

دور المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية لكبار السن من (55-65) سنة

د / فائزة جمعة الأخضر د / كميلة ابوالقاسم العموري أ / يوسف علي السائح

Youssef @ UOT.EDU.LY

k.alamouri@zu.edu.ly

F.LAKHDHOT @UOT.EDU.LY

### مستخلص البحث :

يهدف البحث الي التعرف علي دور المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية لكبار السن من (55-65) سنة ، وتم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وتمثل مجتمع البحث من كبار السن فئة الذكور عدد ( 53 ) فرد والذين تقع أعمارهم من (55-65) سنة والذين يمارسون النشاط الرياضي في ميدان الفروسية بمدينة طرابلس ، كما تكونت عينة البحث من (36 ) فرد من كبار السن تم اختيارهم بطريقة العشوائية للعام 2020- 2021 ، واستخدام الباحثون ، أداة جمع البيانات مقياس المساندة الاجتماعية اعداد السمدوني وتم استخدام الاستبيان بما يتناسب المرحلة السنية من قبل الباحثون وقد تضمنت الاستبانة على (37) عبارة. وتضمنت ثلاث محاور المحور الأول : يتعلق بدور الأسرة في المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية باستخدام (11) عبارة ، والمحور الثاني : يتعلق بدور الأصدقاء في المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية باستخدام (18) عبارة ، و المحور الثالث: يتعلق بالنشاط الرياضي باستخدام (8) عبارات ، وقد اشارت اهم نتائج البحث لإجابات عينة البحث حول عبارات دور الأسرة في المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية تشير إلى (مهما كانت الظروف فإنني أعلم أنني سأجد العون من أسرتي عندما أحتاج إليهم) يحتل المرتبة الأولى بنسبة 95.12% ، وحول عبارات دور الأصدقاء في المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية تشير إلى (أشعر بالراحة النفسية عند ممارستي النشاط الرياضي مع الآخرين) يحتل المرتبة الأولى بنسبة 99.12% ، وحول عبارات دور المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية ، تشير إلى (ممارستي النشاط الرياضي يقوي علاقتي مع الآخرين) يحتل المرتبة الأولى بنسبة 100%.

#### Research Title

The role of social support towards sports practice for the elderly (55-65) years

Dr. Faiza Juma Al-Akhdar

Dr. Kamila Abu Al-Qasim Al-Amouri

Mr. Youssef Ali Al-Sayeh

#### Research Summary

The research aims to identify the role of social support towards sports practice for the elderly (55-65) years old, and the descriptive approach was used in the survey method. Those who practice sports activities in the equestrian field in the city of Tripoli, and the research sample consisted of (36) elderly individuals who were randomly selected for the year 2020-2021, and the researchers used the data collection tool, the Social Support Scale, prepared by Samadoni. The researchers accepted, and the questionnaire included (37) phrases. It included three axes: the first axis: related to the role of the family in social support towards sports practice using (11) phrases, and the second axis: related to the role of friends in social support towards sports practice using (18) phrases, and the third axis: related to sports activity using (8) Phrases, and the most important results of the research indicated to the answers of the research sample about the phrases the role of the family in social support towards sports practice indicating (whatever the circumstances, I know that I will find help from my family when I need them) ranks first with a percentage of 95.12%, and about phrases the role of friends in support Social towards sports practice indicates (I feel psychological comfort when practicing sports activity with others) ranks first with a percentage of 99.12%, and about the phrases of the role of social support towards sports practice, it indicates (practicing sports activity strengthens my relationship with others) ranks first at 100% .

284

أ / يوسف علي السائح  
جامعة طرابلس

د / كميلا ابوالقاسم العموري  
جامعة الزاوية

د / فائزة جمعة الأخضر  
جامعة طرابلس

دور المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية لكبار السن من (55-65) سنة

د / فائزة جمعة الأخضر د / كميلة ابوالقاسم العموري أ / يوسف علي السائح

المقدمة ومشكلة البحث :

تحمل المساندة في طياتها معنى المؤازرة والمساعدة على مواجهة المواقف ويعتبر بداية ظهور مصطلح المساندة الاجتماعية حديثا في العلوم الإنسانية وقد تناول علماء الاجتماع هذا المفهوم في إطار تناولهم للعلاقات الاجتماعية حيث صاغوا مصطلح الشبكة الاجتماعية (Social Network) والذي يعتبر الهداية الحقيقية لظهور مصطلح المساندة الاجتماعية (3: 8) فان الفرد الذي يتمتع بمساندة اجتماعية من الآخرين يصبح شخص واثق من نفسه وقادر على تقديم المساندة الاجتماعية للآخرين ويكون اقل عرضه للاضطرابات النفسية واكثر قدرة على المقاومة والتغلب على الاحباطات ويكون قادر على حل مشكلاته بطريقة ايجابية سليمة. (4: 31)

والمساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من خلال مؤسسات التنشئة الاجتماعية كالأسرة والأصدقاء والزملاء في العمل أو النادي الرياضي تقوم بدور كبير في خفض الاثار السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي يتعرض لها .

