



جامعة عمار ثليجي الأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والتربية الرياضية

قسم : التربية الرياضية والنشاطات البدنية

مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي.

ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي وانعكاسها على تعزيز

مستوى الرضا عن الحياة لفئة المتقاعدين

دراسة ميدانية لفئة من المتقاعدين على مستوى بلدية واد نشو ولاية غرداية

إشراف الأستاذ / الدكتور:

. حنة الهاشمي

إعداد الطالب:

. كتيلة محمد

لجنة المناقشة

الأستاذ

د. بن شريف ياسين

أ.د. هيزوم محمد

د. حنة الهاشمي

الصفة

الدرجة والجامعة

رئيس

أستاذ محاضر بجامعة الأغواط

مناقشا

أستاذ محاضر بجامعة الأغواط

مشرفا ومقررا

أستاذ محاضر بجامعة الأغواط

السنة الدراسية: 2022/2021

كلمة شكر

الحمد لله الذي علّم ا لإنسان ما لم يعلم، نشكره
ونحمده على أنه أعاننا و يسر لنا السبيل حتى
فر غنا بحمده وتوفيقه من إتمام هذا العمل العلمي،
الذي يعدّ ثمرة جهدنا وجهد العديد ممن ساعدونا.
يشرفنا أن نتقدم بالشكر والعرفان إلى كل من مدّ يد
المساعدة وساهم من قريب أو من بعدد في انجازه، و
أخصّ بالذكر الأستاذ المشرف الدكتور حنة الهاشمي
على ملاحظاته وتوجيهاته القيمة..

كتيلة محمد

الإهداء:

قال تعالى: " يرفع الله الذين آمنوا والذين أتوا العلم درجات".

نسأل الله تعالى عز وجل ان يرفعنا في درجاته العلى
وأن يحشرنا في زمرة اهل العلم عنده وأن يجعل
عملنا هذا شاهدا علينا

أهدي هذا العمل إلى والديا الكريمين أمي وأبي .
والى كل اخوتي واخواتي.

اليكم جميعا نقول بارك الله فيكم وجزاكم عن كل

خير

كتيلة محمد

الفهرس

الفهرس

فهرسي الموضوعات

كلمة شكر

الاهداء

أ	مقدمة
الاطار العام للدراسة	
04	1- مشكلة البحث
05	2- فرضيات الدراسة
06	3- مصطلحات الدراسة
08	4-أسباب اختياراً لموضوع
09	5- اهداف الدراسة
09	6-أهمية الدراسة
الفصل الاول: الأدبيات النظرية	
12	تمهيد
13	المبحث الاول : الاطار النظري
13	اولا : النشاط البدني والرياضي الترويحي
13	1. ماهية النشاط البدني الرياضي
16	2.النشاط البدني الرياضي الترويحي
24	3.مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي
24	4.أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي
28	ثانيا: الرضا عن الحياة
28	1-تعريف الرضا عن الحياة
33	2 - مفاهيم ذات صلة بالرضا عن الحياة:

الفهرس

36	3- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:
38	4- مجالات الرضا عن الحياة:
42	5- مصادر الإحساس بالرضا عن الحياة:
45	ثالثا: فئة المتقاعدين
45	1-التعريف بالمتقاعدين(كبار السن)
46	2- خصائص مرحلة التقاعد
47	3-فوائد مزاولة النشاط البدني المنتظم بالنسبة للتقاعدين
48	4-الرضا عن الحياة وعلاقته بالتقاعد:
50	المبحث الثاني: الدراسات المرتبطة والتعقيب عليها
50	المطلب الأول: الدراسات المرتبطة
54	المطلب الثاني: التعقيب على الدراسات السابقة:
الفصل الثاني :الجانب التطبيقي	
تمهيد	
56	المبحث الاول : الطريقة المنهجية وانواعها
57	1.الدراسة الاستطلاعية .
57	2.المنهج المتبع:
57	3.متغيرات البحث
57	4.مجتمع وعينة الدراسة
58	5.مجالات البحث
58	6.ادوات الدراسة
59	7.الخصائص السيكوكترية
62	المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة
62	1-عرض وتحليل نتائج المحور الاول : الرضا الذاتي * عن الذات *

الفهرس

65	2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني : الرضا الاسري * عن الحياة الأسرية *
67	3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث : الرضا الإجتماعي * عن العلاقات الإجتماعية *
69	4- عرض وتحليل نتائج المحور الرابع : الخلو من الأعراض العصبية والميول الانسحابية
71	المبحث الثالث: مناقشة نتائج الدراسة
71	1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:
71	2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
72	3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:
72	4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
73	5- الاستنتاج العام
75	الخاتمة
	المراجع
	الملاحق

الفهرس

فهرس الاشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل النسب المئوية للمحور الأول للاستثمار المقدمة لكبار السن.	63
02	يمثل النسب المئوية للمحور الثاني للاستثمار المقدمة لكبار السن	65
03	يمثل النسب المئوية للمحور الثالث للاستثمار المقدمة لكبار السن	67
04	يمثل النسب المئوية للمحور الخامس للاستثمار المقدمة لكبار السن.	69

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين طريقة تقييم مقياس الرضا عن الحياة في حالة العبارة الموجبة:	59
02	يبين طريقة تقييم مقياس الرضا عن الحياة في حالة العبارة السالبة:	59
03	يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون لحساب الصدق الخاص بمحاور استبيان كبار السن.	60
04	يوضح نتائج الثبات بطريقة إعادة معامل الارتباط بيرسون الخاص بمحاور استبيان كبار السن:	62
05	يمثل التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا^2 للمحور الأول للاستثمار المقدمة للمتقاعدين الممارسين و غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي:	62
06	يمثل التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا^2 للمحور الثان	65
07	يمثل التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا^2 للمحور الثالث للاستثمار المقدمة للمتقاعدين الممارسين و غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي:	67
08	يمثل التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا^2 للمحور الرابع للاستثمار المقدمة للمتقاعدين الممارسين و غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.	69

الفهرس

ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسها على تعزيز مستوى الرضا عن الحياة لدى من فئة المتقاعدين

دراسة ميدانية لفئة من المتقاعدين على مستوى بلدية واد نشو ولاية غرداية

**Practicing recreational sports and its reflection on enhancing the level of
life satisfaction among retirees**

**A field study of a group of retirees at the level of the municipality of
Oued Nchou, Ghardaia province**

كتيلة محمد

ملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على تسلط الضوء على انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي على فئة المتقاعدين على الرضا عن الحياة ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي على عينة متكونة من 160 متقاعد تم اختيارها بشكل قصدي جمع البيانات استخدمنا أداة الاستمارة الاستبيان التي تدرس كل ما يتعلق بعناصر الموضوع ، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل النتائج هناك فروق ذات دلالة احصائية بين فئة المتقاعدين الممارس وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي والرضا عن الحياة وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة النشاط الرياضي الترويحي له دور ايجابي في رفع درجة الرضا عن الحياة لدى فئة المتقاعدين.

كلمات مفتاحية: النشاط البدني الترويحي - المتقاعدين - الرضا عن الحياة

Summary:

The study aims to identify the shed light on the reflection of the practice of recreational sports physical activity on the retired category on life satisfaction. For this purpose, we used the descriptive approach on a sample of 160 retirees who were deliberately selected. To collect data, we used the questionnaire tool that studies everything related to the elements of the subject, After collecting the results and treating them statistically, the results were reached. There are statistically significant differences between the category of retired practitioners and non-practitioners of recreational physical activity and life satisfaction. On this basis, the study recommended recreational sports activity that has a positive role in raising the degree of life satisfaction among the retired category.

Key words: Recreational physical activity, retired people, life satisfaction

مقدمة

مقدمة

تعتبر فئة المسنين من الفئات المهمة التي أفنت زهرة عمرها في خدمة مجتمعاتها، و رغم كل هذا فقد اصبحت فئة معزولة يتهرب من التعامل معها نظرا لعدم قدرتهم على العطاء بعدما بلغوا سن التقاعد مثلا او احيلاوا عليه قسريا او لحالتهم النفسية المتعبة جراء المشاكل والضغوطات التي تعرضوا ليا خلال مراحل حياتهم و عدم الاحساس بالعرفان و التقدير من طرف الاخرين .

و بما ان مشكل كبار السن قد انتشر نسبيا في كل العالم فإن الدول بمجتمعاتها المدنية و جمعياتها و المتطوعين اتجهوا الى التفكير في حلول و اقتراحات تساعد هذه الفئة الهشة على تحسين حالتها النفسية و تجديد علاقاتها الاجتماعية قصد المساعدة على اعادة الاندماج، و كان اتجاههم نحو الانشطة البدنية الرياضية الترويحية لما لها من أهداف بناء تساعد على الاعداد السليم لجميع جوانب الشخصية سواء كانت عقلية، نفسية أو اجتماعية باعتبارها من أهم الوسائل المتقدمة في هذا العصر و التي تعمل على تحقيق غاية التربية من حيث اكتساب مهارات التعامل والتوافق بين الفرد و نفسه و بين الفرد و بيئته الاجتماعية.

فممارسة الانشطة الرياضية الترويحية تكسب الجسم الصحة فيصبح الفرد 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 وان كانت وسيلتها الحركة والترويح عن النفس ومشغل أوقات الفراغ إلا غايتها صحية.

وينبغي 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 البدنية¹

فالنشاط البدني يؤدي إلى تدفق الدم في الجسم يزيد نبض وينشط الهرمونات التي تعمل على تحسين المزاج، في القيام بتمارين رياضية لكبار السن هو احد الأمور أكثر صحية من اجل صحتهم النفسية.

¹ اكرم محمد صبحي محمود ومروان ابراهيم . (2014) . الرعاية الشاملة للمسنين . الاردن : دار الدجلة . ص. 26

مقدمة

كما يشعروهم بالسعادة والمرح والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات و الشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة وهذه كلها صفات تجعل الفرد وخاصة كبار السن بالرضا عن الحياة التي يعيشونها المقترنة بالحاجة النفسية و الجنسية، كم يزداد هذا الشعور بوجود علاقات اجتماعيه متينة بين أفراد العائلة والأقارب و الأصدقاء وعامة المجتمع.

ويعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي يتناولها كل من عالم الصحة النفسية والعقلية على حد سواء بإعتباره مؤشرا هاما من المؤشرات الصحية النفسية إذ أن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها ويتضمن هذا المتغير صفاة عدة أهمها الإستبشار والتفاؤل وتوقع الخير والرضا عن النفس وتقبلها واحترامها. هذا وتعبر كذلك الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي تناولتها العلوم النفسية على إعتبار أن الرضا عن الحياة علامة هامة تدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة وأن رضا الفرد عن الحياة يعني تحمسه وتوجهه نحوى الحياة والمستقبل والرضا عن الحياة أقصى مايطمح إليه الفرد العاقل الراشد وذلك بهدف تجنب الإحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة إنفعالاته المختلفة .

قسمنا البحث الى جزئين الاول تناولنا فيه المقدمة والاطار المنهجي للدراسة والخلفية النظرية وأدبيات الدراسة ثم الجانب التطبيقي تناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية ومنهجية الدراسة التطبيقية وادواتها وعينة ومجتمع البحث وفي الاخير الخاتمة العامة.

الإطار العام للدراسة

- 1- مشكلة البحث
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- مصطلحات الدراسة
- 4- أسباب اختيار الموضوع
- 5- أهداف الدراسة
- 6- أهمية الدراسة

إن موضوع التقاعد موضوع متشعب الدراسات والرؤى العلمية والبحثية، وقد تناولناه في هذه الدراسة على انه محطة هامة تحمل الكثير من المعاني لدى العمال بصفة عامة .

كما تعتبر ظاهرة التقاعد من الظواهر الاجتماعية التي برزت في الحقل التربوي، حيث بدأت تأخذ قسطا كبيرا من التفكير لدى الموظفين، والانشغال في كيفية اجتياز نقطة تحول لها انعكاسات نفسية واجتماعية ومادية على حياة الموظف، وانتقاله من الحياة العملية المتواصلة بكل ما تحمله من تعب ومشقة بالنسبة للبعض، وامتيازات وقيمة اجتماعية بالنسبة للبعض الآخر، إلى مرحلة أكثر قلقا وفراغا، ففيها يتحدد المصير المهني للعامل وتتلور لديه مجموعة من الأحاسيس وتنتابه مشاعر القلق والخوف والتوجس وإن حاول أن يتجاهلها.

نجد معظم الدول المتقدمة بفئة كبار السن ممن وصل سن التقاعد وذلك من خلال أنشطة رياضية وثقافية واجتماعية وفنية على نطاقات واسعة تسمح للجميع بالمشاركة، وذلك لاستمرار بقاءهم في حالة صحية وبدنية وعقلية ونفسية جيدة والعمل على تأخير أعراض الشيخوخة وتقليل فرص الإصابة بالأمراض ومن ثم تحقيق شيخوخة ناجحة وحياة أكثر رفاهية وممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بطريقة منظمة ومستمرة وسليمة تساعد على الرضا عن الحياة، وتحقيق الذات لممارسيها، فهي تهيئة المواقف المختلفة التي تشبع الحاجات إلى التقدير والنجاح وتحقيق الذات والأمان، كما انها تجلب السعادة والسرور إلى النفس، وتساعد على التخلص من التوتر والإرهاق العصبي، وذلك بتفريع الانفعالات المكبوتة، وتفريغ الطاقة النفسية، واستنفاد كافة الطرق للوصول إلى الحالة النفسية السليمة للإنسان الممارس.¹

¹ بن سميشة العيد: تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن بولاية تيارت، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف، وهران، العدد الخامس، ديسمبر، 2018، ص 102

الاطار العام للدراسة

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.

وبناء على هذا نطرح التساؤل التالي:

هل يساعد ممارسة النشاط الترويحي لدى فئة المتقاعدين على تحقيق الرضا عن الحياة؟
التساؤلات الفرعية

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لسمة الرضا عن الذات لصالح الممارسين وغير

الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لسمة الرضا الأسري لصالح الممارسين وغير

الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لسمة الرضا الاجتماعي لصالح الممارسين وغير

الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخلو من الأعراض العصبية والميول

الانسحابية لصالح الممارسين وغير الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي؟

2- فرضيات الدراسة

من خلال الاشكالية السابقة يمكن صياغة الفرضية على النحو التالي:

1-2- الفرضية الرئيسية: هناك فرق بين الفئة المتقاعدة الممارسة وغير الممارسة للنشاط

الترويحي في الشعور بالرضا عن الحياة.

2-2-الفرضيات الجزئية

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية لسمة الرضا عن الذات لصالح الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية لسمة الرضا الأسري لصالح الممارسين وغير الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي.

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية لسمة الرضا الاجتماعي لصالح الممارسين وغير الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي.

4-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخلو من الأعراض العصبية والميول الانسحابية لصالح الممارسين وغير الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي.

3- مصطلحات الدراسة

3-1- ممارسة: لغة مأخوذة من الفعل مارس وتعني: عالج، زاول طبق عمليا، نفذ، فعل.¹
أمال في الاصطلاح الممارسة الرياضية: ونقصد بها دراستنا الممارسة الرياضية في وقت الفراغ فقد تكون هذه الممارسة بصورة منتظمة حيث أن بعض العلماء يرون أن الممارسة الرياضية المنتظمة يقصد بها مرتين فأكثر أسبوعيا.²
التعريف الاجرائي: هو القيام بالنشاط البدني الترويحي لفئة المتقاعدين في بلدية واد نشو بولاية غرداية.

¹ مسكف حورية، ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على صناعة الوعي لصحي لدى الطالبات المقيمت بالآحياء الجامعية، دراسة وصفية أجريت على الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي الترويحي والمقيمت بالآحياء الجامعية لولايي تيارت - تيسميسيلت، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علوم LMD، في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي، جامعة زيان عاشور الجلفة، 2018-2019، ص

الاطار العام للدراسة

3-2- الأنشطة الترويحية الرياضية :

الترويح لغة: ورد في كتاب اللغة مشتقات لكلمة الترويح بعدة معان ومن ذلك: الرّوح، أي الاستراحة من الغم- الرّوح أيضا بمعنى الراحة، ضد التعب- الرّوح، السرور والفرح.¹ الترويح اصطلاحا: هو تلك العملية التي تتم عند ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية إذ تعتبر إحدى فروع التربية العامة والتي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة والتي تعمل على تكييف الفرد بما يتلاءم وحاجته والمجتمع الذي يعيش فيه وتعمل على تقويم سلوكه العام وتطويره.²

التعريف الاجرائي: مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية التي يختارها المدرب بأسس علمية تتناسب مع المتقاعدين من حيث القدرات العقلية، البدنية، الاجتماعية و الصحية.

3-3- المتقاعدين

التقاعد: انقطاع أو انعزال عن الحياة النشيطة، هو حالة توقف الإنسان عن ممارسة نشاطاته المهنية³

وهو انقطاع الشخص عن أداء وظيفته وحرمانه مما كان يتقاضاه من مرتب أو مكافأة مقابل قيامه بمهامه الوظيفية ، بعد انقضاء فترة زمنية يحددها القانون أو المجتمع⁴

¹ صيادة الحاج ، فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن (نيل شهادة الدكتوراه علوم في تقنيات النشاطات التربوية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضيات"، مستغانم " :جامعة عبدالحميد ابن باديس ، 2018 ، ص 42

² صياد الحاج، فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن،، دراسة تجريبية على فئة من كبار السن الممارسين للترويح الرياضي على مستوى المركب الرياضي التابع لولاية مستغانم، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه علوم في تقنيات النشاطات التربوية البدنية والرياضية تخصص رياضة وصحة، جامعة عبد الحميد بن باديس.مستغانم،، 2017-2018، ص 10

³ بلعربي عبد القادر، الشيخوخة والتقاعد عند عمال التربية، الزمن المعاش حسب الجندر، دراسة انثروبولوجية بمنطقة عمي موسى بولاية غليزان، اطروحة للحصول على شهادة دكتوراه العلوم في الانثروبولوجيا، جامعة وهران، 2016-2017، ص 27

⁴ محمد نبيل عبد الحميد ، العلاقات الأسرية للمسنين و توافقهم النفسي ، الدار الفنية للنشر و التوزيع ، القاهرة 1987،ص

الاطار العام للدراسة

المتقاعد : هو الشخص ذكر أو أنثى الذي تحصل على حقه في التقاعد بعد فترة زمنية محددة من العمل.

