

دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدنى في وقت الفراغ "دراسة مقارنة"

* د/ رشا عبد الغنى إبراهيم البربرى

** د/ حسين زايد راشد المكيه

المقدمة:

لقد حظى موضوع دراسة دوافع السلوك الإنساني باهتمام علماء علم النفس والمهتمين بدراسة موضوعاته- بوجه عام- وبدراسة دوافع المشاركة في أوجه النشاط باختلاف أنواعها- بوجه خاص- والتي تختلف دوافع المشاركة في فاعليتها باختلاف اهتمامات وحاجات الأفراد.

ويُعد موضوع الدافعية من الموضوعات التي تحظى بالأهمية لدراستها، وذلك لكونها تُعد المحرك الأساسي لجميع أنواع السلوك البشرى، إذ أن كل سلوك يكون ناتجاً عن دوافع تعمل على تحقيق الأهداف الحياتية المنشودة.

ويُعرف "مصطفى عشوي" الدافع بأنه حالة من التوتر النفسى والفسىولوجى- قد يكون شعورى أو لا شعورى- يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاط وسلوك لإشباع حاجات معينة لإعادة التوازن للفرد والتقليل من توتره (١٧: ٨٣).

ويُشير "على الطاهر" إلى أن الرغبة تمثل دافعا للممارسة تتولد عنها دوافع ذات نوعية جديدة، كالحاجة للإنجاز وبناء مستويات طموح إيجابية والقدرة على تحديد أهداف مستقبلية واضحة يسعى الفرد لتحقيقها، كما أن للدافعية وظائف ثلاثة رئيسية هي: تجديد الطاقة الكامنة، التوجيه نحو تحقيق غرض معين، اختزال حالة التوتر لدى الفرد (٤: ١٥٨).

* قسم الترويج كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.

** قسم التربية البدنية والرياضة بكلية التربية الأساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بالكويت.

ويُوضح "محمد حسن علاوى" أن الدافعية ليست شيئاً مادياً يمكن رؤيته مباشرة، إنها هي حالات داخل الفرد يمكن استنتاجها من أنماط سلوكه ونشاطه، إذ هي حالة تعمل على إثارة وتنشيط السلوك وتوجيهه والاستمرار في أدائه حتى تتحقق الغاية المنشودة منه (١٣ : ١٠٩).

ويرى "يوسف قطامى" أن الدوافع تعد عملية مستمرة وديناميكية، وتتصف بأنها تتداخل وتتكامل لدى الأفراد، كما أنها تتفاوت فى مدى سيطرتها ونمط تحقيقها. وتعمل تلك الدوافع على اختصار الشعور بالتعب والملل والشعور بالوقت والتفكير بالنتائج السارة التى تتحقق عند الانتهاء من أداء المهمة، ومن ثم فهي تهدف إلى خفض حالة التوتر لدى الفرد وتخليصه من حالة عدم التوازن (١٩ : ١٧٧).

ويُشير "محمود هاشم" إلى أن من أهم مظاهر الاهتمام بكبار السن اختيار منظمة الصحة العالمية أن تكون صحة المسنين موضوعاً ليوم الصحة العالمى الذى يوافق (٧) إبريل من كل عام، وذلك تحت شعار "مواصلة المسنين للنشاط ضمان لصحتهم". (١٨ : ٤).

كما تُشير "تهانى عبد السلام" إلى اهتمام الأمم المتحدة بموضوع المسنين منذ عام (١٩٤٨) وقد ترتب على ذلك إصدار تقرير عن حقوق المسنين يُوضح بأنه ما بين أعوام (١٩٧٥ - ٢٠٢٥) سوف يزداد عدد كبار السن الذين يبلغون من العمر ما فوق (٦٠) عاماً وعددهم (٣٥٠) مليون إلى (١.١٠٠) مليار فرد (١ : ٣٣).

ويُوضح كل من "كمال درويش، أمين الخولى" أن مشكلة وقت الفراغ أصبحت هي المشكلة الكبرى التى يعانى منها كبار السن، لذا فقد تم الاهتمام من قبل المهتمين بدراسة كبار السن والباحثين بإجراء البحوث والدراسات العلمية لفهم محتوى وقت الفراغ والوظائف التى يمكن أن تقدمها للمتقاعدين عن

العمل (٦: ٢٦٣). كما أكدنا على أن لحالة صحة الجسم والقدرة على الحركة دور في استثمار وقت الفراغ وما يترتب عليه من فوائد (٦: ٢٦٠).

ولذا تُعد دراسة كبار السن من الموضوعات التي تستحق الدراسة، وذلك لأن هؤلاء الأفراد يشكلون فئة ومرحلة عمرية لا مفر من الوصول إليها، كما أنهم يمثلون شريحة من المجتمع يجب العمل على توفير رعاية خاصة لهم، وكذلك العمل على الاستعادة من الخبرات المتعددة التي تعد حصاد العديد من سنوات عمرهم التي تسبق مرحلة الشيخوخة.

ويُشير "بانتون وآخرون **Panton et.al**" إلى أن فئة كبار السن تُعد إحدى فئات المجتمع التي تكون في حاجة إلى رعاية خاصة، وذلك لما كان لهم من نصيب في رفعة المجتمع وتقدمه ولما يمتلكونه من خبرات متعددة في مجالات الحياة. كما أن إحساس شعور المسن بأنه لم يعد منتجا وعبئاً علي مجتمعه وأسرته بعد أن كان مصدراً للعطاء وأن حياته قد أصبحت أوقات فراغ غير مستثمر، إنما يُؤثر بالسلب - ذلك الشعور - علي صحته النفسية والعاطفية والصحة العامة للجسم (٢٩: ١٦٠).

وتتصف مرحلة كبار السن بالتباين في خصائص المرحلة العمرية التي تختلف عن سابقتها من المراحل العمرية الأخرى، والتي في ضوءها يتطلب إشباع العديد من المطالب والاحتياجات الأساسية لهؤلاء الأفراد.

ويؤكد كل من "محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد" على أن ممارسة كبار السن لأوجه النشاط الايجابي في وقت الفراغ تعمل على زيادة قدرتهم على مواجهة المشكلات التي يتعرضون لها في حياتهم، وكذلك تعمل على استعادة الرضا عن حياتهم والعمل على تحسين نوعية حياتهم (١٥: ٤٥).

وترى "كاترين Katrin" أن ممارسة أوجه نشاط وقت الفراغ بطريقة إيجابية يُؤدى إلى تحسين المزاج العام وتطوير الصحة العامة للجسم وتحقيق الاسترخاء النفسى وتدعيم التواصل الاجتماعى، ومن ثم إضفاء البهجة والسعادة على الممارسين لتلك الأوجه من النشاط. (٢٥ : ١١١-١٢٠)

ومن خلال مُمارسة أوجه النشاط البدنى في أوقات الفراغ فإن كبار السن يُمكنهم تغيير نمط أو روتين حياتهم اليومية واستعادة حيويتهم وتحسين نوعية حياتهم، إذ أن ممارسة أوجه النشاط البدنى تؤدى إلى إحداث تأثير إيجابي على كل من الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية لتلك المرحلة العمرية.

ويُوضح "كمال عبد الحميد" أن النشاط البدنى المنتظم في نمط الحياة اليومية يُعد ذو أهمية قصوى لحفاظ كبار السن على القدرة على الحركة والحياة المستقلة، كما يعمل على تحسين بعض وظائف الإدراك العلقى، ومن ثم التقليل من خطر مشاكل الإدراك لديهم. (٧ : ٣٤)

ويُشير كل من "مُجد صبحى حسانين، كمال عبد الحميد" إلى أن مفهوم رياضة الوقت الحر لكبار السن يرتبط بمتغيرات عديدة منها ماهو اجتماعى وماهو نفسى، وتتعاظم تلك المفاهيم إذا كان الأمر يتعلق بوجه خاص بكبار السن، وذلك لأن أعداد الراغبين من كبار السن في ممارسة الرياضة في الوقت الحر في تزايد مستمر (١٥ : ٤٧).

ويُوضح Larson أن الترويح الرياضى يُعد عنصراً هاماً في عملية تطوراتوافق النفسى لدى الإنسان- بوجه عام- وكبار السن بوجه خاص، إذ تُعتبر مرحلة التقدم في السن إحدى المراحل العمرية التى قد يُصاحبها حالات الاكتئاب والعزلة الشديدة والتردد وفقدان اللياقة البدنية(٢٦ : ١٢٠).

