

الاتجاه نحو النشاط الرياضي كمدخل لتحقيق الرضا عن الحياة لكبار السن من المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط

د/ محمد عبد الله أحمد المتولى إسماعيل*

د/ عمرو محمد رضا هلالى**

المخلص:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على الاتجاه نحو النشاط الرياضي كمدخل لتحقيق الرضا عن الحياة لكبار السن من المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط، وذلك من خلال التعرف على الأنشطة الرياضية المفضلة لدى كبار السن المترددين على الأندية الرياضية، كذلك التعرف على نوع الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى كبار السن المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط، والتعرف أيضاً على مستوى الرضا عن الحياة لدى كبار السن، ومعرفة درجة إسهام الاتجاه نحو النشاط الرياضي في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى كبار السن المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط. وللإجابة على تساؤلات البحث، استخدم الباحثان المنهج الوصفي؛ حيث تكونت عينته الأساسية (١٥٢) من كبار السن المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط تراوحت أعمارهم من (٥٥ سنة إلى أكثر من ٦٥ سنة)، تم تقسيمهم إلى فئتين عمريتين من (٥٥ - ٦٥ سنة)، (٦٥ سنة فأكثر)، بواقع (٩) نوادي رياضية تمثلت بأندية (كفر سعد الرياضي - الأهلى بفارسكور - الزرقا الرياضي - رأس البر الرياضي - دمياط الرياضي - غزل دمياط - المستقبل الرياضي - أولمبيا الرياضي - وادي دجلة الرياضي). واستخدم الباحثان مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي والذي قام بتعريبه (محمد حسن علاوي)، ومقياس الرضا عن الحياة لكبار السن - إعداد الباحثان. وأشارت أهم النتائج إلى أن كبار السن يشاركون في أكثر من نشاط من الأنشطة الرياضية، كما يتضح أن رياضة المشي هي أكثر الأنشطة الرياضية التي يقبل كبار السن على ممارستها بنسبة (٣٢,٨٥%)، كذلك اتجاهات المترددين على الأندية الرياضية عينة الدراسة متجهة إلى الإيجابية (مرتفعة نسبياً) نحو أبعاد مقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي ونحو مقياس الرضا عن الحياة، كذلك وجود ارتباط طردي للرضا عن الحياة لكبار السن بدلالة الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بلغ (٠,٣١٩)، وقد أوصى الباحثان بضرورة العمل على إيجاد الوسائل التي تعمل على تخفيف معاناة كبار السن وألامهم وتأجيل إصابتهم بالضعف وعدم القدرة على قيامهم بمتطلبات حياتهم اليومية، وذلك عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية وتنمية اتجاهاتهم نحوها من أجل الشعور بالرضا عن الحياة.

* أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

** أستاذ مساعد بقسم الترويح الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

Abstract

The current research aims to identify the "attitude towards sports activity as an entrance to achieve life satisfaction for the elderly who frequent sports clubs in Damietta Governorate", by identifying the preferred sports activities among the elderly who frequent sports clubs, as well as identifying the type of attitudes towards Practicing sports activity among the elderly who frequent sports clubs in Damietta Governorate., And also to identify the level of life satisfaction among the elderly, and to know the degree of contribution of the attitude towards sports activity in predicting the satisfaction with life among the elderly who frequent the sports clubs in Damietta Governorate. In order to answer the research questions, the researchers used the descriptive approach. Where the main sample consisted (152) of the elderly who frequent sports clubs in Damietta Governorate, their ages ranged from (55 years to more than 65 years), they were divided into two age groups from (55-65 years), (65 years and over), by (9) Sports clubs represented by (Kafr Saad Al-Riyadi – Al-Ahly in Faraskour – Al-Zarqa Al-Riyadi – Ras Al-Bar Al-Riyadh– Damietta Al-Riyadi– Ghazl Damietta– Al-Mustaqbal Al-Riyadh– Olympia Al-Riyadi – Wadi Degla Al-Riyadh)., The researchers used the Kennon scale of attitudes towards sports activity, which was Arabized by (Mohammed Hassan Allawi), and the measure of satisfaction with life for the elderly - prepared by the researchers. The most important results indicated that the elderly participate in more than one of the sports activities, as it is clear that walking is the most popular sports activity that the elderly accept to practice with a rate of (32.85%). Relatively) towards the dimensions of attitudes towards sports activity and towards the life satisfaction measure, as well as the existence of a direct correlation of life satisfaction for the elderly in terms of attitudes towards sports activity, which amounted to (0.319). The researchers recommended the need to work on finding means that work to alleviate the suffering and pain of the elderly and postpone their weakness and inability to carry out the requirements of their daily life, by practicing sports activities and developing their attitudes towards them in order to feel satisfied with life.

مقدمة ومشكلة البحث:

أضحى النشاط الرياضي بمختلف أشكاله الشعبية والمعاصرة، وبُنظمه وقواعده السليمة ميداناً هاماً من الميادين الاجتماعية التي تهتم بها الأمم، فقد أصبحت الدليل على رُقي الشعوب وتحضرها، كما أنها أصبحت تمثل وسيلة تعبيرية هامة للأفراد والجماعات عن الكثير من المسائل التي كانت تتطلب أعمالاً ضد الإنسانية كالحروب من أجل إبراز الأقوى على "سبيل المثال"، بل على عكس ذلك فالأنشطة الرياضية تضمن للأفراد إعداداً جسمياً واجتماعياً سليماً صالحاً لتقديم خدمات قيمة لمجتمعه، من أجل هذا لا يوجد بلد في العالم المعاصر إلا ويسعى الى إبراز قدراته في هذا المجال على الساحة الدولية سواءً في المنافسات الداخلية أو العالمية، وذلك بتحقيق النتائج العالمية، كما أنها لم تبق كوسيلة لاستهلاك الطاقة الجسمية للترفيه، بل حُولت الى علم من العلوم وأنشأت معاهد للتربية البدنية والتكنولوجيا الرياضية وأصبحت ميداناً للدراسات والبحوث العلمية والاجتماعية والنفسية.

فضلاً عن ذلك فتشير **عالية شلبي (٢٠١٢م)** إلى أن الإنسان يعيش في المجتمع ويرتبط ببيئته ارتباطاً وثيقاً، يؤثر فيها وتؤثر فيه، والإنسان وحدة نفسية اجتماعية مترابطة تتشكل شخصيته وتتحدد سلوكياته من تفاعل عوامل وراثية وأخرى بيئية ثقافية، بالإضافة إلى مجموعة الخصائص الجسدية والنفسية والشخصية التي تميزه، والإنسان في تفاعله مع البيئة يستجيب للمواقف والأحداث والمثيرات باستجابات مختلفة ومتنوعة محاولاً التوافق والتكيف معها، والاهتمام بالعنصر البشري من أهم العناصر المؤثرة في التنمية المتواصلة، فهو دعامة الإنتاج، تحدد مهاراته مدى كفاية التنظيم وكفاءته، ومن ثم فالعوامل البشرية ينبغي أن تحتل مركز الصدارة في ميدان التنمية والعمل والإنتاج، لأن الاستقرار النفسي، وما يتمتع به الإنسان من رضا يوفر المناخ الملائم للعمل (٣٢: ١٢٩).

ويُعد مجال رعاية كبار السن من أهم مجالات الرعاية النفسية والاجتماعية؛ حيث تشير **منظمة الصحة العالمية (WHO)** إلى أن وتيرة تقدم السكان في السن أصبحت أسرع من ذي قبل؛ حيث تشير الاحصائيات إلى أنه في عام (٢٠٢٠م)، تجاوز عدد الأشخاص البالغين من العمر (٦٠) سنة فأكثر عدد الأطفال الذين تقل أعمارهم عن (٥ سنوات)، وأنه بين عامي (٢٠١٥م، ٢٠٥٠م)، ستزداد أعداد سكان العالم الذين تزيد أعمارهم عن (٦٠) عاماً بقرابة الضعف من (١٢% إلى ٢٢%)، كذلك بين عامي (٢٠٢٠م، ٢٠٣٠م) ستزداد أعداد سكان العالم الذين تبلغ أعمارهم (٦٠) عاماً فأكثر بنسبة (٣٤%)، وهذا ما يلقي بالمسئولية على عاتق الحكومات والمجتمع المدني والمهنيين والأكاديميين للعمل التعاوني والمتضامن لتأهب نظمها الصحية والاجتماعية للاستفادة من هذا التحول الديمغرافي (٨٢).

