



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 النشاط البدني الرياضي الترويحي

تحت عنوان:

فاعلية استخدام الترويح الرياضي المائي لتحسين  
الشعور بالسعادة النفسية للكبار (60-40) سنة

بحث تجريبي على المنخرطين كبار السن في مسبح بلدية سيق الأولمبي ولاية معسكر.

تحت إشراف الدكتور:

أ/ د. بن زيدان حسين

من إعداد الطالب:

❖ عدة بحيدة حاج

السنة الجامعية: 2024 / 2025



# شكر وتقدير

الحمد لله على ما منحني من قوة وصبر لإتمام هذا العمل المتواضع والانتهاء

من مذكرتي هذه...

أتقدم بخالص الشكر والتقدير والعرفان بالجميل إلى أستاذنا الفاضل الدكتور:

" بن زيدان حسين "

لما قدمه لي من جهد وافر وعون صادق وتوجيهات علمية سامية كانت

النبراس الذي أضاء لي الطريق وهداني للطريق السليم ...

وإلى كل من معلمينا وأساتذتنا وجميع العمال والاداريين في معهد التربية

البدنية والرياضية بمستغانم،

والشكر العظيم والأسمى للجنة المناقشة التي سيكون لي الشرف للوقوف أمام

هذه القامات، دمتم لنا ذخرا ...

والشكر كل الشكر لكل من ساهم في إتمام هذا العمل المتواضع ....

وفقنا الله دائما لما يحبه ويرضاه وعلمنا ما يقربنا به إليه.

# إهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى من عجز الشعراء عن مدحها وجفت أقلام الفصحاء في شكرها  
... إلى من وصى عليها الذي فوق سبع سماوات وجعل الجنة تحت أقدامها  
أمي الغالية...

إلى سندي في الدنيا وسر نجاحي ونور دربي وصاحب السيرة العطرة  
إلى من أنهل من خيرك وعطائك الذي لا ينضب  
أبي الغالي...

إلى التي لا أملك جرأة التعبير عن الامتنان والعرفان لها لكن يكفيني  
ان تعرفي يا نور العين ومهجة الفؤاد أن لك شخصا ينظر فرصة واحدة ليقدم لكي الروح  
والقلب  
زوجتي العزيزة...

إلى قطع من الروح والقلب أبنائي الأعتزاء  
دمتم لي السند والصحة الطيبة دوما  
إلى من كانوا دائما بجاني وتقاسمت معهم مرحلة الطفولة  
وتجمعني معهم كلمة حب منذ الصغر وكانوا عوننا وذراعا وافيا  
إخوتي، وأخواتي

## ملخص البحث

**عنوان البحث:** "فاعلية استخدام الترويح الرياضي المائي لتحسين الشعور بالسعادة النفسية للكبار (40-60) سنة"

يهدف هذا البحث إلى معرفة مدى مساهمة الترويح الرياضي المائي في تحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى الكبار الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و 60 سنة. ولأجل ذلك إتبعنا المنهج التجريبي بالإعتماد على مقياس السعادة النفسية وبرنامج الترويح المائي، حيث تمثلت عينة الدراسة في (25) فردا من كبار السن (40-60 سنة) المنخرطين في ممارسة الترويح الرياضي المائي في جمعية "بسة أمل" يمثلون نسبة (59.52%) من مجتمع البحث.

وتمثلت أهم نتائج البحث في أن البرنامج الترويحي الرياضي المائي الموجه لفئة الكبار (40-60 سنة) كان له فعالية واضحة في تحسين مستوى السعادة النفسية، كما أظهر القياس البعدي تحسنا في جميع أبعاد مقياس السعادة النفسية، خاصة في "العلاقات الإيجابية مع الآخرين"، "الاستقلالية"، و"تقبل الذات".

### الكلمات المفتاحية:

- الترويح الرياضي المائي - السعادة النفسية - فئة الكبار.

## **Summary of the research**

**The title of the research:** ‘The effectiveness of Effectiveness of using aquatic sports recreation to improve psychological well-being for adults (40-60) years’

This research aims to find out the extent to which water sports recreation contributes to improving psychological happiness in adults aged between 40 and 60 years.

For this purpose, we followed the experimental approach by relying on the psychological happiness scale and the aquatic recreation programme, where the study sample consisted of (25) elderly individuals (40-60 years old) involved in the practice of water sports recreation in the ‘Basma Amal’ association, representing 59.52% of the research population.

The main findings of the research were that the water sports recreation programme for the elderly (40-60 years old) had a clear positive impact on improving the level of psychological happiness, and the post-measurement showed an improvement in all dimensions of the psychological happiness scale, especially in ‘positive relationships with others’, ‘independence’, and ‘self-acceptance.’

### **Keywords:**

-Aquatic recreation - psychological happiness - older adults.

قائمة المحتويات	
الصفحة	العنوان
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ت	ملخص البحث
ح	قائمة الجداول
ج	قائمة الأشكال
خ	قائمة المحتويات
<b>التعريف بالبحث</b>	
01	1. مقدمة
03	2. مشكلة البحث
04	3. فرضيات البحث
05	4. أهداف البحث
05	5. أهمية البحث
06	6. مصطلحات البحث
07	7. الدراسات المشابهة
13	1.7. التعليق على الدراسات السابقة
<b>الباب الأول: الدراسة النظرية</b>	
<b>الفصل الأول: الترويج الرياضي المائي</b>	
17	تمهيد
18	1- مفهوم الترويج الرياضي
18	2- تعريف الترويج الرياضي

20	3-الترويح الرياضي المائي
21	3-1-خصائص الترويح الرياضي المائي
21	3-2-أنواع الترويح الرياضي المائي
22	3-3-شروط ممارسة الترويح الرياضي المائي
22	3-4-فوائد الترويح المائي النفسية والجسدية
23	4-الترويح الرياضي المائي وفئة الكبار (40-60 سنة)
25	5-الترويح العلاجي (الوقائي) وعلاقته بالترويح المائي
26	6-الترويح المائي في ضوء علم النفس الإيجابي
28	خلاصة
<b>الفصل الثاني: السعادة النفسية عند فئة (40-60 سنة)</b>	
30	تمهيد
31	1-تعريف السعادة النفسية
31	1-1-المفاهيم المرتبطة بالسعادة النفسية
33	2-النظريات المفسرة للسعادة النفسية
33	2-1-النظرية الإنسانية (أبراهام ماسلو وكارل روجرز)
33	2-2-النظرية المعرفية
34	2-3-نظرية علم النفس الإيجابي (مارتن سيلغمان)
34	2-4-نظرية التكيف التراكمي (Dynamic Adaptation Theory)
35	3-أبعاد السعادة النفسية
35	3-1-الرضا عن الحياة
35	3-2-المشاعر الإيجابية والسلبية
36	3-3-التوافق النفسي والاجتماعي

36	3-4/- الشعور بالمعنى والهدف
36	4/-العوامل المؤثرة في السعادة النفسية
36	4-1/-العوامل النفسية
37	4-2/-العوامل الاجتماعية
37	4-3/-العوامل الصحية والبدنية
37	4-4/-النشاط البدني والترفيهي
38	5/-قياس السعادة النفسية
38	6/-السعادة النفسية في مرحلة الكبار (40-60 سنة)
41	خلاصة
<b>الباب الثاني: الدراسة الميدانية</b>	
<b>الفصل الأول: الإجراءات الميدانية</b>	
44	تمهيد
45	1/-الدراسة الإستطلاعية
46	2/- منهج البحث
46	3/- مجتمع وعينة البحث
48	4/- مجالات البحث
49	5/- متغيرات البحث
49	6/- أدوات البحث
52	7/-الأسس العلمية للبحث
52	7-1/- الصدق الظاهري
53	7-2/- الثبات
53	8/- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث

55	خلاصة
الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج	
57	تمهيد
58	1- عرض وتحليل النتائج
58	1-1- عرض وتحليل نتائج القياس القبلي لمقياس السعادة النفسية
60	1-2- عرض وتحليل نتائج القياس البعدي لمقياس السعادة النفسية
63	1-3- عرض وتحليل نتائج القياس القبلي والبعدي لمقياس السعادة النفسية
66	2- مناقشة النتائج بالفرضيات
70	3- الإستنتاجات
71	4- المقترحات
73	الخاتمة
المصادر والمراجع	
الملاحق	

## قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح مواصفات عينة البحث.	48
02	يوضح أبعاد المقياس وأرقام عباراته.	50
03	يوضح الهيكل الزمني لحصص برنامج الترويج المائي.	51
04	يوضح معامل الصدق والثبات لمقياس السعادة النفسية.	53
05	يوضح نتائج القياس القبلي لمقياس السعادة النفسية.	58
06	يوضح نتائج القياس البعدي لمقياس السعادة النفسية.	60
07	يوضح دلالة الفروق بين نتائج القياس القبلي والبعدي لمقياس السعادة النفسية.	63

## قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح نتائج القياس القبلي لمقياس السعادة النفسية.	60
02	يوضح نتائج القياس البعدي لمقياس السعادة النفسية.	62
03	يبين مقارنة بين قيم المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي وبين قيمة (ت) المحسوبة مع (ت) الجدولية.	65

# التعريف بالبحث

## 1. مقدمة:

تعد السعادة النفسية من أهم المؤشرات التي تعكس جودة حياة الأفراد، لا سيما في مرحلة منتصف العمر، حيث يبدأ الإنسان في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة، سواء من الناحية الصحية أو المهنية أو الاجتماعية.

وتعتبر الفئة العمرية من (40 إلى 60 سنة) من أكثر الفئات التي تحتاج إلى تدخلات وقائية وتعزيزية للحفاظ على الصحة النفسية والبدنية في آن واحد، لما تشهده هذه المرحلة من تغيرات فسيولوجية ونفسية قد تؤثر على الشعور بالرضا عن الذات والحياة.

في هذا السياق برزت ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية كأداة فعالة لتحسين الصحة العامة للفرد، خاصة في بعدها النفسي. فقد أصبح الترويح الرياضي بمختلف أنواعه ينظر إليه بوصفه نشاطا إنسانيا شاملا، يحقق للفرد التوازن بين أعباء الحياة والراحة النفسية، ويسهم في تنمية الشعور بالرضا عن الذات والتفاعل الإيجابي مع الآخرين (عبد الحميد، 2018، صفحة 37)

ويكتسب هذا التوجه أهمية أكبر حين يتم ربط النشاط الترويحي بمحيط مائي، حيث توفر البيئة المائية خصائص فريدة تُسهم في رفع الكفاءة البدنية وتقليل الشد النفسي، نظرا لما تمنحه من خفة الحركة وانعدام تأثير الجاذبية على المفاصل، مما ينعكس إيجابا على نفسية الممارس، لا سيما لدى من هم في منتصف العمر. (عبد المجيد، 2019، صفحة 55)

ومع تطور أشكال النشاط البدني أصبح الترويح الرياضي المائي (كالسباحة، التمارين الهوائية في الماء، الألعاب المائية الترويحية...) يحظى باهتمام متزايد، لما له من خصائص فريدة تجمع بين المتعة وانخفاض العبء البدني على المفاصل، مما يجعله مناسباً جداً للفئات العمرية المتوسطة والمتقدمة (محمد، 2021، صفحة 62)

وقد أكدت العديد من الدراسات أن ممارسة الأنشطة الرياضية في الوسط المائي تسهم في تنمية الشعور الإيجابي، وتقليل مشاعر القلق والاكتئاب، وتحسين نوعية الحياة النفسية للفرد، كما أن البيئة المائية توفر شعورا بالراحة والانسياوية، مما يجعل المشاركين أكثر قدرة على التفاعل والاستمتاع بالنشاط البدني مقارنة بالأشكال التقليدية للرياضة. (عبد الحميد، 2018، صفحة 43)

انطلاقا من ذلك جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على فاعلية استخدام الترويح الرياضي المائي في تحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى الكبار (40-60 سنة)، من خلال إعداد برنامج تروحي مائي موجه، وقياس مدى فاعليته قبل وبعد التطبيق، مما يتيح تقديم مقترحات عملية لمراكز الترويح والهيئات الصحية من أجل دمج هذا النوع من الأنشطة ضمن استراتيجيات تعزيز الصحة النفسية لدى هذه الفئة.

وقد تم تقسيم البحث الى بابين رئيسيين نظري و تطبيقي، الجانب النظري فيتكون من الفصل الأول حيث تم التركيز فيه على موضوع الترويح الرياضي المائي، أما الفصل الثاني فقد تضمن السعادة النفسية.

ويأتي بعد هذا الجانب التطبيقي ويقسم إلى فصلين وهما:

الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث تطرقنا فيه إلى المنهج المستخدم في الدراسة والمجال المكاني والزمني وكذا الشروط العلمية للأداة ومجتمع البحث ثم عينة البحث وكيفية اختيارها وفي الأخير أدوات الدراسة.

أما الفصل الثاني تناولنا فيه عرض البيانات وتحليلها ثم نتائج الدراسة وفي النهاية تم وضع خاتمة وملاحق الدراسة والمراجع.

### 2. مشكلة البحث:

تعد مرحلة منتصف العمر (40-60 سنة) من الفترات الحرجة في حياة الإنسان، حيث تبدأ بعض المؤشرات النفسية والسلوكية بالتغير نتيجة التحولات الفسيولوجية والاجتماعية والمهنية التي يمر بها الفرد، مما يجعل الكبار أكثر عرضة لمظاهر التوتر، والقلق، وانخفاض مستويات السعادة والرضا عن الذات (حسين، 2021، صفحة 41)

في ظل هذا الواقع باتت الحاجة ملحة لاعتماد تدخلات بدنية ونفسية ترفيهية تسهم في التخفيف من هذه الضغوط وتحسين الصحة النفسية، من جهة أخرى أثبتت العديد من الدراسات أن الترويح الرياضي، وبخاصة في الوسط المائي، له آثار إيجابية كبيرة على الصحة النفسية والانفعالية، نظرا لما توفره البيئة المائية من أمان بدني وشعور بالراحة والاسترخاء، ما يجعله وسيلة مناسبة وآمنة لفئة الكبار.

ومع ذلك فإن البرامج الترويحية المائية لا تزال غير مستغلة بالشكل الكافي ضمن البرامج الصحية الوقائية أو التأهيلية للفئة العمرية المتوسطة خاصة في البيئة العربية، حيث أنه ورغم هذه المؤشرات الإيجابية إلا أن الواقع الميداني يكشف عن ضعف إدماج هذه الأنشطة ضمن البرامج الموجهة لفئة الكبار، سواء في المراكز الصحية أو برامج الترويح، ناهيك عن قلة الدراسات التي اختبرت أثر الترويح المائي على الجانب النفسي تحديدا، وخاصة السعادة النفسية كمتغير مستقل بذاته، لا بوصفه مؤشرا فرعيا من مؤشرات أخرى. (سامي، 2019، صفحة 38)

وعليه اهتمت بعض الدراسات السابقة بموضوع الترويح الرياضي والترويح الرياضي المائي كدراسة تمطاوسين أحمد" ( 2023 ) عن دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى كبار السن (55-60 سنة)، دراسة محمد محمد الحماحمي وآخرون

## التعريف بالبحث

(2022) عن تأثير برنامج مقترح للترويح المائي علي تنمية بعض مهارات التواصل لأطفال التوحد، دراسة "العيد بن سميثة (2021) حول محفزات النشاط الترويحي الرياضي وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى كبار السن بولاية تيارت. دراسة "بلعيدوني مصطفى واخرون ( 2016 ) عن تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على الشعور بالسعادة لدى كبار السن(50-60 سنة) والتي بينت اهمية ومكانة الترويح الرياضي في حياة الافراد مثل فئة الكبار والبالغين.

وفي هذا السياق يبرز التساؤل التالي:

- هل للترويح الرياضي المائي فاعلية في تحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى الكبار ( 40 و 60 سنة )؟

و منه كانت التساؤلات الجزئية كالتالي:

1. ما مستوى السعادة النفسية عند عينة البحث قبل تطبيق الأنشطة الترويحية الرياضية المائية ؟

2. ما مستوى السعادة النفسية عند عينة البحث بعد تطبيق الأنشطة الترويحية الرياضية المائية ؟

3. هل هناك فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى السعادة النفسية عند الكبار بعد تطبيق الأنشطة الترويحية الرياضية المائية ؟

3. فرضيات البحث:

1.3. الفرضية العامة:

- للترويح الرياضي المائي فاعلية في تحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى الكبار تتراوح ( 40 و 60 سنة).

