

فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي لدى كبار السن (50-60) سنة

صبياد الحاج ، احمد بن قلاوز التواتي ، مناد فضيل
معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية -جامعة مستغانم

ملخص.

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

الكلمات الدالة: الأنشطة الترويحية الرياضية، التوافق النفسي، كبار السن.

Abstract.

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

Key words: Recreation, psychological compatibility , elderly person.

1. مقدمة.

إن مفهوم رياضة الوقت الحر لكبار السن يرتبط بمتغيرات عديدة بعضها اجتماعي وبعضها نفسي. وتتعاظم هذه المفاهيم الاجتماعية والنفسية إذا كان الأمر يتعلق بكبار السن، خاصة وإن إعداد الراغبين من كبار السن في ممارسة الرياضة في الوقت الحر في تزايد مستمر (حسنين، 2009، صفحة 47) لقد حظيت هذه الفئة في المجال الرياضي ببعض الاهتمام في الآونة الأخيرة ويرجع هذا الاهتمام بسبب اعتبارهم عنصر الخبرة وهذا ما أدركته مجمل الدول ،حيث أن الاهتمام كان منصب على باقي الفئات الأخرى في سابق العهد و خاصة في النشاط البدني الرياضي الترويحي.

و النشاط البدني الرياضي الترويحي ما هو الا نظام فيه نشاطات فردية و جماعية و الغرض منها تقوية المجموعة لتقوية الفرد ، وذلك بملأ فراغ المسنين حيث يعتبر الترويح نوعا من أوجه النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ حيث يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها و التي يكون من نواتجها اكتسابه العديد من القيم البدنية و الخلقية و المعرفية و الاجتماعي (درويش، 1992، صفحة 46).

و لذا كانت أهمية موضوعنا تتجلى في معرفة أهمية الرياضة الترويحية عند كبار السن و مدى اهمية استثمار أوقات الفراغ لدى كبار السن بالإضافة لإبراز أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على التوافق النفسي لدى كبار السن للتعرف على مدى فعالية النشاط الرياضي الترويحي على التوافق النفسي من خلال تصميم برنامج ترويحي رياضي اقترحه الطالب الباحث يتناسب مع فئة كبار السن (50-60 سنة) قصد تحسين بعض الجوانب النفسية لدى فئة من كبار السن.

هذا وقد تطرقت بعض الدراسات المشابهة لموضوع تأثير برنامج رياضي ترويحي على التوافق النفسي لدى كبار السن كدراسة اناس غانم تحت عنوان المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية و علاقتها بالرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن (غانم، 2009، ص112) و دراسة سديرة سعد تحت عنوان دور النشاط الرياضي الترويحي في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا الممارسين للنشاط البدني المكيف ، ودراسة بشير حسام و حملاوي عامر تحت عنوان أهمية النشاط الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا، اتبعت المنهج التجريبي و تلخصت أغلب نتائج الدراسات لما هدفت اليه و توصلت أن للنشاط الترويحي الرياضي أثر على الجانب النفسي .

2. الدراسات السابقة و المشابهة.

تؤكد العديد من الدراسات على ضرورة الاهتمام بهذه الشريحة (كبار السن) كونها تمر بمرحلة حرجة نفسيا واجتماعيا وبنديا حيث يؤكد خليفة 1998 ان مرحلة الشيخوخة تنسم بعدة خصائص وتغيرات تميزها عن غيرها من المراحل العمرية، وهذه التغيرات نتيجة عدة عوامل سيكولوجية ،بيولوجية واجتماعية يمر بها الفرد.(خليفة،1998،ص20) ويرى شاذلي أن معرفة الخصائص التي تميز مرحلة التقدم في العمر تساعد في الوقوف على كيفية التفاعل مع المسنين ومتطلبات رعايتهم (شاذلي،2001،ص13).

- دراسة سلطان عبد الصمد إسماعيل (2005) بعنوان تصميم برامج الترويح لكبار السن .حيث اعتمد أن من خلال ممارسة البرامج الترويحية من طرف كبار السن يمكن التخلص من الشعور بالعزلة الاجتماعية واستثمار وقت الفراغ ،حيث أوصى في الأخير بإعداد الكوادر الفنية المتخصصة للعمل في مجال رعاية كبار السن .