ويرى الباحثان أن النشاط الرياضي بصفة عامة وسيلة للترويح عن النفس، مُحبيبة لكثير من أفراد المجتمع، وبصفه خاصة فئة كبار السن؛ حيث أن ممارسة الأنشطة الرياضية تحقق العديد من الفوائد الايجابية التي تعمل على تنمية الجوانب الفسيولوجية والتربوية والنفسية والاجتماعية؛ حيث أن المشاركة المباشرة في تلك الأنشطة تساعد على الاندماج في المجتمع وتكوين الشخصية الايجابية، وتحسين الدافعية والثقة بالنفس ومفهوم وتقدير الذات ومن ثم تحقيق الرضا عن الحياة، كما تساهم في اكتساب الخبرات الحياتية والتخلص من خبرات الفشل وترسيخ خبرات النجاح، وتعمل على رفع الثقافة والوعي الصحي من خلال معرفة أهمية ممارسة الرياضة وأثرها على صحة الأجهزة الحيوية في الجسم.

ويعمل المختصون بعلم النفس والترويح الرياضي على الكشف عن العوامل التي تؤدي إلى زيادة إقبال الأفراد على ممارسة النشاط الرياضي ضمن مستويات تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الصحة البدنية والنفسية؛ حيث يشير العديد من الباحثين إلى أن برامج الأنشطة التي تُقدم لهم تصمم لدعم مشاركتهم في النشاط الرياضي واكتساب اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي من شأنها أن تسهم في تبنينهم أنماطاً حياتية نشطة وفعالة، ولعله من أفضل مرتكزات التخطيط السليم هو معرفة الاتجاهات التي تدفعهم نحو مؤازرة النشاط الرياضي أو العزوف عنه (٦٣: ١٤٨-١٥٢) (٦٦: ٢٦٢-٢٧٥).

ولقد تعددت تعاريف الاتجاهات حيث تناولها العديد من العلماء والباحثين كل، حسب فهمه وتصوره لمذلول الإتجاه؛ والاتجاه هو "مجموع ميول ومشاعر الفرد وقناعاته تجاه مثير معين ومن هذا التعريف يتبين إن الإتجاه النفسي يتأثر بميول ومشاعر قد تكون آنية وبنفس الوقت يتأثر بقناعات مبنية على تجارب مسبقة وهذه القناعات تسودها الناحية المعرفية" (٦٠: ١٣٦).

وإن أدق وأشمل تعريف للاتجاه النفسي هو تعريف عالم النفس "جوردون ألبورت Gordon Allport" الذي يصف الإتجاه بأنه "إحدى حالات التهيؤ والتأهب العقلي العصبي التي تنظمها الخبرة، وما يكاد يثبت الإتجاه حتى يمضي مؤثراً وموجهاً لاستجابات الفرد للأشياء والمواقف المختلفة فهو بذلك ديناميكي عام"، ويعرف "إيموري بوغاردس Emory Bogardus" الإتجاه قائلاً: بأنه "ميل الفرد الذي ينح سلوكه تجاه بعض عناصر البيئة أو بعيداً عنها متأثراً في ذلك بالمعايير الموجبة أو السالبة تبعاً لقربه من هذه أو بعده عنها" (٨٣). وتعد فئة كبار السن من أكثر الفئات تعرضاً للضغوط في مرحلة آخر العمر، فهذه المرحلة يحدث فيها مجموعة من التغيرات الجسمية كالضعف العام في الصحة والانحدار في

القوى البدنية والحواس، بالإضافة إلى مجموعة من التغيرات النفسية كضعف الانتباه والذاكرة والحساسية النفسية، كذلك تحدث تغيرات اجتماعية تتمثل في فقدان العلاقات الاجتماعية والعديد من الاهتمامات والنشاطات وزيادة الاعتمادية (٦٩: ١٦٩).

ويشير محمد عبد الله إسماعيل، أحمد إبراهيم الشربيني (٢٠٢٠م) إلى أن الأحداث الضاغطة تشكل خطراً كبيراً على صحة الفرد وتوازنه، وتهدد كيانه النفسى لما لها من آثار سلبية وخبرات غير مرغوب فيها؛ حيث أن المرحلة العمرية التي يمر بها كبار السن وما يوافقها من ضغوط مختلفة الاتجاهات والمصادر، تتمثل في ضعف القدرة على التكيف والوحدة النفسية والشعور بالإنهاك النفسى؛ وحيث أن كل مرحلة من حياة الإنسان لها خصائصها المميزة ومطالبها وتحدياتها، ولعل الفشل في مواجهتها يؤدي إلى العديد من المشاكل النفسية والتي بالكاد تؤثر على الصحة النفسية لديهم (٤٩: ٤٩١).

وفي سياق متصل، فقد أضحت تحقيق الرضا عن الحياة للأفراد بصفة عامة وكبار السن بصفة خاصة محوراً أساسياً يحل مرتبة متقدمة على أجندة صانعي السياسات العامة والتعليم والصحة والرياضة، ولا سيما لتحول طرق سياقها من مستوى التقدم في الناتج المحلي الإجمالي للدولة، أو مستوى دخل الفرد؛ إلى قياس مدى رضاء المواطنين عن حياتهم الشخصية، الأمر الذي دفع المؤسسات البحثية إلى مناقشة كيفية تحقيق الرضا عن الحياة استناداً إلى جملة من العوامل المختلفة التي يأتي في مقدمتها العوامل الاقتصادية والاجتماعية. وللرضا عن الحياة أثر إيجابي محفز على استمرار الإنتاجية ورفع مستوى الطموح والتطلعات المستقبلية، حيث يشار إلى الشخص الراضي عن حياته بأنه يتمتع بصحة نفسية وسعادة وطمأنينة وراحة، كما أنه أكثر قدرة على التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي، حسب ما أشارت بعض الدراسات مثل دراسة مجدى الدسوقي (١٩٩٩) (٤٤)، ودراسة (٢٠٠٩م) Salokangas RKR, H, et al (٧٣)، ودراسة رانيا المالكي (٢٠١١م) (٢١).

والرضا عن الحياة يُعد سمة نفسية تتكون لدى الفرد من خلال تقييمه لنوعية الحياة التي يعيشها في ضوء ما لديه من مشاعر وأحاسيس واتجاهات وقدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به، وما يشعر به من حماية وتلبية لحاجاته بصورة مرضية له، وقناعته بما يقدمه إليه والاحساس بالتقدير والاعتراف (١٤: ١٢٣ - ١٤٩).

فضلاً عن ذلك فعلم النفس الإيجابي يهتم بالرضا عن الحياة لدى الإنسان؛ حيث يركز اهتمامه على جوانب القوة لا الضعف، ومن هنا تتركز جهوده في إثراء القوى الإنسانية القابلة للتعديل والتغيير كمدخل لتحقيق الرضا عن الحياة الذي يتمثل في طمأنينة القلب وراحة

الضمير وسكينة النفس والقدرة على التفاعل الاجتماعى السليم والإنجاز والشعور بالرضا الذاتى وتقدير الذات وتحقيقها والشعور بالحب والأمان والاستقرار، أى إشباع حاجات الفرد وتمتعته بصحة نفسية جيدة.

ولذلك يتبين للباحثين أنه إذا كانت دراسة السلوك الإنسانى الاجتماعى ومحاولة فهم جوانب شخصية الإنسان تعد أمورا هامة لعامة الناس فإن مثل هذه الدراسات تكون أكثر أهمية حينما تخص علماء النفس والترويح والتربية المختصين بالمجال الرياضى وكذلك العلوم الأخرى التى تتبوأ درجة وظيفية هامة، حيث يتعامل مع فئات المجتمع المختلفة (سواء فى المجال المدرسى، الطب، الأسرة، الطفولة، كبار السن، مراكز الشباب، السجون، والمصانع على سبيل المثال).

ومن خلال ما تقدم، يتبين للباحثين أن الاتجاهات كانت ومازالت محور الكثير من الدراسات فى علم النفس الاجتماعى بشكل عام وعلم النفس الرياضى بشكل خاص؛ حيث يعتبر النشاط البدنى الرياضى أحد أهم هذه المواضيع أو الأنشطة التى تنمى لدى الفرد العديد من النواحي البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، كذلك آل للباحثان أن هناك اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضى والتى تلعب دوراً مهماً فى تنشيط كبير السن نحو ممارسة الأنشطة البدنية، وتدفعه إلى الاستمرار فى ممارستها، والعكس صحيح بالنسبة لاتجاهاتهم السلبية التى قد تعيقهم عن الممارسة أو الاستمرار فى ممارسة الأنشطة الرياضية وبالتالي قد ينعكس ذلك على صحتهم البدنية والنفسية.

