

مجلة أصيل للدراسات النفسية و التربوية و الاجتماعية

Journal Acil of Psychological, Educational and Social Studies

Issn: 2830-8891

المجلة دورية دولية تصدر عن مخبر البحث و الدراسات في قضايا الانسان و المجتمع
بالمركز الجامعي الشريف بوشوشة افلو

دور النشاط الرياضي الترويحي لتنمية الصحة النفسية للمسنين

**The role of recreational sports activity in the development of the mental
health of the elderly**

خلفاوي فاطمة الزهراء* ، ذرذاري موسى²

¹ المركز الجامعي الشريف بوشوشة ، (الجزائر)، khalfaoui.fatimazr@gmail.com ،

² المركز الجامعي الشريف بوشوشة ، (الجزائر)، m.derderi@cu-aflou.edu.dz

تاريخ النشر: 26 /12/ 2023

تاريخ القبول: 2023/10/12

تاريخ ارسال المقال: 2023/09/11

***المؤلف المرسل**

الملخص:

هدفت الدراسة الآنية التعريف بأهمية النشاط الرياضي الترويحي للمسنين وأهميتها كبير في التأثير على الصحة النفسية لأنها احد أهم المكونات الياقة الصحية لتحقيق التوافق النفسي و الشعور بالرضي عن الحياة والتمتع بالصحة الجسدية رغم التقدم في العمر ، التعريف بفوائد النشاط الرياضي الترويحي لتخلص من القلق ، الاكتئاب ، وبعض الأمراض النفسية أو الاضطرابات السيكوسوماتية التي تمس المسن و كذا التخفيف من بعض الأمراض الجسدية .

والتحسيس بأهمية المسن وأنه لم يفقد تلك المكانة التي كان يتمتع بها في حياته السابقة تمتعه بجودة الحياة وصحة نفسية من منظور الزمن(ماضيه وحاضره ومستقبله) ، ونعرفه بأهمية الرياضة الترويحية وفوائدها على الصعيدين النفسي والجسدي لتقوية وتعديل المزاج ، تنشيط الذاكرة وتنظيم دقات القلب ولهذا نوصي المسنين عامة والمتقاعدين خاصة بممارسة النشاطات الرياضية الترويحية. القيام بدورات لترفيه و الترويح عن المسن.

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي الترويحي ؛ النشاط الرياضي ؛ الترويح ؛ الصحة النفسية ؛ المسن.

Abstract :

The current study aimed to introduce the importance of recreational sports activity for the elderly and its great importance in influencing mental health because it is one of the most important components of a healthy fit to achieve psychological compatibility and a feeling of satisfaction with life and enjoy physical health despite aging, define the benefits of recreational sports activity to get rid of anxiety, depression, and some Mental illnesses or psychosomatic disorders that affect the elderly, as well alleviation of some physical diseases And a sense of the importance of the elderly and that he did not lose the status he enjoyed in his previous life, his enjoyment of quality of life and mental health from the perspective of time (his past, present and future), and we know him about the importance of recreational sport and its benefits on the psychological and physical levels to strengthen and modify the mood and stimulate memory. And regulate heart rate That is why we recommend that elderly people in general and retirees especially practice sporting recreational activities Conducting courses for the elderly to be entertained and relaxed.

Keywords : recreational sporting activity ;Sports activity; Mental health; the elderly; recreation

1- مقدمة / إشكالية:

أصبحت دراسات علم النفس اليوم تهتم و تقوم بدراسات على الكبار والصغار على حد سواء ، إذ أصبحت فترة الشيخوخة أو كبار السن (المسنون) مرحلة مهمة من مراحل الحياة الصحية للإنسان . إذ يزداد عدد الشيخوخ المسنين فوق سن الستين بزيادة الحضارة و الرعاية الصحية العامة وقائيا و علاجيا و قد زاد متوسط العمر للإنسان كثيرا عبر العصور فبعد أن كان حوالي 20 سنة في العصر الحجري أصبح الآن حوالي 70 سنة ويتأمل العلماء في أن يصبح حوالي 100 سنة في المستقبل القريب (زهران، 2005، ص 462) فباختلاف مفهوم الكبر و التقدم في العمر عند العديد من الدارسين و مع تزايد عدد الكبار يتوجب على الأخصائيين في هذا المجال الاهتمام بهذه الفئة حيث يعكفون بالعمل مع فئة المسن فمن المهم أن ندرك انه كلما تقدم الفرد في السن فإنهم يميلون إلى أن يكونوا أكثر فاعلية في تنظيم انفعالاتهم وان يضلوا محافظين على قوتهم الجسدية و النفسية لهذا واجب على المختصين إرشادهم في ملئ وقت فراغهم و يكون ذو وجهين عن طريق النشاط الرياضي لسد تلك الحاجات الجسدية الصحة البدنية الجيدة ، و سد الحاجات النفسية بالترويح عن نفسه عن طريق النشاط الرياضي الترويحي و بهذا نعتبر ان النشاط الرياضي سلاح ذو حدين على الفرد المسن للانتفاع به من الجهتين .

ويؤكد محمد الحمامي (2004) أن الترويح الرياضي أصبح ظاهرة هامة تدافع عن الفرد من متغيرات المجتمع مثل نقص الحركة و البدانة و زيادة الوزن و زيادة وقت الفراغ كذا و كذا، وكذلك وقاية من أمراض العصر كأمراض القلب و الأمراض النفسية الناتجة عن تلك المتغيرات فممارسة التدريب الرياضي يدي الي حدوث تغيرات الفسيولوجية تشمل كافة أجهزة الجسم الداخلية فإن هذا التكيف الفسيولوجي يتم عن طريق النشاط الرياضي الترويحي .

