

دور الأنشطة الترويحية و فاعليتها في رفع الحالة النفسية لكبار السن

الباحثة/ نورهان كمال الدين ابوالحجاج

مقدمة

إن البدن موطن الروح و مكان العقل و زينة الإنسان في دنياه و حينما نتحدث عن ذلك فإننا نتحدث عن ناحية هامة من نواحي نظام الحياة اليومية اللازمة للبدن كالمأكل و المشرب... الخ و خلق الله الإنسان في أحسن تقويم وفي أحسن ص ورة ولحكمة ما يراها الخالق سبحانه وتعالى يسلب الإنسان إحدى تلك النعم أو بعضها في يوم ما ألا وهي الصحة فحين يلتبس الانسان بالشيخوخة تتغير حياته نتيجة كثرت المرض والشقاء ويصبح عاجزا عن تحقيق احتياجاته.

ولقد حظيت فئة كبار السن اهتمام الرياضي في الآونة الأخيرة ويرجع هذا الاهتمام بسبب اعتبارهم عنصر الخبرة وهذا ما أدركته مجمل الدول ،حيث أن الاهتمام كان منصب على باقي الفئات الأخرى في سابق العهد و خاصة في النشاط البدني الرياضي الترويحي .

إن درجة تقدم الحضارة لكل دولة تقاس بمدى اهتمامها بكبار السن، حيث يعتبر ذلك نوعا من العرفان بالجميل لمشاركتهم في بناء مجتمعاتهم في مرحلة من عمرهم كانوا قادرين فيها على العطاء ، ومن ناحية أخرى ينظر إلى هذا الاهتمام باعتباره دورة إنسانية وأخلاقية لرعاية من هم في حاجة الى تلك الرعاية.

ويرى جمال تفاعلة (٢٠٠٩م)، إلى أنه مما لاشك فيه أن البيئة التي يجد فيها الفرد إشباعا ورعاية الشئونه تعطيه إحساسا بالرضا عن الحياة، خاصة وأن مرحلة الشيخوخة فترة حرجة يتوقع فيها أن يواجه كبار السن بعضا من الصعوبات والمشكلات، أو بعضا

من الاضطراب وعدم الاتزان خلال عمليات التوافق مع البيئة وضغوطها، وقد تتطوي هذه الصعوبات أو الاضطرابات على ما يعرف بالمشكلات الطبيعية، فإذا لم يلق المسنين مساعدة وسند في ظل تلك المشكلات وتجاوز ضغوطها؛ فضلا عن الرعاية والحماية وتلبية الاحتياجات فإنها تصبح مشكلة مرضية .

كما يؤكد جمال الجمل (٢٠٠٤م)، على أن السنوات المعاصرة شهدت اهتماما ملحوظ بكبار السن، بالإضافة إلى توافر الكثير من الوسائل التي تتضمن استثمار وقتهم للمحافظة على حيوتهم، وصحتهم، ولياقتهم وذلك عن طريق أنشطة رياضية متنوعة، تتناسب مع أعمار كل منهم

مشكلة البحث

يعتبر الاهتمام بكبار السن في اجلال الرياضي ذو أهمية منذ القدم ، ففئة كبار السن ليست مجرد عملية بيولوجية بحثه تظهر أثارها في التغيرات الفيزيائية والفسولوجية التي تطرأ على الفرد حين يصل إلى سن التقاعد فقط بل هي مرحلة حرجة من العمر وما تحتويها من مشاعر نفسية سلبية تتجم عن الإحساس بالوحدة والفرغ النفسي الذي ينساب أفراد هذه الفئة السنية (٥٠-٦٠) سنة ، فالفرد عندما يصل سن التقاعد الذي تحدده الدولة بسن معين في هذه المرحلة يتوقف هذا المسن عن العمل ويشعر انه أزيح عن المجتمع فيترتب على ذلك عدم ممارسة الكثير من أوجه النشاط اليومي الذي اعتاد القيام به والمشاركة فيه لسنوات طويلة مما يؤدي إلى ظهور آثار نفسية سلبية كالشعور بالوحدة والإحساس بعدم الجدوى للعطاء في المجتمع هذا إلى جانب انشغال الأسرة التي يعيشون فيها والتي كانت توفر لهم احتياجاتهم واهتماماتهم لم تعد تولي لهم نفس الاهتمام السابق لذا فقد يصل الأمر لكبار السن إلى الإحساس العميق بعدم حاجة المجتمع لهم نظرا لضعف قدرتهم البدنية للعطاء وما يعود عليهم بالنفع والفائدة. حيث أن إحساس كبار السن بعدم الاهتمام تجعلهم عرضة للكثير من المشكلات الاجتماعية والنفسية والبدنية فقد تطرأ على الفرد عند تقدمه في السن تغيرات تؤدي فقدان لبعض القدرات الوظيفية والبدنية والإدراكية الحسية مما يكون لذلك أثر كبير على

