

إسهامات النشاط الرياضي في الحد من الضغوط النفسية لدى كبار السن وفقاً لبعض المتغيرات

م.د/ محمد صفي الدين محمد محمد شعراوي

مدرس بقسم رياضة كبار السن

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2023.199271.2396

المقدمة:

يشهد العصر الراهن تطورات وتغيرات سريعة ومنتالية في شتى مجالات الحياة، ذلك لتداخل المجالات وكثرة التحديات التي يواجهها الإنسان، فأصبحت الحياة مليئة بالضغوط النفسية التي صارت من أهم سمات العصر الحالي، فهي تكاد تنتشر في مختلف البيئات، وتعد الأنشطة الرياضية والترويحية أحد أهم العناصر التي تنعكس إيجابياً على تلك الضغوط، وبها يتم الوصول إلى المستويات العالمية كونها من أبرز مظاهر التقدم ومؤشر للرفي الاجتماعي والاقتصادي، فممارسة النشاط الرياضي تسبب تغيرات انفعالية واجتماعية في الشخصية، فضلاً عن التغيرات الجسدية التي تنشأ عن التمرين البدني وممارسة الألعاب الرياضية (الصاوي ودرويش، 1990).

ويرى كل من كمال عبد الحميد إسماعيل وآخرون (٢٠١٥) أن النشاط الرياضي يُعد من أحب أوجه نشاط الترويح إلى الإنسان في شتى مراحل العمرية، كما أن الاشتراك في ممارسة النشاط الرياضي تسهم في تخلص الإنسان من بعض الضغوط النفسية والحياتية، كما يوضحون أن لممارسة النشاط الرياضي العديد من الأهداف البدنية والنفسية والاجتماعية منها على سبيل المثال الإحتفاظ بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الحيوية للجسم، وتطوير الكفاءات النفسية كالثقة والإتزان النفسي وتقليل التوتر العصبي والسلوكيات العدوانية ومقاومة القلق، وتقوية التركيز والإنتباه والإدراك والملاحظة والتخيل والتصور.

ويؤكد كلاً من كمال درويش ومحمد الحماحمي (٢٠٠٧) أن لممارسة أوجه النشاط الرياضي العديد والكثير من التأثيرات النفسية على الفرد، والتي من أهمها إشباع دوافع وميول الأفراد، وتنمية الثقة بالذات، وزيادة الإمكانية على الإنجاز، وثبات النفس، وإعادة التوازن النفسي، مما يحقق السعادة والسرور والتفاؤل الرضا عن النفس والتفاعل مع الآخرين.

ويوضح كلاً من طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم (٢٠٠٦) أن الضغوط النفسية تظهر في إطار كلي متفاعل يشمل كل من الجانب النفسي والجانب الجسدي، ويتجلى هذا التفاعل من خلال ردود الفعل الإنفعالية أو الفسيولوجية للفرد، ولذلك يُنظر إلى جميع الضغوط على أنها ضغوط نفسية.

كما يؤكد ليندن Linden (٢٠٠٢) على أن الضغوط النفسية هي حالة تؤثر بشكل مباشر على الجانب الإنفعالي للفرد، وعلى عمليات وطريقة تفكيره وحالته الجسدية، فهي تُمثل المثيرات الداخلية أو

الخارجية التي قد تؤثر على توافق الفرد مع المتطلبات الأساسية لحياته، وتؤدي إلى الإختلال الوظيفي والسلوكي.

ويشير عمرو بدران (٢٠١٦) أن "سيلي Sely" يرى أن الضغوط Stress هي العديد والكثير من الأعراض التي تتزامن مع تعرض الفرد لموقف ضغط نفسي، بينما يرى "جروس Gross" بأن الضغوط النفسية هي نتاج فشل الأساليب والوسائل النمطية للتحكم في التهديدات المختلفة ومواجهتها، وأن "كولمان Coleman" يشير الى أن الضغوط النفسية تتواجد عن تقويم الفرد للأحداث وتوقعاته لنتائجها المختلفة، كما تنشأ هذه الضغوط عن تقويم الفرد لإمكانات مواجهتها أو التكيف معها.

كما يرى عمرو بدران (٢٠١٦) بأن الضغوط النفسية Psychological Stress بشكل عام تُعبر عن الشعور الناتج عن فقدان التوازن بين المطالب أو الإحتياجات مع الإمكانيات المتوفرة، التي يصاحبها العديد من مواقف الفشل وقلة الحيلة، ومن ثمّ يصبح الفشل في مواجهة هذه المطالب والاحتياجات والإمكانات سببا رئيس ومهم في توليد تلك الضغوط النفسية.

ويشير علاوى (٢٠٠٧) إلى أن الضغوط النفسية تعرف بشكل عام بأنها: إدراك الانسان لعدم قدرته على إحداث استجابة مناسبة لمطلب أو مهام معينة، يصاحبه انفعالات سلبية كالغضب، والقلق، والتوتر، والاكتئاب، وتغيرات فسيولوجية كرد فعل تنبيه للضغوط التي يتعرض لها. وتعرف أيضا على أنها استجابة الجسم غير المحددة نحو أي مطلب يفرض عليه. كما أنها الحالة الناتجة عن عدم التوازن بين مطالب الموقف وقدرة استجابة الانسان لهذا الموقف، وهذا يعني عدم القدرة على الموازنة بين حجم الأعباء الملقاة على الانسان وقدرته واستطاعته على الاستجابة لهذه الأعباء.

ويوضح لطفى (١٩٩٩) بصفة عامة إن ظاهرة الضغط النفسي لها جانبين رئيسيين: الجانب الأول إيجابي ولا يسبب أي ضرر، حيث يكون حافز للفرد لبذل مزيد من المجهود نحو النمو والتقدم وتحسين الحياة، والجانب الثاني سلبي، يتمثل في الألم الذي يعانيه الإنسان، وعندما يذكر الضغط في هذه الدراسة يشير معناه إلى هذا الجانب السلبي.

ويؤكد كل من : مروان عبدالله، أكرم العزاوى (٢٠٢٢) ، المعهد الوطنى السويدى للصحة العامة (٢٠٢٠) ، مدحت عبد الرازق، إلهام شلبي (٢٠٢٠) ، سيد ابراهيم (٢٠١٨) على إعتبار رياضة كبار السن جزءاً أساسياً رئيسياً من أنشطة الأفراد فى كافة ومختلف المجتمعات الإنسانية، سواء المتقدمة منها أو النامية، فعن طريق ممارسة الرياضة يمكن الإستثمار الفعال لقضاء أوقات الفراغ، ذلك لما لها من أهمية قوية في تحقيق المتعة الكاملة للانسان على المستوى الذاتى، والتنمية الشاملة للشخصية، من النواحي البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية والعقلية.

ويضيف كل من : أحمد حسين (٢٠٢٠)، بسطويسى أحمد (٢٠١٩)، رافت محمد (٢٠١٥) إن مشاركة كبار السن في ممارسة النشاط الرياضى يمكن أن تساهم فى الوقاية من الكثير والعديد من

الأمراض المزمنة والحد من الإصابة بها، وبالتالي التقليل من النفقات الطبية، وخفض التكاليف المادية على المجتمع، وزيادة وأختلاف أنواع الأنشطة الرياضية والترفيهية التي يشارك فيها كبار السن تحقق الكثير والعديد من الفوائد، منها على سبيل المثال لا الحصر زيادة احترام الذات، والشعور بالراحة والهدوء لما تحققه من تأثير إيجابي حيث تقلل القلق وتخفف التوتر.

وبشير كل من: المكتب الاقليمي للأمم المتحدة (٢٠١٩) ومنظمة المتقاعدين السويدية (٢٠٢٠)، أن التقدم بالعمر يمثل صعوبة ومشقة أكبر في المشاركة الرياضية المختلفة مقارنة بقدرة الشباب الأصغر سناً، نتيجة قلة الحركة وانخفاض مستوى الوظائف الفسيولوجية المختلفة، فضلا عن الضغوط والمشكلات النفسية التي قد يعاني منها كبار السن في هذه المرحلة كقلة الثقة بالنفس والاكتئاب والوحدة والقلق والشك والريبة والتوهم المرضي وغيرهم، إلا أنه يمكن الحد من هذه المشكلات والضغوط النفسية لدى كبار السن عن طريق التأثير المنعكس لممارسة النشاط الرياضي.

