

## **الفصل الثاني**

### **القراءات النظرية والدراسات السابقة**

أولاً : القراءات النظرية

ثانياً : الدراسات السابقة

## الفصل الثانى

### القراءات النظرية والدراسات السابقة

أولاً ، القراءات النظرية ،

مفهوم الترويح ،

يعتبر الاهتمام بالترويح أحد مظاهر السلوك الحضارى للفرد ، ولذا فقد تزايد الاهتمام بالترويح وتعددت مجالاته لمواجهة الزيادة النامية لوقت الفراغ فى المجتمع المعاصر وزيادة الطلب على الترويح لاستثمار هذا الوقت ، ولذا فقد اهتمت الدول المتقدمة بالترويح لإدراكها بأنه يعد أفضل استثمار إيجابى لوقت الفراغ حيث توجد علاقة وثيقة بين وقت الفراغ والترويح ، إذ أنه كلما زاد وقت الفراغ زادت الحاجة إلى الترويح ( ٢٠ : ٥٢ ) .

وقد اصبح التحدى الذى يواجه عصرنا بل ويواجه كل مجتمع هو كيفية استثمار الفراغ ومواجهة زيادة الطلب على التقلب على وقت الفراغ وذلك بعد أن أطلق على القرن الحالى مصطلح عصر الفراغ ، ويذكر " محمد الحماحمى " و " عايدة عبدالغزيز ( ١٩٩٨ ) ان الترويح يعد أحد المناشط التربوية والاجتماعية الذى يتقبله المجتمع ويخضع لعاداته وتقاليده ولنوع الثقافة وللمعتقدات السائدة فيه . كما أن الترويح يتبوأ مكانة هامة فى الحياة المتوازنة إلى جانب العمل والعبادة والراحة والاسترخاء والحب . ( ١٨ : ٣٠ ) .

ويشير " كمال درويش وآخرون " ( ١٩٩٠ ) إلى ان الترويح هو الخبرة فى قضاء وقت فراغ ممتع ويشترك به الفرد بمحض ارادته ومن خلاله يحصل على اشباع فوري . ( ٢٧ : ١٩ ) . وتؤكد " أمال نوح خيرى " ( ١٩٩١ ) ان الترويح للمرء هو أن يرغب ويختار أن يفعل شيئاً دون اى إجبار أو ضغط إلا للرغبة نابعة من داخله ( ٤ : ١٥ ) ، بينما ترى " عايدة عبدالغزيز " ( ١٩٩٠ ) انه مظهر من مظاهر النشاط الانسانى يتميز باتجاه يحقق السعادة للبشر ، ويتوقف قيمة الترويح على مدى مايسهم به الترويح للفرد ، ومدى يساهم به الفرد ، فالترويح يهدف الى السعادة التى ينشدها كل إنسان فى الوجود ( ٥ : ١٢ ) .

ويذكر " محمد الحماحمى " و " عايدة عبدالغزيز " ( ١٩٩٨ ) عن " رومنى "

Romney و" ناش " Nash و" ي جرازيا " De Geazzia و" كراوس " Kraus ان الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفى وسلوك وطريقة لتفهم الحياة ، كما انه يعد أوجه من النشاط التى تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتفق ودوافع الفرد ، كما انه يسهم فى توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته . ويعد أوجه من النشاط والخبرات التى تنتج عن وقت الفراغ ، والتى يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتسابه للعديد من القيم الشخصية والإجتماعية . ( ٢٩ : ٣٠ )

ومما سبق ترى الباحثة ان الترويح هو رد فعل عاطفى تجاه نشاط يمارسه الفرد بحب ورغبة وبدافع ذاتى من نفسه من أجل التحرر من الضغوط والتوتر العصبى المصاحب للحياة العصرية مما ينعكس على الفرد بسعادة شخصية وأيضا يساعد على تطوير صحته البدنية والعقلية وكذلك ترقية انفعالاته وأخلاقه .

### خصائص الترويح :

للترويح خصائص تميزه عن غيره من المناشط الأخرى وتتمثل فيما يلى :

١ - نشاط بناء : ويعنى أن الترويح يعد نشاطا هادفا ، فهو يساهم فى تنمية وتطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة فى ممارسة مناشطه المختلفة .

٢ - اختياري : حيث يختار الفرد نشاطه وفقا لـرغبته ودوافعه ، وذلك لايمنى إغفال التوجيه التربوي نحو إرشاد الفرد لممارسة نوع من النشاط يتفق وميوله ودوافعه وحاجاته واستعداداته وقدراته ومستوى نضجه .

٣ - حالة سارة : أى أن الترويح يجلب السرور والمرح والسعادة إلى نفوس الممارسين لمنشطة نتيجة للتعبير عن الذات والإبداع فى النشاط مع مراعاة عدم الإضرار بمشاعر الغير .

٤ - يتم فى وقت الفراغ : فالترويح عن الذات يتم فى الوقت الذى يتحرر فيه الفرد من قيود العمل أو من أية ارتباطات أو واجبات أو التزامات أخرى .

٥ - يحقق السعادة والرضا عن النفس : وذلك من خلال إشباع الفرد الممارس لمناشط الترويح لحاجاته النفسية ، وتلك الحاجات النفسية لا يمكن إشباع بعضها إلا من خلال وقت الفراغ ، كما أن المشاركة في مناشط الترويح تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسى ، مما يحقق للفرد التوازن النفسى ( ١٢ : ٣٣ ، ٣٤ ) .

### أهداف الترويح :

تتمثل أهداف الترويح عند شعور الفرد بالسعادة عند مايلي :

- ١ - الأبتكار والأبداع .
- ٢ - الأنتقاء والشعور بالألفة والأخوة والصدقة .
- ٣ - المخاطرة وممارسة خبرات جديدة .
- ٤ - الأنجاز .
- ٥ - التمتع بصحة جيدة .
- ٦ - استخدام القدرات العقلية .
- ٧ - ممارسة خبرات عاطفية .
- ٨ - التمتع بالجمال .
- ٩ - مساعدة الغير .
- ١٠ - الإسترخاء .

### أغراض الترويح :

- ١ - غرض حركى : حيث ان الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافع اساسى لجميع افراد المجتمع .
- ٢ - غرض الاتصال بالآخرين : حيث تعتبر محاولة الإتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هى سمة يتميز بها كل البشر .
- ٣ - غرض تعليمى : عادة ما تدفع الرغبة فى المعرفة إلى التعرف على كل ما هو فى دائرة اهتمام الفرد وعاده ما يحث الفرد على إهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة مايجهله .

٤ - غرض ابتكارى : تنعكس الرغبة فى الإبتكار والإبداع الفنى على الأحاسيس  
والعواطف والانفعالات وتهىء الأنشطة الترويحية فرص عديدة لإشباع الأهتمامات  
الفنية للفرد .

٥ - غرض اجتماعى : إن الرغبة فى ان يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات  
الإنسانية فالإنسان اجتماعى بطبيعته .

٦ - غرض نفسى : ( ٥ : ١٥٨ - ١٦٤ )

### الترويح الرياضى :

المقصود بالترويح الرياضى هو ذلك النوع من الترويح الذى تتضمن برامجه العديد من  
المناشط البدنية والرياضية ، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية  
والفسيولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التى تشتمل على الألعاب والرياضات ، والتى تمثل  
الجانب الأعظم من برامج الترويح الرياضى كما أنه يمكن تنظيم مناشطها وفقاً لأهداف  
 واحتياجات واهتمامات الأفراد والجماعات وبذلك نجد أن الاشتراك فى تلك المناشط يتأثر  
بالعناصر التالية : المستوى المهارى ، السن ، الجنس ، الحالة البدنية ، الحالة الصحية  
 للفرد ويتم تقسيم مناشط الترويح الرياضى إلى المجموعات الرئيسية التالية :

١ - الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط .

٢ - الألعاب أو الرياضات الفردية .

٣ - الألعاب أو الرياضات الزوجية .

٤ - ألعاب أو رياضات الفرق . ( ٣٠ : ٨٤ ، ٨٥ )

### أهداف الترويح الرياضى :

#### ١ - الأهداف الصحية :

وهى مرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها وتتضمن الأهداف

التالية :

- تطوير الحالة الصحية للفرد .

- تنمية للعادات الصحية المرغوبة .
- الوقاية والإقلال من التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية .
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم .
- خفض التوتر النفسى والقلق والتوتر العصبى .
- التغذية الجيدة وفقا لنوع الجهد .
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم .

## ٢ - الأهداف البدنية :

وتهتم بالحالة البدنية للممارس وهى :

تنمية اللياقة - تجديد النشاط - المحافظة على الحالة البدنية - الأهتمام بالقوام والمحافظة عليه - الوقاية من تشوهات القوام - علاج بعض انحرافات القوام - الاسترخاء العصبى والعضلى - مقاومة الانهيار البدنى للمسنين .