ويذكر حسين قائد (1998) بان غياب او انخفاض مستوى المساندة الاجتماعية خاصة من قبل الأسرة و الأصدقاء يمكن أن يؤدي إلى كثير من المشكلات منها الاستجابات السلبية في مواجهة الضغوط والمواقف السيئة التي يتعرض لها الفرد (1: 164)

وحيث أن النشاط الرياضي يمثل أحد الأنشطة الإنسانية الهامة فان ممارسيه يحتاجون أيضا إلى المساندة وعلى وجه الخصوص الأسرة وجماعة الرفاق (الأصدقاء) ولكي يوصف هذا الدعم في اتجاهه الأول هو الاستمرار على الممارسة الرياضية ، و المساندة قد تكون بالكلمات الطيبة أو بالتشجيع أو بتقديم المشورة والنصح . (10 : 467)

وتساعد ممارسة الأنشطة الرياضية لكبار السن على تقوية العضلات وزيادة قدرة الفرد على تحمل التعب وبذل المجهود البدني و التي تعتبر وسيلة فعالة لحماية صحة الإنسان نظرا لما لها من تأثيرات ايجابية تؤدي إلى تحسن وزيادة كفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم، وأيضا المساعدة على تحسن الناحية

285

د / فائزة جمعة الأخضر د / كميلة ابوالقاسم العموري أ / يوسف علي السائح  
جامعة طرابلس جامعة الزاوية جامعة طرابلس

النفسية، والنشاط الرياضي المنظم يؤخر ظاهرة التقدم في السن ولا يستطيع الإنسان أن ينكر قيمة هذا النشاط في الاحتفاظ باللياقة البدنية والصحة العامة والحيوية، لأن ممارسة النشاط الرياضي البسيط لكبار السن لمدة ساعة يوميا على الأقل هام كمقياس وقائي للمرض وتخلصه من الضغط العصبي والقلق وتجدد النشاط الجسدي والعقلي فسيولوجيا ونفسيا. ( ( 5 : 74 ) ( 9 : 13-14 )

فممارسة كبار السن لنشاط الرياضي وخاصة المشي الرياضي لها أهمية كبيرة حيث ان ممارسة النشاط الرياضي والحركة المستمرة تساعد في رفع مستوى اللياقة البدنية ( 2 : 130 )

وبالتالي فان مؤسسات التنشئة الاجتماعية تمثل تنظيمات أو هيئات اجتماعية أو وسائط تلعب دور رئيسي في التنشئة الاجتماعية للفرد ومن بين أهم تلك المؤسسات الاجتماعية التي لها دور مؤثر في عملية المساندة نحو الممارسة الرياضية في الأسرة وهي أقدم النظم الإنسانية وأكثرها تأثيرا وأهمية بالنسبة للفرد. ومن خلالها يشبع الفرد حاجاته الأساسية ويحقق مطالبه ولجماعة الرفاق الأصدقاء دور حيوي في عملية التنشئة الاجتماعية. ( 7 : 424 )

فهي تؤثر في المعايير الاجتماعية للفرد، وتحدد أدوارها المختلفة ومن خلالها يشبع الفرد حاجاته ورغباته، لدى يجب معاونة الفرد على الاختيار السليم لجماعة الرفاق، ( 6 : 37 ).

أن المساندة الاجتماعية تعتبر مصدرا هاما من مصادر الدعم النفسي الاجتماعي الفعال الذي يحتاجه الإنسان، حيث يؤثر حجم المساندة ومستوى الرضا عنها في كيفية إدراك الفرد لأحداث الحياة وأساليب التعامل معها الممارسة الرياضية وانعكاساتها على صحته .

حياة الإنسان المعاصر مليئة بالضغوط النفسية الناجمة عن العديد من المشاكل منها الثقافية والاقتصادية والسياسية والاجتماعية ولمواجهة تلك الضغوط فان المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من قبل بعض مؤسسات التنشئة الاجتماعية كالأُسرة وجماعة الرفاق (الأصدقاء) تمثل عوامل أساسية في مواجهة تلك الضغوط والتغلب عليها من أجل المحافظة على لياقتهم وحيويتهم ، وقدرة المسن على التوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه.