ولهذا النشاط الرياضي الترويحي يعتبر من العوامل الهامة للصحة النفسية . و علاقته ب(النشاط الرياضي الترويحي (علاقة وثيقة بعلم النفس لدرجة انه يعتبر حالة نفسية تصاحب الفرد أثناء ممارسته للنشاط الممتع وفي الوقت الحالي أصبح الترويح مجالا هاما ليس فقط في الوقاية من الأمراض النفسية بل أيضا في علاجها و أصبح الأطباء يعتقدون في الأنشطة الترويحية المتعددة على نشاط واسع في المصحات العقلية و النفسية (رايح، 2008، ص 39) . ومع هذا اذ كان النشاط الرياضي ترويحي فعال في التأثير على حياة الفرد يتبادر إلى ذهن الباحثة التساؤل التالي ما هو دور النشاط الرياضي الترويحي لتنمية الصحة النفسية لدى المسن ؟

التعريف بمفاهيم الدراسة:

1) النشاط الرياضي :يمثل المظاهر المختلفة الأشكال والمتعددة من النشاط الرياضي في المؤسسات التربوية و التعليم وهو جزء من التربية وله ثلاث أشكالحيث يزود الفرد بخبرات واسعة ومهارات كثيرة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على أن يشكل حياته وتعيه على مسايرة العصر في تطوره ونموه (تقي الدين، 2016، ص 401)

- (2) **الترويح**: هو نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع ويمارس في أوقات الفراغ و يسهم في بناء الفرد وتنميته كما يمكن أن تحدد النشاط الترويحي في اتجاهين : الاتجاه الأول يعرف الترويح على انه مزاوله نشاط اختياري في وقت الفراغ يستهدف التحرر من الأعباء و يحقق الانتعاش و التجديد . أما الاتجاه الثاني يعرفه على انه رد فعل عاطفي ونوع من العلاج الحيوي لتدعيم العلاقات الإنسانية و الوصول إلى التوازن النفسي دون انتظار لأي مكافأة مادية (الحاج، 2013، ص 32)
- (3) **النشاط الرياضي الترويحي** : هو مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضة التي تمارس في أوقات الفراغ و الخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضة التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي و التنظيمي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى انه يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة و المتضمن فلسفة الحياة وهي تابع للمتعة و اللذة و تحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها.(الخوري، 1996، ص 77).
- (4) **المسن**: كبر السن ليس مجرد عملية بيولوجية بحتة تظهر آثارها في المتغيرات الفيزيائية الفيزيولوجية التي تطرأ على الفرد حين يصل لذلك السن المتقدم ، فالشيخوخة ظاهرة اجتماعية تتمثل في موقف المجتمع مع الفرد حين يصل المسن معين يحددها المجتمع مع الفرد حين يصل معين يحددها المجتمع بصورة تعسفية كما يفرض عليها قيودا مثل الحكم عليهم بالتقاعد من و وظائفهم مما يترتب عليه عدم ممارسة لكثير من أوجه النشاط اليومي كما تتمثل في توقع المجتمع منهم أن يتبعوا أنماطا سلوكية معينة يحددها المجتمع مما يؤدي لاثار نفسية عميقة تنجم عن الشعور بالوحدة و الإحساس بعدم الجدوى من العطاء غي المجتمع مما قد يصل لإحساسهم بعدم رغبة المجتمع فيهم نظرا لضعف قدراتهم البدنية للعطاء للمجتمع (عبد اللطيف، 1993، ص 55)
- (5) **الصحة النفسية**: عرفه **ميغاريوس** : بأنه درجة نجاح الفرد بتوافقه الداخلي بين دوافعه ونواذعه المختلفة وتوافقه الخارجي مع علاقته بالبيئة المحيطة (2001، ص 8)
- اولا: لنشاط الرياضي الترويحي :**
- قام الكثير من الباحثين بدراسات واسعة المجال على مصطلح الترويح في كل وقت ومكان و بكل لغات العالم ولكن في معظم الأحيان لا يقصد بها مفهوم واحد فهناك العديد من المفاهيم و التعاريف التي تفسر معنى ومفهوم الترويح
- 1-1-تعريف الترويح:** إن كلمة الترويح بلفظها العربي لم تستخدم إلا قليلا في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها ألفاظا أخرى مثل :الفراغ. اللهو اللعب وهي في اللغة العربية مشتقة من فعلٌ راح. ومعناها السرور والفرح : (r-m de casabinca ، 1968
- ومصطلح الترويح (Recoreation) تعني إعادة (Re) الخلق (creation)و يفهم أيضا من مصطلح الترويح على انه التجديد أو الانتعاش .

و يشير دي جرازيا إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل و يوفر له سبل استعادة حيويته .

بينما يرى كرواس ان الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ و التي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور و المتعة لذاته و اكتساب العديد من القيم الشخصية و الاجتماعية (الحمامي ، 2004، ص 29)

في حين أن احمد محمد فاضل عرف الترويح بشكل عام هو عبارة عن مساعدة الأفراد للحصول على خبرات ايجابية تساعدهم على تحديد الروح واستعادة (Leisure Experiences) إثناء وقت الفراغ الطاقة البشرية ولذا من الممكن أن نعرف الترويح على انه يشمل جميع أوجه الأنشطة البناءة و المقبولة اجتماعيا والتي تؤدي أثناء وقت الفراغ ويتم اختبارها والاشتراك بها لدوافع ما وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض اكتساب العديد من (Intrinsic Motivaition) داخلية القيم الشخصية و تحقيق الرضا و السور و المتعة من المشاركة ذاتها و ليس لدوافع ك الكسب المادي او المعنوي (Extrinsic Motivatio) خارجية (عبد العزيز ، 2013، ص 12-13)

يرى الباحثان من خلال ما سبق ذكره الترويح يدل عن معنيين احدهم معنوي أي إحداث البهجة والسرور في نفسية الفرد بتحديد الطاقة حيوية للفرد في حالتنا هذه نجد أن الفرد المسن وجب عليه تجيد طاقاته النفسية لما وصل له من التعب والإرهاق خلال مسيرته الحياتية و الثاني مادي ارتفاع نسبة الأدرينالين في الجسم لتجديد الطاقة الجسدية التي تحت كامل الجسم على العمل .وما نستخلصه من التعريف ما يلي:

الترويح هو نشاط يقوم به الفرد ليحدث تغيير جذري في حياته النفسية وجعلها إيجابية لتخطي كل الأزمات

1-2-أهداف الترويح :توضح (خطاب ،1990)أن أهم أهداف الترويح في وقت الفراغ تتمثل فيما يلي :

1- اكتساب و تنمية الصحة البدنية :يلعب الترويح و خاصة الترويح الرياضي دورا هاما في تنمية أعضاء الجسم وقيامها بوظائفها على أكمل وجه ,ويعمل ذلك على اكتساب الفرد القدرات والمهارات الحركية كما يكسبه اللياقة البدنية و الوظيفية .

