



جامعة الجبالي بونعامية بخميس مليانة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

العنوان:

اسهام النشاط البدني الرياضي الترويحي في الرفع من الصحة النفسية  
لكبار السن

دراسة وصفية اجريت على فئة كبار السن 50-60 سنة

إشراف الأستاذ:

\*د. بن حاج الطاهر عبد القادر

إعداد الطالبين:

\* تتبيرت جمال

\* بن حاج امحمد شكيب

السنة الجامعية

2020-2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال  
تعالى

**قال تعالى " يرفع الله الذين آمنوا  
منكم والذين أوتوا العلم درجات والله  
بما تعملون خبير "**



# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

"....و قضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه و بالوالدين إحسانا...." "....واخفض لهما

جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا ..."

صدق الله العظيم .

أهدي اجتهادي هذا و ثمرة عملي إلى: إلى أنبع زهرة تفتحت في هذا الوجود،

عبير روعي إلى ألمع ذرة حدقت لها العيون إلى التي تظل نظراتها و صورتها

ترافقني. إلى من أفاضت حنانها علي دون أن تبالي و سهرت رفقتي الليالي. إلى

من علمتني أن الحياة عطاء قبل أن تكون أخذ إلى أمي الغالية.

إلى أمير قلبي و نور عيني صاحب الشأن العالي وفخري واعتزازي، من كان

السبب في وجودي، إلى من علمني ذات يوم أن الحياة كفاح، إلى بهجة قلبي، إلى

من أثنى جهده وجيبه لأصل إلى هذا المستوى.

إلى أبي الحنون

- إلى أساتذتي، إلى كل أفراد عائلتي، إلى كل زملائي بالجامعة و جميع

أصدقائي، إلى من ساعدني و أيدني، إلى كل من يعرفني من قريب أو بعيد. إلى

كل من يحمل في قلبه ذرة إيمان.

## شكر وتقدير

"رب أوزعني أن أشكر نعمتك علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين"

نشكر الذي خلقنا وشق سمعنا بحوله وقوته, الله عز وجل نحمده حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه أن وفقنا لإتمام هذا العمل الذي يعتبر قطرة من ماء بحر.

نتقدم بالشكر إلى من كان رحمة للعالمين. إلى من هو قدوتنا في كل حين. إلى من نسعى دوما لإتباع خطاه. إلى من أوصانا بطلب العلم, إلى سيدنا وحبیبنا ورسولنا الكريم. الصادق الأمين, محمد وعلى آله الطيبين وأصحابه الطاهرين صلاة وسلاما دائمين إلى يوم الدين.

نشكر الأستاذ المشرف الذي أكن له فائق الاحترام و التقدير الذي لم يبخل علي بالنصح والتوجيه, وكان لي السند المتين, الدكتور: "بلحاج الطاهر عبد القادر" تثبته الله وجزاه عنها ألف خير.

## ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى مساهمة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في الرفع من مستوى الصحة النفسية لكبار السن.

استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (25) فردا من كبار السن، وتمثلت أداة البحث في مقياس الصحة النفسية العامة من اعداد: كامن وفليت (Kamman & Flett, 1983)، ترجمة وتعريب عادل عبد الله محمد ، وبعد تطبيق هذا المقياس توصلت النتائج إلى: وجود مستويات مرتفعة في أبعاد الصحة النفسية للممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي.

**الكلمات المفتاحية :** الصحة النفسية، النشاط البدني الرياضي الترويحي، كبار السن.

### Résumé:

L'étude visait à déterminer dans quelle mesure l'exercice physique et les activités récréatives contribuent à élever le niveau de santé mentale des personnes âgées.

Le chercheur a utilisé l'approche descriptive, et l'échantillon de recherche était composé de (25) personnes âgées, et l'outil de recherche était dans l'échelle générale de la santé mentale préparée par: Kamman & Flett (1983), traduction et localisation d'Adel Abdullah Muhammad, et après application de cette mesure, les résultats obtenus À: La présence de niveaux élevés de dimensions de la santé mentale pour les praticiens de sports physiques et récréatifs.

Mots clés: santé mentale, exercice physique et activités récréatives, personnes âgées

## فهرس المحتويات

الصفحة	العناوين
/	الآية القرآنية
/	إهداء
/	الشكر
/	الملخص
/	قائمة الجداول
/	قائمة الأشكال
/	قائمة الملاحق
	<b>التعريف بالبحث</b>
1	1- المقدمة
2	2- الإشكالية
4	3- أهداف البحث
4	4- الفرضيات
4	5- أهمية البحث
5	6- مصطلحات البحث
5	7- الدراسات السابقة والمثابهة
	<b>الباب الاول : الجانب النظري</b>
	<b>الفصل الاول :النشاط البدني الرياضي الترويحي</b>
11	تمهيد
12	1- مفهوم الترويح
12	1-1 هدف الترويح
13	2- أهمية الترويح
13	1-2 الأهمية البيولوجية
13	2-2 الأهمية الاجتماعية
14	3-2 الأهمية النفسية
15	4-2 الأهمية الاقتصادية
16	5-2 الأهمية العلاجية

17	3- مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي
17	4- اغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي
17	4-1 غرض حركي
18	4-2 غرض الاتصال بالآخرين
18	4-3 غرض تعليمي
18	4-4 غرض فني ابتكاري
18	4-5 غرض اجتماعي
18	5- خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي
19	5-1 الهادفة
19	5-2 الدافعية
19	5-3 الاختيارية
19	5-4 يتم في وقت الفراغ
20	5-5 التوازن النفسي
20	6- اهداف النشاط البدني الرياضي الترويحي
	الفصل الثاني : الصحة النفسية
24	تمهيد
25	1- مفهوم الصحة النفسية
26	2- التطور التاريخي للاهتمام بالصحة النفسية
26	2-1 مرحلة الاصلاح والتنوير الانسانية
27	2-2 مرحلة الاكتشافات العلمية والطبية
28	2-3 مرحلة علم الصحة
29	3- مستويات الصحة النفسية
29	3-1 مستوى دفاعي
29	3-2 مستوى معرفي
30	3-3 مستوى انساني
30	4- اهداف الصحة النفسية
31	5- اهمية دراسة الصحة النفسية



32	6- مظاهر الصحة النفسية
32	6-1 الاتزان الانفعالي
32	6-2 الدافع الى الانجاز
33	6-3 التفوق العقلي
35	7- معايير الصحة النفسية
37	8- بعض التساؤلات النظرية المفسرة للصحة النفسية
40	9- مشكلات الصحة النفسية
42	10- فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية
43	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث: كبار السن
	تمهيد
46	1- تعريف كبار السن
46	1-1 تعريف المسن
46	1-2 التعريف الاجتماعي للمسن
47	1-3 الشيخوخة
47	2- بعض الخصائص المميزة للمسنين
47	1-2 الخصائص الجسمية
47	2-2 الخصائص العقلية
48	2-3 الخصائص الانفعالية
49	3- المتغيرات النفسية التي تصاحب كبر السن
50	4- مشاكل المسنين
50	1-4 المشكلات البدنية
50	2-4 المشكلات النفسية
50	3-4 المشكلات الاجتماعية
51	4-4 المشكلات العقلية
52	خلاصة

	الباب الثاني : الجانب التطبيقي
	الفصل الرابع :الاجراءات المنهجية والميدانية
55	تمهيد
56	1- الدراسة الاستطلاعية
56	1-1 منهج البحث
56	1-2 مجتمع عينة البحث
56	1-3 مجالات البحث
56	1-4 اداة البحث
57	1-5 التعريف بالمقياس
58	1-6 المعاملات العلمية
59	1-7 عبارات المقياس
60	1-8 الخصائص السيكومترية للمقياس
61	خلاصة
	الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج
63	تمهيد
64	1- عرض وتحليل النتائج
65	2- الاستنتاجات
66	3- مناقشة الفرضيات
70	الاقتراحات
71	الخاتمة
	المصادر والمراجع
	الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجداول	رقم الجدول
64	الفروق بين المتوسطات الحسابية والمتوسطات النظرية لابعاد الصحة النفسية	01

قائمة الملاحق:

الصفحة	عنوان	رقم الجدول
77	مقياس الصحة النفسية	01



التعريف بالبحث

## 1- مقدمة :

أصبحت الممارسة المنتظمة للنشاط البدني ضرورة يقتضيها التقدم التقني الذي أدى إلى نقص في حركة الإنسان انعكس سلبا على صحته، ولذلك شجعت الهيئات العلمية المختصة أفراد المجتمعات إلى زيادة الحركة والنشاط البدني اليومي وخصوصا في ظل الشواهد العلمية المتزايدة حول فوائد الممارسة المنتظمة لهذا النوع من الأنشطة للصحة البدنية والنفسية. (عصام 2009 ص 11) وللأنشطة الرياضية بصفة عامة والتمارين البدنية بصفة خاصة اثار فعالة لمختلف المراحل السنية فهي تعمل على تحسين المقدرة الوظيفية لمختلف أعضاء الجسم بجانب ما تضيفه من تأثيرات ايجابية على النواحي النفسية والاجتماعية لممارسيها مما يساعد الفرد على التكيف مع مختلف المواقف التي يواجهها. (شكيب 1993ص20). إن مرحلة الكبر مرحلة حتمية في حياتنا إذا ما كتب لنا البقاء، لذلك اهتمت الدول المتقدمة بكبار السن وأخذت بالتخطيط العلمي الخدمات الخاصة للمسن طبقا للدراسات الميدانية ونتائجها وذلك بعد تصنيف المشكلات التي أظهرتها الأبحاث الاستطلاعية وأصبح الاهتمام برعاية هذه الفئة إحدى سمات المجتمعات الانسانية المتحضرة تقدم لهم مختلف أنواع الخدمات الصحية والاجتماعية، الثقافية، الترويحية، والرياضية.

- فممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تكسب الجسم الصحة فيصبح لفرد أكثر قدرة على العمل ومما تتطلب من مواقف تجعل العقل نشطا والفرد أكثر استعدادا للتذكير والاستجابة، كما تكسبه قيما تجعله أكثر قبول في المجتمع، فالنشاطات الرياضية الترويحية وإن كانت وسيلتها الحركة والترويح عن النفس ومشغل أوقات الفراغ إلا غايتها صحية. و ينبغي للمسنين شأنهم في ذلك كغيرهم من الأشخاص من جميع الأعمار إن يشاركوا في الأنشطة الرياضية الترويحية ليستمتعوا بها أكثر ما يستمتعون بكثرة أوقات الراحة و كبار السن و استحقاقات المسنين كفئة تحتاج للمزيد من الرعاية و الاهتمام بالنواحي الصحية و النفسية والاجتماعية و البدنية. ( أكرم محمد صبحي محمود مروان عبد المجيد إبراهيم 2014 ص 26).

ولذا كانت اهمية موضوعنا تتجلى في معرفة اهمية الرياضة الترويحية عند كبار السن ، ومدى استثمار اوقات الفراغ لديهم ، بالاضافة الى ابراز اهمية النشاط الرياضي الترويحي على الصحة النفسية لكبار السن الذين تتراوح اعمارهم ما بين 50 و60 سنة.

حيث كان تقسيم البحث انطلاقاً من خطوات تعريف البحث وصولاً الى الباب الاول والذي تضمن الدراسة النظرية والتي احتوت على ثلاث فصول ، الفصل الاول النشاط البدني الرياضي الترويحي بينما الفصل الثاني تضمن الصحة النفسية في حين تضمن الفصل الثالث كبار السن، بعدها تطرقنا للباب الثاني والذي تضمن الدراسة التطبيقية حيث تطرقنا في الفصل الرابع الى الدراسة الاستطلاعية اما الفصل الخامس فخصص لمنهجية البحث واجراءاته الميدانية وعرض ومناقشة النتائج .

حيث اتبعنا في دراستنا المنهج الوصفي لملائمته لهذه الدراسة واهدافها وذلك للتعرف على مدى اسهام النشاط البدني الرياضي الترويحي في الرفع من مستوى الصحة النفسية لكبار السن، وتمت الدراسة على عينة قدرت ب 25 مسناً ممارساً لنشاطات رياضية ترويحية متمثلة في رياضتي الجري وكرة القدم على مستوى الملعب البلدي لمدينة مليانة.

## 2-الإشكالية :

عندما يتقدم العمر بالإنسان فإن إتباع نظام من الحياة يعمه النشاط والحركة يكون أكثر أهمية عن ذي قبل والانتظام في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يساعد على تدعيم الطاقة واستغلالية الشخص المقدم في السن في قضاء كافة احتياجاته بدون الاعتماد على شخص آخر كما يمكن التعامل مع اعراض الآلام التي تنتابه بين الحين الآخر من جراء عدم ممارسته الحركة والخمول. و النشاط الرياضي الترويحي ليس هام فقط للجسم، بل للعقل والمزاج والذاكرة أيضا وسواء كان المسن يتمتع بصحة سليمة أو يعاني من مرض ما فهو بحاجة إلى ممارسة، الحركة وهناك العديد من أنماط الحركة التي تناسب كل شخص وتناسب حالته الصحية وتعزز الثقة بنفسه وتجعله يستمتع بحياة أفضل. وعلى ضوء حديثنا فان هذه الدراسة تهدف أساسا على كيفية تأثير أو دور النشاط الرياضي الترويحي لدى كبار السن من خلال إظهار أهم المشاكل التي يتعرض لها كبار السن كلما تقدموا في السن، ومن جهة أخرى أهمية النشاط الرياضي الترويحي للتخلص من هذه المشاكل النفسية والاجتماعية والمهنية والصحية. وبناءا على هذه التقديمات النظرية لموضوع بحثنا نجد أنفسنا أمام الإشكال التالي:

-هل النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في الرفع من مستوى الصحة النفسية للمسنين؟ ولكي نتمكن من الإجابة على السؤال الرئيسي يجب الإجابة عن التساؤلات الفرعية التالية :

- ما هو مستوى الثقة بالنفس لدى المسنين الممارسين النشاط البدني الرياضي الترويحي؟
- ما هو مستوى التفاؤل لدى المسنين الممارسين النشاط البدني الرياضي الترويحي؟
- ما هو مستوى العلاقة بالآخرين لدى المسنين الممارسين النشاط البدني الرياضي الترويحي؟
- ما هو مستوى الفاعلية والوضوح لدى المسنين الممارسين النشاط البدني الرياضي الترويحي؟
- ما هو مستوى البشاشة لدى المسنين الممارسين النشاط البدني الرياضي الترويحي؟



### 3- فرضيات البحث

-الفرضية العامة:

النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في الرفع من مستوى الصحة النفسية لكبار السن.

- الفرضيات الجزئية

- مستوى الثقة بالنفس مرتفع لدى المسنين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي.

- مستوى التفاؤل مرتفع لدى المسنين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي.

- مستوى العلاقة بالآخرين مرتفع لدى المسنين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي.

- مستوى الفاعلية والوضوح مرتفع لدى المسنين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي.

- مستوى البشاشة مرتفع لدى المسنين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي.

### 4- أهداف الدراسة

- معرفة هل النشاط البدني الرياضي الترويحي يرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى المسنين؟

-معرفة هل النشاط البدني الرياضي الترويحي يرفع من مستوى التفاؤل لدى المسنين؟

- معرفة هل النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في الرفع من علاقة المسن بالآخرين؟

-معرفة هل النشاط البدني الرياضي يساهم في الرفع من فاعلية المسنين؟

- معرفة هل النشاط البدني الرياضي يساهم في الرفع من سمة البشاشة لدى المسنين؟

### 5- أهمية البحث

تتمثل أهمية البحث في أنها تلقي الضوء على ضرورة الاهتمام بفئة كبار السن وتحفيزهم على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لما لها من فائدة على صحتهم النفسية الأمر الذي يعود عليهم بالإيجاب .