ويُشير "مجدى عبد الله" إلى أن مُمارسة التمرينات البدنية تُعد ذات أهمية لكبار السن لمساعدتهم على أداء أعمالهم اليومية وهم في كامل الحيوية

والنشاط، إذ أن تلك التمرينات يكون لها تأثيراً إيجابياً على أجهزة الجسم الحيوية وتعمل على وقايتها من حالة الركود من خلال الأداء البدني بانتظام، مما يؤدي إلى تحسين وظائفها (٨: ٢٢٦).

ويُوضح كل من "عفاف درويش ومحمد بريقع" أن الأداء الحركي الذي يتميز بالتناغم بين جميع أجزاء الجسم، وبوجه خاص بين كل من اليدين والرجلين يُعد من المتطلبات الحركية لكبار السن، مما يتطلب الإهتمام بالعديد من أوجه النشاط والتدريبات البدنية التي تناسب قدراتهم حتى يكونوا قادرين على مواصلة الحياة وهم معتمدين على أنفسهم دون أن يكونوا عبئاً على أحد (٣: ٥٥).

ويُشير "كمال عبد الحميد" إلى أن من أهم دوافع المسنين لممارسة التمرينات البدنية هي: تحسين الصحة العامة للجسم، الحد من مخاطر الإصابة بالأمراض، الاستمتاع بالنشاط، تحسين المظهر العام للجسم، المحافظة على عنصر القوة البدنية والعمل على تطويرها، التخلص من التوتر، التقليل من مخاطر الفشل، المحافظة على التواصل مع الآخرين، الاستمتاع بالحياة. (٧: ١٤١)

ويُوضح "محمد الحماحمي" أن الدراسات العلمية قد أصبحت تهتم بالاستعانة بالأطباء والمختصين والبيولوجيين لدراسة العلاقة بين الصحة وممارسة النشاط البدني، وذلك من خلال الإهتمام بدراسة الموضوعات التالية: التمرينات البدنية وأثرها على صحة الإنسان، الرياضة والشيخوخة، العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية. (١١: ١٣٢)

ويرى "محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز" أن الترويج الرياضي يُعد ذلك النوع من الترويج الذي تتضمن برامجه أوجه النشاط البدني، كما أنه يُعد من

أفضل أنواع الترويح تأثيراً على كل من الجانب البدني والفسولوجي للأفراد الممارسين لأوجه نشاطه (١٢ : ٨٤).

كما يُشير "محمد الحماحمي" إلى أن مفهوم الرياضة للجميع يُؤكد على أن الرياضة للجميع تُعد إحدى المظاهر الاجتماعية المعاصرة التي تهتم بالصحة والحالة البدنية للفرد وبطريقته في الحياة وبال دفاع عن ذاته ضد متغيرات المجتمع التقني، كما أنها تتضمن إتاحة الفرص للجميع لممارسة أوجه النشاط البدني بحرية كاملة وفقاً لميولهم ودوافعهم واستعداداتهم وقدراتهم، دون وضع أي اعتبارات لكل من السن أو نوع الجنس أو العنصر البشري أو الديانة أو المستوى المهاري أو التعليمي أو الثقافي أو المستوى الاجتماعي والإقتصادي، وذلك بهدف تحقيق حياة أفضل لهم (١١ : ٢٤).

وترى "فريدة حرزواي" أن استثمار الوقت الحر Free Time لدى المسنين في ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي يُؤدي إلى الاحتفاظ باللياقة البدنية والصحة الأكبر وقت ممكن من عمرهم، كما أن عدم استثمار ذلك الوقت الحر في ممارسة أوجه النشاط البدني يُعجل بسرعة ظهور أعراض الشيخوخة على هؤلاء المسنين والمعاناة من مشكلاتها. (٥ : ٤٠، ٤١).

ويُشير "محمد فهمي" إلى أن أهمية ممارسة النشاط الرياضي لكبار السن ترجع إلى كونها تُعد وسيلة لتأخير تدهور القدرات البدنية الناتجة عن التقدم في السن وتأخير تدهور القدرات البدنية الناتجة عن الشيخوخة والوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية وانخفاض الكتلة العضلية (١٤ : ٥٨).

كما يرى "محمد الحماحمي" أن ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع تُؤدي إلى التغلب على كل من: ظاهرة نقص الحركة، الوقاية من البدانة، التغلب على الأسلوب النمطي للحياة، بعث التفاؤل والشعور بالإقبال على الحياة بسعادة، زيادة القدرة على مواجهة مشكلات الحياة اليومية. (١٢ : ٣٧)

ويؤكد "محمد الحماحمي" على أن الترويح المائي قد أصبح ظاهرة اجتماعية هامة للوقاية من بعض أضرار المدنية الحديثة والتي من أهمها: نقص الحركة والبدانة وزيادة وقت الفراغ وضغوط الحياة اليومية، مما يُساعد في الوقاية من بعض أمراض العصر كأمراض القلب والأمراض النفسية الناتجة عن تلك التغيرات (١٠ : ٤٠).

وكذلك يُشير "محمد الحماحمي" إلى ان لممارسة أوجه نشاط الترويح المائي تأثير إيجابي على تطوير الصحة العامة للجسم ومقاومة الإنهيار البدني في مرحلة كبار السن وزيادة القدرة على الإنجاز وإثبات الذات وتنمية مفهوم الذات الإيجابي positive self-concept وتنمية الثقة بالنفس وإيقاظ الإحساس بالحاجة للطبيعة والإستمتاع بأوجه نشاط الخلاء وإشباع الهوية مدى الحياة (١٠ : ٣٧، ٣٨). كما يرى أن مُمارسة أوجه نشاط الترويح المائي تُؤدي إلى بعث روح التفاؤل وتثري حياة الإنسان وتحقق له السعادة، وذلك من خلال تأثيرها الإيجابي على كل من جانبه البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي، ومن ثم يتحقق له حياة أفضل (١٠ : ٤١).

وتُوضح "تهاني عبد السلام" أن المحور الأساسي للترويح هو السعادة، وأن شعور الإنسان بالسعادة يتحقق من خلال: التمتع بالصحة، تعزيز الإنتماء وتكوين الصداقات، ممارسة خبرات جديدة، إنجاز المهام، مساعدة الغير، الإسترخاء (٢ : ١٠٦).

ويري الباحثان أن دراسة ظاهرة وقت الفراغ وكيفية التعامل معها واستثمار كبار السن لوقت الفراغ في ممارسة أوجه النشاط البدني تُعد تلك الظاهرة مدخلاً أساسياً لدراسة المجتمع والحكم على مدى اهتمامه بتلك الفئة العمرية التي تكون في حاجة إلى إهتمام خاص بها.

مشكلة البحث وأهميته:

اختار الباحثان موضوع بحثهما دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ "دراسة مقارنة" لأهمية الدوافع في ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ وتأثيرها على كل من حالتهم البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، ومن ثم على الصحة العامة للجسم. لذا يرى الباحثان أن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد في كونها تهتم بالتعرف على دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ، وذلك للعمل على إشباعها من خلال برامج تؤدي إلى تحقيق أهدافهم في تلك المرحلة العمرية وإشباع إحتياجاتهم من ممارسة أوجه النشاط البدني، إذ أن الدافعية تُعتبر هي المسئولة عن اختيار وتوجيه نشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه، كما أن دراسة دوافع كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ في كل من مصر والكويت تُعد ذات أهمية لعملية بناء مشروعات وبرامج أوجه النشاط البدني أو برامج الرياضة للجميع لكبار السن وفقاً لدوافعهم.

وقد اختار الباحثان دراسة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ (دراسة مقارنة) نظراً للأهمية المجتمعية لكبار السن وللكشف عن دوافع ممارستهم لأوجه النشاط البدني بانتظام والعمل على استثارة تلك الدوافع، مما يؤدي إلى تحسين نوعية حياتهم وتحقيق حاجاتهم ومطالبهم وزيادة قدراتهم على مواجهة أعراض الشيخوخة والعمل على مقاومتها والتغلب عليها، وذلك إلى جانب ثدرة الأبحاث العلمية باللغة العربية التي تناولت بالدراسة دوافع ممارسة تلك الفئة العمرية لأوجه النشاط البدني.

هدف البحث:

التعرف على دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ في كل من مصر والكويت والمقارنة بينها.

