

بناء مقياس التوافق النفسي لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن

م.د/ أحمد محمد عبد العظيم موسي الخطيب

مدرس دكتور بقسم رياضة كبار السن

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2024.267137.2658

المقدمة ومشكلة البحث:

تُعد مرحلة كبار السن من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الفرد، نظراً لما يُصاحب هذه المرحلة من بعض التغيرات التي قد تُؤثر على عوامل أخرى مرتبطة بحالته النفسية، فهذه المرحلة لا تعني تغيرات فسيولوجية وبيولوجية فقط، بسبب التقدم في العمر الزمني، ولكنها ظاهرة اجتماعية ونفسية، تتمثل في موقف المجتمع من الفرد، وما يفرضه عليه من قيود وقواعد وحدود سلوكية يلتزم بها، كما تتمثل أيضاً في موقف الفرد من نفسه، ومن الآخرين، وفي التزامه بالقيود والحدود المفروضة عليه من المجتمع. (١٠ : ٥)

كما يُشكل وقت الفراغ حيزاً كبيراً لدى كبار السن، مما يستلزم نوعيات معينة من البرامج الموجهة، كالأنشطة الرياضية والترويحية والتي تختلف باختلاف اهتمامات ممارستها، حيث تُساعد كبار السن على إشباع الحاجات الثانوية كالحاجة إلى الإنتماء والحاجة إلى إثبات الذات من خلال المواقف التي تتيحها مناشط الترويح المختلفة، بالإضافة إلى إشباع الدافع إلى العمل على خدمة الآخرين والمجتمع من خلال المشاركة في مشروعات خدمة المجتمع وتنمية البيئة والمشروعات التطوعية الأخرى. (١٩ : ١٦٩)

وتُشير فريدة حرزوي (٢٠٠٤) إلى أن استثمار وقت الفراغ يرتبط ارتباطاً وثيقاً بكل من الاحتياجات النفسية والاجتماعية للفرد لما له من مردود بالغ الأهمية على جميع جوانب النمو، كما أنه يُعبر عن السعادة والرضا والسرور بشكل مباشر. لذا، فإن استثمار وقت الفراغ لدى كبار السن في ممارسة أوجه النشاط البدني يُؤدي إلى الإحتفاظ باللياقة البدنية والصحة الأكبر وقت مُمكن من عمرهم، كما أن عدم استثمار ذلك الوقت في مُمارسة أوجه النشاط البدني يُعجل بسرعة ظهور أعراض الشيخوخة على كبار السن والمعاناة من مشكلاتها نتيجة لزيادة وقت الفراغ غير المُستثمر لديهم. (١٤ : ٤٠، ٥٥)

ويؤكد محمد صبحي حسانين (٢٠٠٩) على أن مفهوم رياضة وقت الفراغ لكبار السن يرتبط بتغيرات عديدة بعضها اجتماعي وبعضها نفسي ويزيد الاهتمام بهذه المفاهيم الاجتماعية والنفسية إذا كان الأمر يتعلق بكبار السن بوجه خاص، كما يُشير إلى أن أعداد الراغبين من كبار السن في ممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ في تزايد مستمر. (١٨ : ٤٧)

ويؤكد كلاً من هامر وآخرون Hamer et al (٢٠٠٩)، وايت وآخرون White et al (٢٠١٧) على أن ممارسة أوجه النشاط أثناء أوقات الفراغ تتمتع بإمكانية أكبر للتأثير على رفاية الفرد بشكل إيجابي والشعور بالسعادة بغرض تحقيق جودة الحياة مقارنة بأوجه النشاط التي تؤدي في مجالات العمل. كما تُشكل الأنشطة الرياضية المجال الأساسي للنشاط البدني في أوقات الفراغ. (٢٠: ١٦) (٢٣: ١٥)

ويُوضح كل من كمال درويش ومحمد الحماحمي، وتهاني عبد السلام أن اشتراك الأفراد في برامج الترويح، بوجه عام، وبرامج الترويح الرياضي، بوجه خاص، يؤدي إلى الحفاظ على الصحة العامة للجسم وتطويرها واكتساب العديد من الخبرات التربوية والاجتماعية وتنمية القدرة على التعبير عن الذات والتعامل مع الآخرين والثقة بالنفس، مما يؤدي إلى رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان والسكينة والإستمتاع بالحياة. (١٦: ٥٧) (٢: ١٠٣، ١٠٤)

ويُعد مفهوم التوافق من المفاهيم الجوهرية والرئيسية في الصحة النفسية، ويستخدم هذا المفهوم لوصف الحالة النفسية للفرد، ما إذا كانت حالته جيدة للتوافق أو متوسطة، أو سيئة. أي أن التوافق النفسي عبارة عن خط متصل، يبدأ من السواء إلى حالة الاسواء، وبين الحالتين مستويات متدرجة من السواء أو الاسواء. ويقرر العديد من العلماء أن الصحة النفسية تبدو في توافق الفرد النفسي، ويستخدم مفهوم التوافق النفسي أحياناً مرادفاً لمفهوم التكيف، حيث يشير كل منهما للحالة النفسية للفرد، كما يشير المعنى الوظيفي لمفهوم التوافق إلى مجموع العمليات التي يقوم بها الفرد للسيطرة على المطالب البيئية المفروضة عليه. (١٧: ١٤٥)

والتوافق النفسي يعني قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقاً يرضي جميعها إرضاءً متزنًا ويعرف ذلك بالتوافق الذاتي، وهذا لا يفيد في صحة الفرد النفسية أي أن تخلو من الصراعات النفسية، إذ لا يخلو الإنسان أبداً من هذه الصراعات، إنما تعني القدرة على حل الصراعات والتحكم فيها بصورة مرضية والقدرة على حل المشكلات النفسية والاجتماعية. (٣: ٢١٧)

وعملياً التوافق لدى كبار السن تقوم على المعاشة الذاتية التي تعني إعادة النظر في معايير اتخاذ القرار والتفاوض والتفاهم بين الأشخاص وهذه العملية التي يناقش فيها الفرد أهدافه وطموحاته مع الآخرين ممن يتعامل معهم: (٤: ٧٥)

وتعتبر فئة كبار السن في أي مجتمع من المجتمعات هي الشريحة التي قدمت للمجتمع خير العطاء وصاحبة السبق فيما تحقق لمجتمعها من نمو وتقدم، وذلك من خلال مسيرة الإسهام البناء، والمتصل عبر الحقب والأزمنة المتعاقبة، الأمر الذي بلغ بالمجتمع إلى ما هو عليه من وضعيات ثقافية واجتماعية وسياسية وحضارية، فإذا كان لنا أن نرتب في سلم الأولويات من منجزات فلن نجد بديلاً من أن نضع جهود وعطاء المسنين إلى أبناء المجتمع في المقدمة من تلك الأولويات. (١١: ٢٩٧)

فمرحلة كبار السن التي يمر بها الإنسان هي إحدى المراحل العمرية الطبيعية في دورة الحياة العامة،

ويستوي في ذلك حياة الفرد أو المجتمع أو الكائنات العضوية وكل الأشياء التي تبلى بالتدرج حتى تقنى، ومهما يكن من أمر فإن دورة الحياة تنتهي بمرحلة كاملة من العجز يحتاج فيها الشخص المسن إلى الرعاية والعناية من أفراد عائلته، وقد يجد ذلك أو لا يجد، فإذا وجد الرعاية زالت عنه بعض همومه، وإن لم يجد تعرض لأبشع ما يمكن أن يتعرض له الإنسان الضعيف المسن. (٦: ١٢ - ١٣)