2- اكتساب و تنمية الصحة النفسية و العقلية:أن الأنشطة الترويحية على اختلاف ألوانها تسهم بدرجة ملحوظة في تفرغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات القلق والتوتر النفسي وتمنح الفرد السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد قوة الفرد على التكيف مع حياته ومع المجتمع

3- اكتساب السمات الخلقية والاجتماعية :مما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تسهم في اكتساب الفرد السمات الخلقية والاجتماعية وتنميتها مثل تقوية العلاقات بين الأفراد وبين الفرد والجماعة احترام الغير ،المودة ،الصداقة ،الأخوة ،الثقة بالآخرين ،الولاء للمجتمع ،إنكار الذات ،التعاون ، حب العمل ،أداء الواجب والتطوع للخدمات الاجتماعية

4- اكتساب خبرات معرفية :تسهم الأنشطة الترويحية في اكتساب الفرد معارف و معلومات في مختلف المجالات فالأنشطة الترويحية تمنح الفرد معارف و معلومات و مهارات و قدرات جماعية و أنشطة متعددة (ص ص 34 33)

1-3- أهمية الترويح: تكمن أهمية الترويح: كما وصفها الحمامي وعبد العزيز (1998) أن الترويح يعتبر مظهرا من مظاهر النشاط الإنساني وله دور هام في تحقيق التوازن بين العمل و الراحة من عنائه و يسهم الترويح في الحياة العصرية طبقا لما ورد في الجمعية الأمريكية للصحة والتربية ولترويح في النقاط التالية:

- (1) تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير عن الذات.
- (2) التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.
- (3) تطوير الصحة البدنية و الانفعالية و العقلية للفرد .
- (4) توفر الحياة الشخصية والعائلية مستقرة
- (5) تنمية ودعم الديمقراطية.

(الحاج، 2013، ص ص 36 37)

مستويات الحاجات الإنسانية (5 مستويات)	مستويات المشاركة في نشاط الترويح (6 مستويات)
1) حاجات فسيولوجية	1) المشاركة الابتكارية
2) حاجات الأمان	2) المشاركة الايجابية
3) حاجات الاجتماعية	3) المشاركة الوجدانية
4) حاجات تقدير الذات	4) المشاركة السلبية
5) حاجات تحقيق الذات	5) المشاركة التي تلحق الأذى أو الضرر للفرد
	6) المشاركة التي تلحق الأذى أو الضرر للفرد

1-4- أنواع الترويح:

لقد تعددت الأنشطة الترويحية وتنوعت أشكالها فمنها الفكرية ومنها البدنية ومنها العاطفية أو الفردية والجماعية أو المفيدة والعبارة وذلك لأن النشاط الإنساني المبدع بتحديد باستمرار علي أي حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات، فقد قسم احد الباحثين: (رابح ، 2008، ص 16)

1- نشاط الترويح الفعال "loisir passi actif" ويدل علي النشاطات المبدعة كالرياضة والغناء والرسم الخ.....

2 - نشاط تروحي غير فعال "loisir passi" وهو نشاط غير عمل يقف صاحبه موقف المتفرج او المستمع. (p. 265، iain touraine ، 1969)

كما قسمه البعض الآخر إلى تراويح فردية وتراويح جماعية غالبا ما تقوم بها جماعة من الأفراد مجتمعين والذي يرغبون في قضاء جانب حياتهم في علاقات اجتماعية عديدة وتكوين صداقات مع آخرين في حين تعتبر التراويح الفردية وهي الأكثر انتشارا عن رغبة الفرد في العزلة عن الظروف العامة للمجتمع وإنجاز إبداعات شخصية معبرة عن الذات الإنسانية (edouard limbos، 1988، p153)

-أما robert فإنه يقسم الأنشطة الترويحية إلى ما يلي

- 3- **الأنشطة الإيجابية** هي تتمثل في الأنشطة التي تشترك فيها الفرد و يمارسها بضرورة إيجابية مثل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أو الرسم أو العزف على الآلات الموسيقية
- 4- **الأنشطة الاستقبلية** و يقصد بها استقبال الفرد الخارجي عن طريق الحواس كما هو الحال في القراءة او مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب

- 5- **الأنشطة السلبية** و يقصد بها الفرد يقوم بنشاط لا يتميز ببذل جهد مثل النوم و الاسترخاء
- 1-4- **النظريات المفسرة لترويح:** هناك عدة نظريات اجتماعية حاولت وصف و تفسير وفهم مصطلح الترويح وكل نظرية تناولت جانب من جوانب هذا المصطلح رغم صعوبة حصرها في عدة نقط كما وصفها (الصلوي، 2006، ص ص 14 15)

1) نظرية الاسترخاء و التخلص من المتاعب والتوترات

- 1) يساعد على التحرر من الضغوط (كالفولكلور الشعبي)
- 2) كما يسعى لتخلص من توترات العصر و متاعبه بالرياضة و الألعاب وما الى ذلك من ذلك من أنشطة
- 3) ومنه نلاحظ أنها تركز على التخلص من الضغوط وواقع الحياة و روتينها
- 2) **نظرية التعبير الذاتي:**

1. ترتبط بتكوين الإنسان وطبيعته و انفعالاته النفسية
2. أن أنماط الأفعال التي يسعى الإنسان لتحقيق الابتهاج تعتمد على قدراته وحالته الصحية ، كما يتأثر بكمية الطاقة المتوفرة لديه ، ونوع الرغبة
3. نمط من النشاط لتعبير عن ذاته وتحقيق الرغبات
- 3) **النظرية التعويضية:** ترى انه :

- 1- ليس مجرد التنفيس عن انفعال محبوس و لكنها تعويض للنقص في بعض نواحي السلوك.
- 2- قد يكون تحقيق الذات ممكنا عن طريق توفير وسائل الترويح المنظم.
- 3- وجود كم كبير من الغرائز الإنسانية التي قيدها النظم الاجتماعية السائد فلا يمكن إرضاء هذه. الرغبات والميول لذلك يقوم الفرد بممارسة الترويح لكي يشبع رغباته و ميوله بمعزل عن تلك النظم.
- 4) **النظرية التبادلية:** عندما نمارس وسيلة ترويحية معينة ويجد فيها تحقيقا لإشباع حاجاته أو تعود عليه بالرضي و الفائدة.

