

دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ وفقاً لبعض المتغيرات

أ.م.د. محمد أمين عبد السلام

أستاذ مساعد بقسم الترويج الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان

المقدمة:

يُعد النشاط البدني مطلباً حضارياً لجميع المواطنين وأداة فاعلة في توجيه الفرد إلى الإستمتاع بطريقة أفضل بحياته بإعتباره وسيلة تربية، وذلك من خلال تطوير قدراته وإمكاناته البدنية والفكرية، فالنشاط البدني أساس الحفاظ على صحة الإنسان واكتساب المناعة التي تُوفر له من العديد من الأمراض عبر مراحل عمره، إذ تبين أن الأفراد الممارسين للنشاط البدني هم الأكثر قدرة على الاحتمال والأكثر مقاومة للأمراض رغم تقدمهم في السن، فهم لا يزالون يمتلكون الطاقة التي تُمكنهم من تحدى الظروف المحيطة بهم، لذا فالنشاط البدني يُعد مؤشر نبض الحياة وأن الحياة تُصان بممارسة أوجه نشاطه بانتظام وإهمالها يُؤدي إلى عدم العناية بصحة الإنسان.

ولقد حظيت فئة كبار السن في معظم دول العالم بالاهتمام في الأونة الأخيرة، ويرجع ذلك إلى اعتبارهم عنصر الخبرة.

ويرى أمين الخولي (٢٠٠٥) أن النشاط البدني يعمل على تنمية الفرد بدنياً واجتماعياً وعقلياً ويدخل في تشكيل شخصيته، فمن خلال ممارسة النشاط البدني يبدأ الممارس في إشباع نزعه إلى الحياة الاجتماعية ويكتسب الكثير من المعلومات والمهارات والاتجاهات نحو الذات ونحو الآخرين. (٢)

ويُشير كلاً من يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس (٢٠٠٢) إلى أن الدافعية Motivation تُعد مجموعة من الظروف الداخلية والخارجية التي تُحرك الفرد نحو إعادة التوازن الذي اختل، وأن الدافع يُشير إلى نزعة للوصول إلى هدف معين، وهذا الهدف قد يكون لإرضاء حاجات داخلية أو رغبات داخلية، أما الحاجة Need فهي حالة تنشأ لدى الفرد بغرض تحقيق الأسس البيولوجية أو السيكولوجية اللازمة المؤدية لحفظ بقاء الفرد، أما الهدف Goal فهو ما يرغب الفرد في الحصول عليه، ويُؤدي في الوقت نفسه إلى إشباع الدافع. (١٥: ١٩٥)

وبالرغم من وجود اتفاق بين علماء النفس على أهمية الدوافع وأثرها في تحريك السلوك، إلا أن نظرتهم تختلف باختلاف المدارس النفسية التي ينتمون إليها، وهذا الاختلاف يتمثل في محاولاتهم لتحديد المتغيرات التي تُولد الدافعية والأغراض التي تخدمها، حيث تنظر المدارس النفسية المختلفة إلى السلوك الإنساني من زوايا مختلفة وتحاول تفسيره تبعاً

لذلك، لذا فمن الطبيعي أن تتباين وجهات نظرهم فيما يتصل بالدافعية وأهدافها ووظائفها. (٣: ٥٣)

ومن أهمية دوافع المشاركة لدى الفرد أنها تُعبر عن رغبته في القيام بالأعمال المختلفة، وتحدد مدى قدرته على التفكير بوعي وبطريقة موضوعية ومنظمة وباستقلالية، كما تعكس قدرته على التغلب على ما يواجهه من عقبات وبلوغه مستوى عالٍ في مجالات الحياة المختلفة، مع ازدياد تقدير الفرد لذاته. (١٥: ١٩٨)

ويُشير كلا من محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) وعبد الباسط عبد الحافظ (٢٠٠٩) إلى أن دوافع ممارسة النشاط البدني وتعدد مظاهرها يرجع إلى الاختلافات في نوعية النشاط البدني الذي يُمارسه الفرد وإلى الاختلافات في آلية تحقيق الأهداف المراد تحقيقها من خلال ممارسة النشاط البدني، كما يُوجد اتفاق في وجهة نظر بعض العلماء في مجال علم النفس الرياضي حول الدور الهام الذي تلعبه الدوافع في تحريك السلوك وتوجيهه. (١٠: ٤٠) (٦)

ويؤكد كلا من محمد عرب، حسين كاظم (٢٠٠٩) على أن سلوك الفرد في أي موقف من مواقف الحياة يكون نابعاً من دوافع متعددة تكون المحرك الأساسي لسلوك الفرد، كما أن كل سلوك يُعد قوة دافعة تعمل على التغيير من سلوك الفرد. (٩: ٣٧)

ويري محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) أن سلوك الأفراد نحو أي نشاط سواء كان رياضياً أو ثقافياً أو اجتماعياً - أو غير ذلك - يصدر عن مجموعة من الدوافع الداخلية التي تتغير وتتطور مع مراحل نمو الإنسان ويكون لها دور فعال في عملية التعلم، إذ يُعد الدافع شرطاً لبدء التعلم والاستمرارية. (١٠: ٣٨)

كما يُوجد عدة دوافع Motivate للنشاط البدني تتميز بالطابع المركب نظراً لتعدد أنواع أوجه النشاط البدني ومجالاتها والتي يُمكن تقسيمها إلى دوافع مباشرة وغير مباشرة، وأهم الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني هي: الشعور بالرضا والبُعد عن مشاعر الإحباط، الحصول على المُتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال مهارة الحركات البدنية للفرد، الشعور بالسعادة، التعبير عن الذات وإثبات التفوق وإحراز الفوز، أما الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني فهي تتحدد في أهم ما يلي: محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية، رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والانتاج، الإحساس بضرورة ممارسة النشاط البدني للترويج عن النفس. (٩)(٥)

ويُشير كمال عبد الحميد (٢٠١٣) إلى أهم دوافع كبار السن لممارسة النشاط البدني هي: تحسين الصحة العامة للجسم، الحد من مخاطر الإصابة بالأمراض، الاستمتاع بالنشاط في وقت الفراغ، تحسين المظهر العام للجسم، التخلص من التوتر، التقليل من

مخاطر الفشل، المحافظة على التواصل مع الآخرين، الاستمتاع بالحياة. (٨: ١٤١)

ويرى محمد الحماحمي وعابدة عبد العزيز (٢٠٠٩) أن رابطة العالم للفراغ والترفيه World Leisure and Recreation Association تؤكد من خلال ميثاق الفراغ والترفيه على أن الترويح يعمل على إثراء حياة الإنسان من خلال المشاركة في أوجه نشاط الترويح المتنوعة، حيث أنها تُسهم في تلبية احتياجات الإنسان التي تتطلبها ظروف الحياة. (١٤: ٣٦)

ويؤكد محمد صبحي حسانين (٢٠٠٩) على أن مفهوم رياضة وقت الفراغ لكبار السن يرتبط بمتغيرات 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. (١٢: ٤٧)

وتُشير فريدة حرزاي (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 يؤدي 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. (٧: ٤٠، ٥٥)

كما يرى رأفت عبد الرحمن (٢٠٠٤) أن كبار السن يُعانون من وجود وقت فراغ كبير مقرون بخبرة محدودة في كيفية استثماره. (٤: ١٣٧)

من خلال ما سبق نجد أن دوافع كبار السن إلى مُمارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ تتمثل في الإقبال والارتباط به وتزيد من مرات المشاركة به، وتُعد الدوافع أحد أهم الخصائص التي يتميز بها النشاط البدني والذي يُسهم في إسعاد كبار السن من خلال استثمار وقت الفراغ بإيجابية وبطريقة مقبولة اجتماعياً.