ويشير الباحثان إلى أن الأنشطة الرياضية تعمل على اكتساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وقوام سليم وحياة أطول وأكثر نشاطاً، بالإضافة إلى تحصيل المعارف وتنمية اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضى التى تُعد بالنسبة للفرد جانباً هاماً من جوانب شخصيته، وإضافة إلى ذلك تساعد على التكيف مع المجتمع وتوفير له القدرة على اتخاذ القرارات فى المواقف النفسية المتعددة بتفكير مُستقل.

ولاشك بأن الرضا عن الحياة يُعد الدافع الخفى الذى يحرك الإنسان ويقوده للحياة، وهو حالة شعور داخلى بالقناعة عن النفس والحياة بصفة عامة، ومن ثم يختلف هذا الشعور باختلاف سمات وخصائص الشخصية والقيم والأفكار والاتجاهات والمبادئ التى يتبناها ويتصف بها الفرد، فتظهر حالة الرضا عن الحياة فى سلوكيات الفرد التى تعبر عن تقبله لذاته ورضاه عن حياته الشخصية وأسلوب حياته، ومدى توافقه وتفاعله مع أسرته وأصدقائه والمحيطين به فى عمله، وكذلك مدى إنجازه فى العمل.

وعدم الرضا عن الحياة هو ناتج مجموعة من الأسباب منها: عجز الفرد في الوقت الحاضر مما يعيظه شعورا بعدم الرضا عن حياته، وكذلك الأماني التي لا تتناسب مع حجم إمكانياته، فيشعر بالعجز الذي يولد لديه مشاعر الخيبة واليأس والاحباط، بالإضافة إلى تعدد الظواهر المتباينة والمثيرة لمشاعر الحيرة والاضطراب والتي تبعث لدى البعض الاحساس بالحرمان فيفقد الإنسان معنى حياته والهدف من عيشه فيها، ومن ثم يشعر بعد الرضا (٣٠: ١٠٠ : ١٣٢).

وتؤكد بعض الدراسات سواء في البيئة العربية أو الأجنبية على أن مشكلات عدم الشعور بالرضا عن الحياة من المشكلات النفسية الشائعة، فالإحساس بعدم الرضا عن الحياة يشكل مشكلة لدى نسبة لا تقل عن ٣٦,٣% لدى الراشدين (٤٣: ١٥٧ - ٢٠٠).

ويؤكد كلاً من المعهد الوطني السويدي للصحة العامة (٢٠٢٠م)، سيد إبراهيم (٢٠١٨م)، على اعتبار أن ممارسة كبار السن للرياضة تعد ركناً أساسياً من أنشطة الأفراد في المجتمعات سواء المتقدمة أو النامية والذي من خلاله يتم تحقيق الاستثمار الأفضل لوقت الفراغ لما يتميز به من أهمية كبيرة في تحقيق المتعة الشاملة للفرد، والتنمية المتكاملة للشخصية، من النواحي البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية. (٨١)، (٢٩: ٣٤٦).

ويؤكد كلاً من منى أبو هاشم، محمود سيد هاشم (٢٠٢١م) على أن النشاط الرياضي لكبار السن أحد أهم مؤشرات الحفاظ على بقائهم بصحة جيدة وتأخير لأعراض الشيخوخة لديهم ووقايتهم من أمراض المدنية الحديثة، فالرياضة والنشاط الرياضي دائماً ما تقترح لكبار السن كوسيلة فاعلة للحفاظ على استقلالية حياتهم دون الحاجة للمساعدة بالإضافة إلى أن ممارسة كبار السن للنشاط الرياضي تعمل على تحسين جودة الحياة الصحية والنفسية والحفاظ عليها وهي واحدة من أهم الأهداف الرئيسية لتحسين الحالة الصحية والبدنية والنفسية لكبار السن، كما تساعدهم على تحسين القوة العضلية والقدرات الحركية لديهم (٥٩: ٩٧).

ومن خلال نتائج دراسة (Yael Netz, Meng-Jia Wu, (2005) يتبين أن عينة كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي بانتظام كانت استجاباتهم أفضل من حيث الاحساس بالرضا عن حياتهم، كما أن نتائج التحسينات في كفاءة القلب والأوعية الدموية أفضل عن غيرهم من غير الممارسين للنشاط الرياضي (٧٨).

إلا أن منظمة المتقاعدين السويدية (٢٠٢٠م)، ورضا زبير (٢٠٠٩م)، تشير إلى أنه على الرغم من ذلك فإن التقدم بالسن يمثل صعوبة أكبر في المشاركة في الألعاب الرياضية مقارنة بالشباب، بسبب انخفاض الوظائف الفسيولوجية وقلّة الحركة، وهذا ينتج عنه انخفاض

كبير في معدلات المشاركة في الألعاب الرياضية والأنشطة البدنية ولكن يمكن استثارة دافعية كبار السن لممارسة النشاط الرياضي من خلال التأثير المنعكس لوسائل الاعلام والاتصال (٨٠)، (٢٤:١١-٣٢).

وبما أن التقدم في العمر يؤدي الى تراجع كفاءة الوظائف الحيوية بالجسم؛ فذلك يؤدي الى وقوع الإنسان كفريسة سهلة للأمراض كالأزمات القلبية والجلطات الدماغية التي قد تنتسب بالإعاقات أو تؤدي الى الوفاة.

غير أن المواظبة على ممارسة النشاط الرياضي والذي أصبح دواء ينصح به الأطباء كبار السن في محاربة الشيخوخة والتمتع بالحياة والصحة والنشاط، إذ يؤدي إلى تأخير وابطاء أعراضها البيولوجية كعمل القلب والأوعية الدموية، وتحول دون الإصابة بعدة أمراض إلا أن للشيخوخة بعداً نفسياً واجتماعياً يظهر في صورة سلوكيات ومواقف يعيشها ويتبناها ويتأثر بها الإنسان المتقدم في السن والتي تعكس حالة نفسية يسودها حالة من اليأس والأسى واختلال في تقدير الذات التي تنعكس بدورها على العلاقات الاجتماعية القريبة والبعيدة التي تشكل الشبكة الاجتماعية التي يمارس فيها ديناميكية اجتماعية حفاظاً على انتمائه لتصنيف اجتماعي موضوعي، ولذلك تعد هذه الحالة النفسية الاجتماعية لما لها من أهمية تعمل على مساعدة كبير السن في معاشته فيما تبقى من عمره في ظل العجز الوظيفي البيولوجي.

ويتفق الباحثان مع ما أكدته العديد من الدراسات كدراسة نورهان كمال الدين أبو الحجاج (٢٠٢١م)، ودراسة رحاب مصطفى مبروك محمد شاهين (٢٠٢٠م)، على أن الاهتمام بفئة كبار السن من أكثر الأمور تعقيداً، حيث أن فئة كبار السن ليست مجرد عملية بيولوجية بحتة تظهر أثارها في التغيرات الفيزيائية والفسولوجية التي تطرأ على الفرد حين يصل إلى سن التقاعد فقط بل هي مرحلة حرجة من العمر وما تحتويها من مشاعر نفسية سلبية تنجم عن الإحساس بالوحدة والفراغ النفسي الذي ينساب أفراد هذه الفئة السنية، فالفرد عندما يصل سن التقاعد الذي تحدده الدولة بسن معين في هذه المرحلة يتوقف هذا المسن عن العمل ويشعر أنه أزيح عن المجتمع فيترتب على ذلك عدم ممارسة الكثير من أوجه النشاط اليومي الذي اعتاد القيام به والمشاركة فيه لسنوات طويلة مما يؤدي إلى ظهور أثار نفسية سلبية كالشعور بالوحدة، والإحساس بعدم الجدوى للعطاء في المجتمع هذا إلى جانب انشغال الأسرة التي يعيشون فيها والتي كانت توفر لهم احتياجاتهم واهتماماتهم لم تعد تولي لهم نفس الاهتمام السابق لذا فقد يصل الأمر لكبار السن إلى الإحساس العميق بعدم حاجة المجتمع لهم نظراً لضعف قدرتهم البدنية للعطاء وما يعود عليهم بالنفع والفائدة؛ حيث أن إحساس كبار

السن بعدم الاهتمام تجعلهم عرضة للكثير من المشكلات الاجتماعية والنفسية والبدنية فقد تطرأ على الفرد عند تقدمه في السن تغيرات تؤدي إلى فقدان لبعض القدرات الوظيفية والبدنية والإدراكية الحسية مما يكون لذلك أثر كبير على توافقه الشخصي وعدم رضاه عن الحياة والإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وعلاقاته في محيطه الاجتماعي الذي يعيش فيه ذو تأثير لا ينبغي إغفاله أو تجاهله إذا كان يراد للفرد أن يعيش حياة مستقرة (٦٢ : ١٧٩ - ١٨٢)، (٢٢ : ١ - ٤٧).