- 1-- كلما زاد العائد من النشاط الترويحي في الماضي زادت فرصة اختيار هذا النشاط من بين الأنشطة الأخرى المرغوبة في المستقبل.
- 2-- كلما زاد رضي الفرد عن العائد من النشاط الترويحي زادت مزاولته لهذا النشاط
- 3-- كلما زاد العائد المتوقع من النشاط معين زادت ممارسته لهذا النشاط والعكس إذا زاد الإنفاق على وسيلة او نوع من الأنواع الأنشطة الترويحية قلت الرغبة في ممارسة هذا النشاط الترويحي

التعليق العام حول جل النظريات المفسرة لترويح التي عرضت في كل منها وصفا يناسبها لظاهرة الترويح الرياضي التي عرضت في كل منها وصفا يناسبها لظاهرة الترويح الرياضي كما فسرت النظرية الأولى النشاط الترويحي نظرية الاسترخاء و التخلص من التعب والتوترات حيث نسقط هذه النظرية على المسن حيث انه أكثر فرد بحاجة إلى الاسترخاء لتعب السنين الماضية التي عمل فيها بجد جسديا ونفسيا من القلق والتوتر والضغط لهذا وجب عليه التخلص منها بالترويح عن نفسه بأي شكل أو نوع من أنواع النشاط الترويحي سواء كان نشاط مبتكر من طرف المسن أو تقليدي كالألعاب الفنتازيا ، الدومينو..... كما أنها تعتبر تعبير عن الذات كما فسرتة النظرية الثانية حيث يشبع حاجاته النفسية لتحقيق الابتهاج و الراحة الصحية والنفسية فمع المسن نلمسها في مزاوله العمل وممارسة نشاط ترويحي بعد التقاعد و العبادة و الترويح الذي يعتبر أكثر نشاط تعبير عن الذات

ثانيا) النشاط الرياضي الترويحي: هو تلك الألعاب او الرياضة التي تمارس في أوقات الفراغ و الخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضة التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي .فهيا تمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى انه يحتل المكانة هامة في حياة الشعوب الخاصة .

1-6- أغراض النشاط البدني الترويحي: إن احتياج الفرد لتروح يجعله يبحث يوما بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني و البهجة و السعادة حياة تتسم بالاتزان بين العمل و الترويح و لذلك فان فلسفة الترويح كأحد المظاهر الحياتية اليومية من تعبير طبيعي تلقائي لبعض اهتمامات واحتياجات الفرد تتغير بل تتعدل من خلال الممارسة التي يمكن اعتبارها دوافع وهي تتمثل في ما يلي كما ذكرها(تقي الدين، 2016، ص 402)

- 1) هي غرض حركي بدافع الحركة و النشاط لجميع الأفراد.
- 2) هي بغرض الاتصال بالآخرين و تبادل الآراء و الأفكار.
- 3) هي غرض تعليمي لتعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد.
- 4) هي غرض ابتكاري فني ليعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات
- 5) هي لتحقيق الحاجة إلى الانتماء غرض اجتماعي.

1-7- أهداف النشاط الرياضي الترويحي: يهدف إلى زيادة المردودية الإنتاجية لهؤلاء المشاركين في برامجه.

1. الأهداف الصحية: هي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام.
2. الأهداف البدنية: وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارسين بانتظام لمنشطيتها.
3. الأهداف المهارية: وهي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام.
4. الأهداف التربوية: وهي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمنشطيتها من الجانب التربوي.
5. الأهداف النفسية: وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمنشطيتها من الجانب النفسي.
6. الأهداف الاجتماعية: وهي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد بانتظام.
7. الأهداف الثقافية: وتشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة.

8. **الأهداف الاقتصادية:** وهي تعبير عن الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين لمنشط الرياضة للجميع.

ثانيا : **الصحة النفسية :**

1-2- تعريف الصحة النفسية : على انه حالة من التوازن و التكامل بين الوظائف النفسية للفرد ،التي تؤدي به أن يسلك بطريقة تجعله يتقبل ذاته ويقبله المجتمع بحيث يشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا والكفاية. (كفاي 1990، ص8)

كما عرف عبد الغفار حالة الفرد النفسية العامة و الصحة النفسية السليمة هي حالة تكامل طاقات الفرد المختلفة بما يؤدي إلى تحقيق وجوده إي تحقيق الإنسانية(عبد الغفار ، 2007 ، ص213)

فيما تعرف منظمة الصحة العالمية إلى إن الصحة النفسية هي الرفاهية و الكفاية الجسمية و النفسية و الاجتماعية و ليست مجرد غياب المرض .أما الجمعية الوطنية الأمريكية للصحة النفسية بأنها مجموعة مظاهر السلوك التي يتحلى بها الفرد وتشمل الشعور بالرضا عن النفس و القدرة على تقدير الآخرين والقدرة على مقابلة متطلبات الحياة. (عبد الله ، 2014 ، ص 68)

كما عرفها (المصري ،2014، ص135) أنها القدرة على التأرجح بين الشك واليقين من خلال الشعور بالاستقرار النفسي والعقلي والجسدي والقدرة على التوافق مع المجتمع.

اختلفت تعاريف الصحة النفسية باختلاف التوجهات النفسية المتواجدة و التباين بين المدارس النفسية التي ينتمون إليها ويختلف تعريف الصحة النفسية لصغار عن الصحة النفسية للكبار لهذا يراعى في التعريف حسب الفئة المراد دراستها ومراحل نموها ومنه تعرف الباحثة في الدراسة الحالية الصحة النفسية هي إحداث التوازن وتحقيق الرفاه النفسي والاستمرار في السواء برغم العمر المعاش والخبرات المكتسبة سواء الإيجابية أو السلبية)

2-2- معايير الصحة النفسية : ظهرت عدة اتجاهات مختلفة لوضع معايير لتحديد السواء في الصحة النفسية نتيجة تعدد النظريات النفسية ومن هذه المعايير كما ذكرها (الزبيدي 2007، ص 12)

1) **المعيار الذاتي:** يتخذ الفرد من ذاته إطارا مرجعيا يرجع إليه في الحكم على السلوك السوي والغير السوي

2) **المعيار المثالي:** الذي يعد الشخصية السوية بأنها مثالية أو ما يقرب منها وان اللاسواء هي انحراف عن المثل العليا لهذا فان الحكم عليها هو مدى اقتراب أو ابتعاد الفرد عن الكمال يتميز هذا المعيار بالقيمة حيث انه يطلق أحكاما خلقية على السلوك و مقدار الحكم حسب هذا المعيار هو مدى اقتراب الفرد أو الابتعاد عن الكمال أو على ما هو مثالي .