- دراسة أناس محمد غانم (2009) تحت عنوان "المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن" ،حيث تهدف الدراسة الى التعرف على العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من الرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن ، وكذا التعرف على الفروق بين كل من المشاركة و عدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من الرضا عن الحياة و التوافق النفسي

حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي متبعة الأسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة البحث فاشتملت عينة البحث 438 مسن و مسنة 261 ممارسين للأنشطة الترويحية و 177 غير ممارسين للأنشطة الترويحية بمحافظتي القاهرة و الجيزة.من بين الادوات المستعملة المقابلات الشخصية استمارة جمع البيانات، مقياس التوافق النفسي لمحمد عبد المقصود، مقياس الرضا عن الحياة ل نيوجارتن حيث توصلت الباحثة الى أهم النتائج التالية :

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

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

- دراسة صياد الحاج (2013) تحت عنوان دوافع ممارسة النشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن(50-60)سنة على ضوء متغيرات (الجنس،المستوى العلمي)،حيث استخدمنا المنهج الوصفي على

عينة قوامها 400 ممارس للترويج على مستوى مختلف المركبات الرياضية التابعة للغرب الجزائري. حيث اسفرت نتائج الدراسة على اهم النتائج التالية :

- وجود مستوى عال من دوافع الممارسة الرياضية الترويجية لدى اغلب المستجوبين من الجنسين.
- وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين للممارسين للترويج الرياضي ولصالح الذكور.
- وجود فروق بين دالة إحصائية بين ذوي المستويات العلمية للممارسين للترويج الرياضي ولصالح المستوى العالي .

وعلى ضوء الخلفية النظرية وما تضمنته من دراسات سابقة ووقفا عند توصياتهم اتضح انه من الواجب الاهتمام بفئة كبار السن ،خاصة من جانب الصحة النفسية وذلك باستخدام البرامج الترويجية الرياضية في مجال تحسين الصحة النفسية وخاصة التوافق النفسي لدى كبار السن، و لتحقيق هدف الدراسة فرضنا الفرض العلمي التالي :

3.الفرضية العامة:

- تساهم الأنشطة الترويجية الرياضية إيجابا في تحسين التوافق النفسي لدى كبار السن(50-60) سنة الممارسين للترويج الرياضي .

1.3.الفرضيات الجزئية :

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) على مقياس التوافق النفسي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) على مقياس التوافق النفسي بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) على مقياس التوافق النفسي بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

4. المنهجية.

1.4.المنهج المستخدم في البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي وفق التصميم التجريبي لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة متبعا لقياس القبلي والبعدي لملائمته وطبيعة هذه الدراسة.

2.4.مجتمع البحث: كل الممارسين للأنشطة الرياضية الترويجية من كبار السن على مستوى المركب الرياضي الرائد فراج بمستغانم في الفترة المسائية وبما هو لاء الممارسين غير منخرطين في القوائم الرسمية على مستوى هذه المركبات الرياضية لذلك تعذر علينا إحصاء المجتمع الأصلي للبحث بدقة.

3.4.عينة البحث و كيفية اختيارها: تمت الدراسة على عينة من الممارسين لنشاط الرياضي الترويجي بمختلف أنواعه الفردي والجماعي، تم اختيارها بالطريقة العمدية وكان عددها 30ممارسا.

جدول (01) خصائص العينة.

العينة	العدد	النشاط	معدل الوزن	معدل القامة	معدل السن
الضابطة	10	النشاط الترويجي الرياضي الحر	79.98	1.73	57.1
التجريبية	10	النشاط الترويجي الرياضي المقترح	81.09	1.71	54.9
استطلاعية	10	النشاط الترويجي الرياضي المقترح	80.16	1.76	56.3

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية .كما قمنا بإجراء التكافؤ بين العينتين التجريبية و الضابطة و ذلك بدراسة بعض المتغيرات التي من شأنها التأثير على المتغير التجريبي المتمثل في النشاط الترويجي الرياضي المقترح ،حيث راع الباحث مدى التجانس العنيتين في متغيرات : ميولاتهم الرياضية ،المستوى المعيشي ،الحالة الصحية.

