

دور الممارسة الترويحية الرياضية في تحقيق التمكين النفسي لدى كبار السن ببعض الأندية الرياضية بمدينة المنيا

د / سحر تونني سالم

مدرس بقسم الترويم الرياضي – كلية التربية الرياضية – جامعة المنيا

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد فئة كبار السن أحد أهم الفئات التي تشكل محور اهتمام مختلف الامم والمجتمعات ، بل واصبحت من القضايا الانسانية والاجتماعية التي فرضت نفسها في الوقت الحالي علي جميع المجتمعات ، حيث يتوقف مدي تقدم وتطور تلك المجتمعات علي مدي قدرتها علي تقديم كافة سبل الاهتمام والرعاية لكافة أفرادها علي مختلف فئاتهم وعلي رأسهم فئة كبار السن ، وذلك لأن تلك الفئة تعد من الفئات التي تحتاج الي الرعاية والعناية التامة في مختلف مجالات الحياة مع مساعدتهم والاخذ بأيديهم للتخفيف من المعاناة التي قد يتعرضوا لها حتي ينعكس ذلك ايجابياً علي مدي سلامتهم وجودة حياتهم النفسية والاجتماعية والترويحية ، حيث يقاس مدي تقدم الامم ورفقيها بمدي اهتمامها وعنايتها لهم والعمل علي تنمية مهاراتهم المختلفة .

ويذكر " عمرو محمد " (٢٠٢٠) إن درجة تقدم الحضارة لكل دولة تقاس بمدي اهتمامها بكبار السن ورعايتهم والعناية بهم ، حيث يعد ذلك نوعاً من العرفان بالجميل لمشاركتهم الفعالة في بناء مجتمعاتهم في مرحلة من عمرهم كانوا قادرين فيها علي العطاء ، ومن ناحية أخرى ينظر الي هذا الاهتمام باعتباره دوراً انسانياً وأخلاقياً لرعاية من هم في حاجة الي تلك الرعاية . (٦ : ٣٤٨)

ويري " Adamo et al " (٢٠١٧) أن هناك العديد من العوامل التي تؤثر علي الحالة النفسية لكبار السن ، ولعل من أهم تلك العوامل ما يتعلق بالظروف المعيشية والعلاقات الاجتماعية والمستوى التعليمي والثقافة الرقمية والحالة الصحية والاقتصادية واستغلال وقت الفراغ والكثير من العوامل الاخرى ، لذا فإنه يقع علي عاتق أي مجتمع ضرورة اعادة النظر في كل ما يتعلق بكبار السن مع ضرورة الاستفادة من خبراتهم فيما يتعلق بميادين العمل المختلفة مع الأخذ في الاعتبار الحالة الصحية والبدنية والنفسية والاجتماعية ؛ وعليه يستطيع المجتمع أن يخفف من الآثار النفسية لديهم وانعكاساتها الاجتماعية والاقتصادية والثقافية . (٢٠ : ١٢)

ويعد الاهتمام بالعامل النفسي أحد أهم العوامل التي تسهم في بناء الشخصية السوية السليمة ، حيث اتجهت معظم دول العالم إلى العناية بصحة الأفراد النفسية والعمل على تكامل شخصياتهم ، وقد

أصبحت موضع الاهتمام والرعاية حتى توفر للفرد حياة مستقرة يشعر فيها بالرضا والاطمئنان والسعادة والإقبال على الحياة وذلك من أجل توفير الراحة النفسية لهم ، حيث أن غالبية أمراض العصر إنما هي نتاج للعديد من الاسباب النفسية أو الأزمات الاجتماعية وفترات وصراعات وانفعالات وضغوطات الحياة اليومية التي يعيشها الفرد من خلال العلاقات التي تربطه بالمجتمع، لذلك فقد دعا الباحثين في العلوم الإنسانية وعلماء النفس إلى الاهتمام بتلك المواضيع والدراسات التطبيقية والتجريبية وتصنيف الأفراد وفقاً لقدراتهم من جميع جوانبها لخدمة هذه الفئة . (١٧ : ١)

ويعد التمكين النفسي من الموضوعات الحديثة نسبياً في العلوم التربوية النفسية لأنه يعد أحد أهم الوسائل التي تسهم في تشجيع وزيادة القدرة علي اتخاذ القرار في مختلف المواقف الحرجة باعتباره مكوناً دافعياً ومثيراً داخلياً يسمح للفرد أن يشعر ويدرك أن لديه القدرة علي الثقة بالنفس وإنجاز المهام ، بالإضافة الي انه يشير الي كفاءة ادراك الفرد وقدرته علي تحقيق الأهداف ، حيث أن هذا الادراك إنما ينتج عن وضع الأهداف المرجوة للرجبة في تحقيق الإنجاز . (١٨ : ٢٠٠)

ويشير كلاً من " محمد عبد التواب ، هنا مصطفى " (٢٠١٨) الي أن التمكين النفسي يتضمن ادراك الفرد لما يمتلكه من القدرات والسمات وتفعيلها لتوجيه حياته للوجهة الصحيحة ليكون مؤثراً علي مستوي حياته الشخصية المجتمعية ، ويشمل بعددين رئيسيين ، الأول لمجال الادراكي ويقصد به مدي وعي الفرد التام بما يمتلك من لقدرات والسمات الشخصية الإيجابية التي تعبر ادراكه لقيمة العمل واهميته الاستقلالية والتأثير في مجال عمله ، والبعد الثاني مجال الخبرة المعاشة ويقصد به توظيف الفرد لما لديه من الكفاءة والجدارة ليكون عنصراً مؤثراً في المجتمع . (١١ : ١٣٢)

حيث أن التمكين النفسي إنما يشير الي الجوانب النفسية للعمليات التي يقوم من خلالها الافراد بتنمية الوعي ببيئتهم وبناء العلاقات الاجتماعية مع الآخرين واكتساب الثقة بالنفس ، حيث تم بناء نظرية التمكين النفسي علي اعتبار انها بنية بيئية مرتبطة ببعضها البعض علي مستوي المجتمع والفهم المشترك لمختلف مجريات الامور بما يضمن التركيز علي الانجازات الفردية المساعدة الذاتية . (٢١ : ١٤)

بالإضافة الي أن التمكين النفسي إنما يحمل في طياته تأكيداً على الحقوق والقدرات، بدلاً من التركيز على نواحي العجز والاحتياج لدى كل من الأفراد والمجتمعات على حد سواء، وهو يشير

إلى تدابير تهدف إلى رفع مستوى الاستقلال الذاتي، والقدرة على تقرير المصير لدى الأفراد، بهدف جعلهم قادرين على استغلال مواردهم الخاصة، والتغلب على الإحساس بالعجز ونقص الشعور بالقدرة في التأثير علي الآخرين (٤ : ٣٧٧)

حيث تركز عملية التمكين النفسي علي المستوي الفردي والمجتمعي علي حد سواء ، فعلي المستوي الفردي تعني بكيفية تعليم الافراد وتدريبهم للسعي نحو اكتساب الثقة بالنفس والمرونة النفسية بما يسهم في تحقيق الاهداف ، بينما تركز عملية التمكين المجتمعي علي كيفية تنامي الوعي والمشاركة المجتمعية من اجل استخدام الموارد بشكل مشترك ، وفيما يتعلق بكبار السن فهم جزءاً من المجتمع ولديهم مجموعة من الاحتياجات كبقية فئات المجتمع ، كالاحتياجات الأساسية والنفسية والاجتماعية والروحية ، حيث تشمل الاحتياجات الأساسية على الغذاء والمأوى والصحة، بينما تشمل الاحتياجات النفسية على الأداء العقلي كالذاكرة والتعلم والذكاء وتعديل القدرات ، في حين تشمل الاحتياجات الاجتماعية الحاجة إلى الاعتراف بوجود الفرد مع الآخرين، وأخيراً تشمل الاحتياجات الروحية على فلسفة الحياة والسلام، ومعنى الحياة ، والهدف من الحياة التي يعيشها كبار السن وروح الحياة لديهم، بالإضافة إلى كيفية ظهور إيمانهم عند مواجهتهم لمختلف مشكلات الحياة. (٢٣ : ٢٥٩)

إن حسن استثمار وقت الفراغ انما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بكل من الاحتياجات النفسية والاجتماعية للفرد لما له من مردود بالغ الأهمية على جميع جوانب النمو، كما أنه يعبر عن السعادة والرضا والسرور بشكل مباشر ، ومن ثم فإن استثمار وقت الفراغ لدى كبار السن في ممارسة أوجه النشاط الترويحي الرياضي انما يسهم في الاحتفاظ باللياقة البدنية والصحية ، كما أن عدم استثمار ذلك الوقت في ممارسة أوجه النشاط البدني يُعجل بسرعة ظهور أعراض الشيخوخة على كبار السن والمعاونة من مشكلاتها نتيجة لزيادة وقت الفراغ غير المستثمر لديهم. (٨ : ٤٠)

ويري كلاً من " محمد صبحي ، كمال عبد الحميد " (٢٠٠٩) أن مفهوم رياضة وقت الفراغ لدى كبار السن انما يرتبط بمتغيرات عديدة بعضها اجتماعي وبعضها نفسي ويزيد الاهتمام بهذه المفاهيم الاجتماعية والنفسية إذا كان الأمر يتعلق بكبار السن بوجه خاص، كما يشير إلى أن أعداد الراغبين من كبار السن في ممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ في تزايد مستمر . (١٠ : ٤٧)

والأنشطة الترويحية وخاصة الرياضية تعتبر أحد أهم الدعائم الأساسية في تشكيل الأفراد في مختلف الجوانب النفسية والمعرفية والاجتماعية والراقي والازدهار والتطوير الاجتماعي ، حيث أهتمت الدولة بالترويج لإدراكها بأنه أفضل وسيلة لاستثمار أوقات الفراغ والذي يكون من نواتجه اكتساب الفرد العديد من القيم والتخفيف من الضغوط النفسية. (١٢ : ٨٩٢)

ويذكر " محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز " (٢٠١٥) أن لممارسة أوجه النشاط الترويحي الرياضي العديد من التأثيرات النفسية المختلفة علي الفرد ، والتي من أهمها إشباع الميول والدوافع المرتبطة بالهوايات ، إشباع الحاجات المرتبطة بالاستقرار والأمان وتحقيق السعادة والسرور للفرد ، تنمية التمكين النفسي ، والنجاح في التعبير عن الذات ، وتنمية مفهوم الذات الإيجابية والوقاية من التعب الذهني ، تنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف ، إشباع دافع المنافسة ، زيادة القدرة علي الإنجاز ، تنمية الشخصية الإبداعية المبتكرة (١٤ : ٣٧)