3) **المعيار الاجتماعي:** ويعتمد على تحديد السواء بمدى الالتزام بالمعايير و القيم الاجتماعية و الثقافية و الدينية أي التركيز على ضرورة إعطاء المكانة الأولى للأسس الاجتماعية فإذا خرج الفرد بسلوكه عن معايير المجتمع اعتبر هذا السلوك غير مقبول.

4) **المعيار الإحصائي** : يحصل فيه التوزيع السوي و اللاسوي من خلال الانحراف عن المتوسط إذ تتركز معظم التشابهات بين الأفراد في المنتصف لهذا التوزيع فالشخص السوي لا ينحرف كثيرا عن المتوسط أو الشائع منحى غوس.

5) **المعيار الطبي** : يحدد بعض المنظرين في الطب النفسي أن اللاسوية تعود إلى صراعات نفسية لا شعورية وأن السوسة هي الخلو من الاضطرابات.

تري الباحثة إن المعايير التي تحدد الصحة النفسية بالنسبة للمسن كالمعيار المثالي الذي يتفق معه من الخبرات التي يكتسبها من ماضيه والتجارب التي عشاها ،أما المعيار المثالي فيحدد من المبادئ التي رسمها لنفسه و المتعارف بين الناس لحدوث السوء و الابتعاد عن المثل التي تعرف بالانحراف و الابتعاد عنها ،أما المعيار الثالث الاجتماعي بخبراته الاجتماعية و الثقافية اكتسابه عادات وثقافات مجتمعه النفسية ومدى التزامه بها لإحداث السوء لدى المسن . وتحديد المعيار الإحصائي بمنحى غوس أي البقاء ضمن حدود المنحى

2-3- **أبعاد الصحة النفسية** : اهتم علماء النفس أبعاد الصحة النفسية لدى فئات متعددة و اختلف العلماء في تحديد هذه الأبعاد فحدده الباحثة (القيق، 2016، ص 23) كما يلي:

1) الشعور بالكفاءة و الثقة بالنفس.

2) التفاعل الاجتماعي.

3) النضج الانفعالي.

4) الخلو من بعض الأعراض العصبية.

5) البعد الإنساني القيمي.

2-4- **خصائص الشخصية التي تتمتع بصحة نفسية:**

1. التوافق النفسي (إشباع الحاجات ، تقبل الذات(سفيان، 2004، ص 153)

2. الشعور بالسعادة مع النفس أي الراحة النفسية من ماضي نظيف و حاضر سعيد و مستقل مشرق و الاستفادة من مسيرات الحياة اليومية (الزبيدي ، 2007 ، ص 5)

3. القدرة على مواجهة مطالب الحياة ومشكلاتها النظرة السليمة للحياة (العمرى، 2012، ص 47-48)

4. الشعور بالسعادة مع الآخرين حب الآخرين والثقة فيهم و احترامهم وتقبلهم(الزبيدي، 2007، ص 5)

5. التوجه نحو الحياة(ابكر ، 2015، ص 62)

6. تحقيق الذات و استغلال القدرات فهم انفس والتقييم الواقعي و تقبل الحقائق ، الفروق الفردية (الزبيدي ، 2007 ، ص 5)

2-5- **النظريات المفسرة لصحة النفسية** : ان نظريات تفسير الصحة النفسية هي منطق لتفسير الظواهر النفسية المختلفة:

1) **التحليل النفسي**: يتوقف تحقيق الصحة النفسية على مقدار الأنا على التوافق بين أجهزة الشخصية و مطالب الواقع . ويرى فرويد دان عودة الخبرات المكتوبة يؤثر تأثيرا رئيسا في تكوين الأمراض العصبية وان

الفرد الذي يتمتع بصحة نفسية هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعيا.

(2) **الاتجاه السلوكي:** الصحة النفسية تعد نتاجا لعملية التعلم و التنشئة و اكتساب العادات مناسبة وفعالة تساعد الفرد على التعاون مع الآخرين في مواجهة المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ قرارات إن سوء الصحة النفسية يعود إلى أخطاء في التعلم الشرطي.

(3) **الاتجاه الإنساني:** تتمثل في تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقا كاملا و الطبيعة البشرية خيرة بطبعها وتؤكد انه هناك اتصال وثيق بين مفهوم تقبل الذات و الصحة النفسية

التعليق على النظريات المفسرة لصحة النفسية: ترى الباحثان : انه رغم تعدد الاتجاهات المفسرة و اختلافها ألا انه تحدد الفرد المسن الذي يتمتع بصحة نفسية تكون ممتدة منذ الولادة ومرحلة التنشئة و استمرار مراحل العمر و اكتساب خبرات وحسن اختبارها يعود إليه بالنفع وتمتع و الصحة النفسية لأنها تشمل الكل المتكامل في البناء النفسي و الربط بين المثير والاستجابة فيما الفرد السليم هو الذي يحمل قيم يستغلها في التمتع بالصحة النفسية

ثالثا :المسنين:

3-1- اختلف مفهوم الكبر و التقدم في العمر عند العديد من الدارسين باختلاف زوايا الاهتمام الخاص بكل منهم و ذلك لأسباب رئيسيه أهمها :

1- ان مفهوم الكبر يمثل احد المفاهيم النفسية التي ما زالت غير مستقرة إذ لا يزال مفهوم التطور في العلوم البيولوجية و الاجتماعية فيما يتعلق بتحديد التقدم في العمر يحتاج إلى المزيد من الإيضاح و التدقيق.