ويري الباحثون ان الاهتمام بهدة المرحلة السنية ( كبار السن ) مهم جدا فيجب ان تحظ با الاهتمام الكافي من جانب المجتمع فهم الدين قدموا خدماتهم طوال حياتهم فبجب المحافظة علي صحتهم ، الأمر الذي دعا الباحثون إلى إجراء دراستهم هذا .

من هنا تأتي أهمية البحث بالنسبة لكبار السن ليس لغرض المنافسة وانما من اجل المحافظة علي لياقتهم وحيويتهم وقدرة المسن علي التوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه .

اهداف البحث : يهدف البحث الي التعرف علي دور المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية لكبار السن من ( 55 – 65 ) سنة من خلال :

- دور الأسرة في المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية.
- دور الأصدقاء في المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية.
- دور المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية .

#### تساؤلات البحث :

- 1- ما هو دور الأسرة في المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية؟
- 2- ما هو دور الأصدقاء في المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية؟
- 3- ما هو دور المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية؟

#### مصطلحات البحث :

المساندة الاجتماعية : " وجود او توافر الأشخاص الذين يمكن للفرد ان يتق فيهم وهم اوليك الذين يتركون لدية انطباع بانهم في وسعهم ان يعتنوا به وانهم يقدرونهم ويجبونهم " ( 11 : 129 )

الممارسة الرياضية : " هي بمتابه نشاط حركي ارادي وحر يهدف الي الانشراح في شخصية الفرد وهي من حق كل فئات المجتمع بدون تميز في العمر او الجنس "

المسن : "هو الشخص الذي يصل إلى مرحلة الشيخوخة والتي تبدأ عادة بعد الخمسين أو الستين سنة . " ( 2 : 125 )

#### الدراسات السابقة :

- 1- قام صالح احمد مسعود واخرون ( 2014 ) ( 2 ) بدراسة هدفت الي التعرف علي تأثير البرنامج المقترح علي بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية للمسنين واستخدام المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وكان عددهم (30) فرد من كبار السن تراوحت أعمارهم بين 55-68 سنة

مداومون علي ممارسة الرياضة وكانت من اهم النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في جميع المتغيرات البدنية والفسولوجية .

2- قامت عيبر بنت محمد حسن الصبان (2003) (3) بدراسة هدفت الي التعرف علي نوع العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغط النفسية لدي عينة من النساء السعوديات المتزوجة العاملات في مدينتي مكة وجدة ، واستخدمت المنهج الوصفي وتكونت العينة من (400) امرأة واستخدام أداة الدراسة مقياس المساندة الاجتماعية ، وكانت من اهم النتائج ان زيادة حجم المساندة الاجتماعية يعمل علي حماية المرأة من الاضطرابات التي تتعرض لها وانخفاض المساندة الاجتماعية يساعد في تعرضها بمثل هذه الاضطرابات .

#### إجراءات البحث :

- منهج البحث: انطلاقاً من طبيعة البحث وأهدافه والتساؤلات التي تسعى إليها، استخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي نظراً لملائمة لأهداف البحث.
- مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من كبار السن فئة الذكور عدد (53) والدين تقع أعمارهم من (55-65) سنة والذين يمارسون النشاط الرياضي في ميدان الفروسية بمدينة طرابلس.
- عينة البحث : تكونت عينة البحث من (36) فرد من كبار السن تم اختيارهم بطريقة العشوائية للعام 2020-2021 .
- أداة جمع البيانات :

الاستبيان : قام الباحثون بالاستعانة بمقياس المساندة الاجتماعية اعداد السمدوني وتم استخدام الاستبيان بما يتناسب المرحلة السنية من قبل الباحثون وقد تضمنت الاستبانة على (37) عبارة.

- الدراسة الاستطلاعية الاولى : ثم عُرض الاستبانة على مجموعة من الخبراء في المجال الرياضي وعددهم (5) خبراء ولأخذ آرائهم في المقياس المُعد وتمت الصياغة النهائية لاستمارة الاستبيان ، بحيث تكونت من مجموعة محاور وهي كما يلي وفقاً لترتيبها :

المحور الأول : يتعلق بدور الأسرة في المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية، باستخدام (11) عبارة ، وتتم الإجابة علي هذه العبارات علي مقياس تدريجي.

