

دوافع كبار السن نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19

م.د/ سارة عاطف عبد العال الصافوري

مدرس بقسم الترويج والتنظيم والإدارة

كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق

المقدمة:

يعتبر فيروس كورونا Covid-19 وباء عالمي حَقِيقِي، وخطره ضخم ولا يمكن التنبؤ به وفقاً للبيانات العلمية الموجودة حول الفيروس وأضراره على الصحة العامة، قد يتلاشى وقد يعيد الظهور مرة أخرى). (٥: ٥٧٠)

وإستناداً إلى عدد الإصابات ومعدل الوفيات فإن أكثر الحالات إصابة بالمرض هم كبار السن الذين يزيد أعمارهم عن (٦٠) عام.

وقال ستيفن مور أن هناك علاقة وثيقة بين الرياضة والعمر، وإذا لم تكون تقوم بأى نشاط رياضي الآن، عليك أن تعلم بأن بضع دقائق يوميا قد تزيد عمرك بشكل ملحوظ. (٢٧)

وقد أظهرت نتائج دراسة هيويز وآخرون **Hughes, et al., (٢٠١١م)** أن التمارين المنتظمة تمنع الأمراض المزمنة في منتصف العمر (٥٤، ٦٤) عام، وكبار السن في أعمار أكبر. (١٦: ٥١) وترى **سهير سالم (٢٠٠٥م)** أن الأحداث الضاغطة والعوامل الخارجية المؤلمة التي يتعرض لها المسن، وايضا تكرار المرض من الأشياء التي تفقده السعادة، وعدم الشعور بالرضا عن حياته.

(٦: ٦٠)

وتشير **فاطمة سعيد (٢٠١٠م)** إلى أن بعض المسنين فشلوا في إيجاد فلسفة واضحة لحياتهم إذ يعتقدون أنها منعزلة وعبئ على المجتمع، فيشعرون بعدم فائدتهم، مما يشعرهم بخيبة أمل في الحياة. (٧: ٩٦)

وتتنوع الدوافع للممارسة الرياضية وتتعدد مظاهرها، ويرجع ذلك في الغالب إلى الإختلافات في نوعية الأنشطة الرياضية التي يمارسها الفرد، بالإضافة إلى الإختلافات في آلية تحقيق الأهداف المنشودة التي تتحقق من خلال الممارسة الرياضية، وهناك إختلاف في وجهة نظر بعض العلماء في مجال علم النفس الرياضي في تفسير مفهوم الدوافع الرياضية، إلا أن هناك شبه اتفاق فيما بينهم حول الدور الهام الذي تلعبه الدوافع في تحريك السلوك وتوجيهه. (٤: ١١)

وتختلف الدافعية باختلاف المستوى البدني أو الحركي للفرد، وتختلف أيضا باختلاف المرحلة السنية، بحيث تنسم بعدم الثبات والتطوير والتغيير من أجل تحقيق المطالب والحاجات البدنية والنفسية والاجتماعية للمرحلة السنية التي يمر بها الفرد ، حيث تنقسم الدوافع إلى داخلية وخارجية ، الداخلية هي التي تنبع من داخل

الفرد لإرضاء ذاته وهي اما تكون فسيولوجية أو سيكولوجية أو بيولوجية ، أما الدوافع الخارجية هي إما ان تكون إجتماعية او مرتبطة بالنشاط الرياضي نفسة . (١١، ١٨٤) .

لذلك يؤكد كلا من **كمال درويش ومحمد الحماحي (٢٠٠٤م)** بأن الترويج يعد نوعا من أوجه النشاط التي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها ويكون من نواتجها إكتسابه العديد من القيم والمهارات البدنية والصحية والإجتماعية والنفسية. (٨: ٢٧)
مشكلة البحث وأهميته:

نظراً لما شهده العالم من تغيير جذري في نمط الحياه بسبب فيروس كورونا وتأثيره على جميع مراحل العمر، وعلى الحالة النفسية والإجتماعية والبدنية لديهم، فإن ممارسة الأنشطة الترويحية إحدى الوسائل لتخطي تلك المشاكل البدنية والإجتماعية والنفسية، وتختلف دوافع المشاركة نحو أي نشاط باختلاف الأفراد واهتماماتهم ورغباتهم، لذلك تعد معرفة دوافع الأفراد نحو ممارسة نشاط معين أمراً في غاية الأهمية، إذ يؤدي بالإنسان إلى الإستمرار في ذلك النشاط أو التوقف عنه، فإذا رغب شخص ما بممارسة الأنشطة الرياضية فإنه يبدأ بالبحث عن النشاط الرياضي المناسب له لإشباع حاجاته ورغباته. (١٣: ٢٠)

ويؤكد **روفيو، Rovio (٢٠٠٧م)** أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لكبار السن من الأمور التي تساعد على تحسين حالتهم النفسية والإجتماعية، وأيضاً ذاكرتهم والتغلب على وقت الفراغ. (٢٣: ٨٥٠)

وعلى الرغم من فوائد ممارسة كبار السن للأنشطة الترويحية الرياضية، لا تزال ممارسة الأنشطة عائق أمام محدودى الدخل وذو الدخل المنخفض، وكبار السن ذو التعليم المنخفض، مما يؤدي إلى خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. (٢١: ٩٥)

ويضيف **فيرتس، Wirtz (٢٠٠١م)** أن ممارسة الأنشطة الترويحية والإستقلال الذاتى للمسنين، تعد من مؤشرات الحياه الجيدة. (٢٤: ١٠٦)

وتشير **نشوى محمد عبد المنعم (٢٠٠٢م)** أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بإستمرار تخفف من حدة التوتر العضلى والتوتر لدى كبار السن، ويساعدهم على الإسترخاء وقضاء وقت فراغ ممتع، مما يكون له أثر كبير على رفع الروح المعنويه لديهم وشعورهم بالسعادة. (١٦: ٤٥٥)

وقد أثبتت نتائج دراسة **ماكمين وآخرون، Macmin, et al. (٢٠٠٣م)** أن ممارسة النشاط الرياضي لكبار السن بصورة منتظمة يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وإرتفاع ضغط الدم وزيادة كوليسترول الدم وداء السكري، وأيضاً وظائف الكلى. (١٨: ١٩)

كما أكدت دراسة **باهور وآخرون، Pahor, et al. (٢٠١٤م)** أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تقلل من خطر الإصابة بالإعاقة الحركية. (٢٢: ٣١١)

ولذلك في ظل الظروف الراهنة من سيطرة وباء كورونا المستجد COVID-19 على العالم، وأن خطر التعرض للعدوى يظهر بين جميع الأعمار وخاصة كبار السن، وأن من أحد أسباب النجاة هو مناعة الجسم وقدرته على مقاومة المرض، ولا يتم ذلك إلا إذا كان الجسم خالي من الأمراض المزمنة، وأن ممارسة الأنشطة الترويحية هي إحدى وسائل البعد عن هذه الأمراض التي بدورها تقلل من فرص الإصابة بفيروس كورونا المستجد، ومن هنا ترى الباحثة أهمية التعرف على دوافع كبار السن نحو ممارسة الأنشطة الترويحية في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى كبار السن في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد covid-19 من خلال التعرف على:

- دوافع كبار السن نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المرتبطة بالحالة البدنية والصحية .
- دوافع كبار السن نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية والعقلية.

تساؤلات البحث:

- ما هي الدوافع المرتبطة بأزمة فيروس كورونا المستجد لكبار السن.
- ما هي الدوافع البدنية والصحية لكبار السن.
- ما هي الدوافع المرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية والعقلية لكبار السن.