مشكلة الدراسة:

تعد الضغوط النفسية التي يعاني منها البشر خاصة كبار السن من الظواهر الإنسانية المعقدة، التي تتمثل في مضامين مختلفة بيولوجية ونفسية واجتماعية واقتصادية ومهنية، ذلك لأن نواتج تلك الضغوط النفسية تظهر في مخرجات فسيولوجية ونفسية، فالتقاعد عن العمل وما يسببه من إكتئاب، وضعف الوضع الاقتصادي، وفقد الأجزاء بوفاتهم، وضغوط الحياة، والمشاحنات اليومية، والضوضاء، والوحدة، وضعف الوظائف الفسيولوجية والمرض، كلها ضغوط نفسية قد يعاني منها كبار السن، إلا أنه يمكن الحد من هذه المشكلات والضغوط النفسية لدى كبار السن عن طريق التأثير المنعكس لممارسة النشاط الرياضي. وانطلاقاً مما سبق ذكره بمقدمة الدراسة تكمن مشكلة الدراسة في محاولة التعرف على الاسهامات التي يحدثها النشاط الرياضي في الحد من الضغوط النفسية لدى كبار السن مع تزايد هذه الفئة العمرية، إذ يبلغ تعدادها ما يتجاوز سبعة ملايين فرد طبقاً لإحصاء الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء لعام (٢٠٢٠)، وبناءً على ذلك أمكن صياغة التساؤل التالي: (ما هي اسهامات النشاط الرياضي في الحد من الضغوط النفسية لدى كبار السن؟) وتأسيساً على ما سبق، تأتي الدراسة لتحاول رصد الاسهامات المختلفة لممارسة النشاط الرياضي، وتأثيرها على تحسين الحالة النفسية لدى كبار السن. ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات والبحوث في مجال النشاط الرياضي والضغوط النفسية، وجد الباحث استخدام العديد من البحوث ومنها على سبيل المثال دراسة: أحمد جودة علي (٢٠٠٠)(٢٨)، كمال عبد الرحمن درويش وأمين أنور الخولي (٢٠٠١)(٣٥)، على مصطفى المغربي (٢٠٠٣)(٣٢)، فتحية التميمي (٢٠٠٥)(٢٦)، عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٧)(٢٨)، محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (٢٠٠٧)(١٨)، طاهر سيد مصطفى (٢٠٠٩)(٢٩)، عادل خوجة (٢٠٠٩)(١٧)، محمود أحمد (٢٠٠٩)(٣٩)، وائل السعيد الشرفاوي

(٢٠١١)(١٧)، جون موهي John Muehl (٢٠١٢)(٤٨)، عز الدين حسين جاد (٢٠١٢)(٢٥)، كمال عبد الحميد إسماعيل (٢٠١٥)(٣٦)، حسام محمد فرغلي (٢٠١٥)(٢٧)، عبد الناصر قدومي (٢٠١٧)(١٩)، كمبرلى بيتريفيك Kimberly Petrovic (٢٠١٧)(٤٩)، وقد أكدت نتائج هذه البحوث على أن على أن ممارسة أوجه النشاط الرياضي تُسهم بشكل قوى في ترشيد سلوك الممارسين، وتساعد في تحقيق التطور البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي وتساهم في الحد من الضغوط النفسية التي قد تواجه الفرد في حياته.

وفى ضوء ذلك حدد الباحث مشكلة الدراسة وهي البحث فى الاسهامات المحتملة لممارسة النشاط الرياضى في الحد من الضغوط النفسية لدى كبار السن، كدراسة تهدف إلى الإجابة عن التساؤلات وصولاً إلى النتائج والتوصيات المقترحة. وسنحاول في هذه الدراسة أن نجيب على الإشكال الذى سيكون طرحه من خلال تساؤل رئيس ألا وهو: ما هي اسهامات النشاط الرياضى في الحد من الضغوط النفسية لدى كبار السن؟

أهمية الدراسة العلمية والتطبيقية : تكمن أهمية الدراسة العلمية والتطبيقية فى النقاط التالية:

- تسليط الضوء على طبيعة العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضى والحد من الضغوط النفسية، كما تتناول الدراسة فئة لها أهمية خاصة في المجتمع وهي فئة كبار السن، ذلك لما يمثلوا من تراكم خبرات متنوعة فى مختلف المجالات الحياتية، للمشاركة في تنمية المجتمع وحل مشاكله المختلفة.
 - قد تساعد المتخصصون في المجالات النفسية والصحية على تقديم المساعدة والمساندة الممكنة للتخفيف من الآثار السلبية للضغوط النفسية التي يعانى منها كبار السن والتوجيه نحو الحد من تأثيراتها بشكل إيجابي فعّال.
 - تعطي مؤشرا على مدى فعالية النشاط الرياضى في الحد من الضغوط النفسية لدى كبار السن.
 - قد تساعد المؤسسات المعنية بكبار السن نحو تطوير النشاط الرياضى للحد من الضغوط النفسية ودرجة أهميتها، مما يمكن المسؤولين من التعرف إليها والعمل على التخطيط الدقيق للبرامج التأهيلية خاصة الأنشطة الرياضية التي تلبي حاجات المسنين و رغباتهم.
- هدف الدراسة:** تهدف الدراسة إلى التعرف على اسهامات النشاط الرياضى في الحد من الضغوط النفسية لدى كبار السن.

تساؤلات الدراسة:

- ١- هل توجد فروق دالة احصائيا بين عينة البحث علي محاور الاستبيان وفقا لمتغير المرحلة العمرية ؟
- ٢- هل توجد فروق دالة احصائيا بين عينة البحث علي محاور الاستبيان وفقا لمتغير الحالة الصحية؟
- ٣- هل توجد فروق دالة احصائيا بين عينة البحث علي محاور الاستبيان وفقا لمتغير الحالة الاقتصادية؟

٤- هل توجد فروق دالة احصائيا بين عينة البحث علي محاور الاستبيان وفقا لمتغير الممارسة الرياضية؟

أهم المصطلحات المستخدمة في الدراسة:

- ١- **النشاط الرياضي:** يعرف إجرائيا على أنه منظومة من الخبرات والمهارات التعليمية التي تقدم لكبار السن بهدف تنمية المعارف والمهارات السلوكية، وتطوير الشعور بالإنتماء والمشاركة في مجموعات، وزيادة الإدراك العام في النواحي المعرفية والقدرات العقلية، ومساعدتهم في ممارسة حياتهم اليومية بصورة طبيعية دون الحاجة لأحد، وتكسبهم احترام الآخرين، وتقديرهم على الممارسة الرياضة، وتقوية الإحساس بالذات، وتخفيف التوتر والاكتئاب، وزيادة الثقة بالنفس.
- ٢- **الضغوط النفسية لكبار السن:** هي استجابة كبار السن لمجموعة من العوامل الداخلية والخارجية التي يمكن أن ينشأ عنها تأثيرات نفسية وجسمية وسلوكية، ويدركها كبار السن وقيموها كمواقف غير سارة وتؤثر سلبا على أدائهم، ويعرف الباحثون الضغوط النفسية إجرائيا بأنها: الدرجة التي يحصل عليها المستجيبون على مقياس الضغوط النفسية التي اعددها الباحثون والمستخدم في الدراسة الحالية.
- ٣- **كبار السن :** يعرف المكتب الإقليمي للأمم المتحدة (٢٠١٩) في الإستراتيجية العربية لكبار السن من (٢٠١٩-٢٠٢٩) بأن كبير السن هو من تقدم به العمر حتى أصبح كهلا عجوزا، أو من ينظر إليه أفراد المجتمع أنه قد أقبل على عقوده الأخيرة من حياته، وهي تلك المرحلة العمرية الممتدة بعد بلوغ سن الستين، والتي يطرأ على الفرد خلالها مجموعة من التغيرات تبدأ بتباطؤ أو إنحدار أو تقلص الأداء الحركي والأنشطة الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

خطة وإجراءات الدراسة:

- **منهج الدراسة:** اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، والذي يعتبر أكثر المناهج البحثية ملائمة لطبيعة الدراسة وتحقيق أهدافها المحددة حيث يمكن من دراسة الواقع أو الظاهرة كما هي موجودة في الواقع.
- **مجتمع وعينة الدراسة:** يتمثل مجتمع البحث في هذه الدراسة في فئة كبار السن من الرجال والسيدات بالأنندية الرياضية المختلفة بمحافظة الجيزة بمصر، وبلغ حجم عينة الدراسة الأساسية (١٢٣) من كبار السن كعينة أساسية، كما بلغت حجم العينة الاستطلاعية (٣٠) من كبار السن (من خارج عينة البحث) بهدف إجراء المعاملات العلمية (معامل الصدق - معامل الثبات)، وتوضيح الجداول رقمي (١) (٢) توصيف لعينة الدراسة الرئيسية والعينة الاستطلاعية.