ويري " اسلام منصور " (٢٠٢٣) أن هناك علاقة وثيقة بين ممارسة النشاط الترويحي الرياضي وبعض المتغيرات النفسية ، حيث أن النشاط الترويحي الرياضي انما يسهم في تحسين الحالة البدنية والصحية والنفسية والتي من شأنها تسهم في توليد القدرة علي التعامل مع مختلف المواقف الحياتية ومواجهة كافة التحديات والضغوط والأزمات التي تواجه أفراد المجتمع علي أتم وجه ممكن ، الأمر الذي يساعد في اكتشاف الجوانب الإيجابية والقدرات والإمكانات التي بداخلهم والتي من شأنها تجعلهم أكثر تفاؤلاً وتوجهاً نحو المستقبل . (١ : ٢١٩)

ومن الجدير بالذكر ان منظمة الصحة العالمية أقرت بضرورة إدماج كبار السن في مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية والثقافية والاجتماعية ، بالإضافة الي اعداد برامج تهدف إلى تحسين نوعية الحياة لديهم ، وفي ذات السياق فقد اعترفت المنظمات الدولية بأهمية المشاركة المجتمعية الفعالة لكبار السن ، حيث أصبحت جزء من الخطابات والسياسات الراهنة المتعلقة بالشيخوخة ، وقد تم ادراج مشاركة كبار السن في خطط تنمية المجتمع كأولوية كأحد أعضاء المجتمع ذو الجدارة والفعالية . (٢٤)

ونظراً لاهتمام الكثير من العلماء والباحثين بدراسة دور النشاط الترويحي الرياضي في تحسين مستوى العديد من المتغيرات النفسية وعلي رأسهم التمكين النفسي لدي مختلف الفئات مثل دراسة كلاً من "اسلام منصور " (٢٠٢٣) ، " عيد ابن سميشة " (٢٠٢١) ، " منار ربحي ، أحمد عبد المجيد " (٢٠٢١) ، " عمرو محمد " (٢٠٢٠) ، " ماهر يوسف " (٢٠٢٠) ، " Sada Hoult, " (2018) .C.

وانطلاقاً مما سبق تكمن مشكلة البحث في أن فئة كبار السن تعد من اكثر الفئات التي تواجه العديد من المشكلات والتحديات التي قد تؤثر علي جودة حياتهم النفسية والاجتماعية والبدنية والصحية ، والتي من أهمها الظروف والتغيرات التي قد ترتبط بنسبة كبيرة بتقاعدهم عن العمل وبالتالي تعرضهم لمختلف الضغوط النفسية التي قد تنتج عن ضعف الدخل المادي أو سوء الحالة الصحية الخاصة بهم أو من خلال قلة الاهتمام من قبل المجتمع حيث إننا نجد دائماً ان

المجتمعات انما توجه كافة الاهتمام للأطفال باعتبارهم بداية المستقبل والنظر إلى كبار السن عند بلوغهم سن المعاش على إنهم نهايته ، ومن ثم فهم في حاجة كبيرة إلى الاهتمام بهم ورعايتهم من مختلف الجوانب ، حتي يكونوا قادرين علي التوافق مع ذاتهم نفسياً واجتماعياً ويكون لديهم القدرة علي مواجهة الصعوبات والضغوطات الحياتية وكذلك تحقيق اهدافهم بما يسهم في تحقيق التمكين النفسي لهم .

ومن ثم وجب علي كافة المجتمعات ضرورة توفير مختلف صور العناية والرعاية بكبار السن وذلك من خلال توفير كافة الخدمات الصحية والمادية والنفسية والاجتماعية بالإضافة الي توفير كافة ألوان النشاط الترويحي الرياضي بما يسهم في اشباع كافة احتياجاتهم النفسية والصحية والعيش في جو ملئ بالأمان والحب والدفئ .

وهذا ما دفع الباحثة لإجراء هذا البحث بهدف التعرف علي دور الممارسة الترويحية الرياضية في تحقيق التمكين النفسي لدي كبار السن ببعض الأندية الرياضية بمدينة المنيا .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلي التعرف علي دور الممارسة الترويحية الرياضية في تحسين تحقيق التمكين النفسي لدي كبار السن ببعض الأندية الرياضية بمدينة المنيا .

تساؤلات البحث :

١. ما واقع الممارسة الترويحية الرياضية لدي كبار السن ببعض الأندية الرياضية بمدينة المنيا ؟

٢. هل للممارسة الترويحية الرياضية دور في تحقيق التمكين النفسي لدي كبار السن ببعض الأندية الرياضية بمدينة المنيا ؟

٣. هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين كلاً من الممارسة الترويحية الرياضية والتمكين النفسي لدي كبار السن ببعض الأندية الرياضية بمدينة المنيا ؟

مصطلحات البحث :

- الممارسة الترويحية الرياضية :

تعرفها الباحثة علي أنها " مقدرة الفرد علي اختيار النشاط الترويحي الرياضي المفضل ممارسته في وقت الفراغ والذي يسهم في تنمية شخصيته بدنياً ونفسياً وصحياً واجتماعياً " .

- التمكين النفسي :

تعرف كلاً من " محمد عبد التواب ، هناء مصطفى " (٢٠١٨) التمكين النفسي علي أنه " ادراك الفرد لما يمتلكه من القدرات والسمات النفسية وتفعيلها لتوجيه حياته للوجهة الصحيحة ليكون مؤثراً علي مستوي حياته الشخصية والمجتمعية " . (١١ : ١٣٠)

- كبار السن :

هو مصطلح يطلق علي الشخص الذي تتجه قوته للانخفاض مع تعرضه للإصابة بكثرة الامراض وشعوره بالتعب ونقص القدرة علي الإنتاج والعطاء " . (٢ : ٢١)

الدراسات المرجعية :

١. أجري " [Ruyi Yu et all](#) " (2023) دراسة استهدفت التعرف علي العلاقة الارتباطية بين ممارسة الأنشطة الترويحية والتمكين النفسي لدي الشباب بمدينة استراليا ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) ، كما تكونت عينة الدراسة من (٦٦٩) فرد ، واستخدم الباحثون الاستبيان كأحد أدوات جمع البيانات ، وكانت من اهم النتائج التي توصل اليها الباحثون أن هناك علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين ممارسة الأنشطة الترويحية وبين التمكين النفسي لدي الشباب قيد البحث .
٢. قام كلاً من " منار ربحي ، أحمد عبد المجيد " (٢٠٢١) بإجراء دراسة استهدفت الكشف عن مستوى التمكين النفس النفسي لدى المسنين في محافظة إربد في ضوء بعض المتغيرات ولتحقيق هدف الدراسة استخدم المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٧) مسناً ومسنه (٦٠) ذكور، (١٣٧) إناث ممن يعيشون في محافظة إربد والقرى التابعة للمحافظة ، وتم استخدام مقياس التمكين النفسي كأحد أدوات جمع البيانات ، وكانت من اهم النتائج التي توصل اليها الباحثان أن المستوى الكلي للتمكين النفسي لدى المسنين كان متوسطاً، وقد بلغت نسبته (٣.٦٤)، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التمكين النفسي تعزى لفئة متغير العمل (يعمل) ، كما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مدرك مستوى التمكين النفسي تعزى لمتغير الجنس الصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التمكين النفسي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

٣. قام " عيد أبن سميثة " (٢٠٢١) بدراسة استهدفت التعرف على أهم محفزات النشاط الترويحي الرياضي بولاية تيارت، والتعرف على طبيعة العلاقة بين محفزات النشاط الترويحي الرياضي والسعادة النفسية ومكوناتها لدى كبار السن، وقد استخدم الباحث

المنهج الوصفي، وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة استبيان من إعداد الباحث ، ومقياس السعادة النفسية، وقد أظهرت أهم النتائج أن أهم محفزات النشاط الترويحي الرياضي تتعلق بالجانب النفسي والاجتماعي والثقافي والصحي، وأنه يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين محاور استبيان محفزات النشاط الترويحي الرياضي وأبعاد السعادة النفسية، والدرجة الكلية له .

٤. قام " عمرو محمد رضا " (٢٠٢٠) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدي كبار السن بمحافظة دمياط ، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث ، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية من كبار السن ممن تتراوح أعمارهم من (٥٥ - ٧٠) سنة والمتربدين علي (٧) اندية بمحافظة دمياط والبالغ عددهم (١١٣) فرد ، واستخدم الباحث قائمة الأنشطة الترويحية الرياضية لكبار السن ، مقياس الرفاهية النفسية كأدوات لجمع البيانات ، وكانت من اهم النتائج التي توصل اليها الباحث أن كبار السن يفضلون ممارسة العديد من الأنشطة الترويحية الرياضية البسيطة وخاصة كرة القدم ، كما أن للأنشطة الترويحية الرياضية دور في تحقيق الرفاهية النفسية لدي كبار السن .

٥. قام " ماهر يوسف " (٢٠١٩) بإجراء دراسة استهدفت التعرف على اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية ، ومعرفة مستوى كل من الاتزان الانفعالي والتمكين النفسي لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى، والتعرف على الفروق في متغيرات الدراسة وفقاً لمتغيرات (الجنس ، التخصص، الحالة الاجتماعية، المعدل الدراسي، المستوى الدراسي) وكذلك التعرف على العلاقة ذات الدلالة الإحصائية بين هذه المتغيرات، وتم تطبيق أدوات الدراسة (إعداد الباحث) على عينة مكونة من (٤٠٨) طالب وطالبة ، وبينت النتائج وجود اتجاهات إيجابية متوسطة لدى الطلبة نحو الأنشطة الترويحية ككل ، كذلك جاء مستوى الاتزان الانفعالي بدرجة متوسطة ، بينما مستوى التمكين النفسي جاء بدرجة مرتفعة ، ووجود فروق في مقياس الاتزان الانفعالي لصالح الذكور، كما بينت وجود فروق في مقياس التمكين النفسي لصالح الإناث ، كما بينت وجود علاقة جوهريّة إيجابية بين متغيرات اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية والاتزان الانفعالي والتمكين النفسي.

إجراءات البحث :

- **منهج البحث :** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) وذلك نظراً لملائمته لطبيعة البحث والأهداف التي يسعى لتحقيقها .

- مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي كبار السن المترددين علي بعض الاندية الرياضية بمدينة المنيا

- عينة البحث :

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ببعض الأندية الرياضية بمدينة المنيا والبالغ عددهم (٨٠) فرد كعينة أساسية وبنسبة مئوية قدرها (٧٢.٧٣%) ، كما تم اختيار عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (٢٧) فرد وبنسبة مئوية قدرها (٢٤.٥٤%) ، وقد تم استبعاد عدد (٣) أفراد بنسبة مئوية قدرها (٢.٧٣%) وذلك لعدم انتظامهم في التردد علي النادي ، والجدول (١) يوضح التوزيع العددي لمجتمع وعينة البحث الأساسية والاستطلاعية .