التعريف الاجرائي: هي فئة من كبار السن نسبيا من بلدية واد نشو بولاية غرداية من الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية.

3-4-الرضا عن الحياة :

اصطلاحا: يعرفه عبد الوهاب بأنه حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجابته وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين وليبئته المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة.¹

كما عرف "علي الديب" (1994) الرضا عن الحياة بأنه تقبل الفرد لذاته ولأسلوب الحياة التي يحياها في المجال الحيوي المحيط به ويبدو أن الرضا يظهر في القيام بمرضاة الله وتوافق الشخص مع ذاته وأسرته وسعادته في العمل وتقبله لأصدقائه وزملائه، كما يتضمن تقبل الانجازات الماضية والتفاؤل بالمستقبل والسيطرة على البيئة والقدرة على تحقيق الأهداف.²

اجرائيا: هي شعور المتقاعدين في بلدية واد نشو بولاية غرداية بالرضا والقناعة عن مجالات الحياة اليومية ، وهو حالة من الإرتياح وتقبل الذات، عندما يشعر الإنسان بانه حقق ذاته وأهدافه ويشبع حاجاته المختلفة، وأنه يتمتع بمستوى صحي، وجسمي ونفسي وعلاقات إجتماعية مع أسرته وجيرانه وأصدقائه بشكل جيد.

4-أسباب اختيارا لموضوع

4-1-الاسباب الذاتية

تتلخص الأسباب الذاتية لاختيارنا لهذا الموضوع في النقاط التالية:

الرغبة في الاحتكاك بفئة المتقاعدين.

¹ كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين، رياضة الوقت، الحر لكبار السن .القاهرة :الطبعة الاولى . دار الفكر العربي، 2009، ص 247

² علي الديب، العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ج1، القاهرة، 1994، ص45

الاطار العام للدراسة

نقص الدراسات في مثل هذه المواضيع الحساسة

اهمال كبير لهذه الشريحة من العمر من طرف المجتمع وعدم مراعاتها من جميع الجوانب.

4-2- الاسباب الموضوعية

- معرفة أغراض وأهداف ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

- محاولة فهم موضوع الرضا عن الحياة وعلاقته بممارسة النشاط الرياضي الترويحي

- إظهار علاقة الارتباط بين ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والرضا الأسري، والرضا

الاجتماعي، والخلو من الأعراض العصبية والميول الانسحابية لصالح الممارسين وغير

الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي.

- جلب اهتمام فئة المتقاعدين نحو موضوع النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على

الرضا عن الحياة.

5- اهداف الدراسة

معرفة مدى توفير في سمة الرضا عن الحياة لدى فئة كبار السن الممارسين وغير

الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، كما نسعى معرفة مدى توفير سمة الرضا عن الذات،

سمة الرضا عن الأسري وايضا سمة الرضا الاجتماعي لدى فئة كبار السن الممارسين وغير

الممارسين، وسمة الرضا المهني ومدى الخلو من الأعراض العصبية والميول الانسحابية

لدى فئة كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

6-أهمية الدراسة

6-1- الأهمية النظرية

تعتبر من الدراسات المحلية القليلة التي تناولت موضوع الرضا عن الحياة لدى فئة

المتقاعدين، والدراسات القليلة من نوعها والتي تحاول معرفة انعكاس ممارسة النشاط

الرياضي الترويحي على الرضا عن الحياة لدة فئة المتقاعدين وعليه يمكن أن تساهم في

تقديم إضافة معرفية في هذا المجال.

يمكن أن يستفيد من نتائج هذه الدراسة، القائمون على مؤسسات إعداد ورعاية فئة المتقاعدين في المجتمع الجزائري مثل وزارة الشباب والرياضة، ووزارة الإعلام، وذلك من منطلق أن الجانب ال تروحي من الجوانب الأساسية في بناء الشخصية المتكاملة نفسيا، عقليا، بدنيا، ثقافيا واجتماعيا.

كما تأتي أهمية البحث الحالي كون الصحة النفسية مهمة في حياة الناس عامة والمتقاعدين خاصة لأنه يجب الحفاظ على سلامة صحتهم النفسية والجسمية، فالجانب النفسي ضرورة لا بد من تحقيقها في جوانب حياة المتقاعد ويبرز أثر هذا على شكل مشكلات صحية تتمثل في امراض الذاكرة والعصبية من جراء أعراض جسمية أو نفسية أو كلاهما معاً، والملل والقلق والاكتئاب مما يجعل من ممارسة النشاط البدني ضرورة حيوية من اجل الحفاظ على هذه الفئة الضعيفة اجتماعيا.

الفصل الأول : الأدبيات النظرية

تمهيد

المبحث الاول : الاطار النظري

اولا : النشاط البدني والرياضي الترويحي

1. ماهية النشاط البدني الرياضي

2.النشاط البدني الرياضي الترويحي

3.مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي

4.أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي

ثانيا: الرضا عن الحياة

1-تعريف الرضا عن الحياة

2 - مفاهيم ذات صلة بالرضا عن الحياة:

3- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

4- مجالات الرضا عن الحياة:

5- مصادر الإحساس بالرضا عن الحياة:

ثالثا: فئة المتقاعدين

1-التعريف بالمتقاعدين(كبار السن)

2- خصائص مرحلة التقاعد

3-فوائد مزاولة النشاط البدني المنتظم بالنسبة للتقاعدين

4-الرضا عن الحياة وعلاقته بالتقاعد:

المبحث الثاني: الدراسات المرتبطة والتعقيب عليها

المطلب الأول: الدراسات المرتبطة

المطلب الثاني: التعقيب على الدراسات السابقة:

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

تمهيد

يعتبر النشاط البدني الرياضي بألوانه المتعددة ميدانا من ميادين التربية وعنصرا قويا لإعداد الفرد الصالح في مختلف الأعمار البدنية، من خلال تزويده بتغييرات و مهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه و تجعله قادرا لتشكيل حياته و تساعده في مسايرة تقدم العصر وتطوره، هذا بالتأثير على صحة الفرد البدنية والعقلية والحركية أو المهارات من خلال لون من ألوان النشاط البدني الرياضي كالترويح الرياضي مثلا يعطي للمسنين ذلك الطابع الرياضي البدني و الترفيهي في هذه المرحلة الخاصة لما تتميز به من ضغوطات نفسية وحالة القلق لدى فئة المتقاعدين.

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

المبحث الأول : الإطار النظري

أولا : النشاط البدني والرياضي الترويحي

تتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويح، ولعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة، ويعتقد رائد الترويح براتيل (BRAYHTBIL) أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة، وخاصة فيما يتعلق بالأنشطة البدنية الرياضية، بحيث تتوزع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن، الميول، ومستوى المهارة، الأمر الذي يعمل على تخطي هوة انفصال الأجيال وتضييق الفجوة بينهم، وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة مما ينتج قدرا كبيرا من التماسك والتفاهم¹.

إن هذا النوع من النشاط يهدف إلى إتاحة الفرصة للاسترخاء وإزالة التوتر، وهذا بتحقيق الذات، ونمو الشخصية، والنضج الاجتماعي.

1. ماهية النشاط البدني الرياضي

الأنشطة الترويحية قديمة قدم الإنسان، أي أنها قد واكبت ظهور الحضارات وتأثرت بمختلف الظروف الحضارية الاقتصادية، الاجتماعية والسياسة... الخ.

يعتبر النشاط البدني أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركة لدى الإنسان، وهو الأكثر مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني، ويعرفه "ماتيف" أنه: نشاط شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها وبذلك فلأن ما يميز النشاط البدني الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة ليس من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط الرياضي في حد ذاته وتضيف طابعا اجتماعيا ضروريا وذلك لأن النشاط البدني نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن إجتماعي ثقافي.

1 عصام عبد الحق: التدريب الرياضي، دار الكتب الجامعية، طبعة 3، مصر، 1986، ص14-15.

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

1.1. تعريف النشاط البدني:

تعريف النشاط: هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.

تعريف النشاط البدني: يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد أستخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى.¹

2.2. تعريف النشاط البدني والرياضي:

يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً والأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني ويعرف "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها، و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته وتضيف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً وذلك لأن النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي أو نسبة إليه، كما أنه مؤسس أيضاً على ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص، ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة، وهذه القواعد تكونت على مدى

¹ محمد الحمادي، أنور الخولى : أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص20

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

التاريخ سواء قديماً أو حديثاً والنشاط الرياضي يعتمد أساساً على الطاقة البدنية للممارس وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب¹.

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحيات نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي والبدني فقط إلا أنه يتم التأثير الايجابي على جوانب أخرى إلا وهي نفسية واجتماعية، العقلية والمعرفية، الحركية والمهارية، جمالي و فني وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملاً منسقاً متكاملًا.

3.3. خصائص النشاط البدني الرياضي

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص منها :

النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط إجتماعي و هو تعبير عن تلاقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع .

خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الرئيسي .

أحدث الصور التي يتسم بها النشاط البدني الرياضي هو التدريب ثم التنافس .

يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية (أهم أركان النشاط الرياضي) إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية، ويؤثر المجهود الكبير على سبيل العمليات النفسية للفرد و لأنها تتطلب درجة عالية من الإنتباه و التركيز .

للا يوجد أي نوع من نشاط الإنسان من أثر واضح للفوز و الهزيمة أو النجاح و الفشل ما يربط بكل منهم في نواحي سلوكية معينة، بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهر النشاط الرياضي .

يمتاز النشاط البدني الرياضي بحدوثه في جمهور من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة .

¹ أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية و الرياضية، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 12

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

فكما نلاحظ فالنشاط الرياضي البدني، يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تسعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي و الإستراحة مت عدة حالات عالقة في ذهنه.¹

2. النشاط البدني الرياضي الترويحي

يعتبر النشاط البدني الترفيهي احد أهم النشاطات الترفيهية و الترويحية لما له من نتائج ايجابية على حياة الفرد العلمية و العملية فهو يساعده في إعادة بعثه لطاقاته وتجديدها لمواكبة الأعمال الشاقة والابتعاد عن الروتين اليومي للعمل و المدرسة كما انه يساهم بشكل كبير في تقويم سلوكيات الأفراد و انخراطهم في جماعات مما يسهل العمل ويعطي أكثر حيوية و بالتالي المردودية و الإنتاجية تكون في أعلى مستوياتها.²

2.1. مقدمة تاريخية:

مارس الإنسان النشاط البشري منذ أقدم العصور خلال سعيه وراء الصيد والقنص وغيره من الأنظمة التي مارسها لكسب العيش، أما الرياضة بمفهومها المعروف من حيث القيام بحركات محددة، والتباري بين المتسابقين فترجع إلى عهد بعيد) حوالي 2600 ق.م) إذ ورد ذكر المصارعة في بعض الأدبيات القديمة، كما عثر على صور مرسومة على الجدران تعود إلى أيام المملكة الفرعونية الوسطى (حوالي 2050 ق.م (لفتيات يلعبن بالكرة، ولعل الألعاب الأولمبية التي ظهرت في بلاد الإغريق(عام 1370 ق.م) هي أقدم الألعاب الرياضية المنظمة في التاريخ، والهدف من الرياضة اكتساب لياقة بدنية وقدرة أكبر على تحمل المشاق من خلال تنشيط القلب والدورة الدموية وتقوية العضلات، وقد أصبحت لدينا اليوم أنواع عديدة من الرياضات، منها ما يستهدف تقوية عضلات الجسم ومنها يستهدف اكتساب المزيد من اللياقة البدنية.³

¹ أمين أنور الخولي: مرجع سابق، ص12

² أ.قادري تقي الدين، النشاط البدني الرياضي الترويحي ودوره في تطوير السياحة الرياضية بالجزائر، دراسة ميدانية للمركبات السياحية بالجزائر، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 27، ديسمبر 2016/ ص 400

³ مسكف حورية: المرجع السابق، ص 38

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

إذا الرياضة ممارسة وإشباع رغبات وتحقيق طموحات وصولاً للبطولات والتفوق، ومن أهدافها السامية والنبيلة التي تعنى بالدرجة الأولى بالصحة البدنية والروحية وذلك بإتباع ممارستها للقيم السامية للعب الشريف والنظيف، والاهتمام بجانب "النزاهة" في الرياضة ما هو حفاظاً على أهمية وحدة الرياضة والرياضيين وحفاظاً على حقوق المشاركين بها على اختلاف مستوياتهم وهذا هو الهدف الأهم إضافة إلى المحافظة على سلامة الرياضي نفسه¹.

نشأت الرياضة الترويحية في عهد الشعوب القديمة مثل الفراعنة والصينيون والهنود وشعوب بلاد فارس ولكنها تطورت وأصبحت لها أسس وقواعد في زمن الإغريق والرومان وبالأخص رياضة رمي السهم، المصارعة، ركوب الخيل، الملاكمة، السباحة، إلا أنها اتصفت بالسلبية في أواخر عهد الرومان وفي العصور الوسطى تلاشت برامج الرياضة الترويحية الشعبية وظهرت رياضات ترويحية على مستوى النبلاء والأشراف مثل (المبارزة، الفروسية).

أما في عهد الإسلام فقط ظهرت الرياضة كوسيلة أساسية في الترويح منذ زمن الرسول صلى الله عليه وسلم قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "روحوا القلوب ساعة بعد ساعة فإن القلوب إذا كلت عمت (وقد دعا الرسول صلى الله عليه وسلم إلى ممارسة مختلف مظاهر الرياضات وأهمها (السباحة، الرماية، المصارعة، الصيد، ركوب الخيل، المبارزة).²

2.2. مفهوم الترويح:

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

¹ مسكف حورية: المرجع السابق، ص 38

² نفس المرجع.

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

بينما يرى كاروس ان الترويح هو تلك الأوجه من النشاطات أو الخبرات التي تنتج عن أوقات الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية.¹

فالترويح عبارة عن ألوان النشاط التي يمارسها الفرد في وقت الفراغ بحيث تكون ممتعة وبناءة ويمارسها الشخص محض إرادته.²

و يعرفه قاموس "ويستر" بأنه انتعاش للقوي والروح بعد الكد فهو لهو وتسلية.³

ويرى روني إن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فغل عاطفي وانه سلوك وطريقة لتفهم الحياة.⁴

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 ويشترك فيه الفرد بمحض إرادته ومن خلاله يحصل على إشباع فوري.⁵

ويعرفه "بوز" على انه المجهود والمتعة التي يستمتع بها الفرد نتيجة لممارسته أي نوع من الأنشطة الترويحية تعود على الفرد بالنفع.⁶

بعض العلماء يرى إن الترويح لا يهدف لأي غرض سوى للترويح في حد ذاته وان دوافعه الأولية هي السرور اي الرضا او السعادة، أنها نظرة ضيقة حيث يقتصر مفهوم الترويح على هدف واحد وتهمل باقي الأهداف الأخرى، إن المحور الرئيسي للترويح هو السعادة إلا

¹ محمد محمد الحماحي وعابدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق، القاهرة : ط 2 مركز الكتاب والنشر، 1998، ص 28

² أكرم خطابية اليازوري: اسس وبرتمج التربية الرياضية، الاردن، 2011، ص26

³ كمال درويش وامين الخولي: الترويح واطقات الفراغ، القاهرة : دار الفكر العربي، 2001، ص 117

⁴ محمد محمد الحماحي وعابدة عبد العزيز مصطفى: المرجع السابق، ص 29

⁵ عطيات محمد خطاب: أوقات الفراغ والترويح، القاهرة الطبعة الأولى، 1990، ص 20 - 19

⁶ محمد عبد العزيز سلامة و متولي البطرابي: مقدمة في الترويح واطقات الفراغ، ماهي للنشر و التوزيع، مصر، 2013، ص 12 .

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

هناك بعض الأحاسيس والمشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية تتمثل في الإخاء، الانجاز، الابتكار، الإبداع، إلى جانب بعض القدرات البدنية والعقلية والعاطفية¹

2.3. أنواع الترويح :

- ✓ **الترويح الثقافي** : يلعب دورا في تنمية الشخصية الإنسانية، وضروري لمعرفة الفرد لوسطه ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية كالقراءة، الكتابة، الراديو، التلفزيون.
- ✓ **الترويح النفسي** : يطلق كذلك على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية، وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالإبداع والابتكار، وتعمل على اكتسابه القدرات والمهارات وتنمي المعلومات.
- ✓ **الترويح الاجتماعي** : هو كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية، كالمشاركة في الجمعيات الثقافية، كالجلوس مع أفراد الأسرة، وزيارة الأقارب والأصدقاء، كما يساهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات والروابط بينهم في جو مليء بالمرح والسرور، والبعد عن التشكيلات والرسميات.
- ✓ **الترويح الخلوي** : يعتبر من الأركان الخاصة في الترويح، ويقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة، ويساهم في زيادة ميل الفرد للمغامرة والتعبير والبحث عن المعرفة والتمتع بجمال الطبيعة والعمل مع الجماعة².
- ✓ **الترويح الرياضي** : يعتبر من الأركان الأساسية في برنامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهمية التنمية الشاملة للشخصية في النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

¹ متولي وعبد السلام، المرجع السابق.ص13

² طه عبد الرحيم طه، مدخل الى الترويح، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية،2006، ص. 39

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

إن مزولة النشاط البدني سواء كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث إن خلال مزولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين معدل كافة أجهزة الجسم المختلفة¹.

3.2. أهمية الترويح

تتنوع أهمية الترويح باختلاف مجالاته وذلك على نطاق واسع وأشمل ويخص هذا الجوانب التالية:²

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 للشخص.

حيث يؤثر التدريب على التركيب الجسمي وذلك من خلال الزيادة في نحافته والزيادة في نمو الأنسجة النشطة مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية، وبالرغم من اختلاف المشكلات التي يعاني منها الأشخاص لأسباب عضوية و اجتماعية وعقلية إلا أن الأهمية البيولوجية للترويح في ضرورة التأكيد على الحركة.