مشكلة البحث :

قد أكدت العديد من الدراسات العلمية على قوة العلاقة الإيجابية بين مستويات النشاط البدني والمشاركة في مُمارسة الرياضة من أجل تحسين الصحة لدى كبار السن في جميع أنحاء العالم. (١٦: ٢٨)

ومن خلال قراءات البحث للمراجع العلمية المرتبطة بموضوع البحث وللبحوث العلمية

التي تناولت بالدراسة موضوع دوافع ممارسة النشاط البدني، قد تبين له أهمية الدوافع في الإقبال على ممارسة أوجه النشاط البدني، وأهمية انعكاسات ذلك على صحة الإنسان بوجه عام وصحة كبار السن بوجه خاص، وكذلك في تحسين نوعية حياتهم. كما تبين للباحث وجود ندرة في الدراسات والبحوث التي تم إجرائها لبحث دوافع ممارسة كبار السن النشاط البدني على المجتمع المصري، مما دفع الباحث إلى إختيار موضوع دوافع كبار السن لممارسة النشاط البدني لدراسته لما له من قيمة وحاجة علمية لتحقيق حياة أفضل لتلك الفئة العمرية التي تستحق كل الإهتمام والرعاية من كل المؤسسات والهيئات والمنظمات المسؤولة عن رعايتها.

لذا يري الباحث أن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد في كونها تهتم بالتعرف على دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ لتحريك سلوكهم نحو ممارسة أوجه النشاط البدني للمحافظة على الصحة العامة للجسم وتحسين نوعية حياتهم.

أهمية البحث والحاجة إليه:

الأهمية العلمية :

- إبراز دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ في الأندية ومراكز الشباب بمحافظة الجيزة.

- توفير آفاق علمية وبحثية للباحثين في مجال دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ حيث يُوجد ندرة في الدراسات التي تم إجرائها على المجتمع المصري - إلى حد علم الباحث-

الأهمية التطبيقية:

- تنفيذ هذه الدراسة الأخصائي الرياضي في إمكانية وضع برامج النشاط البدني المناسبة لكبار السن بالأندية ومراكز الشباب بجمهورية مصر العربية.

- تقديم تقييم واقعي للدوافع الكامنة وراء ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ.
- يُتوقع من خلال نتائج الدراسة التعرف على تأثير كل من متغيرات (نوع الجنس - العمر - طبيعة الممارسة) على دوافع ممارسة كبار.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ وفقاً لمتغيرات (نوع الجنس - العمر - طبيعة الممارسة).

الدراسات المرتبطة :

- قام ديف رويتشودي Dev Roychowdhury (٢٠١٨)(١٧) بدراسة بعنوان "بناء

مقياس دوافع المشاركة في النشاط البدني الترويحي " بهدف التحقق من صحة بناء مقياس شامل لدوافع المشاركة في النشاط البدني والترويحي (PALMS)، وقد قام الباحث بتطبيقه على عينة عشوائية من الذكور والإناث ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٨ : ٧١) سنة من مختلف المنظمات والأندية ومراكز الترويح، وقد توصلت أهم نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدوافع المشاركة في النشاط البدني والترويحي بين كبار السن والشباب، حيث أن دوافع مشاركة كبار السن تمثلت في الظروف النفسية والحالة البدنية.

- قام كل من هليل سارول وآخرون Halil Sarol & et.al (٢٠١٧)(١٩) بدراسة بعنوان "لماذا يُشارك الناس في النشاط البدني في وقت الفراغ" بهدف تقويم سبب مشاركة الأفراد في أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ ودراسة الاختلافات في دوافع المشاركة، وقد قام الباحثون بتطبيق مقياس التمرينات الترويحية لروجر وموريس Roger and Maurice (٢٠٠٣) ومقياس النشاط البدني وحافز وقت الفراغ إعداد Aşçı et al. (٢٠١٢) - كأدوات لجمع البيانات - على عينة عشوائية من الذكور والإناث من طلاب الجامعات الحكومية في أنقرة، وقد أشارت أهم نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح الذكور في كل من مُتغير نوع الجنس والحالة المادية في جميع العوامل التي تدفع إلى الممارسة والمشاركة الفعالة في النشاط البدني.

- قامت أميرة حمدان (٢٠١٧)(١) بدراسة بعنوان "دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية" بهدف التعرف على مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات الضفة الغربية والتعرف على أثر متغيرات الدراسة على مستوى تلك الدوافع، وقد قامت الباحثة بتطبيق استبيان من إعدادها على عينة من النساء بمحافظات شمال الضفة الغربية بفلسطين، وقد أشارت أهم نتائج الدراسة إلى أنه لا تُوجد فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغيرات المؤهل العلمي ونوع العمل والدخل المادي، بينما تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في متغير العمر.

- قامت لورا أتاوى Laura J. Attaway (٢٠١٥)(٢١) بدراسة بعنوان "دوافع ممارسة النشاط البدني لكبار السن" بهدف التعرف على مستوى دوافع ممارسة النشاط البدني لكبار السن، وقد قامت الباحثة بتطبيق استبيان من إعدادها على عينة من كبار السن (٥٠ سنة فأكثر) تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تُمارس أوجه النشاط البدني على شكل منافسات، والمجموعة الثانية تُمارس أوجه نشاط اللياقة البدنية، وقد أشارت أهم

النتائج إلى إتفاق جميع أفراد العينة على أهم الدوافع لدى كبار السن وهي الاستمتاع بالوقت وتحسين الصحة والوقاية من الأمراض وإدارة الضغوط الحياتية والتقدير الاجتماعي ودافع المنافسة.

- قام كل من محمدان وآخرون (Mohammadian & et.al) (٢٠١٥) (٢٢) بدراسة بعنوان "دراسة العوامل المؤثرة على مشاركة النساء المسنات في الأنشطة الترويحية" بهدف التعرف على العوامل التي تؤثر على مشاركة النساء المسنات في الأنشطة الترويحية، وقد قام الباحثون بتطبيق استبيان من إعدادهم - كأداة لجمع البيانات - على عينة من النساء المسنات بمدينة طهران بإيران، وقد أظهرت أهم النتائج وجود العديد من العوامل التي لها الأثر الإيجابي على مشاركتهن في أوجه النشاط البدني، وأن العوامل النفسية والبدنية كانت أكثر العوامل تأثيراً في تشجيع مشاركة النساء المسنات في تلك الأوجه من النشاط، وأن العامل المادي كان الأقل تأثيراً في ذلك، بينما كان عامل الوقت يُمثل العائق الوحيد أمام التزامهن واستمرارهم في ممارستها.

- قام كل من كيفين مولانوروزي وآخرون (Keyvan Molanorози & et.al) (٢٠١٥) (٢٠) بدراسة بعنوان "دوافع المشاركة في النشاط البدني لدى كبار السن وفقاً لمتغيرات نوع النشاط ونوع الجنس والعمر" بهدف التعرف على دوافع المشاركة في النشاط البدني لدى كبار السن وفقاً لمتغيرات نوع النشاط ونوع الجنس والعمر، وقد قام الباحثون بتطبيق مقياس التحفيز البدني للنشاط البدني والترويحي PALMS - كأداة لجمع البيانات - على عينة من الذكور والإناث ممن يتراوح أعمارهم ما بين (٥٠ : ٦٤) سنة، وقد أظهرت أهم نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد المنافسة والمظهر والحالة البدنية والإيقان وفقاً لمتغير نوع الجنس، ووجود فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغير العمر لصالح المراحل العمرية الأصغر في أبعاد التمكن والظروف النفسية، وتوقعات الآخرين، والانتماء، والتمتع، بينما لا يوجد فروق دالة إحصائية في أبعاد المقياس وفقاً لمتغير نوع النشاط.