جدول (١)

التوزيع العددي لمجتمع وعينة البحث الأساسية والاستطلاعية (ن = ٧٥)

النسبة المئوية	العدد	العينة
٧٢.٧٣%	٨٠	عينة البحث الأساسية (تطبق عليها أدوات البحث)
٢٤.٥٤%	٢٧	عينة البحث الاستطلاعية (لإجراء المعاملات العلمية لأدوات البحث)
٢.٧٣%	٣	ما تم استبعاده
١٠٠%	١١٠	المجموع

أدوات جمع البيانات :

أولاً : استبيان واقع الممارسة الترويحية الرياضية لدي كبار السن : (إعداد الباحثة) (ملحق ٤)
لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدمت الباحثة استبيان واقع الممارسة الترويحية الرياضية لدي كبار السن كأداة رئيسية ، وقد قامت بإعداد وتصميم الاستبيان وفق عدد من الخطوات وهي كالتالي :

(١) تحديد الهدف من الاستبيان والمتمثل في التعرف على الواقع الفعلي للممارسة الترويحية

الرياضية لدي كبار السن ببعض الأندية الرياضية بمدينة المنيا .

قامت الباحثة بالاطلاع علي العديد من المراجع والدراسات السابقة سواء العربية أو الأجنبية التي تناولت دراسة واقع الممارسة الترويحية الرياضية لدي مختلف الفئات بصفة عامة وكبار السن بصفة خاصة كدراسة كلاً من " اسلام منصور " (٢٠٢٣) ، " عيد ابن سميثة " (٢٠٢١) ، " عمرو محمد " (٢٠٢٠) ، " ماهر يوسف " (٢٠٢٠) وذلك للاستفادة منها في تحديد الأنشطة التي ستضمنها استمارة الاستبيان قيد البحث .

(٢) في ضوء قراءات الباحثة وإطلاعها علي مختلف المراجع والدراسات توصلت الي عدد من الأنشطة الترويحية الرياضية التي تتناسب مع القدرات الصحية والبدنية والنفسية لكبار السن قيد البحث .

(٣) قامت الباحثة بإعداد استمارة لاستطلاع رأي مجموعة من الخبراء بلغ قوامهم (٩) خبراء ملحق (١) وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة الأنشطة التي تم وضعها ملحق (٢) وذلك بوضع علامة (✓) تحت كلمة موافق في حالة الموافقة ، ووضع علامة (✓) تحت كلمة غير موافق في حالة عدم الموافقة ، كذلك حذف أو إضافة أي نشاط من الأنشطة يرونها مناسبة ، وبالتالي قد بلغ عدد عبارات الاستبيان في صورته الأولية (١٤) عبارة .

(٤) بعد قيام الباحثة بعرض الأنشطة الترويحية ملحق (٢) علي الخبراء ، اتضح انه لم يتم حذف أو إضافة أي عبارة أخرى وبالتالي تصبح الصورة النهائية للاستبيان مكونة من (١٤) عبارة . ملحق (٣)

(٥) استخدمت الباحثة في تصحيح استبيان واقع الممارسة الترويحية الرياضية لدي كبار السن ببعض الاندية الرياضية الخيارات " أمارس - لا أمارس " مع توزيع الدرجات (٢ - ١) .
المعاملات العلمية للاستبيان :

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية للاستبيان وذلك على النحو التالي :
أ . الصدق :

لحساب صدق الاستبيان استخدمت الباحثة التالي :

١ - صدق المحتوى :

قامت الباحثة بعرض استبيان واقع الممارسة الترويحية الرياضية لدي كبار السن ببعض الاندية الرياضية في صورته الأولية (ملحق ٢) والذي يتضمن (١٤) عبارة على مجموعة من الخبراء ملحق (١) وذلك لإبداء الرأي في مدى ملائمة الاستبيان فيما وضع من أجله من حيث الأنشطة ومدي مناسبتها لقدرات وامكانيات عينة البحث ، وذلك من خلال وضع علامة (✓) أمام النشاط وتحت كلمة موافق إذا كان النشاط مناسب وتحت كلمة غير موافق إذا كان النشاط غير مناسب وتحت كلمة تعديل إذا كان النشاط في حاجة إلى تعديل من حيث الصياغة ، وقد تم اختيار الأنشطة التي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من مجموع آراء الخبراء ، وفي ضوء ذلك لم يتم تعديل أو حذف أو إضافة أي نشاط ، وبذلك بلغ عدد الأنشطة النهائية (١٤) نشاط (ملحق ٣) .

٢ - صدق التكوين الفرضي " الاتساق الداخلي " :

للتحقق من صدق الاستبيان قامت الباحثة بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام الاتساق الداخلي وذلك عن طريق تطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٢٧) من كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ببعض الأندية الرياضية من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الأساسية ، ثم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين المجموع الكلي لدرجات الاستبيان ، والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الاستبيان والمجموع الكلي للاستبيان (ن = ٢٥)

واقع الممارسة الترويحية الرياضية لدى كبار السن ببعض الأندية الرياضية							
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١	**٠.٧٢	٥	**٠.٨٠	٩	**٠.٥٨	١٣	**٠.٧٧
٢	**٠.٨٨	٦	**٠.٦٨	١٠	**٠.٩٠	١٤	**٠.٦٠
٣	**٠.٦٩	٧	**٠.٩١	١١	**٠.٧٤		
٤	**٠.٨١	٨	**٠.٧٠	١٢	**٠.٨٦		

* دالة عند مستوى ٠.٠٥ ** دالة عند مستوى ٠.٠١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٩٦ ، (٠.٠١) = ٠.٥٠٥

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الاستبيان والمجموع الكلي للاستبيان ما بين (٠.٥٨ : ٠.٩١) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للاستبيان قيد البحث .

ثانياً : مقياس التمكين النفسي (اعداد / الباحثة) :

قامت الباحثة بإعداد مقياس التمكين النفسي والاعتماد عليه كأداة رئيسية لجمع البيانات

الخاصة بالبحث ، حيث تم اعداد هذا المقياس وفق عدد من الخطوات وهي كالتالي :

١- تحديد الهدف من المقياس :

والذي تمثل في التعرف علي مستوى التمكين النفسي لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ببعض الأندية الرياضية بمدينة المنيا .

٢- القراءة والإطلاع :

قامت الباحثة بالاطلاع علي العديد من المراجع والدراسات العربية والأجنبية المرتبطة بموضوع البحث والتي تناولت التمكين النفسي كدراسة كلاً من " منار ربحي ، أحمد عبد المجيد " (٢٠٢١) " ماهر يوسف " (٢٠٢٠) ، " محمد عبد التواب ، هناء مصطفى " (٢٠١٨) ، " سهام مطشر " (٢٠١٧) وذلك للاستفادة منها في تحديد محاور المقياس قيد البحث .

٣- تحديد محاور المقياس :

في ضوء ما تم الاطلاع عليه من دراسات وبحوث سابقة تم تحديد محاور المقياس وكان عددها (٦) محاور ، ثم قامت الباحثة بعرض محاور المقياس علي مجموعة من الخبراء بلغ قوامها (٩) تسع خبراء من أساتذة الترويح الرياضي وعلم النفس الرياضي بكليات التربية الرياضية علي مستوى جمهورية مصر العربية (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في المحاور التي تم وضعها (ملحق ٤) والجدول (٣) يوضح رأي الخبراء علي مناسبة المحاور للغرض الذي وضعت من أجله .

جدول (٣)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدي مناسبة محاور مقياس التمكين النفسي (ن = ٩)

م	المحاور	رأي الخبير		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
١.	الشعور بالمعني	٨	١	٨٨.٨٨%
٢.	تقرير المصير	٣	٦	٣٣.٣٣%
٣.	الكفاءة والجدارة	٩	-	١٠٠%
٤.	الاستقلالية	٧	٢	٧٧.٧٧%
٥.	التحكم المدرك	٢	٧	٢٢.٢٢%
٦.	التأثير في الآخرين	٩	-	١٠٠%

يتضح من جدول (٣) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدي مناسبة محاور مقياس التمكين النفسي قد تراوحت ما بين (٢٢.٢٢% : ١٠٠%) ، وفي ضوء ذلك تم حذف عدد (٢) محور من محاور المقياس وذلك لحصولهم علي نسبة أقل من (٧٠%) من اتفاق اراء الخبراء ، وبذلك بلغت المحاور التي تم موافقة الخبراء عليها (٤) محاور .

٤- صياغة عبارات المقياس :

في ضوء ما تم الاطلاع عليه من دراسات عربية واجنبية تتعلق بالتمكين النفسي قيد البحث قامت الباحثة بوضع مجموعة من العبارات لكل محور من محاور المقياس ، وقد روعي عند صياغة العبارات أن تكون سهلة وواضحة المعني وغير قابلة للتأويل.

٥ - الصورة المبدئية للمقياس :

قامت الباحثة بعرض تلك المحاور والعبارات على مجموعة من الخبراء في مجالي الترويح الرياضي وعلم النفس الرياضي وعددهم (٩) تسع خبراء بحيث لا تقل مدة خبرتهم في المجال عن (١٠) عشرة سنوات (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في مدي مناسبة العبارات لمحاور المقياس (ملحق ٣) ، والجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

عدد العبارات التي تم حذفها أو إضافتها أو تعديلها من الصورة الأولية لمقياس

التمكين النفسي طبقاً لآراء الخبراء (ن = ٩)

المحاور	عدد العبارات في الصورة الأولية	عدد العبارات المحذوفة	أرقام العبارات المحذوفة	أرقام العبارات التي تم تعديلها	عدد العبارات المضافة	عدد العبارات النهائية
المحور الأول : الشعور بالمعنى .	٨	-	-	٧ ، ٤ ، ١	١	٩
المحور الثاني : الكفاءة والجدارة .	٧	-	-	١٤ ، ١٣	١	٨
المحور الثالث : الاستقلالية .	٨	-	-	٢٣ ، ٢٠	-	٨
المحور الرابع : التأثير في الآخرين .	٨	-	-	٥ ، ٤ ، ١	-	٨
المجموع	٣١	-	-	١٠	٢	٣٣

يتضح من جدول (٤) :

أنه لم يتم حذف أي عبارة من عبارات المقياس وذلك لحصول جميع العبارات علي نسبة أكبر من ٧٠% من اتفاق الخبراء ، كما تم تعديل عدد (١٠) عبارات ، وكذلك تم اضافة عدد (٢) عبارتان ، وبالتالي تصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٣٣) عبارة . (ملحق ٦)

٦- الصورة النهائية للمقياس :

قامت الباحثة بصياغة عبارات المقياس في صورته النهائية بعد تعديل صياغة بعض العبارات وإضافة عبارات أخرى وفقاً لما أشار إليه الخبراء ، وذلك بترتيب العبارات تبعاً للمحور المنتمية إليه بحيث تجمع العبارات الخاصة بكل محور من محاور المقياس مع بعضها (ملحق ٦).