جدول (١) توصيف عينة الدراسة من كبار السن طبقاً للمتغيرات (ن = ١٢٣)

م	المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
١	المرحلة العمرية	من ٦٠ سنة حتى ٦٥ سنة	٤٧
		من ٦٥ سنة حتى ٧٠ سنة	٤١
		من ٧٠ سنة فأكثر	٣٥
		المجموع	١٢٣
٢	الممارسة الرياضية	ممارس	٨٤
		غير ممارس	٣٩
		المجموع	
٣	الحالة الصحية العامة	مقبولة	٣٢
		متوسطة	٧٧
		جيدة	١٤
		المجموع	١٢٣
٤	الوضع المادي	مقبول	٣٩
		متوسط	٥١
		جيد	٣٣
		المجموع	١٢٣

جدول (٢) توصيف عينة الدراسة

م	اسم النادي	عينة البحث الأساسية	%	العينة الاستطلاعية	%
١	نادى الصيد المصري	٢٣	١٨.٧	٦	٢٠
٢	نادى الزمالك للالعاب الرياضية	١٧	١٣.٨	٥	١٦.٦٧
٣	نادى نيو جيزة	١٢	٩.٨	٣	١٠
٤	نادى بيجاسوس باكتوبر	١٥	١٢.٢	٣	١٠
٥	نادى ٦ أكتوبر الرياضى	١٥	١٢.٢	٤	١٣.٣٣
٦	نادى بيفرلى هيلز	١٥	١٢.٢	٣	١٠
٧	نادى الترسانة الرياضى	١٤	١١.٤	٣	١٠
٨	نادى حدائق الاهرام	١٢	٩.٨	٣	١٠
	المجموع	١٢٣	١٠٠	٣٠	١٠٠

- أدوات جمع البيانات : استعان الباحث في جمع البيانات بالوسائل التالية:

أولاً : تحليل الوثائق والسجلات: قام الباحث بدراسة وتحليل عدد من المصادر سواء العربية أو الأجنبية التي تمثلت بالمراجع والدراسات العلمية المتنوعة من كتب ودراسات ومؤتمرات علمية وبحوث ودراسات متعلقة بموضوع الدراسة، للتعرف على الخطوات الواجب إتباعها لتحقيق هدف الدراسة المحدد، وكذلك تحليل الوثائق المتاحة والسجلات الخاصة بكبار السن بالأندية الرياضية بمحافظة الجيزة.

ثانياً : المقابلة الشخصية: تم استخدامها بهدف التوصل الى البيانات والمعلومات اللازمة لدعم أهداف الدراسة المحددة، وقد تمثلت هذه المقابلات الشخصية مع بعض الخبراء في مجال رياضة كبار السن، قام الباحث بإجراء المقابلة الشخصية المسحية مع بعض أفراد العينة من المسؤولين بالأندية الرياضية المختلفة، ومع السادة الخبراء المتخصصين في الترويج الرياضى لفئة كبار السن، وقد استعان الباحث بهذه المعلومات فى تصميم استمارة الاستبيان الخاصة بالدراسة.

ثالثاً : الاستبيان : قام الباحث بتصميم استمارة الاستبيان كطريقة لجمع البيانات والمعلومات التي يمكن من خلالها تحقيق هدف الدراسة لتحليل واقع تأثير النشاط الرياضي في الحد من الضغوط النفسية لدى كبار السن.

تحديد المحاور الرئيسية لاستمارة الاستبيان :

قام الباحث بتحديد المحاور الرئيسية لاستمارة الاستبيان، وذلك عن طريق الاطلاع على الدراسات العلمية والبحوث والمراجع المتخصصة في مجال رياضة كبار السن ومجال الصحة النفسية، وقد بلغ عدد محاور استمارة الاستبيان المقترحة خمس محاور رئيسية، وجاءت على النحو التالي :-

- ١- **المحور الاول :** النشاط الرياضي لكبار السن.
- ٢- **المحور الثاني :** أهداف ممارسة النشاط الرياضي لدى كبار السن.
- ٣- **المحور الثالث :** إعتقاد كبار السن النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية.
- ٤- **المحور الرابع :** المعوقات التي تحول دون استخدام كبار السن لممارسة النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية لديهم.
- ٥- **المحور الخامس :** اسهامات النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية لدى كبار السن.

وقام الباحث بتصميم استمارة الاستبيان والتي تضم المحاور الرئيسية الخمسة للعرض على الخبراء المختصين في مجال الترويج الرياضي ورياضة كبار السن (مرفق ١) ويشترط فيهم أن يكون حاصلين على درجة الاستاذية في مجال التخصص- وأن يكون لديهم خبرة عملية في مجال التخصص لا تقل عن عشرين سنة، وذلك لاستطلاع آرائهم العلمية حول المحاور المقترحة للاستمارة، والجدول (٣) يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء في المحاور المقترحة.

جدول (٣) آراء الخبراء حول محاور الاستبيان (ن = ٥)

م	محاور الاستبيان المقترحة	التكرار	النسبة المئوية
١	النشاط الرياضي لكبار السن .	٥	١٠٠%
٢	أهداف ممارسة النشاط الرياضي لدى كبار السن.	٤	٨٠%
٣	إعتقاد كبار السن النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية .	٤	٨٠%
٤	المعوقات التي تحول دون استخدام كبار السن لممارسة النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية لديهم.	٥	١٠٠%
٥	اسهامات النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية لدى كبار السن.	٤	٨٠%

ويوضح الجدول السابق تكرار الموافقة والنسب المئوية حول استطلاعية آراء السادة الخبراء المتخصصين على تحديد محاور الاستبيان الخمسة، وقد تراوحت ما بين (٨٠ % : ١٠٠ %) وقد ارتضى الباحث نسبة قبول (٨٠%) لاتفاق الخبراء على المحاور المقترحة ، وأحتوى الاستبيان على ميزان تقدير ثلاثي على النحو التالي (موافق / الى حد ما / غير موافق) بدرجات تقدير على الترتيب

(١/٢/ صفر) للعبارات المذكورة.

- تحديد العبارات المكونة للاستبيان وصياغتها:

قام الباحث بصياغة عبارات محددة ومعينة خاصة بكل محور، وتم عرض عبارات كل محور من المحاور الخمسة على السادة الخبراء (مرفق ٢) لإعطاء الآراء حول مدى ملائمة العبارات للمحاور، وكذلك مدى صياغة العبارات ووضوحها والموافقة علي وجود العبارة أو عدم وجودها وكذلك مدى مناسبة ميزان التقدير المقترح لاستخدامه في التطبيق الأساسي أو اقتراح ميزان آخر أكثر ملائمة. الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق الاستمارة على عينة استطلاعية من كبار السن خلال الفترة من (٢٠٢٣/١/٢) حتى (٢٠٢٣/١/١٨) قوامها وصل لـ (٣٠) وذلك بهدف: التعرف على مدى وضوح محتويات الاستمارة لعينة الدراسة، وتحديد المعوقات التي قد يقابلها الباحث عند تطبيق الاستمارة، وإيجاد المعاملات العلمية للاستمارة.