وحيث أن تلك ضغوط الحياة وكثرة الأعباء التي تقع على عاتق تلك الفئة - كبار السن المترددين على الأندية الرياضية - والتي من الممكن أن تؤثر على اتجاهاتهم نحو ممارسة الأنشطة الرياضية قد تحدث خللاً في كثير من ردود أفعالهم سواء السلوكية منها أو حتى الأفكار والانفعالات؛ حيث يستجيب الواحد منهم لمختلف المشكلات التي تواجهه في بيئته قصد تحقيق حاجاته ودوافعه والوصول إلى حالة التكيف والتوافق وذلك باستخدام آليات واستراتيجيات اختلف الباحثون في مختلف مجالات علم النفس وفروعه في تصنيفها وتحديد أبعادها والاتفاق على كل من مفهومها واصطلاحها.

كذلك تراءى للباحثين أن الاهتمام بالجوانب النفسية والوجدانية (الاتجاهات) أضحت الخيار الأمثل والمناسب لفهم حقيقة هذا الكائن الإنساني وتحديد اتجاهاته إزاء المثيرات المحيطة به.

ويؤكد محمد حسن علاوي (١٩٩٢م)، على أنه يمكننا النظر للاتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لأثار المجتمع والثقافة، لأن الفرد يكتسب من مجتمعه وثقافته، الاتجاهات المناسبة نحو بعض الأنشطة وبعض الأفراد الآخرين كذلك نحو النشاط الرياضي (٤٥ : ٢٢٠).

فالنشاط الرياضي بصفة عامة أمام هذه الظروف قد يعمل على خفض العديد من مظاهر التوتر، وقد يعمل أيضاً على مقاومة العديد من الأمراض وخصوصاً أمراض العصر العضوية والنفسية، وأفضل أسلوب وقائي لمواجهة مخاطر الحياة والحد من تفشيها ولاسيما تلك التي تظهر في مرحلة التقدم في العمر.

ومن هذا المنطلق فإن تنمية الاتجاه نحو النشاط الرياضي لكبار السن في هذه الفترة العمرية يُعد ضرورة ملحة ومخرجاً تربوياً واجتماعياً إلى حد ما، لكن هناك عوامل نفسية أخرى تتدخل في تحديد الاتجاه لا يجب أن نتجاهلها كالتوافق النفسي والتوافق الاجتماعي ومدى رضاهم عن حياتهم والتي تعتبر من أهم العوامل النفسية التي تحدد أو يقاس بها مدى انسجام شخصية الفرد والتي من خلالها يستطيع الفرد بناء اتجاهاته وأفكاره.

كذلك تأتي أهمية الدراسة الحالية من كونها تهتم بالكشف عن اتجاهات كبار السن نحو النشاط الرياضي، وكذلك الكشف عن العلاقة بين الاتجاهات وبعض المتغيرات المختارة (الفئة العمرية، درجة انخراطهم بممارسة الأنشطة الرياضية، متابعة الشؤون الرياضية بوسائل الإعلام المرئية والمقروءة)، الأمر الذي سيزود بالكثير من المعرفة التي يمكن الاستناد إليها بكل ثقة عند التخطيط للأنشطة الرياضية في الأندية الرياضية التي يتردد عليها تلك الفئة - كبار السن - لتتوافق مع اتجاهاتهم واهتماماتهم وميولهم، كما أن نتائج الدراسة الحالية ستمكّن من التعرف على طبيعة تلك الاتجاهات لاتخاذ بعض الإجراءات التي من شأنها تنمية الاتجاهات الإيجابية والتعامل مع الاتجاهات السلبية وتعديلها أو تغييره.

ومما يزيد من أهمية هذه الدراسة كونها الأولى التي تتطرق لدراسة الاتجاه نحو النشاط الرياضي كمدخل لتحقيق الرضا عن الحياة لكبار السن من المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط .

ومما تقدم فقد أهتم الباحثان بدراسة الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي ومعرفة علاقة تلك الاتجاهات بدرجة الرضا عن الحياة لكبار السن من المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط، فهذه الدراسة من وجهة نظرهم - ما هي إلا محاولة لتحقيق ذلك، فقررنا التوجه نحو تلك الدراسة والتدقيق فيها.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على الاتجاه نحو النشاط الرياضي كمدخل لتحقيق الرضا عن الحياة لكبار السن من المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

- ١- ما الأنشطة الرياضية المفضلة لدى كبار السن المترددين على الأندية الرياضية؟
- ٢- هل توجد اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى كبار السن المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط؟
- ٣- ما مدى الرضا عن الحياة لدى كبار السن المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط؟
- ٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى كبار السن المترددين على الأندية الرياضية وفقاً لمتغير المرحلة السنوية (٥٥ إلى ٦٥ سنة - ٦٥ سنة فأكثر)؟
- ٥- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الرضا عن الحياة لدى كبار السن المترددين على الأندية الرياضية وفقاً لمتغير المرحلة السنوية (٥٥ إلى ٦٥ سنة - ٦٥ سنة فأكثر)؟

٦- ما درجة إسهام الاتجاه نحو النشاط الرياضى فى التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى كبار السن المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط؟

أهمية البحث والحاجة إليه:

- ١- تقدم الدراسة الحالية إطارًا نظريًا يمكن أن يضاف إلى الدراسات العلمية والنفسية التى تهتم بدراسة الاتجاه نحو النشاط الرياضى وعلاقته بالرضا عن الحياة للمترددين على الأندية الرياضية من كبار السن بمحافظة دمياط.
- ٢- تناولت الدراسة الحالية فئة من فئات المجتمع والتي اعتادت التردد على الأندية الرياضية لإشباع حاجاتهم الترويحية والنفسية المختلفة.
- ٣- قد تساهم هذه الدراسة فى لفت نظر القائمين على الهيئات والمؤسسات الرياضية نحو استئثار دافعية كبار السن لممارسة النشاط الرياضى، وذلك من خلال التأثير المنعكس للرضا عن الحياة بأبعادها المختلفة.
- ٤- تقدم الدراسة الحالية مقياسًا للاتجاه نحو النشاط الرياضى، وكذلك مقياسًا للرضا عن الحياة لدى المترددين على الأندية الرياضية من كبار السن (إعداد الباحثان) يمكن الاستفادة منهما فى مجال علم النفس والترويح الرياضى.
- ٥- يمكن أن تزود نتائج الدراسة الحالية الهيئات والمؤسسات المختلفة المختصة بكبار السن بمعلومات حول الأنشطة الهامة والمناسبة لكبار السن والتي تسهم فى تحقيق الرضا عن الحياة لديهم وتؤثر على توافق كبار السن وتقديرهم وتقبلهم لذاتهم وقدراتهم على مواجهة الضغوط الحياتية ومواجهة الصعوبات.

مصطلحات البحث:

الاتجاهات *directione*:

يعرفها راضى الوقفى (٢٠٠٣م) نقلًا عن ألبورت بأنها "حالة من الاستعداد العقلى العصبى التى تنظمها الخبرة السابقة والتى توجه استجابات الفرد للمواقف أو المثيرات المختلفة" (٢٠ : ٦٧٤).

النشاط الرياضى *Sport activities* :

يعرفه أمين أنور الخولي (١٩٩٠م) "بأنه وسيلة تربوية، تتضمن ممارسات موجهة، تساعد على إشباع حاجات الفرد و دوافعه بتهيئة المواقف العلمية التي يتلقاها الفرد في حياته" (١١ : ١٧-١٨).

الرضا عن الحياة: *Satisfaction with life*

يعرفه مرزوق محمد على موسى وآخرون (٢٠٢١م) بأنه " حالة تعتمد على معيار ذاتي مُدرك يشعر فيها الفرد بإشباع رغباته وتحقيق أهدافه، وبالراحة والانشراح، والاطمئنان، والرضا عن ذاته وأسرته وبيئته التي يعيش فيها (٥٥: ٥٥٨).

كبار السن *Elderly*:

يُعرفهم كمال عبد الحميد إسماعيل، ومحمد صبحي حسانين (٢٠٠٩م)، على أنهم " الأشخاص الذين تتجه قوتهم وحيويتهم ونشاطهم إلى الإنخفاض، مع ازدياد تعرضهم للإصابة بالعديد من الأمراض وخاصة أمراض الشيخوخة وزيادة الإجهاد والارهاق والتعب وقلّة الحركة ونقص الانتاجية أو التقاعد من العمل" (٤٠: ٢٩).