٧- تصحيح المقياس :

لتصحيح المقياس قامت الباحثة بوضع ميزان تقدير ثلاثي بناءً علي استطلاع آراء الخبراء ، وقد تم تصحيح العبارات كالتالي (نعم ، الي حد ما ، لا) مع توزيع الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) بالنسبة للعبارات الايجابية ، أما بالنسبة للعبارات السلبية والبالغ عددها (٧) عبارات وهما عبارات رقم (٦ ، ٨ ، ١٦ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٢٥ ، ٣١) فيكون ميزان التقدير لها كالتالي (نعم ، الي حد ما ، لا) (١ ، ٢ ، ٣) .

المعاملات العلمية لمقياس التمكين النفسي :

أ. الصدق :

حساب صدق المقياس استخدمت الباحثة التالي :

(١) صدق المحتوى :

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية (ملحق ٥) والذي يتكون من (٦) محاور و(٣١) عبارة على مجموعة من الخبراء في مجالي الترويح الرياضي وعلم النفس الرياضي قوامها

(٩) تسع خبراء (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في مدى ملائمة المقياس فيما وضع من أجله من حيث المحاور والعبارات الخاصة بكل محور ومدى مناسبة تلك العبارات للمحور الذي تمثله ، وقد تبين أن النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول عبارات المقياس قيد البحث تراوحت ما بين (٧٧.٧٧% : ١٠٠%) وبذلك لم يتم حذف أي عبارة من عبارات الاستبيان وذلك لحصول جميع العبارات علي نسبة أعلى من ٧٠% من اتفاق الخبراء ، كما تم تعديل (١٠) عبارات وإضافة (٢) عبارتان لتصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٣٣) ثلاثة وثلاثون عبارة (ملحق ٦) .

(٢) صدق التكوين الفرضي " الاتساق الداخلي " :

لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثة صدق التكوين الفرضي بطريقة الاتساق الداخلي ، حيث قامت الباحثة بتطبيقه على عينة قوامها (٢٧) من كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ببعض الاندية الرياضية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس والجداول (٥) ، (٦) ، (٧) توضح النتيجة علي التوالي .

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التمكين النفسي
والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه (ن = ٢٧)

الشعور بالمعنى		الكفاءة والجدارة		الاستقلالية		التأثير في الآخرين	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠.٦٥	١٠	**٠.٨٤	١٨	**٠.٩٠	٢٦	**٠.٦٨
٢	**٠.٧٠	١١	**٠.٧٧	١٩	**٠.٨٠	٢٧	**٠.٧١
٣	**٠.٨٣	١٢	**٠.٩٠	٢٠	**٠.٦٥	٢٨	**٠.٥٨
٤	**٠.٩٠	١٣	**٠.٨٠	٢١	**٠.٧٩	٢٩	**٠.٨٣
٥	**٠.٦٨	١٤	**٠.٧١	٢٢	**٠.٨٨	٣٠	**٠.٩٢
٦	**٠.٨٠	١٥	**٠.٩٤	٢٣	**٠.٦٧	٣١	**٠.٥٧
٧	**٠.٥٩	١٦	**٠.٦٠	٢٤	**٠.٨٢	٣٢	**٠.٩٢
٨	**٠.٧٢	١٧	**٠.٨٩	٢٥	**٠.٩٠	٣٣	**٠.٦٩
٩	**٠.٩٢						

** دالة عند مستوى ٠.٠١

* دالة عند مستوى ٠.٠٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٩٦ ، (٠.٠١) = ٠.٥٠٥

يتضح من جدول (٥) ما يلي :. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التمكين النفسي والمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي إليه ما بين (٠.٥٧ : ٠.٩٤) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

جول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التمكين النفسي والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٢٧)

الشعور بالمعنى		الكفاءة والجدارة		الاستقلالية		التأثير في الآخرين	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠.٦٢	١٠	**٠.٨٠	١٨	**٠.٨٥	٢٦	**٠.٦٢
٢	**٠.٦٠	١١	**٠.٧٣	١٩	**٠.٧٧	٢٧	**٠.٦٥
٣	**٠.٨٠	١٢	**٠.٨٨	٢٠	**٠.٦٢	٢٨	**٠.٥٥
٤	**٠.٨٢	١٣	**٠.٧٤	٢١	**٠.٧١	٢٩	**٠.٨٠
٥	**٠.٦٣	١٤	**٠.٦٧	٢٢	**٠.٨٤	٣٠	**٠.٩٠
٦	**٠.٧٦	١٥	**٠.٩١	٢٣	**٠.٦٤	٣١	**٠.٥١
٧	**٠.٥٥	١٦	**٠.٥٨	٢٤	**٠.٨٠	٣٢	**٠.٩٠
٨	**٠.٦٨	١٧	**٠.٨٠	٢٥	**٠.٨٣	٣٣	**٠.٦٥
٩	**٠.٩٢						

* دالة عند مستوى ٠.٠٥ ** دالة عند مستوى ٠.٠١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٩٦ ، (٠.٠١) = ٠.٥٠٥

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التمكين النفسي والدرجة الكلية له ما بين (٠.٥١ : ٠.٩٢) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين المجموع الكلي لكل محور من محاور مقياس التمكين النفسي

والمجموع الكلي له (ن = ٢٧)

م	المحاور	معامل الارتباط
١.	الشعور بالمعنى	**٠.٧٤
٢.	الكفاءة والجدارة	**٠.٨٧
٣.	الاستقلالية	**٠.٦٦
٤.	التأثير في الآخرين	**٠.٩٢

* دالة عند مستوى ٠.٠٥ ** دالة عند مستوى ٠.٠١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٩٦ ، (٠.٠١) = ٠.٥٠٥

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور مقياس التمكين النفسي والمجموع الكلي له ما بين (٠.٦٦ : ٠.٩٢) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

ب . الثبات :

لحساب ثبات مقياس التمكين النفسي قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك على عينة قوامها (٢٥) طالب وطالبة من متحدي الإعاقة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، والجدول (٨) يوضح ذلك .

جدول (٨)

معامل الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ لمقياس التمكين النفسي (ن = ٢٧)

م	المحاور	معامل ألفا
١.	الشعور بالمعنى	٠.٨٠**
٢.	الكفاءة والجدارة	٠.٩٣**
٣.	الاستقلالية	٠.٧١**
٤.	التأثير في الآخرين	٠.٨٤**
الدرجة الكلية للمقياس		٠.٩٢

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

- تراوحت قيم معاملات ألفا لكرونباخ لمحاور مقياس التمكين النفسي والدرجة الكلية له ما بين (٧٠ : ٩٢) . وهي معاملات دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات .

خطوات البحث :

أ- الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢ / ٧ / ٢٠٢٣م إلى ٦ / ٧ / ٢٠٢٣م وذلك للتأكد من مدي مناسبة الأدوات المستخدمة للتطبيق على العينة قيد البحث ، وقد تم تطبيق الاستبيان والمقياس على عينة قوامها (٢٧) من كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ببعض الأندية الرياضية بمدينة المنيا من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، وقد أوضحت نتائج تلك الدراسة أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات وكذلك فهم العينة للمقياس المستخدم وكذلك تعليمات التطبيق .

ب- تطبيق البحث :

قامت الباحثة بتطبيق الأدوات على العينة الأساسية قيد البحث في الفترة من ١٠ / ٧ / ٢٠٢٣م إلى ٢٥ / ٧ / ٢٠٢٣م .

ج- الأسلوب الإحصائي المستخدم :

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً ، ولحساب نتائج البحث استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية :

- معامل الارتباط لبيرسون .
- معامل ألفا لكرونباخ .
- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- النسبة المئوية .
- ٢١ ك .

وقد ارتضت الباحثة مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) ، كما قامت باستخدام برنامج Spss الإحصائي (إصدار ٢٥) لحساب بعض المعاملات الإحصائية .
عرض ومناقشة النتائج :

سوف تستعرض الباحثة نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي :

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول : والذي ينص علي :

١- ما واقع الممارسة الترويحية الرياضية لدى كبار السن ببعض الأندية الرياضية بمدينة المنيا ؟

جدول (٩)

الدرجة التقديرية والنسبة المئوية ومربع كا لواقع الممارسة الترويحية الرياضية لدى كبار السن ببعض الأندية الرياضية (ن = ٨٠)

م	واقع الممارسة الترويحية الرياضية لدى كبار السن ببعض الأندية الرياضية	الاستجابة		الدرجة التقديرية	النسبة المئوية	٢١ ك
		أمارس	لا أمارس			
١	التنس الارضي .	٢٠	٦٠	١٠٠	٦٢.٥%	**٢٠.٠٠
٢	التمرينات البدنية البسيطة .	٦٦	١٤	١٤٦	٩١.٢٥%	**٣٣.٨
٣	تنس الطاولة .	٥٣	٢٧	١٣٣	٨٣.١٣%	**٨.٤٥
٤	المشي .	٧٥	٥	١٥٥	٩٦.٨٨%	**٦١.٢٥
٥	الجري .	٥٥	٢٥	١٣٥	٨٤.٣٨%	**١١.٢٥
٦	التصويب بكرة السلة .	٦٣	١٧	١٤٣	٨٩.٣٨%	**٢٦.٤٥
٧	ركوب الدراجات	٢١	٥٩	١٠١	٦٣.١٣%	**١٨.٠٥
٨	الاسكواش .	١٥	٦٥	٩٥	٥٩.٣٨%	**٣١.٢٥
٩	كرة القدم .	١٠	٧٠	٩٠	٥٦.٢٥%	**٤٥.٠٠
١٠	كرة اليد .	٧	٧٣	٨٧	٥٤.٣٨%	**٥٤.٤٥
١١	الكرة الطائرة .	١٨	٦٢	٩٨	٦١.٢٥%	**٢٤.٢٠
١٢	السباحة .	٦	٧٤	٨٦	٥٣.٧٥%	**٥٧.٨٠
١٣	الريشة الطائرة .	٢٨	٥٢	١٠٨	٦٧.٥%	**٧.٢٠
١٤	المبارزة	٩	٧١	٨٩	٥٥.٦٣%	**٤٨.٠٥
الدرجة الكلية لواقع الممارسة الترويحية الرياضية لدى كبار السن ببعض الأندية الرياضية		١٥٦٦			٦٩.٩١%	

قيمة كا^٢ الجدولية عند درجة حرية (١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٣.٨٤

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لآراء عينة البحث في عبارات استبيان الممارسة الترويحية الرياضية لدى كبار السن ببعض الأنشطة الرياضية ما بين (٥٣.٧٥ % : ٩٦.٨٨ %).
- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (٦ ، ٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢) وفي اتجاه الموافقة .
- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (١ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤) وفي اتجاه عدم الموافقة .