الدراسات السابقة :

١- قام كل من "برلين وآخرون **Berlin et al**" (٢٠١٨) (٢١) بدراسة بعنوان "دراسة طرق متنوعة لممارسة كبار السن من السيدات الرياضة أو أداء التمرينات في أوقات الفراغ بنجاح"، بهدف المقارنة بين النساء المسنات الناشطات في ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي. ولقد أجريت الدراسة على (٢٥٦) امرأة تراوحت أعمارهن ما بين (٦٠ إلى ٩٢) عامًا شاركن في ممارسة النشاط الرياضي أو في أداء التمرينات البدنية. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن النساء المشاركات في النشاط الرياضي أوفين أداء التمرينات البدنية لديهن دوافع مرتبطة بكل من إشباع العديد من الحاجات إلى اللياقة البدنية والحاجات المرتبطة بكل من الجانب النفسي والاجتماعي.

٢- قام كل من **كلوجيري واليوت Calogiuri & Elliott** (٢٠١٧) (٢٢) بإجراء دراسة بعنوان "لماذا يُمارس الأفراد التمرينات في البيئات الطبيعية؟ دوافع كبار السن النرويجيين للترويح المرتبطة بأداء التمرينات في البيئة الطبيعية **natural environment** والصالات الرياضية المغلقة"، وقد تناولت الدراسة أهمية ممارسة التمرينات في الطبيعة كدافع للنشاط البدني وتحفيز الأشخاص لممارسة التمرينات في الطبيعة، وذلك من خلال استطلاع رأي (٢١٦٨) من كبار السن النرويجيين لمعرفة دوافع مشاركتهم في النشاط البدني. وقد أوضحت نتائج الدراسة أن ممارسة التمرينات المرتبطة بالترويح الرياضي في الصالة المغلقة يكون بدافع الاستمتاع بالصحة الجسدية والتواصل الاجتماعي، كما أن الدوافع المرتبطة بممارسة تمرينات وقت الفراغ تُساعد النرويجيين

على الفهم الأمثل لأهمية ممارسة التمرينات وأوجه نشاط الترويح الرياضي في الطبيعة.

٣- أجرى كل من "جان يانج كيم وآخرون Junhyoung Kim et al" (٢٠١٦) (٢٤) دراسة بعنوان "أثر النشاط البدني في وقت الفراغ على التفاؤل والرضا عن الحياة والتأثير الإيجابي على كبار السن الذين يعانون من الوحدة في الولايات المتحدة. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن المشاركة في أوجه النشاط البدني خلال وقت الفراغ كان مؤشراً كبيراً للتفاؤل والرضا عن الحياة لدى كبار السن الذين يعانون من مستوى عالٍ من الشعور بالوحدة، كما أن المشاركة في أوجه النشاط البدني خلال أوقات الفراغ قد عززت المشاعر الإيجابية لكبار السن الذين يشعرون بالوحدة النفسية.

٤- قامت "لورا أتاوي Laura Attaway" (٢٠١٥) (٢٠) بدراسة عن "دوافع التمرين لكبار السن" بهدف مقارنة دوافع كبار السن ممن يزيد عمرهم عن (٥٠) سنة والذين تم تصنيفهم إلى مجموعتين: احدهما تتضمن كبار السن ممن يمارسون النشاط البدني في شكل منافسات competition، والأخرى تشمل كبار السن ممن يمارسون أوجه نشاط اللياقة البدنية fitness exercisers. وقد أشارت أهم نتائج الدراسة إلى إن الدافع إلى الاستمتاع بالوقت قد احتل الترتيب الأول لدى كبار السن بوجه عام، وفي الترتيب الثاني جاء الدافع للمنافسة لدى أفراد المجموعة الأولى، بينما جاء الدافع لتحسين وتطوير الصحة في الترتيب الثاني لدى أفراد المجموعة الثانية، في حين جاء في الترتيب الثالث الدافع لتحسين وتطوير الصحة لدى أفراد المجموعة الأولى، والدافع إلى الوقاية من اعتلال الصحة لدى أفراد المجموعة الثانية، وقد جاء الدافع لإدارة

الضغوط في الترتيب الرابع لدى أفراد المجموعتين، وجاء في الترتيب الخامس الدافع الى الوقاية من اعتلال الصحة لدى أفراد المجموعة الأولى، بينما جاء الدافع الى التقدير الاجتماعي في الترتيب الخامس لدى افراد المجموعة الثانية، واحتل دافع التقدير الاجتماعي الترتيب السادس لدى أفراد المجموعة الأولى، بينما جاء الدافع الى المنافسة في الترتيب السادس لدى أفراد المجموعة الثانية.

٥- وفي دراسة "محمديان وآخرون **Mohammadian et al** (٢٠١٥) (٢٨) بعنوان "دراسة العوامل المؤثرة على مشاركة النساء المسنات في أوجه نشاط الترويح" بهدف التعرف على العوامل المؤثرة على مشاركتهن في أوجه نشاط الترويح الرياضى. وتم تطبيق البحث على عدد (٣٧٥) امرأة ممن يزيد عمرهن عن (٥٠) سنة بمدينة طهران بإيران، وقد أشارت أهم النتائج إلى أن أفراد عينة البحث من النساء المسنات قد أوضحن أنه يوجد العديد من العوامل (factors) التي تُؤثر إيجابيا على مشاركتهن في ممارسة أوجه النشاط الرياضى، والتي من أهمها: الدافعية، الوعى الثقافى، الاعلام، كما أشارت النتائج إلى أن أكثر العوامل تأثيراً على تحفيز المسنات للمشاركة في أوجه نشاط الترويح الرياضى هي: العوامل النفسية والعوامل البدنية، بينما كان العامل المادى الأقل تأثيراً.

٦- أجرى كل من "ليتشى وآخرون **Lietchy et al**" (٢٠١٤) (٢٧) دراسة بعنوان "إدراكات وانطباعات كبار السن الرجال الكنديين تجاه النشاط البدني في وقت الفراغ" بهدف التعرف على أثر النشاط البدني في وقت الفراغ على شيخوخة الجسم، وذلك على عدد (١٥) رجلاً تتراوح أعمارهم ما بين (٦٠-٧٠) سنة. وقد أشارت أهم النتائج إلى أن المشاركين في ممارسة أوجه النشاط البدني قد أوضحوا أن شيخوخة الجسم وقيمة الصحة

العامة قد حفزتهم على المشاركة في النشاط البدني، كما أن النشاط البدني يُعد نشاطاً ممتعاً ومفيداً، مما أدى إلى مشاركتهم في ممارسة أوجه النشاط بانتظام في أوقات الفراغ.

٧- دراسة "دي بيرو وآخرون Depero et al" (٢٠٠٩) (٢٣) بعنوان "الدافع لمشاركة كبار الرياضيين الايطاليين فى الرياضة: دور العمر ونوع الجنس ومستوى المنافسة" بهدف التعرف على تاثير كل من العمر ونوع الجنس ومستوى المنافسة على دوافع ممارسة (٤٣٠) من كبار الرياضيين الايطاليين من الجنسين ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٤٥ الى ٨٠) سنة لأوجه لنشاط الرياضى، وذلك من خلال استخدام الرسائل النصية SMS في جمع البيانات. وقد أشارت أهم النتائج إلى أن تأثير كل من: العمر ومستوى المنافسة والدافع لممارسة الرياضة له تأثير تفاعلى أكبر في المراحل العمرية من سن (٤٥ إلى ٥٥ ومن ٥٥ إلى ٦٥) عما ما هو عليه لدى من هم في سن أكثر من (٦٥)، كما أن الرغبة في المشاركة فى أوجه النشاط الرياضى للمنافسة تزداد في الفئات العمرية الأولى، بينما الدافع لممارسة الرياضة لكبار الرياضيين ممن هم فوق سن ال (٥٥) كان بغرض المحافظة على الصحة والاشتراك في المنافسات.

إجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لتحقيق هدف البحث.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في كبار السن من المترددين بانتظام على الأندية الرياضية بكل من دولتي مصر والكويت والذين تتراوح أعمارهم ما بين (٦٠ إلى ٨٠) سنة.