إن كبار السن في حاجة إلى التكيف مع التغيرات المختلفة التي تطرأ على مرحلة العمر المتقدم، وكذلك العمل على تحقيق وإشباع الاحتياجات التي تتطلبها تلك المرحلة من النمو، والتي تتمثل في تحقيق ميول نشطة وتنوع الاهتمامات، والتوافق بالنسبة للإحالة إلى التقاعد وترك العمل، والتوافق بالنسبة لنقص الدخل نسبياً، والاستعداد لتقبل المساعدة من الآخرين، والتوافق بالنسبة للتغيرات الأسرية وترك الأبناء للأسرة وانشغالهم بعائلتهم الجديدة، والتوافق لموت الزوج أو الزوجة أو الأصدقاء، وتنمية وتعميق العلاقات الاجتماعية القائمة بين الأفراد وتكوين علاقات اجتماعية جديدة وتحقيق التوافق مع رفاق السن، والوفاء بالالتزامات الاجتماعية في حدود الإمكانيات وتقبل الواجبات الاجتماعية والوظيفية، وتقبل التغيير الاجتماعي المستمر والتوافق معه. (٧: ٥٧)

فكبار السن في حاجة ماسة إلى إشباع كافة احتياجاتهم النفسية، والعيش في جو نفسي آمن ملئ بالحب والدفء والاهتمام، وأن تكون هناك استمرارية بين حياته الماضية والحاضرة والمستقبلية، ومساعدته على تحقيق التوافق النفسي، ولذلك نجد أن هناك أهمية لدراسة كبار السن وتوفير الرعاية المتكاملة لهم، وهذا يعد جانباً أساسياً من جوانب الاعتناء بالثروة البشرية والاستفادة منها، حيث أن رقي المجتمع يقاس بمدى اهتمامه بمرحلة كبار السن، لذا يحاول الباحث من خلال البحث الحالي بناء أداة علمية متخصصة لقياس التوافق النفسي لدى ممارسي أوجه نشاط الترويج الرياضي من كبار السن.

هدف البحث : يهدف البحث إلى:

- بناء مقياس التوافق النفسي لدى ممارسي أوجه نشاط الترويج الرياضي من كبار السن.
- وضع مستويات معيارية لمقياس التوافق النفسي لدى ممارسي أوجه نشاط الترويج الرياضي من كبار السن.

تساؤلات البحث : يهدف البحث إلى الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ما هي ابعاد مقياس التوافق النفسي لدى ممارسي أوجه نشاط الترويج الرياضي من كبار السن؟
- ما هي المستويات المعيارية لمقياس التوافق النفسي لدى ممارسي أوجه نشاط الترويج الرياضي من كبار السن؟

الدراسات السابقة :

- قامت راضية حاج لكل (٢٠٢٢) بدراسة بعنوان " التوافق النفسي الاجتماعي لدى المسنين: دراسة مقارنة بين المسن في الأسرة الممتدة والأسرة النووية" هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الفروق

في التوافق النفسي الاجتماعي بين المسن في الأسرة الممتدة والأسرة النووية. وقد توصلت النتائج إلى أن هناك فروق جوهرية بين المسن المقيم في الأسرة الممتدة والآخر المقيم في الأسرة النووية، وذلك في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي، حيث كان منخفضاً عند المقيمين بعيداً عن أولادهم، مع وجود درجة كبيرة من التشاؤم لديهم أثر على شخصيتهم وتوافقهم النفسي الاجتماعي.

- قام عيد ابن سميثة (٢٠٢١) بدراسة بعنوان " محفزات النشاط الترويحي الرياضي وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى كبار السن بولاية تيارت" بهدف التعرف على أهم محفزات النشاط الترويحي الرياضي بولاية تيارت، والتعرف على طبيعة العلاقة بين محفزات النشاط الترويحي الرياضي والسعادة النفسية ومكوناتها لدى كبار السن، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة استبيان من إعداد الباحث، ومقياس السعادة النفسية، وقد أظهرت أهم النتائج أن أهم محفزات النشاط الترويحي الرياضي تتعلق بالجانب النفسي والاجتماعي والثقافي والصحي، وأنه يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين محاور استبيان محفزات النشاط الترويحي الرياضي وأبعاد السعادة النفسية، والدرجة الكلية للسعادة النفسية.

- قام سعيد زياش (٢٠٢٠) بدراسة بعنوان " التوافق النفسي لدى مرضى السكري " هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على درجة التوافق النفسي لدى مرضى السكري وتأثير المتغيرات الشخصية على التوافق النفسي (الجنس، الحالة الاجتماعية، الوضع الاقتصادي، المستوى التعليمي، نوع السكري، مدة الإصابة بالمرض) خلصت النتائج إلى ما يلي: متوسط درجة التوافق النفسي لعينة الدراسة كانت ١٦٧.٤٣ درجة بانحراف معياري قدره ٣٥.٧٨٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي تبعاً لمتغيري الجنس والسن. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي لصالح الأعزب. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي حسب الحالة الاقتصادية لصالح الحالة الاقتصادية الجيدة. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي تبعاً لمتغير نوع السكري لصالح النوع ١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي تبعاً لمتغير مدة الإصابة بالسكري لصالح الفئة المصابة بالسكري منذ ٥ إلى ٩ سنوات

- قام يونج موريسن Young Morrison (٢٠١١) بدراسة بعنوان " العلاقة بين السعادة الذاتية وجودة الحياة المرتبطة بالصحة وتقدير الذات لدى كبار السن"، بهدف فحص العلاقة بين السعادة الذاتية وجودة الحياة المرتبطة بالصحة وتقدير الذات لدى كبار السن المقيمين بالمرافق السكنية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة هي برنامج تعزيز تقدير الذات لمدة (٥) أسابيع والذي يُعد تفاعل سلوك معرفي أملاً في إيجاد ذلك بواسطة زيادة تقدير الذات، حيث يتم إنخفاض الأعراض الصحية وتزداد السعادة الذاتية، وقد توصلت أهم النتائج إلى أنه لم يتم تدعيم الافتراضات الرئيسية، حيث أسفرت التحليلات الاستكشافية عن نتائج حيادية ملحوظة من كمية أن يكون تقدير الذات والسعادة الذاتية هي متغيرات ثابتة ومستقرة بالفعل لدى كبار السن.