وتعزو الباحثة نتيجة اتفاق غالبية كبار السن ببعض الأنشطة الرياضية قيد البحث علي أن من أهم الأنشطة الترويحية الرياضية المفضل ممارستها لديهم هي (التمرينات البدنية البسيطة ، تنس الطاولة ، المشي ، الجري ، التصويب بكرة السلة) إلي أن طبيعة فئة كبار السن وظروفهم واحتياجاتهم الصحية والبدنية والنفسية انما تتطلب ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية التي تمتاز بالسهولة والبساطة في طريقة أدائها وان تلك الأنشطة بالفعل انما تتميز بسهولة ممارستها وبساطة طرق أدائها وأنه يمكن ممارستها في أي مكان وفي أي زمان أي لا ترتبط بمكان معين أو توقيت معين لممارستها بالتالي فإن هذا يتناسب مع قدرات وإمكانات كبار السن ومن ثم فإن ذلك ينعكس ايجابياً علي حالتهم البدنية والصحية والنفسية ويجعلهم قادرين علي التمتع بلياقة وصحية سليمة وكذلك تتولد لديهم القدرة علي مواجهة كافة الضغوطات والصعوبات الناتجة عن أعباء الحياة اليومية ومن ثم يكونوا اكثر سعادة ورضا .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كلاً من " عيد ابن شميصة " (٢٠٢١) ، " عمرو محمد " (٢٠٢٠) ، " عبده محمد " (٢٠١٦) والتي اشارت اهم نتائجها الي المشي والجري والتمرينات البدنية السهلة البسيطة تعد من أكثر الأنشطة الترويحية الرياضية السهلة البسيطة التي يميل كبار السن لممارستها وذلك لأنها تتناسب مع قدراتهم البدنية والصحية والنفسية .

كما تعزو الباحثة أيضاً نتيجة عدم ممارسة كبار السن لبعض الأنشطة الترويحية الرياضية والمتمثلة في (التنس الأرضي - ركوب الدراجات - الاسكواش - كرة القدم - كرة اليد - الكرة الطائرة - السباحة - الريشة الطائرة - المبارزة) إلي أن تلك الأنشطة انما تتطلب تمتع كبار السن بمستوي عالي من اللياقة البدنية والصحية والجسمية لممارستها ، كما أن تلك الأنشطة تحتاج الي مستوي عالي من المهارة بالإضافة الي أن يكون كبار السن لديهم الدراية الكافية بقواعد وقوانين تنظيم تلك الأنشطة ، ومن ثم فإن مثل هذه الأسباب وغيرها قد أدت الي احجام غالبية كبار السن قيد البحث عن ممارسة مثل هذه الأنشطة الترويحية الرياضية وذلك لأن مثل هذه الأنشطة لا تتناسب مع قدراتهم الصحية والبدنية والجسمية .

وبذلك نجد أن الباحثة قد أجابت علي التساؤل الأول والذي ينص علي " ما واقع الممارسة الترويحية الرياضية لدي كبار السن ببعض الأندية الرياضية بمدينة المنيا ؟

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني : والذي ينص علي :

٢- هل للممارسة الترويحية الرياضية دور في تحقيق التمكين النفسي لدي كبار السن ببعض الأندية الرياضية بمدينة المنيا ؟

جدول (١٠)

الدرجة التقديرية والنسبة المئوية ومربع كا لدور الممارسة الترويحية الرياضية في تحقيق التمكين النفسي لدي كبار السن ببعض الأندية الرياضية (الشعور بالمعني) (ن = ٨٠)

م	دور الممارسة الترويحية الرياضية في تحقيق التمكين النفسي لدي كبار السن ببعض الأندية الرياضية (محور الشعور بالمعني)	الاستجابة			الدرجة المقدرة	النسبة المئوية	كا
		نعم	إلى حد ما	لا			
١	أشعر بالإنجاز نحو تحقيق أهدافي بسهولة ويسر .	٤٠	٣٠	١٠	١٩٠	٧٩.١٧%	١٧.٥**
٢	أشارك الآخرين أثناء ممارستي للأنشطة الترويحية الرياضية .	٥١	٢٢	٧	٢٠٤	٨٥.٠٠%	٣٤.٤٧**
٣	أشعر بقيمتي عند ممارستي لمختلف الأنشطة الترويحية الرياضية .	٥٧	١٠	٣	١٩٤	٨٠.٨٣%	٦١.٩٣**
٤	ممارستي للأنشطة الترويحية الرياضية جعلتي أكثر التزاماً تجاه العديد من الأدوار الحياتية .	٤٨	١٩	١٣	١٩٥	٨١.٢٥%	٢٤.٤٧**
٥	يبتاني الشعور بجودة الحياة عند ممارستي للأنشطة الترويحية الرياضية .	٥٠	١٤	١٦	١٩٤	٨٠.٨٣%	٢٨.٤**
٦	مشاركتي في تنفيذ مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية تقلل من شأني أمام نفسي والآخرين.	١١	٢٥	٤٤	١٢٧	٥٢.٩٢%	١٩.٤**
٧	أمتلك ارادة وعزيمة تساعدني في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المفضلة بما يسهم في تحقيق طموحاتي .	٤٦	٢٤	١٠	١٩٦	٨١.٦٧%	٢٣.٠٧**
٨	أشعر دائماً بأنني غير قادر علي أداء أدوار في الحياة .	١٥	٢٠	٤٥	١٣٠	٥٤.١٧%	١٨.٣٣**
٩	قادر علي التعامل مع مختلف المشكلات والأحداث الضاغطة .	٤٢	١٨	١٠	١٧٢	٧١.٦٧%	٢٢.٩٣**
الدرجة الكلية لمحور (الشعور بالمعني)					١٦٠١	٧٤.١٧%	

قيمة كا^٢ الجدولية عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لآراء عينة البحث في عبارات المحور الأول : دور الممارسة الترويحية الرياضية في تحقيق التمكين النفسي لدي كبار السن (محور الشعور بالمعني) ما بين (٥٢.٩٢% : ٨٥.٠٠%) .

- كما توجد فروق دالة إحصائية بين آراء عينة البحث في عبارات رقم (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٧ ، ٩) وفي اتجاه الموافقة .

كما توجد فروق دالة إحصائية بين آراء عينة البحث في عبارات رقم (٦ ، ٨) وفي اتجاه عدم الموافقة .

وتعزو الباحثة نتيجة اتفاق آراء غالبية عينة البحث علي أن للممارسة الترويحية الرياضية دور في تحقيق محور (الشعور بالمعني) من محاور التمكين النفسي لدي كبار السن ببعض الأنشطة الرياضية قيد البحث بالنسبة لعبارات (أشعر بالإنجاز نحو تحقيق أهدافي بسهولة ويسر ، أشرك الآخرين أثناء ممارستي للأنشطة الترويحية الرياضية ، أشعر بقيمتي عند ممارستي لمختلف الأنشطة الترويحية الرياضية ، ممارستي للأنشطة الترويحية الرياضية جعلتي أكثر التزاماً تجاه العديد من الأدوار الحياتية ، ينتابني الشعور بجودة الحياة عند ممارستي للأنشطة الترويحية الرياضية ، أمتلك ارادة وعزيمة تساعدني في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المفضلة بما يسهم في تحقيق طموحاتي ، قادر علي التعامل مع مختلف المشكلات والأحداث الضاغطة) وفي اتجاه الموافقة ، إلي مدي اقتناع كبار السن بأهمية الممارسة الترويحية الرياضية كإحدى طرق استثمار وقت الفراغ لديهم ودورها في التأثير المباشر أو الغير مباشر علي العديد من المتغيرات النفسية لديهم ، حيث أن انتظام كبار السن في ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية انما تسهم وبدرجة كبيرة في شعورهم بذاتهم وكذلك تنمية الثقة بالنفس لديهم وبالتالي تجعلهم أكثر قدرة علي تحقيق أهدافهم وتزيد من همتهم في مواجهة مختلف الضغوطات الناتجة عن أعباء الحياة اليومية وكذلك تزيد من ارادتهم وعزيمتهم وتولد لديه الشعور الدائم بإنجاز مختلف المهام والأدوار المنوط القيام بها ، حيث أن كل ذلك من شأنه يسهم توليد الإحساس بالشعور بالمعني لدي كبار السن وتجعلهم أكثر تمتعاً بجودة حياتهم البدنية والصحية والنفسية.

ويتفق هذا مع ما أشار اليه كلاً من " محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز " (٢٠٠٩) علي أن للأنشطة الترويحية الرياضية دور هام وحيوي في اشباع العديد من الحاجات المرتبطة بالثقة بالنفس والقدرة علي الإنجاز واحترام الذات والتقدير من الآخرين لدي كبار السن . (١٥ : ٣٦)

كما تعزو الباحثة نتيجة اتفاق آراء غالبية عينة البحث من كبار السن علي عبارات (مشاركتي في تنفيذ مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية تقلل من شأني أمام نفسي والآخرين ، أشعر دائماً بأنني غير قادر علي أداء أدوري في الحياة) وفي اتجاه عدم الموافقة ، الي أن تلك العبارات تعد عبارات عكسية ، حيث أن مشاركة كبار السن في ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية انما تزيد من قيمتهم ومكانتهم أمام انفسهم وامام الآخرين وتجعلهم أكثر قدرة علي أداء واجباتهم المنوط القيام بها علي اتم وجه ممكن ، كما انها تكسبهم الطاقة اللازمة لأداء أدوارهم في الحياة بكل سهولة ويسر . وعلي النقيض من ذلك فإن عدم ممارسة كبار السن لمختلف الأنشطة الترويحية الرياضية إنما ينعكس عليهم سلباً من الناحية الصحية والبدنية والنفسية ، فمن الناحية الصحية والبدنية فإن ذلك يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بمختلف أمراض العصر مثل الضغط والسكر والسمنة وغيرها وذلك

نتيجة لقلة الحركة والاحجام عن ممارسة مختلف الانشطة الترويحية الرياضية البسيطة ، أما من الناحية النفسية فإن ضعف مستوى المشاركة في الممارسة الترويحية الرياضية انما يجعلهم أكثر عرضة لضعف اللياقة النفسية وكذلك ارتفاع مستوى الهشاشة النفسية لديهم وذلك نتيجة لما يمرون به من ظروف وضغوط نفسية تجعلهم غير مستقرين نفسياً وأكثر عرضة للإصابة بمختلف الامراض ، ومن ثم فإنه من الضروري علي كافة مؤسسات المجتمع المدني ضرورة تقديم كافة النصائح والارشادات لمختلف فئات المجتمع وعلي رأسهم كبار السن لتوعيتهم بأهمية الاشتراك في ممارسة مختلف الانشطة الترويحية بصفة عامة والرياضية بصفة خاصة وذلك لدورها الكبير في التأثير الايجابي علي الحالة البدنية والصحية والنفسية لديهم .