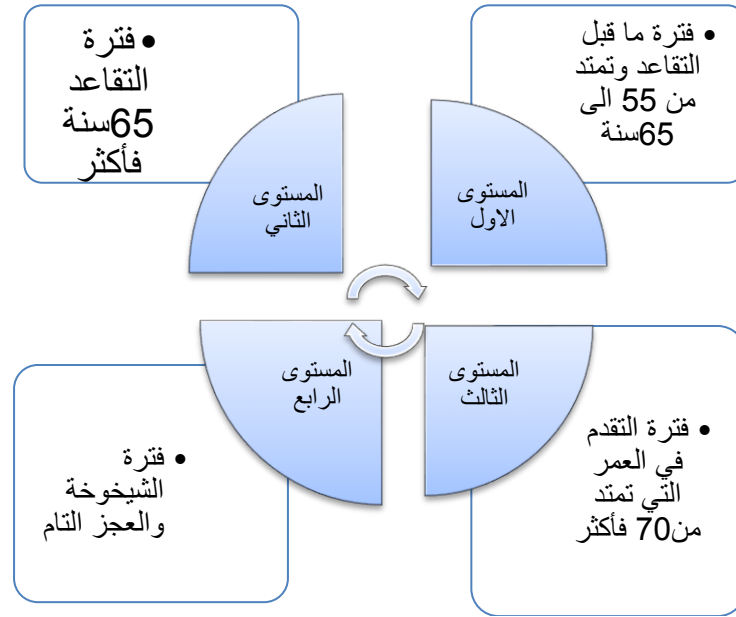
2- إن كبر السن يتأثر بمؤثرات مختلفة و يكون نتيجة تفاعل هذه المؤثرات بعضها مع بعض الأمر الذي يؤدي إلى اختلاف في تحديد مفهوم التقدم في العمر.

3- إن كبر يرتبط بالعمر الزمني وان كان لا يتطابق معه لذلك ليس من الضروري تضمين كل ما يتصل بالعمر الزمني عند تناول مفهوم الكبر و التقدم في العمر.

3-2- أشكال العمر بالنسبة للمسن

(1) **العمر الزمني :** يعني عدد السنوات التي انقضت منذ ولادتنا

و مع فئة المسنين يرى بروميلي أن مرحلة الشيخوخة تنقسم إلى أربعة مستويات



الشكل (01) يوضح مستويات الشيخوخة (الشيخ ، 2007 ، ص 54)

(2) **العمر البيولوجي** : ويستخدم في تحديد بداية الشيخوخة العضوية عن طريق المعطيات البيولوجية لكل مرحلة من مراحل الحياة مثل معدل الايض معدل نشاطات الغدد الصماء قوة الدم التغيرات العصبية الخ وتم تحديده إلى جانبين هما:

الأول: يتعلق بالبناء: ويشير إلى زيادة التفاعلات الكيميائية الهدامة بالجسم عن التفاعلات الكيميائية البناءة.

الثاني: وهو خاص بالوظيفة: يؤدي هذا النقص المستمر في مقدرة الجسم على مقاومة المؤثرات الخارجية إلى نقص في مقدرة الوظيفة لهذه الأعضاء.

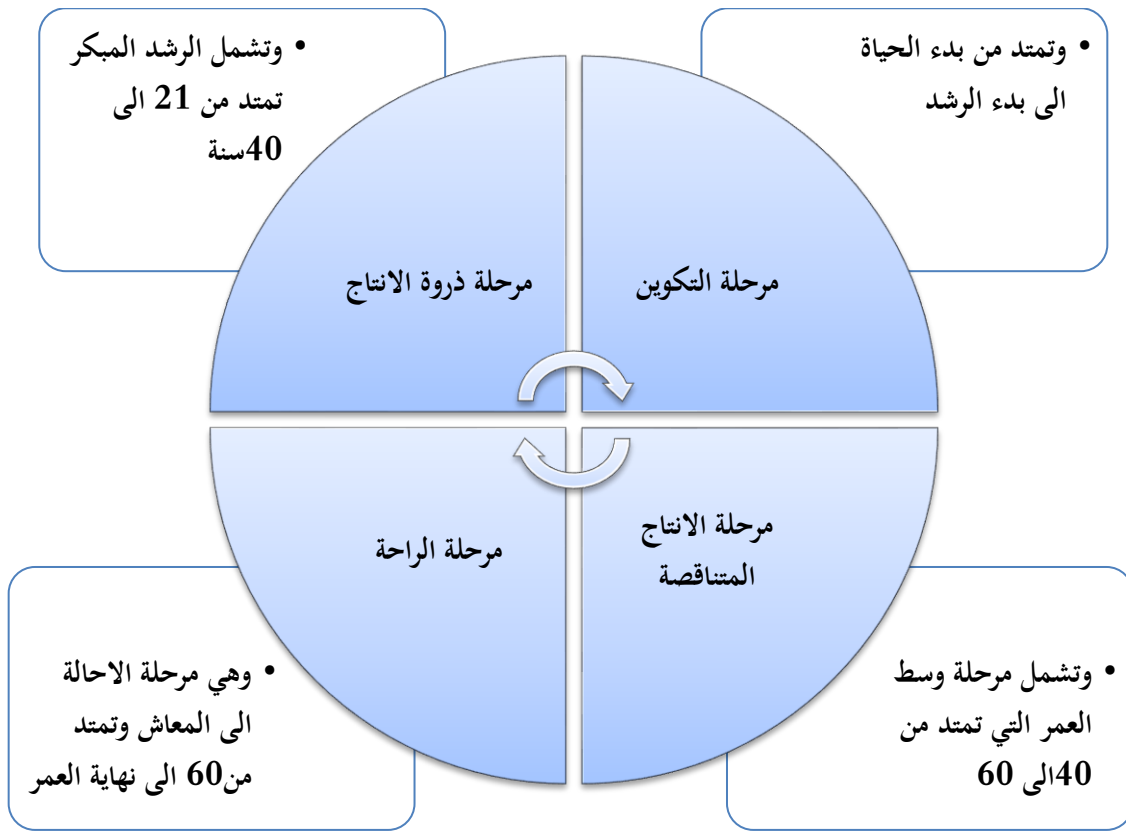
ومنه نستنتج أن الكبر حقيقة بيولوجية للكائنات جميعا

(3) **العمر السيكولوجي** : العمر النفسي يتضمن التغيرات التي تصيب الأجهزة و الوظائف العقلية يقوم على جملة من الخصائص النفسية و التغيرات التي تحدث في سلوك الفرد ومشاعره وأفكاره و انفعالاته الخ و ينظر الفيزيومي إلى الشيخوخة النفسية بأنها حالة من التدهور تعترى إمكانيات التوافق النفسي و الاجتماعي للمسن فتقبل قدرته على الاستغلال قواه الجسمية و النفسية في مواجهة ضغوط الحياة أما بيرين فيرى أما العمر النفسي يتضمن المهارات التكيفية ومهارات حل المشكلات والذكاء وتنعكس هذه المهارات في سلوك الفرد.

