 2007)

6-3- البرنامج الترويجي :

مجموعة من الأنشطة الترويحية المختارة على الأسس العلمية السليمة و التي تتناسب مع الأفراد المستفيدين منها من حيث (القدرات البدنية، العقلية، النفسية، الاجتماعية، الصحية) و ذلك من أجل تحقيق الهدف من البرنامج (سلامة و البطراوي، 2013، صفحة 53)

البرنامج الترويحي الرياضي:

هو مجموعة من الأنشطة الرياضية الترويحية الممارسة من طرف كبار السن تحت اشراف رائد في مجال الترويح الرياضي واع وخبير بالأنشطة الممارسة من بنائها وتصميمها وفق اسس علمية تتماشى وخصوصيات العينة المستهدفة (بدنية ، نفسية ، اجتماعية)

التعريف الإجرائي : إنها مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية التي يختارها المدرب بأسس علمية تتناسب مع كبار السن من حيث القدرات العقلية ، البدنية ، الاجتماعية و الصحية.

4-6- كبار السن: إذا كان علم النفس هو الدراسة العلمية للسلوك الإنساني في جميع مظاهره فان سيكولوجية المسنين تركز على النمو في مرحلة ما بعد اكتمال النضج و هي مرادف آخر الشيخوخة. (محمد، 2003).

ويعرفه حسانين بأنه الشخص الذي تنحده قوته للانخفاض مع تعرضه للإصابة بكثرة الامراض والشعور بالتعب ونقص القدرة على الانتاج. (حسانين، 2009، صفحة 28)

ينظر المسن في اللغة العربية بأنه من استبان به السن وظهر عليه الشيب (المنجد، 1986، صفحة 321) كما يعرف في اللغة الانجليزية (Aged) – (Elder) اي تقدم في السن ويكون له سمات طبوغرافية وغالبا ما يحدد بسن معين (WEBESTER, 1984, p. 431)

5-6- الرضا عن الحياة: يعرفه علي محمد الديب بأنه تقبل الفرد لذاته ولأسلوب الحياة التي يحياها في المجال الحيوي المحيط به ، ويبدو هذا الرضا في توافق الشخص مع ربه وذاته وأسرته وسعادته في العمل وتقبله لأصدقائه وزملائه ، كما يتضمن الرضا عن الانجازات الماضية والتفاؤل بالمستقبل والقدرة على تحقيق الأهداف.

عرف الديب الرضا عن الحياة بأنها المقارنة الفرد لظروفه بالمستوى المثالي الذي يفترضه لنفسه وحياته (محمد ا.، 1994، صفحة 119).

هذ ويرى الدسوقي ان الرضا عن الحياة عبارة عن تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروف حياته بالمستوى الامثل الذي يعتقد انه مناسب له ولقدرته ولمدراكه وخبراته لحياته بشكل عام (محمد، الدسوقي، 1996، صفحة 63) .

هو شعور الذي يديه الشخص نحو الحياة الاجتماعية والعلمية والتعليمية، والعائلية نحو الحياة الاجتماعية والنقل والمواصلات والعناية الصحية والبيئة والسلامة العامة (seik, 2000, p. 15).

وعرفت المنظمة الصحة العالمية الرضا عن الحياة بان معتقدات الفرد في موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء سياق ثقافي ومنظومة من القيم في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد (Organization, 2000)..

اما مفهوم الرضا عن الحياة بالنسبة لدينير عبارة عن كيفية تقييم الافراد لحياتهم وأبعادها المختلفة ، من خلال الصفات والسمات الشخصية والفروق الفردية ، وتتأثر تلك الابعاد بالعوامل الديموغرافية والظروف البيئية ، والعوامل الثقافية والنضج والواقعية والاستقلالية التي يتمتع بها الفرد، والتقييم يكون ذاتيا (Diener, 2000, p. 149)

والرضا عن الحياة هو احد مصادر السعادة وان مستوى الرضا عن الحياة ينعكس ايجابا وسلبا على تصرفات الفرد وسلوكه ، والرضا عن الحياة شعور الفرد وتقديراته المعرفية لجودة حياته والذي ربما يعكس تقديره العام للنواحي الحياتية خاصة فيما يتعلق بذاته واسرته ومجتمعه (ورشوان، 2006).

التعريف الاجرائي:

هو حالة من الارتياح وتقبل الذات ، عندما يشعر المسن بأنه حقق ذاته وأهدافه ويشبع حاجاته المختلفة ، وانه يتمتع بمستوى صحي ، وجسمي ونفسي وعلاقات اجتماعية مع أسرته وجيرانه وأصدقائه بشكل جيد.

من خلال التعاريف السابقة التي كانت تقريبا متشابهة الى حد بعيد في المعنى للرضا عن الحياة وان اختلفت المفردات والمصطلحات التي استخدمها كل باحث او عالم في تعريفه للرضا عن الحياة يرى الطالب الباحث ان الرضا عن الحياة هو حالة من تقبل والسعادة التي يديها الفرد اتجاه نواحي الحياة وتنبع هذه الحالة من خلال رضا الفرد على نفسه مما يقدمه ونظراته الايجابية نحو تصرفاته.

7-الدراسات السابقة:

7-1- دراسة د.وليد امين عباس بهجت (2006): بعنوان تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على الحالة النفسية والاجتماعية لعينة من كبار السن فوق 45 سنة هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على كبار السن فوق 45 سنة وذلك بمقارنة بين مجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبه لطبيعة الدراسة ولتحقيق اهدافها وذلك باستخدام اسلوب القياس القبلي والبعدي على مجموعة واحدة متجانسة ، اجريت الدراسة على عينة قوامها 20 فردا رجال ، هذا وخلصت الدراسة الى اهم النتائج التالية - ان تنفيذ البرنامج الترويحي يؤدي الى زيادة القدرة على الاندماج في الجماعة - حدوث تغير في الحالة النفسية والاجتماعية - التعاون مع الاخرين والبعد عن العزلة.

7-2- دراسة" إناس محمد غانم"(2009) تحت عنوان "المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن" (غانم، 2009)

حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن (50-60 سنة) ، وعلى العلاقة بين عدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن (50-60 سنة) ، وكذا التعرف على الفروق بين كل من المشاركة و عدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن (50-60 سنة) حيث استخدمت المنهج الوصفي متبعة الأسلوب المسحي وعلى عينة قوامها: 438 مسن ومسنه 261 ممارسين للأنشطة الترويحية و 177 غير ممارسين للأنشطة الترويحية بمحافظتي القاهرة والجيزة.

وباستعمال الأدوات البحث التالية - المقابلات الشخصية ، استمارة جمع البيانات ، مقياس التوافق النفسي لمحمد عبد المقصود ، مقياس الرضا عن الحياة ل نيوجارتن.

حيث أسفرت الدراسة إلى أهم النتائج التالية :-يتمتع المشاركون في الأنشطة الترويحية لكبار السن بالقاهرة و الجيزة بالتوافق النفسي و الرضا عن الحياة.

- يتصف الغير المشاركون للأنشطة الترويحية لكبار السن بعدم التوافق النفسي و الرضا عن الحياة.

- وجود علاقة ارتباطيه طردية بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية و بين التوافق النفسي و الرضا عن الحياة لكبار السن.

7-3- دراسة بلعيدوني وبن زيدان2017 تحت عنوان اثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والنفسية لكبار السن (50-60)سنة هدفت الدراسة الى معرفة " أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح لتغيير بعض الصفات البدنية لكبار السن(50-60) سنة".اجريت الدراسة على عينة قوامها 20 مسن

ممارس موزعين الى مجموعتين ضابطة وتجريبية. طبق البرنامج على المجموعة التجريبية لمدة 4 أشهر بمعدل 3 حصص أسبوعيا لمدة 60د. حيث استخدم المنهج التجريبي خلصت الدراسة الى:

- ان هنا فروق دالة احصائية في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.
- للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح اثر ايجابي على الاختبارات البدنية والنفسية.

7-4- دراسة فوقية محمد زايد 2001 بعنوان القدرة على القيام بأنشطة الحياة اليومية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المسنين. تهدف الدراسة الى معرفة المدى النشط في حياة المسن وان المستوى نشاط الفرد ومزاولته لها في مرحلة التقدم في العمر يعكس استمرار أنماط الحياة التي نمت في الفترة الأولى من حياة الفرد.

استعانت الباحثة بعينة بقوامها 200 مسن ومسننة 100 ذوي مراكز مرتفعة و 100 ذوي مراكز عادية وباستعمال أدوات الدراسة: مقياس أنشطة الحياة اليومية للمسنين تم اعداد هـ من طرف الباحثة بالاستعانة من عدة مقاييس من أهمها (brody 1969,katz1969,mahony1965,parthal1965)

حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ،هذا وخلصت الدراسة الى - وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين ابعاد القدرة على القيام بأنشطة الحياة اليومية وابعاد الرضا عن الحياة بالنسبة للمسنين والمسنات. كما أظهرت وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين ابعاد القدرة على القيام بأنشطة الحياة اليومية وابعاد الرضا عن الحياة وفقا لمتغيري المكانة الاجتماعية (عادية -مرتفعة) والجنس.

7-5- دراسة ايمان رفعت السعيد 2002 بعنوان تأثير برنامج ترويحي مائي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة.تهدف هذه الدراسة الى تصميم وتنفيذ برنامج ترويحي مائي للتأثير الإيجابي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة.حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة.أجريت الدراسة على عينة قوامها 20 سيدة تم اختيارها بالطريقة العمدية.

حيث استخدمت الباحثة في جمع البيانات لدراستها :1- مقياس الرضا عن الحياة من اعداد مجدي محمد الدسوقي.2- البرنامج الترويحي المائي.

كما استخدمت الباحثة معامل الارتباط "سبيرمان"، اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام الإحصاء اللابرمتري، استخدم النسبة المئوية للتغير.

خلصت النتائج البحث الى وجود فروق دالة احصائية في مقياس السعادة، تقدير الاجتماعي، القناعة والطمأنينة. مما يؤكد أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على عينة البحث.

7-6- دراسة بشير حسام، حملاوي عامر 2011 بعنوان فعاليات النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق

الصحة النفسية وادماج المعاق حركيا تهدف هذه الدراسة الى:

- معرفة واقع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل المراكز الخاصة بفئة المعوقين حركيا.

- اثبات ان لممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور في تحقيق الصحة النفسية.

حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي المقارن الذي يعتمد على طريقة بحثية تتضمن الإجراءات التي تعمل على اتجاه معرفة خصائص وتفسير الفروق بين مجموعتين او أكثر.

وبالاعتماد على أسلوب العينة المقصودة في اختيار افراد المجموعة للنشاط الرياضي الترويحي ، والمجموعة غير ممارسة للنشاط الرياضي الترويحي ، وعليه انتقي الباحث 180 فردا توزعوا على مجموعتين أولها : المجموعة الممارسة وعددها 90 معوقا ، تم جمع افرادها من المركز الطبي التربوي بجيجل وثانيهما: المجموعة غير ممارسة وعددها 90 معوقا ، تم جمع افرادها من المركز الطبي البيداغوجي للأطفال المعوقين حركيا بعين البيضاء ولاية ام البواقي.

وباستعمال مقياس الصحة النفسية قام بوضعه كل من اليونارد ، ديروجيتس ، ليمان و لينوكوفي تحت عنوان SCL، Symptoms check List ، و يهدف الى التعرف على الحالة النفسية العامة للأفراد، قام بتعريبه الدكتور فائز محمد على الحاج، أستاذ علم النفس العام في جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية. يتكون المقياس من 66 عبارة تدرج تحت سبعة ابعاد وهي موزعة كالآتي: الاعراض الجسمية، الوسواس القهوار، الحساسية الفاعلية، الاكتئاب، القلق، العداوة، الفوبيا.

حيث خلصت الدراسة على يمكن القول ان النشاط الرياضي الترويحي الموجه للأطفال المعاقين حركيا في المركز الطبية التربوية أثبت كفاءته وفعاليته في الارتفاع بمستويات نموهم من الناحية النفسية والانخراط في تفاعلات وعلاقات مثمرة مع اقربائهم العاديين وبالتالي إدماجه اجتماعيا داخل المجتمع وتحقيق الصحة النفسية.

7-7- دراسة رحلي مراد (2016) تحت عنوان "دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية بعض

مؤشرات السلوك التوافقي " الذكاء -التوافق الحركي" للمتخلفين عقليا القابلين للتعلم " حيث هدفت الدراسة

الى ترشيد السلوكيات الصحية المرتبطة بتنمية الذكاء و تحسين الحركات التناسقية بين مختلف أطراف الجسم

من خلال-تصميم برنامج ترويحي رياضي يتناسب مع فئة المعاقين عقليا.

معرفة القدرات العقلية و الفكرية للأطفال المعاقين عقليا- التعرف على فعالية البرنامج الترويجي المقترح على مجمل التوافقات الحركية لمختلف أطراف الجسم و عملية التنسيق بين الحركات سواء في حالة السكون أو حالة الحركة للأطفال المعاقين عقليا. حيث إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث مطبقا تصميم القياس القبلي والبعدي باستخدام مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة على عينة قوامها (20) تلميذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الأطفال المتخلفين عقليا بالمركز الطبي البيداغوجي بولاية المسيلة، من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من (12-15 سنة).

وقد تراوحت نسبة ذكائهم من (60-70) حسب الملف الطبي لكل طفل داخل المركز و تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وعدد كل منهما 10 تلاميذ.

واستعمال الاجهزة ، والأدوات المستخدمة في البحث ، إضافة إلى برنامج الترويح الرياضي المقترح (إعداد الباحث). تم تطبيقه على المجموعة التجريبية فقط، مدة 12 أسبوع بواقع ثلاث مرات أسبوعيا لمدة 40 دقيقة في كل وحدة من وحدات البرنامج ، في الفترة الزمنية من بداية الموسم الدراسي 2014، حيث أسفرت الدراسة الى أهم النتائج التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في مقياس الذكاء للأطفال المعاقين عقليا.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في التوافق الحركي للأطفال المعاقين عقليا لصالح القياس البعد.

- هناك علاقة بين درجات الذكاء تحسنها والتوافق الحركي بناء على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويجية.

- البرنامج له تأثير ايجابي في تنمية السلوك التوافقي من خلال التحسن في التوافق الحركي وارتفاع درجة الذكاء وذلك من خلال زيادة التفاعل الاجتماعي والشعور بالقيمة الذاتية والشعور بالانتماء.

- البرنامج الترويجي الرياضي المستخدم في الدراسة أحرز نجاحا ملحوظا وله فعاليته في ترشيد السلوكيات الصحية لدى هؤلاء الأطفال المعاقين عقليا.

7-8- دراسة إسماعيل عبد الغاني محمود القرة غولي" (2011) تحت عنوان " النشاط الترويجي وأهميته في تطوير الثقة بالنفس للمعاقين " . (غولي، 2011)، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي على تطوير الثقة بالنفس للمعاقين ،وكذا التعرف على أثر النشاط الرياضي على اندماج

المعاق بالمجتمع. وابتاع المنهج الوصفي بالطريقة المسحية ملائمة طبيعة البحث. على عينة من المعوقين المقعدين النزلاء في مراكز إعادة التأهيل في وسام المجد (عددهم 50) و قد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، باستعمال استمارة استبيان والمقابلات الشخصية مع المعوقين المقعدين الموجودين في المركز، حيث أسفرت الدراسة على أهم النتائج التالية:

- وجود الأنشطة الترويحية في المركز ضروري لإتاحة العيش للمعاقين و التقدم في إنجاز أعمالهم وإثبات وجودهم في المجتمع

- قلة في الأجهزة و الأدوات المستخدمة في المراكز و الصالات و الملاعب.

- إن المسابقات التي تجري في المركز لها دور فعال في إعطاء الثقة بالنفس بين زملائهم و تعويدهم الثبات.

- عند ممارسة المعاق للنشاط الترويحي مع وجود أفراد أسرته يشعر المعاق بالمساعدة و الارتياح و إعطاء قوة أكبر.

7-9- دراسة لـ (Stephen Lord & Sally Castell, 1994) بعنوان " تأثير تمارين التوازن والقوة

ورد الفعل لدى المسنين" هدفت الدراسة الى معرفة مدى تأثير تمارين التوازن والقوة على الحالة الصحية للمسنين. استعان الباحثان بعينة 40 قوامها مسنا ، تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة (20 مسن بمتوسط العمر 65.5) وتجريبية (20 مسن بمتوسط العمر 62.5). وباستعمال ادوات تمثلت في اختبارات لتقييم التوازن والقوة ، برنامج نشاط بدني يحتوي على المشي وتمارين هادئة ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي ، تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية لمدة 20 أسبوع بمعدل حصتين أسبوعيا بمعدل 60 د، خلصت الدراسة الى وجود تحسن في القوة على مستوى قوة عضلة رابعة الرؤوس ، وزمن رد الفعل بينما هناك انخفاض على مستوى العينة الضابطة. وقد تبين ان هناك تحسن مستمر لدى المجموعة التجريبية طوال مدة البرنامج في اختبارات تأرجح الجسم. وقد استنتج ان البرنامج يحسن في القدرات البدنية للمسنين.

7-10- دراسة لـ (صالح أحمد ، السويح الرقيعي و البهلول عبد المجيد ، 2014) بعنوان " برنامج

مقترح لتعليم المشي الرياضي وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لكبار السن". يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للمسنين، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية بعد استبعاد سبعة عناصر لصعوبة اشتراكهم في تنفيذ البرنامج، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (30) عضوا.

وباستعمال الأجهزة والأدوات الخاصة بالقياسات الأنثروبومترية وعناصر اللياقة البدنية والمهارية. الأجهزة والأدوات الخاصة بالقياسات الفسيولوجية حيث خلصت الدراسة الى اهم النتائج التالية:

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث.

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث.

- برنامج المشي المقترح له تأثير إيجابي على تحسن المتغيرات قيد الدراسة (البدنية الفسيولوجية).

7-12- دراسة لـ (Baptiste Orliac & France Mourey., 2014) بعنوان " دراسة مقارنة

لثلاث طرق من الأنشطة البدنية المكيفة لدى كبار السن".الهدف من هذه الدراسة هو مقارنة فعالية النشاط البدني المعدل في ثلاث طرق مختلفة (المشي ، التوازن ، تمارين بناء العضلات) لمرضى المسنين في مرحلة اعادة التأهيل، باستخدام عينة قوامها 30 مسنا من بينهم 18 امرأة و 12 رجلا. يبلغ متوسط العمر 82 عامًا.

حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي قسمت المجموعة الى 3 أفواج تجريبية. الفوج الأول تدرب التقوية العضلية ، الفوج الثاني تدرب على المشي ، الفوج الثالث تدريب على التوازن مدة البرنامج 4 أسابيع بمعدل 3 ساعات في الأسبوع، وباستعمال الادوات: اختبار سرعة المشي، اختبار Timed up and go ، اختبار التوازن Berg balance scale، اختبار الوقوف و الجلوس على الكرسي لمدة 30ثا. اختبار قياس الاستقلالية الوظيفية.

أظهرت النتائج الدراسة تأثير إيجابي دال احصائيا في جميع المجموعات التجريبية. كما تبين ركود في التحسن بين الأسبوع الثاني والرابع عند المسنين ما فوق 85 سنة.

7-13- دراسة لـ (إيمان رفعت السعيد، 2002) "تأثير برنامج ترويجي مائي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة "

تهدف هذه الدراسة الى تصميم وتنفيذ برنامج ترويجي مائي للتأثير الإيجابي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة استخدام الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة. أجريت

الدراسة على عينة قوامها 20 سيدة تم اختيارها بالطريقة العمدية ،استخدمت الباحثة في جمع البيانات لدراستها :

- 1- مقياس الرضا عن الحياة من اعداد مجدي محمد الدسوقي.
 - 2- البرنامج الترويجي المائي،استخدمت الباحثة معامل الارتباط "سبيرمان " ، اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام الإحصاء اللابرمري ، استخدم النسبة المئوية للتغير ، أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا في مقياس السعادة ، تقدير الاجتماعي ، القناعة والطمأنينة.
- مما يؤكد أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على عينة البحث.

7-14- دراسة ل (سلطان عبد الصمد إسماعيل،2005) بعنوان " تصميم برامج الترويج لكبار السن"هدفت الدراسة الى تصميم برامج الترويج لكبار السن ، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بأسلوب التحليلي، وباستعمال عينة بلغت 251 فردا تم اختيارها بالطريقة العشوائية معتمدا على تصميم استشارة استبيان للتعرف على محددات برنامج ترويجي للمسسن ،أهم نتيجة توصل اليها الباحث هو ان من خلال الممارسة لبرامج الترويج يمكن للمسسن التخلص من تؤثر الحياة اليومية ، للتخلص من الشعور بالعزلة الاجتماعية واستثمار وقت الفراغ والوقاية من البدانة.

7-15- دراسة ل (د. وليد أمين عباس بهجت،2006) بعنوان تأثير برنامج ترويجي رياضي مقترح على الحالة النفسية والاجتماعية لعينة من كبار السن فوق سن 45 سنة ، يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج ترويجي رياضي مقترح على كبار السن فوق 45 سنة وذلك بمقارنة بين مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى وتجريبية ، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة ولتحقيق أهدافها وذلك باستخدام أسلوب القياس القبلي والبعدي على مجموعة واحدة متجانسة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من كبار السن من هم فوق سن 45 عاماً ممن تم إنهاء عمله بالمعاش المبكر أو ممن وصلوا إلى سن المعاش 60 عاماً بأحد الأندية بمحافظة الجيزة المعنية بكبار السن بمحافظة الجيزة وبلغ عددهم (20) شخص من الرجال. جميع أفراد العينة من الرجال المتطوعين الراغبين في إجراء تجربة البحث وظروفهم الشخصية تسمح بذلك. تراوحت أعمار أفراد العينة من (45- 55) سنة مع تقاربهم من حيث الطول بالوزن ، جميع أفراد العينة كانوا يزاولون أعمالا مكتبية. جميع أفراد العينة يعيشون في ظروف بيئية متشابهة من الناحية الاقتصادية والاجتماعية وذلك وفقا لاستمارة جمع البيانات ،وقد تم استبعاد من لا تنطبق عليهم هذه

الشروط ، وباستعمال استمارة لجمع ألبينات ميزان طبي لقياس الوزن أبالكيلوجرام جهاز الرستمتر Restameter لقياس الطول السنتيمترات.

خلصت نتائج الدراسة الى ان تنفيذ البرنامج الترويجي يؤدي الى زيادة القدرة على الاندماج في الجماعة. - التعاون مع الآخرين والبعد عن العزلة. - حدوث تغيير في الحالة النفسية والاجتماعية لدى عينة البحث قبل وبعد أداء البرنامج.

16-7- دراسة ل (بشير معمريه ، عبد الحميد خزار، 2009) بعنوان الاضطرابات الجسمية و النفسية لدى كبار السن.

يسعى هذا البحث الى التعرف على الامراض البدنية أكثر انتشارا بين المسنين والفروق بين الجنسين فيها. والتعرف على الامراض النفسية أكثر انتشارا بين المسنين والفروق بين الجنسين فيها ،استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة. حيث تجمع البيانات من عينة البحث، ثم يقارن بين الجنسين فيها، على عينة قوامها 56 مسن تتراوح أعمارهم بين 61 -88 سنة و 42 من المسنات تتراوح أعمارهن بين 59 و 91 سنة كلهم من مقيمي دار العجزة ،حيث اعد الباحثان أداتين لجمع المعلومات احدهما خاص بالأمراض الجسمية احدهما للذكور والأخرى للإناث وتتضمن كل منهما 82 مرضا جسيما. والثانية خاصة بالاضطرابات النفسية وتتضمن 65 اضطرابا نفسيا. تبين من نتائج الدراسة انه لا توجد فروقات بين المسنين والمسنات في انتشار الامراض الجسمية. كما تبين انه توجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في الاضطرابات النفسية عند مستوى الدلالة 0.01 في توهم المرض لصالح الإناث. وعند مستوى الدلالة 0.05 في العصبية الزائدة لصالح الذكور. اما الفروق في الامراض النفسية الأخرى فلم تكن دالة احصائيا.

17-7- دراسة ل (ثروت الحسروني، 2011). بعنوان تأثير النشاط البدني على جودة حياة المسنين في بيروت.

تهدف الدراسة الى معرفة تأثير النشاط البدني على جودة الحياة لدى المسنين في بيروت ،اما عينة الدراسة فشارك فيها 200 شخص تتراوح أعمارهم بين 64 و 80 (112 امرأة و 87 رجلا) يعيشون في بيروت ،استخدم الباحث المنهج الوصفي ، استخدم الباحث استبيان يتضمن 3 محاور. المحور الأول خاص البيانات الشخصية (السن، الطول، الوزن) و(الوظيفة و الحالة الصحية). المحور الثاني خاص بالنشاطات البدنية: المحور الثالث خاص بجودة الحياة. هذا وأسفرت الدراسة على 50.5 % من المسنين لديهم افراط في السمنة

و19% لديهم زيادة في الوزن. زيادة الوزن أكثر انتشارا عند الرجال مقارنة بالنساء ($P < 0.05$). 58.7% من المسنين مصابين بأمراض مزمنة و11.5% من الأشخاص يزاولون وظائفهم (الرجال أكثر من النساء 24.1% مقابل 1.8%). معدل النشاط البدني وجودة الحياة متوسط (15.1 / 30 و 58.7% على التوالي)، وهي أقل بكثير في الرجال مقارنة بالنساء ($p < 0.05$ و $p < 0.01$ على التوالي). وأخيرا، ترتبط درجة النشاط البدني وجودة الحياة سلبا بالمعلومات الأنثروبومترية وترتبط ط ارتباطا إيجابيا مع بعضها البعض ($p < 0.05$, $r = 0.85$).

18-7- دراسة لـ (Cécile laffont،2014) لغة الجسد وكبار السن: التكفل الجماعي في النفس- حركي بمراكز الأشخاص المسنين ، هدفت الدراسة الى معرفة فاعلية مجموعة من التعبيرات الجسدية في إعادة تأهيل الجسد وتقدير الذات لدى كبار السن مما تعمل على تطوير علاقات اجتماعية جديدة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، اجريت الدراسة على عينة قوامها سبعة (7) من كبار السن المقيمين في المركز. حيث استخدمت في هذه الدراسة برنامج نفس-حركي يعتمد على التعبير الجسدي والوعي الجماعي والتواصل والتعبير اللفظي.

من خلال النتائج تبين ان البرنامج له اثار إيجابية على تحسن الصحة النفسية لدى المسنين من خلال التعبير الجسدي والتواصل الجماعي عن طريق التعبير اللفظي.

التعليق على الدراسات السابقة:

اهتمت الدراسات الى اثر النشاط الترويحي الرياضي على التوافق النفسي أو جانب آخر من الجوانب النفسية لدى الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة والمعاقين حركيا في حين كانت الدراسات الخاصة بكبار السن قليلة، واعتمدت اغلب الدراسات على المنهج الوصفي والتجريبي بنسبة أقل، وتوصلت اغلب البحوث أن اثر النشاط الترويحي على التوافق النفسي أو الجوانب النفسية الأخرى التي كانت قيد الدراسة بها كان كبير عند ذوي الاحتياجات الخاصة بينما الجديد في الدراسة الحالية هو أننا حاولنا اقتراح برنامج ترويحي رياضي يتناسب مع كبار السن ومحاولة التعرف على مدى فاعليته على التوافق النفسي والرضا عن الحياة، إضافة الى التعرف على المنهج المستخدم في هذه الدراسات والذي يهدف إلى ما هو كائن في الوقت الحالي. وكذا معرفة نوعية، حجم وكيفية اختيار العينات، الطرق الإحصائية المستخدمة و ذلك من دراسة لأخرى حسب حجم ونوعية العينة التي تم التطبيق عليها.

-جديد الدراسة الحالية:

على ضوء نتائج هذه الدراسات ارتأى الطالب ان يحدو في هذا المسعى بإجراء هذا النوع من البحوث(فاعلية الانشطة الترويحية الرياضية لدى كبار السن) على البيئة الجزائرية بغرض معرفة فاعلية الانشطة الرياضية الترويحية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن. كذلك جديد الدراسة يظهر في تسليط الضوء على الجوانب النفسية وتأثرها بالبرامج الترويحية الرياضية. كما يسعى الطالب الباحث الى تحديد الفروق في درجة التوافق النفسي العام والرضا عن الحياة في القياسات القبلية والبعدية لدى كبار السن الممارسين للترويح الرياضي.

الباب الأول الجانب النظري

الفصل الأول: التوافق النفسي

الفصل الثاني: الترويح والترويح الرياضي

الفصل الثالث: الرضا عن الحياة وكبار السن

مدخل الباب

ولمعالجة موضوع الدراسة من شقها النظري اعتمد الطالب الباحث ثلاث فصول تطرقنا في الفصل الأول إلى التوافق النفسي وتضمن مجموعة من التعاريف، إضافة إلى أبعاد التوافق، فضلاً عن النظريات المفسرة له.

أما الفصل الثاني تم معالجة الترويح و الترويح الرياضي من مختلف المفاهيم الرامية إلى ذلك، أما الفصل الثالث تم تقييم جملة من التعريفات حول الرضا عن الحياة وانعكاساتها على عينة الدراسة المتمثلة في فئة كبار السن الممارسين للترويح الرياضي.

الفصل الأول

التوافق النفسي

الفصل الأول: التوافق النفسي

تمهيد

1. التعريفات التوافق النفسي

1-2. النظريات المفسرة للتوافق النفسي

1-2-1. النظرية السلوكية.

1-2-2. نظريات التحليل النفسي

1-2-3. النظريات الإنسانية

1-3. ابعاد التوافق النفسي

1-3-1. التوافق الشخصي

1-3-2. التوافق الاجتماعي

1-3-3. التوافق المهني

1-3-4. التوافق الصحي

1-3-5. التوافق الأسري

خلاصة

تمهيد:

إن الإنسان يحاول دائماً في حياته و أثناء قيامه بالأنشطة المختلفة أن يصل إلى حالة من الرضا وإشباع دوافعه فهو منذ طفولته يتخذ أسلوباً في تعامله مع الناس أو في حل المشكلات التي تواجهه و لكنه كثيراً ما يواجه و يصطدم في أدائه بعقبات تمنع من تحقيق دوافعه و تسبب له ضيقاً وقلقاً وتوتراً مما يجعله يبحث عما يخفف عنه حدة هذه التوترات النفسية وإحباط، حتى يجد أسلوباً خاصاً يؤدي إلى سعادته وراحته ورضاه، وإلا قد يلجأ إلى الانطواء أو العدوان، الاستمرار العطف مع الآخرين.

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

وعلى ضوء ما تقدم سنتطرق في هذا الفصل إلى التعريف بموضوع التوافق النفسي باعتباره من المواضيع الهامة في علم النفس و الصحة النفسية حيث سنتعرف على أبعاد التوافق و مجالاته والعوامل المؤدية إلى حسن التوافق و علاقة التوافق النفسي بالنشاط الرياضي الترويحي.

1-1. تعريف التوافق: التوافق مصطلح مركب وغامض إلى حد كبير ذلك أنه يرتبط بالتصور النظري للطبيعة الإنسانية، فمصطلح *Adaptation* يعني (تكيف) و *Ajustement* يعني (توافق) وهناك اختلافاً بين هذه التعريفات راجعة إلى طبيعة عملية التوافق المعقدة وإلى الإطار النظري والفلسفي الذي ينطلق منه الباحثون ، وهناك ثلاثة اتجاهات عند تعريف التوافق وهي:

- الميل إلى التوازن وأن عملية التوافق هي عملية بين الفرد ونفسه من جهة وبينه وبين بيئته من جهة أخرى ، وأن الفرد المتوافق هو الذي يحقق حاجاته ومتطلباته المادية والنفسية ضمن الإطار الثقافي الذي يعيش فيه ، وهو على قدر من المرونة وعلى التشكل ضمن البيئة التي يعيش فيها . وهناك من يرى بأن هناك أموراً تلازم التوافق الجيد مثل السعادة النفسية لذا يعرف التوافق بأنه تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الأولية الفطرية والعضوية والفسولوجية والثانوية والمكتسبة ، ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحله المتتابعة (دمهوري رشاد .، 1996)

- الميل إلى أن عملية التوافق تكمن في مسايرة المجتمع بما فيه من معايير وأعراف وتقاليد وعدم الخروج عليها أو الاصطدام معها، لذا فإن الباحثون السلوكيون الذين هم من أنصار هذا الاتجاه يرون بأن العمليات التوافقية

متعلمة وأن الأفراد متى ابتعدوا عن المجتمع وأصبحوا أقل اهتماماً بالتلميحات الاجتماعية فإن سلوكياتهم تأخذ شكلاً شاذاً غير متوافق.

- أن عملية التوافق ذاتية الصبغة وإن الفرد المتوافق هو الذي يخلو من الصراعات الداخلية الشعورية واللاشعورية ويتحلى بقدر من المرونة ويستجيب للمؤثرات الجديدة باستجابات ملائمة وأنه مشبع لحاجاته الداخلية الأولية والثانوية المكتسبة وأنه متوافق مع مطالب النمو عبر مراحل العمر المختلفة وهذا ينعكس بالطبع على بيئته التي يعيش فيها، لذا فإن الباحثون الذين يميلون إلى هذا الاتجاه التحليليين يرون أن الشخص المتوافق هو الشخص صاحب الأنا الفعال الذي يسيطر على كل من الهو والأنا الأعلى ويستطيع أن يوازن بين متطلبات الهو وتحذيرات الأنا الأعلى وبالتالي يستطيع الفرد أن يقوم بعملياته العقلية النفسية والاجتماعية على خير وجه. (محمود، 2003، صفحة 154)

كما يعرفه بض الباحثين بيولوجيا كما ورد في نظرية دارون في النشوء و الارتقاء بأنه قدرة الكائن الحي على التلاؤم مع الظروف البيئية ، فعند حدوث تغيرات بيئية مفاجئة يواجهها الكائن الحي بتغيرات ذاتية و بيئية ليستمر في البقاء فان فشل في ذلك ينقرض و يختفي . و لقد عرف علماء النفس والباحثين مصطلح التوافق بمعاني كثيرة متداخلة ومتشابهة ويرجع ذلك إلى تباين خلفياتهم العلمية والثقافية ، ورغم تلك الاختلافات نجد أن تعريفاتهم تركز على توافق الفرد مع نفسه أو توافقهم مع المجتمع والبيئة. (فهيمى ا.، 1981، صفحة 191)

ويذكر ايضا فهيمى: على أن التوافق النفسي هو تفاعل مستمر بينا لشخص وبيئته ويعرف ايضا على أنه خلو الفرد من النزاع الداخلي والتكيف لظروف البيئة الاجتماعية والمادية، توصلت الباحثة (هدى، 2000، صفحة 58) إلى مجموعة من الخصائص المتضمنة في مفهوم التوافق وهي:

- التوافق عملية تفاعلية متحركة مرنة وليست حالة ثابتة.
- التوافق عملية مستمرة ، لا تتوقف في أي مرحلة من مراحل العمر.
- هدف التوافق إشباع الحاجات وتحقيق 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 والتنوعية والثقافية.