- قام كلا من محمد سعيد وتامر العناني (٢٠١٥) (١١) بدراسة بعنوان "دوافع المشاركة في الجري الترويحي لدى المترددين على الأندية الرياضية من كبار السن" بهدف التعرف على دوافع المشاركة في الجري الترويحي لدى المترددين على الأندية الرياضية من كبار السن. وقام الباحثان بتطبيق مقياس كلوغ وشيفرد وموغان (Clough, P., Shepherd, R., & Maughan, R.) لقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي على عينة من كبار السن من المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة القاهرة والجيزة، وقد أشارت أهم

النتائج إلى أن دوافع كبار السن للمشاركة في الجري قد جاءت وفقاً للترتيب التالي: دوافع اللياقة والصحة، دوافع التحدي، دوافع التحسن، دوافع المكانة، دوافع الاجتماعية.

- قام كل من تريسي كليبراسكي وآخرون Tracy Kleparski & et.al (٢٠٠٩) (٢٣) بدراسة بعنوان "دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ في المراحل السنوية المختلفة بحياة كبار السن" بهدف التعرف على دوافع المشاركة في النشاط البدني في مراحل حياة كبار السن المختلفة، وقد قام الباحثون بتطبيق استبيان من إعدادهم على عينة من كبار السن، وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الدوافع الاجتماعية وفقاً لمتغير العمر لصالح كبار السن الذين تزيد أعمارهم عن (٦٥ عاماً)، وأنه لا يوجد فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير العمر في المراحل العمرية الأخرى، ووفقاً لمتغير نوع الجنس.

- قام كل من ديبورو وآخرون De Pero & et.al (٢٠٠٩) (١٨) بدراسة بعنوان "دوافع المشاركة الرياضية لدى كبار الرياضيين الإيطاليين وفقاً لمتغير كل من الجنس والعمر ومستوى المنافسة" بهدف التعرف على دوافع المشاركة الرياضية لدى كبار الرياضيين الإيطاليين وهل يوجد تأثير لتلك المتغيرات على تلك الدوافع. وقد قام الباحثون بتطبيق استبيان من إعدادهم على عينة من كبار الرياضيين ممن يتراوح أعمارهم ما بين (٤٥: ٨٠) سنة، وقد أظهرت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً لصالح كبار السن من الرياضيين في دوافع ممارسة الرياضة وفقاً لمتغيرات كل من العمر ومستوى المنافسة ونوع الجنس، وكان أهم دافع لمن هم أكبر من (٥٥) سنة هو المحافظة على الصحة.

- قام عبد الباسط عبد الحافظ (٢٠٠٩) (٦) بدراسة بعنوان عنوانها "دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند مرتادي مدينة الحسين للشباب" بهدف التعرف على أهم دوافع ممارسة النشاط الرياضي لديهم وفقاً لبعض المتغيرات، وقد قام الباحث بتطبيق استبيان من إعداده على عينة من مرتادي مدينة الحسين للشباب. وقد أشارت أهم نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة النشاط البدني تعزي لمتغيرات المؤهل الأكاديمي والحالة الاجتماعية وعدد مرات الممارسة ومستوى الدخل الشهري، كما أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الذكور وفقاً لمتغير نوع الجنس في كل من محوري الدوافع الاجتماعية والميول الرياضية، ووجود فروق دالة إحصائياً لصالح الأفراد الذين تزيد أعمارهم عن (٥٠) عاماً وتعزى لمتغير العمر في محور الدوافع الاجتماعية .

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) لملاءمته لتحقيق هدف

البحث.

مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث الحالي في كبار السن المترددين على الأندية ومراكز الشباب بمحافظة الجيزة.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من كبار السن بواقع (٨١) ذكور، (٦٢) إناث وإجمالي (١٤٣) من الذين يتراوح أعمارهم من (٥٠ : ٧٠) سنة، كما استعان الباحث بعدد (٥٠) فردا من كبار السن كعينة استطلاعية من غير عينة البحث الأساسية، لإجراء المعاملات العلمية للقائمة، وجدول (١) يوضح توصيف لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية.

جدول (١) توصيف عينة البحث الأساسية والاستطلاعية

العينة الاستطلاعية		العينة الأساسية			أماكن التردد	
%	العدد	%	إجمالي	إناث		ذكور
٣٠%	١٥	٢٤,٤٧%	٣٥	١٥	٢٠	نادى الصيد المصري
٢٦%	١٣	٢٢,٣٨%	٣٢	١٦	١٦	نادى الزمالك الرياضي
٢٠%	١٠	٢٣,٧٨%	٣٤	٢٢	١٢	مركز المسنين بجامعة القاهرة
٢٤%	١٢	٢٩,٣٧%	٤٢	٩	٣٣	مركز شباب إمبابة
١٠٠%	٥٠	١٠٠%	١٤٣	٦٢	٨١	الإجمالي

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ من إعداد أ.د محمد الحماحمي (٢٠١٩)(١٣) - كأداة لجمع البيانات- وتكونت القائمة من (٨٣) مفردة، ويقوم كبار السن عينة البحث بالإستجابة على مفردات القائمة ثلاثية التقدير، حيث يتم إعطاء موافق (٣) درجات، موافق إلى حد ما (٢) درجة، غير موافق (١) درجة، وتتضمن القائمة خمسة أبعاد: البعد الأول الدوافع المرتبطة بالجانب البدني واشتمل على (٢٢) مفردة، البعد الثاني الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي واشتمل على (١٨) مفردة، البعد الثالث الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي واشتمل على (١٨) مفردة، البعد الرابع الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي واشتمل على (١٤) مفردة، البعد الخامس الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي واشتمل على (١١) مفردة.

المعاملات العلمية

- صدق الاتساق الداخلي internal consistency: تم التحقق من صدق القائمة عن

طريق استخدام صدق الإتساق الداخلي كمؤشر على صدق القائمة المستخدمة في البحث عن طريق إيجاد الارتباط الثنائي بين درجة كل مفردة في كل بُعد والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه، وذلك بتطبيق القائمة على (٥٠) مبحوثاً، كما هو موضح بجدول (٢). جدول (٢) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة في كل بُعد والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه (ن=٥٠)

البُعد الأول		البُعد الثاني		البُعد الثالث		البُعد الرابع		البُعد الخامس	
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م
٠,٤٤٢	١	٠,٨٩١	١	٠,٣٨٨	١	٠,٤٣٣	١	٠,٤٩٦	١
٠,٥١٤	٢	٠,٤٢٥	٢	٠,٤٥٥	٢	٠,٤١٢	٢	٠,٤٨٥	٢
٠,٣٨٨	٣	٠,٥٤٨	٣	٠,٣٢٤	٣	٠,٤٣٣	٣	٠,٥٣٤	٣
٠,٤٣٢	٤	٠,٤٧٨	٤	٠,٤٧٤	٤	٠,٤٤٧	٤	٠,٤٢٦	٤
٠,٣٥٠	٥	٠,٦٢٧	٥	٠,٤٠١	٥	٠,٤٧٦	٥	٠,٥٧٩	٥
٠,٤٨٤	٦	٠,٧٧٧	٦	٠,٤١٨	٦	٠,٤٣٢	٦	٠,٦٩٣	٦
٠,٦٢١	٧	٠,٤٩٧	٧	٠,٣٤٨	٧	٠,٦٤١	٧	٠,٥١٧	٧
٠,٥٦٢	٨	٠,٥٣٣	٨	٠,٤٤٦	٨	٠,٥٥٥	٨	٠,٥٣٣	٨
٠,٤٢٣	٩	٠,٥٤٧	٩	٠,٥٧٦	٩	٠,٤٢٨	٩	٠,٤٣٩	٩
٠,٥٥١	١٠	٠,٥٧٤	١٠	٠,٨٦٠	١٠	٠,٤٢٩	١٠	٠,٥٨٥	١٠
٠,٣٩٠	١١	٠,٤٢٠	١١	٠,٥٦٩	١١	٠,٥٩٧	١١	٠,٥٩١	١١
٠,٥٤٥	١٢	٠,٤٩٨	١٢	٠,٤٦٠	١٢	٠,٥٠٨	١٢		
٠,٥٩٨	١٣	٠,٥٣٠	١٣	٠,٤٥٤	١٣	٠,٧٢٩	١٣		
٠,٤٤٥	١٤	٠,٤٤٧	١٤	٠,٣٩٧	١٤	٠,٥٠٩	١٤		
٠,٣٤٥	١٥	٠,٥٨١	١٥	٠,٥٥٨	١٥				
٠,٣٩١	١٦	٠,٤٨٢	١٦	٠,٣٨١	١٦				
٠,٤٢٧	١٧	٠,٤٢٠	١٧	٠,٤٨٢	١٧				
٠,٥٢١	١٨	٠,٤٩٥	١٨	٠,٥٨٣	١٨				
٠,٣٠٣	١٩								
٠,٤٤٥	٢٠								
٠,٥٥٥	٢١								
٠,٦٤١	٢٢								