- قام عبد الله محي الدين (٢٠٠٩) بدراسة بعنوان (" مصادر السعادة المدركة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي")، بهدف التعرف على مصادر السعادة المدركة والتوافق النفسي لدى كبار السن الممارسين لمتغيرات (المراحل العمرية- الحالة الاجتماعية - الحالة الوظيفية) والتعرف على الفروق بين مصادر السعادة المدركة وأبعاد التوافق النفسي لدى كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة مقياس من إعداد الباحث. وقد أشارت أهم النتائج إلى تفاوت قيم المتوسطات الحسابية بين استجابات أفراد عينة البحث نحو استجاباتهم على مصادر السعادة المدركة وفقاً للمرحلة السنية ووفقاً للوظيفة، فقد جاءت المراحل العمرية مرتبة تنازلياً في جميع المصادر.
- قامت آسيا بنت علي راجح بركات (٢٠٠٩) بدراسة بعنوان : التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية وعلاقته بالحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي والمعدل التراكمي بجامعة أم القرى، وكان هدفها: التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى عينة من (طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة) والتعرف على تأثير متغيرات: (المعدل التراكمي، والحالة الاجتماعية، والحالة الاقتصادية) في تباين الدرجات التي يحصل عليها جميع أفراد عينة الدراسة في التوافق النفسي العام، تكونت عينة الدراسة من ١٠٥ طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى، واستخدمت المنهج الوصفي، وأسفرت النتائج عن: أن ما يقارب ٨٢% من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى لديهن شعور مرتفع بالتوافق النفسي، وأن التوافق النفسي العام الذي يتضمن الشعور: بالتوافق الشخصي والانفعالي، والتوافق الصحي (والجسدي)، والتوافق الأسري، والتوافق الاجتماعي، لا يختلف لدى عينة الدراسة باختلاف متغير المعدل التراكمي، والحالة الاجتماعية، والحالة الاقتصادية، لا يوجد تأثير دال للتفاعل بين متغيري المعدل التراكمي، والحالة الاجتماعية، ولا للتفاعل بين متغيري المعدل التراكمي والحالة الاقتصادية، ولا للتفاعل بين متغيري الحالة الاجتماعية، والحالة الاقتصادية، في تباين الدرجات التي حصل عليها الطالبات في (التوافق النفسي العام). (٣)
- أجرى " أحمد رفعت عبد الواحد" (٢٠٠٧) دراسة بعنوان: نوعية الحياة والذكاء الوجداني ومستوى التوافق النفسي لدى عينة من ذوى التوجه الدينى - الجوهري والظاهري) بهدف استكشاف الدور الذى يقوم به التدين فى توجيه سلوك الفرد وتحديد خصائصه الشخصية، والكشف عن طبيعة الفروق بين ذوى التوجه الدينى الجوهري (الملتزمين دينياً) وذوى التوجه الدينى الظاهري (غير الملتزمين دينياً) فى متغيرات البحث (التوافق والذكاء الوجداني ونوعية الحياة) وكذا طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات، طبقاً لمجموعة من المقاييس النفسية للمتغيرات السابقة على عينة من الطلاب قوامها (٤٠٠) طالباً وطالبة، وخلصت تلك الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية من ذوى التوجه الدينى الجوهري وذوى التوجه الدينى الظاهري فى متغيرات البحث لصالح ذوى التوجه الجوهري، ووجود فروق بين الذكور والإناث فى نوعية الحياة والذكاء الوجداني لصالح الذكور، ووجود علاقة موجبه ذات دلالة إحصائية بين الاتجاه الدينى والدرجة الكلية النوعية للحياة والتوافق والذكاء

الوجداني.

- أجرى " لانير جاكولينك" Lanier Jacouelinc (٢٠٠٦) دراسة بعنوان: (أشكال الارتباط والدعم الاجتماعي والتوافق النفسي عند كبار السن) بهدف بحث تأثير أشكال الارتباط عند كبار السن والدعم الاجتماعي لهم وعلاقته بصحتهم النفسية كما يضعوها في تقاربهم الخاصة، وكان من نتائج هذه الدراسة هي: تشكيل التعلق أو الارتباط يطبق على الأشخاص في السنوات الأخيرة من عمرهم واتضح أن نماذج الارتباط المؤثرة تعتبر مكون رئيسي عند فحص قدرة كبار السن على الاستفادة من نظام دعمه الاجتماعي.

- أجرى " ليدو آكي" Lido Aki (٢٠٠٢) دراسة بعنوان : (أشكال الدعم الاجتماعي والتوافق النفسي المتبادل في علاقات كبار السن الأسرية وغير الأسرية) بهدف إيجاد العلاقة بين التفاعل الاجتماعي المتبادل والتوافق النفسي والاختلاف بين الدعم في العلاقات العائلية والعلاقات التي لا يغلب عليها الطابع العائلي، ومعرفة ما إذا كان التفاعل المتبادل أكثر أهمية في الدعم العاطفي أم في الدعم المؤثر، وذلك على عينة من كبار السن اليابانية والذين تتراوح أعمارهم بين ٦٥ عاماً و ٦٩ عاماً، وذلك باستخدام طريقة التعبير عن النفس في تقرير من خلال مقابلة شخصية، وتم ذلك بغض النظر عن علاقاتهم الاجتماعية. وتم تقييم التوافق النفسي لهم عن طريق قياس نسبة الثقة بالنفس والقدرة على تحقيق الهدف والرضا في الحياة والوحدة والاكنتاب. وأظهرت النتائج أن التفاعل الاجتماعي المتبادل يؤثر على التوافق النفسي وزيادة على ذلك فالتفاعل المتبادل كان أكثر أهمية في حالة الدعم المؤثر فيه في حالة الدعم العاطفي وكانت العلاقات التي يغلب عليها الطابع الأسري أكثر فاعلية في دعم التوافق النفسي من العلاقات التي لا يغلب عليها الطابع الأسري .

- أجرت " فريدة عبد الحميد " (٢٠٠١) دراسة بعنوان: أثر العوامل الاجتماعية في التوافق الاجتماعي للمسنات) واستهدفت تلك الدراسة معرفة مدى توافق المسنات في المجتمع السعودي والتعرف على أكثر العوامل تأثيراً في التوافق الاجتماعي للمسنين ، واشتملت عينة الدراسة على (٢٥٢) مسنة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة تلك الدراسة، واعتمدت الباحثة على استمارة استبيان للوصول إلى البيانات المرتبطة بتلك الدراسة، وكانت من أهم نتائجها ارتباط التوافق الاجتماعي العام بارتفاع مستوى مكان الإقامة، وترتفع نسبة التوافق الاجتماعي كلما انخفض العمر، يزيد التوافق الاجتماعي بارتفاع المستوى التعليمي والحالة الاقتصادية .

- أجرى " على عبد السلام على " (٢٠٠١) دراسة بعنوان : (أساليب التوافق النفسي والاجتماعي مع أخطاء الحياة اليومية وعلاقتها بالرضا عن العمل) بهدف التعرف على أساليب التوافق النفسي والاجتماعي، وإبراز دورة في التغلب على أخطاء الحياة اليومية التي تواجه العاملين في العمل، وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي لهم، وتحاول هذه الدراسة معرفة طبيعة وخصائص أخطاء الحياة اليومية حتى يتم التغلب على الآثار السلبية التي تحدثها، واستخدام الباحث المنهج التجريبي على

عينة تتكون من مجموعتين الأولى قوامها خمسون عاملاً من فئات العمل المختلفة تم اختيارهم من المحافظات الآتية : الشرقية القليوبية، القاهرة والثانية نفس المجموعة الأولى ولكن لا يستخدمون أساليب التوافق النفسي والاجتماعي للتغلب على أخطاء الحياة اليومية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في المستوى العمري، الاقتصادي، الاجتماعي، التعليمي، الحالة الاجتماعية، واستخدمت تلك الدراسة في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير أساليب التوافق النفسي والاجتماعي بين مجموعة العاملين الذين يستخدمون أساليب التوافق النفسي والاجتماعي للتغلب على أخطاء الحياة اليومية ومجموعة العاملين الذين لا يستخدمون أساليب التوافق النفسي والاجتماعي للتغلب على أخطاء الحياة اليومية من خلال نتائج تطبيق مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي للراشدين.

إجراءات البحث

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لتحقيق هدف البحث.

مجتمع البحث : يتمثل مجتمع البحث في الأفراد من كبار السن الذين يتراوح أعمارهم بين (٦٠ - ٧٠) عامًا من المترددين علي مركز رعاية المسنين بجامعة القاهرة، ومركز شباب الصفا، ومركز شباب الوفاء والامل.

عينة البحث: قام الباحث باختيار عينة عشوائية من كبار السن الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي (ذكور وإناث) ممن يتراوح أعمارهم بين (٦٠ - ٧٠) عامًا بإجمالي (١٣١) مفحوصاً، ويرجع سبب اختيار هذه العينة إلى أنه يوجد عدد مناسب من المترددين على المراكز عينة البحث يندرجون تحت هذه الفئة العمرية .