أ- تعريف لازاروس: "التوافق هو مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة". (4) (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". (5) (السابق)

يشير تعريف كارل روجرز 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 موقفاً جديداً، أو مشكلة مادية، أو اجتماعية أو خلقية أو صراعات نفسية، تغييراً يناسب هذه الظروف الجديدة". (6) (راجح، 1985)

د- أما مصطفى فهمي فيعرف التوافق أنه: "عملية دينامية مستمرة التي يهدف فيها الشخص إلى تغيير سلوكه لإحداث علاقة أكثر تلاؤماً بينه وبين بيئته، أي القدرة على بناء علاقات مرضية بين المرء وبيئته". (7) (فهمي، 1979)

وفي الأخير نستخلص من التعاريف السابقة أن التوافق هو عملية تعديل وتغيير الفرد لسلوكه وفق متطلبات البيئة بحيث يكون هذا الفرد قادراً 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 والتوافق 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 والمجتمع ويمكن اعتباره الحالة التي يكون فيها الفرد متوافقاً مع نفسه ومع محيطه والآخرين. فمفهوم التوافق النفسي لحد ذاته يحمل مصطلح الصحة النفسية أي قدرة الفرد على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته ذاتياً واجتماعياً.

1-2. النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

من المعلوم بأن غالبية علماء النفس ينظرون للتوافق النفسي على أنه السواء والخلو من الاضطرابات والصراعات النفسية والقدرة على الانسجام مع النفس والآخرين ، ومع هذا الاجماع فأن 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)

1-2-1. النظرية السلوكية:

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

ولقد اعتقد كل من (واطسون *Watson*) ، و(سكنر *Skinner*) على أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئية 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 اهتماماً أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية وينتج عن ذلك أن يأخذ هذا السلوك شكلاً شاذاً أو غير متوافق.

وقد رفض (باندورا *Bandura*) التفسير السلوكي الكلاسيكي والذي يقول بتشكيل طبيعة الانسان بطريقة آلية ميكانيكية حيث أكد بأن السلوك وسمات الشخصية نتاج للتفاعل المتبادل بين ثلاثة عوامل هي مشيرات :

- الاجتماعية منها (النماذج).

- السلوك الإنساني.

- العمليات العقلية والشخصية.

كما أعطى وزناً كبيراً للتعليم عن طريق التقليد ولمشاعر الكفاية الذاتية ، حيث يعتقد أن لمشاعر الكفاية أثرها المباشر في تكوين السمات التوافقية أو غير التوافقية. (جواد، 2004)

1-2-2. نظريات التحليل النفسي:

ان عملية التوافق الشخصي كما يراها (فرويد *Freud*) غالباً 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 اجتماعياً كما يرى بأن العصاب والذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التوافق ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي : - قوة الأنا- القدرة على العمل- القدر على الحب.

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

ويمثل (الهو) رغباتنا وحاجتنا ودوافعنا الأساسية وهو بهذا مخزن للطاقة الجنسية ويعمل الهو بناءً على مبدأ اللذة والذي يبحث عن تحقيق سريع للتوتر دون مراعاة للعوامل الاجتماعية ويمكن إتباع رغبات الهو عن طريق الفعل أو التصرف اللاإرادي ، 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) مخزناً للقيم المعروسة والمثل والمعايير الأخلاقية الاجتماعية ، والأنا الأعلى يتكون من (الضمير والأنا المثالية) فالضمير ينسب إلى القدرة على التقييم الذاتي والانتقاد والتأنيب في حين أن الأنا المثالية ما هي إلا تصور ذاتي مثالي يتكون من سلوكيات مقبولة ومستحسنة.

وعلى أساس ما تقدم يربط فرويد التوافق بقوة الأنا حيث يكون المنقذ الرئيسي فهو يتحكم ويسيطر على الهو والأنا الأعلى ويعمل كوسيط بين العالم الخارجي ومتطلباتهم ، كما يعد فرويد تعددت وجهات النظر التحليلية والتي أكدت في الغالب على أهمية العوامل الاجتماعية وفاعلية الأنا، فعلى سبيل المثال يرى (أدلر *Adler*) أن كل فرد يسعى للتكيف مع بيئته وتطوير حياته وتحقيق امتياز وتفوق على الآخرين بطريقة فريدة بدافع الشعور بالعجز ، وهذا ما سماه 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 فريداً بسبب التأثيرات المختلفة للذات الداخلية وتركيباتها ، إلا ان الطبيعة الإنسانية تعد أساساً

أنانية، وخلال عمليات التربية فإن بعض الأفراد ينمو ولديهم اهتمام اجتماعي قوى وينتج عنه رؤية الآخرين مستجيبين لرغباتهم ومسيطرين على الدافع الأساسي للمنافسة دون مبرر ضد الآخرين طلباً للسلطة أو السيطرة، كما ذهب (ينج *Jung*) إلى تأكيد ذلك من خلال افتراضيه للاشعور التجمعي وأنماط الشخصية إلا أن تأكيد اثر العوامل الاجتماعية أصبح أكثر وضوحاً في نظريات كل من (هورني *Horney*) والتي أكدت أهمية الحب الوالدي، و(فروم *Fromm*) المؤكد لأهمية العوامل الاجتماعية خارج الأسرة وخاصة 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 جميعاً عن الروح العدوانية تجاه الآخرين.

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

ويؤكد اريكسون على فاعلية الأنا وعلى النمو المستمر مدى الحياة وفقاً لمبدأ التطور وذلك من خلال ثمان مراحل متتابعة تبدأ كل منها بظهور أزمة للنمو تحدد من خلال تفاعل العوامل البيولوجية والاجتماعية والشخصية وتنتهي بحل الأزمة ، ويقاس التوافق الاجتماعي من خلال طبيعة الحل الايجابي أو السلبي للأزمة والتي تشمل جانبين يمثلان طرفي نقيض ، وبالعودة إلى ما ذكر سابقاً 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 والحجل والشك ، المعاناة من مشاعر الذنب وفقدان روح المبادرة ، الشعور بعدم الكفاية وعدم القدرة على الإنجاز فقدان الهوية واضطراب الدور ، العزلة ، الركود ، واليأس.(عبيدات، وآخرون، 1992).

3-2-1. النظريات الإنسانية :

ينظر رواد الاتجاه الإنساني إلى أن الإنسان ككائن فاعل يستطيع حل مشكلاته وتحقيق التوازن وأنه ليس عبداً للحتميات البيولوجية كالجنس والعدوان كما يرى فرويد أو 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 سلباً عن ذاته وتمثل نظريتي

(روجرز *Rogers* و *Maslo*) أهم النظريات في هذا المجال حيث يربطان إجمالاً التوافق بتحقيق الذات *Self Actualization* أو بلغة روجرز في كتاباته الأخيرة الشخص كامل الفاعلية *Fully Functioning Person* ، ويرى روجرز أن الشخص المنتج الفعال هو الفرد الذي يعمل إلى أقصى مستوى أو إلى الحد الأعلى وانه يتصف بما يلي :

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

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

ج- **الإنسانية** : هؤلاء الأشخاص لديهم قدرة 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 المعاشة التي يمرون بها .

د- **الإبداع** : وهؤلاء الأشخاص يعيشون بطريقة فاعلية في بيئاتهم ويتسمون المرونة والعفوية بدرجة تتيح لهم التكيف بصورة صحيحة مع المتغيرات في محيطهم وتعلمهم يسعون إلى اكتساب خبرات وتحديات جديدة وهؤلاء الأشخاص يتحركون بثقة إلى الأمام في عملية التحقيق الذاتي .

هـ- **الحرية** : فهؤلاء الأشخاص يتصرفون بشكل سوي ، خيارات حرة ، يوظفون طاقاتهم إلى أقصى حد ويشعرون ذاتياً بالحرية في أن يكونوا واعين لحاجاتهم ويستجيبون للمثيرات 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 ذواتهم وأن سوء التوافق النفسي يمكن أن يستمر إذا ما حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيداً عن مجال الإدراك أو الوعي ، وينتج عن ذلك استحالة تنظيم مثل هذه الخبرات أو توحيدها كجزء من الذات التي تتفكك وتتبعثر نظراً لافتقاد الفرد قبوله لذاته وهذا من شأنه أن يولد مزيداً من التوتر والأسى وسوء التوافق.

كما أكد ماسلو من خلال نظريته في تحقيق الذات وهرمه الشهير المعروف بـمهرم 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 حلها ، نقص الاعتماد على الآخرين ، الاستقلال الذاتي ، استمرار تحديد الإعجاب بالأشياء أو تقديرها ، الخبرات المهمة الأصلية ، الاهتمام الاجتماعي القوي والعلاقات الاجتماعية السوية ، الشعور بالحب تجاه الآخرين ، وأخيراً التوازن أو الموازنة بين أقطاب الحياة المختلفة(فهمي، 1981).

وعليه يرى الطالب الباحث من خلال التعريفات السابقة ان معظم سلوكيات الفرد هي محاولة فردية في تحقيق توافقه اما على مستوى الشخصي او 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 ابراز صورة صادقة عن توافقه السليم.

وقد تبين من خلال العرض السابق لهذه النظريات :أن التوافق التقدم في العمر هو نتيجة التفاعل بين نوعين من العوامل هما: العوامل الداخلية الخاصة بالشخص والعوامل الخارجية التي ترتبط بالبيئة والسياسات الاجتماعية والحضاري.والى جانب هذه النظريات يوجد العديد من النظريات مثل نظرية الاستمرار ونظرية المنحى 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 انه اشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة تقل فيها التوترات والصراعات النفسية واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة، ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية ، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه.

1-3. أبعاد التوافق النفسي :

نظرا لتعدد مجالات الحياة فإن هناك أشكال متعددة من التوافق منها ما يتعلق بوجود الفرد و بقاء كيانه و منها ما يتصل بعلاقته مع غيره و تستعرض إلى أهم أنواعه

1-3-1. التوافق الشخصي (النفسي): ويتضمن السعادة مع النفس والرضا 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 نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق فيها كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات و الصراعات النفسية التي تقتزن بمشاعر الذنب والقلق والضيق والنقص والرثاء (مصطفى، 1979، صفحة 13) ويرى فرج عبد القادر طه أنه " يتضمن خفض التوتر الذي تستثيره الحاجات فإذا تحقق خفض التوتر للفرد بدون توريطة في توتر ذي NEEDS " درجة معادلة أو أزيد من الخطر أعتبر التوافق مرضيا .

أما حامد عبد السلام زهران فيرى " إن التوافق الشخصي يتضمن السعادة و الرضا عن النفس و إشباع الدوافع و الحاجات الداخلية الأولية الفطرية و العضوية و الفسيولوجية و الثانوية المكتسبة و يعبر عن سلم داخلي حيث لا صراع داخلي و يتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة(14) (زهران) كما يعرفه مجدي أحمد عبد الخالق " التوافق النفسي في أقصى درجاته يعني أن يعيش الفرد هذه الحياة راضية مرضية في حدود قدراته) و استعداداته (16) (الخالق، 1996).

ويظهر للطالب الباحث من خلال هذا الطرح تبين أن معظم الباحثين يتفقون على أن التوافق الشخصي هو ذلك المجهود الداخلي الذي يبذله المرء بدافع حاجاته و إرضاء لنفسه بهدف تحقيق أدنى استقرار نفسي ممكن نهيك عن الرضا و السعادة و الثقة النفسية التي يمكن من خلالها التقليل من الصراعات الداخلية و الخارجية أي مع ذاته.

1-3-2. التوافق الاجتماعي : ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة والسعادة الزوجية مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.

ويعرفه مصطفى فهمي " بأنه تكيف السلوك الأفراد و لجماعات لمواجهة ما يطرأ على المجتمع من تغيير وتتبع لهذا فيجب عليهم أن يغيروا بعض عاداتهم و تقاليدهم عن طريق تعليم جديد و عملية التوافق الاجتماعي هذه من شأنها أن توحد وجهات النظر و الآراء و الأفكار في المجتمع و تحقق حدا أدنى من التفاهم المتبادل المشترك فيما يتعلق بالأوضاع الاجتماعية الجديدة فتصب السلوك الاجتماعي للأفراد و الجماعات في إطار متوافق مع التغيير الاجتماعي (18) ،أما عبد الله عبد الحي موسى فيعرفه " إن تقبل

الآخرين هو أساس التوافق الاجتماعي فظاهرة التغيير الاجتماعي تتطلب من الأفراد و الجماعات أن يكيّفوا سلوكهم لمواجهة ما يطراً على المجتمع من تغير و تبعاً لذلك يجب عليهم أن يغيروا بعض عاداتهم و تقاليدهم عن طريق تعليم جديد (الشاذلي، 2001، صفحة 19)

ويعرفه سعد الفيشاوي "التوافق الاجتماعي هو أحد الآليات النفسية الاجتماعية الأساسية لإضفاء الطابع الاجتماعي للشخصية و هو العملية التي يتكيف بها الفرد مع بيئته الجديدة و تتعدى الأنماط الأساسية لعمليات التوافق من خلال بنية حاجات و دوافع الفرد (20) (الفيشاوي)

وخلال ما أدلى به جل الباحثين بناءً يظهر لنا جلياً أن التوافق الاجتماعي هو الاستعداد النفسي لتقبل الآخرين و تبني ما لديهم من أفكار و أخلاقيات و مسايرة العمل الجماعي و تقبل قواعدهم و قوانين نظامهم بما يحقق التفاعل و تكافل ايجابيين.

1-3-3. 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 واقناع شخصي، والاستعداد لها علماً وتدريباً للدخول فيها والصلاحيّة المهنية والكفاءة والإنتاج والشعور بالنجاح والعلاقات الحسنة مع الرؤساء والزملاء والتغلب على المشكلات ولا ينبغي ان نتصور ان التوافق يعني توافق الفرد لوجبات عمله المحدودة، وذلك ان التوافق المهني يعني توافق الفرد لبيئة عمله.

1-3-4. التوافق الصحي :

يعرف إجرائياً بأنه التوافق التام بين الوظائف الجسميّة المختلفة مع القدرة على مواجهة الصعوبات والتغيرات المحيطة بالإنسان والإحساس الإيجابي بالنشاط والقوة.

1-3-5. 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 تبعاً لإختلاف نظرة العلماء والباحثين

أشار (زهران، 1997) الى ثلاثة 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 عاقبة أو مرض يصيب الفرد، ويتطور التوافق الشخصي تبعاً 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 الإحباطات 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 متوافقاً توافقاً حسناً. تعتمد طبيعية التوافق على ثلاثة عناصر تشمل الفرد ويقصد به التركيب النفسي للشخص ، والحاجات والآخرون الذين يشاركونه الموقف ولا بد من تحقيق الانسجام بين هذه العناصر ليم التوافق بمعنى أن تتحقق أهدافه وتشبع حاجاته بطريقة مقبولة اجتماعياً فيحدث الاستقرار النفسي ويتم التوافق النفسي وكذلك الاجتماعي.

- في حين إن (سوء التوافق) يعني عجز الفرد عن تحقيق دوافعه وإشباع حاجاته نظراً 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.

- كما إن لسوء التوافق مظاهر متعددة ومختلفة فقد يظهر سوء التوافق في شكل مشكلات سلوكية كالسرقة والهرب وغيرها أو ما يتعرض المراهقين من مشكلات كالتنمر والانطواء وقد يشتد ويصبح أكثر خطورة إذا ما وصل إلى درجة الأمراض النفسية والانحرافات المهنية والاضطرابات العقلية .

كما يمكننا كذلك اعتبار موضوع التوافق من أهم المواضيع في علم النفس والصحة النفسية ، وعن طريقها يحقق الفرد ذاته النفسية والاجتماعية ولقد حاولنا في هذا الفصل تقديم أهم التعريفات التي قدمت لمصطلح التوافق مع تناول أهم المصطلحات المرتبطة بالتوافق ومستوياته كما تناولنا التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي

كلا على وجهة بتقديم التعريف واهم المعايير ومختلف العوامل التي يمكن أن تعيق التوافق سواء النفسي أو الاجتماعي و وصول الفرد إلى تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي يعني القدرة على تحقيق أهدافه.

الفصل الثاني

الترويج والترويج الرياضي

تمهيد

2-1- مفهوم الترويج

2-1-1- تعريف الترويج

2-1-2- أنواع الترويج

2-1-3- الهدف من الترويج

2-1-4- سمات الترويج

2-1-5- أهمية الترويج

2-1-6- مستويات الحاجات الإنسانية

2-1-7 - مستويات المشاركة في مناشط الترويج

2-2- الترويج الرياضي

2-2-1- أنشطة الترويج الرياضي

2-2-2- مميزات النشاط الترويجي الرياضي

2-2-3- خصائص الترويج الرياضي

2-2-4- العوامل المؤثرة في الأنشطة الرياضية الترويجية

2-2-5- أهداف الترويج الرياضي

2-2-6- دراسة علمية عن الرياضة للجميع

خلاصة

تمهيد

إن الحاجة للترويح عن النفس حاجة إنسانية و لها أهميتها و عادة ما نجد أننا نضع الترويح في مكان جانبي من حياتنا و لا نعطيه من الأهمية شيء ، ويتوقف ذلك على الوعي الترويحي عند الفرد ، وان يدرك مدى أهميته بالنسبة له وللمجتمع. فالترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز بالصحة و الاتزان و الصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة الجسدية و العقلية و العاطفية وليس فقط خلو الفرد من الضعف والمرض فالنشاط الرياضي الترويحي يهدف إلى السعادة التي ينشدها كل فرد ، والترويح له مكانة مميزة في جعل الحياة المتزنة بين العمل و الراحة فتكتمل الحياة في معناها وتزداد في رونقها بالترويح و تصبح أكثر إشراقا وأكثر بهجة.

2-1- مفهوم الترويح:

إن مصطلح الترويح بالإنجليزية recreation يعني التجديد والخلق والإبتكار فالمقطع الأول من المصطلح (re) يعني إعادة بناء وجزء منه "creation". يعني الخلق وبصفة عامة فقد تباينت الآراء حول مفهوم الترويح وذلك لعدم وجود تعريف محدد له ولذا سوف نتناول عرضا لأهم آراء المهتمين لدراسة مفهوم الترويح حتى تتمكن من فهم الترويح وفقا لاتجاهات المعاصرة في المجالين التربوي و الاجتماعي.

يذكر كمال درويش ومحمد الحماحي (1997) عن بتلر أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ و التي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه العديد من القيم البدنية والخلقية و المعرفية والاجتماعية.

وعن الحماحي و عايدة عبد العزيز (1998) عرفه دي درازيا DE Djerazzia بأنه النشاط الذي يساهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل و يوفر له سبل استعادة حيويته.

وكذلك عرفته تهاني عبد السلام (2001) على انه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل أثناء وبعد ممارسته لنشاط ما سلبيا أو ايجابيا هادفا ويتم أثناء وقت الفراغ وأن يكون للفرد مدفوعا برغبة شخصية ويتصف بحرية الاختيار.

في حين يؤكد براينبل على أن الترويح يعد أسلوب للحياة وأنه يعمل على تنمية الفرد الممارس لأوجه مناشطه في وقت الفراغ.

ويرى رومني Romney أن الترويح هو نشاط و مشاعر و رد فعل عاطفي و أنه سلوك و طريقة لفهم الحياة.

ويرى كراوس Kraws أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ ، و التي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد و ذلك بغرض تحقيق السرور و المتعة لذاته و اكتسابه العديد من القيم الشخصية و الاجتماعية .

وعرفه كراوس وباتس Bates بأنه نشاط و خبرة و حالة انفعالية تطرأ على الفرد من مشاركته في مناشط وقت الفراغ بدافع شخصي.

ويرى كارلسون Carlson أن الترويح هو الخبرة في قضاء وقت الفراغ ممتع يشترك فيه بمحض إرادته و من خلاله يحل على إشباع فوري.

ويعرفه بوز Bos على انه المجهود و المتعة التي يستمتع بها الفرد نتيجة لممارسته أي نوع من الأنشطة الترويحية تعود على الفرد بالنفع.

في حين يرى احمد محمد فاضل أن الترويح، بشكل عام، هو عبارة عن مساعدة الأفراد للحصول على خبرات إيجابية تساعدهم على تجديد الروح واستعادة (Leisure Experiences) أثناء وقت الفراغ الطاقة البشرية ولذا من الممكن أن نعرف الترويح على انه " يشمل جميع أوجه الأنشطة البناءة والمقبولة اجتماعيًا والتي تؤدي أثناء وقت الفراغ ويتم اختيارها والاشتراك بها لدوافع ما وفقًا لإرادة الفرد وذلك بغرض اكتساب العديد من (Intrinsic Motivation) داخلية القيم الشخصية وتحقيق الرضا والسرور والمتعة من المشاركة ذاتها وليس لدوافع كالكسب المادي أو المعنوي (Extrinsic Motivation) . " خارجية. (عبدالعزیز، 2013، ص12-13)

ويعتبر الطالب الباحث أن الترويح هو نشاط اختياري يحدث في وقت الفراغ و يسهم في التنمية الفرد من جميع الجوانب البدنية ،الانفعالية الاجتماعية ،ثقافية و ذلك حسب نوع النشاط المختار. (فاضل، 2007)

من خلال المفاهيم والتي وردت على لسان العديد من الباحثين يستطيع الطالب أن يستنتج أن النشاط الترويحي يعتمد في ممارسته أساسا على قدرة الفرد و إشباع حاجاته و دوافعه سواء كان دافع سعادة شخصية

او اكتساب لياقة بدنية و صحية أو تحقيق أهداف ثقافية و اجتماعية،لذا يمنح الترويح فرصة هامة للشباب وكبار السن للمشاركة الاجتماعية و الصحية و التعاونية مع الآخرين.

2-1-1-تعريف الترويح: ويمكن تعريف الترويح على انه " نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع ويمارس في أوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته كما يمكن أن تحدد النشاط الترويحي في اتجاهين :

أ-الاتجاه الأول : يعرف الترويح على انه مزاوله نشاط اختياري في وقت الفراغ يستهدف التحرر من الإعياء ويحقق الانتعاش والتجديد .

ب-الاتجاه الثاني : يعرفه على انه رد فعل عاطفي ونوع من العلاج الحيوي لتدعيم العلاقات الإنسانية والوصول إلى التوازن النفسي دون انتظار لأي مكافأة مادية .

و من ثم يرى الطالب الباحث أن المحور الأساسي للترويح هو السعادة و مجموعة الأحاسيس والمشاعر التي يجنيها الفرد جراء ممارسته ومزاولته للأنشطة التي تتميز بالإحياء،الانجاز،الابتكار والإبداع، وعليه فان درجة الاستمتاع و المرح التي يبحث عنها الفرد في مختلف أشكال الترويح تعتبر غاية وهدف منشود في حد ذاته.

2-1-2- أنواع الترويح (حسن محمود محمد، 2000، ص120-121) .

من علماء النفس أو الباحثون الذين ينتمون إلى اتجاه النشاط الترويحي كنشاط فعال يدل على النشاط الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم وصيد الأسماك العالم أو الباحث " ريلتز" والذي قسم الأنشطة الترويحية إلى :

2-1-2-1-الأنشطة الايجابية : مثل الأنشطة الرياضية والرسم والموسيقى.

2-2-1-2-الأنشطة الاستيعالية : مثل القراءة ومشاهدة التلفزيون ومشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.

2-3-1-2-الأنشطة السلبية : ويقصد بها النشاط الذي لا يتميز بجهد كالنوم والاسترخاء .

في حين قسم الترويح علماء آخرون طبقاً لأنواعها وأهدافها كالآتي :

2-4-2-1-2- الترويح الثقافي : كالقراءة والكتابة والراديو والتلفزيون.

2-5-2-1-2- الترويح الفني : كهواية جمع الطوابع والعملات والأشياء الأثرية وهواية تعلم التصوير وفن

الديكور وعلم الطيور والنبات وهوايات الابتكار مثل فن الخزف والنحت والرسم والإشغال اليدوية

2-1-2-6- الترويج الاجتماعي : كالمشاركة في الجمعيات الثقافية والاجتماعية والزيارات والحفلات الترفيهية.2

2-1-2-7 الترويج الخلوي : ويقصد به رحلات الخلاء والتمتع بجمال الطبيعة والنزهات البرية والبحرية وهوايات الصيد وغيرها .

2-1-2-8 الترويج الرياضي : وهو يعتبر من الأركان الأساسية في برامج الترويج ويشمل الألعاب الصغيرة والترويحية كألعاب الرشاقة والجري وألعاب الكرات الصغيرة وغيرها والألعاب الرياضية الكبيرة ككرة القدم والألعاب التنافسية الفردية والزوجية والجماعية وألعاب الماء كالسباحة وكرة الماء والتجديف.

2-1-2-9 الترويج العلاجي : وتستخدم فيه الوسائل العلاجية وحركات إعادة التأهيل والسباحة العلاجية وغيرها من الوسائل التي تحقق الشفاء .

2-1-2-10 الترويج التجاري : وهو الترويج ذا الطابع الاستشاري اذ يتمتع به الفرد في مقابل مادي لا يدخل في نظامه كالمسرح والسينما وغيرها من المؤسسات الترويجية التجارية .

ويتضح للطالب الباحث مما تقدم أن تصنيف الأنشطة الترويجية ، يتصف بالمرونة ، والتنوع ، ويميل الباحث إلى (تصنيف عطيات خطاب 1990) ، لكونه شاملاً ، وواضحاً ، ومنطلقاً من أساس موضوعي لا يفرق فيه بين نشاط ترويجي وآخر من حيث الأهمية فالأنشطة الترويجية جميعاً يفترض أن تؤدي وظائف تربوية متكاملة ، تسهم في بناء شخصية الفرد بطريقة شاملة.

2-1-3- الهدف من الترويج:

بعض العلماء يرون أن الترويج لا يهدف لأي غرض سوى الترويج في حد ذاته و أن دوافعه الأولية هي السرور ، أي الرضا أو السعادة و مثل هذه النظرة للترويج تعتبر من وجهة نظر العديد من العلماء نظرة ضيقة حيث أنها تقصر مفهوم الترويج على هدف واحد و تحمل باقي الأهداف الأخرى ، فالأنشطة الترويجية المتعددة و المتنوعة و لكل منها أهدافه و أغراضه التي تسهم في بناء الفرد و تنميته.

فمثلاً تذكر تهاني عبد السلام (2001) أن المحور الأساسي للترويج هو السعادة إلا أن هناك بعض الأحاسيس والمشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارستها للأنشطة الترويجية تتمثل في الإحفاء ، الإنجاز ، الابتكار و كذلك الإبداع على جانب بعض القدرات البدنية والعقلية و العاطفية و سوف نتعرض لهدف كل نوع من الأنواع الأنشطة الترويجية في وقت لاحق.

2-1-4- سمات الترويح : للترويح سمات تميزه عن غيره من المناشط الأخرى ، ومن دراستنا لمفهوم الترويح يتضح أن من أهم سماته هي :

2-1-4-1- نشاط بناء : وهذا يعني أن الترويح يعتبر نشاطا هادفا ، فهو يساهم في تنمية و تطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة في ممارسة مناشطة المختلفة .

2-1-4-2- نشاط اختياري: أي أنه نشاط يختاره الفرد وفقا لرغبته و ميوله و دوافعه و كذلك يتفق هذا النشاط مع استعداداته و قدراته.

2-1-4-3- حالة سارة: و يعني ذلك أن الترويح يجلب السعادة إلى نفوس ممارسه ، تنمية للتعبير عن الذات و الإبداع في النشاط.

2-1-4-4- يتم في وقت الفراغ: بمعنى أن الترويح يتم في الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من القيود و الارتباطات العمل أو أي ارتباطات أخرى.

2-1-4-5- يحقق التوازن النفسي: وذلك من خلال إشباع الفرد الممارس لمناشط الترويح لحاجاته النفسي كما أن المشاركة في مناشط الترويح تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء و الرضا النفسي مما يحقق للفرد التوازن النفسي .

ويرى الطالب أن هذه الخصائص التي تميز النشاط الترويحي عن الأنشطة الأخرى من حيث إيجاد حالة من التوازن في مختلف جوانب الحياة لمختلف المشاركين أو الراغبين في ممارستها.

2-1-5- أهمية الترويح : يذكر كل من المحامي عايدة عبد العزيز (1998) أن الترويح يعتبر مظهرا من مظاهر النشاط الإنساني و له دور هام في تحقيق التوازن بين العمل و الراحة من عنائه ، و يسهم الترويح في الحياة العصرية طبقا لما ورد عن الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويح American association heath ;physical education and recreation في النقاط التالية :

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.

- التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب الحياة العصرية.

- تطوير الصحة البدنية و الانفعالية والعقلية للفرد.

- توفير الحياة الشخصية وعائلية مستقرة.

- تنمية ودعم الديمقراطية.

2-1-6- مستويات الحاجات الإنسانية: فقد أوضح ماسلو **maslow** تسلسلا للحاجات الإنسانية في خمس مستويات

2-1-6-1- الحاجات الفيزيولوجية: وهي الحاجات الضرورية للإنسان مثل الأكل و النوم و المأوى و الصحة و الراحة و كذلك العمل.

2-1-6-2- حاجات الأمان: هذه الحاجات تأتي في الترتيب بعد الحاجات الفسيولوجية و تشمل العديد من الحاجات كالاستقرار، الأمن، التحرر من الخوف، الوقاية من الأخطار.

2-1-6-3- الحاجات الاجتماعية: وتشمل هذه الحاجات على الرغبة في إقامة علاقات صداقة مع الآخرين و القبول الاجتماعي و الانتماء إلى الجماعات المختلفة.

2-1-6-4- حاجات تقدير الذات: تسمى الحاجات الذاتية أو الحاجات النفسية وتتضمن الحاجات المرتبطة بالثقة بالنفس، القدرة على الانجاز احترام الذات.

2-1-6-5- حاجات تحقيق الذات: تحتل هذه الحاجات قمة الهرم في التسلسل وهي مرتبطة بالحاجات المتمثلة في النجاح، في التعبير عن الذات القدرة على الإبداع والابتكار، تطوير الشخصية. (محمد عبد العزيز سلامة، 2013، ص 11-16)

وفي ضوء هذه الحاجات وفقا لتسلسلها حسب مستوياتها الخمس يتضح بأنها غير مستقلة عن بعضها البعض بل هي متداخلة ومتراطة حيث يكمل كل مستوى منها الآخر أي يستطيع الفرد ان ينتقل لمستوى حتى يتمكن من اشباع الذي هو فيه.

2-1-7 - مستويات المشاركة في مناشط الترويج :

يوضح "ناش " Nach مستويات المشاركة وفقا لما يلي:

المستوى الأول: ويتضمن المشاركة الابتكارية **Créative participation** في العديد من المناشط والتي تتيح للفرد الابتكار و الإبداع في أدائه و أهمها: التأليف، الابتكار، النماذج و التصميمات العروض.

المستوى الثاني: و يتضمن المشاركة الايجابية و التي تتيح للفرد المشاركة الفعلية في النشاط و تحقيق التنمية

الذاتية للفرد، و من أهمها: المباريات و المسابقات الرياضية، التمثيل المسرحي، العزف الموسيقي، الخدمات البيئية، المعسكرات، الرحلات، الرسم، لعب الشطرنج.

المستوى الثالث: و يشمل المشاركة الوجدانية EMOTIONAL و التي تسمح بالمشاركة الوجدانية للفرد من خلال الاستمتاع و تتمثل في: قراءة القصص والروايات، مشاهدة الأفلام والمسرحيات والتمثيلات و كذا التلفزيون، والاستماع إلى البرامج الإذاعية، الاستماع إلى الموسيقى ومشاهدة البرامج والمسابقات الرياضية، زيارة المعارض و المتاحف.

المستوى الرابع: و تتضمن المشاركة السلبية و التي تتيح للفرد ممارسة النشاط الترويحي أو الاستمتاع بها، ومن ثم فإن ذلك المستوى لا يرقى إلى درجة التأثير الانفعالي أو الوجداني في الفرد ومن أهمها: لقاء الأقارب والأصدقاء، التسلية والترفيه، اللهو واستهلاك الوقت، تبادل الحديث مع الآخرين، الجلوس حول المائدة.

المستوى الخامس: يشمل المشاركة التي تلحق الأذى أو الضرر بالفرد Harmful to Self و ذلك: كالإدمان للمخدرات و للخمر، ارتكاب أفعال غير تربوية، لعب الميسر.

المستوى السادس: و يشمل المشاركة التي تلحق الأذى أو الضرر بالمجتمع Harmful to Society و ذلك: كارتكاب الجرائم، التصرف الديني، أعمال العنف.

2-2- الترويح الرياضي:

المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية و الرياضية كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية و الفسيولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشتمل على الرياضات و الألعاب (maresca et autres.2004.p 71).

2-2-1- أنشطة الترويح الرياضي

تمثل الرياضات و الألعاب الجانب الأعظم من برامج الترويح الرياضي كما انه يمكن تنظيم مناشطها وفقا لأهداف و احتياجات و اهتمامات الأفراد و الجماعات، و بذلك نجد أن الاشتراك في تلك المناشط يتأثر بالعناصر التالية: المستوى المهاري، السن، الجنس، الحالة البدنية، و الحالة الصحية للفرد.

ووفقا لآراء كل من رينولد كارلسون Reynold Carlson، جانيت ماكلين Janet Maclean، تيودور ديب Theodore Deppe، جيمس بيترسون James Peterson

فانه يتم تقسيم مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية:

أ - الألعاب و المسابقات ذات تنظيم البسيط Games and Contests Low Organized

ب- الألعاب أو الرياضات الفردية Individual Sport

ج - الألعاب أو الرياضات (الجماعية) الزوجية Dual Sports

د - ألعاب أو رياضات الفرق Team Sport.

وعليه يرى الطالب الباحث أن الأنشطة الرياضية الترويحية متعددة و متنوعة ،لذلك تتناسب مع جميع ميول ورغبات الفرد المشارك أو الممارس،لذا تعتبر ذات تأثير مباشر على جميع النواحي.(العقلية، النفسية،الاجتماعية) وفق لون ونوع النشاط.

2-2-2- مميزات النشاط الترويحي الرياضي: للنشاط الترويحي فعل و اثر على الإنسان مهما كان سنه، فخبيراته ممتعة، و من الصعب حصر جميع الفوائد المستفادة من ممارسته لكن يمكن القول انه يشكل الإنسان ويعيد تكيفه مع المجتمع و يساعده في قيامه بأدواره بنجاح بالإضافة إلى المميزات الجسمية العديدة: المتعة بغرض المتعة وليس بغرض الوصول إلى مستوى عل او إتقان في الأداء.

- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع مستوى الحيوية والجد ومقاومة التعب.
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الضغط العصبي و الإحساس بالراحة.
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع كفاءة الأجهزة المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي.
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الطاقة الزائدة). (بن قلاوز، 2012)

2-2-3- خصائص الترويح الرياضي:

من أهم الخصائص التي يتميز بها الترويح الرياضي ما يلي:

2-2-3-1 تهيئة الفرص للنشاط الحركي: إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال توفير المنشآت والتجهيزات اللازمة وإعداد البرامج المناسبة.

2-2-3-2 الهادفية: نشاط هادف وبناء يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية.

2-2-3-3 الايجابية: ممارسة النشاط وعدم الاقتصار على المشاهدة.

2-2-3-4 المساواة: لكل فرد الحق في المشاركة بغض النظر عن المراحل العمرية أو الجنس أو المستوى المهاري.

2-2-3-5- حرية الاختيار :اختيار أي نوع أو مستوى من الرياضات المختلفة.

2-2-3-6-الدافعية :المشاركة في النشاط تتم بدافع ذاتي (برغبة وإرادة الفرد).