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٢٥٠

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط لمفردات أبعاد القائمة جميعها دالة إحصائياًً وذلك عند مستوي (٠,٠٥)، مما يدل على أن القائمة على درجة مقبولة من الصدق.

– **الثبات Reability:** قام الباحث بحساب ثبات القائمة باستخدام التجزئة النصفية عن طريق "معامل ألفا Alpha" للثبات وفقاً لتعديل كرونباخ Cronbach، وقد دلت قيم معاملات الثبات على أن جميع أبعاد القائمة على درجة مقبولة من

الثبات، وذلك كما هو موضح بالجدول (٣).

جدول (٣) قيم معامل ألفا Alpha لكل بُعد من أبعاد القائمة (ن=٥٠)

البُعد	مُسمى البُعد	قيمة معامل ألفا Alpha
الأول	الدوافع المرتبطة بالجانب البدني	٠,٧٩١
الثاني	الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي	٠,٨٩٦
الثالث	الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي	٠,٨٠٥
الرابع	الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي	٠,٨١٢
الخامس	الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي	٠,٨٢٤

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٤٨) ومستوى (٠,٠٥) = (٠,٢٨٠)

يتضح من جدول رقم (٣) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة "ألفا" تتراوح بين (٠,٧٩١، ٠,٨٩٦) وذلك يُشير إلى أن القائمة على درجة مقبولة من الثبات.

تطبيق البحث

وبعد التأكد من اختبار صدق وثبات قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ من إعداد أ.د محمد الحماحي قام الباحث بتطبيق أداة جمع البيانات على أفراد عينة البحث خلال الفترة من ٢٠١٩/٣/٥ إلى ٢٠١٩/٣/١٨ كدراسة استطلاعية، ومن الفترة من ٢٠١٩/٤/١٥ إلى ٢٠١٩/٥/١٦ على أفراد عينة الدراسة الأساسية.

المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية - معامل ارتباط بيرسون - معامل ألفا Alpha لكرونباخ Cronbach - التكرارات والنسب المئوية - كا^٢ - اختبار (ت) لإحتساب دلالة الفروق. عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

تحقيقاً لأهداف البحث وإجراءاته يعرض ويُفسر ويُناقش الباحث ما توصل إليه من نتائج وفقاً لأبعاد قائمة دوافع ممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ لدى كبار السن.

جدول (٤) التكرارات وقيمة (كا^٢) لمفردات البُعد الأول (الدوافع المرتبطة بالجانب البدني) (ن=١٤٣)

م	المفردات	التكرارات			المجموع	%	(كا ^٢)
		موافق	موافق الي حد ما	غير موافق			
١	تعويض ظاهرة نقص الحركة الناتجة عن التقدم في السن	١٢٢	١٩	٢	٤٠٦	٩٤,٦	١٧٦,٩
٢	الحفاظ على الوزن المناسب للجسم	٨٨	٥٠	٥	٣٦٩	٨٦,٠	٧٢,٤
٣	التخلص من الوزن الزائد للجسم والوقاية من البدانة	١١٠	٣٣	٠	٣٩٦	٩٢,٣	٤١,٤
٤	تجديد نشاط الجسم وحيويته	١٠٥	٣٧	١	٣٩٠	٩٠,٩	١١٧,٠
٥	الحفاظ على مستوي مناسب من الصحة	١٠٧	٣٥	١	٣٩٢	٩١,٤	١٢٢,٩
٦	تحسين كفاءة أداء الأجهزة الحيوية للجسم (الجهاز الدوري، الجهاز التنفسي، الجهاز العظمي، الجهاز العصبي)	١١٢	٢٩	٢	٣٩٦	٩٢,٣	١٣٧,٨
٧	الحرص على عدم تدهور مستوى اللياقة البدنية	١٠٧	٣٦	٠	٣٩٣	٩١,٦	٣٥,٢
٨	العناية بالمظهر الجيد للجسم	١١٣	٢٩	١	٣٩٨	٩٢,٨	١٤٢,٥
٩	مقاومة إنحدار مستوى القوة العضلية للجسم	٩١	٤٢	١٠	٣٦٧	٨٥,٥	٦٩,٨
١٠	تحسين درجة مرونة الجسم	٩٣	٤٩	١	٣٧٨	٨٨,١	٨٨,٨
١١	التغلب على آلام المفاصل (الركبتين أو الظهر)	١٠٩	٣٣	١	٣٩٤	٩١,٨	١٢٩,١
١٢	الوقاية من زيادة نسب دهون الدم بالجسم	١١٣	٢٩	١	٣٩٨	٩٢,٨	١٤٢,٥
١٣	تأخير ظهور أعراض الإنهيار البدني	٩٦	٤٦	١	٣٨١	٨٨,٨	٩٤,٧
١٤	تلبية الحد الأدنى لحاجة الجسم للحركة والنشاط البدني	٩٥	٤٧	١	٣٨٠	٨٨,٦	٩٢,٦
١٥	الحفاظ على توازن الجسم وتجنب عدم السقوط على الأرض	١٠١	٣٩	٣	٣٨٤	٨٩,٥	١٠٣,١
١٦	الحد من مخاطر إنتكاس الأمراض	٩٧	٤٥	١	٣٨٢	٨٩,٠	٩٦,٨
١٧	تنمية القدرات الحركية	١٠٩	٣٢	٢	٣٩٣	٩١,٦	١٢٧,٨
	الحد من مخاطر الإصابة بالأمراض التالية :						
١٨	هشاشة العظام	٩٢	٤٩	٢	٣٧٦	٨٧,٦	٨٥,٠
١٩	القلب والأوعية الدموية	١٢٦	١٦	١	٤١١	٩٥,٨	١٩٥,٤
٢٠	السرطان	٧٦	٦٢	٥	٣٥٧	٨٣,٢	٥٩,٣
٢١	الإكتئاب النفسي	١٠٨	٣٣	٢	٣٩٢	٩١,٤	١٢٤,٦
٢٢	الزهايمر (الخرف العقلي)	٨٩	٥٢	٢	٣٧٣	٨٦,٩	٧٩,٩

قيمة (كا^٢) عند مستوي (٠,٠٥) = (٥,٩٩)

يتضح من جدول (٤) أن استجابات أفراد عينة البحث على مفردات البُعد الأول قد تراوحت ما بين (٨٣,٢% - ٩٥,٨%) من مجموع درجاتها العظمى، كما جاءت قيمة (كا^٢) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في اتجاه الاستجابة بـ(موافق) على جميع مفردات البُعد.