جدول (١١)

الدرجة التقديرية والنسبة المئوية ومربع كا لدور الممارسة الترويحية الرياضية في تحقيق

التمكين النفسي لدي كبار السن ببعض الأنشطة الرياضية (الكفاءة والجدارة) (ن = ٨٠)

م	دور الممارسة الترويحية الرياضية في تحقيق التمكين النفسي لدي كبار السن ببعض الأنشطة الرياضية (محور الكفاءة والجدارة)	الاستجابة			الدرجة المقدره	النسبة المئوية	٢١
		نعم	إلى حد ما	لا			
١٠	أمارس النشاط الترويحي الرياضي المفضل لدي بكفاءة وفعالية .	٥٥	٢٠	٥	٢١٠	%٨٧.٥٠	**٤٩.٣٨
١١	ممارستي للأنشطة الترويحية الرياضية جعلتني قادر علي مواجهة مختلف التحديات والصعوبات .	٤٨	١٨	١٤	١٩٤	%٨٠.٨٣	**٢٥.٩٠
١٢	قادر علي استثمار وقت فراغي في ممارسة مختلف الانشطة الترويحية الرياضية .	٤٢	٢٢	١٦	١٨٦	%٧٧.٥٠	**١٣.٩٠
١٣	واثق في نفسي عند ممارستي للأنشطة الترويحية الرياضية .	٥٣	١٣	١٤	١٩٩	%٨٢.٩٢	**٣٩.٠٣
١٤	لدي الاستعداد الكافي لتحقيق أهدافي بنجاح .	٥٦	١١	١٣	٢٠٣	%٨٤.٥٨	**٤٨.٤٨
١٥	امتلك المهارات والقدرات التي تساعدني في حسن اختيار النشاط الترويحي الذي يتناسب مع قدراتي وإمكانياتي .	٤٤	٢٦	١٠	١٩٤	%٨٠.٨٣	**٢١.٧٠
١٦	ممارستي للأنشطة الترويحية الرياضية تقلل من كفاءتي الصحية والعقلية والبدنية والنفسية.	١٠	١٢	٥٨	١١٢	%٤٦.٦٧	**٥٥.٣٠
١٧	لدي من القدرات ما يساعدني في حل جميع المشكلات التي تواجهني بكفاءة.	٤٠	٣٠	١٠	١٩٠	%٧٩.١٧	**١٧.٥٠
الدرجة الكلية لمحور (الكفاءة والجدارة)					١٤٨٨	%٧٧.٥	

قيمة كا^٢ الجدولية عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (١١) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لآراء عينة البحث في عبارات المحور الثاني : دور الممارسة الترويحية الرياضية في تحقيق التمكين النفسي لدي كبار السن (محور الكفاءة والجدارة) ما بين (%٤٦.٦٧ : %٨٧.٥٠) .

- كما توجد فروق دالة إحصائية بين آراء عينة البحث في جميع عبارات المحور وفي اتجاه الموافقة ، فيما عد العبارة رقم (١٦) وفي اتجاه عدم الموافقة .

وتعزو الباحثة نتيجة اتفاق آراء غالبية عينة البحث علي أن للممارسة الترويحية الرياضية دور في تحقيق محور (الكفاءة والجدارة) من محاور التمكين النفسي لدي كبار السن ببعض الأنشطة الرياضية قيد البحث بالنسبة لعبارات (أمارس النشاط الترويحي الرياضي المفضل لدي بكفاءة وفعالية ، ممارستي للأنشطة الترويحية الرياضية جعلتني قادر علي مواجهة مختلف التحديات والصعوبات ، قادر علي استثمار وقت فراغي في ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية ، واثق في نفسي عند ممارستي للأنشطة الترويحية الرياضية ، لدي الاستعداد الكافي لتحقيق أهدافي بنجاح ، امتلك المهارات والقدرات التي تساعدني في حسن اختيار النشاط الترويحي الذي يتناسب مع قدراتي وامكانياتي ، لدي من القدرات ما يساعدني في حل جميع المشكلات التي تواجهني بكفاءة) وفي اتجاه الموافقة ، إلي أن قدرة كبار السن علي حسن استثمارهم لأوقات فراغهم في ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية البناءة انما انعكس ذلك ايجابياً علي مستوى تفكيرهم تجاه مختلف جوانب الحياة بإيجابية ، حيث ساعدهم ذلك في زيادة قدرتهم علي مواجهة ما يتعرضون له من تحديات وصعوبات ناتجة عن أعباء الحياة اليومية وكذلك زيادة الثقة بالنفس لديهم وقدرتهم علي مواجهة الآخرين سواء أثناء الممارسة الترويحية الرياضية أو خلال مختلف المواقف الحياتية التي يمرون بها ، كما جعلتهم أكثر قدرة علي الاختيار من بين بدائل الموضوعات بصفة عامة ويتضح ذلك في القدرة علي التفضيل وعدم التفضيل لنشاط ترويحي معين ، هذا وبالإضافة الي القدرة علي مواجهة الآخرين وحل المشكلات التي يتعرضون لها بصفة يومية ، كل ذلك قد ساعد في تولدي الإحساس بالإيجابية لدي كبار السن وجعلهم أكثر تفاؤلاً للحياة .

كما تعزو الباحثة نتيجة اتفاق آراء غالبية عينة البحث من كبار السن علي عبارة (ممارستي للأنشطة الترويحية الرياضية تقلل من كفاءتي الصحية والعقلية والبدنية والنفسية) وفي اتجاه عدم الموافقة ، الي أن تلك العبارة عبارة عكسية ، حيث أن لممارسة كبار السن لمختلف الأنشطة الترويحية الرياضية العديد من الفوائد البدنية والنفسية والصحية والعقلية ، فمن الناحية الصحية فهي تزيد من مناعتهم وتجعلهم أكثر قدرة لمواجهة امراض العصر كما انها تحسن من كفاءة أجهزة الجسم الحيوية لديهم ، أما من الناحية البدنية فهي تحسن من لياقتهم البدنية وتجعلهم أكثر قدرة علي أداء ادوارهم في الحياة بكفاءة وفعالية ، أما من الناحية النفسية فهي تزيد من مناعتهم النفسية وتولد لديهم الشعور الدائم بالثقة والقدرة علي أداء مختلف المهام وتخفف لديهم من قلق المستقبل وتولد لديهم الشعور الدائم بالسعادة والرضا عن النفس .

ويتفق هذا مع ما أشار اليه كلاً من " محمد الحماحمي، حمدي السيسي (٢٠١٢) الي أن هناك حاجة كبيرة لممارسة كبار السن لمختلف أوجه نشاط الترويح الرياضي ، وذلك نظراً للتأثير الإيجابي

المباشر لتلك الممارسة على تحسين نوعية الحياة وذلك من خلال الوقاية من العديد من مظاهر وأعراض الشيخوخة، وتحسين وظائف أجهزة الجسم الحيوية فيما يرتبط بكل من الجانب البدني والعقلي والنفسي لكبار السن، وتفعيل الحياة الاجتماعية لديهم . (١٣ : ١٤)

جدول (١٣)

الدرجة التقديرية والنسبة المئوية ومربع كا لدور الممارسة الترويحية الرياضية في تحقيق

التمكين النفسي لدى كبار السن ببعض الأندية الرياضية (الاستقلالية) (ن = ٨٠)

م	دور الممارسة الترويحية الرياضية في تحقيق التمكين النفسي لدى كبار السن ببعض الأندية الرياضية (محور الاستقلالية)	الاستجابة			الدرجة المقدره	النسبة المئوية	كا
		نعم	إلى حد ما	لا			
١٨	اختار نوع النشاط الرياضي الذي أمارسه بحرية تامة.	٤٤	٢٦	١٠	١٩٤	٨٠.٨٣%	**٢١.٧٠
١٩	استقل بفكري بما يسهم في حل مختلف مشكلاتي.	٣٠	٤٥	٥	١٨٥	٧٧.٠٨%	**٣٠.٦٣
٢٠	أعجز عن اتخاذ القرارات السليمة تجاه مختلف الموضوعات والمشكلات التي تواجهني .	٢٠	٢٠	٤٠	١٤٠	٥٨.٣٣%	**١٠.٠٠
٢١	قادر علي تنظيم مهامي دون الحاجة الي رأي الآخرين	٥٠	١٩	١١	١٩٩	٨٢.٩٢%	**٣١.٨٢٥
٢٢	أعبر عن رأي تجاه مختلف الموضوعات بحرية تامة.	٤١	٣٢	٨	١٩٥	٨١.٢٥%	**٢١.٨٣٧٥
٢٣	أميل الي ممارسة النشاط الترويحي الرياضي بشكل مستقل دون مشاركة الآخرين .	٢٦	٤٠	١٤	١٧٢	٧١.٦٧%	**١٢.٧
٢٤	استطيع تحقيق النجاح دون الحاجة الي الآخرين.	٣٠	٤٠	١٠	١٨٠	٧٥.٠٠%	**١٧.٥
٢٥	ليس لدي القدرة علي تحمل المسؤولية بمفردي .	٢٦	٤٤	١٠	١٧٦	٧٣.٣٣%	**٢١.٧
الدرجة الكلية لمحور (الاستقلالية)							
					١٤٤١	٧٥.٠٥%	

قيمة كا^٢ الجدولية عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (١٣) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لأراء عينة البحث في عبارات المحور الثالث : دور الممارسة الترويحية الرياضية في تحقيق التمكين النفسي لدى كبار السن (محور الاستقلالية) ما بين (٥٨.٣٣% : ٨٢.٩٢%) .

- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (١٨ ، ٢١ ، ٢٢) وفي اتجاه الموافقة.

- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (١٩ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥) وفي اتجاه الموافقة الي حد ما .

- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (٢٠) وفي اتجاه عدم الموافقة .