## ٣ - الأهداف مهارية :

وهى مرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام وهى :

تنمية الحس الحركى - تعليم المهارات الحركية - تعليم المناشط الحركية التى تتميز بممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة - تنمية المهارات الحركية للفرد - تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية أو التمرينات الهوائية التى تؤدى من وضع الجلوس على المقعد لتتناسب مع حالة بعض المرضى أو المعاقين أو المسنين - الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضياً .

## ٤ - الأهداف التربوية :

وهى تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب التربوى وهى : تنمى الشخصية المتكاملة للفرد - تزويد الفرد بالعديد من الخبرات الحياتية - استثمار أوقات الفراغ - تنمية الأحساس بحب الطبيعة وحياة الخلاء - التفاؤل والنظر إلى الحياة بنظرة طموحة للمستقبل - التعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد وبعضهم أو بين الجماعات وبعضها .

#### ٥ - الأهداف النفسية ،

وتهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسى وهى :

استشارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركى - إشباع الميل للحركة أو اللعب أو لهوية الرياضة - تفريغ الانفعالات المكبوتة - الحد من التوتر النفسى والعصبى - تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسى للفرد .

#### ٦ - الأهداف الاجتماعية ،

وتهتم بالجانب الاجتماعى للفرد الممارس بانتظام لمناشطها وهى :

التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية - إشباع الحاجة للألتقاء مع الآخرين - تحقيق التوافق الاجتماعى - تشكيل السلوك الاجتماعى - تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات والأفراد - ممارسة الحياة الاجتماعية .

#### ٧ - الأهداف الثقافية ،

وتهتم بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة ، وهى :

الثقافة الرياضية - تنمية مدركات الفرد - تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد والجماعات - التعرف على مناشط وقت الفراغ - التعرف على الألعاب الشعبية - ادراك الفرد لقدرات ولحاجات الجسم للحركة - التعرف على عوامل الأمان والسلامة - الوقاية من الأصابة - فهم للبيئة المحيطة بالفرد .

#### ٨ - الأهداف الاقتصادية ،

وترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات ، وهى :

تحسين نوعية الحياة للأفراد - التقليل من النفقات العلاجية - زيادة الكفاءة الإنتاجية

والتحفيز للعمل للفرد . ( ٣٠ : ٩٠ - ٩٥ )

### خصائص طرق تنسيق العمل التربوي الترويحي الرياضى للمسنين ،

تعتبر الرياضة للمسنين ذات أهمية فى المراحل المختلفة لتطوير الشعوب والمجتمعات ، ولذا يجب العمل على النهوض بها وتمييزها وازدياد ممارستها ، ويلاقى ذلك تشجيعاً من كل القطاعات المختلفة فى المجتمع المصرى وخصوصاً فى المؤسسات الاجتماعية التى تهتم بالمسنين . ولذا فإن العمل الرياضى الذى يقوم به ترويح الرياضى للجماعات والمجموعات ( المسنين ) بتلك المؤسسات يجب أن يقيم تبعاً لهذه المبادئ التعليمية :

#### ١ - مبدأ الإدراك ،

ويتحقق الإدراك الحسى بصفة عامة للحركة الرياضية من خلال الأعضاء الحسية ومن خلال الإحساس والتحقق ، وتوجد بعض الصعوبات بصفة خاصة للمسنين فى ذلك ولذا يجب أن يكون فى الحسبان عند التعامل معهم مراعاة مايلى :

إن وحدة الإبصار بصورة عامة لديهم محدودة - أن النقطة القريبة لهم أبعدت - أن زمن رد الفعل يطيل لهم بعض الشيء .

ولذا فإن اختيار المسافة فى إنجاز النموذج له أثر هام باستمرار لأنه غالباً ما تكون حاسة السمع لدى المسنين محدودة ، ولذا يعتبر مبدأ الإدراك بالنسبة للمسنين من أهم المبادئ التعليمية .

#### ٢ - مبدأ المعرفة ،

يتميز العمل بوجه عام مع المسنين بقيمة الاشتراك مع المعرفة الذاتية فى العمل ومدى أهميتها فى نجاح العمل نفسه . ولذا يجب معرفة أن المشاركة فى التفكير ذات أهمية كبرى مع المسنين ، وعلى هذا يجب أن يتطلب منهم استعداد متناسب للعمل على رفع مستوى الصحة لهم كذلك العمل على إيقاظ الإهتمام بالسرور والفرح لديهم ، وتحقيق مبدأ المعرفة فى تعليم المسنين يحتاج إلى قدرات تربية وإحساس بالمواجهة .

### ٣ - مبدأ التفهم ،

تتمثل واجبات التعليم للمسنين فى تحديد الموقف الابتدائى واختياره وقياسه والتفهم معناه بالنسبة للتربوى الرياضى والعامل فى ميدان المسنين أساس المسئولية الكاملة المزودة بالمعرفة لما هية المشتركين ، والخطأ فى التعامل مع هؤلاء يقود إلى إتلاف فسيولوجى ونفسى لا يستطيع تحمله المشترك فى هذه السن .

### ٤ - مبدأ الترتيب ،

وهذا يتعلق بالمبدأ السابق بدرجة قوية . وتعريفى الخطة والترتيب يرتبطان بدرجة قوية ، ولذا يجب مراعاة تقديم المواد بطريقة مرتبة ومنسقة مع المسنين ، كما يجب ان يتوازى التزايد المتدرج فى المتطلبات مع الزيادة فى درجة المستوى ، واذا أراد التربوى النجاح فى العمل بأساس مع الكبار ، فليأخذ المثل القائل " القليل يعطى الكثير " .

### ٥ - مبدأ الدوام ،

وهو مبدأ يتناسب بشكل كبير مع المسنين فمعهم تأتى عملية تأمين التكيف الكامل للأجهزة ضد العوامل الخارجة وضد التأخر فى المستوى كأساس هام للعمل معهم ، ويؤسس هذا المبدأ بشكل أساسى على الاستمرار والتكرار .

### - أسلوب العمل لتنظيم الحمل والراحة للمسنين ،

بين الحجم والشدة توجد كثير من العلاقات المتغيرة ، وكذلك أيضا بين الحمل والراحة ، من خلال ذلك يأتى إمكانات تنظيم الحمل على النحو التالى للمسنين :

#### ١ - تغيير حجم العمل ،

فى حالة تشابه درجة الانقباضات للتمرينات ( مثلا ) كل على حدة فإنه يجب تغيير عدد الإنجاز لكل منها ، ومن خلال المعلومات المعروفة عن كل مشترك من المسنين على حدة فإنه فى الإمكان تحديد عدد مرات لكل مشترك منهم ، وهذا التغيير فى حجم الحمل فى العمل مع المسنين يعتبر وسيلة هامة للوصول إلى وضع حمل نموذجى لهم بصفة فردية .

## ٢ - تغيير شدة العمل ،

إن تغيير درجة الانقباضات بالنسبة للمسنين يلعب دوراً هاماً ، ويظهر ذلك مثلاً فى بعض المتطلبات بتسهيل بعض أحكام الألعاب أو تغيير نفس الادوات ، ولذا يجب مراعاة مايلى بالنسبة للمسنين : تقليل صعوبة التمرينات من خلال أدائها على أجهزة بدون أدوات أو بطريقة أسهل - تبطيء رتم التمرين - تغيير قطاعات الشدة - تغيير العوامل الخارجية ( تصغير مساحة الملعب - أدوات اسهل ) .

## ٣ - تغيير فترات الراحة ،

وينبغى ان توضع على كتف التربوى الرياضى وضع الراحة بالنسبة للمسنين لأنها ذات أهمية كبيرة ، وهذا لايبنى راحات طويلة ، ولكنه يعنى أن التغييرات التدريجية تكون تبعاً للأساس المعروف عن الحالة الوظيفية ، كما ان العمل مع مجموعات المسنين تكون بطريقة تغيير الحمل حيث هى الطريقة الرئيسية ، وهنا يسمح بتعديل الحمل سواء أكان ذلك من خلال رفعه أو من خلال تغييره ، كما يجب التفكير باستمرار ان مبدأ متطلبات الصحة يجب ان يكون هو المبدأ الأساسى . ( ٢١ : ١٢٨ - ١٤٦ ) .