2.3. الفرضيات الجزئية:

## التعريف بالبحث

1. مستوى السعادة النفسية عند عينة البحث قبل تطبيق الأنشطة الترويحية الرياضية المائية متوسط.
2. مستوى السعادة النفسية عند عينة البحث بعد تطبيق الأنشطة الترويحية الرياضية المائية مرتفع.
3. هناك فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى السعادة النفسية عند الكبار بعد تطبيق الأنشطة الترويحية الرياضية المائية.
4. أهداف البحث:

يهدف البحث الى تحقيق عدة أهداف أبرزها:

1. معرفة فاعلية الترويح الرياضي المائي في تحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى الكبار الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و60 سنة.
  2. معرفة مستوى السعادة النفسية عند عينة البحث قبل تطبيق الأنشطة الترويحية الرياضية المائية.
  3. معرفة مستوى السعادة النفسية عند عينة البحث بعد تطبيق الأنشطة الترويحية الرياضية المائية.
  4. معرفة الفرق في مستويات السعادة النفسية بين القياس القبلي والقياس البعدي عند الكبار بعد تطبيق الأنشطة الترويحية الرياضية المائية.
5. أهمية البحث:

تتبع أهمية هذا البحث من كونه يتناول إحدى القضايا النفسية والصحية ذات البعد الإنساني والاجتماعي، والمتمثلة في تحقيق السعادة النفسية لدى فئة الكبار (40-60 سنة)، وهي فئة غالبا ما تهمل في البرامج الوقائية أو الترفيهية، رغم أنها تمر بمرحلة عمرية تتسم بكثرة الضغوط والتغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية. ويزداد الاهتمام

## التعريف بالبحث

بهذا الموضوع في ظل التوجهات الحديثة نحو تحسين جودة الحياة والاهتمام بالصحة النفسية كعنصر مكمل للصحة الجسدية، ضمن منظور الصحة الشمولية.

### 6. مصطلحات البحث:

#### 1.6. الترويح الرياضي المائي:

##### -التعريف الاصطلاحي:

يعرف الترويح الرياضي المائي بأنه مجموعة من الأنشطة الحركية الترويحية التي تمارس في الماء لأغراض المتعة، التسلية، الراحة النفسية، واستعادة النشاط، مثل السباحة الترفيهية، التمارين المائية، والألعاب المائية الجماعية، دون أن ترتبط بنتائج تنافسية. (الشرقاوي، 2017، صفحة 42)

##### -التعريف الإجرائي

يقصد بالترويح الرياضي المائي في هذه الدراسة البرنامج الحركي المائي المعد من قبل الباحث، ويتضمن مجموعة من التمارين والأنشطة الترفيهية المائية، يمارسها أفراد العينة مرتين في الأسبوع، لمدة 6 أسابيع بهدف دراسة أثره في تحسين السعادة النفسية.

#### 2.6. السعادة النفسية:

##### -التعريف الاصطلاحي

تعرف السعادة النفسية بأنها: "حالة من الرضا العام عن الحياة، تتجلى في الإحساس بالراحة النفسية، والتفائل، والقدرة على التكيف مع ضغوط الحياة، والشعور بالبهجة والالتزان الداخلي. (Ryff, 2014 : p57)

##### -التعريف الإجرائي:

السعادة النفسية في هذه الدراسة هي الدرجة التي يتحصل عليها الفرد من أفراد العينة في مقياس السعادة النفسية المعتمد في الدراسة (بعد التحقق من صدقه وثباته)، قبل

وبعد تطبيق البرنامج الترويحي المائي، في أبعاده المتعددة الرضا عن الذات، المشاعر الإيجابية، التفاعل الاجتماعي، التحكم في التوتر.

### 3.6. المرحلة العمرية الكبار (40-60 سنة):

#### -التعريف الاصطلاحي:

تعرف هذه المرحلة بأنها المرحلة الوسطى من حياة الإنسان، وتبدأ تقريبا من سن الأربعين حتى نهاية الستين، وتتميز بتغيرات فسيولوجية ونفسية، وانتقال في الأدوار الاجتماعية والمهنية. (الشافعي، 2015، صفحة 91)

#### -التعريف الإجرائي:

هم الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و 60 سنة، والمشاركون في الدراسة، ممن لا يعانون من أمراض مزمنة حادة تمنعهم من ممارسة النشاط المائي، وتم اختيارهم وفق معايير معينة (السن - القدرة البدنية - الموافقة المسبقة - الانتظام في البرنامج).

#### 7. الدراسات المشابهة:

1.دراسة "جربوي مخلوف . لعيدي عيد الرحيم . بريكي الطاهر ( 2024 ) : انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي على مستوى جودة الحياة (النفسية - الدينية) لدى الأساتذة المتقاعدين.

هدفت الدراسة إلى فهم الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين بعض أبعاد جودة الحياة النفسية والدينية لدى فئة من الأساتذة المتقاعدين في مدينة المسيلة. تم ذلك من خلال قياس مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة والكشف عن أية فروق في مستوى جودة الحياة بناءً على متغير الاختصاص العلمي (أدبي أو علمي). استخدم الباحثون استبانة لجمع البيانات، وشملت العينة ما مجموعه 265 فردًا، وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة كان جيدًا. كما

لم تُظهر النتائج وجود فروق إحصائية في مستوى جودة الحياة بناءً على متغير الاختصاص العلمي (أدبي أو علمي)

2.دراسة "تمطاوسين أحمد" ( 2023 ) : دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى كبار السن (60-55سنة).

تهدف الدراسة التي بين أيديكم إلى معرفة دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى كبار السن (60-55سنة) ، و لأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ،حيث بلغت عينة الدراسة 22 من كبار السن (60-55 سنة) ،وهذا كان على مستوى مقر النادي بالمركب الرياضي الجوارى برمادية غليزان . التي اختيرت بطريقة قصدية و استعملنا لجمع البيانات استبيان مقسم الى محورين (الجانب البدني ن الجانب النفسي ) ، وجاءت أهم نتائج الدراسة بان الافراد المسنين (55-60سنة) يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ على صحة الجانب البدني وايضا صحة الجانب النفسي وعليه نوصي المسؤولين عن هذه الفئة العمرية بالحرص على صحة المسنين وهذا بإدخال الممارسة الرياضية لحياتهم وبالأخص الأنشطة البدنية الترويحية.

3.دراسة "محمد محمد الحماحي ، باسم محمد تهامي، احمد مصطفى احمد قطب ،

احمد محسن صابر احمد" ( 2022 ) : تأثير برنامج مقترح للترويج المائي

علي تنمية بعض مهارات التواصل لأطفال التوحد.

هدفت الدراسة الحالية إلي تأثير برنامج مقترح للترويج المائي علي تنمية بعض مهارات التواصل لأطفال التوحد الذين تتراوح أعمارهم من ما بين سن (9- 12)، وقد إستخدام الباحثون المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث علي (15) طفلاً من نشاط ذوي الإحتياجات الخاصة بناادي إتحاد الشرطة الرياضي، تم تطبيق عليهم مقياس

## التعريف بالبحث

مهارات التواصل لأطفال التوحد وبرنامج الترويح المائي، وقد توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) في تنمية بعض مهارات التواصل لدي أطفال التوحد اللذين شاركوا في أوجه نشاط برنامج الترويح المائي، وذلك لصالح القياس البعدي.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) في تنمية بعض مهارات التواصل لدي أطفال التوحد اللذين شاركوا في أوجه نشاط برنامج الترويح المائي، وذلك لصالح القياس البعدي.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) في تنمية بعض مهارات التواصل لدي أطفال التوحد اللذين شاركوا في أوجه نشاط برنامج الترويح المائي، وذلك لصالح القياس البعدي.

4.دراسة "بلعباس بن قرعة منال" ( 2021 ) : فاعلية برنامج تروحي رياضي على بعض متغيرات الصحة النفسية و الرضا عن الحياة لدى المسنين.

تهدف الدراسة الى معرفة مدى فاعلية وتأثير برنامج تروحي رياضي على بعض متغيرات الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين في دار العجزة لولاية "مستغانم" والدين تتراوح أعمارهم بين 60 - 70 سنة. وعليه افرضت الطالبة الباحثة ان البرنامج التروحي الرياضي فاعلية على بعض متغيرات الصحة النفسية ( الاكتئاب، الشعور بالوحدة النفسية) والرضا عن الحياة .اشتملت عينة الدراسة على 30 15 ضابطة و15 وأخرى تجريبية،حيث طبق البرنامج المسطر والمقنن والكيف حسب الفئة العمرية لمدة ثلاثة اشهر بمعدل حصتين في الأسبوع، مدة كل حصة من 50 دقيقة الى 60 دقيقة .وقد استخدمنا في دراستنا على المنهج التجريبي بالتصميم الثنائي، وباستعمال البرنامج والمقاييس النفسية .توصلت الطالبة الباحثة إلى النتائج

التالية : مستوى الصحة النفسية (الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب) والرضا عن الحياة لدى المسنين المقيمين بدار العجزة لولاية مستغانم منخفض للعينة الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية قد تحققت إحصائيا .عينة المسنين المقيمين بدار العجزة لولاية مستغانم الغير ممارسين للنشاط الترويحي و الرياضي يعانون من تدهور في الصحة النفسية خلال الاختبارات البعدية مقارنة بأقرانهم الممارسين و الذين اظهروا تحسن ملحوظ من خلال النتائج البعدية.

ان البرنامج الترويحي الرياضي قد اثر إيجابا في نفسية المسنين بحيث كان مستوى الاكتئاب في الاختبارات القبلية شديد و أصبح بدرجة متوسطة .توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية (الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب) والرضا عن الحياة لدى العينة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبارات البعدية، قد تحققت إحصائيا.

**5.دراسة "العيد بن سميثة" (2021) : محفزات النشاط الترويحي الرياضي وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى كبار السن بولاية تيارت.**

هدف البحث إلى التعرف على أهم محفزات النشاط الترويحي الرياضي بولاية تيارت، والتعرف على طبيعة العلاقة بين محفزات النشاط الترويحي الرياضي والسعادة النفسية ومكوناتها لدى كبار السن، استخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (36) مسن، وتم اختيارها بالطريقة المقصودة، وطبق الباحث استبيان محفزات النشاط الترويحي الرياضي من إعدادة، ومقياس السعادة النفسية، وأظهرت نتائج البحث أهم محفزات النشاط الترويحي الرياضي تتعلق بالجانب النفسي والاجتماعي والثقافي والصحي، وأنه يوجد ارتباط موجب دال إحصائيا بين محاور استبيان محفزات النشاط الترويحي الرياضي وأبعاد السعادة النفسية، والدرجة الكلية للسعادة النفسية، ويوصي

الباحث بالتوعية بأهمية النشاط الترويحي الرياضي لكبار السن بهدف تعديل التصورات الخاطئة لدى البعض التي ترتبط بين الممارسة والإصابة وكذا خجل البعض من نظرة المجتمع، وتنظيم دورات تدريبية متقدمة للأفراد العاملين مع كبار السن لزيادة خبراتهم ورفع كفاءة أدائهم وذلك حول كيفية تنمية مكونات السعادة النفسية لدى كبار السن.

6. دراسة "عبد الله اسماعيل عمر ومحمد رضا هلاي" (2020): ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط.

يهدف البحث إلي التعرف على ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي(الدراسات المسحية)، وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العشوائية التطبيقية من الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية، وقد بلغ حجم عينة البحث(324) طالب، (544) طالبة، ولقد استخدم الباحثان قائمة الأنشطة الترويحية من إعداد الباحثان، ومقياس السعادة النفسية من إعداد "Rosemary A Abbott 2006"، وتعريب سمية أحمد جمال كأدوات لجمع البيانات، وجاءت أهم النتائج التي توصل إليها الباحثان يتمتع طلاب جامعة دمياط الممارسين للأنشطة الترويحية بمستوى مرتفع في كافة أبعاد مقياس السعادة النفسية(الاستقلال الذاتى- التمكن البيئى- التطور الشخصى- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة - تقبل الذات)، ويوجد فروق دالة إحصائياً بين الطلاب الذكور والإناث في (العلاقات الإيجابية مع الآخرين) لصالح الإناث، (الحياة الهادفة) لصالح الذكور، وكما يوجد فروق دالة إحصائياً بين الطلاب المقيمين في الحضر والريف في (الاستقلال الذاتى)، (التطور الشخصى)، (تقبل الذات) لصالح الطلاب المقيمين في الريف، وكذلك يوجد فروق دالة إحصائياً بين طلاب الكليات النظرية والعملية في (العلاقات الإيجابية مع الآخرين) لصالح طلاب الكليات النظرية،

## التعريف بالبحث

وقد أوصى الباحثان بضرورة: تهيئة المناخ الجامعي لممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة من خلال تذليل العقبات التي قد تواجههم وبذلك يشعر الطلاب بوضعهم وقيمتهم الذاتية داخل مجتمعهم للوصول بهم للسواء النفسي. تكاتف وتعاون جميع كليات الجامعة في تقديم الخبرات التبادلية التي تسهم بدورها في نشر الأنشطة الترويحية المختلفة مما يؤثر بشكل مباشر على زيادة السعادة النفسية لدى الطلاب عمل حملات إعلامية بالتعاون مع وزارة الشباب والرياضة لنشر ثقافة ممارسة الأنشطة.

7. دراسة "بلعيدوني مصطفى . بن صابر محمد . بن زيدان حسين ( 2016):  
تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على الشعور بالسعادة لدى كبار السن(50-  
60 سنة)

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير ممارسة البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على الشعور بالسعادة لدى كبار السن، ولهذا الغرض استخدمنا المنهج التجريبي على عينة متكونة من 20 مارسا موزعين إلى مجموعتين بالتساوي إحداها ضابطة والأخرى تجريبية، تم اختيارهما بشكل عشوائي، ولجمع البيانات استخدمنا مقياس الشعور بالسعادة عند كبار السن (50-60 سنة) ، وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل إلى أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح أثر ايجابيا في درجة الشعور بالسعادة لدى كبار السن، وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بتطبيق البرنامج الترويحي الرياضي على كبار السن (50.60 سنة) المقترح.

### 1.7. التعليق على الدراسات السابقة:

مناقشة الدراسات السابقة ومقارنتها مع الدراسة الحالية:

## التعريف بالبحث

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ومقارنتها بالدراسة الحالية اتضح ان هناك نقاط

تشابه بينها وبين الدراسة الحالية:

- من حيث منهج وعينة الدراسة:

هناك اختلاف متباين في نوع العينات المستعملة في هذه الدراسات من حيث كيفية

اختيارها، حيث أغلب عينات الدراسات تم اختيارها بطريقة قصدية عوض العشوائية أما

فيما خيصر المنهج المستعمل فاستخدمت الدراسات المنهج الوصفي أكثر من التجريبي

وهذا ما شجع الباحث على الاعتماد على عينة قصدية من الأساتذة معتمدا

في ذلك على المنهج الوصف.

- من حيث وسائل جمع البيانات:

اعتمدت معظم الدراسات على أداة الاستبيان لجمع البيانات والبعض الآخر اعتمدت

برامج تدريبية والدراسة الحالية اعتمدت على مقياس السعادة النفسية.

**كيفية الاستفادة من الدراسات السابقة:**

كانت انطلاقة الباحث للاستفادة من هذه الدراسات في عدة أمور من أهمها:

- تحديد وصياغة مشكلة الدراسة ووضع فروض أكثر دقة للدراسة.

- ساعدت الطالب في تحديد إجراءات البحث واختيار المنهج العلمي المناسب وعينة

البحث، أدوات جمع البيانات والأسلوب الإحصائي المناسب للدراسة.

- ساعدت الطالب في معالجة البيانات وتحليل وتفسير النتائج.