## 6- مصطلحات البحث

- **النشاط البدني الرياضي الترويحي:** هو النشاط الذي يمارسه كبار السن الذين تتراوح أعمارهم ما بين 50 و60 سنة ، بغرض الترويح والذي يتم في أوقات الفراغ، متمثلاً رياضة كرة القدم ورياضة الجري.

- **الصحة النفسية :** هي الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص (الفرد المسن) باستخدام وتطبيق مقياس الصحة النفسية.

- **كبار السن:** هم الأشخاص المسنون الممارسون للنشاط الرياضي الترويحي ( الجري، كرة القدم ) والذين تتراوح أعمارهم ما بين 50 و60 سنة.

## 7- الدراسات السابقة

7-1 **دراسة (سلطان عبد الصمد إسماعيل، 2005)** هدفت الدراسة إلى تصميم برامج الترويح لكبار السن ، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بأسلوب التحليلي، وباستعمال عينة بلغت 251 فرداً تم اختيارها بالطريقة العشوائية معتمداً على تصميم استشارة استبيان للتعرف على محددات برنامج ترويحي للمسن ، أهم نتيجة توصل إليها الباحث هو إن من خلال الممارسة لبرامج الترويح يمكن للمسن التخلص من تؤثر الحياة اليومية ، للتخلص من الشعور بالعزلة الاجتماعية واستثمار وقت الفراغ والوقاية من البدانة.

## 7-2 - دراسة (وليد أمين عباس بهجت، 2006)

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على كبار السن فوق 45 سنة وذلك بمقارنة بين مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية ، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة ولتحقيق أهدافها وذلك باستخدام أسلوب القياس القبلي والبعدي على مجموعة واحدة متجانسة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة المعدية من كبار السن من هم فوق سن 45 عاماً من تم إنهاء عمله بالمعاش المبكر أو ممن وصلوا إلى سن المعاش 60 عاماً بأحد الأندية بمحافظة الجيزة المعنية بكبار السن بمحافظة الجيزة

وبلغ عددهم (20) شخص من الرجال. جميع أفراد العينة من الرجال المتطوعين الراغبين في إجراء تجربة البحث وظروفهم الشخصية تسمح بذلك. تراوحت أعمار أفراد العينة من (45 - 55) سنة مع تقاربكم من حيث الطول بالوزن ، جميع أفراد العينة كانوا يزاولون أعمالا مكتبية. جميع أفراد العينة يعيشون في ظروف بيئية متشابهة من الناحية الاقتصادية والاجتماعية وذلك وفقا لاستمارة جمع البيانات ، وقد تم استبعاد من لا تنطبق عليهم هذه الشروط ، وباستعمال استمارة لجمع البيانات ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام جهاز الرستاميتير Restameter لقياس الطول السنتمرات. خلصت نتائج الدراسة إلى أن تنفيذ البرنامج التروحي يؤدي إلى زيادة القدرة على الاندماج في الجماعة. - التعاون مع الآخرين والبعد عن العزلة. - حدوث تغيير في الحالة النفسية والاجتماعية لدى عينة البحث قبل وبعد أداء البرنامج.

### 3-7 دراسة سلوي عبدالهادي شكيب 1993 :

هدفت الدراسة إلى وضع برنامج تمرينات مقترح للسيدات كبار السن و التعرف على تأثير ممارسة برنامج التمرينات المقترح على بعض القياسات الفسيولوجية و النفسية لكبار السن. - تم اختيار عينة البحث من السيدات المسنات بدار ألها بمصر بمحافظة الإسكندرية، بلغت عينة البحث 20 سيدة متوسط أعمارهم 61 سنة.

قامت الباحثة بتصميم استبانة تحتوي على بعض الأنشطة الحركية اليومية و تم عرضها على الخبراء بهدف استطلاع رأيهم، و استخدمت استقاء ماسلو القياس الطمأنينة النفسية، بالإضافة إلى البرنامج المقترح للتمرينات.

وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي على عينة البحث لصالح القياس ألبعدي لاختبار الأنشطة الحركية اليومية.

### 4-7 - دراسة : إيمان رفعت السعيد، 2002: هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تروحي

مائي للتأثير الايجابي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة ، استخدام الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة ، أجريت الدراسة على عينة قوامها 20 سيدة تم اختيارها بالطريقة العمدية، استخدمت الباحثة في جمع البيانات لدراستها مقياس الرضا عن الحياة من اعداد مجدي محمد الدقوسي، البرنامج التروحي المائي ،

واستخدمت معامل الارتباط سبيرمان ،اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات وظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا في مقياس السعادة ،تقدير الاجتماعي، القناعة والطمأنينة.

#### 7 - 5 - دراسة : كوثر محمود رواش 1987: هدفت هذه الدراسة إلى تبصير كبار

السن بأهمية مزاوله الرياضة كالترويح عن النفس و بينت فائدتها على كفاءة أجهزة الجسم الحيوية ولقد أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من 60 فردا مسنا تتراوح أعمارهم ما بين 56 و 60 سنة. حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي كما استخدمت قياس الرضا عن الحياة ومن أهم نتائج الدراسة أن انحصرت الأنشطة الترويحية لأفراد العينة في السباحة و المشي والجري و التنس وتنس الطاولة والتمارين السويدية وكرة اليد و الطائرة و الاسكواش وان البرنامج المقترح يؤثر تأثيرا ايجابيا في الرضا عن الحياة لدى كبار السن.

#### 7-6 دراسة (Cecile laffont,2014)

:هدفت الدراسة الى معرفة فاعلية مجموعة من التعبيرات الجسدية في اعادة تاهيل الجسد وتقدير الذات لدى كبار السن مما يعمل على تطوير علاقات اجتماعية جديدة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي واجليت الدراسة على عينة قوامها 7 من كبار السن المقيمين في المركز ، حيث استخدم في هذه الدراسة برنامج نفسي حركي يعتمد على التعبير الجسدي والوعي الجماعي والتواصل والتعبير اللفظي .

من خلال النتائج تبين ان البرنامج له تاثير ايجابي على تحسين الصحة النفسية لدى المسنين .

#### 7-7- دراسة واطسون وآخرون 1996Watson & al

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اتجاهات نحو الترويح ووقت المشاركة في الأنشطة الرياضية والترويحية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من 1000 طالب من جامعة بوردو ودلت النتائج على أن الطلاب شاركوا في الأنشطة الترفيهية بهدف المنافسة ضد شخص ما الأمر الذي قد ساهم في كسب الاحترام والاستحسان من قبل الآخرين من

خلال نجاحهم في المنافسة المعنية، وأن أغلب الطلبة يقضون وقتاً أكثر في الأنشطة الترويحية.

### التعليق على الدراسات:

من خلال استعراض الدراسات السابقة نجد:

- اغلب نتائج هذه الدراسات كانت ايجابية بالنسبة لفروض الدراسة واهدافها.
- اختلفت الدراسات السابقة من حيث جنس العينة حيث ان بعضها طبق على فئة الذكور والآخرى طبقت الدراسة على فئة الاناث، لكنها تناولت تقريبا نفس الفئة العمرية.
- اعتمدت بعض الدراسات على المنهج الوصفي بينما اعتمدت دراسات اخرى على المنهج التجريبي.

### - نقد الدراسات

ما يميز الدراسات السابقة عن دراستنا هو تناولها للجوانب البدنية والفيسيولوجية مع الجوانب النفسية ، اما في دراستنا هذه فركزنا على الجوانب النفسية بشكل خاص ومعمق.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول  
النشاط البدني الرياضي  
الترويجي

## تمهيد:

تعد النشاطات البدنية بصفة عامة والأنشطة الرياضية الترويحية خصوصا سلوكيات اجتماعية مهمة في الحياة اليومية للأفراد، فهي جزء مكمل للثقافة والتربية ( \_ Espace reserve1 ) حيث تلعب دورا كبيرا في إعداد الفرد وذلك بتزويده بمهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح بالتكيف مع مجتمعه، وتحث ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في المجتمعات المعاصرة مكانة خاصة، فتعتبر الممارسة الرياضية بالنسبة لكل فئات المجتمع والترويح عن النفس، وتقوية العضلات وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، وتعمل على التخفيف من حدة التوترات والانفعالات التي تواجه الموظف في عمله والاستاذ في مؤسسته.



## 1 - مفهوم الترويح :

إن مصطلح الترويح بلفظه العربي لم يستخدم إلا قليلا في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها ألفاظ أخرى مثل الفراغ، اللهو، المرح وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل " رح " ومعناها السرور والفرح.

بينما يرى كاروس أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاطات أو الخبرات التي تنتج عن أوقات الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة و اكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية (عبادة عبد العزيز مصطفى 1998ص28).

فالترويح عبارة عن ألوان النشاط التي يمارسها الفرد في وقت الفراغ بحيث تكون ممتعة وبناءة و يمارسها الشخص محض إرادته ( اليازوري 2011ص26 ).  
و يعرفه قاموس "وبستر" بأنه انتعاش للقوي و الروح بعد الكد فهو لهو وتسلية (درويش و خولي 1990ص 117).

ويرى روني إن الترويح هو نشاط و مشاعر ورد فعل عاطفي و انه سلوك و طريقة التفهم الحياة (الحماحي و عبد العزيز 1998ص 29). اما "برات" فيعرف الترويح انه مزاولة إي نشاط في وقت الفراغ سواء كان نشاط فرديا أو جماعيا وذلك بهدف إدخال السرور على النفس دون انتظار إي مكافأة . و يرى "كارلسون" انه الخبرة في قضاء وقت الفراغ الممتع و يشترك فيه الفرد بمحض إرادته ومن خلاله يحصل على إشباع فوري (محمد خطاب 1990،ص19-20).

ويعرفه "بوز" على انه المجهود و المتعة التي يستمتع بها الفرد نتيجة لممارسته أي نوع من الأنشطة الترويحية تعود على الفرد بالنفع (متولي و عبد العزيز .2013.ص12).

### 1- 1 الهدف من الترويح:

بعض العلماء يرى إن الترويح لا يهدف لأي غرض سوى للترويح في حد ذاته وان دوافعه الأولية هي السرور اي الرضا أو السعادة، أنها نظرة ضيقة حيث يقتصر مفهوم الترويح على هدف واحد و تهمل باقي الأهداف الأخرى، إن المحور الرئيسي للترويح هو السعادة إلا هناك بعض الأحاسيس و المشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة

الترويحية تتمثل في الإخاء، الانجاز، الابتكار، الإبداع، إلى جانب بعض القدرات البدنية و العقلية و العاطفية ( متولي وعبد السلام .2013.ص 13).

## 2- أهمية الترويح :

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1978، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق الخواص وقد اجتمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموما وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجيا، اجتماعيا، نفسيا، تربويا، اقتصاديا وسياسيا.

## 2-1 الأهمية البيولوجية:

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فان الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة.(لطفي بركات احمد، 1984،ص61).

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي حيث تزداد نحافة الجسم وتقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه.

وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية .(امين انور الخولي-اسامة كمال راتب، 1992،ص150).

## 2-2 الأهمية الاجتماعية:

إن مجال الترويح يمكن أن يشجع على تنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق الانطواء) على الذات ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد

فالجوس جماعة في مهى أو في نادى أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوى العلاقات الجيدة بين الأفراد.

ويجعل الأفراد أكثر أخوة وتماسكا ويبدو هذا جليا في البلدان الأوروبية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

فقد بين فبلن "Vablen" في كتاباته عن الترويح في مجتمع القرن التاسع عشر بأوربا أن ممارسة الترويح كانت تعبر عن انتماءات الفرد الطبقية أو بمثابة رمز لطبقة اجتماعية خصوصا للطبقة البرجوازية إذ يتمتع أفرادها بقدر أوفر من الوقت الحر يستغرقونه في اللهو واللعب منفقون أموالا طائلة وبذخا مسرفا متنافسون على أنهم أكثر لهما و اسرافا .

وقد استعرض كوكلي "Coakly" الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح فيما يلي: الروح الرياضية التعاون، تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين التنمية الاجتماعية المتعة والبهجة اكتساب المواطنة الصالحة التعود على القيادة والتبعية الارتقاء الاجتماعي والتكيف الاجتماعي . (لطي بركات احمد، مرجع سابق، ص65)

## 2-3 الأهمية النفسية:

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق آنذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك إن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ إن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا، وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدافع الغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرسة التحليل النفسي "سيجموند فرويد"، تقع أهمية | هذه النظرية بالنسبة للرياضة والترويح أنها تؤكد مبدئين هاميين:

1- السماح لصغار السن بالتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب

2- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد والمشارك الآخر .

وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرية في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع إذا وافقنا على أنه هناك أنشطة الترويحية مثل هواية الطبخ فهناك احتمال لتقوية ما سمي التذوق والشم لذلك فان الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتيّة.

أما نظرية " ماسلو " تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية كالحاجة إلى الأمن والسلامة، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي و الشعور بالأمن والانتماء ومما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله.(حزام محمد رضا القزوني، 1978، ص:20).

## 2-4 الأهمية الاقتصادية:

لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعداده النفسي والبدني وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية وأن الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميّتها ويحسن نوعيتها لقد بين فارنارد في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج إلى 15 في المائة في الأسبوع.(محمد نجيب توفيق: 1967، ص:560).

فالترويح إذا نتاج الاقتصادي المعاصر يرتبط به اشد ارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه أي من أثاره السيئة على الإنسان كالاغتراب والإرهاق العصبي مؤكدين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية.

## 2-5 الأهمية التربوية:

بالرغم من أن الرياضة و الترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد أجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على المشترك فمن بينها ما يلي:

- تعلم مهارات وسلوك جديدين:

هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الترويحية على سبيل المثال القراءة كنشاط تروحي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا.

- تقوية الذاكرة:

هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والتروحي يكون لها أثر فعال على الذاكرة على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في أدوار تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي تتردد أثناء الإلقاء تجد مكان في مخازن المخ ويتم استرجاع المعلومة من مخازنها في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية.

- تعلم حقائق المعلومات:

هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن منها مثلا المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، وإذا اشتمل البرنامج التروحي رحلة بالطريق الصحراوي من القاهرة إلى الإسكندرية فإن المعلومة تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة. 18 - اكتساب القيم: إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح يساعد الشخص على انتساب قيم جديدة ايجابية مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب القيمة هذا النهر في الحياة اليومية القيمة الاقتصادية القيمة الاجتماعية كذا القيمة السياسية(حزام رضا القزوني، مرجع سابق، ص31-32)

## 2-6 الأهمية العلاجية:

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية، إن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية التوازن النفسي حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح: (تلفزيون موسيقى سينما رياضة سياحة) شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع.

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعدد الحياة قد يؤديان

إلى انحرافات كثيرة كالإفراط في شرب الكحول والعنف وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية .

( A.domart ET AL ,1986,p :589 )

### 3- مفهوم النشاط الرياضي الترويحي:

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الالعب او الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة او بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي، فالنشاط البدني الرياضي الترويحي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ، ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة وهي فلسفة heros في فرنسا، حيث يرى أن هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني اني الترويحي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها ( الخولي، أمين أنور، 1996، ص 77 ) .

### 4- أغراض النشاط الرياضي الترويحي:

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

### 4-1 غرض حركي:

إن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب، والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحية.

## 4-2 غرض الاتصال بالآخرين

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

## 4-3 غرض تعليمي:

عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجهلها (الخولي، أمين أنور، 1996، صفحة 92)

## 4. 4 غرض ابتكاري فني:

تتعرض الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة بابتكار الجمال تبعا لما يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة.

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

## 4-5 غرض اجتماعي:

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

## 3- خصائص النشاط الرياضي الترويحي :

### 1 . 3 الهادفية:

بمعنى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يعد نشاطا هادفا وبناءا إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفة لدى الفرد الممارس للنشاط، ومن ثم فإن الترويح يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد.