أدوات جمع البيانات :

قام الباحث ببناء مقياس التوافق النفسي لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن لتحقيق الهدف من البحث، وتم اتباع الخطوات الإجرائية التالية:

(أ) تحديد أبعاد المقياس :

وقد تم تحديد أبعاد المقياس من خلال استطلاع آراء الخبراء حول مدى مناسبتها لتمثيل مقياس التوافق النفسي لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن، وكذلك الإطلاع على الدراسات السابقة وبعض المصادر العلمية ذات الصلة بموضوع البحث، حيث تم عرض المقياس على خبراء من الأكاديميين المتخصصين في مجال الترويح الرياضي ومجال علم النفس الرياضي، وقد بلغ عددهم (٥) خبراء*، وجدول (١) يوضح نسبة اتفاق الخبراء على أبعاد المقياس.

* أ.د محمد الحماحي، أ.د بلال عبد العزيز بدوي، أ.د هند سليمان، أ.د أحمد نبيه، أ.د وائل رفاعي.

جدول (١) : نسبة إتفاق الخبراء على أبعاد المقياس

م	الأبعاد	التكرار	نسبة الاتفاق
١	التوافق الصحي	٥	٪١٠٠
٢	التوافق الذاتي	٤	٪٨٠
٣	التوافق الاجتماعي	٥	٪١٠٠
٤	التوافق الأسرى	٤	٪٨٠
٥	التوافق الانفعالي	٥	٪١٠٠

يتضح من جدول (١) أنه تراوحت نسب إتفاق الخبراء على الأبعاد ما بين (٨٠٪) إلى (١٠٠٪)، وإرتضى الباحث بقبول الأبعاد التي حصلت على نسبة إتفاق (٨٠٪) فأكثر، مما أدى إلى قبول عدد (٥) أبعاد وهي: (البعد الأول : التوافق الصحي، البعد الثاني : التوافق الذاتي، البعد الثالث : التوافق الاجتماعي، البعد الرابع : التوافق الأسرى، البعد الخامس : التوافق الانفعالي) لتمثل أبعاد مقياس التوافق النفسي لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن وفقاً لآراء الخبراء.

(ب) صياغة المفردات الخاصة بكل بُعد بالمقياس:

كما قام الباحث بصياغة المفردات المرتبطة بكل بُعد من أبعاد المقياس من خلال الإطلاع على المراجع والدراسات السابقة التي تناولت التوافق النفسي والترويح الرياضي، حيث بلغ إجمالي عدد مفردات المقياس في صورته الأولية (٥٩) مفردة (مرفق (١))، وتم عرض المقياس في صورته المبدئية على الخبراء الأكاديميين المتخصصين، وطلب الباحث منهم تحديد ما يلي: إذا ما كانت المفردات تنتمي إلى البعد، مدى كفاية المفردات تحت كل بُعد، إبداء الرأي بالحذف أو الإضافة.

وبناء على آراء المحكمين وبناء عليه فقد تم تعديل صياغة بعض المفردات التي أجمع المحكمين على تغيير صياغتها حتى تُصبح أكثر وضوحاً لعينة التقنين، وبهذا أصبح عدد مفردات المقياس (٥٩) مفردة موزعة على عدد (٥) أبعاد، وتم تحديد ميزان تقدير ثلاثي (دائماً - أحياناً - نادراً) بنسبة اتفاق (١٠٠٪) على ميزان التقدير المقترح للاستجابة على المقياس وفقاً لآراء الخبراء، والجدول (٢) يوضح عدد المفردات بكل بُعد من أبعاد المقياس بعد العرض على المحكمين.

جدول (٢) : عدد المفردات بكل بُعد من أبعاد المقياس بعد العرض على المحكمين

م	مسمي البعد	عدد المفردات
١	التوافق الصحي	١٣
٢	التوافق الذاتي	١٤
٣	التوافق الاجتماعي	١٢
٤	التوافق الأسرى	٩
٥	التوافق الانفعالي	١١
	المجموع	٥٩

يتضح من جدول (٢) عدد المفردات بكل بُعد من أبعاد مقياس التوافق والبالغ عدد عباراته (٥٩) عبارة (مرفق ٢).
المعاملات العلمية:

حساب المعاملات الإحصائية للمقياس للتوصل إلى الصورة النهائية :

تم التحقق من صدق وثبات المقياس من خلال استجابات أفراد العينة مع إجراء التحليلات الإحصائية المناسبة التي تُحقق الهدف منها وسوف يتم عرض ذلك فيما يلي :

الصدق:

أ- صدق المحتوى : تم عرض المقياس على عدد (٥) من الخبراء* في مجال الترويج وعلم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان لاستطلاع رأيهم في مدى مناسبة الأبعاد والمفردات المنتمية لكل بُعد لموضوع البحث، وبناء على مقابلة الخبراء فقد تم تعديل في صياغة بعض المفردات.

(ب) الصدق العاملي **Factorial Validity** : استخدم الباحث أسلوب التحليل العاملي لاستخراج معاملات الارتباط البينية بين مفردات المقياس وتحديد التشعبات قبل وبعد التدوير، ولذلك استخدم الباحث طريقة المكونات الأساسية Principal Components لهوتيلنج H. Hottelling التي وضعها في سنة (١٩٣٣) وهي من أكثر طرق التحليل العاملي دقة، واستخدام محك كايزر Kaiser والذي اقترحه جوتمان Guttman، وكذلك أسلوب التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax الذي قدمه كايزر في سنة (١٩٥٨).

وقد إتبع الباحث في ذلك الخطوات التالية :

١- الوصف الإحصائي (المتوسطات الحسابية- الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء) لمفردات أبعاد المقياس. جدول (٣)

جدول (٣) : المتوسطات الحسابية- الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء

لمفردات البعد الأول (التوافق الصحي) (ن=١٣١)

م	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء	م	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	2.2117	.69059	-.306	٨	2.2774	.73495	-.490
٢	2.0657	.70923	-.095	٩	2.1985	.74854	-.343
٣	2.1825	.76906	-.326	١٠	2.0076	.73898	-.012
٤	2.2555	.76724	-.473	١١	2.3893	.71868	-.740
٥	2.0438	.77525	-.076	١٢	2.1374	.78214	-.247
٦	2.1679	.74330	-.281	١٣	2.2519	.78783	-.480
٧	2.1168	.70779	-.170				

* أ.د. محمد الحماحي، أ.د. بلال عبد العزيز بدوي، أ.د. هند سليمان، أ.د. أحمد نبيه، أ.د. وائل رفاعي.

ينضح من الجدول (٣) ما يلي : أن معاملات الارتباط لمفردات البُعد الأول (التوافق الصحي) قد إنحصرت ما بين (± 3) مما يدل على أن مفردات البُعد الأول (١٣) مفردة تتوزع توزيعاً إعتدالياً.

جدول (٤) : المتوسطات الحسابية- الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء

لمفردات البُعد الثاني (التوافق الذاتي)(ن=١٣١)

م	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء	م	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	2.1679	.75603	-290	٨	2.1908	.79532	-357
٢	2.4427	.70340	-871	٩	2.1756	.73882	-292
٣	2.0305	.71187	-044	١٠	2.5038	.63699	-921
٤	2.2748	.74476	-495	١١	2.4427	.65821	-772
٥	2.4046	.68813	-729	١٢	2.5344	.62386	-1.000
٦	2.3435	.79199	-697	١٣	2.3664	.67032	-588
٧	2.1908	.72446	-308	١٤	1.3817	.69568	1.547

ينضح من الجدول (٤) ما يلي : أن معاملات الارتباط لمفردات البُعد الثاني (التوافق الذاتي) قد إنحصرت ما بين (± 3) ، وبذلك يُصبح عدد مفردات البُعد الثاني (١٤) مفردة تتوزع توزيعاً إعتدالياً.