مصطلحات البحث:

• الدوافع:

عرفها محمد حسن علاوى بأنها "هي العلاقة بين الفرد وبيئته وتشمل على العوامل (الفطرية والمكتسبة، الداخلية والخارجية، المتعلمة والغير متعلمة، الشعورية واللا شعورية) والتي تعمل على بدء وتوجيه وإستمرار السلوك حتى يتحقق هدف ما". (١١ : ٢١٢)

• الأنشطة الترويحية الرياضية:

هي تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة وتحقيق السعادة والسرور. (٣ : ٧٧)

• كبار السن:

"يطلق مصطلح كبار السن على الشخص التي نتجه قوته للإنخفاض مع تعرضه للإصابة بكثرة الأمراض، وشعوره بالتعب ونقص القدرة على الإنتاج". (٩ : ٢٨)

كما يعرف بأنه "هم الأشخاص الذين تقدموا في العمر وبدأت تظهر عليهم أعراض وآثار الشيخوخة". (٢٥)

• فيروس كورونا المستجد Covid-19:

"هي فصيلة واسعة الانتشار معروفة بأنها تسبب أمراضاً تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى الاعتلالات الأشد وطأة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد اللخيم (السارس)". (٢٦)
الدراسات المرجعية:
أولاً: الدراسات العربية:

١- دراسة راشد حميه وجمال تقيق وقذور براهيمى (٢٠٢١م) (٤) بعنوان "فعاليه النشاط الرياضى الترويحي فى تحقيق المرونه النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية فى زمن فيروس كورونا المستجد كوفيد ١٩"، والهدف منها التعرف على فعاليه النشاط الرياضى الترويحي فى تحقيق المرونه النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية فى زمن فيروس كورونا المستجد كوفيد ١٩، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي، وبلغ حجم العينة (٥٠) طالب من المرحلة الثانوية. وكان من أهم النتائج أن الأنشطة الترويحيه الرياضيه تساهم فى التغلب على الضغط النفسى والمواقف السلبيه، تساهم الأنشطة الترويحيه الرياضيه فى تعزيز الثقة بالنفس وغرس روح المرح، وتحقق التوافق النفسى والصحة النفسية.

٢- دراسة إيمان طلحي وعمار رواب (٢٠٢١م) (٢) بعنوان "دوافع ممارسة الطلبة الجامعيين للأنشطة الرياضية الترويحية أثناء فترة الكوفيد - ١٩"، ويهدف البحث إلى التعرف على معرفة دوافع ممارسة الطلبة الجامعيين للأنشطة الرياضية الترويحية أثناء فترة الكوفيد - ١٩، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وبلغ حجم العينه (٤٥٧) طالب جامعي. وكان من أهم النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدوافع العقلية والدوافع الجمالية تبعاً لمتغير الجنس أيضاً الدوافع البدنية والصحية تعزى لمتغير البيئة الجغرافيه للسكن فقط أما بقية الدوافع تبعاً لمتغير الجنس، البيئة الجغرافية للسكن وممارسة الرياضة قبل ظهور الكوفيد - ١٩ لا توجد بها فروق إحصائية.

٣- دراسة محمد السيد إسماعيل (٢٠٢٠م) (١١) بعنوان "دوافع ممارسه الأنشطة الترويحية بالمنزل في ظل جائحه كورونا Covid-1"، والتي تهدف إلى دراسة وتحليل وترتيب دوافع المشاركة في الأنشطة الترويحية بالمنزل في ظل جائحة فيروس كورونا، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي عن طريق توزيع استبانة على عينة قدرها (٦١٢) مواطن مصري. وكان من أهم النتائج بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدوافع العقلية والدوافع المتعلقة بأزمة فيروس كورونا لصالح الذكور، أيضاً توجد فروق ذات دلالية إحصائية بين الممارسين والغير مما رسين لصالح الممارسين وبين الريف والحضر لصالح الحضر، كما جاءت

الدوافع النفسية في المرتبة الأولى يليها الدوافع البدنية والصحية لما رسة الأنشطة الترويحية في المنزل في ظل جائحة فيروس كورونا - ١٩.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

١- دراسة مارتا ليتون رومان **Marta Leyton-Román** (٢٠٢١) (١٧) بعنوان "الدافع والإلتزام بالممارسة الرياضية أثناء الإغلاق الناجم عن Covid-19"، وهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الدافع والإلتزام بالممارسة الرياضية أثناء الإغلاق الناجم عن Covid-19، حيث حلت هذه الدراسة المتغيرات التحفيزية التي تتبأت بالكفاءة الذاتية والإلتزام بالممارسة الرياضية، وكذلك الاختلافات حسب الجنس، أثناء الإغلاق والتخفيف التدريجي للتصعيد الناجم عن COVID-19، باستخدام نظرية تقرير المصير، لإستخدام الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وإشتملت عينه البحث على (١٧٩) شخصاً منهم (٩٠) رجلاً و(٨٩) امرأة تتراوح أعمارهم بين (١٨ و ٦٥) عاماً. وأظهرت النتائج الأكثر صلة فروقاً ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور من حيث مستويات التحفيز، بالإضافة إلى مستويات أعلى من الكفاءة الذاتية والحاجة النفسية الأساسية للإستقلالية، علاوة على ذلك، أظهر تحليل دوافع ممارسة الطلبة الجامعيين للأنشطة الرياضية الترويحية أثناء فترة الكوفيد - ١٩ أن الكفاءة الذاتية والإلتزام الحالي بممارسة الرياضة تم تفسيرهما بسبب الدافع المستقل والحاجة النفسية الأساسية للكفاءة وممارسة النشاط البدني في محاولة للحفاظ على أنماط حياة صحية.

٢- دراسة محمدان وآخرون **Mohammadian, et al.,** (٢٠١٥م) (٢٠) بعنوان "العوامل التي تؤثر على مشاركة النساء كبار السن في الأنشطة الرياضية الترويحية"، وهدفت هذه الدراسة التعرف إلى العوامل التي تؤثر على مشاركة النساء كبار السن في الأنشطة الرياضية الترويحية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٧٥) امرأة تفوق أعمارهن (٥٠) سنة من مدينة طهران في إيران. وأظهرت النتائج أن هناك العديد من العوامل التي لها الأثر الإيجابي على مشاركة النساء كبار السن بالأنشطة الرياضية، كالدافعية، والوعي الثقافي، والترويج الإعلامي، والإدارة، والعوامل المادية، وأظهرت النتائج أيضاً أن العوامل النفسية والبدنية كانت أكثر العوامل تأثيراً على تشجيع مشاركة النساء كبار السن بالأنشطة الرياضية الترويحية، وأن العامل المادي كان الأقل تأثيراً في ذلك، بينما كان عامل الوقت يمثل العائق الوحيد أمام إلتزامهن واستمرارهن بممارسة هذه الأنشطة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي متبعه الأسلوب المسحي، حيث انه ملائم لطبيعة إجراءات

البحث.

مجتمع وعينة البحث:

إشتمل مجتمع البحث على كبار السن في المرحلة السنية من (٦٠ - ٧٥) سنة من المشاركين والمشاركات ببعض الأندية الرياضية بمحافظة الشرقية وهي (نادى الشرقية، نادى السكة الحديد، نادى الرواد، نادى منيا القمح) والذي إشتمل عددهم على (١١٠) رجل و(٨٠) سيدة من المشاركين بالأنشطة الترويحية، تم سحب عدد (٣٠) رجل وسيدة عشوائياً من مجتمع البحث وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية عددها (١٦٠) رجل وسيدة، منهم عدد (٩٥) رجل، (٦٥) سيدة، وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينه البحث.