وتعزو الباحثة نتيجة اتفاق آراء غالبية عينة البحث علي أن للممارسة الترويحية الرياضية دور في تحقيق محور (الاستقلالية) من محاور التمكين النفسي لدى كبار السن ببعض الأندية الرياضية قيد البحث بالنسبة لعبارات (اختار نوع النشاط الرياضي الذي أمارسه بحرية تامة ، قادر علي تنظيم مهامي دون الحاجة الي رأي الآخرين ، أعبر عن رأي تجاه مختلف الموضوعات بحرية تامة) وفي اتجاه الموافقة ، الي أن وعي كبار السن بأهمية الممارسة الترويحية الرياضية ودورها

في تنمية شخصية الفرد بدنياً وصحياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً فإن ذلك قد ساعد في تحقيق الاستقلالية لدى كبار السن كأحد أهم جوانب التمكين النفسي لديهم ، حيث أن ذلك قد ساعدهم وبقوة في حرية الاختيار التام لمختلف الأنشطة الترويحية الرياضية التي تتناسب مع قدراتهم واحتياجاتهم وامكانياتهم ، بالإضافة الي ان الالتزام في الممارسة الترويحية الرياضية قد جعلهم أكثر قدرة علي تنظيم مهامهم اليومية دون الحاجة للآخرين بالإضافة الي قدرتهم البناءة نحو ابداء رأيهم تجاه مختلف القضايا والموضوعات بحرية تامة .

كما تعزو الباحثة نتيجة اتفاق آراء غالبية عينة البحث علي أن للممارسة الترويحية الرياضية دور في تحقيق محور (الاستقلالية) من محاور التمكين النفسي لدى كبار السن ببعض الأندية الرياضية قيد البحث بالنسبة لعبارات (استقل بفكري بما يسهم في حل مختلف مشكلاتي ، أميل الي ممارسة النشاط الترويحي الرياضي بشكل مستقل دون مشاركة الآخرين ، استطيع تحقيق النجاح دون الحاجة الي الآخرين ، ليس لدي القدرة علي تحمل المسؤولية بمفردي) وفي اتجاه الموافقة الي حد ما ، الي أن انتظام ممارسة كبار السن لمختلف الأنشطة الترويحية الرياضية ووعيهم التام بأهمية وفوائد ممارسة تلك الأنشطة ودورها في تحقيق الارتقاء البدني والنفسي والصحي والاجتماعي لهم ، فإن ذلك قد ساعدهم وبصورة كبيرة في تحقيق الاستقلال التام تجاه مختلف الموضوعات والقضايا الخاصة بهم مثل الاستقلال في حل المشكلات دون اللجوء الي الآخرين وكذلك الاستقلال في بعض الوقت لممارسة مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية الفردية دون مشاركة الآخرين ، بالإضافة الي القدرة علي تحمل المسؤولية في اتخاذ العديد من القرارات الخاصة بحياتهم الشخصية ، كل ذلك انما يشير الي المردود الإيجابي لممارسة مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية لدى كبار السن ، ومن ثم يجب العمل علي توسيع قاعدة الممارسة الترويحية الرياضية بين كافة فئات المجتمع بصفة عامة وكبار السن بصفة خاصة نحو اشتراكهم الفعال والمستمر في تنفيذ مختلف الفعاليات والأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة بما يعود عليهم جميعاً بالنفع والفائدة بدنياً ونفسياً وصحياً وعقلياً .

ويتفق هذا مع ما أشار إليه كلاً من " محمد الحماحمي " (٢٠٠٦) ، " تهاني عبد السلام " (٢٠٠١) إلي أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وبشكل منتظم من شأنها تسهم في تحسين الحالة النفسية لديهم وتساعدتهم في التعبير عن الذات وتفرغ الانفعالات المكبوتة بل وتحد من التوتر العصبي والنفسي المصاحب للحياة العصرية ، كما أنها تسهم في تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد الذي يساعدهم بإيجابية في التخلص من التوتر والقلق والضغط العصبية والارهاق البدني والنفسي والعقلي وتحقيق الرضا والسعادة . (١٦ : ٣٩) (٣ : ١٦)

جدول (١٤)

الدرجة التقديرية والنسبة المئوية ومربع كا لدور الممارسة الترويحية الرياضية في تحقيق
التمكين النفسي لدى كبار السن ببعض الأندية الرياضية (التأثير في الآخرين) (ن = ٨٠)

م	دور الممارسة الترويحية الرياضية في تحقيق التمكين النفسي لدى كبار السن ببعض الأندية الرياضية (محور التأثير في الآخرين)	الاستجابة			الدرجة المقدره	النسبة المئوية	كا
		نعم	إلى حد ما	لا			
٢٦	أميل الى مساعدة الآخرين في حل مختلف مشاكلهم .	٦٠	١٠	١٠	٢١٠	٨٧.٥٠%	**٦٢.٥٠
٢٧	اشارك الآخرين في أحزانهم وأفراحهم .	٤٨	١٢	١٠	١٧٨	٧٤.١٧%	**٣٥.٥٥
٢٨	أتواصل مع زملائي بصورة دورية .	٤٠	٢٤	١٦	١٨٤	٧٦.٦٧%	**١١.٢٠
٢٩	أبادر بتقديم يد العون لزملائي عند الحاجة .	٥٢	٢٢	٦	٢٠٦	٨٥.٨٣%	**٤٠.٩٠
٣٠	أتحمل مع زملائي عقبات بعض الأمور .	٤٣	٢٩	٨	١٩٥	٨١.٢٥%	**٢٣.٢٨
٣١	أعجز عن تقديم الآراء البناءة التي تسهم في حل مشكلات زملائي بالنادي .	٢٣	١٣	٤٤	١٣٩	٥٧.٩٢%	**١٨.٧٨
٣٢	أتعاون مع زملائي أثناء الممارسة الترويحية الرياضية .	٥٥	١٦	٩	٢٠٦	٨٥.٨٣%	**٤٦.٠٨
٣٣	أساعد الآخرين في التخطيط لأمر وشئون حياتهم.	٦٠	٩	١١	٢٠٩	٨٧.٠٨%	**٦٢.٥٨
الدرجة الكلية لمحور (التأثير في الآخرين)							
					١٥٢٧	٧٩.٥٣%	

قيمة كا^٢ الجدولية عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (١٤) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لآراء عينة البحث في عبارات المحور الرابع : دور الممارسة الترويحية الرياضية في تحقيق التمكين النفسي لدى كبار السن (محور التأثير في الآخرين) ما بين (٥٧.٩٢% : ٨٧.٥٠%).

- كما توجد فروق دالة إحصائية بين آراء عينة البحث في جميع عبارات المحور الرابع وفي اتجاه الموافقة ، فيما عدا عبارة رقم (٣١) وفي اتجاه عدم الموافقة .

وتعزو الباحثة نتيجة اتفاق آراء غالبية عينة البحث علي أن للممارسة الترويحية الرياضية دور في تحقيق محور (التأثير في الآخرين) من محاور التمكين النفسي لدى كبار السن ببعض الأندية الرياضية قيد البحث بالنسبة لعبارات (أميل الي مساعدة الآخرين في حل مختلف مشاكلهم ، اشارك الآخرين في أحزانهم وأفراحهم ، أتواصل مع زملائي بصورة دورية ، أبادر بتقديم يد العون لزملائي عند الحاجة ، أتحمل مع زملائي عقبات بعض الأمور ، أتعاون مع زملائي أثناء الممارسة الترويحية الرياضية ، أساعد الآخرين في التخطيط لأمر وشئون حياتهم) وفي اتجاه الموافقة ، الي أن التزام كبار السن بممارسة مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية في وقت فراغهم انما ساعدهم في التأثير الإيجابي في الآخرين سواء ممن كانوا من افراد العائلة أو ممن هم من الأصدقاء ، ويتضح ذلك في مبادرة كبار السن في مساعدة انفسهم والآخرين في حل مشاكلهم واتخاذ القرارات تجاه مختلف القضايا والموضوعات التي تواجههم بالإضافة الي تقديم يد العون تجاه الآخرين لحل ما يتعرضون له من أزمات وكذلك التخطيط لأمر وشئون حياتهم ، كل ذلك انما هو

ناتج عن الاستمرارية في ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية ، وهذا ان دل فإنه يدل علي مدي أهمية الممارسة الترويحية الرياضية ودورها في تحقيق مختلف جوانب التمكين النفسي لدي كبار السن والذي من شأنه يساهم في مساعدتهم للارتقاء بكافة الجوانب البدنية والنفسية والصحية والاجتماعية لديهم .

كما تعزو الباحثة نتيجة اتفاق آراء غالبية عينة البحث علي أن للممارسة الترويحية الرياضية دور في تحقيق محور (التأثير في الآخرين) من محاور التمكين النفسي لدي كبار السن ببعض الأندية الرياضية قيد البحث بالنسبة لعبارة (أعجز عن تقديم الآراء البناءة التي تساهم في حل مشكلات زملائي بالنادي) وفي اتجاه عدم الموافقة ، الي أن ممارسة كبار السن لمختلف الأنشطة الترويحية الرياضية انما ساعدتهم في تقديم مختلف الآراء البناءة التي تساهم في حل مشكلات العديد من الافراد بالنادي الذي يتردد عليه ، وهذا يعد مردود ايجابي للممارسة الترويحية الرياضية ودورها في اكساب الفرد العديد من القيم والمعتقدات والافكار التي تساهم في حل مشكلات العديد من الافراد في مختلف الفئات .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كلاً من "اسلام منصور " (٢٠٢٣) ، " عيد ابن سميشة " (٢٠٢١) ، " منار ربحي ، أحمد عبد المجيد " (٢٠٢١) ، " عمرو محمد " (٢٠٢٠) ، " ماهر يوسف " (٢٠٢٠) ، " Sada Hoult, C. (2018) " ، والتي أشارت أهم نتائجها إلي أن للممارسة الترويحية الرياضية دور كبير في التأثير الايجابي علي العديد من المتغيرات النفسية وخاصة التمكين النفسي .

وبذلك نجد أن الباحثة قد أجابت علي التساؤل الثاني والذي ينص علي " هل للممارسة الترويحية الرياضية دور في تحقيق التمكين النفسي لدي كبار السن ببعض الأندية الرياضية بمدينة المنيا " ؟ .

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث : والذي ينص علي :

٣- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين كلاً من الممارسة الترويحية الرياضية والتمكين النفسي لدي كبار السن ببعض الأندية الرياضية بمدينة المنيا ؟

جدول (١٥)

معاملات الارتباط بين الممارسة الترويحية الرياضية والتمكين النفسي لدى كبار السن

ببعض الأندية الرياضية (ن = ٨٠)

المحاور	الممارسة الترويحية الرياضية
الشعور بالمعنى	٠,٧٣
الكفاءة والجدارة	٠,٧٢
الاستقلالية	٠,٦٨
التأثير في الآخرين	٠,٨٠
الدرجة الكلية للتمكين النفسي	٠,٨٤

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٧٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٢٣٢

يتضح من جدول (١٥) ما يلي :

توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الممارسة الترويحية الرياضية وجميع محاور مقياس التمكين النفسي والدرجة الكلية له قيد البحث .