# الباب الأول الدراسة النظرية

# الفصل الأول

## الترويج الرياضي المائي

## تمهيد:

لقد أصبح الترويح في العصر الحديث مكونا أساسيا في نمط الحياة الصحية للفرد، خاصة مع ما يشهده العالم من ضغوط نفسية وتغيرات اجتماعية متسارعة، جعلت الحاجة إلى الراحة والاستجمام ضرورة حياتية وليست مجرد ترف. ويأتي الترويح الرياضي كأحد أشكال الترويح الأكثر فاعلية في تحقيق هذا الهدف، لما يوفره من فرص للحركة والنشاط، إلى جانب المتعة النفسية والاجتماعية.

ومن بين أنواع الترويح الرياضي، برز الترويح الرياضي المائي كخيار مميز، يجمع بين الفائدة البدنية والراحة النفسية، خاصة لدى فئة الكبار في السن، الذين يحتاجون إلى أنشطة بدنية منخفضة التأثير وأمنة.

ومن هنا تم تخصيص هذا الفصل للتعريف بمفهوم الترويح، وأنواعه، مع التركيز على الترويح الرياضي المائي وخصائصه، وأهميته النفسية والجسدية لدى فئة الكبار.

### 1/- مفهوم الترويح الرياضي:

يعد الترويح أحد المفاهيم الإنسانية المتجذرة في سلوك الإنسان منذ القدم، وقد ارتبط ظهوره بالحاجة الطبيعية إلى الراحة والاستجمام بعد عناء العمل، حيث سعى الإنسان منذ العصور الأولى إلى تخصيص أوقات للأنشطة الترفيهية تساعد على استعادة نشاطه الجسدي والنفسي، وينظر إلى الترويح في العصر الحديث بوصفه أحد أهم مكونات أنماط الحياة الصحية، لما له من تأثيرات مباشرة على الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية.

من الناحية اللغوية يرتبط مصطلح "الترويح" بمفهوم الراحة والانشراح، فهو مشتق من الفعل "روح" أي أراح النفس والجسد، كما ورد في معجم لسان العرب. أما اصطلاحا، فقد عرفه عدد من الباحثين بتعريفات متعددة تلتقي في جوهرها حول كونه نشاطا اختياريا يمارس في وقت الفراغ، بهدف إدخال السرور والبهجة دون ضغوط أو إلزام.

ويعرف الشرقاوي (2017) الترويح بأنه "نشاط حر يمارس بدافع ذاتي في وقت الفراغ، ويحقق للفرد الراحة النفسية والتوازن الاجتماعي، ويسهم في تطوير الذات دون أهداف مادية أو تنافسية مباشرة. (الشرقاوي، 2017: صفحة 55)

كما يرى "نصار" (2015) أن الترويح لا يعد ترفاً بل ضرورة حياتية تمكن الفرد من التخلص من التوتر وتجديد طاقته النفسية والبدنية. (نصار، 2015: ص 49)

## 2/- تعريف الترويح الرياضي:

يعد الترويح الرياضي أحد الأنماط الأساسية للترويح، ويتميز بكونه يجمع بين المتعة البدنية والفائدة الصحية، حيث يزوج بين الحركة الجسدية والراحة النفسية. وهو من أكثر أشكال الترويح شيوعاً في مختلف المجتمعات والفئات العمرية، نظراً لسهولة ممارسته وتنوع أنشطته، ولقيمته التربوية والاجتماعية والنفسية. ويرى الباحثون أن الترويح الرياضي يتفوق على غيره من أنواع الترويح بقدرته على إشباع حاجات الفرد الحركية والاجتماعية والانفعالية في آنٍ واحد (الزعبي، 2014: ص 71)

ويعرف الترويح الرياضي بأنه نشاط اختياري غير تنافسي يمارس في أوقات الفراغ لأغراض الراحة، المتعة، تحسين اللياقة البدنية، وتنمية التفاعل الاجتماعي، دون أن يكون الهدف الأساسي منه تحقيق نتائج أو ألقاب. (خليل، 2018، ص 53)

وهو بهذا المعنى يمثل مساحة حرة للتحرر من ضغوط العمل أو الدراسة، ويمنح الفرد فرصة للانخراط في أنشطة رياضية بسيطة أو معتدلة الشدة، بعيدة عن الطابع التنافسي. ويتميز الترويح الرياضي بعدة خصائص منها:

- أنه اختياري وغير إلزامي حيث يشارك فيه الفرد بدافع شخصي.
- يتم في بيئة غير رسمية غالباً ويمتاز بالمرونة.
- يمارس بغرض المتعة الشخصية لا الإنجاز التنافسي.

• يسهم في تحقيق التوازن بين الراحة والحركة وهو توازن ضروري للصحة النفسية والبدنية. ويفرق المتخصصون بين الترويح الرياضي والنشاط الرياضي التنافسي، من حيث الأهداف والدوافع، فالنشاط التنافسي يركز على الأداء، النتائج، والتفوق، ويكون محكوما بقواعد صارمة وتحكيم رسمي، أما الترويح الرياضي فيمارس من أجل الاستمتاع الشخصي، مع غياب الضغوط المرتبطة بالفوز والخسارة، مما يجعله أكثر ملاءمة للفئات التي تسعى إلى الراحة النفسية وليس التحدي البدني

لقد أثبتت العديد من الدراسات أن الترويح الرياضي يسهم بفعالية في تعزيز الصحة النفسية والجسدية، فهو يساعد في التخلص من التوتر، وتنشيط الدورة الدموية، وتحسين المزاج، فضلا عن كونه وسيلة فعالة للاندماج الاجتماعي، خصوصا لدى الفئات التي تعاني من عزلة أو قلة الحركة. (Sheldrick & Mackenzie, 2019)

كما أن ممارسته المنتظمة ترفع من تقدير الذات، وتقلل من أعراض القلق والاكتئاب، وهو ما يتوافق مع مبادئ علم النفس الإيجابي المعاصر.

في ضوء ما سبق يتضح أن الترويح الرياضي لا يقتصر على تحقيق اللياقة الجسدية، بل يتعداها ليسهم في بناء شخصية متوازنة قادرة على التعامل مع الضغوط الحياتية بشكل أفضل. وتزداد أهمية هذا النوع من الترويح عندما يمارس في بيئة مائية، حيث تتوفر الخصائص المثالية للراحة النفسية والحركية، وهو ما يبرز دور الترويح الرياضي المائي كمجال تطبيقي واعد، ستنم معالجته بالتفصيل في الفقرة التالية. (العزاوي، 2020، ص43)

### 3- الترويح الرياضي المائي:

يعتبر الترويح الرياضي المائي أحد أشكال الترويح البدني الذي يمارس في الوسط المائي، ويشمل مجموعة من الأنشطة الترفيهية التي تهدف إلى تحقيق المتعة، الراحة النفسية، وتنشيط الجسم، دون أن ترتبط بأهداف تنافسية.

ويمارس هذا النوع من الترويح في المسابح أو الشواطئ أو الأحواض العلاجية، ويتميز بخصائصه الفريدة التي تجمع بين سهولة الحركة وانخفاض التأثير على المفاصل، مما يجعله مناسباً لفئات عمرية مختلفة، خاصة الكبار وذوي الاحتياجات الخاصة (الشرقاوي، 2017، ص62) ويعرف الترويح الرياضي المائي بأنه ذلك النشاط الحركي الذي يمارس في الماء خلال وقت الفراغ، لأغراض الراحة والاستجمام، ويهدف إلى تحسين اللياقة البدنية، وتفريغ الشحنات الانفعالية، وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي، دون التنافس أو الضغط (نصار، 2015، ص102)

وتشمل أنشطته التمارين الهوائية في الماء، السباحة الترفيهية، الألعاب الجماعية المائية، والتمارين باستخدام أدوات طفو أو مقاومة.

### 3-1- خصائص الترويح الرياضي المائي:

من أبرز ما يميز الترويح في الماء أنه:

- يمارس في وسط مريح وآمن يساعد على خفض التوتر.
  - يقلل من الضغط على المفاصل والعمود الفقري نظراً لتأثير الطفو.
  - يسمح بأداء التمارين بمجهود أقل وإصابات أقل مما يجعله مثالياً لغير الرياضيين أو من يعانون أمراضاً مزمنة.
  - يسهم في تحسين الحالة النفسية من خلال تأثير الماء المهدئ.
- وتشير الدراسات إلى أن ممارسة الترويح في الوسط المائي يساعد على تحسين الدورة الدموية، وتحفيز هرمونات السعادة كالأندروفين، وخفض هرمون الكورتيزول المرتبط بالقلق والتوتر، إلى جانب المساهمة في تحسين التوازن، خاصة لدى الفئات الأكبر سناً

(Zhou et al,2020 :p82)

### 3-2- أنواع الترويح الرياضي المائي:

تشمل أنشطة الترويح المائي ما يلي:

- التمارين الهوائية المائية: (Aqua Aerobics) تمارين تؤدي على أنغام موسيقى خفيفة داخل الماء، بتركيز على التنفس والتحكم في الحركة.
- السباحة الترفيهية: السباحة دون التزام تقني أو منافسة، بهدف الاستمتاع وتحريك الجسم.
- الألعاب المائية الجماعية: مثل كرة الماء الترفيهية أو السباقات البسيطة.
- تمارين المرونة والمقاومة في الماء: باستخدام أدوات كالعوامات أو مقابض الدفع. (عبد الخالق، 2008، ص61)

### 3-3- شروط ممارسة الترويح الرياضي المائي:

لكي تمارس الأنشطة المائية الترويحية بأمان وفعالية، لابد من توافر عدة شروط، من بينها:

- التأكد من سلامة حوض السباحة ومرافقه.
- إشراف مختصين في التمارين المائية.
- اختيار تمارين تتلاءم مع العمر والحالة الصحية للمشاركين.
- احترام قواعد السلامة والوقاية داخل الوسط المائي.

### 3-4- فوائد الترويح المائي النفسية والجسدية:

أظهرت الأبحاث أن الترويح الرياضي المائي له فوائد متعددة من أبرزها:

- تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالسعادة.
- تحسين اللياقة القلبية التنفسية والعضلية.
- خلق بيئة اجتماعية مشجعة على التواصل والانفتاح
- تخفيف أعراض القلق والاكتئاب. (عبد الله رزق، 2003، ص38)

وبالنظر إلى هذه المزايا يعد الترويح المائي أداة فعالة لتعزيز الصحة النفسية للكبار (40-60 سنة)، وهي الفئة التي غالبا ما تعاني من التوتر والضغط، وتحتاج إلى أنشطة منخفضة الشدة ومرتفعة المتعة، وهو ما يجعل هذا النوع من الترويح مناسباً تماماً لها.

#### 4/- الترويح الرياضي المائي وفئة الكبار (40-60 سنة):

تعتبر فئة الكبار من (40 إلى 60 سنة) مرحلة انتقالية هامة في حياة الإنسان، غالبا ما توصف بمرحلة "منتصف العمر"، حيث تبدأ خلالها بعض التحولات البيولوجية والاجتماعية والنفسية في الظهور.

وتشمل هذه التحولات انخفاضا تدريجيا في القدرات البدنية، زيادة احتمالية الإصابة ببعض الأمراض المزمنة، تغيرات في الأدوار الاجتماعية (مثل تقاعد مبكر أو استقلال الأبناء)، إضافة إلى التحديات النفسية الناتجة عن تقييم الذات والخوف من التقدم في السن. كل هذه التغيرات قد تُفضي إلى حالة من التوتر النفسي، انخفاض الدافعية، أو حتى ظهور مؤشرات لاكتئاب خفي. (الشافعي، 2015، ص82)

في ضوء هذا الواقع يبرز الترويح الرياضي عامة، والترويح المائي خاصة، كأداة فعالة وآمنة لمواجهة هذه التغيرات النفسية والبدنية، حيث تسهم الأنشطة المائية الترفيهية في توفير بيئة مريحة تساعد الكبار على التعبير عن ذواتهم، واستعادة حيويتهم، وتعزيز مشاعرهم الإيجابية، وتشير دراسات عديدة إلى أن الكبار الذين يمارسون الترويح البدني بانتظام يتمتعون بمستويات أعلى من السعادة النفسية، والرضا عن الحياة، والتكيف مع الضغوط مقارنة بغير الممارسين.

ويتميز الترويح المائي بخصائص تجعله مناسباً خصيصاً لفئة الكبار:

- خفة الحركة داخل الماء تجعل المجهود البدني أقل مشقة مقارنة بالأنشطة الأرضية.
- الطبيعة الهادئة والمريحة للماء تسهم في خفض التوتر العصبي وتحسين الحالة المزاجية.

• تقليل الحمل على المفاصل والعظام، مما يجعله مناسباً للكبار، خاصة من يعانون من السمنة أو آلام المفاصل.

• البيئة الجماعية التي توفرها الأنشطة المائية تحفز التفاعل الاجتماعي وتقلل من مشاعر العزلة. (عادل المدني، 2010، ص64)

وقد أشار (Sheldrick & Mackenzie (2019) في دراسة تجريبية إلى أن برنامجاً بسيطاً للتمارين المائية ساعد بشكل ملحوظ في تحسين جودة النوم، المزاج، وتقدير الذات لدى المشاركين الذين تجاوزوا سن الأربعين، كما أوصت الدراسة بدمج هذه البرامج في المراكز الصحية ونوادي الترفيه لفئة الكبار.

ومن زاوية الصحة النفسية، فإن الترويج المائي يعد وسيلة لتحفيز إفراز هرمونات السعادة كالإندورفين والسيروتونين، وتقليل إفراز الكورتيزول، وهو ما يؤدي إلى حالة شعورية من الارتياح النفسي والتفاؤل. وهو بذلك يشكل بيئة علاجية طبيعية، يمكن استغلالها لأهداف وقائية وعلاجية دون الحاجة إلى تدخلات دوائية. (غريب، 2000، ص124)

كما أن انخراط الكبار في أنشطة مائية ترفيهية يساعدهم على كسر روتين الحياة اليومية، وتجديد الطاقة النفسية، وإعادة بناء الثقة بالنفس، خاصة إذا تم ذلك ضمن إطار جماعي منظم يشجع على التواصل والاندماج الاجتماعي.

لذلك فإن تعزيز ممارسة الترويج الرياضي المائي لدى فئة الكبار لا يعتبر مجرد ترف أو نشاط ترفيهي فقط، بل استثمار وقائي في الصحة النفسية والبدنية للفرد والمجتمع، خصوصاً في ظل ارتفاع متوسط الأعمار وزيادة التحديات المرتبطة بهذه المرحلة من الحياة (سلامة، 2013، ص180)

5/- الترويج العلاجي (الوقائي) وعلاقته بالترويج المائي:

في ظل تزايد الضغوط النفسية والاجتماعية التي يعيشها الفرد المعاصر، تطور مفهوم الترويح من كونه نشاطاً ترفيهياً فقط إلى كونه أداة علاجية ووقائية فعالة تدخل ضمن ما يعرف بـ الترويح العلاجي أو الوقائي، الذي يوظف بشكل مقصود لتحسين الحالة النفسية والصحية للأفراد.

ويقصد بالترويح العلاجي استخدام أنشطة ترويحية متنوعة ضمن بيئات مناسبة، تهدف إلى دعم الصحة النفسية أو الجسدية، سواء بهدف الوقاية أو كجزء من خطة علاجية مكملة.

وفي هذا الإطار برز الترويح الرياضي المائي كأحد أكثر أشكال الترويح العلاجي فعالية، نظراً لما يوفره من خصائص بيئية وحركية تساهم في التخفيف من أعراض التوتر، القلق، الاكتئاب، إضافة إلى تحسين الوظائف الحيوية للجسم.

فقد أظهرت نتائج دراسات متعددة أن ممارسة التمارين المائية بانتظام تسهم في خفض مستويات الكورتيزول (هرمون التوتر)، وتحسن المزاج العام، وتزيد من الشعور بالاسترخاء والراحة النفسية. (عبد الحفيظ، 2018، ص72)

كما يستخدم الترويح المائي في البرامج التأهيلية الموجهة لمرضى القلب، والمصابين بالتهاب المفاصل، وكبار السن الذين يعانون من محدودية الحركة، مما يؤكد قيمته العلاجية الممتدة. وقد بينت أبحاث حديثة أن إدراج الأنشطة المائية ضمن الخطط الوقائية يقلل من احتمال الإصابة بالاكتئاب بنسبة معتبرة، خاصة لدى فئة الكبار، ويحسن من إدراكهم لجودة الحياة.