الدراسات المرجعية:

أولاً: الدراسات العربية

- ١- دراسة محمد صفي الدين محمد محمد شعراوي (٢٠٢٢م) (٤٨)، والتي هدفت إلى التعرف على التأثيرات المحتملة للإعلام الرياضي المرئي على استمالة كبار السن من حيث استثارة دافعيتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي، واشتملت العينة على (٥٠٥) من كبار السن بواقع (٢٧٧) للذكور، (٢٢٨) للإناث، تتراوح أعمارهم بين (٦٠ إلى ٧٧) عاماً، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، واستخدم الاستبيانات كأداة لجمع البيانات، حيث توصلت نتائج البحث إلى ثبوت فرضيته بأن الإعلام الرياضي المرئي يعد عاملاً مهماً في التأثير على شريحة كبار السن واستثارة دافعيتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال برامجهم وقنواته المختلفة.
- ٢- دراسة أحمد حلمي محمد قورة (٢٠٢٢م) (٢) والتي هدفت إلى بناء مقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن ووضع مستويات معيارية للمقياس، واشتملت العينة على (٢١٢) من كبار السن بواقع (١١٩) للذكور، (٩٣) للإناث، تتراوح أعمارهم بين (٦٠ - ٧٠) عاماً، كما استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد أوصى الباحث بتطبيق المقياس من قبل وزارة الشباب والرياضة والجهات المعنية برعاية كبار السن من الجنسين كوسيلة للتعرف على مستوى السعادة النفسية لديهم، وضرورة اعتماد المعايير المستخلصة عند تطبيق المقياس.
- ٣- دراسة أحمد محمد عبد القادر هاشم (٢٠٢٢م) (٤)، والتي هدفت إلى التعرف على دوافع ممارسة كبار السن من مرتادي الحدائق والمتنزهات لمناشط الرياضة للجميع، واشتملت

العينة على (٣٢٢) من كبار السن المترددين على الحدائق والمنتزهات بمحافظة القاهرة والجيزة وقام الباحث باختيار عينة عشوائية من كبار السن المترددين للحدائق والمنتزهات بمحافظة القاهرة والجيزة وبني سويف، كما تم اختيار عينة الحدائق بالطريقة العمدية واشتملت على (حديقة الأزهر - الحديقة الدولية ويمثلون محافظة القاهرة - حديقة الفسطاط - حديقة الأورمان ويمثلون محافظة الجيزة، حديقة النيل، حديقة الشلال بمحظة بني سويف)، كما استخدم الباحث المنهج الوصفي، والمقاييس كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود دوافع إيجابية نحو النشاط البدني الاشتراك في الأنشطة الرياضية وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة من العوامل الهامة التي تحفز الممارسين للاشتراك في الأنشطة البدنية ومحاولة التقدم بمستواهم وتطويره.

٤- دراسة محمد محمد عبدالله الحماحمي، أحمد محمد عبد المحسن أحمد، إسلام أحمد علي خليفة (٢٠٢٢م) (٥٣)، والتي هدفت إلى التعرف على دوافع ممارسة كبار السن لأوجه نشاط الرياضة للجميع وفقاً لبعض المتغيرات، واشتملت العينة على (١٥٢) من كبار السن المترددين على الأندية ومراكز الشباب بمحافظة القاهرة والجيزة ممن تتراوح أعمارهم بين (٤٥-٧٠) عاماً بواقع (٨٦) ذكور و(٦٦) للإناث، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، والمقاييس كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى مجموعة من النتائج ومن أهمها وجود فروق دالة إحصائية في استجابات أفراد العينة من كبار السن لصالح الاستجابة بموافق على مفردات محاور قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ والمرتبطة بكل من الجانب البدني والتربوي والنفسي والعقلي والاجتماعي.

٥- دراسة نسيم محمد عبد الرحمن عيد، هالة عبد العزيز الطرابلسي (٢٠٢٢م) (٦١)، والتي هدفت إلى تقييم جاهزية المجتمع السعودي لممارسة النشاط البدني ومستوى النشاط البدني للمتقاعدين، واشتملت العينة على (٣٤١) فرد ٥٥,١% ذكور و ٤٤,٩% للإناث تتراوح اعمارهم بين (٥٥ إلى ٦٤) عاماً، كما استخدم الباحثان المنهج الوصفي، كما استخدمت الدراسة استبيان PAR-Q لمدى الجاهزية وشيفرد لقياس النشاط لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن ٥٦% ذو نشاط بدني منخفض، ووجود علاقة عكسية بين العمر ومستوى الجاهزية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية للجنس في مستوى الجاهزية عند (٠,٠١).

٦- دراسة رضوان علي محمد بعنوان (٢٠٢٢م) (٢٥)، والتي هدفت التعرف على اتجاهات طلبة جامعة دار العلوم نحو ممارسة النشاط الرياضي، وتقصي الفروق في هذه

الاتجاهات وفقاً لمتغيرات (الجنس، الكلية، المستوى الدراسي، ومؤشر كتلة الجسم)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٤) منهم (١٣١) طالباً و(١٠٣) طالبة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، والاستبيان كوسيلة لجمع البيانات، حيث اشتمل على أربعة مجالات (النفسي، العلمي، الصحة واللياقة، والمجال الاجتماعي)، وتوصلت الدراسة إلى أن طلبة جامعة دار العلوم لديهم اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي على جميع مجالات الدراسة مرتبة كما يلي: مجال الصحة واللياقة، المجال النفسي، المجال الاجتماعي، والمجال العلمي، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في اتجاهات طلبة جامعة دار العلوم نحو ممارسة النشاط الرياضي وفقاً لمتغيرات (الجنس، الكلية، والمستوى الدراسي).

٧- دراسة أشرف نبيه إبراهيم محمد، المصطفى حسام رضوان، محمد محمد عبدالسلام (٢٠٢١م) (٨)، والتي هدفت إلى التعرف على أثر الممارسة الرياضية على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لكبار السن دراسة مقارنة، واشتملت العينة على (١٢٠) من كبار السن من الرجال (الممارسين، الغير ممارسين) للنشاط الرياضي من الأعضاء العاملين بنادي (٦ أكتوبر الرياضي) والتي تتراوح أعمارهم من (٦٠-٦٥) عاماً، كما استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتمثلت أدواته في جهاز الرستاميتير، وشريط قياس، وساعة توقيت الكترونية لأقرب ثانية، وجهاز سيفجمان ميتر sphygmomanometer لقياس ضغط الدم الانقباضي والانبساطي، وجهاز قياس نسبة تشبع الدم بالأكسجين، والاختبارات البدنية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى جميع المتغيرات الوظيفية (معدل النبض- ضغط الدم الانقباضي والانبساطي - ونسبة تشبع الدم بالأكسجين) بين الرجال كبار السن (الممارسين، الغير ممارسين) للنشاط الرياضي لصالح الرجال كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي من (٦٠-٦٥) سنة.

٨- دراسة نورهان كمال الدين أبو الحجاج (٢٠٢١م) (٦٢)، والتي هدفت إلى التعرف على أثر الممارسة الرياضية الترويحية على الجوانب النفسية (التوافق النفسي، الرضا عن الحياة)، والتعرف على فعالية البرنامج الترويحي المقترح من الجانب النفسي، وتمثلت عينة البحث في الفئة العمرية من (٥٠-٦٠) عام، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، وتمثلت أدوات البحث في البرنامج الترويحي المقترح، وجاءت نتائج الدراسة مؤكدة على فاعلية الأنشطة الترويحية الرياضية على عناصر العينة الممارسة في جميع أبعاد التوافق النفسي وبالتالي الرضا عن الحياة، حيث كانت بمثابة العلاج الشافي للأعباء

المترابكة على هذه الفئة، وكشفت الدراسة أن برنامج الأنشطة الترويحية الرياضية قد أظهر فاعلية في تطوير مستويات التوافق النفسي لدى كبار السن، وكذلك تحسن مستوى الرضا لديهم.