## \* تصميم البرامج الترويحية الرياضية للمسنين ،

تعد البرامج الترويحية الرياضية للمسنين الوسيلة التى من خلالها يستطيع الترويح الرياضى تحقيق الأهداف والأغراض المرجوة منه ، والتطور الهائل الذى لحق بمجال الترويح للمسنين لم يكن وليد صدفة بل كان تطوراً مبنياً على دراسات وبحوث وتخطيط علمى وتنظيم منظم وادارة فعالة لبرامجه . ولذا فإن أى برنامج ترويحى رياضى لتلك الفئة الهامة فى المجتمع المصرى يحتاج إلى نتائج ايجابية ، وفى هذا الصدد تؤكد " تهانى عبدالسلام " ( ١٩٩٣ ) ان البرنامج الترويحى الرياضى للمسنين يحتاج إلى تخطيط سليم لأن ذلك ضرورى لنجاحه ، ولذا يجب على البرنامج الترويحى الرياضى أن يوفر قاعدة واسعة من الأنشطة المتعددة ، كما تذكر ان هناك عوامل هامة يجب مراعاتها عند تخطيط البرنامج الترويح الرياضى للمسنين وتتمثل فيما يلى : الرغبة - السن - الجنس -

المكان - المهارة - الوقت - حجم الجماعة - نوع التنظيم - نوع المجتمع .

وتشير ان هناك مبادئ مساعدة فى عملية تخطيط البرنامج الترويحي يجب مراعاتها منها : مقابلة احتياجات ورغبات الافراد - مبدأ التنوع - مبدأ تكافؤ الفرص - مبدأ التوقيت - مبدأ الاستفادة من امكانيات المجتمع - المبدأ المالى - الريادة الكفاء - الامن والسلامة - مبدأ المستويات - مبدأ التقييم المستمر ( ٥ : ٢٢٣ - ٣٢٢ ) .

ويشير " كمال درويش " و " محمد محمد الحماحمى " ( ١٩٩٧ ) ان طبيعة مكونات البرنامج الترويحي الرياضى للمسنين يتطلب معرفة مايلى : طبيعة المجتمع الذى سوف يتم تصميم البرنامج له - طبيعة وخصائص المستفيدين من البرنامج - طبيعة المناشط التى ينبغى أن يقوم بها المشاركين فى البرنامج اثناء تفاعلهم مع المحتوى - التصميم الملائم للبرنامج والذى يمكن أن يحقق الأساسيات التى ينبغى مراعاتها فى التصميم بأعلى كفاءة ممكنة - تقويم الأهداف والمحتوى والنشاط والحصائل أو المخرجات المتوقعة من المشاركة فى البرنامج .

كما يؤكدوا على ان تصميم أو بناء البرامج الترويحية الرياضية لهذه الفئة يتأثر بالعديد من المتغيرات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية المرتبطة بالمجتمع وذلك بالإضافة إلى طبيعة المستفيدين من تلك البرامج مما يستدعى دراسة تلك المتغيرات عند تصميم البرامج لكى تتماشى مع الفلسفة التربوية للمجتمع ومع احتياجات الأفراد المشاركين فى البرنامج .

ويشيروا أيضا إلى ان هناك بعض المعايير العلمية التى يجب أن يخطط البرنامج الترويحي الرياضى للمسنين من خلالها وتتمثل فيما يلى : مقابلة احتياجات وميول المسنين المشاركين فى البرنامج - التنوع - تكافؤ الفرص - التوقيت الجيد لتقديم فقرات البرنامج ( ٢٠ : ١٤٦ : ١٦٢ )

والبرامج الترويحية الرياضية للمسنين لها اثر ايجابى على الحالة البدنية والصحية وتساعدهم تلك البرامج فى أن يحصلوا على تقدم فى الصحة البدنية به ، كما تساعدهم على الإرتخاء والتحمل وتقوية العضلات . ويؤكد " كمال درويش "

( ١٩٩٩ ) ان للبرامج الترويحية الرياضية للمسنين لها تأثير على الانطباعات النفسية لهم ، وان تصميم تلك البرامج تتطلب إتباع العديد من نتائج الدراسات العلمية الحديثة والمتطورة حتى يمكن أن تتوافر للبرامج المعايير العلمية التي تحقق لها النجاح في بلوغ أهدافها . ( ٢١ : ١٣٤ ) .

ويذكر " محمد محمد الحماحمي " و " عايدة عبدالعزيز " ( ١٩٩٨ ) أن البرامج الترويحية الرياضية للمسنين تهيء الفرصة للمسن لملاحظة أنماط مختلفة من السلوك الاجتماعي وإقامة علاقات مع أفراد ذوي الاهتمامات والميول المشتركة ومن ذوي الطبقات الاجتماعية المختلفة لتنمية الخصائص والقيم الاجتماعية المرغوب فيها للشخصية الإنسانية المرغوب فيها وبالتالي سوف يؤدي هذا الحد النهوض بمستوى آداب اللياقة الاجتماعية والرقى بالسلوك الاجتماعي ( ٣٠ : ١١٦ ) .

ومما سبق ترى الباحثة أن البرامج الترويحية الرياضية للمسنين تساهم إلى حد كبير في تحسين الحالة الصحية والبدنية فمفهوم الصحة عند المسن ليس في الخلو من الأمراض فحسب بل أن تلك البرامج تكسبه اللياقة البدنية ومعناها أن يكون القلب والأوعية الدموية وباقي أجزاء الجسم في حالة طبيعية وتؤدي عملها اليومي على أعلى مستوى من الكفاءة بالإضافة إلى القدرة على أداء الأنشطة الترويحية دون الشعور بالتعب ، كما تساهم تلك البرامج في تحسين الصحة النفسية للمسن .

وتجعل تلك البرامج المسنين يشعروا بأهميتهم وتؤدي إلى إيجاد عادات اجتماعية جديدة بينهم تبعدهم عن مشكلات الإحساس بالضيق والشعور بالوحدة النفسية والاعتراب داخل المجتمع . وتساهم تلك البرامج المسن في التحكم في تعبيراته الانفعالية وتشكيل مختلف دوافعه وميوله وحاجاته . وتعتبر بالنسبة له منفذ ومخرج للمشاعر النفسية الدفينة والتي يحتاج باستمرار إلى اخراجها لأن ذلك يجعل المسن يشعر بالراحة النفسية وخلوه بدرجة نسبية من مشاعر القلق والخوف يدل على توافقه النفسي .

ولذا يجب ان تبني وتصمم البرامج الترويحية الرياضية للمسنين على معايير علمية سليمة تتماشى مع خصائص وطبيعة تلك الفئة المهمة بالمجتمع المصرى .

### التوافق النفسى :

يعتبر التوافق حالة من التواءم والانسجام بين الفرد ونفسه وبينه وبين بيئته ، تبدو فى قدرته على ارضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفاً مرضياً ازاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية . ويتضمن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفاً جديداً أو مشكلة مادية أو اجتماعية أو خلقية أو صراع نفسياً . وعجز الفرد عن إقامة هذا التواءم والانسجام بينه وبين بيئته ونفسه قيل إنه " سىء التوافق " أو معتل الصحة النفسية . ويبدو سوء التوافق فى عجز الفرد عن حل مشكلاته اليومية على اختلافها عجزاً يزيد على ماينتظره الغير منه أو ماينتظره من نفسه .

ولسوء التوافق مجالات عدة فهناك سوء التوافق النفسى والاجتماعى والمهنى والاسرى والدراسى والدينى ، وسوء التوافق فى مجال معين يكون له صداه وأثره فى المجالات الأخرى ، فالانسان وحدة جسمية نفسية إن اضطرب جانب منها اضطربت له سائر جوانبها . ( ١ : ٥٧٨ ) .

ويعتبر التوافق فى أصله مصطلح بيولوجى يعنى به دارون قدرة الكائن الحى على التلائم مع ظروف البيئة وما يطرأ عليها من تغيرات بحيث تحقق المحافظة على الحياة . فالتوافق فى صميمه هو قدرة الكائن الحى على مواجهة الظروف البيئية بحيث يشبع حاجاته ومن ثم يبقى على حياته على أن يفهم الظروف البيئية على أنها الفيزيائية والاجتماعية جميعاً ( ١٨ : ٢٦ ) .

ويذكر " صلاح أحمد مرحاب " ( ١٩٩٥ ) ان التوافق عبارة عن تكيف الشخص ببيئته الاجتماعية فى مجال ومعايير بيئته الاقتصادية والسياسية والخلقية . وينطوى التوافق على كلمة تكيف التى تشمل السلوك الحسى الحركى ، وتشير للجانب العضوى للانسان .

وتوافق الانسان مجرد تكيف نفسه بتغيرات البيئة فهو قد يغير البيئة لتلائم توافقه . ولهذا فان كلمة توافق أشمل وأكبر اشارة لكلمة تكيف التى تستهدف فى تحقيق الغرض واشباع

الحاجات اما بالتغير ( اعادة التنظيم المعرفى للشخصية ) أو بالتغيير ( إعادة تنظيم عناصر البيئة ) . ( ١٠ : ٢٨ ) .

### التوافق فى معناه الخاص لدى المسنين .

يوجد فى مجال التوافق لدى المسنين نظريتان يختلفان الى حد التناقض هما :

١ - نظرية الانسحاب - الانعزال وظهرت هذه النظرية على يد " كمنج ؛ و " هنرى " " Henry " & " Cumning " . وتذهب هذه النظرية الى أن التوافق النفسى فى الكبر يستند الى سلبية مضطردة تتيح للمسن أن ينسحب بالتدرج من مجالات الحياة وذلك على عكس ماكان عليه الوضع بالنسبة الى مرحلة ما قبل الكبر وتعنى مرحلة الرشد . وهذه النظرية ترى فى الشيخوخة الناجحة توقفا تدرجياً للماضى ينتقل بصاحبه وقد تهيئ إلى حياة أخرى .