جدول (١) تصنيف مجتمع وعينه البحث

| م | النادى | عدد المشاركين | عدد المشاركات | العينة الاستطلاعية | العينة الأساسية |
|---|---------------------|---------------|---------------|--------------------|-----------------|
| ١ | نادى الشرقية | ٣٤ | ٢٥ | ٩ | ٥٠ |
| ٢ | نادى السكة الحديد | ٢٠ | ١٤ | ٦ | ٢٨ |
| ٣ | نادى الرواد بالعاشر | ٣٨ | ٢٩ | ٩ | ٥٨ |
| ٤ | نادى منيا القمح | ١٨ | ١٢ | ٦ | ٢٤ |
| | المجموع | ١١٠ | ٨٠ | ٣٠ | ١٦٠ |

جدول (٢) نسبة آراء الخبراء حول محاور استبيان دوافع كبار السن نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية فى ظل جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 ن = ١٠

| م | المحور | موافق علي وجود المحور | غير موافق علي وجود المحور | موافق علي صياغة المحور | النسبة المئوية |
|---|---------------------------------|-----------------------|---------------------------|------------------------|----------------|
| ١ | دوافع مرتبطة بأزمة فيروس كورونا | √ | - | √ | ١٠٠٪ |
| ٢ | الدوافع البدنية والصحية | √ | - | √ | ١٠٠٪ |
| ٣ | الدوافع النفسية والإجتماعية | √ | - | √ | ٩٠٪ |
| ٤ | الدوافع العقلية | √ | - | √ | ٨٠٪ |

يتضح من جدول (٢) نسبة آراء الخبراء حول محاور دوافع كبار السن نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ، حيث يتضح موافقة الخبراء علي وجود المحاور الأربعة، حيث حصلت علي نسبة مئوية لا تقل عن (٧٠٪) من مجموع الآراء.

قامت الباحثة بعرض الاستبيان في صورته المبدئية (ملحق ٣) متضمنة المحاور والعبارات التي تمثلها علي الخبراء، بغرض التأكد من مدي مناسبة العبارات للمحور الذي تمثله، ومدي كفاية العبارات للتعبير عن المحور ومدي صلاحيتها للصياغة، وكذا تحديد ميزان التقدير المناسب لتصحيح العبارات، ويوضح جدول (٣) نسبة آراء الخبراء فى كل عبارة من عبارات استبيان دوافع كبار السن نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية فى ظل جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19.

جدول (٣) نسبة آراء الخبراء في كل عبارة من عبارات استبيان دوافع كبار السن نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19

| م | النسبة المئوية | م | النسبة المئوية | م | النسبة المئوية | م | النسبة المئوية | م | النسبة المئوية |
|--|----------------|---|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|
| المحور الأول: دوافع مرتبطة بأزمة فيروس كورونا. | | | | | | | | | |
| ١ | %٩٠ | ٢ | %١٠٠ | ٣ | %٨٠ | ٤ | %١٠٠ | | |
| المحور الثاني: الدوافع البدنية والصحية. | | | | | | | | | |
| ١ | %٩٠ | ٥ | %١٠٠ | ٩ | %٨٠ | ١٣ | %١٠٠ | ١٧ | %٤٠ |
| ٢ | %١٠٠ | ٦ | %٩٠ | ١٠ | %١٠٠ | ١٤ | %٩٠ | ١٨ | %١٠٠ |
| ٣ | %٣٠ | ٧ | %١٠٠ | ١١ | %١٠٠ | ١٥ | %١٠٠ | | |
| ٤ | %١٠٠ | ٨ | %١٠٠ | ١٢ | %٨٠ | ١٦ | %٨٠ | | |
| المحور الثالث: الدوافع النفسية والاجتماعية. | | | | | | | | | |
| ١ | %١٠٠ | ٤ | %٢٠ | ٧ | %١٠٠ | ١٠ | %٩٠ | ١٣ | %١٠٠ |
| ٢ | %٩٠ | ٥ | %١٠٠ | ٨ | %٧٠ | ١١ | %١٠٠ | ١٤ | %٨٠ |
| ٣ | %٩٠ | ٦ | %١٠٠ | ٩ | %٩٠ | ١٢ | %٨٠ | ١٥ | %١٠٠ |
| المحور الرابع: الدوافع العقلية. | | | | | | | | | |
| ١ | %١٠٠ | ٣ | %١٠٠ | ٥ | %١٠٠ | | | | |
| ٢ | %١٠٠ | ٤ | %١٠٠ | ٦ | %٩٠ | | | | |

يتضح من جدول (٣) أن نسبة آراء الخبراء في كل عبارة من عبارات استبيان دوافع كبار السن نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19، تراوحت ما بين (٢٠٪: ١٠٠٪)، وقد ارتضت الباحثة علي أخذ العبارات التي حصلت علي نسبة مئوية لا تقل عن (٧٠٪) من مجموع الآراء، وقد بلغ عدد العبارات التي إرتضتها الباحثة (٤٠) عبارة.

المعاملات العلمية لاستبيان دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية لدى كبار السن:

• حساب الصدق Validity:

تم حساب صدق إستبيان دوافع كبار السن نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 عن طريق صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور وبين كل محور والدرجة الكلية للإستبيان، كما يوضحه الجدولين رقم (٤)، (٥).

جدول (٤) معامل صدق الاتساق الداخلي لعبارات محاور الاستبيان

| م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط |
|--|----------------|---|----------------|---|----------------|----|----------------|----|----------------|
| المحور الأول: دوافع مرتبطة بأزمة فيروس كورونا. | | | | | | | | | |
| ١ | *٠,٥٨٩ | ٢ | *٠,٥٠٧ | ٣ | *٠,٦٢٣ | ٤ | *٠,٥١١ | | |
| المحور الثاني: الدوافع البدنية والصحية. | | | | | | | | | |
| ١ | *٠,٥٤٦ | ٤ | *٠,٥٥٦ | ٧ | *٠,٥٠٣ | ١٠ | *٠,٥٠٦ | ١٣ | *٠,٤٩٠ |
| | | | | | | | | ١٦ | ٠,٥١٧ |

| | | | | | | | | | | | |
|---|--|--------|----|--------|----|--------|---|--------|---|--------|---|
| | | *٠,٥٦٧ | ١٤ | *٠,٦٤٨ | ١١ | *٠,٤٦٣ | ٨ | *٠,٦٢٩ | ٥ | *٠,٥٥٨ | ٢ |
| | | *٠,٦١٠ | ١٥ | *٠,٥٣٩ | ١٢ | *٠,٥٣٤ | ٩ | *٠,٦٨٤ | ٦ | *٠,٦٤٨ | ٣ |
| المحور الثالث: الدوافع النفسية والاجتماعية. | | | | | | | | | | | |
| | | *٠,٦٠٣ | ١٣ | *٠,٥٨٢ | ١٠ | *٠,٥٩٢ | ٧ | *٠,٥٤٩ | ٤ | *٠,٦٣٦ | ١ |
| | | *٠,٦٢٦ | ١٤ | *٠,٤٥٦ | ١١ | *٠,٦٩٢ | ٨ | *٠,٦٩٣ | ٥ | *٠,٦٩٧ | ٢ |
| | | | | *٠,٦١٦ | ١٢ | *٠,٥٦٠ | ٩ | *٠,٤٨٠ | ٦ | *٠,٥٧٩ | ٣ |
| المحور الرابع: الدوافع العقلية. | | | | | | | | | | | |
| | | *٠,٦٢٦ | ٦ | *٠,٦٢٢ | ٥ | *٠,٥٦٧ | ٤ | *٠,٥٨٢ | ٢ | *٠,٥٨٧ | ٣ |
| | | | | | | | | | | *٠,٥٧٤ | ١ |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٢٥ * دال عند مستوى ٠,٠٥ *

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور وبين كل محور والدرجة الكلية للإستبيان دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الإستبيان فيما وضع من أجله.