ويُرجع الباحث ذلك إلى إدراك كبار السن بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ ووجود دوافع إيجابية نحو النشاط البدني، حيث جاءت استجابات عينة البحث تُشير إلى وعي كبار السن بأهمية الحالة الصحة العامة للجسم لكبار السن وأن لممارسة

النشاط البدني دور هام في الحد من الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بنقص الحركة كأمراض القلب والأوعية الدموية، مما يستثير لديهم الدافع لممارسة أوجه النشاط البدني.

وذلك يتفق مع رأى كمال عبد الحميد (٢٠١٣) (٨) الذي يؤكد على أن من أهم الدوافع البدنية لممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني هي تحسين الصحة العامة والحد من مخاطر الإصابة بالأمراض وتحسين المظهر العام للجسم.

ويتفق الباحث مع ما توصلت إليه أهم نتائج دراسات كل من ديف رويتشودي

Laura J. Attaway لورا أتاوى (٢٠١٨) (١٧)، DevRoychowdhury (٢٠١٨) (١٧)،

De Pero & آخرون (٢٠١٥) (٢١)، محمد سعيد وتامر العناني (٢٠١٣) (١١)، ودبيرو وآخرون

et.al (٢٠٠٩) (١٨) والتي أكدت على أن تحسين الصحة والمحافظة عليها والوقاية من

الأمراض تُعد من أهم الدوافع لممارسة النشاط البدني أو الرياضة.

جدول (٥) التكرارات وقيمة (كا^٢) لمفردات البُعد الثاني (الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي) (ن=١٤٣)

م	المفردات	التكرارات			%	كا ^٢
		موافق	موافق الي حد ما	غير موافق		
١	الإستمتاع بوقت الفراغ	١١٠	٣٢	١	٩٢,١	١٣٢,٣
٢	تعزيز الثقة بالنفس	١٠٥	٣٨	٠	٩١,١	٣١,٣
٣	الإحساس بقيمة إنجاز الأعمال والمهام الحياتية	٨٨	٤٧	٧	٨٥,٣	٦٧,١
٤	تأكيد الذات	٩٣	٤٩	١	٨٨,١	٨٨,٨
٥	الحفاظ على قوة الإرادة	١٠٢	٤١	٠	٩٠,٤	٢٦,٠
٦	زيادة قدرة التحدى فى مواجهة المشكلات الحياتية	٦٨	٦٤	١١	٨٠,٠	٤٢,٤
٧	زيادة القدرة على التفاعل الإيجابي مع متطلبات ظروف الحياة العصرية	٨٦	٥٦	١	٨٦,٥	٧٧,٩
٨	التزود ببعض الخبرات الناجحة للاستفادة منها فى تيسير الحياة اليومية	٦٦	٦٦	١١	٧٩,٥	٤٢,٣
٩	إيقاظ الإحساس بحب الطبيعة وحياة الخلاء	١٠١	٣٣	٩	٨٨,١	٩٥,٥
١٠	تأكيد حق الإنسان فى الإستمتاع بالحياة	٦٧	٦٤	١٢	٧٩,٥	٤٠,١
١١	زيادة القدرة على التغلب على روتين الحياة اليومية	٩٣	٤٧	٣	٨٧,٦	٨٤,٩
١٢	تحسين نوعية الحياة	٩٦	٤٥	٢	٨٨,٦	٩٢,٩
١٣	تنمية الاتجاهات نحو البحث عن ظروف حياة أفضل	٨١	٥٧	٥	٨٤,٤	٦٣,٢
١٤	تنمية القدرة على الإقبال على الحياة بسعادة	٩٨	٤٤	١	٨٩,٣	٩٩,١
١٥	التزود بالعديد من القيم المرتبطة بممارسة النشاط البدني فى وقت الفراغ	٨٣	٤٦	١٤	٨٢,٨	٥٠,٠
١٦	تعلم العديد من المهارات الحركية التى تتميز بإمكانية ممارستها مدى الحياة	١٠٣	٣٨	٢	٩٠,٢	١٠٩,٩
١٧	إتخاذ النشاط البدني هواية يتم ممارستها فى أوقات الفراغ	١٠١	٣٩	٣	٨٩,٥	١٠٣,١

٢٩,٥	٩٠,٩	٣٩٠	٠	٣٩	١٠٤	جلب التفاؤل وزيادة الأمل في الحياة	١٨
------	------	-----	---	----	-----	------------------------------------	----

قيمة (كا^٢) عند مستوي (٠,٠٥) = (٥,٩٩)

يتضح من جدول (٥) أن استجابات أفراد عينة البحث على مُفردات البُعد الثاني قد تراوحت ما بين (٧٩,٥ % - ٩٢,١ %) من مجموع لدرجاتها العظمى، كما جاءت قيمة (كا^٢) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في اتجاه الاستجابة بـ(موافق) على جميع مفردات البُعد الثاني.

ويُرجع الباحث ذلك إلى أن هذه المرحلة العمرية لديها المزيد من وقت الفراغ الذي يجب الاستفادة منه، وقد أظهرت استجابات عينة البحث من كبار السن مدى إدراكهم ووعيهم بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني كهواية للاستمتاع بوقت الفراغ وتعلم العديد من المهارات الحركية التي تتميز بإمكانية ممارستها مدى الحياة وبالتالي الوصول إلى العديد من الفوائد التربوية الناتجة التي تعود عليهم كتعزيز الثقة بالنفس وزيادة التفاؤل وتحقيق السعادة وتحسين قوة الإرادة وزيادة الرغبة في الحياة وتحسين نوعيتها، مما يُولد لديهم الدافع لممارسة أوجه النشاط البدني.

وذلك يتفق مع رأى كل من كمال عبد الحميد (٢٠١٣) (٨) وأمين الخولي (٢٠٠٥) (٢)، فريدة حرزاوي (٢٠٠٤) (٧)، حيث أكدوا على أن من أهم الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي لممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني هي : الاستمتاع بالنشاط في وقت الفراغ واكتساب المعلومات والمهارات والتعبير عن السعادة والرضا والسرور.

ويتفق الباحث مع ما توصل إليه كل من لورا أتاوى Laura J. Attaway (٢٠١٥) (٢١)، تريسي كليبراسكي وآخرون Tracy Kleparski & et.al (٢٠٠٩) (٢٣) حيث أكدت أهم نتائج دراستهم على أن من أهم الدوافع التربوية العوامل النفسية والاستمتاع بالوقت وتطوير المهارات المختلفة لدى كبار السن.