جدول (٥) : المتوسطات الحسابية- الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء

لمفردات البُعد الثالث (التوافق الاجتماعي)(ن=١٣١)

م	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء	م	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	2.2061	.74128	-351	٧	2.1145	.73003	-181
٢	1.8626	.80157	.254	٨	2.4580	.64759	-791
٣	2.4733	.64841	-845	٩	2.1527	.71762	-235
٤	2.3130	.70257	-524	١٠	2.1069	.71524	-160
٥	2.4122	.65481	-671	١١	2.3359	.72971	-617
٦	2.3740	.72680	-710	١٢	2.1985	.71704	-314

ينضح من الجدول (٥) ما يلي : أن معاملات الارتباط لمفردات البُعد الثالث (التوافق الاجتماعي) قد إنحصرت ما بين (± 3) وبذلك يصبح عدد مفردات البُعد الثالث (١٢) مفردة تتوزع توزيعاً إعتدالياً.

جدول (٦) : المتوسطات الحسابية- الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء

لمفردات البُعد الرابع (التوافق الأسرى)(ن=١٣١)

م	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء	م	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	2.1374	.76222	-238	٦	2.3893	.70790	-723
٢	2.1985	.73819	-334	٧	2.0992	.79280	-180
٣	2.2061	.74128	-351	٨	2.2214	.77747	-409
٤	2.3206	.67102	-481	٩	1.9924	.81803	.014
٥	2.3969	.66424	-653				

ينضح من الجدول (٦) ما يلي : أن معاملات الارتباط لمفردات البُعد الرابع (التوافق الأسرى) قد إنحصرت ما بين (± 3) وبذلك يصبح عدد مفردات البُعد الرابع (٩) مفردات تتوزع توزيعاً إعتدالياً .

جدول (٧): المتوسطات الحسابية- الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء لمفردات البُعد الخامس (التوافق الانفعالي) (ن=١٣١)

م	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء	م	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	2.1832	.73172	-300	٧	2.3435	.79199	-697
٢	2.4198	.67885	-753	٨	2.1298	.70598	-189
٣	2.4198	.71203	-816	٩	2.1527	.76935	-269
٤	2.4885	.67215	-961	١٠	2.1221	.71277	-182
٥	2.1527	.69585	-216	١١	2.5267	.66017	-1.077
٦	2.1069	.71524	-160				

يتضح من الجدول (٧) ما يلي : أن معاملات الارتباط لمفردات البُعد الخامس (التوافق الانفعالي) قد إنحصرت ما بين (± 3) وبذلك يصبح عدد مفردات البُعد الخامس (١١) مفردة تتوزع توزيعاً إعتدالياً قام الباحث بإيجاد معاملات الارتباط البينية بين مفردات كل بعد من أبعاد المقياس بعد استبعاد المفردات التي لم تتوزع توزيعاً اعتدالياً قبل البدء في عرض التشبعات قبل وبعد التدوير . مرفق (٣) وفيما يلي عرض التشبعات قبل وبعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax، لكل بُعد من أبعاد المقياس وتطبيق شروط قبول العامل وهي تشبع ثلاث مفردات على الأقل وقبول المفردة التي تكون دلالتها الإحصائية للتشبع على العامل لا يقل عن (٠.٦) - وفقاً لرأي الباحث-، ثم عرض العوامل المستخلصة.

جدول (٨): التشبعات لمفردات البُعد الأول (التوافق الصحي) قبل وبعد التدوير والاشتراكيات (ن=١٣١)

م	قبل التدوير	بعد التدوير	الاشتراكيات
١	0.012	-0.112	0.082
٢	0.085	0.141	0.055
٣	0.951	0.975	0.984
٤	0.936	0.967	0.966
٥	0.913	0.956	0.970
٦	0.949	0.974	0.964
٧	0.907	0.953	0.963
٨	0.059	0.127	0.034
٩	0.948	0.973	0.968
١٠	0.857	0.926	0.950
١١	0.004	0.097	0.084
١٢	0.942	0.971	0.984
١٣	0.017	0.058	0.058
	الجذر الكامن	10.880	
	النسبة	0.837	

يتضح من جدول (٨) أن التشبعات قبل وبعد التدوير أسفرت عن عامل واحد بالإضافة إلى الاشتراكيات، وقد تم قبول المفردة وخاصة التي تزيد قيمتها عن (٠.٦) أو تساويها.

جدول (٨): التشعبات لمفردات البُعد الثاني (التوافق الذاتي) قبل وبعد التدوير والاشتراكيات (ن=١٣١)

الاشتراكيات	بعد التدوير		قبل التدوير		م
	العامل الثاني	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الاول	
0.972	0.005	0.967	0.934	0.934	١
0.926	0.052	0.913	0.835	0.831	٢
0.028	0.000	0.003	0.015	0.015	٣
0.143	-0.044	0.163	0.129	0.028	٤
0.922	0.025	0.922	0.852	0.850	٥
0.931	-0.008	0.950	0.902	0.902	٦
0.182	-0.036	0.161	0.125	0.124	٧
0.045	-0.013	0.063	0.128	0.028	٨
0.086	-0.019	0.166	0.033	0.033	٩
0.954	-0.079	0.962	0.008	0.932	١٠
0.928	0.039	0.967	0.001	0.937	١١
0.929	-0.059	0.946	0.005	0.898	١٢
0.865	0.060	0.943	0.002	0.892	١٣
0.359	0.584	0.937	0.343	0.921	١٤
	3.993	8.063			الجذر الكامن
	0.285	0.576			النسبة

يتضح من جدول (٨) أن التشعبات قبل وبعد التدوير أسفرت عن عاملين بالإضافة إلى الاشتراكيات، وقد تم قبول المفردة وخاصة التي تزيد قيمتها عن (٠.٦) أو تساويها.

جدول (٩): التشعبات لمفردات البُعد الثالث (التوافق الاجتماعي) قبل وبعد التدوير والاشتراكيات (ن=١٣١)

الاشتراكيات	بعد التدوير	قبل التدوير	م
0.955	0.950	0.912	١
0.879	0.771	0.772	٢
0.112	0.065	0.032	٣
0.050	0.023	0.003	٤
0.133	0.136	0.170	٥
0.950	0.952	0.903	٦
0.932	0.967	0.869	٧
0.920	0.974	0.845	٨
0.042	0.064	0.088	٩
0.926	0.961	0.857	١٠
0.957	0.958	0.915	١١
0.049	0.049	0.001	١٢
	10.469		الجذر الكامن
	0.872		النسبة

يتضح من جدول (٩) أن التشعبات قبل وبعد التدوير أسفرت عن عامل واحد بالإضافة إلى الاشتراكيات، وقد تم قبول المفردة وخاصة التي تزيد قيمتها عن (٠.٦) أو تساويها.

جدول (٩): التشعبات لمفردات البُعد الرابع (التوافق الأسرى) قبل وبعد التدوير والاشتراكيات (ن=١٣١)

م	قبل التدوير	بعد التدوير	الاشتراكيات
١	0.934	0.967	0.987
٢	0.938	0.969	0.988
٣	0.006	0.052	0.013
٤	0.862	0.929	0.919
٥	0.866	0.931	0.906
٦	0.896	0.947	0.923
٧	0.038	0.069	0.033
٨	0.838	0.915	0.864
٩	0.912	0.933	0.941
الجذر الكامن		7.179	
النسبة		0.897	

يتضح من جدول (١٠) أن التشعبات قبل وبعد التدوير أسفرت عن عامل واحد بالإضافة إلى الاشتراكيات، وقد تم قبول المفردة وخاصة التي تزيد قيمتها عن (٠.٦) أو تساويها.