### 2 . 3 الدافعية:

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

### 3. 3 الاختيارية:

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

### 4 . 3 يتم في وقت الفراغ:

وذلك يعني أن النشاط البدني الترويحي من أهم النشاطات التربوية والاجتماعية لاستثمار أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحررا من ارتباط العمل أو من أية التزامات أو واجبات أخرى.

### 5 . 3 حالة سارة:

وهذا يفيد أن النشاط البدني الترويحي يجلب السرور والمرح على نفوس المشاركين فيها وبذلك يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم فيه.

### 6 . 3 التوازن النفسي:

وذلك يعني أن المشاركة في النشاط البدني الترويحي تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي وكذلك إشباع الميول وحاجات الفرد النفسية مما سيحقق لها التوازن النفسي.

- تتسم بالمرونة.

- التجديد.

- نشاط بناء.

- جاد وغرضه في ذاته.

- يمارسه كل الأجناس والألوان والأديان.

- متنوع وأشكال متعددة.



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

## 6- أهداف النشاط الرياضي الترويحي:

إن المحور الأساسي للترويح هو السعادة، فهناك بعض الأحاسيس والمشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للنشاط البدني الرياضي الترويحي تتمثل في الاختراع والإنجاز والابتكار والإبداع والشعور بالغبطة لما يتمتع به الفرد من قدرات بدنية وعقلية وعاطفية، وتذوق الجمال والاسترخاء والسعادة وعلى أساس ما ذكرنا، تتعدد أهداف النشاط البدني الترويحي:

- الشعور بالسعادة عند الابتكار والإبداع.
  - الشعور بالسعادة عند الانتماء والشعور بالألفة والأخوة والصدقة.
  - الشعور بالسعادة عند المخاطرة وممارسة خبرات جديدة.
  - الشعور بالسعادة عند الإنجاز
  - الشعور بالسعادة عند التمتع بصحة جيدة.
  - الشعور بالسعادة عند استخدام القدرات العقلية.
  - الشعور بالسعادة عند ممارسة خبرات عاطفية.
  - الشعور بالسعادة عند التمتع بالجمال.
  - الشعور بالسعادة عند مساعدة الغير.
  - الشعور بالسعادة عند الاسترخاء.
- يرى كل من الدكتور كمال درويش والدكتور محمد الحماحي أن أهمية الترويح تحدد في العناصر التالية:

- تنمية وتطوير الشخصية الإنسانية المتكاملة.
- اكتشاف الحياة بمنظور التفاعل.
- إثراء الحياة الفردية والحياة الأسرية.
- تحقيق السعادة والحرية للفرد.

- إشباع الحاجات الإنسانية المرتبطة بوقت الفراغ.
- تجديد نشاط وحيوية الفرد.
- إشباع الميول والدوافع المرتبطة بالترويح.
- الحد أو التخلص من القلق والاكتئاب النفسي.
- تقدير وتحقيق الذات والتعبير الذاتي.
- تنمية المفهوم الإيجابي للذات.
- تحقيق التوازن النفسي.
- البعد عن روتين الحياة
- التأمل.
- الإبداع والابتكار.
- تطوير الصحة العقلية.
- تنمية الخبرات الحياتية.
- تنمية المواهب والقدرات.
- تحقيق التنمية الذاتية للفرد.
- الارتقاء بالتذوق الفني والجمالي.
- تكوين العلاقات الإنسانية.
- تقدير قيمة العمل الجماعي.
- التخلص من الضغوط وأعباء العمل.
- زيادة القدرة على الإنجاز.
- التوازن الاجتماعي

## خلاصة:

إن مجموعة المعلومات والخبرات وكذا المهارات والقيم التي يتعلمها الفرد من مشاركته في الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية، تعد جزءا كبيرا يساهم في التربية العامة للفرد، كما تؤثر إيجابيا على مجموع سلوكيات واتجاهات وصحة الفرد وبالتالي تحقق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات وتطور الصحة البدنية والانفعالية وكذا العقلية، كما تساهم بقسط كبير في التحرر من الضغوط والتوترات النفسية والعصبية في وقتنا الحالي.

الفصل الثاني

الصحة النفسية

## تمهيد :

يعد موضوع الصحة النفسية إحدى الموضوعات الأساسية التي نالت الكثير من الاهتمام والدراسة على يدي العلماء والأطباء من عدة عقود مضت ، ولقد تزايد الوعي لدى الناس بأهمية الصحة كوسيلة هامة لتنمية المجتمع وتقدمه ، وأمام تزايد اهتمام المجتمعات بقضايا الصحة والمرض عمد العلماء الدارسون إلى البحث عن مفهوم الصحة ومظاهرها بهدف توفير رعاية صحية مناسبة للأفراد وحمايتهم من المخاطر الصحية التي قد يتعرضون لها في حياتهم ، لذلك يعتبر مفهوم الصحة النفسية من المصطلحات الهامة التي تحمل العديد من الاتجاهات والمعاني ، ولقد أولتها منظمة الصحة العلمية اهتماما كبيرا . نظرا لأهمية مفهوم الصحة النفسية ومفهوم التوافق ، سنخصص هذا الفصل الدراسة الصحة النفسية بالتطرق إلى : إعطاء مفهوما للصحة النفسية ، اتجاهاتها ، مستوياتها ، أهدافها ، وأهمية دراستها . تطرقنا كذلك إلى مظاهرها ، معاييرها ، ومختلف النظريات المفسرة لها ، ومختلف مشكلاتها .

## 1- مفهوم الصحة النفسية :

هي اصطلاح شائع بين عامة المتقنين شأنه في ذلك شأن غيره من مصطلحات علم النفس فأوضح العديد من المختصين بأن الصحة النفسية هي القدرة على التعامل مع مطالب الحياة اليومية دون أن يرهق الفرد نفسه بتوكيد الفرد لشخصيته ومفهومه لذاته ونظراته الموضوعية لقدراته ومتطلبات العالم الخارجي الذي يحيط به والقدرة على مواجهة الحياة وتقبلها . ويعد تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة النفسية من التعريفات المقبولة ، وينص على أنها حالة عقلية انفعالية مركبة دائماً نسبياً من الشعور وبأن كل شيء على ما يرام ، والشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين ، والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن وسلامة العقل والإقبال على الحياة والشعور بالنشاط والقوة والعافية ، ويتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبياً من التوافق النفسي و الاجتماعي ، ويتسم الشخص ذو الدرجة المرتفعة من الصحة النفسية بسمات عدة منها الكفاءة والخلق القويم ، والاتزان الانفعالي ، والسلوك السوي ، وتكامل الشخصيات والقدرة على مواجهة مطالب الحياة وضغوطها والتغلب على أزماتها ، ومن بين المؤشرات الأساسية لصحة الفرد النفسية هي التحرر النسبي من الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية والتأخر العقلي وانحرافات السلوك. (الخالدي اديب، 2005، ص31.) ويعرفها "مصطفى فهمي" نقلاً عن "عبد الغني" بأنها التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدتها ، وتقبل الفرد لذاته ، وتقبل الآخرين له بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية. (عبد الغني صلاح الدين، 2000، ص32.) وهناك تعاريف للصحة النفسية صيغت في عبارات عامة ، وتستخدم مفاهيم مختلفة فبعضها يستخدم مفهوم التوافق ، والبعض الآخر يستخدم مفهوم التكيف في حين نجد البعض الثالث يلجأ إلى استخدام مفهوم التكامل . هناك تعاريف ترى الصحة النفسية في توافق الفرد الاجتماعي ، والمثل في ذلك ما ذكره "يوهيم" : "من أن الصحة النفسية هي حالة ومستوى فاعلية الفرد الاجتماعية ، وما تؤدي إليه من إشباع الحاجات الفرد ، فالصحة النفسية هنا هي حالة الفرد التي تحدد فاعليته ، والمقصود بمستوى فاعلية الفرد الاجتماعية قدرته على التفاعل الاجتماعي ، | وقدرته على التعامل الفعال الناجع مع الجماعة التي عايشها وما يؤدي إليه التفاعل من إشباع لحاجته ويتفق "آيلاندر" مع التعريف السابق للصحة النفسية على الرغم

من اختلاف ما يستخدم من ألفاظ في تعريفه ، فيقول " : أن الصحة النفسية للفرد تقاس بمدى قدرته على التأثير في بيئته وقدرته على التكيف مع الحياة ، بما يؤدي بصاحبه إلى قدر من الإشباع الشخصي والكفاءة والسعادة "ويلاحظ على هذا التعريف ما سبق أن أشرنا إليه من أنه يقوم على التصور لطبيعة العلاقات الاجتماعية للفرد والصحة النفسية السليمة هو من يستطيع أن يصل إلى ما يرغب فيه من إشباع عن طريق مدى التأثير الذي يحدثه في المجتمع ، وهكذا اعتبر التوافق الاجتماعي مظهرا من مظاهر الصحة النفسية.

و ينحو "شوبن" منحى مختلفا قليلا عما سبق عرضه ، فيتحدث عما يطلق عليه بالتكيف المتكامل ، والذي يحدده عدد من الصفات مثل القدرة على ضبط النفس والشعور بالمسؤولية الشخصية . والشعور بالمسؤولية الاجتماعية ، والاهتمام بالقيم المختلفة خاصة القيم عن ذي الصحة النفسية السليمة ، بأنه الفرد الذي تعلم أن "شوبن" الديمقراطية ويتحدث عليه في الكثير من المواقف أن يرجى إشباع حاجاته ، مفضلا نتائج بعيدة المدى عن ذلك عن مفهوم الصحة النفسية ، ويعرفها "القوسي" "الإشباع الفوري" . ويتحدث الأستاذ الدكتور بأنها التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة ، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية .(عبد السلام عبد الغفار ، 2007، ص24-25)

## 2- التطور التاريخي للاهتمام بالصحة النفسية :

### 1-2 مرحلة الإصلاح والنوير الإنسانية :

في العقد الأخير من القرن الثامن عشر وضحت مرحلة جديدة في معاملة مرضى العقول وذلك في كل من إنجلترا وفرنسا ، ففي مستشفى " بيستر " Bicetre في باريس حاول رئيس أطباء المستشفى " فيليب بنيل " Pinel استخدام العلاج المعنوي وذلك بإظهار المعاملة الطبية لمرضى بدلا من معاملتهم كمجرمين أو حيوانات وتحصل على إذن من حكومة الثورة الفرنسية لتخليص المرضى من السلاسل التي يقيدون بها ، وقد اكتشف انه عندما أزال هذه السلاسل والقيود وسمح للمرضى بالحرية في المستشفى أصبحوا أكثر طواعية ، بل وشفي البعض منهم بالفعل وقد استغل " بنيل " نتائج خبراته هذه ووضع أسسا إصلاحية أخرى في

مستشفى " سالبتريير " " Salpetriere ، وبذلك ساهم في وضع أسس إصلاحية للاثنتين من أهم المستشفيات للمرضى العقليين في فرنسا . ويمكن القول بأن هذه المرحلة تعتبر مرحلة انتقال من الاتجاه الشيطاني إلى الاتجاه الطبيعي في تفسير السلوك الغريب ، خاصة وأن رواد هذه المرحلة هم من الأطباء الذين يردون المرض النفسي بطبيعة الحال إلى عوامل جسيمة ، غير انه نظرا لعدم إدراك الأطباء في ذلك الحين لكثير من الظاهر النفسية كالهوس والاكتئاب ومشاعر الحزن والهلاوس وغيرها ، فضلا عن أن تقنيات العلاج وأساليبه كانت لم تزل في بدايتها فانه يمكن القول بان الاتجاه الطبيعي في تفسير السلوك الغريب ، رغم سيادته في هذه المرحلة إلا أن بعض الممارسات القديمة ، كانت تبدو وكأنها هي الوسائل التي لا مفر منها في التعامل مع بعض أنواع الأمراض النفسية .(مصطفى خليل الشرفاوي ،2004،ص19-20)

## 2-2 مرحلة الاكتشافات العلمية والطبية :

حولت الاكتشافات الطبية في أواخر القرن التاسع عشر، حولت الاهتمام إلى العلاج والشفاء بدلا من مجرد العطف والحماية والمعاملة الحسنة للمرضى النفسيين ، فقد كان للتقدم في ميادين علم الأعصاب ومن تفهم الجوانب البيولوجية للأمراض ما وضع الأساس الفسيولوجي لكثير من الأمراض ، كالشلل مثلا ، التي كانت تعتبر في الماضي نتيجة للخلق السيئ أو للأخطاء الوراثية وأصبحت هذه قابلة للشفاء . وقد تميزت هذه المرحلة بظهور أربعة اتجاهات في تفسير المرض النفسي أو السلوك الغريب الاتجاه الأول هو الاتجاه العضوي الذي يرد هذا السلوك إلى تلف في الأنسجة أو اختلال كيميائي في المخ إما بسبب عيوب وراثية أو اختلال في الغدد الصماء أو إصابات في الجهاز العصبي ، وقد احتل الاتجاه العضوي مركزا أساسيا في الطب العقلي الألماني خلال القرن التاسع عشر ، فمن أقطابه " جرينجر "W. Griesinger" و " إميل كربلين E. Krapeline" ، فقد أشاروا أن المرض العقلي يصيب الجسم وعلى التحديد المخ ، أما علاج المرض العقلي فهو أمر صعب في رأيهم ويمكن القول بأن الطب العقلي الألماني كان نظريا في أغلبه ، ويعتبر تصنيف " كربلين " للأمراض نموذجا نظريا مثاليا لتصنيف الحالات المرضية ، وإرجاعها إلى أسبابها العضوية .



اما الاتجاه الثاني وهو الاتجاه السيكولوجي ، فانه يرد المرض النفسي أو السلوك الغريب إلى عوامل نفسية ترتبط بالتعلم و التنشئة والعمليات اللاشعورية ، وقد قاد " بلولر " Bleuler الطب السويسري في هذا الاتجاه منذ عام 1900 حين حاول تصوير الأمراض النفسية تصويرا وقد ركز على مرض الجنون المبكر وأسماه الفصام قاصدا بذلك التفكك الذي يطرأ على الترابطات العقلية والذي يفسر انسحاب المريض عن الواقع واستجاباته الانفعالية الغربية . وهكذا أفسحت الاكتشافات في علوم الطب وعلم النفس الطريق لفهم الكيفية التي تتفاعل بها الوظائف البيولوجية والسيكولوجية لدى الإنسان ، أو الجراحة أو العقاقير ... بل العلاج النفسي الجمعي والفردى مع اعتبار الوسط الاجتماعي الكلي المحيط بالفرد في المستشفى والمنزل والمجتمع بعامة.(د-زينب عبد الرزاق،د-محمد عبد المنعم،2007،ص72)

## 2-3 مرحلة علم الصحة النفسية :

تتبع من خلال الدراسات التي تكفلت بها المراحل السابقة أن الاضطرابات النفسية تختلف اختلافا واضحا عن غيرها من ألوان الأمراض من حيث المنشأ والتطور والشفاء ، فهي لا تتعلق بالعوامل الوراثية والنضجية والجسمية فحسب ، بل أنها ترتبط بخبرات الطفولة و التعليم والعمل والهوية والصحة والدين ... من ناحية أخرى ترتبط بالحياة الأسرية والاجتماعية وكان لابد من تجاوز مجرد معرفة أسباب هذه الأمراض وتطورها إلى تفهم الدور الايجابي لهذه العوامل المختلفة في مساعدتها للفرد على تحقيق منتهى إمكانياته وأقصى سعادته ورضاه ، أي تحقيقه للصحة النفسية ، فضلا عن تفهم الجوانب الأخرى التي قد تسبب الاضطرابات والأمراض النفسية . وبهذا تؤكد هذه المرحلة على الجانب الايجابي للصحة النفسية الذي لا ينتظر المرض النفسي ليعالجه بل يعمل أساسا على الوصول بالفرد العادي إلى اتجاه محمود نحو ذاته وتنميتها و تحقيقها مع العمل على تحقيق تكامل شخصيته واعتماده على نفسه وإدراكه الواعي للحقائق وتمثله للبيئة المحيطة وتفاعله معها وفاعليته فيها . وخالصة عرضنا للمراحل المختلفة لاهتمام بالمرضى النفسيين أن ذلك الاهتمام قد ارتبط بنمو الفكر الإنساني والعلمي عبر العصور حتى وصل إلى ما هو عليه الآن من الاهتمام بهم اهتماما مبنيا على أسس علمية وإنسانية واعية وبذل الجهود للوصول بالإنسان بوجه عام إلى التمتع بالصحة النفسية..

### 3- مستويات الصحة النفسية :

للصحة النفسية مستويات متتالية للحصول على التوازن ، وهذه المستويات هي :

#### 1-3 المستوى الدفاعي :

ففيه يمارس الإنسان مظهر الحياة دون جوهرها ، ويستمر يدافع عن نفسه وبقائه وقيمه الاجتماعية الثابتة كأكثر - يسعى إلى معرفة طبيعتها وإطلاق قدراته لتغييرها وهذا المستوى يتصف به أغلب الناس وخاصة في المجتمعات البدات والتقليدية والمختلفة ، ويتمتع به الأغلبية لذلك لا ينبغي أن ينتقص توازن الفرد عند هذا المستوى ، ولعل هذا المست هو ما أشار إليه " لامبو " Lambo في مناقشته للصحة النفسية في المجتمعات النامية قائلا : " أن مفهوم التقبل والتلاؤم الاجتماعي هو أكبر علامة التقويم الصحة النفسية في المجتمعات التقليدية "

#### 2-3 المستوى المعرفي :

وهنا يعرف الإنسان أكثر فيدرك كثيرا من دوافعه وغرائزه ، كما يدرك القيم الاجتماعية من حوله ، ويتقبل هذا وذا ، وهذه الرؤية الواضحة قد لا يحتاج إلى كثير من الحيل الدفاعية إذا اعتبرنا أن المعرفة في بعض صورها دفاع ضد البصيرة الأعمق ، وهو يصل إلى درجة من الراحة والتلاؤم لا تثير قدراته الخالقة للعمل الجديد والتغيير ن فيكون هد أساسا في هذه المرحلة هو الراحة واللذة والهدوء وربما المناقشة العقلية أو القراءة ، ويصل إلى هذا المستوى من التوازن بالمعرفة وربما بالاستبصار الذاتي عن طريق معلم أو كتاب أو صديق أو محلل أو طبيب ، و على الرغم من انه يعتبر أرقى من سابقه وأقرب إلى الصفات الإنسانية ، إلا أنه من الصعب اعتبار أو تصور أن غاية تطور الإنسان أن يك مرتاحا ، إلا أنه لا يحمل إرادة التطور و التغيير ولكنه يخدم اتساع دائرة المعرفة الإنسانية ، ويمكن وصف الإنسان و هذا المستوى من الصحة بأنه إنسان يتمتع بالراحة ، يعرف كيف يرضي نفسه ويساير من حوله ، ولكن هذا مثل سابقه لا يعد كافيا لحفظ التوازن .(محمد عودة،آمال ابراهيم

،2002،ص96-97)

### 3-3 المستوى الإنساني :

هذا المستوى وان وصف الإنسان كما ينبغي أن يكون إلا أنه لا ينطبق إلا على ندرة من الناس في المرحلة الحالية التطور الإنسان ، وما المستوى هو غاية تطور الإنسان كنوع والانسان كفرد ، لأنه امتد معنى التكيف إلى اهتمام الإنسان بوجوده زمانيا كمرحلة من النوع البشري تصل الماضي بالمستقبل ومكانيا كفرد من البشر في كل مكان وأصبحت راحته وصحته لا تتحقق إلا بأن يساهم طويلا في التطور وعرضيا في مشاركة الناس الآمهم ومحاولة حلها بالتغيير والعمل وبالتالي حقق إنسانيته وتوازنه على أرقى مستوى معروف للصحة النفسية والحياة .

### 4- أهداف الصحة النفسية :

تهدف الصحة النفسية على مساعدة الأفراد الأسوياء على التعديل والتغيير من سلوكياتهم وفقا للخبرات التي مروا بها والخبرات السابقة وتمكنهم من النجاح ومواجهة مصاعب الحياة والمواقف الجديدة ، وتكمن أهم أهداف الصحة النفسية فيما يلي :

1- مكافحة الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات الخلقية لما لها من آثار مدمرة تهدد الإنسانية .

2- انتشار مبادئ الصحة النفسية ونشر الوعي الصحي بصفة عامة والوعي الصحي النفسي بخاصة للأفراد حتى يساعد ذلك على الوقاية من الأمراض النفسية والانحرافات الخلقية .

3- تجنب العوامل الاجتماعية التي تؤدي إلى سوء التوافق سواء كان في المنزل أو المدرسة أو المصنع أو المستشفى ...الخ.

4- تساعد المدرسية على خلق جيل من الشباب السوي ، المرح ، المقبل على الحياة المنتج المتوافق مع المجتمع القادر على تحقيق ذاته وحل مشكلاته .

5- إتباع الأساليب التربوية المناسبة مع الأفراد سواء أكان الفرد سويا أم مريضا ، جانحا ام غير جانح ذكيا أم غيبيا .

6- تساعدنا الصحة النفسية على الفهم الصحيح لشخصية الفرد والعوامل المؤثرة في نموها وكذلك القدرة على تحديد المشكلات السلوكية التي تنتج عن اضطرابات الشخصية .

7- تساعدنا على التعامل مع الحقائق بشكل قوي عن طريق وضع أهداف مقبولة ومناسبة يمكن تحقيقها في تشجيع الفرد بالنجاح والرضا عن الذات .

8- تساعد الفرد على الاستقلالية الفردية والإحساس بالمسؤولية وإدراكه لانفعاله ومعرفة عواقب تصرفاته وتعاملاته مع مجتمعه والعالم المحيط به مع الوعي الكامل باتخاذ القرارات .

5- أهمية دراسة الصحة النفسية :

تبذل الدول المتقدمة جهوداً منظمة في مضمار الصحة النفسية لمكافحة الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات الخلقية ، لما لها من آثار مدمرة تحدد الإنسانية ، وما يترتب عنها من أخطار تفاقمت في عضد الأمة وكيانها ، وتكمن أهمية دراسة الصحة النفسية في: \*القدرة على العمل والإنتاج الملائم :

ويقصد بذلك قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه وبيئته واستعداداته الجسمية كما أن قدرة الفرد على إحداث تغييرات في مجتمعه وبيئته دليل على الصحة النفسية .

\* التوافق الشخصي :

ويقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة وإرضائها المتزن وهذا لا يعني أن الصحة النفسية تعني الخلو من الصراعات النفسية ، إذ لا بد من تواجدها وإنما الصحة النفسية هي حسم الصراعات والتحكم فيها بصور مرضية من أجل تحقيق ذاته ، ويحل مشكلاته وهذه كلها صفات لازمة لتدعيم صرح المجتمع المتحضر .

تساعد الفرد على التركيز والالتزان الانفعالي :

الصحة النفسية السليمة تساعد الفرد على التعلم الجيد وتمتعه على التركيز والالتزان و الهدوء النفسي وخلوه من الأمراض والاضطرابات النفسية والشخصية ، وأن هذه لا تتوافر إلا لأشخاص الذين يتمتعون بصحة نفسية سليمة وجيدة .

تساعد الفرد على الأمن والطمأنينة والهدوء النفسي :

إن الفرد المتمتع بصحة نفسية سليمة يكون متزناً مطمئناً لا تسيطر عليه هموم الحياة ومشاكلها ، ولا يتعرض للقلق والتوتر وهذا ما يجعله هادئاً ومطمئناً وآمناً بالله عز وجل ويتوكل على الله في كافة أمور مشاكله .

تساعد الفرد على تدعيم صحته البدنية :

إن الصحة النفسية والاستقرار النفسي يساعدان على تدعيم صحة الفرد البدنية والصحية لأن كثير من الأمراض النفسية تظهر على الفرد في صورة أعراض مرضية جسدية واضطرابات انفعالية ونفسية مما يؤثر على الصحة البدنية والصحية للفرد .(عبد الرحمان العسوي ،2002،ص87-88)

#### 6- مظاهر الصحة النفسية :

أن للصحة النفسية مؤشرات ومظاهر تدل عليها ، ويتوافر العديد منها لدى الفرد الذي يتمتع بدرجة مرتفعة من الصحة النفسية ، بعضها ذاتية يشعر بها الفرد وبعضها الآخر خارجية يدركها الآخرون .

#### 6-1 الاتزان الانفعالي Emotional Stability :

وهو حالة الاستقرار النفسي ، إذ يرون أن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة .

ويشير عبد السلام عبد الغفار في معرض حديثه عن مسلمات نظرية التحليل النفسي بان الجهاز النفسي يعمل دائما بغية الوصول إلى حالة اتزان ، أي الوصول إلى مستوى منخفض من الاستثارة قدر الإمكان ، ويرى فرويد أن حالة الاستثارة وعدم الاتزان وتخفيض مستوى الاستثارة هي حالة سارة . ويفسر الاتزان الانفعالي كمظهر من مظاهر الصحة النفسية بأنه حالة نفسية تكمن وراء شعور الإنسان بالطمأنينة والأمن النفسي والاكتفاء الذاتي ، وهذا يتحقق بما يستطيع القيام به من أوجه النشاط المختلفة بغية تحقيق حاجاته وأهدافه في الحياة.

#### 6-2 الدافع إلى الانجاز Achievement motivation :

يعتبر الدافع إلى الانجاز من الدوافع المهمة في السلوك الإنساني ، ومظهرا أساسيا من مظاهر الصحة النفسية ، فقد اهتم بدراسة عدد من المشتغلين بدراسة دافعية السلوك ، وعرف " موارى" الانجاز بأنه : الرغبة أو الاستعداد للقيام بعمل معين بأسرع وأحسن ما يمكن . وهكذا نفهم أن الدافعية من المفاهيم الأساسية للصحة النفسية ، ويعد الدافع إلى الانجاز ذو علاقة خطية مع ما يتصف به الفرد من صحة نفسية ، فقد اتفق المشتغلون في هذا المجال

أن الفرد الذي يمتلك قوة الإرادة والتصميم ويسعى للقيام بأعمال صعبة حتى يؤكد شخصيته ، ويمارس نشاطه بطريقة استقلالية وثقة بالنفس في سبيل انجاز أعماله ، ويحاول الوصول إلى مستوى مرتفع في مجال معين من مجالات الحياة فهو ذلك الفرد الذي يمتلك مستوى عال من الصحة النفسية .

### 3-6 التفوق العقلي Mental giftedness :

أكد المتحدثون عن الصحة النفسية ، أن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهرا من مظاهر صحته النفسية ، تلك الطاقة تساعده على تحقيق ذاته ، وإشباع حاجاته وتنمي قدرته على التفكير المنظم بحيث يستجيب للأحداث والموضوعات والأشخاص وحتى الأزمات التي يتعرض لها استجابة تكاملية تعبر عن خصائص شخصيته السوية . أن ظاهرة التفوق العلمي بدأ الاهتمام بدراساتها إبان شعور المجتمعات البشرية بحاجتها الملحة إلى تحسين أوضاعها من جهة ، وبناء شخصية أبنائها بناء نفسيا سليما من جهة ثانية ، لما سيقوم به هؤلاء المتفوقون من إسهامات علمية وعملية لخدمة وتطوير مجتمعاتهم . ومع اتساع آفاق البحث العلمي في مجال التفوق العقلي ، رأى عدد من الباحثين بأنه على الرغم من أن ارتفاع مستوى تحصيل الطفل يعبر عن بعض الجوانب المهمة لنشاطه العقلي والذي يظهر فيه آثار التفوق العقلي ، إلا أنه لا يعطي صورة كلية للمستوى الوظيفي العقلي للفرد وأن الاقتصار على التحصيل كمحك وحيد للتفوق العقلي يثير مشكلات لا تختلف عن تلك التي أثارها اعتماد الذكاء للتعرف على المتفوقين عقليا ، وذلك لأن المستوى التحصيلي الذي يصل إليه التلميذ لا يتوقف على قدراته العقلية وحدها ، بل يتأثر بعوامل أخرى ، كالعوامل الانفعالية والاجتماعية ، والاقتصادية ، فقد يكون للطفل طاقة عقلية تمكنه من الوصول إلى مستوى تحصيلي مرتفع . (اديب الخالدي ، 2002، ص61-62)

وقد تطرق عبد الحميد محمد الشاذلي لبعض من مظاهر الصحة النفسية وذكر منها :

أولا : القدرة على التكيف الاجتماعي وتكوين علاقات اجتماعية سليمة :

فالفرد عضو في جماعة يؤثر فيها ويتأثر بها وتقاس مدى صحته النفسية بمدى تكيفه وتفاعله مع هذه الجماعة تكون مبنية على الثقة المتبادلة وأن يكون مقبولا ومحبويا من طرفهم .

ثانيا : مدى نجاح الفرد في عمله ورضاه عن نفسه :

فالفرد الناجح في عمله يشعر بالسعادة والرضا عن ذاته فيقبل ذاته وما بها من عيوب وينقد نفسه ويحاسبها باستمرار وهذا دائما يجلب له الرضا بخلاف الفرد الذي يحلك بأكثر ما يستطيع فلا يشعر بالسعادة ويكون في حالة إحباط دائما وبالتالي يشعر بعدم الرضا ، إذا أفضل طريقة وأفضل وسيلة لتحقيق الاستقرار النفسي أن يحقق الفرد أهدافا تتفق مع ميوله وإمكاناته المادية والمعنوية .

ثالثا : مدى امتثاله وتمسكه بالأخلاق الكريمة :

أي أن الفرد المتمتع بالصحة النفسية يجب أن يتحلى بمجموعة قيم متمثلة في الأمانة والصدق والوفاء والإخلاص ، وتظهر في سلوكه وتصرفاته اليومية وفي تعامله مع الآخرين وأن تميز سلوكه بوجه عام وهذه القيم والأخلاق تعتبر سمة هامة من سمات الشخصية الجذابة .

رابعا : الثقة بالنفس وبالآخرين :

تعتبر الثقة بالنفس وبالآخرين مظهرا من مظاهر الصحة النفسية التي يجب أن يتصف بها الفرد المتمتع بالصحة النفسية فلا يشكك الفرد كل شيء إلا بالقدر الذي تقتضيه الطبيعة حسب المعرفة ، فالشك المعقول هو بداية الطريق إلى اليقين وكذلك بالثقة بالآخرين .

خامسا : الإدارة القوية والأهداف الواضحة :

فالشخص الذي عنده إرادة قوية يقاوم الإغراءات والشهوات والسلوك الإرادي يختلف عن السلوك الاندفاعي لأن السلوك الإرادي تسبقه الروية والتفكير وبذلك يكون سلوكا سويا ويحدد أهدافه بوضوح ويسعى لتحقيق بخطة ثابتة و بوعي وهذا يساعد في تكامل شخصيته ، أما الشخص ضعيف الإرادة لا يستطيع الصمود أمام الإغراءات والرغبات والنزوات ويعرض للسقوط ويكون سلوكه غير سوي .

سادسا : القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية :

حينما يستطيع الفرد ضبط النفس في المواقف التي يحتاج الإنسان فيها إلى ضبط النفس و يكبح جماح نفسه ضد الرغبات والنزوات فإنه يشعر بالسعادة والرضا ، ولذلك عندما يوكل

إليه عمل ويستطيع تأديته على ما يرام أو القيام بجزء منه فان كل ذلك يجعله متمتعاً بالصحة النفسية .

سابعاً : الواقعية في الطموح والأهداف :

فينبغي على الفرد المتمتع بالصحة النفسية التعامل مع الحقائق بموضوعية وبشكل واقعي عن طريق وضع أهداف واضحة ومقبولة ومناسبة يمكن تحقيقها ، وكذلك تكون هذه الأهداف وفقاً لإمكاناته الفعلية وظروفه الخاصة حتى يشعر بلذة النجاح ، وبالتالي يشعر بالسعادة والرضا عن نفسه لأنه إذا وضع لنفسه أهدافاً لا يستطيع تحقيقها شعر بالإحباط وبالأس . (عبد الحميد محمد الشاذلي ، 2005، ص112)

#### 7- معايير الصحة النفسية :

طرق " هوفشتتر " Hofstaetter إلى أهم المعايير المهمة في علم النفس نذكر منها :

##### 1- المعيار الإحصائي :

يقوم هذا النوع من المعايير على مدى تكرار أو توزع سلوك ما في مجتمع من المجتمعات أو في عينة منه ويتم تمثيل هذا توزع أو التكرار في توزع " جرس غاوس ( أنظر الشكل ) وتطلق على المجال المتوسط في هذا التوزع تسمية المدى الطبيعي أو المدى المتوسط أو السوي حيث يساوي المجال المتوسط هنا المتوسط الحسابي مضافاً إليه الانحراف المعياري في حين تعتبر المجالات المتطرفة في كلا الجانبين " شاذة أو غير سوية " ، ومن خلال المعايير الإحصائية يتم تحديد قيمة التي يعتبر عندها السلوك قد تجاوز المعيار ، فالشخص الذي يمتلك سمة من السمات أو يتصرف في موقف من مواقف بشكل أقل أو أكثر في المجال المتوسط في جمهور مماثل ، يعد سلوكه منحرفاً عن المعيار أو ملفتاً للنظر ، أو ربما .... الخ . يعد المعيار الإحصائي سهل التمثيل والفهم ، غير أن دقته الإحصائية تعتمد على مدى جودة ودقة اختيار العينة مثله لسلوك المراد تحديده وقياسه .

##### 2- المعيار المثالي :

صد بالمعيار المثالي حالة من الكمال ، أو مجموعة من الشروط المستقلة عن الواقع والزمان ، يعتبر الوصول إليها سعي نحو تحقيقها أمراً جديراً بالطموح ، وتصف المعايير المثالية الإمكانيات التي تستحق السعي المفيد كنموذج ، قدوة للطموح ، وكمثال أعلى لسلوك



الإنساني ، ويتم تقييم " السواء أو " الشذوذ " في هذا المعيار من وجهة نظر أخلاقية أو دينية أو إيدولوجية أو من خلال قيم أخرى ، وكل إخلال في هذه المعايير يعد انحرافا وبالتالي شذوذا. يقوم مفهوم الصحة الذي صاغته منظمة الصحة العالمية والذي سبق ذكره على أساس المعيار المثالي ، وهنا تعد صحة بأنه الحالة المثلى من الإحساس الجسدي والنفسي وليس مجرد غياب المرض ، ويشكل " الشخص السليم كلية عند " كارل روجرز " أي الشخص الذي يكون منسجما مع ذاته ومتعاطفا معها وقادرا على التعبير بحرية عن شاعره وخبراته الانفعالية ويملك مفهوما واقعيا عن ذاته ... الخ مثلا عن المعيار المثالي .

### -3- المعيار الوظيفي :

يقصد بالمعيار الوظيفي عموما الحالة المتقنة مع الفرد فيما يتعلق بأهدافه وقدرته ، يمكن للعمل في أيام العطل أن كون محرما أو ممنوعا وفقا للمعيار المثالي ، ومحاولة وضع تكرار إحصائي سوف تقود إلى نتيجة مشاكمة ، أي أن عدد بيل من الناس هم الذين يعملون في أسام العطل ، ولكن عندما نتأمل ما من وجهة نظر معيار وظيفي فإنه يمكن النظر للعمل بالنسبة لشخص ما على أنه أمر اعتيادي من الناحية الوظيفية ، بكلمات أخرى عندما تتم معرفة الهدف كامن خلف السلوك نستطيع تقييمه على أنه " سوي " أو مضطرب " .(سامر جميل رضوان ، 2002، ص62-63)

### -4- المعيار التفاعلي :

إن الاعتماد على معيار واحد من المعايير السابقة المذكورة قد يكون له مبرراته في الحياة العملية اليومية ولكن عندما | يتعلق الأمر بإطلاق الأحكام التشخيصية في علم النفس المرضي والممارسة العيادية أو الصحة النفسية لا يكفي الركون إلى معيار واحد من هذه المعايير كما نوهنا سابقا ومن المؤكد أن المعايير المختلفة ليست منعزلة عن بعضها وإنما ترتبط مع بعضها بطريقة تفاعلية وعليه يصف "برانند شنتر " وجود علاقة متبادلة بين المعايير الوصفية والمثالية الوظيفية فكما يمكن للمعايير الوصفية أن تحدد تكرار أو احتمال ظهور سمات محددة ، تستطيع المعايير المثالية والوظيفية أيضا أن تحصل على معلومات بواسطة الوسائل الإحصائية حول وجود تغير ما .

(سامر جميل رضوان: نفس المرجع السابق، ص64)

## 8- بعض التناولات النظرية المفسرة للصحة النفسية :

تعددت التناولات النظرية التي اهتمت بتقديم تفسير المفهوم الصحة النفسية ومظاهرها الأساسية وفيما يلي أهم مقومات هذه النظريات النفسية :

### 8-1 المدرسة التحليلية :

وسيتم عرض وجهات نظر كل من " Freud " و " Adler " و " Erikson " و " Horney " في الصحة النفسية ، يرى " فرويد " أن الفرد الذي يستطيع أن يحقق الصحة النفسية لذاته هو وذلك الشخص القادر على منح الحب والعمل المنتج عموما ، وتمثل الصحة النفسية في القدرة على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي ، كما تتمثل في قدرة الأنا على التوفيق بين مطالب الهو والأنا الأعلى ، ويضيف بأن الإنسان لا يستطيع أن يصل إلا إلى تحقيق جزئي لصحته النفسية لأنع في صراع دائم بين محتويات الهو ومطالب الواقع ، كما أكد أيضا على دور العوامل الاجتماعية في تحقيق الصحة النفسية ، وأوضح أن الإنسان خير وأن المجتمع غير التسلطي يعمل على بناء شخصية منتجة قادرة على الحب و على توظيف إمكانياتها ، وتحقيق الحق والعدل .(حنان عبد الحميد العناتي ،2000،ص14) ولخص " فرويد " الصحة النفسية من منظور وظيفي في ثلاثية تتضمن الانجاز والإنجاب والترويح ، يأتي الانجاز كتعبير عن توظيف الطاقات والإمكانات في ممارسة حياتية بناءة ، ويليهما الإنجاب الذي يستند إلى القدرة على الحب والارتباط الزوجي والعاطفي والوصول إلى النضج النفسي الضروري للقيام بالأدوار الزوجية والوالدية ، ويكملها القدرة على الترويح والاستمتاع بمباهج الحياة وتحديد الطاقات الحيوية . بينما يرى " Adler " أن الإنسان يستطيع أن يتغلب على الشعور بالنقص ويحقق الصحة النفسية عن طريق الميل الاجتماعي والعيش مع الآخرين ، والتنشئة الاجتماعية الصحيحة ووضع أهداف محددة والعمل على تحقيقها بالشكل الذي يسهم في تكوين شخصية متماسكة قادرة على مواجهة الصعوبات ، أما " Ericson " مؤسس النظرية النفسية الاجتماعية في النمو ، يرى أن الصحة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على مواجهة مشكلات مرحلة النمو والتي يمر بها بنجاح ، كما أوضح أن صحة الفرد النفسية في مرحلة عمرية معينة تساعد الفرد على تحقيق التكيف النفسي في المراحل العمرية التالية .

### 8-2 المدرسة الإنسانية :

تبدو الصحة النفسية عند المفكرين الإنسانيين في مدى تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً ويختلف الأفراد فيما يصلون إليه من مستويات من حيث الإنسانية الكاملة ، وهكذا يخالفون في مستويات صحتهم النفسية ، ومن رواد هذه المدرسة نجد " أبراهام ماسلو " و " كارل روجرز " فيما يلي وجهة نظر كل منهما في هذا المجال : يرى " ماسلو " أن للإنسان حاجات متنوعة ، وأن هذه الحاجات تتنوع بصورة هرمية منها ذات المستوى الأديني والأخرى ذات المستوى الأعلى ، يضم المستوى الأول الحاجات الفسيولوجية والحاجة إلى الأمن والسلامة ، فإشباع الحاجات الجسمية تشعر الفرد بالأمان ، وعندها سيحاول إشباع المستوى الأعلى من الحاجات التي يطلق عليها الحاجات الاجتماعية منها الحاجة إلى الصداقة والعطف والحنان والتحصيل وتحقيق الذات الذي يعد الغاية العظمى في هرم " ماسلو " وتتحقق الصحة النفسية عندما يتمكن الفرد من إشباع هذه الحاجات بطريقة سوية ويحقق إنسانيته الكاملة ، كما قدم " ماسلو " قائمة طويلة من خصائص الإنسان الذي يحقق أقصى حالات الذات وهي : الإدراك الفعال للواقع والتعامل الإيجابي معه ، ومجابهة صعوباته بدلاً من الانسحاب في الأوهام والأحلام . درجة عالية من تقبل الذات والآخرين . القدرة على إقامة علاقات حميمة . القدرة على المرح والدعابة والاستمتاع بمناهج الحياة . القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية . الأصالة والابتكار في العمل والمواقف . بينما يرى " روجرز " وهو واضع نظرية الذات في علم النفس ، أن كل فرد قادر على إدراك ذاته وتكوين مفهوم أو فكرة عنها ، وينمو مفهوم الذات نتيجة التفاعل الاجتماعي جنباً إلى جنب مع الدافع الداخلي لتحقيق الذات ، ولكي يحقق الإنسان ذاته لابد أن يكون مفهومه عنها موجباً وحقيقياً ، فالإنسان المتمتع بالصحة النفسية هو الشخص القادر على تكوين مفهوم إيجابي عن نفسه ، والذي يتفق سلوكه مع المعايير الاجتماعية ومع مفهومه عن ذاته . (مصطفى حجازي ، 2000، ص41)

3-8 المدرسة السلوكية :

ترى هذه المدرسة أن السلوك متعلم من البيئة ، وأن عملية التعلم وتحدث نتيجة لوجود الدافع والمثير والاستجابة ، بمعنى إذا وجد الدافع والمثير حدثت الاستجابة ( السلوك ) ولكي يقوي الربط بين المثير والاستجابة لابد من التعزيز ، أما إذا تكررت هذه الأخيرة دون تعزيز كان ذلك عاملاً على إضعاف الرابطة بينهما وبين المثير أي إضعاف التعلم ،

وتقرر هذه المدرسة أن الناس يقومون بسلوك سوي معين لأنهم تعلموا أن يتصرفوا بهذا الشكل نتيجة التعزيز ، لذلك فإن مفهوم الصحة النفسية عند السلوكيين يتحدد باستجابات مناسبة للمثيرات المختلفة حيث تكون هذه الاستجابات بعيدة عن القلق والتوتر ، ويتلخص مفهوم الصحة النفسية وفقا لها المنظور في القدرة على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد ومتطلباتها . (حنان عبد الحميد العناتي، نفس المرجع السابق، ص18)

4-8 المدرسة المعرفية :

تتضمن الصحة النفسية من وجهة نظر أصحاب هذه المدرسة القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الأمل واستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات وجل المشكلات ، وعليه فالشخص المتمتع بالصحة النفسية قادر على استخدام استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية ويحيا على فسحة من الأمل ولا يسمح لليأس بالتسلل إلى نفسه ، فالإنسان يقع صريع المعاناة والاضطراب نتيجة لخل في نظام المعتقدات ، أما الشخص المعاني فهو ذلك الذي يتمتع بنظام معتقدات واقعي في النظرة إلى الذات والآخرين والدنيا ، وينتج عن هكذا نظام واقعي عقلائي سيادة التفكير الايجابي في الموقف الحياتية ، كما في الوقف من الذات (مصطفى حجازي ، نفس المرجع السابق، ص43-44) رغم اختلاف المدارس التي اهتمت بتقديم مفهوما للصحة النفسية ، إلا أنه يمكن إيجاز أهم مظاهرها فيما يلي : التوفيق بين الدوافع البيولوجية ومتطلبات الواقع الاجتماعي .

القدرة على الحب والعمل المنتج .

التغلب على الشعور بالنقص والعيش مع الآخرين .

مواجهة مشكلات مختلف مراحل النمو .

إدراك الذات وتحقيقها .

تعلم الاستجابات المناسبة للمثيرات وتعزيزها .

اكتساب عادات تتلاءم مع البيئة الاجتماعية .

تحقيق الفرد لإنسانيته وتكوين مفهوم ايجابي عن الذات .

استخدام استراتيجيات معرفية ومهارات مناسبة ومنطقية .

سيادة التفكير الايجابي تجاه الذات والمواقف الحياتية .

يتضح مما تقدم إلى الصحة النفسية تتحقق بتحقيق التوافق البيولوجي والنفسي والاجتماعي والمعرفي ، والتوافق مع متطلبات البيئة الخارجية .

### 9- مشكلات الصحة النفسية :

اتسم هذا العنصر بمجموعة من الظواهر الضاغطة التي أثارت القلق والتوتر لدى الفرد ن ولم يقتصر هذا الأثر على ذات الفرد بل امتد إلى خارجه حيث اضطرت العلاقة بينه وبين الوسط الذي يحط به ويتعامل معه ، وقد استوجب هذا الموقف تحديد هذه الظواهر للتعرف عليها حتى يمكن وضع الشروط اللازمة لكي يتم التوافق بين الفرد ونفسه من جهة ، وبينه وبين العالم الخارجي من جهة أخرى لإعادة التوازن أو الصحة النفسية له ، وقد تفشل أساليب الفرد التوافقية وحيله الدفاعية في مواجهة المواقف الضاغطة على الفرد ، وهذا الفشل من شأنه أن يعرض الفرد إلى أنواع مختلفة من المشكلات والاضطرابات الصحية .

(كامل محمد عويضة ، 1966، ص107)

تعني اضطرابات الصحة النفسية انحراف السلوك عن المستوى العادي ما يجعله غير سوي في إطار المجتمع الذي يعيش فيه الفرد ، عموماً يصنف كتاب التشخيص الأمريكي

( DSM ) السلوك غير السوي إلى ستة فئات رئيسية وهي : النقص العقلي ، والاضطرابات

العقلية عضوية المنشأ والاضطرابات الذهانية التي لا ترجع إلى أسباب عضوية ،

والاضطرابات العصابية والاضطرابات بشيء من التفصيل ، مع إظهار المؤشرات العامة

للاضطراب ومظاهره (رمضان محمد القذافي ، 1998، ص134) فالنقص العقلي هو حالة

يقل فيها الذكاء عن المتوسط الطبيعي وعلى تطور النضج ، وتشير الاضطرابات العقلية

عضوية المنشأ إلى اضطرابات ترجع إلى أسباب عضوية أهمها اضطراب وظائف المخ

بسبب الآفات التي تصيب الأنسجة العصبية بسبب بعض الأمراض كأورام المخ والحمى

التي تصيب الأطفال أو التعرض للحوادث و بالخصوص في منطقة الرأس ، والتسمم الحاد

أو بسبب الاضطرابات التكوينية ، ومن هذه الاضطرابات الهذيان والذهان ، أما

الاضطرابات الذهانية الوظيفية فان أهم ما يميزها فقد البصيرة وتفكك الشخصية نتيجة الخل

العقلي الشديد ، بما يجعل المصاب غير واع لما يعاني منه ، والبرانويا والذهان الهوس الاكتئابي .