الأهمية الاجتماعية: إن مجال الترويح يمكن أن يشجع على تنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، ويخفف من العزلة والانغلاق على الذات، فالجلوس إلى الجماعة أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث معهم من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين أفراد المجتمع الواحد وتجعلها أكثر أخوة وتماسكا ويبدو هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت

¹ عطيات محمد خيطان، اوقات الفراغ والترويح، دار المعارف، مصر، 1982، ص 63.64

² بشير بوعلام، بركة بوزيان، دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط المهنية عند الأطباء دراسة وصفية تحليلية مقترحة على مجموعة من الأطباء بالمؤسسة العمومية الإستشفائية -أحمد مدغري - ولاية سعيدة بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد ابن باديس، 2017-2018، ص 22

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

وقد استعرض "كوكلي" الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح فيما يلي:

الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء والتكيف الاجتماعيين¹

الأهمية النفسية: تكمن الأهمية النفسية للرياضة والترويح حسب مدرسة التحليل النفسي (فرويد) في مبدئين هامين هما :

- السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.

- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هامة للاتصالات بين المشترك الرائد و المشترك الآخر.

أما بالنسبة للمدرسة الجشطالتيه فهي تؤكد على أهمية الحواس الخمس : اللمس، الشم، التذوق ، النظر والسمع في التنمية البشرية، وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرية على أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع، وإذا وافقنا على أن هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ فإنها تقوي حاسة الذوق والشم ، وبالتالي فإن الخبرة الرياضية و الترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتيه.²

الأهمية الاقتصادية: إن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل، واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يتأتى إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة فيراحة مسلية، وإن الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها، ولقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار % 15 في الأسبوع³.

¹ لظفي بركات أحمد ، 1984 ، ص 62

² حزام محمد رضا القزوني: التربية الترويحية. بغداد - العراق: دار العربية للطباعة ، 1978، ص 20

³ محمد نجيب توفيق: الخدمات العالمية بين التطبيق والتشريع - ط 1. القاهرة - مصر: مكتبة القاهرة الحديثة ، 1967 ،

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

-الأهمية التربوية: بالرغم من أن الرياضة و الترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد أجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على المشترك في أنشطة الترويح والتي بينها اكتساب القيم، حيث إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية مثلا تقديم المساعدة لزميل تعرض لحادث أثناء ممارسة نشاطه ..¹

الأهمية العلاجية: يرى بعض المختصين في الصحة العقلية، أن الترويح يكون المجال الوحيد الذي تستمر فيه عملية التوازن النفسي حينما نستخدم 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 كما تخلصه من التوترات العصبية.

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم فهي تخلصه من التوترات العصبية وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا، فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، 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.²

4.2. نظريات الترويح:

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة إلا أنه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة خاصة تلك التي قدمها "سيجموند فرويد" و"جان بياجيه" و "كارول جروس" هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

¹ حزام محمد رضا القزوني، المرجع السابق، ص 20

² بشير بوعلام، براكا بوزيان، المرجع السابق، ص 24

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

-نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سبنسر وشيلر)

تقول هذه النظرية إن الأجسام الصحيحة وخاصة للأطفال تخزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب . وتشير هذه النظرية إلى أنه توجد قوة معطلة لفترات طويلة وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة.¹

- نظرية الإعداد للحياة:

يرى" كارل جروس الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث يقول إن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنات عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة ، وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة.²

-نظرية الإعادة والتخليص:

يرى" ستانلي هول الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما يمثل إلا تمثيل للخبرات وتكرارا للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة فالعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض فلقد تم انتقال اللعب منذ أقدم العصور من جيل إلى آخر.

¹ محمد عادل خطاب: النشاط الترويحي وبرامجه، القاهرة - مصر مكتبة القاهرة الحديثة، ص ص 56- 57

² بويكر بن بوزيد، إصلاح التربية في الجزائر . ، 2009 ، ص ص 82-83

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لراي كارل جروس ويبرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان.¹

-نظرية الترويح:

يؤكد "جيتسي مونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة ومزعجاتها.

-نظرية الاستجمام:

تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل: الصيد والسباحة والمعسكرات ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجماما ما يساعده على الاستمرار في عمله بروح وجدية.

3. مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي

هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من النشاطات البدنية والرياضية، كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفيسيولوجية للفرد الممارس لها التي تشتمل على الألعاب والرياضة²

4. أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي

يرى محمد الجماعي إن الترويح الرياضي (الرياضة للجميع) في التأثير الايجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين، كما يهدف الترويح الرياضي إلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء

¹ أمين الخولي و كمال درويش، أصول الترويح وأوقات الفراغ - ط 1. القاهرة - مصر :دار الفكر العربي، 1990 ، ص

² عبد العاطي محمد عبد المنعم، قياس اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الترويح الرياضي، رسالة ماجستير،

كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، مصر، 2001، ص67

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

المشاركين في برامجه، ولذلك فقد قام بتحديد أهداف الترويح الرياضي وفقا لطبيعة تلك الأهداف وذلك على النحو التالي:¹

1.4. الأهداف الصحية:

وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارسين بانتظام لنشاطها وتتضمن:

- تطوير الحياة الصحية للفرد.
- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب.
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض.
- البعد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي.
- المحافظة على الميزان المناسب للجسم.

2.4. الأهداف البدنية:

و تشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لنشاطها:

- تنمية اللياقة البدنية .
- تجديد نشاط وحيوية الجسم .
- المحافظة على الحالة البدنية .
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق .
- الاسترخاء العضلي والعصبي .
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة .

3.4. الأهداف المهارية:

وهي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام

- تنمية الحس الحركي منذ الصغر .
- تنمية المهارات الحركية للفرد .
- الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضيا .

¹ محمد حسين علوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، 1975، ص15

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

4.4. الأهداف التربوية:

- وهي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لنشاطه من الجانب التربوي وتتضمن¹:
- تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد وتزويده بالعديد من الخبرات .
 - استثمار أوقات الفراغ وتنمية الإحساس بحب الطبيعة وحياة الخلاء.
 - التفاؤل والنظر إلى الحياة بنظرة طموحة للمستقبل والارتقاء بسلوك الفرد .
 - تنمية قوة الإرادة والتفوق عن الذات .
 - تنمية القيم الجمالية والتذوق الفني .
 - التعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد وبعضهم وبين الجماعات وبعضهم

4.5. الأهداف النفسية :

- وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لنشاطه من الجانب النفسي وتحتوي:
- تنمية الرغبة واستثمار دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي .
 - تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويح عن ذاته .
 - التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة .
 - الحد من الوتر العصبي والنفسي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.
 - تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد .
 - تنمية مفهوم الذات .
 - إشباع الدافع للمغامرة والدافع للمنافسة .

4.6. الأهداف الاجتماعية :

تتضمن مايلي²:

- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية .
- تحقيق التوافق الاجتماعي للفرد والجماعات الممارسين للنشاط الرياضي .

¹ محمد حسين علوي، المرع السابق، ص15

² عصام الحسنات، علم الصحة الرياضية، دار النشر للتوزيع، عمان، 2009، ص 76

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

- تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات لدعم العمل الجماعي.

7.4. الأهداف الثقافية :

تشمل الأهداف التالية:

- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية.
- تشكيل وتنمية مدركات الفرد بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية .
- إدراك الفرد لقدرات ولحاجات الجسم للحركة.
- فهم أفضل للبيئة المحيطة للفرد.

8.4. الأهداف الاقتصادية :

تتضمن الأهداف التالية:

- زيادة الكفاءة للفرد والإنتاج القومي للدولة.
- التقليل من النفقات الصحية نظر لما تساهم به الرياضة للجميع في الوقاية من
- العديد من الأمراض المرتبطة بزيادة الوزن أو نقص الحركة أو التوتر النفسي أو

العصبي¹

¹ الحماحمي و عبد العزيز، المرجع السابق، ص 95 - 94

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

ثانياً: الرضا عن الحياة

1. تعريف الرضا عن الحياة

لقد تنوعت وتعددت تعاريف الرضا عن الحياة لكنها اتفقت في المضامين، وذلك كما جاءت به التعاريف التالية:

لغويا: رضا بأنه: الرضوان بكسر الراء وضمها الرضا والمرضاة، ورضيت الشيء وارتضيته فهو رضي وعيشة راضية، أي مرضية.¹

تعريف منظمة الصحة العالمية: الرضا عن الحياة هو معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييره واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه.²

تعريف نعمان شعبان علوان: الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، فهو يتضمن صفات متنوعة كالتفاؤل، توقع الخير، الاستبشار، الرضا عن الواقع، تقبل الذات و احترامها، الاستقلال المعرفي، فإذا تحققت هذه الصفات عند الإنسان فإنه عندئذ يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر، خاصة وان السعادة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالرضا عن الحياة.³

تعريف مايكل أرجيل: تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة.⁴

. **تعريف أحمد عبد الخالق:** الرضا عن الحياة هو التقدير الذي يصفه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتماد على حكمه الشخصي.¹

¹ أبي بكر ن عبد القادر الرازي ، مختار الصحاح، دائرة المعاجم، لبنان، 1989، ص 246

² جابر عيسى ، ربيع رشوان ، الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والانتجاز الأكاديمي لدى الأطفال، دراسات تربوية واجتماعية، المجلد 12، العدد 04، جامعة حلوان، كلية التربية ، 2006، ص 27

³ نعمات شعبان علوان، الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين، مجلة التربية و الجامعة الاسلامية، سلسلة الدراسات الانسانية، المجلد 16، العدد 02 جويلية ، فلسطين، 2008، ص477

⁴ مايكل أرجيل، ترجمة فضيل عبد القادر يوسف، سيكولوجية السعادة، عالم المعرفة، الكويت، 1993، ص14

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

تعريف الشعراوي: الرضا عن الحياة أنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.²

تعريف السيد جمال تفاحة: الرضا عن الحياة سمة نفسية تتكون لدى الفرد خلال تقسيمه لنوعية الحياة التي يعيشها في ضوء ما لديه من مشاعر وأحاسيس واتجاهات وقدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به، وما يشعر به من حماية وتلبية لحاجاته بصورة مرضية له، وقناعته بما يقدم إليه والإحساس بالتقدير والاعتراف.³

تعريف بروهي: الرضا عن الحياة هو شعور الفرد بالسعادة من خلال تجاربه الشخصية .

تعريف فيرانس: الرضا عن الحياة هو تقييم كلي للحياة على أساس التوافق بين الأهداف والانجازات الشخصية.⁴

تعريف المدهون: الرضا عن الحياة بأنه حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكياته واستجاباته وتتمثل في الطمأنينة والاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي و السعادة و القناعة.⁵

أما رضوان و هريدي فيعرفان الرضا عن الحياة بأنه درجة تقبل الفرد لذاته، بما حقق من انجازات في حياته الماضية والحاضرة، ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والأخرين، وجوانب الحياة المختلفة ن ونظرته المتفائلة عن المستقبل.¹

¹ أحمد عبد الخالق، الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، دراسات نفسية، المجلد 18، العدد 01، جامعة الكويت، 2008، ص 123

² علاء محمود الشعراوي، سمات الشخصية والدافعية للانجاز الأكاديمي وعلاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية، مجلة كلية التربية، العدد 41، المنصورة، مصر، 1999، ص 153_154

³ جمال السيد تفاحة، الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين (دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية، المجلد 19، العدد 03، جامعة الاسكندرية، 2009، ص 270

⁴ خميسة قنون، الاستجابة المناعة وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان بيناتنة، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة باتنة، الجزائر، 2013، ص 104

⁵ عبد الكريم المدهون، فاعلية برنامج ارشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة فلسطين، جامعة فلسطين، 2009، ص 4

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

ويرى شين وجونس : أن الرضا عن الحياة هو تقدير عام لنوعية حياة الشخص حسب المعايير التي انتقاها لنفسه.

و يذكر منصور أن الرضا عن الحياة ينقسم إلى بعين الأول وهو رضا العام عن الحياة، والثاني الرضا عن مجالات حياتية نوعية مثل: العمل، الزواج، التعليم، السكن، الدين و غيره.²

أما فريدريكسون فيوضح بأن هناك علاقة ما بين الإبداع و الرضا عن الحياة بقوله " و الرضا عن الحياة يتيح للفرد القرض الملائمة للإبداع، فتصبح أفكاره مرنة مما يتيح له القدرة على حل المشكلات الصعبة التي يقابلها .

ويشير ملكوش أن من الجوانب الهامة للشعور بالرضا عن الحياة جوانب الحياة الصحيحة، والراحة المادية، والعلاقات الحميمة، والأطفال، والأسرة، والصداقة، والمجتمع، والدراسة، وتنمية وفهم الذات، والعمل، ووسائل الإعلام، والاستجمام، والدين.³

ويرى ديتر و آخرون أن الحكم على مستوى الرضا عن الحياة يعتمد على مقارنة الفرد لظروفه بالمستوى المثالي الذي يفترضه لحياته، وهذا سعني أن الحكم على مدى رضا الفرد عن شؤونه الحالية يعتمد على مقارنته بمستوى مثالي يضعه الفرد نصب عينه، وهذا المستوي المثالي ليس إجباريا، وهو علامة مميزة للصحة النفسية.⁴

¹ عادل محمد سليمان، الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديرياتها في مديريات محافظات شمال فلسطين، رسالة ماجستير، نابلس فلسطين، 2003، ص 13

² كامل السيد منصور، العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الكبرى للشخصية والغضب، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، المجلد 31، العدد 02، مارس، 2009، ص 42

³ عادل محمد سليمان ، المرجع السابق، ص 11

⁴ نور الهدى لصفير، الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى متقاعدي قطاع التربية والتعليم "فئة المعلمين" نموذجا -دراسة ميدانية بدائرة أولاد سيدي إبراهيم -المسيلة -، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر علم النفس، تخصص: عيادي، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، 2015-2016، ص 20

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

ويعرف الرضا عن الحياة بأنه ذلك البناء الكلي الذي يتكون من مجموعة المتغيرات التي تهدف إلى إشباع الفرد، بمؤشرات موضوعية تقيس الإمكانيات المتدفقة على الفرد، ومؤشرات ذاتية تقيس مقدار الإشباع الذي تحقق.¹

أما **الدسوقي فيعرف الرضا عن الحياة بأنه:** " تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته .²

ويعتبر أباجيل Abagel أنه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السيارة وشدة تكرار هذه الانفعالات.³ أما (علوان) فترى أن الرضا عن الحياة يتضمن صفات متنوعة: كالتفاؤل، توقع الخير الاستبشار، الرضا عن الواقع، تقبل النفس و احترامها، والاستقلال المعرفي والوجداني، فإذا تحققت هذه الصفات لدى الإنسان فإنه عندئذ يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر، خاصة وأن السعادة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالرضا عن الحياة.⁴

وقد اقترح إيفانس نموذج بني على الوجهة التكاملية للأطر النظرية ويتضمن هذا النموذج سمات الشخصية (تقدير الذات، التفاؤل، العصابية، الانبساطية) وهي سمات نابعة من داخل الفرد، وتشمل على الأبعاد المعرفية والانفعالية في الشخصية ، وتتضمن الانفعال الايجابي أو السلبي ويكون داخلي المصدر وهو مكون انفعالي، والرضا عن الحياة ويكون

¹ رغداء علي نعيصة، جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق تشرين، مجلة جامعة دمشق، المجلد 28، العدد 01، سوريا، 2012، ص 151

² رباب عبد الغني بن رشاد، أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة في منتصف العمر بمدينة مكة ، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى، 2009، ص 151

³ عادل محمد سليمان ، المرجع السابق، ص 12

⁴ نعمات شعبان علوان، المرجع السابق، ص 477

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

داخلي المصدر وهو مكون انفعالي، و الرضا عن الحياة ويكون داخلي المصدر ومكون معرفي.¹

ويرى هيرلوك بأن هناك ثلاثة أشياء رئيسية لتحقيق السعادة لكي يتمتع الفرد بصحة نفسية وجسمية سليمة وهي (التقبل والحب والإنجازات)، وبالتالي فإن الرضا عن الحياة يشتمل على ثلاثة جوانب وهي تقبل الحياة، والإنجازات، وتقبل الذات والآخرين.² غير أن ثمة من ينظر لمفهوم الرضا عن الحياة من خلال ثلاثة اتجاهات رئيسية وهي الاتجاه الاجتماعي والاتجاه النفسي.

حيث يعرف أصحاب الاتجاه الاجتماعي الرضا عن الحياة من منظور يركز على الأسرة والمجتمع، وعلاقات الأفراد والمتطلبات الحضارية والسكان والدخل والعمل، وضغوط الوظيفة والمتغيرات الاجتماعية الأخرى.

أما الاتجاه الطبي فقد اعتمد على تحديد مؤشرات رضا الفرد عن حياته بمعيار الجودة ولم يحدد تعريفا واضحا لهذا المفهوم، وقد زاد اهتمام الأطباء والمتخصصين في الشؤون الاجتماعية والباحثين في العلوم الاجتماعية بتعزيز ورفع جودة الحياة لدى المرضى من خلال توفير الدعم النفسي والاجتماعي لهم.

بينما يركز الاتجاه النفسي على إدراك الفرد كمحدد أساسي للمفهوم وعلاقة المفهوم بالمفاهيم النفسية الأخرى، وأهمها القيم والحاجات النفسية و إشباعها، وتحقيق الذات ومستوى الطموح لدى الأفراد.³

والرضا عن الحياة يعد دالة للمقارنة بين ما حققه الفرد وما يأمل في تحقيقه وما حققه الآخرون، والدراسات المبكرة في هذا المجال تناولت الشعور بالسعادة كبديل للرضا عن

¹ رانيا معتوق المالكي، فاعلية الانا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والاجتماعية، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى، 2011، ص 50

² عادل محمد سليمان ، المرجع السابق، ص 11

³ أيمن أحمد خميس، جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الاطفال، المؤتمر العالمي الثالث، تربية المعلم العربي وتأهيله، كلية العلوم التربوية جامعة الاردن، 2010، ص 78

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

الحياة ولكن الدراسات الحديثة تركز على مصطلح الرضا عن الحياة نظرا لأنه يتضمن المكون المعرفي بجانب المكون الوجداني الذي يتضمنه مفهوم السعادة وينظر البعض إلى المفهومين على أنهما مترادفين وهو ما أدى إلى تداخل في تفسير كثير من النتائج التي توصلت إليها الدراسات والبحوث السابقة. من خلال التعريفات السابقة لمفهوم الرضا عن الحياة يمكن القول أن تتمحور حوله النقاط التالية:

الإقبال على الحياة والرغبة في العيش.