عينة البحث:

قام الباحثان باختيار عينة البحث من كبار السن من الرجال الذين تتراوح أعمارهم ما بين (٦٠ إلى ٨٠) سنة من الأعضاء المشتركين في عضوية كل من نادى الإتحاد السكندري ونادى وسموحة ونادى اسبورتنج والنادى الأولمبى بمصر (١٧١ مسناً) و(٩١) مسناً من الأعضاء المشتركين في عضوية كل من النادى العربي الرياضى ونادى القادسية الرياضى ونادى السالمية الرياضى بالكويت، وقد تم إختيارهم بالطريقة العمدية. كما استعان الباحثان بعدد (٥٠) مسناً من مصر و(٢٠) مسناً من دولة الكويت، بإجمالي عدد (٧٠) من كبار السن كعينة لإجراء المعاملات العلمية لإختبار صدق وثبات قائمة دوافع ممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ لدى كبار السن المستخدمة فى جمع بيانات البحث، وجدولي (٢٠١) يُوضحان توصيف عينة البحث.

جدول (١)
توصيف عينة كبار السن بمصر

عينة تقنين القائمة	العينة الأساسية	الأندية
١٠	٣٨	نادى الإتحاد السكندري
١٥	٤٥	نادى سموحة
١٠	٤٢	نادى اسبورتنج
١٥	٤٦	النادى الأولمبى
٥٠	١٧١	الإجمالي

جدول (٢)
توصيف عينة كبار السن بالكويت

عينة تقنين القائمة	العينة الأساسية	الأندية
٦	٣٠	النادى العربي الرياضى
٧	٢٨	نادى القادسية الرياضى
٧	٣٣	نادى السالمية الرياضى
٢٠	٩١	الإجمالي

أداة جمع البيانات:

استخدم الباحثان قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ من إعداد أ.د. محمد الحماحمي (٢٠١٩م) (٩) كأداة لجمع البيانات، وتكونت القائمة من (٨٣) مفردة، ويقوم كبار السن من عينة البحث بالإستجابة على مفردات القائمة وفقا للإستجابات التالية (موافق - موافق إلى حد ما - غير موافق)، ولقد تم منح الإستجابة بـ (موافق) (٣ درجات) والإستجابة بـ (موافق إلى حد ما) (درجتان)، والإستجابة بـ (غير موافق) (درجة واحدة).

وتتضمن القائمة خمسة محاور: المحور الأول: الدوافع المرتبطة بالجانب البدني واشتمل على (٢٢) مفردة، المحور الثاني: الدوافع المرتبطة بالجانب التريوي وتتضمن (١٨) مفردة، المحور الثالث: الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي وإحتوى على (١٨) مفردة، المحور الرابع: الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي وشمل (١٤) مفردة، المحور الخامس: الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي وتتضمن (١١) مفردة.

المعاملات العلمية لإختبار صدق وثبات أداة جمع البيانات:

قام الباحثان بإستخدام صدق الإتساق الداخلي consistency internal للتحقق من صدق (Validity) قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ- المستخدمة فى جمع بيانات البحث- عن طريق إيجاد قيمة الإرتباط الثنائي بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمحورالذي تنتمي إليه، وذلك بتطبيق القائمة على (٧٠) مبحوثا من كبار السن كما هو موضح بجدول (٣).

جدول (٣)

قيم معاملات الإرتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لكل محور بالقائمة
(ن=٧٠)

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	٠.٥٢١	١	٠.٤١٩	١	٠.٤١٥	١	٠.٥٣٨	١	٠.٥٤٤

٠.٦١٥	٢	٠.٦١٥	٢	٠.٤٠٩	٢	٠.٤١٨	٢	٠.٥٦٨	٢
٠.٥٣٩	٣	٠.٤٥٦	٣	٠.٣١٢	٣	٠.٣١٦	٣	٠.٣٦١	٣
٠.٤٢٤	٤	٠.٣٩٢	٤	٠.٤٢٢	٤	٠.٤٢٢	٤	٠.٣٣٥	٤
٠.٣٨٣	٥	٠.٣٨٠	٥	٠.٤٤٦	٥	٠.٤٠٤	٥	٠.٥٥٩	٥
٠.٦٢٩	٦	٠.٤٩٥	٦	٠.٤٢٢	٦	٠.٣٧٨	٦	٠.٤٨٩	٦
٠.٥٤٥	٧	٠.٥١٤	٧	٠.٤٠١	٧	٠.٣٠٤	٧	٠.٤٨٦	٧
٠.٤٠٨	٨	٠.٤٠٥	٨	٠.٣٦٢	٨	٠.٣٧١	٨	٠.٥٩٩	٨
٠.٣٠٩	٩	٠.٣٠٧	٩	٠.٤٠٨	٩	٠.٥١٦	٩	٠.٥٨٨	٩
٠.٦١٥	١٠	٠.٤٧٩	١٠	٠.٣٨٩	١٠	٠.٤٢٣	١٠	٠.٤٦٤	١٠
٠.٤٧٧	١١	٠.٤٤٢	١١	٠.٥١٠	١١	٠.٣٩٢	١١	٠.٣٦٨	١١
		٠.٤٤١	١٢	٠.٤١٢	١٢	٠.٤٣٢	١٢	٠.٤٤١	١٢
		٠.٥٧٤	١٣	٠.٤٢٤	١٣	٠.٥١٤	١٣	٠.٥٢٢	١٣
		٠.٣٥١	١٤	٠.٥٧٠	١٤	٠.٤٢١	١٤	٠.٥٤٩	١٤
				٠.٤٦١	١٥	٠.٤٦٨	١٥	٠.٤٨٩	١٥
				٠.٥٠٧	١٦	٠.٥٣٩	١٦	٠.٣٠٤	١٦
				٠.٣٦٨	١٧	٠.٤٦٦	١٧	٠.٤٩٢	١٧
				٠.٤٣٨	١٨	٠.٤٣٩	١٨	٠.٤٣٩	١٨
								٠.٤١٢	١٩
								٠.٤٤٣	٢٠
								٠.٥٣٥	٢١
								٠.٦٦٢	٢٢

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط لجميع فقرات محاور القائمة دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥)، مما يدل على أن القائمة على درجة مقبولة من الصدق.

كما قام الباحثان بإستخدام معامل (الفا كرونباخ) للتأكد من ثبات القائمة (Reliability)، وقد دلت قيم معاملات الثبات على أن جميع محاور القائمة على درجة مقبولة من الثبات، وذلك كما هو موضح بالجدول (٤).

جدول (٤)

قيم معامل ألفا Alpha لكل من محاور القائمة (ن=٧٠)

محاوَر القائمة	مسمى المحور	قيمة معامل ألفا Alpha
الأول	الدوافع المرتبطة بالجانب البدني	٠.٧٦٦
الثاني	الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي	٠.٨٠٢

٠.٧٩١	الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي	الثالث
٠.٧٢٥	الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي	الرابع
٠.٨٠٩	الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي	الخامس

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٦٨) ومستوى (٠.٠٥) = (٠.٢٥٠)
يتضح من جدول رقم (٤) أن قيم معاملات ألفا Alpha للثبات تتراوح ما بين (٠.٧٢٥، ٠.٨٠٩)، مما يُشير إلى أن القائمة على درجة مقبولة من الثبات.

وقد قام الباحثان بإختبار صدق وثبات قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ على أفراد عينة التقنين خلال الفترة من ٢٠١٩/٢/٥ إلى ٢٠١٩/٢/١٨، كما قاما بعد التأكد من اختبار صدق وثبات أداة جمع البيانات بتطبيق القائمة على أفراد عينة البحث الأساسية خلال الفترة من ٢٠١٩/٣/١٥ إلى ٢٠١٩/٤/١٥.

واستخدم الباحثان المعالجات الإحصائية التالية: إستخراج قيم معامل ارتباط بيرسون لإختبار صدق القائمة وإستخراج قيم معامل ألفا Alpha لكرونباخ Cronbach لإختبار ثبات القائمة، كما استخدم الباحثان - التكرارات والنسب المئوية وإستخراج قيمة (كا^٢) وقيمة اختبار (ت) لإحتساب دلالة الفروق.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

سوف يقوم الباحثان بعرض وتفسير ومناقشة ما تم التوصل إليه من نتائج وفقاً لأستجابات أفراد عينة البحث على كل من المفردات التي تتضمنها محاور قائمة دوافع ممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ لدى كبار السن.