4.4.الأدوات و التقنيات المستعملة في البحث: تطلب إنجاز هذا البحث العلمي إستخدام الأدوات التالية: المقابلات الشخصية، الإستبيان، العتاد الرياضي، والوسائل الإحصائية التالية:المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الصدق الذاتي، إختبار "ت" ستينودنت لعينتين مرتبطتين،إختبار "ت" ستينودنت لعينتين غير مرتبطتين ، معامل الارتباط البسيط بيرسون

5. البرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج الى تحسين مستوى التوافق النفسي لدى كبار السن (50-60) سنة، وكذا حسن استثمار أوقات فراغهم في الرفع من مستوى صحتهم النفسية اضافة الى التعامل مع مختلف الأنشطة المقترحة بغية إشباع دوافعهم وميولاتهم وفقا مع ما يمتاشي وحاجتهم البدنية والشخصية والاجتماعية.

أغراض البرنامج:

يهدف البرنامج الترويحي الرياضي إلى تحقيق الأغراض التالية :

- التأثير الايجابي على التوافق النفسي .
- الاستمتاع بالمتعة و الرضا من خلال الألعاب الترويحية الرياضية .
- تنمية روح المحبة والتعاون والعلاقات الاجتماعية.
- الاستثمار الجيد لأوقات الفراغ.

محتوى البرنامج الترويحي الرياضي :

أسفرت نتيجة استطلاع رأي الخبراء و المشاورة مع الأستاذ المؤطر على الأتي :

- عدد الوحدات الترويحية رياضية بمعدل 3 وحدات في الأسبوع مدتها 50 دقيقة، مدة البرنامج 2 أشهر.
- مكونات الوحدات البرنامج اليومية: قمنا بوضع البرنامج الترويحي بمراعاة الأسس الفيزيولوجية في البرنامج وقسمت الوحدات إلى ثلاثة أجزاء:
- الجزء التحضيرى: مدة الإحماء من 10 إلى 15 دقيقة بهدف تنبيه الجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي وزيادة نشاط الجهاز التنفسي
- الجزء الرئيسى: يتم أداء تمرينات البرنامج المقترح أو اللعبة المقترحة مع مراعاة الشروط الموضوعية لكل تمرين من حيث الشدة التكرار وعدد المجموعات وفترات الراحة لكل تمرين والمدة الأقصى 35 حتى 40 دقيقة

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

6. عرض و تحليل نتائج الدراسة.

- عرض و تحليل نتائج الفرضية الاولى:

جدول(03): يبين المقارنة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

في القياس القبلي للتوافق النفسي

المحور	العينة	متوسط حسابي	انحراف المعياري	ت محسوبة	درجة الحرية	ت جدولية	مستوى الدلالة	الدالة
التوافق	الضابطة	21.73	1.19	0.29	18	1.73	0.05	غير دال
الشخصي	التجريبية	22.19	1.33					
التوافق	الضابطة	22.67	2.16	0.25	18	1.73	0.05	غير دال
الاجتماعي	التجريبية	23.50	2.10					

و يتضح من خلال الجدول (03) الذي يبين المقارنة بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس القبلي للتوافق النفسي مايلي:

التوافق الشخصي: بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة 21.73 وبانحراف معياري (± 1.19)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 22.19 وبانحراف معياري (± 1.33)، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينةين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي. ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى العينةين تم استخدام اختبار ت ستودنت و التي بلغت قيمتها (0.29) و هذه القيمة اصغر من قيمة ت الجدولية و التي قدرت ب(1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 18 و عليه نستنتج انه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين العينةين في التوافق الشخصي.

التوافق الاجتماعي: بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة 22.67 وبانحراف معياري (± 2.16)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 23.50 وبانحراف معياري (± 2.10)، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينةين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي. ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى العينةين تم استخدام اختبار ت ستودنت و التي بلغت قيمتها (0.25) و هذه القيمة اصغر من قيمة ت الجدولية و التي قدرت ب(1.73) عند مستوى

الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 18 و عليه نستنتج انه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين العينةين في التوافق الاجتماعي.

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

جدول (04): يبين المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي في التوافق النفسي للعينة التجريبية.

المحور	القياس	متوسط حسابي	الانحراف المعياري	ت محسوبة	درجة الحرية	ت جدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
التوافق الشخصي	القبلي	22.19	1.33	7.61	9	1.83	0.05	دال
	البعدي	25.94	1.03					
التوافق الاجتماعي	القبلي	23.50	2.10	2.39	9	1.83	0.05	دال
	البعدي	25.89	1.08					

و يتضح من خلال الجدول (04) الذي يبين المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية للتوافق النفسي مايلي:

- **التوافق الشخصي:** بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية في القياس القبلي (22.19) وبانحراف معياري $(1.33 \pm)$ ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى نفس العينة في القياس البعدي (25.94) وبانحراف معياري $(1.03 \pm)$ ، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينةين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي. ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى القياسين تم استخدام اختبار ت ستودنت و التي بلغت قيمتها (7.61) و هذه القيمة أكبر من قيمة ت الجدولية و التي قدرت ب (1.83) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 9 و عليه نستنتج انه يوجد فرق دال إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في التوافق الشخصي ولصالح القياس البعدي يعزيه الباحث الى الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة.

- **التوافق الاجتماعي:** بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية في القياس القبلي (23.50) وبانحراف معياري $(2.10 \pm)$ ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى نفس العينة في القياس البعدي (25.89) وبانحراف معياري $(1.08 \pm)$ ، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينةين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي. ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى القياسين تم استخدام اختبار ت ستودنت و التي بلغت قيمتها (2.39) و هذه القيمة أكبر من قيمة ت الجدولية و التي قدرت ب (1.83) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 9 و عليه نستنتج انه يوجد فرق دال إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في التوافق الاجتماعي ولصالح القياس البعدي يعزيه الباحث الى الأنشطة الرياضية الترويحية المقترحة.

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

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

المحور	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت محسوبة	درجة الحرية	ت جدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
التوافق الشخصي	الضابطة	21.87	1.73	3.57	18	1.73	0.05	دال
	التجريبية	25.94	1.03					
التوافق الاجتماعي	الضابطة	22.23	2.05	5.84	18	1.73	0.05	دال
	التجريبية	25.89	1.08					

يتضح من خلال الجدول (05) الذي يبين المقارنة بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي للتوافق النفسي مايلي:

التوافق الشخصي: بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (21.87) وبانحراف معياري $(1.73 \pm)$ ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية (25.94) وبانحراف معياري $(1.03 \pm)$ ، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينةين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي. ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى العينةين تم استخدام اختبار ت ستودنت و التي بلغت قيمتها (3.57) و هذه القيمة أكبر من قيمة ت الجدولية و التي قدرت ب (1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 18 و عليه نستنتج انه يوجد فرق دال إحصائيا بين العينةين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في التوافق الشخصي ولصالح العينة التجريبية يعزيه الباحث إلى الأنشطة الترويحية المقترحة.

- **التوافق الاجتماعي:** بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (22.23) وبانحراف معياري ($2.05 \pm$)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 25.89، وبانحراف معياري ($1.08 \pm$)، فيما يلاحظ قيمة الانحراف المعياري لدى العينةين فهو لا يمثل قيمة كبيرة مما يدل على تقارب القيم المتمركزة حول المتوسط الحسابي. ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى العينةين تم استخدام اختبار ستودنت و التي بلغت قيمتها (5.84) وهذه القيمة أكبر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت ب(1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 18 و عليه نستنتج انه يوجد فرق دال إحصائيا بين العينةين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في التوافق الاجتماعي ولصالح العينة التجريبية يعزيه الباحث إلى الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة.

6. مناقشة النتائج.

من خلال الجدول (03) والذي يوضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للتوافق النفسي أي أن مستوى التوافق النفسي لكل من العينة التجريبية و الضابطة متقارب وهذا ما أكدته نتيجة دراسة إناس محمد غانم يتصف غير المشاركون للأنشطة الرياضية الترويحية لكبار السن بعدم التوافق النفسي و الرضا عن الحياة رغم ممارستهم بعض النشاطات الترفيهية (غانم، 2009) ولذا يعزي الباحث هذا التقارب في مستوى التوافق النفسي لكبار السن لعدم ممارستهم للنشاط الرياضي بصفة عامة و للبرامج الرياضية الترويحية بصفة خاصة ، ومنه نقول أن الفرضية التي تنص: أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للتوافق النفسي."..... قد تحققت .