معتقدات الفرد حول دوره في الحياة.

تقدير عقلي لنوعية الحياة.

حكم أو تقدير شخصي للحياة.

تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها.

القدرة على التعامل مع المشاكل النفسية التي تواجه الفرد.

الشعور بالسعادة

الوصول إلى توافق بين الأهداف والإنجازات.

وفي مجمل القول إن الرضا الحياة هو حكم أو تقدير شخصي لنوعية الحياة و القدرة على إحداث التوافق بين أهدافه وطموحاته وبين توقعاته وما يمكن إنجازه وبالتالي الشعور بالسعادة.¹

2 - مفاهيم ذات صلة بالرضا عن الحياة:

يوجد الكثير من المفاهيم التي ترتبط بمفهوم الرضا عن الحياة، قد تعتبر جزء أساسيا من مكونات الرضا عن الحياة وتتمثل في المفاهيم التالية

- **السعادة:** يفترض الكثير من علماء النفس أن السعادة تشتمل على ثلاث مكونات مرتبطة بها معا، وهي الوجدان الإيجابي، غياب الوجدان السلبي والرضا عن الحياة.¹

¹ نور الهدى لصفير، المرجع السابق، ص 22

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

ويدعم هذا الافتراض (المحروقي) بان للسعادة مكونين، هما المكون الانفعالي الوجداني، والذي يمثل في مشاعر الفرح والابتهاج والسرور، واللذة، والاستمتاع والمكون المعرفي والذي يتمثل في الرضا عن الحياة، ويعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه وتوفيقه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة (الانجاز، تحقيق الذات، العلاقات، الصحة).²

وترى (جودة) السعادة بأنها حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتيا، وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل ايجابي.³

ولقد أشارت الدراسات إلى ارتباط السعادة بالرضا عن الحياة وفي دراسة قامت بها اليحفوفي تناولت السعادة و ارتباطاتها لدى طلاب الجامعة طبقت الدراسة على عينة من (622) طالب وطالبة، وبرهنت نتائج الدراسة على ارتباط الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة الذكور والإناث بالرضا عن الحياة ..⁴:

نوعية الحياة: يعتبر مفهوم نوعية الحياة مفهوما شاملا يشمل الرضا عن الحياة حيث يمثل هذا الأخير المكون الذاتي أو النفسي، ونجد هناك تباين في تناول مفهوم نوعية الحياة ، لكن هناك المدخل النفسي الذي يهتم بجانب رضا الفرد عن حياته، وتقييمه الذاتي لمختلف جوانب هذه الحياة.⁵

¹ أحمد عبد الخالق، تغريد سليمان الشطي، سماح أحمد الدين، معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي، مجلة الدراسات النفسية، مجلد 13، العدد 04، الكويت، 2003، ص 34

² عائشة بنت عباس المحروقي، مصادر السعادة لدى مديري المدارس الحكومية ومديرياتها ومحافظات شمال فلسطين، رسالة ماجستير ، فلسطين، 2011، ص24

³ أما جودة، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الناجاح، مجلة جامعة الناجاح، المجلد 11، 2007، ص 707

⁴ هدى جعفر حسن/ التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهم بضغوط العمل والرضا عن العمل، مجلة دراسات نفسية، العدد 03، جامعة اليرموك، 2006، ص 67

⁵ هبة الله أبو النيل، الانتماء الاجتماعي والرضا عن الحياة وقيمة الاصلاح كمتغيرات منبئة بالمشاركة السياسية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مجلد 09، العدد 10، مصر، 2010، ص 67

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

وتعتبر نوعية الحياة أحد مفاهيم علم الإيجابي، والذي يشمل الصحة العامة والتوافق، التفاؤل بالمستقبل والسعادة وكذا الرضا عن الحياة.¹

كما تعني نوعية الحياة الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات و الرضا عن الحياة، بالإضافة إلى إدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وإحساسه بالسعادة وصولاً إلى حياة متناغمة ومتوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه.²

وبهذا يعتبر كل من شين وجونسون أن الرضا عن الحياة هو تقدير عام لنوعية الحياة لدى الفرد وفقاً لمعايير يختارها بنفسه .

بينما هناك من يرى أن مفهوم الرضا عن الحياة يمثل جزءاً من المفهوم الأكبر والذي هو بنوعية الحياة، حيث يمثل مكون الرضا عن الحياة المكون الذاتي أو النفسي، وتتباين زوايا مفهوم نوعية الحياة بتباين مداخل الباحثين لدراسته، فهناك المدخل الاقتصادي، وكذا المدخل الاجتماعي و المدخل البيئي، وهناك المدخل النفسي الذي يهتم بجانب رضا الفرد عن حياته، وشعوره بالسعادة وتقييم الذاتي لمختلف جوانب هذه الحياة³

• **الصحة:** ترتبط الصحة بالرضا عن الحياة، وتقوي الصلة بين الصحة و الرضا مع التقدم في العمر وهو يتمتع بصحة عامة يكون أكثر رضا.⁴

فقد أظهرت دراسة الكندري 2009 ميل المعاقين إلى السعادة العامة أكثر من العاديين الذين يميلون أكثر إلى الرضا عن الصحة و العلاقات والأنشطة الاجتماعية، كما يأتي الرضا عن العمل في المقدمة عند المعاقين والرضا والصحة في الأخير، ويأتي الرضا عن الظروف المعيشية و العلاقات والأنشطة في المقدمة عند المعاقين، وبذلك فالصحة العامة الجيدة للفرد تمكله من بذل الجهود لمواجهة التوتر والضغط فالذي يعاني من إعاقة يعتبرها إحدى

¹ أيمان أحمد خميس، المرجع السابق، ص 147

² عادل محمد سليمان ، المرجع السابق، ص 11

³ هبة الله أبو النيل، المرجع السابق، ص 224

⁴ نور الهدى لصفير، المرجع السابق، ص 21

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

مصادر الضغط و التي تحول دون تحقيق مطامحه وأهدافه وبالتالي عدم تحقيق و إشباع حاجاته.¹

3- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

3-1- نظرية التكيف والتعود

تستند هذه النظرية إلى فرضية أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة في الحياة، وذلك اعتمادا على نمط شخصياتهم، وردود أفعالهم، وأهدافهم في الحياة، ولكن نتيجة التعود و التأقلم مع الحدث وبمرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الأحداث.

فحسب هؤلاء الأفراد أنهم لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة..

فنتائج الدراسات أظهرت وجود فروق في درجة الرضا عن الحياة أمام تغيرات أحداث الحياة، فمثلا الأفراد الذين يزاولون العمل أكثر رضا عن حياتهم من الأفراد الغير العاملين.²

3.2. نظرية المقارنة الاجتماعية:

يرى أصحاب نظرية المقارنة أن الأفراد يرضون عن حياتهم عندما يقارنون أنفسهم بالآخرين ويكون ما حققه الآخرون كما بينه أسترلين أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، والرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير المتوقعة (الثقافة الاجتماعية أو المادية) من ناحية أخرى، وقد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات أو الدول المحيطة، وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية.³

¹ رانيا معتوق المالكي، المرجع السابق، ص 56

² نور الهدى لصفير، المرجع السابق، ص 25

³ مريم ابراهيم محمد أبو تركي، علاقة التفاؤل بالرضا عن الحياة والتوافق الزوجي لدى الأزواج والزوجات في فلسطين، اطروحة دكتوراه، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان، 2008، ص 20

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

ويشير أسترلين أن الأفراد العاديين في أي ثقافة يكونون معتدلين أو متوسطين في درجة الرضا بينما يكون البعض فوق المعدل و البعض تحت المعدل، ويركز استرلين على دور الدخل المادي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة لان الدخل المادي يرتبط على مراحل الحياة خاصة عند الأفراد الذين يضعون مستوى حياتهم المادية في المقام الأول.¹

3.3. نظرية المواقف

يرى أصحاب هذه النظرية إن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طبية، ويشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف، فنجد الصحبة الطيبة وبتزوج امرأة صالحة ويكون أسرة متماسكة، راضيا وسعيدا أو ممتعا بصحة نفسية ..²

4.3. نظرية الفجوة بين الطموح والانجاز:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته أو عندما تكون انجازاته وأعماله قريبة فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون مساقطا متذمرا من نفسه ومن الحياة: فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانيات و عدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر، ويجعله كئيبا حزينا على ما فات، قلقا على ما يأتي في المستقبل³

5.3. نظرية الخبرات السارة:

يرى أصحاب هذه النظرية إن الإنسان يرضى عن حياته عندما تكون خبراته فيها سارة وممتعة، فليست الظروف أو المواقف الطبية هي عندما مصدر الرضا ويتركه الإنسان من خبرات سارة فالظروف وإدراكها مسالة نسبية تختلف من شخص إلى آخر وفق ما يدركه كل منها في الموقف من خبرات ممتعة أو غير ممتعة⁴.

¹ نور الهدى لصفير، المرجع السابق، ص25

² مرسى كمال إبراهيم، السعادة وتنمية الصحة النفسية، دار النشر للجامعات، مصر ، 2000، ص47

³ رانيا معتوق المالكي، المرجع السابق، ص46

⁴ مرسى كمال إبراهيم، المرجع السابق، ص 47

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

6.3. النظرية المتكاملة:

مع اختلاف وتباين النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فان الملاحظ الأفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة، لان عوامل الرضا كثرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من موقف إلى آخر، فبعض الناس يرفضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وفق ما يريدون و غيرهم يرضون عنها عندما يدركون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عنها عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم وفريق رابع يرضون عن الحياة عندما يقارنون انجازاتهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم.¹

4- مجالات الرضا عن الحياة:

- هناك عدة مجالات نستدل من خلالها عن الرضا عن الحياة منها:

1.4. السعادة

حالة ذاتية ايجابية وجدانية ومعرفية، يحم بها الفرد تتجلى في الشعور بالرضاء والاستمتاع والتفاؤل والقدرة على اكتساب الأمل مصحوبا بشعور ايجابي للتأثير في الآخرين والأحداث. السعادة تضفي المزيد من المرونة على النسق المعرفي، وكلهم ترابطات غير عادية، والسعادة تدخل في نسج الحالات التي توحى بمزيد من التعاون والمساعدة المتبادلة.² ويمكن القول عن السعادة هي التحرر من الشعور باليأس، والتخلص من الأفكار السوداوية وتوصف السعادة على أنها انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة، أو أنها انعكاس المعدلات تكرار الانفعالات السارة وشدة الانفعالات، وينبغي أن نأخذ أربعة عناصر للسعادة في

¹ أماني عبد الوهاب عبد المقصود، اثر المعاملة الوالدية على الشعور الرضا عن الحياة لدى الابناء المراهقين من

الجنسين، المؤتمر الشوري الرابع عشر، حول الارشاد النفسي، 2007، ص 85

² نور الهدى لصفير، المرجع السابق، ص 27

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

الاعتبار وهي: الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة، الاستمتاع و الشعور بالبهجة، والعناء بما يتضمنه من قلق و اكتئاب، وأخيرا الصحة العامة.¹

ويفترض الكثير من علماء النفس أن السعادة تشتمل على ثلاثة مكونات، مكونات مرتبطة معا، وهي الوجدان الايجابي، غياب الوجدان السلبي و الرضا عن الحياة²

بينما يفرق الكثير من الباحثين بين السعادة بوصفها حالة انفعالية حساسة للتغيرات المفاجئة في المزاج، وبين الرضا إذ هو حالة معرفية معتمدة على الحكم.³

ويرى فوردريس أن السعادة هي شعور عام بالرضا عن الحياة يزدهر ويستمر على مدار فترات زمنية طويلة.

ولقد أشارت الدراسات إلى ارتباط السعادة بالرضا عن الحياة و ارتباط الشقاء بالسخط والإحباط النفسي، لحياة، ففي إحدى الدراسات على الشباب في أمريكا كانت معاملات الارتباط بين الشعور بالسعادة والرضا بالحياة بشكل عام حوالي $r = 0.75$ ، وهو معامل ارتباط عال يدل على علاقة وثيقة بين السعادة والرضا، جعلت كثيرا من علماء النفس يدولون السعادة في الرضا والشقاء في السخط ويدعون في الإرشاد والعلاج النفسي إلى تنمية مشاعر الرضا وتخفيف أو تقليل مشاعر السخط من أجل سعادة الناس وتنمية صحتهم النفسية، ومن أجل وقايتهم من الانحراف وعلاج انحرافاتهم النفسية.⁴

إلى تنمية مشاعر الرضا وتخفيف أو تقليل مشاعر السخط من أجل سعادة الناس وتنمية صحتهم النفسية، ومن أجل وقايتهم من الانحراف وعلاج انحرافاتهم النفسية.

2.4. العلاقات الاجتماعية: تعد العلاقات الاجتماعية مصدرا من أهم مصادر الشعور

بالرضا، حيث يتم تدعيم الرضا والتوافق النفسي من خلال وجود افراد كمصدر ثقة في حياة

¹ محمد أبو هاشم، النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، العدد 81، مصر، 2010، ص 255

² أحمد عبد الخالق، تغريد سليمان الشطي، سماح أحمد الدين، المرجع السابق، ص 14

³ نور الهدى لصفير، المرجع السابق، ص 27

⁴ مرسي كمال إبراهيم، المرجع السابق، ص 46

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

الفرد، مثل: شريك الحياة والأصدقاء، فالعلاقات الاجتماعية تقدم للقرء الفرصة للإفصاح عن الذات والرفقة، والمساندة الاجتماعية، وقت الأزمات هذا بالإضافة إلى الشعور بالانتماء، وهذا ما أكدته تيش " " وزملائه عام 1981 حيث وجدوا أن الاتصال والاندماج مع الأصدقاء ارتبط بشكل مرتفع بالرضا عن الحياة لدى المسنين، كما وجد تيل وكاهان عام 1999 أن العلاقات الاجتماعية كانت محددًا قويا للشعور بالرضا لدى السيدات المسنات في الصين، سواء كن متزوجا أم لا .

ويعد الزواج من أكثر أنواع العلاقات الاجتماعية تأثيرا في الشعور بالرضا وهناك تراث بحثي كثير حول العلاقة بين الحالة الزوجية و الشعور بحسن الحال، كما يقاس من خلال مؤشرات متعددة من ضمنها الرضا عن الحياة، حيث وجدت دراسات عديدة أن فقدان شريك الحياة يعوق عملية التوافق ويؤدي إلى تدهور الصحة الجسمية للمسنين، وبوجه عام، فإن المتزوجين أكثر رضا من المطلقين أو الأرملة أو العزاب، كذلك تشير بعض الأدلة إلى أن الرجال أكثر رضا عن الحياة من النساء المتزوجات والأرملة، مما يوحي بأن فائدة الزواج للرجال أكثر فائدته للنساء، ويعود جانب من هذا إلى النساء عموما يعبرون عن درجة من الشعور بالرضا أكثر من الرجال، أضف إلى ذلك أن الرجال يحصلون على إشباع أكثر من الزواج إذا قورنوا بالنساء فالزوجات يوفرون للأزواج دعما اجتماعيا أكثر مما يوفره لين الأزواج.¹

من أهم مصادر الدعم الاجتماعي، والحماية من تأثير الضغوطات بحيث تحمل فرد من الانحرافات والعزلة، وبالتالي العيش باطمئنان وهدوء النفس، كما تساعد على أن يكون شخصا فعلا في المجتمع لينال تقديره وإعجابه واحترامه، لان العصر الحالي يتميز بعدة متغيرات ثقافية اجتماعية اقتصادية وسياسية متباينة، أدت إلى تعقيد أساليب التوافق والرضا

¹مايكل أرجيل، المرجع السابق، ص 94

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

عن الحياة، وذلك لما يتميز به هذا العصر من سمات كالضغط والتوتر والتعصب نتيجة لذلك أصبح الفرد فريسة لدروب شتى كالأضطرابات ولانفعالات الشخصية.¹ وبالتالي العلاقات الاجتماعية من أهم مصادر الدعم الاجتماعي، والحماية من تأثير الضغوطات بحيث تحمي الفرد من الانحرافات و العزلة.

3.4. الطمأنينة

الطمأنينة النفسية للفرد من أهم الحاجات وأكثرها التصاقا بكل فرد بعينه. وقد ظل الإنسان منذ أن وجد على هذه الأرض يبحث عن أمن نفسه من خلال سعيه إلى تحقيق حاجاته الضرورية وتقوية علاقته بأخيه الإنسان ويبني علاقته معه على الاحترام والقبول والتعاون، وعلى مر الأزمنة تأرجحت هذه العلاقات بين القوة والضعف والحب والكراهية والمسالمة ولاعتداء والعدل والظلم، فكان لا بد من البحث و التعرف على وسائل تعينه على الشعور بالطمأنينة ومواجهة الأخطاء.²

وتتضمن الطمأنينة النفسية عملية إتباع الفرد للحاجات التي تثير دوافعه بها يحقق له الرضا عن النفس والارتياح للتخلص من التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة وتوفير الهدوء النفسي والاطمئنان لديه.³

كما أن الطمأنينة هي ثقة الفرد بقدراته لمواجهة الحياة بشجاعة دون خوف.

4.4. التقدير الاجتماعي:

شعور العامل بالثقة وحصوله على التقدير والاحترام من الآخرين. وشعوره بأهمية وقيمة ما لديه من إمكانات ليساهم في تحقيق أهدافه ومشاريعه لهذا يعتبر التقدير الاجتماعي من وظائف المدير لذلك أن المدراء الذين يركزون على حاجات التقدير كمحرك لدوافع العاملين

¹ نور الهدى لصفير، المرجع السابق، ص28

² القدرة موسى صبحي، الذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالتدين وبعض المتغيرات الاخرى، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة، 2007، ص29

³ نور الهدى لصفير، المرجع السابق، ص29

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

تتحقق أهداف مشاريعهم على عكس من يقلل من إمكانيات الفرد في التنظيم هذا ويجعل الاستفادة منه محدودة ويخلق مشكلات بين الفرد والتنظيم.¹

و يتجلى هذا المفهوم في العلاقات الاجتماعية الجيدة أو المشاركة الفعالة في النشاطات الاجتماعية ومساعدة الآخرين كما يسعى الفرد إلى الاعتزاز بنفسه، وتكوين الثقة بنفسه ولاعتناء بالعمل الذي يؤديه والكفاءة واحترام الآخرين له والمكانة الاجتماعية العالية، التي يمكن تحقيقها في مجال العمل من خلال الوصول إلى وظائف ومناصب مرموقة.²

5.4. الإستقرار الاجتماعي

هو استمرار وجود التمازج الاجتماعي والثقافي في مجتمع محلي أو مجتمع كبير دون تعرضه لتغير مفاجئ أو جذري.³

5- مصادر الإحساس بالرضا عن الحياة:

1.5. تحقيق الفرد لذاته وتقديرها:

إن السعي وراء تحقيق الذات هو بمثابة الهدف الأسمى والنهائي للطموح الإنساني، وتحقيق الفرد لذاته يزداد إقباله على الحياة ويرتفع مستوى رضاه عليها.