جدول (٥)

التكرارات وقيمة (كا^٢) لمفردات المحور الأول (الدوافع المرتبطة بالجانب

البدني) (ن=٢٦٢)

م	المفردات	التكرارات			المجموع	%	قيمة (كا) ^٢
		موافق	موافق التي حد ما	غير موافق			
١	تعويض ظاهرة نقص الحركة الناتجة عن التقدم في السن	٢٢٦	٣٢	٤	٧٤٦	٩٤.٩	٣٣٤.٩
٢	الحفاظ على الوزن المناسب للجسم	١٦٥	٩٠	٧	٦٨٢	٨٦.٨	١٤٣.١
٣	التخلص من الوزن الزائد للجسم والوقاية من البدانة	٢٠٩	٥٣	٠	٧٣٣	٩٣.٣	٢٧٠.٤
٤	تجديد نشاط الجسم وحيويته	١٩٢	٦٨	٢	٧١٤	٩٠.٨	٢١٣.٢
٥	الحفاظ على مستوى مناسب من الصحة	٢٠٢	٥٨	٢	٧٢٤	٩٢.١	٢٤٣.٩
٦	تأمين كفاءة أداء الأجهزة الحيوية للجسم (الجهاز الدوري، الجهاز التنفسي، الجهاز العصبي، الجهاز العضلي)	٢٠٤	٥٤	٤	٧٢٤	٩٢.١	٢٤٨.٢
٧	الحرص على عدم تدهور مستوى اللياقة البدنية	٢٠٣	٥٩	٠	٧٢٧	٩٢.٥	٢٤٩.٨
٨	العناية بالمظهر الجيد للجسم	٢٠٨	٥٢	٢	٧٣٠	٩٢.٩	٢٦٤.٥
٩	مقاومة إندثار مستوى القوة العضلية للجسم	١٧٧	٧١	١٤	٦٨٧	٨٧.٤	١٥٦.٨
١٠	تحسين درجة مرونة الجسم	١٧٦	٨٤	٢	٦٩٨	٨٨.٨	١٧٣.٦
١١	التغلب على آلام المفاصل (الركبتين أو الظهر)	٢٠٤	٥٦	٢	٧٢٦	٩٢.٤	٢٥٠.٦
١٢	الوقاية من زيادة نسب دهون الدم بالجسم	٢٠٨	٥٢	٢	٧٣٠	٩٢.٩	٢٦٤.٥
١٣	تأخير ظهور أعراض الإنهيار البدني	١٨٤	٧٦	٢	٧٠٦	٨٩.٨	١٩١.٩
١٤	تلبية الحد الأدنى لحاجة الجسم للحركة والنشاط البدني	١٧٨	٨٢	٢	٧٠٠	٨٩.١	١٧٧.٩

تابع جدول (٥)
التكرارات وقيمة (كا^٢) لمفردات المحور الأول (الدوافع المرتبطة بالجانب البدني) (ن = ٢٦٢)

م	المفردات	التكرارات			المجموع	%	قيمة (كا) ^٢
		موافق	موافق التي حد ما	غير موافق			
١٥	الحفاظ على توازن الجسم وتجنب عدم السقوط على الأرض	١٨٩	٦٧	٦	٧٠٧	٨٩.٩	١٩٨.٩
١٦	الحد من مخاطر إنتكاس الأمراض	١٧٣	٧٧	٢	٦٧٥	٨٥.٩	١٦٨.٧
١٧	تتمية القدرات الحركية	٢٠١	٥٧	٤	٧٢١	٩١.٧	٢٣٨.١
	الحد من مخاطر الإصابة بالأمراض التالية :						
١٨	هشاشة العظام	٢٠٤	٥٠	٨	٧٢٠	٩١.٦	٢٤٤.٠
١٩	القلب والأوعية الدموية	١٦٨	٩٠	٤	٦٨٨	٨٧.٥	١٥٤.٢

٣٤٥.١	٩٥.٤	٧٥.٠	٢	٣٢	٢٢٨	السرطان	٢٠
١١٥.١	٨٤.٢	٦٦٢	٩	١٠.٦	١٤٧	الإكتئاب النفسي	٢١
٢٣٨.١	٩١.٧	٧٢١	٤	٥٧	٢٠١	الزهايمر (الخرف العقلي)	٢٢

قيمة (كا^٢) عند مستوي (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٥) أن استجابات أفراد عينة البحث على مفردات المحور الأول قد تراوحت ما بين (٨٤.٢% - ٩٥.٤%)، كما أن قيمة (كا^٢) جاءت دالة إحصائياً لصالح الإستجابة ب (موافق) على جميع المفردات. ويرى الباحثان أن ذلك قد يرجع إلى:

- كبار السن لديهم مفهوم واضح عن أهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ، كما أنهم يدركون قيمة ممارسة النشاط البدني بانتظام في تعويض نقص الحركة المترتبة عن تقدم السن، مما يؤدي إلى البعد عن البدانة ومتاعبها، ومن ثم الحد أو الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بنقص الحركة والبدانة كأمراض القلب والأوعية الدموية وهشاشة العظام، وإنعكاسات ذلك على الصحة العامة للجسم وتجديد نشاط الجسم وحيويته، مما يؤدي إلى تحسين قدرتهم على إداء واجبات حياتهم اليومية.
- الإدراك المعرفي والوعي بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ لتأخير المعاناة من أعراض ومتاعب الشيخوخة لدى كبار السن. وذلك يتفق مع رأي كل محمد الحماحمي (١١ : ٤٠)، محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (١٢ : ٣٧) كمال عبد الحميد (٧ : ٣٣-٣٥)، فريدة حرزاوي (٥ : ١٦٢-١٦٥) محمد عجرمة وصدقي سلام (١٦ : ٦٤) الذي يؤكد على أن من أهم الدوافع البدنية لممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني هي: تحسين الصحة العامة والمظهر العام للجسم، الحد من مخاطر الإصابة بالأمراض، تأخير ظهور أعراض الشيخوخة.

وتتفق تلك النتائج مع ما توصلت إليه أهم نتائج دراسات كل من :

Berlin et al (٢٠١٨)، Cologuri and Elliot (٢٠١٧)، Laura، Attaway (٢٠١٥)، Mohammadi (٢٠١٥)، Lietchy et al (٢٠١٤)، De Pero et al (٢٠٠٩) والتي أكدت على أن تحسين الصحة

والمحافظة عليها والوقاية من الأمراض تُعد من أهم الدوافع لممارسة النشاط البدنى أو الرياضة.

جدول (٦)
التكرارات وقيمة (كا^٢) لمفردات المحور الثاني (الدوافع المرتبطة بالجانب التربوى) (ن=٢٦٢)

م	المفردات	التكرارات			المجموع	%	قيمة (كا ^٢)
		موافق	موافق الي حد ما	غير موافق			
١	الإستمتاع بوقت الفراغ	٢٠٨	٥٢	٢	٧٣٠	٩٢.٩	٢٦٤.٥
٢	تعزيز الثقة بالنفس	١٩٢	٧٠	٠	٧١٦	٩١.١	٢١٦.٣
٣	الإحساس بقيمة إنجاز الأعمال والمهام الحياتية	١٧٠	٧٨	١٤	٦٨٠	٨٦.٥	١٤٠.٩
٤	تأكيد الذات	١٧٣	٨٧	٢	٦٩٥	٨٨.٤	١٦٧.٥
٥	الحفاظ على قوة الإرادة	١٩١	٧١	٠	٧١٥	٩١.٠	٢١٣.٥
٦	زيادة قدرة التحدى فى مواجهة المشكلات الحياتية	١٣٣	١١٣	١٦	٦٤١	٨١.٦	٨٩.٧
٧	زيادة القدرة على التفاعل الإيجابى مع متطلبات ظروف الحياة العصرية	١٦٥	٩٥	٢	٦٨٧	٨٧.٤	١٥٣.٢

تابع جدول (٦)
التكرارات وقيمة (كا^٢) لمفردات المحور الثاني (الدوافع المرتبطة بالجانب التربوى) (ن=٢٦٢)

م	المفردات	التكرارات			المجموع	%	قيمة (كا ^٢)
		موافق	موافق الي حد ما	غير موافق			
٨	التزود ببعض الخبرات الناجحة للاستفادة منها فى تيسير الحياة اليومية	١٢٩	١١٦	١٧	٦٣٦	٨٠.٩	٨٦.٠
٩	إيقاظ الإحساس بحب الطبيعة وحياة الخلاء	١٨٤	٦٥	١٣	٦٩٥	٨٨.٤	١٧٦.٠
١٠	تأكيد حق الإنسان فى الإستمتاع بالحياة	١٣٣	١١١	١٨	٦٣٩	٨١.٣	٨٥.٤
١١	زيادة القدرة على التغلب على روتين الحياة اليومية	١٧٦	٨٠	٦	٦٩٤	٨٨.٣	١٦٦.٤