(4) **العمر الفيزيولوجي** : وهو مستوى تطور الفرد مقدرا بحالة النضج التي عليها غدده و عضلاته وجهازه العصبي.

(5) **العمر الاجتماعي**: التغيرات التي تصيب أدوار الفرد و علاقاته مع انساق البناء الاجتماعي.

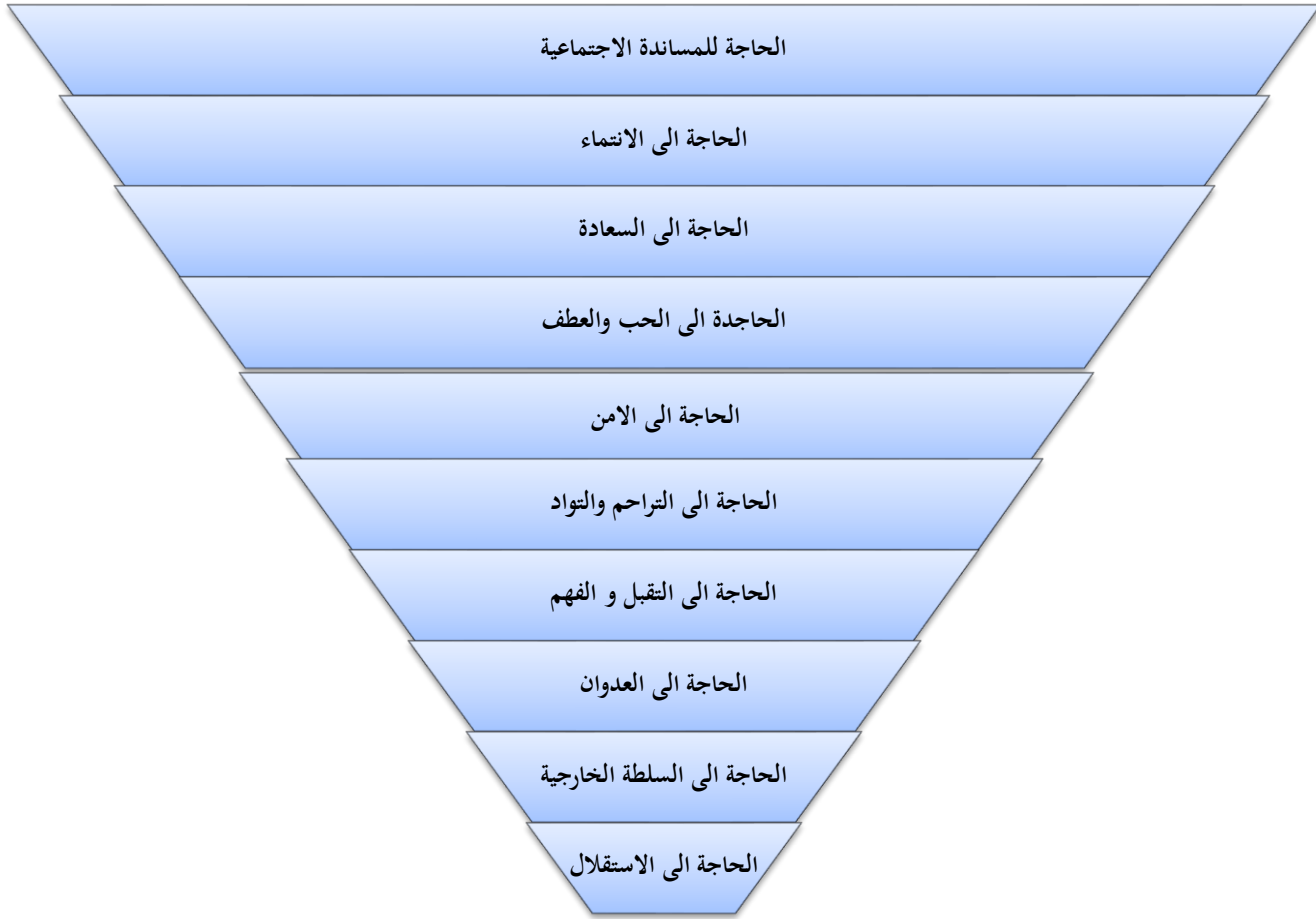
(6) **العمر الوظيفي**: وهو يعطي مؤشرات للعمر بالنسبة للقدرة الأدائية وقد تم تقسيمه إلى أربع مراحل هي:



الشكل (02) توضح مراحل العمر الوظيفي (الشيخ، 2007، ص 60)

3-3- الحاجات النفسية للمسن:

إن معرفة الحاجات الأساسية للأفراد أمر هام و ضروري في جميع المراحل وخاصة في مرحلة كبر السن لما تتضمنه من خسارات و فشل في إشباع حاجات كانت تشبع في مرحلة سابقة يمكن القول ان تحقيق التكيف الجيد في اي مرحلة عمرية لا بد له أن يكون الأفراد قادرين على إشباع حاجاتهم الشخصية وان يسير اتبعاً لتوقعات الآخرين إلى حدود إطار المتاح لهم



الشكل رقم (03) يوضح الحاجات النفسية لكبار السن حسب ما قامت به سهير كامل (الشيخ، 2007، ص 168)

3-4- المشكلات النفسية والانفعالية : تعد أزمة العمر كما يراها (إريكسون) أزمة التكامل مقابل اليأس آن

قلق المسن ينتج عن أربع مصادر هي : كما حددها (الشيخ، 2007، ص 100)

1- قلق الصحة نتيجة للاضمحلال في بناء الجسم ونقص القدرة على مقاومة المؤثرات الخارجية

2- قلق التقاعد وترك العمل وما يترتب عليه من عدم الأمان الاقتصادي.