2.5. إشباع الحاجات:

إن إشباع حاجات الفرد بشكل سليم ومتوازي يؤدي لزيادة رضاه عن الحياة، وأي إعاقة تمثل سبباً مهماً من أسباب انخفاض نسبة الرضا⁴.

¹ نور الهدى لصفير، المرجع السابق، ص 29

² عبد الله السهيلي، الامن وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلاب رعاية الايتام بالرياض، راسة ماجستير، كلية الدراسات العليا نايف العربية للعلوم الأمنية، 1424، ص54

³ نور الهدى لصفير، المرجع السابق، ص 30

⁴ محمد حامد الهنداوي، الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركياً بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة، 2011، ص 42

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

3.5. الوقوف على معنى الحياة إيجابيا:

إن تحمل المشقة والصبر وعدم الجزع يعطي للحياة معنى ايجابي ويرفع من قيمتها، والإيمان بهدف الحياة يجعل الفرد أكثر قدرة على العطاء والإنتاج. إن إدراك الأفراد لمعان الحياة يرتبط إيجابيا بالصحة النفسية فقد وجد زيكاء، شميران في كل مرحلة من مراحل حياة الإنسان من المراهقة وحتى سن الرشد المتأخرة، حتى سن الرشد المتأخرة، حيث يعد معنى الحياة عنصرا جوهريا في مفاهيم الناس عن الحياة الطيبة.¹

وأشار فرانكل وسليمان و تايلور في دراساتهم إلى أن رؤية الفرد وإداعه معنى للحياة في فترة الأزمات والضغوط التي تواجهه وهذا الإبداع في حد ذاته يساعد في البقاء على صحته النفسية بشكل سوي، لذلك يعد أحد مصادر الصحة النفسية السوية فمعنى الحياة النفسية فهو يتشابه مع التفاؤل والضبط الذاتي وفي هذا السياق توصلت دراسة زوترميستر إلى أن الخبرة الروحية والدينية ترتبط بشكل موجب بالرضا عن الحياة ودافعية تحقيق الأهداف وأشار ديبس إلى أن معنى الحياة شعور عميق بمغزى الحياة مع قدرة قائمة على التماسك و الإدراك للهدف من وجود الإنسان في الحياة وما يؤدي إليه من دوافع إلى تحقيق الأهداف ذات القيمة في الحياة مع الشعور بالحيوية والسعادة، كما عرف تايلور وآخرون إلى أن معنى الحياة هو انطباع نفسي يتمثل في إدراك الحياة و الاستمتاع بها من جراء تحول في البناء القيمي و الأولويات كانعكاس تلازمات التي تواجهه الفرد في حياته.²

4.5. وجود علاقات اجتماعية ودعم اجتماعية

العلاقات الاجتماعية من الركائز الأساسية للصحة النفسية السليمة و التوافق النفسية وإحدى العوامل المهمة في تحقيق الرضا عن الحياة.³

¹ نور الهدى لصفير، المرجع السابق، ص 31

² نفس المرجع

³ نفس المرجع

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

5.5. توافر الصلابة النفسية:

وهي مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية و البيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو ايجابي، وتتضمن أبعاد ثلاثة وهي الالتزام، والتحكم والتحدي، وتعني الشعور التام بأن البيئة تدعو إلى الرضا، وهذا ما يقود الفرد إلى أن ينظر إلى المواقف المتعددة بنوع من الفضول والحماس وتعرف البعاد الثلاثة للصلابة النفسية على النحو التالي:

- **الالتزام:** هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه و الآخرين من حوله، وينظر إلى المواقف الضاغطة أن ورائها معنى، وأنها شيء يدعو إلى المتعة.
- **التحكم:** يشير بان لديه القدرة على التحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، وهذا الفرد يرى أن الضغوط ليست أمورا ثابتة ولكنها متغيرة.
- **التحدي:** فهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ على جوانب من تغير هو أمر مثير وفرصة ضرورية للنمو أكثر، وهو يمثل جانبا طبيعيا في الحياة، مما يساعد الفرد على المبادأة واستكشاف البيئة، معرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد على مواجهة الضغوط بكفاءة.¹

إن الصلابة النفسية هي اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئة المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. ويمكن القول، صن الصلابة النفسية سمة ذات ثلاث أبعاد الالتزام والتحكم والتحدي، يستطيع الفرد من خلالها مواجهة الصعاب والتحديات، بل والأزمات التي تقف عائق بينه وبين التمتع بالحياة، والرضا عنها و الشعور بمعناها.²

¹ نور الهدى لصفير، المرجع السابق، ص 32

² جمال السيد تقاحة، المرجع السابق، ص 273-274

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

6.5. التدين:

التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان التي تبعث على الشعور بالرضا عن الحياة والإحساس بالسعادة وهو عامل هام من عوامل شعور الفرد بالرضا والسعادة والتوافق مع الآخرين، حيث يعتبره البعض حاجة نفسية موروثة، فمعظم الناس عبر التاريخ يمارسون شكلا من أشكال التدين، ويمثل لهم محددًا لهويتهم، وسببًا من أجله يعيشون أو في سبيله يموتون.¹

وتجد العديد من الباحثين يذكر القدر، أن الإحساس بالرضا عن الحياة يشير إلى أنه يرتبط إيجابيا بتقدير الفرد لذاته، وإن هذا الأخير يعد من أهم العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بذاته.²

ثالثا: فئة المتقاعدين

1. التعريف بالمتقاعدين (كبار السن)

اختلفت آراء العلماء في تعريف كبار السن أو ما يطلق عليه اختصارا بالمسنين. ولقد اوضحت دراسات عديدة أنه التقدم في العمر الزمني وبالتالي ظهور أعراض الشيخوخة، سواء صحيا أو نفسيا أو عقليا، قد يبدأ في أي مرحلة من مراحل العمر الزمني. 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.

¹ عزة عبد الكريم مبروك، ابعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين مجلة دراسات نفسية، مجلد 17،

العدد 02، افريل، مصر، 2007، ص 391

² نور الهدى لصفير، المرجع السابق، ص 32

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

ويعرفه الدكت ور " 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 لآخر .

2. خصائص مرحلة التقاعد

تتسم مرحلة الشيخوخة بعدة خصائص و تغيرات تميزها عن غيرها من المراحل العمرية، و هذه التغيرات نتيجة عدة عوامل سيكولوجية، بيولوجية، و اجتماعية يمر بها الفرد¹ و يمكن ان نلخص الخصائص العامة للمسنين في:

حالة من تضاعف العام، مصاحبة ترهل أعضاء الجسم الحيوية.

السن الشائع 65 سنة فما فوق، رغم فروق محدودة للسن في بعض المجتمعات.

ضعف الأداء الاجتماعي للفرد، مع التوقف عن العمل و الإنتاج و الإبداع.

يؤدي ذلك إلى استجابات سلبية مع الآخرين كاللامبالاة.

تتأثر هذه الاستجابات بالنسق القيمي و الثقافي للمجتمع (فهي أكثر سلبية في المدن عنها في القرى).

تتطلب من ثم بيئة اجتماعية خاصة لاستقرار حياتهم الاجتماعية.

الشيخوخة لها أشكال فئوية مختلفة هي : صحية نفسية عقلية اجتماعية²

2. الرياضة لكبار السن في وقت الفراغ .

رغم التناقضات في الرأي حول ممارسة كبار السن للرياضة في الوقت الحر ،فإن البحوث والدراسات والمقالات العلمية الموثقة ،تؤكد على صلاحية الرياضة في القدرة على العمل الجسماني ،فهي في الواقع أكبر مما كان يظن ذوو المفاهيم الخاطئة عن الرياضة لكبار السن في الوقت الحر، رغم توفر الإشراف الطبي المتخصص طب الكبار السن والتوجيه

¹ خليفة عبد اللطيف، دراسات في سيكولوجية المسنين، غريب لطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.1997ص20

² زوجي جمال، الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف لدى كبار السن. مذكرة ماستر. جامعة

الشلف، 2014، ص84

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

والمتابعين الفنيين المتخصصين في رياضاتهم حيث إن أمراض الجهاز الدوري الوعائي والجهاز التنفسي تزداد مع التقدم في العمر الزمني.

فقد يبدو للبعض أن رياضة الوقت الحر لكبار السن عبارة عن مجرد ممارسة نوع من أنواع الرياضة كبار السن التي تمارس في الوقت الحر. ولكن هذا لا يمثل الحقيقة كاملة، حيث إن الأمر يتعدى مجرد الممارسة إلى نظام متكامل يتصف بالشمول مع توفر مناخ اجتماعي متميز، يجعل الأمر مفيدا بدرجة كبيرة لتحقيق قيم أصيلة، منها التقارب والتواصل بين الفرد والجماعة وبين الجماعات. وهي في ذلك تختلف تماما عن مفاهيم وأغراض الممارسة في رياضة المستويات العالية او قطاع البطولة الرياضية¹.

فممارسة كبار السن للرياضة في الوقت الحر، يعمل على زيادة التقارب والتواصل بين الجماعات و تحقيق الذات واكتساب مهارات حركية واتجاهات خلاقة، حيث تتميز الأنشطة الرياضية التي يتم ممارستها بالتنوع في الهدف والمضمون دون ارتباط بقواعد ممارسة محددة، فيجوز تعديل لوائح وقوانين ممارسة نوع النشاط الرياضي، أو تخفيفها حسب الرغبة والمستوى الصحي لكبار السن.

3. فوائد مزاولة النشاط البدني المنتظم بالنسبة للتقاعدين

1. تقوي عظام وعضلات المسن.
2. تساعد على التوازن.
3. تحد من التعرض للأمراض كأمراض القلب، والجلطة، وبعض أنواع السرطان.
4. تبعث الشعور بالسعادة والراحة، وتحد من مشكلة الاكتئاب.
5. تزيد مستوى الطاقة.
6. تحفز وتقوي الذاكرة وتحسن القدرات العقلية للمسن.²

¹ صياد الحاج، المرجع السابق، ص 68

² نفس المرجع، ص 68

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

4. الرضا عن الحياة وعلاقته بالتقاعد:

يعتبر الرضا عن الحياة بأنه تقبل الفرد لذاته، وأسلوب الحياة التي يحيها في المجال الحيوي الذي يحيط به، فهو متوافق مع ربه وذاته وأسرته وسعيدا في عمله، مستقبلا الأصدقائه وزملائه، راضيا على انجازاته الماضية، متفائلا بما ينتظره من مستقبل، مسيطر على بيئته فهو صاحب القرار، قادرا على تحقيق أهدافه.¹

ولهذا نجد أن الرضا عن الحياة قد يتغير بتغير نمط الحياة سواء على المستوى الاجتماعي أو الاقتصادي أو الصحي ويكون هذا غالبا عند المسن أو الشخص الذي أحيل إلى التقاعد² وقد أثبت ذلك الكثير من البحوث وفي دراسة تشينقليد 1954 حول سيكولوجية المسن أوضحت نتائج الدراسة أهمية فترة التقاعد عن العمل فدرجات الرضا لدى الأفراد المتقاعدين بعد سنة واحدة لم تكن منخفضة بشكل جوهري عن الأفراد المتقاعدين

فالتقاعد مرحلة من المراحل التي يعيشها الإنسان إذا أمد الله في عمره، بحيث يستقبلها بعض الأفراد في مرة ورضا ويقع الآخر منهم في سخط وعدم رضي وهذا راجع إلى دخوله في مشكلات اجتماعية وصحية لم تكن موجودة من قبل ودلت عليه دراسة برتي 1975 تبين أن هناك تباينا واضحا بين النوعين من المتقاعدين على المتغيرات، فالمتقاعدون إراديا أكثر تصورا لذاتهم وتعددا في علاقاتهم الشخصية من المتقاعدين إجباريا .

وبما أن التقاعد هو انتقال من مرحلة العمل المتواصل إلى مرحلة تتسم بالراحة والهدوء. ففي دراسة روبرت 1992 حول العلاقة بين المستوى التعليمي و الرضا عن الحياة يوجد أن الأشخاص المسنين الذين يتمتعون بمكانة اجتماعية عالية في مجتمعهم أفادوا بأنهم أكثر سعادة ورضا عن حياتهم من المسنين الذين يتمتعون بمكانة اجتماعية منخفضة كما توصل لمسنين الذين يمارسون أنشطة رياضية بعد تقاعدهم كانوا أكثر توافقا ورضا عن حياتهم من غير الممارسين وأن عدم ممارستهم للأنشطة الرياضية يؤثر سلبا على حالتهم الصحية.

¹ نور الهدى لصفير، المرجع السابق، ص، 34

² نفس المرجع ، ص 35

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

وفي دراسة قام بها إسماعيل مصطفى سالم 1996 للتقاعد حول حدي فعالية العلاج المعرفي في خدمة الفرد عند التوقف عن العمل مع مشكلات قلق الموت لدى المسنين المحالين للتقاعد والتي أثبتت فعالية العلاج المعرفي في خدمة الفرد في التحقيق من حدة الشعور بقلق الموت لدى الأشخاص المحالين للتقاعد.

ويذكر افريديمان، وهافيجرست وميلر (حيث ركز كل منهم على أهمية الأنشطة في حالة فقدان المتقاعد وظيفته التي يمكن من خلالها شغل وقت فراغه وإعادة تو القه، كما ركز ميلر على الأنشطة البديلة التي تمثل مصدرا جديدا للدخل

ومنه يمكن القول أن الرضا لدى المتقاعد يتوقف على إندماج الفرد في المجتمع وعلى تلك الإسهامات، التي يضل يضيفها، وعلى شعوره بأنه نافعا ومطلوبا فقيام المتقاعد ببعض الأنشطة يعد أمرا ضروريا لزيادة رضاه عن الحياة وقناعته بها¹

¹ نور الهدى لصفير، المرجع السابق، ص 37

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

المبحث الثاني: الدراسات المرتبطة والتعقيب عليها

وبعد الاطلاع على بعض الدراسات والبحوث السابقة التي اهتمت بدراسة النشاط

الرياضي الترويحي والرضا عن الحياة كدراسات التالية:

المطلب الأول: الدراسات المرتبطة

العلم في جوهره مسألة تعاونية ويقصد به أن كل عالم ينبغي إن يتعاون مع الآخرين من أجل كشف الواقع، وإذا كان العالم متأكدا من شيء ما فهو متأكد من أن عمله يتضمن خطأ ما، يقوم بتصحيحه عالم آخر في وقت ما و العلماء ينظرون إلى بعضهم كعمال المتعاونين ونادرا ما يعتبرون أنفسهم منافسون .

وسيتطرق الباحث في هذا الجزء من البحث من خلال الدراسات العلمية المختلفة الموجودة في المكتبات الجامعية سيتناول مختلف الدراسات، يلي بعدها التعقيب على هذه الدراسات والاستفادة منها.

1.دراسة د.وليد امين عباس بهجت : (2006) بعنوان تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على الحالة النفسية والاجتماعية لعينة من كبار السن فوق 45 سنة هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على كبار السن فوق 45 سنة وذلك بمقارنة بين مجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة ولتحقيق اهدافها وذلك باستخدام اسلوب القياس القبلي والبعدي على مجموعة واحدة متجانسة، اجريت الدراسة على عينة قوامها 20 فردا رجال ، هذا وخلصت الدراسة الى اهم النتائج التالية - ان تنفيذ البرنامج الترويحي يؤدي الى زيادة القدرة على الاندماج في الجماعة - حدوث تغير في الحالة النفسية والاجتماعية - التعاون مع الاخرين والبعد عن العزلة.

2. دراسة "إناس محمد غانم (2009) "تحت عنوان" المشاركة في الأنشطة الترويحية

الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن) ."

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الترويحية ال رياضية وكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن 50-60 سنة وعلى العلاقة بين عدم المشاركة في الأنشطة الترويحية ال رياضية وكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن 50-60 سنة ،وكذا التعرف على الفروق بين كل من المشاركة و عدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن 50-60 سنة حيث استخدمت المنهج الوصفي متبعة الأسلوب المسحي وعلى عينة قوامها 438 :مسن ومسنة 261 ممارسين للأنشطة الترويحية و 177 غير ممارسين للأنشطة الترويحية بمحافظة القاهرة والجيزة.

وباستعمال الأدوات البحث التالية - المقابلات الشخصية، استمارة جمع البيانات، مقياس التوافق النفسي لمحمد عبد المقصود، مقياس الرضا عن الحياة ل نيوجارتن.

حيث أسفرت الدراسة إلى أهم النتائج التالية :- يتمتع المشاركون في الأنشطة الترويحية لكبار السن بالقاهرة و الجيزة بالتوافق النفسي و الرضا عن الحياة.

-يتصف الغير المشاركون للأنشطة الترويحية لكبار السن بعدم التوافق النفسي والرضا عن الحياة.

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

3.دراسة بلعيدوني وبن زيدان 2017 تحت عنوان اثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والنفسية لكبار السن 50-60 سنة هدفت الدراسة الى معرفة " أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح لتغيير بعض الصفات البدنية لكبار السن 50-60 سنة سنة".اجريت الدراسة على عينة قوامها 20 مسن ممارس موزعين الى مجموعتين ضابطة وتجريبية .طبق البرنامج على المجموعة التجريبية لمدة 4 أشهر بمعدل 3

حصص أسبوعيا لمدة 60 د.حيث استخدم المنهج التجريبي

خلصت الدراسة الى:

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

-ان هنا فروق دالة احصائيا في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

-للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح اثر ايجابي على الاختبارات البدنية والنفسية.