ويوفر الترويح المائي بيئة محفزة على التفاعل الاجتماعي والانفتاح، الأمر الذي يضاعف من تأثيره العلاجي، حيث يعمل على كسر العزلة وتوليد المشاعر الإيجابية الناتجة عن الإنجاز، والاندماج، والدعم الجماعي.

كما يمكن اعتبار الترويح الرياضي المائي وسيلة علاجية وقائية فعالة وغير مكلفة، تتكامل مع تدخلات الرعاية النفسية والاجتماعية، وتقدم حلا عملياً لتحسين الصحة النفسية، خصوصا في مراحل العمر المتقدمة.

#### 6/- الترويح المائي في ضوء علم النفس الإيجابي:

شهد علم النفس في العقود الأخيرة تحولا جوهريا من التركيز على المرض والاضطراب إلى التركيز على الصحة النفسية الإيجابية ومصادر القوة النفسية لدى الإنسان، وذلك بفضل بروز ما يعرف بعلم النفس الإيجابي (Positive Psychology) الذي أسسه مارتين سيلغما. (Seligman, 2011 :p109)

ويهتم هذا الاتجاه بفهم كيف يحقق الإنسان الرفاه النفسي، والرضا عن الذات، والسعادة المستدامة. ومن بين أهم النماذج النظرية التي قدمها علم النفس الإيجابي نجد نموذج PERMA الذي يتكون من خمس ركائز أساسية للسعادة المتعة (Pleasure) ، الاندماج (Engagement)، العلاقات (Relationships) ، المعنى (Meaning) ، والإنجاز (Accomplishment)

عند إسقاط هذا النموذج على الترويح الرياضي المائي نجد أنه يتقاطع معه في أكثر من بعد: (الصوف، 2001، ص243)

- المتعة : الأنشطة المائية تحفز الشعور بالراحة والاسترخاء، وتفرز هرمونات السعادة (مثل الأندورفين)، ما يزيد من الإحساس الفوري بالسعادة.
- الاندماج: يتطلب أداء التمارين المائية تركيزا ذهنيا وانسجاما جسديا، مما يحقق حالة "الانغماس (Flow) "التي ترتبط بالإشباع النفسي.
- العلاقات الاجتماعية : ممارسة التمارين المائية الجماعية تنمي روح التعاون، وتعزز من فرص التفاعل الإيجابي والانتماء.

- المعنى: الانخراط في نشاط يعود بالنفع على الصحة النفسية والجسدية يمنح المشارك شعورًا بالأهمية والهدف.
- الإنجاز: التقدم في أداء التمارين أو الانتظام في البرنامج يعزز الإحساس بالإنجاز والثقة بالنفس.

من هذا المنطلق فإن الترويح الرياضي المائي لا يقتصر على مجرد نشاط حركي ترفيهي، بل يمكن اعتباره أداة عملية لتحفيز مكونات السعادة النفسية كما حددها علم النفس الإيجابي، وهو ما يعزز من مشروعية استخدامه كوسيلة تدخل نفسي واجتماعي، خاصة لدى الفئات العمرية التي تواجه تحديات في الحفاظ على التوازن النفسي، مثل فئة الكبار (40-60 سنة). (غريب، 2000، ص167)

كما أن الطبيعة المائية تعزز من تقبل المشاركين للنشاط، حيث تقل مقاومة الجسم للحركة ويشعر الفرد بالخفة والانطلاق ما يسهل تحقيق الراحة النفسية، وبالتالي فإن الترويح المائي يعد بيئة مثالية لتطبيق مفاهيم علم النفس الإيجابي ميدانياً.

### خلاصة:

استعرض هذا الفصل مفاهيم الترويح والترويح الرياضي، مع التركيز على الترويح الرياضي المائي من حيث طبيعته، خصائصه، أنواعه، وفوائده النفسية والجسدية. وقد تبين أن الترويح المائي يعد من أنسب الأنشطة لفئة الكبار (40-60 سنة) لما يوفره من بيئة آمنة ومريحة تساعد على تحسين المزاج، تخفيف التوتر، وتعزيز الشعور بالسعادة النفسية، وتعد هذه الخصائص مدخلاً علمياً لاختبار فعالية الترويح المائي ضمن برامج تدخل تستهدف تحسين جودة الحياة النفسية لدى هذه الفئة.

## الفصل الثاني

### السعادة النفسية عند فئة (40-60 سنة)

تمهيد:

تعد السعادة النفسية من أهم مؤشرات الصحة النفسية وجودة الحياة، وقد حظيت باهتمام متزايد في الدراسات النفسية الحديثة، خاصة مع تطور علم النفس الإيجابي. وتكتسب السعادة النفسية أهمية خاصة لدى فئة الكبار (40-60 سنة) نظرا لما تشهده هذه المرحلة من تغيرات نفسية واجتماعية قد تؤثر على التوازن الداخلي للفرد. وعليه يعنى هذا الفصل بتقديم إطار نظري لمفهوم السعادة النفسية، من حيث تعريفها، نظرياتها، أبعادها، العوامل المؤثرة فيها، وطرق قياسها، مع التركيز على خصوصياتها لدى فئة الكبار.

1/- تعريف السعادة النفسية:

تعد السعادة النفسية من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، إذ تعكس حالة من الرضا العام عن الحياة، والشعور بالتوازن العاطفي، والقدرة على التكيف الإيجابي مع متغيرات الحياة، وينظر إليها كحالة داخلية مستقرة نسبيا، تختلف عن الفرح المؤقت أو الانفعال العابر، وتمثل مزيجا من المشاعر الإيجابية، والرضا عن الذات، والمعنى الشخصي. (Diener, 2000 ,p34)

من الناحية الاصطلاحية يعرف أركين (Arkin, 2003) السعادة النفسية بأنها تقدير الفرد الإيجابي العام لحياته، بناء على ما يشعر به من مشاعر إيجابية وتقييم معرفي ذاتي لمدى الرضا عن حياته، أما "ريان وديتشي" فيربطان السعادة النفسية بتحقيق الحاجات النفسية الأساسية مثل الاستقلالية، الكفاءة، والانتماء.

وتميز الدراسات النفسية الحديثة بين السعادة النفسية والرفاه الذاتي، حيث تعتبر السعادة أحد مكونات الرفاه الذاتي، الذي يشمل أيضا جودة العلاقات الاجتماعية، والرضا المهني، والمعنى الوجودي. (عبد الحفيظ، 2018، ص84)

كما أن السعادة النفسية ترتبط بشكل مباشر بمستوى الصحة النفسية، وقدرة الفرد على التوافق مع الضغوط والظروف المحيطة.

وتعد السعادة مفهوما نسبيا يختلف من شخص لآخر تبعا لعوامل متعددة مثل الثقافة، القيم، التوقعات ونمط الحياة، ومع ذلك فقد أجمعت الأبحاث على أن السعادة النفسية لا تتحقق فقط بغياب المشكلات، بل بوجود شعور إيجابي متوازن ومستقر يدفع الفرد إلى التفاعل البناء مع ذاته ومع محيطه. (عبد العزيز، 2020، ص231)

### 1-1-1/ المفاهيم المرتبطة بالسعادة النفسية:

لفهم السعادة النفسية بصورة شاملة، لا بد من التطرق إلى بعض المفاهيم النفسية القريبة منها والتي ترتبط بها بشكل وثيق أبرزها: (عبد الرحمن، 2018، ص117)

### 1-1-1-1/ الرضا عن الحياة (Life Satisfaction):

يعد الرضا عن الحياة تقييما معرفيا ذاتيا يجريه الفرد لحياته بشكل عام، انطلاقا من مقارنته بين ما حققه فعليا وما كان يأمل تحقيقه.

ويتميز هذا الرضا بأنه لا يتأثر فقط بالظروف الآتية، بل يعبر عن موقف عام وثابت نسبيا تجاه الحياة، وكلما كان تقبل الفرد لذاته وظروفه أكبر، ارتفع مستوى رضاه وسعادته النفسية. (Pavot & Diener, 2008, p51)

### 1-1-1-2/ المشاعر الإيجابية (Positive Affect):

تشمل المشاعر الإيجابية مجموعة الانفعالات التي تتصف بالبهجة، السرور، الحماس، الأمل، والتفاؤل، وتعد هذه المشاعر مؤشرا مهما على مستوى السعادة النفسية، إذ تشير إلى أن الفرد يعيش تجارب يومية مشبعة بالفرح والرضا. وقد أكدت الدراسات أن الارتفاع في معدل المشاعر الإيجابية اليومية يرتبط مباشرة بتحسين الأداء الذهني، والصحة النفسية، والقدرة على التكيف مع الضغوط.

### 1-1-3/التوازن الانفعالي (Emotional Balance):

أما التوازن الانفعالي فيشير إلى قدرة الفرد على المحافظة على حالة انفعالية مستقرة، دون تقلبات حادة، سواء إيجابية أو سلبية، ويعبر هذا التوازن عن مرونة الفرد النفسية، وقدرته على استيعاب الضغوط أو الفشل، دون أن يفقد اتزانه. فالسعادة النفسية لا تعني غياب المشاعر السلبية تماما، بل القدرة على السيطرة عليها، وتجاوزها دون الانهيار أو الانسحاب. (Gross & Munoz, 1995 ,p72)

وتظهر الأبحاث النفسية أن هذه المفاهيم الثلاثة مترابطة بشكل ديناميكي، حيث يسهم الرضا عن الحياة في تعزيز المشاعر الإيجابية، بينما يساعد التوازن الانفعالي في الحفاظ على هذا الشعور العام بالسعادة رغم تقلبات الحياة لذلك فإن أي تدخل لتحسين السعادة النفسية لا بد أن يراعي هذه الأبعاد بشكل متكامل. (مصطفى، 2016، ص91)

### 2/-النظريات المفسرة للسعادة النفسية:

بصياغة أكاديمية ومرجعية عربية معتمدة:

تعد النظريات النفسية إطارا علميا لفهم طبيعة السعادة النفسية ومكوناتها وآليات تحقيقها، وقد قدم العديد من العلماء والمفكرين تصورات مختلفة حول مصادر السعادة، كل من زاوية تخصصه ومدرسته. في هذا الجزء، سيتم التطرق إلى أبرز النظريات التي فسرت السعادة النفسية، والتي تشكل الأساس العلمي في تفسير هذا المتغير النفسي الهام، خاصة لدى فئة الكبار.

### 2-1/-النظرية الإنسانية (أبراهام ماسلو وكارل روجرز):

ترى النظرية الإنسانية أن السعادة النفسية لا تتحقق إلا من خلال إشباع الحاجات النفسية الأساسية للفرد وتحقيق الذات، وقد وضع ماسلو (Maslow) سلمه الشهير للحاجات، حيث أكد أن الإنسان لا يشعر بالرضا والسعادة إلا بعد إشباع حاجاته

البيولوجية، ثم حاجات الأمان، ثم الانتماء، والتقدير، وأخيرا تحقيق الذات، الذي يمثل قمة الصحة النفسية. (عبد الرحمن، 2018، ص76)

أما "كارل روجرز: فقد اعتبر أن السعادة تنبع من وكلما زاد هذا التوافق، زاد التوافق بين مفهوم الذات الحقيقي ومفهوم الذات المثالي، شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته.

## 2-2/- النظرية المعرفية:

تفترض هذه النظرية أن السعادة النفسية تتأثر بطريقة إدراك الفرد لذاته وللواقع المحيط به، فإذا كانت معتقدات الفرد وتصوراتها عن الحياة إيجابية وواقعية، فإنه يميل إلى الشعور بالرضا والطمأنينة النفسية، أما إذا كانت أفكاره مشوهة أو سلبية، فقد تزيد احتمالية شعوره بعدم السعادة والقلق. وقد أشار إلى ذلك "بيك وإليس" في نظريتهما حول التحليل المعرفي والانفعالي. (سعد، 2016، ص112)

## 2-3/- نظرية علم النفس الإيجابي (مارتن سيلغمان):

في السنوات الأخيرة، تطورت النظرة إلى السعادة النفسية مع بروز علم النفس الإيجابي، وهو اتجاه حديث يهتم بدراسة مكامن القوة النفسية لدى الإنسان، ويعد "مارتن سيلغمان" من أبرز رواد هذا الاتجاه، حيث قدم نموذج **PERMA** ، الذي حدد فيه خمسة مكونات رئيسية للسعادة:

- المشاعر الإيجابية
- الاندماج في الأنشطة
- العلاقات الإيجابية
- المعنى في الحياة
- الإنجاز الشخصي

وقد أكد "سيلغمان" أن هذه العوامل الخمسة تمثل معا أساسا علميا لتحقيق الرفاه والسعادة النفسية. (عبد العزيز، 2020، ص142)

#### 2-4/- نظرية التكيف التراكمي (Dynamic Adaptation Theory) :

ترى هذه النظرية أن الإنسان مهما بلغ من سعادة أو تعاسة، فإنه بمرور الوقت يتكيف تدريجيا مع الظروف، سواء كانت إيجابية أو سلبية، وهذا يعني أن السعادة ليست ثابتة، بل تتأثر بالتغيرات الحياتية، لكنها تعود إلى مستوى "أساسي" لدى كل فرد، ولذلك فإن السعادة الحقيقية ترتبط بقدرة الفرد على إدارة تغيرات الحياة والتأقلم معها بمرونة. (السرجاني، 2017، ص64)

#### 3/- أبعاد السعادة النفسية:

تعد السعادة النفسية مفهوما مركبا يتكون من عدة أبعاد نفسية وسلوكية واجتماعية، تعبر مجتمعة عن مدى رضا الفرد عن حياته، وشعوره بالإيجابية، وقدرته على التكيف، وقد قدم الباحثون العديد من التصورات النظرية لتحديد مكونات السعادة النفسية، إلا أن أغلب الدراسات تتفق على مجموعة من الأبعاد الأساسية التي تستخدم عادة في القياس والدراسة ومن أبرزها:

#### 3-1/- الرضا عن الحياة:

يعتبر الرضا عن الحياة أحد الأبعاد المركزية للسعادة النفسية، ويعبر عن التقييم المعرفي الذي يقوم به الفرد تجاه حياته بشكل عام، ويشمل ذلك نظرتة إلى ماضيه، وواقعه، ومستقبله، ومدى تقبله لظروفه ومعايير الشخصية، فالفرد السعيد نفسيا هو من يشعر بأن حياته ذات قيمة ومعنى، حتى في ظل التحديات. (عبد الله، 2019، ص88)

#### 3-2/- المشاعر الإيجابية والسلبية:

يتمثل هذا البعد في توازن التجارب الشعورية، أي زيادة المشاعر الإيجابية (كالفرح، الحماس، الراحة)، مقابل انخفاض المشاعر السلبية (كالقلق، الحزن، الغضب). فالسعادة لا تعني غياب المشاعر السلبية كلياً، بل القدرة على إدارتها والحد من تأثيرها، وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن ارتفاع نسبة المشاعر الإيجابية يعد مؤشراً هاماً على مستوى السعادة (الخولي، 2017، ص125)

### 3-3/- التوافق النفسي والاجتماعي:

يرتبط هذا البعد بمدى قدرة الفرد على التكيف مع نفسه والبيئة المحيطة به، ويشمل ذلك التوازن الداخلي، احترام الذات، وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة. فالفرد السعيد هو من يستطيع التفاعل مع الآخرين بمرونة، ويشعر بالقبول والانتماء داخل المجتمع، كما يعد التوافق بين التطلعات والإمكانات أحد مؤشرات التوافق النفسي المرتبط بالسعادة.

