

دوافع ممارسة كبار السن من مرتادي الحدائق والمتنزهات للنشاط البدني في وقت الفراغ وفقاً لبعض المتغيرات

* أ.م.د/ أحمد محمد هاشم

أستاذ مساعد بقسم الإدارة الرياضة والترويم بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف

المقدمة:

يُعد للدافع، بصفة عامة، أهميته في تحريك الفرد وتوجيهه نحو أهداف محددة، فأى دافع يُستثار لدى الفرد يُؤدي إلى توتره، ويدفعه هذا التوتر إلى البحث عن أهداف معينة، إذا وصل إليها أشبع حاجته أو دافعه. فينخفض توتره ويستعيد الفرد إترانه.

ويُشير مصطلح الدافعية إلى مجموعة من الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن الذي اختل. فالدافع بهذا المفهوم 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 لتحقيق الشروط البيولوجية أو السيكولوجية اللازمة المؤدية لحفظ بقاء الفرد. أما الهدف (Goal) فهو ما يرغب الفرد في الحصول عليه، ويؤدي في الوقت نفسه إلى إشباع الدافع. (١١: ١٩٥).

حيث يُعتبر الدافع هو الجانب السيكولوجي للحاجة، لذا فالدافع لا يمكن ملاحظته مباشرة، وإنما يستدل عليه من الآثار السلوكية التي يؤدي إليها. وبهذا يمكن القول بأن الدافع عبارة عن مفهوم أو تكوين فرضي يرتبط به مفهوم آخر وهو الاتزان الذي يشير إلى نزعة الجسد العامة للحفاظ على بيئة داخلية ثابتة نسبياً، وبهذا ينظر العلماء الذين يتبنون وجهة النظر هذه، إلى السلوك الإنساني على أنه حلقة مستمرة من التوتر وخفض التوتر. (٢٣ : ١٦).

ويُشير يوسف قطامي، عبد الرحمن عدس (٢٠٠٢) إلى أن أهمية دوافع المشاركة لدى الفرد في أى نشاط، تتضح في تعبير الفرد عن رغبته في القيام بالأعمال المختلفة، ومدى قدرته على التفكير بوعي وبطريقة موضوعية ومنظمة وباستقلالية، كما يعكس قدرة الفرد في التغلب على ما يواجهه من عقبات، وبلوغه مستوى عالٍ في مجالات الحياة المختلفة، بالإضافة إلى ازدياد تقدير الفرد لذاته ومناقسته للآخرين والتفوق عليهم. (١١ : ١٩٨)

ويرى كلا من محمد علاوي (٢٠٠٢)، عبد الباسط عبد الحافظ (٢٠٠٩) أن دوافع ممارسة النشاط البدني وتعدد مظاهرها قد ترجع إلى الاختلافات في نوعية النشاط البدني الذي يُمارسه الفرد وأيضاً إلى الاختلافات في آلية تحقيق الأهداف المراد تحقيقها من خلال ممارسة النشاط البدني حيث أن دوافع الفرد الرياضي يمكن التعرف عليها نتيجة لتفاعل العوامل الشخصية والبيئية التي تتعرض أحياناً إلى التغيير والتبديل حينما يستمر الفرد في ممارسة هذا النشاط فترة زمنية طويلة. (٨ : ٤٠، ٤١) (٣ : ٢٦)

ويؤكد محمد علاوي (٢٠٠٢) على أن سلوك الأفراد نحو أى نشاط سواء كان رياضياً أو ثقافياً أو اجتماعياً أو غير ذلك يصدر عن مجموعة من الدوافع الداخلية التي تتغير وتتطور مع مراحل نمو الإنسان، وأن هذه الدوافع لها دور فعال في عملية التعلم، إذ يُعد الدافع شرطاً لبدء التعلم والاستمرارية. (٨ : ٣٨)

وتُشير نتائج دراسة Bethany إلى أنه من خلال ممارسة الهوايات hobbies وممارسة أوجه النشاط البدني يمكن تحسين العديد من وظائف الجسم وتحسين كل من الحالة العامة للمزاج والتفاعل الاجتماعي والأداء المعرفي (١٣).

ويرى عبد الفتاح عثمان أن مرحلة كبار السن من المنظور النفسي كما حددها كابو Cubo بأنها حالة من قصور الإمكانات الذاتية لتحقيق التوافق النفسي وعجز نسبي في قدرات الشخص على مواجهة ضغوط الحياة أو الوفاء بمتطلبات التكيف مع الآخرين. (٤ : ١٦٥)

كما يؤكد أحمد ذكي إلى أن الاتجاه دافع من دوافع السلوك لأن الاتجاه يحفز صاحبه على العمل بطريقة معينة في موقف معين حيث الفرق بين الإنسان الذي يعلم والإنسان الذي يعمل ما لم يعلم هو فرق في الاتجاه، فالمعرفة في حد ذاتها ليست حافزاً للعمل ولذلك تعتبر الاتجاهات من الدوافع المكتسبة الخاصة. (١ : ٩٤)

ويُشير كمال عبد الحميد (٢٠١٣) إلى أهم دوافع كبار السن لممارسة النشاط البدني هي: الاستمتاع بممارسة النشاط في وقت الفراغ، الحد من مخاطر الإصابة بالأمراض، تحسين الصحة العامة للجسم، تحسين المظهر العام للجسم، التخلص من التوتر، التقليل من مخاطر الفشل، المحافظة على التواصل مع الآخرين، الاستمتاع بالحياة. (٥ : ١٤١)

ويُوضح كل من محمد الحماحي وعايدة عبد العزيز (٢٠١٩) أن استثمار وقت الفراغ والترويج يرتبطان بالدافعية، إذ يقترن كل منها بالاتجاهات والميول والحاجات، كما أن استثمار ذلك الوقت يتصل بالهوايات المرتبطة بأوجه نشاط الترويج المتعددة المجالات. (٧ : ١٩)

ويؤكد كل من محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد (٢٠٠٩) على أن مفهوم رياضة وقت الفراغ لكبار السن يرتبط بمتغيرات عديدة بعضها نفسي والآخر اجتماعي ويزيد

الاهتمام بهذه المفاهيم النفسية الاجتماعية إذا كان الأمر يتعلق بكبار السن خاصة وأن أعداد الراغبين من كبار السن في ممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ في تزايد مستمر. (١٠ : ٤٧) ويُشير محمد الحماحمي وحمدي السيسي (٢٠١٢) إلى أن الترويج قد أصبح وسيلة لإعادة تأهيل وشفاء كبار السن من العديد من الأمراض والإصابات التي يُعانون منها في مرحلة كبار السن من خلال ممارسة أوجه نشاط الترويج بطريقة تتميز بالانتظام والاستمرارية، مما يؤدي إلى تحسين الصحة العامة للجسم والاستمتاع بالحياة. (٦ : ٢)

ويري كلا من محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز (٢٠١٩) أن سياسة وقت الفراغ في المجتمعات المعاصرة تعتمد على مبدأ إنساني يطمح إلى تحويل وقت الفراغ إلى وقت ممارسة أنشطة ترويحية بما يتناسب مع أوضاع الفرد المادية والاجتماعية وقيمه ومعتقداته وعمره ونوع جنسه، أي أن وقت الفراغ يعتمد على طبيعة الأنشطة والفعاليات المتنوعة التي يُمارسها الفرد في حياته اليومية ويختارها بإرادته بحيث تلائم ميوله واتجاهاته وظروفه وطبيعته الاجتماعية والنفسية بهدف المتعة والسرور، فوقت الفراغ أصبح أمراً لا غنى عنه في نمو المجتمع الحديث وقد أصبح التلازم بين وقت العمل ووقت الفراغ سمة أساسية من سمات المجتمعات المتقدمة، بحيث يمكن استثمار وقت الفراغ من أجل تنمية دوافع العمل. (٧ : ١٧، ١٨)

ويؤكد رأفت عبد الرحمن (٢٠٠٤) على أن كبار السن الذين يُعانون من وجود وقت فراغ كبير مقرون بخبرة محدودة في كيفية استثماره، وأنه يُوجد طرقاً سلبية وأخرى إيجابية في شغل وقت الفراغ، فبينما يُعتبر الاستماع إلى الراديو أو مشاهدة التلفزيون والقراءة قد تُعتبر سلبية لا تستدعي كبير السن القيام بنشاط بدني معين فإن التردد على النادي أو ممارسة أي نشاط بدني تُعتبر من الأنشطة الإيجابية. (٢ : ١٣٧، ١٣٨)

مشكلة البحث:

تعتبر الحداثق والمنتزهات احد انواع الترويج غير المنظم Informal Recreation والذي يقوم به أفراد المجتمع باختلاف فئاتهم نتيجة دوافع متعددة تختلف باختلاف ثقافة كل فرد ، فضلا عن ان هذه الحداثق هي منفذ للعديد من افراد الشعب باختلاف طبقاته . وقد أشار ارين وآخرون Ariane L et.al (١٢) الى انه توجد العديد من الفوائد الناتجة من ارتياد الحداثق والمنتزهات سواء صحية بدنية كتجديد نشاط وحيوية الجسم والاسترخاء البدني والعصبي أو النفسية كتحقيق السعادة والاستمتاع بوقت الفراغ وتحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي وتفرغ الانفعالات أو الاجتماعية كتكوين صداقات مع الآخرين وتحقيق التوافق الاجتماعي . كما تُعتبر فئة كبار السن من فئات المجتمع التي يُهملها الكثير من الناس ولا يقومون برعايتها وأداء ما يجب من أجلها، وهذا التقصير والإهمال يؤدي إلى الإساءة لهذه الشريحة من المجتمع التي كانت من قبل منتجة، لذا كان من حقها أن تُكرم ويُعتنى بها لا أن تُهمش وتُنسى

أو تُسيء إليها، حيث أن عدم القيام بواجب الرعاية لهذه الفئة بالصورة المطلوبة يُؤدى إلى الإضرار بها من مختلف النواحي الصحية، النفسية، الاجتماعية والمعيشية.

وقد أكدت العديد من الدراسات العلمية على قوة العلاقة الإيجابية بين مستويات النشاط البدني والمشاركة في ممارسة الرياضة من أجل تحسين الصحة لدى كبار السن في جميع أنحاء العالم، ويرجع ذلك إلى أن حوالي ٣.٢ مليون حالة وفاة كل عام نتيجة لعدم ممارسة النشاط البدني والممارسة المعتدلة إلى نشطة لمدة ٥ أيام على الأقل في الأسبوع بما في ذلك التمرينات البدنية التي تُحقق التحسينات الصحية وقليل من كبار السن يُحققون ذلك لذا فالتحدي الذي يُواجه المتخصصين هو زيادة مُمارسة النشاط البدني في البالغين الأكبر سناً. (١٥ : ٢٨)

وبالرغم من وجود العديد من الدراسات التي تناولت دراسة دوافع ممارسة كبار السن والتي كانت على مجتمعات أجنبية كدراسة محمد ميزانور وآخرون & Mohamed Mizanur etal (٢٠١٩)، ديف رويتشودي Dev Roychowdhury (٢٠١٨)، هليل سارول وآخرون & Halil Sarol etal (٢٠١٧)، لورا أتاوى Laura J. Attaway (٢٠١٥)، محمدان وآخرون & Mohammadian etal (٢٠١٥)، كيفين مولانوروزي وآخرون & Keyvan Molanorzi etal (٢٠١٥)، تشاي هي بارك وآخرون & Chae-Hee Park etal (٢٠١٤)، تريسي كليراسكي وآخرون & Tracy Kleparski etal (٢٠٠٩)، ديبورو وآخرون & De Pero etal (٢٠٠٩)، ولاحظ الباحث أنه يُوجد عدد محدود من الدراسات التي تم إجرائها على المجتمع العربي والتي ركزت على دراسة دوافع المشاركة لأنشطة محددة من النشاط البدني (اللياقة البدنية، الجري الترويحي، النشاط الرياضي) كدراسة أميرة حمدان (٢٠١٧)، محمد سعيد وتامر العناني (٢٠١٣)، عبد الباسط عبد الحافظ (٢٠٠٩).

ويرى الباحث أن البحث الحالي يتناول قطاع يتضمن شريحة هامة من المجتمع المصري وهي مرحلة كبار السن ممن اعتادوا قضاء أوقات فراغهم في المتنزهات باختلاف مستوياتهم الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والذين يحتاجون إلى توفير العديد من الخدمات الترويحية وهذا يتطلب التعرف على دوافع المشاركة لديهم حيث يُعد فهماً أفضل لسلوك الفراغ لديهم ومن ثم تلبية رغباتهم واحتياجاتهم من خلال برامج تحقق لهم توازناً انفعالياً وعقلياً وصحياً واجتماعياً، بحيث يصبح وقت الفراغ منفذاً يُعبرون من خلاله عن حاجتهم ورغباتهم.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

- دوافع ممارسة كبار السن من مرتادي الحدائق والمتنزهات لمناشط الرياضة للجميع .

- الفروق فى أبعاد مقياس دوافع المشاركة فى أنشطة وقت الفراغ وفقاً لمتغيرات (نوع الجنس - العمر - طبيعة الممارسة) .

الدراسات المرتبطة :

- قام كلا من محمد ميزانور الرحمن وآخرون Mohamed Miz anur Rahman & etal (٢٠١٩) (٢٢) بدراسة موضوعها " فهم مستويات ودوافع النشاط البدني للنهوض بالصحة بين البالغين الصينيين في منتصف العمر وكبار السن: تحقيق مستعرض " استهدفت التعرف على مدى فهم مستويات ودوافع النشاط البدني للنهوض بالصحة بين البالغين الصينيين في منتصف العمر وكبار السن، وقد استخدم الباحثون استبيان النشاط البدني الدولي (IPAQ) ووجد تحفيز التمرين (EMI-٢) مع ١٤ فرعاً لقياس مستويات النشاط البدني للمشاركة وتحفيز النشاط البدني للأنشطة الجماعية الثلاثة المختلفة. - كأدوات لجمع البيانات - تم تطبيقها على عينة عشوائية من الذكور والإناث بلغت (٦٣٣) مشاركاً ممن يتراوح أعمارهم ما بين (٣٥ : ٧٥) سنة، وقد أشارت أهم النتائج إلى أن مستويات النشاط البدني لهؤلاء المشاركين تباينت بشكل كبير بين المجموعات المختلفة، وأن المشاركين الذين يمارسون أنشطة ترويحية وثقافية لديهم دافع أعلى للنشاط البدني، مقارنة مع أولئك الذين يكون شكلهم الأساسي من النشاط البدني هو الرياضة والتمارين الرياضية، واحتمالية أعلى للوفاء بالتوصيات العالمية المتعلقة بالنشاط البدني. كما كان المشاركون الذين استخدموا الأنشطة الترويحية والثقافية كنوع رئيسي من الأنشطة البدنية أكثر تحفيزاً من خلال الجوانب "الجوهرية". في المقابل ، فإن أولئك الذين يشاركون في الرياضة وممارسة الرياضة كنوع رئيسي من النشاط البدني لديهم دوافع أكثر من خلال الجوانب "الخارجية".

- قام ديف رويتشودى Dev Roychowdhury (٢٠١٨) (١٦) بدراسة موضوعها "بناء مقياس دوافع المشاركة في النشاط البدني الترويحي" بهدف التعرف على مدى صحة مقياس شامل لدوافع المشاركة في النشاط البدني والترويحي (PALMS)، وقد قام الباحث بإعداد مقياس دوافع المشاركة في النشاط البدني والترويحي - كأداة لجمع البيانات - على عينة تم اختيارها عشوائياً من الإناث والذكور ممن يتراوح أعمارهم ما بين (١٨ : ٧١) سنة من مختلف المنظمات والأندية والمراكز الترويحية، وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدوافع المشاركة في النشاط البدني والترويحي بين الشباب وكبار السن في الظروف النفسية والحالة البدنية نظراً لطبيعة مرحلة كبار السن.

- قامت هليل سارول Halil Sarol (٢٠١٧) (١٧) بدراسة بعنوان " لماذا يشارك الناس في النشاط البدني لوقت الفراغ: وجهة نظر تركية " بهدف تقييم سبب مشاركة الناس في النشاط البدني لوقت الفراغ ودراسة الاختلافات في دوافع المشاركة فيما يتعلق ببعض المتغيرات

الديموغرافية، وقد استخدم الباحث مقياس التمرينات الترويحية، قياس الحافز (REMM) روجر وموريس (٢٠٠٣) الذي تم تكييفه مع "النشاط البدني وحافز وقت الفراغ" التركي (PALMS) تم تطبيقه على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة تكونت من (١٤٦) من الاناث و (١٦٧) من الذكور من أنقرة، وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة كبيرة وإيجابية بين العمر ومواقع فرعية من "توقعات الآخرين" من "PALMS" بشكل عام، أظهر التحليل الوصفي أن "الحالة المادية" تعتبر أهم العوامل التي تدفع إلى ممارسة المشاركة. كان "توقع الآخرين" هو الدافع الأقل أهمية.

- قامت لورا أتاوى Laura J. Attaway (٢٠١٥) (٢٠) بدراسة عنوانها "دوافع ممارسة النشاط البدني لكبار السن" استهدفت التعرف على مستوى دوافع ممارسة النشاط البدني لكبار السن، وقد قامت الباحثة بتطبيق استبيان من إعداد الباحثة - كأداة لجمع البيانات- تم تطبيقه على عينة عشوائية من كبار السن (من ٥٠ سنة فأكثر) مقسمة إلى مجموعتين المجموعة الأولى تُمارس أوجه النشاط البدني في صورة منافسات والمجموعة الثانية تُمارس أوجه نشاط اللياقة البدنية، وقد أكدت أهم النتائج على إتفاق جميع أفراد العينة على أهم الدوافع لدى كبار السن وتمثلت في الاستمتاع بالوقت وتحسين الصحة والوقاية من الأمراض وإدارة الضغوط الحياتية والتقدير الاجتماعي ودافع المنافسة.

- قام كلا من خو، موريس، مولانوروزي Khoo, Morris, Molanorouzi (٢٠١٥) (١٩) بدراسة موضوعها "دوافع مشاركة كبار السن في النشاط البدني وفقاً لنوع النشاط والعمر والجنس" استهدفت التعرف على ما إذا كانت دوافع المشاركة يمكن أن تميز بدقة بين الجنس والعمر ونوع النشاط البدني، وقد استخدم الباحثون مقياس النشاط البدني والدوافع الترويحية (PALMS) لتقييم دوافع النشاط البدني مكون من أبعاد (التمكن، والتمتع، والحالة النفسية، والحالة البدنية، والمظهر، وتوقعات الآخرين، والانتماء، والمنافسة / الأنا)- كأداة لجمع البيانات - تم تطبيقه على عينة عشوائية من الذكور والإناث بلغت (١٣٦٠) من البالغين بواقع (٧٠٣) ذكور، (٦٥٧) إناث ممن كانوا يمارسون الرياضة بانتظام لمدة ستة أشهر على الأقل، يتراوح أعمارهم ما بين (٢٠: ٦٤) سنة، وقد أشارت أهم النتائج إلى أن الدوافع القوية والمهمة للمشاركة في النشاط البدني تختلف باختلاف نوع النشاط والعمر والجنس عند البالغين. فهم الدوافع التي تؤثر على المشاركة في النشاط البدني أمر بالغ الأهمية لتطوير التدخلات لتعزيز مستويات أعلى من المشاركة.

- قام كلا من كيفين مولانوروزي وآخرون Keyvan Molanorozi & etal (٢٠١٥) (١٨) بدراسة موضوعها "دوافع المشاركة في النشاط البدني لدى كبار السن وفقاً لمتغيرات نوع النشاط ونوع الجنس والعمر" استهدفت التعرف على دوافع المشاركة في النشاط البدني

لدى كبار السن وفقاً لمتغيرات نوع النشاط ونوع الجنس والعمر، وقد استخدم الباحثون مقياس التحفيز البدني للنشاط البدني والترويحي PALMS - كأداة لجمع البيانات - تم تطبيقه على عينة عشوائية من الذكور والإناث ممن يتراوح أعمارهم ما بين (٢٠ : ٦٤) سنة، وقد أشارت أهم النتائج إلى أنه لا يوجد فروق دالة إحصائية في أبعاد المقياس وفقاً لمتغير نوع النشاط بينما يوجد فروق دالة إحصائية في أبعاد المنافسة، والحالة البدنية، والمظهر، والإلتقان وفقاً لمتغير نوع الجنس، ووجود فروق دالة إحصائية في أبعاد (التمكن، والظروف النفسية، وتوقعات الآخرين، والانتماء، والتمتع) بالنسبة لمتغير العمر لصالح المراحل العمرية الأصغر.

- قام كلا من محمد سعيد وتامر العناني (٢٠١٥) (٩) بدراسة عنوانها "دوافع المشاركة في الجري الترويحي لدى المترددين على الأندية الرياضية من كبار السن، استهدفت التعرف على دوافع المشاركة في الجري الترويحي لدى المترددين على الأندية الرياضية من كبار السن، وتم استخدام مقياس شيفرد ب.كلوغ، ر.موغان Clough, P., Shepherd, J., & Maughan, R. لقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي - كأداة لجمع البيانات - وذلك على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية من كبار السن المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة القاهرة والجيزة، وقد أشارت أهم النتائج إلى أن ترتيب الدوافع لدى كبار السن كالتالي (دوافع اللياقة والصحة، دوافع التحدي، دوافع التحسن، دوافع المكانة، دوافع الاجتماعية، دوافع الاعتياد).

- قام كلا من تشاي هي بارك وآخرون Chae-Hee Park & etal (٢٠١٤) (١٤) بدراسة عنوانها "العوامل المؤثرة على ممارسة النشاط البدني لدى كبار السن" بهدف التعرف على مدى قيام كبار السن الكوريين بتقييم الاستراتيجيات المعرفية والتحفيزية والاجتماعية المرتبطة بالنشاط البدني وأى استراتيجيات تفرق بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني بكوريا الجنوبية، وقد استخدم الباحثون استبيان من إعدادهم - كأداة لجمع البيانات - تم تطبيقه على عينة عشوائية من كبار السن الكوريين (ذكور وإناث)، وقد أشارت أهم النتائج إلى أن جهود تعزيز النشاط البدني بين كبار السن الكوريين يجب أن تركز على تعزيز الكفاءة البدنية والدعم النفسي والاجتماعي ومهارات التنظيم الذاتي، كما توجد اختلافات في الرضا عن الحياة والفعالية الذاتية وأن النشاط البدني تم التنبؤ به من خلال ممارسات تحديد الأهداف وتخطيط التمرين والدعم الاجتماعي.

- قام كلا من ماريا جوستين وآخرون Maria Justine & etal (٢٠١٣) (٢١) بدراسة عنوانها "معوقات المشاركة في النشاط البدني و ممارسة الرياضة بين الأفراد في منتصف العمر وكبار السن" بهدف التعرف على حواجز النشاط البدني الخارجي والداخلي وممارسة الرياضة بين الأفراد في منتصف العمر وكبار السن، وكذلك تحديد أي اختلافات في هذه

الحواجز بين المجموعتين، وقد قام الباحثون بتطبيق استبيان من إعدادهم - كأداة لجمع البيانات - على عينة عشوائية بلغت (٦٠) من متوسطى العمر من (٤٥ - ٥٩) سنة، (٦٠) من ٦٠ سنة فأكثر، وقد أظهرت أهم النتائج أن من أهم المعوقات أن الوقت غير كافٍ، يوجد عدد كبير لا يمارس الرياضة نتيجة لنقص المرافق، وأن التمرين يتداخل مع الأنشطة الاجتماعية والعائلية، وأن قلة ممارسة الرياضة لكبار السن نتيجة لقلة الحافز، وأنهم كسولين جداً، وأن ممارسة الرياضة متعبة جداً لهم، قدم المشاركون في منتصف العمر وكبار السن حواجز خارجية وداخلية مماثلة للنشاط البدني والمشاركة في ممارسة الرياضة.

- قام كلا من تريسي كليبراسكي وآخرون Tracy Kleparski & etal (٢٠٠٩) (٢٤) بدراسة بعنوان "دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ في المراحل السنية المختلفة بحياة كبار السن" استهدفت التعرف على دوافع المشاركة في النشاط البدني في مراحل حياة كبار السن المختلفة، وقد قام الباحثون باستخدام استبيان من إعدادهم - كأداة لجمع البيانات - تم تطبيقه على عينة عشوائية من كبار السن، وقد أظهرت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير العمر لصالح كبار السن الذين تزيد أعمارهم عن ٦٥ عاماً أكثر في الدوافع الاجتماعية، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير نوع الجنس، كما أنه لا يوجد فروق دالة إحصائياً في باقي المراحل العمرية وفقاً لمتغير العمر، وقد أكدت على أن أخصائي الترويج الرياضي يجب أن يعمل على تقديم أنشطة بدنية ترويجية متنوعة تُساعد على تطوير المهارات المختلفة لدى كبار السن.

- قام عبد الباسط عبد الحافظ (٢٠٠٩) (٣) بدراسة عنوانها "دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند مرتادي مدينة الحسين للشباب" استهدفت التعرف على أهم دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند مرتادي مدينة الحسين للشباب من جهة واختلاف هذه الدوافع تبعاً لبعض المتغيرات، وقد قام الباحث باستخدام استبيان من إعداد الباحث - كأداة لجمع البيانات - تم استخدامه على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية من مرتادي مدينة الحسين للشباب، وقد أظهرت أهم النتائج ووجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير العمر في محور الدوافع الاجتماعية ولصالح الأفراد الذين تزيد أعمارهم عن ٥٠ عاماً، بينما لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغيرات المؤهل الأكاديمي والحالة الاجتماعية وعدد مرات الممارسة ومستوى الدخل الشهري، كما أنه لا يوجد فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير الجنس في كل من محوري الدوافع الاجتماعية والميول الرياضية لصالح الذكور.

- دراسة ارين. ل وآخرون Ariane L.et.al (٢٠٠٥م) (١٢) بعنوان "أهمية الحدائق في تحسين الحالة البدنية والصحة العامة" وهدفت الدراسة إلى اقتراح إطار مفاهيمي نموذجي

لتوجيه التفكير واقتراح فرضيات للعلاقة بين الحديقة ومرتادي الحديقة والفوائد الناتجة من ارتياد الحديقة سواء في تحسين الحالة البدنية والصحة العامة ، وإلقاء الضوء على الخصائص البيئية للحديقة وما يجب أن يتوافر في الحدائق من حيث توفر وسائل المواصلات والنواحي الجمالية وعوامل الأمن والسلامة والخدمات المقدمة داخل الحديقة .

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 الحدائق والمتنزهات بمحافظة القاهرة والجيزة.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة عشوائية من كبار السن المترددين للحدائق والمتنزهات بمحافظة القاهرة والجيزة وبنى سويف ، كما تم اختيار عينة الحدائق بالطريقة العمدية واشتملت على (حديقة الأزهر - الحديقة الدولية ويمثلون محافظة القاهرة - حديقة الفسطاط - حديقة الأورمان ويمثلون محافظة الجيزة ، حديقة النيل ، حديقة الشلال بمحافظة بني سويف) وقد بلغ إجمالي العينة (٣٢٢) فرداً كعينة أساسية ، كما استعان الباحث بعدد (٥٠) فرداً كعينة استطلاعية لإجراء المعاملات العلمية للمقياس ، والجدول التالي يوضح توصيف لعينة البحث.

جدول (١) توصيف عينة البحث الأساسية (ن=٣٢٢)

إناث		ذكور		وفقاً لنوع الجنس
العدد	%	العدد	%	
١٢٣	٣٨.٢	١٩٩	٦١.٨	
وفقاً لمتغير المرحلة العمرية		العدد		
من ٥٠ سنة الي اقل من ٦٠ سنة		١١٠		٣٤.٢
من ٦٠ سنة إلى اقل من ٧٠ سنة		١٣٦		٤٢.٢
أكثر من ٧٠ سنة		٧٦		٢٣.٦
وفقاً لمتغير المؤهل العلمي		العدد		
عالي		١٨١		٥٦.٢
فوق المتوسط " معهد سنتين "		٧٤		٢٣.٠
متوسط		٦٧		٢٠.٨

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ من إعداد محمد الحماحي (٢٠١٩م) - 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 والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه، وذلك بتطبيق القائمة على (٥٠) فرداً، كما هو موضح بجدول (٢).

جدول (٢)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لكل بُعد في القائمة (ن=٥٠)

البُعد الأول		البُعد الثاني		البُعد الثالث		البُعد الرابع		البُعد الخامس	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	٠,٤٣٧	١	٠,٣٣٢	١	٠,٣٩١	١	٠,٥٢٧	١	٠,٦١٨
٢	٠,٥٦٦	٢	٠,٤٤٨	٢	٠,٥٢٧	٢	٠,٤٨٩	٢	٠,٥٤٧
٣	٠,٥٤٢	٣	٠,٢٦٠	٣	٠,٤٧١	٣	٠,٤٣٠	٣	٠,٧٧٢
٤	٠,٦٣٧	٤	٠,٤٤٩	٤	٠,٥٨١	٤	٠,٤٥٤	٤	٠,٦٨٣
٥	٠,٥٧٦	٥	٠,٥٠٣	٥	٠,٦٧٥	٥	٠,٥٦٥	٥	٠,٨١٥
٦	٠,٦٩٤	٦	٠,٣٠٩	٦	٠,٥٨٢	٦	٠,٤٧٦	٦	٠,٤٣٣
٧	٠,٥٧٢	٧	٠,٤٦٦	٧	٠,٥٥٣	٧	٠,٦٦٩	٧	٠,٦٣٥
٨	٠,٦٤٣	٨	٠,٣٥٩	٨	٠,٧٦٣	٨	٠,٤٧٣	٨	٠,٧٦٣
٩	٠,٥٥٢	٩	٠,٥٤٠	٩	٠,٦٥٤	٩	٠,٥٧١	٩	٠,٣٨١
١٠	٠,٦٦٣	١٠	٠,٤٠٧	١٠	٠,٦٩٦	١٠	٠,٤٨٢	١٠	٠,٧٣٢
١١	٠,٤٦٥	١١	٠,٧٢٥	١١	٠,٥٣٨	١١	٠,٣٩٧	١١	٠,٧٣٣
١٢	٠,٤٧٤	١٢	٠,٦١٤	١٢	٠,٤٩٩	١٢	٠,٦٧٤		
١٣	٠,٥٩٢	١٣	٠,٦٣٧	١٣	٠,٤٩٩	١٣	٠,٤٤٣		
١٤	٠,٥٧٨	١٤	٠,٦٨٤	١٤	٠,٥٠٩	١٤	٠,٥٤٦		
١٥	٠,٦٦١	١٥	٠,٥٥٧	١٥	٠,٥٥١				
١٦	٠,٦٠١	١٦	٠,٥٢١	١٦	٠,٦١٣				
١٧	٠,٥٩٨	١٧	٠,٦٠٤	١٧	٠,٥٧٦				

				٠,٦٣٤	١٨	٠,٥٧٣	١٨	٠,٤٦٢	١٨
								٠,٤٠٢	١٩
								٠,٦٢٢	٢٠
								٠,٥٦٦	٢١
								٠,٥٧٥	٢٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط لفقرات أبعاد القائمة جميعها دالة إحصائياً 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	مسمى البُعد	قيمة معامل ألفا Alpha
الأول	الدوافع المرتبطة بالجانب البدني	٠.٦٧١
الثاني	الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي	٠.٧٢٣
الثالث	الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي	٠.٦٤٥
الرابع	الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي	٠.٧٨٣
الخامس	الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي	٠.٧٢٦

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوى (٠.٠٥) = (٠.٢٨٨)

يتضح من جدول رقم (٣) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة "ألفا" تتراوح بين (٠.٧٨٣، ٠.٦٤٥) 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 ٢٠٢١/٥/١٠ إلى ٢٠٢١/٥/٢٢ كدراسة استطلاعية، ومن الفترة من ٢٠٢١/٦/١٥ إلى ٢٠٢١/٨/١٦ 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 والأهمية النسبية و كا^٢ لمفردات البُعد الأول (الدوافع المرتبطة بالجانب البدني) (ن=٣٢٢)

م	المفردات	التكرارات			النسبة المئوية %	كا ^٢
		موافق	موافق الي حد ما	غير موافق		
١	تعويض ظاهرة نقص الحركة الناتجة عن التقدم في السن	١٨١	٩١	٥٠	٨٠,٢	٣٠,٦
٢	الحفاظ على الوزن المناسب للجسم	١٧٦	١١٠	٣٦	٨١,٢	٤٧,٤
٣	التخلص من الوزن الزائد للجسم والوقاية من البدانة	٢١٠	٦٩	٤٣	٨٤,٠	٣٨,٥
٤	تجديد نشاط الجسم وحيويته	٢٠٥	٧٢	٤٥	٨٣,٢	٣٦,٢
٥	الحفاظ على مستوي مناسب من الصحة	٢٠٢	٨٦	٣٤	٨٤,١	٥٠,١
٦	تحسين كفاءة أداء الأجهزة الحيوية للجسم (الجهاز الدوري، الجهاز التنفسي، الجهاز العظمي، الجهاز العصبي)	٢٢٤	٨٥	١٣	٨٨,٥	٨٢,٩
٧	الحرص على عدم تدهور مستوى اللياقة البدنية	٢١٥	٨٥	٢٢	٨٦,٦	٦٧,٨
٨	العناية بالمظهر الجيد للجسم	٢٢٩	٨٤	٩	٨٩,٤	٩٠,١
٩	مقاومة إحدار مستوى القوة العضلية للجسم	١٩٤	٧٩	٤٩	٨١,٧	٣١,٧
١٠	تحسين درجة مرونة الجسم	١٩١	٨٨	٤٣	٨٢,٠	٣٨,٥
١١	التغلب على آلام المفاصل (الركبتين أو الظهر)	٢٠١	٩١	٣٠	٨٤,٤	٥٥,٧
١٢	الوقاية من زيادة نسب دهون الدم بالجسم	٢١٥	٩٣	١٤	٨٧,٥	٨١,١
١٣	تأخير ظهور أعراض الإنهيار البدني	١٩٧	١٠٠	٢٥	٨٤,٥	٦٣,١
١٤	تلبية الحد الأدنى لحاجة الجسم للحركة والنشاط البدني	١٨٦	١٠٥	٣١	٨٢,٧	٥٤,٣
١٥	الحفاظ على توازن الجسم وتجنب عدم السقوط على الأرض	٢٠٠	١١١	١١	٨٦,٢	٨٦,٤
١٦	الحد من مخاطر إنتكاس الأمراض	١٨٩	١١٣	٢٠	٨٤,٢	٧١,٠
١٧	تنمية القدرات الحركية	٢١٢	٩٨	١٢	٨٧,٤	٨٤,٦
	الحد من مخاطر الإصابة بالأمراض التالية :					
١٨	هشاشة العظام	١٧٣	١١٩	٣٠	٨١,٥	٥٥,٧
١٩	القلب والأوعية الدموية	٢٤٣	١١	٦٨	٨٤,٨	١٤,٤
٢٠	السرطان	١٩٤	١٠٦	٢٢	٨٤,٥	٦٧,٨
٢١	الإكتئاب النفسي	٢٢١	٩٠	١١	٨٨,٤	٨٦,٤
٢٢	الزهايمر (الخرف العقلي)	١٨٣	١٠٧	٣٢	٨٢,٣	٥٢,٨

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 (٨٠.٢ % - ٨٩.٤%) لمجموع درجات هذه المفردات، 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 وجود دوافع إيجابية نحو النشاط البدني حيث جاءت استجابات عينة البحث تُشير إلى ادراك ووعي بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية لما لها من دور في العناية بالمظهر الجيد للجسم ، تحسين كفاءة أداء الأجهزة الحيوية للجسم (الجهاز الدوري، الجهاز التنفسي، الجهاز العظمي، الجهاز العصبي) ، تلبية الحد الأدنى لحاجة الجسم للحركة والنشاط البدني، الحفاظ على توازن الجسم وتجنب عدم السقوط على الأرض فضلاً عن الوعي بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية من أجل الحد من مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض خاصة الإكتئاب النفسي، القلب والأوعية الدموية. حيث يُشير محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) إلى أن الاشتراك في الأنشطة الرياضية وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة من العوامل الهامة التي تحفز الممارسين للاشتراك في الأنشطة البدنية ومحاولة التقدم بمستواهم وتطويره. فضلاً عن ذلك فإن الخبرات الانفعالية المرتبطة بالممارسة تعد من حالات الدافعية التي تؤدي دوراً هاماً في هذه المرحلة العمرية. (٨: ٢٢٩-٢٢٦). ويتفق الباحث مع ما توصل إليه كلاً من ديف رويتشودي Dev Roychowdhury (٢٠١٨)، لورا أتاوي Laura J. Attaway (٢٠١٥)، محمد سعيد وتامر العناني(٢٠١٣)، ودييرو وآخرون De Pero & etal (٢٠٠٩) حيث أكدت أهم النتائج على تحسين الصحة والمحافظة عليها والوقاية من الأمراض.

جدول (٥) التكرارات والأهمية النسبية و كا^٢ لمفردات البُعد الثاني

(الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي) (ن=٣٢٢)

م	المفردات	التكرارات			المجموع	%	كا
		موافق	موافق الي حد ما	غير موافق			
١	الإستمتاع بوقت الفراغ	٢١٥	٩٤	١٣	٨٤٦	٨٧,٦	٨٢,٩
٢	تعزيز الثقة بالنفس	٢٠٦	٨٩	٢٧	٨٢٣	٨٥,٢	٦٠,١
٣	الإحساس بقيمة إنجاز الأعمال والمهام الحياتية	١٩١	١٠٠	٣١	٨٠٤	٨٣,٢	٥٤,٣
٤	تأكيد الذات	١٩٥	١٠٥	٢٢	٨١٧	٨٤,٦	٦٧,٨
٥	الحفاظ على قوة الإرادة	٢١٧	١٠٣	٢	٨٥٩	٨٨,٩	١٠٣,٣
٦	زيادة قدرة التحدى في مواجهة المشكلات الحياتية	١٧٣	١١٥	٣٤	٧٨٣	٨١,١	٥٠,١
٧	زيادة القدرة على التفاعل الإيجابي مع متطلبات ظروف الحياة العصرية	١٨٨	١٢٢	١٢	٨٢٠	٨٤,٩	٨٤,٦
٨	التزود ببعض الخبرات الناجحة للاستفادة منها في تيسير الحياة اليومية	١٩٦	١٠٦	٢٠	٨٢٠	٨٤,٩	٧١,٠
٩	إيقاظ الإحساس بحب الطبيعة وحياة الخلاء	٢٠٥	٩٨	١٩	٨٣٠	٨٥,٩	٧٢,٧
١٠	تأكيد حق الإنسان فى الإستمتاع بالحياة	٢٣٢	٧١	١٩	٨٥٧	٨٨,٧	٧٢,٧

٤٨,٧	٨٤,٢	٨١٣	٣٥	٨٣	٢٠٤	زيادة القدرة على التغلب على روتين الحياة اليومية	١١
٤٧,٤	٨٢,٦	٧٩٨	٣٦	٩٦	١٩٠	تحسين نوعية الحياة	١٢
٦١,٦	٨٤,٦	٨١٧	٢٦	٩٧	١٩٩	تنمية الاتجاهات نحو البحث عن ظروف حياة أفضل	١٣
٩٧,٥	٨٧,٨	٨٤٨	٥	١٠٨	٢٠٩	تنمية القدرة على الإقبال على الحياة بسعادة	١٤
٥٨,٦	٨٥,٦	٨٢٧	٢٨	٨٣	٢١١	التزود بالعديد من القيم المرتبطة بممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ	١٥
٨٦,٤	٨٩,٤	٨٦٤	١١	٨٠	٢٣١	تعلم العديد من المهارات الحركية التي تتميز بإمكانية ممارستها مدى الحياة	١٦
٦٧,٨	٨٦,٠	٨٣١	٢٢	٩١	٢٠٩	إتخاذ النشاط البدني هواية يتم ممارستها في أوقات الفراغ	١٧
٨٤,٦	٨٩,٠	٨٦٠	١٢	٨٢	٢٢٨	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 مفردات البُعد الثاني قد تراوحت ما بين (٨١.١ % - ٨٩.٤ %) لمجموع درجات هذه المفردات، 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 ادراك عينة البحث من كبار السن باهمية الدرو الذي تلعبه الممارسة في الاستفاة من وقت فراغهم وذلك فيما يرتبط تعلم العديد من المهارات الحركية التي تتميز بإمكانية ممارستها مدى الحياة ، جلب التفاؤل وزيادة الأمل في الحياة ، تأكيد حق الإنسان في الإستمتاع بالحياة ، تنمية القدرة على الإقبال على الحياة بسعادة ، تنمية الاتجاهات نحو البحث عن ظروف حياة أفضل ، إيقاظ الإحساس بحب الطبيعة وحياة الخلاء ، وكل ما سبق يمثل عوائد تربوية هامة لعينة البحث من كبار السن والتي تعمل علي تعزيز الثقة بالنفس وزيادة التفاؤل والحفاظ علي قوة الإرادة وزيادة الرغبة في الحياة وتحسين نوعيتها وتنمية القدرة على الإقبال عليها بسعادة بهدف تحقيق الاسترخاء النفسي.

حيث يشير علاوي نقلا عن مارتنز Martens ان من الاغراض التي قد تدفع الفرد للاشتراك في النشاط الرياضي تتضمن الحاجة الي تقدير الذات وفاعلية الذات وبالتالي تحقيق الذات والتي يمكن اعتبارها من بين اهم العوامل في حالات الدافعية للمشاركة في الانشطة الرياضية. (٨ : ٢٢٨)

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

جدول (٦)

التكرارات والأهمية النسبية و كالمفردات البُعد الثالث (الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي) (ن=٣٢٢)

م	المفردات	التكرارات			النسبة المئوية	كا
		موافق	موافق الي حد ما	غير موافق		
١	الشعور بالسعادة والمرح	٢٢٥	٨١	١٦	٨٨,٣	٧٧,٧
٢	التعبير عن الذات	٢٣١	٨٥	٦	٩٠,٠	٩٥,٦
٣	تفريغ الإنفعالات المكبوتة	٢٠٠	٩١	٣١	٨٤,٢	٥٤,٣
٤	الحد من الإضطرابات النفسية	١٧٩	١٠٢	٤١	٨١,٠	٤١,٠
٥	التغلب على مشاعر الوحدة النفسية والإغتراب	١٨٥	١٠٩	٢٨	٨٢,٩	٥٨,٦
٦	طرد الوسواس أو الأوهام التي تُشير إلى عدم القدرة على الحركة	١٦٠	١٢٢	٤٠	٧٩,١	٤٢,٢
٧	البُعد عن الإصابة بالإنطواء النفسى والمشاكل الناتجة عنه	٢٠٠	٩٣	٢٩	٨٤,٤	٥٧,١
٨	التغلب على الإحساس بالخوف من الفشل فى مواجهة مصاعب الحياة	١٧٥	١١١	٣٦	٨١,١	٤٧,٤
٩	البُعد عن الإحساس بمشاعر الإحباط	٢٢٦	٧٩	١٧	٨٨,٣	٧٦,٠
١٠	التغلب على مشاعر التعاسة والحزن	١٩١	١٠٧	٢٤	٨٤,٠	٦٤,٧
١١	تخفيض حدة القلق	١٧٦	١١٥	٣١	٨١,٧	٥٤,٣
١٢	التغلب على الخوف من المستقبل أو القادم من أحداث	١٧٠	١١٤	٣٨	٨٠,٣	٤٤,٨
١٣	تحسين الحالة المزاجية	٢١٥	٩٥	١٢	٨٧,٧	٨٤,٦
١٤	زيادة القدرة على التكيف والتوافق النفسى	٢٠٣	٩٩	٢٠	٨٥,٦	٧١,٠
١٥	التمتع بالهدوء والثبات الإنفعالى	٢٣٩	٧٦	٧	٩٠,٧	٩٣,٨
١٦	الشعور بالرضا عن الحياة	٢٠٧	٨٤	٣١	٨٤,٩	٥٤,٣
١٧	الإحساس بالأمان والإستقرار النفسى	٢٤٣	٧٣	٦	٩١,٢	٩٥,٦
١٨	تحقيق الإسترخاء النفسى	٢٠٩	٨٢	٣١	٨٥,١	٥٤,٣

قيمة (كا) عند مستوي (٠.٠٥) = ٥.٩٩

ينتضح من جدول (٦) أن استجابات أفراد عينة البحث على مفردات البعد الثالث قد تراوحت ما بين (٧٩.١% - ٩١.٢%) لمجموع درجات هذه المفردات، حيث جاءت قيمة كا 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 النفسى.

ويُرجع الباحث ذلك إلى مدى ادراك عينة البحث الي اهمية الممارسة علي الجانب النفسى والذي يعاني منهم غالبية هذه المرحلة نظرا لظروف الحياة التي يمر بها وخاصة تاكيد عينة البحث علي اهمية الممارسة فى التمتع بالهدوء والثبات الإنفعالى ، الإحساس بالأمان

والإستقرار النفسي ، التعبير عن الذات ، الشعور بالسعادة والمرح ، الشعور بالرضا عن الحياة ، التغلب على مشاعر التعاسة والحزن ، البُعد عن الإحساس بمشاعر الإحباط ويرى رأفت عبد الرحمن محمد أن الأهداف النفسية لكبار السن نابعة من حاجاتهم النفسية والتي منها الحاجة إلى الترويح ، والحاجة إلى إشباع الحاجات الأمنية والتي تتمثل في الطمأنينة والأمان والتحرر من الخوف والقلق ، وأيضاً تحقيق الأهداف الاجتماعية لا يأتي إلا من خلال إشباع الحاجات ومن أمثلتها الحاجة إلى تقدير الذات ، وتدعيم العلاقات الاجتماعية بين كبار السن والمحيطين بهم ، والحاجة إلى التغلب على الشعور بالعزلة الاجتماعية (٢: ٢٦) ويتفق الباحث مع ما توصل إليه كلاً من ديف رويتشودي Dev Roychowdhury (٢٠١٨)، أميرة حمدان (٢٠١٧)، محمديان وآخرون (٢٠١٥)Mohammadian & etal، تشاي هي بارك وآخرون Chae-Hee Park & etal (٢٠١٤)، حيث أكدت أهم النتائج على أهمية دوافع العوامل النفسية والدعم النفسي.

جدول (٧)

التكرارات والأهمية النسبية وكالمفردات البُعد الرابع (الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي) (ن=٣٢٢)

م	المفردات	التكرارات			%	كا
		موافق	موافق الي حد ما	غير موافق		
١	تحسين القدرة على الإنتباه	٢١١	١٠٦	٥	٨٨,٠	٩٧,٥
٢	زيادة القدرة على التركيز العقلي	١٩٤	١٠١	٢٧	٨٤,٠	٦٠,١
٣	تحسين القدرة على الإدراك العقلي لقيمة الأشياء والموضوعات	١٨٥	١١٠	٢٧	٨٣,٠	٦٠,١
٤	زيادة القدرة على التفكير بوعي وهذوء	٢٠٢	١٠٣	١٧	٨٥,٨	٧٦,٠
٥	التقليل من مخاطر إضطرابات نقص الوعي	٢١٠	٩٠	٢٢	٨٦,١	٦٧,٨
٦	تحقيق الصفاء الذهني	٢٢٩	٧٩	١٤	٨٨,٩	٨١,١
٧	الحد من الإصابة بالإضطرابات العقلية	٢٣١	٨٣	٨	٨٩,٨	٩١,٩
٨	تنمية المعرفة بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ لحياة الإنسان المعاصر	١٩٢	١٠٤	٢٦	٨٣,٩	٦١,٦
٩	تنمية المهارات المرتبطة بإتخاذ القرارات وحل العديد من مشكلات الحياة اليومية	١٨٩	١١٥	١٨	٨٤,٤	٧٤,٣
١٠	التعرف على حاجة الجسم للحركة	٢٠٤	٨٦	٣٢	٨٤,٥	٥٢,٨
١١	الحكم على القدرات الحركية للجسم	٢٠١	٨٨	٣٣	٨٤,١	٥١,٤
١٢	إستكشاف التأثير الإيجابي لممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ على الصحة العامة للجسم	٢١٠	٩١	٢١	٨٦,٢	٦٩,٤
١٣	التغلب على الأرق	١٩٨	٩٢	٣٢	٨٣,٩	٥٢,٨
١٤	تحسين حالة أو إضطرابات النوم	٢٠٧	٩٣	٢٢	٨٥,٨	٦٧,٨

قيمة (كا) عند مستوي (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٧) أن استجابات أفراد عينة البحث على مفردات البُعد الرابع قد تراوحت ما بين (٨٣% - ٨٩.٨%) لمجموع درجات هذه المفردات، حيث جاءت قيمة كا ٢ دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في اتجاه الاستجابة ب(موافق) على جميع مفردات البُعد. ويُرجع الباحث ذلك إلى وعي عينة البحث من كبار السن بأهمية العائد من الممارسة علي تحسنت العقلية من انتباه وتركيز وإدراك وتفكير وتُساعد على الحد من الإصابة بالاضطرابات العقلية ونقص الوعي وتُحقق الصفاء الذهني كما تُحسن اضطرابات النوم وهذا اتضح من خلال استجابات عينة البحث علي هذا البعد وخاصة في التأكيد علي الحد من الإصابة بالاضطرابات العقلية ، تحسین القدرة على الإنتباه ، إستكشاف التأثير الإيجابي لممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ على الصحة العامة للجسم ، زيادة القدرة على التركيز العقلي، التعرف على حاجة الجسم للحركة .

وقد أكد رأفت عبد الرحمن محمد (٢٠٠٤) على أن التغيرات في القدرات العقلية أقل مما هو شائع وأنه يُوجد فروق فردية عديدة بالنسبة لهذه التغيرات بين كبار السن حيث يتضح حاجاتهم لإشباع وتوجيه العمليات العقلية من خلال السعي إلى إشباع وتنمية هواياتهم وذلك بتوجيه نشاطهم خاصة. (٤٨ : ٢)

جدول (٨)

التكرارات والأهمية النسبية وكا^٢ لمفردات البُعد الخامس (الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي) (ن=٣٢٢)

م	المفردات	التكرارات			كا	%	المتوسط
		موافق	موافق الي حد ما	غير موافق			
١	إشباع الحاجة إلى الإنتماء لجماعة من الأعضاء المحبين لممارسة للنشاط البدني في وقت الفراغ	٢١٥	٧١	٣٦	٤٧,٤	٨٥,٢	٨٢٣
٢	تكوين صداقات وعلاقات إنسانية مع ذوى الميول المشتركة لممارسي النشاط البدني في وقت الفراغ	٢٢٢	٨٢	١٨	٧٤,٣	٨٧,٨	٨٤٨
٣	الإستمتاع بالتواصل مع الآخرين	٢٣٣	٦٥	٢٤	٦٤,٧	٨٨,٣	٨٥٣
٤	الإستمتاع بالمشاركة في نشاط بدني جماعي	٢١٠	٧٥	٣٧	٤٦,١	٨٤,٦	٨١٧
٥	الإحساس بالتقدير الإجتماعي	١٩٨	٨١	٤٣	٣٨,٥	٨٢,٧	٧٩٩
٦	الحد والتغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية	١٨٤	٩٨	٤٠	٤٢,٢	٨١,٦	٧٨٨
٧	المشاركة الجماعية في تنظيم ممارسة النشاط البدني	١٧٥	٩١	٥٦	٢٤,٥	٧٩,٠	٧٦٣
٨	إشباع الحاجة إلى المشاركة في نمط جديد للحياة الاجتماعية	٢٠٢	٧٥	٤٥	٣٦,٢	٨٢,٩	٨٠١
٩	الإندماج في جماعة من الأعضاء ممن يتميزون بالنشاط والحيوية	٢١٨	٨٠	٢٤	٦٤,٧	٨٦,٧	٨٣٨
١٠	تبادل الآراء والخبرات بين الممارسين لأوجه النشاط البدني في وقت الفراغ	١٨٣	٨٤	٥٥	٢٥,٥	٧٩,٩	٧٧٢
١١	التفاعل المتبادل بين الأفراد في أثناء ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ	١٨٥	٧٩	٥٨	٢٢,٧	٧٩,٨	٧٧١