٩- دراسة **رحاب مصطفى مبروك محمد شاهين (٢٠٢٠م)** (٢٢) والتي هدفت إلى الكشف عن تأثير برنامج مقترح للرقص العلاجي على الشعور بالاعتراب والرضا عن الحياة لدى كبار السن، واشتملت العينة على (٢٤) سيدة من المسنات المقيمت بدار أمي لرعاية المسنات بالمقطم واللاتي تتراوح أعمارهن من (٦٠-٦٥) عاماً، واتبعت الدراسة المنهج التجريبي، واشتملت أدواته على جهاز الرستاميتز لقياس الطول، ميزان طبي لقياس الوزن، مقياس الشعور بالاعتراب، مقياس الرضا عن الحياة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الشعور بالاعتراب لصالح القياس البعدي، بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الرضا عن الحياة لصالح القياس البعدي، ووجود علاقة عكسية بين الشعور بالاعتراب والرضا عن الحياة لعينة الدراسة.

١٠- دراسة **رشا عبد الغنى إبراهيم البربرى وآخرون (٢٠١٩م)** (٢٣)، والتي هدفت إلى التعرف على دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ، واشتملت العينة على (١٧١ مسناً) من الأعضاء المشتركين في عضوية كل من نادي الاتحاد السكندري ونادي سموحة ونادي اسبورتنج والنادي الأولمبي بمصر، و(٩١) مسناً من الأعضاء المشتركين في عضوية كل من النادي العربي الرياضي ونادي القادسية الرياضي ونادي السالمية الرياضي بالكويت الذين تتراوح أعمارهم ما بين (٦٠ إلى ٨٠) عاماً، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي والمنهج المقارن لتحقيق هدفه، وجاءت أدوات البحث متمثلة في قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ كأداة لجمع البيانات والمعلومات، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين استجابات أفراد عينة البحث في كل من مصر والكويت على مفردات المحور الثاني (الدوافع المرتبطة بالجانب التربوي) لصالح عينة دولة الكويت.

١١- دراسة **حسين زايد راشد المكي، رشا عبد الغنى إبراهيم البربرى (٢٠١٩م)** (١٦)، والتي تهدف إلى التعرف على الاتجاهات نحو أوقات نحو أوقات الفراغ والترويح لدى كبار السن في كل من مصر والكويت، واشتملت العينة على (١٨٨) مسناً من الأعضاء المشتركين في عضوية مراكز الشباب بمصر، وهي (مركز شباب الشلالات-مركز

شباب سموحة-مركز شباب الأنفوشي)، وعدد (١٥٨) مسناً من الكويت من الذين يترددون على الديوانيات والمنزهات والأندية الذين تتراوح أعمارهم ما بين (٦٠-٧٥) عاماً، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتم استخدام مقياس الاتجاهات نحو أوقات الفراغ والترويح كأدوات لجمع البيانات، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية عن مستوى (٠,٠٥) بين استجابات أفراد عينة البحث في كل من مصر والكويت على مفردات البُعد الأول (الاتجاه نحو مفهوم وقت الفراغ) والبُعد الرابع (الاتجاه نحو التنشئة الاجتماعية للترويح) للمقياس ولصالح عينة دولة مصر.

١٢- دراسة أحمد محمد عبد المحسن أحمد (٢٠١٩م) (٥)، والتي هدفت إلى التعرف على اتجاهات كبار السن نحو الرياضة للجميع، واشتملت العينة على (١٢٤) من كبار السن الذين تتراوح أعمارهم ما بين (٦٠-٧٥) عاماً، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، كما تم استخدام مقياس (الاتجاهات نحو الرياضة للجميع) كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند (٠,٠٥) وفقاً لمتغير نوع الجنس في كل من الأبعاد الأربعة للمقياس.

١٣- دراسة اسلام كامل حسن ابو الرب (٢٠١٦م) (٧)، والتي هدفت التعرف على مستوى الثقافة الرياضية وعلاقتها باتجاهات طلبة جامعة النجاح الوطنية نحو المشاركة بالانشطة الرياضية، واشتملت الدراسة على (٢٩٣) طالباً وطالبة من الكليات العلمية والإنسانية المختلفة في جامعة النجاح الوطنية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي، والاستبيانات كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الاتجاهات نحو المشاركة بالانشطة الرياضية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية كانت مرتفعة حيث كانت النسبة المئوية للإستجابات (٧٩,٢%)، وكذلك وجود علاقة إيجابية قوية دالة إحصائياً فيما بينهما حيث وصلت قيمة الارتباط إلى (٠,٧٠٩)، وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقافة الرياضية واتجاهات طلبة جامعة النجاح الوطنية نحو المشاركة بالانشطة الرياضية تعزى الى متغيري الجنس والسنة الدراسية، بينما كان هناك فروق دالة إحصائية في مستوى الثقافة الرياضية والاتجاهات نحو المشاركة بالأنشطة الرياضية بين طلبة الكلية الانسانية والعلمية ولصالح الكلية الانسانية، بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الثقافة الرياضية واتجاهات طلبة جامعة النجاح الوطنية بين الطلبة المشاركين بالانشطة الرياضية والطلبة الغير مشاركين ولصالح الطلبة المشاركين.

ثانيا: الدراسات الأجنبية

- ١- دراسة (Junhyoung & et al, 2021) (٧٠)، والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية والترفيهية وكل من السعادة النفسية والرضا عن الحياة، والإدراك الصحي لكبار السن الكوريين خلال حقبة COVID-19 باستخدام طرق أخذ العينات المتصاعدة والهادفة، واشتملت عينة الدراسة على (١٢٣) مشاركاً، وأظهرت النتائج أن المشاركة في الأنشطة الخارجية والأنشطة المنزلية كانت بمثابة مؤشر قوي على السعادة والرضا عن الحياة والمفاهيم الصحية بين كبار السن الكوريين؛ حيث تشير هذه النتائج إلى أن الانخراط في الأنشطة الخارجية والأنشطة المنزلية من المرجح أن يزيد من الصحة النفسية والعقلية لكبار السن الكوريين خلال حقبة COVID-19.
- ٢- دراسة (Chul Ho & et al, 2020) (٦٥)، والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الشيخوخة الصحية والسعادة النفسية لدى كبار السن الكوريين وفقاً لنوع النشاط الترفيهي الممارس، واشتملت عينة الدراسة على (٣٩٧) من كبار السن الكوريين تبلغ أعمارهم (٦٥) عاماً فأكثر، وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتمثلت أهم النتائج في أن ممارسة الأنشطة الترويحية والترفيهية سواء كانت الأنشطة المنزلية أو أنشطة خارجية كانت مؤشراً قوياً للسعادة النفسية والرضا عن الحياة والوقى الصحي لدى كبار السن الكوريين.
- ٣- دراسة (Tufan et, al, 2018) (٧٦)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية على جودة الحياة النفسية لدى كبار السن، واشتملت عينة البحث على (١٠٦) من كبار السن الذين يدرسون بجامعة Tazelenme University والتي تعد دروساً لمن تجاوزوا الستين من أعمارهم، وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي، واشتملت أدوات جمع البيانات على استبيان ممارسة الأنشطة الترويحية، ومقياس جودة الحياة النفسية لكبار السن، وتمثلت أهم نتائج الدراسة في وجود علاقة إيجابية طردية بين ممارسة الأنشطة الترويحية وجودة الحياة النفسية لدى كبار السن.
- ٤- دراسة زومينج (Xuming, ١٩٩٣) (٧٧)، والتي هدفت إلى التعرف على اتجاهات طالب الجامعات الصينية نحو النشاط الرياضي، والتي قام خلالها بتطبيق مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي على عينة مكونة من (١٦٨٦) طالباً وطالبة من عشرة جامعات صينية، إلى النتائج التالية: توجد اتجاهات إيجابية لدى الطالب الصينيين نحو النشاط الرياضي، توجد فروق ذات دلالة بين أفراد عينة الدراسة فيما يتعلق بالأبعاد

الستة لمقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي، توجد فروق في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي وفقا لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث.

أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية:

يتضح من العرض السابق للدراسات المرجعية أنه قد تم عرض هذه الدراسات وفقاً لتاريخ إجرائها من الأحدث إلى الأقدم، وفي ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرجعية من نقاط اتفاق وتباين في إطار أهداف ومتغيرات تلك الدراسات، استخلص "الباحثان" الأسس العلمية والمنهجية البحثية في النقاط التالية:

- تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها.
- تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة الحالية (المنهج الوصفي).
- تحديد العينة وطريقة اختيارها وحجمها.
- تحديد وسائل جمع بيانات الدراسة الحالية.
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة تساؤلات وأهداف الدراسة الحالية.
- الاستفادة من نتائج تلك الدراسات في تدعيم عرض ومناقشة نتائج الدراسة الحالية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

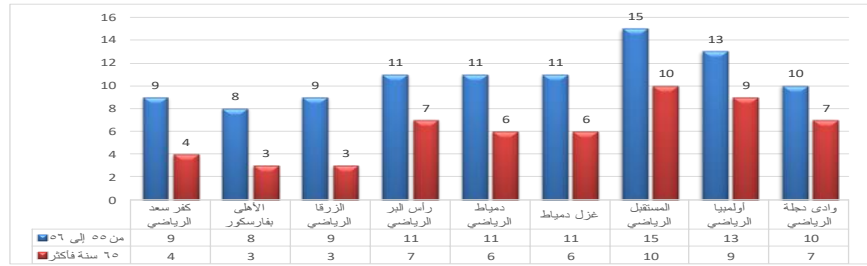
أستخدم الباحثان المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) والذي يوفر فهماً عن "الاتجاه نحو النشاط الرياضي كمدخل لتحقيق الرضا عن الحياة لكبار السن من المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط؛ حيث يقوم هذا المنهج بدراسة متغيرات البحث كما هي لدى أفراد العينة دون أن يكون للباحث دور في ضبط المتغيرات موضوع القياس (٤٧: ٣٢٥).

مجتمع البحث:

يتألف مجتمع البحث في كبار السن المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط بواقع (٩) أندية رياضية تمثلت في نادي (كفر سعد الرياضي- الأهلى بفارسكور- الزرقا الرياضي- رأس البر الرياضي- دمياط الرياضي- غزل دمياط- المستقبل الرياضي- أولمبيا الرياضي- وادى دجلة الرياضي).

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة ذات طابع عمدي؛ حيث تمثلت عينة البحث من كبار السن المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط، والبالغ عددهم (١٥٢) متردد، من (٩) أندية رياضية بمحافظة دمياط، تراوحت أعمارهم من (٥٥ سنة إلى أكثر من ٦٥ سنة)، تم تقسيمهم إلى فئتين عمريتين هما: من (٥٥- ٦٥ سنة)، (٦٥ سنة فأكثر) (٨٥)، جدول (١)



شكل (١) يوضح عينة البحث

جدول (١)

توزيع أفراد عينة البحث وفقاً للمتغيرات الديموغرافية

م	اسم النادي	المرحلة السنية				البيئة الجغرافية			
		٥٥ إلى ٦٥ سنة		٦٥ سنة فأكثر		حضر		ريف	
		العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة		
١	كفر سعد الرياضي	٩	٩,٢٨	٤	٧,٢٧	-	-	١٣	٣٦,١١
٢	الأهلي بفارسكور	٨	٨,٢٥	٣	٥,٤٥	-	-	١١	٣٠,٥٦
٣	الزرقا الرياضي	٩	٩,٢٨	٣	٥,٤٥	-	-	١٢	٣٣,٣٣
٤	رأس البر الرياضي	١١	١١,٣٤	٧	١٢,٧٣	١٨	١٥,٥٢	-	-
٥	دمياط الرياضي	١١	١١,٣٤	٦	١٠,٩١	١٧	١٤,٦٥	-	-
٦	غزل دمياط	١١	١١,٣٤	٦	١٠,٩١	١٧	١٤,٦٥	-	-
٧	المستقبل الرياضي	١٥	١٥,٤٦	١٠	١٨,١٩	٢٥	٢١,٥٥	-	-
٨	أولمبيا الرياضي	١٣	١٣,٤٠	٩	١٦,٣٦	٢٢	١٨,٩٧	-	-
٩	وادي دجلة الرياضي	١٠	١٠,٣١	٧	١٢,٧٣	١٧	١٤,٦٦	-	-
	المجموع	٩٧	%١٠٠	٥٥	%١٠٠	١١٦	%١٠٠	٣٦	%١٠٠

أدوات جمع البيانات:

أعتمد الباحثان في جمع البيانات المتعلقة بهذا البحث على مجموعة من الأدوات، وهي:

- المنصات الالكترونية للأندية الرياضية بمحافظة دمياط (٢٠٢٢م).
- مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي والذي قام بتعريبه (محمد حسن علاوي).
- مقياس الرضا عن الحياة لكبار السن - إعداد الباحثان.

١- مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي والذي قام بتعريبه (محمد حسن علاوي)

أولاً: وصف المقياس:

تم استخدام مقياس (كينون للاتجاهات نحو النشاط البدني، The Kennon Scale of

Attitudes towards Sports Activity) الذي قام بتعريبه محمد حسن علاوي (١٩٩٨م)، والذي

يقيس الاتجاهات نحو النشاط البدني في ستة أبعاد كالتالي: (النشاط البدني كخبرة اجتماعية - النشاط

البدني للصحة واللياقة - النشاط البدني كخبرة جمالية - النشاط البدني لخفض التوتر - النشاط البدني

كخبرة مخاطرة- النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي)، وقد تم استبعاد البعد السادس نظراً لعدم مناسبه لعينة الدراسة، كذلك استخدم الباحثان ميزان (ليكرت) الخماسي لتقييم استجابات الأفراد على عبارات المقياس حيث تتراوح درجة تقييم كل فقرة من الفقرات ما بين (١ إلى ٥) درجات حيث تمثل الدرجة (١) أقصى اتجاه سلبي والدرجة (٥) أقصى اتجاه إيجابي، بينما تمثل الدرجة (٣) درجة الحياد، مرفق (٢).

ثانياً: التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس قيد البحث:

أولاً: حساب معاملات الصدق لمقياس (كينون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي):

- تم حساب معاملات الصدق باستخدام طريقة الاتساق الداخلي بمعامل ارتباط بيرسون، من خلال إيجاد معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس، جدول (٢).

جدول (٢)

قيم معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي (ن=٢٠)

م	أبعاد المقياس	قيمة ر
١.	النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية	*٠,٨٤٧
٢.	النشاط الرياضي للصحة واللياقة	*٠,٦٦٨
٣.	النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة	*٠,٦٩٠
٤.	النشاط الرياضي كخبرة جمالية	*٠,٧٨١
٥.	النشاط الرياضي للترويح ولخفض التوتر	*٠,٧٢٣

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

بدراسة جدول (٢) يتضح أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (٠,٦٦٨)، (٠,٨٤٧)، مما يشير إلى إرتفاع معامل صدق أبعاد المقياس. ثانياً: معاملات الثبات:

استخدم الباحثان لحساب الثبات معامل ألفا كرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وتعتمد هذه الطريقة على مدى تجانس درجات المقياس المستخدم جدول (٣).

جدول (٣)

قيم معامل ألفا Alpha لثبات أبعاد مقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي (ن=٢٠)

م	أبعاد المقياس	قيم معامل ألفا
١.	النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية	*٠,٧٦٣
٢.	النشاط الرياضي للصحة واللياقة	*٠,٨١٥
٣.	النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة	*٠,٦٩٨
٤.	النشاط الرياضي كخبرة جمالية	*٠,٧٢٢
٥.	النشاط الرياضي للترويح ولخفض التوتر	*٠,٦١٠

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

بدراسة جدول (٣) يتضح ثبات أبعاد المقياس، حيث بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ ما بين (٠,٦١٠)، (٠,٨١٥)، مما يشير إلى إرتفاع معامل ثبات أبعاد المقياس.

١- بناء مقياس الرضا عن الحياة لكبار السن (من إعداد/ الباحثان):
أولاً: خطوات بناء مقياس الرضا عن الحياة لكبار السن:

فى ضوء هدف البحث قام الباحثان ببناء مقياس الرضا عن الحياة لكبار السن من المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط متبعين الخطوات التالية:

٢- مراجعة الأطر النظرية والدراسات المرتبطة بالرضا عن الحياة:

إطلع الباحثان على العديد من الكتب والمراجع العلمية التى تناولت موضوع الرضا عن الحياة فى مجال علم النفس بصفة عامة، وعلم النفس الرياضى بصفة خاصة؛ مثل دراسة مجدي محمد الدسوقي (١٩٩٩) (٤٤)، دراسة مرزوق محمد على موسى (٢٠٢١) (٥٥)، ودراسة نورهان كمال الدين أبو الحجاج (٢٠٢١) (٦٢)، ودراسة رحاب مصطفى مبروك محمد شاهين (٢٠٢٠) (٢٢)، ودراسة دعاء شعبان أبو عبيد (٢٠١٣) (١٨)، دراسة (Kim, J., Byon, K. K., Kim, J. (2021)). (٧٠).