المحور الثاني : يتعلق بدور الأصدقاء في المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية باستخدام (18) عبارة ، وتتم الإجابة علي هذه العبارات علي مقياس تدريجي.



المحور الثالث: يتعلق بالنشاط الرياضي باستخدام (8) عبارات ، وتتم الإجابة علي هذه العبارات علي مقياس تدريجي.

- المعاملات العلمية للاستبيان :

- صدق أداة البحث :

لتحقيق صدق أداة البحث والتأكد من دقة فقراتها وتناسقها وتوافقها وملاءمتها للبيئة البحثية، وقدرتها على قياس المتغيرات، قام الباحثون بإجراء ما يلي:

1- تقدير صدق المحتوى: عرض الباحثون استمارة الاستبيان على مجموعة من المحكمين المتخصصين في المجالات المتصلة بموضوع البحث ، وقد استجاب الباحثون لآراء السادة المحكمين وقاموا بإجراء ما يلزم حتى خرجت استمارة الاستبيان في صورتها النهائية.

2- صدق الإتساق الداخلي: قام الباحثون بحساب الاتساق الداخلي لإستمارة الإستبيان على مفردات العينة، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه وكانت نتائج معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور والدرجة الكلية لفقراته الذي تنتمي إليه كانت دالة عند مستوى معنوية (0.01) ، وبذلك تعتبر فقرات الإستبيان صادقة لما وضعت لقياسه، وهذا يؤكد أن إستمارة الإستبيان تتمتع بدرجة عالية من الإتساق الداخلي.

- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- ثبات أداة البحث : ( الإستبيان) باستخدام اختبار ألفا للثبات: من اجل اختبار ثبات الاستبيان وللتأكد من مصداقية المبحوثين في الإجابة عن الاسئلة ، ولكل متغير علي حدة ، فقد تم حساب معامل الثبات من خلال استخدام طريقة ألفا .

جدول (1) قيم معامل الثبات(ألفا كرونباخ) " مقياس دور المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية

رقم	المجال	متوسط درجات المقياس	تباين المقياس	مؤشر الثبات	معاملات ألفا
1	دور الأسرة في المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية	5.236	0.083	0.688	0.617
2	دور الأصدقاء في المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية	5.197	0.146	0.721	0.711
3	دور المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية	5.477	0.149	0.697	0.680
	الدرجة الكلية		0.729		

تم حساب معامل ثبات الاستبانة من خلال استخدام طريقة ألفا علي الإجابات المتعلقة بمقياس دور المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية والمكون من ثلاث أبعاد موزعة على أفراد العينة ، نجد أن قيمة ألفا بلغت (0.729) جدول (1) وهذا يبين أن الارتباط بين الإجابات قوي جداً ومقبول إحصائياً وفيما يتعلق بثبات الاستبانة فيلاحظ من الجدول أن كل معاملات ألفا الفردية والمتعلقة بالمفردات كل على حدة كانت اقل من قيمة اختبار ألفا العام، وهذا ما يدل علي أن كل المفردات الموجودة في هذه المجموعة مهمة، إما فما يتعلق بمقياس الصدق والذي يتعلق بقياس درجة ارتباط المفردة بالمقياس العام فان نتائجها تعتبر مقبولة إحصائياً كما يعتبر تباين المقياس بالنسبة للمفردات ليس كبير كما أن متوسط درجات المقياس تعتبر متقاربة (5.197-5.477) الدراسة الأساسية : تم تطبيق الاستبانة في صورته النهائية علي افراد عينة البحث وعددهم (36) فرد من كبار السن في الفترة من 6 الى 13 فبراير للعام 2021 .

#### الإجراءات الإحصائية :

- الانحراف المعياري .
- المتوسط المرجح .
- معامل الاختلاف .
- النسبة المئوية .

#### عرض ومناقشة نتائج البحث :

**التساؤل الرئيس :** دور المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية لكبار السن من ( 55 – 65 ) ؟

والذي تتفرع منه التساؤلات التالية :

1- ما هو دور الأسرة في المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية؟

جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة في محور

دور الأسرة في المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية

ت	العبارات	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النسبة المئوية	الرأي السائد
1	مهما كانت الظروف فإنني أعلم أنني سأجد العون من أسرتي عندما أحتاج إليهم .	2.85	0.36	12.60%	95.12%	يسهم بدرجة عالية
2	أعرف أن أفراد أسرتي يناصروني ويساعدوني دائما في ممارسة النشاط الرياضي .	2.85	0.36	12.60%	95.10%	يسهم بدرجة عالية
3	تقدم لي أسرتي المساندة اللازمة في ممارسة النشاط الرياضي.	2.82	0.39	13.70%	94.12%	يسهم بدرجة عالية
4	مساندة الأسرة تؤثر بصورة مباشرة على سعادتك .	2.79	0.54	19.26%	93.14%	يسهم بدرجة