جدول (٦) التكرارات وقيمة (كا^٢) لمفردات البُعد الثالث (الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي) (ن=١٤٣)

م	المفردات	التكرارات			المجموع	%	(كا ^٢)
		موافق	موافق الي حد ما	غير موافق			
١	الشعور بالسعادة والمرح	١١٩	٢٢	٢	٤٠٣	٩٣,٩	١٦٤,٣
٢	التعبير عن الذات	٩٠	٥١	٢	٣٧٤	٨٧,٢	٨١,٥
٣	تفريغ الإنفعالات المكبوتة	٩٦	٤٤	٣	٣٧٩	٨٨,٣	٩١,١

٥٦,٢	٨٣,٢	٣٥٧	٧	٥٨	٧٨	الحد من الإضطرابات النفسية	٤
٧٥,٢	٨٥,١	٣٦٥	١٧	٣٠	٩٦	التغلب على مشاعر الوحدة النفسية والإغتراب	٥
١٦,٨	٧٣,٧	٣١٦	٢٥	٦٣	٥٥	طرد الوسواس أو الأوهام التي تُشير إلى عدم القدرة على الحركة	٦
٥٩,٤	٨٣,٤	٣٥٨	١٨	٣٥	٩٠	البُعد عن الإصابة بالإنطواء النفسي والمشاكل الناتجة عنه	٧
٣٤,٢	٨٠,٠	٣٤٣	١٨	٥٠	٧٥	التغلب على الإحساس بالخوف من الفشل في مواجهة مصاعب الحياة	٨
١١١,٢	٩٠,٢	٣٨٧	٣	٣٦	١٠٤	البُعد عن الإحساس بمشاعر الإحباط	٩
٥٨,٧	٨٣,٠	٣٥٦	٥	٦٣	٧٥	التغلب على مشاعر التعاسة والحزن	١٠
٦٣,٢	٨٤,٤	٣٦٢	٥	٥٧	٨١	تخفيض حدة القلق	١١
٢٧,٩	٧٨,٣	٣٣٦	١٩	٥٥	٦٩	التغلب على الخوف من المستقبل أو القادم من أحداث	١٢
١١٩,١	٩٠,٧	٣٨٩	٤	٣٢	١٠٧	تحسين الحالة المزاجية	١٣
٦٣,٣	٨٤,٤	٣٦٢	٥	٥٧	٩١	زيادة القدرة على التكيف والتوافق النفسي	١٤
١٣١,١	٩١,٨	٣٩٤	٢	٣١	١١٠	التمتع بالهدوء والثبات الإنفعالي	١٥
١٠٢,١	٨٩,٥	٣٨٤	٢	٤١	١٠٠	الشعور بالرضا عن الحياة	١٦
١٣٢,٣	٩٢,١	٣٩٥	١	٣٢	١١٠	الإحساس بالأمان والاستقرار النفسي	١٧
١١٧,٠	٩٠,٩	٣٩٠	١	٣٧	١٠٥	تحقيق الإسترخاء النفسي	١٨

قيمة (كا^٢) عند مستوي (٠,٠٥) = (٥,٩٩)

يتضح من جدول (٦) أن استجابات أفراد عينة البحث على مُفردات البُعد الثالث قد تراوحت ما بين (٧٣,٧ % - ٩٣,٩ %) من مجموع درجاتها العظمى ، كما جاءت قيمة (كا^٢) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في اتجاه الاستجابة بـ(موافق) على جميع مفردات البُعد.

ويرجع الباحث ذلك إلى ان كبار السن أن لديهم إدراك ووعي بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ لما له من دور هام في الشعور بالسعادة والمرح والإحساس بالأمان وبالتالي زيادة الاستقرار النفسي والتمتع بالهدوء والثبات الانفعالي وتحسين الحالة المزاجية والابتعاد عن مشاعر الإحباط، مما يستثير لديهم الدافع لممارسة أوجه النشاط البدني.

وذلك يتفق مع رأي كلاً من محمد عرب، حسين كاظم (٢٠٠٩)(٩) الذي يُؤكد على أن من أهم الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي لممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني الشعور بالسعادة والرضا والبُعد عن مشاعر الإحباط.

ويتفق الباحث مع ما أكدت عليه دراسات كل من ديف رويتشودي Dev Roychowdhury (٢٠١٨)(١٧)، أميرة حمدان (٢٠١٧)(١)، محمدان وآخرون Mohammadian & et.al (٢٠١٥)(٢٢)، بأهمية دوافع ممارسة النشاط البدني للدعم

النفسي لكبار السن.

جدول (٧) التكرارات وقيمة (كا^٢) لمفردات البُعد الرابع (الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي) (ن=١٤٣)

م	المفردات	التكرارات			المجموع	%	(كا ^٢)
		موافق	موافق الي حد ما	غير موافق			
١	تحسين القدرة على الإنتباه	١٠٦	٣٥	٢	٣٩٠	٩٠,٩	١١٨,٥
٢	زيادة القدرة على التركيز العقلي	٩٣	٤٨	٢	٣٧٧	٨٧,٩	٨٦,٨
٣	تحسين القدرة على الإدراك العقلي لقيمة الأشياء والموضوعات	٨٠	٤١	٢٢	٣٤٤	٨٠,٢	٣٦,٦
٤	زيادة القدرة على التفكير بوعى وهدوء	٩٧	٤٣	٣	٣٨٠	٨٨,٦	٩٣,٣
٥	التقليل من مخاطر إضطرابات نقص الوعي	٩٣	٣٥	١٥	٣٦٤	٨٤,٨	٦٨,٨
٦	تحقيق الصفاء الذهني	١٠٠	٤٣	٠	٣٨٦	٩٠,٠	٢٢,٧
٧	الحد من الإصابة بالإضطرابات العقلية	١٠٤	٣٦	٣	٣٨٧	٩٠,٢	١١١,٢
٨	تنمية المعرفة بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ لحياة الإنسان المعاصر	٨٦	٥٤	٣	٣٦٩	٨٦,٠	٧٣,٥
٩	تنمية المهارات المرتبطة بإتخاذ القرارات وحل العديد من مشكلات الحياة اليومية	٨٩	٤٤	١٠	٣٦٥	٨٥,١	٦٥,٨
١٠	التعرف على حاجة الجسم للحركة	٨٦	٥٥	٢	٣٧٠	٨٦,٢	٧٥,٧
١١	الحكم على القدرات الحركية للجسم	٩٠	٥٢	١	٣٧٥	٨٧,٤	٨٣,٦
١٢	إستكشاف التأثير الإيجابي لممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ على الصحة العامة للجسم	٩٧	٣٤	١٢	٣٧١	٨٦,٥	٨١,٦
١٣	التغلب على الأرق	٨٦	٤٣	١٤	٣٥٨	٨٣,٤	٥٥,١
١٤	تحسين حالة أو إضطرابات النوم	٩٩	٤٢	٢	٣٨٣	٨٩,٣	٩٩,٧

قيمة (كا^٢) عند مستوي (٠,٠٥) = (٥,٩٩)

يتضح من جدول (٧) أن استجابات أفراد عينة البحث على مفردات البُعد الرابع قد تراوحت ما بين (٨٠,٢% - ٩٠,٩%) من مجموع درجاتها العظمى، حيث جاءت قيمة (كا^٢) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في اتجاه الاستجابة بـ(موافق) على جميع مفردات البُعد.

ويُرجع الباحث ذلك إلى أنه بالرغم من تأثر العمليات العقلية من تذكر وتفكير وتحليل وإدراك نتيجة للتقدم في العمر إلا أن كبير السن يحتاج إلى إشباع وتوجيه العمليات العقلية بحيث تُساعد على إعمال العقل واستمرار الإبداع المهاري لدى كبار السن والذي يُمكن أن يتحقق من خلال ممارسة هواياته المفضلة، وقد أوضحت استجابات عينة البحث من كبار السن أن لديهم وعي وإدراك بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ حيث تعود عليهم بتحسين القدرات العقلية من انتباه وتركيز وإدراك وتفكير بوعى وهدوء وتُساعد على الحد من الإصابة

بالاضطرابات العقلية ونقص الوعي وتحقق الصفاء الذهني كما تحسن اضطرابات النوم، مما يستثير لديهم الدافع لممارسة أوجه النشاط البدني.

وذلك يتفق مع رأى كلاً من يوسف قطامي، عبد الرحمن عدس (٢٠٠٢)(١٥) الذي أكد على أن من أهم الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي لممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني هي: قدرة الفرد على التفكير بوعي وبطريقة موضوعية ومنظمة وباستقلالية. وقد أكدت رؤفت عبد الرحمن محمد (٢٠٠٤)(٤) على أن كبار السن يكونوا في حاجة لإشباع وتوجيه العمليات العقلية من خلال السعى إلى إشباع وتنمية هواياتهم.