٢ - نظرية النشاط : ظهرت نظرية النشاط على يد فيجهرست والبرشت Havighurst & Albrecht وتذهب الى أن التوافق فى مرحلة المسنين يستند الى مدى نشاط المسنين بحيث تكون مقاومتهم للانكماش والتمدد فى المجال الاجتماعى فى اصرار لمواصلة حياتهم كما كانت قبل الكبر وذلك لأطول فترة ممكنة وعندما يجدون أنفسهم مضطرين الى الانسحاب من بعض الأنشطة يستكشفون مجالات جديدة تعويضية تأخذ مكان المجالات التى لم تعد متاحة بالنسبة الى قدراتهم ويعثرون على بدائل عن الأصدقاء والأقارب الذين يختفون بالموت أو لأسباب أخرى . أى أن هذه النظرية تعتبر مرحلة المسنين امتدادا طبيعيا لما سبقها من مراحل للنمو ومن ثم يمكن أن نحكم على مدى توافق المسن بالرجوع الى إسهامه فى الأنشطة المختلفة . ( ٢٨ ، ٢٧ ، ٢٨ ) .

### عوامل التوافق عند المسنين .

كما يعيش الفرد فى اطار تكوينه العضوى فانه يعيش فى اطار بيئته وعليه أن يكيف نفسه وفقا لمطالب البيئة حتى يحقق مطالبه بصورة سليمة تتفق وخصائصه النفسية وما يطرأ عليها من تغير خلال مراحل نموه من الرشد الى الكبر وتتأثر عملية التوافق بالعوامل البيئية المحيطة بالفرد وتتلخص أهم هذه العوامل فى النواحي التالية :

١ - الحاجات الاجتماعية وخاصة الأسرية وعلى الفرد أن يوافق بين نفسه وبين وظيفته المتغيرة في أسرته المتطورة .

٢ - التقاليد والعادات : وتتأثر عملية التوافق بمدى ونوع التقاليد والعادات السائدة في البيئة والخاصة بكل مرحلة من مراحل النمو وكلما كبر سن الفرد زاد تبعاً لذلك اهتمامه بآراء الناس وللقيم والمعايير القائمة ، والتقاليد التي تحترم المسن وتعطيه حقه من الاحترام وتدعو الناس إلى استشارته ، والتقاليد تساعد على تحقيق التوافق الاجتماعي والضروري لطمأنينته وسعادته .

٣ - التطور الاجتماعي للبيئة : يتأثر الفرد خلال مراحل نموه بالمظاهر الاجتماعية السائدة في بيئته وتتغير هذه المظاهر نتيجة لتغير الأحداث التي تطور المجتمع القائم ولذا نجد أبناء الجيل الواحد يتشابهون في أنماط سلوكهم ويكون توافق الفرد مع أبناء جيله أكثر من توافقه مع الآخرين ، وعلى الفرد أن يفهم الأجيال الأخرى حتى يحقق لنفسه التوافق الاجتماعي الضروري للحياة الهادئة المتزنة (٢٨ : ٣٩) .

### أبعاد التوافق النفسي :

هناك بعدان أساسيان للتوافق النفسي ، هما التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي . فالتوافق الشخصي يتعلق بالتنظيم النفسي الذاتي ، أي تنظيم العلاقات الداخلية الذاتية التي على أساسها يتحقق للفرد الرضا عن النفس وعدم كرهه لها أو النفور منها أو السخط عليها إلى جانب الخلو من التوترات والصراعات التي تقترن بمشاعر الذنب والضيق والشعور بالنقص .

وان كل تأنيب للأنا العليا على الأنا وإتهامه بارتكاب المخالفات وقسوته عليه في انزال العقاب به ينعكس على التنظيم الذاتي الداخلي للفرد . وبالتالي على توافق الفرد مع الآخرين ولذلك يسوء التوافق الشخصي والاجتماعي .

### جوانب التوافق الشخصي تتمثل فيما يلي :

الاعتماد على النفس - الاحساس بالقيمة الذاتية - الشعور بالحرية الذاتية - الشعور بالإنتماء - التحرر من الميل إلى الانفراد - الخلو من الاعراض العصائية .

أما التوافق الاجتماعي فهو يتعلق بالعلاقات بين الذات والآخرين إذ أن تقبل الآخرين مرتبط بتقبل الذات . ومما يساعد على هذا قدرة الفرد على التطبيع الاجتماعي وضبط النفس ، وتحمل المسؤولية ، والقدرة على الاعتراف بحاجته للآخرين . وهذا يتضمن القدرة على تكوين علاقات وثيقة بهما والعمل على إشباع حاجاتهم المشروعة . وينبغي أن يدرك الفرد أن العلاقة التي بينه وبين البيئة هي علاقة تفاعل فيها أخذ وعطاء وشد وجذب وفعل وانفعال وإشباع وحرمان ، أنها سلسلة من الصراعات ومحاولة مستمرة لاعادة التوازن . وجوانب التوافق الاجتماعي تتمثل فيما يلي :

اعتراف الفرد بالمستويات الاجتماعية - اكتساب الفرد للمهارات الاجتماعية - التحرر من الميول المضادة للمجتمع - العلاقات في الأسرة - العلاقات في البيئة المحلية - العلاقات في المؤسسات الاجتماعية . ( ١٠ : ٥٠ - ٥٣ ) .

وترى الباحثة ان التوافق الشخصي والاجتماعي مظهران يعبران عن نفسيهما في مواقف الحياة المختلفة ويلعب النضج الانفعالي دوره البارز في تحقيق التوافق النفسي العام وذلك من منطلق أن اضطراب الحياة الاجتماعية والعلاقات بالآخرين مرهون إلى حد كبير باهتزاز الحياة الانفعالية للفرد .

### المسنين :

مجموعة تغيرات جسمية ونفسية تحدث بعد سن الرشد وفي الحلقة الأخيرة من الحياة . ومن التغيرات الجسمية " العضوية " الضعف العام في الصحة ونقص القوة العضلية وضعف الحواس وضعف الطاقة الجسمية والجنسية بوجه عام ومن المتغيرات النفسية ضعف الانتباه والذاكرة وضيق الاهتمامات والمحافظة وشدة التأثر الانفعالي والحساسية النفسية ( ٧ : ٢٤٣ ) .

### المفهوم البيولوجي للمسنين :

هو نمط شائع من الإضمحلال الجسمي في البناء الوظيفي يحدث بتقدم السن لدى كل كائن حي بعد اكتمال النضج وهذه التغيرات الإضمحلالية المسيرة لتقدم السن تعترى كل الأجهزة الفسيولوجية والعضوية والحركية والدورية والهضمية والبولية

والتناسلية والعصبية والفكرية ( ١٧ : ) .

### المفهوم السيكولوجى للمسنين :

حالة من الأضحلال تعترى إمكانات التوافق النفسى والاجتماعى للفرد فتقل قدرته على استغلال إمكاناته الجسمية والعقلية والنفسية فى مواجهة ضغط الحياة لدرجة لايمكن معها الوفاء الكامل بالمطالب البيئية او تحقيق قدر مناسب من الأشباع بحاجاته المختلفة ( ٢٤ : ٢٥ ) .

### المفهوم الاجتماعى للمسنين :

يعد حالة من هجر العلاقات الإجتماعية والأدوار التى تطابق مرحلة الرشد التى يتم فيها قبول العلاقات الإجتماعية والأدوار التى تطابق السنوات المتأخرة من مرحلة الرشد . ( ٢٥ : ٧٩ ) .

ولم يتفق الباحثون بعد على تعريف جامع للشيخوخة ، وذلك لأنها ليست من الظواهر الثابتة التى تحدث فى المراحل الأخيرة من حياة الفرد أو الكائن الحى عموماً ولكنها حالة تتأثر بفسىولوجية الفرد ونفسيته وبالبيئة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التى يعيش فيها واتجاهاتها التى يتقبلها ويتصرف طبقاً لها ( ١٦ : ٨ ) .

### مشكلات المسنين :

١ - المشكلات الصحية المرتبطة بالضعف الصحى العام والجسمى والحواس والقوة العضلية وانحناء الظهر وجفاف الجلد وترهله وتصلب الشرايين والتعرض بدرجة أكبر للإصابة بالمرض وعدم مقاومة الجسم وقد يظهر لدى المسن توهم المرض وتركيز الاهتمام على الصحة .

٢ - المشكلات العاطفية المتعلقة بضعف الطاقة الجنسية أو التثبث بها .

