الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس – مستغانم –
معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص النشاط الترويحي الرياضي

دراسة مقارنة في التوافق النفسي بين الممارسين والغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن

دراسة مسحية أجريت على فئة كبار السن 50-60سنة
دائرة المحمدية – ولاية معسكر

إعداد الطالبان:

- بوصافي طيب
- كنان أسامة عبد المجيد

إشراف الدكتور :

بلعيدوني مصطفى

السنة الجامعية :

2019/2018

إهـــــداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله والشكر على توفيقه.

- إلى من حملتني وهنا على وهن إلى أمي الحنونة أطال لله في عمرها.
- إلى من رعاني حتى صرت نافعا، إلى أبي العزيز أطال لله في عمره.
- إلى إخوتي الكرام.
- إلى أقاربي وكل من يحمل لقب "بوصافي".
- إلى كل من علمني حرفا.
- إلى أساتذتي الأفاضل في جميع مراحل التعليم.
- إلى جميع أصدقائي ببلدية عين طارق وزملائي بمعهد مستغانم، و خاصة صديقي في المذكرة كنان أسامة عبد المجيد.

إلى كل من حملته ذاكرتي ولم يذكره قلبي.

بوصافي طيب

كنان أسامة عبد المجيد

بسم الله الرحمن الرحيم، الحمد لله رب العالمين، و الصلاة و السلام على أشرف المرسلين و خاتم النبيين و رحمة الله للعالمين سيدنا محمد، و على اله و صحبه أجمعين،

و بعد:

أهدي عملي هذا:

إلى معلم البشرية و إمام الناس و حبيب الحق و سيد الخلق محمد صلى الله عليه و سلم تسليما كثيرا إلى يوم الدين.

إلى والدي الحبيبين، أطال الله في عمرهما و رزقهما الصحة و العافية، حفظهما الله من كل شر و جزاهما أحسن الجزاء.

إلى نعيم الحياة إخواني و أخواتي، أتمنى لهم مستقبلا مشرقا إنشاء الله.

إلى كل الأحباب و الأصدقاء من دون استثناء، حفظهم الله و وفقهم إنشاء الله.

إلى أساتذتي الأفاضل و الكرام، وفقكم الله و زادكم علما و حكمة إنشاء الله.

و صل اللهم على سيدنا محمد صلاة لا نهاية لها، كما أنه لا نهاية لجلالك و كمالك، صلى الله عليه و سلم تسليما كثيرا إلى يوم
الدين.

كلمة شكروتقدير :

إن الشكر أولا وأخيرا لله رب العالمين، الذي أتانا من العلم والمعرفة والصحة لإنجاز هذا العمل.

نتقدم بكثير من الشكر والعرفان إلى الأستاذ المشرف

" بلعيدوني مصطفى "، الذي قدم لنا نصائحه القيمة بمجهودات كبيرة وعن الوقت الذي سخره لمساعدتنا في انجاز هذا البحث، فهو بذلك خير قدوة وأنا بدوري أطلب من الله عز وجل أن يوفقه إلى كل ما يرجاه في حياته المستقبلية فشكرا جزيلا للأستاذ المحترم.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى المدير والأساتذة و جميع عمال معهد التربية البدنية والرياضية لمستغانم.

قائمة الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	معامل الثبات و الصدق للمقياس المقترح.	46
02	الفرق بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لفئة كبار السن عند محور التوافق الشخصي.	54
03	الفرق بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لفئة كبار السن عند محور التوافق الاجتماعي.	56
04	الفرق بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لفئة كبار السن عند محور التوافق الانفعالي.	58
05	الفرق بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لفئة كبار السن عند محور التوافق الجسدي.	60
06	الفرق بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لفئة كبار السن في الدرجة الكلية.	61

قائمة الأشكال البيانية:

رقم الشكل	عنوان الشكل البياني	الصفحة
01	الفروق في النسب المئوية لكبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي عند محور التوافق الشخصي.	56
02	الفروق في النسب المئوية لكبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي عند محور التوافق الاجتماعي.	58
03	الفروق في النسب المئوية لكبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي عند محور التوافق الانفعالي.	60
04	الفروق في النسب المئوية لكبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي عند محور التوافق الجسدي.	62
05	الفروق في النسب المئوية في الدرجة الكلية لكبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.	63

المحتويات

العنوان	الصفحة
الإهداء	ج
شكر وتقدير	د
ملخص البحث	
فهرس المحتوى	
منهجية البحث:	
1- المقدمة	01
2- مشكلة البحث	02
3- أهداف البحث	03
4- فرضيات البحث	04
5- أهمية البحث	04
6- مصطلحات البحث	05
7- الدراسات السابقة و المشابهة	05
الباب الأول: الجانب النظري **الفصل الأول:** **التوافق النفسي**	
مقدمة	12
1- التوافق	12
2- التوافق النفسي	13

3- معايير التوافق النفسي	**14**
4- أبعاد التوافق النفسي	**15**
5- العوامل المؤثرة في التوافق النفسي	**17**
6- مؤشرات التوافق النفسي	**18**
7- النظريات المفسرة للتوافق النفسي	**19**
8- العوامل التي تعيق إتمام التوافق النفسي	**23**
9- سوء التوافق	**25**
10- خلاصة الفصل	**26**
الفصل الثاني: **النشاط الترويحي الرياضي**	
1- الترويح	**28**
2- أغراض النشاط الترويحي الرياضي	**31**
3- خصائص النشاط الترويحي الرياضي	**33**
4- أهداف النشاط الترويحي الرياضي	**34**
5- مستويات المشاركة في الأنشطة الترويحية	**36**
6- فوائد ممارسة النشاط الترويحي لكبار السن	**37**
7- أنواع الأنشطة البدنية والرياضية المناسبة لكبار السن	**38**
8- خلاصة الفصل	**39**

الباب الثاني: الجانب التطبيقي **الفصل الأول:** **منهج البحث و إجراءاته الميدانية**	
2-1- منهج البحث	**42**
2-2- عينة البحث	**42**
2-3- متغيرات البحث	**43**
2-4- مجالات البحث	**43**
2-5- أدوات البحث	**44**
2-6- الدراسة الاستطلاعية	**44**
2-7- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة	**44**
2-8- الوسائل الإحصائية	**47**
2-9- الخلاصة	**51**
الفصل الثاني: **مناقشة و تحليل النتائج**	
2-2-عرض و تحليل النتائج	**53**
2-2-1- عرض نتائج المقياس الخاص بالتوافق النفسي	**54**
2-2-2- الفرق بين كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي المكيف فيما يخص التوافق الشخصي	**54**
2-2-3- الفرق بين كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي المكيف فيما يخص التوافق الاجتماعي	**56**

4-2-2 -الفرق بين كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي المكيف فيما يخص التوافق الانفعالي	**58**
5-2-2 – الفرق بين كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي المكيف فيما يخص التوافق الجسدي	**60**
6-2-2- الفرق بين كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي المكيف الترويحي المكيف فيما يخص الدرجة الكلية	62
مناقشة الفرضيات	64
الاستنتاجات	66
التوصيات و الاقتراحات	67
المصادر و المراجع	69
الملاحق	

ملخص البحث:

تهدف الدراسة الحالية إلى المقارنة في التوافق النفسي بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن 50–60 سنة، و للإجابة عن أسئلة الدراسة، قام الطالبان بتوزيع استبيان خاص بمقياس التوافق النفسي، حيث تكونت العينة من 40 مسن بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

خلصت نتائج الدراسة إلى أن ممارسة النشاط الترويحي الرياضي يساهم في تحسين التوافق النفسي لدى كبار السن من حيث التوافق الجسدي، أما من ناحية التوافق الشخصي، الاجتماعي، و الانفعالي لا يوجد فروق بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن.

– الكلمات المفتاحية: التوافق النفسي – النشاط الترويحي الرياضي – كبار السن.

:– Résumé de la recherche

Cette étude vise à comparer la compatibilité psychologique entre ceux qui pratiquent un sport de loisirs et ceux qui ne font pas chez des personnes âgées entre 50-60 ans, et pour répondre aux différentes questions de cette étude, les étudiants ont distribué un questionnaire spécial pour mesurer la compatibilité psychologique, pour cela, L'échantillon était composé de 40 personnes âgées entre ceux qui font .une activité sportive de loisirs et d’autres qui ne la pratiquent pas

Après ce minutieux travail, il est à conclure que la pratique des sports de loisirs contribue à l’amélioration de la compatibilité psychologique chez les personnes âgées en termes de compatibilité physique, en termes de compatibilité personnelle, sociale, et émotionnelle, il n’existe aucune différence entre ceux qui pratiquent un sport de loisirs .et ceux qui ne font pas chez des personnes âgées

Mots-clés: la compatibilité psychologique - Activité sportive de loisirs - les personnes âgées.

- Research summary :

The present study aims to compare the Psychological compatibility between the non-practicing and the recreational practitioners in the elderly aged 50-60 years, in order to answer the study questions, the students distributed a special questionnaire for the psychological compatibility measure, Where the sample consisted of 40 elderly among practitioners and non-practitioners of recreational sports activity.

The result of the study concluded that recreational sports activities contribute to improving the psychological compatibility in the elderly in terms of physical compatibility, In terms of personal, social, and emotional compatibility, there are no differences between practitioners and non-practitioners of recreational sports activity in the elderly.

Key-words: the psychological compatibility - recreational sports activity – older people.

1- مقدمة:

مرحلة الشيخوخة أو كبار السن من أحلك المراحل و أشدها على الإنسان، و التي يصاحبها العديد من التغيرات الفسيولوجية و البيولوجية و الاجتماعية و النفسية، و التي يترتب عليها ظهور العديد من المشكلات التي تعوق توافق كبير السن مع أسرته و مجتمعه، و تؤثر كذلك على حالته النفسية و الاجتماعية و الجسمية. (بركات، 2011).

إن النشاط الترويحي الرياضي دائما هو جزء من حياة الإنسان لجميع الشعوب و الأجناس و الأديان، فقد دأب الإنسان في كثير من الأحيان على قضاء ساعات فراغه بطريقة بناءة نافعة، كان يمارس نشاطات مثل: الموسيقى، الرقص، الرسم، الألعاب الرياضية، و فنون أخرى. و يذكر "دبتلر" أن النشاط الترويحي الرياضي يساهم في إسعاد الناس و في إكسابه صحة عقلية و بدنية، و تماسك و ترابط المجتمع، و في رفع الروح المعنوية و السلامة و الأمن، كما يعمل على إنعاش الحالة الاقتصادية، هذه جميعها يهدف إليها مجتمعنا التربوي المعاصر. (الغزاوي، 2014، صفحة 262).

و يعد النشاط الترويحي الرياضي عنصرا هاما في عملية التطور للتوافق النفسي للأفراد عامة و كبار السن بصورة خاصة، و تعتبر مرحلة التقدم في السن مرحلة جد مهمة، و التي قد تصاحبها حالات الاكتئاب و العزلة الشديدة و التردد و فقدان اللياقة البدنية، و يعتبر التوافق النفسي تفاعل مستمر بين الشخص و بيئته. (فهمي، 1981، صفحة 12).

كما أن لممارسة أوجه أنشطة الترويح العديد من التأثيرات على كل من الجوانب البدنية و الفسيولوجية و الاجتماعية للمسن، و أيضا لتلك الأنشطة تأثيراتها على الجانب النفسي للمسن، أهمها: إشباع الميول و الدوافع المرتبطة باللعب و الهوايات، مما يساهم في تحقيق الرضا النفسي ، و السرور و السعادة في الحياة من خلال إقبال المسن على المشاركة في أنشطة الترويح، مما يؤدي إلى تخلصه من القيود و الارتباطات الأسرية أو الاجتماعية، و من ثم إحساسه بالرضا و السعادة، و استمتاعه بنشاطه و تنمية الصحة الانفعالية للفرد، و إعادة توازنه النفسي من خلال مشاركته في أنشطة الترويح التي تسهم في تخلصه

أو التقليل من التوتر النفسي و من درجة الغضب و حدة الاكتئاب لديه، و بالتالي تنمية الثقة بالنفس و التحرر من الخوف نتيجة المشاركة الناجحة للمسن في أنشطة الترويح.

و لقد حضيت فئة كبار السن في المجال الرياضي بعض الاهتمام في الآونة الأخيرة، بسبب اعتبارهم عنصر الخبرة، و هذا ما أدركته مجمل الدول، حيث أن الاهتمام كان منهب على باقي الفئات الأخرى في سابق العهد، و خاصة في النشاط الترويحي الرياضي، الأمر الذي يدعونا إلى الدراسة الحالية: "دراسة مقارنة في التوافق النفسي بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لفئة كبار السن"، و عليه تم تقسيم هذا البحث إلى بابين: الباب الأول نظري، و شمل فصلين، تناولنا في الفصل الأول التوافق النفسي، و تمثل الفصل الثاني في النشاط الترويحي الرياضي، أما الباب الثاني تطبيقي، تضمن فصلين أيضا، تناولنا في الفصل الأول منهج البحث و إجراءاته الميدانية، أما الفصل الثاني فقد تعرضنا فيه إلى عرض و تحليل و مناقشة النتائج المتوصل إليها.