جدول (١١): التشعبات لمفردات البُعد الخامس (التوافق الانفعالي) قبل وبعد التدوير والاشتراكيات (ن=١٣١)

م	قبل التدوير		بعد التدوير		الاشتراكيات
	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الاول	العامل الثاني	
١	0.101	0.159	0.075	0.298	0.170
٢	0.740	0.896	0.860	0.395	0.925
٣	0.151	0.108	0.166	0.196	0.133
٤	0.776	0.887	0.881	0.332	0.950
٥	0.729	0.839	0.854	0.330	0.947
٦	0.130	0.284	0.104	-0.233	0.130
٧	0.841	0.197	0.802	-0.444	0.801
٨	0.952	0.325	0.792	-0.570	0.986
٩	0.701	0.818	0.837	0.343	0.915
١٠	0.960	0.303	0.810	-0.551	0.988
١١	0.786	0.860	0.886	0.272	0.926
الجذر الكامن			6.453	4.109	
النسبة			0.538	0.342	

يتضح من جدول (١١) أن التشعبات قبل وبعد التدوير أسفرت عن عاملين بالإضافة إلى

الاشتراكيات، وقد تم قبول العامل وخاصة التي تزيد قيمتها عن (٠.٦) أو تساويها.

يتضح من الجدول (٧)، (٨)، (٩)، (١٠)، (١١) ما يلي :

١- العامل الأول بالبُعد الأول أسفر عن (٨) ثمانية مفردات.

٢- العامل الأول بالبُعد الثاني أسفر عن (٩) تسعة مفردات.

- ٣- العامل الأول بالبُعد الثالث أسفر عن (٧) سبعة مفردات.
 ٤- العامل الأول بالبُعد الثالث أسفر عن (٧) سبعة مفردات.
 ٥- العامل الأول بالبُعد الثالث أسفر عن (٨) ثمانية مفردات.
 وتم استبعاد العامل الثاني في جميع الأبعاد لعدم تحقيقهم شروط قبول العامل وهي تشبع ثلاث مفردات على الأقل.

جدول (١٢) تشبعات العامل الأول بالبُعد الأول (التوافق الصحي)

رقم المفردة	المفردة	قيمة التشبع
٣	الشعر الأبيض يزعجني ويذكرني بعمري.	0.975
٦	اشعر بالتعب لأقل مجهود ابذله.	0.974
٩	اشعر بصداخ أو غثيان بعد ممارسة أنشطة الترويح الرياضي.	0.973
١٢	أشعر بالحيوية والنشاط رغم كبر مرحلة العمرية	0.971
٤	التزم بنظام غذائي متوازن.	0.967
٥	تتناوبني أهوام وهواجس تتعلق بصحتي.	0.956
٧	كثرت الأمراض عندي بسبب تقاعدي عن العمل.	0.953
١٠	حالي الصحية تحتاج إلى رعاية بصفة دائمة	0.926

ينتضح من الجدول (١٢) ما يلي : تراوحت قيمة التشبعات على العامل الأول بالبُعد الأول ما بين (٠.٩٢٦، ٠.٩٧٥) وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشبع على كل مفردة، وتُشير جميع المفردات التي تشبعت على العامل إلى (التوافق الصحي)،، لذا يُمكن تسمية هذا العامل (التوافق الصحي).

جدول (١٣) تشبعات العامل الأول بالبُعد الثاني (التوافق الذاتي)

رقم المفردة	المفردة	قيمة التشبع
١	ساعت حالتي النفسية بعد تقدمي في العمر	0.967
١١	يعتريني اليأس في أغلب الأوقات	0.967
١٠	اشعر بأن لي فائدة ونفع في الحياة بقدر الإمكان	0.962
٦	يملكني إحساس بمزاولة العمل حتى نهاية العمر	0.950
١٢	يصعب علي أن أغير من عاداتي وأنا في هذه المرحلة من العمر	0.946
١٣	حظي في الحياة أفضل من معظم الناس الذي أعرفهم	0.943
١٤	أشعر بالرضا عن نفسي وأنا أمارس الأنشطة الترويحية	0.937
٥	لا أهتم كثيراً بكل من حولي من الأفراد	0.922
٢	أشعر بأنني عبء على الآخرين	0.913

ينتضح من الجدول (١٣) ما يلي : تراوحت قيمة التشبعات على العامل الأول بالبُعد الثاني ما بين (٠.٩١٣، ٠.٩٦٧) وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشبع على كل مفردة، وتُشير جميع المفردات التي تشبعت على العامل إلى (التوافق الذاتي)،، لذا يُمكن تسمية هذا العامل (التوافق الذاتي).

جدول (١٤) تشبعت العامل الأول بالبُعد الثالث (التوافق الاجتماعي)

رقم المفردة	المفردة	قيمة التشبع
٨	لا أمانع في مقابلة الغرباء	0.974
٧	أشعر بالسعادة في المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية	0.967
١٠	أشعر بأنني محبوب من معظم زملائي	0.961
١١	أتخلى عن إسراء النصيح لزملائي الرياضيين خوفاً من غضبهم	0.958
٦	يصعب على الدخول في منافسات مع الآخرين حتى لو كانوا في مثل سني	0.952
١	أشعر بنبذ المجتمع لي بعد إحالتي عن العمل	0.950
٢	أشعر بعدم القدرة على مساعدة الآخرين ولو في بعض الأمور البسيطة	0.771

يتضح من الجدول (١٤) ما يلي : تراوحت قيمة التشبعت على العامل الأول بالبُعد الثالث ما بين (٠.٧٧١، ٠.٩٧٤) وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشبع على كل مفردة، وتُشير جميع المفردات التي تشبعت على العامل إلى (التوافق الاجتماعي)،، لذا يُمكن تسمية هذا العامل (التوافق الاجتماعي).

جدول (١٥) تشبعت العامل الأول بالبُعد الرابع (التوافق الأسري)

رقم المفردة	المفردة	قيمة التشبع
٢	أشعر بأنني أقل سعادة من الآخرين في حياتي الأسرية	0.969
١	أتمتع بعلاقات طيبة للغاية مع أفراد أسرتي	0.967
٦	أشعر بأن لي دور فعال وهام في الأسرة	0.947
٩	افتخر أمام الآخرين أنني أعول هذه الأسرة	0.933
٥	أشعر بأن أفراد أسرتي يتخذوا لي قراراتي بدلاً مني	0.931
٤	تغيرت معاملة أسرتي لي بعد التقاعد عن عملي	0.929
٨	أشعر بالسعادة عندما أرى أحفادي وهم يمارسون معي الأنشطة الترويحية	0.915

يتضح من الجدول (١٥) ما يلي : تراوحت قيمة التشبعت على العامل الأول بالبُعد الرابع ما بين (٠.٩١٥، ٠.٩٦٩) وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشبع على كل مفردة، وتُشير جميع المفردات التي تشبعت على العامل إلى (التوافق الأسري)،، لذا يُمكن تسمية هذا العامل (التوافق الأسري).