٣ - مشكلة سن القعود : وهو مايعرف عادة باسم سن اليأس ويكون هذا السن مصحوباً فى بعض الأحيان بأضطراب نفسى أو عقلى فى شكل الاجهاد والذبول والعصايبية والصداع والاكنتاب النفسى والأرق .

- ٤ - مشكلة التقاعد وما يصاحبه من زيادة الفراغ ونقص الدخل ويشعر الفرد فى أعماق نفسه بالقلق على حاضره والخوف على مستقبله مما يؤدي به إلى الانهيار العصبى وخاصة اذا فرضت عليه حياته الجديدة بعد التقاعد الفجائى أسلوبا جديدا من السلوك لم يألفه من قبل ولا يجد فى نفسه المرونة الكافية لسرعة التوافق معه وخاصة إذا شعر واشعره الناس أنه قد أصبح لا فائدة منه .
- ٥ - ذهان المسنين .
- ٦ - الشعور الذاتى بعدم القيمة والشعور ان الآخرين لا يقبلونه ولا يرغبون فى وجوده وما يصاحب ذلك من ضيق وتوتر .
- ٧ - الشعور بقرب النهاية .
- ٨ - الشعور بالعزلة والوحدة النفسية .
- ٩ - اضطراب العلاقات الاجتماعية وضعف العلاقات بين المسن وأصدقائه وانحصارها تدريجيا فى دائرة تكاد تقتصر على نطاق الأسرة .
- ١٠ - الأنانية فقد يلاحظ ازدياد اهتمام المسن بنفسه حيث يريد اهتماما خاصا مستمرا به وبطلباته .
- ١١ - التطرف فى نقد سلوك الجيل التالى ( ٢٨ : ١٨ ، ١٩ ) .

### العوامل المؤثرة فى المسنين :

هناك كثير من العوامل التى تؤثر فى المسنين من أهمها العوامل الاجتماعية وتتمثل فى تغيير المستوى الاقتصادى للمسن من جراء العجز عن العمل والاعتماد على موارد مالية محدودة كالمعاش أو المدخرات وتمثل خبرة الإحالة الى المعاش أو الاستيداع خبرة سلبية للمسنين بالرغم من أن غالبية المسنين يستطيعون العمل والإنتاج والعطاء غير ان الفرص المتاحة أمامهم محدودة للغاية . ومن هنا قد شعر المسن انه أصبح عديم الفائدة وغير مرغوب فيه ومن العوامل المؤثرة فى المسن شعوره بالعزلة والوحدة حيث يبتعد الأبناء عنهم بعد أن كانوا فى حاجة إليهم .

إلى جانب هذه العوامل الاجتماعية هناك العوامل النفسية والمرضية والعوامل الجسمانية ومن

بينها الاستعدادات الوراثية والتغيرات المصاحبة للشيخوخة وما تعرض له الفرد من امراض وحوادث وإصابات .

### أهمية دراسة سيكولوجية المسنين ،

يمكن تلخيص أهمية دراسة الكبار فى النواحي التالية :

- ١ - تزداد نسبة المسنين سنه بعد الأخرى واسباب زيادة تعداد المسنين فى العالم :
  - ارتفاع مستوى الصحة الوقائية التى تهدف لمنع انتشار الأوبئة والأمراض .
  - ارتفاع مستوى الصحة البنائية التى تهدف لتحقيق العوامل الغذائية والبيولوجية .
  - ارتفاع مستوى الصحة العلاجية التى تهدف الى تزويد الفرد والمجتمع بالدواء المناسب .
  - ارتفاع مستوى الصحة النفسية التى تهدف الى تحقيق التوافق النفسى الانسانية .
  - زيادة النسل عاماً بعد آخر نتيجة للعوامل السابقة .
  - انتشار السلام العالمى لمدى مايقرب من ريع قرن ادى الى احتفاظ كل دولة بزهرة شبابها .
- ٢ - المعروف ان المجتمع الذى نعيش فيه غالباً مايتولى قيادته اشخاص من المسنين .
- ٣ - فى هذا القرن على وجه الخصوص يقال إن الثروة البشرية هى أهم أنواع الثروات الموجودة .
- ٤ - ارتفاع نسبة الأمية فى العالم يحول بين الفرد وبين الإفادة من قواه وإمكانياته الخصبية والدراسة العلمية لنفسية المسنين تكشف عن الطرق الصحيحة لتعليم هؤلاء الأميين .
- ٥ - يجب ان ندرس المسنين لنفهم انفسهم ( ١٣ : ٢٩ ، ٣٠ ) .

### الحقائق البيولوجية للمسنين ،

- ١ - زيادة فى سمك الأنسجة الرابطة التى تصل الأعضاء بعضها ببعض .
- ٢ - زيادة فى كمية الدهون فى الجسم .
- ٣ - نقص فى مرونة الأنسجة الرابطة .

- ٤ - نقص فى كمية الأوكسجين المستخدمة .
- ٥ - نقص فى كمية الدم التى يدفعها القلب لباقى اعضاء الجسم فى حالات الراحة .
- ٦ - نقص فى عدد الخلايا العاملة .
- ٧ - نقص فى كمية الهواء الخارجة من الرئتين .
- ٨ - ضعف القوة العضلية .
- ٩ - نقص فى التوافق العضلى العصبى .
- ١٠ - انخفاض فى افراز الهرمونات خاصة التى تفرزها الغدد الخاصة بالجنس ويمثل هذا انخفاض عن معدل افرازها الطبيعى .
- ١١ - زيادة سمك وصلابة جدران الشرايين بالنسبة للأفراد الذين يزيدون من أكل الدهنيات .
- ١٢ - فقدان سرعة الحركة والقوة .
- ١٣ - زيادة تدريجية للماء فى الجسم على حساب العناصر الصلبة فى عملية الكبر ويقل ميتابوليزم المخ وكذلك ينكمش المخ فى الحجم ( ٥ : ٢٣٠ ) .

#### المقاومة النفسية التى تصاحب المسنين :

- ١ - هناك نقصان فى الذاكرة للأحداث القريبة زمنياً كذلك استبعاد الذاكرة للأحداث الحزينة .
- ٢ - تقوى الذاكرة لأحداث الماضى خاصة الأحداث السارة والتى اتسمت فيها حياة المسن بالنجاح .
- ٣ - الشعور بالضيق التى تسببه العزلة والشعور بالوحدة .
- ٤ - الشعور بالقلق لأحداث الوفاة التى تحدث بين افراد نفس العمر سواء اقارب أو اصدقاء .
- ٥ - الجمود فكلمة تقدم السن يتمسك الفرد بآرائه ويكون غير مرن .
- ٦ - تقل القدرة على التعلم بمرور العمر حيث ان التعلم عملية تحتاج الى هدم انماط معينة من السلوك ويصعب ذلك على المسن .

٧ - يتناسب الذكاء تناسباً عكسياً مع تقدم السن أى كلما تقدم الانسان فى السن نقصت قدرته الذهنية . ( ٥ : ٢٣١ ) .

### اهتمامات المسنين

#### ١ - الاهتمام بالظهر :

أوضحت بعض الدراسات ان غالبية المسنين يصبحون أقل اهتماماً بمظهرهم ولا يميلون الى العلامات الجسمية الدالة على الشيخوخة .

#### ٢ - الاهتمام بالملبس :

يتأثر المسنين فى اهتمامهم بالملبس تأثراً أكيداً ويتوقف ذلك فى جزء منه على مقدار النشاط الاجتماعى للمسن .

#### ٣ - الاهتمام بالمال :

الكلف بالمال يميز غالبية المسنين وأن ذلك يرجع الى رغبة المسن فى المزيد من الممتلكات المادية بل الى تناقص الدخل بعد التقاعد .

#### ٤ - الاهتمامات الروحية :

يعد لديهم ميل الى القراءة التثقيفية وميل ضئيل الى الاستمتاع باشكال اخرى من التسلية من الموسيقى الشعبية والراقصة والمشاهد التليفزيونية .

#### ٥ - الاهتمامات الدينية :

هناك أدلة على تزايد الاهتمام بالمسائل الدينية بتقدم السن اذ يحتل ذلك الاهتمام مكان الصدارة سن اهتمامات المسنين ( ٣٥ : ٦٨ : ٦٩ ) .

### التكيف الاجتماعى والنفسى للمسن :

يمكن قياس التكيف فى المسنين من خلال العوامل الآتية :

١ - وجود حالة من التطابق أو الإئتلاف بين الحالة العقلية الداخلية للفرد وبين البيئة الخارجية .

٢ - وجود نوع من الاستمرار بين أنماط أو أنواع التكيف فى الماضى والتكيف فى الوقت الحاضر .

- ٣ - قبول حقيقة كبر السن وحقيقة الموت وعدم التبرم أو محاولة انكار حقيقة الفرد قد شاخ وأصبح طاعياً فى السن .
- ٤ - وجود حالة من الانتعاش ناتجة عن الشعور بالأمان والتخلص من الأعباء والمسؤوليات .
- ٥ - توفر مستوى ماضى معقول ومناسب وتوفير نوع من الضمان أو الأمان المادى . ( ١٣ : ٧٩ ، ٨٠ ) .