4.ايمان رفعت السعيد 2002 بعنوان تأثير برنامج ترويحي مائي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة الهدف من هذه الدراسة الى تصميم وتنفيذ برنامج ترويحي مائي للتأثير الإيجابي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة.حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة.

أجريت الدراسة على عينة قوامها 20 سيدة تم اختيارها بالطريقة العمدية.

حيث استخدمت الباحثة في جمع البيانات لدراستها :

1. مقياس الرضا عن الحياة من اعداد مجدي محمد الدسوقي .

2. البرنامج الترويحي المائي.

كما استخدمت الباحثة معامل الارتباط " سبيرمان"، اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام الإحصاء اللابرمتري، استخدم النسبة المئوية للتغير.

خلصت النتائج البحث الى وجود فروق دالة احصائيا في مقياس السعادة، تقدير الاجتماعي، القناعة والطمأنينة مما يؤكد أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على عينة البحث.

5.دراسة بشير حسام، حملاوي عامر 2011 بعنوان فعاليات النشاط الرياضي الترويحي

في تحقيق الصحة النفسية وادماج المعاق حركيا

هدفت هذه الدراسة الى :

-معرفة واقع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل المراكز الخاصة بفئة المعوقين حركيا.

-اثبات ان لممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور في تحقيق الصحة النفسية.

حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي المقارن الذي يعتمد على طريقة بحثية تتضمن الإجراءات التي تعمل على اتجاه معرفة خصائص وتفسير الفروق بين مجموعتين او أكثر.

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

وبالاعتماد على أسلوب العينة المقصودة في اختيار افراد المجموعة للنشاط الرياضي الترويحي، والمجموعة غير ممارسة للنشاط الرياضي الترويحي، وعليه انتقي الباحث 180 فردا توزعوا على مجموعتين أولها : المجموعة الممارسة وعددها 90 معوقا، تم جمع افرادها من المركز الطبي التربوي بجيجل وثانيهما :المجموعة غير ممارسة وعددها 90 معوقا، تم جمع افرادها من المركز الطبي البيداغوجي للأطفال المعوقين حركيا بعين البيضاء ولاية ام البواقي.

وباستعمال مقياس الصحة النفسية قام بوضعه كل من اليونارد، ديروجيتس، ليمان و لينوكوفي تحت عنوان SCL، Symptoms check List و يهدف الى التعرف على الحالة النفسية العامة للأفراد، قام بتعريبه الدكتور فائز محمد على الحاج، أستاذ علم النفس العام في جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية.

يتكون المقياس من 66 عبارة تدرج تحت سبعة ابعاد وهي موزعة كالآتي :الاعراض الجسمية، الوسواس القهار، الحساسية الفاعلية، الاكتئاب، القلق، العداوة، الفوبيا.

حيث خلصت الدراسة على يمكن القول ان النشاط الرياضي الترويحي الموجه للأطفال المعاقين حركيا في المركز الطبية التربوية أثبت كفاءته وفعالته في الارتفاع بمستويات نموهم من الناحية النفسية والانخراط في تفاعلات وعلاقات مثمرة مع اقرانهم العاديين وبالتالي إدماجه اجتماعيا داخل المجتمع وتحقيق الصحة النفسية.

6-دراسة سلطان عبد الصمد إسماعيل 2005 : تحت عنوان :تصميم برنامج الترويح لكبار السن.

تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج الترويح لكبار السن

فروض البحث: يؤثر برنامج الترويح تأثيرا ايجابيا على بعض المتغيرات المورفولوجية اولبسيكولوجية على كبار السن.

منهج البحث: اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بأسلوب التحليل.

عينة البحث: بلغت عينه البحث 252 فرد تم اختيارها بطريقة عشوائية.

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

أداه الدراسة: اعتمد الباحث على استمارة استبيان للتعرف على محددات برامج الترويح للمسنين.

أهم نتائج البحث: توصل الباحث انه من خلال الممارسة للبرامج الترويحية عند كبار السن يمكن التخلص من توتر الحياة اليومية، و التخلص من الشعور بالعزلة الاجتماعية.

المطلب الثاني: التعقيب على الدراسات السابقة:

اهتمت الدراسات الى اثر النشاط الترويحي الرياضي على التوافق النفسي أو جانب آخر من الجوانب النفسية لدى الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة والمعاقين حركيا في حين كانت الدراسات الخاصة بكبار السن قليلة، واعتمدت اغلب الدراسات على المنهج الوصفي والتجريبي بنسبة أقل، وتوصلت اغلب البحوث أن اثر النشاط الترويحي على التوافق النفسي أو الجوانب النفسية الأخرى التي كانت قيد الدراسة بها كان كبيرا عند ذوي الاحتياجات الخاصة.

كما نجد هذه الدراسات اهتمت بالجانب البدني لدى كبار السن، حيث ركزت على الجانب النفسي، جانب الترويح الذي يعتبر أساس في هذه المرحلة العمرية عند المسن في تحقيق التوازن الانفعالي و تطوير مفهوم الذات والثقة بالنفس و الرغبة في الحياة.

وقد اتفق جل الباحثون على إن الممارسة الرياضية لمختلف الانشطة لها تأثير ايجابي على كبار السن و بالنسبة للمنهج المستخدم فان اغلبهم استخدم المنهج الارتباطي لملائمة هذه الدراسات.

الجديد في الدراسة الحالية حولنا البحث في معرفة مدى انعكاس ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى المتقاعدين في سمة الرضا عن الحياة.

الفصل الثاني: الجانب التطبيقي

تمهيد

المبحث الاول : الطريقة المنهجية وانواعها

1.الدراسة الاستطلاعية .

2.المنهج المتبع:

3.متغيرات البحث

4.مجتمع وعينة الدراسة

5.مجالات البحث

6.ادوات الدراسة

7.الخصائص السيكوكترية

المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة

1-عرض وتحليل نتائج المحور الاول : الرضا الذاتي * عن الذات *

2-عرض وتحليل نتائج المحور الثاني : الرضا الاسري * عن الحياة الأسرية*

3-عرض وتحليل نتائج المحور الثالث : الرضا الإجتماعي * عن العلاقات الإجتماعية*

4-عرض وتحليل نتائج المحور الرابع : الخلو من الأعراض العصبية والميول الانسحابية

المبحث الثالث: مناقشة نتائج الدراسة

1-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

2-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

3-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

4-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

5- الاستنتاج العام

الفصل الثاني: الجانب التطبيقي

تمهيد

سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالبحث من الجانب التطبيقي بدراسة ميدانية عن طريق وصف الإجراءات والخطوات الميدانية المتبعة في تنفيذ واخراج هذه الدراسة معرفين بالمنهج المستخدم في هذا البحث ومجتمع وعينة البحث المستخدمة في ذلك و كل ما يخص المجال الزمني والمكاني وواصفين الأداة المستعملة (المقياس) وكيفية التأكد من صدقها وثباتها و ذلك بالمرور بمراحل خطوات بناء الاستمارة بالإضافة إلى الثبات و الصدق باستعمال معمل ارتباط برسون و التجزئة النصفية مع تبيان إجراءات الدراسة والأساليب الإحصائية المستعملة في تفسير النتائج التي يتضمنها البحث.

الفصل الثاني :الجانب التطبيقي

المبحث الاول : الطريقة المنهجية وانواعها

1.الدراسة الاستطلاعية .

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة أولية في إعداد البحوث العلمية ،حيث تمثل الخطوة الأولى للدراسة من اجل تثمين مشكلة البحث والتأسيس لها، وعلى هذا الأساس تمكنا من إيجاد سند علمي بحث بغية معرفة مدى تأثير الحالة النفسية للمتقاعدين عن طريق الممارسة الترويحية الرياضية في بلدية واد مشو بولاية غرداية.

2.المنهج المتبع:

سوف نستخدم المنهج الوصفي المقارن لملائمته لأغراض الدراسة وأهدافها ، وذلك عن طريق مقياس الرضا عن الحياة الذي طبق على المتقاعدين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

3.متغيرات البحث

إن المتغير هو العامل الذي يحصل فيه أو تغير بعلاقة متغير آخر، وكما يمكن تعريفه بأنه الشيء الذي له القابلية للتغيير ، أو انه موضوع التغيير وعليه تتمثل تغيرات البحث في متغير مستقل ومتغير تابع.

المتغير المستقل : النشاط الرياضي الترويحي.

المتغير التابع: الرضا عن الحياة.

4.مجتمع وعينة الدراسة

تمثل مجتمع البحث في المتقاعدين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، وكانت العينة من بلدية واد مشو البالغ عددهم 160 فردا من المتقاعدين حيث شمل عدد 80 من ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و 80 فرد غير ممارس للنشاط الرياضي وقد

جاءت عناوين المحاور على النحو التالي:

المحور الأول:توفر سمة الرضا عن الذات

المحور الثاني:توفر سمة الرضا.

الفصل الثاني: الجانب التطبيقي

المحور الثالث: توفر سمة الرضا الاجتماعي .

المحور الرابع: توفر الخلو من الأعراض العصبية و الميل الانسحابية .

5.مجالات البحث

5-1-المجال المكاني: كانت دراستنا على مستوى بلدية واد مشو ولاية غرداية

5-2- المجال الزمني: سوف تكون بداية دراستنا في جويلية 2022

5-3- المجال البشري: شمل 160 فرد من المتقاعدين الممارسين وغير الممارسين في

بلدية واد مشو بولاية غرداية

6.ادوات الدراسة

اولا :المقياس الخاص بعينة البحث (كبار السن).

ثانيا: المقابلة.

ثالثا : طريقة التقييم ومفتاح التصحيح : سنتبع طريقة التقييم على النحو التالي حيث يجب

الفرد المعني المسن على عبارات المقياس في ضوء مقياس ثلاثي التدرج حيث يلي كل فقرة

ثلاث إجابات أو بدائل هي : نعم ، إلى حد ما ، لا ، حيث يشير إلى أن المقياس يتم

تصحيحه بمنح الدرجة التي يشير مستوجب ، وذلك بالنسبة للعبارات التي هي في إتجاه

هدف المقياس أي التي تشير إلى وجود رضا، أما العبارات التي ليست في إتجاه هدف

المقياس يتم عكسها.

الفصل الثاني: الجانب التطبيقي

7. الخصائص السيكومترية

جدول رقم 01 يبين طريقة تقييم مقياس الرضا عن الحياة في حالة العبارة الموجبة:

السلم	نعم	الى حد ما	لا
الدرجة	3	2	1

جدول رقم 02 يبين طريقة تقييم مقياس الرضا عن الحياة في حالة العبارة السالبة:

السلم	نعم	الى حد ما	لا
الدرجة	1	2	3

الأسس العلمية للأداة:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لغرض مسح و معرفة مدى صدق الاستمارة و تحكيمها من طرف الأساتذة المختصين و معرفة الكيفيات التي تتم من خلالها عملية توزيع لعينة البحث. و بحيث استخدمنا في تحليل النتائج و تفريغها المقياس الخماسيلي (lekarte) من خلال هذا فقد توصلت هذه الدراسة إلى تحكيمها و تصحيحها من طرف الأساتذة وترشيحه لهذه الدراسة ،و بعد عرضها على مجموعة من المحكمين تم الوصول إلى الصيغة النهائية للاستمارة. ثم بعد ذلك تم إجراء التجربة الاستطلاعية بطريقة إجراء الاختبار و إعادته على مرحلتين حيث كان الفارق الزمني شهر ، فتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

فتراوح معامل صدق المحكمين لاستمارة فكانت نسبة القبول تتراوح ما بين 60% الى 90% و باستعمال معامل بيرسون للاستمارة الموجهة لعينة البحث للمحورين فبلغ أدنى معامل ارتباط 0.80 و أعلى قيمة 0.90 و هذا ما يبين أن الأداة تتميز بدرجة عالية من الصدق)، أما معامل الثبات فاستخدم الطلبة الجذر التربيعي للصدق و كانت نتائجه عالية جدا و هذا ما يبين أن الأداة صالحة للاستعمال.

7-1- الصدق الذاتي:

من أجل صدق الاختبار هذه الدراسة استعملنا صدق المحكمين (الأساتذة) والصدق الداخلي، و جرى التحقق من صدق الاستبيان الداخلي للإستبانة بتطبيقها على عينة

الفصل الثاني: الجانب التطبيقي

استطلاعية بلغ حجمها 10 من المتقاعدين من مجتمع الدراسة، وقد تم حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم 03: يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون لحساب الصدق الخاص بمحاور استبيان كبار السن.

نوع الدلالة	ر(ج)	درجة	مستوى	ن	الصدق	المحاور
دال احصائية	0.76	09	0.01	10	0.96	المحور الأول
					094	المحور الثاني
					0.93	المحور الثالث
					0.87	المحور الرابع

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيم معاملات الصدق الخاصة بمحاور استبيان موضوعنا جاءت مرتفعة مما يعبر على صدق الاستبيان في قياسه لما وضع لأجله.

7-2- ثبات الاختبار:

جدول رقم 04: يوضح نتائج الثبات بطريقة إعادة معامل الارتباط بيرسون الخاص بمحاور استبيان كبار السن:

نوع الدلالة	ر(ج)	درجة	مستوى	ن	الصدق	المحاور
دال احصائية	0.76	09	0.01	10	0.98	المحور الأول
					0.96	المحور الثاني
					0.96	المحور الثالث
					0.93	المحور الرابع

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيم معاملات الارتباط الخاصة بكل محاور

الفصل الثاني: الجانب التطبيقي

استبيان المتقاعدين جاءت دالة وقيم كبيرة حيث بلغت (0.98، 0.93) وهي اكبر من (ر) الجدولية التي تبلغ (0.76) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) مما يدل على انه هناك ارتباط طردي قوي يعكس ثبات الاستبيان.

7-3- الوسائل الإحصائية المحتملة استعمالها:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية .
- النسب المئوية لحساب التوزيع النسبي للعبارات.
- معامل ارتباط بيرسون للثبات.
- اختبار الكاف تربيع (كا²)
- المدى لحساب مستويات الدرجات.
- اختبار فرق المتوسطات " ت. "

الفصل الثاني: الجانب التطبيقي

المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة

هذا المبحث سنقوم فيه بالمعالجة الإحصائية الوصفية للمعطيات، وكل النتائج و التحليل الخاصة بموضوع بحثنا وذلك بعرض النتائج المتحصل عليها من نتائج تفرغ استمارة المتقاعدين وبعد ذلك قمنا بتحليل والمناقشة لكل محور و مقارنة نتائج عينة الممارسين بعينة غير الممارسين ثم مناقشة فرضياتنا أي صحتها أو عدم صحتها والاستعانة بالدراسات السابقة و الجانب النظري لتفسيرها أكثر و في الأخير نتوصل إلى الاستنتاجات العامة.

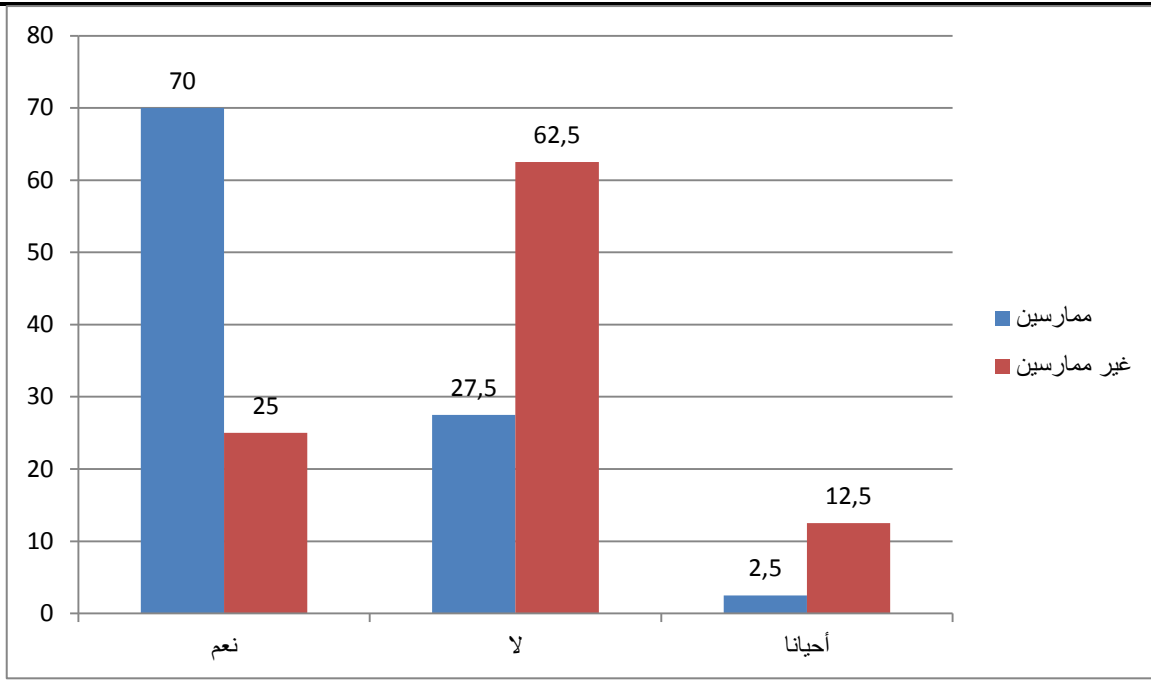
1- عرض وتحليل نتائج المحور الاول : الرضا الذاتي * عن الذات *

جدول رقم 05: يمثل التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا² للمحور الأول للاستمارة

المقدمة للمتقاعدين الممارسين و غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي:

العينات	الإجابة بالدرجات	تحديد المستويات	ت/المشاهدة	%	ت/المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
الممارسين	نعم	من 42 إلى 54	56	70%	26,66	0,01	02	9,21	55,90
	لا	من 30 إلى 41	22	27.50%					
	أحيانا	من 18 إلى 29	02	2.50%					
غير ممارسين	نعم	من 42 إلى 54	20	25%					
	لا	من 30 إلى 41	50	62.50%					
	أحيانا	من 18 إلى 29	10	12.50%					
مجموع المحور لكل عينة			160	100%				32,50	

الفصل الثاني: الجانب التطبيقي



شكل رقم 01: يمثل النسب المئوية للمحور الأول للاستمارة المقدمة لكبار السن.