2- مشكلة البحث:

من خلال زيارتنا للميادين الجوارية لدائرة المحمدية التابعة لولاية معسكر، لاحظنا فئة كبار السن تزاول أنشطة بدنية رياضية في أوقات الفراغ، تحدوهم رغبة و إرادة كبيرة في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، و هذا في نقص الإمكانات الرياضية (قلة الميادين لممارسة هذه الأنشطة الرياضية)، هذا من جهة، و من جهة أخرى، من خلال تفقدنا للمكتبة الجامعية لاحظنا معظم البحوث في المجال الرياضي تهتم بالفئات الصغرى و الشبانية، أي (بحوث و دراسات عند فئات كبار السن قليلة).

و هذا لمعرفة الفروق بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في التوافق النفسي، لأنه نرى في وقتنا الحالي نقص كبير في ممارسة الرياضة للمسنين عموما و للمتقدمين في العجز في نفس التوجه، فالأنشطة الترويحية الرياضية تعمل على تحسين الصحة البدنية، كما أنها تسهل الروح و العقل و اكتساب أخلاق رياضية لتحقيق العقل السليم في الجسم السليم، و تكوين علاقات اجتماعية ذات اهتمام مشترك كما أنها تهدف إلى

تحقيق السرور و الرضا الشخصي و السعادة في نفسية المسن، و لذلك يتحقق التوافق النفسي له، الأمر الذي دفعنا إلى انجاز الدراسة حول كبار السن بعنوان: "دراسة مقارنة في التوافق النفسي للممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن. (العجال، 2017-2018).

و لهذا نطرح التساؤل العام:

هل هناك فروق في التوافق النفسي بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن؟

- **التساؤلات الفرعية:**

- هل توجد فروق دات دلالة احصائية في التوافق الشخصي بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن؟

- هل توجد فروق في التوافق الاجتماعي بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن؟

- هل توجد فروق في التوافق الانفعالي بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن؟

- هل توجد فروق دات دلالة احصائية في التوافق الجسدي بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن؟

3-أهداف البحث:

- **الهدف العام:**

معرفة الفروق الإحصائية في سمة التوافق النفسي لدى فئة كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

أ-معرفة مدى الفرق في سمة التوافق الشخصي لدى فئة كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

ب–معرفة مدى الفرق في سمة التوافق الاجتماعي لدى فئة كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

ج–معرفة مدى الفرق في سمة التوافق الانفعالي لدى فئة كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

د–معرفة مدى الفرق في سمة التوافق الجسدي لدى فئة كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

4–فرضيات البحث:

– الفرضية العامة:

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في التوافق النفسي لدى كبار السن.

– الفرضيات الفرعية:

– لا يوجد فرق احصائي لسمة التوافق الشخصي لصالح الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

– لا يوجد فرق احصائي لسمة التوافق الاجتماعي لصالح الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

– لا يوجد فرق احصائي لسمة التوافق الانفعالي لصالح الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية لسمة التوافق الجسدي لصالح الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

5–أهمية البحث:

تتمثل أهمية الدراسة في أنها تلقي الضوء بضرورة الاهتمام بمزاولة النشاط الترويحي الرياضي لفئة كبار السن، لما له من فائدة جسدية، انفعالية، اجتماعية، و شخصية تعود بالتوافق النفسي لدى كبار السن (50–60 سنة).

6-مصطلحات البحث:

6-1-التوافق النفسي:

-**إجرائيا:** هو شعور الفرد بالانسجام و الاتزان مع ذاته.

-**اصطلاحا:** يعرفه "كارتل" بالعمليات النفسية البنائية، و التحرر من الضغوط و الصراعات النفسية، و انسجام البناء الديناميكي للفرد. (الشاذلي، 2001، صفحة 75).

6-2-الترويح الرياضي:

- **اجرائيا:** إنعاش للقوى و الروح بعد التعب و الكد، فهو لهو، و هو المتعة.

- **اصطلاحا:** يقصد به نشاط ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، إذ تعتبر إحدى فروع التربية العامة، و التي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة، و التي تعمل على تكييف الفرد بما يتلاءم و حاجته و المجتمع الذي يعيش فيه، و تعمل أيضا على تقويم سلوكه العام و تطويره. (فاضل، 2007).

6-3-المسن:

- **اجرائيا:** هو من بدت عليه أعراض الشيخوخة، أو الهرم، هرم، عجوز.

- **اصطلاحا:** هو الشخص الذي تتجه قوته للانخفاض مع تعرضه للإصابة بكثرة الأمراض و الشعور بالتعب، و نقص القدرة على الإنتاج. (اسماعيل، 2009، صفحة 28).

7-الدراسات السابقة و المشابهة:

7-1-دراسة سلوى عبد الهادي شكيب، (1993)، تحت عنوان: "برنامج تمرينات مقترح و أثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية و النفسية و مستوى الأداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن".

هدفت الدراسة إلى وضع برنامج تمرينات مقترح للسيدات كبار السن، اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي، و طريقة القياس القبلي و البعدي لمجموعة واحدة من السيدات كبار السن.

– أهم نتائج البحث: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي على عينة البحث لصالح القياس البعدي للمتغيرات الفسيولوجية و النفسية، و أهم توصية بتطبيق برنامج التمرينات المقترح على المسن. (صدقي، 1993، الصفحات 20–21).

– التعليق على الدراسات:

من خلال استعراض الدراسات السابقة، نجد أن هذه الدراسات تناولت النشاط الترويحي الرياضي لدى فئة كبار السن من حيث الجانبين البدني و الاجتماعي، وقد اهتمت بالجانب النفسي الذي يعتبر أساسا في هذه المرحلة العمرية عند المسن في تحقيق التوافق الشخصي، الاجتماعي، الانفعالي، و الجسدي.

و قد اتفق جل الباحثين على أن الممارسة الرياضية لمختلف الأنشطة لها تأثير إيجابي على كبار السن، و بالنسبة للمنهج المستخدم، فإن الباحثين استخدموا المنهج الوصفي لملائمة هذه الدراسات.

الجديد في الدراسة الحالية، يحاول الباحثان المقارنة بين كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في سمة التوافق النفسي.

7–2–دراسة "إيناس محمد غانم"، (2009)، تحت عنوان "المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية و علاقتها بالرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن".

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

و باستعمال أدوات البحث التالية: المقابلات الشخصية، استمارة جمع البيانات، مقياس التوافق النفسي لمحمد، مقياس الرضا عن الحياة لنيوجارتن.

حيث أسفرت الدراسة إلى أهم النتائج التالية:

– يتمتع المشاركون في الأنشطة الترويحية لكبار السن بالقاهرة و الجيزة بالتوافق النفسي و الرضا عن الحياة.

– يتصف غير المشاركين للأنشطة الترويحية لكبار السن بعدم التوافق النفسي و الرضا عن الحياة.

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

7-3-دراسة (2013-2014)، تحت عنوان "معوقات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لدى كبار السن في أوقات الفراغ (45-65 سنة)".

– أهداف البحث:

معرفة واقع ممارسة الترويح الرياضي لدى كبار السن.

– فروض البحث:

هناك معوقات خاصة بالنواحي النفسية و الاجتماعية لدى كبار السن تقلل من ممارسة الترويح الرياضي.

– منهج البحث:

اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي نظرا لملائمته مع طبيعة الدراسة.

– عينة البحث:

تمثلت العينة التي استهدفها البحث فئة كبار السن، يبلغون من العمر (45-65 سنة)، حيث بلغ عددهم 72 ممارسا.

– أداة الدراسة:

اعتمد الباحثان على استمارة استبيان موجه لفئة كبار السن.

- أهم نتائج البحث:

تكونت عينة البحث من (72 ممارس)، تم توزيع الاستمارات عليهم، و في الأخير تم جمع النتائج. و بعد الدراسة الإحصائية و عرض النتائج و مناقشتها، استنتج الطالبان الباحثان أن: لدى كبار السن وقت فراغ كاف لممارسة أنشطة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ.

7-4-دراسة "صياد الحاج"، أطروحة دكتوراه (2017-2018): بعنوان فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي و الرضا عن الحياة لدى كبار السن.

استخدم الباحث المنهج التدريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة و لتحقيق أهدافها، و ذلك باستخدام القياس القبلي و البعدي على مجموعة متجانسة، و أجريت الدراسة على عينة قوامها 30 ممارس للترويح الرياضي من فئة كبار السن على مستوى المركب الرياضي التابع لولاية مستغانم، و ذلك لقياس الحالة النفسية المصاحبة للرياضي الممارس، و ما يجنيه جراء هذه الممارسة الترويحية من خلال الإجابة على الاستبيانين (التوافق النفسي، الرضا عن الحياة) الموجه لهم، و خلصت الدراسة إلى أهم النتائج التالية:

- حققت الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي، و لصالح المجموعة التجريبية في القياسات النفسية (مستويات التوافق النفسي)، و ذلك لتناسبها مع فئة كبار السن.

- حققت الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي، و لصالح المجموعة التجريبية في القياسات النفسية (مستويات الرضا عن الحياة)، و ذلك لتناسبها مع فئة كبار السن.

- فاعلية الأنشطة الترويحية الرياضية في الرفع من درجات التوافق النفسي، و الرضا عن الحياة لدى الفئة الممارسة (كبار السن) و الخاضعة للبرنامج المقترح.

7-5-دراسة "سلامنية العجال "، (2017-2018)، تحت عنوان "دراسة مقارنة في الرضا عن الحياة بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لكبار السن".

- أهداف البحث:

تهدف الدراسة إلى معرفة الفروق الإحصائية في سمة الرضا عن الحياة لدى فئة كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

- فروض البحث:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية لسمة الرضا عن الحياة لصالح الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

- منهج البحث:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بأسلوب التحليل.

- عينة البحث:

بلغت عينة البحث 160 مسنا، تم اختيارها بطريقة عشوائية.

- أداة الدراسة:

مقياس خاص بعينة البحث (كبار السن) المتمثل في الرضا عن الحياة.

- أهم نتائج البحث:

ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تأثر إيجابا في رفع درجة الرضا الذاتي، كما تحسن في رفع درجة الرضا الأسري، الرضا الاجتماعي، و الرضا المهني، و كذلك الخلو من الأعراض العصبية و الميول و الإنسحابية.

تمهيد :

إن مصطلح التوافق من أكثر المصطلحات انتشارا في علم النفس و الصحة النفسية، و قد تكمن أهمية هذا المصطلح في عصرنا هذا في الحاجة إلى الأمن و الاستقرار النفسي، و قد اتفقت العديد من الدراسات على أن مفهوم التوافق: هو عملية تفاعل ديناميكي مستمر بين قطبين أساسيين هما: أولا: الفرد نفسه، و ثانيا: البيئة المادية، أي يسعى الفرد إلى إشباع حاجاته البيولوجية و السيكولوجية، و تحقيق مختلف مطالبه متبع في ذلك وسائل ملائمة لذاته، و لكون التوافق دليل على تمتع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة، فقد خصصنا هذا الفصل لأهم أبعاد التوافق بما فيها التوافق النفسي و عناصره.

1-التوافق:

1-1-تعريف التوافق:

تعددت التعاريف التي قدمت للتوافق، و ذلك حسب اهتمام و اتجاه العلماء و الباحثين، و من بين أهم التعريفات نجد:

1-2-1-المعجم الشامل للمصطلحات السيكولوجية و التحليل النفسي: (أنجلس، 1958):

يعرف التوافق النفسي بأنه حالة من العلاقة المتألقة مع البيئة، حيث يكون الشخص قادرا على الحصول على إشباع أكبر قدر من حاجاته، و على أن يواجه كافة المتطلبات الجسمية و الاجتماعية التي تفرض نفسها عليه. (شاذلي، 2001، صفحة 73).

و يتفق هذا التعريف مع تعريف معجم العلوم السلوكية (لومان 1973)، و الذي يرى أن التوافق: هو علاقة متسقة مع البيئة، تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد و مواجهة معظم المتطلبات الجسمية و الاجتماعية التي تفرض نفسها عليه.

1-2-2-تعريف لازاروس:

التوافق هو مجموعة العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات و الضغوط المتعددة. (الخافي، 1998، صفحة 109).

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.

2- التوافق النفسي:

2-1-تعريف التوافق النفسي:

يطرح علماء النفس التوافق النفسي على أنه توافق الفرد مع ذاته، و توافقه مع الوسط المحيط به، و كلا المسويين لا ينفصل عن الأخر، و إنما يؤثر فيه و يتأثر به، فالفرد المتوافق ذاتيا هو المتوافق اجتماعيا، و يضفي علماء النفس بقولهم أن التوافق الذاتي هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه و أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع، بحيث لا يكون هناك صراع داخلي. (فروجة، 2011، صفحة 117).

يقول صلاح مخيمر أن التوافق النفسي: هو الرضا بالواقع المستحيل على التغيير، وهذا جمود و سلبية و استسلام و تغيير الواقع القابل للتغيير، و هذا مرونة و إيجابية و ابتكار و صيرورة.