جدول (٨) التكرارات وقيمة (كا^٢) لمفردات البُعد الخامس (الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي) (ن=١٤٣)

م	المفردات	التكرارات			النسبة المئوية (%)	(كا ^٢)
		موافق	موافق الي حد ما	غير موافق		
١	إشباع الحاجة إلى الانتماء لجماعة من الأعضاء المحبين لممارسة للنشاط البدني في وقت الفراغ	٧٨	٣٩	٢٦	٧٨,٨	٣٠,٧
٢	تكوين صداقات وعلاقات إنسانية مع ذوي الميول المشتركة لممارسي النشاط البدني في وقت الفراغ	٧٣	٥٧	١٣	٨٠,٧	٤٠,٥
٣	الإستمتاع بالتواصل مع الآخرين	٩١	٤٢	١٠	٨٥,٥	٦٩,٨
٤	الإستمتاع بالمشاركة في نشاط بدني جماعي	٥٩	٥٥	٢٩	٧٣,٧	١١,١
٥	الإحساس بالتقدير الإجتماعي	٦١	٦١	٢١	٧٦,٠	٢٢,٣
٦	الحد والتغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية	٧٧	٥٥	١١	٨٢,١	٤٧,٣
٧	المشاركة الجماعية في تنظيم ممارسة النشاط البدني	٧٠	٤٣	٣٠	٧٦,٠	١٧,٤
٨	إشباع الحاجة إلى المشاركة في نمط جديد للحياة الاجتماعية	٨٠	٥١	١٢	٨٢,٥	٤٨,٨
٩	الاندماج في جماعة من الأعضاء ممن يتميزون بالنشاط والحيوية	٩١	٤٢	١٠	٨٥,٥	٦٩,٨
١٠	تبادل الآراء والخبرات بين الممارسين لأوجه النشاط البدني في وقت الفراغ	٦٤	٤٦	٣٣	٧٣,٩	١٠,١
١١	التفاعل المتبادل بين الأفراد في أثناء ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ	٦٨	٤٦	٢٩	٧٥,٨	١٦,٠

قيمة (كا^٢) عند مستوي (٠,٠٥) = (٥,٩٩)

يتضح من جدول (٨) أن استجابات أفراد عينة البحث على مفردات البُعد الخامس قد تراوحت ما بين (٧٣,٧% - ٨٥,٥%) من مجموع درجاتها العظمى، كما جاءت قيمة (كا^٢) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في اتجاه الاستجابة بـ (موافق) على جميع مفردات البُعد لتؤكد على اتفاق عينة البحث على الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي.

ويُرجع الباحث ذلك إلى حاجة كبار السن إلى تعزيز علاقاتهم الاجتماعية وإشباع الحاجات الاجتماعية المرتبطة بتدعيم العلاقات الاجتماعية بينهم وبين المحيطين بهم من أقارب وأصدقاء، وكذلك يكونوا في حاجة إلى إشباع حاجات

تقدير وتحقيق الذات وتدعيم الحاجة إلى الحب والانتماء. كما أن ذلك قد يرجع إلى إدراك ووعي كبار السن بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ في تحقيق التواصل مع الآخرين وإشباع الحاجة إلى المشاركة في نمط جديد للحياة الاجتماعية، وكذلك في الحد والتغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية من خلال تكوين صداقات وعلاقات إنسانية مع ذوي الميول المشتركة لممارسي النشاط البدني في وقت الفراغ، مما يُولد لديهم الدافع لممارسة أوجه النشاط البدني.

وذلك يتفق مع رأي كلاً من أمين الخولي (٢٠٠٥) (٢) وكمال عبد الحميد (٢٠١٣) (٨) الذي يؤكد على أن من أهم الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي لممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني إشباع النزعة إلى الحياة الاجتماعية والمحافظة على التواصل مع الآخرين.

ويتفق الباحث مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من أميرة حمدان (٢٠١٧) (١)، لورا أتاوى Laura J. Attaway (٢٠١٥) (٢١)، محمدان وآخرون Mohammadian & et.al (٢٠١٥) (٢٢)، محمد سعيد وتامر العناني (٢٠١٣) (١١)، تريسبي كليبراسكي وآخرون Tracy Kleparski & et.al (٢٠٠٩) (٢٣)، عبد الباسط عبد الحافظ (٢٠٠٩) (٦) التي أكدت على أهمية دوافع العوامل الاجتماعية والتقدير والدعم الاجتماعي لكبار السن.

جدول (٩) دلالة الفروق في استجابات عينة على أبعاد القائمة وفقاً لمتغير نوع الجنس (ن=١٤٣)

قيمة (ت)	اناث (ن=٦٢)		ذكور (ن=٨١)		أبعاد القائمة
	ع	م	ع	م	
٠,٠٨٩	٤,٥٥٠	٦٢,٢٤	٤,٦٥٧	٦٢,١٧٢	الدوافع المرتبطة بالجانب البدني
١,٨٢٠	٤,٨١٤	٤٦,١٤٥	٤,٦٣٣	٤٧,٥٩٦	الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي
٠,٩٨٧	٤,٨٠٠	٤٦,٠٠	٥,٧١٤	٤٦,٨٨٨	الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي
٠,٤١٩	٣,٢٧٩	٣٦,٣٣٨	٤,٣٧٤	٣٦,٦١٧	الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي
١,٣١٣	٥,٩٨٤	٢٥,٤٠٣	٥,٣٧٣	٢٦,٦٥٤	الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي

قيمة (ت) عند مستوي (٠,٠٥) = (١,٩٦٠)

يتضح من جدول (٩) أن قيمة (ت) جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) في جميع أبعاد القائمة وفقاً لمتغير نوع الجنس.

جدول (١٠) دلالة الفروق في استجابات عينة على أبعاد القائمة وفقاً لمتغير العمر (ن=١٤٣)

قيمة (ت)	من ٦٠ - ٧٠ سنة (ن=٦٣)		من ٥٠ - ٦٠ سنة (ن=٨٠)		أبعاد القائمة
	ع	م	ع	م	
١,٥٠١	٤,١٢٢	٦١,٥٥	٤,٩٠٢	٦٢,٧١٢	الدوافع المرتبطة بالجانب البدني

١,٦٣٠	٤,٥٢٠	٤٥,٩٥٢	٤,٨٧٩	٤٧,٢٥٠	الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي
١,٦١٥	٥,٣٢٤	٤٥,٤٦٠	٥,٢٦٨	٤٦,٩٠٠	الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي
١,٤٣٣	٣,٩٥٩	٣٥,٩٦٨	٣,٨٧٥	٣٦,٩١٢	الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي
٠,٨٨٥	٤,٩٩٤	٢٥,٦٥٠	٦,١٤١	٢٦,٤٧٥	الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي

قيمة (ت) عند مستوي (٠,٠٥) = (١,٩٦٠)

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة (ت) جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) في جميع أبعاد القائمة وفقاً لمتغير العمر.

ويُرجع الباحث عدم وجود فروق دالة إحصائية بين كل من كبار السن من الذكور والإناث في دوافع ممارسة النشاط البدني (جدول ٩) وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية بين كل من كبار السن في الفئات العمرية المختلفة في دوافع ممارسة النشاط البدني (جدول ١٠) إلى إدراكهم لأهمية المردود الإيجابي لممارسة النشاط البدني على كل من الجانب البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي والتربوي من خلال استثمار أوقات الفراغ في أوجه لممارسة النشاط البدني لإشباع حاجاتهم التي تتطلبها تلك المرحلة العمرية.

وذلك يتفق مع نتائج دراسة تريسي كليبراسكي وآخرون Tracy Kleparski & et.al (٢٠٠٩) (٢٣) حيث أكدت على عدم وجود فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغير نوع الجنس، و متغير العمر حتى أقل من (٦٥) عاماً.