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة لالمتقاعدين لقياس الرضا عن الحياة عن المحور الاول (الرضا الذاتي) و الذي بلغ عددهم 160 مسن 80 ممارس للنشاط الرياضي الترويحي و 80 مسن غير ممارسين من مجتمع البحث ، فأجاب 56 مسن من الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي عن المحور الاول بدرجة كبيرة بنسبة 70 % ، أما غير ممارسين فأجاب 20 منهم بدرجة كبيرة بنسبة 25 % ، أما المتقاعدين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي الذين أجابوا عن المحور الأول (الرضا الذاتي) بدرجة متوسطة فعددهم 22 مسن بنسبة 27.50 % ، و غير الممارسين فكان عددهم 50 مسن بنسبة 62.50 % ، و في ما يخص عن ممارسة المتقاعدين للمحور الأول بدرجة ضعيفة فاجاب المسنين غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فكان عددهم 10 مسن بنسبة 12.50 % ، أما المتقاعدين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فكانت بنسبة ضعيفة جدا 2.50 % فكان عددهم 02 ، و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب الباحث اختبار حسن المطابقة كا² حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 55,90 للمارسين و 32,50 لغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و هي أكبر من كا² الجدولية التي بلغت

الفصل الثاني: الجانب التطبيقي

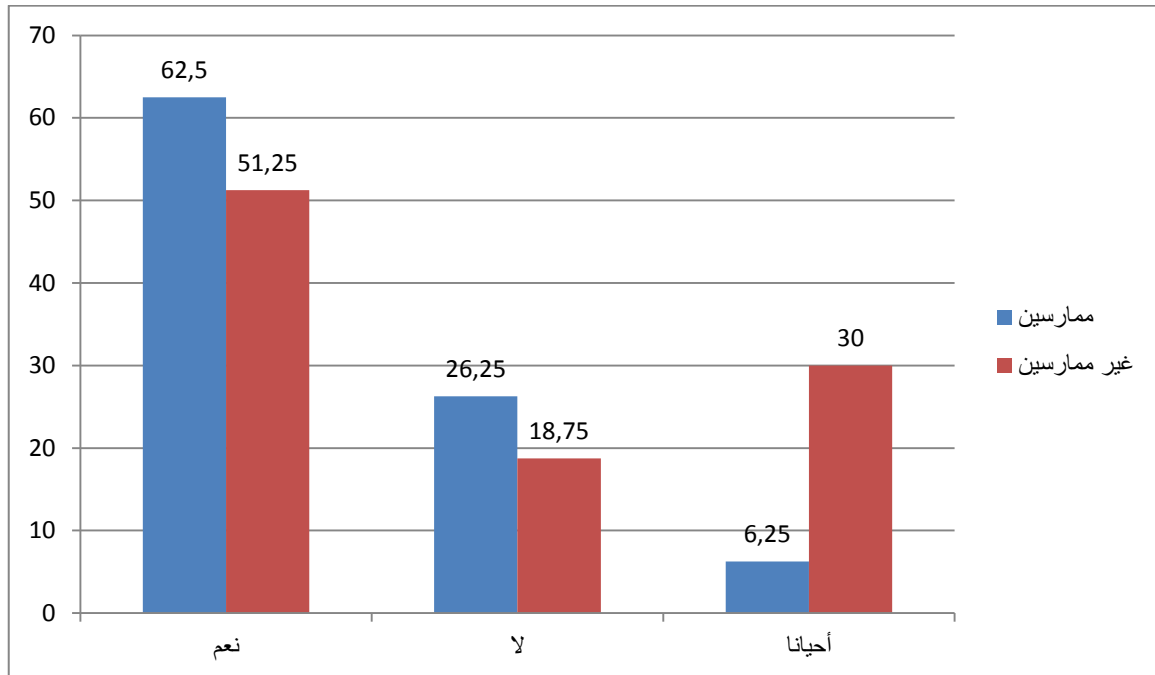
9,21 عند مستوى الدلالة 0.01 درجة الثقة 99 % و درجة الشك 01 % و منه نستنتج أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الرضا الذاتي بين المتقاعدين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وهذا لصالح الممارسين ، و منه نستنتج أن النشاط الرياضي الترويحي أثر إيجابا في رفع درجة الرضا الذاتي لصالح الممارسين.

الفصل الثاني: الجانب التطبيقي

2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني : الرضا الاسري * عن الحياة الأسرية *

جدول رقم 06: يمثل التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا² للمحور الثاني

العينات	الإجابة بالدرجات	تحديد المستويات	ت/المشاهدة	%	ت/المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
الممارسين	نعم	من 24 إلى 30	54	62%	26,66	0,01	02	9,21	46.82
	لا	من 17 إلى 23	21	26.25%					
	أحيانا	من 10 إلى 16	05	6.25%					
غير ممارسين	نعم	من 24 إلى 30	41	51.25%					
	لا	من 17 إلى 23	15	18.75%					
	أحيانا	من 10 إلى 16	24	30%					
مجموع المحور لكل عينة			160	100%					13.07



شكل رقم 02: يمثل النسب المئوية للمحور الثاني للاستمارة المقدمة لكبار السن

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة لالمتقاعدين لقياس الرضا عن الحياة عن المحور الثاني (الرضا الأسري) و الذي بلغ عددهم

الفصل الثاني: الجانب التطبيقي

160 مسن 80 ممارس للنشاط الرياضي الترويحي و 80 مسن غير ممارسين من مجتمع البحث ، فأجاب 54 مسن من الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي عن المحور الثاني بدرجة كبيرة بنسبة 62.50 % ، أما غير ممارسين فأجاب 41 منهم بدرجة كبيرة بنسبة 51.25 %، أما المتقاعدين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي الذين أجابوا عن المحور الثاني (الرضا الأسري) بدرجة متوسطة فعددهم 21 مسن بنسبة 26.25 % ، و غير الممارسين فكان عددهم 15 مسن بنسبة 18.75 % ، و في ما يخص عن ممارسة المتقاعدين للمحور الثاني بدرجة ضعيفة فاجاب المسنين غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فكان عددهم 24 مسن بنسبة 30 % ، أما المتقاعدين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فكانت بنسبة ضعيفة جدا 6.25 % فكان عددهم 05 ، و لدلالة الفرق بين الإجابات استخدم الطالب الباحث اختبار حسن المطابقة كا² حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 82,46 للممارسين و 07,13 لغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و هي أكبر من كا² الجدولية التي بلغت 9,21 عند مستوي الدلالة 0.01 درجة الثقة 99 % و درجة الشك 01 % و منه نستنتج أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية لسمة الرضا الأسري بين المتقاعدين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وهذا لصالح الممارسين ، ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي الترويحي أثر إيجابا في رفع درجة الرضا الأسري لصالح الممارسين .

الفصل الثاني: الجانب التطبيقي

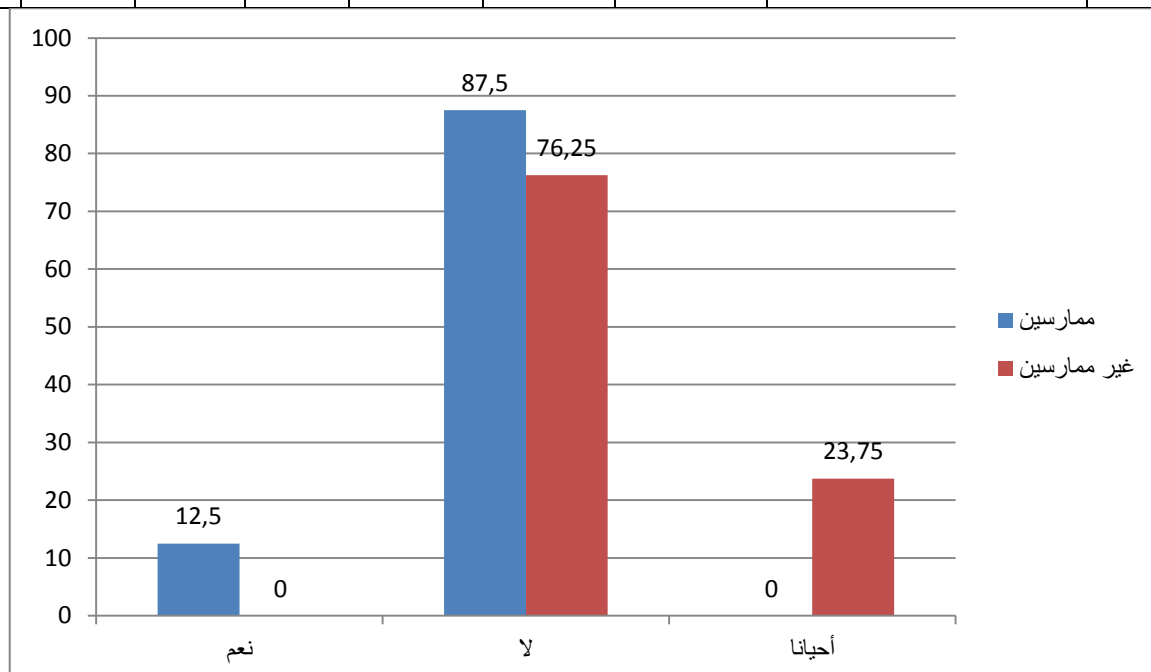
3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث : الرضا الإجتماعي * عن العلاقات

الإجتماعية*

جدول رقم 07: يمثل التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا² للمحور الثالث

للاستمارة المقدمة للمتقاعدين الممارسين و غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي:

العينات	الإجابة بالدرجات	تحديد المستويات	ت/المشاهدة	%	ت/المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
الممارسين	نعم	من 42 إلى 54	10	12.50%	26,66	0,01	02	9,21	107.50
	لا	من 30 إلى 41	70	87.50%					
	أحيانا	من 18 إلى 29	00	//					
غير ممارسين	نعم	من 42 إلى 54	00	//					
	لا	من 30 إلى 41	61	76.25%					
	أحيانا	من 18 إلى 29	19	23.75%					
مجموع المحور لكل عينة			160	100%					



شكل رقم 03: يمثل النسب المئوية للمحور الثالث للاستمارة المقدمة لكبار السن

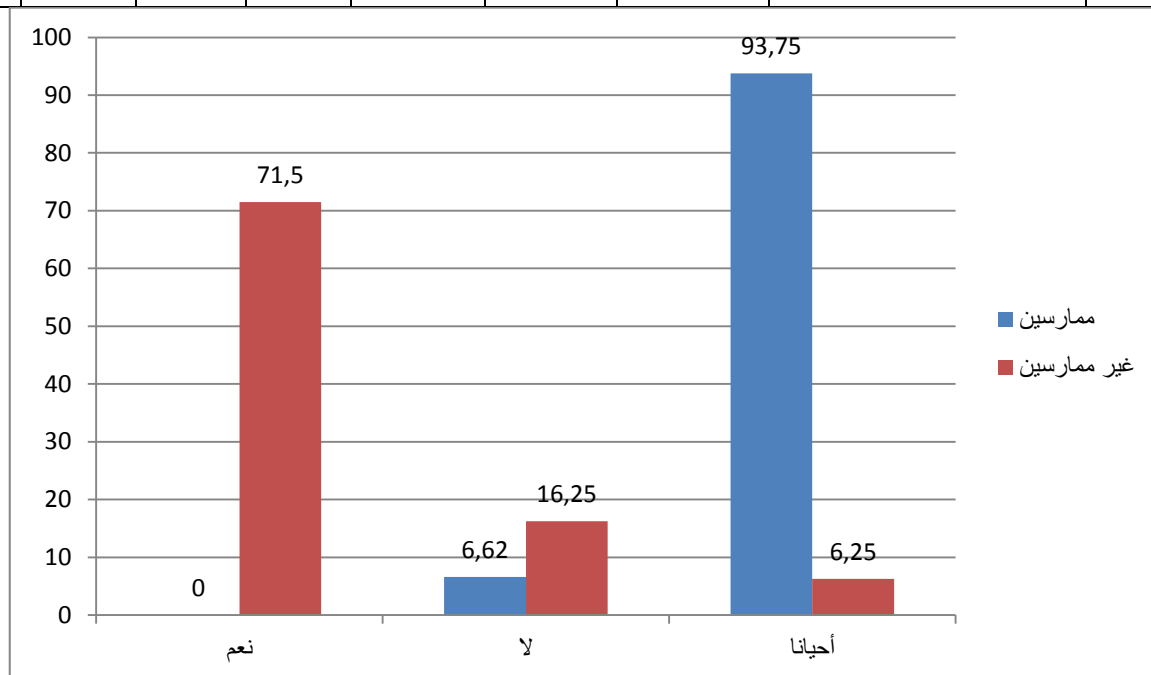
الفصل الثاني: الجانب التطبيقي

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمتقاعدين لقياس الرضا عن الحياة عن المحور الثالث (الرضا الإجتماعي) و الذي بلغ عددهم 160 مسن 80 ممارس للنشاط الرياضي الترويحي و 80 مسن غير ممارسين من مجتمع البحث ، فأجاب 10 مسن من الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي عن المحور الثالث بدرجة كبيرة بنسبة 12.50 % ، أما غير ممارسين فكانت النسبة منعدمة ، أما المتقاعدين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي الذين أجابوا عن المحور الثالث (الرضا الإجتماعي) بدرجة متوسطة فعددهم 70 مسن بنسبة 87.50 % ، و غير الممارسين فكان عددهم 61 مسن بنسبة 76.25 % ، و في ما يخص عن ممارسة المتقاعدين للمحور الثالث بدرجة ضعيفة فاجاب المسنين غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فكان عددهم 19 مسن بنسبة 23.75 % ، أما المتقاعدين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فكانت بنسبة منعدمة ، و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب الباحث اختبار حسن المطابقة كا² حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 50,107 للممارسين و 07,73 لغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و هي أكبر من كا² الجدولية التي بلغت 9,21 عند مستوي الدلالة 0.01 عند درجة الثقة 99 % و درجة الشك 01 % و منه يستنتج الطالب أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الرضا الإجتماعي بين المتقاعدين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وهذا لصالح الممارسين ، و منه نستنتج أن النشاط الرياضي الترويحي أثر إيجابا في رفع درجة الرضا الإجتماعي لصالح الممارسين .

الفصل الثاني: الجانب التطبيقي

4- عرض وتحليل نتائج المحور الرابع : الخلو من الأعراض العصبية والميول الانسحابية
جدول رقم 08: يمثل التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا² للمحور الرابع للاستمارة
المقدمة للمتقاعدين الممارسين و غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

العينات	الإجابة بالدرجات	تحديد المستويات	ت/المشاهدة %	ت/المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرورية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة
الممارسين	نعم	من 42 إلى 54	00	//				131.77
	لا	من 30 إلى 41	05	%6.62				
	أحيانا	من 18 إلى 29	75	%93.75				
غير ممارسين	نعم	من 42 إلى 54	62	%71.50	0,01	02	9,21	71.42
	لا	من 30 إلى 41	13	%16.25	26,66			
	أحيانا	من 18 إلى 29	05	%6.25				
مجموع المحور لكل عينة			160	%100				



الشكل رقم 04: يمثل النسب المئوية للمحور الخامس للاستمارة المقدمة لكبار

السن.

الفصل الثاني: الجانب التطبيقي

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة لالمتقاعدين لقياس الرضا عن الحياة عن المحور الخامس (الخلو من الأعراض العصبية والميول الإنسحابية و الذي بلغ عددهم 160 مسن 80 ممارس للنشاط الرياضي الترويحي و 80 مسن غير ممارسين من مجتمع البحث ، فكانت النسبة منعدمة بالنسبة للممارسين للنشاط الرياضي الترويحي عن المحور الخامس بدرجة كبيرة ، أما غير ممارسين فأجاب 62 منهم بدرجة كبيرة بنسبة 71.50 %، أما المتقاعدين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي الذين أجابوا عن المحور الخامس بدرجة متوسطة فعددهم 05 مسن بنسبة 6.62 % ، و غير الممارسين فكان عددهم 13 مسن بنسبة 16.25 % ، و في ما يخص عن ممارسة المتقاعدين للمحور الخامس بدرجة ضعيفة فاجاب المسنين غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فكان عددهم 05 مسن بنسبة 6.25 % ، أما المتقاعدين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فكانت بنسبة 93.75% فكان عددهم 75 ، و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب الباحث اختبار حسن المطابقة كا² حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 131,77 للممارسين و 71,42 لغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و هي أكبر من كا² الجدولية التي بلغت 9,21 عند مستوي الدلالة 0.01 ودرجة الثقة 99 % و درجة الشك 01 % و منه يمكن القول أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الخلو من الأعراض العصبية والميول الإنسحابية بين المتقاعدين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وهذا لصالح الممارسين، و منه نستنتج أن النشاط الرياضي الترويحي أثر إيجابا في رفع درجة الخلو من الاعراض العصبية والميول الإنسحابية لصالح الممارسين .

الفصل الثاني :الجانب التطبيقي

المبحث الثالث: مناقشة نتائج الدراسة

بعد أن استخلص الباحث الاستنتاجات من خلال التحليل ومناقشة النتائج تم مقارنتها بفرضيات البحث كانت كالتالي:

1-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

والتي مضمونها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الذات لدى المتقاعدين ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، ولإثبات صحة أو عدم صحة هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجدول رقم (05) الذي يمثل التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا² للمحور الأول نقول أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الذات لدى المتقاعدين ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، وهذا ما أكدته دراسة حاجي عبد الغاني بعنوان : مقارنة الرضا عن الحياة عند الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف لدى المعاقين حركيا التي تشير في نتائجها أن ممارسة الأنشطة الرياضية تزيد الفرد من الثقة في نفسه للاستمرار المقدمة للمدربين حيث وجدنا أن نظرتهم للتخطيط التي تشعره بالرضا ، وعليه نؤكد فاعلية الأنشطة الرياضية الترويحية في الرفع من مستوى الرضا الذاتي لدى الممارسين بانتظام، وبالتالي تحققت الفرضية الأولى.

2-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

والتي مضمونها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا الأسري لدى المتقاعدين ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، ولإثبات صحة أو عدم صحة هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجدول رقم (06) الذي يمثل التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا² للمحور الثاني نقول أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا الأسري لدى المتقاعدين ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، وهذا ما أكدته دراسة علي شريف فيصل بعنوان : العلاقة بين الرضا عن الحياة والتوافق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف لدى المعاقين حركيا التي تشير في نتائجها عن تحسن العلاقات الأسرية للفرد الممارس للأنشطة الرياضية ، وعليه نؤكد فاعلية الأنشطة الرياضية الترويحية

الفصل الثاني :الجانب التطبيقي

في الرفع من مستوى الرضا الأسري لدى الممارسين بانتظام ، وبالتالي تحققت الفرضية الثانية.