### 3-4/- الشعور بالمعنى والهدف:

يتضمن هذا البعد الشعور بأن للحياة مغزى وهدفا يسعى الفرد لتحقيقه. وهذا الشعور يمنحه الطاقة النفسية للاستمرار، ويساعده على تجاوز الصعوبات، ويعتبر غياب هذا المعنى من أبرز الأسباب التي تؤدي إلى القلق الوجودي وانخفاض مستوى السعادة النفسية، خاصة في مرحلة منتصف العمر. (عبد الكريم، 2020، ص241)

### 4/- العوامل المؤثرة في السعادة النفسية:

تعد السعادة النفسية حصيلة لتفاعل عدة عوامل داخلية وخارجية، تختلف في طبيعتها وتأثيرها من شخص لآخر، لكن الدراسات النفسية والبحوث الميدانية أظهرت وجود مجموعة من المتغيرات الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على مستوى

السعادة النفسية لدى الأفراد، خاصة في مرحلة منتصف العمر. ويمكن تصنيف هذه العوامل إلى أربعة محاور رئيسية:

#### 4-1/-العوامل النفسية:

تشمل السمات الشخصية مثل التفاؤل، تقدير الذات، التوازن الانفعالي، والمرونة النفسية، حيث تلعب هذه الخصائص دورا كبيرا في تشكيل استجابة الفرد للمواقف المختلفة.

فالأشخاص الذين يمتلكون توجهها إيجابيا نحو الذات والحياة يكونون أكثر قدرة على الشعور بالرضا والسعادة، كما أن تقدير الذات العالي يرتبط ارتباطا وثيقا بالشعور بالراحة النفسية والرضا العام عن الحياة. (جمال، 2018، ص77)

#### 4-2/-العوامل الاجتماعية:

تعد العلاقات الاجتماعية القوية والداعمة أحد أهم مصادر السعادة النفسية، خصوصا لدى الكبار، حيث يقلل التفاعل الاجتماعي من مشاعر الوحدة والعزلة، كما أن دعم الأسرة والأصدقاء، والإحساس بالانتماء، والمشاركة المجتمعية، كلها عوامل تعزز الإحساس بالإيجابية والرضا، وتؤكد الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بدوائر دعم اجتماعي فعالة أكثر استقرارا نفسيا وسعادة. (مرسي، 2017، ص241)

#### 4-3/-العوامل الصحية والبدنية:

تلعب الصحة الجسدية دورا محوريا في تحقيق السعادة النفسية، فالفرد المتمتع بصحة جيدة، بعيد عن الألم والمعاناة، أكثر قدرة على ممارسة الأنشطة والاستمتاع بالحياة، كما أن اضطراب الصحة البدنية أو المعاناة من الأمراض المزمنة قد يؤثر سلبا على المزاج والتوازن النفسي، خاصة في المراحل العمرية المتقدمة. (الشيخ، 2020، ص152)

#### 4-4/-النشاط البدني والترفيهي:

أثبتت العديد من الأبحاث أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، خاصة ذات الطابع الترويحي، تسهم بشكل كبير في تعزيز الصحة النفسية والسعادة، فالرياضة خاصة عندما تمارس في بيئة داعمة وغير تنافسية، تحسن المزاج، وتقلل التوتر، وتعزز من إفراز هرمونات السعادة (مثل الإندورفين والسيروتونين)، وتشعر الفرد بالإنجاز والرضا الذاتي، وبعد هذا العامل محوريا في دراستنا الحالية، التي تبحث تحديدا في أثر الترويح الرياضي المائي على السعادة النفسية. (عوض، 2019، ص128)

#### 5/-قياس السعادة النفسية:

يعد قياس السعادة النفسية أمرا بالغ الأهمية في الدراسات النفسية المعاصرة، نظرا لطبيعة هذا المفهوم المركبة، وارتباطه بأبعاد معرفية وانفعالية وسلوكية، وقد طورت عدة أدوات ومقاييس نفسية تهدف إلى تقييم مستوى السعادة النفسية لدى الأفراد، تختلف في منهجها ومجالات تركيزها، فمنها ما يقيس الرضا عن الحياة، ومنها ما يركز على المشاعر الإيجابية والسلبية، ومنها ما يدمج بين عدة مكونات في أداة واحدة شاملة. (شوقي، 2020، ص134)

من أبرز المقاييس العالمية المعتمدة:

- مقياس ديينر للسعادة النفسية (Diener's SWLS) الذي يركز على الرضا عن الحياة.
- مقياس سيلغمان للرفاه (PERMA) الذي يقيم السعادة من منظور علم النفس الإيجابي.
- مقاييس التوازن الانفعالي والمشاعر الإيجابية مثل مقياس واتسون وتلغن.

أما في السياق العربي، فقد قام عدد من الباحثين بتعريب وتكييف هذه المقاييس، أو تصميم أدوات محلية تتلاءم مع الخصوصيات الثقافية للمجتمع العربي. وتتميز هذه الأدوات بتركيزها على الجوانب القيمة والدينية والاجتماعية التي تميز الأفراد العرب في إدراكهم للسعادة. (عبد الهادي، 2017، ص169)

### 6/- السعادة النفسية في مرحلة الكبار (40-60 سنة):

تعد المرحلة العمرية من 40 إلى 60 سنة والتي تعرف بمرحلة "منتصف العمر" من أكثر مراحل الحياة حساسية من الناحية النفسية والاجتماعية، إذ يمر فيها الفرد بجملة من التغيرات الداخلية والخارجية التي قد تؤثر سلباً أو إيجاباً على استقراره النفسي وإحساسه بالسعادة.

وتعتبر هذه المرحلة حلقة وصل بين النضج والاستقرار من جهة، وبداية الانحدار التدريجي في القدرات الجسدية والوظيفية من جهة أخرى.

على الصعيد النفسي يبدأ الفرد في مراجعة إنجازاته، تقييم مسيرته المهنية، إعادة النظر في أهدافه، وقد يشعر إما بالرضا أو الإحباط حسب مدى تحقق تطلعاته. كما قد تظهر ما يعرف بأزمة منتصف العمر، وهي حالة نفسية مؤقتة يعاني فيها البعض من مشاعر القلق، فقدان المعنى، أو الإحساس بالفراغ، وهنا تبرز أهمية تعزيز السعادة النفسية كعامل وقائي يعيد للفرد توازنه ورضاه عن حياته. (عبد المجيد، 2017، ص241)

أما من الناحية الاجتماعية فقد يواجه الفرد في هذه المرحلة تغيرات في أدواره الأسرية والاجتماعية، مثل تقاعد أحد الزوجين، مغادرة الأبناء للمنزل، أو تراجع شبكة العلاقات الاجتماعية، وهذه التحولات قد تزيد من مشاعر العزلة والفراغ إذا لم يقابلها الفرد بأنشطة إيجابية تعيد له التفاعل والانخراط الاجتماعي.

وتؤكد الدراسات النفسية أن ممارسة الأنشطة البدنية والترفيهية، كالترويح الرياضي، يعد من أهم الوسائل التي تساهم في تعزيز السعادة النفسية لدى الكبار، حيث يساعدهم على الاحتفاظ بنشاطهم، تحسين صحتهم، وتوسيع شبكتهم الاجتماعية، مما يعيد إليهم الإحساس بالسيطرة والمعنى. (عبد الحليم، 2019، ص184)

كما أن السعادة النفسية في هذه المرحلة ترتبط بشكل كبير بقدرة الفرد على التقبل، والتكيف، وإعادة البناء الداخلي، أكثر من ارتباطها بتحقيق الإنجازات أو التطلعات المادية، ولذلك فإن الاهتمام بالبرامج النفسية والترفيهية الموجهة لهذه الفئة يعد استثماراً مباشراً في جودة الحياة والوقاية من الاضطرابات النفسية.

#### خلاصة:

تناول هذا الفصل مفهوم السعادة النفسية من حيث تعريفها، أبعادها، والعوامل المؤثرة فيها، مع التركيز على فئة الكبار (40-60 سنة)، كما استعرض أهم النظريات المفسرة لها، مثل النظرية الإنسانية ونظرية علم النفس الإيجابي، إلى جانب أدوات قياس السعادة النفسية.

وقد بين الفصل أن السعادة في هذه المرحلة ترتبط بالتكيف، والرضا عن الذات، والدعم الاجتماعي، مما يبرز أهمية التدخلات النفسية والرياضية لتعزيز هذا الشعور.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

# الفصل الأول

## الإجراءات الميدانية

تمهيد:

جاء هذا الفصل ليعرض المنهجية العلمية التي تم اتباعها في تنفيذ الدراسة الميدانية، ويهدف إلى توضيح الخطوات الإجرائية التي تم الاعتماد عليها لجمع البيانات وتحليلها، وذلك لضمان المصداقية والموضوعية في الوصول إلى نتائج دقيقة وموثوقة. ويتضمن الفصل تحديد المنهج المستخدم، ووصف مجتمع الدراسة وخصائصه، وتوضيح أسلوب اختيار العينة، إلى جانب عرض مفصل لأداة البحث المعتمدة، ومراحل التطبيق الميداني، إضافة إلى الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها لمعالجة البيانات الكمية وتحقيق أهداف البحث.

1. الدراسة الإستطلاعية:

يقصد بالدراسة الاستطلاعية عملية قيام الباحث بالتفتيش عن ميادين التطبيق قصد تجريب وسائل البحث لمعرفة صلاحياتها وصدقها لضمان دقة النتائج المحصل عليها وكذا موضوعيتها في النهاية.

فهي تسبق العمل الميداني المتمثل في توزيع الاستبيان أو إجراء المقابلة، ولهذا قمنا بزيارة لمجتمعنا الدراسي المتمثل في فئة الكبار (60-40 سنة) المنخرطين في المسبح الأولمبي ببلدية سيق على مستوى ولاية معسكر ليتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بدراستنا و من أبرزها:

- ❖ التعرف على المكان ومدى إمكانية القيام بهذه الدراسة.
- ❖ التقرب أكثر من الأفراد الذين يشكلون العينة.
- ❖ تحديد عينة البحث.
- ❖ معرفة الصعوبات التي تعيق عملية الإجابة على المقياس المطبق.
- ❖ معرفة مستوى سهولة وفهم عبارات او فقرات المقياس.

❖ معرفة الظروف المناسبة مع فقرات المقياس.

### 1.1. مجالات الدراسة الاستطلاعية:

-المجال المكاني: تمت هذه الدراسة على المنخرطين في جمعية بسمة أمل بالمسبح الأولمبي لبلدية سيق.

-المجال الزمني: تمت دراستنا الاستطلاعية هذه في الفترة ما بين 2025/01/05 الى غاية 2025/01/25.

-المجال البشري: لقد قمنا بإجراء هذه الدراسة على السباحين المنخرطين في جمعية بسمة أمل، حيث اخترنا (05) سباحين عشوائيا للقيام بالدراسة الاستطلاعية تمثل حوالي (11.90%) من المجتمع الأصلي للدراسة.

### 2. منهج البحث:

من خلال المشكلة المطروحة فقد اعتمد الطالب الباحث على المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، حيث خضعت العينة لاختبار قبلي لقياس مستوى السعادة النفسية قبل بدء النشاط الترويحي، ثم تم تنفيذ البرنامج الترويحي المائي خلال فترة زمنية محددة، وبعدها أعيد تطبيق نفس المقياس (الاختبار البعدي) لقياس مدى التغيرات الحاصلة.

وبسمح هذا التصميم بالكشف عن مدى فاعلية النشاط الترويحي المائي في تحسين السعادة النفسية من خلال مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي على نفس العينة.

### 3. مجتمع وعينة البحث:

#### 1.3. مجتمع البحث:

في هذا السياق تمثل مجتمع الدراسة في هذا البحث في كبار السن المنخرطين في النشاطات الترويحية المائية في جمعية "بسة أمل" على مستوى المسبح الأولمبي لبلدية سيق، خلال الموسم الرياضي 2024-2025 والبالغ عددهم (42) منخرط.

**2.3. عينة البحث وكيفية إختيارها:**

تمثلت عينة الدراسة في (25) فردا من كبار السن (40-60 سنة) المنخرطين في ممارسة الترويح الرياضي المائي في جمعية "بسة أمل" بالمسبح الأولمبي لبلدية سيق، خلال الموسم الرياضي 2024-2025 ، وقد تم اختيار هذه العينة بطريقة قصدي من مجتمع الدراسة ومثلت نسبة (59.52%) من المجتمع الكلي، نظرا لتوفر الشروط اللازمة لتطبيق التجربة، كالانتظام في ممارسة النشاط، والاستعداد النفسي للمشاركة، والجدول التالي يوضح مواصفات العينة:

**الجدول رقم(01): يوضح مواصفات عينة البحث.**

العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية	السن
08	18	من 40-50 سنة
02	07	من 50-60 سنة
10	25	المجموع

**4. مجالات البحث:**

**1.4.المجال البشري:**

كبار السن (40-60 سنة) المنخرطين في ممارسة الترويح الرياضي المائي بالمسبح الأولمبي لبلدية سيق.

**2.4.المجال المكاني:**

المسبح الأولمبي لبلدية سيق ولاية معسكر (الجزائر) .

### 3.4. المجال الزمني:

- بعد الإتفاق مع المشرف بتحديد موضوع البحث شرع الطالب الباحث في جمع كل ما له صلة بموضوع البحث من دراسات نظرية وتطبيقية، وهذا في الفترة الممتدة ما بين فبراير 2025 وأفريل 2025.

تم تطبيق التجربة الأساسية وفقا للمراحل التالية:

- تم إجراء القياس القبلي بتوزيع أداة البحث على العينة من تاريخ 03 إلى 10 أفريل 2025.

- تم تطبيق برنامج الترويح المائي المقترح في المدة من 2025/05/01 إلى 2025/05/31.

- قام الطالب الباحث بإجراء القياس البعدي بتوزيع أداة البحث على العينة في الفترة الممتدة من 2025/06/02 إلى 2025/06/10

### 5. متغيرات البحث:

#### 1.5. المتغير المستقل:

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجه معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر وفي بحثنا هذا يتمثل المتغير المستقل في: الترويح الرياضي المائي.

#### 2.5. المتغير التابع:

هو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم متغيرات أخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات علم قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع، وفي بحثنا هذا تمثل في: السعادة النفسية.

### 6. أدوات جمع المعلومات

- المصادر والمراجع، شبكة الأنترنت.
- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة.
- مقياس السعادة النفسية
- الوسائل الإحصائية.

### 1.6. مواصفات مقياس السعادة النفسية:

استخدم الطالب الباحث مقياس السعادة النفسية الذي قام به "روزميراي أ. أبوت" 2006 والذي قام بتعريبه "سمية أحمد جمال" ويتكون من (42) عبارة موزعة على ستة أبعاد كالآتي:

الاستقلالية (07 عبارات)، التمكن البيئي (07 عبارات)، التطور الشخصي (07 عبارات)، العلاقات الإيجابية (07 عبارات)، الأهداف في الحياة (07 عبارات)، تقبل الذات (07 عبارات)، والجدول التالي يبين كل بعد وأرقام عباراته:

**الجدول رقم (02):** يوضح أبعاد المقياس وأرقام عباراته.

أرقام عباراته	البعد
1.2.3.4.5.6.7	الاستقلالية
8.9.10.11.12.13.14	التمكن البيئي
15.16.17.18.19.20.21	التطور الشخصي
22.23.24.25.26.27.28	العلاقات الإيجابية
29.30.31.32.33.34.35	الأهداف في الحياة
36.37.38.39.40.41.42	تقبل الذات

واعتمد الطالب على سلم ليكرت (likert) سداسي التدرج بالنسبة للإجابة على عبارات المقياس (أوافق بشدة - أوافق بدرجة متوسطة - أوافق بدرجة قليلة - أرفض بدرجة قليلة - أرفض بشدة)، وأعطيت الدرجات (2-3-4-5-6)

1) للعبارة الموجبة على الترتيب، أما الدرجات (1-2-3-4-5-6) فأعطيت للعبارة السالبة على الترتيب.

وتم تصنيف العبارات إلى:

- عبارات إيجابية: تعبر عن الجوانب الإيجابية للسعادة.
  - عبارات سلبية: تعكس جوانب سلبية ويجب عكس قيمها قبل الجمع: .
- وهي: (5-6-7-12-13-14-17-18-19-20-21-26-27-28-31-32-33-41-42)

## 2.6. مواصفات برنامج الترويح المائي المطبق :

تم اعتماد برنامج ترويح مائي لتحسين السعادة النفسية لدى الفئة العمرية (40-60 سنة) يهدف لتعزيز الشعور بالسعادة النفسية لدى الكبار من خلال أنشطة ترويحية.