3- قلق الانفصال و الإحساس بالوحدة والفراغ.

4- قلق الموت حيث الإحساس بالنهاية و اليأس من الشفاء

3-5- الخصائص النفسية لاضطرابات وانفعالات لمراحل الحياة في مرحلة واحدة:

1- انفعالات كبار السن ذاته المركز حيث تدور حول أنفسهم أكثر مما تدور حول غيرهم.

2- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات تحكما صحيحا .

3- العناد وصلابة الرأي.

4- الميل إلى المديح و الإطراء و التشجيع.

5- المسنون كثيرا ما يثير في أنفسهم القلق وقد يؤدي بهم القلق إلى الكآبة لأنهم لا يجدون متنفسا

لانفعالاتهم كما كانوا من قبل.

خلاصة :

وفي ختام ما استنتجته الباحثة عن مفاهيم متغيرات الدراسة نلاحظ إن هناك علاقة تناسبية بين كل من النشاط الرياضي الترويحي والصحة النفسية أي إن كلما زاد قيام المسن بنشاط رياضي ترويحي يتناسب وقدرته زاد مستوى الصحة النفسية لديه حدوث توافق نفسي، التفاعل الاجتماعي، النضج الانفعالي، الخلو من الأعراض العصبائية، الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس ، البعد الإنساني والقيني والوصول لجودة حياة باتجاه الزمن ، الذي يمثل مطلب يتمناه كل فرد يمر بمرحلة كبر العمر لما لاحظناها في الإطار المرجعي النظري انه يلعب دور هام في الصحة النفسية للمسنين حيث تكمن أهمية الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في تلبية الحاجات للمسنين من حاجات نفسية لنشاط والحركة وذلك لمقاومة ما فرضه وخلفه العمر على المسن من أشكال العمر (العمر الزمني، الفسيولوجي، الوظيفي... ..) وثقل الحركة وما فرضه طابع الحياة اليومية من زيادة الأمراض المزمنة ضغط الدم، السكري والأمراض النفسية كالتوتر العصبي، القلق، الاكتئاب ،الضغوط النفسية، الوحدة النفسية والإمراض العضوية ومرض الأوعية الدموية، هشاشة العظام، وغير ذلك ولهذا نلاحظ أن النشاط الرياضي الترويحي له أهمية في تنمية الصحة النفسية من خلال أغراض هذا النشاط الترويحي و الذي بدوره له أشكال متنوعة ليجد المسن أي نشاط رياض ترويحي يختاره ويميل له. حيث أصبح الأطباء يعتقدون في الأنشطة الترويحية كعلاج مكمل للعلاج النفسي فأصبحوا اليوم ينصحون مرضاهم بالمشاركة في هذه النشاطات وممارسته عندهم في العيادات بأوسع نطاق حتى انه أصبح يدخل ضمن العلاجات الاسترخاء، اليوغا، المشي، التنس ، الشطرنج ، ممارسة ألكارتي دو

قائمة المراجع:

- أبكر، سميرة حسن. (2015). *فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لمواجهة الأحداث الضاغطة و التوجه نحو الحياة لدى عينة من المطلقات بمدينة جدة، مجلة العلوم التربوية*. 1(1)، ص: 51- 84.
- تقي الدين، قادري. (2016). *النشاط الرياضي الترويحي و دوره في تطوير السياحة الرياضية بالجزائر*، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، (27). ورقلة، الجزائر.
- الحاج، صياد. (2013). *دوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المواطنين الجزائريين على ضوء متغير الجنس، العمر و المؤهل*، (رسالة ماجستير غير منشورة .مستغانم، الجزائر.
- الحمامي، محمد محمد. (2004). *الترويج المائي الفلسفة والتسويق*، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- الحمامي، محمد ومصطفى، عايدة عبد العزيز. (1998). *الترويج بين النظرية و التطبيق*. ط(2). القاهرة: مركز الكتاب و النشر.
- خطاب، عطيات محمد. (1990). *أوقات الفراغ و الترويج*. ط(2). القاهرة: دار المعارف.
- الخوري، أمين أنور. (1996). *الرياضة و المجتمع*، سلسلة عالم المعرفة. الكويت.
- رابح، صغيري. (2008). *دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات*، (رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر.
- الزبيري، كامل علوان. (2007). *دراسات في الصحة النفسية. عمان، الأردن* :مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع.
- زهران، حامد عبد السلام. (2005). *الصحة النفسية و العلاج النفسي*. ط (4). عالم الكتب : القاهرة.

- سفيان، صالح نبيل. (2004). *المختصر في الشخصية و الإرشاد النفسي دليلك لاكتشاف شخصيتك وشخصية الآخرين*، ط(1). القاهرة: دار أيزنك لطباعة و النشر.
- الشيخ، رعد. (2007). *إرشاد الكبار وذويهم*، منشورات جامعة دمشق، كلية التربية، دمشق.
- الصلوي، عبد الإله بن احمد. (2006). *معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلبة المعلمين بالمملكة العربية السعودية*، (رسالة ماجستير غير منشورة).
- عبد العزيز، محمد. (2013). *الترويح و أوقات الفراغ*. الإسكندرية: دار المعارف.
- عبد اللطيف، نعيم عبد الوهاب. (1993). *العلاقة بين الممارسة و العلاج القصير مع المسنين لمعالجة مشكلات العلاقات الاجتماعية لديهم*. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الخدمة الاجتماعية. جامعة حلوان.
- القيق، أريج خليل محمد. (2016). *قلق الموت وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من المسنين*، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.
- الكفافي، علاء الدين. (1990). *التنشئة الوالدية و الأمراض النفسية*، القاهرة، دار هجرة النصر.
- المصري، إبراهيم سليمان. (2014). *تقدير الذات و علاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة*، دراسات نفسية و تربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية، (13)، ص ص 131-148
- ميغاريوس، صامويل. (2001)، *أضواء على المراهقة المصرية*، القاهرة: دار الفكر العربي.
- Edouard limobos. (1966). *L'animation des groupes de cultures et de loisir*. Paris editions
- Lain touraine. (1969). *La sociologie port industrielle*. Paris: donceel.
- r-m de casabianca. (1968). *Sociabilité et loisirs chez l'enfant de la chaux et niestle*. Paris.