جدول (٥) صدق الاتساق الداخلي بين المحاور والدرجة الكلية للإستبيان

| م | المحاور | وحدة القياس | معامل الارتباط |
|---|----------------------------------|-------------|----------------|
| ١ | دوافع مرتبطة بأزمة فيروس كورونا. | درجة | *٠,٨٩٤ |
| ٢ | الدوافع البدنية والصحية. | درجة | *٠,٧١٦ |
| ٣ | الدوافع النفسية والاجتماعية. | درجة | *٠,٨٩٠ |
| ٤ | الدوافع العقلية. | درجة | *٠,٨٢٣ |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٢٥ * دال عند مستوى ٠,٠٥ *

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للإستبيان دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، وهذا يدل على أن المحاور مرتبطة بالإستبيان ككل.

• حساب الثبات Reliability:

تم تطبيق الاستبيان على العينة الإستطلاعية وعددهم (٣٠) رجل وسيدة من خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل مجتمع البحث في الفترة من ٤/٨ إلى ٢٩/٤/٢٠٢١م بطريقة التجزئة النصفية وذلك عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية للإستبيان كما يوضحه جدول (٦).

جدول (٦) ثبات استبيان دوافع كبار السن نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في ظل

جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 ن = ٣٠

| العبارات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الارتباط |
|------------------|-----------------|-------------------|----------------|
| العبارات الفردية | ٩٢,٢٥ | ٤,٧٦٢ | *٠,٨١٧ |
| العبارات الزوجية | ٩٢,٥٠ | ٤,٦٩١ | |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٢٥ * دال عند مستوى ٠,٠٥ *

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات العبارات الفردية والعبارات

الزوجية حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٨١٧)، الأمر الذي يشير إلى ثبات الاستبيان فيما وضع لأجله.

تم تطبيق حساب معامل ثبات الاستبيان على أفراد العينة الاستطلاعية السابقة وذلك بتطبيق معامل ألفا كرونباخ Coefficient Alpha.

جدول (٧) ثبات الاستبيان بتطبيق معامل ألفا كرونباخ ن = ٣٠

| م | المحاور | معامل الثبات |
|---|----------------------------------|--------------|
| ١ | دوافع مرتبطة بأزمة فيروس كورونا. | * ٠,٤٩٥ |
| ٢ | الدوافع البدنية والصحية. | * ٠,٥٠٦ |
| ٣ | الدوافع النفسية والاجتماعية. | * ٠,٥٦٩ |
| ٤ | الدوافع العقلية. | * ٠,٦٤٠ |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٢٥ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٧) أن معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرونباخ قد حقق قيمة دالة عند مستوى (٠,٠٥) لاستبيان دوافع كبار السن نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، وهذا يدل على أن الاستبيان على قدر من الثبات يوثق به، وبذلك يكون استبيان دوافع كبار السن نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 بصورته النهائية أصبح جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية، حيث اشتملت عباراته على عدد (٤٠) عبارة من خلال ميزان ثلاثي للإستجابة على أى عبارة وهي (نعم - إلى حد ما - لا) بدرجات (٣ - ٢ - ١).
تطبيق الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق إستمارة إستبيان في صورتها النهائية على (١٦٠) رجل وسيدة من كبار السن وذلك في الفترة من ٥/١٦ إلى الخميس ١/٦/٢٠٢١ م.
المعالجات الإحصائية:

إستخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية:- المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - النسبة المئوية - معامل ألفا كرونباخ - معامل الارتباط البسيط - الوزن النسبي - كا^٢.
عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج.

١- عرض نتائج أفراد عينة البحث لعبارات المحور الأول: دوافع مرتبطة بأزمة فيروس كورونا:

جدول (٨) التكرارات والنسبة المئوية والوزن النسبي وقيمة كا^٢ وترتيب العبارات لإستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الأول
دوافع مرتبطة بأزمة فيروس كورونا ن = ١٦٠

| رقم العبارة | نعم | | إلى حد ما | | لا | | الوزن النسبي | قيمة كا ^٢ المحسوبة | الترتيب |
|-------------|-------|--------|-----------|--------|-------|--------|--------------|-------------------------------|---------|
| | تكرار | نسبة % | تكرار | نسبة % | تكرار | نسبة % | | | |
| ١ | ٩٩ | ٦١,٩ | ٤١ | ٢٥,٦ | ٢٠ | ١٢,٥ | ٣٩٩ | *٦٢,٧٨٧ | ٣ |

| | | | | | | | | | |
|---|----------|-----|------|----|------|----|------|-----|---|
| ٢ | *٧٨,٧٦٢ | ٤١١ | ٦,٩ | ١١ | ٢٩,٤ | ٤٧ | ٦٣,٨ | ١٠٢ | ٢ |
| ٤ | *٤٧,٧٨٧ | ٣٩١ | ١٢,٥ | ٢٠ | ٣٠,٦ | ٤٩ | ٥٦,٩ | ٩١ | ٣ |
| ١ | *١١٤,٩٨٧ | ٤٢٥ | ٦,٩ | ١١ | ٢٠,٦ | ٣٣ | ٧٢,٥ | ١١٦ | ٤ |

قيمة كا^٢ الجدولية = ٥,٩٩ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٨) أن قيمة كا^٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الأول دوافع مرتبطة بأزمة فيروس كورونا جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، حيث يتراوح التكرار للإستجابة (نعم) ما بين (٩١، ١١٦) وبالنسبة المئوية (٥٦,٩، ٧٢,٥)، ويتراوح التكرار للإستجابة (إلى حد ما) ما بين (٣٣، ٤٩) وبالنسبة المئوية (٢٠,٦، ٣٠,٦)، ويتراوح التكرار للإستجابة (لا) ما بين (١١، ٢٠) وبالنسبة المئوية (٦,٩، ١٢,٥)، كما يتضح أيضاً من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإستجابة (نعم) في عدد (٤) عبارات وهي عبارة رقم (١، ٢، ٣، ٤) والتي تنص على تجنب التفكير الدائم في الإصابة بفيروس كورونا، التخلص من الشعور بالخوف من الإصابة بفيروس كورونا، زيادة وقت الفراغ بسبب قلة الخروج لتجنب العدوى، معرفة أن ممارسة الرياضة في الهواء الطلق تقلل من العدوى.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة محمد السيد إسماعيل (٢٠٢٠م) (١١) والتي أظهرت نتائجها بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدوافع العقلية والدوافع المتعلقة بأزمة فيروس كورونا لصالح الذكور، أيضاً توجد فروق ذات دلالية إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين لصالح الممارسين وبين الريف والحضر لصالح الحضر في ظل جائحة فيروس كورونا - ١٩.

وذكر سفيان بن خلوفى وكمال رشيد بأنه تم حظر التجمعات العامة بسبب إنتشار فيروس كورونا مما أدى ذلك إلى زيادة وقت الفراغ نتيجة قلة الخروج لتجنب العدوى. (٥: ٢٤) وترى سهير سالم (٢٠٠٥م) أن الأحداث الضاغطة والعوامل الخارجية المؤلمة التي يتعرض لها المسن، وايضا تكرار المرض من الأشياء التي تفقده السعادة، وعدم الشعور بالرضا عن حياته بسبب التفكير الدائم. (٦: ٦٠)

كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإستجابة (إلى حد ما) و(لا) وترجع الباحثة ذلك إلى أن ممارسة الأنشطة الترويحية تقوم بدورها في التخلص من التفكير بالمرض للإنشغال بممارسة الرياضة او غيرها من الأنشطة التي تساعد على قضاء وقت ممتع وتقليل التفكير في فيروس كورونا وأيضا تجديد الحيوية والنشاط.

٢- عرض نتائج أفراد عينة البحث لعبارات المحور الثاني: الدوافع البدنية والصحية:

جدول (٩) التكرارات والنسبة المئوية والوزن النسبي وقيمة كا^٢ وترتيب العبارات لاستجابات

أفراد عينة البحث لعبارات المحور الثاني الدوافع البدنية والصحية ن = ١٦٠

| الترتيب | قيمة كا ^٢ المحسوبة | الوزن النسبي | لا | | إلى حد ما | | نعم | | رقم العبارات |
|---------|----------------------------------|-----------------|--------|-------|-----------|-------|--------|-------|-----------------|
| | | | نسبة % | تكرار | نسبة % | تكرار | نسبة % | تكرار | |
| ٨ | *٥٨,٢١٣ | ٣٩٧ | ٦,٣ | ١٠ | ٣٩,٤ | ٦٣ | ٥٤,٤ | ٨٧ | ١ |
| ١٣ | *٣٥,٤١٣ | ٣٨١ | ١٥,٦ | ٢٥ | ٣٠,٦ | ٤٩ | ٥٣,٨ | ٨٦ | ٢ |
| ١ | *٩٦,١٦٣ | ٤٢١ | ٣,١ | ٥ | ٣٠,٦ | ٤٩ | ٦٦,٣ | ١٠٦ | ٣ |
| ٦ | *٦٦,٣٥٠ | ٤٠٤ | ٦,٣ | ١٠ | ٣٥,٠ | ٥٦ | ٥٨,٨ | ٩٤ | ٤ |
| ١٦ | *١٢,٢٠٠ | ٣٣٦ | ٢٢,٥ | ٣٦ | ٤٥,٠ | ٧٢ | ٣٢,٥ | ٥٢ | ٥ |
| ١١ | *٤٦,١٣٧ | ٣٩٠ | ١٠,٦ | ١٧ | ٣٥,٠ | ٥٦ | ٥٤,٤ | ٨٧ | ٦ |
| ٢ | *٩٥,٢٦٣ | ٤٢٠ | ٤,٤ | ٧ | ٢٨,٨ | ٤٦ | ٦٦,٩ | ١٠٧ | ٧ |
| ٥ | *٨٠,٠٣٨ | ٤٠٩ | ١٠,٠ | ١٦ | ٢٤,٤ | ٣٩ | ٦٥,٦ | ١٠٥ | ٨ |
| ٤ | *٧٨,١٦٣ | ٤١١ | ٦,٣ | ١٠ | ٣٠,٦ | ٤٩ | ٦٣,١ | ١٠١ | ٩ |
| ١٥ | *٢٩,٤٨٨ | ٣٦٧ | ١٣,١ | ٢١ | ٤٤,٤ | ٧١ | ٤٢,٥ | ٦٨ | ١٠ |
| ٧ | *٦٤,٥٨٧ | ٤٠٣ | ٧,٥ | ١٢ | ٣٣,١ | ٥٣ | ٥٩,٤ | ٩٥ | ١١ |
| ١٤ | *٤١,٤١٣ | ٣٧٦ | ٩,٤ | ١٥ | ٤٦,٣ | ٧٤ | ٤٤,٤ | ٧١ | ١٢ |
| ١٠ | *٥٣,١١٣ | ٣٩٥ | ٨,٨ | ١٤ | ٣٥,٦ | ٥٧ | ٥٥,٦ | ٨٩ | ١٣ |
| ١٢ | *٤٧,٨٦٣ | ٣٨٨ | ٨,١ | ١٣ | ٤١,٣ | ٦٦ | ٥٠,٦ | ٨١ | ١٤ |
| ٣ | *٨٢,٢١٢ | ٤١٣ | ٦,٣ | ١٠ | ٢٩,٤ | ٤٧ | ٦٤,٤ | ١٠٣ | ١٥ |
| ٨م | *٦١,٣٦٣ | ٣٩٧ | ١٣,٨ | ٢٢ | ٢٤,٤ | ٣٩ | ٦١,٩ | ٩٩ | ١٦ |

قيمة كا^٢ الجدولية = ٥,٩٩ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) أن قيمة كا^٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الثاني الدوافع البدنية والصحية جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، حيث يتراوح التكرار للإستجابة (نعم) ما بين (٥٢، ١٠٧) وبالنسبة المئوية (٣٢,٥، ٦٦,٩)، ويتراوح التكرار للإستجابة (إلى حد ما) ما بين (٣٩، ٧٤) وبالنسبة المئوية (٢٤,٤، ٤٦,٣)، ويتراوح التكرار للإستجابة (لا) ما بين (٥، ٣٦) وبالنسبة المئوية (٣,١، ٢٢,٥)، كما يتضح أيضاً من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإستجابة (نعم) في عدد (١٢) عبارة وهي عبارة رقم (١، ٢، ٣، ٤، ٦، ٧، ٨، ٩، ١١، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦) والتي تنص على تحسين المظهر الخارجي للجسم، الوصول لجسم رياضي، زيادة قدرة الجسم على مقاومة التعب والإجهاد، التغلب على قلة الحركة بسبب فيروس كورونا، تجديد نشاط وحيوية الجسم، رفع مناعة الجسم، الحفاظ على الصحة العامة للجسم، تلبية نصائح الطبيب في الحفاظ على القوة البدنية، المساعدة في التعافي من الأمراض، خفض فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، التخلص من الدهون المتراكمة بالجسم، تحسين وظائف الجهاز التنفسي، التقليل من الخمول والكسل، ويتضح أيضاً من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإستجابة (إلى حد ما) في عدد

(٣) عبارات ورقمها (٥، ١٠، ١٢) والتي تنص على تأخير مظاهر الشيخوخة على الجسم، خفض احتمالات الإصابة بكسور وهشاشة العظام، تحسين وظائف الكبد.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة مارتا ليتون رومان **Marta Leyton-Román** (٢٠٢١م) (١٧) والتي أظهرت نتائجها أن ممارسة النشاط البدني تحافظ للفرد على أنماط حياة صحية. حيث يرى **فيرتس Wirtz** (٢٠٠١م) أن ممارسة الأنشطة الترويحية والإستقلال الذاتي للمسنين، تعد من مؤشرات الحياة الجيدة. (٢٤: ١٠٦)

ويرى أيضا **ستيفن مور** أن هناك علاقة وثيقة بين الرياضة والعمر، وإذا لم تكون تقوم بأى نشاط رياضي الآن، عليك أن تعلم بأن بضع دقائق يوميا قد تزيد عمرك بشكل ملحوظ. (٢٧)

وقد أظهرت نتائج دراسة **هيوز وآخرون Hughes, et al.** (٢٠١١م) أن التمارين المنتظمة تمنع الأمراض المزمنة في منتصف العمر (٥٤، ٦٤) عام، وكبار السن في أعمار أكبر. (١٦: ٥١) وقد أثبتت نتائج دراسة **ماكمين وآخرون Macmin, et al.** (٢٠٠٣م) أن ممارسة النشاط الرياضي لكبار السن بصورة منتظمة يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم وزيادة كولسترول الدم وداء السكري، وأيضا وظائف الكلى. (١٨: ١٩)

كما أكدت دراسة **باهور وآخرون Pahor, et al.** (٢٠١٤م) أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تقلل من خطر الإصابة بالإعاقة الحركية. (٢٢: ٣١١)

كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإستجابة (لا) وترجع الباحثة ذلك إلى أن الإنسان دائما يحاول الحفاظ على شكل جسمه ولياقته وصحته، وأن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تقوم بذلك وتقوم أيضا بتنشيط الدورة الدموية التي بدورها تمنع تجلط الدم بالشرابين في جسم الفرد وتقوم بحرق السعرات الحرارية الزائدة، كما أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لها العديد من الفوائد مثل تخفيض الوزن وتحسين مظهر الفرد وتقليل نسبة الأنسولين بالجسم وبالتالي تقلل من الإصابة بمرض السكر.