3-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

والتي كان مضمونها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا الإجتماعي لدى المتقاعدين ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، ولإثبات صحة أو عدم صحة هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجدول رقم (07) الذي يمثل التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا² للمحور الثالث نقول أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا الإجتماعي لدى المتقاعدين ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، وهذا ما أكدته سلطان عبد الصمد بعنوان : تصميم برنامج الترويح لالمتقاعدين التي تشير في نتائجها أن البرنامج الترويحي يساهم بشكل كبير في التخلص من توتر الحياة اليومية والتخلص من الشعور بالعزلة الإجتماعية ، وعليه نؤكد فاعلية الأنشطة الرياضية الترويحية في الرفع من مستوى الرضا الإجتماعي لدى الممارسين بانتظام ، وبالتالي تحققت الفرضية الثالثة.

4-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

والتي إفترضنا أنه : وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخلو من الأعراض العصبية والميول الإنسحابية لدى المتقاعدين ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، ولإثبات صحة أو عدم صحة هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجدول رقم (08) الذي يمثل التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا² للمحور الرابع نقول أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخلو من الأعراض العصبية والميول الإنسحابية لدى المتقاعدين ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، وهذا ما أكدته دراسة موزن الحبيب بعنوان : دور النشاط الرياضي الترويحي في خفض القلق لدى المتقاعدين التي تشير في نتائجها على أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية يساعد في التخلص من القلق والإنفعالات العصبية، وعليه نؤكد فاعلية الأنشطة الرياضية الترويحية لها تأثير كبير في الخلو من الأعراض العصبية والميول الإنسحابية الأسري لدى الممارسين بانتظام ، وبالتالي تحققت الفرضية الرابعة.

الفصل الثاني :الجانب التطبيقي

5- الاستنتاج العام

وإطلاقاً من الفرضية العامة التي كان مضمونها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى المتقاعدين ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وعليه هذا الأخير له دور إيجابي في الرضا عن الحياة لدى الممارسين ، وإثبات صحة أو عدم صحة هذه الفرضية تبين لنا من خلال النتائج أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى المتقاعدين ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، وهذا ما أكد الدكتور محمد صبحي محمود والدكتور مروان عبد المجيد إبراهيم في كتابه دراسة بعنوان : الرعاية الشاملة للمسنين للطبعة الأولى 2014 حيث جاء في إستنتاجاته على أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى كبار السن تساعدهم في إكتساب الثقة وتحررهم من العزلة الإجتماعية وتخفف عنهم التوترات العصبية والقلق.

الخطمة

خاتمة

ان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تأثر إيجابا في رفع درجة الرضا الذاتي ، كما تحسن في رفع درجة الرضا الأسري ، الرضا الإجتماعي، وكذلك الخلو من الاعراض العصبية والميول الانسحابية ، واعتمادا على الدراسات السابقة والدراسات النظرية الحالية ، توصلنا إلى أن النشاط الترويحي الرياضي له تأثير إيجابي لدى فئة المتقاعدين وعليه تحسن مستوى الرضا لديهم ، هذا وخلصت الدراسة إلى مجموعة من الإقتراحات والتوصيات أهمها ضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

الاستنتاجات - :

من خلال الدراسة التصورية للدراسة أمكن التوصل إلى الإستنتاجات التالية :

-النشاط الرياضي الترويحي له دور اجابي في رفع درجة الرضا عن الذات لدى فئة المتقاعدين.

-النشاط الرياضي الترويحي له دور اجابي في رفع درجة الرضا الأسري لدى فئة المتقاعدين.

-النشاط الرياضي الترويحي له دور اجابي في رفع درجة الرضا الإجتماعي لدى فئة المتقاعدين.

-النشاط الرياضي الترويحي له دور اجابي في رفع درجة الخلو من الأعراض العصبية والميول الانسحابية لدى فئة المتقاعدين.

الاقتراحات

على ضوء نتائج الدراسة يوصي الطالب الباحث على مايلي:

ضرورة الإهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية لفئة المتقاعدين .

نشر الوعي المعرفي عن طريق وسائل الإعلام المتعددة والندوات والجهات الرياضية المتخصصة لتعريف فئة المتقاعدين بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لما لها من إنعكاسات إيجابية على الجوانب النفسية والإجتماعية والبدنية.

خاتمة

ضرورة توفير مراكز رياضية لخدمة المسن وانشاء مراكز خاصة لممارسة الأنشطة الرياضية.

إثراء المكتبات بالبحوث حول الممارسة الترويحية الرياضية لفئة المتقاعدين .

تكوين أيادي واطارات مؤهلة في مجال الترويج الرياضي بالنسبة لفئة المتقاعدين .

فتح باب الامل للمسنين الذين يعانون الأمراض ومتاعب الشيخوخة ولتحسيسهم وارشادهم إلى حياة أفضل صحيا ، بدنيا ، نفسيا واجتماعيا.

المراجع

المراجع

الكتب

1. أبي بكر ن عبد القادر الرازي ، مختار الصحاح، دائرة المعاجم، لبنان، 1989
2. أكرم خطابية اليازوري: اسس وبرتمج التربية الرياضية، الاردن، 2011
3. أمين الخولي و كمال درويش، أصول الترويح وأوقات الفراغ - ط 1. القاهرة - مصر :دار الفكر العربي،1990
4. أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية و الرياضية، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
5. بوبكر بن بوزيد، إصلاح التربية في الجزائر،2009 .
6. حزام محمد رضا القزوني: التربية الترويحية. بغداد - العراق: دار العربية للطباعة ، 1978
7. خليفة عبد اللطيف، دراسات في سيكولوجية المسنين، غريب لطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة1997
8. طه عبد الرحيم طه، مدخل الى الترويح، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2006
9. عبد الكريم المدهون، فاعلية برنامج ارشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة فلسطين، جامعة فلسطين، 2009.
10. عصام الحسنات، علم الصحة الرياضية، دار النشر للتوزيع، عمان،2009.
11. عصام عبد الحق: التدريب الرياضي ،دار الكتب الجامعية، طبعة 3، مصر ،1986.
12. عطيات محمد خطاب: أوقات الفراغ والترويح، القاهرة الطبعة الأولى، 1990.
13. عطيات محمد خطان،اوقات الفراغ والترويح، دار المعارف، مصر،1982.
14. علي الديب، العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ج1، القاهرة، 1994
15. كمال درويش وامين الخولي: الترويح واوقات الفراغ ،القاهرة : دار الفكر العربي،2001

المراجع

16. كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين، رياضة الوقت، الحر لكبار السن
القاهرة: الطبعة الاولى . دار الفكر العربي، 2009.
17. مايكل أرجيل، ترجمة فضيل عبد القادر يوسف، سيكولوجية السعادة، عالم المعرفة،
الكويت، 1993
18. محمد الحمامي، أنور الخولى : أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر
العربي، القاهرة، 1996
19. محمد حسين علوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، 1975
20. محمد عادل خطاب: النشاط الترويحي وبرامجه، القاهرة - مصر مكتبة القاهرة الحديثة،
21. محمد عبد العزيز سلامة و متولي البطراوي: مقدمة في الترويح و اوقات الفراغ، ماهي
للنشر و التوزيع، مصر، 2013
22. محمد محمد الحماحمي وعايدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق،
القاهرة : ط 2 مركز الكتاب والنشر، 1998
23. محمد نبيل عبد الحميد ، العلاقات الأسرية للمسنين و توافقهم النفسي ، الدار الفنية للنشر
و التوزيع ، القاهرة 1987
24. محمد نجيب توفيق: الخدمات العالمية بين التطبيق والتشريع - ط 1. القاهرة - مصر:
مكتبة القاهرة الحديثة ، 1967
25. مرسي كمال إبراهيم، السعادة وتنمية الصحة النفسية، دار النشر للجامعات، مصر ،
2000

المذكرات

1. بشير بوعلام، براكه بوزيان، دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من
الضغوط المهنية عند الأطباء دراسة وصفية تحليلية مقترحة على مجموعة من الأطباء
بالمؤسسة العمومية الإستشفائية -أحمد مدغري - ولاية سعيدة بحث مقدم ضمن متطلبات

المراجع

- نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد ابن باديس، 2017-2018
2. بلعربي عبد القادر، الشيخوخة والتقاعد عند عمال التربية، الزمن المعاش حسب الجندر، دراسة انثروبولوجية بمنطقة عمي موسى بولاية غليزان، اطروحة للحصول على شهادة دكتوراه العلوم في الانثروبولوجيا، جامعة وهران، 2016-2017
3. خميسة قنون، الاستجابة المناعة وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان ببانتة، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة باتنة، الجزائر، 2013
4. رانيا معتوق المالكي، فاعلية الانا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والاجتماعية، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى، 2011
5. رباب عبد الغني بن رشاد، أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة في منتصف العمر بمدينة مكي، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى، 2009.
6. زبوجي جمال، الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف لدى كبار السن. مذكرة ماستر. جامعة الشلف، 2014
7. صياد الحاج، فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن.، دراسة تجريبية على فئة من كبار السن الممارسين للترويح الرياضي على مستوى المركب الرياضي التابع لولاية مستغانم، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه علوم في تقنيات النشاطات التربوية البدنية والرياضية تخصص رياضة وصحة، جامعة عبد الحميد بن باديس. مستغانم.، 2017-2018.

المراجع

8. عادل محمد سليمان، الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديرياتها في مديريات محافظات شمال فلسطين، رسالة ماجستير، نابلس فلسطين، 2003.
9. عائشة بنت عباس المحروقي، مصادر السعادة لدى مديري المدارس الحكومية ومديرياتها ومحافظات شمال فلسطين، رسالة ماجستير، فلسطين، 2011.
10. عبد العاطي محمد عبد المنعم، قياس اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الترويح الرياضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، مصر، 2001.
11. عبد الله السهيلي، الامن وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلاب رعاية الايتام بالرياض، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا نايف العربية للعلوم الأمنية، 1424.
12. القدرة موسى صبحي، الذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالتدين وبعض المتغيرات الاخرى، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة، 2007.
13. محمد حامد الهنداوي، الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، جامعة الازهر، غزة، 2011.
14. مريم ابراهيم محمد أبو تركي، علاقة التفاؤل بالرضا عن الحياة والتوافق الزوجي لدى الأزواج والزوجات في فلسطين، اطروحة دكتوراه، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان، 2008.
15. مسكف حورية، ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على صناعة الوعي لصحي لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية، دراسة وصفية أجريت على الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي الترويحي والمقيمات بالأحياء الجامعية لولايي تيارت - تيسمسيلت، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علوم LMD، في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي، جامعة زيان عاشور الجلفة، 2019-2018.

المراجع

16. نور الهدى لصفير، الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى متقاعدي قطاع التربية والتعليم "فئة المعلمين" نموذجاً -دراسة ميدانية بدائرة أولاد سيدي إبراهيم -المسيلة -، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر علم النفس، تخصص: عيادي، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، 2015-2016

المقالات

1. أحمد عبد الخالق، الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، دراسات نفسية، المجلد 18، العدد 01، جامعة الكويت، 2008
2. أحمد عبد الخالق، تغريد سليمان الشطي، سماح أحمد الدين، معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي، مجلة الدراسات النفسية، مجلد 13، العدد 04، الكويت، 2003
3. أما جودة، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة النجاح، مجلة جامعة النجاح، المجلد 11، 2007
4. بن سميثة العيد: تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن بولاية تيارت.، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف، وهران، العدد الخامس، ديسمبر، 2018
5. جابر عيسى ، ربيع رشوان ، الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي لدى الأطفال، دراسات تربوية واجتماعية، المجلد 12، العدد 04، جامعة حلوان، كلية التربية ، 2006
6. جمال السيد تفاحة، الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين (دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية، المجلد 19، العدد 03، جامعة الاسكندرية، 2009
7. رغداء علي نعيمة، جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق تشرين، مجلة جامعة دمشق، المجلد 28، العدد 01، سوريا، 2012

المراجع

8. عزة عبد الكريم مبروك، ابعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين مجلة دراسات نفسية، مجلد 17، العدد 02، افريل، مصر، 2007
9. علاء محمود الشعراوي، سمات الشخصية والدافعية للانجاز الأكاديمي وعلاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية، مجلة كلية التربية، العدد 41، المنصورة، مصر، 1999
10. قادري تقي الدين، النشاط البدني الرياضي الترويحي ودوره في تطوير السياحة الرياضية بالجزائر، دراسة ميدانية للمركبات السياحية بالجزائر، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 27، ديسمبر 2016
11. كامل السيد منصور، العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الكبرى للشخصية والغضب، دراسة عربية في التربية وعلم النفس، المجلد 31، العدد 02، مارس، 2009
12. محمد أبو هاشم، النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، العدد 81، مصر، 2010
13. نعمات شعبان علوان، الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين، مجلة التربية و الجامعة الاسلامية، سلسلة الدراسات الانسانية، المجلد 16، العدد 02 جويلية، فلسطين، 2008
14. هبة الله أبو النيل، الانتماء الاجتماعي والرضا عن الحياة وقيمة الاصلاح كمتغيرات منبئة بالمشاركة السياسية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مجلد 09، العدد 10، مصر، 2010
15. هدى جعفر حسن/ التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بضغط العمل والرضا عن العمل، مجلة دراسات نفسية، العدد 03، جامعة اليرموك، 2006

المراجع

المؤتمرات

1. أماني عبد الوهاب عبد المقصود، اثر المعاملة الوالدية على الشعور الرضا عن الحياة لدى الابناء المراهقين من الجنسين، المؤتمر الشوري الرابع عشر، حول الارشاد النفسي، 2007
2. أيمان أحمد خميس، جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الاطفال، المؤتمر العالمي الثالث، تربية المعلم العربي وتأهيله، كلية العلوم التربوية جامعة الاردن، 2010

الملاحق

ملاحق

مقياس الرضا عن الحياة * للكبار: *

الرقم	العبارات	نعم	لا	احيانا
البعد الاول : الرضا الذاتي عن الذات -				
01	حظي في الحياة أكثر من مع معظم الناس الذين أعرفهم			
02	عندما أسترجع حياتي الماضية أشعر بالرضا بدرجة كبيرة			
03	قد تكون حياتي السابقة أكثر سعادة من انا عليه الان			
04	أشعر أنني حسن المظهر مقارنة بالآخرين من نفس سني			
04	عندما افكر في حياتي الماضية اجد انني لم احقق ما اردته			
06	حصلت على ما كنت اتوقعه في الحياة			
07	اشعر ان لي نفع وفائدة في الحياة			
08	انا غير راض عن نفسي			
09	حياتي تبدو لي روتينية			
10	اشعر بان شخصيتي ضعيفة			
11	لدي هدف ومعنى لحياتي			
12	افتخر بانجازاتي في الحياة حتى الان			
13	تبدو لي الحياة احيانا بلا امل			
14	انا راض عن مستوى معيشتي بوجه عام			
15	لا يوجد عندي تعارض بين امور الدين والدنيا			
16	اهدافي في الحياة واضحة ويمكنني تحقيقها			
17	لا افكر في الماضي ولا اعيش في المستقبل ولكني اعيش بشكل كامل في الحاضر			
18	ارى المشكلات التي تواجهني في الحياة بمثابة تحديات اتعلم منها			
البعد الثاني : الرضا الاسري * عن الحياة الأسرية*				
19	أشعر بجو من التفاهم داخل أسرتي			

ملاحق

			احب اسرتي بدرجة كبيرة	20
			اتمتع بعلاقات طيبة مع افراد اسرتي	21
			يتوافر الحب والامان داخل الاسرة	22
			اشعر بالسعادة في حياتي العائلية	23
			اشعر بالراحة داخل المنزل	24
			اعاني كثيرا من وجود خلافات اسرية	25
			اشعر بمكانتي في الاسرة	26
			يصعب علي البقاء في المنزل في حالة ارتياح	27
			لدي القدرة على التفاعل الايجابي مع افراد اسرتي	28
البعد الثالث : الرضا الإجتماعي * عن العلاقات الإجتماعية *				
			أشعر أن علاقاتي الإجتماعية ضعيفة	29
			عندما التقى بالناس لأول مرة اشعر بتقبلهم لي	30
			لا يهتم احد من المحيطين بي برأيي	31
			اشعر بالرضا لان الاخرين يفهمون مشاعري	32
			نادرا ما اشعر بالحب من جانب المحيطين بي	33
			علاقاتي الاجتماعية سطحية	34
			افتقد الصداقة الحقيقية	35
			اجد صعوبة في الاندماج مع الاخرين	36
			لا يوجد من اتوجه اليه عندما اريد	37
			اتقبل النقد الذي يوجه الي بصدر رحب	38
			اتقبل نجاح زملائي بدون حسد	39
			اميل الى مساعدة الاخرين والوقوف بجانبهم	40
			اشعر ان الاخرين يقدرونني حق قدرتي	41
			لا استطيع مواجهة المشكلات التي تقابنتني	42
			اشعر بالفخر لاني انتمي لهذا المجتمع	43
			اعتقد ان علاقاتي جيدة بمن حولي	44

ملاحق

			افكاري وارانني موضع تقدير الاخرين	45
			اهتم بالآخرين سواء كانوا من العائلة او الاصدقاء	46
البعد الرابع : الخلو من الأعراض العصبية والميول الإنسحابية				
			أشعر بالملل والجهد في الكثير من الأحيان	47
			كل يوم بالنسبة لي هو نفس اليوم السابق	48
			حياتي فارغة ومليئة بالياس	49
			اشعر انني وحيد رغم كثرة معارفي	50
			نومي مضطرب	51
			اشعر بالتعب مع أي مجهود ولو بسيط	52
			اعاني من اضطرابات في الهضم واجهاد العين المتكرر	53
			اجد صعوبة في حفظ توازني اثناء السير	54
			اشعر بالالام فيراسي معظم الوقت	55
			تنقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن بدون سبب ظاهر	56
			افضل البعد عن الاخرين	57
			اشعر انني معزول عن الاخرين	58
			اشعر بالخجل في كثير من الاحيان	59
			اشعر بالتعاسة في معظم الاحيان	70