### ثانياً ، الدراسات السابقة

قامت الباحثة بمسح شامل للدراسات والبحوث السابقة والمتعلقة بموضوع البحث وذلك بهدف الاسترشاد بكافة الجوانب المحيطة والمؤثرة بموضوع البحث ، ومن ثم قامت باختيار بعض هذه الدراسات العربية والأجنبية وترتيبها تصاعدياً من حيث تاريخ إجرائها من القديم إلى الحديث على النحو التالي :

قام " سكليشر " " Kleicher " ( ١٩٧٨ ) ( ٤٦ ) بدراسة عنونها " اثر اسلوب المواجهة على التوافق فى مرحلة التقاعد " واستهدفت فحص مدى تأثير اسلوب المواجهة على كل من التوافق وادراك التقاعد وقد استخدم الباحث المنهج المسحى واشتملت عينة البحث على ١٢٤ فرداً وتم اختيار العينة من بين الذكور الذين ينتمون الى الطبقات الاجتماعية والاقتصادية ذات المستويات الأعلى من المتوسطة وتوصلت النتائج الى ان سواء التقاعد قد اثرت على احدى المتغيرات الثانوية ومستوى النشاط مثلها فى ذلك مثل التفاعل بين سنوات التقاعد واسلوب المواجهة وان مستوى النشاط قد تنحى بصورة حادة وبشكل مباشر وتابعا للتقاعد واستمر هذا التنحى فى الاختفاء بين أولئك المتقاعدين من أكثر من اربع سنوات وذلك باستثناء الحساسين الذين اظهروا زيادة فى مستوى النشاط فى هذه المرحلة بالاضافة الى أن الاشخاص الحساسين الذين كانوا أقل اندماجاً فى الأنشطة الاجتماعية قبل التقاعد ازداد اندماجهم بعده على النقيض من الأفراد المتحبين الذين لم يتغير مستوى نشاطهم .

### الدراسة الثانية :

قام هبجت وآخرون Huguet et al ( ١٩٧٨ ) ( ٤٤ ) بدراسة عنونها " أهمية أنشطة وقت الفراغ فى اعادة التوافق خلال مرحلة التقاعد " واستهدفت هذه الدراسة معرفة كمية أنشطة وقت الفراغ كوسيلة لاعادة توافق المتقاعد وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على ٦٠ متقاعد من الذكور والاناث وتوصلت النتائج الى أهمية أنشطة وقت الفراغ كوسيلة لاعادة التوافق كما أكدت على ان تلك الأنشطة تقسم بالعمل والانتاج عند البالغين بينما هى عند المتقاعدين أنشطة غير منتجة وغير ناضجة بالاضافة الى ضرورة ان تعتمد ذلك الأنشطة لدى المسنين على القيم الايجابية والبناءة .

### الدراسة الثالثة :

قام جووى " Joewie " ( ١٩٧٩ ) ( ٤١ ) بدراسة عنوانها " التوافق النفسى للمسنين واستهدفت هذه الدراسة المقارنة بين المستويات العليا من المنخفضة من حيث التوافق النفسى ، وأكدت الدراسة عدة عوامل ترتبط بالتوافق النفسى وهى كفاية الوسائل البديلة عن الأنشطة والادوار التى كان يقوم بها الفرد قبل التقاعد ، كفاية العلاقات الاجتماعية واستمرارها ، تعديل اتجاهات المسن نحو مرحلة الشيخوخة ، الامكانيات المادية والحالة الصحية الجيدة التى تساعد على حياة نشطة غنية بمثيراتها ، وتوصلت النتائج الى ان التقاعد هو من الأسباب الرئيسية الي عدم التكيف النفسى .

### الدراسة الرابعة :

قامت " اقبال عبدالدايم " ( ١٩٨٠ ) ( ٢ ) بدراسة عنوانها " اثر النشاط الرياضى على التكيف النفسى والاجتماعى لكبار السن " واستهدفت هذه الدراسة التعرف على اثر النشاط الرياضى على التكيف النفسى والاجتماعى للافراد بعد الستين وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على مجموعتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبية وتم وضع برنامج اشتمل على ٦٠ وحدة تدريبية تم تطبيقه على ٣ شهور بواقع ٤ مرات اسبوعيا واشتمل البرنامج على مشى وجرى خفيف ، تمرينات ، العاب ترويحية وتوصلت النتائج الى تحسن المجموعة التجريبية عن الضابطة فى التوافق الاجتماعى والتوافق الصحى والتوافق المنزلى .

### الدراسة الخامسة :

قامت " عفاف عبدالمنعم شحاتة " ( ١٩٨٠ ) ( ١٦ ) بدراسة عنوانها " برنامج تمرينات بدنية مقترح لكبار السن بالمؤسسات فى محافظة الاسكندرية واستهدفت هذه الدراسة وضع برنامج تمرينات بدنية شاملة للمرحلة السنية ٦٠ عاماً فأكثر ومعرفة فاعلية برنامج التمرينات فى المقدره الوظيفية لبعض اجهزة الجسم الداخلية لكبار السن والحالة الصحية العامة استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على ٦٠ فرداً من المسنين وتوصلت النتائج الى فاعلية البرنامج فى تحسين القدرة الوظيفية لبعض اجهزة الجسم الداخلية لكبار السن وتحسين الحالة الصحية العامة .

### الدراسة السادسة :

قامت "تهانى محمد عبدالباقى" ( ١٩٨٢ ) ( ٦ ) بدراسة عنوانها " اثر الترويح الرياضى على عناصر اللياقة البدنية عند المسنين " واستهدفت هذه الدراسة التعرف على اثر الترويح الرياضى على بعض عناصر اللياقة البدنية عند كبار السن وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على ٥٠ مسن من الجنسين وتوصلت النتائج الى ان الترويح الرياضى يؤدي الى زيادة قوة القبضة اليمنى واليسرى وتنمية السرعة الانتقالية وتنمية تحمل القوة وزيادة السعة الحيوية وبطء سرعة النبض واتزان ضغط الدم .

### الدراسة السابعة :

قام " طلعت منصور " ( ١٩٨٢ ) ( ١١ ) بدراسة عنوانها " التهيؤ النفسى لمرحلة التقدم فى العمر " واستهدفت هذه الدراسة التعرف على حالة التهيؤ النفسى لاستقبال مرحلة التقدم فى العمر وعلاقتها بالتوافق النفسى وقد استخدم الباحث المنهج المسحى واشتملت عينة البحث على افراد من الكويت تتراوح اعمارهم بين الخامسة والخمسين الى الستين عاماً وبلغ عددهم ٤٠ مسن وتوصلت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المفحوصين فيما يتعلق بحالة التهيؤ النفسى لاستقبال مرحلة التقدم فى العمر وانه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الأشخاص الأكثر تهيؤاً والأقل تهيؤاً للدخول فى مرحلة التقدم فى العمر وذلك على مقاييس اختيار مسنوناً المتعدد الأوجه ومقياس الاستعداد للتأزم الانفعالى بالاضافة انه اوضحت ان الاستعداد لاستقبال مرحلة التقدم فى العمر واعداد الأشخاص لها وتقبلها يعتبر من المقومات الرئيسية للتوافق الناجح .

### الدراسة الثامنة :

قام " كمال درويش " ( ١٩٨٢ ) ( ١٧ ) بدراسة عنوانها " اثر ممارسة برنامج رياضى على بعض عناصر اللياقة البدنية لكبار السن فى وقت الفراغ " واستهدفت هذه الدراسة معرفة اثر البرنامج الرياضى على عناصر اللياقة البدنية الاتية ( القوة - قوة عضلات - الرجلين والظهر والقبضة - التحمل - الدورى النفسى - المرونة لمفاصل العمود الفقرى والرجل

(والذراعين) وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على ٤٠ فرداً مقسمين إلى مجموعتين ٢٠ فرداً التجريبية ، ٢٠ فرداً فى المجموعة الضابطة ، وكان متوسط عمرهم ٥٧ سنة وتوصلت النتائج الى معرفة مدى التأثير الايجابى للبرنامج على قوة عضلات الظهر والتحمل والسعة الحيوية ومرونة العمود الفقرى من الأمام والذراعين ، من الخلف والأمام بدلالة احصائية .