### ❖ الخصائص العامة للبرنامج:

- الفئة المستهدفة: كبار السن (40-60 سنة).
- عدد المشاركين: 25 مشاركا.
- المدة الزمنية للبرنامج: 04 أسابيع.
- عدد الحصص الأسبوعية: حصتان أسبوعيا
- مدة الحصة الواحدة: 60 دقيقة
- مكان التنفيذ: المسبح الأولمبي ببلدية سيق (مياه دافئة، عمق مناسب، إشراف

مختص)

### ❖ الهيكل الزمني للحصة الواحدة:

الجدول رقم (03): يوضح الهيكل الزمني لحصص برنامج الترويح المائي.

المرحلة	المدة	الأنشطة
الإحماء	10 دقائق	تمارين تنشيط خفيفة خارج وداخل الماء (تمطيط عضلي، حركات مائية بسيطة، تمارين تنفس).
الجزء الرئيسي	40 دقيقة	أنشطة ترويحية مائية فردية وجماعية.
الاسترخاء والتهدئة	10 دقائق	تمارين تنفس عميق، طفو حر، تمدد مائي على إيقاع موسيقي هادئ.

### ❖ الأنشطة المائية المقترحة:

#### 1. تمارين مائية فردية:

-المشي في الماء.

-السباحة الحرة حسب القدرة.

-تمارين مرونة ومقاومة باستخدام أدوات الطفو.

#### 2. أنشطة جماعية ترويحية:

-ألعاب جماعية (نقل الكرات الطافية، سباق بالأقدام داخل الماء، مسابقة التوازن).

-تمارين تواصل وتفاعل (تمرير الكرة، العمل الجماعي).

#### 3. الأنشطة الإيقاعية:

- تمارين على أنغام موسيقى خفيفة (تمديدات، قفزات خفيفة، رفع الذراعين).

#### 4. تمارين الاسترخاء:

-الطفو على الظهر.

-تمارين تنفس موجه.

-حركات بطيئة هادئة مرفقة بموسيقى مريحة.

7. الأسس العلمية للبحث:

1.7. الصدق الظاهري

تم عرض مقياس السعادة النفسية على الأستاذ المشرف لإبداء الرأي حول مدى مناسبته لأهداف الدراسة الحالية، حيث تم توضيح الهدف من القياس للأفراد المفحوصين، وعليه تمت الموافقة على ملائمة المقياس للعينة قيد البحث، وبالتالي فإن المقياس يتمتع بموضوعية ومصداقية عالية.

2.7. الثبات:

قام الطالب بتوزيع المقياس على عينة إستطلاعية قوامها (10) مشاركين لبحث ثبات وصدق مقياس الدراسة، حيث تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيق الإختبار حيث كان القياس الأول في 2025/02/24 ثم بعد أسبوع كان القياس البعدي في 2025/03/05، زيادة على تطبيق مقياس كرونباخ ألفا للتأكد من ثبات الأداة المستخدمة، وفيما يلي الجدول الخاص بثبات المقياس:

الجدول رقم (04): يوضح معامل الصدق والثبات لمقياس السعادة النفسية.

أبعاد المقياس	معامل الصدق	معامل ألفا كرونباخ
الاستقلالية	0.82	0.84
التمكن البيئي	0.79	0.73
التطور الشخصي	0.81	0.82
العلاقات الإيجابية	0.80	0.77
الأهداف في الحياة	0.74	0.85
تقبل الذات	0.77	0.87
المقياس ككل	0.82	0.84

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن قيمة معامل الصدق بلغ 0.82 وهو أكبر من قيمة (R) الجدولية، ويظهر ذلك جليا بعد استخدام معامل كرونباخ ألفا حيث بلغت قيمته 0.84 وهي قيم عالية مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

### 8. الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

- المتوسط الحسابي:  $\bar{x} = (\sum xi) / n$

حيث:  $\bar{x}$ : المتوسط الحسابي.

$\bar{x}$ : المتوسط الحسابي.

$\sum xi$ : مجموع القيم.

n: عدد القيم.

- الانحراف المعياري:  $s = \sqrt{[\sum (xi - \bar{x})^2 / (n - 1)]}$

حيث: s: الانحراف المعياري للعينة

$\sigma$ : الانحراف المعياري للمجتمع

xi: كل قيمة في البيانات

$\bar{x}$ : المتوسط الحسابي للعينة

$\mu$ : المتوسط الحسابي للمجتمع

n: عدد القيم في العينة

N: عدد القيم في المجتمع

$\Sigma$ : رمز المجموع

- اختبار دلالة الفروق (T) ستيودنت:

$$T = (\bar{x}_1 - \bar{x}_2) / \sqrt{[(s_1^2 / n_1) + (s_2^2 / n_2)]}$$

حيث:

$x_1$  و  $x_2$  : المتوسط الحسابي للعينة الأولى والثانية

$s_1^2$  و  $s_2^2$  : التباين (مربع الانحراف المعياري) لكل من العينة الأولى والثانية

$n_1$  و  $n_2$  : حجم كل عينة

- اختبار فيشر (F):  $F = s_1^2 / s_2^2$

حيث:  $s_1^2$  :تباين العينة الأولى

$s_2^2$  :تباين العينة الثانية

خلاصة:

استعرض هذا الفصل منهجية البحث، حيث تم استخدام المنهج التجريبي بقياس قبلي وبعدي على عينة قصدية من (25) فردا من كبار السن الممارسين للترويح الرياضي المائي، وتم الاعتماد على مقياس السعادة النفسية كأداة رئيسية لجمع البيانات، كما تم تحديد المتغيرات، وشرح طبيعة العينة، وطريقة اختيارها، بما يهيئ للانتقال إلى تحليل النتائج في الفصل الموالي.

# الفصل الثاني

## عرض ومناقشة النتائج

## تمهيد:

بعد إتباع الخطوات المنهجية للبحث يأتي هذا الفصل الذي نقوم فيه بجمع النتائج المتحصل عليها وعرضها وتحليلها ومناقشتها، وهي من الخطوات التي يجب على الباحث القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات من عدمها، كما يسهل عملية مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات المطروحة من أجل الخروج بدراسة واضحة المعالم وخالية من المبهمات وذات قيمة علمية تعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، كما سنحاول من خلاله أيضا إعطاء بعض التفسيرات لإزالة الإشكال المطروح في الدراسة.

### 1. عرض وتحليل النتائج:

#### 1.1. عرض وتحليل نتائج القياس القبلي لمقياس السعادة النفسية:

الجدول رقم (05): يوضح نتائج القياس القبلي لمقياس السعادة النفسية.

المستوى	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أبعاد المقياس
متوسط	06	0.36	3.08	الاستقلالية
متوسط	01	0.51	3.31	التمكن البيئي
متوسط	02	0.51	3.29	التطور الشخصي
متوسط	05	0.39	3.19	العلاقات الإيجابية
متوسط	04	0.48	3.19	الأهداف في الحياة
متوسط	03	0.40	3.20	تقبل الذات
متوسط		<b>0.47</b>	<b>3.28</b>	السعادة النفسية الكلية

يظهر من الجدول أن المتوسطات الحسابية لجميع أبعاد مقياس السعادة النفسية (الاستقلالية، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية، الأهداف في الحياة، وتقبل الذات) تتراوح ما بين (3.08) و (3.31)، وهي تقع ضمن المدى الذي يعبر عن المستوى المتوسط للسعادة النفسية، وفق سلم التقدير المعتمد.

سجل بعد التمكن البيئي أعلى متوسط حسابي (3.31) بين جميع الأبعاد، وهو ما يشير إلى قدرة الأفراد على إدارة شؤونهم اليومية وتلبية احتياجاتهم الشخصية بدرجة جيدة نسبياً. هذا المعطى يؤكد أن كبار السن لديهم مستوى مقبول من الاعتماد على الذات ومهارات التأقلم مع المحيط، رغم ما قد يرافق هذه المرحلة العمرية من تراجع بدني أو تغيرات اجتماعية.

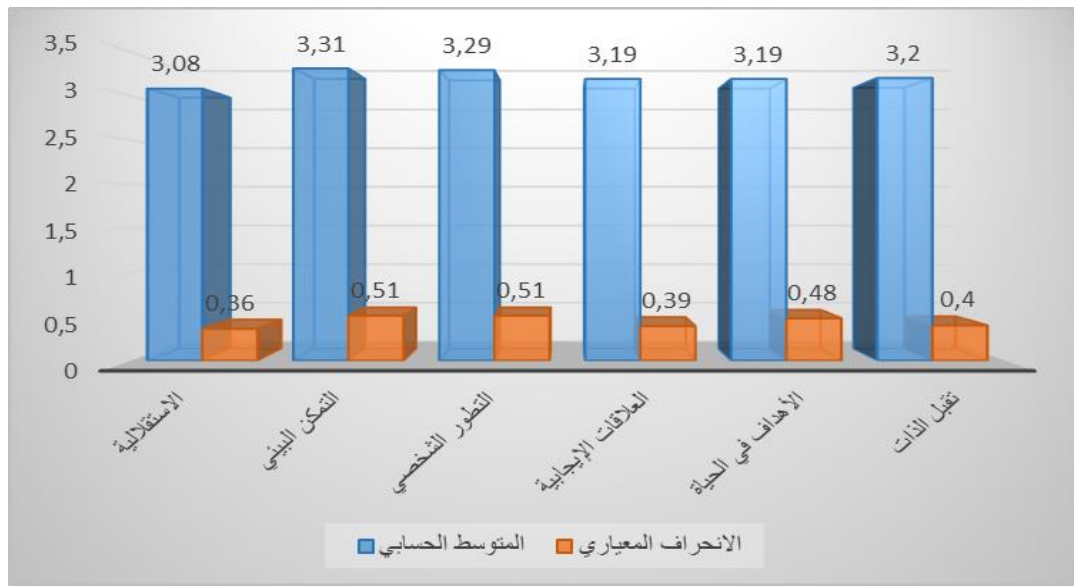
أما بعد التطور الشخصي فقد جاء في المرتبة الثانية بمتوسط (3.29)، ما يدل على أن الأفراد لا يزالون يحتفظون برغبة في النمو النفسي وتطوير الذات، ولو بدرجة متوسطة، ويعد ذلك مؤشراً إيجابياً على أن كبار السن ليسوا بالضرورة في حالة ركود ذهني أو عزوف عن التعلم، بل قد يستجيبون بشكل إيجابي للبرامج المحفزة.

في حين حصل بعد تقبل الذات على المرتبة الثالثة بمتوسط (3.20)، ما يدل على وجود درجة متوسطة من الرضا عن الذات، وهو ما يظهر نوعاً من التصالح النفسي مع ماضيهم وخبراتهم الشخصية، بالرغم من بعض المؤشرات التي قد توحى بوجود مشاعر ندم أو إحساس بالخيبة لدى فئة منهم.

أما بعد الأهداف في الحياة والعلاقات الإيجابية مع الآخرين فقد تقاسم الترتيبين الرابع والخامس بمتوسطين متقاربين (3.19)، مما يعكس توجهها متوسطاً نحو وضع أهداف مستقبلية أو الشعور بقيمة الأنشطة اليومية، وكذلك إحساساً معتدلاً بالترابط والعلاقات

الاجتماعية، وقد يعود هذا إلى تراجع شبكة العلاقات بعد التقاعد أو تغير الأدوار الاجتماعية.

أخيرا جاء بعد الاستقلالية في المرتبة الأخيرة بمتوسط (3.08)، مما يعكس أن الأفراد يواجهون صعوبات أكبر في اتخاذ قراراتهم الشخصية بحرية أو في التعبير عن آرائهم دون تأثير الآخرين، هذا التراجع قد يرتبط بعوامل ثقافية أو أسرية تجعل كبار السن أكثر تبعية أو بسبب قلة الدعم الاجتماعي.



الشكل رقم (01): يوضح نتائج القياس القبلي لمقياس السعادة النفسية.

2.2. عرض وتحليل نتائج القياس البعدي لمقياس السعادة النفسية:

الجدول رقم (06): يوضح نتائج القياس البعدي لمقياس السعادة النفسية.

المستوى	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أبعاد المقياس
مرتفع	02	0.68	5.12	الاستقلالية
مرتفع	05	0.74	4.85	التمكن البيئي
مرتفع	04	0.61	5.05	التطور الشخصي
مرتفع	01	0.70	5.28	العلاقات الإيجابية

متوسط	06	0.81	4.78	الأهداف في الحياة
مرتفع	03	0.65	5.09	تقبل الذات
مرتفع		0.67	5.03	السعادة النفسية الكلية

تشير نتائج القياس البعدي إلى أن مستوى السعادة النفسية الكلية لدى أفراد العينة قد ارتفع بوضوح، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام للمقياس (5.03) بانحراف معياري قدره (0.67)، وهو ما يدل على تحسن ملموس في أبعاد السعادة النفسية بعد تطبيق البرنامج الترويحي المائي، وانتقال معظم الأبعاد من المستوى "المتوسط" في القياس القبلي إلى المستوى "المرتفع" في القياس البعدي.

وقد تصدر بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين جميع الأبعاد بمتوسط حسابي (5.28)، وهو ما يعكس تحسناً كبيراً في نوعية العلاقات الاجتماعية بعد المشاركة في الأنشطة الترويحية، إذ ساهم الطابع الجماعي للأنشطة المائية في تعزيز التفاعل الاجتماعي والتواصل بين أفراد العينة، مما أدى إلى شعور أقوى بالارتباط والانتماء والدعم المتبادل.

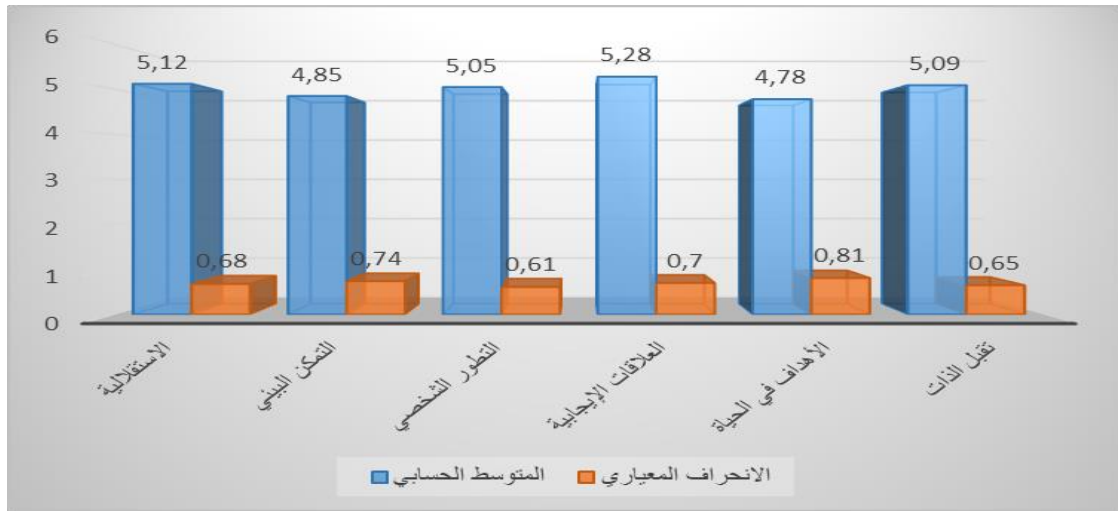
وجاء بعد الاستقلالية في المرتبة الثانية بمتوسط (5.12)، وهو ما يمثل قفزة نوعية مقارنة بمستواه في القياس القبلي، هذا التحسن يعكس زيادة ثقة الأفراد في آرائهم وقدرتهم على اتخاذ قرارات مستقلة، ربما نتيجة تعزيز الشعور بالتحكم في الذات والتحرر من التبعية بعد خوض تجربة مفعمة بالنشاط والحيوية.

أما بعد تقبل الذات فحل ثالثاً بمتوسط (5.09)، وهو ما يشير إلى ارتفاع الشعور بالرضا الشخصي والقدرة على التصالح مع الذات وتقدير الخبرات الحياتية. ويبدو أن هذا التحسن ناتج عن التأثير الإيجابي للأنشطة المائية في رفع المعنويات، وتوفير لحظات إنجاز وراحة نفسية. وفي المرتبة الرابعة جاء بعد التطور الشخصي بمتوسط (5.05)، ما يدل على أن البرنامج ساعد المشاركين على تجديد الشعور بالرغبة في

التعلم والنمو، والانفتاح على تجارب جديدة تتحدى رتابة الحياة اليومية في سن متقدمة، مما أعاد لهم الإحساس بالحيوية والطموح.

أما بعد التمكن البيئي فقد جاء على المرتبة الخامسة بمتوسط (4.85)، وهو مستوى مرتفع أيضا، ويدل على أن الأفراد شعروا بتحسّن في قدراتهم على إدارة شؤونهم اليومية والتكيف مع متطلبات الحياة، ربما نتيجة لاكتساب عادات صحية أو نفسية جديدة من خلال البرنامج.

أما بعد الأهداف في الحياة فقد جاء في المرتبة الأخيرة، لكنه ظل في المستوى المتوسط بمتوسط (4.78) وهذا قد يعكس أن التقدم في السن ما يزال يشكل عائقا نسبيا أمام بناء تصورات طويلة المدى أو وضع أهداف جديدة، إلا أن المستوى المتوسط المرتفع نسبيا يبقى مؤشرا إيجابيا على وجود دافع ذاتي ولو بدرجة أقل مقارنة ببقية الأبعاد.



**الشكل رقم (02):** يوضح نتائج القياس البعدي لمقياس السعادة النفسية.

### 3.1. عرض وتحليل نتائج القياس القبلي والبعدي لمقياس السعادة النفسية:

الجدول رقم (07): يوضح دلالة الفروق بين نتائج القياس القبلي والبعدي لمقياس السعادة النفسية.

الدلالة الإحصائية	"ت" المحسوبة	البعدي		القبلي		أبعاد المقياس
		2ع	2س	1ع	1س	
دال	20.38	0.68	5.12	0.36	3.08	الاستقلالية
دال	20.29	0.74	4.85	0.51	3.31	التمكن البيئي
دال	19.39	0.61	5.05	0.51	3.29	التطور الشخصي
دال	16.67	0.70	5.28	0.39	3.19	العلاقات الإيجابية
دال	18.04	0.81	4.78	0.48	3.19	الأهداف في الحياة
دال	20.20	0.65	5.09	0.40	3.20	تقبل الذات
دال	<b>10.69</b>	<b>0.67</b>	<b>5.03</b>	<b>0.47</b>	<b>3.28</b>	المقياس ككل

تشير نتائج التحليل الإحصائي إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع أبعاد مقياس السعادة النفسية، وهو ما يعكس التأثير الإيجابي للبرنامج الترويجي الرياضي المائي على كبار السن المشاركين. فقد ارتفعت جميع المتوسطات الحسابية للقياس البعدي مقارنة بالقبلي، حيث انتقل مستوى السعادة النفسية الكلية من متوسط (3.28) قبل تطبيق البرنامج إلى مرتفع (5.03) بعده، بفارق واضح يعكس أثر الأنشطة المائية في تحسين الجوانب النفسية المختلفة للعينة.

جاءت الفروق الأعلى من حيث قيمة "ت" في أبعاد مثل الاستقلالية (ت = 20.38) والتمكن البيئي (ت = 20.29)، ما يدل على أن البرنامج عزز بشكل كبير شعور المشاركين بالثقة في النفس وقدرتهم على إدارة شؤونهم اليومية، وهو أمر بالغ الأهمية

في هذه المرحلة العمرية التي غالبا ما تترافق مع تراجع الاستقلالية بسبب التقدم في السن أو الظروف الاجتماعية.

كما أظهرت نتائج بعد تقبل الذات (ت = 20.20) تحسنا كبيرا، ما يعكس تأثير البرنامج في تعزيز التصالح مع الذات، وتجاوز المشاعر السلبية المرتبطة بالخبرات السابقة أو الإنجازات الشخصية.

أما بعد التطور الشخصي (ت = 19.39)، فقد سجل كذلك تحسنا ملحوظا، وهو ما يشير إلى أن المشاركة في الأنشطة المائية فتحت المجال أمام الأفراد لاكتساب تجارب جديدة، وتوسيع آفاق التفكير والتكيف، حتى في سن متقدمة.

كما ارتفعت مستويات العلاقات الإيجابية مع الآخرين (ت = 16.67)، مما يدل على أن الطابع الجماعي للأنشطة المائية كان له دور كبير في تحسين جودة التفاعل الاجتماعي وتعزيز الأواصر مع المحيط، مما أسهم في رفع مؤشر السعادة الاجتماعية لديهم.

وفيما يخص الأهداف في الحياة فقد تحقق أيضا تحسن مهم (ت = 18.04)، بالرغم من بقاء هذا البعد في المستوى "المتوسط" بعديا، ما قد يعزى إلى محدودية الطموحات المستقبلية لدى كبار السن غير أن التحسن يظل دالا ومشجعا.

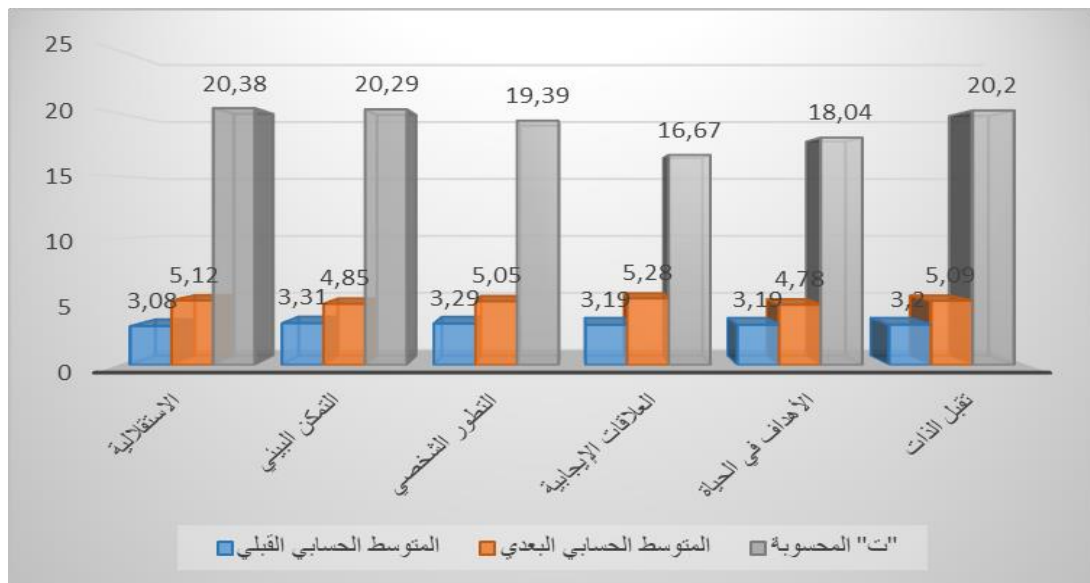
وتجدر الإشارة إلى أن كل قيم "ت" المحسوبة كانت مرتفعة ودالة إحصائيا، ما يؤكد فعالية البرنامج الترويحي الرياضي المائي في تحسين السعادة النفسية لدى العينة المستهدفة بشكل عام وفي جميع أبعادها الستة بشكل خاص.

وبتحليل الفرق بين القياسين من الناحية الإحصائية تم حساب قيمة "ت" المحسوبة للمقياس ككل، والتي بلغت تقريبا (10.69)، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى

دلالة (0.01)، مما يدل على وجود فرق معنوي واضح بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي، لصالح البعدي.

وقد كانت الفروق واضحة كذلك في كل بعد من أبعاد المقياس على حدة، حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة بين 16.67 و 20.38، بما يعزز قوة تأثير البرنامج الترويجي المائي على مختلف جوانب السعادة النفسية، سواء تعلق الأمر بالاستقلالية، التمكّن البيئي، العلاقات الاجتماعية، التطور الشخصي، تقبل الذات، أو الأهداف في الحياة.

هذه النتائج تؤشر على فعالية الممارسة المنتظمة للأنشطة الترويجية المائية في تحسين حالة كبار السن النفسية، وتعزز من الشعور بالرضا، والارتباط الاجتماعي، والإيجابية تجاه الذات والحياة بشكل عام.



الشكل رقم (03): يبين مقارنة بين قيم المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي وبين قيمة (ت) المحسوبة مع (ت) الجدولية.

## 2. مناقشة النتائج بالفرضيات:

### 1.2. التحقق من الفرضية الجزئية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على أن "مستوى السعادة النفسية عند عينة البحث قبل تطبيق الأنشطة الترويحية الرياضية المائية متوسط".

أظهرت نتائج القياس القبلي أن جميع أبعاد مقياس السعادة النفسية كانت في المستوى "المتوسط"، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية بين (3.08) و(3.31)، مما يعكس وجود حالة من الاعتدال في شعور أفراد العينة بالسعادة النفسية قبل بداية تطبيق البرنامج الترويحي المائي، ويعني ذلك أن كبار السن الذين شاركوا في الدراسة لم يكونوا يعانون من تدنٍ ملحوظ في مؤشرات السعادة النفسية، ولكنهم لم يصلوا أيضاً إلى مستوى عالٍ من الرضا أو التوازن النفسي.

تتوافق هذه النتيجة مع ما أشار إليه "تمطاوسين أحمد" (2023) في دراسته حول دوافع ممارسة النشاط الترويحي لدى كبار السن، حيث توصل أن هذه الفئة تمارس النشاط للحفاظ على الصحة النفسية التي غالباً ما تكون معتدلة أو مهددة بالضعف بسبب العوامل العمرية والاجتماعية.

كذلك دراسة "بلعباس منال" (2021) توصلت إلى أن المسنين المقيمين في دور العجزة يعانون من ضعف في بعض مؤشرات الصحة النفسية والرضا عن الحياة قبل تطبيق أي برامج ترويحية، وهو ما يعزز النتيجة الحالية التي أظهرت مستوى متوسطاً للسعادة النفسية في القياس القبلي.

### 2.2. التحقق من الفرضية الجزئية الثانية:

نصت الفرضية على أن "مستوى السعادة النفسية عند عينة البحث بعد تطبيق الأنشطة الترويحية الرياضية المائية مرتفع"

وأشارت نتائج القياس البعدي إلى تحسن ملحوظ في مستوى السعادة النفسية لدى كبار السن المشاركين في البرنامج الترويحي المائي، حيث سجلت معظم أبعاد المقياس مستويات مرتفعة تراوحت متوسطاتها بين (4.78) و(5.28)، باستثناء بعد "الأهداف في الحياة" الذي بقي عند مستوى متوسط (4.78) وبلغ متوسط السعادة النفسية الكلي (5.03) مما يدل على تحسن واضح بعد تطبيق البرنامج.

هذه النتائج تتسجم مع ما توصلت إليه دراسة "بلعيدوني مصطفى وآخرون" (2016) التي أكدت أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح له تأثير إيجابي في الشعور بالسعادة لدى كبار السن، كما تتفق مع ما أورده دراسة "العيد بن سميثة" (2021) ، حيث أوضحت أن هناك علاقة إيجابية قوية بين النشاط الترويحي ومؤشرات السعادة النفسية، لا سيما الجوانب الاجتماعية والنفسية.

كذلك دراسة "عبد الله إسماعيل عمر" و"محمد رضا هلاي" (2020) التي طبقت على طلاب جامعيين أظهرت أيضا أن الممارسة المنتظمة للأنشطة الترويحية ترفع من مؤشرات السعادة النفسية بمختلف أبعادها، مما يعزز فرضية أن النشاط الترويحي يرفع من مستوى السعادة النفسية وبالتالي تحقق الفرضية الثانية.

### 3.2. التحقق من الفرضية الجزئية الثالثة:

نصت الفرضية على أن "هناك فرق في مستويات السعادة النفسية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى السعادة النفسية عند الكبار بعد تطبيق الأنشطة الترويحية الرياضية المائية".

وأثبتت نتائج اختبار "ت" للعينات المرتبطة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع أبعاد السعادة النفسية.

فقد تراوحت قيم "ت" بين (16.67) و(20.38)، مما يدل على تأثير إيجابي وفعال للبرنامج الترويحي المائي على الحالة النفسية للمسنين، هذه الفروق تدعم الفرضية الثالثة بشكل واضح.

وتتسجم هذه النتائج مع ما خلصت إليه دراسة "بلعباس منال" (2021) ، التي أكدت وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة كبار السن لصالح الاختبار البعدي، وهو ما أظهر فعالية البرنامج الترويحي في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين الرضا عن الحياة.

كما تؤكد دراسة "محمد الحماحي وآخرون" (2022) أن البرامج الترويحية المائية فعالة في تحسين التواصل والاندماج الاجتماعي، وهو ما ينعكس بدوره على ارتفاع مستوى السعادة النفسية.

كذلك فإن دراسة "جربوي مخلوف وآخرون" (2024) التي ركزت على فئة المتقاعدين، دعمت فكرة أن النشاط الترويحي يسهم بشكل مباشر في تحسين جودة الحياة النفسية، بما في ذلك مؤشرات الرضا، التقبل الذاتي، والارتباط الاجتماعي، وهي أبعاد ارتفعت بشكل ملحوظ في هذه الدراسة، وبهذا يمكن الحكم على أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت.

#### 4.2. مناقشة الفرضية العامة:

"للبرنامج الترويحي الرياضي المائي فاعلية في تحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى الكبار (40-60 سنة)".

جاءت نتائج الدراسة التطبيقية لتؤكد صحة الفرضية العامة، حيث أظهرت فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في جميع أبعاد مقياس السعادة النفسية، فقد ارتفع المتوسط العام للسعادة النفسية من (3.28) في

القياس القبلي وهو متوسط يشير إلى درجة شعور معتدلة إلى (5.03) في القياس البعدي، وهو مستوى مرتفع يدل على تحسن واضح وملحوس في شعور أفراد العينة بالسعادة النفسية بعد تطبيق البرنامج الترويحي المائي.

كما تبرز أهمية هذا التحسن في الأبعاد النفسية الستة التي قاسها المقياس (الاستقلالية، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية، الأهداف في الحياة، وتقبل الذات) حيث ارتفعت كل الأبعاد إلى مستوى "مرتفع"، ما عدا "الأهداف في الحياة" الذي بقي في المستوى "المتوسط"، وهو أمر طبيعي نظرا إلى الفئة العمرية (40-60 سنة) التي تميل إلى الاستقرار أكثر من رسم خطط مستقبلية بعيدة المدى.

هذا التحسن الملحوظ يعكس بشكل واضح فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي المائي في التأثير الإيجابي على الجانب النفسي والاجتماعي للمشاركين، وذلك من خلال الأنشطة البدنية التي تعزز الشعور بالراحة، وتقلل التوتر، وتزيد التفاعل الاجتماعي والانخراط في نشاط ممتع ومناسب للفئة العمرية.

وتتطابق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة "بلعيدوني مصطفى وآخرون" (2016)، والتي أظهرت أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح أثر إيجابيا في الشعور بالسعادة النفسية لدى كبار السن.

### 3. الإستنتاجات:

- أظهرت نتائج القياس القبلي أن جميع أبعاد مقياس السعادة النفسية كانت في المستوى "المتوسط".
- أظهرت نتائج القياس البعدي لمقياس السعادة النفسية مستوى مرتفع في جميع الأبعاد مقارنة بالقياس القبلي.
- ساهم البرنامج الترويحي المائي في ارتفاع أبعاد السعادة النفسية لدى فئة الكبار (40-60 سنة).
- أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في كل أبعاد مقياس السعادة النفسية، مما يدل على تحقق الفرضية العامة وجميع الفرضيات الفرعية.