١٧٤.٣	٨٨.٨	٦٩٨	٤	٨٠	١٧٨	١٢	تحسين نوعية الحياة
١٥٠.٣	٨٧.٠	٦٨٤	٠	١٠٢	١٦٠	١٣	تتمية الاتجاهات نحو البحث عن ظروف حياة أفضل
١٧٥.٧	٨٨.٩	٦٩٩	٢	٨٣	١٧٧	١٤	تتمية القدرة على الإقبال على الحياة بسعادة
١١١.٩	٨٤.٤	٦٦٣	٢٢	٧٩	١٦١	١٥	التزود بالعديد من القيم المرتبطة بممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ
١٩٩.١	٩٠.١	٧٠٨	٤	٧٠	١٨٨	١٦	تعلم العديد من المهارات الحركية التي تتميز بإمكانية ممارستها مدى الحياة
١٩٠.٧	٨٩.٦	٧٠٤	٦	٧٠	١٨٦	١٧	إتخاذ النشاط البدني هواية يتم ممارستها في أوقات الفراغ
٢١٠.٨	٩٠.٨	٧١٤	٠	٧٢	١٩٠	١٨	جلب التفاؤل وزيادة الأمل في الحياة

قيمة (كا^٢) عند مستوى (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٦) أن استجابات أفراد عينة البحث على مفردات المحور الثاني قد تراوحت ما بين (٨٠.٩% - ٩٢.٩%)، كما جاءت قيمة (كا^٢) دالة إحصائياً لصالح الإستجابة بـ (موافق) على جميع المفردات. ويرى الباحثان أن ذلك قد يرجع إلى:

- الإدراك المعرفي والوعي بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني لإستثمار وقت الفراغ الذي يزداد كما في المرحلة العمرية التي يمر بها كبار السن، مما يؤدي إلى إتخاذهم لأوجه النشاط البدني هواية يتم ممارستها في وقت الفراغ للإستمتاع بذلك الوقت، مما يؤدي إلى الإستمتاع بالحياة والتفاؤل وزيادة الأمل في الحياة.

- إدراك كبار السن بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني وقت الفراغ لإشباع الحاجة إلى تأكيد الذات والحفاظ على قوة الإرادة وزيادة القدرة على الإقبال على الحياة وتحسين نوعيتها.
- وذلك يتفق مع رأى كلٍّ من "محمد الحماحمي (١١ : ٣٤)، تهانى عبد السلام (١ : ١٠٦-١١٤)، محمد صبحى حسانين وكمال عبد الحميد (١٥ : ٤٥)، الذى يؤكد على أن من أهم الدوافع لممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني هي: الاستمتاع بالنشاط في وقت الفراغ وإكتساب بعض القيم والخبرات الحياتية وتعزيز الإحساس بتأكيد الذات والثقة بالقدرات الذاتية.
- وتتفق تلك النتائج مع ما توصلت إليه دراسة Laura Attaway (٢٠١٥) التى أكدت على أن دافع الاستمتاع بالوقت يعد من أهم دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني.

جدول (٧)
التكرارات وقيمة (كا^٢) لمفردات المحور الثالث (الدوافع المرتبطة بالجانب
النفسي) (ن=٢٦٢)

م	المفردات	التكرارات			المجموع	%	قيمة (كا ^٢)
		موافق الي حد ما	غير موافق	موافق			
١	الشعور بالسعادة والمرح	٢٢٠	٤	٣٨	٧٤٠	٩٤.١	٣٠٩.٠
٢	التعبير عن الذات	١٦٦	٤	٩٢	٦٨٦	٨٧.٣	١٥٠.٧
٣	تفريغ الإنفعالات المكبوتة	١٨٣	٦	٧٣	٧٠١	٨٩.٢	١٨٣.٠
٤	الحد من الإضطرابات النفسية	١٤٨	١٢	١٠٢	٦٦٠	٨٤.٠	١٠٩.٦
٥	التغلب على مشاعر الوحدة النفسية والإغتراب	١٧٧	٢٨	٥٧	٦٧٣	٨٥.٦	١٤٣.٠
٦	طرد الوسواس أو الأوهام التي تُشير إلى عدم القدرة على الحركة	١١٠	٤٠	١١٢	٥٩٤	٧٥.٦	٣٨.٥
٧	التباعد عن الإصابات بالإنطواء النفسي والمشاكل الناتجة عنه	١٦٤	٣١	٦٧	٦٥٧	٨٣.٦	١٠٨.٤
٨	التغلب على الإحساس بالخوف من الفشل في مواجهة مصاعب الحياة	١٤١	٣١	٩٠	٦٣٤	٨٠.٧	٦٩.٤
٩	التباعد عن الإحساس بمشاعر الإحباط	١٩٠	٦	٦٦	٧٠٨	٩٠.١	٢٠١.٧
١٠	التغلب على مشاعر التعاسة والحزن	١٤٤	١٠	١٠٨	٦٥٨	٨٣.٧	١١٠.٢
١١	تخفيف حدة القلق	١٥٤	١٠	٩٨	٦٦٨	٨٥.٠	١٢٠.٧
١٢	التغلب علي الخوف من المستقبل أو القادم من أحداث	١٣٥	٣٣	٩٤	٦٢٦	٧٩.٦	٦٠.٤
١٣	تحسين الحالة المزاجية	١٩٦	٨	٥٨	٧١٢	٩٠.٦	٢١٧.٢
١٤	زيادة القدرة على التكيف والتوافق النفسي	١٥٦	٩	٩٧	٦٧١	٨٥.٤	١٢٥.٤
١٥	التمتع بالهدوء والثبات الإنفعالي	٢٠٢	٤	٥٦	٧٢٢	٩١.٩	٢٤١.٤
١٦	الشعور بالرضا عن الحياة	١٨٥	٤	٧٣	٧٠٥	٨٩.٧	١٩١.٢
١٧	الإحساس بالأمان والإستقرار النفسي	٢٠١	٢	٥٩	٧٢٣	٩٢.٠	٢٤٠.٦
١٨	تحقيق الإسترخاء النفسي	١٩٢	٢	٦٨	٧١٤	٩٠.٨	٢١٣.٢

قيمة (كا^٢) عند مستوي (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٧) أن استجابات أفراد عينة البحث على مفردات المحور الثالث قد تراوحت ما بين (٧٥.٦% - ٩٤.١%)، وأن قيمة (كا^٢) جاءت جميعها دالة إحصائياً لصالح الإستجابة بـ (موافق) على جميع المفردات.

ويرى الباحثان أن ذلك قد يُرجع إلى إدراك كبار السن لقيمة التأثير الإيجابي لممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ على الحد من الإضرابات النفسية والوقاية من العديد من الأمراض والتغلب على الإحساس بالوحدة النفسية والإغتراب والبُعد عن الإحساس بمشاعر الإحباط، مما يؤدي إلى تحقيق الإستقرار والتوافق النفسي وتحسين الحالة المزاجية لهم، ومن ثم يتولد لديهم الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة.

وذلك يتفق مع رأى كل من: محمد الحماحمي (١١ : ٣٥، ٣٤)، تهانى عبد السلام (١ : ١٩٨، ١٣٠)، فريدة حرزاوى (٥ : ١٦٦، ١٦٧) كمال عبد الحميد (٧ : ٣٦، ١٤١) محمد عجرمة وصدقى سلام (١٦ : ٦٥) الذى يؤكد على أن من أهم الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي لممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني هى الشعور بالسعادة والرضا والبُعد عن مشاعر الإحباط والملل والإكتئاب.

وتتفق تلك النتائج مع دراسات كل من: Berlin et al (2018)، Junhyoung Kim et al (٢٠١٦)، Katrin (٢٠١٦)، محمديان وآخرون (٢٠١٦) Mohammadian et.al (٢٠١٥) التى تؤكد على أهمية دوافع ممارسة النشاط البدني للدعم النفسي لكبار السن للتخلص من أعراض الوحدة النفسية والإحساس بالتقاءل والرضا عن الحياة.