عالية						
يسهم بدرجة عالية	92.16%	17.94%	0.50	2.76	يساعدني أفراد أسرتي على إيجاد حلول لمشكلاتي في ممارسة النشاط الرياضي .	5
يسهم بدرجة عالية	91.18%	16.37%	0.45	2.74	تساعدني أسرتي علي ممارسة النشاط الرياضي بشكل أفضل .	6
يسهم بدرجة عالية	91.18%	20.74%	0.57	2.74	لا أشعر بأن حريتي مقيدة عندما أكون مع أفراد أسرتي في ممارسة النشاط الرياضي .	7
يسهم بدرجة عالية	91.18%	20.74%	0.57	2.74	أشعر بالارتباط قوي مع أفراد أسرتي أثناء ممارستي للنشاط الرياضي	8
يسهم بدرجة عالية	89.22%	22.00%	0.59	2.68	تشجعي أسرتي على ممارسة الرياضة حتى في المنزل	9
يسهم بدرجة عالية	84.31%	27.93%	0.71	2.53	يساعدني أبنائي في المشاركة في الأندية الرياضية	10
يسهم بدرجة عالية	80.39%	27.23%	0.66	2.41	تقدم لي أسرتي الدعم لمشاركتي في المسابقات التي تقام في الساحات الرياضية	11
يسهم بدرجة عالية	90.64%	10.36%	0.28	2.72	دور الأسرة في المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية	

الجدول (2) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة حول المحور مرتبة تنازلياً، ويلاحظ من خلال النسب المئوية والمتوسط الحسابي أن إجابات المبحوثين كانت تشير إلى (مهما كانت الظروف فإنني أعلم أنني سأجد العون من أسرتي عندما أحتاج إليهم) يحتل المرتبة الأولى بنسبة 95.12% ، تأتي بعد ذلك (أعرف أن أفراد أسرتي يناصرونني ويساعدونني دائماً في ممارسة النشاط الرياضي) في المرتبة الثانية بنسبة 95.10%، يلها بالمرتبة الثالثة (تقدم لي أسرتي المساندة اللازمة في ممارسة النشاط الرياضي) بنسبة 94.12%، وقد جاءت العبارة ( تقدم لي أسرتي الدعم لمشاركتي في المسابقات التي تقام في الساحات الرياضية) في المرتبة الأخيرة وبنسبة مئوية بلغت 80.39% ، وان الرأي السائد للدرجة الكلية لبعده دور الأسرة في المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية كان يشير إلى (يسهم بدرجة كبيرة) وبحسب إجابات عينة البحث بالكامل.

2- ما هو دور الأصدقاء في المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية؟.