٣- عرض نتائج أفراد عينة البحث لعبارات المحور الثالث: الدوافع النفسية والاجتماعية:

جدول (١٠) التكرارات والنسبة المئوية والوزن النسبي وقيمة كا^٢ وترتيب العبارات لاستجابات

أفراد عينة البحث لعبارات المحور الثالث الدوافع النفسية والاجتماعية ن = ١٦٠

| الترتيب | قيمة كا ^٢ المحسوبة | الوزن النسبي | لا | | إلى حد ما | | نعم | | رقم العبارة |
|---------|-------------------------------|--------------|--------|-------|-----------|-------|--------|-------|-------------|
| | | | نسبة % | تكرار | نسبة % | تكرار | نسبة % | تكرار | |
| ١٣ | *٣٠,٩١٢ | ٣٣٧ | ١٨,١ | ٢٩ | ٥٣,١ | ٨٥ | ٢٨,٨ | ٤٦ | ١ |
| ٥ | *٦٦,٣٥٠ | ٤٠٤ | ٦,٣ | ١٠ | ٣٥,٠ | ٥٦ | ٥٨,٨ | ٩٤ | ٢ |
| ٤ | *٨٥,٥١٣ | ٤١٥ | ١,٩ | ٣ | ٣٦,٩ | ٥٩ | ٦١,٣ | ٩٨ | ٣ |
| ٦ | *٢٢,٨٨ | ٣٦٩ | ١٦,٩ | ٢٧ | ٣٥,٦ | ٥٧ | ٤٧,٥ | ٧٦ | ٤ |
| ٧ | *٢٥,٩٦٣ | ٣٦٧ | ١٤,٤ | ٢٣ | ٤١,٩ | ٦٧ | ٤٣,٨ | ٧٠ | ٥ |
| ٢ | *٩٦,٧٦٢ | ٤٢١ | ٣,٨ | ٦ | ٢٩,٤ | ٤٧ | ٦٦,٩ | ١٠٧ | ٦ |

| | | | | | | | | | |
|----|----------|-----|------|----|------|-----|------|-----|----|
| ٩ | *٢٥,٨٨ | ٣٦٥ | ١٤,٤ | ٢٣ | ٤٣,١ | ٦٩ | ٤٢,٥ | ٦٨ | ٧ |
| ١١ | *٢٠,٢٦٣ | ٣٥٥ | ١٦,٩ | ٢٧ | ٤٤,٤ | ٧١ | ٣٨,٨ | ٦٢ | ٨ |
| ٨ | *٢٩,٦٣٨ | ٣٦٦ | ١٣,١ | ٢١ | ٤٥,٠ | ٧٢ | ٤١,٩ | ٦٧ | ٩ |
| ١٤ | *٦٩,٤٦٢ | ٣٢٣ | ١٦,٩ | ٢٧ | ٦٤,٤ | ١٠٣ | ١٨,٨ | ٣٠ | ١٠ |
| ١٠ | *٢٧,٩٥٠ | ٣٦٤ | ١٣,٨ | ٢٢ | ٤٥,٠ | ٧٢ | ٤١,٣ | ٦٦ | ١١ |
| ١٢ | *٨,٦٠٠ | ٣٤٨ | ٢٢,٥ | ٣٦ | ٣٧,٥ | ٦٠ | ٤٠,٠ | ٦٤ | ١٢ |
| ١٣ | *٩٧,٥٨٨ | ٤٢١ | ٤,٤ | ٧ | ٢٨,١ | ٤٥ | ٦٧,٥ | ١٠٨ | ١٣ |
| ١٤ | *١٠٧,٧٨٨ | ٤٢٦ | ٣,١ | ٥ | ٢٧,٥ | ٤٤ | ٦٩,٤ | ١١١ | ١٤ |

قيمة كا^٢ الجدولية = ٥,٩٩ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة كا^٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الثالث الدوافع النفسية والاجتماعية جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، حيث يتراوح التكرار للإستجاب (نعم) ما بين (٣٠، ١١١) وبالنسبة المئوية (١٨,٨، ٦٩,٤)، ويتراوح التكرار للإستجاب (إلى حد ما) ما بين (٤٤، ١٠٣) وبالنسبة المئوية (٢٧,٥، ٦٤,٤)، ويتراوح التكرار للإستجاب (لا) ما بين (٣، ٣٦) وبالنسبة المئوية (١,٩، ٢٢,٥)، كما يتضح أيضاً من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإستجاب (نعم) في عدد (٨) عبارات وهي عبارة رقم (٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ١٢، ١٣، ١٤) والتي تنص على خفض الشعور بالتوتر، كسر حدة الشعور بالملل، تنمية شعور الثقة بالنفس، تحسين الحالة المزاجية، تقوية الإرادة والإعتماد على الذات، تقليل الشعور بالعزلة الاجتماعية، حب الرياضة والرغبة في ممارستها، التغلب على الأفكار السلبية المحبطة، ويتضح أيضاً من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإستجاب (إلى حد ما) في عدد (٦) عبارات ورقمها (١، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١) والتي تنص على الشعور بالرضا عن النفس، الشعور بالحيوية والنشاط، الإستمتاع والإستفادة من وقت الفراغ، الشعور بالتفاؤل والأمل في الحياة، تكوين علاقات جديدة وجيدة مع أشخاص جدد، المتعة والسرور والترفيه عن النفس.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة راشد حميه وجمال تقيوق ودور براهيمى (٢٠٢١م) (٤) وكان من أهم نتائجها أن الأنشطة الترويحية الرياضية تساهم في التغلب على الضغط النفسي والمواقف السلبية، تساهم الأنشطة الترويحية الرياضية في تعزيز الثقة بالنفس وغرس روح المرح، وتحقق التوافق النفسي والصحة النفسية.

وتذكر نشوى محمد عبد المنعم (٢٠٠٢م) أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بإستمرار تخفف من التوتر لدى كبار السن، ويساعدهم على الإسترخاء وقضاء وقت فراغ ممتع، مما يكون له أثر كبير على رفع الروح المعنوية لديهم وشعورهم بالسعادة. (١٤: ٤٥٥)

ويشير روفيو، Rovio (٢٠٠٧م) أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لكبار السن من الأمور التي تساعدهم على تحسين حالتهم النفسية والاجتماعية، وأيضاً ذاكرتهم والتغلب على وقت الفراغ. (٢٣: ٨٥٠)

ويؤكد ذلك نتائج دراسة **مارتا ليتون رومان Marta Leyton-Román (٢٠٢١م) (١٦)** والتي أظهرت نتائجها أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور من حيث مستويات التحفيز، بالإضافة إلى مستويات أعلى من الكفاءة الذاتية والحاجة النفسية الأساسية للاستقلالية، علاوة على ذلك، أظهر تحليل دوافع ممارسة الطلبة الجامعيين للأنشطة الرياضية الترويحية أثناء فترة الكوفيد - ١٩ أن الكفاءة الذاتية والإلتزام الحالي بممارسة الرياضة تم تفسيرهما بسبب الدافع المستقل والحاجة النفسية الأساسية للكفاءة وممارسة النشاط البدني في محاولة للحفاظ على أنماط حياة صحية.

ويرى كلا من **كمال درويش ومحمد الحماحمي (٢٠٠٤م)** بأن الترويج يعد نوعاً من أوجه النشاط التي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها ويكون من نواتجها إكتساب العديد من القيم والمهارات البدنية والصحية والإجتماعية والنفسية. (٨: ٢٧)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة **مارتا ليتون رومان Marta Leyton-Román (٢٠٢١م) (١٦)** والتي أظهرت نتائجها أن دوافع ممارسة الطلبة الجامعيين للأنشطة الرياضية الترويحية أثناء فترة الكوفيد - ١٩ أن الكفاءة الذاتية والإلتزام الحالي بممارسة الرياضة تم تفسيرهما بسبب الدافع المستقل والحاجة النفسية الأساسية للكفاءة.

ويؤكد ذلك نتائج دراسة **محمدان وآخرون Mohammadian, et al., (٢٠١٥م) (٢٠)** التي أظهرت نتائجها أيضاً أن العوامل النفسية والبدنية كانت أكثر العوامل تأثيراً على تشجيع مشاركة النساء كبار السن بالأنشطة الرياضية الترويحية.

ويؤكد ذلك أيضاً نتائج دراسة **محمد السيد إسماعيل (٢٠٢٠م) (١٠)** أن الدوافع النفسية جاءت في المرتبة الأولى يليها الدوافع البدنية والصحية للممارسة للأنشطة الترويحية في ظل جائحة فيروس كورونا.

كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإستجابيه (لا) وترجع الباحثة ذلك إلى أن الفرد إجتماعي بطبعة وخاصة كبار السن لايميلون إلى العزلة لأن ذلك يؤدي بهم إلى الإكتئاب وسوء حالتهم النفسية، وأن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تكون أساسها الخروج من العزلة وتحسين الحالة النفسية والبعد عن التوتر والقلق وبالتالي يقل التفكير في الأمراض المنشرة وأيضاً يحسن الحالة المزاجية لكبار السن التي تؤدي للشعور بالرضا عن النفس.

٤- عرض نتائج أفراد عينة البحث لعبارات المحور الرابع: الدوافع العقلية:

جدول (١١) التكرارات والنسبة المئوية والوزن النسبي وقيمة كا^٢ وترتيب العبارات لاستجابات

أفراد عينة البحث لعبارات المحور الرابع الدوافع العقلية ن = ١٦٠

| رقم العبارة | نعم | | لا | | الوزن النسبي | قيمة كا ^٢ المحسوبة | الترتيب |
|-------------|-------|--------|-------|--------|--------------|-------------------------------|---------|
| | تكرار | نسبة % | تكرار | نسبة % | | | |
| ١ | ٩٣ | ٥٨,١ | ٥٧ | ٣٥,٦ | ١٠ | ٦,٣ | ٢ |

| | | | | | | | | | |
|---|---------|-----|------|----|------|----|------|-----|---|
| ٤ | *٣٦,٢٣٨ | ٣٨٢ | ١٣,١ | ٢١ | ٣٥,٠ | ٥٦ | ٥١,٩ | ٨٣ | ٢ |
| ٥ | *٥٠,٨٦٣ | ٣٨٠ | ٦,٩ | ١١ | ٤٨,٨ | ٧٨ | ٤٤,٤ | ٧١ | ٣ |
| ٦ | *١٣,٥٥٠ | ٢٨٢ | ٤٥,٠ | ٧٢ | ٣٣,٨ | ٥٤ | ٢١,٣ | ٣٤ | ٤ |
| ١ | *٨١,٦١٣ | ٤١٣ | ٥,٦ | ٩ | ٣٠,٦ | ٤٩ | ٦٣,٨ | ١٠٢ | ٥ |
| ٣ | *٥٩,١٥٠ | ٣٩٨ | ٦,٣ | ١٠ | ٣٨,٨ | ٦٢ | ٥٥,٠ | ٨٨ | ٦ |

قيمة كا^٢ الجدولية = ٥,٩٩ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١١) أن قيمة كا^٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الرابع الدوافع العقلية جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، حيث يتراوح التكرار للإستجاب (نعم) ما بين (٣٤، ١٠٢) وبالنسبة المئوية (٣، ٢١، ٦٣، ٨)، ويتراوح التكرار للإستجاب (إلى حد ما) ما بين (٤٩، ٧٨) وبالنسبة المئوية (٦، ٣٠، ٤٨، ٨)، ويتراوح التكرار للإستجاب (لا) ما بين (٩، ٧٢) وبالنسبة المئوية (٦، ٥، ٤٥، ٠)، كما يتضح أيضاً من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإستجاب (نعم) في عدد (٤) عبارات وهي عبارة رقم (١، ٢، ٥، ٦) والتي تنص على تحسين القدرة على التفكير والتذكر، تنمية حسن التصرف وإتخاذ القرار الصائب في المواقف الصعبة الطارئة، تنمية الإلتباه ودقة الملاحظة، معرفة معلومات عن آليه حركة الجسم، ويتضح أيضاً من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإستجاب (إلى حد ما) في عدد (١) عبارة ورقمها (٣) والتي تنص على تنمية التأمل العقلي والذهني.

ويذكر روفيو، **Rovio** (٢٠٠٧م) أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لكبار السن من الأمور التي تساعدهم على تحسين حالتهم النفسية والاجتماعية، وأيضاً ذاكرتهم والتغلب على وقت الفراغ. (٢٣: ٨٥٠)

وتؤكد نتائج دراسة **إيمان طلحي وعمار رواب** (٢٠٢١م) (٢) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدوافع العقلية والدوافع الجمالية تبعاً لمتغير الجنس.

وتؤكد أيضاً نتائج دراسة **محمد السيد إسماعيل** (٢٠٢٠م) (١٠) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدوافع العقلية والدوافع المتعلقة بأزمة فيروس كورونا لصالح الذكور. ويتضح أيضاً من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإستجاب (لا) في عدد (١) عبارة ورقمها (٤) والتي تنص على تأخير حدوث مرض الزهايمر.

ويختلف ذلك مع نتائج دراسة **بين وآخرون، Bean, et al.** (٢٠٠٤م) (١٥) أنه يمكن للتمارين المعتادة أن تقلل من الإثار المصاحبة للتقدم في السن مثل مرض إرتفاع ضغط الدم وهشاشة العظام ومرض الزهايمر.

ويختلف ذلك أيضاً مع نتائج دراسة **ماكهيو، McHugh** (٢٠١٢م) (١٩) التي أظهرت أن ممارسة الأنشطة الترويحية تساعد على خفض مستويات القلق وأعراض الإكتئاب، وأيضاً تقلل من خطر

الإصابة بمرض الزهايمر.

وترجع الباحثة ذلك إلى أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تحسن الوظائف الإدراكية لكبار السن التي تقوم بدورها بتحسين الذاكرة وتقويتها ومعرفة أهمية ممارسة الرياضة لوظائف الجسم.

الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الإستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث ومن خلال مناقشة النتائج التي توصلت إليها الباحثة يمكن التوصل إلى الإستخلاصات الآتية:

- ١- أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تقلل من التفكير الدائم بالأمراض والخوف منها.
- ٢- أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تساعد كبار السن في تحسين الحالة الصحية لهم وتجنب الكثير من الأمراض المزمنة.
- ٣- أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تساعد على تقبل الحياه وتجديد نشاط وحيوية الفرد.
- ٤- تساهم الأنشطة الترويحية الرياضية على تحقيق التوافق النفسى وتخفيف حدة التوتر والقلق.
- ٥- تساهم الأنشطة الترويحية الرياضية فى تعزيز الثقة بالنفس وغرس روح المرح والسعادة.
- ٦- تساهم الأنشطة الترويحية الرياضية فى التحكم فى الإنفعالات وحسن التفكير فى المواقف.