جدول (١٦) تشبعت العامل الأول بالبُعد الخامس (التوافق الانفعالي)

رقم المفردة	المفردة	قيمة التشبع
١٢	تتقلب حياتي الوجدانية بين الحزن والسعادة دون سبب ظاهر	0.886
٤	أتجنب المواقف المولمة بالهروب منها	0.881
٢	أشعر بأنني سريع الانفعال في المواقف الحرجة	0.860
٥	لدي رغبة في الحديث عن نفس وعن إنجازاتي أمام الآخرين	0.854
٩	غالباً ما يثيرني النقد الموجه لي	0.837
١٠	أشعر بالغضب عندما أرى من هم أصغر مني وهم يلعبون	0.810
٧	حياتي خالية من الصراعات والتوترات النفسية	0.802
٨	أشعر بالاتزان الانفعالي والهدوء أمام الناس	0.792

ينتضح من الجدول (١٦) ما يلي : تراوحت قيمة التشبعات على العامل الأول بالبُعد الخامس ما بين (٠.٩١١، ٠.٩٧٥) وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشبع على كل مفردة، وتُشير جميع المفردات التي تشبعت على العامل إلى (التوافق الانفعالي)،، لذا يُمكن تسمية هذا العامل (التوافق الانفعالي).
ثبات المقياس: قام الباحث بحساب ثبات المقياس عن طريق "معامل ألفا Alpha" للثبات وفقاً لتعديل كرونباخ Cronbach حيث يمثل "معامل ألفا Alpha" متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار إلى أجزاء بطرق مختلفة، ولذلك فإنه يُمثل معامل الارتباط بين أي جزئين من أجزاء المقياس، ويوضح جدول (١٣) معامل الثبات بطريقة ألفا.

جدول (١٧) قيم معامل ألفا Alpha لأبعاد المقياس (ن=١٣١)

البُعد	عنوان البُعد	قيمة معامل ألفا Alpha
الأول	التوافق الصحي	٠.٩٧٣
الثاني	التوافق الذاتي	٠.٩٥٢
الثالث	التوافق الاجتماعي	٠.٩٥٩
الرابع	التوافق الأسرى	٠.٩٦٧
الخامس	التوافق الانفعالي	٠.٩٤٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٠.١٣٨).

ينتضح من الجدول رقم (١٧) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة "ألفا" Alpha تتراوح بين (٠.٩٤٢، ٠.٩٧٣) وذلك يُشير إلى أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً لجميع أبعاد المقياس مما يؤكد على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

حساب الدرجات للمقياس: لكل مفردة من مفردات المقياس ثلاثة استجابات (دائماً - أحياناً - نادراً)، ولقد أعطى الباحث ثلاثة للاستجابة ب (دائماً)، ودرجتان للاستجابة ب (أحياناً)، ودرجة واحدة للاستجابة ب (نادراً).

حساب المعايير والمستويات للمقياس: تم استخراج الدرجات التائية T.Scores أو ما يعرف بالدرجات المعيارية المعدلة Derived Standard Scores وذلك لحساب المعايير من الدرجات الخام، وهذا الإجراء يتيح إمكانية تفسير الدرجة على المقياس بصورة دقيقة، والجدول التالي يوضح الدرجات الخام لأفراد عينة البحث ومقابلتها التائية والمعيارية.

جدول (١٨) الدرجات الخام والدرجة المعيارية والتائية لدرجات عينة البحث علي المقياس

الدرجات الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة التائية	الدرجات الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة التائية	الدرجات الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة التائية
40	-1.78	32.20	76	-0.310	46.90	97	0.55	55.47
46	-1.53	34.65	77	-0.270	47.30	98	0.59	55.87
51	-1.33	36.69	79	-0.188	48.12	99	0.63	56.28
53	-1.25	37.51	80	-0.147	48.53	100	0.67	56.69
57	-1.09	39.14	81	-0.106	48.94	102	0.75	57.51

57.92	0.79	103	49.34	-0.066	82	39.55	-1.05	58
58.32	0.83	104	49.75	-0.025	83	39.96	-1.00	59
58.73	0.87	105	49.75	-0.025	83	40.37	-0.96	60
59.14	0.91	106	50.16	0.016	84	40.77	-0.92	61
59.96	1.00	108	50.57	0.057	85	41.18	-0.88	62
60.36	1.04	109	50.98	0.098	86	41.59	-0.84	63
60.77	1.08	110	51.39	0.139	87	42.81	-0.72	66
61.18	1.12	111	52.20	0.220	89	43.22	-0.68	67
61.59	1.16	112	52.61	0.261	90	43.63	-0.64	68
62.41	1.24	114	53.43	0.343	92	44.86	-0.51	71
62.81	1.28	115	54.24	0.424	94	45.26	-0.47	72
63.22	1.32	116	54.65	0.465	95	46.08	-0.39	74
63.63	1.36	117	55.06	0.506	96	46.49	-0.35	75
							=ع	=س
							24.501	83.606

جدول (١٩) مستويات تقديرية لدرجات مقياس التوافق النفسي لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن

النسبة المئوية	عدد الافراد	مستوي التوافق النفسي	الدرجة الخام
11.45	١٥	جيد جداً	(١١٦) فاكثر
32.06	٤٢	جيد	(٩١ - ١١٥)
45.80	٦٠	متوسط	(٦٦ - ٩٠)
8.40	١١	مقبول	(٤١ - ٦٥)
2.29	٣	ضعيف	(٤٠) فاقل
	١٣١		العدد والنسبة

يتضح من جدول (١٩) المستويات التقديرية لدرجات عينة البحث على المقياس والتي تضمنت (٥) مستويات تقديرية وبمقارنة متوسط درجة المقياس والذي بلغ (٨٣.٦) درجة بالمستويات السابقة إتضح أنه يقع عند الدرجة (٦٦ - ٩٠) وأمام المستوي "متوسط".

تطبيق البحث

قام الباحث بتطبيق مقياس التوافق النفسي لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن على عينة البحث الأساسية المكونة من (١٣١) مفحوص من كبار السن رجال وسيدات.

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث وفي إطار العينة التي تم تطبيق أداة جمع البيانات عليها، فإن الباحث قد توصل إلى أهم الاستنتاجات التالية :

أمكن التوصل إلى بناء مقياس التوافق النفسي لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن والذي يتكون من (٣٩) مفردة، موزعين على (٥) أبعاد، وتضمن المقياس ميزان تقدير ثلاثي (دائماً - أحياناً - نادراً)، وكانت العوامل المستخلصة من التحليل العاملي للمقياس كما يلي :

- البُعد الأول : التوافق الصحي - وقد تشعب على هذا العامل (٩) تسعة مفردات وتراوحت قيم التشعبات على العامل الأول ما بين (٠.٩٢٦، ٠.٩٧٥) وبلغت قيمة معامل الثبات (٠.٩٧٣)

- البُعد الثاني: التوافق الذاتي - وقد تشبع على هذا العامل (١٦) ستة عشر مفردة وتراوحت قيم التشبعات على العامل الأول ما بين (٠.٩١٣، ٠.٩٦٧). وبلغت قيمة معامل الثبات (٠.٩٥٢)
- البُعد الثالث: التوافق الاجتماعي - وقد تشبع على هذا العامل (١٤) أربعة عشر مفردة وتراوحت قيم التشبعات على العامل الأول ما بين (٠.٧٧١، ٠.٩٧٤) وبلغت قيمة معامل الثبات (٠.٩٥٩)
- البُعد الرابع: التوافق الأسري - وقد تشبع على هذا العامل (١٤) أربعة عشر مفردة وتراوحت قيم التشبعات على العامل الأول ما بين (٠.٩١٥، ٠.٩٦٩) وبلغت قيمة معامل الثبات (٠.٩٦٧)
- البُعد الخامس: التوافق الانفعالي - وقد تشبع على هذا العامل (١٤) أربعة عشر مفردة وتراوحت قيم التشبعات على العامل الأول ما بين (٠.٩١١، ٠.٩٧٥) وبلغت قيمة معامل الثبات (٠.٩٤٢)
- تم التوصل إلى المستويات التقديرية لدرجات عينة البحث على المقياس والتي تضمنت (٥) مستويات تقديرية.