### الدارمة التاسعة :

قامت " ليلى أحمد " ( ١٩٨٢ ) ( ٢٢ ) بدراسة عنوانها " الترويح وأثره على المسنين " واستهدفت هذه الدراسة تشجيع المسن على التأقلم بالحياة الاجتماعية وتكوين علاقات انسانية وكذا رفع الروح المعنوية عن طريق تحسين الحالة النفسية بجانب اعطاء الفرصة للمسن لتقييم قدراته وأيضاً رفع كفاءة العمليات الحيوية عن طريق ممارسة الأنشطة الترويحية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على ( ٤٠ ) أربعون مسناً ومسنة تراوحت اعمارهم من ٦٠ - ٧٠ سنة وقد طبق على العينة برنامج ترويحى على فترة ٣٦ ساعة مع استخدام مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وتوصلت النتائج الى تحسن الحالة النفسية لدى المسنين وتخفيف حدة التوتر وكفاءة العمليات الحيوية والقيام بكثير من العمليات الحيوية بأدنى درجة من التعب .

### الدارمة العاشرة :

قام " دو كوارن " " Calburn " ( ١٩٨٣ ) ( ٢٨ ) بدراسة عنوانها " التكيف النفسى لترك العمل فى التقاعد " واستهدفت هذه الدراسة معرفة أهمية فقد العمل بالتقاعد وعلاقة ذلك بالتكيف النفسى للمسنين وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث (٦٠) ستون فرداً من المتقاعدين اعمارهم ٦٠ سنة فأكثر وتوصلت النتائج الى ان معظم المتقاعدين لايعتقدون ان فقدان العمل عامل اساسى فى التكيف النفسى للتقاعد وان الافراد المتقاعدين الذين كانوا يشغلون مناصب قيادية كبرى يجدون صعوبة فى التكيف للتقاعد عن الآخرين وان التقاعد اذا ما ارتبط بسوء الحالة الصحية وقلة الدخل كان عدم الرضا عن الحياة اوضح بالاضافة الى ان معظم المفحوصين كانوا إما راضين تماماً أو نوعاً بتقاعدهم كما ان

معظمهم لم يكونوا قد خططوا للتقاعد وكانت نظريتهم للتقاعد على انه دورة جديدة فى حياتهم اما عن الرضا عن التقاعد فيبدو انه مرتبط بعوامل مثل سوء الحالة الصحية وقلة الدخل وطول العمر وليس بسبب فقدان العمل .

#### الدراسة الحادية عشر :

قامت " سهير مصطفى المهندس " ( ١٩٨٤ ) ( ٩ ) " بدراسة بعنوان أثر برنامج ترويحى رياضى على بعض الأجهزة الحيوية للمسنين وقد استخدمت فيها الباحثة المنهج التجريبي واستماعت بالأدوات التالية لجمع البيانات ( المقابلة الشخصية - استمارة استطلاع الرأى - اختبارات وأجهزة القياس للأجهزة الحيوية ) وبلغت حجم العينة ٨٩ مسن ، ٢٥ مسنة ، وكان من أهم نتائج الدراسة ان استخدام البرنامج الترويحى الرياضى قد أدى الى انخفاض فى معدل سعة النبض وضغط الدم وهذا دل على تحسن الجهاز الدورى وأيضا فى معدل سرعة ضربات القلب ولم يحدث أى تغيير فى باقى قراءات رسم القلب .

#### الدراسة الثانية عشر :

قام " مصطفى مظلوم ( ١٩٨٧ ) ( ٢٣ ) بدراسة عنوانها " دراسة مقارنة لمستوى التوافق لدى المسنين بين ذويهم فى دور المسنين واستهدفت هذه الدراسة دراسة علاقة اختلاف الإقامة والسنة بمستوى التوافق لدى المسنين المتقاعدين عن العمل المقيمين بين ذويهم والمقيمين فى دور المسنين واستخدم الباحث المنهج المسحى واشتملت عينة البحث على ( ٦٠ ) ستون فرداً من المتقاعدين عن العمل بعضهم من المقيمين بين ذويهم والنصف الآخر من المقيمين بدور المسنين تتراوح اعمارهم ما بين ٦٠ - ٧٩ عاماً وتوصلت النتائج الى ان إقامة المسنين بين ذويهم أفضل من حيث التوافق الشخصى والاجتماعى عن إقامة المسنين فى دور المسنين بالاضافة الى انه لا توجد فروق فى مستوى التوافق الشخصى والتوافق الاجتماعى ما بين المسنين الأصغر سناً وبين المسنين الأكثر سناً سواء كانت اقامتهم بين ذويهم أو فى دور المسنين .

#### الدراسة الثالثة عشر :

قامت " هدى قناوى " ( ١٩٨٨ ) ( ٢٥ ) بدراسة عنوانها " اتجاهات كبار السن نحو الرفاهية فى الشيخوخة وعلاقتها بتوافقهم النفسى " واستهدفت هذه الدراسة تحديد اتجاهات

كبار السن من مختلف النواحي الصحية والاجتماعية والاقتصادية والنفسية والسعادة الأسرية التي يوفرها المجتمع لهؤلاء المسنين بالإضافة الى دراسة العلاقة بين ادراك المسنين الرعاية المقدمة اليهم وتوافقهم النفسى وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على عينة من كبار السن فوق ٦٠ عاماً وقد انقسمت العينة الى مجموعتين الأولى تضم المسنين المقيمين بدور المسنين والأخرى تضم المسنين الذين يعيشون مع اقاربهم والذين يترددون بصفة مستمرة على النوادي الخاصة بالمسنين وتوصلت النتائج الى ان اتجاهات المسنين الذين يعيشون مع ذويهم كانت اكثر ايجابية نحو الشيخوخة من الذين يقيمون فى دور المسنين وقد اظهرت المجموعة الأولى نقصاً فى الرعاية الصحية والاقتصادية فوق سن ٦٠ عاماً بينما المجموعة الثانية اظهرت نقصاً فى النواحي الأسرية والصحية والاقتصادية والرعاية النفسية من المسنين الذين يقيمون فى دور المسنين .

#### الدراسة الرابعة عشر :

قامت " امال فوزى " ( ١٩٨٩ ) ( ٣ ) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج ترويحى رياضى على بض النواحي البدنية والنفسية للصم والبكم " واستهدفت هذه الدراسة معرفة تأثير البرنامج الترويحى الرياضى على بعض النواحي البدنية والنفسية للصم والبكم وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة الباحث على ١٤٢ طالبة من الطالبات الصم والبكم وتوصلت النتائج الى ان المشاركة فى برنامج الترويح الرياضى تؤثر على تحسين اللياقة البدنية العامة للعينات الصم والبكم اذا وضحت الدراسة تحسن صفات القوة العضلية والتحمل العضلى والتحمل الدورى التنفسى والمرونة والرشاقة والتوازن والسرعة لدى المجموعة التجريبية كما تؤثر على تحسن البصمات النفسية التى تسببها حالة الصمم اذا وضحت نتائج الدراسة تحسن سمات العصبية والعدوانية والاكتئابية والاستثارة والاجتماعية والهدوء والسيطرة والضبط لدى المجموعة التجريبية .

#### الدراسة الخامسة عشر :

قام " محمد عبدالمقصود على محمد " ( ١٩٨٩ ) ( ٢٨ ) بدراسة عنوانها " بعض المتغيرات المرتبطة بالتوافق النفسى لدى المسنين " ، واستهدفت الوقوف على بعض

المتغيرات المرتبطة بالتوافق النفسى لدى المدرسين المحالين للتقاعد من رجال التربية والتعليم وتحديد مستوى التوافق لديهم وعلاقته بالتميزات الأخرى المرتبطة به كمفهوم الذات بأبعاده واتجاهات عينة الدراسة نحو المرحلة السنية بهم والتقدم فى السن بصفة عامة ، وكذلك علاقته بمدى ادراك المسنين لاتجاهات أسرهم نحو تقاعدهم .

وقد استخدم الباحث المنهج المسحى ، واشتملت عينة الدراسة على عدد ( ٤٦ ) مدرسا من رجال التربية والتعليم المحالين الى التقاعد ، وقد استعان الباحث بالأدوات التالية قياس التوافق النفسى للمسنين - قياس الاتجاهات نحو المسنين - من أجل جمع البيانات وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين درجات المسنين على أبعاد التوافق النفسى وبين درجاتهم فى الاتجاهات نحو المسنين ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات المسنين على أبعاد التوافق النفسى وبين مدى ادراكهم لاتجاهات أسرهم نحو تقاعدهم .

#### الدراسة السادسة عشر :

قام كل من " باريارا وهليث " Wilhite , Barbara " ( ١٩٩٢ ) ( ٤٧ ) بدراسة بعنوان " البدائل المنزلية للاشتراك والمساهمة فى الترويج للمجتمع لكبار السن بالولايات المتحدة الأمريكية " ، استهدفت التعرف على مصادر المجتمع والخدمات الصحية واحتياجات كبار السن فيما يتعلق بالأنشطة والبرامج الترويجية واللياقة البدنية ، وكانت أهم نتائجها ان العاملون فى مجال أنشطة الترويج يؤثر بشكل إيجابى على المسنين الملازمين المنزل والمقيمين بالبيوت لإشباع حاجاتهم البدنية والاجتماعية بصورة أكثر إيجابية هذا بالإضافة الى تبسيط تلك البرامج للعمل على الانتشار والتوسع فى البرامج الترويجية للمسنين .

#### الدراسة السابعة عشر :

قام " فوريت وكلاير وآخرون " Foret , Claire M, andotkeis " ( ١٩٩٣ ) ( ٤٠ ) بدراسة تحتوى على ١٠ مقالات تخاطب كبار السن بالولايات المتحدة الأمريكية خاصة ( الجمعية الأمريكية لكبار السن ) وتأثيرها على أوقات الفراغ وكيفية إعداد برامج أنشطة وقت الفراغ والترويج للجنسين وبرامج للياقة البدنية للمسنين .

### الدراسة الثامنة عشر ،

قام " هابر كوست مايكل " " HaberKost, Michael " ( ١٩٩٦ ) ( ٤٢ ) بدراسة عن " اهمية أنشطة الترويج من حيث النوعية - الكيفية بالنسبة لكبار السن بالولايات المتحدة وقد اشتملت عينة الدراسة على ١٠١ منسق مجمع بالأدوات التالية ( استمارة تتضمن ٦٦ استجابة ) من أجل جمع البيانات ، وكان من أهم نتائج الدراسة تحفيز المشاركين في دور الرعاية للمسنين على ممارسة النشاط الترويجي العلاجي لشغل وقت الفراغ بالإضافة الى العلاج بالموسيقى والعمل أو الشغل مع مجموعات تدريب رياضي .

### الدراسة التاسعة عشر ،

قام " بيدل " " Biddle " " وآليشيا " " Alicia " ، ( ١٩٩٨ ) ( ٣٧ ) بدراسة بعنوان " التسويق لاقامة المعسكرات لكبار السن " ، استهدفت التعرف على المعوقات في التسويق لاقامة المعسكرات ووضع البرامج الترويجية لاستثمار أوقات الفراغ ، وأوضحت تلك الدراسة بأن يكون لهذه المعسكرات استراتيجية للتسويق ( خطة للتسويق ) تتضمن العلاقات أو خطة للأسعار وترويج ونشر الأفكار للمساهمة في التقدم الخدمي لكبار السن لمساعدتهم على ممارسة البرامج والأنشطة الرياضية والترويجية .

### التعليق على الدراسات السابقة ،

لقد اعتمدت الباحثة على مجموعة من الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع بحثها والتي أجريت على المسنين ، وستقوم بمناقشة هذه الدراسات من حيث الأهداف ، المنهج المستخدم ، العينة ، الأدوات ، أهم النتائج المستخلصة من هذه الدراسات بهدف عرض أوجه التشابه والاختلاف بين هذه الدراسات والدراسة الحالية وأيضاً توضيح مدى الاستفادة منها في الدراسة الحالية .

### أولاً : الأهداف

استهدفت الدراسات العربية منها والأجنبية التعرف على تأثير برامج الترويح على بعض الصفات البدنية والتكيف النفسى والاجتماعى والأجهزة الحيوية لدى المسنين مثل دراسة " هيجت وآخرون " " Huguet et al " ( ١٩٧٨ ) ( ٤٤ ) " واقبال عبدالدايم " ( ١٩٨٠ ) ( ٢ ) ، " وعفاف عبدالمنعم " ( ١٩٨٠ ) ( ١٦ ) و " تهانى محمد عبدالباقي " ( ١٩٨٢ ) ( ٦ ) ، " وكمال درويش " ( ١٩٨٢ ) ( ١٧ ) ، و " ليلي أحمد " ( ١٩٨٢ ) ( ٢٢ ) ، و " سهير المهندس " ( ١٩٨٤ ) ( ٩ ) ، و " باربارا وهليث " , Wilhite " Barbara " ( ١٩٩٢ ) ( ٤٧ ) ، وهذا ما اتفق إلى حد كبير مع البحث الحالى حيث تقوم الباحثة بدراسة تأثير برنامج ترويحى رياضى على التوافق النفسى لدى المسنين .

كما استهدفت بعض الدراسات الأخرى التعرف على العلاقة بين التقدم فى السن " الشيخوخة " والتوافق النفسى مثل دراسة " سكلتشر " " Chleicher " ( ١٩٧٨ ) ( ٤٦ ) ، و جودى " Goewie " ( ١٩٧٩ ) ( ٤١ ) ، " طلعت منصور " ( ١٩٨٢ ) ( ١١ ) ، و " مصطفى مظلوم " ( ١٩٨٧ ) ( ٣٣ ) ، " هدى قناوى " ( ١٩٨٨ ) ( ٣٥ ) ، " محمد عبدالمقصود " ( ١٩٨٩ ) ( ٢٨ ) ، مما أفاد الباحثة فى تصميم البرنامج الترويحى الرياضى ، وتحديد أهداف بحثها .

### ثانياً : المنهج المستخدم :

اتفقت بعض الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي فى الدراسات التجريبية باعتباره أنسب المناهج العلمية لمثل هذه الدراسات ، حيث تم إدخال المتغير التجريبي وهو البرنامج الترويحى الرياضى والتعرف على تأثيره على التوافق النفسى لدى

المسنين وبعض المتغيرات الأخرى والدراسات التي استخدمت ذات المنهج هي " اقبال عبدالدايم " ( ١٩٨٠ ) ( ٢ ) ، و " عفاف عبدالمنعم شحاتة " ( ١٩٨٠ ) ( ١٦ ) و " تهانى محمد عبدالباقي " ( ١٩٨٢ ) ( ٦ ) و " كمال درويش " ( ١٩٨٢ ) ( ١٧ ) و " سهير المهندس " ( ١٩٨٤ ) ( ٩ ) و " أمال فوزى " ( ١٩٨٩ ) ( ٣ ) وقد اختلفت تلك الدراسات فى التصميم التجريبي فمنهم من استخدم تصميم تجريبي من مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، ومنهم من استخدم تصميم تجريبي من مجموعة واحدة ، مما أفاد الباحثة فى استخدام المنهج التجريبي وتصميم تجريبي من مجموعة واحدة .

### ثالثاً : العينة

يتراوح حجم العينة فى الدراسات السابقة ابتداء من ( ٤٠ ) أربعون مسناً فى دراسة كل من " طلعت منصور " ( ١٩٨٢ ) ( ١١ ) و " ليلي أحمد " ( ١٩٨٢ ) ( ٢٢ ) و " كمال درويش " ( ١٩٨٢ ) ( ١٧ ) وحتى ( ١٢٤ ) مائة وأربعة وعشرون مسناً ، كما فى دراسة " سلكتشر " " Ckleicher " ( ١٩٧٨ ) ( ٤٦ ) ، وذلك قد أفاد الباحثة فى اختيار عينة بحثها حيث بلغت حجمها ٣١ مسناً .

### رابعاً : الأدوات المستخدمة

اتضح للباحثة أن بعض الدراسات السابقة اتفقت على استخدام بعض المقاييس مثل التوافق النفسى والاتجاهات واستمارات لجمع البيانات تتعلق بالمسنين . كما استخدمت معظم الدراسات برامج ترويجية لمعرفة تأثيرها على المسنين فى متغيرات مختلفة . وقد أفاد ذلك الباحثة فى اختيار مقياس التوافق النفسى وكذلك فى تصميم البرنامج الترويجى الرياضى .

### خامساً : أهم النتائج

توصلت معظم الدراسات السابقة إلى نتائج إيجابية على الاتجاهات والتوافق النفسى والتكيف الاجتماعى لكبار السن كما فى دراسة " طلعت منصور " ( ١٩٨٢ ) ( ١١ ) و " مصطفى مظلوم " ( ١٩٨٧ ) ( ٢٣ ) و " هدى قناوى " ( ١٩٨٨ ) ( ٣٥ ) و " محمد عبدالمقصود " ( ١٩٨٩ ) ( ٢٨ ) ودراسات أخرى أثبتت فاعلية برامج الترويج الرياضى على

المتغيرات البدنية والصحية والتكيف النفسى كما فى دراسة " اقبال عبدالدايم " ( ١٩٨٠ )  
( ٢ ) و " عفاف شحاته " ( ١٩٨٠ ) ( ١٦ ) و " تهانى عبدالباقي " ( ١٩٨٢ ) ( ٦ ) و  
" كمال درويش " ( ١٩٨٢ ) ( ١٧ ) و " سهير المهندس " ( ١٩٨٤ ) ( ٩ ) و " امال  
هوزى " ( ١٩٨٩ ) ( ٣ ) .

#### استفادت الباحثة من إطلاعها على الدراسات السابقة على ما يلى :

- تحديد المنهج المناسب للبحث .
- تحديد عدد أفراد العينة بما يتفق وطبيعة البحث .
- تحديد زمن البرنامج المطلوب تطبيقه .
- تحديد أهداف البرنامج .
- اختيار الأسلوب الإحصائى المناسب لنوعية هذا البحث .
- التعرف على طريقة عرض النتائج وتفسيرها .