و يرى أن عملية التوافق تتضمن إما تضحية الفرد بذاتيته، أو التثبيت و فرضها على العالم الخارجي، فإذا فشل أصبح عصبيا، و إذا نجح كان عبقريا. (زهران، 2005، صفحة 27).

التوافق النفسي هو مدى ما يتمتع به الفرد من القدرة على السيطرة على القلق و الشعور بالأمن و الاطمئنان بعيدا عن الخوف و التوتر. (زهران، 2005، صفحة 94).

و بشير الباحث حامد زهران إلى أن التوافق النفسي هو مرادف للتوافق الشخصي، يعني السعادة عن النفس و الرضا عنها، و إشباع الدوافع الفطرية الأولية الداخلية، و الدوافع الثانوية المكتسبة الخارجية، و بالتالي يعبر عن سلام داخلي، كما يتضمن التوافق مطالب النمو في مختلف المراحل المتتابعة. (زهران ع.، 1994، صفحة 08).

التوافق النفسي كما تعرفه إجلال يسرى: عملية ديناميكية مستمرة، يحاول فيها الفرد تعديل في سلوكه و بيئته (الطبيعية و الاجتماعية) و تقبل ما لا يمكن تعديله فيها، حتى تحدث حالة من التوازن و التوافق بينه و بين البيئة التي تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية أو مقابلة أغلب متطلبات بيئته الخارجية. (يسرى، 2000، صفحة 152).

و من خلال ما سبق يمكن أن نستخلص أن: التوافق النفسي هو رضا الفرد عن نفسه، و هو مجموعة من السلوكات التي يسلكها الفرد من أجل الانسجام و تحقيق أهدافه، و تظهر في مدى رضا الفرد عن ذاتية الآخرين له، و الخلو من الحزن الذاتي و تقبله لذاته.

3-معايير التوافق النفسي:

لقد حدد لازاروس و شافر معايير التوافق النفسي كالأتي:

3-1-الراحة النفسية: يقصدان بها أن الشخص المتمتع بالتوافق النفسي هو الذي يستطيع العقبات و حل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه و يقرها المجتمع.

3-2-الكفاية في العمل: تعتبر قدرة الفرد على العمل و الإنتاج و الكفاية فيهما وفق ما تسمح به قدراته و مهاراته، و من أهم دلائل الصحة النفسية، فالفرد الذي يزاول مهنة أو عملا فنيا، تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته، و تحقيق أهدافه الحيوية، و كل ذلك يحقق له الرضا و السعادة النفسية.

3-3-مدى استمتاع الفرد بالعلاقات الاجتماعية: إن بعض الأفراد أكثر من غيرهم على إنشاء علاقات اجتماعية، و على الاحتفاظ بالصداقات و الروابط.

3-4-الشعور بالسعادة: الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة دائمة، و هي شخصية خالية من الصراع و المشاكل.

3-5-القدرة على ضبط الذات و تحمل المسؤولية: إن الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته، أن يكون قادرا على إشباع بعض حاجاته، و لديه القدرة على ضبط ذاته و على إدراك عواقب الأمور.

3-6-ثبات اتجاه الفرد: إن ثبات اتجاهات الفرد تعتمد على التكامل في الشخصية، و كذلك على الاستقرار الانفعالي إلى حد كبير.

3-7-الأعراض الجسمية: في بعض الأحيان، يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق هو ما يظهر في شكل أعراض جسمية مرضية.

3-8-اتخاذ أهداف واقعية: الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يضع أمام نفسه أهداف و مستويات للطموح، و يسعى للوصول إليها حتى و لو كانت تبدو له في أغلب الأحيان بعيدة المنال، فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال، بل بذل الجهد و العمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف. (فروجة، 2011، الصفحات 117-118).

4-أبعاد التوافق النفسي: تتعدد مجالات الحياة، ففيها مواقف تثير السلوك، و التي تبرز على مستويات مختلفة، و لقد اختلفت الآراء حول تحديد أبعاد التوافق النفسي تبعا لاختلاف نظرة العلماء و الباحثين.

4-1-التوافق الشخصي: و يتضمن السعادة مع النفس و الرضا عنها، و إشباع الدوافع و الحاجات الداخلية الأولية الفطرية، و العضوية الفيزيولوجية، و الثانوية المكتسبة، و يضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في المرحلة المتتابعة. (زهران ح.، 1997، صفحة 25).

فالتوافق الشخصي إذن هو التوافق الذي يعبر عن شعور الفرد بالأمان الشخصي، و يشمل الاعتماد على النفس، و الإحساس بقيمة الذات و حرية الشخصية، و الشعور بالانتماء و التحرر من الميول الانسحابية، و الخلو من الأمراض العصبية، و ذلك لتحقيق الرضا لنفسه، و إزالة القلق و التوتر و الشعور بالسعادة. (زهران ح.، 2002، صفحة 42).

4-2-التوافق الاجتماعي: و يتضمن السعادة مع الآخرين، و الالتزام بأخلاقيات المجتمع، و مسايرة المعايير الاجتماعية، و الامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي، و تقبل التغيير الاجتماعي و التفاعل الاجتماعي السليم، و العمل من أجل مصلحة الجماعة و السعادة الزوجية، مما يؤدي إلى تحقيق السعادة الاجتماعية. (عسيري، 2001، صفحة 40).

إذا فالتوافق هو تكيف الإنسان مع الآخرين، من خلال تقبلهم و احترامهم، و التفاعل معهم، و إقامة علاقات اجتماعية سليمة، و التخطيط للأهداف لتحقيقها، بما يتفق مع أهداف المجتمع.

4-3-التوافق الأسري: و معناه مدى تمتع الفرد بعلاقات سوية و مشبعة بينه و بين أفراد أسرته، و مدى قدرة الأسرة على توفير الإمكانات الضرورية. (شقير، 2002، صفحة 05).

و هو السعادة الأسرية المتمثلة في الاستقرار و التماسك الأسري، و القدرة على تحقيق مطالبها، و سلامة العلاقات بين الوالدين فيما بينهما، و فيما بين الأولاد مع بعضهم البعض، حيث تسود المودة و الثقة و الاحترام المتبادل بين الجميع، و التمتع بقضاء وقت الفراغ معا. (عقيلان، 2011، صفحة 37).

4-4-التوافق المهني: يتضمن الاختيار المناسب للمهنة، و الاستعداد لها علما و تدريبا، و الدخول فيها و الانجاز و الكفاءة و الإنتاج، و الشعور بالرضا و النجاح، و يعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب. (زهران ح.، 1997، صفحة 27).

4-5-التوافق الصحي (الجسمي): هو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية و العقلية و الانفعالية، مع تقبله للمظهر الخارجي، و الرضا عنه و خلوه من المشاكل العضوية المختلفة، و شعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته و إمكاناته، و تمتعه بحواس سليمة، و ميله إلى النشاط و الحيوية معظم الوقت، و قدرته على الحركة و الاتزان و السلامة في التركيز، مع الاستمرارية في النشاط و العمل دون إجهاد أو ضعف لمهمته و نشاطه. (شقير، 2002، صفحة 05).

5-العوامل المؤثرة في التوافق النفسي: يعمل الفرد دائما على تحقيق التوافق النفسي، و يلجأ في ذلك إلى أساليب مباشرة و غير مباشرة:

أولا: التوافق النفسي و مطالب النمو: من أهم عوامل إحداث التوافق المباشرة، و تحقيق مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحله، و بكافة مظاهره (جسميا، عقليا، انفعاليا، و اجتماعيا).

و مطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد، و التي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيدا و ناجحا في حياته، أي أنها عبارة عن مستويات تحدد خطوات النمو السوي للفرد. (زهران ح.، 2002، صفحة 42).

و يؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد، و يسهل تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة و في المراحل التالية، و يؤدي عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاء الفرد و فشله، و صعوبة تحقيق المطالب الأخرى في نفس المرحلة، و في المرحلة التي تليها.

ثانيا: التوافق النفسي و دوافع السلوك: من أهم الشروط التي تحقق التوافق النفسي: إشباع دوافع السلوك و حاجات الفرد، و هذه من أهم العوامل المباشرة لإحداث التوافق النفسي، حيث يعتبر موضوع الدوافع أو القوى الدافعة للسلوك بصفة عامة من الموضوعات الهامة في علم النفس، لأن الدوافع بطبيعة الحال هي التي تفسر السلوك. (زهران ح.، 2002، صفحة 42)

و يعتبر السلوك نتاج عملية تتفاعل فيها العوامل الحيوية، و أمثلتها الحاجات الحيوية و إشباعها ضروري لحياة الفرد، و العوامل النفسية الاجتماعية مثل: الحاجات النفسية (الأمن، الاجتماع، و تأكيد الذات)، و إشباعها ضروري لتحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي.

ثالثا: التوافق و حيل الدفاع النفسي: أساليب غير مباشرة تحاول إحداث التوافق النفسي، و هي وسائل توافقية لا شعورية من جانب الفرد، من وظيفتها تشويه و مسح الحقيقة، حتى يتخلص الفرد من التوتر و القلق الناتجين عن الإحباط و الصراعات التي لم تحل، و التي تهدد أمنه النفسي، و هدفها وقاية الذات و الدفاع عنها، و الاحتفاظ بالثقة في النفس و احترام الذات، و تحقيق الراحة النفسية و الأمن النفسي. (زهران ح.، 2002، صفحة 42).

6-مؤشرات التوافق النفسي: يمكن إجمال مؤشرات التوافق النفسي، و ذلك وفقا للجوانب التي ذكرت سابقا على النحو التالي:

1- التقبل الواقي لحدوث الإمكانات.

2- المرونة و الاستفادة من الخبرات السابقة.

3- التمتع بقدر جيد من التوافق الشخصي، الأسري، و الاجتماعي.

4- الاتزان الانفعالي، و القدرة على مواجهة التحديات و الأزمات، و مشاعر الإحباط و الضغوط بأنواعها المختلفة.

5- القدرة على التكيف مع المطالب و الحاجات الداخلية و الخارجية، و تحمل المسؤولية.

6- الشعور بالسعادة و الراحة النفسية و الرضا عن الذات.

7- التمتع بالأمن النفسي و الواقعية في اختيار أهداف و أساليب تحقيقها.

8- الإقبال على الحياة، و التحلي بالخلق الكريم.

9- معرفة قدرة الناس و حدودها، و احترام الآخرين.

10- الخلو النسبي من الأعراض المرضية النفسية و العقلية.

11- التمتع بالقدرة على التحصيل الأكاديمي الجيد، و تنمية المهارات الأكاديمية و المعرفية، و الاجتماعية. (وافي، 2006، صفحة 67).

7-النظريات المفسرة للتوافق النفسي: اهتم العديد من العلماء النفسانيين بوضع نظريات تمثل مجموعة من الاستنتاجات و التفسيرات حول شخصية الإنسان، و وحدة وتكامل جوانب حياته، و كيفية التداخل و التفاعل بين نواحي الشخصية، و العوامل المؤثرة على توافقها النفسي، و فيما يلي استعرض لبعض النظريات على النحو التالي:

7-1-نظرية التحليل النفسي: يرى "فرويد" أن عملية التوافق لدى الفرد غالبا ما تكون لا شعورية، بحكم أن الأفراد لا تعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكهم، فالشخص المتوافق هو الشخص الذي يستطيع إتباع المتطلبات الضرورية بوسائل مقبولة اجتماعيا. (الشاذلي، 2001، صفحة 105).

و يعتمد التوافق لدى "فرويد" الأنا، فالأنا تجعل الفرد متوافقا أو غير متوافق، فالأنا القوية تسيطر على الهو، و الأنا الأعلى تحدث توازنا بينهما و بين الواقع، أما الأنا الضعيفة فتضعف أمام الهو، فتسيطر على الشخصية، فتكون شخصية شهوانية تحاول إشباع غرائزها دون مراعاة الواقع أو المثل، مما تؤدي بصاحبها إلى الانحراف و عدم مراعاة الواقع الذي ينعكس عليها سلبا و من ثم إلى الاضطراب، و لما أن تسيطر الأنا الأعلى، فتجعل الشخصية متشددة بالمثل إلى درجة عدم المرونة، و تقوم بكبت الرغبات و الغرائز الطبيعية، أو تشعر بالذنب المبالغ فيه، و تؤدي إلى الاضطراب النفسي و سوء التوافق. (سفيان، 2004، صفحة 165).

- **تعقيب على النظرية الفرويدية:** ركزت نظرية التحليل النفسي في تصورها لتوافق على قدرة الفرد لخفض التوتر و الألم و إشباع الحاجات، و إلا فهو سيئ التوافق، و هذا التصور يهمل دور الفرد في الجماعة، و التزامه بالنظام القيمي للمجتمع، فقد أرجعوا أن كل نجاح يحققه الفرد للغريزة، و بذلك يتم اختزال دور الإدراك و العقل و القيم الإنسانية، كما أن هذا التصور جعل سلوك الفرد مقترنا باستجابة تعديل وفق المتغيرات الخارجية، وسلب منه القدرة على التحكم في المحيط الخارجي، فجعله طرفا سلبيا في عملية التفاعل الاجتماعي و جعل الفرد أسير غرائزه.