التوصيات :

- في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها فإن الباحث يُوصي بما يلي:
- يُوصي الباحث بتطبيق المقياس من قبل وزارة الشباب والرياضة والجهات المعنية برعاية كبار السن من الجنسين كوسيلة للتعرف على مستوى التوافق النفسي لديهم.
- ضرورة اعتماد المعايير المستخلصة عند تطبيق المقياس.

قائمة المراجع العلمية :

١. احمد رفعت عبد الواحد أحمد (٢٠٠٧) : نوعية الحياة والذكاء الوجداني ومستوى التوافق لدى عينة من ذوى التوجه الدينى الجوهري والظاهري، رسالة ماجستير، كلية الأدب، جامعة المنيا .
٢. تهانى عبد السلام محمد: الترويح والتربية الترويحية. القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠١م.
٣. حسين عبد الحميد أحمد رشوان (٢٠٠٥): علم الاجتماع النفسي (المجتمع- الثقافة- الشخصية) مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية.
٤. راشد بن حمد البوسعيدى (٢٠٠٧): اتجاهات المواطنين العمانيين نحو المسنين (دراسة اجتماعية ميدانية)، بحث منشور، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد ٣٥، العدد ٣، مجلس النشر العلمي.
٥. راضية حاج لكحل (٢٠٢٢) دراسة بعنوان " التوافق النفسي الاجتماعي لدى المسنين: دراسة مقارنة بين المسن في الأسرة الممتدة والأسرة النووية، مجلة أفكار وآفاق، جامعة الجزائر ٢ - أبو القاسم سعدالله، الجزائر
٦. رشاد أحمد عبد اللطيف (١٩٩٨) في بيتنا مسن (مدخل اجتماعي متكامل) القاهرة، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، مطابع الطوبجي. ١٢-١٣
٧. سعيد زياش (٢٠٢٠) : التوافق النفسي لدى مرضي السكري مجلة آفاق للبحوث والدراسات، المركز الجامعي المقاوم الشيخ أمود بن مختار إيليزي، الجزائر .
٨. عبد الحميد عبد المحسن (١٩٩٢): الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية المسنين في الوطن العربي، القاهرة، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ص ٥٧ ط١، ط ٢
٩. عبد الله محمد محي الدين : مصادر السعادة المدركة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٩
١٠. عرفات زيدان : أزمة التقاعد على العمل لدى المسنين وتصور مقترح لدور خدمة الفرد في مواجهتها، المؤتمر العلمي الدولي الثاني عشر، المجلد الثاني، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، ١٩٩٩ م.
١١. عصام عبد الرازق فتح الباب على (٢٠٠٣): فاعلية البرامج الترويحية في خدمة الجماعة في تحقيق التوافق الاجتماعي للمسنين بدور الإيواء (دراسة ميدانية) بحث منشور، المؤتمر العلمي السادس عشر، المجلد الثالث، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان ٢٠٠٣، ٢٩٧
١٢. على عبد السلام على (٢٠٠١) : أساليب التوافق النفسى والاجتماعى مع أخطاء الحياة اليومية وعلاقتها بالرضا عن العمل، مجلة علم النفس (أكتوبر، نوفمبر، ديسمبر) .

١٣. عيد ابن سميثة : محفزات النشاط الترويحي الرياضي وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى كبار السن بولاية تيارت. الجزائر، دراسات نفسية وتربوية، مجلة علمية محكمة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية المجلد (١٤٩)، العدد(١)، ٢٠٢١.
١٤. فريدة أحمد حرزاوي : نحو حياة أفضل لكبار السن، القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين، ٢٠٠٤.
١٥. فريدة عبد الحميد (٢٠٠١) : أثر العوامل الاجتماعية في التوافق الاجتماعي للمسنات، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة .
١٦. كمال الدين عبد الرحمن درويش، محمد محمد الحماحمي: رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، الطبعة السادسة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٧م.
١٧. محمد أشرف أحمد أبو العلا (٢٠٠٥) : مقدمة في الصحة النفسية، مجلة علم النفس، ط١، دار المعارف، القاهرة .
١٨. محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد إسماعيل: رياضة الوقت الحر لكبار السن، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٩.
١٩. محمد محمد الحماحمي : الرياضة للجميع (الفلسفة والتطبيق)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧
20. Hamer ، M. ، Stamatakis ، E. ، & Steptoe ، A(2009):. Dose-response relationship between physical activity and mental health: The Scottish health survey. British Journal of Sports Medicine ، 43(14).
21. Lanier – JA coueline (2006) :fittach ment style social support ، AnD psychological adjust ment among the elderly .
22. Lido ، Aki (2002) : Quality of social support and psychological aljust ment among the elberly patterns of exchanging socid support in family dominat ant non – family – jominant elderly ، jop aniwazet auria.
23. White ، R. L. ، Babic ، M. J. ، Parker ، P. D. ، Lubans ، D. R. ، Astell-Burt ، T. ، & Lonsdale ، C. (2017): Domain-specific physical activity and mental health: A meta-analysis. American Journal of Preventive Medicine ، 52(5).
24. Young Morrison . fauve (2011): The relationships among well-Being ، health. Related Quality of Life ، and self-Esteem in older Adults ، Cannon ، Brook" ، marywood university.

ملخص البحث

بناء مقياس التوافق النفسي لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن

م.د/ أحمد محمد عبد العظيم موسى الخطيب

يهدف البحث إلى بناء مقياس التوافق النفسي لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن، ووضع مستويات معيارية لمقياس التوافق النفسي لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي علي عينة قوامها (١٣١)، من كبار السن الممارسين لأوجه نشاط الترويح الرياضي (ذكور وإناث) ممن يتراوح أعمارهم من (٦٠ - ٧٠)، وقد توصل الباحث إلى بناء مقياس التوافق النفسي لدي ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن والذي يتكون من (٣٩) مفردة، موزعين على (٥) أبعاد، البُعد الأول: التوافق الصحي، البُعد الثاني: التوافق الذاتي، البُعد الثالث: التوافق الاجتماعي، البُعد الرابع: التوافق الأسري، البُعد الخامس: التوافق الانفعالي، كما تم التوصل إلى المستويات التقديرية لدرجات عينة البحث على المقياس والتي تضمنت (٥) مستويات تقديرية. وقد أوصى الباحث بتطبيق المقياس من قبل وزارة الشباب والرياضة والجهات المعنية برعاية كبار السن من الجنسين كوسيلة للتعرف على مستوى التوافق النفسي لديهم، وضرورة اعتماد المعايير المستخلصة عند تطبيق المقياس.

Abstract**Building A Psychological Compatibility Scale Among Elderly Practitioners of Recreational Sports Activities****Dr. Ahmed Mohammad Abdel-Azim Musa Al-Khatib**

This research aims to build a psychological compatibility scale among the elderly practitioners of recreational sports activities , and to set standard levels for the psychological compatibility scale among the elderly practitioners of recreational sports activities. The researcher used the descriptive approach on a sample of (131) of the elderly practitioners of recreational sports activities (males and females) whose ages range from (60-70). The researcher concluded to build a psychological compatibility scale among the elderly practitioners of recreational sports activities , which consists of (39) items , distributed over (5) dimensions. The first dimension: Health Compatibility , the second dimension: Self-Compatibility , the third dimension: Social Compatibility , the fourth dimension: Family Compatibility , the fifth dimension: Emotional Compatibility. Moreover , the orders of magnitude of the research sample's scores on the scale were also reached , which included (5) levels.

The researcher recommended the application of the scale by the Ministry of Youth and Sports and the authorities concerned with the elderly of both genders as a means of identifying their level of psychological compatibility , and the need to adopt the standards extracted when applying the scale.