## جدول (3) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة في محور

## دور الأصدقاء في المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية

ت	العبارات	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النسبة المئوية	الرأي المساند
1	أشعر بالراحة النفسية عند ممارستي النشاط الرياضي مع الآخرين .	2.97	0.17	5.77%	99.12%	يسهم بدرجة كبيرة
2	ممارستي النشاط الرياضي مع أصدقائي تزيدني من التعارف والعلاقات الاجتماعية	2.96	0.17	5.77%	98.10%	يسهم بدرجة كبيرة
3	أكتسب أصدقاء جدد أثناء ممارستي النشاط الرياضي	2.95	0.17	5.77%	99.02%	يسهم بدرجة كبيرة
4	عندما ألتقي مع أصدقائي في ممارسة النشاط الرياضي أشعر بالراحة النفسية والسعادة .	2.94	0.24	8.12%	98.04%	يسهم بدرجة كبيرة
5	ممارستي النشاط الرياضي مع أصدقائي تساعدني في تخفيف من الضغط النفسي .	2.94	0.24	8.12%	98.04%	يسهم بدرجة كبيرة
6	أشعر بالراحة من وجود أصدقائي معي عند مزاولتي النشاط الرياضي	2.91	0.38	13.01%	97.06%	يسهم بدرجة كبيرة
7	مشاركتي في التنافس الرياضي مع أصدقائي يزيدني من الثقة بالنفس .	2.88	0.33	11.35%	96.08%	يسهم بدرجة كبيرة
8	يزول عني أصدقائي حالة الهم والإنقباض الناشئة عن ممارستي النشاط الرياضي .	2.85	0.44	15.27%	95.10%	يسهم بدرجة كبيرة
9	أشعر بارتباط قوي مع بعض أصدقائي أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	2.85	0.36	12.60%	95.10%	يسهم بدرجة كبيرة
10	عندما أكون مع أصدقائي في النادي الرياضي لا أشعر بالوحدة	2.85	0.44	15.27%	95.10%	يسهم بدرجة كبيرة
11	أعتمد على نصائح ومقترحات أصدقائي لتجنب بعض الأخطاء أثناء ممارستي النشاط الرياضي .	2.79	0.41	14.69%	93.14%	يسهم بدرجة كبيرة
12	أشعر بالثقة أمام من أقابلهم لأول مرة أثناء ممارستي للنشاط الرياضي.	2.74	0.57	20.74%	91.18%	يسهم بدرجة كبيرة
13	أجد من الأصدقاء من أعتمد عليه عندما أتعرض لمواقف صعبة في ممارسة أي نشاط رياضي .	2.62	0.60	23.07%	87.25%	يسهم بدرجة كبيرة
14	مساندة الأصدقاء لك تخفف من الآثار السلبية التي تتعرض لها .	2.62	0.55	21.06%	87.25%	يسهم بدرجة كبيرة
15	أشعر بالإكتئاب عندما لا أشارك في النشاط الرياضي مع الأصدقاء .	2.59	0.56	21.52%	86.27%	يسهم بدرجة كبيرة
16	يشجعي أصدقائي في ممارسة النشاط الرياضي وذلك عن طريق الحوافز التي تقام في المسابقات .	2.59	0.61	23.53%	86.27%	يسهم بدرجة كبيرة
17	اعتمد كثيرا على أصدقائي بعد الاعتماد على الله في اهتمامهم لي بممارسة النشاط الرياضي	2.56	0.61	23.94%	85.29%	يسهم بدرجة كبيرة
18	أرى أن مساعدة الأصدقاء للفرد في المواقف الصعبة تعبر عن العجز الشخصي	2.00	0.82	40.82%	66.67%	يسهم بدرجة محدودة
	دور الأصدقاء في المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية	2.76	0.16	5.89%	91.94%	يسهم بدرجة كبيرة

الجدول (3) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة حول المحور مرتبة تنازلياً، ويلاحظ من خلال النسب المئوية والمتوسط الحسابي أن إجابات الباحثين كانت تشير إلى (أشعر بالراحة النفسية عند ممارستي النشاط الرياضي مع الآخرين) يحتل المرتبة الأولى بنسبة 99.12%، تأتي بعد ذلك (ممارستي النشاط الرياضي مع أصدقائي تزيدني من التعارف والعلاقات الاجتماعية) في المرتبة الثانية بنسبة 99.10%، يليها بالمرتبة الثالثة (أكتسب أصدقاء جدد أثناء ممارستي النشاط الرياضي) بنسبة 99.02%، وقد جاءت العبارة (أرى أن مساعدة الأصدقاء للفرد في المواقف الصعبة تعبر عن العجز الشخصي) في المرتبة الأخيرة بنسبة مئوية بلغت 66.67%

، وان الرأي السائد للدرجة الكلية لبعء دور الأصدقاء في المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية كان يشير إلى (يسهم بدرجة كبيرة) وبحسب إجابات عينة البحث بالكامل.

### 3- ما هو دور المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية؟.

جدول (4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة في محور

#### دور المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية

ت	العبارات	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النسبة المئوية	الرأي السائد
1	ممارستي النشاط الرياضي يقوي علاقتي مع الآخرين	3.00	0.00	0.00%	100%	يسهم بدرجة كبيرة
2	أفضل ممارسة النشاط الرياضي بالاستمرار.	2.91	0.29	9.89%	97.06%	يسهم بدرجة كبيرة
3	أقدم المساندة الاجتماعية أثناء ممارسة النشاط الرياضي	2.88	0.33	11.35%	96.08%	يسهم بدرجة كبيرة
4	تساعدني ممارسة النشاط الرياضي القدرة على ضبط النفس	2.88	0.33	11.35%	96.08%	يسهم بدرجة كبيرة
5	تمكنتي ممارسة الأنشطة الرياضية على مواجهة ظروف الحياة .	2.76	0.50	17.94%	92.16%	يسهم بدرجة كبيرة
6	ضعفي في عدم ممارسة النشاط الرياضي يصيبني بالإحباط .	2.26	0.86	38.14%	75.49%	يسهم بدرجة محدودة
7	أكتفي بممارسة النشاط الرياضي المثل فقط .	2.12	0.88	41.53%	70.59%	يسهم بدرجة كبيرة
8	أفضل أن أبقى في المنزل ولا أمارس أي نشاط رياضي .	1.00	0.00	0.00%	33.33%	لا يسهم
	النشاط الرياضي	2.48	0.21	8.65%	82.60%	يسهم بدرجة كبيرة