2-2-3-7- التنوع :تتوفر الأنشطة التنافسية وغير التنافسية في مستويات مختلفة لكي تتفق مع حاجات

ورغبات وميول الأفراد.

2-2-3-8- الوقاية والتأهيل :يساعد الممارسين على الوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة

كأمراض القلب والدورة الدموية ، والبدانة، وبعض الأمراض النفسية والاجتماعية...الخ، ويساعد بشكل فعال في تأهيل المرضى والمصابين والمعاقين.

2-2-3-9- التفاعل :المشاركة الإيجابية تؤدي إلى تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد وزيادة

إنتاجية، مما يبعث روح التفاعل لدى الممارس.

2-2-3-10- الكشف عن الموهوبين :تعتبر نشاطات الترويج الرياضي القاعدة الأساسية التي تركز

عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة. تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة في مختلف الألعاب و الرياضات.

2-2-3-11- استثمار وقت الفراغ :يعتبر الترويج الرياضي وسيلة مثلى لاستثمار أوقات الفراغ المتزايدة

لدى جميع أفراد المجتمع.

والترويج الرياضي يختلف في خصائصه عن الأنشطة الرياضية للمستويات العليا، كرياضات المحترفين وأشباه

المحترفين. فمثلا بالمقارنة مع رياضة المنافسات (الرسمية ، المحلية والدولية). (فاضل، 2007).

2-2-4-العوامل المؤثرة في الأنشطة الرياضية الترويجية:

هنالك مجموعة من الفوائد التي تعود على الشخص عند اشتراكه في أنشطة رياضية ترويجية ، اول هذه الفوائد

تنعكس على القدرة الحركية والفسولوجية وهذا بالطبع يساعد الشخص على مواجهة ظروف الحياة بأسلوب أسهل. (ابراهيم و السيد فرحان، 1998ص71).

وتشير الدراسات التي تمت في الدول الأوروبية أن الترويج ونشاطاته يتأثران بالعديد من المتغيرات من أهمها :

2-2-4-1- الوسط الاجتماعي : تؤكد كثير من الدراسات ان العادات والتقاليد تعتبر عاملاً هاماً في

تحديد نوعية الأنشطة الترويجية المرغوب ممارستها وذلك حسب ثقافة المجتمع.

2-2-4-2- الوسيط والمستوى الاقتصادي: إذ يؤثر دخل الفرد بدرجة كبيرة على اختياراته وكيفية قضاء وقت الفراغ كما لوحظ أن هناك أنواع من الترويح ترتبط بمستوى الدخل كالرحلات السياحية والخروج إلى المطاعم والمنتجات وغيرها .

2-2-4-3- النسبة والجنس : إن كل مرحلة عمرية لها سلوكياتها الترويحية الخاصة فالطفل يمرح ويلعب والشيخ يسترخي ويرتاح في حين إن الشباب ينطلقون بحرية في مزاولة كافة الأنشطة وتشير الدراسات أيضا أن الأنشطة الترويحية التي يمارسها الذكر تختلف عند تلك التي تمارسها الأنثى فعادة الأولاد يميلون إلى الألعاب الضيقة، بينما البنات يميلن إلى اللعب بالرمي والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلية.

2-2-4-4- المستوى الثقافي ودرجة التعليم : فالمستوى التعليمي والثقافي يؤثر على الافراد وأساليب تسليتهم وهواياتهم خاصة إن إنسان اليوم يتلقى كثيراً من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية مما قد يربى فيه أذواقا معينة لهوايات ربما يظل يمارسها مدى حياته.

2-2-5- أهداف الترويح الرياضي:

ترى تريزا ولانسكا **Teresa Walanska** إن للترويح الرياضي العديد من القيم values و من الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها للمشاركين في مناشطهم المختلفة و التي من أهمها:

- تعويض نقص الحركة البدنية للفرد و الناتج عن تقدم الفني الذي لحق بهذا العصر مما أدى إلى تقليص حركة الإنسان.
- التخلص من الوزن الزائد أو البدانة التي تنتج عن الإفراط في تناول الطعام أو النقص في الحركة البدنية.
- تحسين و تطوير الحالة الصحية للفرد.
- الترويح عن النفس و التخلص من التوتر العصبي.

ويرى محمد الحماحي أن للترويح الرياضي (الرياضي للجميع) إسهامات في التأثير الايجابي 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:

2-2-5-1- الأهداف الصحية:

وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطهم و تتضمن الأهداف التالية:

- تطوير الحالة الصحية للفرد.
- تنمية للعادات الصحية المرغوبة.
- الوقاية و الإقلال من فرص التعرض للإصابة من أمراض القلب و الدورة الدموية.
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض.
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي و للقلق و للتوتر العصبي.
- التغذية الجيدة و المناسبة وفقا لأنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

2-2-5-2- الأهداف البدنية:

وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها وهي:

- تنمية اللياقة البدنية.
- تحديد نشاط و حيوية الجسم.
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق.
- الوقاية من بعض انحرافات القوام.
- تصحيح بعض انحرافات القوام.
- استرخاء العضلي و العصبي.
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.

2-2-5-3- الأهداف المهارية: و هي الأهداف المرتبطة بتعليم و تنمية المهارات الحركية بوجه عام ، و

تشمل أهم الأهداف التالية:

- تنمية الحس الحركي منذ الصغر.
- تعليم المهارات الحركية للألعاب و للرياضات المختلفة منذ الصغر و تعليم مناشط الحركية التي تتميز بممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة، و ذلك كالعاب الريشة الطائرة، تنس الطاولة، كرة السرعة، المضرب الخشبي، و كرياضات السباحة، و المشي، و الجري، و الهرولة jogging .
- تنمية المهارات الحركية للفرد.
- الارتقاء لمستوى الموهوبين رياضيا.

2-2-5-4 الأهداف النفسية: وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي، و تحتوي على أهم الأهداف التالية:

- تنمية الرغبة و استشارة دافعة الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي.
- تحقيق السعادة (للفرد) لحياة الفرد و الترويح عن ذاته.
- إشباع الميل للحركة أو اللعب أو لهواية الرياضة.
- التعبير عن الذات و تفريغ الانفعالات المكبوتة.
- الحد من التوتر النفسي و العصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.
- تحقيق الاسترخاء و التوازن النفسي للفرد.
- تنمية مفهوم الذات.
- إشباع الدافع للمغامرة.
- إشباع الدافع للمنافسة.

2-2-5-5 الأهداف الاجتماعية: وهي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام لمناشطها ، و تتضمن مايلي:

- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات و صدقات مع الآخرين من الأفراد و الجماعات.
- إشباع الحاجة للالتقاء مع الآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة.
- تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد و الجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع.
- تشكيل السلوك الاجتماعي السوي.
- المشاركة في الاحتفالات و المهرجانات الرياضة و التعاون بين الجماعات وبغضها في تنظيمها.
- تنمية مهارات التواصل و التفاوض بين الجماعات و بعضها لدعم العمل الجماعي.
- تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط و التدريب على اتخاذ القرارات الجماعية و كيفية التوفيق في حل المشكلات التي تواجه ممارسة مناشط الرياضة للجميع.
- ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة.

2-2-5-6 الأهداف الثقافية: وتشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة، و تشمل أهم الأهداف التالية:

- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية و ذلك بتزويده بالعديد من أنواع المعرفة و الاتجاهات و العادات المرتبطة بمجال الرياضة للجميع.
- تشكيل و تنمية مدركات الفرد بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية.
- تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد و الجماعات نحو ممارسة نشاط الرياضة للجميع.
- التعرف على العديد من أنشطة وقت الفراغ و أنشطة الخلاء و إستعاب طرق تنظيمها.
- التعرف على الألعاب الشعبية المتصلة في التراث الثقافي للجميع.
- إدراك الفرد لقدرات و لحاجات الجسم الحركية.
- التعرف على عوامل الأمان و السلامة المرتبطة بممارسة و بطبيعة أنشطة الرياضة للجميع.
- تعلم الفرد الممارسة أنشطة الرياضة للجميع لكيفية الوقاية من الإصابات و طرق معالجتها في حالة حدوثها.
- فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد.

ومن ثم يستنتج الطالب الباحث من الأهداف السابقة أهمية الترويج الرياضي لجميع أفراد المجتمع، وتزداد أهمية نظرًا لحاجة الماسة إلى الاستمرارية في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويجية ، بغض النظر عن طبيعة العمل أو المرحلة السنية أو الجنس، ولذلك يجب الاهتمام بالأنشطة الرياضية التي يمكن أن يمارسها الفرد مدى الحياة، مع تدعيم دوافع الممارسة لديهم.

حيث نستخلص ان اكتساب الصحة واللياقة البدنية ، والقوة ، والترويج عن النفس ، وإشباع الميول والرغبات فضلا عن ونواحي الاجتماعية و النفسية تعتبر من أهم ما يرمي اليه الترويج بصفة عامة.

2-2-6-دراسة علمية عن الرياضة للجميع:

في دراسة علمية عن الرياضة للجميع " الترويج الرياضي " قدمتها عائدة عبد العزيز في ندوة الرياضة للجميع التي نظمها المجلس الأعلى للشباب و الرياضة في الفترة من 19 – 20 ديسمبر 1991 ، أشارت إلى مسؤوليات ثلاثة أجهزة رئيسية بالدولة نحو الترويج الرياضي و هي :

اولا: - جهاز الشباب و الرياضة: و تتحدد أهم مسؤولياته في:

أ - وضع فلسفة محددة و واضحة للرياضة للجميع.

ب -تحديد أهداف واضحة للرياضة للجميع و متابعة تنفيذ هذه الأهداف.

ج- توفير الفرص لكل فرد لممارسة نشاط الرياضة للجميع كحق له.

د- توفير الإمكانيات اللازمة لممارسة نشاط الرياضة للجميع و تسهيل استخدام المنشآت الرياضية من قبل المواطنين.

و- زيادة الميزانية المخصصة للنشاط الترويجية في المؤسسات التعليمية.

ثانيا: **كليات التربية الرياضية :** و تحدد أهم مسؤولياتها فيما يلي:

أ- إعداد و تخريج متخصصين في مجال الرياضة للجميع.

ب- توفير برامج الرياضة للجميع بطريقة مستحدثة و مبتكرة مع مراعاة مناسبتها لميول و احتياجات الأفراد.

ج- التخطيط لبرامج الرياضة للجميع وفقا للأسلوب العلمي.

ثالثا: **جهاز الإعلام:** و تحدد أهم مسؤولياته فيما

أ- الدعوة عبر وسائله إلى ممارسة نشاط الرياضة للجميع التي يمكن ممارستها خارج الأندية ، وذلك حتى يقبل أكبر عدد من الجماهير على ممارسة رياضة المشي، الجري، ركوب.

ب- عرض مختلف الألعاب و الرياضات عبر الإرسال التلفزيوني لجذب الجمهور إلى ممارستها.

ج- تزويد الجمهور بالثقافة الرياضية و العمل على تشكيل مفاهيمه واتجاهاته نحو الرياضة للجميع.

د- التأكيد على دور الرياضة للجميع في بناء شخصية الممارسة لمناشطها. (عايدة عبد العزيز و الحماسي، 2001، ص100)

ومما سبق يتضح للطالب الباحث إن مجموعة المعلومات والخبرات وكذا المهارات والقيم التي يكتسبها الفرد من مشاركته في الأنشطة الرياضية الترويجية، تعد جزءا كبيرا يساهم في تنمية و تطوير مختلف دوافعه ، كما تؤثر ايجابيا على مجموع سلوكيات واتجاهات وصحة الفرد وبالتالي تحقق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات وتطور اللياقة البدنية و الصحية والانفعالية وكذا العقلية وتساهم بقسط كبير في التحرر من الضغوط والتوترات النفسية والعصبية في وقتنا الحالي دون أن ننسى المساهمة الفعالة في بناء الشخصية وتنمية ودعم القيم والعلاقات الإنسانية والاجتماعية.

خلاصة

من خلال ما سبق نستنتج أن النشاط الرياضي الترويجي يساهم بشكل كبير في حياة الأفراد والرقى بها وجعل الفرد يحس بنوع من الرضا والسعادة التي تؤهله ليكون مواطنا صالحا ونافعاً في مجتمعه ، فالنشاط الرياضي الترويجي يهتم بالفرد كنشاط باختلاف ألوانه ومستوياته وتكيف و مميزات المجتمع الجزائري وهذا ظهر من خلال

المقاربات السابقة والتي استشهدنا من خلالها بآراء علماء وباحثين في مجال الترويج بجميع أنواعه وبالتالي فالنشاط الترويجي الرياضي بصفة خاصة، وهو اختصاص من اختصاصات الترويج العام يساهم في بناء المكانة العلمية والقيم السامية وكذا الشخصية المثلى للفرد الممارس.

الفصل الثالث
الرضا عن الحياة وكبار السن

الفصل الثالث: الرضا عن الحياة وكبار السن

تمهيد

3-1. تعريف الرضا عن الحياة

3-1-1. نظريات الرضا عن الحياة

3-1-2. عوامل الرضا عن الحياة

3-1-3. أبعاد الرضا عن الحياة

3-1-4. الرضا عن الحياة والتقدم في العمر

3-1-5. محددات الشعور بالرضا معن الحياة

3-1-6. تأثير الظروف الموضوعية على الرضا

3-1-7. الرضا وعلاقته ببعض النواحي النفسية

3-1-8. الرضا عن الحياة والتقاعد ونشاطات وقت الفراغ

3-2. التعريف بكبار السن

3-2-1. تعريف المسن

3-2-2. الشيخوخة

3-2-3. خصائص المسنين

3-2-4. التغيرات النفسية التي تصاحب المسنين

3-2-5. الرياضة لكبار السن في وقت الفراغ

3-2-6. كيف يؤثر التقدم في العمر على استجابة المسن للممارسة الرياضية

تمهيد

يعتبر مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم المرتبطة بعلم النفس الايجابي، والتي لديها صلة وثيقة ببعض المصطلحات كالسعادة ونوعية الحياة، فالرضا عن الحياة يدل على قناعة الفرد بما يعيشه، وحسن تقديره لنوعية حياته ومحاولته التوفيق بين ما يمتلكه من قدرات و إمكانيات وبين طموحاته وأسلوب تجسيدها على أرض الواقع.

3-1-تعريف الرضا عن الحياة:

لقد تعددت تعاريف الرضا عن الحياة وأختلفت بين العلماء والباحثين كل حسب توجه وسنحاول فيما يلي سرد بعض التعريفات:

أ. تعريف منظمة الصحة العالمية:

الرضا عن الحياة هو معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعايير واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه . جابر رشوان(2006)

ب . تعريف مجدي محمد الدسوقي:

الرضا عن الحياة هو تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته (كامل 2009)

ج . تعريف علي محمد الديب 1988:

الرضا عن الحياة هو تقبل الفرد لذاته ولأسلوب الحياة التي يحياها في المجال الحيوي المحيط به، ويبدو هذا الرضا في توافق الشخص مع ربه وذاته وأسرته وسعادته في العمل وتقبله لأصدقائه وزملائه، كما يتضمن الرضا عن الانجازات الماضية والتفاؤل بالمستقبل والقدرة على تحقيق الأهداف (تفاحة، 2009)

د. تعريف نعمات شعبان علوان:

الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، فهو يتضمن صفات متنوعة كالتفاؤل، توقع الخير، الاستبشار، الرضا عن الواقع، تقبل الذات واحترامها، الاستقلال المعرفي، فإذا تحققت هذه الصفات عند الإنسان فإنه عندئذ يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر، خاصة وأن السعادة ترتبط ارتباطا وثيقا بالرضا عن الحياة. (نعمات 2008)

و. تعريف أحمد عبد الخالق:

الرضا عن الحياة هو التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتمادا على حكمه الشخصي. (عبد الخالق، 2008)

هـ. تعريف امطانيوس ميخائيل:

الرضا عن الحياة يعكس نظرة الفرد وتقديره الشخصي للحياة، أو جوانب معينة منها قد تبعث في نفسه الشعور الايجابي أو السلبي نحوها (شعور الرضا أو عدم الرضا) امطانيوس، (2010)

تعريف جمال السيد تفاحة:

الرضا عن الحياة سمة نفسية تتكون لدى الفرد من خلال تقسيمه لنوعية الحياة التي يعيشها في ضوء ما لديه من مشاعر وأحاسيس واتجاهات وقدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به، وما يشعر به من حماية وتلبية لحاجاته بصورة مرضية له، وقناعته بما يقدم إليه والإحساس بالتقدير والاعتراف .
تفاحة، 2009

س. تعريف هيرلوك Hirlok :

الرضا عن الحياة هو تقييم الأفراد حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة، وهذا التقييم فيه جانبين

الأول:

معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييمهم للحياة بشكل عام أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن الحياة، والرضا الزواجي، أو الرضا عن العمل.

الثاني:

تقييم الأفراد لحياتهم بناء على تكرار الأحداث السارة أو غير السارة، التي تسبب إما السعادة و الفرح أو التوتر والقلق و الاكتئاب، وبالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا بدرجات مختلفة. عادل (2003)

ش. تعريف جونسون وشين Johnson & Shin:

الرضا عن الحياة هو تقدير عام لنوعية حياة الشخص التي انتقاها لنفسه حسب المعايير (سوزان 2011)

ط. تعريف ريس Rice:

الرضا عن الحياة هو قدرة الشخص على التكيف مع المشكلات التي تواجهه وتؤثر على سعادته عادل (2003)

3-1-1. نظريات الرضا عن الحياة:

تعددت النظريات الخاصة بالرضا عن الحياة والتي حاولت تفسيره وتحديد مصادره، ومن بين هذه النظريات لدينا:

3-1-1-1. نظرية المواقف:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة يشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف

3-1-1-2. نظرية الخبرات السارة:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما تكون خبراته فيها سارة وممتعة، وليست الظروف أو المواقف الطيبة مصدر الرضا، وإنما ما يدركه الإنسان من خبرات سارة في هذه الظروف، والإدراك مسألة نسبية تختلف من شخص إلى آخر وفق ما يدركه منها في الموقف من خبرات ممتعة أو غير ممتعة

3-1-1-3. نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته، ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانات، ويضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق يشعر بالكفاءة والجدارة، فيرضى عن نفسه وحياته ويسعد بها.

3-1-1-4. نظرية المقارنة مع الآخرين:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يقارن نفسه بالآخرين، و يجد أن ما حققه من إنجازات أو أعمال أفضل مما حققه الآخرون، فالتفوق على الآخرين من أهم مصادر الرضا عن الحياة

3-1-1-5. النظرية التكاملية:

مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة، فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وغير متناقضة أو متعارضة، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص لآخر، وتختلف في الشخص الواحد من وقت إلى آخر، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروفها طيبة وتسير وفق ما يريدون، وغيرهم يرضون عنها عندما يدركون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عنها عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وفريق رابع يرضون عنها عندما يقارنون إنجازاتهم بالآخرين ويدركون تفوقهم على غيرهم. (الوهاب، 2010، الصفحات 41-42)

3-1-2. عوامل الرضا عن الحياة:

- أن يعيش الإنسان في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.
- أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره.
- أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.
- أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط كثيراً.
- أن ينجح ويتفوق في دراسته أو عمله حتى يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات.

3-1-3. أبعاد الرضا عن الحياة:

- 3-1-3-1. السعادة: هي مقدار ما يشعر به الفرد من سعادة وشعوره بالرضا وارتياحه عن ظروفه الحياتية.
- 3-1-3-2. الاستقرار النفسي: تتمثل في الرضا عن النفس والشعور بالبهجة والتفاؤل اتجاه المستقبل.
- 3-1-3-3. التقرير الاجتماعي: تتمثل في ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته والإعجاب تجاه سلوكه الاجتماعي.

- 3-1-3-4. القناعة: تعبر عن رضا الفرد وقناعته بما وصل إليه واقتناعه بمستوى الحياة التي يعيشها.
- 3-1-3-5. الاجتماعية: هي وصف لسلوك الفرد بالتسامح والمرح وميله إلى الضحك وتبادل الدعابة وتقبل الآخرين والتعايش معهم.

- 3-1-3-6. الطمأنينة: وهي تعبر عن استقرار الحالة الانفعالية ممثلة في النوم الهادئ المسترخي والرضا عن الظروف الحياتية وتقبل الآخرين. (أحمد، 2009، صفحة 104)

3-1-4. الرضا عن الحياة والتقدم في العمر:

يشير هيل كاثلين Hell Kathleen إلى أن إحساس كبار السن بعدم الاهتمام بهم يجعلهم أكثر عرضة لكثير من المشكلات الاجتماعية والنفسية والجسمية، فقد تضرراً على الفرد عند تقدمه في السن تغيرات تؤدي إلى فقدانه لبعض القدرات الوظيفية والبدنية والإدراكية الحسية مما يؤثر بشك كبير على توافقه الشخصي وعدم رضاه عن الحياة (إيناس 2003)

وقد توصل كل من سوير Sauer وفيروف Veroff إلى أن العمر مرتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة، مما يشير إلى أن الأشخاص الأصغر عمراً أقل رضا عن الحياة من الأشخاص الأكبر سناً، بينما توصلت دراسات أخرى إلى أن الرضا عن الحياة مرتبط بمرحلة الشباب أكثر من المراحل التي يكون فيها العمر متقدماً، ذلك أن الأكبر سناً ينظرون إلى المستقبل بطريقة أكثر تشاؤماً مقارنة بالأصغر سناً (ملكوش، 1995).

بينما أظهرت دراسة هونبر 1994 أن الرضا عن الحياة لا يتأثر بالعمر الزمني للفرد ولا بالجنس، بل يتأثر بالمستوى الاقتصادي والاجتماعي (رغداء 2012)

3-1-5. محددات الشعور بالرضا:

3-1-6. تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا:

ما من شك أن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأشخاص المستقرون في زواجهم و لديهم عمل مشوق و صحتهم جيدة لا شك أنهم أكثر سعادة من الآخرين ، ولكن هذا ليس كل شيء، فهناك الكثير من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة و لكنها لا ترتبط بإشباع الحاجات.

3-1-6-1. خبرة الحياة السارة:

إذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوما بالظروف الموضوعية، فرما كان يتأثر أيضا بخبرة الأحداث السارة والتي تولد مشاعر ايجابية، وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل.

3-1-6-2. الطموح و الانجاز:

يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الانجازات و يكون اقل عندما تبتعد عنها.

3-1-6-3. المقارنة مع الآخرين:

تعتمد كيفية إصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقاييس التقدير هذه، ويحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين ،بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة (يحيى عمر شعبان شقورة، ص 40-2012، 41).

3-1-7. الرضا و علاقته ببعض النواحي النفسية:

يعتبر الرضا من احد علامات التوافق النفسي للفرد، و لظاهرة الرضا أهمية في معرفة توافق الإنسان في جوانب حياته المختلفة ، و به يكون الفرد أكثر إنتاجية و أكثر ايجابية في التفاعل، و أكثر استقرارا و سعادة ، و يرتبط الرضا ببعض النواحي النفسية منها:

3-1-7-1. الرضا ذو العلاقة بالتوتر: كلما انخفض التوتر كلما ارتفعت درجة الرضا.

3-1-7-2. علاقته بالتقبل: كلما زاد تقبل الفرد لوضعه (الاجتماعي ،الدراسي أو المهني...) كلما زادت

درجة الرضا.

3-7-1-3. علاقته بالتوقع: فالرضا مرتبط بمدى ما يتوقعه الفرد من عائد أو إثابة نتيجة ما يقوم به، وكما كان توقع الفرد ايجابيا كان رضاه أعلى (يحيى عمر شعبان شقورة، ص38، 2012).

3-1-8. الرضا عن الحياة والتقاعد ونشاطات وقت الفراغ:

يرى كل من برات Bratt وبيتلر Pettler وكراوس Craus أن النشاط الذي يمارسه الفرد في وقت الفراغ ويختاره وفق دافعية ذاتية وإرادته الشخصية، تكون نتائجه اكتساب الفرد قيم معرفية وخلقية واجتماعية، كما تسهم في توفير الراحة والرضا النفسي بجانب الشعور بالسرور والمتعة والاسترخاء (منى 2000)

لقد كشفت بعض البحوث الحديثة أن كبار السن لا يبدو أنهم تعساء أكثر ممن هم في منتصف العمر أو مقبله، وذلك على الرغم من التدهور في الصحة الجسمية والتقاعد، وموت شريك الحياة والأقران، وغير ذلك من المتغيرات الموضوعية المصاحبة لتقدم العمر، ونتيجة لهذه الصعوبات فمن الممكن أن نتوقع مستويات منخفضة من السعادة بين كبار السن، ومع ذلك يبدو أن السعادة لم تتأثر بهذه الظروف السيئة الناتجة عن عملية التقدم في العمر (عزة 2007)

كما أظهرت دراسة ليلي عبد الله سنة 1995 أن أغلب المسنين المتقاعدين يعانون من أحد أمراض الشيخوخة وتقلص العلاقات الاجتماعية ، مما يؤدي إلى شعورهم بالعزلة الاجتماعية ، وزيادة وقت الفراغ والحرمان من العائد المادي والأدبي وبالتبعية انخفاض الشعور بالرضا عن الحياة الذي يعتبر مؤشرا لسعادة المسن ولصحته النفسية (خميسة، 2013، صفحة 115)

3-2. التعريف بكبار السن:

اختلفت آراء العلماء في تعريف كبار السن او ما يطلق عليه اختصارا بالمسنين. ولقد اوضحت دراسات عديدة أنه التقدم في العمر الزمني وبالتالي ظهور أعراض الشيخوخة ، سواء صحيا او نفسيا أو عقليا، قد يبدأ في أي مرحلة من مراحل العمر الزمني.

يعرفهم علي جاسم بأنهم الأشخاص ذكورا وإناثا الذين تجاوزوا مراحل النمو والبناء والتطور والنضج في قواهم البدنية والفسولوجية ووصلوا إلى مراحل التوقف والاستقرار وبدايات الضعف والفقدان والانحدار في بعض وظائف الأعضاء والأجهزة أو المكونات. (علي، 2012/2011).

3-2-1. تعريف المسن:

يعرفه كل من الدكتور "كمال عبد الحميد" والدكتور "محمد صبحي حسانين" على انه الشخص الذي تتجه قوته وحيويته للإنخفاض مع ازدياد تعرضه للإصابة بكثرة بالأمراض وخاصة امراض الشيخوخة وشعوره بالتعب والإجهاد وقلة الحركة ونقص الإنتاجية أو التقاعد عن العمل.

ويعرفه الدكتور "أسامة كامل راتب" بانه الشخص الذي قد اكتمل نموه وتطوره ونضجه خاصة بيولوجيا ويتسم ببطء تدريجي في القدرات الفيزيولوجية والبيولوجية ،هذا المفهوم للتقدم في العمر يختلف من شخص لآخر.

3-2-1. التعريف الاجتماعي للمسن:

يعرف المسن: اجتماعيا على أساس التغيرات البيولوجية وغير البيولوجية في المراكز والأدوار المهنية والصحية والاجتماعية ، التي من شأنها التأثير في إدراك الآخرين وما يؤدي إليه ذلك من طرق مختلفة للتفاعل معه، مما يؤثر على تصور المسن لذاته وعمره الزمني وسلوكه.

وهنا يمكن القول :يعتبر الشخص مسنا إذا توفر فيه ما يلي:

- ضعف الجوانب الجسمية (الاجهزة الحيوية).
- اضطرابات في الجوانب العقلية.
- قصور في مختلف النشاطات الاجتماعية.

3-2-2. الشيخوخة:

" هي السن التي فيها ينسحب المواطن من عداد القوى العاملة،فتتوقف جهوده الإنتاجية بحكم القانون للإحالة غلى المعاش."

ويقول كل من "محمد عجرمة" و"صديقي سلام": انها مرحلة تراجع كافة القدرات والقوى التي كان الفرد يتمتع بها خلال المراحل السابقة،وعموما فإن الوصول إلى الشيخوخة ظاهرة طبيعية تواجه الجنس البشري في كل زمان ومكان.

3-2-3. بعض الخصائص المميزة للمسنين:

إن معرفتنا للخصائص التي تميز التقدم في العمر تساعدنا على :

- الوقوف على كيفية التعامل مع فئة المسنين
- التعرف على ما يتطلبونه من اوجه الرعاية
- وضع البرنامج الرياضي الترويحي المناسب لهذه الفئة

3-2-3-1. الخصائص الجسمية:

إن نمو الفرد يتكامل في مرحلة الشباب ،ثم ينحدر تدريجيا في سن الكهولة ،ويتفاقم الوضع في الشيخوخة ،ويتفاوت ذلك من فرد لآخر نظرا للفروق الفردية بين الأشخاص.

- السمع والبصر يضعف اداؤهما في سن الخمسين
- تتدنى قوة السمع ،فبعض المسنين يتكلمون بصوت مرتفع كي يسمعوا صوتهم ،ويؤدي ذلك إلى صعوبات في الإتصال والتفاعل مع الآخرين.
- تفقد حاسة البصر الكثير من مرونتها مما يؤدي إلى صعوبات الرؤية.
- ضعف الشهية الشكوى من اضطرابات الهضم
- تترهل العضلات وتقل همة الفرد وقدراته الجسمية.
- تضعف مقاومة المسن للأمراض و تقلبات البيئة مثل نزلات البرد ودرجات الحرارة العالية
- يتعرض المسن للإصابة ببعض الامراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والسكري وامراض القلب وكذلك تيبس المفاصل والروماتيزم مما يقلل من نشاط المسن ويعيق حركته.

3-2-3-2. الخصائص العقلية:

- تكثر الشكوى من تدهور الوظائف العقلية مثل ضعف الذاكرة والنسيان ومظاهر خرف الشيخوخة.
- البطئ في التفكير وتطاؤل القدرة على الابتكار.
- تتضاءل القدرة على الإدراك وتضعف القدرة على التعلم.
- يتدهور الذكاء وقد يصل إلى نقص قد يبلغ حوالي 35 نقطة ذكاء
- تتأثر عمليات الإدراك والاحتفاظ والاسترجاع بناط خلايا المخ التي عليها تغيرات تؤثر على نشاطها وفعاليتها نتيجة الكبر وسوء التغذية والحوادث والمرض.
- و يؤثر كل ذلك على عملية الرضا سواء على المستوى الشخصي أو الاجتماعي وما ينجم عنه من ردود أفعال من مخالطيه تتراوح بين الشفقة والسخرية مما يثير لدى المسن الشعور بالألم النفسي.

3-3-2-3. الخصائص الانفعالية:

- إن مظاهر الضعف الجسدي والأمراض المزمنة لما يعانيه المسن من تدهور الوظائف العقلية يجعله عرضة للخوف.
- الإحالة للتقاعد وترك العمل وفقدان شريكة الحياة وابتعاد الأبناء عن الأسرة الأصلية بسبب الزواج وكذلك افتقاد الأصدقاء يشعر المسن بالعزلة والحاجة للسند والمعين.
- الحساسية الزائدة بالذات: يسحب المسن الكثير من وجدانه من الموضوعات والاهتمامات الخارجية ويوجهها نحو ذاته، ويتخذ ذلك أحد المواقف التالية:
 - ❖ موقف المحب أو الودود مع النفس أو المعجب بها.
 - ❖ موقف المتشدد أو الناقد.
 - ❖ موقف اللامبالاة والتهكم من حتى من نفسه.
- التعلق بالماضي : يشعر المسن لما عليه حاضره فيعتمد إلى تعويض نفسه هذا النقص بإضافة ماضيه إلى حاضره لعله يخرج من تلك المحصلة بما يقنع من حوله بقيمته.
- إن التقدم في العمر وإن كان يفتقر إلى الحيوية الجسمية فإنه لا ينقصه خصوبة العاطفة مما يجعل كثيرا من المسنين ينخرطون في حالات عاطفية من الحب والوله مع بعض الشابات والمراهقات الصغيرات، فالحب في جوهره حنين وانجذاب قبل ان يكون قوة جنسية فيصاب المسن بالأرق ويزيد من الألم استنكار القيم الاجتماعية لهذه الحالات وسخرية الناس واستهزائهم.
- تنتاب المسنين نوبات من البكاء والحنين إلى الأحباء ممن رحلوا قبلهم. (شاذلي، 2001، الصفحات 13-14)

3-2-4. المتغيرات النفسية التي تصاحب كبر السن:

- يصاحب مرحلة الكبر لدى الإنسان ضعف عام، قال تبارك وتعالى:
- "اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ" (54 س.الروم)

فإنسان يمر بثلاث مراحل رئيسية :ضعف، ثم قوة، ثم ضعف ولكن هذا الضعف الأخير نسبي بين البشر عموماً، وسيتضح ذلك بعد عرض موجز للتغيرات و تحديد التغيرات النفسية التي تصيب الإنسان في حالة كبره سنياً:

ترتبط التغيرات النفسية بتغيرات الشكل العام للجسم و التغيرات البيولوجية و القوة العضلية و الأداء الحركي بشكل كبير، وإن كان ارتباطها بالتغيرات الاجتماعية يبدو واضحاً بشكل أكبر، وأبرز هذه التغيرات هي: تغير مفهوم الفرد عن ذاته، وبروز القلق ، كما يصاحب ذلك توهم المرض وكثرة الشكوى والحساسية الزائدة والإعجاب بالماضي والعناد والشك وعدم الثقة بالآخرين ، كما تتغير اهتمامات المسن ، فتتركز حول الجوانب الشخصية إضافة إلى الاهتمامات الدينية تزيد مع التقدم في العمر الزمني. ومن أبرز مظاهر التغيرات العقلية لكبار السن ضعف الذاكرة وبخاصة المعلومات الحديثة ، إضافة إلى ظهور خرف الشيخوخة لدى البعض. ويتمثل ذلك في تكرار الحديث مرات ومرات وعدم التعرف على الأبناء الأقارب ، كما تضعف القدرة على التعلم.

مشاكل المسنين:

المشكلات البدنية : تتمثل في القدرات الجسمية المختلفة التي تتفاعل مع البيئة المحيطة بها حيث يظهر على المسن البالغ من العمر ثمانين عاماً الضعف والتدهور في الجوانب الجسمية والبدنية وهذا انعكاس لنقص مستمر في قدرة الجسم على مقاومة المؤثرات الخارجية.

المشكلات النفسية:

إن المسنين في معظم الأحيان يعانون من مشاكل عاطفية ذات منشأ نفسي وتسمى الاضطرابات الوظيفية مثل اضطراب القلق النفسي (المخاوف الرهيبة) واضطرابات مثل الاكتئاب و الوسواس القهري، ويؤكد الباحثون أن المسنين قادرون على الاستمرار في نشاطاتهم إذا أعطى لهم المجتمع الفرصة في حالة صحية و نفسية ، كما تتضمن المشكلات النفسية الاحساس بالنهاية. فالخوف من الموت المفاجئ يخلق لدى المسنين بعض القيمة والدينية و الخوف من عدم اتساع الوقت للمسن من التوبة و التكفير من خطاياهم بالإكثار من العبادة والتقرب إلى الله بشئ السبل.

المشكلات الاجتماعية:

من العوامل تسهم في اطالة العمر ،الروابط الاسرية والثقة واستمرارية الحياة بالأنشطة اليومية والحالة الاقتصادية الجيدة ،من الطبيعي ان يلعب الافراد ادوار أنشطة في المجتمع مما يساعد على الحفاظ على مكانتهم ، ويعد التكيف الاجتماعي مع فقدان شريك الحياة عنصرا هاما وفعالا ومن المشكلات الاجتماعية التي تسود مرحلة الشيخوخة ايضا.