ثانياً: التوصيات:

- ١- القضاء على الأفكار التقليدية والسلبية نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لكبار السن.
- ٢- إعداد برامج رياضية ترويحية تلفزيونية تناسب كبار السن.
- ٣- إبراز الصورة الحقيقية لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ولما تقوم به فى التخلص من ضغوط الحياه اليومية وأهميتها للصحة النفسية للفرد.
- ٤- إعداد كتاب إلكترونى ومطبوع لكل ما يخص ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لكبار السن من حيث أهميتها ونوع الرياضة المناسبة لهم وبرنامج كامل لممارستها.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- ابراهيم رحمة (١٩٩٨م): تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- ٢- إيمان طلحي وعمار رواب (٢٠٢١م): "دوافع ممارسة الطلبة الجامعيين للأنشطة الرياضية الترويحية أثناء فترة الكوفيد - ١٩"، مجلد ١٦، ع٢، مجلة دفاتر المخبر، الجزائر.
- ٣- أيمن أنور الخور (١٩٩٦م): الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
- ٤- راشد حميه وجمال تقيق وقدور براهيمى (٢٠٢١م): فعالية النشاط الرياضى الترويحي فى تحقيق المرונה النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية فى زمن فيروس كورونا المستجد كوفيد ١٩، مجلد ٣، ع٢، مجلة علوم الأداء الرياضى، جامعة قاصدى مرياح ورقلة، الجزائر.
- ٥- سفيان خلوفي وكمال شريط (٢٠٢٠م): إدارة المخاطر الوبائية: جائحة فيروس كورونا كوفيد - ١٩، تجربة الصين أم جمهورية كوريا ' Revue Algérienne d
- ٦- سهير محمد سالم (٢٠٠٥م): معنى الحياه وبعض المتغيرات النفسية، دراسة إرتقائية إرتباطية مقارنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- ٧- فاطمة سعيد أحمد (٢٠١٠م): علم نفس المسنين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- ٨- كمال درويش ومحمد الحماحمى (٢٠٠٤م): رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٩- كمال عبد الحميد ومحمد صبحى (٢٠٠٩م): رياضة الوقت الحر لكبار السن، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٠- محمد السيد إسماعيل (٢٠٢٠م): دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية بالمنزل فى ظل جائحة كورونا Covid-19، ع٣، مجلة.
- ١١- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م): علم النفس التدريب والمنافسة الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٢- محمد حسن علاوى (٢٠٠٤م): مدخل فى علم النفس الرياضى، ط٤، مركز الكتاب للنشر، مصر.
- ١٣- بيل العنوم (٢٠٠٩م): دراسة دوافع ممارسة طلبة جامعة مؤتة للأنشطة الرياضية داخل الجامعة، مجلة جامعة مؤتة للأبحاث، مؤتة، الأردن.
- ١٤- نشوى محمد عبد المنعم (٢٠٠٢م): تأثير برنامج مقترح للإسترخاء على القلق لدى كبار السن، المؤتمر الإقليمي العربى الثالث لرعاية المسنين، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

15- Bean, J.F., Vora, A., Frontera, W.R. (2004): Benefits of exercise for

- community-dwelling older adults. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation.
- 16- **Hughes, S.L., Leith, K.H., Marquez, D.X., Moni, G., Nguyen, H.Q., Desai, P. et al. (2011):** Physical activity and older adults: expert consensus for a new research agenda. The Gerontologist; 51:822–32.
- 17- **Leyton-Román Marta, de la Vega Ricardo, & Jiménez-Castuera Ruth. (2021):** Motivation and Commitment to Sports Practice During the Lockdown Caused by Covid-19. Frontiers in Psychology.
- 18- **Macera, C.A., Hootman, J.M., Sniezek, J.E. (2003):** Major public health benefits of physical activity. Arthritis Care Res.
- 19- **McHugh, J.E. & Lawlor, B.A. (2012):** Exercise and social support are associated with psychological distress outcomes in a population of community-dwelling older adults, Journal of Health Psychology.
- 20- **Mohammadian, M. Amirtash, A., Tojan, F. (2015):** The study of factors effecting elderly womens participation in recreational activities IJBPAS, 4(7).
- 21- **Muntner, P., Gu, D., Wildman, R.P., Chen, J., Qan, W., Whelton, P.K., et al. (2005):** Prevalence of physical activity among Chinese adults: results from the international collaborative study of cardiovascular disease in Asia. Am J Public Health.
- 22- **Pahor, M., Guralnik, J.M., Ambrosius, W.T., Blair, S., Bonds, D.E., Church, T.S., et al. (2014):** Effect of structured physical activity on prevention of major mobility disability in older adults: the LIFE study randomized clinical trial. JAMA.
- 23- **Rovio, S., Kareholt, et al. (2007):** Work-related physical activity and the risk of dementia and Alzheimers disease. International Journal of Psycho Geriatrics.
- 24- **Wirt, Z.I. (2001):** Epression and quality of life variables in olde. Dissertation Abstracts International.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية:

25- <https://www.researchgate.net/>

26- <https://www.meemapps.com/term/elderly>

27- <https://www.who.int/ar/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19>

ملخص البحث

دوافع كبار السن نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في ظل جائحة فيروس كورونا

المستجد Covid-19

م.د/ سارة عاطف عبد العال الصافوري

المقدمة:

يعتبر فيروس كورونا Covid-19 وباء عالمي حقيقي، وخطره ضخم ولا يمكن التنبؤ به وفقاً للبيانات العلمية الموجودة حول الفيروس وأضراره على الصحة العامة، قد يتلاشى وقد يعيد الظهور مرة أخرى.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى كبار السن في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد covid-19 من خلال التعرف على:

- دوافع كبار السن نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المرتبطة بالحالة البدنية والصحية

- دوافع كبار السن نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية والعقلية.

وكان من أهم النتائج :

- ١- أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تقلل من التفكير الدائم بالأمراض والخوف منها.
- ٢- أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تساعد كبار السن في تحسين الحالة الصحية لهم وتجنب الكثير من الأمراض المزمنة.
- ٣- تساهم الأنشطة الترويحية الرياضية على تحقيق التوافق النفسي وتخفيف حدة التوتر والقلق.

التوصيات:

- ١- القضاء على الأفكار التقليدية والسلبية نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لكبار السن.
- ٢- إعداد برامج رياضية ترويحية تلفزيونية تناسب كبار السن.
- ٣- إبراز الصورة الحقيقية لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ولما تقوم به في التخلص من ضغوط الحياة اليومية وأهميتها للصحة النفسية للفرد .

Abstract**Motivations of the elderly towards practicing recreational sports activities in light of the emerging pandemic of the Corona virus, Covid-19****Dr. Sara Atef Abdel Aal El Safory****Introduction:**

Corona virus Covid-19 is a real global epidemic, and its danger is huge and unpredictable according to the existing scientific data about the virus and its damage to public health, it may fade and may re-emerge).

research aims:

The research aims to identify the motives for practicing recreational sports activities among the elderly in light of the emerging corona virus covid-19 pandemic by identifying:

- Motivations of the elderly towards practicing recreational sports activities related to their physical and health status.
- The motives of the elderly towards practicing recreational sports activities related to the psychological, social and mental state.

Among the most important results were:

- 1- Practicing recreational sports activities reduces the constant thinking and fear of diseases.
- 2- Practicing recreational sports activities helps the elderly in improving their health status and avoiding many chronic diseases.
- 3- Recreational sports activities contribute to achieving psychological compatibility and relieving tension and anxiety.

Recommendations:

- 1- Elimination of traditional and negative ideas towards the practice of recreational sports activities for the elderly.
- 2- Preparing television recreational sports programs suitable for the elderly.
- 3- To highlight the true picture of the practice of recreational sports activities and what they do in getting rid of the pressures of daily life and their importance to the mental health of the individual.