جدول (١١) دلالة الفروق في استجابات عينة على أبعاد القائمة وفقاً لمتغير طبيعة الممارسة (ن=١٤٣)

قيمة (ت)	غير ممارسين (ن=٥٧)		ممارسين (ن=٨٦)		أبعاد القائمة
	ع	م	ع	م	
٣,٢٥٠	٦,٢٤٦	٥٩,٣٦	٤,٩٣٥	٦٢,٤١٨	الدوافع المرتبطة بالجانب البدني
١,٤٢١	٤,٦٨٢	٤٥,٩٦	٥,٠١٦	٤٧,١٥١	الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي
٢,٨٥٤	٧,٦٧٥	٤٣,٨٥٩	٥,٤٣٣	٤٦,٩٨٨	الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي
٠,٩٨٧	٤,٠٤٦	٣٦,٢٦٣	٤,٠١٢	٣٦,٩٤١	الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي
٢,٤٤٤	٥,٣٩٦	٢٥,٨٠٧	٤,٧٢٥	٢٧,٨٩٥	الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي

قيمة (ت) عند مستوي (٠,٠٥) = (١,٩٦٠)

يتضح من جدول (١١) أن قيمة (ت) جاءت دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) في البعد الأول (الدوافع المرتبطة بالجانب البدني) والبعد الثالث (الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي) والبعد الخامس (الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي) ولصالح عينة الممارسين لأوجه النشاط البدني، بينما جاءت قيمة (ت) غير دالة

إحصائياً علي البُعد الثاني الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي والبُعد الرابع (الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي).

ويُرجع الباحث ذلك إلى وجود خبرات متراكمة ومتنوعة لدى كبار السن عينة البحث وإدراكهم لأهمية الممارسة المنتظمة لأوجه النشاط البدني التي تُمكنهم من تحدي الظروف الحياتية التي يمرون بها، والتي تُساهم بشكل كبير في تحسين الجوانب (البدنية والنفسية والاجتماعية).

الاستنتاجات:

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

- لا يُوجد فروق دالة إحصائياً في استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير نوع الجنس، ووفقاً لمتغير العمر بين المرحلة العمرية من (٥٠ - ٦٠) والمرحلة العمرية من (٦٠ - ٧٠) في جميع أبعاد القائمة المتمثلة في الدوافع المرتبطة بالجانب (البدني والتربوي والنفسية والعقلي والاجتماعي).
- يُوجد فروق دالة إحصائياً في استجابات عينة البحث وفقاً لطبيعة الممارسة بين الممارسين لأوجه النشاط البدني وغير الممارسين لها في كل من البُعد الأول (الدوافع المرتبطة بالجانب البدني)، البُعد الثالث (الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي)، البُعد الخامس (الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي) ولصالح عينة الممارسين لأوجه النشاط البدني، بينما لا يُوجد فروق دالة إحصائياً في استجابات عينة البحث وفقاً لطبيعة الممارسة بين الممارسين لأوجه النشاط البدني وغير الممارسين لها في البُعد الثاني (الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي) والبُعد الرابع (الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي).

التوصيات

في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها فإن الباحث يُوصي بما يلي

- ضرورة اهتمام الدولة بممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني والعمل على توفير فرص اختيار النشاط المناسب وفقاً لدوافع الممارسة (بدنياً وتربوياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً) بالأندية ومراكز الشباب، وذلك من خلال إعداد (برامج بدنية مناسبة وورش عمل وإقامة ندوات وحلقات نقاش) يتخللها موضوعات مرتبطة بأهمية ممارسة النشاط البدني تتضمن الجانب النظري والعملية.

- الاهتمام بتفعيل دور وسائل الإعلام في تدعيم الاتجاهات التي تبرز إيجابيات ممارسة أوجه النشاط البدني وذلك من خلال إعداد برامج إعلامية توضح أهمية ممارسة أوجه النشاط البدني لحياة كبار السن.
- إجراء المزيد من البحوث العلمية التي تهتم بطرق ووسائل استثارة دافعية كبار السن لأوجه النشاط البدني.

قائمة المراجع العلمية :

- ١- أميرة حمدان عبد الهادي شتيوي: دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، رسالة ماجستير، منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين، ٢٠١٧.
- ٢- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٥.
- ٣- صفوت فرج : القياس النفسي، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠٠٧.
- ٤- رأفت عبد الرحمن محمد : رعاية كبار السن من منظور الخدمة الاجتماعية، سلسلة مجالات الرعاية الاجتماعية من منظور الخدمة الاجتماعية، الكتاب الثاني، بنها، ٢٠٠٤.
- ٥- عامر سعيد الخيكاني : سيكولوجية الدوافع وتطبيقاتها، النجف، الأشرف، العراق، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠٠٨.
- ٦- عبد الباسط عبد الحافظ: دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند مرتادي مدينة الحسين للشباب، بحث ترقى، بحث ترقى، منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، العدد (٢٣)، نابلس، فلسطين، ٢٠٠٩.
- ٧- فريدة أحمد حرزاوي : نحو حياة أفضل لكبار السن، القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين، ٢٠٠٤.
- ٨- كمال عبد الحميد: اللياقة البدنية الحياتية لكبار السن، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠١٣.
- ٩- محمد جسام عرب، حسين على كاظم : علم النفس الرياضي، النجف، الأشرف، العراق، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠٠٩.
- ١٠- محمد حسن علاوى : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، مصر، ٢٠٠٢.

- ١١- محمد سعيد محمد، تامر محمد سعيد العناني: دوافع المشاركة في الجري الترويحي لذي المترددين على الأندية الرياضية من كبار السن، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١٥.
- ١٢- محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد إسماعيل: رياضة الوقت الحر لكبار السن، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٩.
- ١٣- محمد محمد الحماحمي : بناء قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ،المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة التي تصدرها كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، العدد (٨٥) المجلد الثالث، يناير ٢٠١٩.
- ١٤- محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز: الترويج بين النظرية والتطبيق، ط٦، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٩.
- ١٥- يوسف قطامي، عبد الرحمن عدس: علم النفس العام، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ٢٠٠٢.
- 16- Denise Taylor: **Physical activity is medicine for older adults**, Postgraduate Medical Journal, 90:26-32, 2014.
- 17- Dev Roychowdhury: **A comprehensive measure of participation motivation: Examining and validating the Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS)**, Journal of Human Sport and Exercise,2018.
- 18- De Pero, R., Amici, S., Benvenuti, C.& etal.: **Motivation for sport participation in older Italian athletes: the role of age, gender and competition level**. Sport Sci He alth 5, 61-69,2009.
- 19- Halil Sarol ,Zafer Çimen: **Why people participate leisure time physical activity: a Turkish perspective**, Pamukkale Journal of Sport Sciences,8 (1) 2017
- 20- Keyvan Molanorozi, Selina Khoo, and Tony Morris, : **Motives for adult participation in physical activity type of activity,age, and gender**,BMC, Public Health, 15 (66) 1-12, 2015.
- 21- Laura J. Attaway : **Exercise Motivations of Older Adults**, Central Washington University ScholarWorks@CWU, 2015.
- 22-Mohammadian,M. Amirtash,A.Tojan,F.The **Study of factors effecting elderly Womens participation in recreational a ctivities IJPAS**,4 (7). 970-974, 2015.
- 23- Tracy Kleparski, Daniel Elkins & Amy Hurd: **Leisure Motivation of Older Adults in Relation to Other Adult Life Stages , Activities, Adaptation & Aging , Journal , Volume 38, 2014 - Issue 3,2014.**