جدول (٨)
التكرارات وقيمة (كا) لمفردات المحور الرابع (الدوافع المرتبطة بالجانب
العقلي) (ن=٢٦٢)

م	المفردات	التكرارات			المجموع	%	قيمة (كا) ^٢
		موافق الي حد ما	موافق غير موافق	موافق			
١	تحسين القدرة على الإنتباه	١٩٩	٤	٥٩	٧١٩	٩١.٥	٢٣١.٦
٢	زيادة القدرة على التركيز العقلي	١٦٩	٤	٨٩	٦٨٩	٨٧.٧	١٥٦.٠
٣	تحسين القدرة على الإدراك العقلي لقيمة الأشياء والموضوعات	١٦٠	٣٤	٦٨	٦٥٠	٨٢.٧	٩٧.٤
٤	زيادة القدرة على التفكير بوعي وهدوء	١٧٦	٦	٨٠	٦٩٤	٨٨.٣	١٦٦.٤
٥	التقليل من مخاطر إضطرابات نقص الوعي	١٧٥	٢٤	٦٣	٦٧٥	٨٥.٩	١٤٠.٨
٦	تحقيق الصفاء الذهني	١٨٣	٠	٧٩	٧٠٧	٨٩.٩	١٩٣.٠
٧	الحد من الإصابات بالإضطرابات العقلية	١٩٦	٦	٦٠	٧١٤	٩٠.٨	٢١٩.٦
٨	تنمية المعرفة بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ لحياة الإنسان المعاصر	١٥٩	٦	٩٧	٦٧٧	٨٦.١	١٣٥.٧
٩	تنمية المهارات المرتبطة بإتخاذ القرارات وحل العديد من مشكلات الحياة اليومية	١٧٣	١٥	٧٤	٦٨٢	٨٦.٨	١٤٦.٠
١٠	التعرف على حاجة الجسم للحركة	١٦١	٤	٩٧	٦٨١	٨٦.٦	١٤٢.٨
١١	الحكم على القدرات الحركية للجسم	١٧٠	٢	٩٠	٦٩٢	٨٨.٠	١٦١.٨
١٢	إستكشاف التأثير الإيجابي لممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ على الصحة العامة للجسم	١٧٦	١٨	٦٨	٦٨٢	٨٦.٨	١٤٩.٤
١٣	التغلب على الأرق	١٦١	٢١	٨٠	٦٦٤	٨٤.٥	١١٣.٢
١٤	تحسين حالة أو إضطرابات النوم	١٨٢	٤	٧٦	٧٠٢	٨٩.٣	١٨٣.٧

قيمة (كا)^٢ عند مستوي (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٨) أن استجابات أفراد عينة البحث على مفردات المحور الرابع قد تراوحت ما بين (٨٢.٧% - ٩١.٥%)، وأن قيمة (كا^٢) جاءت دالة إحصائياً لصالح الإستجابة ب(موافق) على جميع المفردات. ويرى الباحثان أن ذلك قد ويرجع إلى:

- الإدراك المعرفى والوعى بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني لتحسين القدرات العقلية والحد من مخاطر وإضطرابات نقص الوعى والأرق، وتحسين القدرة على إتخاذ القرارات وحل العديد من المشكلات المرتبطة بالحياة اليومية.
- تفهم كبار السن لأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني فى وقت الفراغ لحياة الإنسان المعاصر- بوجه عام- ولحياة كبار السن- بوجه خاص- لمقاومة الإنحدار الذى يطرأ على العمليات العقلية فى المرحلة العمرية التى يمرون بها.

وذلك يتفق مع رأى كل من: تهانى عبد السلام (١١٣:١) فريدة حرزاوى (٦٨:٥) كمال عبدالحميد (٧:٣٤)، محمد عجرمة وصدقى سلام (١٦:٥): ٦٤، ٦٣ الذى يؤكد على أن لممارسة أوجه النشاط البدني تأثير إيجابى على الجانب العقلى للإنسان، كما تتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة تهانى عبد السلام (٢).

جدول (٩)

التكرارات وقيمة (كا^٢) لمفردات المحور الخامس (الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعى) (ن=٢٦٢)

م	المفردات	التكرارات			المجموع	%	قيمة (كا ^٢)
		موافق	موافق الي حد ما	غير موافق			
١	إشباع الحاجة إلى الانتماء لجماعة من الأعضاء المحبين لممارسة للنشاط البدني فى وقت الفراغ	١٥٠	٦٦	٤٦	٦٢٨	٧٩.٩	٦٩.٨

تابع جدول (٩)
التكرارات وقيمة (كا) لمفردات المحور الخامس (الدوافع المرتبطة بالجانب
الاجتماعي) (ن=٢٦٢)

م	المفردات	التكرارات			المجموع	%	قيمة (كا)
		موافق الي حد ما	موافق غير	موافق			
٢	تكوين صداقات وعلاقات إنسانية مع ذوى الميول المشتركة لممارسي النشاط البدني في وقت الفراغ	١٣٢	١٠٤	٢٦	٦٣٠	٨٠.٢	٦٩.١
٣	الإستمتاع بالتواصل مع الآخرين	١٧٠	٧٢	٢٠	٦٧٤	٨٥.٨	١٣٢.٩
٤	الإستمتاع بالمشاركة في نشاط بدني جماعي	١١٢	١٠١	٤٩	٥٨٧	٧٤.٧	٢٥.٩
٥	الإحساس بالتقدير الاجتماعي	١٢٢	١٠٤	٣٦	٦١٠	٧٧.٦	٤٧.١
٦	الحد والتغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية	١٣٩	١٠١	٢٢	٦٤١	٨١.٦	٨١.٦
٧	المشاركة الجماعية في تنظيم ممارسة النشاط البدني	١٣٨	٧٣	٥١	٦١١	٧٧.٧	٤٦.٩
٨	إشباع الحاجة إلى المشاركة في نمط جديد للحياة الاجتماعية	١٤٧	٩١	٢٤	٦٤٧	٨٢.٣	٨٦.٩
٩	الإندماج في جماعة من الأعضاء ممن يتميزون بالنشاط والحيوية	١٦٦	٧٦	٢٠	٦٧٠	٨٥.٢	١٢٤.٣
١٠	تبادل الآراء والخبرات بين الممارسين لأوجه النشاط البدني في وقت الفراغ	١٢٧	٨٠	٥٥	٥٩٦	٧٥.٨	٣٠.٦
١١	التفاعل المتبادل بين الأفراد في أثناء ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ	١٣٦	٧٨	٤٨	٦١٢	٧٧.٩	٤٥.٨

قيمة (كا) عند مستوى (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٩) أن استجابات أفراد عينة البحث على مفردات المحور الخامس قد تراوحت ما بين (٧٤.٧% - ٨٥.٨%)، وأن قيمة (كا^٢) جاءت دالة إحصائياً لصالح الإستجابة ب(موافق) على جميع المفردات. ويرى الباحثان أن ذلك قد يرجع إلى إدراك كبار السن لأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ للحد والتغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية وتدعيم الشعور بالتقدير الاجتماعي والرغبة في المشاركة في نمط جديد للحياة الاجتماعية والإلتقاء مع ذوى الميول المشتركة لممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ، مما يحقق لهم التواصل الإجتماعي ويشبع لهم الحاجة إلى الإنتماء.

وذلك يتفق مع رأى كل من: كمال عبد الحميد (٧: ٣٤)، محمد الحماحمي (١١: ٣٥، ٣٦)، تهاني عبد السلام (١: ١١٥، ١١٦)، الذي يؤكد على أن لممارسة أوجه النشاط البدني تأثير إيجابي على الجانب الإجتماعي للإنسان. وتتفق تلك النتائج مع دراسات كل من Cologuiri and Elliot (٢٠١٧)، Katrin (٢٠١٦)، Junhyoung Kim et al (٢٠١٦)، Mohammadian et al (٢٠١٥)، Laura Attaway (٢٠١٥) التي أكدت على أهمية دوافع العوامل الاجتماعية والتقدير والدعم الاجتماعي لكبار السن.

جدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية في الإستجابات على محاور القائمة بين كبار السن في مصر والكويت

قيمة (ت)	دولة الكويت (ن=٩١)		جمهورية مصر (ن=١٧١)		محاور القائمة
	ع	م	ع	م	
٠.٣٤١	٩.٧٠٨	٦٠.٣١٨	٨.٤٨٢	٥٩.٩٢٤	الدوافع المرتبطة بالجانب البدني
٢.٣٦٦	٨.٠٣٨	٤٨.٩٦٧	٨.٣٠٨	٤٦.٤٤٤	الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي

تابع جدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية في الإستجابات على محاور القائمة بين كبار السن في مصر والكويت

قيمة (ت)	دولة الكويت (ن=٩١)		جمهورية مصر (ن=١٧١)		محاور القائمة
	ع	م	ع	م	
١.١٠٦	٨.٨٥٨	٤٥.٩٧٨	٨.١٢٢	٤٧.١٨١	الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي
٠.٤٤٠	٦.٩٤٦	٣٦.٥٠٥	٦.٢٦٤	٣٦.٨٧٧	الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي
١.٥٧١	٧.١٧٢	٢٧.٣٤٠	٧.٤٨٣	٢٥.٨٣٦	الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي

قيمة (ت) عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة (ت) جاءت دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) بين استجابات أفراد عينة البحث في كل من مصر والكويت على مفردات المحور الثاني (الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي) ولصالح عينة دولة الكويت، بينما جاءت قيمة (ت) غير دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) في المحاور الأخرى التي تتضمنها القائمة.

ويرى الباحثان أن ذلك قد يرجع إلى وعى كبار السن في كل من مصر والكويت بأهمية ممارسة النشاط البدني للحد والوقاية من العديد المشكلات التي يعانون منها في تلك المرحلة العمرية والمرتبطة بكل من الجانب البدني والجانب النفسي والجانب العقلي والجانب الاجتماعي لكل منهم، مما يؤدي إلى تشكيل دوافعهم وفقا لإحتياجاتهم البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية. بينما الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي ترتبط بالعديد بالعوامل البيئية والتي قد تكون في صالح دولة الكويت والتي قد تتمثل في: توافر الإمكانيات والتجهيزات والتسهيلات التي تزيد من فرص ممارسة النشاط البدني أو الرياضة للجميع في الخلاء، مما يؤدي إلى أستثمار وقت الفراغ في ممارسة كبار السن للنشاط

البدنى فى الطبيعة للإستمتاع بالمناظر الطبيعية وتمتية الإحساس بحب الطبيعة.

الإستنتاجات:

فى ضوء تحقيق الهدف من البحث والنتائج التى تم التوصل إليها من خلال إستجابات العينة المختارة لتطبيق أداة جمع البيانات عليها، فقد تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- يُوجد لدى كبار السن الذين يمثلون عينة البحث فى كل من مصر والكويت دوافع لممارسة النشاط البدنى فى وقت الفراغ ترتبط بكل من جوانب نموهم البدنى والتربوي والنفسي والعقلي والاجتماعي.
- تُوجد فروق دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) بين استجابات أفراد عينة البحث فى كل من مصر والكويت على مفردات المحورالثاني (الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي) ولصالح عينة دولة الكويت، بينما لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) فى المحاور الأخرى المرتبطة بكل من الجانب البدنى والجانب النفسي والجانب العقلى والجانب الاجتماعي.

التوصيات:

- فى ضوء نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحثان بما يلي:
- قيام المسؤولين عن الهيئات أوالمؤسسات المعنية برعاية كبار السن فى كل من مصر والكويت بتصميم مشروعات وبرامج للرياضة للجميع بهدف زيادة فرص ممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني وفقاً لدوافع الممارسة لديهم.

- ضرورة إهتمام المسؤولين عن الهيئات أو المؤسسات المعنية برعاية كبار السن فى كل من مصر والكويت ببناء إستراتيجيات إعلامية للتوعية بأهمية ممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني بانتظام والتعريف بالمرود البدنى والتربوى والنفسى والعقلى والإجتماعى العائد على الصحة العامة للجسم وتحسين نوعية الحياة.
- إجراء المزيد من البحوث العلمية التى تهتم بدراسة العلاقة بين دوافع ممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني فى وقت الفراغ وبعض المتغيرات المرتبطة بكل من: الفئات العمرية لكبار السن، نوع الجنس، حالة الصحة العامة للجسم.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- تهانى عبد السلام: الترويح والتربية الترويحية. القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠١.
- ٢- تهانى عبد السلام: وقت الفراغ والترويح ومستقبل أفضل للمرأة المسنة. إنتاج علمى، المؤتمر العلمى الدولى الثالث "رياضة المرأة وعلوم المستقبل بين التأثير والتأثر"، الجزء الأول، جامعة الإسكندرية كلية التربية الرياضية للبنات، ١٩٩٩.
- ٣- عفاف درويش، محمد بريقع: الحركة وكبار السن. الإسكندرية، منشأة المعارف، ٢٠٠٠.
- ٤- على الطاهر: دوافع ممارسة النشاط الرياضى لدى طلبة الجامعة الأردنية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، العدد ٢١، مجلد ١، ٢٠٠٧.

- ٥- فريدة حرزاوي: نحو حياة أفضل لكبار السن. القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين، ٢٠٠٤.
- ٦- كمال درويش، أمين الخولي: الترويح وأوقات الفراغ. الطبعة الثانية، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١.
- ٧- كمال عبد الحميد: اللياقة البدنية الحياتية لكبار السن. القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠١٣.
- ٨- مجدى عبد الله: مقدمة في سيكولوجية الشيخوخة وطب نفس المسنين. الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، ٢٠١٣.
- ٩- محمد الحماحمي: بناء قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدنى في وقت الفراغ.المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة التي تصدرها كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان، العدد (٨٥)، المجلد الثالث، يناير ٢٠١٩.
- ١٠- محمد الحماحمي: الترويح المائى الفلسفة والتسويق. القاهرة، مركزالكتاب للنشر، ٢٠٠٤.
- ١١- محمد الحماحمي: الرياضة للجميع: الفلسفة والتطبيق. القاهرة، مركزالكتاب للنشر، ١٩٩٧.
- ١٢- محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق. الطبعة السادسة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٩.
- ١٣- محمد حسن علاوى: علم لنفس الرياضة والممارسة البدنية. القاهرة، مركز الكتاب الحديث، ٢٠١٨.
- ١٤- محمد فهمى: رعاية المسنين دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٧.

- ١٥- محمد صبحى حسانين، كمال عبد الحميد إسماعيل: رياضة الوقت الحر لكبار السن. القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠٩.
- ١٦- محمد عجرمة، صدقى سلام: الأنشطة الرياضية للمسنين وقاية وعلاج لأمراض القلب والأوعية الدموية. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٥.
- ١٧- مصطفى عشوى: مدخل إلى علم النفس. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ١٩٩٠.
- ١٨- محمود هاشم: المشكلات التي تواجه البرامج الترويحية بدور المسنين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، ٢٠٠٦.
- ١٩- يوسف قطامى: علم النفس التربوى والتفكير. القاهرة، دار الحنين للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 20- Attaway, Laura: **Exercise Motivations of Older Adults**. Central Washington University Scholar Works@CWU, 2015.
<http://digitalcommons.cwu.edu/etd>.
- 21- Berlin, K., Kruger, T., Klenosky, B.: A mixed-methods investigation of successful aging among older women engaged in sports-based versus exercise-based Leisure Time Physical

- Activities. Journal of Women and Aging. Vol.30, No(1).2018.
- 22- Calogiuri,G.,Elliott,L.:** Why do people exercise in natural environments? Norwegian adults' motives for nature,gym, and sports-based exercise. International journal of Environmental Research and Public Health, vol (14), No.4, 2017.
- 23- Depero,R et al :** Motivation for sport participation in older Italian athletes: the role of age, gender and competition level. Sport Sciences and Health, vol 5, 2009.
- 24- Junhyoung, K.,et al :** The effects of Leisure Time Physical Activity for optimism, life satisfaction, psychological well-being and positive effect among older adults with loneliness. Annals of Leisure Research. Vol.20.No.1,2016.
- 25- Katrin,D:** Physical exercise and Psychological well being. journal of Sports Medicine, Vol. (32), No. (1), 2016.

- 26- Larson, Gerald** : A Study of functional physical fitness, physical activity, and health- related quality- of- life among physically independent men and women aged(60- 75) years. PhD, university of Kansas,2001.
- 27- Liechty T,et.al:** Canadian men's perceptions of Leisure Time Physical Activity and the ageing body. Qualitative Research In Sport, Exercise and Health, 2014.
- 28- Mohammadian, M., et al** : The study of factors effecting elderly women partipation in recreational activities. I j B pas ,Vol. 4, No.(7) , 2015
- 29- Panton,Lynn.,et al:** Exercise for older adults. Health care provider edition, 2004.
<http://www.academia.edu/etd>