### 4. المقترحات:

- في ضوء النتائج المتوصل إليها وتحقيق فرضيات الدراسة، تم صياغة مجموعة من التوصيات التي يمكن أن تسهم في تعزيز فعالية البرامج الترويحية المائية في تحسين السعادة النفسية لدى كبار السن:
- تعميم تطبيق البرامج الترويحية المائية على فئة كبار السن (40-60 سنة) في المراكز الصحية والاجتماعية والنوادي الرياضية، نظرا لفعاليتها في تحسين السعادة النفسية.
- إدماج النشاط الترويحي المائي ضمن برامج الصحة النفسية الموجهة للمسنين، كمكون وقائي وعلاجي يساهم في تعزيز التوازن النفسي والاجتماعي.

- تشجيع المؤسسات والهيئات المحلية (مثل البلديات، دور الثقافة، مراكز الترويج) على تنظيم حصص دورية للرياضات المائية الموجهة خصيصًا لكبار السن، وفق برامج منظمة ومقننة.
- إجراء حملات توعية وتحسيس بأهمية النشاط الترويحي المائي في دعم الصحة النفسية والوقاية من القلق والاكتئاب والوحدة لدى كبار السن.
- العمل على تنويع البرامج الترويحية لتشمل أبعادًا إضافية (ثقافية، فنية، تعليمية) إلى جانب النشاط البدني، ما يعزز الشعور بالهدف والرضا الذاتي.
- دعم البحوث والدراسات المستقبلية التي تتناول تأثير الترويج الرياضي المائي في تحسين مؤشرات الصحة النفسية، وخاصة في بيئات مختلفة (ريفية، حضرية، مغلقة كدور العجزة).

### خلاصة عامة:

جاءت هذه الدراسة بعنوان فاعلية استخدام الترويج الرياضي المائي لتحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى كبار السن (40-60 سنة) لتسلط الضوء على أحد أهم التحديات النفسية التي تواجه هذه الفئة العمرية، وهي تراجع مستويات السعادة النفسية نتيجة الضغوط الحياتية والتغيرات البيولوجية والاجتماعية.

وفي ظل هذا الواقع سعت الدراسة إلى البحث عن بدائل ترويحية فعالة تسهم في تحسين جودة الحياة النفسية، فكان الترويج المائي محورًا للتجريب والتحليل، وقد تم استخدام المنهج التجريبي القائم على التصميم بقياسين (قبلي وبعدي)، مع تطبيق برنامج ترويحي مائي منظم، وقياس أثره على أبعاد السعادة النفسية الستة

(الاستقلالية، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية، الأهداف في الحياة، وتقبل الذات) وجاءت النتائج لتبرهن على فاعلية البرنامج، حيث ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في جميع الأبعاد، مما يدل على أن الترويح المائي ساهم بشكل واضح في الارتقاء بالحالة النفسية للمشاركين.

إن ما توصلت إليه هذه الدراسة لا يمثل فقط استجابة لفرضيات بحثية، بل هو تأكيد علمي على أن النشاط الترويحي المائي يشكل أداة وقائية وعلاجية في آن واحد لتعزيز الصحة النفسية، وخاصة لدى فئة الكبار، كما أن هذه النتائج تتسجم مع العديد من الدراسات السابقة التي دعت إلى إدماج الأنشطة الترويحية ضمن البرامج الموجهة لكبار السن لما لها من فوائد شاملة.

وفي ختام هذا العمل تؤكد الدراسة أن الاهتمام بكبار السن لا ينبغي أن يكون مقتصرًا على الرعاية الجسدية، بل يجب أن يمتد ليشمل الجوانب النفسية والاجتماعية، من خلال برامج نوعية تدمج بين المتعة والفائدة، بين الحركة والراحة النفسية، وبين التفاعل الفردي والجماعي. وعليه، فإن الاستثمار في الترويح الرياضي المائي يعد استثمارًا في الكرامة الإنسانية، وفي بناء مجتمعات أكثر توازنًا وشمولية.

# المصادر والمراجع

## المصادر و المراجع:

### الكتب العربية:

1. أحمد محمد عبد الخالق،(2008)،الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي،دراسات نفسية،الكويت،المجلد الثامن عشر، العدد الأول.
2. جمال، مروة. (2018). الصحة النفسية ونوعية الحياة. القاهرة: دار الفجر.
3. خليل، أحمد عبد الله. (2018). الترويح والصحة النفسية. القاهرة: دار الفكر.
4. الخولي، هالة. (2017). الصحة النفسية في ضوء علم النفس الإيجابي. عمان: دار صفاء للنشر.
5. الزعبي، أحمد. (2014). أسس الترويح البدني. عمان: دار المسيرة.
6. السرجاني، ياسر. (2017). سيكولوجية السعادة والتكيف. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
7. سعد، مصطفى. (2016). العلاج المعرفي: النظرية والتطبيق. عمان: دار المسيرة.
8. سمير عبد الله رزق،(2003)، الموسوعة العلمية لرياضة السباحة، ط01، عمان
9. سوسن ابراهيم شلبي،(2018)، أساليب التعلق والعوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، مجلة الاعلام التربوي والعلوم الانسانية، المجلد الرابع والعشرون، مصر.
10. الشافعي، سعيد. (2015). سيكولوجية الكبار: خصائص ومشكلات منتصف العمر. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
11. الشافعي، سعيد. (2015). سيكولوجية الكبار: خصائص ومشكلات منتصف العمر. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
12. الشرقاوي، محمد. (2017). الترويح البدني وأساليبه المعاصرة. القاهرة: مكتبة الأنجلو.
13. شوقي، أحمد. (2020). مقاييس نفسية معاصرة. القاهرة: دار غريب.
14. الشيخ، عبد الناصر. (2020). الصحة النفسية في مراحل العمر. بيروت: دار الكتاب الجامعي.

15. عادل المدني وعلي اسماعيل، (2010)، الطب النفسي، اصدار مطبعة الرحمة، القاهرة.
16. عبد الحفيظ، هاني. (2018). الترويح العلاجي في مجال التربية البدنية. القاهرة: دار الوفاء.
17. عبد الحليم، حسام. (2019). الترويح والصحة النفسية في مرحلة منتصف العمر . الإسكندرية: دار الوفاء.
18. عبد الرحمن، أحمد. (2018). مدخل إلى علم النفس الإنساني. القاهرة: دار الفكر العربي.
19. عبد العزيز، منى. (2020). علم النفس الإيجابي: النظرية والتطبيق. القاهرة: دار المعرفة.
20. عبد الفتاح غريب، (2000)، مقياس بيك الثاني للاكتئاب، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
21. عبد الكريم، فؤاد. (2020). الرفاه النفسي وجودة الحياة. بيروت: دار الرقي للنشر والتوزيع.
22. عبد الله، عادل. (2019). علم النفس الإيجابي: مدخل إلى السعادة والرفاه النفسي . القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
23. عبد المجيد، سامي. (2019). النشاط البدني وجودة الحياة. القاهرة: دار الفكر العربي.
24. عبد المجيد، سامية. (2017). سيكولوجية مراحل العمر. القاهرة: دار الزهراء للنشر.
25. عبد الهادي، نبيل. (2017). القياس النفسي والتربوي. بيروت: دار الكتاب الجامعي.
26. عبيدات، ذوقان وآخرون. (2010). البحث العلمي: مفهومه، أدواته، أساليبه. عمان: دار الفكر.
27. العزاوي، سمير. (2020). مفاهيم الترويح البدني والتربوي. بغداد: دار ابن الأثير.
28. عوض، نجلاء. (2019). النشاط البدني والصحة النفسية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
29. فتحي، إبراهيم. (2016). علم النفس الترويحي. القاهرة: دار الفكر العربي.

30. فوزي عبد القادر الفيشاوي،(2003)، استراتيجيات بيئية نافعة ومؤذية، مجلة أسبوط للدراسات البيئية، العدد الخامس والعشرون، جويلية 2003.
31. محمد عبد الحميد، ف. (2018). الترويح البدني وأثره على الصحة النفسية. القاهرة: دار الفجر.
32. محمد عبد العزيز سلامة ومتولي البطراوي،(2013)، مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ، مهى للنشر والتوزيع، مصر.
33. محمد، حسين. (2021). الأنشطة الترويحية المائية وأثرها على الصحة النفسية . الإسكندرية: مكتبة الأنجلو المصرية.
34. مرسي، أحمد. (2017). العلاقات الاجتماعية وجودة الحياة النفسية. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
35. منى الصواف وقتيبة الحلبي، (2001)، الصحة النفسية للمرأة العربية، مؤسسة حورس للنشر والتوزيع، مصر.
36. نصار، محمد عبد الحميد. (2015). الترويح وأثره في الصحة النفسية. الإسكندرية: دار الوفاء.
37. ياسين، فاطمة. (2018). الاتجاهات الحديثة في قياس السعادة النفسية. عمان: دار المسيرة.

#### المراجع الأجنبية:

38. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. American Psychologist.
39. Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. Clinical Psychology: Science and Practice
40. Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. Journal of Positive Psychology
41. Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-being Revisited: Advances in the Science and Practice of
42. Sheldrick, M., & Mackenzie, L. (2019). Aquatic exercise improves well-being and function in middle-aged adults: A randomized controlled trial. Journal of Aging and Physical Activity.

43. Zhou, X., Huo, M., & Li, W. (2020). The effect of a quatic exercise on mental health: A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*.

الملاحق

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

## الاستمارة استبائية موجهة للمنخرطين في المسبح البلدي سيق فئة (40-60 سنة)

أخي المنخرط:

السلام عليكم ورحمة الله تعالى و بركاته...

في إطار إنجاز بحث علمي تحت عنوان: " فاعلية استخدام الترويح الرياضي المائي لتحسين  
الشعور بالسعادة النفسية للكبار (60-40 سنة)"

وبصفتك مؤهلا لتزويدنا بالمعلومات الخاصة بموضوع البحث، نرجو منكم قراءة كل  
بنود المقياس بعناية والإجابة عنها بكل موضوعية وأمانة علمية و ذلك بوضع علامة ( X ) في الخانة  
التي تراها مناسبة .

وتأكد أخي الكريم أن هذه المعلومات لا تستعمل إلا لغرض البحث العلمي و شكرا على تعاونكم.

تقبلوا منا فائق الإحترام والتقدير

الأستاذ المشرف:

أ/ د. بن زيدان حسين

من إعداد الطالب:

❖ عدة بحيدة حاج

السنة الجامعية: 2024 / 2025

## -مقياس السعادة النفسية-

\* الفقرات الآتية تسأل عن مشاعرك وتصرفاتك في مواقف الحياة المختلفة. \* يتكون المقياس من (42) فقرة.  
\* يرجى الإجابة بدقة على جميع الفقرات. \* تذكر أنه لا يوجد إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة.

أولاً: المعلومات الشخصية

السن	50-40 سنة	60-50 سنة	أكبر من 60 سنة
العينة			

الحالة الوظيفية	موظف	متقاعد	بدون عمل
العينة			

رياضي سابق	نعم	لا
العينة		

ثانياً: فقرات الاستبيان

م	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة قليلة	أرفض بدرجة قليلة	أرفض بدرجة متوسطة	أرفض بشدة
1	اعبر عن رأي بصراحة، وإن كانت مخالفة لأراء معظم الناس						
2	أحكم عن نفسي وفق ما أعتقد أنه مهم وليس وفق ما يتفق فيه الآخرون						
3	أثق في رأيي، حتى وإن كانت مخالفة لرأي الأغلبية من الآخرين						
4	شعوري بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي عن قبول الآخرين						
5	أشعر بالقلق بخصوص ما يعتقد الآخرون تجاهي						
6	أغير قراراتي إذا اعترض عليها أصدقائي وأفراد أسرتي						
7	من الصعب بالنسبة لي إبداء رأيي حول الموضوعات الجدلية						
8	أتحمل معظم مسؤوليات حياتي الشخصية اليومية بشكل جيد						
9	على القيام بشكل جيد برعاية أموري وشؤني المالية والشخصية						
10	أغير من سلوكي وطريقة تفكيري حتى يمكنني إنجاز الأشياء						
11	أستطيع وضع أسلوب حياة لنفسي يتفق كثيرا مع ما أحب في حياتي اليومية						
12	لا أشعر بالراحة والتوافق مع الناس والمجتمع من حولي لعدم وجود ما يتناسب لدي من أساليب التعامل بشكل جيد معهم						
13	أشعر بشكل عام بالإجهاد والضغط النفسي لعدم قدرتي على مواصلة أعمالي						
14	أجد صعوبة في تنظيم أمور حياتي بالطريقة التي ترضيني						
15	اعتقد أنه من المهم المرور بتجارب جديدة تساعدني من						

					تغيير طريقي التي أفكر بها في ذاتي
					16 أشعر بالرضا عن نفسي عندما أفكر فيما حققته في حياتي بمرور السنين
					17 لست مهتما بالأنشطة التي توسع من خبراتي ومعارفي
					18 لا أريد أن أجرب طرقا جديدة في عمل الأشياء فحياتي تسير على ما يرام بحالتها الراهنة
					19 عندما أفكر بشأن حياتي أجد أنني لم أحسن كثيرا كشخص على مر السنين
					20 لا أستمتع بوجودي في مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طريقي القديمة والمألوفة في أداء الأشياء
					21 يوجد صدق في المثل ( لا يمكن تعليم الشخص الكبير حيايا وأساليب جديدة)
					22 يرى معظم الناس أنني محب وعطوف
					23 أستمتع بتبادل الحديث دائما مع أفراد أسرتي وأصدقائي
					24 يصفني الناس بأني شخص معطاء ومستعد دائما للمشاركة بوقتي مع الآخرين
					25 أتق في أصدقائي وأعلم أن هم أيضا يثقون بي
					26 أشعر بالوحدة رغم وجود بعض الأصدقاء المقربين لي والذين يمكن أن أعبر لهم عن همومي واهتماماتي
					27 لا يوجد في حياتي الكثير من الناس الذي يحبون الاستماع لي عندما أريد التحدث إليهم
					28 يبدو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني
					29 أعمل جاهدا وأتحمل الكثير في سبيل الخطط التي أضعتها لنفسي بنشاط
					30 أنا أستمتع بوضع خطط للمستقبل وأعمل على تحقيقها في الواقع
					31 أنا أركز دائما على الحاضر لأن المستقبل يحمل لي المشاكل
					32 أنشطتي اليومية تبدو لي تافه وغير مهمة بالنسبة لي
					33 ليس لدي شعور واحساس جيد بوضوح ما هو علي بالفعل وما يجب أن أسعى لتحقيقه في الحياة
					34 تعودت على وضع أهداف لحياتي بنفسني لكن رأيت أنها مضيعة للوقت
					35 عندما أنظر إلى حياتي أشعر بالسعادة لسير الأمور بالصورة التي توضح أنني قد فعلت كل ما يجب القيام به في الحياة
					36 ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي ، ولكنني أشعر أن كل الأمور سارت على أفضل صورة
					37 الماضي رغم ما فيه من تقلبات بين الخير والشر والنجاح والفشل ولكنني لا أريد تغييره عموم
					38 عندما أقارن نفسي بأصدقائي ومعارفي أشعر بالرضا عن حياتي
					39 بصفة عامة أشعر بالثقة في ذاتي وبالإيجابية عن نفسي
					40 أشعر أن الكثير من الناس الذين أعرفهم قد استفادوا من خبرات الحياة أكثر مما استفدت
					41 أشعر بخيبة أمل تتعلق بأمور كثيرة حول إنجازاتي في الحياة
					42 تقديري لذاتي ليس ايجابيا كشعور معظم الناس تجاه أنفسهم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم: النشاط البدني الرياضي الترويحي

إلى السيد: مدير المسح الأولمي لبلدية سيق

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب راجين منكم تسهيل مهمة الطالب التابع لقسم التربية البدنية والرياضية، وهذا قصد تقديم إستمارة إستمائية خاصة بملكرة تخرج قليل شهادة ماستر بعلوم: كإعطية استخدام الترويج الرياضي العالي لتحسين الشعور بالسعادة النفسية للتكبار (40-60) سنة لعينة من المتخرجين في المسح.

من إعداد الطالب:

✦ عدة بعبدة حاج

تقبلوا منا فائق الإحترام والتقدير

ختم وامضاء مدير المسح:



باضير سواردي

السنة الجامعية: 2024 / 2025