بينما يعرف العصاب بأنه اضطراب في السلوك الذي يظهر لدى الشخص فيؤذيه ويجرح صحته النفسية وكفايته الإنتاجية وفائدته في المحيط الذي يعيش فيه من غير أن يجعله عاجزا على الإنتاج أو عدوا للمجتمع ، وتشترك العصابات في أعراض أهمها القلق والتوتر والاكتئاب والآلام الجسمية والخوف والأفكار والأفعال القهرية ، وتكون هذه الأعراض مستمرة وحادة ومزمنة لدى العصابي ويعتبر العصاب أسلوبا تكيفيا منحرفا تجاه إليه فرد أمام ضغط وجد فيه بعض الفائدة وتك. لديه ، وأهم الاضطرابات العصابية القلة ، والهستريا ، والمخاوف المضية ، و الوسواس والاكتئاب و الأعصاب . (بشرى اسماعيل ،2004، ص267)

في حين تتجلى مظاهر اضطرابات الشخصية في شكل عدم قدرة الفرد على التوافق وسوء علاقاته مع الآخرين ، وشعوره بالقلق ، وتكرار نفس الأسلوب السلوكي المنحرف الذي لم يؤدي إلى نتيجة من قبل وذلك من أجل التغلب على مشاكله ، ويذهب الكثير إلى أن السلوك المنحرف يرجع إلى فشل عملية التنشئة الاجتماعية التي لم تساعد الطفل في أن يكتسب القيم الخاصة بالمجتمع ، والتي تكون لديه ما يسمى بالضمير والأنا الأعلى ، ومن أهم هذه الاضطرابات نميز الشخصية غير الاجتماعية ، الإدمان (كامل محمد عويضة، نفس المرجع السابق، ص116)

وتشير الاضطرابات النفس جسدية إلى مجموعة من الأمراض التي تنتج من أسباب نفسية بينما تتخذ أعراضها شكلا جسديا ، ومن تلك الأسباب التعرض للقلق ، والصراع ، الفشل ، الإحباط ، الحرمان ، النبذ ، الأزمات ، والمشكلات والضغوط النفسية ، كما تصيب هذه الاضطرابات الأعضاء التي يتحكم فيها الجهاز العصبي الذاتي وهي تصيب أحد أجهزة الجسم نتيجة ضغوط نفسية متراكمة وتترك أثارا فيسيولوجية ، وأجهزة الجسم التي تظهر فيها هذه الاضطرابات منها الجهاز الهضمي الأوعية الدموية والقلب ، الجهاز التنفسي ، والجلدي والبولي والتناسلي ، محدثة بذلك أمراض الحساسية والربو ، وارتفاع ضغط الدم ، والطفح الجلدي ، وقرحة المعدة ومرض السكري .... الخ .

من خلال ما تقدم يتضح مدى تعدد مشكلات الصحة النفسية وأنها ليست وقف على نوع واحد فهي تختلف من حيث مظاهرها العيادية وشدتها وخطورتها وعواملها السببية ، كما أنها قد تمس القدرات العقلية أو الجوانب النفسية أو النفسية الاجتماعية أو جوانب نفس جسدية .

#### 10- فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية :

1- ممارسة الرياضة تعمل على إشباع حاجات الفرد من اجل بناء تقدير الذات وبناء الثقة بالنفس.

2- الانتظام في برامج التدريب الرياضية و تنوعها يعتبر أحد الأسباب المساعدة للتخلص من بعض أنواع القلق و الانفعالات و تحسن الحالة المزاجية .

3- التنوع في أماكن التدريب تؤدي إلى الاستمتاع بالأماكن الطبيعية المفتوحة وبالتالي تؤدي إلى الإحساس بالحيوية و النشاط و تحسن الحالة الصحية الرياضية للفرد و شعوره بالسيطرة على النفس .

4- إكساب الأفراد القيم التربوية الايجابية التي يتقبلها المجتمع

5- قضاء وقت فراغ للفرد في أنشطة رياضية ترويحية متنوعة نعمل على زيادة مقدرته على الاستمتاع وقت فراغ إلى أقصى حد ممكن وتشعر فرد بالانجاز وتطوير مقدرته على الصبر.(منى عبد الحليم،2009،ص32)

## خلاصة :

يعتبر مجال الصحة النفسية من أكثر مجالات علم النفس إثارة للاهتمام الناس ، و الوصول إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية السليمة أمر مرغوب فيه من الناس جميعا ، فلسنا نعلم عن شخص يرغب في حياة نفسية غير صحيحة .

ففي هذا الفصل تطرقنا إلى مفهوم الصحة النفسية ، و التطور التاريخي لها و كذلك مختلف اتجاهاتها ، مستوياتها ، أهدافها و أهمية دراستها .

كما قمنا بالتطرق إلى مختلف مظاهر الصحة النفسية، معاييرها ، و مختلف النظريات المفسرة للصحة النفسية ، و مختلف مشكلات الصحة النفسية .

و ما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا إليه أن الصحة النفسية علم يستطيع أن يقدم الكثير نحو تحقيق شخصيات إيجابية متكيفة مع نفسها و مع مجتمعها قادرة على تجنب كل ما يعصف بحياتهم ويسبب لهم الاضطراب و القلق ، كما أنها تعني بمساعدة الأفراد على تأدية أدوارهم في الحياة أحسن صورة ، مما يجعلهم في حالة من الرضا و السعادة و الثقة بالنفس .



## الفصل الثالث

### كبار السن .

## تمهيد:

يعيش الإنسان حياته في هدوء و يعمر أو في شدة أو عسر و تمضي به قافلة الزمن, فإذا الذي بأنه في مرحلته يقبله في رشده, و إذا الذي كان يرتضيه في طفولته يرفضه في شيخوخته, يعيش حياته حياة الكبار فيسعد بالقوة العارمة التي تحتاج بها نفسه الشابة و في أعماق نفسه خوف مستمر من الشيخوخة المقبلة, معوقا من تأخذ منه الحياة ما أعطته و إن يتبدل من القوة ضعفا تلك هي الشيخوخة, قوة تهبط ضعف وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى الشيخوخة و مراحلها و مظاهرها و أعراضها .

## 1 -التعريف بكبار السن :

اختلفت آراء العلماء في تعريف كبار السن او ما يطلق عليه اختصارا بالمسنين. ولقد اوضحت دراسات عديدة أنه التقدم في العمر الزمني وبالتالي ظهور أعراض الشيخوخة ، سواء صحيا او نفسيا أو عقليا، قد يبدأ في أي مرحلة من مراحل العمر الزمني. يعرفهم علي جاسم بأهم الأشخاص ذكورا وإناثا الذين تجاوزوا مراحل النمو والبناء والتطور والنضج في قواهم البدنية والفسولوجية ووصلوا إلى مراحل التوقف والاستقرار وبدايات الضعف والفقدان والانحدار في بعض وظائف الأعضاء والأجهزة أو المكونات. (علي، 2011 /2012).

### 1 - 1 تعريف المسن:

يعرفه كل من الدكتور "كمال عبد الحميد" والدكتور "محمد صبحي حسانين" على انه الشخص الذي تتجه قوته وحيويته للانخفاض مع ازدياد تعرضه للإصابة بكثرة بالأمراض وخاصة امراض الشيخوخة وشعوره بالتعب والإجهاد وقلة الحركة ونقص الإنتاجية أو التقاعد عن العمل.

ويعرفه الدكتور "أسامة كامل راتب" بانه الشخص الذي قد اكتمل نموه وتطوره ونضجه خاصة بيولوجيا ويتسم بهبوط تدريجي في القدرات الفيزيولوجية والبيولوجية ،هذا المفهوم للتقدم في العمر يختلف من شخص الآخر.

### 1 - 2 التعريف الاجتماعي للمسن:

يعرف المسن: اجتماعيا على أساس التغيرات البيولوجية وغير البيولوجية في المراكز والأدوار المهنية والصحية والاجتماعية ، التي من شأنها التأثير في إدراك الآخرين وما يؤدي إليه ذلك من طرق مختلفة للتفاعل معه، مما يؤثر على تصور المسن لذاته وعمره الزمني وسلوكه( كمال عبد الحميد اسماعيل وصبحي حسانين، 2009ص14)

وهنا يمكن القول : يعتبر الشخص مسنا إذا توفر فيه ما يلي :  
ضعف الجوانب الجسمية (الأجهزة الحيوية).

: اضطرابات في الجوانب العقلية.

: قصور في مختلف النشاطات الاجتماعية.

### 1- 3 الشيخوخة:

"هي السن التي فيها ينسحب المواطن من عداد القوى العاملة، فتتوقف للإحالة على المعاش."

جهوده الإنتاجية بحكم القانون

ويقول كل من "محمد عجرمة" و"صدقي سلام" : انها مرحلة تراجع كافة القدرات والقوى التي كان الفرد يتمتع بها خلال المراحل السابقة، وعموما فإن الوصول إلى الشيخوخة ظاهرة طبيعية تواجه الجنس البشري في كل زمان ومكان.

### 2- بعض الخصائص المميزة للمسنين:

إن معرفتنا للخصائص التي تميز التقدم في العمر تساعدنا على :

- الوقوف على كيفية التعامل مع فئة المسنين
- التعرف على ما يتطلبونه من أوجه الرعاية
- وضع البرنامج الرياضي الترويحي المناسب لهذه الفئة

### 2-1 الخصائص الجسمية:

إن نمو الفرد يتكامل في مرحلة الشباب ، ثم ينحدر تدريجيا في سن الكهولة ، ويتفاقم الوضع في الشيخوخة ، ويتفاوت ذلك من فرد لآخر نظرا للفروق الفردية بين الأشخاص.

- السمع والبصر يضعف أداؤهما في سن الخمسين
- تتدني قوة السمع ، فبعض المسنين يتكلمون بصوت مرتفع كي يسمعو صوتهم ، ويؤدي ذلك إلى صعوبات في الإتصال والتفاعل مع الآخرين.
- تفقد حاسة البصر الكثير من مرونتها مما يؤدي إلى صعوبات الرؤية .
- ضعف الشهية الشكوى من اضطرابات الهضم
- تترهل العضلات وتقل همة الفرد وقدراته الجسمية.

- تضعف مقاومة المسن للأمراض و تقلبات البيئة مثل نزلات البرد ودرجات الحرارة العالية
- يتعرض المسن للإصابة ببعض الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والسكري وأمراض القلب وكذلك تيبس المفاصل والروماتيزم مما يقلل من نشاط المسن ويعيق حركته.

## 2-2 الخصائص العقلية:

- تكثر الشكوى من تدهور الوظائف العقلية مثل ضعف الذاكرة والنسيان ومظاهر خرف الشيخوخة.
- البطئ في التفكير وتضاؤل القدرة على الإبتكار.
- تتضاءل القدرة على الإدراك وتضعف القدرة على التعلم.
- يتدهور الذكاء وقد يصل إلى نقص قد يبلغ حوالي 35 نقطة ذكاء
- تتأثر عمليات الإدراك والاحتفاظ والاسترجاع بناط خلايا المخ التي عليها تغيرات تؤثر على نشاطها وفعاليتها نتيجة الكبر وسوء التغذية والحوادث والمرض.
- و يؤثر كل ذلك على عملية الرضا سواء على المستوى الشخصي أو الاجتماعي وما ينجم عنه من ردود أفعال من مخالطيه تتراوح بين الشفقة والسخرية مما يثير لدى المسن الشعور بالألم النفسي.

## 2-3 الخصائص الانفعالية:

- إن مظاهر الضعف الجسمي والأمراض المزمنة لما يعانيه المسن من تدهور الوظائف العقلية يجعله عرضة للخوف.
- الإحالة للتقاعد وترك العمل وفقدان شريكة الحياة وابتعاد الأبناء عن الأسرة الأصلية بسبب الزواج وكذلك افتقاد الأصدقاء يشعر المسن بالعزلة والحاجة للسند والمعين.
- الحساسية الزائدة بالذات : يسحب المسن الكثير من وجدانه من الموضوعات والاهتمامات الخارجية ويوجهها نحو ذاته ، ويتخذ ذلك احد المواقف التالية:
- : موقف المحب أو الودود مع النفس أو المعجب بها.

: موقف المتشدد او الناقد.

: موقف اللامبالاة والتهكم من حتى من نفسه.

• التعلق بالماضي : يشعر المسن لما عليه حاضره فيعمد إلى تعويض نفسه هذا النقص بإضافة ماضيه

إلى حاضره لعله يخرج من تلك المحصلة بما يقنع من حوله بقيمته.

• إن التقدم في العمر وإن كان يفتقر إلى الحيوية الجسمية فإنه لا ينقصه خصوبة العاطفة مما يجعل كثيرا

من المسنين ينخرطون في حالات عاطفية من الحب والوله مع بعض الشابات والمراهقات الصغيرات ،فالحب في جوهره حنين وانجذاب قبل أن يكون قوة جنسية فيصاب المسن بالأرق ويزيد من الألم

استتكار القيم الاجتماعية لهذه الحالات وسخرية الناس واستهزائهم.

• تتتاب المسنين نوبات من البكاء والحنين إلى الأحباء ممن رحلوا قبلهم. ( عبد الحميد محمد شاذلي، 2001، ص 13 - 14 )

### 3-المتغيرات النفسية التي تصاحب كبر السن :

يصاحب مرحلة الكبير لدى الإنسان ضعف عام، قال تبارك وتعالى : "الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من غير ضعف قوة ثم كل من غير قوي ضعفا وشيبة يخلق ما يشاء و هو العلي القدير " (54 س. الروم)

فالإنسان يمر بثلاث مراحل رئيسية :ضعف، ثم قوة، ثم ضعف ولكن هذا الضعف الأخير نسبي بين البشر عموما، وسيتضح ذلك بعد عرض موجز للتغيرات و تحديدا التغيرات النفسية التي تصيب الإنسان في حالة كبره سنيا:

ترتبط التغيرات النفسية بتغيرات الشكل العام للجسم و التغيرات البيولوجية و القوة العضلية و الأداء الحركي بشكل كبير ، و إن كان ارتباطها بالتغيرات الاجتماعية يبدو واضحا بشكل أكبر، وأبرز هذه التغيرات هي:

- تغير مفهوم الفرد عن ذاته، وبروز القلق ، كما يصاحب ذلك توهم المرض وكثرة الشكوى والحساسية الزائدة والإعجاب بالماضي والعناد والشك وعدم الثقة بالآخرين ، كما تتغير اهتمامات المسن ، فتتركز حول الجوانب الشخصية إضافة إلى الاهتمامات الدينية تزيد مع التقدم في العمر الزمني. ومن أبرز مظاهر التغيرات العقلية الكبار السن ضعف الذاكرة وبخاصة المعلومات الحديثة ، إضافة إلى ظهور خرف الشيخوخة لدى البعض . ويتمثل ذلك في تكرار الحديث مرات ومرات وعدم التعرف على الأبناء الأقارب ، كما تضعف القدرة على التعلم .

#### 4-مشاكل المسنين:

#### 4-1 المشكلات البدنية :

تتمثل في القدرات الجسمانية المختلفة التي تتفاعل مع البيئة المحيطة بها حيث يظهر على المسن البالغ من العمر ثمانين عاما الضعف والتدهور في الجوانب الجسمانية والبدنية وهذا انعكاس لنقص مستمر في قدرة الجسم على مقاومة المؤثرات الخارجية .

#### 4-2المشكلات النفسية:

ان المسنين في معظم الأحيان يعانون من مشاكل عاطفية ذات منشأ نفسي وتسمى الاضطرابات الوظيفية مثل اضطراب القلق النفسي (المخاوف الرهيبة ) واضطرابات مثل الاكتئاب و الوسواس القهري، ويؤكد الباحثون أن المسنين قادرون على الاستمرار في نشاطهم اذا اعطى لهم المجتمع الفرصة في حالة صحية و نفسية ، كما تتضمن المشكلات النفسية الاحساس بالنهاية. فالخوف من الموت المفاجئ يخلق لدى المسنين بعض القيمة والدينية و الخوف من عدم اتساع الوقت للمس من التوبة و التكفير من خطاياهم بالإكثار من العبادة والتقرب إلى الله بشتى السبل.