وتعزو الباحثة وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الممارسة الترويحية الرياضية وجميع محاور مقياس التمكين النفسي والدرجة الكلية له الي أن الممارسة الترويحية الرياضية تعد من افضل الطرق الايجابية لاستثمار وقت الفراغ لدى كافة فئات المجتمع بصفة عامة وكبار السن بصفة خاصة ، حيث أن وعي كبار السن بأهمية الممارسة الترويحية الرياضية ودورها في التأثير المباشر علي مختلف النواحي البدنية والنفسية والعقلية جعلهم يميلون بقوة الي الانتظام في ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية ، حيث نجد أن للأنشطة الترويحية الرياضية العديد من الفوائد التي تعود علي كبار السن من الناحية البدنية فهي تعد واحدة من أفضل الطرق للحفاظ على صحة العقل والجسم ، كما أن الممارسة بانتظام تساعد في تحسين الحالة المزاجية وتقلل من مستويات الإجهاد والقلق ، فعندما يتحسن شكل الجسم وتزداد لياقتهم البدنية فإن ذلك يزيد من ثقتهم بأنفسهم وتقديرهم لقدراتهم ، ويجعلهم أكثر قدرة علي الانضباط والتحفيز نحو انجاز المهام ومن ثم تحقيق الاهداف ، كل ذلك من شأنه يساهم في رفع مستوى التمكين النفسي لدى كبار السن قيد البحث .

كما تعزو الباحثة أيضاً تلك النتيجة الي أن تلك النتيجة تعد منطقية حيث أنه كلما زاد معدل الممارسة الترويحية الرياضية لدى كبار السن كلما ساعد ذلك في رفع مستوى التمكين النفسي لديهم ، ومن ثم فإنه من الضروري قيام كافة المؤسسات الحكومية والأهلية بالمجتمعات ضرورة العمل علي نشر الوعي الترويحي الرياضي بين كافة فئاته بصفة عامة وكبار السن بصفة خاصة وحثهم علي الانتظام في ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية مع تقديم العديد من النصائح

والارشادات بنوع النشاط الذي يتماشى مع قدراتهم الجسمية والصحية والنفسية ، كل ذلك من شأنه سيؤثر ايجابياً عليهم ويجعلهم قادرين علي مواجهة كافة ضغوطات ومشاكل الحياة وبالتالي سيرتفع لديهم مستوى التمكين النفسي .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كلاً من " عيد ابن سميثة " (٢٠٢١) ، " منار ربحي ، أحمد عبد المجيد " (٢٠٢١) ، " عمرو محمد " (٢٠٢٠) ، " ماهر يوسف " (٢٠٢٠) ، " والتي أشارت اهم نتائجها الي أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين كلاً من ممارسة مختلف الانشطة الترويحية الرياضية وبعض المتغيرات النفسية وخاصة التمكين النفسي لدي مختلف الفئات

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات :

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وتساؤلات البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية :

- ١- بناء قائمة الممارسة الترويحية الرياضية لدي كبار السن ببعض الأنشطة الرياضية وتمتع تلك القائمة بمعاملات علمية عالية .
- ٢- بناء مقياس التمكين النفسي لدي كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية وتمتعته بمعاملات علمية عالية .
- ٣- ميل كبار السن لممارسة مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية البسيطة التي تتناسب مع قدراتهم وامكانياتهم البدنية والنفسية والصحية مثل (المشي - الجري - التمرينات البسيطة - تنس الطاولة ... إلخ) .
- ٤- أن للممارسة الترويحية الرياضية دور هام وحيوي في تحقيق التمكين النفسي لدي كبار السن ببعض الأنشطة الرياضية ، ويتضح ذلك من خلال نتائج الجداول التي تم عرضها سابقاً .
- ٥- تمتع كبار السن قيد البحث بمستوي مقبول من التمكين النفسي وذلك نظراً لوعيهم واقتناعهم بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ودورها في التأثير الإيجابي علي مختلف جوانب الشخصية بديناً ونفسياً وصحياً واجتماعياً .
- ٦- وجود علاقة ارتباطية طردية بين كلاً من الممارسة الترويحية الرياضية والتمكين النفسي لدي كبار السن ببعض الأنشطة الرياضية بمدينة المنيا .

ثانياً : التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج واستخلاصات البحث توصي الباحثة بما يلي :

- ١- ضرورة توحيد جهود كافة مؤسسات الدولة نحو تقديم كافة الخدمات الصحية والترفيهية والنفسية لدى كبار السن .
- ٢- ضرورة الاستعانة بالأخصائيين النفسيين لتقديم الدعم النفسي لطلاب الجامعة بصفة عامة ومتحدي الإعاقة بصفة خاصة .
- ٣- ضرورة توفير كافة الإمكانيات المادية والبشرية بمختلف المؤسسات الرياضية بالمجتمع بما يسهم في توسيع قاعدة الممارسة الترويحية الرياضية .
- ٤- ضرورة توفير واستحداث مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية بما يتناسب مع القدرات البدنية والصحية والنفسية لكبار السن .
- ٥- ضرورة قيام إدارة الأندية الرياضية بعقد العديد من الندوات واللقاءات مع مختلف الفئات المترددة علي تلك الأندية وخاصة فئة كبار السن لحثهم علي أهمية الممارسة الترويحية الرياضية ودورها في تحسين مستوى العديد من المتغيرات النفسية وخاصة التمكين النفسي
- ٦- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تتناول دور الممارسة الترويحية الرياضية في تحقيق التمكين النفسي لدى مختلف الفئات العمرية .

قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

١. اسلام منصور عبد المنعم (٢٠٢٣) : دور ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في تحسين مستوى الصمود النفسي لدى متحدي الإعاقة بجامعة المنيا ، بحث منشور ، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية ، المجلد (٦) ، العدد (١١) ، ٢١٥ : ٢٥٥ .
٢. الهام شلبي ، مدحت قاسم (٢٠٠٧) : الصحة واللياقة لكبار السن ، عالم الكتب ، القاهرة
٣. تهناني عبد السلام (٢٠٠١) : الترويح والتربية الترويحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٤. سهام مطشر الكعبي (٢٠١٨) : برنامج التمكين النفسي للمرأة القيادية في الدولة العراقية ، بحث منشور ، مجلة الدنانير ، العدد (١٣) ، مركز دراسات المرأة ، جامعة بغداد .
٥. عبده محمد (٢٠١٦) : المشي الترويحي كمؤشر لتحقيق الشعور بجودة الحياة لدى كبار السن ، المؤتمر العلمي الدولي السابع " التنمية البشرية والقضايا الرياضية المعاصرة " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
٦. عمرو محمد رضا (٢٠٢٠) : دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (٩٠) ، الجزء (٢) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
٧. عيد ابن سميثة (٢٠٢١) : محفزات النشاط الترويحي الرياضي وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى كبار السن بولاية تيارت - الجزائر ، دراسات نفسية وتربوية ، المجلد (١٤٩) ، العدد (١) ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة .
٨. فريدة احمد حرزاوي (٢٠٠٤) : نحو حياة افضل لكبار السن ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة .
٩. ماهر يوسف المجدلوي (٢٠٢٠) : اتجاهات طلبة جامعة الاقصى نحو ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالانحياز الانفعالي والتمكين النفسي ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، المجلد (٢٨) ، العدد (٦) ، كلية التربية ، جامعة الاقصى ، فلسطين .
١٠. محمد صبحي حسنين ، كمال عبد الحميد إسماعيل (٢٠٠٩) : رياضة الوقت الحر لكبار السن ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١١. محمد عبد التواب أبو النور ، هناء مصطفى عواد (٢٠١٨) : التمكين النفسي للمعلمين المعلمات بمؤسسات التعليم قبل الجامعي بقطاعيه الحكومي والخاص ، مجلة دراسات الطفولة ، المجلد (٢١) ، العدد (٧٨) ، كلية الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس
١٢. محمد عبد المجيد نبوي ، أحمد حلمي عبد المجيد (٢٠٢٢) : أثر الأنشطة الترويحية علي الوجود النفسي الأفضل لدي لاعبي منتخب مصر لألعاب القوى للمكفوفين ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة ، المجلد (١٣) ، العدد (٢) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسوان .
١٣. محمد محمد الحماحمي، حمدي السيسي (٢٠١٢) : دراسة تحليلية لبعض المتغيرات المرتبطة بإشباع حاجات كبار السن من خلال الترويح الرياضي ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، العدد (٢٤) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد .

١٤. محمد محمد الحماحي ، عابدة عبد العزيز (٢٠١٥) : الترويج بين النظرية والتطبيق، ط٨، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
١٥. محمد محمد الحماحي ، عابدة عبد العزيز (٢٠٠٩) : الترويج بين النظرية والتطبيق، ط٦، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
١٦. محمد محمد الحماحي ، عابدة مصطفى عبد العزيز (٢٠٠٦) : الترويج بين النظرية والتطبيق ، ط٤ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٧. مخنث محمد (٢٠١٥) : دور ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق التكيف النفسي لمتحدي الإعاقة (أصحاب الإعاقة الحركية) ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر .
١٨. منار ربحي الرواقه ، أحمد عبد المجيد الصمادي (٢٠٢١) : مستوى التمكن النفسي لدى المسنين في محافظة إربد في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، المجلد (١٢) ، العدد (٣٦) ، جامعة القدس .
١٩. نغم خالد نجيب (٢٠١٨) : التمكن النفسي وعلاقته بدرجة الطموح لدي العاملين في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد (١١) ، العدد (٢) ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

20. Adamo, Ch.E., Esper, M.T., Fialho, G.C., Bastos, C., Sousa, I.F., Almeida, R.J., (2017): University of the Third Age: the impact of continuing education on the quality of life of the elderly, Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 20(4).
21. Christens B , Peterson c & Speer .p(2014) : psychological empowerment in adulthood , new York : springer publishing .
22. Ruia et all (2023) : Participation in Sports/Recreational Activities and the Occurrence of Psychological Distress in Mid-Aged Adults: Findings From the HABITAT Cohort Study , Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports , 34(6) .
23. Sada Hoult, C. (2018) : Elderly Empowerment Through Local Potential Based On Islamic Boarding School (A study at Al Mahalia Elderly Islamic Boarding School, Yogyakarta Indonesia) International Journal of Scientific and Research Publication (41) 258 – 279 .
24. World Health Organization Active ageing (2002): A policy framework. Geneva,.