7-2-النظرية السلوكية: يعتبر كل من (واطسون و سكيلتر) من أشهر مؤسسي هذه المدرسة، و التي ترى أن أنماط التوافق و سوء التوافق، ما هي إلا أنماط سلوكية متعلمة (مكتسبة)، من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد و التي أكدت على أن التوافق هو جملة من العادات، تعلمها الفرد في السابق، و ساهمت في خفض التوتر لديه، إذ أشبعت آنذاك دوافعه و حاجاته، و إضافة إلى كونها مناسبة و ذات فعالية في التعامل مع الآخرين. (وافي، 2006، صفحة 69).

و اعتقد (واطسون و سكيلتر) أن عملية التوافق لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، بل تتشكل بطريقة آلية من خلال التكرار و التلميحات البيئية و المفرزات، و أوضح (ولمان وكرانير) أن الفرد الذي لا يثاب على علاقته مع الآخرين قد يتجنب التعامل معهم، مما يتسبب في ظهور أشكال شاذة للسلوك. (فروجة، 2011، صفحة 11).

- **تعقيب على النظرية السلوكية:** يرى أصحاب هذه المدرسة السلوكية أن التوافق: هو نمط من المسايرة الاجتماعية، لأن المسايرة من طبيعتها، تجنب الصراع بين القوى الداخلية عند الفرد و ضغوط الجماعة.

و يرى السلوكيون أن التوافق: هو بمثابة كفاءة و سيطرة عن الذات، و يتحقق من خلال اكتشاف الشروط و القوانين الموجودة في الطبيعة، و في المجتمع الذي من خلاله يشبع حاجاته.

7-3- النظرية الإنسانية: ترى هذه النظرية أن هناك سمات تميز الإنسان على الحيوان، كالحرية و الإبداع، و كان في مقدمتهم كل من (كارل روجرز، أبراهام ماسلو، و ألبورت). فرأى روجرز بأن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يلجئون للتعبير عن بعض الجوانب المقلقة على نحو لا يتسق مع مفهوم الذات لديهم.

و يؤكد على أن سوء التوافق النفسي قد يستمر إذا ما حاولوا الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الوعي أو الإدراك، مما يؤدي إلى جعل إمكانية تنظيم أو توحيد مثل هذه الخبرات أمرا مستحيلا، فيدفع بهم لمزيد من مشاعر الأسر و التوتر و سوء التوافق، و يذهب (ماسلو) إلى أن الشخص المتوافق نفسيا، يتميز بخصائص معينة عن غير المتوافق نفسيا، و من أهم هذه الخصائص:

- إدراك أكثر فعالية للواقع، و علاقات مريحة معه.

- تقبل الذات و الآخرين، و الطبيعة.

- تلقائية في الحياة الداخلية و الأفكار و الدوافع.

- التركيز على المشكلة، و الاهتمام بالمشاكل خارج نفسه، و الشعور برسالته في الحياة.

- القدرة على الانسلاخ مما حوله من مثيرات، الحاجة إلى العزلة الخلو الذاتي.

- استقلال الذاتية، استقلال عن الثقافة و البيئة.

- علاقات شخصية متبادلة عميقة.

- تكوين لخلق ديمقراطي.

- التمييز بين الوسائل و الغايات.

- الخلق و الإبداع.

لقد أكد (ماسلو) أهمية تحقيق التوافق النفسي السوي الجيد للفرد، و ذلك بامتثال المعايير و الخصائص للتوافق سابقة الذكر. (شرين، 2009، صفحة 152).

- **تعقيب على النظرية الإنسانية:** يرى أصحاب الاتجاه الإنساني أن توافق الفرد لا يتم إلا بعد إشباع الفرد حاجاته الأساسية، و أن التعرض للضغوط وحده لا يكفي لشرح قيام الاستجابة، بل يتوقف ذلك على الطريقة التي يقيم بها الناس البيئة و على الأهمية و المعني الذين يضيفونها على الضغوط، و على تقييمهم لمصادر التعامل مع الشدائد، و كذلك التعامل الفعلي مع الضغوط.

7-4-النظرية المعرفية: يرى أصحاب النظرية المعرفية أن التوافق يأتي عبر معرفة الإنسان لذاته و قدراته، و التوافق معهما حسب الإمكانات المتاحة، و أن كل فرد يمتلك القدرة على التوافق الذاتي. و على هذا الأساس، فقد أكد (ألبرت ألبس) على أهمية تعليم المرضى النفسانيين كيف يغيرون من تفكيرهم في حل المشكلات، و أن يوضح للمريض أن حديثه مع ذاته يعتبر مصدر الاضطراب الانفعالي، و أن يساعده على أن يستقيم تفكيره، حتى يصبح الحديث الذاتي لديه أكثر فعالية.

- **تعقيب على النظرية المعرفية:** المعرفيون استبعدوا تفسير توافق الفرد أنه يحدث بطريقة آلية تبعده عن الطبيعة البشرية، و اعتبروا أن كثيرا من الوظائف البشرية تنمي الفرد على درجة عالية من الوعي و الإدراك للأفكار و المفاهيم الأساسية.

و من خلال هذه النظريات التي طرحها علماء النفس، نجد أن كل واحد منهم له تفسير و تحديد لمفهوم التوافق في ضوء منحى معين، رغم أنها تتفق على أن التوافق النفسي مفهوم أساسي مرتبط بمقومات الصحة النفسية للفرد.

8-العوامل التي تعيق إتمام التوافق النفسي: يختلف تأثير عوامل التوافق من فرد إلى أخر، حسب البناء أو التنظيم التكاملي الديناميكي الذي يتميز به الفرد، و الذي يتكون من محصلة التفاعل المستمر بين جوانب الفرد الجسمية و النفسية و العقلية و الانفعالية، مع مؤثرات البيئة المادية و الاجتماعية. (زهران ح.، 2005، صفحة 20).

8-1-النقص الجسماني: تؤثر الحالة الجسمية العامة للفرد على مدى توافقه، فالشخص المريض الذي تنتابه الأمراض تقل كفاءته، و يكون عرضة لمجابهة المشاكل لا يجابهها عادة الشخص السليم.

8-2-عدم إشباع الحاجات بالطرق التي تقرها الثقافة: يرى الفرد حاجاته الجسمانية و الاجتماعية المكتسبة، و إذا استثيرت الحاجة أصبح الإنسان في حالة توتر و اختلال لتوازنه، و لا بد من مشبع لإزالة التوتر و إعادة التوازن، و تحديد ثقافة الطرق التي يتم بها إشباع هذه الحاجات.

8-3-عدم تناسب الانفعالات و المواقف: إن الانفعالات المستمرة تخل من توازن الفرد لها أثر ضار جسمانيا و اجتماعيا.

8-4-الصراع بين أدوار الذات: يؤدي الصراع و عدم التكيف إلى وجود مجموعة من العوائق:

أ-عوائق نفسية: و منها الصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقض أو تعارض أهدافه، و عدم قدرته اختيار أي منها في الوقت المناسب، مثلما يرغب الطالب في دراسة الطب أو الصيدلة و لا يستطيع الفصل بينهما، فيقع في صراع نفسي قد يمنعه من الالتحاق بأي من الدراستين في الوقت المناسب.

ب-عوائق مادية و اقتصادية: يعتبر نقص المال و عدم توفر الإمكانات عائقا يمنع الفرد من تحقيق أهدافه و رغباته، و هذا ما يسبب له الشعور بالإحباط.

ج-عوائق اجتماعية: و تتمثل في العادات و التقاليد و القوانين الموجودة في المجتمع، و التي قد تعيق الشخص عن تحقيق أهدافه و إشباع حاجاته، وذلك بضبط سلوكياته و تنظيم علاقاته.

8-5-العقبات الخاصة بالقدرات الفردية: إن الفرد في مراحل حياته، يتعرض إلى عوائق مختلفة، سواء كان عائقا عضويا كنقص السمع و البصر، أو عائقا عقليا كنقص الذكاء، و بالتالي نقص في الأداء و الاستعداد، و قد يكون العائق نفسي كالقلق و التعب، و عدم الثقة و

القدرة على إقامة علاقات مع الآخرين، و شعوره بعدم الرضا عن النفس، و لا يستطيع الدفاع عنها كما يظهر في عدم قدرته على إقامة علاقة طيبة مع الأسرة.

8-6-العقبات الاجتماعية: بالإضافة إلى العقبات السابقة التي يواجهها الفرد هناك البيئة الاجتماعية، التي تحول دون تحقيق الفرد لتوافقه الاجتماعي، التي من شأنها التقليل من المهارة لدى الفرد كالعادات السيئة و الصراعات الانفعالية التي تسببها الأسرة من خلال المعاملة السيئة.

كما تظهر في عدم قدرة الفرد على اكتساب المهارات الاجتماعية، و تقبله لمختلف عادات و تقاليد المجتمع، و عدم الامتثال لبعض التقاليد الأسرية خاصة.

نستخلص مما سبق أن هذه العقبات تبقى تعيق التوافق لدى الفرد، و ما عليه سوى تجاوزها أو التأقلم معها للوصول إلى الشعور بالرضا. (فروجة، 2011، الصفحات 120-122).

9-سوء التوافق: إن المقصود بسوء التوافق هو: ظهور سلوك غير مرغوب فيه من قبل الجماعة التي ينتمي إليها الفرد، فكل من سلوك الطفل العدواني و الانطوائي يعتبر سلوك غير متوافق، و يمنع هذا السلوك الفرد من أن يأخذ دوره و يتحمل المسؤولية في المجتمع الذي يعيش فيه. (الخوالي، 2000، صفحة 237).

كما هو: عجز الفرد عن حل مشكلاته اليومية على اختلافها عجزا يزيد على ما ينتظره الغير منه، أو ما ينتظره من نفسه. و لسوء التوافق مجالات عديدة، فهناك سوء التوافق الذاتي الاجتماعي، المهني، الأسري، الدراسي...الخ. (راجح، 2009، صفحة 463).

-خلاصة:

يعتبر موضوع التوافق من أهم المواضيع في علم النفس و الصحة النفسية، و عن طريقه يحقق الفرد ذاته النفسية و الاجتماعية، و لقد حاولنا في هذا الفصل تقديم أهم التعريفات التي قدمت لمصطلح التوافق، ومعاييره، و أبعاده.

و مختلف العوامل التي يمكن أن تعيق التوافق النفسي، و وصول الفرد إلى تحقيق التوافق النفسي يعني القدرة على تحقيق أهدافه و حاجاته و دوافعه وفق المتطلبات و الشروط التي يفرضها المحيط، و من أهم الأهداف التي يسعى الفرد في حياته إلى تحقيقها هي غاية الدراسات العليا و التعليم الجامعي و النجاح فيه، و تحقيق توافق نفسي و تكيف حسب الوضعية الجديدة المتمثلة في الانتقال من المحيط الأسري إلى المحيط الجامعي.

تمهيد:

يعد النشاط الترويحي ركنا أساسيا من أنشطة الترويح لدى كبار السن، والذي يتم من خلاله تحقيق استثمار لوقت الفراغ، لما يتميز به من أهمية كبيرة في تحقيق المتعة الشاملة لدى كبار السن، وتحقيق التنمية المتكاملة لشخصيتهم من النواحي البدنية والصحية و الاجتماعية، وبذلك تدعونا الحاجة الماسة لدراسة الأنشطة الترويحية التي يتجه إليها كبار السن.

1- الترويح:

إن كلمة الترويح والترفيه هي كلمة انجليزية، تعني التجديد والخلق و الابتكار، وهناك نظريات و تفسيرات تفوق في مفهومها اصطلاح اللعب، ويفسر الترويح والترفيه على أنه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل و أثناء ممارسته لنشاط ما سلبيا أو إيجابيا هادفا، ويتميز أثناء وقت الفراغ، وأن يكون الفرد مدفوعا برغبة شخصية ويتبعها بحرية الاختيار.

1-2 مفهوم النشاط الترويحي الرياضي:

النشاط الترويحي الرياضي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة، أو بمعنى أخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي، فالنشاط الرياضي الترويحي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ، ولهذا الأسباب نرى أن النشاط الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة وهي فلسفة "hevos" في فرنسا، حيث يرى أن هناك نوعية من النشاط: النشاط الرياضي

الفدرالي التابع للرأس مالية، أما الثاني فهو النشاط الترويحي الرياضي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور بأقصى درجاتها. (أنور، 1996، صفحة 76).

1-3 النظريات المفسرة في الترويح:

1-3-1 نظرية الاسترخاء والتخلص من المتاعب والتوترات:

وهذه النظرية تهتم بالترويح والوظيفة في المجتمع، ويرى العالم (سمنالي) أن: الفولكلور الشعبي يساعد على التحرر من الضغوط التي تفرضها الأعراف الاجتماعية على الشخص، ويرى (توماس) أن رغبة الإنسان في التخلص من الملل والمتاعب، أو رغبة في المكاسب خيرات جديدة تشكل عنصرا أساسيا ضمن رغبات الإنسان، إذ أن الإنسان يسعى للتخلص من توترات العصر ومتاعبه المتزايدة بالرياضة والألعاب، وما إلى ذلك من أنشطة، وبذلك نجد أن هذه النظرية ترى أن الترويح وسيلة لتخليص الإنسان من ضغوط العمل و واقع الحياة اليومية وروتينها.