توافقه الشخصي وعدم رضاه عن الحياة والإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وعلاقاته في محيطه الاجتماعي الذي يعيش فيه ذو تأثير لا ينبغي إغفاله أو تجاهله إذا كان يراد للفرد أن يعيش حياة مستقرة .

أهمية البحث :

- يهتم البحث الحالي بدراسة دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن ، نظرة لندرة الأبحاث العربية التي تناولت متغيرات البحث الحالي في حدود علم الباحث وخصوصا في البيئة المصرية
- يتماشى موضوع البحث مع رؤية مصر (٢٠٣٠) والتي تؤكد على ضرورة الارتقاء بجودة حياة المواطن المصري والذي يتضمن فئة كبار السن، وتحسين مستوى معيشتهم في مختلف نواحي الحياة، وذلك من خلال التأكيد على ترسيخ مبادئ العدالة والاندماج الاجتماعي.

- يمكن أن يسهم هذا البحث في لفت نظر القائمين على المؤسسات التي تقدم الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن بضرورة توفير بيئة مناسبة يتم فيها ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية كمطلب مهم لكبار السن، وكمحاوله لإلقاء الضوء على أفضل السبل والوسائل العملية لتحقيق الرفاهية النفسية.

أهداف البحث :

- معرفة اثر الممارسة الرياضية الترويحية على الجوانب النفسية (التوافق النفسي،الرضا عن الحياة)
- التعرف على فعالية البرنامج الترويحي المقترح من الجانب النفسي
- تعميم مفهوم النشاط الرياضي الترويحي و مدى استخدامه كطريقة للوصول إلى تحقيق التوافق النفسي والرضا عن الحياة
- معرفة أهمية استثمار أوقات الفراغ وأثره على بعض الجوانب النفسية

مصطلحات البحث :

- التوافق النفسي : تعددت التعاريف التي قدمت للتوافق وذلك حسب اهتمام واتجاه العلماء والباحثين من بين أهم التعريفات نجد: انه مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته و حل صراعاته و مواجهة مشكلاته من إشباع و احباطات وصولا ما يسمى بالصحة النفسية أو سوء الانسجام و التناغم مع الذات و مع الآخرين في الأسرة العمل وفي التنظيمات التي ينخرط فيها و لذلك كان مفهوما أساسيا .(هدى حسن ٢٠٠٠)

_ ويرى أحمد عزت راجح أن التوافق:"هو قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفا جديدا ، أو مشكلة مادية ، أو اجتماعية أو خلقية أو صراعات نفسية ، تغييرا يناسب هذه الظروف الجديدة."

_ ويرى احمد حسن ان التوافق النفسي هو حالة من التلاؤم بين الشخص وذاته ،وبين الشخص والبيئة المحيطة به، ويتضمن قدرة الفرد على تعديل سلوكه واتجاهاته اذا واجه مشكلات محددة

-النشاط الرياضي الترويحي :يقصد بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية إذ تعتبر إحدى فروع التربية العامة والتي تستمد نظريا من العلوم المختلفة والتي تعمل على تكيف الفرد بما يتلاءم للمجتمع الذي يعيش فيه وتعمل علي تقويم سلوكه العام وتطويره. (فاضل، ٢٠٠٧)