المشكلات العقلية:

من المعروف ان الشيخوخة عملية مصحوبة بانحدار وتدهور في القدرات العقلية بصفة عامة تؤدي الى حدود تغيرات في معدل السرعة والدقة في الذاكرة وفي عمليات التعلم والتفكير والتذكر والاسترجاع كما تتضاءل عند كبار السن القدرة عند الادراك والتعرف وتنحدر مرونة الذكاء العام ويرجع انحدار القدرات العقلية في الشيخوخة الى ما يعتري الجهاز العصبي من شيخوخة وتدهور فسيولوجي يؤدي الى ضمور في خلايا المخ. هناك معتقد سائد بان كبار السن المكتئبين غالبا ما يشكون من مشكلات في الذاكرة والانتباه والتركيز وسعة الذاكرة المتوفرة لاداء المهام. (ابراهيم ا.، 2014، صفحة 93،94،95)

3-2-5. الرياضة لكبار السن في الوقت الحر:

رغم التناقضات في الرأي حول ممارسة كبار السن للرياضة في الوقت الحر ،فإن البحوث والدراسات والمقالات العلمية الموثقة ،تؤكد على صلاحية الرياضة في القدرة على العمل الجسماني ،فهي في الواقع أكبر مما كان يظن ذوو المفاهيم الخاطئة عن الرياضة لكبار السن في الوقت الحر،رغم توفر الإشراف الطبي المتخصص في طب الكبار السن والتوجيه والمتابعين الفنيين المتخصصين في رياضاتهم حيث إن أمراض الجهاز الدوري الوعائي والجهاز التنفسي تزداد مع التقدم في العمر الزمني.

فقد يبدو للبعض أن رياضة الوقت الحر لكبار السن عبارة عن مجرد ممارسة نوع من أنواع الرياضة لكبار السن التي تمارس في الوقت الحر. ولكن هذا لا يمثل الحقيقة كاملة ،حيث إن الأمر يتعدى مجرد الممارسة إلى نظام متكامل يتصف بالشمول مع توفر مناخ اجتماعي متميز،يجعل الأمر مفيدا بدرجة كبيرة لتحقيق قيم أصيلة ،منها التقارب والتواصل بين الفرد والجماعة وبين الجماعات .وهي في ذلك تختلف تماما عن مفاهيم و أغراض الممارسة في رياضة المستويات العالية او قطاع البطولة الرياضية.

فممارسة كبار السن للرياضة في الوقت الحر، يعمل على زيادة التقارب والتواصل بين الجماعات و تحقيق الذات واكتساب مهارات حركية واتجاهات خلاقة ،حيث تتميز الأنشطة الرياضية التي يتم ممارستها بالتنوع في الهدف والمضمون دون ارتباط بقواعد ممارسة محددة ،فيجوز تعديل لوائح وقوانين ممارسة نوع النشاط الرياضي، أو تخفيفها حسب الرغبة والمستوى الصحي لكبار السن.

3-2-5-1. من الذي يمارس رياضة الوقت الحر من كبار السن:

لكي تتم ممارسة كبار السن لرياضة الوقت الحر، بدون التعرض لخطر ما ،يجب على الفرد المسن ان يجتاز اختبار التحمل البدني لأقل مستوى ،ويتم ذلك بمعرفة الطبيب المختص ،و على الفرد المسن ممارسة تمرينات معينة سواء باستخدام الأدوات أو الأجهزة أو بدونها ،وفي جميع الحالات يجب الإشتراك في برنامج اللياقة البدنية بنجاح. وإلى جانب الإعداد البدني يجب أن تتوفر الرغبة الأكيدة في الإشتراك في رياضة الوقت الحر ليشترك بسرور ومرح وتذوق لهذه الألعاب، وهنا يكون الفرد المسن إنسانا وهو يلعب.

3-2-5-2. لماذا رياضة الوقت الحر لكبار السن:

إن اللعب والألعاب من أهم الاحتياجات الأساسية لكل فرد، فاللعب يوفر للفرد المسن خبرات مميزة وفريدة ،لا يمكنه اكتسابها من أي مجالات أخرى في حياته التي منها:

- الشعور بالسعادة والمرح.
 - التوتر والارتخاء.
 - الإحساس بالأداء المختلف عن الأعمال اليومية.
 - التحرر من الروتين اليومي ومقابلة الآخرين من الأفراد.
 - التعرف على أدوات وأجهزة جديدة.
- لذا فإن اللعب يعتبر من اهم جزئيات الحياة.

3-2-5-3. تأثير رياضة الوقت الحر على كبار السن :

مما لاشك فيه ان جسم الإنسان و حيوية الخلايا و الأنسجة تتأثر إيجابيا بممارسة النشاط الرياضي في مختلف مراحل الحياة ابتداء من الطفولة وحتى سن الشيخوخة وتنشيط الجسم بالحركة المستمرة يؤدي إلى :

- رفع مستوى الكفاءة البدنية و الوظيفية.
- تجديد شباب الخلايا للجسم وأنسجته وأعضائه.
- تأخير بداية الشيخوخة و مشاكل الشيخوخة.

- تحسن الحالة النفسية وتقليل من الإضطرابات العصبية و النفسية.
- تقوية العضلات و زيادة صلابة العظام.

وقد تبين من الأبحاث العديدة بأن قلة الحركة و قلة النشاط البدني يسبب التدني التدريجي الذي يحدث في وظائف أعضاء الجسم و الذي يحدث من 30 سنة إلى 70 سنة من عمر الإنسان الزمني وممارسة الرياضة فالأنشطة الرياضية المختلفة تساعد على رفع الكفاءة البدنية وتقلل من النقص التدريجي في الكفاءة الوظيفية وأثبتت بعض الدراسات ان مستوى اللياقة البدنية للشخص الرياضي في الخمسين قد تعادل مستواها لغير الرياضيين في سن الخامسة والعشرون.

3-2-4: إختيار رياضات الوقت الحر لكبار السن :

يجب أن يختار المسن رياضات الوقت الحر المناسبة والمتناسبة مع السن والحالة الصحية ومستوى اللياقة البدنية ،وغالبا ما يتم إختيار الألعاب الهادفة في البداية التي تسمح بالأداء الفردي ،وتكون فكرة اللعبة وقواعدها بسيطة وبعيدة كل البعد على أي خطر وحركات صعبة أو مركبة أو تتطلب فن أداء الحركي عال. كما يجب عدم التركيز على النتائج ويكون التركيز على المشاركة والتمتع بالممارسة وتوفر الألعاب وفرص اللعب مع الآخرين وإضفاء جو المرح والإندماج في الممارسة وعدم التركيز على الفوز بأي طريقة وبأي ثمن . ومن ثم يجب أن توفر الرياضات الوقت الحر المختارة لكل المتطلبات المسنين ومقدرته على التحمل البدني المعتدل ومستوى الأداء.

3-6. فوائد مزاولة النشاط البدني المنتظم بالنسبة للمسن:

1. تقوي عظام وعضلات المسن.
2. تساعد على التوازن.
3. تحد - بإذن الله - من التعرض للأمراض كأمراض القلب، والجلطة، وبعض أنواع السرطان.
4. تبعث الشعور بالسعادة والراحة، وتحد من مشكلة الاكتئاب.
5. تزيد مستوى الطاقة.
6. تحفز وتقوي الذاكرة وتحسن القدرات العقلية للمسن.

3-7. الرياضة طريق الشباب للمسنين ومقاومة الشيخوخة:

ان المحافظة على برنامج المنتظم لرفع الكفاءة البدنية يؤدي الى جعل العمر الحيوي يقل كثيرا عن العمر الزمني ولكن الرجال الذين مارسوا برنامج منتظما لتمرينات القوة والتحمل كالمشي والسباحة وركوب

الدراجات كانوا قادرين على منع من 9-15% من الانحدار المتوقع في الكفاءة البديلة لأجسامهم وقوة تحملهم لتمرينات والإجهاد مما خفض من عمرهم الحيوي ،هؤلاء يكون عمرهم الحيوي اصغر من عمرهم الزمني ب4.7 عاما وتؤكد الابحاث ان الشيخوخة لا تعوق القدرة على تنمية قوة العضلات وزيادة حجمها .ويجب ان يكون هناك برنامج لتنشيط المسن والتقليل من اوقات الجلوس و الرقود ونبدأ التمرينات لفترة وجيزة (10الى 15دقيقة) ثم تزداد تدريجيا.

يجب عدم تدريب كبار السن جو حار ورطب لمنع زيادة الحرارة الداخلية للجسم وان يتدرب في ملابس فضفاضة تسمح بانتقال الحرارة وامتصاص العرق وهذا لان الشيخوخة تؤدي الى نقص افراز الغدة الدرقية،وهذا بدوره يؤدي الى عدم القدرة الجسم على ان يفقد الحرارة الزائدة من خلال التبخر. (سلامة، 2008، صفحة 462)

خلاصة:

من خلال معالجة الطالب الباحث في هذا الفصل لمفاهيم الرضا عن الحياة وكبار السن خلصنا الى ان الجانب النفسي السوي والمتوازن يؤثر على الفرد في مختلف مراحل حياته من خلال ويتجلى ذلك من خلال ممارسة كبار السن لمحتف النشاطات الحياتية بما فيها الرياضية يساعد الفرد على المحافظة لصحته النفسية.حيث يعتبر الترويح الرياضي ملاذا استراتيجيا تراهن عليه الكثير من شرائح المجتمع في استثمار اوقات الفراغ لتحقيق السعادة والطمأنينة وإشباع الحاجات خاصة تلك المرتبطة بكبار السن .

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية

الفصل الثاني: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

الفصل الثالث: عرض وتحليل نتائج

مدخل الباب

يتم التطرق في هذا الباب إلى ثلاثة فصول ،أما الفصل الأول سيشمل إلى الدراسة الاستطلاعية من خلال تأسيس وتثمين مشكلة البحث إضافة إلى تقنين أدواته البحثية ، أما الفصل الثاني يخصص إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية(منهج البحث ، مجتمع وعينة البحث ، مجالات البحث ، اووات البحث...)، أما الفصل الثالث يتم فيه التطرق الى عرض النتائج التي أسفرت عنها التجربة الأساسية وتحليلها ثم مقابلتها بفرضيات البحث،إلى غاية استخلاص مجموعة من الاستنتاجات إضافة إلى تدوين ما خلصت إليه الدراسة في شكل خلاصة عامة.

الفصل الأول

الدراسة الإستطلاعية

الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية

تمهيد

1- عينة الدراسة الاستطلاعية

1-2. مجالات الدراسة الاستطلاعية

1-2-1. المجال البشري

1-2-2. المجال المكاني

1-2-3. المجال الزمني

1-3. أدوات الدراسة الاستطلاعية

1-4. خطوات بناء الدراسة الاستطلاعية الأسس العلمية لأدوات البحث

1-4-1. الصدق

1-4-1-1. صدق المحكمين

1-4-1-2. صدق الاتساق الداخلي

1-4-2. الثبات

1-4-2-1. معامل افا كرونباخ

1-4-2-2. التجزئة النصفية

1-5. الموضوعية

خلاصة

تمهيد:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة أولية في إعداد البحوث العلمية ،حيث تمثل الخطوة الأولى للدراسة من اجل تبيين مشكلة البحث والتأسيس لها ،وعلى هذا الأساس تمكنا من إيجاد سند علمي بحث بغية معرفة مدى تأثر الحالة النفسية لكبار السن عن طريق الممارسة الترويحية الرياضية، ولهذا الغرض قمنا بتحديد مجموعة من الأدوات والتي من شأنها قياس متغيرات البحث قصد الدراسة أي من اجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث المطروحة حول معرفة مدى فاعلية الممارسة الترويحية الرياضية المنتظمة على التوافق النفسي وكذا الرضا عن الحياة لدى عينة من كبار السن مرتادي المركب الرياضي ولأجل ذلك اتبعنا الخطوات التالية:

أولا:

بعد دراسة مستفيضة لمختلف المراجع والمصادر ومسح لمختلف الدراسات السابقة والبحوث المشابهة، إضافة إلى استطلاع لرأي السادة الخبراء في التخصص وذلك بغرض التحليل والتفكير المنطقي إلى أهم المتغيرات النفسية ومجموعة الأنشطة الرياضية المعدة التي تلائم هذه الفئة. كما استعن الطالب الباحث بدراسات سابقة أهمها دراسة "إناس محمد غانم"(2009) تحت عنوان "المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن" (غانم، 2009).

وبعد عرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء إضافة الى المقابلات الشخصية مع أخصائين نفسانيين ودكاترة مختصين وبرمجة لقاءات مع هيئات (جمعيات) مشرفة على تنظيم دوريات في بعض النشاطات الترويحية، هذا وخلصت مختلف اللقاءات والمقابلات على شبه إجماع مفاده إن هذه الفئة (50-60) سنة في المجتمع الجزائري تتميز بنقص الحركة، بداية ظهور الأمراض الناتجة عن أعباء الحياة فضلا عن المشاكل النفسية والاجتماعية ومرتبة عن الفائض من أوقات الفراغ.

وعلى هذا الأساس اتجه الطالب الباحث إلى اقتراح مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية متنوعة حسب راغبات هذه الفئة ودوافعها وذلك لشغل واستثمار أوقات فراغهم بغية الوصول إلى مستوى عال من التوافق النفسي وكذا الرضا عن حياتهم و القدرة على مواصلة الحياة العادية.

وعلى هذا الأساس تم إعداد مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية متنوعة مع مراعاة الضوابط العلمية لكل نشاط واختيار مقياسين هما (التوافق النفسي لكبار السن ،الرضا عن الحياة)، على شكل استمارات

حيث اتسمت هذه الأخيرة بالسهولة والوضوح بغية قياس متغيرات الدراسة تم عرضها على مجموعة المحكمين من خبراء وذوو التخصص وذلك من اجل تحديد انسب الأنشطة الرياضية وكذا المقاييس النفسية المقترحة، وقد اجمع اغلب المحكمين على عدد معين من التمارين الرياضية الترويحية إضافة إلى مجموعة من الألعاب الجماعية مع الموافقة على مقياسي التوافق النفسي والرضا عن الحياة. اتبعنا الخطوات التالية:

- حرصا منا على نجاح الدراسة وبإضفاء أكثر مصداقية لها وبعد المطالعة الحثيثة لمختلف المصادر والمراجع والدراسات السابقة والبحوث المشابهة لغاية إيجاد السند الفعلي في دراسة متغيرات بحثنا (النفسية) إضافة الى مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية والتي بإمكانها التأثير بشكل او بآخر في الحالة النفسية للفئة الممارسة (كبار السن).
- وبالاعتماد على مجموعة من الدراسات والبحوث السابقة اهمها دراسة اناس محمد غانم 2009، دراسة اسماعيل عبد الغاني ومحمود القرة غولي 2011 ، مصطفى بلعيدوني 2017 إضافة الى الاطلاع على مجموعة من المراجع اهمها الرياضة للجميع 2011، الرعاية الشاملة للمسنين 2014.

ثانيا:

ومن خلال نتائج الاستمارات اخذ الطالب الباحث بما يراه حسن علاوي حيث يذكر ان كل اجابة خاصة تحصل على نسبة التكرارات تقل عن 25% من المجموع الكلي للآراء تستبعد من التجربة المقصودة. (علاوي، 1998، صفحة 329).

جدول (01) نسبة المئوية لأراء المحكمين للأنشطة الترويحية الرياضية والمقاييس النفسية

الأداة/النشاط	عدد المحكمين	موافقين	غير موافقين	النسبة المئوية للموافقة
الجري	10	06	04	60%
تمارين المرونة	10	08	02	80%
كرة القدم	10	06	04	60%
كرة الطائرة	10	10	00	100%
كرة الحديدية	10	04	06	40%
مقياس التوافق النفسي	10	10	00	100%
مقياس الرضا عن الحياة	10	07	03	70%
جودة الحياة	10	03	07	30%

ويتضح لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه حيث تبين لنا نسبة الاتفاق على مختلف الأنشطة الرياضية الترويحية (الجري، تمارين المرونة، كرة قدم، كرة طائرة) وكذا المقاييس النفسية حيث بلغت (60%- 100%) وهي نسبة اتفاق عالية وهذا ما يؤهلها لقياس متغيرات البحث. في حين تم الاستغناء على نشاط الكرة الحديدية وكذا مقياس جودة الحياة.

وخلال مزاولتنا للنشاط الترويحي بالمركب الرياضي رفقة هؤلاء الممارسين تم اقتراح فكرة البحث على مجموعة منهم حيث رحبوا بها .

وهذا من اجل الوقوف على مايلي:

- معرفة ميول ودوافع الممارسة الرياضية لدى كبار السن
- معرفة حجم أوقات الفراغ المتاح لدى العينة الممارسة
- معرفة مختلف الفضاءات والساحات الشاغرة والمخصصة لكبار السن
- مراعاة التركيبة البشرية من حيث السن .
- الوصول إلى أفضل الطرق لتطبيق أدوات الدراسة.
- الإطلاع على مختلف الأنشطة الترويحية الممارسة من طرف كبار السن.

- تجريب المقاييس على عينة مماثلة وذلك لمعرفة مدى تلائم أدوات البحث و صعوبة العبارات لتعديلها ما يتناسب مع الرياضيين.

- التعرف على طبيعة العينة وكيفية التعامل معها.

- اختيار أفضل وقت لتطبيق التجربة الاستطلاعية الثانية والتجربة الأساسية.

1-عينة الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة على عينة قوامها 30 ممارسا للترويح الرياضي من فئة كبار السن على مستوى المركب الرياضي التابع لولاية مستغانم وذلك لقياس الحالة النفسية والمصاحبة للرياضي الممارس وما يجنيه جراء هذه الممارسة الترويحية من خلال الإجابة على الاستبيانين (التوافق النفسي، الرضا عن الحياة). الوجه لهم.

1-2 مجالات الدراسة الاستطلاعية:

1-2-1-المجال البشري:مختلف الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من كبار السن (50-60)سنة.

1-2-2-المجال المكاني:المركب الرياضي الرائد فراج بمستغانم

1-2-3-المجال الزمني: وهي في مدة المستغرقة لإتمام الدراسة الاستطلاعية وكان ذلك في شهر مارس

وافريل 2016

1-3 أدوات الدراسة الإستطلاعية:

نتطرق في هذه الدراسة إلى تقنين أدوات البحث وذلك بتطبيق الأسس العلمية (الصدق، الثبات، الموضوعية).

تم اختيار عينة عشوائية من المجتمع الأصلي للبحث وإخضاعه للأدوات المتوصل إليها في نهاية الدراسة الاستطلاعية الأولى(الأنشطة الترويحية، المقاييس) وذلك بغية من اجل استخراج معاملات العلمية لأدوات البحث حيث تمت العملية على مرحلتين وبفاصل زمني قدره 08ايام.

تم إجراء التجربة على عينة مماثلة من كبار السن الممارسين من المجتمع الأصلي للبحث ومستثناة من التجربة الأساسية ،وقد بلغ عددهم 30 ممارسا و الغرض منها دراسة الأسس العلمية للاختبار ،كما اعتمد الطالب الباحث على مقياسين الأول خاص بقياس التوافق النفسي تمثله المحاور التالية (التوافق

الشخصي، التوافق الاجتماعي، التوافق الانفعالي، التوافق الصحي)، أما الثاني خاص بقياس الرضا عن الحياة وتمثله الأبعاد التالية (الرضا عن الذات ،الرضا الأسري، الرضا الاجتماعي، الرضا المهني).

أهم ما جاء في مقياس التوافق النفسي لكبار السن.

جدول رقم (02) يبين أبعاد واستبيان التوافق النفسي.

الرقم	الأبعاد	العبارات	التقييم ومفتاح التصحيح
01	التوافق الشخصي	17	ثلاثي: نعم - أحيانا - لا
02	التوافق الاجتماعي	17	ثلاثي: نعم - أحيانا - لا
03	التوافق الانفعالي	20	ثلاثي: نعم - أحيانا - لا
04	التوافق الصحي	20	ثلاثي: نعم - أحيانا - لا

الجدول يمثل مستوى التوافق عند كبار السن الممارسين للترويح الرياضي خلال أوقات الفراغ

أهم ما جاء في مقياس الرضا عن الحياة.

جدول رقم (03) يبين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة

الرقم	الأبعاد	العبارات	التقييم ومفتاح التصحيح
01	الرضا عن الذات	18	ثلاثي: نعم - أحيانا - لا
02	الرضا الأسري	10	ثلاثي: نعم - أحيانا - لا
03	الرضا الاجتماعي	18	ثلاثي: نعم - أحيانا - لا
04	الرضا المهني	06	ثلاثي: نعم - أحيانا - لا

الجدول يمثل مستوى التوافق عند كبار السن الممارسين للترويح الرياضي خلال أوقات الفراغ

هذا وتبنى الطالب الباحث في طريقة تنقيط الاستبيان وفق سلم متعدد التدرج والأوزان حيث يقوم المستجوب أي الفرد الممارس للترويح الرياضي بالإجابة على العبارات كما هو موضح في الجدول أعلاه. ويصحح باعتماد عملية التنقيط التالية: ميزان ثلاثي التدرج (نعم، أحيانا ، لا) حيث يقابله بالنقاط حسب كل مستوى 3-2-1 في حالة العبارة موجبة، و1-2-3 اذا كانت سالبة.

1-4- الأسس العلمية لأدوات الدراسة الاستطلاعية:

أولا :التوافق النفسي:

1-4-1-صدق الأداة: صدق الاختبار أو الاستبيان يشير إلى درجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع

لأجله فالاختبار أو الاستبيان الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها.محمد صبحي،1995،ص193).

1-4-1-1.صدق المحكمين:

تم في الدراسة الاستطلاعية عرض الاستبانتين (التوافق النفسي،الرضا عن الحياة) على السادة الخبراء من جامعتي وهران ومستغانم قصد الاطلاع عليه وتعديل ما يمكن تعديله ،وبناء على ما أسفرت عليه العملية التحكيمية حيث تجاوزت نسبة الاتفاق 80 من المحكمين.

1-4-1-2. صدق الاتساق الداخلي :

بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية(spss) تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون للمقياس وهذا ما يراه (الاغا احسان،الاستاذ محمود،1999) على انه قوة الارتباط بين درجات كل مستوى من المستويات الأهداف ودرجة الاختبار الكلية وكذلك درجة ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس بالمقياس ككل.

جدول (04) معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للبعد الأول التوافق الشخصي

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
01	اشعر بالرضا عما قدمت من انجازات في حياتي.	0.590	0.064
02	اشعر بان الحياة أصبحت قاسية هذه الأيام.	0.740	0.014
03	اشعر بالضيق عندما اعجز عن أمر ما.	0.671	0.004
04	اشعر بان الحياة لم يعد فيها ما يثير اهتمامي.	0.642	0.050
05	اعتمد على نفسي في كل أمور حياتي.	0.711	0.001
06	اشعر بانني أعيش حياة أفضل من غيري.	0.594	0.019
07	اشعر بأنني وحيد.	0.661	0.056
08	اشعر بانني لا املك الدافعية لعمل أمر ما.	0.562	0.080
09	إننا إنسان غير سعيد.	0.650	0.006
10	اشعر بالارتياح والرضا عن ظروف حياتية.	0.797	0.056
11	اشعر بانني محبط بشكل دائم.	0.825	0.008
12	اشعر بالخوف من الأيام القادمة.	0.575	0.006
13	أرى بان حياتي الحالية أفضل من حياة كثير ممن هم في مثل سني	0.846	0.056
14	أنا شخص عصبي .	0.965	0.008
15	تتقلب حياتي بين السعادة والحزن دون سبب.	0.809	0.102
16	اشعر بالحزن والندم عندما أفكر في حياتي الماضية.	0.595	0.001
17	ليس لي عزيمة وازادة في ايجاد معنى لحياتي	0.692	0.002

**الارتباط المعنوي عند مستوى الدلالة 0.01

*الارتباط المعنوي عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال النتائج التي أسفر عنها الجدول رقم (04) أن البعد الأول المتمثل في التوافق الشخصي قد حققت ارتباطات دالة إحصائية، حيث بلغت ادني قيمة (0.59^*) وأعلى قيمة (0.69^{**}) وهذا ما يدل على أن المقياس يتميز بصدق اتساق داخلي عال .وعليه يمكننا الاعتماد عليه في الدراسة الفعلية.

جدول (05) معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للبعد الثاني التوافق الاجتماعي

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
01	اشعر بالاحترام والتقدير من قبل الآخرين	8210.	0.051
02	أتعامل مع الناس بطريقة حسنة	0.577	0.042
03	اشعر ان من يجلس معي لا يمل مني	0.677	0.071
04	يضايقني عدم اهتمام الناس بارائي	6840.	0.008
05	اشعر بان جيل الشباب لا يرغب بالجلوس و الاستماع لحديثي	0.779	0.001
06	اكره نظرة الشفقة من الناس.	0.619	0.004
07	اشعر بان الآخرين لا يقدروني.	0.784	0.080
08	اشعر بانني شخص ير اجتماعي.	0.689	0.001
09	أسعى إلى صحبة الناس واستمتع بعلاقتي معهم.	0.788	0.109
10	اشعر بعدم الراحة وانا اجلس مع من هم اصغر مني سنا.	0.889	0.101
11	لا أحب الخروج من المنزل وزيارة الناس.	0.854	0.080
12	انا راض عن علاقتي الاجتماعية .	0.966	0.006
13	أرى اني بحاجة الى الآخرين.	0.556	0.011
14	لدي القدرة على تغير نمط حياتي بما يتناسب مع ظروف الحياة.	0.887	0.008
15	اتمتع بحياة اجتماعية سعيدة.	0.556	0.010
16	لدي القدرة على مشاركة الآخرين وتأثير فيهم.	0.512	0.001
17	احترم وأقبل الآخرين كما هم.	0.774	0.002

**الارتباط المعنوي عند مستوى الدلالة 0.01

*الارتباط المعنوي عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال النتائج التي أسفر عنها الجدول رقم (05) أن البعد الأول المتمثل في التوافق الاجتماعي قد حققت ارتباطات دالة إحصائية، حيث بلغت ادني قيمة (0.556^*) وأعلى قيمة (0.96^{**}) وهذا ما يدل على أن المقياس يتميز بصدق اتساق داخلي عال .وعليه يمكننا الاعتماد عليه في الدراسة الفعلية.

جدول (06) معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للبعد الثالث التوافق الانفعالي

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
01	اشعر بالسعادة في حياتي الحالية.	0.633	0.024
02	أعاني كثيرا من فقدان ثقتي بنفسي.	0.715	0.008
03	اشعر أن مهمتي في الحياة قد انتهت.	0.776	0.008
04	أحيا لأن الحياة التي كنت أتمناها.	0.652	0.020
05	اشعر بالحزن لوضعي الحالي.	0.391	0.023
06	انظر لنفسك بحزن واسى لما أعانيه من ضعف وقلة حيلة.	0.762	0.001
07	اشعر بالحسرة على الأيام التي ذهبت.	0.575	0.016
08	أتمنى أن تعود أيام الشباب.	0.557	0.001
09	لا اشعر بالسعادة رغم أنني راض عن نفسي.	0.534	0.005
10	رغم أن الحياة مليئة بالضغوطات إلى أن السعادة تلازمي	0.762	0.008
11	ينفذ صبري بسهولة مع الآخرين.	0.717	0.010
12	اشعر بالأمان بالرغم من قدرتي على حل مشاكلي.	0.762	0.001
13	اعتقد ان لدي القدرة على تحمل الصعوبات التي تواجهني	0.735	0.030
14	اشعر بأمن نفسي عميق في داخلي.	0.529	0.002
15	أساهم في إشعار الآخرين بالطمأنينة.	0.546	0.05
16	أعيش على الذكرى أكثر مما أعيش على الأمل.	0.598	0.001
17	اشعر وكأنني لازلت شابا.	0.778	0.003
18	اشعر بالأسى كلما نظرت في المرأة.	0.776	0.005
19	برغم كل الظروف الصعبة الا أنني مازلت متفائل.	0.652	0.006
20	اشعر أنني لم أعيش حياتي كما ينبغي.	0.391	0.005

**الارتباط المعنوي عند مستوى الدلالة 0.01

*الارتباط المعنوي عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال النتائج التي أسفر عنها الجدول رقم(06) أن البعد الأول المتمثل في التوافق الانفعالي قد حققت ارتباطات دالة إحصائية، حيث بلغت ادني قيمة (0.391^*) وأعلى قيمة (0.778^{**}) وهذا ما يدل على أن المقياس يتميز بصدق اتساق داخلي عال .وعليه يمكننا الاعتماد عليه في الدراسة الفعلية.

جدول (07) معامل الصدق الداخلي(الاتساق الداخلي) للبعد الرابع التوافق الصحي

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
01	اشعر بان صحي تماثل صحة معظم الناس ممن هم في مثل هذا السن.	0.650	0.005
02	اشعر بان قواي تضعف وتنهار يوما بعد يوم.	0.638	0.006
03	اشعر بأنني مازلت قويا.	0.728	0.008
04	اشعر بالحزن الشديد لقلة حيلتي وضعف جسمي.	0.608	0.008
05	الشعر الأبيض يزعجني ويذكرني بعمرى.	0.577	0.004
06	التزم بنظام غذائي متوازن.	0.658	0.015
07	مظهري العام يشير إلى ضعف صحي.	0.421	0.009
08	تنتابني أهوام وهواجس تتعلق بصحتي.	0.714	0.010
09	اعتقد اني لم اعد قويا كما كنت في الماضي.	0.405	0.005
10	أرجلي لم تعد قادرة على حملي.	0.501	0.002
11	اشعر بأنني بحاجة الى العناية بشكل كبير.	0.391	0.001
12	اشعر بالتعب بسبب كبر سني.	0.665	0.001
13	اشعر بالتعب لأقل مجهود ابذله.	0.397	0.001
14	اشعر بان حالتي الصحية لا تساعدني على القيام بواجباتي اليومية.	0.464	0.001
15	كثرت الأمراض عندي بسبب تقاعدي عن العمل.	0.405	0.004
16	اشعر بالتعب بشكل دائم لأنني لا أجد ما اشغل به نفسي.	0.502	0.005
17	اعتقد انه كلما تقدم العمر بي أصبحت اقل نفعاً.	0.649	0.008
18	اشعر بكثير من الضعف والتعب لأنني لا استطيع النوم.	0.421	0.002
19	اشعر بالرضا عن مظهر جسمي.	0.714	0.007
20	أنا م جيداً دون تملل.	0.800	0.005

**الارتباط المعنوي عند مستوى الدلالة 0.01

*الارتباط المعنوي عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال النتائج التي أسفر عنها الجدول رقم (07) أن البعد الأول المتمثل في التوافق الصحي قد حققت ارتباطات دالة إحصائية، حيث بلغت ادني قيمة (0.39^*) وأعلى قيمة (0.80^{**}) وهذا ما يدل على أن المقياس يتميز بصدق اتساق داخلي عال .وعليه يمكننا الاعتماد عليه في الدراسة الفعلية.

ب/الصدق الذاتي:

يتم حساب الصدق الذاتي وذلك عن طريق الجذر التربيعي لمعامل الثبات وفق المعادلة التالية:

$$\sqrt{\text{الثبات}} = \text{الصدق الذاتي}$$

$$\text{ومنه صدق المقياس} = \sqrt{0.82} = 0.905$$

1-4-2- الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى دقة واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين (الحفيظ، 1993، صفحة 152).

1-4-2-1- معامل الفا كرونباخ:

تم حساب معاملات الثبات للمقياس بأبعاده الأربعة باستخدام معامل الفا كرونباخ والنتائج موضحة في الجدول

جدول (08) معاملات الثبات لاستبيان التوافق النفسي.

المقياس	معامل الفا كرونباخ	معامل الصدق (الذاتي)
التوافق الشخصي	0.66	0.81
التوافق الاجتماعي	0.71	0.84
التوافق الانفعالي	0.58	0.76
التوافق الصحي	0.80	0.89
المقياس ككل	0.82	0.90

يتضح من خلال الجدول (08) أن قيم معامل الثبات الفا كرونباخ جاءت عالية لكل أبعاد المقياس حيث سجلت في البعد الأول التوافق الشخصي (0.66)، فيما سجلت قيمة معامل الفا كرونباخ قي البعد الثاني التوافق الاجتماعي (0.71) بينما بلغت قيمته في البعد الثالث التوافق الانفعالي (0.58)، أما البعد

الرابع التوافق الصحي (0.80) مما يدل على تمتع كل أبعاد الاستبيان بدرجة عالية من الثبات وتجانس مفرداته

مما يوضح العلاقة الطردية القوية بين تجانس المفردات ودرجة التناسق العالية ثانيا: الرضا عن الحياة

ثانيا: مقياس الرضا عن الحياة

- **صدق الاداة:** صدق الاختبار او الاستبيان يشير الى درجة التي يمتد اليها في قياس ما وضع لاجله

فالاختبار او الاستبيان الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. محمد (قبلان،

2009، صفحة 193)

أ/ صدق المحكمين:

تم عرض الدراسة الاستطلاعية على السادة الخبراء من جامعتي وهران ومستغانم قصد الاطلاع عليه وتعديل ما يمكن تعديله، وبناء على ما أسفرت عليه العملية التحكيمية حيث تجاوزت نسبة الاتفاق 80 من المحكمين.

ب/ صدق الاتساق الداخلي:

بواسطة برنامج الحزمة الاحصائية (spss) تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون للمقياس وهذا ما يراه (الاغا احسان، الاستاذ محمود، 1999) على انه قوة الارتباط بين درجات كل مستوى من المستويات الأهداف ودرجة الاختبار الكلية وكذلك درجة ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس بالمقياس ككل.

جدول (09) معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للبعد الأول الرضا عن الذات

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
01	حظي في الحياة أكثر من معظم الناس الذين اعرفهم.	0.461	0.050
02	عندما استرجع حياتي الماضية اشعر بالرضا كثيرا.	0.454	0.090
03	قد تكون حياتي السابقة أكثر سعادة مما عليه الآن.	0.476	0.090
04	اشعر بانني حسن المظهر مقارنة بالآخرين في مثل سني.	0.508	0.080
05	عندما أفكر في حياتي الماضية أجد أنني لم أحقق ما أردته.	0.605	0.012
06	حصلت على ما كنت أتوقعه في الحياة.	0.541	0.051
07	اشعر بانني لي نفع وفائدة في الحياة.	0.835	0.047
08	أنا غير راض عن نفسي.	0.784	0.009

0.000	0.587	حياتي تبدو لي روتينية.	09
0.095	0.543	اشعر بان شخصيتي صارت ضعيفة.	10
0.007	0.559	لدي هدف ومعنى لحياتي.	11
0.012	0.517	افتخر بإنجازاتي في الحياة إلى حد الآن.	12
0.001	0.681	تبدو لي الحياة أحيانا بلا أمل.	13
0.026	0.728	أنا راضي عن مستوى معيشتي على العموم.	14
0.002	0.748	لا يوجد عندي تعارض بين أموري الدينية و الدنيوية.	15
0.001	0.710	أهدافي في الحياة واضحة ويمكنني تحقيقها.	16
0.009	0.553	لا أفكر في الماضي أو المستقبل بل أعيش بشكل كامل الحاضر.	17
0.087	0.897	أرى المشكلات التي تواجهني في الحياة بمثابة تحديات أتعلم منها.	18

**الارتباط المعنوي عند مستوى الدلالة 0.01

*الارتباط المعنوي عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال النتائج التي أسفر عنها الجدول رقم (09) أن البعد الأول المتمثل في الرضا عن الذات قد حققت ارتباطات دالة إحصائية، حيث بلغت ادني قيمة (*) (0.461) وأعلى قيمة (**) (0.897) وهذا ما يدل على أن المقياس الرضا عن الحياة يتميز بصدق اتساق داخلي عال .وعليه يمكننا الاعتماد عليه في الدراسة الفعلية.

جدول (10) معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للبعد الثاني الرضا الأسري

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
01	اشعر بجو من التفاهم داخل أسرتي.	0.735	0.085
02	أحب أسرتي بدرجة كبيرة.	0.529	0.045
03	أتمتع بعلاقات طيبة مع أفراد عائلتي.	0.546	0.095
04	اشعر بالسعادة في حياتي العائلية.	0.421	0.084
05	اشعر بالراحة داخل بيتي.	0.714	0.026
06	أعاني كثيرا من وجود خلافات أسرية.	0.405	0.065
07	اشعر بمكانتي في الأسرة.	0.501	0.030
08	يصعب عليا البقاء في البيت في حالة ارتياح.	0.361	0.040
09	لدي القدرة التفاعل الايجابي مع أفراد عائلتي.	0.551	0.071
10	يتوفر الحب والأمان داخل أسرتي.	0.397	0.023

**الارتباط المعنوي عند مستوى الدلالة 0.01

*الارتباط المعنوي عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال النتائج التي أسفر عنها الجدول رقم (10) أن البعد الثاني المتمثل في الرضا الأسري قد حققت ارتباطات دالة إحصائية، حيث بلغت ادني قيمة (0.361^*) وأعلى قيمة (0.735^{**}) وهذا ما يدل على أن المقياس الرضا عن الحياة يتميز بصدق اتساق داخلي عال .وعليه يمكننا الاعتماد عليه في الدراسة الفعلية.

جدول (11) معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للبعد الثالث الرضا الاجتماعي.

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
01	اشعر أنا علاقتي الاجتماعية ضعيفة.	0.579	0.089
02	عندما التقى بالناس لأول مرة اشعر بتقبلهم لي.	0.485	0.002
03	لا يتم احد ممن هم حولي برأي.	0.553	0.000
04	اشعر بالرضا لان الآخرين يفهمون مشاعري.	0.491	0.047
05	نادرا ما اشعر بالحب من جانب المحيطين بي .	0.643	0.008
06	علاقتي الاجتماعية سطحية.	0.745	0.010
07	افتقد الصداقة الحقيقية.	0.438	0.002
08	أجد صعوبة في الاندماج مع الآخرين.	0.563	0.001
09	لا يوجد من أتوجه إليه عندما عندما أريد.	0.692	0.000
10	أتقبل النقد الذي يوجه الي بصدر رحب.	0.356	0.112
11	أتقبل نجاح زملائي بدون حسد.	0.553	0.001
12	أميل إلى المساعدة الآخرين والوقوف بجانبهم.	0.759	0.044
13	اشعر أن الآخرين يقدرني حق قدري.	0.900	0.052
14	لا أستطيع حل المشكلات التي تواجهني.	0.759	0.054
15	اشعر بالفخر لأنني انتمي لهذا المجتمع.	0.591	0.001
16	.اعتقد أن علاقتي جيدة بمن هم حولي.	0.553	0.101
17	أفكاري وأرائي موضع تقدير الآخرين.	0.491	0.112
18	اهتم بالآخرين سواء كانوا من العائلة أو من الأصدقاء.	0.643	0.090

**الارتباط المعنوي عند مستوى الدلالة 0.01

*الارتباط المعنوي عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال النتائج التي أسفر عنها الجدول رقم(11) أن البعد الثالث المتمثل في الرضا الاجتماعي قد حققت ارتباطات دالة إحصائية، حيث بلغت ادني قيمة (0.485^*) وأعلى قيمة (0.900^{**}) وهذا ما يدل على أن المقياس يتميز بصدق اتساق داخلي عال .وعليه يمكننا الاعتماد عليه في الدراسة الفعلية.

جدول (12) يبين معامل الصدق الداخلي(الاتساق الداخلي) للبعد الرابع الرضا المهني.

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
01	يتناسب العمل الذي أقوم به مع ميولي واهتماماتي.	0.575	0.147
02	يوجد تفاهم بيني وبين زملائي في العمل.	0.557	0.045
03	اشعر بالحيوية و التركيز أثناء فترة العمل.	0.534	0.069
04	أجد نفسي في العمل الذي أقوم به.	0.762	0.085
05	أسعى إلى التميز كي تتحقق طموحاتي وآمالي.	0.717	0.002
06	اشعر بمكانتي وسط زملائي.	0.801	0.102

**الارتباط المعنوي عند مستوى الدلالة 0.01

*الارتباط المعنوي عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال النتائج التي أسفر عنها الجدول رقم(12) أن البعد الرابع المتمثل في الرضا المهني الصحي قد حققت ارتباطات دالة إحصائية، حيث بلغت ادني قيمة (0.534^*) وأعلى قيمة (0.801^{**}) وهذا ما يدل على أن المقياس الرضا عن الحياة يتميز بصدق اتساق داخلي عال .وعليه يمكننا الاعتماد عليه في الدراسة الفعلية.

-الصدق الذاتي:

يتم حساب الصدق الذاتي وذلك عن طريق الجذر التربيعي لمعامل الثبات وفق المعادلة التالية:

$$\text{ثبات الاستبيان} = \sqrt{\dots} \quad \text{الذاتي صدق} = \sqrt{\dots}$$

$$\text{ومنه صدق المقياس} = \sqrt{0.814} = 0.902$$

- الثبات:

يقصد بثبات الاختبار مدى دقة واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين.

(عبدالحفيظ، 1993، صفحة 152)

معامل الفا كرونباخ:

تم حساب معاملات الثبات للمقياس بأبعاده الأربعة باستخدام معامل الفا كرونباخ والنتائج موضحة في الجدول

جدول (13) يوضح معاملات الثبات لمقياس الرضا عن الحياة.

المقياس	معامل الفا كرونباخ	معامل الصدق (الذاتي)
الرضا عن الذات	0.856	0,855
الرضا الأسري	0,779	0,881
الرضا الاجتماعي	0,900	0,951
الرضا المهني	0,829	0,910
المقياس ككل	0,814	0,900

يتضح من خلال الجدول (13) أن قيم معامل الثبات الفا كرونباخ جاءت عالية لكل أبعاد المقياس حيث سجلت في البعد الأول الرضا عن الذات (0.865)، فيما سجلت قيمة معامل الفا كرونباخ في البعد الثاني الرضا الأسري (0.779) بينما بلغت قيمته في البعد الثالث الرضا الاجتماعي (0.900)، أما البعد الرابع الرضا المهني (0.829) مما يدل على تمتع كل أبعاد الاستبيان بدرجة عالية من الثبات وتجانس مفرداته مما يوضح العلاقة الطردية القوية بين تجانس المفردات ودرجة التناسق العالية.

1-5- الموضوعية:

يقصد بالموضوعية عدم التحيز أو التعصب وعدم إدخال عوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (عسيوي، 2003، ص332)، كما يقصدها موضوع التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب النتائج والدرجات الخاصة، وعليه توجب على الطالب الباحث حذو هذا المسعى وذلك بإتباع الخطوات التالية من أجل نجاح التجربة الفعلية للدراسة: -تقديم عبارات سهلة وواضحة وفي متناول المستجوبين. - التركيز على ظروف موحدة وملائمة للتجربة -برمجة نشاطات ترويجية مكيفة ومعدة للعينة محل الدراسة - تم اجراء تعديلات وفق ما أدلى به السادة الأساتذة المحكمين- البناء الجيد وتقنين لأدوات البحث وفق متطلبات البحث العلمي. واستنادا على الإجراءات الميدانية والمعالجة السليمة للمعلومات المفحوصين يستخلص الباحث أن أداتي جمع المعلومات وكذا الأنشطة الترويجية الرياضية تتمتع بموضوعية عالية.

خلاصة:

الدراسة الاستطلاعية من أهم مراحل البحث العلمي التي يستوجب على الباحث الالتزام بها قصد جمع أكبر قدر من المعلومات والحقائق التي تخدم موضوع البحث وكذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية وهذا بناء على الوسائل المستخدمة وفي ظل المنهج المتبع.

وفي هذا الشأن وبغرض معرفة اثر النشاط الترويحي الرياضي على التوافق النفسي و الرضا عن الحياة لعينة من كبار السن من خلال الاطلاع على عدة بحوث سابقة ، مع توفر لدى الباحث مجموعة من المقاييس النفسية و عدة أنشطة ترويحية رياضية تم تنظيمها في استمارات تم عرضها على مجموعة من الأساتذة والدكاترة قصد تحكيمها تبعا لأهداف البحث المسطرة ، ومنه تم استخلاص أنها تتميز بكونها اختبارات ذات تعليمات محددة لتطبيقها وتصحيحها وتفسير نتائجها كما يتوافر لها المقومات العلمية من صدق وثبات وموضوعية.

الفصل الثاني

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

الفصل الثاني: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد

1-2. منهج البحث

2-2. مجتمع وعينة البحث

3-2. مجالات البحث

4-2. ادوات البحث

5-2. الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة

6-2. صعوبة البحث

خاتمة

تمهيد:

بحثا عن حلول لمشكلة الدراسة نحاول من خلال هذا الفصل تسليط الضوء على الأسس المنهجية التي يفرضها البحث ، وذلك بتقديم التعاريف الإجرائية للمفاهيم الرئيسية للبحث ، ضبط المتغيرات و اختيار العينة التي سوف تجري عليها الدراسة و أخيرا عرض لأدوات البحث ومختلف الإجراءات الميدانية المتبعة.

1-2. منهج البحث

ان مجال البحث العلمي يعتمد على المنهج المناسب لكل مشكلة، مستندا على طبيعة المشكلة نفسها و تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل اليه (رابح، 1984).

استخدم الطالب الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهذه الدراسة و أهدافها و ذلك للتعرف على ما مدى اسهام البرنامج الترويجي المقترح على التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن الاصحاء الممارسين للترويح الرياضي على مستوى المركب الرياضي الرائد فراج-مستغانم.

والمنهج التجريبي يعتبر أهم المناهج المستخدمة خاصة في المجال الرياضي ، وقد دعمنا دراستنا بالمعطيات التي مكنتنا من اختيار نشاطات ترويحية رياضية مناسبة تخدم موضوع دراستنا ، لان مجال البحث العلمي يعتمد على اختيار المنهج المناسب لكل مشكلة ، مستندا على طبيعة المشكلة نفسها و تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه (الذنياب، 1995).

وقد تم الحصول على بيانات اللازمة من خلال المصادر المتمثلة في الكتب والمراجع العلمية والدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع البحث والدوريات والمجلات العلمية والمهنية المتخصصة، كما سيتم الحصول على البيانات و المعلومات الأولية عن طريق الاستبيان التي تم إعدادها لهذا الغرض وتحليلها باستخدام البرنامج

الاحصائي . (SPSS) STATISTICAL PACKAGE FOR SOSCIENCE

تعتمد هذه الدراسة على المنهج التجريبي و الذي يقصد بمعاملة عينتين بالتساوي عند بدأ التجربة، ثم تعريض إحداهما لمتغيرات لا تتعرض لها الأخرى ، وهذا يمكن الباحث من تحديد اثر المتغيرات الايجابية من خلال مقارنة أوصاف العينتين في نهاية التجربة.

وقام الطالب الباحث بصياغة الفروض متمثلة في الحلول التي يتوقعها وعلى ضوء ذلك تم تصميم مخططا تجريبيا يتضمن شروطا محددة لأوصاف عينته، ولأدواته، ولمنهجه، ولنوع المتغيرات التي ستخضع لها عينته التجريبية وتتفادها عينته الضابطة. (حقي، 86، 1986-90)

حيث قام الطالب الباحث بتصميم برنامج من الأنشطة الترويحية الرياضية ،يعتمد على ألعاب كيفية تمارس أثناء أوقات الفراغ من طرف كبار السن.

2-2. مجتمع البحث : تمثل مجتمع البحث من المسنين الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بالمركب الرياضي الرائد فراج-مستغانم و المجتمع لم نستطع تحديد عدد أفراد الإجمالي بسبب صعوبة جمع المعلومات الإحصائية و عدم تسجيل كل المسنين أنفسهم.

2-2-1. - عينة البحث:

أ/ العينة الاستطلاعية: حيث قام الطالب الباحث باختيار عينة استطلاعية وعددها (30) ممارسا من كبار السن معتادي المركب الرياضي بغرض تقنين أدوات الدراسة قصد التحقق من صلاحيتها لاستخدامها في البيئة الجزائرية وفق الأسس العلمية المعمول بها.

ب/ العينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الفعلية من كبار السن الأصحاء الممارسين للترويح الرياضي على مستوى المركب الرياضي الرائد فراج بمستغانم تم اختيار العينة بطريقة العمدية بلغ عددها (20) ممارسا ممن حصلوا على درجات منخفضة من التوافق النفسي المستخدم ليمثلوا العينة الحقيقية والنهائية للدراسة بعد ذلك تم تقسيم الممارسين إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية طبق عليها البرنامج الترويحي الرياضي وعددها 10 ممارسا ومجموعة ضابطة تم تحييدها وعددها 10 ممارسا للنشاط الحر غير خاضع لأسس وضوابط البرنامج الترويحي المقترح، مع

مراعاة عامل التجانس عند اختيار العينة فيما بين المجموعتين من (العمر، الجنس، مستوى المعيشي، الميول الرياضي) وذلك للتأكد من المقارنة البعدية بين المجموعتين.

ج- مواصفات والتجانس مجموعات الدراسة

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية ، كما قام الطلب بإجراء التكافؤ بين العينتين التجريبية و الضابطة و ذلك بغرض اصدار احكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين المجموعتين من خلال نتائج مجموع الاختبارات القبلية وباستخدام اختبار الدلالة ت ستودنت في متغيرات : الطول و الوزن و السن كما موضح في الجدول التالي:

جدول (14) يبين مدى التجانس بين العينتين الضابطة والتجريبية

متغيرات البحث	وحدة القياس	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
		س	ع	س	ع			
الطول	متر	1.73	0.01	1.71	0.00	0.76	2.10	غير دال
الوزن	كـلـغ	94.30	57.12	93.60	43.16	0.22		غير دال
السن	سنة	57.7	9.35	56.2	10.62	1.06		غير دال

- جدول (14) يبين مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 18. يتضح أنه من الجدول الخاص بالتجانس بين المجموعتين التجريبية و الضابطة أنه لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين قبل إجراء التجربة الرئيسية حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.76-0.22-1.06) وكلها أصغر من "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 18 و المقدرة ب: 2.10 مما يؤكد على تكافؤ و تجانس العينتين قبل إجراء التجربة

3-2. أدوات البحث:

استخدم الباحث الأدوات التالية:

- المقابلات الشخصية.
- الملاحظة.

مقياس التوافق النفسي حيث وقع اختيارنا على مقياس التوافق النفسي وهو من إعداد الباحثة صفاء عيسى صيام. جامعة الأزهر (2010). ويتكون المقياس من (138) عبارة موزعة على 07 أبعاد تصف كل منها درجة التوافق النفسي للفرد. وبعد اخضاع هذا الاستبيان للأسس العلمية تم استبعاد 03 أبعاد مع حذف 06 عبارات.

جدول (15) يبين أبعاد وفقرات التوافق النفسي العام واتجاهها

البعاد	العبارات الموجبة	العبارات السالبة	مجموع
التوافق الشخصي	1، 5، 10، 6، 13،	2، 3، 4، 7، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 16، 17،	17
التوافق الاجتماعي	1، 2، 3، 6، 9، 13، 14، 15، 16، 17،	4، 5، 7، 8، 10، 11، 12،	17
التوافق الانفعالي	1، 4، 10، 13، 14، 15، 17، 19،	2، 3، 5، 6، 7، 8، 9، 11، 12، 16، 20، 18،	20
التوافق الصحي	1، 18،	3، 2، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 19، 20،	20

طريقة التقييم ومفتاح التصحيح:

اتبع الطالب طريقة التقييم على النحو التالي حيث يجب الفرد المعني على عبارات الاستبيان في ضوء مقياس ثلاثي التدرج حيث يلي كل فقرة ثلاث اجابات او بدائل وهي: نعم، احيانا، لا. حيث يشير الى ان المقياس يتم تصحيحه بمنح الدرجة التي يشير اليها مستجوب، وذلك بالنسبة للعبارات التي هي في اتجاه هدف المقياس اي التي تشير الى وجود توافق نفسي، اما العبارات التي ليست في اتجاه هدف المقياس يتم عكسها.

العبارات ذات الاتجاه الموجب أي نحو زيادة التوافق اعطيت الدرجات على النحو الاتي:

السلّم	نعم	احيانا	لا
الدرجة	3	2	1

العبارات ذات الاتجاه السالب أي نحو نقصان التوافق اعطيت الدرجات على النحو الاتي

السلم	نعم	احيانا	لا
الدرجة	3	2	1

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

4-2 عرض ابعاد التوافق النفسي العام:

البعد الأول :التوافق الشخصي:

ويعرف إجرائيا بأنة السعادة مع النفس والرضا عن النفس وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية والأولية الفطرية والعضوية والفسولوجية والثانوية والمكتسبة ويعبر عن " سلم داخلي " حيث يقل الصراع الداخلي، كما أنه يتضمن التوافق لمطالب النمو في المراحل المتتابة.

البعد الثاني :التوافق الاجتماعي:

ويعرف إجرائيا بأنة السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة مما يؤدي إلى تحقيق " الصحة الاجتماعية".

البعد الثالث :التوافق الانفعالي:

ويعرف إجرائيا بأنة الرضا عن الذات وتقبل الفرد لذاته ولحياته بعيداً عن أحاسيس المرارة والندم.

البعد الرابع:التوافق الصحي

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

مقياس الرضا عن الحياة من اعداد أماني عبد المقصود (1982) وتم تكيفهما على البيئة الجزائرية. إضافة إلى المصادر و المراجع و الدراسات المشابهة المتعلقة بالموضوع.

2-5- الانشطة الترويحية الرياضية المقترحة لكبار السن:

من منطلق القول ان ممارسة الانشطة الترويحية وخاصة الرياضية قد تساعد كبار السن على الحياة الهادئة عن طريق استثمار وقت الفراغ بطريقة ايجابية وبناءة سواء بدنية،اجتماعية او نفسية تم وضع مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية معدة لكبار السن (50-60) سنة وبعد ما قمنا بقراءات مستفيضة للمراجع العلمية باللغة العربية و الفرنسية و الدراسات السابقة للمسنين فضلا عن المقابلات الشخصية مع الممارسين والغير ممارسين، ثم وضع محتوى البرنامج للأساتذة و خبراء التحكيم.

2-5-1- تصميم البرنامج:

بعد الاطلاع على الادب التربوي واستعراض مجموعة من الدراسات السابقة والبحوث المشابهة والمتعلقة بالمجال التروييح الرياضي مثل دراسة (سعاد خيرى كاظم، 2009) ودراسة (احمد عبد الفتاح، 2014) ومن خلال المقابلات الشخصية التي اجريت مع مجتمع البحث (كبار السن) في تحديد رغباتهم وميولاتهم وفا لاحتهم النفسية وبغية الرفع من درجة التوافق لديهم وتحسين الرضا عن الحياة لديهم.

2-5-2- أسس بناء البرنامج:

- اختيار النشاط وفق لميولات ورغبات ودوافع العينة المستهدفة.
- ان يكون النشاط هادفا وفقا لما يحققه من اشباع الحاجات النفسية وتحقيق الاسترخاء وجلب السرور والمرح والسعادة الى نفوس الممارسين.
- تخطيط برنامج وفق اسس علمية مقننة اي بمراعاة الشدة والحمل كما تم الاعتماد على بعض المؤشرات الفسيولوجية كمراقبة نبض القلب (قبل -اثناء- بعد الممارسة).
- مراقبة وقت الفراغ العينة المستهدفة وهو الوقت خارج اوقات العمل او الالتزامات وارتباطات اخرى.

2-5-3- الهدف من البرنامج:

- يهدف محتوى الانشطة الى التعرف على مدى اسهام ممارسة الترويحية الرياضية في تعزيز التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن (50-60) سنة.
- تعزيز الصحة النفسية لكبار السن.
- ادراك التنظيم في استغلال اوقات الفراغ.

- تحقيق السعادة والترويح الرياضي.

2-5-4- أغراض البرنامج: تهدف الممارسة الترويحية الرياضية الى تحقيق الأغراض التالية :

- التأثير الايجابي على التوافق النفسي.

- تحقيق مستوى من الرضا عن الحياة

- الاستمتاع بالمتعة و الرضا من خلال الألعاب الترويحية الرياضية

- تنمية روح المحبة و التعاون والعلاقات الاجتماعية.

2-5-5- محتوى الأنشطة الترويحية الرياضية : أسفرت نتيجة استطلاع رأي الخبراء و الدراسات

المشاهدة و المشاورة مع الأستاذ المؤطر أ.د/ احمد بن قلاوز التواتي على الآتي :

- عدد الوحدات الترويحية في الأسبوع 3 وحدات يومية مدتها 60 دقيقة.

- مدة البرنامج 2 أشهر.

2-5-6- محتوى الأنشطة المطبقة الممارسة من طرف العينة::

أولاً: الجري + تمارين المرونة

- جري لمدة 20 حتى 30 دقيقة بشدة ضعيفة إلى متوسطة (ضربات القلب من 120 إلى 140 ضربة في الدقيقة).

- تمارين خاصة بالمرونة العضلية.

ثانياً: تقسيم درجات حمل التدريب في البرنامج المقترح:

- الحمل المتوسط: 70% إلى 80 % من مقدرة الممارس (المسن).

- التمارين التي توصل نبضات القلب من 100 حتى 140 ض/د.

- العاب شبه رياضية في نشاط كرة القدم.

- العاب شبه رياضية في نشاط كرة الطائرة.

2-5-7- الوسائل المستخدمة:

- 03 كرات قدم، 03 كرات طائرة.

- 10 فنلات حمراء + 10 فنلات زرقاء- 03 كرات طيبة من 01 إلى 02 كلغ.

- شواخص - حواجز محددات - ميقاتي - صفارة.

2-5-8- مكونات الوحدات الترويحية المبرمجة:

قمنا بوضع البرنامج ترويجي بمراعاة الأسس الفيزيولوجية في البرنامج وقسمت الوحدات إلى ثلاثة أجزاء:
الجزء التحضيري مدة الإحماء من 10 إلى 15 دقيقة بهدف تنبيه الجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي وزيادة نشاط الجهاز التنفسي.

الجزء الرئيسي: يتم أداء تمرينات البرنامج المقترح أو اللعبة المقترحة مع مراعاة الشروط الموضوعية لكل تمرين من حيث الشدة التكرار وعدد المجموعات وفترات الراحة لكل تمرين والمدة الأقصى 35 حتى 40 دقيقة.
الجزء الختامي العودة لحالة الاستشفاء عن طريق المشي وتمارين الاسترخاء لمدة 05 إلى 10 دقائق.

2-5-9- أسباب اختيار كل نشاط :

بالنسبة لتمارين المرونة و القوة العضلية و التحمل العام فمحمل المصادر العلمية اعتمدت على تنميتها وأكدت ضرورة ذلك لدى فئة المسنين.
أما لعبة كرة القدم و لعبة كرة الطائرة من اقتراحنا وتمت تركيتها من طرف السادة المحكمين.

2-5-10- مخطط توزيع الأنشطة:

يحتوي البرنامج على مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية و المسطرة وفق مايلي: ثلاثة حصص في الاسبوع لمدة شهرين (جري خفيف+تمارين المرونة - اعاب في كرة طائرة - العاب كرة قدم).

جدول رقم (16) يمثل الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة

رقم	النشاط	الاهداف	المدة	الملاحظات
01	جري	تحضير نفسي لإدراك اهمية الممارسة/جري خفيف+ تمارين المرونة		
02	ك. طائرة	العاب شبه رياضية في كرة الطائرة		
03	ك. قدم	العاب شبه رياضية في كرة القدم		
04	جري	المشي السريع مع التقاطع		
05	ك. طائرة	العاب مصغرة والتأقلم مع الكرة في مختلف الوضعيات		

06	ك. قدم	مباريات مصغرة في كرة القدم		
07	جري	التنسيق بين الاطراف السفلية والعلوية		
08	ك. طائرة	العاب متنوعة بكرات الطائرة		
09	ك. قدم	العاب جماعية ترويحية في كرة القدم		
10	جري	الاحساس والوعي بالجسم اثناء الحركة والسكون		
11	ك. طائرة	العاب تنافسية في كرة الطائرة		
12	ك. قدم	العاب تنافسية في كرة قدم		
13	جري	التدريب على الاسترخاء للتخلص من الشد والتعب العضلي		
14	ك. طائرة	جري خفيف + تمارين المرونة		
15	ك. قدم	العاب ترويحية باستعمال كرة الطائرة		
16	جري	العاب ترويحية باستعمال كرة قدم		
17	ك. طائرة	تمارين التنفس الاسترخائي		
18	ك. قدم	العاب ترويحية مختلطة		
19	جري	العاب ترويحية شبه منافسة (سباقات)		
20	ك. طائرة	العاب جماعية شبه منافسة في كرة الطائرة		
21	ك. قدم	العاب جماعية في كرة القدم		
22	جري	العاب ترويحية شبه منافسة (الجري بانواعه)		
23	ك. طائرة	العاب ترويحية (كرة طائرة+كرة قدم)		
24	ك. قدم	استرخاء عضلي		

2-4. مجالات الدراسة الأساسية:

2-4-1. المجال البشري: أجريت الدراسة على عدد من الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لدى كبار

السن الذين يلتحقون غالبا بالمركب الرياضي - مستغنام لممارسة أنشطتهم الترويحية الرياضية المفضلة لشغل أوقات فراغهم.

2-4-2. المجال الزمني: هو الوقت المخصص لإجراء التجربة الأساسية: من 2016/12/11 الى 2017/04/15. وفقا لمتطلبات البحث قام الباحث بتوزيع الاستبيان "مقياس التوافق النفسي" و"مقياس الرضا عن الحياة" على عينة البحث التجريبية و الضابطة حيث قدر عددها 20 فردا على التوالي في يوم 2017/02/13 وهذا من أجل تسجيل نتائج الاختبارات القبليّة ثم تم تطبيق البرنامج الرياضي الترويجي على العينة التجريبية لمدة شهرين اي من 2017/02/14 إلى 2017/04/12 حيث تم إعادة الاختبار أي توزيع نفس الاستبيانات السابقة على العيّنتين في 2017/04/12 لجمع النتائج الأخيرة.

2-4-3. المجال المكاني: أجريت الدراسة على مستوى مركب الرائد فراج-مستغانم

2-5. متغيرات الدراسة: يمكن تحديد متغيرات الدراسة كمايلي:

2-5-1. المتغير المستقل: الأنشطة الرياضية الترويحية (البرنامج الرياضي الترويجي)

2-5-2. المتغير التابع: وهو الذي يتأثر بالمتغير المستقل في بحثنا هذا يتمثل المتغير التابع في التوافق النفسي و الرضا عن الحياة .

2-6. الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

وفقا لمتطلبات البحث قام الباحث بضبط المتغيرات كالاتي :

وهي اختيار كبار السن ما بين (50-60 سنة) و كلهم ذوو مستوى علمي متقارب، مستوى معيشي فوق المتوسط و ينتمون لمنطقة مجاورة للمركب الرياضي الرائد فراج و ليس لهم أي أمراض عقلية.

2-7. الوسائل الإحصائية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (T) للفروق.
- معامل sig.

2-8. صعوبات البحث:

- نقص الدراسات السابقة في هذا المجال .
- نقص الوسائل الرياضية الخاصة بكبار السن.

- صعوبة العمل في المنشآت المتاحة وخاصة مع كبار السن.
- صعوبة العمل مع فئة كبار السن بسبب غضبهم الشديد الناتج عن الضغوطات .
- صعوبة برمجة الحصص الترويحية في وقت محدد.
- نقص المراجع و الكتب في الترويح الرياضي لكبار السن و خاصة بمعهدنا.

خلاصة :

من خلال الدراسة التطبيقية تطرقنا في فصلها الأول إلى منهجية البحث و إجراءاته الميدانية و تناولنا فيه منهج الدراسة التجريبي و مجتمع و عينة البحث ب 50 ممارسا قمنا بتقسيمهم الى 30 للدراسة الاستطلاعية و 20 للدراسة الأساسية للبحث 10 عينة تجريبية و 10 الأخرى عينة ضابطة ثم ارتقينا لضبط المتغيرات و أدوات البحث التي اعتمدنا فيها على البرنامج الرياضي الترويحي ومقياس التوافق النفسي للمسنين ومقياس الرضا عن الحياة بالإضافة لاستخدامنا لبرنامج (spss) من اجل معالجة نتائج البحث.

الفصل الثالث

عرض وتحليل نتائج

الفصل الثالث: عرض وتحليل نتائج

تمهيد

3-1. عرض وتحليل نتائج

3-1-1. عرض وتحليل نتائج الفرض الأول

3-1-2. عرض وتحليل نتائج الفرض الثاني

3-1-3. عرض وتحليل نتائج الفرض الثالث

3-1-4. عرض وتحليل نتائج الفرض الرابع

3-1-5. عرض وتحليل نتائج الفرض الخامس

3-1-6. عرض وتحليل نتائج الفرض السادس

3-2. الاستنتاجات

3-3. مناقشة الفرضيات

3-4. الخلاصة العامة

3-5. التوصيات

تمهيد :

سيترك الطالب الباحث في هذا الفصل إلى عرض ومناقشة نتائج عينة البحث وذلك من خلال ما أسفرت عنها الدراسة الاستطلاعية حيث ستعالج إحصائيا باستخدام بعض الوسائل الإحصائية المناسبة للدراسة، وذلك من أجل مقارنة نتائج تطبيق الأنشطة الرياضية الترويحية المنتهجة من طرف العينة التجريبية المتمثلة فعينة من كبار السن بين القياسات القبليّة والبعدية في ضوء اختبار "ت" ستيودنت، وذلك للإجابة على تساؤلات البحث.

3-1. عرض وتحليل نتائج :

3-1-1. عرض وتحليل نتائج الفرض الأول:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للتوافق النفسي".

جدول (17) يبين المقارنة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للتوافق النفسي .

المحور	العينة	متوسط حسابي	انحراف المعياري	ت محسوبة	درجة الحرية	ت جدولية	مستوى الدلالة	الدلالة	
التوافق الشخصي	الضابطة	21.73	1.19	0.29	18	1.73	0.05	غير دال	
	التجريبية	22.19	1.33						
التوافق الاجتماعي	الضابطة	22.67	2.16	0.25				1.19	غير دال
	التجريبية	23.50	2.10						
التوافق الانفعالي	الضابطة	25.09	1.22	1.25				غير دال	
	التجريبية	24.19	1.25						
التوافق الصحي	الضابطة	20.14	1.77	1.60				غير دال	
	التجريبية	21.89	1.60						

ويتضح من خلال الجدول رقم (17) الذي يبين المقارنة بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس القبلي للتوافق النفسي مايلي:

التوافق الشخصي:

بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة 21.73 وبانحراف معياري (± 1.19)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 22.19 وبانحراف معياري (± 1.33)، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينتين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي.

ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى العينتين تم استخدام اختبار ت ستودنت و التي بلغت قيمتها (0.29) وهذه القيمة اصغر من قيمة ت الجدولية و التي قدرت ب (1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 18 و عليه نستنتج انه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين العينتين في التوافق الشخصي.

التوافق الاجتماعي:

بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة 22.67 وبانحراف معياري (± 2.16)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 23.50 وبانحراف معياري (± 2.10)، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينتين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي.

ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى العينتين تم استخدام اختبارات ستودنت و التي بلغت قيمتها (0.25) وهذه القيمة اصغر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت ب (1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 18 وعليه نستنتج انه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين العينتين في التوافق الاجتماعي.

التوافق الانفعالي:

بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة 25.09 وبانحراف معياري (± 1.22)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 24.19 وبانحراف معياري (± 1.25)، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينتين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي. ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى العينتين تم استخدام اختبار ت ستودنت والتي بلغت قيمتها (0.25) وهذه القيمة اصغر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت ب (1.73) عند مستوى

الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 18 وعليه نستنتج انه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين العينتين في التوافق الانفعالي للقياس القبلي.

التوافق الصحي:

بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة. الضابطة 20.14 وانحراف معياري ($1.77 \pm$)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية. 21.89 وانحراف معياري ($1.60 \pm$)، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينتين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي.

ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى العينتين تم استخدام اختبار ت ستيودنت والتي بلغت قيمتها (1.98) وهذه القيمة اصغر من قيمة ت الجدولية و التي قدرت ب (1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 18 و عليه نستنتج انه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين العينتين في التوافق الصحي للقياس القبلي.

3-1-2. عرض وتحليل نتائج الفرضي الثاني:

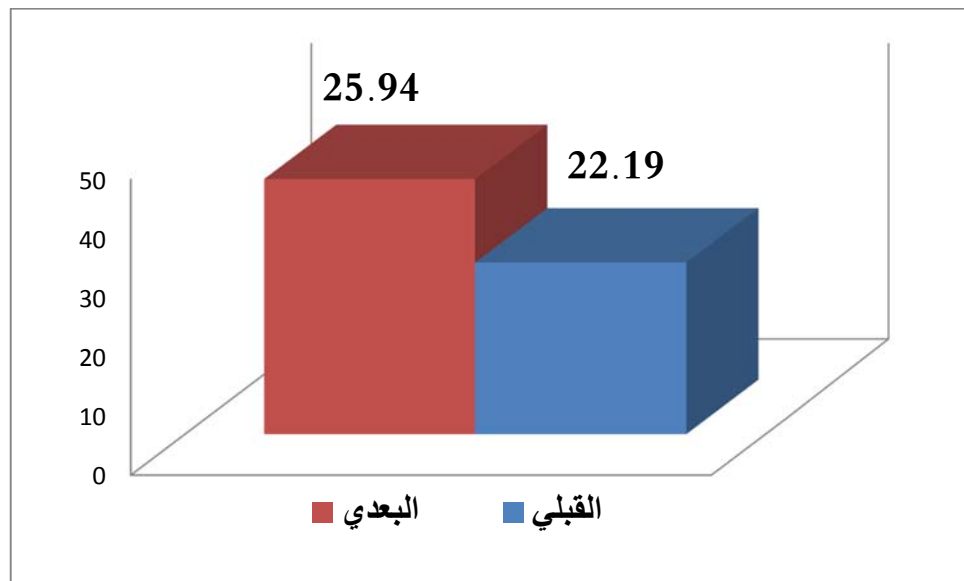
جدول (18) يبين المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي في التوافق الشخصي للعينة التجريبية.

المحور	العينة	متوسط حسابي	انحراف المعياري	ت محسوبة	درجة الحرية	ت جدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
التوافق الشخصي	القبلي	22.19	1.33	7.61	9	1.83	0.05	دال
	البعدي	25.94	1.03					

ويتضح من خلال الجدول رقم (17) الذي يبين المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية لبعده التوافق الشخصي مايلي:

بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية في القياس القبلي (22.19) وانحراف معياري ($1.33 \pm$)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى نفس العينة في القياس البعدي (25.94) وانحراف معياري ($1.03 \pm$)، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينتين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي.

ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى القياسين تم استخدام اختبارات ستودنت و التي بلغت قيمتها (7.61) و هذه القيمة كبر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت ب(1.83) عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 09 وعليه نستنتج انه يوجد فرق دال إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدى في التوافق الشخصي ولصالح القياس البعدى وهذا تؤكده دراسة وليد امين عباس بمحت 2006 حيث اثبتت هذه الدراسة الاثر الايجابي للممارسة الرياضية على الحالة النفسية لكبار السن فوق 45 سنة.



الشكل البياني رقم (01): يبين المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدى في التوافق الشخصي للعينة التجريبية.

من خلال الرسم البياني نلاحظ أن متوسطات الاختبارات البعدية كانت أكبر من متوسطات الاختبارات القبلية وعليه يستنتج الطالب الباحث بمدى فاعلية الأنشطة الترويجية الرياضية في الرفع من مستوى التوافق الشخصي لدى العينة التجريبية.

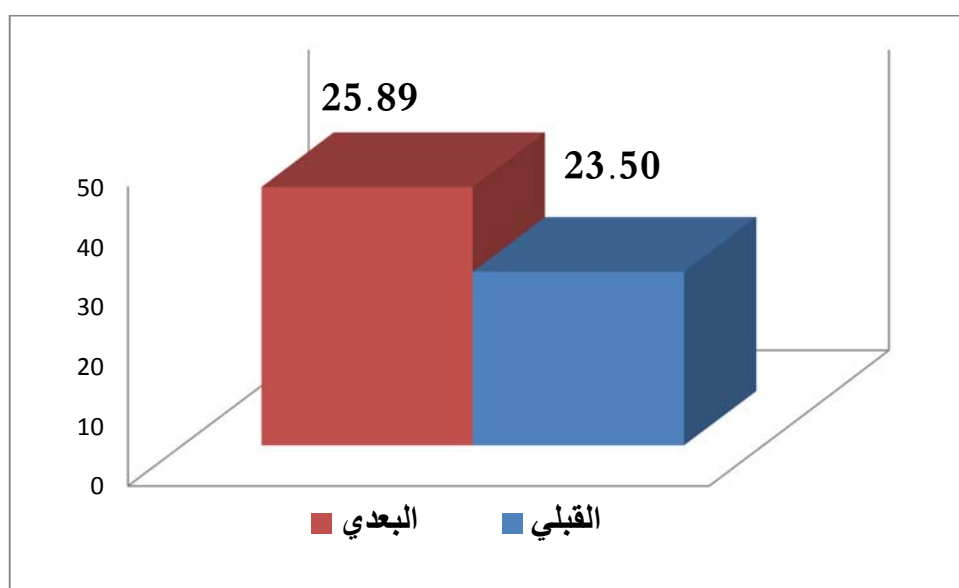
جدول(19) يبين المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي في التوافق الاجتماعي للعينة التجريبية

المحور	القياس	متوسط حسابي	انحراف المعياري	ت محسوبة	درجة الحرية	ت جدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
التوافق الاجتماعي	القبلي	23.50	2.10	2.39	9	1.83	0.05	دال
	البعدي	25.89	1.08					

ويتضح من خلال الجدول رقم(19) الذي يبين المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية التوافق الاجتماعي مايلي:

بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية في القياس القبلي(23.50) وبانحراف معياري (± 2.10) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى نفس العينة في القياس البعدي.(25.89) وبانحراف معياري (± 1.08) ، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينتين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي.

ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى القياسين تم استخدام اختبار ت ستودنت والتي بلغت قيمتها(2.39) وهذه القيمة أكبر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت ب(1.83) عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 09 وعليه نستنتج انه يوجد فرق دال إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في التوافق الاجتماعي ولصالح القياس البعدي ،وهذا ما ذهبت اليه دراسة سلطان عبد الصمد اسماعيل 2005 والتي بينت الدور الايجابي للبرامج الترويجية في التخلص من الشعور بالعزلة الاجتماعية.



الشكل البياني رقم (02): يبين المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي في التوافق الاجتماعي للعينة التجريبية

من خلال الرسم البياني نلاحظ أن متوسطات الاختبارات البعدية كانت أكبر من متوسطات الاختبارات القبليّة وعليه يستنتج الطالب الباحث بمدى فاعلية الأنشطة الترويجية الرياضية في الرفع من مستوى التوافق الاجتماعي لدى العينة التجريبية.

جدول (20) يبين المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي في التوافق الانفعالي للعينة التجريبية .

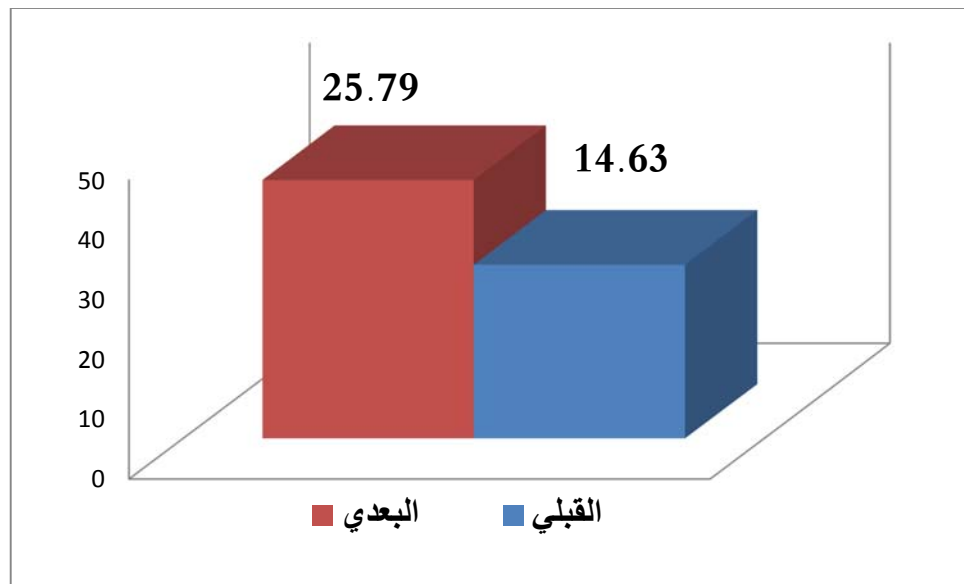
المحور	القياس	متوسط حسابي	انحراف المعياري	ت محسوبة	درجة الحرية	ت جدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
التوافق الانفعالي	القبلي	14.63	2.10	7.61	9	1.83	0.05	دال
	البعدي	25.79	1.48					

ويتضح من خلال الجدول رقم (20) الذي يبين المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية التوافق الانفعالي مايلي:

بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية في القياس القبلي (14.63) وبانحراف معياري (± 2.10) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى نفس العينة في القياس البعدي (25.79) وبانحراف

معياري ($1.48 \pm$)، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينتين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي. ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى القياسين تم استخدام اختبارات ستودنت و التي بلغت قيمتها (2.39) و هذه القيمة أكبر من قيمة ت الجدولية و التي قدرت ب (1.83) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 09 وعليه نستنتج انه يوجد فرق دال إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدى في التوافق الاجتماعي ولصالح القياس البعدى.

وتتطابق هذه النتائج مع دراسة بشير معمريه وعبد الحميد خراز 2009 الدالة على وجود عصبية زائدة للذكور مما هو عليه لدى الاناث حيث يتوجب خفضها بالممارسة الترويحية واشغال الحياة اليومية.



الشكل رقم (03): يبين المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدى في التوافق الانفعالي للعينة التجريبية.

من خلال الرسم البياني نلاحظ أن متوسطات الاختبارات البعدية كانت أكبر من متوسطات الاختبارات القبلية وعليه يستنتج الطالب الباحث بمدى فاعلية الانشطة الترويحية الرياضية في الرفع من مستوى التوافق الانفعالي لدى العينة التجريبية.

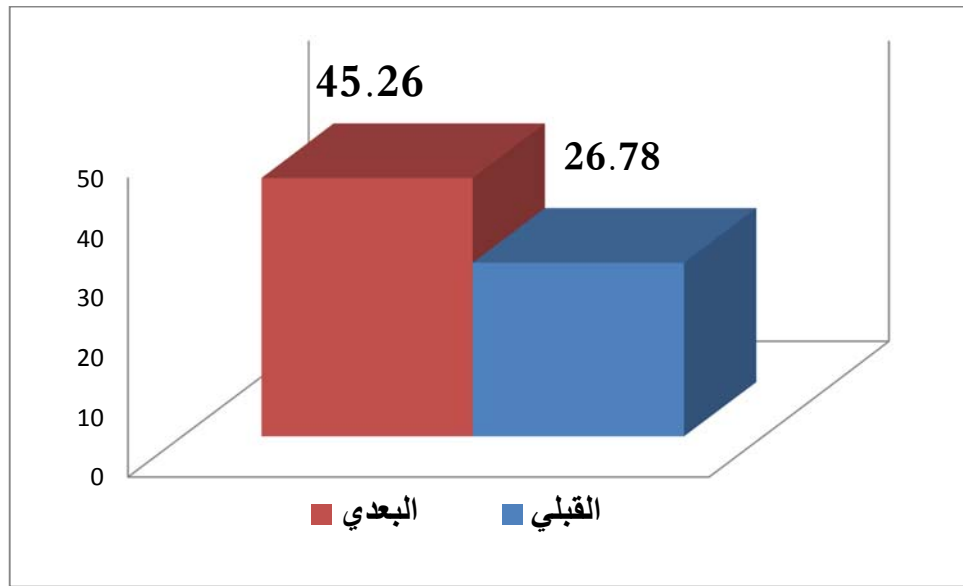
جدول (21) يبين المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي في التوافق الصحي للعينة التجريبية

المحور	القياس	متوسط حسابي	انحراف المعياري	ت محسوبة	درجة الحرية	ت جدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
التوافق الصحي	القبلي	26.78	2.32	2.39	9	1.83	0.05	دال
	البعدي	45.26	2.35					

ويتضح من خلال الجدول رقم (21) الذي يبين المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية التوافق الصحي مايلي:

بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية في القياس القبلي (26.78) وبانحراف معياري (± 2.32) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى نفس العينة في القياس البعدي (45.26) وبانحراف معياري (± 2.35) ، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينتين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي.

ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى القياسين تم استخدام اختبار ت ستيودنت و التي بلغت قيمتها (2.39) وهذه القيمة أكبر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت ب (1.83) عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 9 وعليه نستنتج انه يوجد فرق دال إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في التوافق الاجتماعي ولصالح القياس البعدي، هذا ما ذهبت اليه دراسة هاي ومحمود 2014 بان هناك علاقة بين النشاط البدني والمتغيرات النفسية لكبار السن.



الشكل رقم (04) : يبين المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي في التوافق الصحي للعينة التجريبية.

من خلال الرسم البياني نلاحظ أن متوسطات الاختبارات البعدية كانت أكبر من متوسطات الاختبارات القبليّة وعليه يستنتج الطالب الباحث بمدى فاعلية الأنشطة الترويجية الرياضية في الرفع من مستوى التوافق الصحي لدى العينة التجريبية.

3-1-3. عرض وتحليل نتائج الفرض الثالث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 على مقياس التوافق النفسي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (22) يبين المقارنة بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي للتوافق النفسي

المحور	العينة	متوسط حسابي	انحراف المعياري	ت محسوبة	درجة الحرية	ت جدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
التوافق الشخصي	الضابطة	21.87	1.73	3.57	18	1.73	0.05	دال
	التجريبية	25.94	1.03					
التوافق الاجتماعي	الضابطة	22.23	2.05	5.84				دال
	التجريبية	25.89	1.08					
التوافق الانفعالي	الضابطة	20.18	1.87	2.32				دال
	التجريبية	26.29	1.09					
التوافق الصحي	الضابطة	22.48	1.89	2.98				دال
	التجريبية	27.31	1.56					

ويتضح من خلال الجدول رقم (22) الذي يبين المقارنة بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي للتوافق النفسي مايلي:

التوافق الشخصي:

بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (21.87) وبانحراف معياري ($1.73 \pm$)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية (25.94) وبانحراف معياري ($1.03 \pm$)، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينتين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي.

ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى العينتين تم استخدام اختبار ت ستودنت والتي بلغت قيمتها (3.57) وهذه القيمة أكبر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت ب (1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 18 و عليه نستنتج انه يوجد فرق دال إحصائياً بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في التوافق الشخصي ولصالح العينة التجريبية، وهذا ما تؤكد دراسة سلوى عبد الهادي شكيب 1993 والتي بينت لثر التمرينات على بعض المتغيرات النفسية لدى المسنين.

- التوافق الاجتماعي:

بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (22.23) وبانحراف معياري (± 2.05)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 25.89 وبانحراف معياري (± 1.08)، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينتين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي.

ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى العينتين تم استخدام اختبار ت ستيودنت والتي بلغت قيمتها (5.84) وهذه القيمة أكبر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت ب (1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 18 وعليه نستنتج انه يوجد فرق دال إحصائيا بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في التوافق الاجتماعي ولصالح التجريبية وهذا يتفق ودراسة وليد امين عباس بمحت 2006 والتي خلصت نتائجها الى ان تنفيذ البرنامج الالعاب الصغيرة يؤدي الى زيادة القدرة على التعاون مع الاخرين والبعد عن العزلة اي حدوث تغير في الحالة النفسية والاجتماعية لدى المسن.

- التوافق الانفعالي:

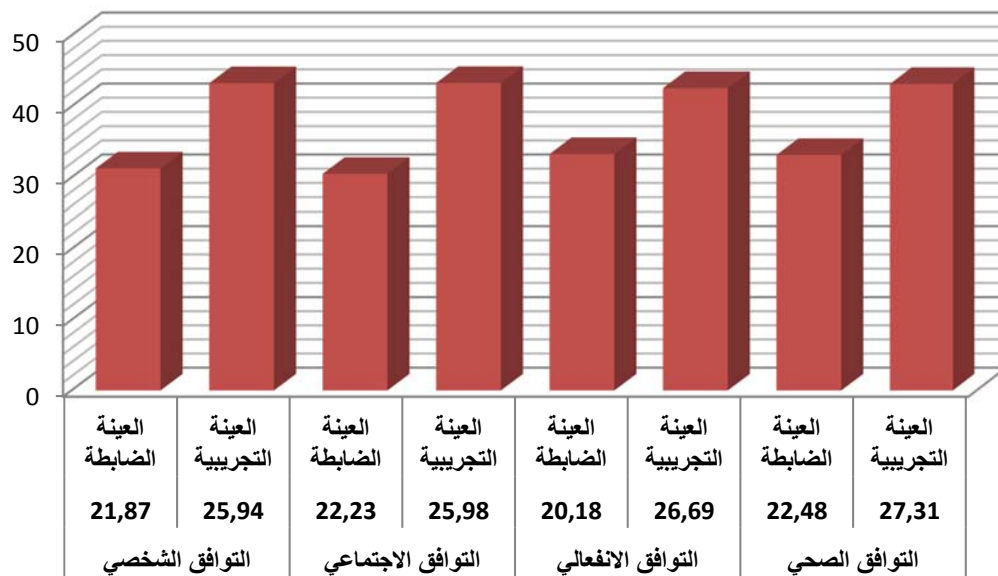
بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (20.18) وبانحراف معياري (± 2.05)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 26.29 وبانحراف معياري (± 1.59)، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينتين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي.

ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى العينتين تم استخدام اختبار ت ستيودنت والتي بلغت قيمتها (2.32) وهذه القيمة أكبر من قيمة ت الجدولية و التي قدرت ب (1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 18 وعليه نستنتج انه يوجد فرق دال إحصائيا بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في التوافق الاجتماعي ولصالح العينة التجريبية ،حيث اثبتت دراسة ابراهيم السكري 2000 بان رياضة المشي تساعد في تحسين الفرد عن نفسه.

- التوافق الصحي:

بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (22.48) وبانحراف معياري (± 1.89)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 27.31 وبانحراف معياري (± 1.56)، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينتين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي.

ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى العينتين تم استخدام اختبار ت ستودنت و التي بلغت قيمتها (2.98) وهذه القيمة أكبر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت ب(1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 18 و عليه نستنتج انه يوجد فرق دال إحصائيا بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في التوافق الاجتماعي ولصالح العينة التجريبية وهذا ما تؤكده دراسة اشرف عيد ابراهيم 1990 ودراسة سامي غنيم مطاوع 1991 حيث ثمنت هذه الدراسات الدور الذي تلعبه الانشطة الرياضية في رفع من درجة التوافق النفسي العام ، كما يساعد في تكوين علاقات اجتماعية لدى الممارسين.



التوافق النفسي

الشكل البياني رقم (05): يبين المقارنة بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي للتوافق النفسي.

يلاحظ في الشكل البياني اعلاه ان المتوسطات الحسابية لدى العينة التجريبية كلها عالية مقارنة مما عليه لدى العينة الضابطة في القياس البعدي، وهذا يثبت مدى اسهام وفاعلية النشاط الرياضي الترويحي في تحسين التوافق النفسي لدى كبار السن.

3-1-4. عرض وتحليل نتائج الفرض الرابع:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للرضا عن الحياة.

جدول (23) يبين المقارنة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي على مقياس الرضا عن الحياة .

المحور	العينة	متوسط حسابي	انحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	ت الجدولية	مستوى الدلالة α	القرار الإحصائي
الرضا عن الذات	الضابطة	27.11	1.25	0.45	18	1.73	0.05	غير دال
	التجريبية	27.05	1.52					
الرضا الأسري	الضابطة	27.6	2.01	0.35				1.52
	التجريبية	27.9						
الرضا الاجتماعي	الضابطة	29.82	3.74	0.46				3.25
	التجريبية	29.70						
الرضا المهني	الضابطة	28.33	1.5	0.21				1.26
	التجريبية	29						

ويتضح من خلال الجدول رقم (23) الذي يبين المقارنة بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس القبلي للرضا عن الحياة مايلي:

- الرضا عن الذات :

بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة 27.11 وبانحراف معياري (± 1.25)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 27.50 وبانحراف معياري (± 1.52)، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينتين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي.

ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى العينتين تم استخدام اختبار ت ستودنت والتي بلغت قيمتها (0.45) وهذه القيمة اصغر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت ب (1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 18 وعليه نستنتج انه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين العينتين في الرضا عن الذات.

- الرضا الأسري:

بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة 27.6 وبانحراف معياري (± 2.01)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 27.09 وبانحراف معياري (± 1.52)، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينتين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي. ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى العينتين تم استخدام اختبار ت ستودنت والتي بلغت قيمتها (0.35) وهذه القيمة اصغر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت ب (1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 18 وعليه نستنتج انه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين العينتين في الرضا الأسري.

- الرضا الاجتماعي:

بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة 29.82 وبانحراف معياري (± 3.74)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 29.70 وبانحراف معياري (± 3.25)، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينتين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي.

ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى العينتين تم استخدام اختبار ت ستودنت والتي بلغت قيمتها (0.46) وهذه القيمة اصغر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت ب (1.73) عند مستوى

الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 18 وعليه نستنتج انه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين العينتين في الرضا الاجتماعي.

- الرضا المهني :

بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة 28.33 وبانحراف معياري ($1.5 \pm$)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 29 وبانحراف معياري ($1.26 \pm$)، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينتين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي. ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى العينتين تم استخدام اختبار ت ستيودنت والتي بلغت قيمتها (0.21) وهذه القيمة اصغر من قيمة ت الجدولية و التي قدرت ب (1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 18 وعليه نستنتج انه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين العينتين في الرضا المهني.

3-1-5. عرض وتحليل نتائج الفرض الخامس:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في الرضا عن الحياة للعينة التجريبية ولصالح القياس البعدي ".

جدول (24) يبين المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي في الرضا عن الذات للعينة التجريبية.

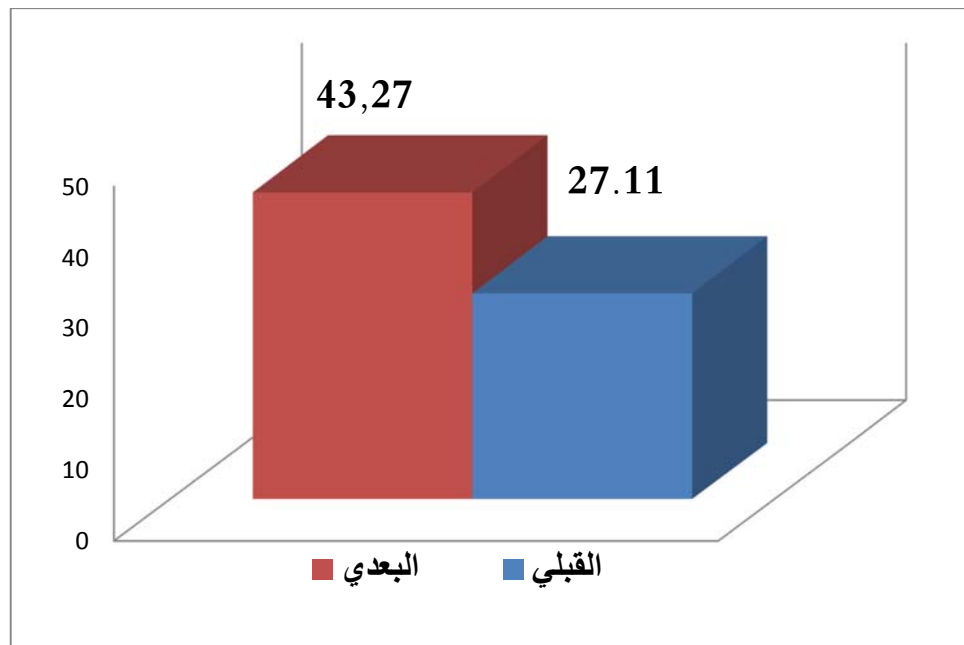
المحور	القياس	متوسط حسابي	انحراف المعياري	ت محسوبة	درجة الحرية	ت جدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الرضا عن الذات	القبلي	27.11	1.52	4.41	9	1.83	0.05	دال
	البعدي	43.27	3.92					

ويتضح من خلال الجدول رقم (24) الذي يبين المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية لبعد الرضا عن الذات مايلي:

بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية في القياس القبلي (27.11) وبانحراف معياري ($1.52 \pm$)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى نفس العينة في القياس البعدي (43.27) وبانحراف

معياري ($3.92 \pm$)، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العيتين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي.

ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى القياسين تم استخدام اختبار ت ستيودنت والتي بلغت قيمتها (4.41) وهذه القيمة أكبر من قيمة ت الجدولية والتي قدرتها (1.83) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 18 وعليه نستنتج انه يوجد فرق دال إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى في الرضا عن الذات ولصالح القياس البعدى، وهذا ما تؤكدته دراسة frank 2012 ودراسة فوقية محمد زايد 2001 والتي تشير في نتائجها الى تأثير ايجابي للرضا عن الحياة بالانشطة الحياتية اليومية



الشكل البياني رقم (06) : يبين المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدى في الرضا عن الذات للعينة التجريبية.

من خلال الرسم البياني نلاحظ أن متوسطات الاختبارات البعدية كانت أكبر من متوسطات الاختبارات القبلية وعليه يستنتج الطالب الباحث بمدى فاعلية الانشطة الترويجية الرياضية في الرفع من مستوى الرضا عن الذات لدى العينة التجريبية.

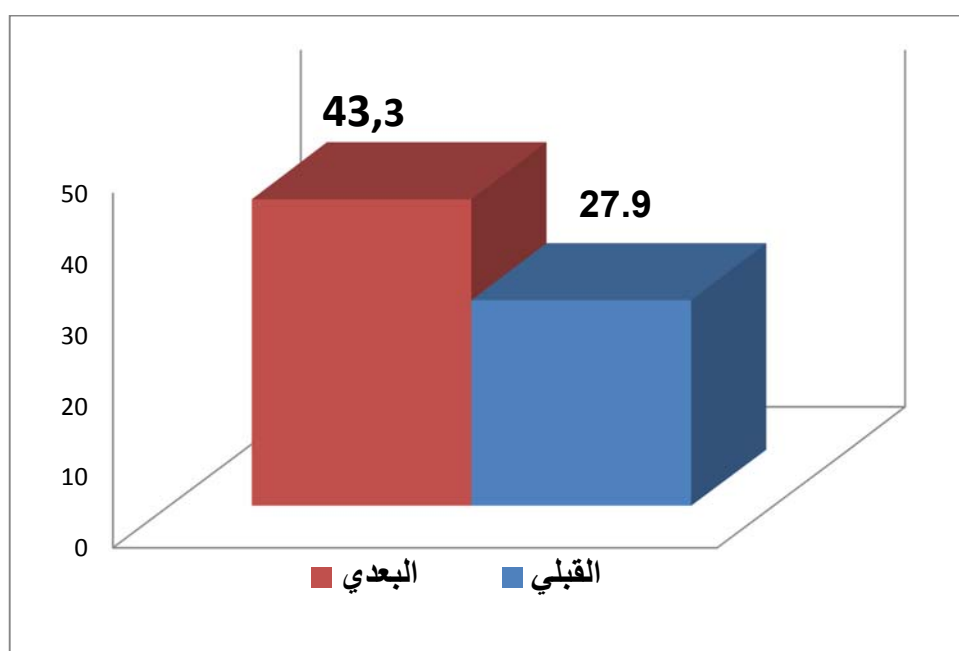
جدول (25) يبين المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي في الرضا الأسري للعينة التجريبية.

المحور	القياس	متوسط حسابي	انحراف المعياري	ت محسوبة	درجة الحرية	ت جدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الرضا الأسري	القبلي	27.9	1.52	3.18	9	1.83	0.05	دال
	البعدي	43.3	2.01					

ويتضح من خلال الجدول رقم (25) الذي يبين المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية في الرضا الأسري مايلي:

بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية في القياس القبلي (27.9) وبانحراف معياري $(1.52 \pm)$ ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى نفس العينة في القياس البعدي (43.3) وبانحراف معياري $(2.01 \pm)$ ، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينتين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي.

ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى القياسين تم استخدام اختبار ت ستودنت و التي بلغت قيمتها (3.18) وهذه القيمة أكبر من قيمة ت الجدولية و التي قدرت ب (1.83) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 18 وعليه نستنتج انه يوجد فرق دال إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في الرضا الأسري ولصالح القياس البعد، هذا ما أكدته دراسة تفاح 2009 و دراسة ايناس محمد غانم 2003 حيث خلصت نتائجهما الى دور المشاركة في الانشطة الرياضية الترويحية وعلاقتها بالرضا عن الحياة.



الشكل البياني رقم (07) : يبين المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي في الرضا الأسري للعينة التجريبية.

من خلال الرسم البياني نلاحظ أن متوسطات الاختبارات البعدية كانت أكبر من متوسطات الاختبارات القبلية وعليه يستنتج الطالب الباحث بمدى فاعلية الأنشطة الترويجية الرياضية في الرفع من مستوى الرضا الأسري لدى العينة التجريبية.

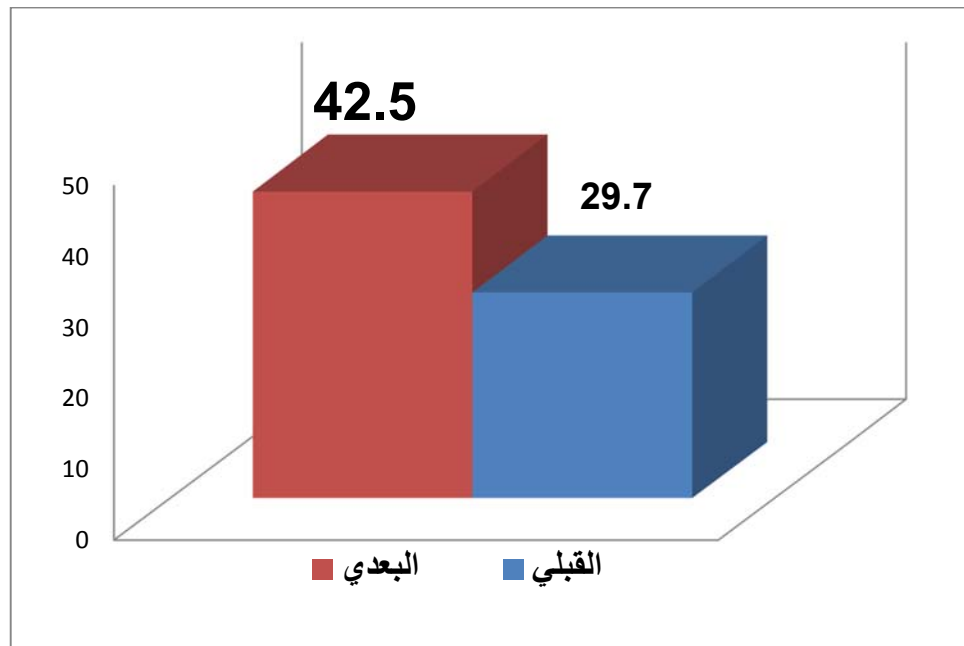
جدول (26) يبين المقارنة بين القياس القبلي و البعدي في بعد الرضا الاجتماعي للعينة التجريبية

المحور	القياس	متوسط حسابي	انحراف المعياري	ت محسوبة	درجة الحرية	ت جدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الرضا الاجتماعي	القبلي	29.7	3.25	2.62	9	1.83	0.05	دال
	البعدي	42.5	2.06					

ويتضح من خلال الجدول رقم (26) الذي يبين المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية الرضا الاجتماعي مايلي:

بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية في القياس القبلي (29.7) وبانحراف معياري $(3.25 \pm)$ ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى نفس العينة في القياس البعدي (42.5) وبانحراف معياري $(2.06 \pm)$ ، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينتين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي.

ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى القياسين تم استخدام اختبار ت ستيودنت والتي بلغت قيمتها (2.62) وهذه القيمة أكبر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت ب (1.83) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 18 و عليه نستنتج انه يوجد فرق دال إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في الرضا الاجتماعي ولصالح القياس البعدي وتؤكد نتيجة هذه الدراسة ما آلت اليه دراسة كوك فمان دونا وآخرون 2003 والتي خلصت الى ان الممارسة الرياضية الترويحية في الجماعة تؤدي الى مستوى عال من الرضا عن الحياة.



الشكل البياني رقم (08) : يبين المقارنة بين القياس القبلي و البعدي في بعد الرضا الاجتماعي للعينة التجريبية

من خلال الرسم البياني نلاحظ أن متوسطات الاختبارات البعدية كانت أكبر من متوسطات الاختبارات القبلية وعليه يستنتج الطالب الباحث بمدى فاعلية الأنشطة الترويجية الرياضية في الرفع من مستوى الرضا الاجتماعي لدى العينة التجريبية.

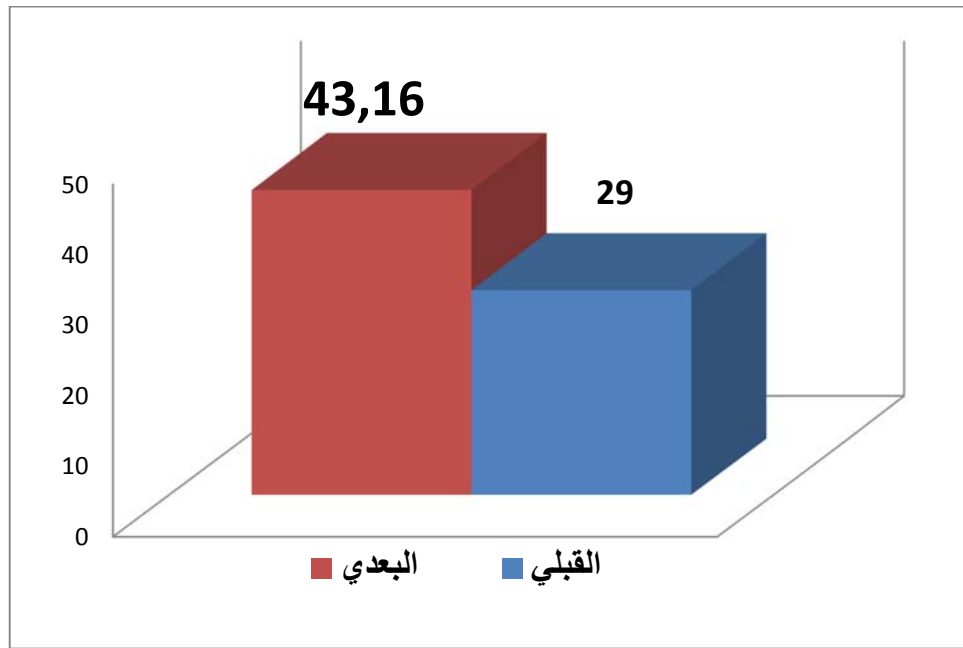
جدول (27) يبين المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي في الرضا المهني للعينة التجريبية

المحور	القياس	متوسط حسابي	انحراف المعياري	ت محسوبة	درجة الحرية	ت جدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الرضا المهني	القبلي	29	1.26	3.54	9	1.83	0.05	دال
	البعدي	43.16	1.94					

ويتضح من خلال الجدول رقم (27) الذي يبين المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية في الرضا المهني مايلي:

بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية في القياس القبلي (29) وبانحراف معياري (± 1.26)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى نفس العينة في القياس البعدي (43.16) وبانحراف معياري (± 1.94)، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينتين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي.

ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى القياسين تم استخدام اختبارات ستيودنت و التي بلغت قيمتها (3.54) وهذه القيمة أكبر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت ب (1.83) عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 18 وعليه نستنتج انه يوجد فرق دال إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في الرضا المهني ولصالح القياس البعدي، حيث اتفقت هذه النتيجة ودراسة إيمان رفعت السعيد 2002 والتي مفادها انالآثر الايجابي للبرنامج الرياضي المقترح على على السعادة والتقدير الاجتماعي والقناعة.



الشكل البياني رقم (09) : يبين المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي في الرضا المهني للعينة التجريبية.

من خلال الرسم البياني نلاحظ أن متوسطات الاختبارات البعدية كانت أكبر من متوسطات الاختبارات القبلية وعليه يستنتج الطالب الباحث بمدى فاعلية الأنشطة الترويجية الرياضية في الرفع من مستوى الرضا المهني لدى العينة التجريبية.

3-1-6. عرض وتحليل نتائج الفرض السادس:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي للرضا عن الحياة ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول(28) يبين المقارنة بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الرضا عن الحياة.

المحور	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت محسوبة	درجة الحرية	ت جدولية	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
الرضا عن الذات	الضابطة	31.27	3.92	3.41	18	1.73	0.05	دال
	التجريبية	43.27	2.10					
الرضا الأسري	الضابطة	30.5	1.58	3.23				دال
	التجريبية	43.3	2.00					
الرضا الاجتماعي	الضابطة	33.29	1.86	2.61				دال
	التجريبية	42.58	2.06					
الرضا المهني	الضابطة	33.16	1.47	2.61				دال
	التجريبية	43.16	1.94					

ويتضح من خلال الجدول رقم(28) الذي يبين المقارنة بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس الرضا عن الحياة مايلي:

- الرضا عن الذات:

بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة(31.27) وبانحراف معياري (± 3.92)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية.(43.27) وبانحراف معياري (± 2.10)، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينتين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي.

ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى العينتين تم استخدام اختبار ت ستيودنت والتي بلغت قيمتها(3.41) وهذه القيمة أكبر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت ب(1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 18 وعليه نستنتج انه يوجد فرق دال إحصائيا بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في الرضا عن الحياة ولصالح العينة التجريبية وهذا ما تؤكدته دراسة عبد الغاني

2009 ودراسة المدفون 2009 ووصلت في نتائجها المدى فاعلية البرنامج الارشادي في خفض من الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا.

- الرضا الأسري:

بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (30.05) وبانحراف معياري (± 1.58)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 43.3 وبانحراف معياري (± 2.00)، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينتين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي.

ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى العينتين تم استخدام اختبار ت ستودنت والتي بلغت قيمتها (3.23) وهذه القيمة أكبر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت ب(1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 18 وعليه نستنتج انه يوجد فرق دال إحصائيا بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في الرضا الأسري ولصالح العينة التجريبية يعزى الطلبة الباحثين إلى الأنشطة الترويجية الرياضية المقترحة.

- الرضا الاجتماعي:

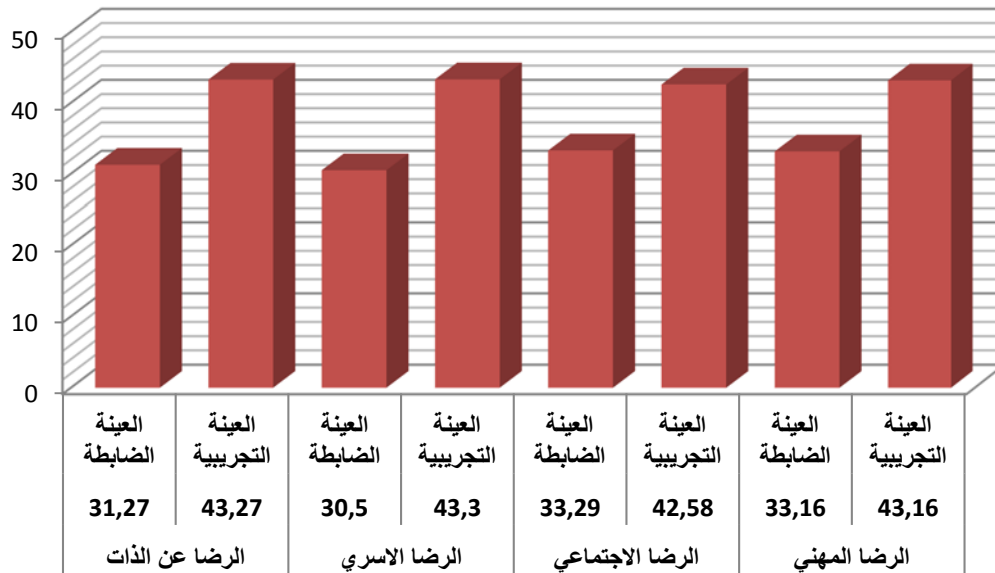
بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (33.29) وبانحراف معياري (± 1.86)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 42.28 وبانحراف معياري (± 2.06)، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينتين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي.

ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى العينتين تم استخدام اختبار ت ستودنت والتي بلغت قيمتها (2.61) وهذه القيمة أكبر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت ب(1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 18 وعليه نستنتج انه يوجد فرق دال إحصائيا بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في الرضا الاجتماعي ولصالح العينة التجريبية يعزى الطلبة الباحثين إلى الأنشطة الترويجية الرياضية المقترحة.

- الرضا المهني:

بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (33.16) وبانحراف معياري ($1.47 \pm$)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية (43.16) وبانحراف معياري ($1.94 \pm$)، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينتين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي.

ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى العينتين تم استخدام اختبار ت ستيودنت والتي بلغت قيمتها (2.61) وهذه القيمة أكبر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت ب (1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 18 وعليه نستنتج انه يوجد فرق دال إحصائيا بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في الرضا المهني ولصالح العينة التجريبية.



مقياس الرضا عن الحياة

الشكل البياني رقم (10): يبين المقارنة بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الرضا عن الحياة.

يلاحظ في الشكل البياني اعلاه ان المتوسطات الحسابية لدى العينة التجريبية كلها عالية مقارنة مما عليه لدى العينة الضابطة في القياس البعدي، وهذا يثبت مدى اسهام وفاعلية النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الرضا عن الذات لدى كبار السن.

3-2- مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات:

3-2-1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

افترض الباحث أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 على مقياس التوافق النفسي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي".

ومن خلال الجدول رقم (13) والذي يوضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للتوافق النفسي أي أن مستوى التوافق النفسي لكل من العينة التجريبية و الضابطة متقارب وهذا ما أكدته نتيجة دراسة إناس محمد غانم يتصف غير المشاركون لأنشطة الرياضية الترويحية لكبار السن بعدم التوافق النفسي و الرضا عن الحياة رغم ممارستهم بعض النشاطات الترفيهية (غانم، 2009) و لذا يعزي الباحث هذا التقارب في مستوى التوافق النفسي لكبار السن لعدم ممارستهم للنشاط الرياضي بصفة عامة و للبرامج الرياضية الترويحية بصفة خاصة، ومنه نقول أن الفرضية التي تنص: أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للتوافق النفسي..." قد تحققت.

3-2-2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

افترض الباحث أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في التوافق النفسي للعينة التجريبية ولصالح القياس البعدي".

من خلال الجداول رقم (14)، (15)، (16)، (17) التي توضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع ابعاد التوافق النفسي للعينة التجريبية أي أن مستوى التوافق النفسي في القياس البعدي أكبر من القياس القبلي.

للعينة التجريبية وهذا ما أكدته نتائج دراسة رحلي مراد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الذكاء للمتخلفين ذهنيا داخل المراكز الطبية البيداغوجية (مراد، 2016) بعد ما طبق عليهم برنامج رياضي ترويجي ويؤكد أن هناك علاقة بين درجات الذكاء تحسنها والتوافق الحركي بناء على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويجية.

هنالك مجموعة من الفوائد التي تعود على الشخص عند اشتراكه في الأنشطة الرياضية الترويجية ، أول هذه الفوائد تنعكس على القدرة الحركية والفسولوجية وهذا بالطبع يساعد الشخص على مواجهة ظروف الحياة بأسلوب أسهل.(كمال درويش، 2001) ، وكذلك تؤكد دراسة وليد امين عباس بمحت 2006 حيث أثبتت هذه الدراسة فاعلية الاشتراك في الممارسة الرياضية على الحالة النفسية لكبار السن فوق 45 سنة.

إضافة الى دراسة سلطان عبد الصمد اسماعيل 2005 والتي بينت الدور الايجابي للبرامج الترويجية في التخلص من الشعور بالعزلة الاجتماعية وتنفق هذه النتيجة ودراسة بشير معامرة وعبد الحميد خراز 2009 الدالة على وجود عصبية زائدة للذكور مقارنة بأقرانهم الاناث يتوجب خفضها بالممارسة الرياضية الترويجية واشغال الحياة اليومية.

ويعزي الباحث هذا التطور الملحوظ في مستوى التوافق النفسي لدى الممارسين للأنشطة الترويجية الرياضية ،ومنه نقول أن الفرضية التي تنص: أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في التوافق النفسي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي تعزى لفاعلية الأنشطة الترويجية الرياضية المقترحة." ومنه نستنتج تحقق الفرض الثاني.

3-2-3. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

افترض الباحث أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 على مقياس التوافق النفسي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية".

ومن خلال الجدول رقم (18) الذي يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي للتوافق النفسي و هذا ما يعزیه الباحث لتطور مستوى التوافق النفسي

لدى العينة التجريبية في القياس البعدي يعزى للبرنامج الرياضي الترويجي و هذا ما أكدته دراسة البرنامج له تأثير ايجابي في تنمية السلوك التوافقي من خلال التحسن في التوافق الحركي وارتفاع درجة الذكاء وذلك من خلال زيادة التفاعل الاجتماعي والشعور بالقيمة الذاتية والشعور بالانتماء و إثبات أن لممارسة النشاط الرياضي الترويجي دور في تحقيق الصحة النفسية. (بشير حسام، 2012) ، ومنه نقول أن الفرضية التي تنص: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 على مقياس التوافق النفسي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما أكدته دراسة عبد الهادي شكيب 1993 والتي بينت اثر التمرينات على بعض المتغيرات النفسية لدى المسنين ، وكذا دراسة وليد امين عباس بمحت 2006 والتي خلصت في نتائجها الى ان تنفيذ البرنامج الالعب الصغيرة يؤدي الى زيادة القدرة على التعاون مع الاخرين والبعد عن العزلة اي حدوث تغير في الحالة النفسية والاجتماعية لدى المسنين، اضافة الى دراسة اشرف عيد ابراهيم 1990 وسامي غنيم مطاوع 1991 حيث ثمنت هذه الدراسات الدور الذي تلعبه الانشطة الرياضية في الرفع من درجة التوافق النفسي العام ، كما يساعد في تكوين علاقات اجتماعية لدى الممارسين. من خلال عرضنا للنتائج و تحليلها و مناقشتها مستندين على نتائج البحوث المشابهة والسابقة وبالتالي تحقق الفرضية الثالثة ما يثبت تجاوب العينة التجريبية للمسنين مع البرنامج الانشطة الترويجية الرياضية و رفع معنوياتهم وتوافقهم النفسي وهذا ما أثبت فاعلية الممارسة الترويجية ومدى اسهامها بشكل فعال في تحسين التوافق النفسي لدى كبار السن (50-60 سنة).

3-2-4. مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

افترض الطاب الباحث أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للرضا عن الحياة".

ومن خلال الجدول رقم (19) الذي يوضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للرضا عن الحياة أي أن مستوى الرضا عن الحياة لكل من العينة التجريبية و الضابطة متقارب وهذا ما أكدته نتيجة دراسة إناس محمد غانم (2003) بأن الغير المشاركين في الأنشطة الرياضية الترويجية من كبار السن يتصفون بعدم الرضا عن الحياة رغم ممارستهم

بعض النشاطات الترفيهية ، و لذا يعزى الطالب الباحث هذا التقارب في مستوى الرضا عن الحياة لكبار السن لعدم ممارستهم للنشاط الرياضي بصفة عامة و للبرامج الرياضية الترويحية بصفة خاصة وعدم استغلال اوقات الفراغ بشكل فعال، ومنه نقول أن الفرضية التي تنص: أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للرضا عن الحياة..." قد تحققت.

3-2-5. مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

افترض الطالب الباحث أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في الرضا عن الحياة للعينة التجريبية ولصالح القياس البعدي".

من خلال الجدول رقم (20) (21) (22) (23) والتي تمثل بوضوح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في الرضا عن الحياة للعينة التجريبية أي أن مستوى الرضا عن الحياة في القياس البعدي أكبر من القياس القبلي للعينة التجريبية ، و يعزى الطلبة الباحثون هذا التطور الملحوظ للبرنامج الرياضي الترويحي الذي كان له الأثر الايجابي على الرضا عن الحياة ، ومنه نقول أن الفرضية التي تنص: أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في الرضا عن الحياة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي هذا ما اكدته دراسة frank 2012 ودراسة فوقية محمد زايد 2001 والتي تشير في نتائجها الى التاثر الايجابي للرضا عن الحياة بالانشطة الحياة اليومية،اضافة الى دراسة تفاح 2009 ودراسة ايناس محمد غانم 2003 حيث خلصت نتائج هذه الدراسات الى دور المشاركة في الانشطة الرياضية الترويحية وعلاقتها بالرضا عن الحياة.وعليه نؤكد فاعلية الانشطة الترويحية الرياضية في الرفع من مستوى الرضا عن الحياة لدى الممارسين بانتظام وبالتالي تحقق الفرض الثالث.

3-2-6. مناقشة نتائج الفرضية السادسة:

افترض الطالب الباحث أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي للرضا عن الحياة ولصالح المجموعة التجريبية".

ومن خلال الجدول رقم (24) الذي يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي للرضا عن الحياة و هذا ما يعزى الطلبة الباحثون لتطور مستوى الرضا

عن الحياة لدى العينة التجريبية في القياس البعدي للبرنامج الرياضي الترويحي ،وهذا ما أكدته دراسة إيمان رفعت السعيد (2002) بأن البرنامج المائي الترويحي المقترح يؤثر بالإيجاب على الرضا عن الحياة لدى كبار السن (نساء). وكذلك تؤكد دراسة عبد الغاني 2009 ودراسة المدهون 2009 حيث وصلت في نتائجها الى مدى فاعلية البرنامج الارشادي في خفض من الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا، اضافة الى دراسة صالح احمد وآخرون 2014 والتي خلصت في نتائجها الى ان برنامج المشي له تأثير ايجابي على تحسين المتغيرات قيد الدراسة (البدنية والنفسية). اضافة الى ما ورد في دراسة (Baptiste Orliac et France mourey 2014) حول الانشطة البدنية المكيفة لكبار السن حيث الت نتائج الدراسة الى التأثير الايجابي دال احصائيا في جميع المجموعات التجريبية.

ومنه نقول أن الفرضية التي تنص: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي للرضا عن الحياة ولصالح المجموعة التجريبية تعزى الى فاعلية الانشطة الرياضية الترويحية وبالتالي تحقق الفرضية السادسة.

الخلاصة العامة:

ان التربية الرياضية تعتبر مظهر من مظاهر التربية تعمل على تحقيق اغراضها عن طريق النشاط الحركي الذي يستخدم البدن بهدف خلق مواطن صالح يتمتع بالنمو الشامل المتزن في النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية تحت اشراف قيادة واعية.

فئة كبار السن من الشرائح المهمة التي قدمت الكثير للمجتمع الجزائري حيث افنت عمرها في خدمته ونظرا لما تعانيه من مشاكل في قلة الحركة وما يترتب عليها من اضرار بدنية واجتماعية ونفسية الناجمة عن الفائض في وقت الفراغ فتوجب علينا في مجال تخصصنا ايجاد او تبني استراتيجيات تتضمن حلول مستعجلة في الرفع من الحالة النفسية كتوافق النفسي ورضا عن الحياة حيث تمثل هذا العمل في اقتراح مجموعة من الانشطة الترويحية الرياضية فردية وجماعية مفادها الوصول بالفرد الممارس الى مستوى مقبول من الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية وعليه اسفرت تجربة بحثنا هذا الى وجود فاعلية للانشطة الرياضية الترويحية على عناصر العينة الممارسة في جميع ابعاد التوافق النفسي وبالتالي الرضا عن الحياة حيث كانت بمثابة العلاج الشافي لأعباء المتراكمة على هذه الفئة وهذا ما ذهبت اليه الكثير من

الجمعيات والمنظمات الدولية سعيًا منها لإيجاد الرعاية الشاملة والتكفل الامثل بكبار السن في جميع المجالات.

و اعتمادا على الدراسات السابقة و الدراسة النظرية الحالية ، و استنادا إلى تحليل النتائج توصل الطالب الباحث إلى أن برنامج الانشطة الترويحية الرياضية أظهرت فاعلية على تطوير مستويات التوافق النفسي لدى كبار السن وكذا تحسن مستوى الرضا لديهم ، هذا وخلصت الدراسة الى مجموعة من الاقتراحات و التوصيات أهمها ضرورة استخدام البرامج الترويحية الرياضية لتحسين الصحة النفسية وتأطير اليد المؤهلة للإشراف عليها، فضلا عن الساحات والفضاءات الخاصة بالممارسة الترويحية الرياضية.

الاستنتاجات:

في حدود إجراءات البحث، و في ضوء أهدافه و من خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- حققت الانشطة الرياضية الترويحية المقترحة تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية في القياسات النفسية(مستويات التوافق النفسي) و ذلك لتناسبها مع فئة كبار السن.
- حققت الانشطة الرياضية الترويحية المقترحة تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية في القياسات النفسية(مستويات الرضا عن الحياة) و ذلك لتناسبها مع فئة كبار السن.
- حققت العينتين الضابطة و التجريبية تحسن ملحوظ بين القياسين القبلي و البعدي في مستويات التوافق النفسي والرضا عن الحياة إلا أن التحسن لدى العينة الضابطة كان نسبيا وطبيعيا يعزیه الطالب الباحث للاشتراك في بعض ممارسات الحياة اليومية وخاصة الرياضية منها في حين كان التحسن ملحوظا وواضحا لدى العينة التجريبية.
- ظهرت فاعلية الانشطة الرياضية الترويحية المقترحة على نتائج القياسات البعدية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح العينة التجريبية . و هذا يدل على مدى اسهام رياضة الترويحية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن.

- فاعلية الأنشطة الرياضية الترويحية في الرفع من درجات التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى الفئة الممارسة (كبار السن) والخاضعة للبرنامج المقترح.

التوصيات:

على ضوء نتائج الدراسة يوصي الطالب الباحث بما يلي:

- الاهتمام بالأنشطة الترويحية الرياضية لكبار السن من حيث التخطيط و التنفيذ.
- اعداد برامج ترويحية رياضية لدراسة متغيرات اخرى كعناصر اللياقة البدنية.
- الاهتمام بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية كعامل رئيسي مساعد في الاندماج الاجتماعي.
- الاهتمام بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية كعامل مساعد في الرفع من الحالة النفسية لكبار السن.
- نشر الوعي المعرفي المتعلق بالممارسة الترويحية الرياضية لما لها من انعكاسات ايجابية على الجوانب النفسية وما تحققة من راحة وصحة نفسية.
- أهمية اختيار الأنشطة الترويحية الرياضية التي تروق وتستهيوي ميول ودوافع الممارسة عند كبار السن.
- اثناء المكتبات بالبحوث حول الممارسة الترويحية الرياضية وكبار السن.
- تكوين أيادي وإطارات مؤهلة في مجال الترويج الرياضي بغرض استثمار الامثل لأوقات الفراغ لدى كبار السن.
- تعميم مثل هذه الدراسات على بقية شرائح المجتمع الاخرى.

المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية

- 1- اثير محمد صبري. (2006). تحديد كبار السن ط 3. القاهرة.
- 2- احمد حسن صالح وكمال طه ويس. (1999). الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية .
لاسكندرية: الاسكندرية.
- 3- احمد فاضل. (2007). الترويح الرياضي. جامعة نايف العربية، السعودية.
- 4- أحمد فاضل. (2007). اوقات الفراغ والترويح . القاهرة : دار المعارف ط2.
- 5- حمدعزت راجح. (1985). اصول علم النفس . القاهرة : دار المعارف.
- 6- إسماعيل عبد الغاني محمود القره غولي. (2011). النشاط الترويحي و أهميته في تطوير الثقة بالنفس للمعاقين. مجلة
كلية التربية الرياضية مجلد 33 العدد 3 .
- 7- أكرم محمد صبحي محمود ومروان ابراهيم. (2014). الرعاية الشاملة للمسنين. الاردن: دار الدجلة.
- 8- الباهي فؤاد السيد. (1975). الاسس النفسية للنمو. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 9- الخطيب محمد جواد. (2004). التوجيه و الارشاد النفسي بين النظرية و التطبيق . غزة: مكتبة افاق،فلسطين.
- 10- الديب،علي محمد. (1994). العلاقة بين التوافق و الرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل.
القاهرة: الهيئة المصرية للكتاب.
- 11- السيد القوصي فهمي. (1981). نظريات التوافق النفسي. المكتب العلمي للنشر.
- 12- العيسى، جابر عبدالله ورشوان. (2006). الذكاء الوجداني واثره على التوافق والرضا عن الحياة والانجاز الاكاديمي
لدى الاطفال. القاهرة، جامعة الحلوان، القاهرة: المجلد 12 العدد الرابع.
- 13- إيناس محمد غانم. (2009). المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية و علاقتها بالرضا عن الحياة والتوافق
النفسى لكبار السن. مجلة بحوث التربية الرياضية العدد 3 .
- 14- بجاء الدين ابراهيم سلامة. (2008). الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجية الرياضة. القاهرة: دار الفكر
العربي.
- 15- بيداء كيلان محمود. (2003). :تعريف التوافق النفسي. كلية التربية الرياضية —(جامعة بغداد) العراق.

- 16- تركي رابح. (1984). مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
- 17- تھاني عبد السلام، و طه عبد الرحيم. (1991). دراسات في الترويح. القاهرة: دار المعارف.
- 18- تھاني عبد السلام. (1999). وقت الفراغ والترويح ومستقبل افضل للمسن. المؤتمر العالمي الثالث للرياضة والمرأة وعلوم المستقبل ، 33.
- 19- جبوري بن عمر. (2009). اثر النشاط البدني الرياضي على التوافق النفسي العام. مستغانم: جامعة مستغانم.
- 20- جمال السيد تفاحه. (2009). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين. مجلة كلية التربية جامعة الإسكندرية ، صفحة 275.
- 21- حامد عبد السلام زهران. الصحة النفسية .
- 22- حلمي ابراهيم، و ليلي السيد فرحان. (1998). التربية الرياضية و التربية للمعاقين. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 23- حملاوي عامر بشير حسام. (2012). أهمية النشاط الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا. جامعة العربي بن مهيدي-أم البواقي .
- 24- خديجة حمو علي. (2012/2011). علاقة الشعور بالوحدة النفسية بالإكتئاب لدى عينة من المسنين المقيمين بدور العجزة والمقيمين مع ذويهم . الجزائر: كلية العلوم الإجتماعية و الإنسانية معهد علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا /الجزائر 02.
- 25- د.تواتي احمد بن بن قلاوز. (2012). البرمج الترويحية. مستغانم، الجزائر: معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم.
- 26- د/ رحلي مراد. (2016). دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية بعض مؤشرات السلوك التوافقي " الذكاء التوافق الحركي" للمتخلفين عقليا القابلين للتعلم. مجلة الإبداع الرياضي العدد 19 ، 123.
- 27- د/أماني عبد المقصود عبد الوهاب. (2010). أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى المراهقين. المؤتمر السنوي الرابع عشر (صفحة 254). عين شمس مصر: مركز الإرشاد النفسي.
- 28- د/إيمان شعبان أحمد. (مايو، 2009). مشكلات التقاعد لدى المسنين وعلاقتها بالرضا عن الحياة. مجلة بحوث التربية النوعية جامعة المنصورة ، صفحة 104.
- 29- د/عبد الحميد محمد شاذلي. (2001). التوافق النفسي للمسنين. الإسكندرية: المكتبة الجامعية.

- 30- دراسة مقارنة ،-القاهرة : . دمنهوري رشاد . (1996). العوامل النفسية الاجتماعية ذات الصلة بالتوافق. مجلة علم النفس العدد 38 .
- 40- ذوقان عبيدات، وآخرون. (1992). البحث العلمي ، مفهومه ، ادواته ، اساليبه. عمان: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.
- 41- رضا زبير. (1984). تحليل شخصية كبار السن. بيروت: دار النشر بيروت.
- 42- رمضان محمد القذافي. (1998). الصحة النفسية و التوافق . القاهرة : المكتب الجامعي الحديث
- 43- زكي محمد درويش. (1992). الندوة العربية الثالث للرياضة للمجتمع الرياض .
- 44- زهران. (1997). أبعاد التوافق النفسي.
- 45- سديرة سعد. (2014). دور النشاط الرياضي الترويحي في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا الممارسين للنشاط البدني المكيف. مجلة الإبداع الرياضي العدد 13 ، 151.
- 46- سعد الفيشاوي. معجم علم النفس المعاصرة . القاهرة : دون طباعة.
- 47- صبحي احمد قبلان. (2009). مدل الى التربية الرياضية . عمان: مكتبة المجتمع العربي.
- 48- عبد الحميد محمد الشاذلي. (2001). الواجبات المدرسية والتوافق النفسي. الاسكندرية: المكتبة الجامعية.
- 49- عبد الغاني أشرف محمد. (2003). المدخل الى الصحة النفسية وكبار السن. لاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- 50- عبد الغاني أشرف محمد. (2003). المدخل الى الصحة النفسية وكبار السن. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- 51- عبد المنعم حنفي. (1995). موسوعة الطب النفسي. القاهرة: مكتبة المديولي.
- 52- عمار بحوش ،محمد محمود الذنياب. (1995). مناهج البحث العلمي و طرق اعداد البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 53- عيسى، جابر محمد ،رشوان عبده. (2002). الذكاء الوجداني وتأثره على التوافق والرضا عن الحياة. مجلة الدراسات التربوية واجتماعية كلية التربية الرياضية ،جامعة الحلوان ، مصر.
- 54- فرج عبد القدر طه. علم النفس الصناعي و التنظيمي . بيروت : دار النهضة التعليمية.
- 55- فؤاد الباهي السيد. (1986). الاسس العلمية للنمو الشيخوخة. مصر: دار الفكر العربي.

- 56- قنون خميسة. (2013). الاستجابة المناعية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لمرضى السرطان. باتنة: جامعة الحاج لخضر كلية العلوم السانية والاجتماعية.
- 57- كامل. (2001). أبعاد التوافق النفسي.
- 58- كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين. (2009). رياضة وقت الحر لكبار السن. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 59- كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسانين. (2009). رياضة الوقت الحر لكبار السن. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 60- مجدي احمد عبد الخالق. (1996). علم النفس العام . الدار الجامعية.
- 61- مجدي محمد، الدسوقي. (1996). مقاس الرضا عن الحياة. القاهرة: مكتبة انجلو المصرية.
- 62- محمد حسن علاوي. (1998). القياس في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 63- محمد حسن محمود محمد ، ماهر حسن محمود هدى. (2000). التوافق النفسي. السكندرية: الورقاء للطباعة والنشر.
- 64- محمد عبد العزيز سلامة، و متولي البطراوي. (2013). مقدمة في الترويح و اوقات الفراغ. مصر: ماهي للنشر والتوزيع.
- 65- محمد عبد العزيز. (2013). التريح و اوقات الفراغ. الاسكندرية: دار المعارف.
- 66- مصطفى حسن الباهي حسين أحمد حشمي. (2006). التوافق النفسي . القاهرة : الدار العلمية للنشر والتوزيع.
- 67- مصطفى فهمي. (1979). التوافق الشخصي الاجتماعي . القاهرة: مكتبة الخانجي .
- 68- مصطفى فهمي. (1979). التوافق النفسي الاجتماعي . القاهرة: مكتبة الخزناسي للنشر .
- 69- مقدم عبد الحفيظ. (1993). الاحصاء القياس النفسي والتربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية
- 70- نبيل سفيان. (2004). المختصر في الشخصية والارشاد النفسي (الاصدار ط1). القاهرة: دار النشر للتوزيع.
- 71- هدى حسن محمود محمد. (2000). الترويح و اهميته (الإصدار الطبعة 1). الاسكندرية: دار الورقاء للطباعة والنشر.
- 72- وماهر حسن محمود محمد هدى حسن محمود محمد. (2000). التوافق النفسي. السكندرية : الورقاء للطباعة والنشر ط3.

73- *subjective well-being the science of happiness* .(2000) .E.D Diener
.(149 P) *american psychology .and proposal for national index*

74- . *Special problems of the elderly geographie* .(1995) .hall kathleen
.*SOUTE U.S. TEXAS: Mid Western State UNIVERSITY*

75- *subjective assesement of urban quality of life in* .(2000) .tuan seik
.*singapore, Habitat International*

76- .*review of satisfaction with life scale* .(1993) .w and diener ,ed pavot
.*77-(2000) . World Health organization*

78- *MARRIAM WEBESTER 1984 WEBESTER 'S NINTH NEW*
COLLEGIATE DICTIONARY.MARRIAM WEBES.INC

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

الموضوع: تحكيم برنامج رياضي ترويجي لتحسين الرضا عن الحياة لدى كبار السن
(50_60) سنة

السيد الخبير المحترم

تحية طيبة وبعد :

فخرا وشرفا أن أضع بين أيديكم هذا البرنامج الرياضي الترويجي الذي يندرج ضمن متطلبات
الحصول على شهادة الليسانس تحت عنوان : فاعلية النشاط الرياضي الترويجي في تحسين الرضا
عن الحياة لدى كبار السن (50_60) سنة .

بحث تجريبي سيجري على المسنين الأصحاء (50_60) سنة المتكردين على المركب الرياضي الرائد
فراج - مسستغانم

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة واسعة ودراية في المجال الرياضي بصفة عامة ،يلتمس الطالب الباحث من
سيادتكم التكريم بتحكيم هذا البرنامج الرياضي الترويجي المكيف لهذه المرحلة العمرية من خلال
اطلاعتكم على العناصر المعروضة .

وتحت اشراف

من اعداد الطالب

أ.د/احمد بن قلاوز التواتي

صياد الحاج

تفاصيل الدراسة:

لقد جاء اهتمامنا ورغبتنا في القيام بهذا البحث الذي موضوعه توظيف برنامج رياضي ترويجي لتحسين التوافق النفسي و الرضا عن الحياة لدى كبار السن (50_60) سنة . وعليه يجب علينا طرح التساؤل التالي:

هل يسهم النشاط الرياضي الترويجي في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن (50_60) سنة ؟

أهداف البحث :

- معرفة مدى أهمية الممارسة الرياضية الترويجية في تحسين الصحة النفسية .
- __ معرفة مدى أهمية استثمار أوقات الفراغ في الممارسة الرياضية الترويجية .
- __ إثراء المكتبات في هذا النوع من البحوث المتعلقة بمجال علم النفس الرياضي .
- __ إيلاء أهمية لهذه الشريحة من المجتمع (50_60) سنة في المجال الرياضي الترويجي

فرضيات البحث:

الفرض العام: تسهم الانشطة الرياضية الترويجية إيجابا في تحسين التوافق النفسي الرضا عن الحياة لدى كبار السن (50-60 سنة)

الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في الاختبار البعدي ولصالح العينة التجريبية .

أهمية البحث :

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الموضوع الذي تتناوله ،فكبر السن والمتغيرات المتصلة به موضوع اهتمام وعناية الكثير من الباحثين والمتخصصين في مراكز الصحة النفسية . ولهذا الدراسة أهمية من الناحيتين ،النظرية والتطبيقية .

فمن الناحية النظرية اتضح من خلال استعراض البحوث السابقة والدراسات المتعلقة بالرضا عن الحياة لدى كبار السن ندرة الدراسات المتعلقة بالبرامج الترويحية وخاصة الرياضية منها ،وبالتالي هناك حاجة ماسة لإجراء المزيد من البحوث والدراسات للتحقق من فاعلية الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين الرضا عن الحياة لدى فئة كبار السن ومن الناحية التطبيقية يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية، والمتخصصين والقائمين على توجيه ورعاية المسنين .

مصطلحات البحث:

النشاط الرياضي الترويحي: ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من النشاطات البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والنفسية للفرد الممارس لأوجه مناشطه والتي تشتمل على الألعاب والرياضات.

كبار السن: هم الأفراد الذين يصلون إلى مرحلة التقاعد ،ويبدأ ذلك من سن الخمسين أو الستين

الرضا عن الحياة: يعرفه علي محمد الديب بأنه تقبل الفرد لذاته ولأسلوب الحياة التي يحياها في المجال الحيوي المحيط به، ويبدو هذا الرضا في توافق الشخص مع ربه وذاته وأسرته وسعادته في العمل وتقبله لأصدقائه وزملائه، كما يتضمن الرضا عن الانجازات الماضية والتفاؤل بالمستقبل والقدرة على تحقيق الأهداف .

الإجراءات الميدانية للبحث التي كانت من بين أسباب ترشيح الأنشطة الرياضية وإدخالها ضمن البرنامج الرياضي الترويحي المقترح :

بعد الزيارات الميدانية المتعددة للمراكز الرياضية للمسنين والاحتكاك بهم وكذا الأطقم الساهرة على مساندتهم ودعمهم ،وكذا بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع وإجراء المقابلات مع الخبراء والأساتذة والمدرسين فيما يخص الرياضة الترويحية التي تفيد في تحسين الرضا عن الحياة لدى المسن ،قد خلص الطلبة الباحثين إلى ترشيح عدد من التمارين و الألعاب و الأنشطة الرياضية .

مكونات البرنامج الترويحي الرياضي :

خصائص البرنامج	أوافق	لا أوافق	تعديل
1_ تستغرق فترة البرنامج مدة شهرين (02)			
2_ (03) وحدات ترويحية لكل أسبوع (الجمعة ،الاثنين ،الأربعاء)			
3_ مجموع الوحدات الترويحية (24) وحدة			
4_ يكون أقصى زمن للوحدة الترويحية هو 50 دقيقة كحد أقصى			
5_ يكون اعتمادنا في بحثنا على تمارين معتدلة الشدة حيث تتدرج من 30 % إلى 75% من قدرة المسن .			

_ الأخذ بعين الاعتبار التفاوت في المستوى العقلي والبدني بين المسنين .

_ التركيز على صحة الأداء الحركي .

_ إلمام البرنامج بكل الجوانب الاجتماعية والنفسية والأسس الترويحية التي تساعد على إيجاد جو المرح والسرور .

الوسائل المستعملة :

- كرات قدم
- كرات الطائرة
- كرات حديدية

- كرات طبية
- صدريات
- أقماع + صافرة + ميقاتي

نوع الأنشطة : فردية و جماعية

نعرض على سيادتكم مجموعة من الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية ،نعتمد أربعة (04) من الأنشطة
الموافق عليها من طرفكم :

غير ملائم	ملائم	الأنشطة المختارة في الوحدات الترويجية
		01_ المشي في الخلاء / في الحديقة / داخل الملعب
		02_ كرة القدم
		03_ الكرة الطائرة
		04_ كرة السلة
		05_ السباحة
		06_ الكرة الحديدية
		07_ بعض تمارين التوازن
		08_ بعض تمارين المرونة
		09_ الجري في الخلاء/ في الملعب
		10_ بعض تمارين الاسترخاء

التعديل أو الإضافة المقترحة :

الرقم	نوع النشاط	مدة النشاط وتكراره	الشدة

ملاحظات:

تعديل أو حذف أو اقتراح بما يتمشى مع عنوان وأهداف البحث:

[illegible]

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

الانشطة الترويجية الرياضية الممارسة:

لوضع مجموعة من الأنشطة الترويجية الرياضية لكبار السن (50-60) قمنا بقراءات مستفيضة للمراجع العلمية باللغة العربية و الفرنسية و الدراسات السابقة للمسنين فضلا عن المقابلات الشخصية، ثم وضع محتوى البرنامج للأساتذة و خبراء التحكيم

1/الهدف من البرنامج:

يهدف محتوى الانشطة الى التعرف على فاعلية الممارسة الترويجية الرياضية على التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن (50-60) سنة.

2/أغراض البرنامج:

تهدف الممارسة الترويجية الرياضية الى تحقيق الأغراض التالية :

- التأثير الايجابي على التوافق النفسي .
- تحقيق مستوى من الرض عن الحياة

- الاستمتاع بالمتعة و الرضا من خلال الألعاب الترويحية الرياضية

- تنمية روح المحبة و التعاون والعلاقات الاجتماعية

3/محتوى الانشطة الترويحية الرياضية :

أسفرت نتيجة استطلاع رأي الخبراء و الدراسات المشابهة و المشاورة مع الأستاذ المؤطر أ.د/ احمد بن

قلاوز التواني على الآتي :

عدد الوحدات الترويحية في الأسبوع 3 وحدات يومية مدة الوحدة 60 دقيقة.

مدة البرنامج 2 أشهر، أي 24 وحدة.

4/محتوى الانشطة المطبقة الممارسة من طرف العينة::

أولاً: الجري + تمارين المرونة

جري لمدة 20 حتى 30 دقيقة بشدة ضعيفة إلى متوسطة (ضربات القلب من 120 إلى 140 ضربة

في الدقيقة)

تمارين خاصة بالمرونة العضلية

تقسيم درجات حمل التدريب في البرنامج المقترح:

الحمل المتوسط: 70% إلى 80 % من مقدرة الممارس (المسن)

التمارين التي توصل نبضات القلب من 100 حتى 140 ض/د

العاب شبه رياضية في نشاط كرة القدم.

العاب شبه رياضية في نشاط كرة الطائرة.

5/الوسائل المستخدمة:

03كرات قدم، 03كرات طائرة.

10 فنلات حمراء + 10 فنلات زرقاء

03 كرات طبية من 01 إلى 02 كلغ

شواخص حواجز محددات

ميقاتي - صافرة

6/مكونات الوحدات الترويحية المبرمجة:

قمنا بوضع البرنامج ترويحي بمراعاة الأسس الفيزيولوجية في البرنامج وقسمت الوحدات إلى ثلاثة أجزاء:

الجزء التحضيري: مدة الإحماء من 10 إلى 15 دقيقة بهدف تنبيه الجهاز العصبي المركزي والجهاز

الحركي وزيادة نشاط الجهاز التنفسي.

الجزء الرئيسي: يتم أداء تمارين البرنامج المقترح أو اللعبة المقترحة مع مراعاة الشروط الموضوعية لكل

تمرين من حيث الشدة التكرار وعدد المجموعات وفترات الراحة لكل تمرين والمدة الأقصى 35 حتى 40

دقيقة

الجزء الختامي: العودة لحالة الاستشفاء عن طريق المشي وتمارين الاسترخاء لمدة 05 إلى 10 دقائق

7/أسباب اختيار كل نشاط :

بالنسبة لتمرارين المرونة و القوة العضلية و التحمل العام فمجمل المصادر العلمية اعتمدت على تنميتها وأكدت ضرورة ذلك لدى فئة المسنين.

أما لعبة كرة القدم ولعبة كرة الطائرة من اقتراحنا وتمت تزكيتهما من طرف السادة المحكمين .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

أولاً: استبيان التوافق النفسي.

. الموضوع: تحكيم أداة البحث - "الاستبيان"

تحية طيبة وبعد:

فخرا وشرفا أن أضع بين أيديكم فقرات هذا الاستبيان والذي يندرج ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه تخصص الرياضة والصحة تحت عنوان " فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن 50-60 سنة " .

ونظرا لخبرتكم الواسعة في المجال الرياضي ارجوا من سيادتكم التكرم بالاطلاع على فقرات هذا الاستبيان من حيث دقتها ومناسبتها لموضوع الدراسة إضافة أو حذف ما ترونه مناسباً

المحور الأول: التوافق الشخصي

الرقم	العبارة	مناسبة	غير مناسبة	تعديل
01	أشعر بالرضا عما قدمت من إنجازات في حياتي			
02	أشعر بأن الحياة أصبحت قاسية هذه الأيام			
03	أشعر بالضيق عندما أعجز عن أمر ما			
04	أشعر بأن الحياة لم يعد فيها ما يثير اهتمامي			
05	أعتمد على نفسي في كل أمور حياتي			
06	أشعر بأني أعيش حياة أفضل من غيري			
07	أشعر بأني وحيد			
08	أشعر لا أملك الدافعية لعمل أمر ما			

09	أنا إنسان غير سعيد		
10	أشعر بالارتياح و الرضا عن ظروف الحياتية		
11	أشعر بأني محاط بشكل دائم		
12	أشعر بالخوف من الأيام القادمة		
13	أرى بأن حياتي الحالية أفضل من الحياة كثير ممن هم في مثل سني		
14	أنا شخص عصبي		
15	تقلب حياتي بين السعادة و الحزن دون سبب		
16	أشعر بالحزن و الندم عندما أفكر في حياتي الماضية		
17	ليس لدي العزيمة وإرادة في إيجاد معنى لحياتي		

المحور الثاني: التوافق الاجتماعي.

الرقم	العبارة	مناسبة	غير مناسبة	تعديل
01	أشعر بالاحترام و التقدير من قبل الآخرين			
02	أتعامل مع الناس بطريقة حسنة			
03	أشعر أن من يجلس معي لا يمل مني			
04	يضايقني عدم اهتمام الناس بأرائي			
05	أشعر بأن جيل الشباب لا يرغب بالجلوس و الاستمتاع لحديثي			
06	أكره نظرة الشفقة من الناس			
07	أشعر بأن الآخرين لا يقدروني			
08	أشعر بأني شخص غير اجتماعي			
09	أسعى إلى صحبة الناس وأستمتع بعلاقتي معهم			
10	أشعر عدم الراحة و أنا أجلس مع من هم أصغر مني سنا			
11	لا أحب الخروج من المنزل وزيارة الناس			
12	أنا راض عن علاقتي الاجتماعية			
13	أرى بأني بحاجة إلى الآخرين			
14	لدي قدرة على تغيير نمط حياتي بما يتناسب مع ظروف الحياة			
15	أتمتع بحياة اجتماعية سعيدة			
16	لدي القدرة على مشاركة الآخرين و تأثير فيهم			
17	احترم و أتقبل الآخرين كما هم			

المحور الثالث :التوافق الانفعالي.

01	أشعر بالسعادة في حياتي الحالية	مناسبة	غير مناسبة	تعديل
02	أعاني كثيرا من فقدان ثقتي بنفسي			
03	أشعر أن مهمتي في الحياة قد انتهت			
04	أحيا الآن الحياة التي كنت أتمناها			
05	أشعر بالحزن لوضعي الحالي			
06	أنظر لنفسي بحزن وأسى لما أعانيه من ضعف و قلة حيلة			
07	أشعر بالحسرة على الأيام التي ذهبت			
08	أتمنى أن تعود أيام الشباب			
09	لا أشعر بالسعادة رغم أنني راض عن نفسي			
10	رغم أن الحياة مليئة بالضغوطات إلا أن السعادة تلازمي			
11	ينفذ صبري بسهولة مع الآخرين			
12	أشعر بالأمان بالرغم من قدرتي على حل مشاكلتي			
13	أعتقد أن لدي القدرة على تحمل الصعوبات التي تواجهني			
14	أشعر بأمن نفسي عميق في داخلي			
15	أساهم في إشعار الآخرين بالطمأنينة			
16	أعيش على الذكرى أكثر مما أعيش على الأمل			
17	أشعر أنني لازلت شابا			
18	أشعر بالأسى كلما نظرت في المرأة			
19	برغم من كل الظروف الصعبة إلا أنني مازلت متفائل			
20	أشعر أنني لم أعي حياتي كما ينبغي			

التوافق الصحي (الجسمي):

رقم	العبارة	مناسبة	غير مناسبة	تعديل
01	اشعر بان صحتي تماثل صحة معظم الناس ممن هم في مثل هذا السن.			
02	اشعر بان قواي تضعف وتنهار يوما بعد يوم.			
03	اشعر بأنني مازلت قويا.			
04	اشعر بالحزن الشديد لقلة حيالتي وضعف جسمي.			
05	الشعر الأبيض يزعجني ويذكرني بعمرى.			
06	التزم بنظام غذائي متوازن.			
07	مظهري العام يشير إلى ضعف صحتي.			

08	تنتابني أهوام وهواجس تتعلق بصحتي.			
09	اعتقد أنني لم اعد قويا كما كنت في الماضي.			
10	أرجلي لم تعد قادرة على حملي.			
11	اشعر بأنني بحاجة إلى العناية بشكل كبير.			
12	اشعر بالتعب بسبب كبر سني.			
13	اشعر بالتعب لأقل مجهود ابذله.			
14	اشعر بان حالتي الصحية لا تساعدني على القيام بواجباتي اليومية.			
15	كثرت الأمراض عندي بسبب تقاعدي عن العمل.			
16	اشعر بالتعب بشكل دائم لأنني لا أجد ما اشغل به نفسي.			
17	اعتقد انه كلما تقدم العمر بي أصبحت اقل نفعا.			
18	اشعر بكثير من الضعف والتعب لأنني لا استطيع النوم.			
19	اشعر بالرضا عن مظهر جسمي.			
20	أنا م جيداً دون تملل .			

ثانياً: مقياس الرضا عن الحياة

المحور الاول: الرضا عن الذات.

رقم	العبارة	مناسبة	غير مناسبة	تعديل
01	حظي في الحياة أكثر من معظم الناس الذين اعرفهم			
02	عندما استرجع حياتي الماضية اشعر بالرضا كثيرا			
03	قد تكون حياتي السابقة أكثر سعادة مما عليه الآن			
04	اشعر بانني حسن المظهر مقارنة بالآخرين في مثل سني			
05	عندما أفكر في حياتي الماضية أجد أنني لم أحقق ما أردته			
06	حصلت على ما كنت أتوقعه في الحياة			
07	اشعر بانني لي نفع وفائدة في الحياة			
08	أنا غير راض عن نفسي.			
09	حياتي تبدو لي روتينية			
10	اشعر بان شخصيتي صارت ضعيفة.			
11	لدي هدف ومعنى لحياتي			
12	افتخر بانجازاتي في الحياة إلى حد الآن.			

13	تبدو لي الحياة أحيانا بلا أمل.			
14	أنا راضي عن مستوى معيشتي على العموم.			
15	لا يوجد عندي تعارض بين أموري الدينية و الدنيوية.			
16	أهدائي في الحياة واضحة ويمكنني تحقيقها.			
17	لا أفكر في الماضي أو المستقبل بل أعيش بشكل كامل الحاضر.			
18	أرى المشكلات التي تواجهني في الحياة بمثابة تحديات أتعلم منها			

المحور الثاني: الرضا الأسري.

رقم	العبارة	مناسبة	غير مناسبة	تعديل
01	اشعر بجو من التفاهم داخل أسرتي.			
02	أحب أسرتي بدرجة كبيرة.			
03	أتمتع بعلاقات طيبة مع أفراد عائلتي.			
04	اشعر بالسعادة في حياتي العائلية.			
05	اشعر بالراحة داخل بيتي.			
06	أعاني كثيرا من وجود خلافات أسرية.			
07	اشعر بمكانتي في الأسرة.			
08	يصعب عليا البقاء في البيت في حالة ارتياح.			
09	لديا القدرة التفاعل الايجابي مع أفراد عائلتي.			
10	يتوفر الحب والأمان داخل أسرتي.			

المحور الثالث: الرضا الاجتماعي.

رقم	العبارة	مناسبة	غير مناسبة	تعديل
01	اشعر أنا علاقتي الاجتماعية ضعيفة.			
02	عندما التقى بالناس لأول مرة اشعر بتقبلهم لي.			
03	لا يتم احد ممن هم حولي برأي.			
04	اشعر بالرضا لان الآخرين يفهمون مشاعري.			
05	نادرا ما اشعر بالحب من جانب المحيطين بي .			
06	علاقتي الاجتماعية سطحية.			
07	افتقد الصداقة الحقيقية.			
08	أجد صعوبة في الاندماج مع الآخرين.			
09	لا يوجد من أتوجه إليه عندما عندما أريد.			
10	أقبل النقد الذي يوجه الي بصدر رحب.			

11	أتقبل نجاح زملائي بدون حسد.			
12	أميل إلى المساعدة الآخرين والوقوف بجانبهم.			
13	اشعر أن الآخرين يقدرني حق قدري.			
14	لا أستطيع حل المشكلات التي تواجهني.			
15	اشعر بالفخر لأنني انتمي لهذا المجتمع.			
16	.اعتقد أن علاقتي جيدة بمن هم حولي.			
17	أفكاري وأرائي موضع تقدير الآخرين.			
18	اهتم بالآخرين سواء كانوا من العائلة أو الأصدقاء.			

المحور الرابع: الرضا المهني.

رقم	العبارة	مناسبة	غير مناسبة	تعديل
01	يتناسب العمل الذي أقوم به مع ميولي واهتماماتي.			
02	يوجد تفاهم بيني وبين زملائي في العمل.			
03	اشعر بالحياة و التركيز أثناء فترة العمل.			
04	أجد نفسي في العمل الذي أقوم به.			
05	أسعى إلى التميز كي تتحقق طموحاتي وآمالي.			
06	اشعر بمكانتي وسط زملائي.			

الملق (05)

بعض وحدات (حصص) الترويجية الرياضية

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:01

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(50-60 سنة)	كرة طائرة	50دقيقة	المركب الرياضي الرائد فراج -مستغانم-	صافرة - ميكاتي - صدريات - كرات - أقماع .
هدف الحصة	العاب مصغرة قصد التأقلم مع الكرة الطائرة			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			الشدة
التمهيدية	جري خفيف حول الملعب + تسخين بدني عام + تسخين بدني خاص + لعبة التمريرات العشر			10
الرئيسية	01 تقسيم المسنين إلى فوجين بحيث يتبادل كل لاعبان إرسال و استقبال الكرة ،وتتغير طريقة الإستقبال بعد تكرارها عدة مرات (لمس الكرة- الإستقبال بالساعدين - تمرير الكرة) 02 تقسيم المسنين إلى أربع أفواج و القيام بدورة مصغرة (منافسة) و يجازى الفريق الفائز. 03 القيام ببعض تمارين الإسترخاء			40
الختامية	المشي و القيام بعملية التنفس بانتظام و الرجوع إلى الحالة الطبيعية.			10

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:02

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(50-60 سنة)	كرة طائرة	50 دقيقة	المركب الرياضي الراند فراج -مستغانم-	صافرة - ميفاتي - صديرات - كرات - أقماع .
هدف الحصه	العاب متنوعة بالكرة الطائرة			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			الشدة
التمهيدية	جري خفيف تسخين بدني عام تسخين بدني خاص			10
الرئيسية	01/ ينقسم المسنون إلى فريقين يقف كل فريق على جانب الملعب و مع كل فريق عدد متساوي من الكرات و عند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جهة الفريق الخصم من فوق الشبكة و إعادة كل كرة تصل إليه من الفريق الآخر بسرعة ، و بعد فترة محددة تطلق صافرة إنهاء المنافسة و تعد الكرات في كل نصف ملعب و الفريق الذي يكون لديه أقل عدد من الكرات هو الفائز . 02/ نفس الفوجين السابقين بحيث يحدد لكل فوج حيزا معينا ،يقوم المسنون بالتعاقب على رمي الكرة إلى الأعلى دون أن تقع على الأرض (يبدأ التمرين بلمس الكرة ،ثم ننتقل إلى العمل بالساعدين) والفوج الذي يحصل أكبر عدد من التعاقبات المتتالية دون إسقاط الكرة هو الفائز. 03/ منافسة بين الفوجين بثلاث أشواط في كل شوط 15 نقطة. ويجازى الفائز..			40
الختامية	تمارين الإسترجاع عودة الجسم إلى حالته الطبيعية			10

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:03

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(50-60) سنة	كرة طائرة	50دقيقة	المركب الرياضي الراند فراج -مستغانم-	صافرة - ميقاتي - صدريات - كرات - أقماع .
هدف الحصة	العاب تنافسي في كرة الطائرة			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			الشدة
التمهيدية	جري خفيف حول الملعب + تسخين عام + تسخين خاص			10
الرئيسية	1 : تقسيم اللاعبين المسنين إلى فوجين على شكل دائرة و في كل فوج توجد كرة تقوم المجموعة بقذف الكرة إلى الأعلى دون إسقاطها على الأرض ، يبدأ التمرين بلمس الكرة ثم ينتقل إلى تبادل رمي الكرة بالساعدين . 2: لعبة تنسيق رمي الكرة بحيث يتبادل كل إثنان من المسنين رمي كرتين فيما بينهما دون إسقاط إحداهما على الأرض ثم نزيد من صعوبة التمرين بتبادل ثلاث كرات بين ثلاث مسنين . 3 :تقسيم المسنين إلى أربع أفواج تتنافس فيما بينها و يجازى الفوج الفائز			40
الختامية	تمارين الإسترجاع عودة الجسم إلى حالته الطبيعية			10

الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 04

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العقاد الرياضي
(50-60) سنة	جري	50 دقيقة	المركب الرياضي الرائد فراج - مستغانم -	صافرة - ميقاتي - صدریات - كرات - أقماع .
هدف الحصه	جري خفيف + تمارين المرونة			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			الشدة
التمهيدية	جري خفيف تسخين بدني عام تسخين بدني خاص			10
الرئيسية	1/ ينقسم المسنون إلى فريقين يقف كل فريق على جانب الملعب و مع كل فريق عدد متساوي من الكرات و عند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جهة الفريق الخصم من فوق الشبكة و إعادة كل كرة تصل إليه من الفريق الآخر بسرعة ، و بعد فترة محددة تطق صافرة إنهاء المنافسة و تعد الكرات في كل نصف ملعب و الفريق الذي يكون لديه أقل عدد من الكرات هو الفائز . 2/ نفس الفوجين السابقين بحيث يحدد لكل فوج حيزا معيناً ، يقوم المسنون بالتعاقب على رمي الكرة إلى الأعلى دون أن تقع على الأرض (يبدأ التمرين بلمس الكرة ، ثم ننتقل إلى العمل بالساعدين) والفوج الذي يحصل أكبر عدد من التعاقبات المتتالية دون إسقاط الكرة هو الفائز. 3/ منافسة بين الفوجين بثلاث أشواط في كل شوط 15 نقطة. ويجازى الفائز..			40
الختامية	تمارين الإسترجاع عودة الجسم إلى حالته الطبيعية			10

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:05

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العقاد الرياضي
(50-60 سنة)	كرة قدم	50دقيقة	المركب الرياضي الرائد فراج -مستغانم-	صافرة – ميقاتي – صديريات – كرات – أقماع .
هدف الحصة	العاب شبه رياضية في كرة القدم			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			الشدة
التمهيدية	احماء شامل يهدف لتنبية الجهاز العصبي المركزي و الجهاز تدوير الذراعين للأمام ثم .الحركي وزيادة نشاط الجهاز التنفسي الخلف و رفع الركبتين, رفع العقبين تحريك الجذع و تسخين كل الأطراف و المفاصل مع المشي تسخين الحزام البطني			10
الرئيسية	1.لعبة التمريرات العشر 2-مباريات في كرة القدم: 1_ منافسة (5ضد5) لمدة 15د 2_ منافسة2(5ضد5) لمدة 15د 3_ يتوج الفريق الفائز بشهادات			40
الختامية	العودة لحالة الهدوء وعودة الاستشفاء مع القيام بتمارين الاسترخاء و المشي .			10

الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 06

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(50-60) سنة	كرة طائرة	50 دقيقة	المركب الرياضي الراند فراج - مستغانم	صافرة - ميقاتي - صديريات - كرات - أقماع .
هدف الحصاة	ادراك ابجديات اللعبة في جو تنافسي			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			الشدة
التمهيدية	جري خفيف حول الملعب + تسخين عام + تسخين خاص			10
الرئيسية	01: تقسيم اللاعبين المسنين إلى فوجين على شكل دائرة و في كل فوج توجد كرة تقوم المجموعة بقذف الكرة إلى الأعلى دون إسقاطها على الأرض ، يبدأ التمرين بلمس الكرة ثم ينتقل إلى تبادل رمي الكرة بالساعدين . 02: لعبة تنسيق رمي الكرة بحيث يتبادل كل إثنان من المسنين رمي كرتين فيما بينهما دون إسقاط إحداهما على الأرض ثم نزيد من صعوبة التمرين بتبادل ثلاث كرات بين ثلاث مسنين . 03: تقسيم المسنين إلى أربع أفواج تتنافس فيما بينها و يجازى الفوج الفائز			40
الختامية	تمارين الإسترجاع عودة الجسم إلى حالته الطبيعية			10

الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 07

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(50-60) سنة	كرة قدم	50 دقيقة	المركب الرياضي الرائد فراج - مستغانم-	صافرة - ميقاتي - صديرات - كرات - أقماع .
هدف الحصة	تمارين ترويحية في كيفية تسير اللعب واستغلال المساحات			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			
التمهيدية	جري خفيف حول الملعب _ تسخين بدني عام + تمارين الإطالة			
الرئيسية	_ لعبة التمريرات العشرة باليدين _ مباراة في كرة القدم مدة 10 د ولكن بشروط مختلفة : - يمنع على اللاعبين الجري في الملعب - يستخدم فقط المشي _ راحة لمدة 5 دقائق للإسترجاع _ مباراة أخرى لمدة 15 د مع إمكانية الجري			
الختامية	الإسترخاء و العودة إلى الحالة الطبيعية			

الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 08

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(50-60) سنة	كرة قدم	50 دقيقة	المركب الرياضي الرائد فراج - مستغانم -	صافرة - ميقاتي - صديرات - اقمعة .
هدف الحصة	تنافس دفاع/هجوم			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			الشدة
التمهيدية	جري خفيف حول الملعب _ تسخين بدني عام + تمارين الإطالة			10
الرئيسية	_ التمريرات العشرة باليدين _ مباراة في كرة القدم مدة 10 د ولكن بشروط مختلفة : - يمنع على اللاعبين الجري في الملعب - عدم لمس الكرة أكثر من مرتين - يستخدم فقط المشي س _ راحة لمدة 5 دقائق للإسترجاع _ مباراة اخرى مدة 15 د مع إمكانية الجري			40
الختامية	الإسترخاء و العودة إلى الحالة الطبيعية			10

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:09

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(50-60) سنة	كرة قدم	50دقيقة	المركب الرياضي الرائد فراج - مستغانم-	صافرة - ميقاتي - صدريات - كرات - أقماع .
هدف الحصّة	مباريات مصغرة في كرة القدم			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			الشدة
التمهيدية	احماء شامل يهدف لتنبية الجهاز العصبي المركزي و الجهاز تدوير الذراعين للأمام ,الحركي وزيادة نشاط الجهاز التنفسي ثم الخلف و رفع الركبتين, رفع العقبين تحريك الجذع و تسخين كل الأطراف و المفاصل مع المشي تسخين الحزام البطني			10
الرئيسية	__ لعبة التصويب: تعلق صدريات في أماكن مختلفة من المرمى بحيث كل إصابة بعدد من النقاط . ويقسم المسنون إلى فوجين يقومون بالتصويب بالتعاقب ، والفوج الذي يحصل أكبر عدد من النقاط هو الفائز 2-مباريات في كرة القدم: 1_ منافسة (5ضد5) لمدة 15د 2_ منافسة2(5ضد5) لمدة 15د 3_ يتوج الفريق الفائز بشهادات			40
الختامية	الإسترخاء و العودة إلى الحالة الطبيعية			10

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:10

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(50-60) سنة	كرة قدم	50 دقيقة	المركب الرياضي الرائد فراج - مستغانم-	صافرة - ميقاتي - صديريات - كرات - أقمع .
هدف الحصة	العاب ترويحية باستعمال كرات القدم			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			الشدة
التمهيدية	تسخين بدني عام +لعبة النمربرات العشر			10
الرئيسية	/01 تقسيم المسنين إلى فوجين و يتقابل كل فرد من الفوج الأول مع زميله من الفوج الثاني ،في القسم الأول من التمرين يجب على المسن من الفوج الأول أن يقلد زميله في كل ما يؤديه من حركات ،ثم العكس .مدة الأداء: 01دقيقة و تكرر ثلاث مرات مع إعطاء دقيقتين راحة بين التكرارات. /02 يجتمع المسنون على شكل حلقة ،ويتوسط الحلقة اثنان من المسنين يحاولان الحصول على الكرة التي بتناقلها الآخرون فيما بينهم،وإذا حصل عليها يدخلان اثنان آخرا من المسنين. /03 مباراة من ثلاث أشواط في كل شوط 07 دقائق و يجازى الفريق الفائز			40
الختامية	بعض تمارين الاسترخاء و الإطالة و الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية.			10

الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 11

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العقاد الرياضي
(50-60) سنة	كرة قدم	50 دقيقة	المركب الرياضي الرائد فراج - مستغانم-	صافرة - ميقاتي - صديرات - كرات - أقماع
هدف الحصّة	العاب جماعية شبه منافسة في كرة القدم			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			الشدة
التمهيدية	تسخين بدني عام + لعبة النمربربات العشر			10
الرئيسية	01: تقسيم المسنين إلى فوجين و يتقابل كل فرد من الفوج الأول مع زميله من الفوج الثاني، في القسم الأول من التمرين يجب على المسن من الفوج الأول أن يقلد زميله في كل ما يؤديه من حركات، ثم العكس. مدة الأداء: 01 دقيقة و تكرر ثلاث مرات مع إعطاء دقيقتين راحة بين التكرارات. 02: يجتمع المسنون على شكل حلقة، ويتوسط الحلقة اثنان من المسنين يحاولان الحصول على الكرة التي يتناقلها الآخرون فيما بينهم، وإذا حصل عليها يدخلان اثنان آخرا من المسنين. 03: مباراة من ثلاث أشواط في كل شوط 07 دقائق و يجازى الفريق الفائز			40
الختامية	بعض تمارين الاسترخاء و الإطالة و الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية.			10

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:12

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(50-60) سنة	كرة قدم	50دقيقة	المركب الرياضي الرائد فراج - مستغانم-	صافرة - ميقاتي - صديرات كرات - أقماع
هدف الحصّة	تسير اللعب التنافسي في اللعبة			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			الشدة
التمهيدية	احماء شامل يهدف لتنبيه الجهاز العصبي المركزي و الجهاز تدوير الذراعين للأمام ثم .الحركي وزيادة نشاط الجهاز التنفسي الخلف و رفع الركبتين, رفع العقبين تحريك الجذع و تسخين كل الأطراف و المفاصل مع المشي تسخين الحزام البطني			10
الرئيسية	1-لعبة التمريرات العشر. -مباريات في كرة القدم: 1_ منافسة (5ضد5) لمدة 20د 2_ منافسة2(5ضد5) لمدة 20د 3_ يتوج الفريق الفائز بشهادات			40
الختامية	العودة لحالة الهدوء وعودة الاستشفاء مع القيام بتمارين الاسترخاء و المشي			10

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:13

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(50-60) سنة	جري خفيف/مرونة	50دقيقة	المركب الرياضي الرائد فراج - مستغانم-	صافرة - ميقاتي - صديرات - كرات - أقماع .
هدف الحصّة	الاحساس والوعي بالجسم اثناء الحركة والسكون			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			الشدة
التمهيدية	احماء شامل يهدف لتنبية الجهاز العصبي المركزي و الجهاز تدوير الذراعين للأمام ثم .الحركي وزيادة نشاط الجهاز التنفسي الخلف و رفع الركبتين, رفع العقبين تحريك الجذع و تسخين كل الأطراف و المفاصل مع المشي تسخين الحزام البطني			10
الرئيسية	1 جري خفيف خول الملعب 50بالمنة من شدة المسن (120-140)ض/د 2-تمارين المرونة: 1_وقوف الزاوية و الذراعان جانبا و الرجلين في الجانب الاخر 2_ الوقوف في ظهر الجدار ومحاولة تدوير نصف الجذع العلوي لوجه الجدار 3_ الطعن جانبا من فتح الرجلين تارة في اليمنى و تارة في اليسرى 4_ انبطاح مائل و رجل للأمام مع دفع الركبة 5_ انبطاح جانبي مع تدوير الرجل فوق الجذع للجهة الأخرى ثم العودة 6_ جلوس التربع و محاولة لمس الأرض بجوانب الركبتين عن طريق المرفقين.			40
الختامية	العودة لحالة الهدوء وعودة الاستشفاء مع القيام بتمارين الاسترخاء و المشي			10

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:14

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(50-60) سنة	جري خفيف* المرونة	50 دقيقة	المركب الرياضي الراند فراج -مستغانم-	صافرة - ميفاتي - صدريات - كرات - أقماع .
هدف الحصة	التدريب على الاسترخاء للتخلص من الشد العضلي			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			الشدة
التمهيدية	احماء شامل يهدف لتنبيه الجهاز العصبي المركزي و الجهاز تدوير الذراعين للأمام ثم .الحركي وزيادة نشاط الجهاز التنفسي الخلف و رفع الركبتين, رفع العقبين تحريك الجذع و تسخين كل الأطراف و المفاصل مع المشي تسخين الحزام البطني			10
الرئيسية	جري خفيف حول الملعب بشدة منخفضة 50بالمنة من شدة المسن (120-140)ض/د 2-تمارين المرونة: 1_ الوقوف في ظهر الجدار ومحاولة تدوير نصف الجذع العلوي لوجه الجدار. 2_ وقوف فتحا ظهرا لظهر و تبادل لف الجذع جانبا لتسليم الكرة للزميل ثم ثني الجذع أمام أسفل لاستلام الكرة بين الرجلين 3_ وقوف ظهرا لظهر لف الجذع جانبا لاستلام الكرة من الزميل 4_ الطعن أماما برجل ثم تغييرها 5_ وقوف الذراعان عاليا الحبل مطبق مع تبادل ثني الجذع جانبا مع مرجحة الرجل جانبا 6_ من وضع الجلوس ثني رجل و تمديد الأخرى ومحاولة لمسهما ثم رفع الرأس وهكذا			40
الختامية	لعودة لحالة الهدوء وعودة الاستشفاء مع القيام بتمارين الاسترخاء و المشي			10

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:15

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(50-60) سنة	جري خفيف/المرونة	50دقيقة	المركب الرياضي الرائد فراج - مستغانم-	صافرة - مقياتي - صدريات - كرات - أقماع
هدف الحصة	تمارين التنفس الاسترخائي			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			الشدة
التمهيدية	احماء شامل يهدف لتنبية الجهاز العصبي المركزي و الجهاز تدوير الذراعين للأمام ثم .الحركي وزيادة نشاط الجهاز التنفسي الخلف و رفع الركبتين, رفع العقبين تحريك الجذع و تسخين كل الأطراف و المفاصل مع المشي تسخين الحزام البطني			10
الرئيسية	1 - جري خفيف حول الملعب بشدة منخفضة 50بالمنة من شدة المسن (120-140)ض/د 2- تمارين المرونة: 1_ الوقوف في ظهر الجدار ومحاولة تدوير نصف الجذع العلوي لوجه الجدار 2_ وقوف فتحا ظهرا لظهر و تبادل لف الجذع جانبا لتسليم الكرة للزميل ثم ثني الجذع أمام أسفل لاستلام الكرة بين الرجلين 3_ وقوف ظهرا لظهر لف الجذع جانبا لاستلام الكرة من الزميل 4_ الطعن أماما برجل ثم تغييرها 5_ وقوف الذراعان عاليا الحبل مطبق مع تبادل ثني الجذع جانبا مع مرجحة الرجل جانبا 6_ من وضع الجلوس ثني رجل و تمديد الأخرى ومحاولة لمسهما ثم رفع الرأس			40
الختامية	لعودة لحالة الهدوء وعودة الاستشفاء مع القيام بتمارين الاسترخاء و المشي			10

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:16

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(50-60) سنة	جري خفيف/المرونة	50دقيقة	المركب الرياضي الرائد فراج - مستغانم-	صافرة - ميقاتي - صديرات - كرات - اقمعة
هدف الحصّة	العاب ترويحية شبه منافسة في الجري بانواعه			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			الشدة
التمهيدية	1 - الجري الخفيف :حول الملعب			10
الرئيسية	2- تمارين المرونة: 1_وقوف على رجل واحدة و محاولة وضع مؤخرة القدم فوق شيء عالي و ومحاولة المرجحة عليها 2_ الوقوف موجه الذراعان عاليا و مسك العقل مع الميل و ضغط الصدر للأسفل 3_ الطعن جانباً من فتح الرجلين تارة في اليمنى و تارة في اليسرى 4_ الطعن أماماً برجل ثم تغييرها 5_ الجلوس مع فتح الرجلين ومحاولة وضع الجذع مرة في الجهة اليمنى ثم في اليسرى 6_ من وضع الجلوس ثني رجل و تمديد الأخرى ومحاولة لمسهما ثم رفع الرأس وهكذا.			40
الختامية	لعودة لحالة الهدوء وعودة الاستشفاء مع القيام بتمارين الاسترخاء و المشي			10

الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 17

المرحلة العمرية	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	العتاد الرياضي
(50-60) سنة	جري خفيف/المرونة	50 دقيقة	المركب الرياضي الرائد فراج - مستغانم -	صافرة - ميقاتي - صديريات - كرات - أقماع
هدف الحصة	الاسترخاء العضلي			
الفترات الترويحية	ظروف الانجاز			الشدة
التمهيدية	1 - الجري الخفيف: حول الملعب مع القيام بحركات الاطراف العلوية والسفلية وفقا لحالة الطقس			10
الرئيسية	2-تمارين المرونة: 1_وقوف الزاوية و الذراعان جانبا و الرجلين في الجانب الاخر 2_ الوقوف في ظهر الجدار ومحاولة تدوير نصف الجذع العلوي لوجه الجدار 3_ الطعن جانبا من فتح الرجلين تارة في اليمنى و تارة في اليسرى 4_ انبطاح مائل و رجل للأمام مع دفع الركبة 5_ انبطاح جانبي مع تدوير الرجل فوق الجذع للجهة الأخرى ثم العودة 6_جلوس التربع و محاولة لمس الأرض بجوانب الركبتين عن طريق المرفقين			40
الختامية	لعودة لحالة الهدوء وعودة الاستشفاء مع القيام بتمارين الاسترخاء و المشي			10

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

شهادة التحكيم

يشهد السادة الاساتذة والخبراء الذين تم اللجوء اليهم في تحكيم ادوات البحث والمتمثلة في المقاييس النفسية (جودة الحياة ، التوافق النفسي ، الرضا عن الحياة) ضمن متطلبات انجاز بحث الدكتوراه بعنوان فاعلية بعض الانشطة الرياضية الترويحية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن .

وعليه تم العمل بنصائح وتعليمات السادة المحكمين اي اعتبار الادوات البحث صادقة لما وضعت لقياسه (صدق المحكمين) .

قائمة الاساتذة المحكمين

اسم ولقب الاستاذ	الدرجة العلمية	الجامعة
أ.د/ بن قناب الحاج	استاذ التعليم العالي	مستغانم
د/ بلجوهر فيصل	استاذ محاضر "أ"	شلف
د/ يوسف عشيرة مهدي	استاذ محاضر "أ"	شلف
د/ جبوري بن عمر	استاذ محاضر "أ"	مستغانم
د/ يحيا العجال	استاذ محاضر "أ"	الجزائر-3
د/ مناد فضيل	استاذ محاضر "أ"	مستغانم
د/ قدور بن دهمّة طارق	استاذ محاضر "أ"	وهران
د/ بن ساسي سليمان	استاذ محاضر "أ"	وهران

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

فوج العمل :

تمثل فوج العمل من مجموعة من الاساتذة والطلبة الذين ساهموا بقسط كبير في انجاز هذا العمل وفقا للمهام الموكلة اليه حسب تخصصهم (الاحصاء، الكتابة، الاشراف على التزويج).

رقم	الاسم واللقب	الوظيفة	درجة العلمية	ملاحظات
01	عقبوي حبيب	استاذ جامعي	دكتوراه	
02	جغدم عدة	استاذ ت متوسط	ماستر	
03	بوزيد صهيب	طالب جامعي	ماستر	
04	بوغرامة جلول	طالب جامعي	ماستر	
05	لكحل محمد	استاذ ت متوسط	ماستر	
06	بطيشة الغالي	استاذ ت متوسط	ماستر	
07	الشيخ صافي	استاذ جامعي	دكتوراه	
08	غزالي عبد الهادي	استاذ ت متوسط	ليسانس	
09	قوعيش حسان	طالب جامعي	ماستر	