الجدول (4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة حول المحور مرتبة تنازلياً، ويلاحظ من خلال النسب المئوية والمتوسط الحسابي أن إجابات المبحوثين كانت تشير إلى (ممارستي النشاط الرياضي يقوي علاقتي مع الآخرين) يحتل المرتبة الأولى بنسبة 100% ، تأتي بعد ذلك (أفضل ممارسة النشاط الرياضي بالاستمرار) في المرتبة الثانية وبنسبة 96.06%، يليها بالمرتبة الثالثة (أقدم المساندة الاجتماعية أثناء ممارسة النشاط الرياضي) بنسبة 96.08%، وقد جاءت العبارة) أفضل أن أبقى في المنزل ولا أمارس أي نشاط رياضي) في المرتبة الأخيرة وبنسبة مئوية بلغت 57.41% ، وان الرأي السائد للدرجة الكلية لبعء المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية كان يشير إلى (يسهم بدرجة كبيرة) وبحسب إجابات عينة البحث بالكامل .

يتضح من الجدول (2) ان إجابات المبحوثين كانت تشير الي عبارة ( مهما كانت الظروف فإنني اعلم انني ساجد العون من اسرتي عندما احتاج اليهم ) بنسبة 95.12% وهي اعلي نسبة وتحتل المرتبة الاولى ، تليها ( تقدم لي اسرتي المساندة اللازمة في ممارسة النشاط الرياضي ) ، تليها عبارة ( تقدم لي اسرتي

الدعم لمشاركتي في المسابقات التي تقام في الساحات الرياضية ) ، ورجح الباحثون ان الاسرة تلعب دور كبير ومهم في المساندة الاجتماعية وخاصة كبار السن نحو الممارسة الرياضية وهذا ما أشار اليه حسين قائد (1998) بان غياب او انخفاض مستوى المساندة الاجتماعية خاصة من قبل الاسرة يؤدي الي الكثير من المشكلات التي تؤدي الي استجابات سلبية ومساندة الاسرة تؤدي بدرجة كبيرة الي خفض الاثار السلبية لأي مواقف .

كما تضح من الجدول (3) من خلال النسب المئوية والمتوسط الحساب ان عبارة ( اشعر بالراحة النفسية عند ممارستي النشاط الرياضي مع الاخرين ) تأتي في المرتبة الاولى بنسبة 99.12% وبعدها تأتي عبارة ( ممارستي النشاط الرياضي مع اصدقائي تزيدني من التعارف والعلاقات الاجتماعية ) وتليها عبارة ( اكتسب اصدقاء جدد أثناء ممارستي النشاط الرياضي ) تليها عبارة ( اري ان مساعدة الأصدقاء للفرد في المواقف الصعبة تعبر عن العجز الشخصي ) وهذا يشير الي ان للأصدقاء دور كبير وفعال في المساندة نحو كبار السن ، وبالتالي هذا ما توصل اليه عز الدين الشناوي (1991) بان ممارسة الرياضة والحركة المستمرة تساعد في رفع مستوى المساندة الاجتماعية ، ويتفق أيضا مع دراسة (Dunn susanna 1987) بان ممارسة النشاط الرياضي يحتاج الي وجه الخصوص الي جماعة الرفاق ( الأصدقاء).

ويتضح من خلال عرض جدول (4) ان النسب المئوية و المتوسط الحسابي تشير الي ان (ممارستي لنشاط الرياضي تقوي علاقتي مع الاخرين ) وتحتل المرتبة الاولى بنسبة 100% ، تأتي بعد ذلك عبارة (افضل ممارسة النشاط الرياضي بالاستمرار ) تليها عبارة ( اقدم المساندة الاجتماعية أثناء ممارسة النشاط الرياضي ) ومن تم تليها عبارة ( افضل ان ابقى في المنزل ولا امارس أي نشاط رياضي ) بنسبة 57.41% وهي اقل نسبة ، ويتفق هذا مع نتائج صالح قوس واخرون 2014 بان ممارسة كبار السن لنشاط الرياضي وخاصة المثني الرياضي لها أهمية كبيرة ، وأيضا ما أشار اليه محمد زكي 2003 ان المساندة الاجتماعية لها دور موثر وكبير في عملية المساندة نحو ممارسة الرياضة ، وأكثرها تأثيرا واهمية بالنسبة لكبار السن .