المعاملات العلمية للاستبيان :

١- صدق المحتوى للاستبيان: قام الباحث بعرض الصورة الأولية للاستبيان المقترح على مجموعة من الخبراء بلغ قوامها عدد خمسة خبراء (مرفق ١)، وذلك لإعطاء الرأي في مدى مناسبة محاور استمارة الاستبيان فيما وضعت من أجله، كما طلب منهم إبداء الرأي في العبارات الخاصة بكل محور ومدى ملائمة تلك العبارات للمحور الذي تتبعه، وبذلك بلغ عدد عبارات الاستبيان في بعد استطلاع رأي الخبراء عدد (٦٧) عبارة، وجدول رقم (٤) يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء في عبارات استمارة الاستبيان المقترحة الأولية قبل وبعد العرض عليهم.

جدول (٤) النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء على محاور وعبارات الاستبيان (ن=٥)

محاو الاستبيان	عدد العبارات المبدئية	النسبة المئوية	عدد العبارات المستبعدة	العدد النهائي بعد العرض على الخبراء
النشاط الرياضي لكبار السن .	١٥	٢٠.٢٧	٢	١٣
أهداف ممارسة النشاط الرياضي لدى كبار السن.	١٦	٢١.٦٢	٢	١٤
إعتماد كبار السن النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية .	١٤	١٨.٩٢	١	١٣
المعوقات التي تحول دون استخدام كبار السن لممارسة النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية لديهم.	١٥	٢٠.٢٧	١	١٤
اسهامات النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية لدى كبار السن.	١٤	١٨.٩٢	١	١٣
المجموع	٧٤	١٠٠	٧	٦٧

وقد جاءت النتائج كما يلي:-

- موافقة الخبراء بنسبة (١٠٠%) على مدى مناسبة المحاور الخمسة المقترحة للاستبيان
- موافقة الخبراء بنسبة (١٠٠%) على مدى كفاية المحاور الخمسة للاستبيان.

- وفي حدود ما وضعه الباحث من نسبة لقبول رأى الخبراء وهو اتفاق (٨٠%) على الأقل للقبول، وقد تم استبعاد عدد (٧) عبارات من المحاور الخمسة لعدم حصولها على المعدل المقبول لدرجة الموافقة المطلوبة من قبل الخبراء.

٢- صدق الاتساق الداخلي للاستبيان: تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان عن طريق ايجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تتبعه، وذلك بتطبيق الاستبيان على عدد (٣٠) فرد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وجدولى رقم (٥ - ٦) يوضح معاملات الارتباط لعبارات الاستبيان بين العبارة والمحور التابعة له والمحور والدرجة الكلية للاستبيان.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجات عبارات محاور الاستبيان والمحور التابعة له (ن = ٣٠)

المحور الاول		المحور الثانى		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس	
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١	٠,٤٣٦	١	٠,٦٨٤	١	٠,٧٨٠	١	٠,٥٩٣	١	٠,٥٦١
٢	٠,٣٩١	٢	٠,٤٥٣	٢	٠,٦٣٤	٢	٠,٦٥٥	٢	٠,٧٤٢
٣	٠,٥٩٩	٣	٠,٣٩٩	٣	٠,٦٤٩	٣	٠,٦٩٨	٣	٠,٦٦٨
٤	٠,٤٦٧	٤	٠,٥٥١	٤	٠,٥١٢	٤	٠,٥٧٨	٤	٠,٥٠٣
٥	٠,٤٥٣	٥	٠,٦٦٢	٥	٠,٢٨٩	٥	٠,٦٠٣	٥	٠,٤٨٦
٦	٠,٥٩٣	٦	٠,٤٠٩	٦	٠,٥٣١	٦	٠,٥٩٩	٦	٠,٥٩٤
٧	٠,٦٥٥	٧	٠,٥٥٩	٧	٠,٦٠٣	٧	٠,٤٥٣	٧	٠,٦٤١
٨	٠,٦٩٨	٨	٠,٤٣١	٨	٠,٦٢٨	٨	٠,٤٨٦	٨	٠,٥٢٥
٩	٠,٥٧٨	٩	٠,٤٢٩	٩	٠,٤٢٠	٩	٠,٦٢٨	٩	٠,٧٣١
١٠	٠,٤٧٨	١٠	٠,٣٩٨	١٠	٠,٥١٩	١٠	٠,٤٢٠	١٠	٠,٨١٢
١١	٠,٦٥٥	١١	٠,٣٤٤	١١	٠,٥٠٥	١١	٠,٥١٩	١١	٠,٧٩١
١٢	٠,٥٧٢	١٢	٠,٥٨٤	١٢	٠,٦٢١	١٢	٠,٧١٩	١٢	٠,٦٢٢
١٣	٠,٣٢١	١٣	٠,٦٢١	١٣	٠,٦٨١	١٣	٠,٣٣١	١٣	٠,٢٩١
----	-----	١٤	٠,٣٥٤	١٤	٠,٣٤٤	----	-----	----	-----

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

ويتضح من جدول رقم (٥) استبعاد عدد (٧) عبارات من المحاور الخمسة الرئيسية للاستبيان، كما يتضح ان باقى قيم معاملات الارتباط لعبارات محاور الاستبيان دالة إحصائياً، مما يدل على الاتساق الداخلي للعبارات. ويوضح جدول رقم (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبيان .

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل المحاور والدرجة الكلية للاستبيان (ن = ٣٠)

قيمة معامل الارتباط	محاور الاستبيان
٠,٨٤٦	النشاط الرياضى لكبار السن .
٠,٩١٧	أهداف ممارسة النشاط الرياضى لدى كبار السن.
٠,٧٤٦	إعتماد كبار السن النشاط الرياضى كوسيلة للحد من الضغوط النفسية .
٠,٨٨٥	المعوقات التي تحول دون استخدام كبار السن لممارسة النشاط الرياضى كوسيلة للحد من الضغوط النفسية لديهم.
٠,٨٩٤	اسهامات النشاط الرياضى كوسيلة للحد من الضغوط النفسية لدى كبار السن.

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

ويتضح من جدول رقم (٦) وجود ارتباط ايجابي عند مستوى (٠.٠٥) بين محاور الاستبيان والدرجة الكلية له وهذا الاجراء الاحصائي يشير الى سلامة البناء المنطقي لعبارات ومحاور الاستبيان، مما يدل على صدقها في تمثيل الاستبيان.

٣- ثبات الاستبيان :

ولتحقيق ثبات الاستمارة، قام الباحث باستخدام معامل (الفا كرونباخ)، وتمثلت نتيجة حساب معاملات الثبات كما موضح بجدول رقم (٧) ذلك :

جدول (٧) قيم معامل ألفا Alpha لمحاور الاستبيان (ن=٣٠)

م	مسمى محاور الاستبيان	قيمة معامل ألفا
١	النشاط الرياضي لكبار السن .	٠.٦٧٧
٢	أهداف ممارسة النشاط الرياضي لدى كبار السن.	٠.٩٧٥
٣	إعتماد كبار السن النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية .	٠.٧٨١
٤	المعوقات التي تحول دون استخدام كبار السن لممارسة النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية لديهم.	٠.٩٧٣
٥	اسهامات النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية لدى كبار السن.	٠.٧٩٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يتضح من الجدول السابق رقم (٧) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة " الفا كرونباخ " تتراوح ما بين (٠.٦٧٧، ٠.٩٧٥) فقد جاءت معاملات الارتباط أكبر من (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) أي أنها دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات تلك العبارات، و بلغ عدد العبارات النهائية لاستمارة الاستبيان بعد اجراء المعاملات العلمية (٦٠) عبارة موزعة على (٥) محاور.

المعالجات الإحصائية للدراسة:

تم استخدام المعالجات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة، وذلك باستخدام برنامج SPSS لإجراء العمليات الإحصائية وتم استخدام ما يلي: (النسبة المئوية، معامل الارتباط، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل كا^٢).