#### 4-3المشكلات الاجتماعية:

من العوامل تسهم في اطالة العمر ، الروابط الأسرية والثقة واستمرارية الحياة بالأنشطة اليومية والحالة الاقتصادية الجيدة ، من الطبيعي أن يلعب الافراد ادوار انشطة في المجتمع مما يساعد على الحفاظ على مكانتهم ، ويعد التكيف الاجتماعي مع فقدان شريك الحياة عنصرا هاما وفعالا ومن المشكلات الاجتماعية التي تسود مرحلة الشيخوخة ايضا.

#### 4-4المشكلات العقلية:

من المعروف أن الشيخوخة عملية مصحوبة بانحدار وتدهور في القدرات العقلية بصفة عامة تؤدي إلى حدود تغيرات في معدل السرعة والدقة في الذاكرة وفي عمليات التعلم والتفكير والتذكر والاسترجاع كما تتضاءل عند كبار السن القدرة عند الإدراك والتعرف وتتحدرو مرونة الذكاء العام ويرجع انحدار القدرات العقلية في الشيخوخة إلى ما يعترى الجهاز العصبي من شيخوخة وتدهور فسيولوجي يؤدي إلى ضمور في خلايا المخ.

هناك معتقد سائد بان كبار السن المكتئبين غالباً ما يشتكون من مشكلات في الذاكرة والانتباه والتركيز وسعة الذاكرة المتوفرة لاداء المهام. (ابراهيم ، 2014، صفحة 93

، 94 ، 95 )



## خلاصة:

من خلال معالجة الطالب الباحث في هذا الفصل لكبار السن خلصنا إلى أن الجانب النفسي السوي والمتوازن يؤثر على الفرد في مختلف مراحل حياته ويتجلى ذلك من خلال ممارسة كبار السن لمختلف النشاطات الحياتية بما فيها الرياضية يساعد الفرد على المحافظة لصحته النفسية. حيث يعتبر الترويح الرياضي ملاذا استراتيجيا تراهن عليه الكثير من شرائح المجتمع في استثمار أوقات الفراغ لتحقيق السعادة والطمأنينة وإشباع الحاجات خاصة تلك المرتبطة بكبار السن .

# الباب الثاني الجانب التطبيقي

## الفصل الرابع

منهجية البحث و الإجراءات

الميدانية

تمهيد:

سنحاول في هذه الجزء ان نحيط بالبحث من الجانب التطبيقي بدراسة ميدانية عن طريق وصف الاجراءات والخطوات الميدانية المتبعة في تنفيذ واخراج هذه الدراسة معرفين بالمنهج المستخدم في هذا البحث ومجتمع وعينة البحث المستخدمة في ذلك وكل ما يخص المجال الزمني والمكاني وواصفين الاداة المستعملة ( المقياس) وكيفية التأكد من صدقها وثباتها مع تبيان اجراءات الدراسة والاساليب الاحصائية المستعملة في تفسير النتائج التي يتضمنها البحث.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بزيارة ميدانية الى الملعب البلدي لمليانة اين التقينا بعدة مجموعات من كبار السن الممارسين للانشطة الرياضية الترويحية المختلفة في اوقات فراغهم ،فهناك من يمارسها بغرض المحافظة على الصحة والآخر من اجل الحصول على المتعة والبعض الآخر لازالة الضغوط النفسية.

### 1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لاغراض الدراسة واهدافها ،وذلك عن طريق مقياس الصحة النفسية الذي طبق على كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

### 1-2- عينة مجتمع البحث

تمثل مجتمع البحث في كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ،وكانت العينة من بلدية مليانة البالغ عددهم 25 مسن.

### 1-3 مجالات البحث:

المجال الزمني: تم توزيع الاستمارات في اوائل ديسمبر من السنة الدراسية (2019-2020) الى غاية شهر افريل 2019.

-المجال المكاني: اجريت الدراسة على مستوى الملعب البلدي لمليانة.

### 2-أداة البحث:

سوف نستخدم في هذه الدراسة مقياس الصحة النفسية العامة من إعداد: كامان وفليت، ترجمة وتعريب: د.عادل عبد الله محمد، كلية التربية جامعة الزقازيق.

## 2-1 التعريف بالمقياس:

أعد هذا المقياس في الأصل كل من فليت وكامان (Kammann & Flett 1983) ويهدف إلى التعرف على الحالة النفسية العامة للفرد إستنادا على مدى السعادة والرضا الذين يشعر بهما وذلك إعتقادا على التوازن بين المشاعر الإيجابية والسلبية في الخبرات السابقة، ويتألف هذا المقياس من 40 عبارة تمثل تقريرا ذاتيا على غرار مقياس الاتزان الانفعالي الذي أعده برادبورن، إلا أنه لم يكتف بالإختيار بين << نعم >> و << لا >> مثل مقياس برادبورن بل اضاف لها <<أحيانا>>، وقد قام بإختيار العبارات التي يتضمنها هذا المقياس من قائمة مبدئية للصفات والعبارات ضمت 435 صفة وعبارة، ويعتبر المقياس الحالي Affectometer 2 صورة مختصرة للمقياس الأصلي المسمى Affectometer 1 والذي يتألف من 96 عبارة تدور حول عشرة مكونات، وقد قام معد هذا المقياس بإختيار عبارتين (إحدهما موجبة والأخرى سالبة) وصفتين (واحدة موجبة والأخرى سالبة) من كل مكون، وقام الباحثان الحاليان بتحويل الصفات المتضمنة إلى عبارات ليصبح بذلك عدد عبارات المقياس 40 عبارة، أثبتت نتائج التحليل العاملي التي أجراها أنها تتشعب على خمسة عوامل او ابعاد، ومن الجدير بالذكر أن نصف عبارات هذا المقياس إيجابية تمثل الخبرات الإيجابية في المشاعر السابقة للفرد، في حين يمثل النصف الآخر من هذه العبارات المشاعر السلبية حيث أنها عبارات سلبية. وعدد العبارات السلبية 20 عبارة. وقد إكتفى الباحث الحالي بثلاثة إختيارات فقط أمام كل عبارة هي (نعم . لا . أحيانا) و تحصل العبارات الإيجابية على الدرجات (2-1-صفر) على التوالي في حين تحصل العبارات السلبية على (صفر-1-2) .

## 2-2 المعاملات العلمية:

### الثبات:

تدل معاملات الثبات التي تم التوصل إليها على أن هذا المقياس يتمتع بمعدلات ثبات مناسبة يمكن الإعتداد بها حيث بلغ معامل الثبات عن طريق إعادة الإختبار على عينة (ن=54) وذلك بعد مضي أسبوعين من التطبيق الأول 0,872 وباستخدام معادلة KR-20 بلغ 0,776 وبطريقة ألفالكارونباخ بلغ 0,844 وبطريقة التجزئة النصفية بلغ 0,803 وهي جميعا نسب دالة عند 0,01 كما أوضحت نتائج الإتساق الداخلي أن قيم (ر) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين 0,34 - 0,87

### الصدق:

أظهرت نتائج الصدق التلازمي وجود إرتباط دال إحصائيا عند 0,01 بين درجات أفراد العينة (ن=54) في المقياس الحالي ودرجاتهم في مقياس الصحة النفسية الذي أعده عام (1992) حسن مصطفى عبد المعطي، وبينها وبين درجاتهم في مقياس بيك للإكتئاب بلغت نسبته (0,81)، (-0,83) على التوالي. وأوضحت نتائج المقارنة الطرفية المستخدمة لحساب قدرة المقياس على التمييز بعد بعد ترتيب درجات أفراد العينة تنازليا ثم تقسيمها إلى مستويين يمثل الأول منهما نسبة 50% الأعلى (ن=27، م=59,13، ع=7,08) ويمثل المستوى الآخر نسبة الـ 50% الأدنى (ن=27، م=33,41، ع=5,82) وأوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين المستويين عند 0,01 حيث بلغت قيمة ت (14,29). كما أوضحت نتائج التحليل العاملي وجود خمسة عوامل تتشعب عليها عبارات هذا المقياس على

النحو الموضح بالجدول التالي علما بأن قيمة (ر) بين درجة كل عبارة والعبارات الأخرى قد تراوحت بين 0,21 - 0,92. وتمت تسمية تلك العوامل كالتالي:

## 2-3 عبارات المقياس:

صيغت عبارات مقياس الصحة النفسية بشكل إيجابي، و منها بشكل سلبي، والجدول الآتي يوضح هذا:

### الجدول رقم 02: يوضح عبارات مقياس أبعاد الصحة النفسية العامة

الأبعاد	نوع العبارة	أرقامها	عددتها	العدد الكلي
الثقة بالنفس	إيجابية	2,5,22,26,27	05	09
	سلبية	8,15,19,36	04	
التفاؤل	إيجابية	1,17,18,20	04	08
	سلبية	4,9,28,30	04	
العلاقة بالآخرين	إيجابية	3,10,14,21,29	05	09
	سلبية	24,33,37,39	04	
الفاعلية والوضوح	إيجابية	12,34,35,40	04	08
	سلبية	7,16,25,32	04	
البشاشة	إيجابية	6,31	02	06
	سلبية	11,13,23,38	04	



## 4-2 الخصائص السيكومترية للمقياس

### - ثبات المقياس:

تم الاعتماد على:

-طريقة التجزئة النصفية.

### التجزئة النصفية:

اعتمد الباحثان على طريقة التجزئة النصفية بين نصفي القائمة (النصف الأول من الاختبار والثاني منه)، حيث بلغت قيمة " ر " المحسوبة تتراوح ما بين 0,34-0,87 وبعد التصحيح بمعادلة " سبريرمان براون"، للحصول على معامل الثبات للمقياس ككل، بلغت قيمة " ر " المحسوبة (0,88)، مما يدل على أن الارتباط موجب ومقبول، لإثبات هذه النتيجة إحصائياً نستخدم قانون الدلالة الاحصائية لمعامل الارتباط بحيث كانت النتيجة "ت" المحسوبة(7,77) مع " ت " الجدولية في مستوى الدلالة (0,05) ومن هذا نجد أن: ("ت" المحسوبة = 7,77) أكبر من ("ت" الجدولية = 2,101) وهذا يستلزم أن معامل الثبات له دلالة إحصائية، وبالتالي يمكن القول بأن مقياس الصحة النفسية ثابت ثباتاً مقبولاً، ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة الأساسية.

### - الصدق:

اعتمد الباحثان في حساب صدق مقياس الصحة النفسية على:

-صدق المحتوى أو المضمون.

-الصدق الذاتي.

### أ- صدق المحتوى:

اعتمد الباحثان للتأكد من صدق محتوى المقياس على طريقة حصر وتحليل الدراسات السابقة.

حيث ثبت من خلال الدراسات المشابهة التي استخدمت المقياس سواء في البيئة الأجنبية أو العربية إلى توفر المعايير العلمية لهذه الأداة، وبالتالي اطمئن الباحث إلى صدق مضمونها .

### د -الصدق الذاتي:

الصدق الذاتي = جذر معامل الثبات، وبعد التطبيق حصلنا على النتيجة الآتية:

الصدق الذاتي=0,93

تدل هذه النتيجة أن مقياس الصحة النفسية يتميز بصدق ذاتي مقبول، ويمكن اعتماده في الدراسة الأساسية.

الفصل الخامس  
عرض و تحليل ومناقشة  
نتائج البحث

تمهيد :

في هذا الفصل سنقوم بالمعالجة الاحصائية الوصفية للمعطيات ، وكل النتائج والتحليل الخاصة بموضوع بحثنا ، وذلك بعرض النتائج المتحصل عليها من نتائج تفرغ استمارة كبار السن وبعد ذلك قمنا بتحليل والمناقشة لكل محور ، ثم مناقشة فرضياتنا أي صحتها والاستعانة بالدراسات السابقة والجانب النظري لتفسيرها اكثر وفي الاخير نتوصل الى الاستنتاجات العامة ونخرج بخاتمة البحث مع جملة من الاقتراحات والفرضيات المستقبلية.

## 1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول (1) يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية والمتوسطات النظرية لابعاد الصحة النفسية لأفراد العينة

الابعاد	الدرجة الكلية	الوسط الحسابي	الوسط النظري	قيمة ت المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
الثقة بالنفس	18	14,08	9	8,938	0,000	(***)
التقاول	16	10,12	8	3,496	0,002	(**)
العلاقة بالآخرين	18	13,08	9	6,564	0,000	(***)
الفاعلية والوضوح	16	12,32	8	10,209	0,000	(***)
البشاشة	12	8,8	6	6,532	0,000	(***)

دالة (\*\*\*) : دالة عند مستوى 0,001

نلاحظ من الجدول وجود فروق دالة احصائيا ما بين المتوسطات الحسابية والنظرية في جميع الابعاد في مستوى الدلالة ( $p \leq 0.001$ )

ومنه نستخلص ما يلي:

- وجود مستوى مرتفع في كل ابعاد الصحة النفسية ( الثقة بالنفس , التقاول , العلاقة بالآخرين , الفاعلية والوضوح , البشاشة ) للافراد المسنين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي لان الوسط الحسابي اكبر من الوسط النظري والفرق بينهما دال احصائيا، ومنه نستنتج ان النشاط الرياضي الترويحي اثر ايجابا في الرفع من مستوى الصحة النفسية للمسنين.

## الاستنتاجات

من خلال النتائج التي تم التوصل اليها خلال الدراسة امكن التوصل الى الاستنتاجات التالية:

- النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور إيجابي في الرفع من مستوى الصحة النفسية لدى كبار السن .
- النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور إيجابي في الرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى كبار السن .
- النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور إيجابي في الرفع من مستوى التفاؤل لدى كبار السن .
- النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور إيجابي في الرفع من مستوى العلاقة بالأخرين لدى كبار السن .
- النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور إيجابي في الرفع من مستوى الفاعلية و الوضوح لدى كبار السن .
- النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور إيجابي في الرفع من مستوى البشاشة لدى كبار السن .

## 2-مناقشة فرضيات البحث

- بعد ان استخلص الباحثان الاستنتاجات من خلال تحليل ومناقشة النتائج تم مقارنتها بفرضيات البحث كانت كالتالي.

- الفرضية الاولى:

والتي افترض الطالبان الباحثان ان مستوى ابعاد الصحة النفسية ارتفع عند المسنين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي.

بينت نتائج الجدول (2) ارتفاعا في ابعاد الصحة النفسية عند المسنين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي دون استثناء لان الوسط الحسابي اكبر من الوسط النظري في كل الابعاد والفرق بينهما دال احصائيا

وهذه النتائج تدل على تحقق الفرضية الاولى التي تنص على ان مستوى ابعاد الصحة النفسية مرتفع عند المسنين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي.

كما تبين ما يلي:

- وجود مستوى مرتفع في بعد الثقة بالنفس.

تبين هذه النتائج ان النشاط البدني الرياضي الترويحي يزيد من التركيز الذهني والانخراط مع المجتمع المحيط فيه وعدم الانسحاب من الحياة والانطواء والعيش بعزلة وذلك لان الرياضة تعطي لهم الثقة بالنفس التي تكتسب عند اداء التمارين الرياضية .

كما ان الانشطة البدنية الترويحية تساعد على المحافظة على قوام ورشاقة الجسم لاطول فترة ممكنة وبالتالي تتحسن الحالة النفسية .

ووجد باحثون من جامعة اسيكس البريطانية ان ممارسة نشاط بدني في بيئة خضراء كالمشي او ركوب الدرجات لوقت قليل يمكن ان يعزز الحالة المزاجية والثقة بالنفس . كما تبين الباحثة هيدز هاوسنبلاس من جامعة فلوريدا بعد الاطلاع على نتائج 57 دراسة تتعلق بالنشاط والرياضة ان مجرد القيام باي تمرين وليس بالضرورة الانخراط في تمارين اللياقة

يمكن أن يقنع الإنسان وخاصة المرأة بان شكلها الخارجي جيد وفي احسن حالاته وفي الدراسة التي نشرها موقع لايف ساينس قالت هاوسنبلاس ان التأثير النفسي الناتج عن الحركة والنشاط يتخطى الفوائد التي يمكن الحصول عليها من وراء التمارين البدنية . وكشفت دراسة سويدية ان تكثيف التربية البدنية لدى الطلاب يساعد في كسب ثقة اكبر تمكنهم من تحسين نتائجهم الدراسية .

ان النشاط البدني الترويحي لكبار السن تمكن في زيادة ثقتهم في انفسهم حيث تزيد الرياضة عامة من الثقة بالنفس ويمكن ان تستخدم الرياضة كوسيلة لقتل وقت الفراغ حيث تساعد على كسر الروتين الملل والشعور بالنشاط والقوة يساعد بشكل طبيعي على الشعور بالثقة بالنفس.

### كما تبين وجود مستوى مرتفع في بعد الفعالية والوضوح .

فقدرة الفرد المسن على الاستمرار في الممارسة المنتظمة لمختلف الانشطة البدنية الرياضية من خلال الصبر وتنمية قوة الارادة والتفوق على الذات يزيد من فاعليته لممارسة النشاط الرياضي . كما ان معرفة الشخص المسن لقدراته وطموحاته من خلال تنمية الرغبة واستثمار دافعيته نحو ممارسة النشاط الرياضي تجعله يحدد اهدافا واضحة تمكنه من اشباع الدافع الطي يسعى للوصول اليه .

### كما تبين وجود مستوى مرتفع في بعد البشاشة

تفسر هذه النتائج ان ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تساعد المسن على ايجاد حالة التوازن النفسي والهدوء العصبي والتغلب على الاضطرابات لان النشاط الترويحي بمثابة الالة المفرغة للضغوط التي تملأ النفس الانسانية مما يجعله يتكيف مع مجتمعه راضيا عن نفسه وها ما يساهم في جلب السرور والمرح والسعادة في نفوس الممارسين لهذه النشاطات الامر الذي يساعد على ظهور البشاشة لدى المسن ويظهر ذلك من خلال



تصرفاتهم وتعاملاتهم مع الغير سواء في مكان الرياضة او مع اسرهم وحتى مع افراد المجتمع

### كما تبين وجود مستوى مرتفع في بعد العلاقة مع الآخرين

تعود هذه النتائج لكون ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يشجع على تنمية العلاقات الاجتماعية بين الافراد. والتغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية كم يساعد على تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الافراد.

ويرى الخولي أمين أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تنمي القيم الاجتماعية المقبولة ، حيث ينمو الفرد من خلال قيم الجماعة ، وعبر تفاعل اجتماعي ثري ، حيث يستخدم قدراته لصالح فريقه ، فيعتاد على التعاون ويتعلم التفاهم والإيثار ، ويدرك الفرد من خلال هذا التفاعل معاني التماسك والمشاركة والانتماء ، كما يوفر النشاط فرصا لنمو العلاقات الاجتماعية من خلال ربط الصداقات والألفة الاجتماعية ، فيكتسب من خلالها مساندة النظم السائدة في المجتمع من خلال القوانين البسيطة التي تفرضها هذه الحياة الرياضية ، ( أمين الخولي، 2001 ، ص.172)

كما أن فرص الالتقاء بالزملاء ، لا سيما من نفس الخصائص ، تزيد من راحة الأفراد نتيجة لهذا الاتصال، فيشعرون بالحب والود اتجاه بعضهم البعض ، فنتسع دائرة علاقاتهم الاجتماعية ، وينعكس ذلك على اندماجهم المباشر خلال علاقاتهم الجديدة.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة سلطان عبد الصمد اسماعيل 2005 والتي خلصت نتائجها الى انه من خلال ممارسة البرامج الترويحية عند كبار السن يمكن التخلص من توتر الحياة اليومية والتخلص من الشعور بالعزلة الاجتماعية

كما تتفق مع دراسة وليد امين عباس بهجت 2006 وكانت نتائجها ان تنفيذ البرنامج

الترويحي يؤدي الى زيادة القدرة على الاندماج في الجماعة ، حدوث تغير في الحالة النفسية والاجتماعية ، التعاون مع الاخرين والبعد عن العزلة.

وتتفق نوعا ما مع دراسة (cecile lallont) والتي خلصت نتائجها الى ان البرنامج له اثار ايجابية على تحسين الصحة النفسية لدى المسنين من خلال التعبير الجسدي والتواصل الجماعي عن طريق التعبير اللفظي.

### كما تبين وجود مستوى مرتفع في بعد التفاؤل

تفسر هذه النتائج ان الكفاءات التي يستفيد منها الفرد المسن نتيجة استثمار اوقات الفراغ في ممارسة الرياضة لان المشاركة الايجابية تؤدي الى تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد مما يبعث روح التفاؤل لدى الممارسين الامر الذي يجعلهم يتغلبون على اكبر مشكلة تواجههم في الحياة وهي احساسهم انهم اناس غير مرغوب فيهم ولا فائدة منهم.

ومن قراءة جملة النتائج نستنتج أهمية الممارسة الرياضية الترويحية في الرفع من مستويات الصحة النفسية لكبار السن.

## - الاقتراحات

- ضرورة الاهتمام بالانشطة الرياضية الترويحية لكبار السن
- نشر الوعي المعرفي عن طريق وسائل الاعلام والجهات الرياضية المختصة لتعريف كبار السن باهمية ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية.
- ضرورة توفير مراكز رياضية لخدمة المسن .
- تكوين ايادي واطارات مؤهلة في مجال الترويح الرياضي بالنسبة لكبار السن.
- اثراء المكتبات بالبحوث حول الممارسة الرياضية الترويحية

## خاتمة:

ان التربية الرياضية تعتبر مظهر من مظاهر التربية تعمل على تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي الذي يستخدم البدن بهدف خلق مواطن صالح يتمتع بالنمو الشامل المتزن في النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية تحت اشراف قيادة واعية.

فئة كبار السنين من الشرائح المهمة التي قدمت الكثير للمجتمع الجزائري حيث افنت عمرها في خدمته ونظرا لما تعانيه من مشاكل في قلة الحركة وما يترتب عليها من اضرار بدنية واجتماعية ونفسية الناجمة عن الفائض في وقت الفراغ فتوجب علينا في مجال تخصصنا ايجاد او تبني استراتيجيات تتضمن حلول مستعجلة في الرفع من الحالة النفسية كالتوافق النفسي ورضا عن الحياة حيث تمثل هذا العمل في اقتراح مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية فردية وجماعية مفادها الوصول بالفرد الممارس إلى مستوى مقبول من الجوانب النفسية وعليه اسفرت تجربة بحثنا هذا إلى وجود فاعلية للأنشطة الرياضية الترويحية على عناصر العينة الممارسة في جميع ابعاد الصحة النفسية

والتي كانت بمثابة العلاج الشافي لأعباء المتراكمة على هذه الفئة وهذا ما ذهبت اليه الكثير من الجمعيات والمنظمات الدولية سعيا منها لإيجاد الرعاية الشاملة والتكفل الأمثل بكبار السن في جميع المجالات .

و اعتمادا على الدراسات السابقة و الدراسة النظرية الحالية ، و استنادا إلى تحليل النتائج توصل الطالبان الباحثان إلى أن الأنشطة الترويحية الرياضية أظهرت فاعلية على تطوير مستويات الصحة النفسية لدى كبار السن وكذا تحسن مستوى الرضا لديهم ، هذا وخلصت الدراسة إلى مجموعة من الاقتراحات و التوصيات أهمها ضرورة استخدام الأنشطة الترويحية الرياضية لتحسين الصحة النفسية وتأطير اليد المؤهلة للإشراف عليها، فضلا عن الساحات والفضاءات الخاصة بالممارسة الترويحية الرياضية.

# مصادر ومراجع

## المراجع العربية

- 1- أحمد فاضل أوقات الفراغ و الترويح . دار المعارف القاهرة .ط1. (2007).
- 2- أكرم خطايبيبة اليازوري . أسس وبرامج التربية الرياضية . دار الفكر العربي .الأردن . 2011 .
- 3- أديب الخالدي: المرجع في الصحة النفسية،الدار العربية للنشر والتوزيع،جامعة المستنصرية،العراق،(2002)،
- 4- الخولي، أمين أنور، الرياضة والمجتمع،عدد216،سلسلة عالم المعرفة،الكويت، (1996).
- 5- أكرم محمد صبحي محمود مروان عبد المجيد إبراهيم.الرعاية الشاملة للمسنين.دار الدجلة.الأردن . (2014).
- 6- أمين انور الخولي-اسامة كمال راتب:التربية الحركية للطفل،دار الفكر العربي،القاهرة ط2 . (1992)
- 7- بشرى اسماعيل: ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية،ط1،مكتبة الانجلو مصرية،القاهرة،(2004) ،
- 8- حزام محمد رضا القزوني:التربية الترويحية،دار العربية للطباعة،بغداد،(1978).
- 9-حنان عبد الحميد العناتي:الصحة النفسية،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،ط1،القاهرة،(2000).
- 10-رمضان محمد القذافي:الصحة النفسية والتوافق،ط3،المكتب الجامعي الحديث،القاهرة،(1998) .
- 11-زينب عبد الرزاق،د-محمد عبد المنعم:الصحة النفسية،جامعة الملك فيصل، الرياض(2007) .

- 12- سامر جميل رضوان: الصحة النفسية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط1، عمان، (2002).
- 13- سلطان عبد الصمد إسماعيل، تصميم برامج الترويح لكبار السن". (2005) .
- 14- سلوي عبدالهادي شكيب المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية . القاهرة . (1993)
- 15- عبد الحميد محمد شاذلي، ، التوافق النفسي للمسنين . المكتبة الجامعية . الاسكندرية . (2001) .
- 16- عبد الحميد محمد الشاذلي: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الاسكندرية، (2005).
- 17- عبد الرحمان العسوي: الامراض النفسية وعلاجها، دارالمعرفة الجامعية، القاهرة، (2002).
- 18- عبد السلام عبد الغفار: مقدمة في الصحة النفسية، دار الفكر، ط1، عمان، (2007).
- 19- عصام الحسنات . علم الصحة الرياضية . دار النشر للتوزيع . عمان . (2009) .
- 20- كامل محمد عويضة: الصحة في منظور علم النفس، دار الكتاب العلمية . بيروت (1966).
- 21- كمال عبد الحميد اسماعيل وصبحي حسانين رياضة الوقت الحر لكبار السن القاهرة . ط1 . دار الفكر العربي ، (2009).
- 22- كمال درويش، أمين الخولي . أصول الترويح وأوقات الفراغ . دار الفكر العربي . القاهرة . ط1 . (1990) .
- 23- لطفي بركات احمد: الرعاية التربوية للمعاقين عقليا، دار المريخ للنشر، الطبعة 1، الرياض، (1984).

- 24- محمد خطاب . النشاط الترويحي و برامجه . ملتزم للطبع و النشر . مكتبة القاهرة الحديثة (1990) .
- 25- محمد الحمامي و عايدة عبد العزيز مصطفى . الترويح بين النظرية والتطبيق . مركز الكتاب والنشر . القاهرة . ط 2 . (1998).
- 26- محمد عبد العزيز سلامة و متولي البطراوي . مقدمة في الترويح و أوقات الفراغ . ماهي للنشر والتوزيع .مصر . (2013) .
- 27- محمد نجيب توفيق:الخدمات العمالية بين التطبيق والتشريع، مكتبة القاهرة الحديثة، الطبعة 1،(1967) .
- 28- محمد محمد غانم ، المدخل الى الصحة النفسية وكبار السن : المكتب الجامعي الحديث .الإسكندرية . (2003) .
- 29- محمد عودة،امال ابراهيم:الصحة النفسية في ضوء علم النفس،دار القلم،الكويت،(2002).
- 30- مصطفى حجازي:الصحة النفسية 'منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة'،المركز العربي الثقافي،ط1،الدار البيضاء المغرب،(2000).
- 31- مصطفى خليل الشرقاوي:علم الصحة النفسية،دتر النهضة العربية،بيروت،(2004).
- 32- وليد أمين عباس بهجت، بعنوان تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على الحالة النفسية والاجتماعية لعينة من كبار السن (2006).
- المراجع الأجنبية :
- 33 – A.domart ET AL :nouveaux larousse medical ,libraire larousse ,paris,(1986),



الملاحق

## مقياس الصحة النفسية

هذا المقياس هو أداة علمية في إطار التكوين الجامعي .لذا نرجو منك أخي المساعدة في هذا البحث .

احرص على الإجابة على كل الأسئلة مع العلم انه لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة لذا نرجو منك الصدق والموضوعية .وتأكد أن معلوماتك ستكون لغرض البحث فقط

وشكرا على المساعدة والتفهم.

الرقم	العبارات	نعم	أحيانا	لا
1	تسير حياتي على النحو الذي كنت أتمناه.			
2	أستطيع أن أتعامل بمهارة مع أي مشكلة تصادفني أو تعرض أمامي.			
3	أرى أن الآخرين يحبونني ويثقون بي.			
4	أشعر وكأن أفضل سنوات حياتي قد إنقضت.			
5	أقيم نفسي وأقدرها حق قدرها.			
6	أبتسم وأضحك كثيرا.			
7	لا أكرث أو أبالي بعمل أي شيء مهما كانت قيمته ومهما فكرت فيه.			
8	يتملكني إحساس قوي بالفشل والإخفاق.			
9	أتمنى لو إستطعت أن أغير جانبا ما من حياتي.			
10	أشعر أنني قريب جدا ممن حولي.			
11	أظل مشدودا ومتوترا في المواقف المختلفة.			

			12	أوزع طاقتي ومجهودي على المواقف التي أفكر بها.
			13	يضيق صدري بسرعة حتى وإن لم يكن هناك ما يستدعي ذلك.
			14	. أرى أن الآخرين يفهمونني جيدا.
			15	أشعر بأنني عاجز ولا حيلة لي.
			16	تسير أفكاري في حلقة مفرغة لا جدوى منها.
			17	يبدو مستقبلي باهرا.
			18	أشعر بالرضا والراحة لما حققته في حياتي.
			19	لدي إحساس بأنني ضئيل القدر وليست هناك فائدة أو جدوى مني.
			20	يغمرني إحساس بالتفاؤل.
			21	أحب الآخرين وأحنو عليهم.
			22	أعتقد أنه باستطاعتي أن أفعل ما أريد.
			23	أشعر بالملل والإكتئاب.
			24	أفضل العمل الفردي على العمل الجماعي.
			25	أرى أن فكري مشوش ومضطرب.
			26	يشعر الآخرون بأهميتي بالنسبة لهم.
			27	أنا واثق من نفسي ومن قدراتي.
			28	أشعر بالسخط والإستياء من كل ما حولي.
			29	أتميز برفع الكلفة مع الآخرين وأتعامل معهم بكل بساطة ووضوح.
			30	يتملكني شعور باليأس.
			31	أميل بطبعي إلى البشاشة والمرح والسرور.
			32	تسير حياتي وفق روتين معين لا يختلف لأي سبب.
			33	أنا منطوي على نفسي.
			34	يتسم تفكيري بالوضوح والإبداع.

			35 إذا ما قررت القيام بعمل ما فإنني أبدي قدرا كبيرا من الحماس له.
			36 يبدو أن هناك شيئا ما خاطئ في شخصيتي.
			37 فقدت إهتمامي بالآخرين ولم تعد تشغلي أمورهم.
			38 لم يعد هناك ما يمثل الكثير من البهجة بالنسبة لي.
			39 يبدو أن الآخرين يفضلون الإبتعاد عني.
			40 أبتسم بصفاء الذهن وحدة الإدراك.