

# الفصل الأول

## المقدمة

- مشكلة البحث وأهميته

- أهداف البحث

- فروض البحث

- المصطلحات الواردة بالبحث

# الفصل الأول

## المقدمة

### مشكلة البحث وأهميته،

يتزايد الآن إهتمام الدول بالترويج الرياضى الذى يساعد الفرد على المحافظة على صحته بدياً وعقلياً ونفسياً ، ويؤدى إلى اكتسابه صفات اجتماعية نتيجة تعامله مع الآخرين ( ١٥ : ١٤٩ ) وتؤكد " تهانى عبدالسلام " ( ١٩٩٣ ) على أن أهمية الترويج يجب أن تأخذ فى الاعتبار أن حرية الفرد فى استخدام وقت فراغه هى من أجل الرقى به كعضو فى المجتمع وبالتالي فإن اختياره لاهتمامه الترويجى يجب أن يكون هادف وبناء ( ٥ : ٢٠٩ ) .

ويعتبر قطاع رعاية المسنين من القطاعات الهامة التى تلقى إهتماماً بالغاً الآن ويقف ضمن موضوعات الساعة التى يجب أن تسترعى اهتمام الباحثين والمسئولين ، غير ان القليل من الباحثين هم الذين أولوا هذه المرحلة الهامة من عمر الانسان تلك الأهمية لمعرفة الأسس التى يجب أن تبني عليها رعاية المسنين ( ٢ : ٢٤ ) .

وعلى الرغم من احساس جميع الأفراد بأهمية مرحلة الشيخوخة فإن معظمهم يشيخون بوجههم عن تلك المرحلة ، بل لقد يسقطونها من حسابهم تماماً ، وكأنها شىء مُستبعد الوقوع بالنسبة لهم ، وبخاصة إذا كانوا شباباً ينعمون بالحيوية والنشاط والصحة والأمل ، غير أن كثيراً من المفكرين والكتاب والباحثين يعتبرون الشيخوخة مرحلة نضوب المعين الصحى والفكرى ومن ثم فهى مرحلة غير مغرية لهم بالبحث كما تفريهم مراحل نمو أخرى كمرحلة الطفولة أو المراهقة ( ٤ : ٣٥ ) .

ويعتبر المسنون فئة من فئات المجتمع فقد قامت بنصيب وافر فى رفعة المجتمع وتقدمه ولديهم خبرات متعددة فى مجالات الحياة وللمسنين سمات محددة يترتب عليها آثار نفسية تترتب على إحساس المسن بأنه لم يعد منتجاً ولا مطلوباً وانه قد أصبح عبئاً على أسرته ومجتمعه بعد أن كان مصدراً للعطاء ، ولقد تعددت الأبحاث والدراسات والآراء لبحث احتياجات كبار السن وأسفرت على أن احتياجات المسنين تدور حول الاحتياجات

الاقتصادية والصحية والاجتماعية والنفسية والثقافية من هذا المنطلق فإن الترويح يلعب دور فعال واساس فى حياة المسنين ولذا أكد كل من " كمال دوريش " و " أمين الخولى " ( ١٩٨٧ ) على أن البرامج الترويحية تؤدي إلى الاقلال من حالات التوتر العصبى والملل والاكتئاب النفسى والقلق لدى المسنين (١٨ : ٧٦ ) ، كما تشير " تهانى عبدالسلام " ( ١٩٩٣ ) ان حياة المسنين تتسم بالفراغ ولذا يجب وضع برامج ترويحية رياضية لهم حيث أن صحتهم النفسية والعاطفية فى هذه المرحلة من العمر تتأثر بشكل كبير كما أنها تؤثر على الصحة الجسمانية لهم ( ٥ : ٢٢٩ ) .

ويجب ان تتجه العناية والاهتمام بالأنشطة الترويحية الرياضية لاستغلال أوقات الفراغ لدى المسنين ، حيث ان النشاط الترويحي بكل أنواعه يجعل المسن لايفكر إلا فى غير السعادة النابعة من نشاطه الذاتى لأن ذلك يلعب دوراً هاماً من حيث شغل وقت فراغه من منطلق أن الفراغ هو الشيء الوحيد الذى يملأ حياته ، كما أن الترويح الرياضى يعد وسيلة لشغل هذا الفراغ بطريقة مثمرة تدخل على المسنين السعادة والبهجة والأمل فى الغد ، وينعكس عليهم بالإحساس والأمل الدائم لأن حياتهم أصبحت تعود عليهم بالفائدة . وفى هذا الصدد تؤكد " هدى محمد قناوى " ( ١٩٨٧ ) على ان للترويح أهمية مقصودة تتمثل فى ادخال الأمل فى حياة المسنين الذين كانوا قد فقدوا الاحساس بهذا الشعور وهو الانتماء للغد وللحياة التى يعيشون فيها ، ولذا يجب العمل على ادخال السعادة فى حياتهم حتى لايشعروا باليأس . ( ٣٥ : ١٨٤ )

وتعتبر البرامج الترويحية من أهم البرامج لاستثمار الوقت الحر ومن أهم العوامل أيضاً التى تسهم فى الارتقاء بالمستوى الصحى والبدنى والنفسى للفرد المسن ، وتؤكد " عطيات خطاب " ( ١٩٧٦ ) أنه لايجب ان يقتصر دور البرامج الترويحية على المساهمة فى الوقاية من الأمراض النفسية بل يتعدى ذلك إلى علاجها (١٥ : ٢٨ ) . كما يشير " محمد الحماحمى " ( ١٩٨٣ ) على أن البرامج الترويحية تساعد على تحقيق التوافق النفسى وتقلل من التوتر الناتج عن الارهاق حيث يترتب على الاشتراك فيها اشباع الميول والاتجاهات والحاجات النفسية والتعبير عن الذات وتقريغ الانفعالات المكبوتة ( ٢٩ : ٢٦ ) .