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٨) تحليل التباين بين عينة البحث علي محاور الاستبيان وفقا لمتغير المرحلة العمرية

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
النشاط الرياضي لكبار السن	بين المجموعات	1070.088	2	535.044	8.628	دال
	داخل المجموعات	7441.327	120	62.011		
	المجموع	8511.415	122			
أهداف ممارسة النشاط الرياضي لدى كبار السن.	بين المجموعات	1162.738	2	581.369	8.298	دال
	داخل المجموعات	8406.888	120	70.057		

			122	9569.626	المجموع	
دال	7.964	560.576	2	1121.151	بين المجموعات	إعتماد كبار السن النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية .
		70.386	120	8446.263	داخل المجموعات	
			122	9567.415	المجموع	
دال	8.003	634.391	2	1268.782	بين المجموعات	المعوقات التي تحول دون استخدام كبار السن لممارسة النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية لديهم.
		79.265	120	9511.819	داخل المجموعات	
			122	10780.602	المجموع	
دال	7.828	562.453	2	1124.905	بين المجموعات	اسهامات النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية لدى كبار السن.
		71.851	120	8622.087	داخل المجموعات	
			122	9746.992	المجموع	

قيمة ف الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٣.٠٩

يتضح من جدول (٨) أن قيمة ف المحسوبة جاءت دالة احصائيا عند مستوي دلالة ٠.٠٥ بين عينة البحث وفقا لمتغير المرحلة العمرية، حيث كانت قيمة ف المحسوبة متراوحة بين (8.628- 7.828)، حيث ف المحسوبة للمحور الأول للاستبيان وفقا لمتغير المرحلة العمرية (محور: النشاط الرياضي لكبار السن) بلغت 8.628، وللمحور الخامس للاستبيان وفقا لمتغير المرحلة العمرية (محور: اسهامات النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية لدى كبار السن) بلغت 7.828، لذا سوف يستخدم الباحث اختبار أقل فرق معنوي لإيجاد الفروق.

جدول (٩) دلالة الفروق بين عينة البحث وفقا لمتغير المرحلة العمرية باستخدام اختبار أقل فرق معنوي

المحاور	المتوسطات الحسابية	المرحلة العمرية	من سنة ٦٠ حتى سنة ٦٥	من سنة ٦٥ حتى سنة ٧٠	من ٧٠ سنة فأكثر
النشاط الرياضي لكبار السن	٢٧.٣٨٣	من سنة ٦٠ حتى سنة ٦٥	٢.١١		٥.٢٤٥*
	٢٥.٢٦٨	من سنة ٦٥ حتى سنة ٧٠			٧.٣٦٠*
	٣٢.٦٢٨	من سنة ٧٠ فأكثر			
أهداف ممارسة النشاط الرياضي لدى كبار السن.	٢٧.٠٠٠	من سنة ٦٠ حتى سنة ٦٥	٢.٢٩٢		٥.٤٠٠*
	٢٤.٧٠٧	من سنة ٦٥ حتى سنة ٧٠			*٧.٦٩٢
	٣٢.٤٠٠	من سنة ٧٠ فأكثر			
إعتماد كبار السن النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية .	٢٧.٣٤٠	من سنة ٦٠ حتى سنة ٦٥	٢.١٢٠		*٥.٤٠٢
	٢٥.٢١٩	من سنة ٦٥ حتى سنة ٧٠			*٧.٥٢٣
	٣٢.٧٤٢	من سنة ٧٠ فأكثر			
المعوقات التي تحول دون استخدام كبار السن	٢٥.٠٢١	من سنة ٦٠ حتى سنة ٦٥	٢.٥٨٢		*٥.٤٩٣

*٨.٠٧٥			من ٦٥ سنة حتى ٧٠ سنة	٢٢.٤٣٩	لممارسة النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية لديهم.
			من ٧٠ سنة فأكثر	٣٠.٥١٤	
*٥.٣٠٨	٢.٢٥٨		من ٦٠ سنة حتى ٦٥ سنة	٢٧.٢٣٤	اسهامات النشاط الرياضي
*٧.٥٦٧			من ٦٥ سنة حتى ٧٠ سنة	٢٤.٩٧٥	كوسيلة للحد من الضغوط النفسية لدى كبار السن.
			من ٧٠ سنة فأكثر	٣٢.٥٤٢	

يتضح من الجدول (٩) أنه توجد فروق بين المرحلة العمرية ٧٠ سنة فأكثر وكل من المرحلة العمرية من ٦٠-٦٥ ، ٦٥-٧٠ ولصالح المرحلة العمرية من ٧٠ سنة فأكثر.

ويرجع الباحث ذلك الى درجة الفهم والادراك الكافي لدى عينة الدراسة من كبار السن بأهمية الرياضة في تلبية رغبة المسنين للنشاط والحركة. وذلك لمقاومة ما فرضته ظروف حياتهم من قلة في الحركة وزيادة في أوقات الفراغ خاصة بعد التقاعد، وما فرضه طابع الحياة الحديثة من زيادة في الإصابة بالأمراض كالتوتر والضعف النفسي والقلق والإحباط والملل وأمراض القلب والأوعية الدموية وهشاشة العظام وغيرها من أمراض. ويتفق ذلك مع ما أكدت عليه دراسة كل من أحمد حسين (٢٠٢٠)، بسطويسي أحمد (٢٠١٩)، رافت محمد (٢٠١٥) إن مشاركة كبار السن في ممارسة الرياضة يمكن أن تساعد في الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة المختلفة، والحد من الإصابة بها، وبالتالي التقليل من تكلفة النفقات الطبية، وخفض التكاليف المادية على المجتمع، كما أن أختلاف أنواع الأنشطة الرياضية والترفيهية الترويحية التي يشارك فيها كبار السن تحقق الكثير والعديد من الفوائد والعوائد المختلفة، كما أكد كل من محمد حسن علاوي (2007) ودراسة محمود أحمد (٢٠٠٩) بأن رياضة كبار السن تعتبر ركنا رئيسيا من أنشطة المسنين والتي عن طريقها يتم تحقيق الاستثمار الأفضل لوقت فراغهم، لما لها من أهمية هائلة في تحقيق الرضا والمتعة للفرد، والتنمية للشخصية في النواحي البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية. كما يرى كل من أكرم العزاوي ، مروان العبدالله (٢٠٢٢) أن رياضة كبار السن لها دوراً رئيسياً في إشباع حاجات الفرد، خاصة تلك الحاجات التي لا يمكن إشباعها من خلال العمل، وفي أثناء وقت الارتباط أو الالتزام بواجبات معينة، حيث إنها تعيد التوازن النفسي.

جدول (١٠) تحليل التباين بين عينة البحث على محاور الاستبيان وفقاً لمتغير الحالة الصحية

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
النشاط الرياضي لكبار السن	بين المجموعات	511.212	2	255.606	3.834	دال
	داخل المجموعات	8000.203	120	66.668		
	المجموع	8511.415	122			
أهداف ممارسة النشاط الرياضي لدى كبار السن.	بين المجموعات	505.816	2	252.908	3.348	دال
	داخل المجموعات	9063.810	120	75.532		

			122	9569.626	المجموع	
دال	3.727	279.773	2	559.547	بين المجموعات	إعتماد كبار السن النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية .
		75.066	120	9007.868	داخل المجموعات	
			122	9567.415	المجموع	
غير دال	2.348	203.019	2	406.039	بين المجموعات	المعوقات التي تحول دون استخدام كبار السن لممارسة النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية لديهم.
		86.455	120	10374.563	داخل المجموعات	
			122	10780.602	المجموع	
دال	3.540	271.538	2	543.075	بين المجموعات	اسهامات النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية لدى كبار السن.
		76.699	120	9203.917	داخل المجموعات	
			122	9746.992	المجموع	

قيمة ف الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٣.٠٩

يتضح من الجدول ان قيمة ف المحسوبة جاءت دالة احصائيا عند مستوي دلالة ٠.٠٥ بين عينة البحث وفقا لمتغير الحالة الصحية علي جميع المحاور فيما عدا المحور الرابع، حيث كانت قيمة ف المحسوبة متراوحة بين (2.348 - 3.834)، حيث ف المحسوبة للمحور الأول للاستبيان وفقا لمتغير المرحلة الحالة الصحية (محور: النشاط الرياضي لكبار السن) بلغت 3.834، وللمحور الرابع للاستبيان وفقا لمتغير الحالة الصحية (محور: المعوقات التي تحول دون استخدام كبار السن لممارسة النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية لديهم.) بلغت 2.348، لذا سوف يستخدم الباحث اختبار أقل فرق معنوي لإيجاد الفروق.

جدول (١١) دلالة الفروق بين عينة البحث وفقا لمتغير الحالة الصحية باستخدام اختبار أقل فرق معنوي

المحاور	المتوسطات الحسابية	الحال الصحية	مقبولة	متوسطة	جيدة
النشاط الرياضي لكبار السن	٢٣.٦٤٢	مقبولة		*٥.٩٥٤	٣.٠٧٥
	٢٩.٥٩٧	متوسطة			٢.٨٧٨
	٢٦.٧١٨	جيدة			
أهداف ممارسة النشاط الرياضي لدى كبار السن.	٢٣.٢٨٥	مقبولة		*٥.٩٠٩	٣.٠٢٦
	٢٩.١٩٤	متوسطة			٢.٨٨٢
	٢٦.٣١٢	جيدة			
إعتماد كبار السن النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية .	٢٣.٤٢٨	مقبولة		*٦.٢٣٣	٣.٢٢٧
	٢٩.٦٦٢	متوسطة			٣.٠٠٦
	٢٦.٦٥٦	جيدة			
اسهامات النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية لدى كبار السن.	٢٣.٢٨٥	مقبولة		*٦.١٦٨	٣.٢٤٥
	٢٩.٤٥٤	متوسطة			٢.٩٢٣
	٢٦.٥٣١	جيدة			

يتضح من الجدول انه توجد فروق بين الحالة الصحية المتوسطة والحالة الصحية المقبولة ولصالح الحالة الصحية المتوسطة.

ويرى الباحث أن هناك الكثير من العوامل التي تعوق من اشتراك كبار السن في النشاط الرياضي، وتعرف هذه العوامل بـ"معوقات المشاركة"، حيث أنها تتفاوت وتختلف في تأثيرها ما بين المنع التام إلى التأثير الصغير البسيط على مستوى المشاركة. هذه العوامل قد تكون نابعة من الفرد نفسه، كحالته الصحية التي تتحكم في القدرة على الممارسة أم لا، وربما تكون دافع للممارسة، وقد تكون معوقات خارجية، ولكن لأن الأساس في تقديم الخدمات الرياضية بشكل عام مبني على محاولة جذب المشاركين والتغلب على العوامل المتسببة في منع المشاركة، فإنه يتوجب على الجهات والهيئات المعنية المقدمة للخدمات الرياضية أن يزيلوا كل ما من شأنه التأثير على مشاركة كبار السن في الرياضة. وهذا يتفق مع دراسة كل من **Christer Malm** (٢٠١٩) ودراسة **John Muehl** (٢٠١٢) حيث قسمت المعوقات إلى نوعين داخلية بإمكان الإدارة تجنبها، مثل عدم المعرفة بالنشاط الرياضي أو عدم المعرفة بالمنشأة الرياضية، وعدم ملائمة وقت تقديم الخدمات لظروف المتلقي للخدمة، ومعوقات خارجية وهي التي لا سيطرة لإدارة الهيئة المعنية عليها، مثل انعدام الرغبة في المشاركة الرياضية، أو الشعور بالخوف من الفشل.

جدول (١٢) تحليل التباين بين عينة البحث علي محاور الاستبيان وفقا لمتغير الحالة الاقتصادية

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
النشاط الرياضي لكبار السن .	بين المجموعات	224.611	2	112.306	1.626	غير دال
	داخل المجموعات	8286.803	120	69.057		
	المجموع	8511.415	122			
أهداف ممارسة النشاط الرياضي لدى كبار السن.	بين المجموعات	255.023	2	127.511	1.643	غير دال
	داخل المجموعات	9314.603	120	77.622		
	المجموع	9569.626	122			
إعتماد كبار السن النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية .	بين المجموعات	244.453	2	122.226	1.573	غير دال
	داخل المجموعات	9322.962	120	77.691		
	المجموع	9567.415	122			
المعوقات التي تحول دون استخدام كبار السن لممارسة النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية لديهم.	بين المجموعات	238.691	2	119.346	1.359	غير دال
	داخل المجموعات	10541.911	120	87.849		
	المجموع	10780.602	122			
اسهامات النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية لدى كبار السن.	بين المجموعات	231.330	2	115.665	1.459	غير دال
	داخل المجموعات	9515.662	120	79.297		
	المجموع	9746.992	122			

قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٣.٠٩

ينضح من الجدول ان قيمة ف المحسوبة جاءت غير دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠٥ . بين عينة البحث وفقا لمتغير الحالة الاقتصادية علي جميع المحاور . ويرجع الباحث ذلك الى أهمية الاخذ في الاعتبار الحالة الاقتصادية التي تؤثر على دوافع كبار السن نحو ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ والتي تتمثل في الإقبال والارتباط به وتزيد من عدد مرات المشاركة، حيث تعد الدوافع أحد أهم السمات التي يتميز بها النشاط البدني والذي يُسهم في الإحساس بالرضا وإسعاد كبار السن من خلال استثمار وقت فراغهم بشكل ايجابي وبطريقة مفيدة ومقبولة اجتماعياً. كما ان كبار السن لديهم إدراك بأهمية ممارسة أوجه النشاط الرياضي في وقت الفراغ لما له من دور قوى في الاحساس بالسعادة والرضا والفرح والأمان والاعتماد على النفس، وبالتالي زيادة الاستقرار النفسي والتمتع بالهدوء والثبات الانفعالي والتحسين من الحالة المزاجية والابتعاد عن مشاعر الإحباط واليأس والملل، مما يستثير بداخلهم الدافع لممارسة النشاط الرياضي.

ويتفق ذلك مع ما أكدت عليه دراسات كل من : المعهد الوطني السويدي للصحة العامة (٢٠٢٠) ، أمانى الطبطبالي (٢٠٢٠) ، محمد الحماحمي (٢٠١٩) ، احمد حلاوة (٢٠١٩) ، بسطويسي احمد (٢٠١٨) ، احمد سعيد (٢٠١٧) ، ديف ورويتشودي Dev Roychowdhury (٢٠١٨) ، أميرة حمدان (٢٠١٧) ، محمديان وآخرون Mohammadian & et.al (٢٠١٥) ، ياسر عبد الرحمن (٢٠٠٧) ، كمال درويش ومحمد الحماحمي (٢٠٠٤) بأهمية دراسة العوامل التي تؤثر على دوافع ممارسة رياضة كبار السن لكي يتم تحقيق الدعم النفسي والصحي من خلال الممارسة الرياضية المنتظمة أثناء أوقات الفراغ .

جدول (١٣) دلالة الفروق بين عينة البحث علي محاور الاستبيان وفقا لمتغير الممارسة الرياضية

الدالة	قيمة ت	غير ممارس		ممارس		المحاور
		ع	س	ع	س	
دال	٢.٩٨٤	٩.١٤٣	٢٤.٩٧٤	٧.٥٦٥	٢٩.٦٥٤	النشاط الرياضي لكبار السن .
دال	٢.٩١٠	٩٣.٦٤٥	٢٤.٤٦١	٨.٠٧٤	٢٩.٣٠٩	أهداف ممارسة النشاط الرياضي لدى كبار السن.
دال	٢.٩٢٣	٩.٢٧٣	٢٤.٨٤٦	٨.٠٢٣	٢٩.٧١٤	إعتماد كبار السن النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية
دال	٢.٥٩٩	٩.٩١٢	٢٢.٥٦٤	٨.٨٣٣	٢٧.١٩٠	المعوقات التي تحول دون استخدام كبار السن لممارسة النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية لديهم.
دال	٢.٨٩٥	٩.٧٠٩	٢٤.٦٦٦	٨.١٦٤	٢٩.٥٣٥	اسهامات النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية لدى كبار السن.

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٩٨٦

يتضح من الجدول ان قيمة ت المحسوبة جاءت دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ علي جميع محاور الاستبيان وفقاً لمتغير الممارسة الرياضية ولصالح الممارسين، حيث تراوحت ما بين (٢.٩٨٤-٢.٥٩٩)، فجاءت قيمة ت المحسوبة للمحور الأول (محور: النشاط الرياضي لكبار السن) ٢.٩٨٤، وللمحور الرابع (محور: المعوقات التي تحول دون استخدام كبار السن لممارسة النشاط الرياضي كوسيلة للحد من الضغوط النفسية لديهم) ٢.٥٩٩

ويرجع الباحث ذلك الى دوافع كبار السن نحو ممارسة النشاط الرياضي والتي تتمثل في الإقبال والارتباط به وتزيد من عدد مرات المشاركة، وتعد الدوافع أحد أهم السمات التي يتميز بها النشاط البدني والذي يُسهم في الإحساس بالرضا وإسعاد كبار السن من خلال استثمار وقت فراغهم بشكل ايجابي وبطريقة مفيدة ومقبولة اجتماعياً. كما ان كبار السن لديهم إدراك بأهمية ممارسة أوجه النشاط الرياضي لما لها من دور قوى في الاحساس بالسعادة والرضا والفرح والأمان والاعتماد على النفس، وبالتالي زيادة الاستقرار النفسي والتمتع بالهدوء والثبات الانفعالي والتحسين من الحالة المزاجية والابتعاد عن مشاعر الإحباط واليأس والملل، مما يستثير بداخلهم الدافع لممارسة النشاط الرياضي.

ويتفق ذلك مع ما أكدت عليه دراسات كل من : المعهد الوطني السويدي للصحة العامة (٢٠٢٠) ، أمانى الطبطبالي (٢٠٢٠) ، محمد الحماحمي (٢٠١٩) ، احمد حلاوة (٢٠١٩) ، بسطويسي احمد (٢٠١٨) ، احمد سعيد (٢٠١٧) ، ديف ورويتشودي [Dev Roychowdhury](#) (٢٠١٨) ، أميرة حمدان (٢٠١٧) ، محمدان وآخرون [Mohammadian & et.al](#) (٢٠١٥) ، ياسر عبد الرحمن (٢٠٠٧) ، كمال درويش ومحمد الحماحمي (٢٠٠٤) بأهمية دوافع ممارسة رياضة كبار السن لتحقيق الدعم النفسي والحفاظ على الصحة العامة والاستثمار الأمثل لوقت الفراغ وتحقيق الرضا عن النفس والتغلب على شعور الوحدة والقلق.

الاستنتاجات: في ضوء هدف الدراسة وتساؤلاتها وانطلاقاً من نتائج التحليل الاحصائي توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :-

التوصيات : في ضوء نتائج هذه الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

- ١- ضرورة اعتماد برامج ودورات تأهيل لصقل العاملين والمشرفين والأخصائيين والرواد في مجال كبار السن عن البرامج الرياضية الترويحية المناسبة لهذه الفئة وطريقة تنفيذها لتنمية الأساليب والطرق لديهم لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضوا لها.
- ٢- عقد الندوات التوعوية والتعليمية التي تساعد على تكوين اتجاه معرفي ادراكي لدي كبار السن بأهمية ممارسة الرياضة كوسيلة للحد من الضغوط النفسية لديهم وأهميتها لتحسين الصحة النفسية العامة، حيث ان زيادة الوعي بأهمية ممارسة الرياضة تزيد من فرص المشاركة.
- ٣- يتوجب على الجهات والهيئات المعنية المقدمة للخدمات الرياضية توفير أطباء يلجأ إليهم كبار

- السن للاستشارة قبل بدء ممارسة البرامج الرياضية، للتأكد من أنها آمنة لهم. وللتعرف على ما يناسب كل حالة من أنواع الأنشطة ومقدار التمارين الرياضية ومستوى كثافتها.
- ٤- ضرورة الاهتمام بنشر الثقافة الرياضية بين كبار السن وتعريفهم بفوائد ممارسة الأنشطة الرياضية وأثارها الإيجابية على صحتهم ونفسياتهم وحالتهم المزاجية.
- ٥- عقد بروتوكولات مختلفة متعددة ما بين الجهات الحكومية المعنية بالصحة والسلامة النفسية والهيئات المعنية بالمسنين.
- ٦- يتوجب على الجهات والهيئات المعنية المقدمة للخدمات الرياضية أن يزيلوا كل ما من شأنه التأثير على مشاركة كبار السن في الرياضة، حيث قسمت المعوقات إلى نوعين داخلية بإمكان الإدارة تجنبها، مثل عدم المعرفة بالنشاط الرياضي أو عدم المعرفة بالمنشأة الرياضية، وعدم ملائمة وقت تقديم الخدمات لظروف المتلقي للخدمة، ومعوقات خارجية وهي التي لا سيطرة لإدارة الهيئة المعنية عليها، مثل انعدام الرغبة في المشاركة الرياضية، أو الشعور بالخوف من الفشل.
- ٧- الاهتمام بالمزيد من الأبحاث عن العلاقة بين ممارسة الرياضة والصحة النفسية.

قائمة المراجع:

اولا : المراجع باللغة العربية :

١. أحمد جودة علي (٢٠٠٠): بناء مقياس لبعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لدي متسابقى عدو المسافات القصيرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط.
٢. أحمد عبد الستار حسين (٢٠٢٠): " دوافع استخدام كبار السن للفيس بوك والاشباعات المتحققة "، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية، العدد (٣٥) ، جامعة ديالى، العراق .
٣. أكرم محمد العزاوي، مروان عبد المجيد العبدالله (٢٠٢٢): " الرعاية الشاملة للمسنين - رياضيا، اجتماعيا، صحيا، نفسيا " ، ط٢ ، دار دجلة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
٤. إلهام اسماعيل شلبي ، مدحت قاسم عبد الرازق (٢٠٢٠) : " الصحة واللياقة لكبار السن " ، ط٢ ، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة .
٥. بسطويسى أحمد بسطويسى (٢٠١٩): " الرياضة وصحة كبار السن "، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
٦. تهاني عبد السلام محمد (٢٠٠١): الترويح والتربية الترويحية. القاهرة، دار الفكر العربي.
٧. الجهاز المركزي للتعبئة والاحصاء(٢٠٢٠): " التعداد العام للسكان والإسكان والمنشآت، القاهرة .
٨. رأفت عبد الرحمن محمد (٢٠١٥) : " رعاية كبار السن من منظور الخدمة الاجتماعية" ، سلسلة مجالات الرعاية الاجتماعية من منظور الخدمة الاجتماعية، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان.
٩. سيد سلامة ابراهيم(٢٠١٨) : " رعاية المسنين (قضايا ومشكلات الرعاية للفئات الخاصة) ، ط٢ ، المكتب العلمى للنشر والتوزيع، الاسكندرية .
١٠. طاهر سيد مصطفى (٢٠٠٩) : فاعلية برنامج للألعاب الترويحية على مستوى الاداء لدي لاعبي القوس والسهم للناشئين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
١١. طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين (٢٠٠٦): استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. الطبعة الأولى، القاهرة دار الفكر العربي.
١٢. عادل خوجة (٢٠٠٩) : أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم وتقدير الذات وتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة يوسف بن خدة، الجزائر.
١٣. عمرو حسن بدران، محمد فتحى البحراوى، محمد الشحات إبراهيم، إسلام عبد الباسط (٢٠١٦): تأثير برنامج استرخائي على قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بالمستوي الرقمي لناشئي سباحة ١٠٠ م

- حرة. بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، ع٢٦، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
١٤. كمال عبد الحميد إسماعيل (٢٠١٥) : الأسس الفلسفية للترويح الرياضي (الفلسفة - اللعب - الرياضة - وقت الفراغ - الترويح). القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
١٥. كمال عبد الحميد إسماعيل، عز الدين حسين جاد، عبد المحسن مبارك العازمي (٢٠١٢): الترويح الرياضي للشباب. القاهرة، دار الفكر العربي.
١٦. كمال عبد الرحمن درويش ، محمد محمد الحماحمي(٢٠٠٤) : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
١٧. كمال عبد الرحمن درويش، أمين أنور الخولي (٢٠٠١): الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة، دار الفكر العربي.
١٨. لطفي رجب(١٩٩٢): نحو إطار شامل لتفسير ضغوط العمل وكيفية مواجهتها، الإدارة العامة، ع٧٥ ، ص٢٠٥-٢٤٠.
١٩. محمد حسن علاوى (٢٠٠٧): مدخل فى علم النفس الرياضى، الطبعة السادسة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
٢٠. محمد محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز مصطفى (٢٠٠٧): الترويح بين النظرية والتطبيق. الطبعة الرابعة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
٢١. هدى الصاوي(١٩٩٠): برنامج إعداد معلم التربية الرياضية بجامعة قطر ورأي الدارسين فيه، مجلة كلية التربية، عدد (٨) جامعة قطر، ص٨٦-١١٤.

ثانياً : المراجع باللغة الاجنبية :

- Batani, H. Changes in balance in older adults based on use of physical therapy vs the wii Fit gaming system: A preliminary study. Physiotherapy 2011.
- Chao, Y.Y.; Scherer, Y.K.; Montgomery, C.A. Effects of using Nintendo Wii exergames in older adults. J. Aging Health 2014.
- Christer Malm , Johan Jakobsson .and Andreas Isaksson: Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: Review with Insight into the Public Health of Sweden Sports Medicine Unit, Department of Community Medicine and Rehabilitation, Umea University, Sweden,(2019).
- Dev Roychowdhury: A comprehensive measure of participation motivation: Examining and validating the Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS), Journal of Human Sport and Exercise,2018.

- Farrow, S.; Reid, D. Stroke survivors perceptions of a leisure-based virtual reality program. Technol. Disabil. 2004.
- Glännfjord, F.; Hemmingsson, H.; Ranada, Å.L. Elderly people's perceptions of using Wii sports bowling—A qualitative study. Scand. J. Occup. Ther. 2017.
- John Muehl: Taekwondo and Adolescent Psychosocial Development. A Dissertation Submitted to the Faculty of Argosy University Tampa in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Education Argosy University (2012).
- Linden ,Charles: What is Stress and what is Its Connection to Anxiety. New York: Life Wise Publishing Ltd. Medicine and Public Health. (2002).
- Mieczysław Radochoński, Wojciech J. Cynarski, Lidia Perenc, Lucyna Siorek–Maślanka: Competitive Anxiety and Coping Strategies in Young Martial Arts and Track and Field Athletes, Journal of Human Kinetics volume 27, University of Rzeszow, Poland,(2011)

ثالثا : شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) :

28.<http://blog.naseej.com> .

29.www.pro.se (منظمة المتقاعدين الوطنية فى السويد)

30.www.fhi.se (المعهد الوطنى السويدى للصحة العامة 2020)

ملخص البحث

إسهامات النشاط الرياضي في الحد من الضغوط النفسية لدى

كبار السن وفقاً لبعض المتغيرات

م.د/ محمد صفي الدين محمد محمد شعراوي

تعد الضغوط النفسية التي يعاني منها كبار السن من الظواهر الانسانية المعقدة، التي تتمثل في مضامين مختلفة بيولوجية ونفسية واجتماعية واقتصادية ومهنية، ذلك لأن نواتج تلك الضغوط النفسية تظهر في مخرجات فسيولوجية ونفسية، فالتقاعد عن العمل وما يسببه من إكتئاب، وضعف الوضع الاقتصادي، وفقد الأجزاء، وضغوط الحياة، والمشاحنات اليومية، والوحدة، وضعف الوظائف الفسيولوجية، كلها ضغوط نفسية قد يعاني منها كبار السن، إلا أنه يمكن الحد من هذه المشكلات والضغوط النفسية لدى كبار السن عن طريق التأثير المنعكس لممارسة النشاط الرياضي. استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٢٠) من كبار السن، بواقع (٨٠) رجال، (٤٠) سيدات، تتراوح أعمارهم بين 60 : 77 سنة. وتمثلت أداة جمع البيانات في استمارة استبيان. ومن أهم نتائج البحث أن مشاركة كبار السن في الممارسة الرياضية تسهم في تطوير معرفتهم ومهاراتهم في وقت واحد، وتحسين التركيز والحالة المزاجية لما لها دور كبير وفعال في الحد من الضغوط النفسية لديهم كبار السن، حيث تزيد الاحساس بالسعادة والرضا والفرح والأمان والاعتماد على النفس، وبالتالي زيادة الاستقرار النفسي والتمتع بالهدوء والثبات الانفعالي والابتعاد عن مشاعر الإحباط واليأس والملل. ويوصي الباحث بضرورة اعتماد برامج ودورات تأهيل لصقل العاملين والمشرفين والأخصائيين والرواد في مجال كبار السن عن البرامج الرياضية الترويحية المناسبة لهذه الفئة وطريقة تنفيذها لتنمية الأساليب والطرق لديهم لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضوا لها، وضرورة عقد الندوات التوعوية والتعليمية التي تساعد على تكوين اتجاه معرفي ادراكي لدى كبار السن بأهمية ممارسة الرياضة كوسيلة للحد من الضغوط النفسية لديهم حيث ان زيادة الوعي بأهمية ممارسة الرياضة تزيد من فرص المشارك، كما يتوجب على الجهات والهيئات المعنية المقدمة للخدمات الرياضية توفير أطباء يلجأ إليهم كبار السن للاستشارة قبل بدء ممارسة البرامج الرياضية، للتأكد من أنها آمنة لهم وللتعرف على ما يناسب كل حالة من أنواع الأنشطة ومقدار التمارين الرياضية ومستوى كثافتها.

Abstract

Contributions of sports activity in reducing psychological stress in the elderly, according to some variables

Dr. Muhammad Safi al-Din Muhammad

The psychological pressures that people suffer from, especially the elderly, are considered complex human phenomena, which are represented in various biological, psychological, social, economic and professional contents, because the outcomes of these psychological pressures appear in physiological and psychological outcomes, such as retirement from work and the depression it causes, weak economic situation, The loss of loved ones by their death, the pressures of life, daily quarrels, loneliness, poor physiological functions and disease are all psychological pressures that the elderly may suffer from, but these problems and psychological pressures in the elderly can be reduced through the reflexive effect of the practice of sporting activity. The researcher used the descriptive method on a sample of (120) elderly people, comprising (80) men and (40) women, between the ages of 60: 77 years. The data collection tool was a questionnaire. One of the most important results of the research is that the participation of the elderly in sports practice contributes to the development of their knowledge and skills at the same time, and improves focus and mood because it has a great and effective role in reducing psychological stress for the elderly, as it increases the sense of happiness, satisfaction, joy, safety and self-reliance, and thus Increasing psychological stability, enjoying calmness and emotional stability, and avoiding feelings of frustration, despair and boredom. The researcher recommends the need to adopt rehabilitation programs and courses to hone workers, supervisors, specialists and pioneers in the field of the elderly about recreational sports programs suitable for this group and the method of implementing them to develop methods and methods for them to confront the psychological pressures they are exposed to, and the need to hold awareness and educational seminars that help to form a cognitive orientation among the elderly. The age of the importance of exercising as a means to reduce psychological stress for them, as increasing awareness of the importance of exercising increases the chances of the participant, and the concerned authorities and bodies that provide sports services must provide doctors to whom the elderly resort to for consultation before starting the exercise of sports programs, to ensure that it is safe for them and to know Depending on the type of activity, amount of exercise, and level of intensity.