1 -3-2 نظرية التعبير الذاتي:

يرتبط تفسير نظرية التعبير الذاتي بطبيعة الإنسان وتكوينه العضوي، و انفعالاته النفسية، و أحاسيسه وعواطفه، وقدرته الاستيعابية، ورغبته وإرادته في التعبير عن ذاته، وتستمد هذه النظرية على أن دافع الحياة هو القيام بعمل ما، و أن الابتهاج والسعادة الحقيقية التي يسعى معظم الناس وراءها في جميع أعمالهم وخبراتهم تتحقق عن طريق أداء الأعمال والوظائف وتأخذ هذه النظرية بعين الاعتبار، أن أنماط الأفعال التي يسعى الإنسان لتحقيق الابتهاج بواسطتها تعتمد على قدراته وحالته الصحية، واتجاهاته، كما تتأثر اتجاهات الفرد نحو النشاط والرضا الذي يسعى لتحقيقه، بكمية الطاقة المتوفرة لديه، وبنوع الرغبة سواء كانت تهدف إلى الإشباع العاطفي أو العقلي أو الروحي أو الجسمي.

فهذه النظرية ترى أن الترويح نمط من النشاط ومحاولة يشعر الإنسان من خلالها إلى التعبير عن ذاته، وعن طريق الترويح يجد الإنسان مجال تحقيق رغابته في التحصيل والإبداع وكسب ثقة الآخرين واستحسانهم، وبالرغم من عمومية هذه النظرية فالإنسان يسعى للتعبير عن ذاته في العمل والعبادة، و كذلك في التحصيل والترويح، إلا أنه في الأعمال الثلاثة الأولى غالبا ما ينشد الجزاء والمكافأة من انجازها، أما الترويح فهو نشاط يقبل عليه الإنسان من أجل الترويح والتعبير عن الذات.

1-3-3- النظرية التعريضية:

ترى هذه النظرية أن الوظيفة الأساسية للعب والترويح والترفيه، ليست مجرد تنفيس عن انفعال محبوس، ولكنها تعويض للتنقص في بعض نواحي السلوك، فحينما يحرم أو يعجز الفرد عن سلوك معين يميل إلى أن يسلك سلوكا مماثلا في مواقف يهيئها اللعب، وهناك حقيقة جديرة بالذكر، وهي أن تعقد الحياة الاجتماعية في العصر الحديث، قد حرم كثيرا من الناس الفرصة الكافية لتحقيق ذاتهم مما أدى إلى انتشار مظاهر كثيرة لمركبات النقص في المجتمع. (الخولي، 1996، صفحة 32).

ويرى العالم (كار) وجود كم كبير من الغرائز الإنسانية التي قيدتها النظم الاجتماعية السائدة، بحيث لا يمكن إرضاء هذه الرغبات والميول في ظل هذه النظم، لذلك يقوم الفرد بممارسة الترويح لكي يشبع رغباته وميوله بمعزل عن تلك النظم، ومن هنا تحدث عملية التنفيس للرغبات من خلال ممارسة النشاط الترويحي، ويؤخذ على هذه النظرية وجود مناشط ترويحية يمارسها الفرد، ولا توجد نظم اجتماعية تمنعه من ممارستها.

1-3-4 النظرية التبادلية:

استخدمت هذه النظرية في تفسير عدة موضوعات منها موضوع الترويح، و ترى هذه النظرية أن الإنسان عندما يقوم بممارسة وسيلة ترويحية معينة، ويجد فيها تحقيقا لإشباع حاجاته، أو تعود عليها بالرضا والفائدة، فإنه يقوم بمحاولة تكرار هذه الوسيلة الترويحية مرات متعددة، بمعنى أخر، إذا وجد الفرد أن هناك أنواعا من الأنشطة الترويحية غير مجزية، أن تكاليفها أكثر من منفعتها، فإنه يحاول استبدالها بأنشطة أخرى ترويحية يحقق بها فائدة يروجها، وتقدم هذه النظرية قضايا تفسيرية نجملها فيما يلي :

كلما زاد العائد من النشاط الترويحي في الماضي زادت فرصة اختيار هذا النشاط من بين الأنشطة الأخرى المرغوبة في المستقبل.

كلما زاد رضا الفرد عن العائد من النشاط الترويحي، زادت مزاولته لهذا النشاط.

كلما زاد العائد المتوقع من نشاط معين، زادت ممارسته لهذا النشاط، والعكس إذا زاد الإنفاق على وسيلة أو نوع من أنواع الأنشطة الترويحية قلت الرغبة في ممارسة هذا النشاط الترويحي.

2- أغراض النشاط الترويحي الرياضي :

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

2-1 غرض حركي: إن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب، والفرض الحركي أساس النشاط البدني في البرامج الترويحية .

2-2 غرض الاتصال بالأخرين: تعتبر سمة محاولة الاتصال بالأخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة سمة يتميز بها كل البشر، فالنشاط الترويحي الرياضي يشبع الرغبة في الاتصال بالأخرين وتبادل الآراء والأفكار.

2-3 غرض تعليمي: عادة تدفع الرغبة في المعرفة الى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد الفرد ما يجهلها. (الخولي، 1996، صفحة 92).

2-4-عرض ابتكار فني: تنعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات ، وكذلك تعتمد الرغبة بابتكار الجمال تبعا لما يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة .

هذه الأنشطة التي يعبر الفرد من خلالها عن أحاسيسه ومشاعره، و يستكشف امكاناته ويحاول أثناءها نقل هذه المشاعر والأحاسيس والأفكار إلى الآخرين.

2-5 -غرض اجتماعي: إن الرغبة أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل من النشاط البدني المنظم أو الغير المنظم يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة إلى الانتماء.

3- خصائص النشاط الترويحي الرياضي:

3-1 -الهادفية: بمعنى أن النشاط الترويحي الرياضي يعد نشاطا هادفا وبناءا، إذ يساهم في تنمية المهارات والقيم الاتجاهات التربوية و المعرفة لدى الفرد الممارس للنشاط، ومن ثم فإن الترويح يساهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد.

3-2 الدافعية : بمعنى الإقبال والارتباط بنشاطه، ويتم وفقا لرغبة الفرد بالدفاع عن ذاته للمشاركة في نشاطه، ومن ثم تكون المشاركة إرادية.

3-3 الاختيارية: بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطات الترويحية الأخرى للمشاركة فيه، وذلك يسمح بأن يقوم الفرد باختيار الترويح الرياضي أو الترويح الخلوي أو الترويح الاجتماعي أو الترويح الثقافي أو الترويح الفني أو الترويح التجاري أو الترويح العلاجي، كما يسمح باختيار أحد أنواع تلك النشاطات المختلفة.

3-4 يتم في وقت الفراغ: وذلك يعني أن النشاط الترويحي من أهم النشاطات التربوية والاجتماعية لاستثمار أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحررا من ارتباط العمل، أو من أية التزامات أو واجبات أخرى.

3-5 -حالة سارة: وهذا يفيد أن النشاط الترويحي الرياضي يجلب السرور والمرح على نفوس المشاركين فيها، وبذلك يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم فيه .

3-6 -التوازن النفسي: وذلك يعني أن المشاركة في النشاط الترويحي الرياضي تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي، وكذلك إشباع الميول وحاجات الفرد النفسية، مما سيحقق لها التوازن النفسي.

- تتسم بالمرونة.
- التجديد.
- جاد وغرضه في ذاته.
- يمارسه كل الأجناس والألوان والأديان.
- متنوع وأشكاله متعدة.

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

4- أهداف النشاط الترويحي الرياضي:

إن المحور الأساسي للترويح هو السعادة، فهناك بعض الأحاسيس والمشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للنشاط الترويحي الرياضي، تتمثل في الاختراع والإنجاز والابتكار والإبداع والشعور بالغبطة، لما يتمتع به الفرد من قدرات بدنية وعقلية وعاطفية، وتذوق الجمال، والاسترخاء والسعادة.

على أساس ما ذكرنا، تتعدد أهداف النشاط الترويحي الرياضي:

- الشعور بالسعادة عند الابتكار والإبداع.
- الشعور بالسعادة عند الانتماء، والشعور بالألفة والأخوة والصداقة.
- الشعور بالسعادة عند المخاطرة وممارسة خبرات جديدة .
- الشعور بالسعادة عند الإنجاز.
- الشعور بالسعادة عند التمتع بصحة جيدة .
- الشعور بالسعادة عند استخدام القدرات العقلية.
- الشعور بالسعادة عند ممارسة خبرات عاطفية.

- الشعور بالسعادة التمتع بالجمال.
- الشعور بالسعادة عند مساعدة الغير.
- الشعور بالمساعدة عند الاسترخاء.

يرى كل من الدكتور درويش والدكتور محمد الحماحمي أن أهمية الترويح تحدد في العناصر التالية:

- تنمية وتطوير الشخصية الإنسانية المتكاملة.
- اكتشاف الحياة بمنظور التفاؤل.
- إثراء الحياة الفردية والحياة الأسرية.
- تحقيق السعادة والحرية للفرد.
- إشباع الحاجات الإنسانية المرتبطة بوقت الفراغ.
- تحديد نشاط وحيوية الفرد.
- إشباع الميول والدوافع المرتبطة بالترويح.
- الحد أو التخلص من القلق والاكتئاب النفسي.
- تقدير وتحقيق الذات والتعبير الذاتي.
- تنمية المفهوم الإيجابي للذات.
- تحقيق التوازن النفسي.
- البعد عن روتين الحياة.
- التأمل.
- الإبداع والابتكار.
- تطوير الصحة العقلية.
- تنمية الخبرات الحياتية.

- تنمية المواهب والقدرات.
- تحقيق التنمية الذاتية للفرد.
- الارتقاء بالتذوق الفني والجمالي.
- تكوين العلاقات الإنسانية.
- تقدير قيمة العمل الجماعي.
- التوازن الاجتماعي.
- التخلص من الضغوط وأعباء العمل.
- زيادة القدرة على الانجاز (الخشاب، 1965، صفحة 95).

5- مستويات المشاركة في الأنشطة الترويحية:

يوضح" ناش nach" مستويات المشاركة وفقا لما يلي:

المستوى الأول: ويتضمن مشاركة الابتكار cveative participation في العديد من النشاطات و التي تتيح للفرد الابتكار والابداع في أدائها وأهمها: التأليف، الابتكار، النماذج، التصميمات، والعروض.

المستوى الثاني: ويتضمن المشاركة الايجابية والتي تتيح للفرد المشاركة الفعلية في النشاط وتحقيق التنمية الذاتية للفرد، ومن أهمها: المباريات والمسابقات الرياضية، التمثيل المسرحي، العزف الموسيقي، الخدمات البيئية،المعسكرات، الرحلات، الرسم، و لعبة الشطرنج.

المستوى الثالث: ويشمل المشاركة الوجدانية EMATIONAL والتي تسمح بالمشاركة الوجدانية للفرد من خلال الاستمتاع، وتتمثل في: قراءة القصص والروايات، مشاهدة الأفلام، الاستماع إلى الموسيقى، زيارة المعارض والمتاحف

المستوى الرابع: وتتضمن المشاركة السلبية والتي تتيح للفرد ممارسة النشاط الترويحي أو الاستمتاع به، 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 الاخرين.

المستوى الخامس: يشمل المشاركة التي تلحق الأذى أو الضرر بالفرد HARMFUL: كالإدمان على المخدرات والخمر، ارتكاب أفعال غير تربوية، لعب الميسر.

المستوى السادس: ويشمل المشاركة التي تلحق الأذى أو الضرر بالمجتمع HARMFUL TO SOCIETY، وذلك كارتكاب الجرائم، التصرف الدنيء، أعمال العنف. (السلام، 1993).

6-فوائد ممارسة النشاط الترويحي لكبار السن :

- تحسين السعة الحيوية وزيادة نسبة الأكسجين الذي يستفيد منه الجسم .
- زيادة كمية الدم المدفوع إلى القلب.
- انخفاض ضغط الدم أثناء الانقباض .
- انخفاض النبض وقت الراحة وأثناء العمل .
- انخفاض نسبة السميتاوي.
- تحسين البدنية العامة والأداء المهارى.
- تحسين القوة العضلية والقدرة والتحمل البدني.

- تحسين التوافق العصبي وكذلك مرونة المفاصل. (وصبحي، 2009، صفحة 48).

7-أنواع الأنشطة البدنية والرياضية المناسبة لكبار السن :

تتضمن الأنشطة البدنية والرياضية لكبار السكن: الأنشطة البدنية الترويحية أو أنشطة وقت الفراغ، والتنقل مثل: (المشي أو ركوب الدراجات)، أو الأنشطة المعنية أي (العمل)، أو الأعمال المنزلية، أو اللعب، أو المباريات، أو الألعاب الرياضية أو التمرينات المخططة في ايطار الأنشطة اليومية للأسرة والمجتمع، ومن أجل تحسين اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية ، والحد من خطر الإصابة بالأمراض والاكتئاب يوصي بما يلي :

– صيرورة ممارسة هذه الفئة العمرية 150دقيقة على الأقل من النشاط البدني الهوائي، المعتدل الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع، أو 75 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المرتفع الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع أو مزيجا من النشاط البدني المعتدل الشدة و المرتفع الشدة.