-البرنامج الترويحي : مجموعة من الأنشطة الترويحية المختارة على الأسس العلمية السليمة و التي تتناسب مع الأفراد المستفيدين منها من حيث (القدرات البدنية، العقلية، النفسية، الإجتماعية، الصحية) و ذلك من أجل تحقيق الهدف من البرنامج (سلامة و البتراوي، ٢٠١٣)

- البرنامج الترويحي الرياضي :هو مجموعة من الانشطة الرياضية الترويحية الممارسة من طرف كبار السن تحت اشراف رائد في مجال الترويح الرياضي واع

وخبير بالأنشطة الممارسة من بنائها وتصميمها وفق اسس علمية تتماشى
وخصوصيات العينة المستهدفة (بدنية ، نفسية ، اجتماعية)

الخلاصة العامه

فئة كبار السنين من الشرائح المهمة التي قدمت الكثير للمجتمعات حيث افنت عمرها في خدمته ونظرا لما تعانيه من مشاكل في قلة الحركة وما يترتب عليها من اضرار بدنية واجتماعية ونفسية الناجمة عن الفائض في وقت الفراغ فتوجب علينا في مجال تخصصنا ايجاد او تبني استراتيجيات تتضمن حلول مستعجلة في الرفع من الحالة النفسية كتوافق النفسي ورضا عن الحياة حيث تمثل هذا العمل في اقتراح مجموعة من الانشطة الترويحية الرياضية فردية وجماعية مفادها الوصول بالفرد الممارس الى مستوى مقبول من الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية وعليه اسفرت تجربة بحثنا هذا الى وجود فاعلية للانشطة الرياضية الترويحية على عناصر العينة الممارسة في جميع ابعاد التوافق النفسي وبالتالي الرضا عن الحياة حيث كانت بمثابة العلاج الشافي لأعباء المتراكمة على هذه الفئة وهذا ما ذهبت اليه الكثير من الجمعيات والمنظمات الدولية سعيا منها لإيجاد الرعاية الشاملة والتكفل الامثل بكبار السن في جميع المجتمعات .و اعتمادا على الدراسات السابقة و الدراسة النظرية الحالية ، و استنادا إلى تحليل النتائج توصل الطالب الباحث إلى أن برنامج الانشطة الترويحية الرياضية أظهرت فاعلية على تطوير مستويات التوافق النفسي لدى كبار السن وكذا تحسن مستوى الرضا لديهم ، هذا وخلصت الدراسة الى مجموعة من الاقتراحات و التوصيات أهمها ضرورة استخدام البرامج الترويحية الرياضية لتحسين الصحة النفسية وتأطير اليد المؤهلة للإشراف عليها،فضلا عن الساحات والفضاءات الخاصة بالممارسة الترويحية الرياضية

التوصيات :

على ضوء نتائج الدراسة يوصي الطالب الباحث بما يلي:

- الاهتمام بالأنشطة الترويحية الرياضية لكبار السن من حيث التخطيط و التنفيذ
- اعداد برامج ترويحية رياضية لدراسة متغيرات اخرى كعناصر اللياقة البدنية
- الاهتمام بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية كعامل رئيسي مساعد في الاندماج

الاجتماعي

- الاهتمام بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية كعامل مساعد في الرفع من الحالة

النفسية لكبار السن

- نشر الوعي المعرفي المتعلق بالممارسة الترويحية الرياضية لما لها من انعكاسات ايجابية على الجوانب النفسية وما تحققه من راحة وصحة نفسية
- أهمية اختيار الأنشطة الترويحية الرياضية التي تروق وتستهوئ ميول ودوافع

الممارسة عندكبار السن

- اثراء المكتبات بالبحوث حول الممارسة الترويحية الرياضية وكبار السن
- تكوين أيادي وإطارات مؤهلة في مجال الترويح الرياضي بغرض استثمار الامثل لأوقات الفراغ لدى كبار السن لتعميم مثل هذه الدراسات على بقية شرائح المجتمع الاخرى.

المراجع :

- ١- صياد الحاج جامعة مستغانم ٢٠١٨ (فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن)
- ٢- م.د/ عمرو محمد رضا هلالى (دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط)