

بناء قائمة للدوافع الذاتية لدى ممارسي أنشطة وقت الفراغ من المترددين علي الأندية الرياضية من كبار السن

م.د/ عبدالله سعيد علي محمد فراج

مدرس دكتور بقسم رياضة كبار السن بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان

م.د/ احمد محمد عبد العظيم موسي الخطيب

مدرس دكتور بقسم رياضة كبار السن بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان

مقدمة:

تعتبر الدوافع الذاتية من اهم المفاهيم فى تفسير سلوك الفرد من وجهة نظر اصحاب نظرية التعلم الاجتماعي ، حيث تعمل دافعية الدات كمتغيرات ذاتية فى مواجهة المشكلات ، وتنبتق اهميتها من تاثيرها فى مظاهر متعددة من سلوك الفرد .

ويحتاج كل انسان فى هذه الحياة الي دافع لمواصلة مسيرته والوصول الي اهدافه بكل ثقة وقدرة علي الانجاز والتحدى ، ويؤكد علماء النفس بشكل عام انه لا بد من وجود دافع لكي يحدث التعلم الانساني ، ففي حالة عدم وجود دافع لن يكون هناك سلوك ومن ثم لن يحدث التعلم ، ومن هنا تعد مشكلة تدني الدافعية من المشكلات التربوية التي تواجه التربويين وعلماء النفس ، وقد ارجع ذلك الي انعدام الحيوية وانحافض الدوافع الذاتية والذي يشير الي معتقدات الفرد وتقديره لقدراته وتوقعاته علي اداء مهمة محددة بنجاح . (٢ : ١٢)

ويعتبر 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. (١٩ : ١٦) .

ويعرّف الدافع على أنه القوة التي تدفع الفرد لأن يقوم بسلوك من أجل إشباع وتحقيق حاجة أو هدف ، كما يعتبر الدافع شكلاً من أشكال الاستثارة الملحة التي تخلق نوعاً من النشاط أو الفعالية (١٩ : ٣٣) ، وقد يعرف الدافع على انه " سعي الفرد إلى تحقيق التفوق وحفز الأنا والاعتزاز بالنفس واحترام الذات وتأكيدهما" (١٣ : ٥٤)

ولدوافع المشاركة أهميه لدى الفرد، لأنه يُعبر عن رغبته في القيام بالأعمال الصّعبة، ومدى قدرته على تناول الأفكار والأشياء بطريقة منظمة وموضوعية وباستقلالية. كما يعكس قدرته في التغلب على ما يواجهه من عقبات، وبلوغه مستوى عالٍ في مجالات الحياة، مع ازدياد تقدير الفرد لذاته ومنافسته للآخرين والتفوق عليهم. (١٤ : ١٩٨)

كما تكتسب معرفة دوافع المشاركة في الأنشطة أهمية كبيرة لدى الأخصائيين في مجال علم النفس الرياضي، لأن من خلالها يمكن معرفة مختلف سلوك الافراد ، وتساعد على توجيه وتعديل السلوك وفقا للمواقف والظروف المناسبة ، فالدوافع هي الطاقات الكامنة في الكائن الحي التي تدفعه لسلوك معين في العالم الخارجي، وهذه الطاقات هي التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته . (١ : ٨٣) .

ويمثل وقت الفراغ جزءاً كبيراً من حياة كبار السن ، مما يتطلب استثماره بصورة إيجابية لإشباع اتجاهات وميول ورغبات واحتياجات كبار السن ، والتي يمكن إشباعها عن طريق ممارسة الأنشطة الترويحية . حيث يرى كل من كمال درويش ومحمد الحماحمي وجود علاقة وثيقة بين الفراغ والترويح ، إذ إنه كلما زاد وقت الفراغ زادت الحاجة إلى الترويح ، لذلك اهتمت الدول المتقدمة بالترويح ، لإدراكها بأنه يعد أفضل استثمار لوقت الفراغ . (٦ : ٨٦)

ويذكر كلٌ من محمد محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز أن رابطة العالم للفراغ والترويح World Leisure and Recreation Association وضعت ميثاق الفراغ والترويح الذي أكد على أن الترويح يعمل على إثراء حياة الإنسان من خلال المناشط الترويحية المتنوعة ، التي تسهم في توفير احتياجات الإنسان التي تتطلبها ظروف الحياة . (١٠ : ٣٦)

كما تُعد الأنشطة الترويحية لكبار السن من أفضل وسائل استثمار أوقات الفراغ لديهم ، كما أن تلك الأنشطة تعد عاملاً وقائياً من الإحساس بالعزلة الاجتماعية ومن الشعور بالاغتراب حيث يمكن لكبار السن من خلال المشاركة بمشروعات وبرامج الترويح من استثمار أوقات فراغهم وتكوين الصداقات مع الآخرين والانتماء للجماعات . (٥ : ٣)

مشكلة البحث :

تعد الدوافع من العوامل الهامة في مشاركة كبار السن في أنشطة وقت الفراغ ، فالتعرف على الدوافع الذاتية في أنشطة وقت الفراغ يُعد فهماً أفضل لسلوك كبار السن المشاركين ومن ثم تلبية رغباتهم واحتياجاتهم من خلال برامج تحقق لهم توازناً انفعالياً وعقلياً وصحياً واجتماعياً، وبذلك يكتسبون انماط من السلوك تعزز الصفات الإيجابية وتعمل على تحسين حياتهم ، حيث اكدت العديد من الدراسات السابقة لذا فمن الأهمية دراسة الدوافع الذاتية لكبار السن في أنشطة وقت الفراغ لفهم الدوافع التي تحفزهم للمشاركة بفعالية في الأنشطة. وهذا ما اكدت عليه العديد من الدراسات السابقة كدراسة كل من جانكا بيراشكوف وبافول بيراتشيك Janka Peráčková & Pavol Peráček (٢٠١٩)، دراسة هليل سارول وآخرون Halil Sarol & et.al (٢٠١٧) ، كيفين مولانوروزي وآخرون Selina Khoo, and Tony Keyvan Molanorouzi, Morris (٢٠١٥)، شي هي بارك وآخرون 1 Steriani Chae-Hee Park, Elavsky,2 and Kyo-Man Koo3, (٢٠١٤)، تريسي كليبراسكي وآخرون Tracy Daniel Elkins & Amy HurdKleparski (٢٠١٤) ، ونظراً لندرة الدراسات التي تناولت الدوافع الذاتية لدي ممارسي أنشطة وقت الفراغ من كبار السن - في حدود علم الباحثان- لذا يري الباحثان أن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد في بناء قائمة للدوافع الذاتية لممارسي أنشطة الفراغ لدي كبار السن بهدف فهم الدوافع التي تحفز كبار السن للمشاركة بفعالية في أنشطة وقت الفراغ .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي الي بناء قائمة للدوافع الداتية لدي ممارسي أنشطة وقت الفراغ من المترددين علي الاندية الرياضية من كبار السن

مصطلحات البحث :**الدوافع الذاتية :**

يعرفها عبدالله جابر (٢٠٠٦) نقلا عن Milner بانها اعتقاد الفرد في قدرته علي تحقيق الاهداف (٣: ٢٦).

ويعرفها الباحثان : بانها ثقة الفرد في قدراته التي تكون بمثابة الدافع القوي للمشاركة في أنشطة وقت الفراغ بصورة فعالة متحديا جميع العقبات التي تواجهه بما يحقق الرضا النفسي لديه .

الدراسات السابقة:

- قام كل من جانكا بيراشكوف ويافول بيراتشيك Janka Peráčková & Pavol Peráček (٢٠١٩) (١٧) بدراسة عنوانها "الرياضة للأبعاد الذاتية لجودة الحياة" بهدف التعرف علي آثار الرياضة على الأبعاد الذاتية لنوعية الحياة، وقد استخدم الباحثان استبيان جودة الاستمتاع بالحياة والرضا، وتم تطبيقه على عينة بلغت (١٩٦) رياضياً نشطاً (١٤٩) رياضياً غير نشط. وقد أكدت أهم النتائج على أن جودة الحياة تُعد دليلاً على أن النشاط الرياضي يؤثر بشكل إيجابي على إدراك أبعاد التمتع بجودة الحياة والرضا عنها، وأن الرياضيين النشطاء يكون أكثر ارتياحاً وأكثر إستمتاعاً بالحياة والرضا مقارنة بالرياضيين غير النشطاء.

- قام كل من هليل سارول وآخرون Halil Sarol & et.al (٢٠١٧) (١٦) بدراسة موضوعها "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 إستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة مقياس التمرينات الترويحية لروجر وموريس Roger and Maurice (٢٠٠٣) ومقياس النشاط البدني وحافز وقت الفراغ إعداد Aşçı et al. (٢٠١٢) على عينة عشوائية من الذكور والإناث من طلاب الجامعات الحكومية في أنقرة، وقد أسفرت أهم نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الذكور في كل من مُتغير نوع الجنس والحالة المادية في جميع العوامل التي تدفع إلى الممارسة والمشاركة الفعالة في النشاط البدني.

- قام كل من كيفين مولانروزي وآخرون Selina Keyvan Molanorouzi, Khoo, and Tony Morris (٢٠١٥) (١٨) بدراسة بعنوان دزافع المشاركة في النشاط البدني لدي كبار السن وفقا لمتغيرات نوع النشاط والمرحلة السنة ونوع الجنس " وهدفت الدراسة الي التعرف علي اهم دوافع المشاركة في النشاط البدني باختلاف كل من نوع النشاط والمرحلة السنة ونوع الجنس لدي كبار السن وقد تم تطبيق الدراسة على عينة بلغ

قوامها (١٣٦٠) بواقع (٧٠٣ ذكور، ٦٥٧ إناث) ، وقد استخدم مقياس التحفيز البدني للنشاط البدني والترويجي لتقييم الدوافع للنشاط البدني الذي يتكون من ٤٠ عبارة موزعة على ثمانية ابعاد هي (إتقان، الاستمتاع، والحالة النفسية، والحالة البدنية، والمظهر، وتوقعات الآخرين، والانتماء، والمنافسة). وأظهرت نتائج الدراسة ان وجود فروق دالة احصائية فى ابعاد المنافسة ، والمظهر، والحالة البدنية، والإتقان وفقا لمتغير نوع الجنس. كما اظهرت النتائج وجود فروق فى ابعاد (التمكن، والظروف النفسية، وتوقعات الآخرين، والانتماء، والتمتع) بالنسبة لمتغير للعمر. كما لم تظهر النتائج وجود فروق على ابعاد المقياس وفقا لمتغير نوع النشاط .

- قام كل من شي هي بارك واخرون 1 Steriani Chae-Hee Park, Elavsky,2 and Kyo-Man Koo3, (٢٠١٤)(١٥) بدراسة بعنوان " العوامل المؤثرة علي ممارسة النشاط البدني لدي كبار السن " وهدفت الدراسة الي هو التحقيق في مدى توظيف استراتيجيات مختلفة مثل التحفيزية والاجتماعية والمعرفية المتعلقة بالنشاط البدني لدي كبار السن فى دولة كوريا الجنوبية.علي عينة بلغ قوامها (١٨٧). وأظهرت النتائج إلى أن جهود تعزيز النشاط البدني بين كبار السن بدولة كوريا الجنوبية ينبغي أن تركز على تعزيز الكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي ومهارات التنظيم الذاتي.

- قام كل من تريسي كليبراسكي واخرون Daniel Tracy Kleparski, Elkins & Amy Hurd (٢٠١٤)(٢٠) بدراسة بعنوان " دوافع المشاركة فى أنشطة وقت الفراغ فى المراحل السنية المختلفة بحياة كبار السن " وقد هدفت الدراسة الي فحص الدافع للمشاركة في النشاط البدني في مراحل حياة الكبار المختلفة. علي عينة بلغ قوامها (١٨٦) فردا واطهرت النتائج ان تحليل اختبار " ت " كشف عدم وجود فروق وفقا لمتغير نوع الجنس. وأشار تحليل التباين إلى وجود فروق وفقا لمتغير مرحلة الحياة. وكان الأفراد المشاركون الذين تزيد أعمارهم عن ٦٥ عاما أكثر دوافع المشاركة تتمثل فى الدوافع الاجتماعية. وقد اشارت النتائج إلى أن اخصائي الترويج الرياضي يجب أن يعملوا علي تقديم أنشطة ترويحية متنوعة تساعد على تطوير المهارات لدي كبار السن .

- قام يونج مورزان Young Morrison (٢٠١١) (٢١) بدراسة بعنوان " العلاقة بين السعادة الذاتية وجودة الحياة المرتبطة بالصحة وتقدير الذات لدى كبار السن، بهدف فحص العلاقة بين السعادة الذاتية وجودة الحياة المرتبطة بالصحة وتقدير الذات لدى كبار السن المقيمون بالمرافق السكنية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة برنامج تعزيز تقدير الذات لمدة (٥) أسابيع والذي يُعد تفاعل سلوك معرفي أملاً في إيجاد ذلك بواسطة زيادة تقدير الذات، حيث يتم إنخفاض الأعراض الصحية وتزداد السعادة الذاتية، وقد توصلت أهم النتائج أنها وجدت بينما لم يتم تدعيم الافتراضات الرئيسية، حيث أسفرت التحليلات الاستكشافية عن نتائج حيادية ملحوظة من كمية أن يكون تقدير الذات والسعادة الذاتية هي متغيرات ثابتة ومستقرة بالفعل لدى كبار السن

إجراءات البحث :

- **منهج البحث :** استخدم الباحثان المنهج الوصفي نظرا لملاءمته لطبيعة هذا البحث وتحقيق أهدافه.
- **مجتمع البحث :** يتمثل مجتمع البحث في كبار السن المترددين على الاندية الرياضية بمحافظة القاهرة والجيزة
- **عينة البحث:** قام الباحثان باختيار عينة عشوائية من كبار السن المترددين على الاندية الرياضية بمحافظة القاهرة والجيزة وهي (نادي ٦ أكتوبر ، نادي الصيد فرع الدقي ، نادي مدينة نصر ، نادي المطرية) وقد بلغ إجمالي العينة (١٢٣) من كبار السن فردا بواقع (٨٨) ذكر ، (٣٥) انثي .

أدوات جمع البيانات :

- قام الباحثان ببناء قائمة الدوافع الذاتية لدي ممارسي أنشطة وقت الفراغ من المترددين على الاندية الرياضية من كبار السن ، وذلك من خلال مشكلة البحث والهدف منه : وقد تم إتباع الخطوات التالية لذلك :
- تحديد الابعاد الاساسية للقائمة : وتم هذا التحديد بناء على رأي مجموعة من المتخصصين وكذلك الاطلاع على الدراسات السابقة وبعض المصادر العلمية ذات الصلة بموضوع البحث ، وتم تحديد (٥) أبعاد في مجال الدوافع الذاتية وهي :

- ٣- الدوافع الصحية .
- ٢- الدوافع البدنية
- ٣- الدوافع الاجتماعية.
- ٤- الدوافع النفسية
- ٥- دوافع الاستمتاع

وقد تم صياغة مجموعة من العبارات كمؤشرات سلوكية معبرة عن تلك الجوانب بلغ مجموعها (٤٠) عبارة ، وقد قام الباحثان بعرض القائمة في صورته المبدئية على عدد (٥) من المتخصصين* في مجال الترويج وعلم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان ، وطلب الباحثان منهم تحديد ما يلي :

- ١- ما إذا كانت العبارات تنتمي إلى البعد ؟
 - ٢- كفاية العبارات تحت كل بعد وإبداء الرأي بالحذف أو الإضافة ؟
- ولقد عدل الباحثان بعض العبارات التي أجمع المحكمين على تغيير صياغتها حتى تصبح أكثر وضوحاً لعينة التقنيين ، وقام الباحثان بتوزيع عبارات القائمة بطريقة عشوائية وتم تحديد ميزان تقدير خماسي (موافق بدرجة كبيرة جد – موافق بدرجة كبيرة – موافق بدرجة متوسطة – موافق بدرجة قليلة – موافق بدرجة قليلة جدا) والجدول (١) يوضح عدد العبارات بكل بعد من ابعاد القائمة بعد العرض على المحكمين .

* د. عايدة عبد العزيز ، د. بلال عبد العزيز ، د. محمد امين ، د. وائل رفاعي ، د. احمد صلاح .

جدول (١)

عدد العبارات بكل بعد من أبعاد القائمة

م	مسمي البعد	عدد العبارات
١	الدوافع الصحية	٨
٢	الدوافع البدنية	٨
٣	الدوافع الاجتماعية	٨
٤	الدوافع النفسية	٨
٥	دوافع الاستمتاع	٨
	المجموع الكلي	٤٠

يتضح من جدول (١) عدد العبارات بكل بعد من ابعاد قائمة الدوافع الذاتية والبالغ عدد عباراته (٤٠) عبارة .

حساب المعاملات الإحصائية للقائمة للتوصل الى الصورة النهائية :

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

- صدق القائمة : قام الباحثان بالخطوات الأولية في بناء القائمة والتي أشير إليها في خطوات تكوين القائمة ، تحقق الباحثان من صدق القائمة كما يلي :

(أ) صدق المضمون أو المحتوى : content Validity

حيث تم عرض ابعاد القائمة وعبارات كل بعد على عدد (٥) محكمين وفقا للمعايير السابق ذكرها .

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

وقد اتبع الباحثان في ذلك الخطوات التالية :

١- الوصف الإحصائي (المتوسطات الحسابية- الوسيط – الانحرافات المعيارية-معاملات الالتواء) لعبارات القائمة . جدول (٢)

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية - الوسيط - الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء لعبارات القائمة

(ن=١٢٣)

م	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
١	4.0081	1.21801	٤.٠٠	-1.150
٢	3.9106	1.25455	٤.٠٠	-1.019
٣	3.8943	1.27275	٤.٠٠	-1.011
٤	3.8699	1.29285	٤.٠٠	-1.003
٥	3.8211	1.29964	٤.٠٠	-.959
٦	3.7317	1.34331	٤.٠٠	-.899
٧	3.8455	1.28058	٤.٠٠	-1.015
٨	3.7642	1.26155	٤.٠٠	-.888
٩	3.6992	1.29270	٤.٠٠	-.855
١٠	3.8618	1.25662	٤.٠٠	-.969
١١	3.9675	1.20746	٤.٠٠	-1.101
١٢	3.9106	1.23480	٤.٠٠	-1.049
١٣	3.9512	1.18635	٤.٠٠	-1.042
١٤	3.9593	1.13368	٤.٠٠	-.983
١٥	3.9431	1.20994	٤.٠٠	-1.075
١٦	3.8862	1.22944	٤.٠٠	-1.017
١٧	4.0000	1.12352	٤.٠٠	-1.128

تابع جدول (٢)

المتوسطات الحسابية - الوسيط - الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء لعبارات القائمة (ن=١٢٣)

م	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
١٨	3.9187	1.15655	٤.٠٠	-1.035
١٩	3.9268	1.05714	٤.٠٠	-1.079
٢٠	3.9106	1.13085	٤.٠٠	-1.170
٢١	3.8943	1.20663	٤.٠٠	-1.046
٢٢	3.9106	1.07130	٤.٠٠	-1.121
٢٣	3.7642	1.10943	٤.٠٠	-1.020
٢٤	3.9350	1.19932	٤.٠٠	-1.119
٢٥	3.9431	1.21669	٤.٠٠	-1.028
٢٦	4.0000	1.18044	٤.٠٠	-1.125
٢٧	4.1870	1.29532	٤.٠٠	-1.298
٢٨	3.8943	1.24013	٤.٠٠	-1.054
٢٩	3.8293	1.27207	٤.٠٠	-1.009
٣٠	3.8130	1.26976	٤.٠٠	-.936
٣١	3.9593	1.22406	٤.٠٠	-1.175
٣٢	3.9431	1.19631	٤.٠٠	-1.086
٣٣	3.8862	1.24928	٤.٠٠	-.935
٣٤	3.8374	1.21719	٤.٠٠	-.902
٣٥	3.9512	1.13696	٤.٠٠	-1.060
٣٦	3.8862	1.19564	٤.٠٠	-.976
٣٧	3.8537	1.23264	٤.٠٠	-.944
٣٨	3.9919	1.21126	٤.٠٠	-1.138
٣٩	4.0244	1.16972	٤.٠٠	-1.172
٤٠	3.9756	1.23118	٤.٠٠	-1.158

يتضح من الجدول (٢) ما يلي : أن معاملات الالتواء لجميع عبارات القائمة قد إنحصرت ما بين ± 3 ، مما يدل على أن القائمة تتوزع توزيعاً اعتدالياً .

وفيما يلي عرض التشبعات قبل وبعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax ، لكل بُعد من أبعاد القائمة وتطبيق شروط قبول العامل الذي يتطلب تشبع ثلاث عبارات على الأقل وقبول العبارة التي تكون دلالتها الاحصائية للتشبع على العامل لا تقل عن ٠.٧ - وفقاً لرأي الباحثان.

جدول (٣)

التشبعات لعبارات البُعد الأول الدوافع الصحية قبل وبعد التدوير والاشتراكات

(ن=١٢٣)

الاشتراكات	بعد التدوير		قبل التدوير		م
	العامل الثاني	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الأول	
.998	.999	-.012	.998	-.031	١
.740	.002	.860	.018	.860	٢
.830	-.047	.910	-.029	.910	٣
.791	-.016	.889	.001	.889	٤
.798	-.078	.890	-.061	.891	٥
.812	.001	.901	.018	.901	٦
.802	.038	.895	.055	.894	٧
.735	.019	.857	.035	.857	٨
	١.٠٠٨	٥.٤٩٧			الجذر الكامن
	١٢.٦٠٠	٦٨.٧١٧			النسبة

يتضح من جدول (٣) ان التشبعات قبل وبعد التدوير أسفرت عن عاملين ، بالإضافة إلى الاشتراكات ، وقد تم قبول العبارات التي تبلغ قيمتها (٠.٧) او تزيد عن ذلك.

جدول (٤)

التشبعات لعبارات البُعد الثاني الدوافع البدنية قبل وبعد التدوير والاشتراكات (ن=١٢٣)

الاشتراكات	بعد التدوير		قبل التدوير		م
	العامل الثاني	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الأول	
.992	.023	.996	.057	.994	١
.735	.022	.857	-.007	.857	٢
.704	-.306	.833	-.334	.828	٣
.789	.888	.027	.888	-.004	٤
.795	-.032	.891	-.062	.889	٥
.812	.065	.899	.034	.900	٦
.802	.085	.892	.055	.894	٧
.733	.377	.852	.347	.855	٨
	١.٠٢٢	٥.٣٤٠			الجذر الكامن
	١٢.٧٧٤	٦٦.٧٤٥			النسبة

يتضح من جدول (٤) أن التشبعات قبل وبعد التدوير أسفرت عن عاملين ، بالإضافة إلى الاشتراكات ، وقد تم قبول العبارات التي تبلغ قيمتها (٠.٧) او تزيد عن ذلك.

جدول (٥)

التشبعات لعبارات البُعد الثالث الدوافع الاجتماعية قبل وبعد التدوير والاشتراكيات

(ن=١٢٣)

الاشتراكيات	بعد التدوير		قبل التدوير		م
	العامل الثاني	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الاول	
.958	-.066	.977	-.076	.976	١
.749	.375	.780	.384	.776	٢
.775	.880	.435	.879	.444	٣
.912	-.023	.955	-.012	.955	٤
.981	-.070	.988	-.059	.989	٥
.961	-.091	.976	-.080	.977	٦
.977	-.093	.984	-.082	.985	٧
.860	-.047	.926	-.037	.927	٨
	١.١٢٠	٦.٠٥٣			الجذر الكامن
	١٤.٠٠٥	٧٥.٦٦٥			النسبة

يتضح من جدول (٥) أن التشبعات قبل وبعد التدوير أسفرت عن عاملين ، بالإضافة إلى الاشتراكيات ، وقد تم قبول العبارات التي تبلغ قيمتها (٠.٧) أو تزيد عن ذلك.

جدول (٦)

التشبعات لعبارات البُعد الرابع الدوافع النفسية قبل وبعد التدوير والاشتراكيات

(ن=١٢٣)

الاشتراكيات	بعد التدوير		قبل التدوير		م
	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الاول	العامل الثاني	
.967	.983		.982		١
.671	.808		.802		٢
.725	.847		.850		٣
.685	.818		.823		٤
.655	.808		.806		٥
.712	.842		.839		٦
.755	.868		.869		٧
.696	.823		.827		٨
	١.٠٣٥		٤.٨٣١		الجذر الكامن
	١٢.٩٤٣		٦٠.٣٨٧		النسبة

يتضح من جدول (٦) أن التشبعات قبل وبعد التدوير أسفرت عن عامل واحد ، بالإضافة إلى الاشتراكيات ، وقد تم قبول العبارات التي تبلغ قيمتها (٠.٧) أو تزيد عن ذلك.

جدول (٧)

التشبعات لعبارات البُعد الخامس دوافع الاستماع قبل وبعد التدوير والاشتراكيات (ن=١٢٣)

م	قبل التدوير	بعد التدوير	الاشتراكيات
	العامل الاول	العامل الاول	
١	.984	.984	.967
٢	.789	.788	.652
٣	.896	.896	.813
٤	.776	.777	.605
٥	.858	.858	.737
٦	.878	.878	.774
٧	.843	.843	.738
٨	.781	.781	.624
الجنر الكامن	٤.٨٥٦	١.٠٥٤	
النسبة	٦٠.٧٠٠	١٣.١٨١	

يتضح من جدول (٧) أن التشبعات قبل وبعد التدوير أسفرت عن عامل واحد ، بالإضافة إلى الاشتراكيات ، وقد تم قبول العبارات التي تبلغ قيمتها (٠.٧) أو تزيد عن ذلك.

يتضح من الجدول ارقام (٥)، (٦) ، (٧) ما يلي :

- ١- العامل الأول أسفر عن (٧) سبعة عبارات ، وذلك بعد استبعاد العبارة رقم (١)
- ٢- العامل الثاني أسفر عن (٧) سبعة عبارات ، وذلك بعد استبعاد العبارة رقم (٤)
- ٣- العامل الثالث أسفر عن (٧) سبعة عبارات ، وذلك بعد استبعاد العبارة رقم (٣)
- ٤- العامل الرابع أسفر عن (٨) ثمانية عبارات
- ٥- العامل الخامس أسفر عن (٨) ثمانية عبارات
- ٦- وتم استبعاد العامل الثاني في جميع الأبعاد لعدم تحقيقهم شروط قبول العامل ، وهي تشبع ثلاث عبارات على الأقل ، وبذلك أصبحت القائمة تتضمن (٣٧) عبارة موزعة على الأبعاد الخمسة للقائمة .

جدول (٨)

تشبعات العامل الأول (الدوافع الصحية)

م	العبارة	قيمة التشبع
١	المحافظة على الوزن المناسب للجسم	.910
٢	تادية الواجبات اليومية بدون تعب	.901
٣	الوقاية من الام الظهر او مفاصل الجسم	.895
٤	الوقاية من البدانة	.890
٥	الوقاية من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية	.889
٦	تجديد نشاط وحيوية الجسم	.860
٧	زيادة المناعة الطبيعية ومقاومة الامراض	.857

يتضح من الجدول (٨) ما يلي : تراوحت قيم التشبعات على العامل الأول ما بين (٠.٨٥٧ ، ٠.٩١٠) وتشير جميع العبارات التي تشبعت على العامل الاول الدوافع الصحية . لتشير إلى أهمية توفير أنشطة تحقق رغبات واحتياجات عينة البحث لا يغلب عليها طابع المنافسة بل يكون الغرض الأساسي منها هو الممارسة كم أجل الصحة وتجديد نشاط وحيوية الجسم بهدف الوقاية من الامراض ، ويشير محمد حسن علاوي (٢٠٠١) إلى أن سلوك الفرد لا يصدر عن دافع واحد فغالبًا ما يكون سلوك الفرد نتيجة عدة دوافع متداخلة ومتعددة ، فالاشتراك في الأنشطة وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة من العوامل الهامة التي تحفز الممارسين للاشتراك في الأنشطة ومحاولة التقدم بمستواهم وتطويره. فضلا عن ذلك فان الخبرات الانفعالية المرتبطة بالممارسة تعد من حالات الدافعية التي تؤدي دورا هاما في هذه المرحلة العمرية. (٩: ٢٢٦- ٢٢٩) .

جدول (٩)

تشبعات العامل الثاني (الدوافع البدنية)

م	العبارة	قيمة التشبع
١	تنمية اللياقة البدنية	.996
٢	الاسترخاء العضلي والعصبي	.899
٣	مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة	.892
٤	الاحتفاظ بالقوام الرشيق	.891
٥	تطوير مستوي أدائي الحركي	.857
٦	الوقاية من بعض انحرافات القوام	.852
٧	تنمية المهارات الحركية	.833

يتضح من الجدول (٩) ما يلي :تراوحت قيم التشبعات على العامل الثاني ما بين (٠.٨٣٣ ، ٠.٩٩٦) وقد تم ترتيبها تنازليا حسب قيم التشبع على كل عبارة ، وتشير جميع العبارات التي تشبعت على العامل إلى بعد الدوافع البدنية . مما يشير إلى أن أكثر الدوافع البدنية لدى الممارسين من كبار السن هي: تنمية اللياقة البدنية ، الاسترخاء العضلي والعصبي ، مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة ، الاحتفاظ بالقوام الرشيق ، لتشير إلى أن أهمية تنوع الأنشطة البدنية وتعددتها ، مما يتيح الفرص إلى اختيار النشاط الذي يتناسب مع رغباتهم وميولهم ، 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 . (١٠ : ٤٣ ، ٤٤)

جدول (١٠)

تشبعات العامل الثالث (الدوافع الاجتماعية)

م	العبارة	قيمة التشبع
١	اكتساب العديد من الخبرات الاجتماعية	.988
٢	تنمية علاقتي الشخصية	.984
٣	بناء صداقات مع الآخرين	.977
٤	البعد عن العزلة الاجتماعية	.976
٥	الالتقاء مع الافراد من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة	.955
٦	اكتساب خبرات جديدة وشيقة أرويهها لأصدقائي	.926
٧	تنمية مهارات التواصل الاجتماعي	.780

يتضح من الجدول (١٠) ما يلي :تراوحت قيم التشبعات على العامل الثالث ما بين (٠.٧٨٠ ، ٠.٩٨٨) وقد تم ترتيبها تنازليا حسب قيم التشبع على كل عبارة ، وتشير جميع العبارات التي تشبعت على العامل إلى بعد الدوافع الاجتماعية . مما يشير إلى أن أكثر الدوافع الاجتماعية لدى الممارسين من كبار السن هي: اكتساب العديد من الخبرات الاجتماعية ، تنمية علاقتي الشخصية ، بناء صداقات مع الآخرين ، البعد عن العزلة الاجتماعية ، حيث يشير لندال دافيدوف انه لا يمكن ان يفسر السلوك الإنساني على أساس حاجاته الفطرية وحوافزه الأساسية فقط ذلك ان الإنسان بحكم اضطراره للعيش في المجتمع لا بد وان يتكيف على وفق ما يفرضه المجتمع مما يجعل السلوك موجها نحو إشباع دوافع اجتماعية مختلفة تلك التي يعتمد إشباعها على الاتصال بالآخرين والتفاعل معهم مثل مشاعر الحب ، القبول ، الاستحسان ، والاحترام وهي موضوعات مهمة في النمو النفسي السليم للأفراد ويتضح تأثيرها في حالة فقدان الفرد للاتصال بالآخرين والتواصل معهم . . (٧ : ٤٣٣).

جدول (١١)

تشبعات العامل الرابع (الدوافع النفسية)

م	العبارة	قيمة التشبع
١	مواجهة مشكلات الحياة اليومية	.983
٢	إشباع الميل للحركة	.868
٣	الحد من التوتر النفسي والعصبي	.847
٤	تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي	.842
٥	تفريغ الانفعالات المكبوتة	.823
٦	الشعور بالرضا النفسي	.818
٧	اكتساب التوازن والثبات الانفعالي	.808
٨	البُعد والتخلص من أعباء ومشكلات الحياة العصرية	.808

يتضح من الجدول (١١) ما يلي : تراوحت قيم التشبعت على العامل الرابع ما بين (٠.٨٠٨ ، ٠.٩٨٣) وقد تم ترتيبها تنازليا حسب قيم التشبع على كل عبارة ، وتشير جميع العبارات التي تشبعت على العامل إلى بعد الدوافع النفسية . مما يشير إلى أن أكثر الدوافع النفسية لدى الممارسين من كبار السن هي: مواجهة مشكلات الحياة اليومية ، إشباع الميل للحركة ، الحد من التوتر النفسي والعصبي ، تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي ، ويرى كل من مجدي أحمد عبد الله (٨ : ٨٢) ، ومدحت فؤاد فتوح (١١ : ٣٩) ، ومهجة محمد إسماعيل (١٢ : ١٨) أن الأهداف النفسية لكبار السن نابعة من حاجاتهم النفسية والتي منها الحاجة إلى الترفيه والترويح ، 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 .

جدول (١٢)

تشبعت العامل الخامس (دوافع الاستمتاع)

م	العبارة	قيمة التشبع
١	مواجهة مشكلات الحياة اليومية	.984
٢	الحد من التوتر النفسي والعصبي	.896
٣	الشعور بالسعادة	.878
٤	تفريغ الانفعالات المكبوتة	.858
٥	اكتساب التوازن والثبات الانفعالي	.843
٦	إشباع الميل للحركة	.788
٧	البعد والتخلص من أعباء ومشكلات الحياة العصرية	.781
٨	تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي	.777

يتضح من الجدول (١٢) ما يلي : تراوحت قيم التشبعت على العامل الرابع ما بين (٠.٧٧٧ ، ٠.٩٨٤) وقد تم ترتيبها تنازليا حسب قيم التشبع على كل عبارة ، وتشير جميع العبارات التي تشبعت على العامل إلى بعد دوافع الاستمتاع . مما يشير إلى أن أكثر دوافع الاستمتاع لدى الممارسين من كبار السن هي: مواجهة مشكلات الحياة اليومية ، الحد من التوتر النفسي والعصبي ، الشعور بالسعادة ، تفريغ الانفعالات المكبوتة ، كما يشير كل من عفاف عبد المنعم درويش ، محمد جابر بريقع الي ان الممارسين من كبار السن ينظرون إلى الأنشطة الترويحية على أنها أنشطة ذات قيمة أساسية وحيوية في حياة الفرد لتحقيق مستوى أفضل في لياقتهم البدنية واستثمار أوقات فراغهم (٤ : ٦٧)

٢- الثبات : قام الباحثان بحساب ثبات القائمة عن طريق "معامل ألفا Alpha" للثبات وفقا لتعديل كرونباخ Cronbach حيث يمثل "معامل ألفا Alpha" متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار إلى أجزاء بطرق مختلفة ، ولذلك فإنه يُمثل معامل الارتباط بين أي جزئين من أجزاء القائمة ، ويوضح جدول (١٣) معامل الثبات بطريقة ألفا.

جدول (١٣)
قيم معامل ألفا Alpha لأبعاد القائمة

(ن=١٢٣)

البُعد	مسمي البُعد	قيم معامل ألفا
الأول	الدوافع الصحية	٠.٩١١
الثاني	الدوافع البدنية	٠.٩٣٦
الثالث	الدوافع الاجتماعية	٠.٩٤٥
الرابع	الدوافع النفسية	٠.٩٧١
الخامس	دوافع الاستمتاع	٠.٩٦٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = (٠.١٤٦).

يتضح من جدول (١٣) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة " ألفا " تتراوح ما بين (٠.٩١١ ، ٠.٩٧١) ، مما يؤكد على أن أبعاد القائمة على درجة مقبولة من الثبات

الاستنتاجات:

- فى ضوء نتائج البحث وفى إطار العينة التى تم تطبيق أداة جمع البيانات عليها ، فإن الباحثان قد توصلا إلى أهم الاستنتاجات التالية :

تم التوصل إلى بناء قائمة للدوافع الذاتية للممارسي أنشطة وقت الفراغ مكوّنة من (٥) أبعاد البُعد الأول (الدوافع الصحية) وإشتمل على (٧) سبعة عبارات ، البُعد الثاني (الدوافع البدنية) و إشتمل على (٧) سبعة عبارات ، البُعد الثالث (الدوافع الاجتماعية) واشتمل على (٧) سبعة عبارات ، البُعد الرابع (الدوافع النفسية) واشتمل على (٨) ثمانية عبارات ، البُعد الخامس (دوافع الاستمتاع) واشتمل على (٨) ثمانية عبارات .

القائمة قابلة للإستخدام أو التطبيق فى مجال كبار السن ، وذلك بعد إختبار صدقها باستخدام الصدق العاملي ، وثباتها باستخدام معامل الفا كرونباخ .

التوصيات :

فى ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بما يلي :

- تطبيق القائمة التي قاما الباحثان بتصميمها وأصبحت صالحة للتطبيق بعد اختبار كل من صدقها وثباتها وذلك فى الأبحاث العلمية التي تتناول دوافع الممارسة لدى كبار السن ليكون مؤشر يستخدم من قبل اخصائي رياضة كبار السن لقياس دوافع الممارسة لدى كبار السن
- التأكيد على ربط النظريات بالجانب التطبيقي لتنمية المهارات والممارسات العملية لاختصاصي رياضة كبار السن من خلال (المحاضرات وورش العمل) بهدف تطبيق الأسس والمعايير العلمية فى تصميم وتنفيذ برامج كبار السن بالاندية الرياضية.

قائمة المراجع

١. اسامة كامل راتب (١٩٩٨) : علم نفس الرياضة ، المفاهيم – التطبيقات ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
٢. رشيدة الساكر (٢٠١٥) : دافعية الانجاز وعلاقتها لمفهوم الذات لدي تلاميذ الثالث الثانوي ، رسالة ماجستير فى علوم التربية ، جامعة جمة الخضر الوادي ، الجزائر .
٣. عبدالله جابر عبدالله (٢٠٠٦) : الذكاء الوجداني وعلاقته بالكفاءة الذاتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدي معلمي المرحلة الابتدائية ، مجلة دراسات عربية فى علم النفس ، المجلد الخامس ، العدد الثالث ، القاهرة ، دار الغريب .
٤. عفاف عبد المنعم درويش ، محمد جابر بريق (٢٠٠٠) : الحركة وكبار السن ، دعوة للمشاركة البدنية النفسية العقلية الاجتماعية ، الإسكندرية ، منشأة المعارف.
٥. فاطمة فوزي عبد الرحمن (٢٠٠٠) : تأثير برنامج ترويحى مقترح على الإحساس بالوحدة النفسية للمسنين بمحافظة الإسكندرية ، المؤتمر الإقليمي الأول لرعاية المسنين ، الجزء الثانى ، جامعة حلوان .
٦. كمال درويش ، محمد محمد الحماحمى (٢٠٠٦): رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
٧. [لندال دافيدوف](#) (٢٠١٣): مدخل علم النفس ، ترجمة فؤاد ابو حطب ، القاهرة ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية
٨. مجدي أحمد محمد عبد الله (١٩٩٦): النمو النفسى بين السواء والمرضى ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية .
٩. محمد حسن علاوي (٢٠٠١). علم النفس الرياضي ، ط ٥ ، القاهرة.
١٠. محمد محمد الحماحمى ، عايدة عبد العزيز (٢٠١٦): "الترويح بين النظرية والتطبيق ، ط ٩ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر
١١. مدحت فؤاد فتوح حسن (١٩٩٢) : تنظيم مجتمع المسنين ، القاهرة ، المطبعة التجارية الحديث
١٢. مهجه محمد إسماعيل (٢٠٠٠): تقييم مؤسسات دور المسنين، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية .
١٣. نظام النابلسي (١٩٩٦): مكونات دافعية الإنجاز وعلاقتها بأسلوب حل المشكلات، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة طنطا، القاهرة .
١٤. يوسف قطامي، عبد الرحمن عدس (٢٠٠٢). علم النفس العام، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.

15. [Chae-Hee Park](#),¹ [Steriani Elavsky](#),² and [Kyo-Man Koo](#) 2014 : **Factors influencing physical activity in older adults , Published online 2014 Feb 28**
16. Halil Sarol ,Zafer Çimen: Why people participate leisure time physical activity: a Turkish perspective, Pamukkale Journal of Sport Sciences,8 (1) 2017
17. Janka Perácková and Pavol Peráček: Sport for the Subjective Dimensions of Quality of Life, Submitted: April 12th 2019Reviewed: June 24th 2019Published: September 30th 2019
18. [Keyvan Molanorouzi](#),[✉] [Selina Khoo](#), and [Tony Morris](#) 2015 : **Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender , Published online 2015 Jan 31.**
19. Shen . Boo , McCaughtry, Martin . Jrggrey (2008) : The Influence of Damain Specificity on Motivation in Physical Education , Research Quarterly for Exercise and Sport , v.79 n.3 , Journal Articles , Reports – Research .
20. [Tracy Kleparski](#), [Daniel Elkins](#) & [Amy Hurd](#) 2014 : Leisure Motivation of Older Adults in Relation to Other Adult Life Stages , [Activities, Adaptation & Aging](#) Journal , Volume 38, 2014 - [Issue 3](#)
21. Young Morrison . fauve: the relation ships among well. Being ,he alth. Related Quality of Life , and self. Esteem in older Adults, Connon, Brook", marywood university, 2011.

بناء قائمة للدوافع الذاتية لدى ممارسي أنشطة وقت الفراغ من المترددين علي الاندية الرياضية من كبار السن

* م.د/ عبدالله سعيد علي محمد فراج

** م.د/ احمد محمد عبد العظيم موسى الخطيب

يهدف البحث الحالي الي بناء قائمة للدوافع الذاتية لدى ممارسي أنشطة وقت الفراغ من المترددين علي الاندية الرياضية من كبار السن ، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي علي عينة بلغ قوامها (١٢٣) من كبار السن المترددين علي الاندية الرياضية وقد تم بناء قائمة للدوافع الذاتية عن طريق حساب الصدق العملي وقد توصل الباحثان الي : تم التوصل إلي بناء قائمة للمعايير للدوافع الذاتية للممارسي أنشطة وقت الفراغ مكوّنة من (٥) أبعاد البُعد الأول (الدوافع الصحية) وإشتمل علي (٧) سبعة عبارات ، البُعد الثاني (الدوافع البدنية) وإشتمل علي (٧) سبعة عبارات ، البُعد الثالث (الدوافع الاجتماعية) واشتمل علي (٧) سبعة عبارات ، البُعد الرابع (الدوافع النفسية) واشتمل علي (٨) ثمانية عبارات ، البُعد الخامس (دوافع الاستمتاع) واشتمل علي (٨) ثمانية عبارات . القائمة قابلة للإستخدام أو التطبيق في مجال كبار السن ، وذلك بعد إختبار صدقها باستخدام الصدق العملي ، وثباتها باستخدام معامل الفا كرونباخ .

* مدرس دكتور بقسم رياضة كبار السن بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان
* مدرس دكتور بقسم رياضة كبار السن بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان

Building a list of the intrinsic motivations of elderly people who practice leisure activities and frequent sports clubs

* Dr. Abdullah Saeed Ali Mohammad Farraj

**Dr. Ahmed Mohamed Abdel Azim Mosa Al-Khatib

The current research aims to build a list of the intrinsic motivations of those who practice leisure time activities among the elderly who frequent sports clubs. The researchers used the descriptive approach on a sample of (123) elderly people who frequent sports clubs. A list of intrinsic motivations was built by calculating Factorial validity: The researchers achieved the following: They reached the conclusion of constructing a list of criteria for the intrinsic motivations of those who practice leisure time activities, consisting of (5) dimensions. The first dimension (health motivations) included (7) seven statements. The second dimension (physical motivations) included (7) Seven phrases, the third dimension (social motives), which included (7) seven phrases, the fourth dimension (psychological motives), which included (8) eight phrases, the fifth dimension (enjoyment motives), which included (8) eight phrases. The list can be used or applied in the field of the elderly, after testing its validity using factorial validity, and its reliability using Cronbach's alpha coefficient.