– ممارسة التمرينات الهوائية في نوبات مدة كل منها 10 دقائق على الأقل.

– جني المزيد من الفوائد الصحية، ينبغي لهذه الفئة العمرية زيادة فترة ممارسة النشاط البدني الهوائي المعتدل الشدة إلى 300 دقيقة في الأسبوع أو ممارسة 150دقيقة من النشاط البدني الهوائي المرتفع الشدة كل أسبوع، أو مزيجا من النشاط البدني المعتدل الشدة و المرتفع الشدة .

– ضرورة ممارسة أنشطة المقاومة (تقوية العضلات) التي تشمل المجموعات العضلية الرئيسية لمدة يومين أو أكثر في الأسبوع. (مرسلاب، 2015، صفحة 45).

خلاصة :

تعتبر ظاهرة التقدم في العمر ظاهرة حتمية تصيب الإنسان لعدة عوامل، تؤثر على عضوية وأداء وظائفه الحيوية، وقد تكون السبب في حدوث مشاكل صحية تلحق الأذى والضرر بالفرد الكبير في السن، ولهذا لا يمكن التغلب على هذه الظاهرة من حيث أثارها ومقاومتها وتأخير الشيخوخة، لذا ينصح بممارسة النشاط الترويحي الرياضي بشكل منظم ومستمر لتحقيق حياة أفضل يسودها الرضا عن النفس و تعزيز المعافاة الجسمية و الشعور بالثقة، والاندماج في المجتمع بصفة دائمة .

تمهيد:

من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث المطروحة حول معرفة مقارنة في التوافق النفسي بين الممارسين والغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن باختلاف فئاته و مستوياته العلمية، وعليه كان من الضروري على الطالبين الباحثين توضيح المنهجية المتبعة و إجراءاتها الميدانية و هي كما يلي:

2-1-1 منهج البحث:

إن 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 إليه.

استخدم الطالبان الباحثان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملاءمته لهذه الدراسة و أهدافها و ذلك للتعرف على دراسة مقارنة في التوافق النفسي بين الممارسين والغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن على مستوى ولاية معسكر.

فالمنهج الوصفي يعتبر طريقة لوصف ظاهرة مدروسة وتصويرها كميا عن طريق جمع المعلومات المقننة عن مشكلة و تصنيفها و إخضاعها لدراسة دقيقة.

2-1-2 عينة البحث:

تمت الدراسة على عينة من كبار السن المتمثلة في 40 فرد، منهم 20 ممارس و 20 غير ممارس للنشاط الترويحي الرياضي بمختلف أنواعه (فردي وجماعي) على كبار السن بولاية معسكر، تم اختيارها بطريقة مقصودة لمعرفة مقارنة في التوافق النفسي بين الممارسين والغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن على مستوى ولاية معسكر، دائرة المحمدية، حيث تم توزيع المقياس عليهم.

2-1-3-متغيرات البحث: يمكن تحديد متغيرات البحث كما يلي:

2-1-3-1-المتغير المستقل: وهو المتغير الرئيسي الذي يفترض أنه المؤثر في المتغير التابع، وهو النشاط الترويحي الرياضي.

2-1-3-2-المتغير التابع :وهو يتأثر بالمتغيرات المستقلة. في بحثنا هذا يتمثل المتغير التابع في التوافق النفسي، وسنحاول مقارنة في التوافق النفسي بين الممارسين والغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن بولاية معسكر، دائرة المحمدية.

2-1-4-مجالات البحث:

2-1-4-1-المجال البشري:

تمثل المجال البشري لهذه الدراسة في كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي، أما العينة فتكونت من 40 مسن، منهم 20 ممارسين و20 غير ممارسين.

2-1-4-2-المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة في ولاية معسكر، دائرة المحمدية.

2-1-4-3-المجال الزمني:

أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2019/2018، وتمت بالضبط من 03/فيفري/2019 إلى20/ماي/2019.

و تم توزيع المقياس على العينة من11/أفريل/2019 إلى27/أفريل/2019/، و كذا استرجاعها و تحليل نتائجها.

2-1-5-أداة البحث: تمثلت أداة البحث في المقياس نظرا لملاءمته مع موضوع البحث.

2-6-الدراسة الاستطلاعية:

تمت الدراسة الاستطلاعية يوم 20/أفريل/2019 على عينة عددها 10 من كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للرياضة، وبعد أسبوع قمنا بتوزيع المقياس على نفس العينة بعد توزيع المقياس على عينة مقصودة قصد إيجاد المعاملات العلمية الآتية:

2-6-1-المعاملات العلمية: قام الطالبان الباحثان بإجراء بعض المعاملات العلمية للتحقيق من صلاحية المقياس في الدراسة الحالية و اشتملت على:

2-6-2-صدق الأداة: بعد أن تحكيم أداة البحث (المقياس) من طرف الأساتذة الخبراء على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية التابع لجامعة مستغانم (الملحق1).

- عينة الدراسة الاستطلاعية: أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة عددها 10 من كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للرياضة.

2-1-7الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

2-1-7-1-الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة او الاتساق او استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 1993، صفحة 152).

كما يقول فان فالين(Van Valin) عن ثبات الاختبار: "إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار، إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط. (حسانين م، 1995، صفحة 193).

واستخدم الطالبان الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار، وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" (معامل الارتباط Test –Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا الأساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس الممارسين).

2-1-7-2-الصدق:

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله، فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسنين، 1995، صفحة 193)، وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية، تم حساب ثبات و صدق الاختبار.

معامل الارتباط "ر" لبيرسون

-حساب معامل الثبات:

-2-1-7-3معامل الثبات و الصدق للمقياس:

جدول (01) يمثل معامل الثبات و الصدق للمقياس المقترح .

المحاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	ر.جدولية
التوافق الشخصي	10	09	0.05	0,96	0,98	0,602
التوافق الاجتماعي				0,94	0,97	
التوافق الانفعالي				0,98	0,99	
التوافق الجسدي				0,85	0,92	

قيمة "ر" الجدولية 0,602عند مستوى الدلالة 0.05

ن=10

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للمقياس تراوحت (محصورة) ما بين (0.92-0.99) بالنسبة إلى الصدق و(0.85-0.98) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات و الصدق الاختبار عند مستوى الدلالة0.05 و هذه القيم دالة إحصائيا بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت 0,602 وعليه يتبين للطالبين الباحثين أن المقياس الذي تم بناءه بغرض قياس التوافق النفسي لدى كبار السن يتميز بدرجتي ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05

2-1-7-4- الموضوعية: تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج . (فرحات، 2003، صفحة 170) .

ويعرفها محمد حسن علاوي: "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز". (علاوي و محمد، 1986، صفحة 169).

إن الطالبين الباحثين استخدما في بحثهما هذا المقياس بعد تقديمه إلى مجموعة من المحكمين الذين تتوفر فيهم درجة الدكتوراه فما فوق على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية التابع لجامعة مستغانم، وذلك بغرض التحكيم ثم بعد ذلك تقديمها على مجموعة من كبار السن، وذلك لقياس مدى صعوبة عباراتها، (مقياس التوافق النفسي لدى كبار السن).

فتبين أن فقرات وعبارات أداة القياس التي تم بناءها سهلة وفي متناول المختبرين.

وبناءا على الخطوات السابقة يمكن للطالبين الباحثين أن يستخلصا أن أداة الدراسة (مقياس التوافق النفسي لدى كبار السن) يتميز بدرجة عالية من الثبات والصدق و الموضوعية.

2-1-8-الوسائل الإحصائية:

بعد ارجاع المقياس الموزع على عينة البحث والمقدرة ب 40 من كبار السن ممارسين وغير ممارسين، تم تفريغها باستخدام درجات خام وتهيئتها للمعالجة الاحصائية حيث تمت بالمعادلات التالية:

- ❖ النسبة المئوية .
- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ الوسيط.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ معامل الارتباط "ر" لكارل بيرسون.
- ❖ معامل الإلتواء.
- ❖ اختبار"**ت**" للفروق بين المتوسطات.

- تمت المعالجة بـExcel

من أجل فهم كيفية استعمالها يكون توضيحها كالتالي:

❖ **النسبة المئوية :**

يتم حسابها كما يلي :

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{المتوسط الحسابي} * 50\%}{\text{الوسيط}}$$

(تواتي، 2008).

❖ **المتوسط الحسابي :**

$$\text{و} \ldots\ldots = \frac{\Sigma \text{س}}{\text{ن}}$$

حيث أن

$\overline{\text{س}}$: هو المتوسط الحسابي المراد حسابه.

مج : مجموعة قيم س.

ن : عدد قيم س .

❖ **الوسيط :**

✓ **طريقة حساب الوسيط :**

- ترتيب المفردات وفقا لمقدارها تصاعديا أو تنازليا .
- يسجل عدد القيم أو المفردات (ن) .
- تم تحديد ترتيب الوسيط .
- يحب مقدار قيمة الوسيط .

الوسيط هو القيمة التي تتوسط القي، (رضوان، 2003، صفحة 138).

❖ **معامل الالتواء :**

$$\text{معامل الإلتواء} = \frac{3\left(\overrightarrow{\text{س}} - \text{و}\right)}{\text{ع}}$$

ع = الانحراف المعياري

س$^{\rightarrow}$ = المتوسط الحسابي

و = الوسيط

❖ **الانحراف المعياري :**

$$\text{ع} = \sqrt{\frac{\sum(\text{س} - \overrightarrow{\text{س}})^2}{\text{ن}}}$$

ع : الانحراف المعياري.

س: درجات معيارية.

سَ: المتوسط الحسابي.

ن: عدد الأفراد .

مج: اختصار لكلمة مجموع .

❖ **معامل الارتباط لبيرسون :**

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

$$ر = \frac{ن\ مج(س.ص) - (مج.س)(مج.ص)}{\sqrt{(ن\ مج\ س^2 - (مج\ س)^2).(ن\ مج\ ص^2 - (مج\ ص)^2)}}$$

..... (الشربيني، 1995، صفحة 132). حيث أن :

مج س : مجموع قيم الاختبار (س) .

مج ص : مجموع قيم إعادة الاختبار .

مج $س^2$: مجموع مربعات قيم الاختبار س .

مج $ص^2$: مجموع مربعات قيم إعادة الاختبار .

(مج $س^2$): مربع مجموع قيم الاختبار س .

(مج $ص^2$): مربع مجموع قيم إعادة الاختبار ص .

مج (س.ص) مجموع القيم بين الاختبار القبلي س والاختبار البعدي ص

ن : عدد أفراد العينة

- اختبار (ت) (T-TEST) :

$$\frac{م_2 - م_1}{\sqrt{\frac{ن_1 ع_1^2 + ن_2}{ن_1 + ن_2 - 2}} \times [1/ن_1 + 1/ن_2]}$$

خلاصة:

إن أي بحث مهما كانت درجته العلمية مرتبط بشكل وثيق بإجراءات البحث الميدانية، لأن جدوى جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية. وعليه حاول الطالبان الباحثان من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة لأهداف البحث، لأجل تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث و مشكلته الرئيسية، كما تم تحديد مجالات البحث وتحديد أدواته اللازمة لجمع البيانات والمعلومات الكافية بطريقة علمية وكيفية استخدامها مع تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة، والتي تساعد في عرض وتحليل النتائج بغية الإجابة على تساؤلات إشكالية البحث.

2-2-عرض وتحليل النتائج:

2-2-1-عرض نتائج المقياس التوافق النفسي لدى كبار السن.

2-2-2. الفرق بين كبار السن الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فيما يخص التوافق الشخصي.

2-2-3- الفرق بين كبار السن الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فيما يخص التوافق الاجتماعي.

2-2-4- الفرق بين كبار السن الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فيما يخص التوافق الانفعالي.

2-2-5- الفرق بين كبار السن الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فيما يخص التوافق الجسدي.

2-2-6-الفرق بين كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فيما يخص درجة الكلية .

تمهيد

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي ألت إليها الدراسة وفق طبيعة البحث و إجراءاته. حيث قام الطالبان الباحثان بتفريغ المقياس في جداول قصد معالجة نتائجها الخام إحصائيا.

2-2-1.عرض نتائج المقياس الخاص بالتوافق النفسي:

على ضوء أهداف البحث و فروضه، يعرض الطالبان الباحثان نتائج البحث في جداول، تبين المقارنة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء.

محاور الفرق (شخصي، اجتماعي، انفعالي، جسدي) لدى كبار السن الممارسين والغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي:

2-2-2. الفرق بين كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فيما يخص التوافق الشخصي.

جدول (01) يوضح الفرق بين الممارسين و الغير الممارسين لنشاط الترويحي الرياضي لفئة كبار السن عند محور التوافق الشخصي.

كبار السن		المتوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة المئوية %	ت المحسوبة	ت الجدولية	الفرق
محور التوافق الشخصي	ممارسين	30,9	3,94	29	1,44	51,5%	0,83	2,03	الفرق دال غير
	غير ممارسين	29,95	3,17	30	0,0-5	48,82%			

بلغ المتوسط الحسابي لدى الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي (30,9) وبانحراف معياري (3,94) وهذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ

معامل الالتواء لدى هذه العينة 1,44 وهذه القيمة محصورة مابين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتدا ليا، وبلغت النسبة المئوية (51,5 %).فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى غير الممارسين (29,95) وبانحراف معياري 3.17، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,05- وهذه القيمة محصورة مابين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتدا ليا، وبلغت النسبة المئوية(48,82 %)، . ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار "-ت ستيودنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (0,83). وهذه قيمة أقل من قيمة- ت- الجدولية المقدرة ب(2.03) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 38 أي درجة الثقة 95% ودرجة الشك5% وهذا ما يبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فيما يخص التوافق الشخصي.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن كبار السن الممارسين والغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لديهم شخصية متقاربة، و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.

الشكل رقم (01) يبين الفروق في النسب المئوية لكبار السن الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي عند محور التوافق الشخصي.

2-2-3. الفرق بين كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي المكيف فيما يخص التوافق الاجتماعي.

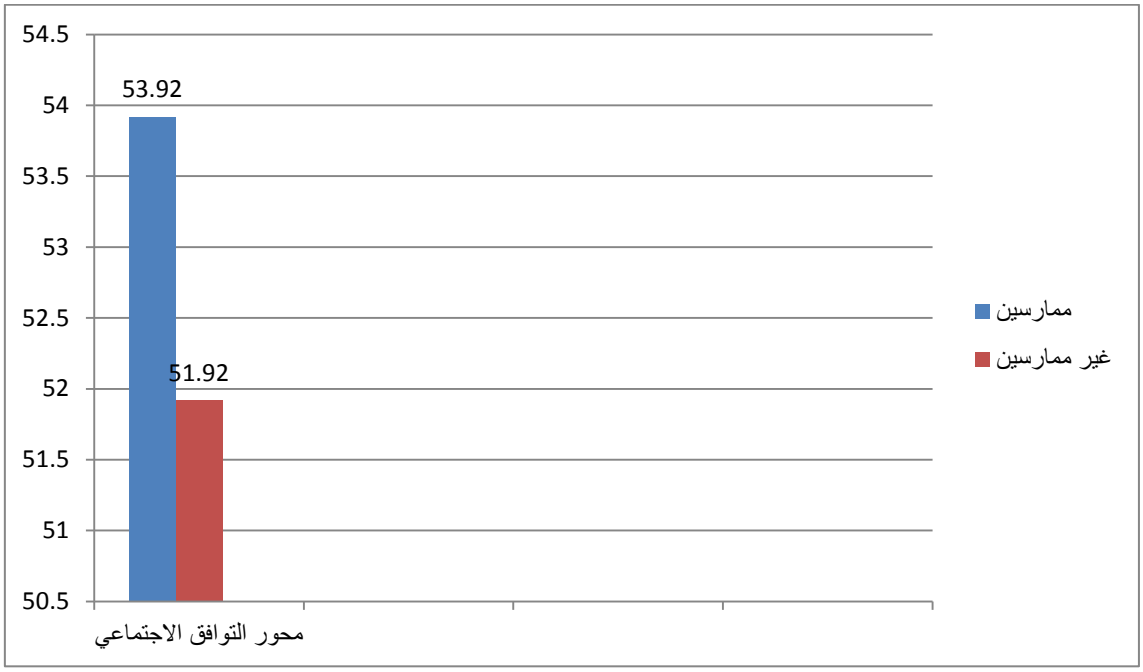
جدول (02) يوضح الفرق بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لفئة كبار السن عند محور التوافق الاجتماعي.

كبار السن		المتوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة المئوية %	ت المحسوبة	ت الجدولية	الفرق
محور التوافق الاجتماعي	ممارسين	32,35	2,34	31,5	1,09	53,92%	1,55	2,03	الفرق غير دال
	غير ممارسين	31,15	2,55	31	0,18	51,92%			

بلغ المتوسط الحسابي لدى الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي (32,35) وبانحراف معياري (2,34) وهذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 1,09 وهذه القيمة محصورة مابين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتدا ليا، وبلغت النسبة المئوية (53,93 %).فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى غير الممارسين (31,15) وبانحراف معياري 2,55، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,18وهذه القيمة محصورة مابين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتدا ليا، وبلغت النسبة المئوية(51,93 %)، . ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار "-ت ستيودنت" حيث بلغت قيمة "ت"

المحسوبة (1,55). وهذه قيمة أقل من قيمة– ت– الجدولية المقدرة ب(2.03) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 38 أي درجة الثقة 95% ودرجة الشك5% وهذا ما يبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فيما يخص التوافق الاجتماعي.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن كبار السن الممارسين والغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي متقاربين اجتماعيا، و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.



الشكل رقم (02) يبين الفروق في النسب المئوية لكبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي عند محور التوافق الاجتماعي.

2-2-4. الفرق بين كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي المكيف فيما يخص التوافق الانفعالي.

كبار السن	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	الو سيط	معامل الالتواء	النسبة المئوية %	ت المحسوبة	ت الجدولية	الفرق

محور التوافق الانفعالي	ممارسين	41,8	4,31	42	1,14-	52,25%	0,37	2,03	الفرق غير دال
	غير ممارسين	41,3	4,04	41	0,22	51,62%			

جدول (03) يوضح الفرق بين الممارسين و الغير الممارسين لنشاط الترويحي الرياضي لفئة كبار السن عند محور التوافق الانفعالي.

بلغ المتوسط الحسابي لدى الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي (41,8) وبانحراف معياري (4,31) وهذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 1,14- وهذه القيمة محصورة مابين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتدا ليا، وبلغت النسبة المئوية (52,25%).فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الغير الممارسين (41,3) وبانحراف معياري 4,04، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,22وهذه القيمة محصورة مابين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا، وبلغت النسبة المئوية(51,62 %)، ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين، استخدم الطالبان الباحثان اختبار "-ت ستيودنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (0,37). وهذه قيمة أقل من قيمة- ت- الجدولية المقدرة ب(2.02) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 38 أي درجة الثقة 95% ودرجة الشك5% وهذا ما يبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن الممارسين والغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فيما يخص التوافق الانفعالي.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن كبار السن الممارسين والغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي متقاربين انفعاليا، و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.

الشكل رقم (03) يبين الفروق في النسب المئوية لكبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي عند محور التوافق الانفعالي.

2-2-5. الفرق بين كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي المكيف فيما يخص التوافق الجسدي.

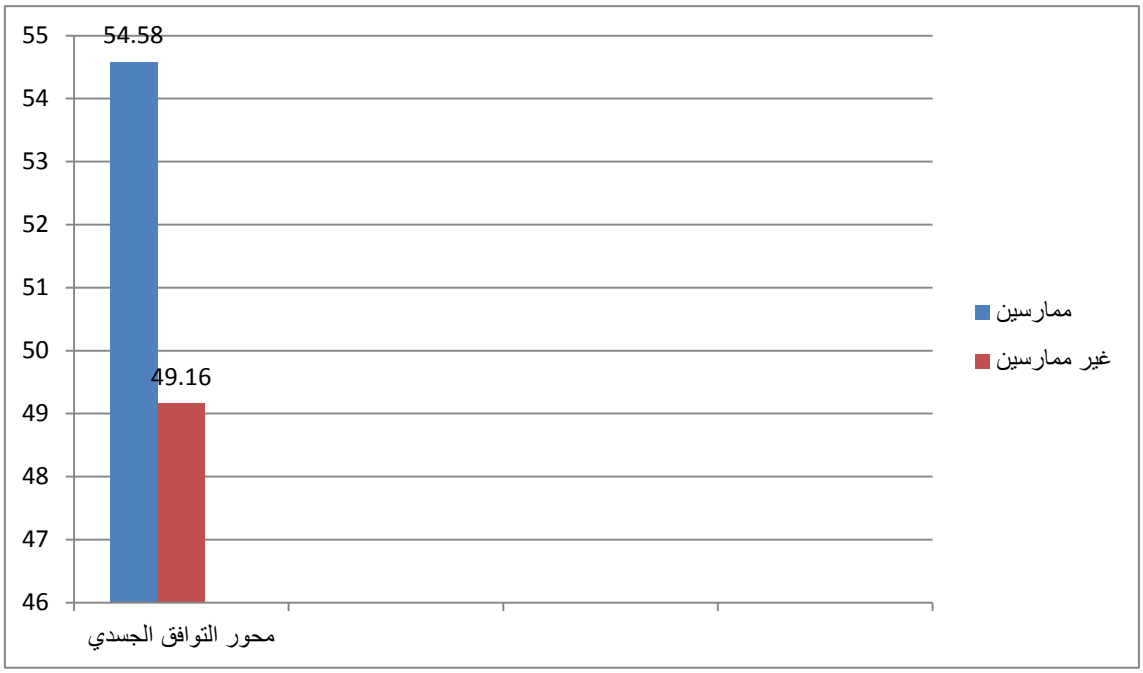
جدول (04) يوضح الفرق بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لفئة كبار السن عند محور التوافق الجسدي.

كبار السن		المتوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة المئوية %	ت المحسوبة	ت الجدولية	الفرق
محور التوافق الانفعالي	ممارسين	13,1	1,74	13	0,17	54,58%	2,68	2,03	الفرق دال
	غير ممارسين	11,8	1,28	11,5	0,7	49,16%			

بلغ المتوسط الحسابي لدى الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي (13,1) وبانحراف معياري (11,8)، وهذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ

معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,17 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا، وبلغت النسبة المئوية (54,58%).فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الغير الممارسين (11,8)، وبانحراف معياري 1,28، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,7وهذه القيمة محصورة مابين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا، وبلغت النسبة المئوية(49,16%)، ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين، استخدم الطالبان الباحثان اختبار "-ت ستيودنت"، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (2,68). وهذه قيمة أكبر من قيمة- ت- الجدولية المقدرة ب(2.03) عند مستوي الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 38 أي درجة الثقة 95% ودرجة الشك5% وهذا ما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن الممارسين والغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي، فيما يخص التوافق الجسدي لصالح الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن كبار السن الممارسين والغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لديهم قوة جسدية أكثر من نظرائهم الغير الممارسين، و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.



الشكل رقم (04) يبين الفروق في النسب المئوية لكبار السن الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي عند محور التوافق الجسدي.

2-2-6-الفرق بين كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي، فيما يخص درجة الكلية.

الجدول (06) يوضح الفرق بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لفئة كبار السن في الدرجة الكلية.

كبار السن		المتوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة المئوية	ت- المحسوبة	ت- الجدولية	الفرق
الدرجة الكلية	ممارسين	29.23	10.92	31	-0.49	53.06%	0.57	2.02	الفرق غير دال
	غير ممارسين	28.55	11.07	30.5	0.53-	50.38			

بلغ المتوسط الحسابي لدى الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي (29.23)، وبانحراف معياري (10.92)، وهذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0.49-، وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3)، مما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا، وبلغت النسبة المئوية (53.06%)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الدرجة الكلية لدى غير الممارسين

(28.55)، وبانحراف معياري 11.07، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (0.53-)، وهذه القيمة محصورة مابين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتدا ليا، وبلغت النسبة المئوية(50.38%)، ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين، استخدم الطالبان الباحثان اختبار "-ت ستيودنت"، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.57)، وهذه القيمة أكبر من قيمة- ت- الجدولية المقدرة ب(2.02) عند مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 38 أي درجة الثقة 95% ودرجة الشك5% ، وهذا ما يبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية بين كبار السن الممارسين والغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن كلا من كبار السن الممارسين والغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لديهم توافق نفسي، و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.

مناقشة الفرضيات:

- مناقشة الفرضية الأولى:

من أجل التحقق من فرضية البحث الأولى و التي كانت: لا توجد فروق عند مستوى دلالة 0.05 بين كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فيما يخص التوافق الشخصي.

من خلال النتائج في الجدول رقم (01)، قد بلغت النسبة المئوية لكل من كبار السن الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي 51.5، و فيما يخص كبار السن الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بلغت 48.82، و هذا يبين أنها نسب متقاربة، يعني أنه لا توجد فروق بين كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي، و بالتالي الفرضية الأولى محققة.

مناقشة الفرضية الثانية:

من أجل التحقق من فرضية البحث الثانية و التي كانت: لا توجد فروق عند مستوى دلالة 0.05 بين كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فيما يخص التوافق الاجتماعي.

من خلال النتائج في الجدول رقم (02)، قد بلغت النسبة المئوية لكل من كبار السن الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي 53.92، و فيما يخص كبار السن الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بلغت 51.92، ما يبين أنها نسب متقاربة، و هذا ما يعني أنه لا توجد فروق بين كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي، و بالتالي الفرضية محققة.

مناقشة الفرضية الثالثة:

من أجل التحقق من فرضية البحث الثالثة و التي كانت: لا توجد فروق عند مستوى دلالة 0.05 بين كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فيما يخص التوافق الانفعالي.