#### الاستنتاجات :

1- ان الرأي السائد للدرجة الكلية لبعده دور الأسرة في المساندة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية كان يشير إلى (يسهم بدرجة كبيرة) وبحسب إجابات عينة البحث بالكامل.

- جاءت العبارة مهما كانت الظروف فإنني أعلم أنني سأجد العون من أسرتي عندما أحتاج إليهم) يحتل المرتبة الأولى بنسبة 95.12%

- جاءت العبارة ( تقدم لي أسرتي الدعم لمشاركتي في المسابقات التي تقام في الساحات الرياضية) في المرتبة الأخيرة وبنسبة مئوية بلغت 80.39%

2- ان الرأي السائد للدرجة الكلية لبعده دور الأصدقاء في المساعدة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية كان يشير إلى (يسمهم بدرجة كبيرة) وبحسب إجابات عينة الدراسة بالكامل.

- جاءت عبارة (أشعر بالراحة النفسية عند ممارستي النشاط الرياضي مع الآخرين) يحتل المرتبة الأولى بنسبة 99.12%

جاءت عبارة أرى أن مساعدة الأصدقاء للفرد في المواقف الصعبة تعبر عن العجز الشخصي) في المرتبة الأخيرة وبنسبة مئوية بلغت 66.67%

3- ان الرأي السائد للدرجة الكلية لبعده المساعدة الاجتماعية نحو الممارسة الرياضية كان يشير إلى (يسمهم بدرجة كبيرة) وبحسب إجابات عينة الدراسة بالكامل .

- جاءت عبارة تشير إلى (ممارستي النشاط الرياضي يقوي علاقتي مع الآخرين) يحتل المرتبة الأولى بنسبة 100%

- جاءت عبارة أفضل أن أبقى في المنزل ولا أمارس أي نشاط رياضي) في المرتبة الأخيرة وبنسبة مئوية بلغت 57.41%

#### التوصيات :

1- التشجيع المستمر من بعض المؤسسات الاجتماعية وعلي وجه الخصوص الأسرة و جماعة الرفاق (الأصدقاء) نحو الممارسة الرياضية .

2- ضرورة توافر القادة المؤهلين للعمل مع هذه فئة كبار السن بوضع برامج تدريبات بدنية .

3- تشجيع الباحثين في المجال الرياضي بتناول بحوث ودراسات خاصة لفئة كبار السن

4- اهتمام الدولة بتوفير أماكن للممارسة الرياضية لهذه الفئة من المسنين حتي تتحقق لهم حياة أفضل وصحة جيدة .

المراجع :

المراجع العربية :

1. حسين فايد : الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية ، رابطة الإخصائين المصريين ، العدد(2) ، القاهرة ، 1998 .
2. صالح احمد قوس وآخرون : برنامج مقترح لتعليم المشي الرياضي وتأثيره علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لكبار السن ، مجلة العلوم الرياضية والمرتبطة ، العدد الحادي والعشرون ، يونيو 2014 .
3. عيبر بنت محمد حسن الصبان : المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية و الاضطرابات السيكوسوماتية لدي عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مكة المكرمة وجدة ، رسالة دكتورا غير منشورة ، 2003 .
4. عز الدين الشناوي : الرياضة والدواء – العلاقات المتبادلة والاثار الإيجابية والسلبية ، دار المريخ للنشر ، 1991 .
5. فهد الربيعة : الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدي عينة من طلاب و طالبات الجامعة ، دراسة ميدانية ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، لعدد(43) ، القاهرة ، 1997.
6. محمد الشناوي محمد عبدالرحمن : المساندة الاجتماعية والصحية والنفسية . مراجعة نظرية ودراسة تطبيقية ، مكتبة الأنجلو ، القاهرة ، 1994 .
7. محمد شفيق زكي : الانسان والمجتمع مقدمة علم النفس الاجتماعي ، المكتب الجامعي والحديث ، الإسكندرية ، 2003 .
8. محمد عباس إبراهيم : مدخل الي علم الانسان ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، 2004 .
9. محمد عادل رشدي : الطب الرياضي في الصحة والمرض، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1997 ،

#### المراجع الأجنبية :

10. Dunn Susanne E : et al (1987) : Social Support and adjustment in gifted adolescent Jo of Educational psychology Vol 79 no 4 pp 467-473.
11. Sarason et al (1983) : assessing social support The social support guestlOnnaire Journal Of Personality and psychology Vol(44) pp127-139.