و من خلال الجدول (04) الذي يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في التوافق النفسي للعينة التجريبية أي أن مستوى التوافق النفسي في القياس البعدي أكبر من القياس القبلي للعينة التجريبية وهذا ما أكدته نتائج دراسة رحلي مراد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الذكاء للمتخلفين ذهنيا داخل المراكز الطبية البيداغوجية (مراد، 2016) بعد ما طبق عليهم برنامج رياضي تروبيحي ويؤكد أن هناك علاقة بين درجات الذكاء تحسنها والتوافق الحركي بناء على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية. هنالك مجموعة من الفوائد التي تعود على الشخص عند اشتراكه في أنشطة رياضية ترويحية ، اول هذه الفوائد تنعكس على القدرة الحركية والفسولوجية وهذا بالطبع يساعد الشخص على مواجهة ظروف الحياة بأسلوب اسهل. (كمال درويش، 2001) ، و يعزي الباحث هذا التطور الملحوظ للبرنامج الرياضي التروبيحي الذي كان له الأثر الايجابي على التوافق النفسي ، ومنه نقول أن الفرضية التي تنص: أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في التوافق النفسي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي تعزى للبرنامج الرياضي التروبيحي المقترح.".. قد تحققت.

ومن خلال الجدول (05) الذي يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي للتوافق النفسي و هذا ما يعزيه الباحث لتطور مستوى التوافق النفسي لدى العينة التجريبية في القياس البعدي يعزى للبرنامج الرياضي التروبيحي و هذا ما أكدته دراسة البرنامج له تأثير ايجابي في تنمية السلوك التوافقي من خلال التحسن في التوافق الحركي وارتفاع درجة الذكاء وذلك من خلال زيادة التفاعل الاجتماعي والشعور بالقيمة الذاتية والشعور بالانتماء و إثبات أن لممارسة النشاط الرياضي التروبيحي دور في تحقيق الصحة النفسية. (بشير حسام، 2012) ، ومنه نقول أن الفرضية التي تنص: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 على مقياس التوافق النفسي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.".. قد تحققت ومن خلال عرضنا للنتائج وتحليلها ومناقشتها بمقابلتها مع الفرضيات مستندين على نتائج البحوث المشابهة قد تحققت الفرضيات الثلاث ما يثبت تجاوب العينة التجريبية للمسنين مع البرنامج الرياضي التروبيحي و رفع معنوياتهم وتوافقهم النفسي وهذا ما أثبت أن للبرنامج الرياضي التروبيحي سهم بشكل فعال في تحسين التوافق النفسي لدى كبار السن (50-60 سنة).

خلاصة.

من خلال هذا البحث حاولنا معرفة مدى فاعلية الممارسة الترويحية الرياضية في تحسين الصحة النفسية (التوافق النفسي) لدى كبار السن الممارسين والخاضعين للبرامج الترويحية المبرمجة من طرف رائدالترويج الرياضي. حيث أسفرت نتائج هذا البحث بان الفرد الممارس للترويج الرياضي والخاضع للبرنامج المسطر والمقترح تعزز لديه مستوى التوافق النفسي على جميع مجالات هي (الشخصي،

الإجتماعي، انفعالي، صحي) مقارنة ب كبار السن الممارسين بطرق غير منتظمة أي دون مراعاة أدنى شروط التي تحدد أسس البرامج الترويحية .

وعليه يوصي الباحث بالاهتمام بهذه الشريحة من المجتمع (كبار السن) وهذا بتخصيص فضاءات وساحات معدة ومكيفة خاصة بالممارسة الرياضية الترويحية. وتخصيص رواد (مختصين) يسهرون على تنفيذ ومتابعة البرامج الترويحية الرياضية لكبار السن ، وكذلك تحسين وتوعية الفرد الممارس على حسن استثمار أوقات فراغه وذلك بالاشتراك في مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية، إضافة الى إجراء الكثير من الدراسات والبحوث التي تصب في مصلحة وخدمة كبار السن والترويج الرياضي .

المصادر والمراجع.

- كمال عبد الحميد اسماعيل محمد صبحي حسنين. (2009). رياضة الوقت الحر. دار الفكر العربي. القاهرة
زكي محمد درويش. (1992) الندوة ممارسة درس التربية البدنية والرياضية الترويحية للمجتمع. الرياض. بحث منشور، الندوة العربية الثالثة للرياضة والمجتمع.
ايناس محمد غانم (2009). المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن. مجلد البحوث التربوية الرياضية العدد 3.
عبد اللطيف خليفة. (1998). دراسات في سيكولوجية المسن، دار غريب للنشر، القاهرة
شادلي عبد الحميد. (2001). التوافق النفسي للمسنين، المكتبة الجامعية الإسكندرية