من خلال النتائج في الجدول رقم(03)، قد بلغت النسبة المئوية لكل من كبار السن الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي 52.25، و فيما يخص كبار السن الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بلغت 51.62، م يبين أنها نسب متقربة، و هذا ما يعني أنه لا توجد فروق بين كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي، و بالتالي الفرضية الثالثة محققة.

مناقشة الفرضية الرابعة:

من أجل التحقق من فرضية البحث الرابعة و التي كانت: لا توجد فروق عند مستوى دلالة 0.05 بين كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فيما يخص التوافق الجسدي.

من خلال النتائج في الجدول رقم(04)، قد بلغت النسبة المئوية لكل من كبار السن الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي 54.58، و فيما يخص كبار السن الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بلغت 49.16، مما يبين أنها نسب متقاربة، و هذا يعني أنه لا توجد فروق بين كبار السن الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي، و بالتالي الفرضية الرابعة محققة.

الاستنتاجات:

2-2-2. لا توجد فروق عند مستوى دلالة 0,05 بين كبار السن الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فيما يخص التوافق الشخصي.

2-2-3- لا توجد فروق عند مستوى دلالة 0,05 كبار السن الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فيما يخص التوافق الاجتماعي.

2-2-4- لا توجد فروق عند مستوى دلالة 0,05 بين كبار السن الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فيما يخص التوافق الانفعالي.

2-2-5-هناك الفروق بين كبار السن الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فيما يخص التوافق الجسدي لصالح الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

2-2-6-لا توجد فروق عند مستوى دلالة 0.05 في الدرجة الكلية بين كبار السن الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

التوصيات والاقتراحات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال النتائج المتوصل إليها من هذه الدراسة، فيما يتعلق دراسة مقارنة في التوافق النفسي بين الممارسين وغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن.

من أجل الوصول إلى تحقيق هذه الغاية نقترح على القائمين في هذا الميدان ما يلي:

- ضرورة تصحيح وتعديل نظرة المجتمع إلى كبار السن.
- الاهتمام بالأنشطة الرياضية لما لها من أهمية بالغة في حياة كبار السن في مختلف الجوانب.
- بذل جهود لمعالجة مشاكل فئة كبار السن في جميع النواحي الشخصية والاجتماعية والانفعالية والجسمية وذلك عن طريق إنشاء في كل مركز أو مؤسسة قاعات مخصصة بكبار السن.
- إجراء المزيد من الدراسات على كبار السن.
- تدعيم ممارسة النشاط الترويحي الرياضي عند الغير الممارسين لكبار السن.
- دراسة متغيرات أخرى مثل الإعاقة الحركية،الإعاقة السمعية،الإعاقة البصرية
- توفير الإمكانات اللازمة لكبار السن.
- التميز بين الممارسين و غير الممارسين لكبار السن.
- الحث على تكثيف من البحوث والدراسات التي تهتم بأمر هذه الفئة.

- الخلاصة العامة:

إن النشاط الترويحي الرياضي من أهم النشاطات التي اعتنى بها الكثير من الباحثين و المتخصصين، لما له من أهمية و منفعة كثيرة لجميع شرائح المجتمع، أطفال، مراهقين، مسنين.

و النشاط الترويحي الرياضي له أهمية كبيرة في حياة المسن، فله أثر ايجابي على توافقه النفسي مما يؤدي بالمسن إلى التخلص من مختلف العقبات و مختلف المشاكل النفسية التي يتعرض لها.

و هدا البحث المتواضع إلا ثمرة جهد في حقل الرعاية بالمسنين، و الدي أردنا من خلاله معرفة مقارنة في الفروق الاحصائية للتوافق النفسي بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في سمة التوافق النفسي.

المصادر و المراجع

1. إجلال سرى، (2000)، "علم النفس العلاجي"، ط2، عالم الكتب للنشر و الطباعة
2. أحمد بن قلاوز تواتي، (2007–2008)، "السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة و النصف الطويلة و علاقتها بدافعية الإنجاز لألعاب القوى، أطروحة دكتوراه.
3. أحمد فاضل، (2007)، "الترويح الرياضي"، جامعة نايف العربية، السعودية.
4. أكرم محمد صبحي محمود الغزاوي، مروان عبد المجيد إبراهيم، (2014)، "الرعاية الشاملة للمسنين"، ط1، عمان.
5. الخولي، أمين أنور، (1996)، "الرياضة و المجتمع"، سلسلة المعرفة، الكويت.
6. الخولي، أمين أنور، (1996)، "الرياضة و المجتمع"، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للأدب و الفنون.
7. السيد القوصي فهمي، (1981)، "نظريات التوافق النفسي"، المكتب العلمي للنشر.
8. الشربيني، (1995)، "الإحصاء و تصميم التجارب في البحوث النفسية و التربوية
9. بركات فاطمة سعيد أحمد، (2011)،"علم النفس للمسنين"، مركز الكتاب للنشر: القاهرة.
10. بلحاج فروجة، (2011)، "التوافق النفسي الاجتماعي و علاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي"، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير، غير منشور، جامعة تيزي وزو، الجزائر.
11. تهاني عبد السلام، (1993)، "أسس الترويح و التربية الترويحية"، دار المعارف، الإسكندرية.
12. تهاني عبد السلام، (2007)، "الترويح و التربية الترويحية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

13. حامد زهران، (1997)، "الصحة النفسية و العلاج النفسي"، ط3، عالم الكتب، القاهرة، عبد السلام.

14. حامد زهران، (2001)، "علم النفس، النمو، الطفولة، و المراهقة"، ط5، عالم الكتب، القاهرة، عبد السلام.

15. حامد عبد السلام زهران، (2002)، "التوجيه و الإرشاد النفسي"، ط3، عالم الكتب، القاهرة.

16. رضوان، (2003)، "الإحصاء الاستدلالي"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

17. رمضان محمد الخافي و محمد الغالوفي، (2004)، مفهوم الذات و علاقته بالتوافق النفسي للطالب الجامعي"رسالة ماجستير غير منشورة قسم التربية و علم النفس، ليبيا.

18. زينب شقير، (2005)، "العنف و الاغتراب النفسي بين النظرية و التطبيق"، ط1، مكتبة القاهرة، مصر.

19. عاطف صدقي، (1993)، "المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية"، المجلد الثاني، جامعة حلوان، القاهرة.

20. عبد الحميد الشاذلي، (2001)، "الوجبات المدرسية و التوافق النفسي"، المكتبة العلمية للكمبيوتر و النشر و التوزيع، الإسكندرية، مصر.

21. عبير عسيري بنت محمد حسن، (2003)، "علاقة تشكل الأنا بكل من مفهوم الذات و التوافق النفسي و الاجتماعي و العام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.

22. كمال درويش، (1990)، "أصول الترويح و أوقات الفراغ"، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.

23. كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد صبحي حسانين، (2009)، "رياضة الوقت الحر لكبار السن"، دار الفكر العربي، القاهرة.
24. ليلى أحمد وافي، (2006)، "الاضطرابات السلوكية و علاقتها بمستوى التوافق النفسي لدى الأطفال المتفوقين"، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
25. ليلى السيد فرحات، (2003)، "القياس و الاختبار في التربية البدنية و الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر.
26. محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين، (1986)، "اختبارات الأداء الحركي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
27. محمود صبحي حسانين، (1995)، "القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
28. مرسلاب رضوان و الخميسي خير الدين، (2015)، "قلة النشاط البدني كعامل من عوامل الخطر في ارتفاع الضغط الدموي"، مذكرة ماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، خميس مليانة، جامعة الجيلالي بونعامة.
29. مقدم عبد الحفيظ، (1993)، "الإحصاء و القياس النفسي و التربوي.
30. نبيل سفيان صالح، (2004)، "الشخصية و الإرشاد النفسي"، النشر و التوزيع، القاهرة، مصر. و الاجتماعية، مكتبة أنجلو المصرية.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس –مستغانم–

معهد التربية البدنية و الرياضية

شهادة التحكيم :

يشهد السادة الأساتذة و الخبراء الذين تم اللجوء إليهم في تحكيم أداة البحث و المتمثلة في المقياس النفسي (التوافق النفسي) ضمن متطلبات إنجاز بحث الماستر بعنوان :

" دراسة مقارنة في التوافق النفسي بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لدى كبار السن "

و عليه تم العمل بنصائح و تعليمات الأساتذة المحكمين أي اعتبار أداة البحث صادقة لما وضعت لقياسه (صدق المحكمين)

قائمة الأستاذة المحكمين :

الرقم	اسم و لقب الأستاذ	الإمضاء	ملاحظات
01	الشراده		/
02	كحلي كمال		
03	احمدي محمد رضا		
04	بن زيدان محمد		ضبط مقدار العينة
05	بوعزيز محمد		

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

مقياس التوافق النفسي

تحية طيبة وبعد :

فخر وشرف أن أضع بين أيديكم هذا المقياس، يتدرج حسب متطلبات الحصول على نيل شهادة الماستر، تخصص النشاط الرياضي الترويحي تحت عنوان :

" دراسة مقارنة في التوافق النفسي بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن (50–60) سنة. "

ونظرا لخبراتكم الواسعة في المجال الرياضي، أرجو من سيادتكم بالإطلاع على فقرات هذا المقياس من حيث دقتها ومناسبتها لموضوع الدراسة إضافة إلى حذف ما ترونه مناسبا.

المحور الأول : التوافق الشخصي

الرقم	العبارة	نعم	أحيانا	لا
1	أشعر بالرضا عما قدمت من إنجازات في حياتي			
2	أشعر بأن الحياة أصبحت قاسية هذه الأيام			
3	أشعر بالضيق عندما أعجز عن أمر ما			
4	أشعر بأن الحياة لم يعد فيها ما يثير اهتمامي			
5	أعتمد على نفسي في كل أمور حياتي			
6	أشعر بأنني أعيش حياة أفضل من غيري			
7	أشعر بأنني وحيد			
8	أشعر بأنني لا أمتلك الدافعية لعمل أمر ما			

9	أنا إنسان غير سعيد			
10	أشعر بالخوف من الأيام القادمة			
11	أرى بأن حياتي الحالية أفضل من حياة الكثير ممن هم في مثل سني			
12	أنا شخص عصبي			
13	تتقلب حياتي بين السعادة و الحزن دون سبب			
14	أشعر بالحزن و الندم عندما أفكر في حياتي الماضية			
15	ليس لدي العزيمة وإرادة في إيجاد معنى لحياتي			

المحور الثاني : التوافق الاجتماعي

الرقم	العبارة	نعم	أحيانا	لا
1	أتعامل مع الناس بطريقة حسنة			
2	أشعر أن من يجلس معي لا يمل مني			
3	يضايقني عدم اهتمام الناس بآرائي			
4	أشعر بأن جيل الشباب لا يرغب بالجلوس و الاستمتاع لحديثي			
5	أكره نظرة الشفقة من الناس			
6	أشعر بأن الآخرين لا يقدرونني			
7	أشعر بأني شخص غير اجتماعي			
8	أسعى إلى الناس و أستمتع بعلاقتي معهم			
9	أشعر بعدم الراحة و أنا أجلس مع من هم أصغر مني سنا			
10	لا أحب الخروج من المنزل و زيادة الناس			
11	أرى بأنني بحاجة إلى الآخرين			
12	لدي القدرة على تغيير نمط حياتي بما يتناسب مع ظروف الحياة			

13	أتمتع بحياة اجتماعية سعيدة			
14	لدى القدرة على مشاركة الآخرين والتأثير فيهم			
15	أحترم و أتقبل الآخرين كما هم			

المحور الثالث : التوافق الانفعالي

الرقم	العبارة	نعم	أحيانا	لا
1	أشعر بالسعادة في حياتي الحالية			
2	أعاني كثيرا من فقدان ثقتي بنفسي			
3	أشعر أن مهمتي في الحياة قد انتهت			
4	أحب الآن الحياة التي كنت أتمناها			
5	أشعر بالحزن لوضعي الحالي			
6	أنظر لنفسي بحزن و أسس لما أعانيه من ضعف و قلة حيلة			
7	أشعر بالحسرة على الأيام التي ذهبت			
8	أتمنى أن تعود أيام الشباب			
9	لا أشعر بالسعادة رغم أنني راض عن نفسي			
10	رغم أن الحياة مليئة بالضغوطات إلا أن السعادة تلازمني			
11	ينفذ صبري بسهولة مع الآخرين			
12	أشعر بالأمان بالرغم من قدرتي على حل مشاكلي			
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 الآمال			
17	أشعر أنني لا زلت شاب			

18	أشعر بالأسى كلما نظرت في المرأة			
19	بالرغم من كل الظروف الصعبة إلا أنني ما زلت متفائل			
20	أشعر أنني لم أعي حياتي كما ينبغي			

المحور الرابع : التوافق الجسدي

الرقم	العبارة	نعم	أحيانا	لا
1	أشعر بأن صحتي تماثل صحة معظم الناس ممن هم في مثل هذا السن			
2	أشعر بأنني ما زلت قويا			
3	أشعر بالحزن الشديد لقلة حياتي و ضعف جسمي			
4	الشعر الأبيض يزعجني و يذكرني بعمري			
5	ألتزم بنظام غذائي متوازن			
6	مظهري العام يشير إلى ضعف صحتي			