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 (٧٩ % - ٨٨.٣%) لمجموع درجات هذه المفردات، 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 ادراك عينة البحث من كبار السن بأهمية الممارسة من خلال الجماعة في تحسين الجانب الاجتماعي وتدعيم العلاقات الاجتماعية وإشباع حاجات تقدير وتحقيق الذات وتدعيم الحاجة إلى الانتماء وهذا اتضح من خلال استجابات عينة البحث علي هذا البعد وخاصة في التأكيد علي الإستمتاع بالتواصل مع الآخرين، تكوين صداقات وعلاقات إنسانية مع ذوى الميول المشتركة لممارسي النشاط البدني في وقت الفراغ، إشباع الحاجة إلى الإنتماء لجماعة من الأعضاء المحبين لممارسة للنشاط البدني في وقت الفراغ، الإندماج في جماعة من الأعضاء ممن يتميزون بالنشاط والحيوية، الإستمتاع بالمشاركة في نشاط بدني جماعي

ويؤكد كل من محمد محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز مصطفى على أن الترويج الرياضي أفضل أنواع الأنشطة الترويحية لما له من تأثير متميز وواضح على الفرد الممارس له ، في النواحي الفسيولوجية ، والنواحي النفسية ، والنواحي الاجتماعية ، مع التخلص من الطاقة الزائدة والتقليل من التوتر العصبي وتحقيق الاسترخاء وتجديد حيوية الفرد الممارس لأنشطة الترويج الرياضي . (٧ : ٤٣ ، ٤٤)

ويتفق الباحث مع ما توصل إليه كلاً من أميرة حمدان(٢٠١٧)، لورا أتاوى Laura J. Attaway (٢٠١٥)، محمديان وآخرون Mohammadian & etal (٢٠١٥)، تشاي هي بارك وآخرون Chae-Hee Park & etal (٢٠١٤)، تشاي هي بارك وآخرون Chae-Hee Park & etal (٢٠١٤)، محمد سعيد وتامر العناني(٢٠١٣)، تريسي كليبراسكي وآخرون Tracy & etal (٢٠٠٩)، عبد الباسط عبد الحافظ(٢٠٠٩)، حيث أكدت أهم النتائج على أهمية دوافع العوامل الاجتماعية والتقدير والدعم الاجتماعي.

جدول (٩)

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

قيمة ت	ذكور (ن=١٩٩)		إناث (ن=١٢٣)		الأبعاد
	ع	م	ع	م	
٠.٥٥٥	١٣.٠٣٦	٥٦.٠٨٥	١٢.٤٧٦	٥٥.٢٦	الدوافع المرتبطة بالجانب البدني
٠.٥٧٤	٨.٤٢٨	٤٦.٥٢٧	٧.٢٧٨	٤٦.٠٠٠	الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي
٠.٨٦٧	٧.٥٩٥	٤٦.٢٠٦	٨.٣٠١	٤٥.٤٢٢	الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي
٠.٧٦٠	٨.١٢٧	٣٦.٢٢١	٨.٣٧٦	٣٥.٥٠٤	الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي
٠.٣٨٥	٧.٢٩٢	٢٧.٤٣٢	٧.٣٩١	٢٧.٧٥٦	الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي

قيمة ت عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

يتضح من جدول (٩) أن قيمة (ت) جاءت غير دالة احصائياً عند مستوي (٠.٠٥) في جميع أبعاد القائمة وفقاً لمتغير نوع الجنس.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين عينة البحث على أبعاد القائمة وفقاً لمتغير المؤهل العلمي

الدلالة	قيمة ف	متوسط مجموع المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الابعاد
غير دال	٠,٦٠٣	٩٩,٢٩٧	٢	١٩٨,٥٩٤	بين المجموعات	الدوافع المرتبطة بالجانب البدني
		١٦٤,٥٥٨	٣١٩	٥٢٤٩٣,٨٥٧	داخل المجموعات	
			٣٢١	٥٢٦٩٢,٤٥	المجموع	
غير دال	٠,٩١٩	٥٨,٨٨٥	٢	١١٧,٧٧١	بين المجموعات	الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي
		٦٤,٠٥٣	٣١٩	٢٠٤٣٢,٩٩	داخل المجموعات	
			٣٢١	٢٠٥٠٠,٧٦١	المجموع	
غير دال	٠,٧٣٥	٤٥,٥٧٨	٢	٩١,١٥٥	بين المجموعات	الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي
		٦٢,٠٢٥	٣١٩	١٩٧٨٦,٠٥	داخل المجموعات	
			٣٢١	١٩٨٧٧,٢٠٥	المجموع	
غير دال	٠,٣٣٤	٢٢,٦٨٣	٢	٤٥,٣٦٥	بين المجموعات	الدوافع المرتبطة بالجانب العقلي
		٦٧,٨٢	٣١٩	٢١٦٣٤,٧٣٧	داخل المجموعات	
			٣٢١	٢١٦٨٠,١٠٢	المجموع	
غير دال	٢,٠٦٧	١١٠,٠١٦	٢	٢٢٠,٠٣٢	بين المجموعات	الدوافع المرتبطة بالجانب الاجتماعي
		٥٣,٢٣٣	٣١٩	١٦٩٨١,٤٦٢	داخل المجموعات	
			٣٢١	١٧٢٠١,٤٩٤	المجموع	

قيمة ف عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٣.٠٩

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة ف المحسوبة جاءت غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين عينة البحث وفقاً لمتغير المؤهل العلمي علي جميع ابعاد القائمة ويُرجع الباحث عدم وجود فروق دالة احصائياً علي ابعاد القائمة وذلك وفقاً لمتغيري نوع الجنس والمؤهل العلمي إلى إدراك كبار السن عينة البحث لأهمية النشاط البدني في حياة كبار السن وإيمانهم بأن ممارسة أوجه النشاط البدني وذلك يتفق مع نتائج دراسة تريسي كليبراسكي وآخرون Tracy Kleparski & etal (٢٠٠٩) حيث أكدت على عدم وجود فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير نوع الجنس، كما اشارت النتائج الي ان مستوى الثقافة لدي عينة البحث باهمية الممارسة علي تحسين العديد من الجوانب سواء النفسية او البدنية او الاجتماعية او العقلية لم يختلف باختلاف المؤهل العلمي مما اوجد عدم وجود فروق دالة بين عينة البحث علي جميع ابعاد القائمة .

الاستخلاصات:

- في ضوء نتائج البحث وفي إطار العينة التي تم تطبيق عليها أداة جمع البيانات، فإن الباحث قد توصل إلى أهم الاستخلاصات التالية :
- وجود دوافع إيجابية نحو النشاط البدني الاشتراك في الأنشطة الرياضية وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة من العوامل الهامة التي تحفز الممارسين للاشتراك في الأنشطة البدنية ومحاولة التقدم بمستواهم وتطويره
 - ادراك عينة البحث من كبار السن بأهمية الدرو الذي تلعبه الممارسة في الاستفاة من وقت فراغهم والتي تعمل علي تعزيز الثقة بالنفس وزيادة التفاضل والحفاظ علي قوة الإرادة وزيادة الرغبة في الحياة وتحسين نوعيتها وتنمية القدرة على الإقبال عليها بسعادة بهدف تحقيق الاسترخاء النفسي.

- ادراك عينة البحث الي اهمية الممارسة علي الجانب النفسي والذي يعاني منهم غالبية هذه المرحلة نظرا لظروف الحياة التي يمر بها وخاصة تاكيد عينة البحث علي اهمية الممارسة فى التمتع بالهدوء والثبات الإنفعالى ، الإحساس بالأمان والإستقرار النفسي
- وعي عينة البحث من كبار السن باهمية العائد من الممارسة علي تحسن ت العقلية من انتباه وتركيز وإدراك وتفكير وتُساعد على الحد من الإصابة بالاضطرابات العقلية ونقص الوعي وتُحقق الصفاء الذهني كما تُحسن إضطرابات النوم
- ادراك عينة البحث من كبار السن باهمية الممارسة من خلال الجماعة فى تحسين الجانب الاجتماعي وتدعيم العلاقات الاجتماعية وإشباع حاجات تقدير وتحقيق الذات وتدعيم الحاجة إلى الانتماء قيمة (ت) جاءت غير دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) فى جميع أبعاد القائمة وفقا لمتغيري نوع الجنس.

- قيمة (ف) جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) فى جميع أبعاد القائمة وفقا لمتغيري المؤهل العلمي

- التوصيات

- وفى ضوء نتائج البحث والاستخلاصات التى حددها الباحث فإنه يُمكن صياغة التوصيات التالية :
- إجراء المزيد من البحوث التطبيقية لفئة كبار السن لمعرفة متطلباتهم في مجال النشاط البدني وفقاً للمتغيرات المختلفة.

- العمل على توفير الإمكانيات المادية والبشرية المناسبة داخل جميع الهيئات التي تتعامل مع كبار السن لممارسة أوجه النشاط البدني والاهتمام بوجه خاص بالأندية ومراكز الشباب التي بها أنشطة لكبار السن .
- الاستفادة من وسائل التواصل الاجتماعي في تدعيم بعض الاتجاهات التي تبرز إيجابيات ممارسة أوجه النشاط البدني.
- الاهتمام بممارسة أوجه النشاط البدني وتوفير فرص اختيار النشاط المناسب وفقاً لدوافع الممارسة (بدنياً وتربوياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً) كعامل مساعد في التقليل من المشكلات التي تواجه كبار السن .

قائمة المراجع :

١. أحمد ذكى صالح : علم النفس التربوي، ط ١٤، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٩٢م.
٢. رأفت عبد الرحمن محمد : رعاية كبار السن من منظور الخدمة الاجتماعية، سلسلة مجالات الرعاية الاجتماعية من منظور الخدمة الاجتماعية، الكتاب الثاني، بنها، ٢٠٠٤
٣. 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
٤. عبد الفتاح عثمان : خدمة الفرد فى المجتمع النامى، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٩٨م.
٥. كمال عبد الحميد: اللياقة البدنية الحياتية لكبار السن، القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠١٣
٦. محمد الحماحمى، حمدي السيسى: دراسة تحليلية لبعض المتغيرات المرتبطة بحاجات كبار السن من خلال الترويج الرياضى، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية، العدد الرابع والعشرين، التى تصدرها كلية التربية الرياضية للبنين والبنات بجامعة بورسعيد، ٢٠١٢.
٧. محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز: الترويج بين النظرية والتطبيق. الطبعة التاسعة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٩.

٨. محمد حسن علاوى : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربى،

مصر، ٢٠٠٢.

٩. محمد سعيد محمد، تامر محمد سعيد العناني: دوافع المشاركة فى الجري الترويحي لدى

المتريدين على الأندية الرياضية من كبار السن، مجلة بحوث التربية البدنية

والرياضة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١٥

١٠. محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد إسماعيل: رياضة الوقت الحر لكبار السن،

القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٩

١١. يوسف قطامي، عبد الرحمن عدس (٢٠٠٢). علم النفس العام، دار الفكر للطباعة والنشر،

عمان

١٢. Ariane L.et.al : The Significance of Parks to Physical Activity and Public Health A Conceptual Model , American Journal of Preventive Medicine Published by Elsevier Inc , 2005.

١٣. Bethany, k.: The effect of selected exercise modalities on stress, anxiety, and depression responses in the elderly. Unpublished MS University of South Florida, 2005.

١٤. Chae-Hee Park,^١ Steriani Elavsky,^٢ and Kyo-Man Koo ٢٠١٤ : Factors influencing physical activity in older adults , Published online ٢٠١٤ Feb ٢٨

١٥. Denise Taylor: Physical activity is medicine for older adults, Postgraduate Medical Journal, 90:26-32, 2014

١٦. 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 –

١٧. Halil Sarol: Why people participate leisure time physical activity: a Turkish perspective. ,Zafer Çimen, Pamukkale Journal of Sport Sciences, ٢٠١٧.
١٨. Keyvan Molanorozi, Selina Khoo, and Tony Morris, : Motives for adult participation in physical activity type of activity, age, and gender, BMC, Public Health, ١٥ (٦٦) ١-١٢, ٢٠١٥.
١٩. Khoo S٢, Morris T, Molanorouzi K: Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender, BMC Public Health, 15. ISSN 1471-2458, Journal List, BMC Public Health, v.١٥; ٢٠١٥
٢٠. Laura J. Attaway : Exercise Motivations of Older Adults, Central Washington University ScholarWorks@CWU, ٢٠١٥
٢١. Maria Justine, Azliyana Azizan, Vaharli Hassan, Zoolfaiz Salleh \Haidzir Manaf\ : Barriers to participation in physical activity and exercise among middle-aged and elderly individuals, Physiotherapy Department, Faculty of Health Sciences, Universiti Teknologi MARA, Puncak Alam Campus, Singapore Med J, ٢٠١٣.,
٢٢. Mohamed Miz anur Rahman ,Chang Yong Liang , Dongxiao Gu , Yong Ding: Understanding Levels and Motivation of Physical Activity for Health Promotion among Chinese Middle-Aged and Older Adults: A Cross-Sectional Investigation. Journal of Healthcare Engineering 2019

٢٣. Shen . Boo , McCaughtry, Martin . Jrggrey (٢٠٠٨) : The Influence of Damain Specificity on Motivation in Physical Education , Research Quarterly for Exercise and Sport , v.٧٩ n.٣ , Journal Articles , Reports – Research
٢٤. Tracy Kleparski, Daniel Elkins & Amy Hurd ٢٠١٤ : Leisure Motivation of Older Adults in Relation to Other Adult Life Stages , Activities, Adaptation & Aging Journal , Volume ٣٨, ٢٠١٤ - Issue ٣

دوافع ممارسة كبار السن من مرتادي الحدائق والمنتزهات للنشاط البدني في وقت الفراغ وفقاً لبعض المتغيرات

أ.م.د. أحمد محمد هاشم *

يهدف البحث إلى التعرف على دوافع ممارسة كبار السن من مرتادي الحدائق والمنتزهات لمناشط الرياضة للجميع الفروق في أبعاد مقياس دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ وفقاً لمتغيرات (نوع الجنس - العمر - طبيعة الممارسة) واستخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) لملاءمته لتحقيق هدف البحث ويتمثل مجتمع البحث الحالي في كبار السن المترددين على الحدائق والمنتزهات بمحافظة القاهرة والجيزة وقام الباحث باختيار عينة عشوائية من كبار السن المترددين للحدائق والمنتزهات بمحافظة القاهرة والجيزة وبني سويف ، كما تم اختيار عينة الحدائق بالطريقة العمدية واشتملت على (حديقة الأزهر - الحديقة الدولية ويمثلون محافظة القاهرة - حديقة الفسطاط - حديقة الأورمان ويمثلون محافظة الجيزة ، حديقة النيل ، حديقة الشلال بمحافظة بني سويف) وقد بلغ إجمالي العينة (٣٢٢) فرداً كعينة أساسية ، كما استعان الباحث بعدد (٥٠) فرداً كعينة استطلاعية لإجراء المعاملات العلمية للمقياس وأشارت اهم النتائج الى وجود دوافع إيجابية نحو النشاط البدني الاشتراك في الأنشطة الرياضية وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة من العوامل الهامة التي تحفز الممارسين للاشتراك في الأنشطة البدنية ومحاولة التقدم بمستواهم وتطويره ويوصى الباحث بضرورة إجراء المزيد من البحوث التطبيقية لفئة كبار السن لمعرفة متطلباتهم في مجال النشاط البدني وفقاً للمتغيرات المختلفة.

* أستاذ مساعد بقسم الادارة الرياضة والترويج بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف.

Motives for elderly people who visit parks and gardens to exercise physical activity in their spare time according to some variables

.D. Ahmed Mohamed Hashem *

The research aims to identify the motives of elderly people who go to gardens and parks to practice sports activities for all, the differences in the dimensions of the scale of motives for participating in leisure time activities according to the variables (gender - age - nature of practice). The current research community is in the elderly who frequent the parks and gardens in the governorates of Cairo and Giza, and the researcher has chosen a random sample of the elderly who frequent the gardens and parks in the governorates of Cairo, Giza and Beni Suef. Fustat - Orman Park, representing Giza Governorate, Nile Park, and Al-Shallal Park in the Beni Suef Governorate). The total sample amounted to (٣٢٢) individuals as a basic sample, and the researcher used (٥٠) individuals as an exploratory sample to conduct scientific transactions for the scale. The most important results indicated that there are positive motives towards Physical activity Participation in sports activities and the associated multiple emotional experiences are important factors that motivate the disease Arsene to participate in physical activities and try to advance and develop their level. The researcher recommends the need to conduct more applied research for the elderly category to know their requirements in the field of physical activity according to different variables.

**Assistant Professor, Department of Sports Administration and Recreation,
Faculty of Physical Education, Beni Suef University.**