ويعد التوافق النفسى من أهم المظاهر الواضحة لدى المسنين، وقد أشار كل من " برايسو " " Brieso " " فريز Frez " ، " كراتى Cratty " إلى إنه عند وصول التوافق النفسى إلى مستوى منخفض يبدأ معه انهيار التكامل الفسيولوجى والنفسى مما يؤدي إلى قلة الكفاءة فى الأداء ( ٣٩ : ٣٢٤ - ٣٢٧ ) .

وقد أفادت الكثير من البحوث والدراسات ان ممارسة النشاط الترويحي البدنى المنتظم يؤدي إلى تحسين النواحي الفسيولوجية والبدنية والنفسية كدراسة كل من " عفاف شحاته " ( ١٩٨٠ ) ( ١٦ ) ، و " أقبال عبدالدايم " ( ١٩٨٠ ) ( ٢ ) و " تهانى محمد " ( ١٩٨٢ ) ( ٦ ) و " كمال درويش وآخرون " ( ١٩٩٠ ) ( ١٩ ) .

وخلص نتائج هذه الدراسات والبحوث تشير إلى ان تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية على المسنين هو تأثير مركب ومكثف يشمل كافة الجوانب الحيوية فالتحسن فى المستوى البدنى يصحبه تحسن فى الخصائص الفسيولوجية ، وكذلك يؤدي إلى تقدم عمليات الادراك ، وهذا ينعكس على تحسن السمات الشخصية التى تؤدي بالتالى إلى تنمية الخصائص الاجتماعية للإنسان .

وقد لاحظت الباحثة من خلال الفرصة المتاحة لها فى دار المسنين بمدينة ( طنطا ) التعرف على المسنين وملاحظة عزوفهم عن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ، وإن مظاهر ضعف التوافق النفسى تبدو واضحة عليهم وتنعكس على سلوكياتهم بشكل عام ، ومن ثم فقد أثار ذلك الباحثة فى وضع برنامج ترويحي رياضى لمعرفة تأثيره على التوافق النفسى لديهم .

### أهمية البحث :

تكمن أهمية هذا البحث فى ان وضع برنامج ترويحي رياضى ومعرفة تأثيره على التوافق النفسى لدى المسنين قد يساعد على توفير بعض المعلومات الأساسية لكى تصبح فى متناول المشرفين القائمين على الاشراف على المسنين ، كما انه يمكن ان يساهم فى وضع خطط

للممارسة الرياضية للمسنين على أسس أكثر موضوعية ، بالإضافة إلى ترشيد عملية اختيار البرامج فى ضوء ما تسفر عنه هذه الدراسة من نتائج .

### أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج ترويحى رياضى للمسنين والتعرف على تأثيره على التوافق النفسى لدى المسنين قيد البحث .

### فرض البحث :

فى ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة ما يلى :

١ - توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلىة والبينىة والبعدىة فى التوافق النفسى .

٢ - تختلف معدل التغيير بالنسبة للقياسات القبلىة والبينىة والبعدىة للتوافق النفسى .

### التعريف ببعض المصطلحات المستخدمة فى البحث :

#### تصميم البرنامج الترويحى :

يعرفه " كمال درويش " و " محمد الحماحمى " ( ١٩٩٧ ) عن روبرت زايس Robert Zais بأنه كل مايشير إلى عملية اتخاذ القرارات التى ترتبط بطبيعة مكونات البرنامج وتنظيمها فيما بينها ، وبما تتطلبه من الإجابة على بعض التساؤلات التى ترتبط بطبيعة المجتمع وخصائص نمو الأفراد والمناشط والأهداف والمحتوى والتقييم . ( ٢٠ : ١٤٦ ، ١٤٧ ) .

#### الترويح :

تعرفه " تهانى عبدالسلام " ( ١٩٩٣ ) بأنه " رد فعل عاطفى تجاه نشاط يمارسه الفرد بدافع من نفسه يهدف إلى السعادة الشخصية بناء وهادف ويتم أثناء وقت الفراغ ، وتلك

النشاط يوفر مجال للتعبير والإنطلاق الوجدانى المبتكر ويتفق ورغبات الفرد ، ويميزها سمو الهدف وتتوافر فيها حرية الإختيار ( ٥ : ١٧١ ) .

#### التوافق النفسى :

يعرفه " محمد عبدالمقصود على " ( ١٩٨٩ ) بأنه العملية الدينامية المستمرة والتي يهدف بها المسن إلى أن يغير سلوكه حتى يحدث توازن بينه وبين نفسه وبيئته تنتهى برضا الطرفين عن العلاقة بينهما ويتضمن التوافق الشخصى والاجتماعى والأسرى والصحى . ( ١٠ : ٢٨ ) .

#### المستون :

يعرفه " محمد نبيل عبد الحميد " ( ١٩٨٦ ) بأنهم الذين جاوزوا الستين عاما وأحيلوا للمعاش أى بلغوا السن القانونية للأحالة وهى ستون عاما فى جمهورية مصر العربية ولا يقومون بأى عمل بعد التعاقد ( ٩ : ٣١ ) .