٣- تحديد الأبعاد المقترحة لمقياس الرضا عن الحياة لكبار السن:

لتحديد الأبعاد الأساسية للمقياس قام الباحثان بعمل مسح مرجعى للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بالرضا عن الحياة وأبعاده المرتبطة فى مجال علم النفس عامة، وفى مجال علم النفس الرياضى خاصة؛ ومن خلال ما تم جمعه من معلومات عن طريق المقابلة الشخصية وذلك بهدف التعرف على أهم الخصائص المميزة له.

وقد أسفر المسح المرجعى لتحديد أهم الأبعاد لمقياس الرضا عن الحياة عن وجود عدد (٨) أبعاد تم ترتيبها تنازلياً وفق نسبتها المئوية وهى كالتالى: (بُعد السعادة النفسية- بُعد العلاقات الاجتماعية- بُعد التقدير الاجتماعى- بُعد الطمأنينة النفسية- بُعد الرضا عن الحياة الاقتصادية- بُعد الرضا عن الحياة الصحية - بُعد الرضا عن الأمور الدينية، بُعد الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس).

وقد قام الباحثان بصياغة تعريف دقيق لكل أبعاد الرضا عن الحياة، وتم عرضها فى استمارة استطلاع رأى- مرفق (٣)، على عدد (١١)، من السادة المحكمين فى مجال علم النفس العام، ومجال علم النفس الرياضى، مرفق (١) من الحاصلين على درجة دكتوراة الفلسفة فى التربية الرياضية، ولاتقل خبرتهم فى المجال عن (١٠) سنوات، وذلك لإبداء رأيهم وحكمهم على أن أبعاد المقياس تتفق مع الغرض منه، وترك حرية استبعاد الأبعاد وإضافة أى أبعاد يرون أهميتها، ويوضح جدول (٤) نسب اتفاق الخبراء على أبعاد المقياس المقترحة.

جدول (٤)

أبعاد مقياس الرضا عن الحياة لكبار السن من المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط وفقاً لآراء المحكمين (ن = ١١)

م	الأبعاد	موافق		غير موافق		الأهمية النسبية
		ك	%	ك	%	
١	بُعد السعادة النفسية	١١	%١٠٠	—	—	%١٠٠
٢	بُعد العلاقات الاجتماعية	١١	%١٠٠	—	—	%١٠٠
٣	بُعد التقدير الاجتماعي	١٠	%٩٠,٩١	١	%٩,٠٩	%٩٠,٩١
٤	بُعد الطمأنينة النفسية	١٠	%٩٠,٩١	١	%٩,٠٩	%٩٠,٩١
٥	بُعد الرضا عن الحياة الاقتصادية	١١	%١٠٠	—	—	%١٠٠
٦	بُعد الرضا عن الحياة الصحية	١١	%١٠٠	—	—	%١٠٠
٧	بُعد الرضا عن الأمور الدينية	١١	%١٠٠	—	—	%١٠٠
٨	بُعد الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	٤	%٣٦,٣٦	٧	%٦٣,٦٤	%٣٦,٣٦

بدراسة جدول (٤) يتضح أن تكرارات الموافقة للأبعاد جاءت بنسبة تتراوح ما بين (٣٦,٣٦% إلى ١٠٠%)؛ وذلك وفقاً لآراء السادة المحكمين حول أبعاد الرضا عن الحياة لكبار السن من المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط (صدق المحكمين)، ولتحديد أبعاد المقياس والأهمية النسبية لكل بُعد قام الباحثان بحساب المتوسط الحسابي لكل من النسبة المئوية لأبعاد مقياس الرضا عن الحياة لكبار السن من المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط، وذلك وفقاً للنسبة المئوية لموافقة السادة المحكمين حول أبعاد المقياس، وقام الباحثان بحساب الأهمية النسبية لموافقة المحكمين لأبعاد المقياس بالقانون التالي:

$$\frac{\text{الأهمية النسبية للسمة} = \text{عدد المحكمين الموافقين على السمة} \times 100}{\text{العدد الكلي للمحكمين}}$$

العدد الكلي للمحكمين

وقد ارتضى الباحثان بالأبعاد التي حصلت على أهمية نسبية قدرها (٨٠%) فأكثر، وبالتالي تم التوصل إلى عدد (٧) أبعاد حصلت على نسبة مئوية تتعدى (٩٠%)، وبذلك استقر الباحثان على عدد (٧) أبعاد لمقياس الرضا عن الحياة لكبار السن من المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط، جدول (٥).

ويتفق ذلك مع ما يشير إليه محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٦م)، من أن الأهمية النسبية للسمة تُفيد في توزيع أعداد العبارات الخاصة بالمقياس وفقاً للأهمية النسبية لكل سمة (٤٧:٤٠٧).

١- وضع العبارات المقترحة حول كل بُعد من أبعاد المقياس:

في ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص لكل بُعد تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل بُعد من الأبعاد كحسب طبيعته؛ حيث تكونت الصورة الأولية للمقياس من عدد (٧) أبعاد، وعدد (٦١) عبارة، مرفق (٦).

وقد راعى الباحثان عند صياغة العبارات ما يلي:

- البُعد عن إستخدام عبارات مركبة.
- أن تتسق العبارات مع مفهوم البُعد.
- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.

جدول (٥)

العبارات المقترحة لأبعاد مقياس الرضا عن الحياة لكبار السن من المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط وفقاً لآراء المحكمين

م	الأبعاد	عدد العبارات المقترحة لكل بعد
١	بُعد السعادة النفسية	١٠
٢	بُعد العلاقات الاجتماعية	٨
٣	بُعد التقدير الاجتماعي	٨
٤	بُعد الطمأنينة النفسية	٨
٥	بُعد الرضا عن الحياة الاقتصادية	١١
٦	بُعد الرضا عن الحياة الصحية	٩
٧	بُعد الرضا عن الأمور الدينية	٧
	المجموع	٦١

بدراسة جدول (٥) يتضح أن عدد العبارات المقترحة لأبعاد مقياس الرضا عن الحياة للمترددين على الأندية الرياضية بلغ (٦١) عبارة.

١- عرض العبارات الخاصة بكل بُعد على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي للمقياس:

وقد قام الباحثان بعرض عبارات مقياس الرضا عن الحياة لكبار السن فى صورته الأولية فى استمارة استطلاع رأى، مرفق (٦)، على عدد (١١)، من السادة المحكمين فى مجال علم النفس العام، ومجال علم النفس الرياضى، مرفق (١) من الحاصلين على درجة دكتوراة الفلسفة فى التربية الرياضية، ولاتقل خبرتهم فى المجال عن (١٠) سنوات، وذلك لإبداء رأيهم وحكمهم على:

- مدى مناسبة العبارات لكل بُعد.
- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى ارتباط كل عبارة بالبُعد نفسه - انتماء العبارة بالبُعد.
- الموافقة أو الحذف أو التعديل أو إضافة عبارات أخرى تُعبر عن الرضا عن الحياة لكبار السن، ويوضح جدول (٦) نسب اتفاق الخبراء على عبارات المقياس المقترحة.

جدول (٦)

عبارات مقياس الرضا عن الحياة لكبار السن المترددين على الأندية الرياضية وفقاً لآراء المحكمين (ن = ١١)

م	الأبعاد	نوع العبارة	رقم العبارة	موافق	غير موافق	نسبة الموافقة	حالة العبارة
١	بُعد السعادة النفسية	إيجابي	١	١١	٠	%١٠٠,٠٠	تقبل
		إيجابي	٢	١١	٠	%١٠٠,٠٠	تقبل
		إيجابي	٣	٩	٢	%٨١,٨٢	تقبل
		إيجابي	٤	١١	٠	%١٠٠,٠٠	تقبل
		إيجابي	٥	١٠	١	%٩٠,٩١	تقبل
		إيجابي	٦	١١	٠	%١٠٠,٠٠	تقبل
		إيجابي	٧	١١	٠	%١٠٠,٠٠	تقبل
		إيجابي	٨	٩	٢	%٨١,٨٢	تقبل
		إيجابي	٩	١١	٠	%١٠٠,٠٠	تقبل
		إيجابي	١٠	١٠	١	%٩٠,٩١	تقبل
٢	بُعد العلاقات الاجتماعية	إيجابي	١	١٠	١	%٩٠,٩١	تقبل
		إيجابي	٢	٩	٢	%٨١,٨٢	تقبل
		إيجابي	٣	٣	٨	%٢٧,٢٧	تحذف
		إيجابي	٤	١١	٠	%١٠٠,٠٠	تقبل
		إيجابي	٥	٩	٢	%٨١,٨٢	تقبل
		إيجابي	٦	١١	٠	%١٠٠,٠٠	تقبل
		إيجابي	٧	١١	٠	%١٠٠,٠٠	تقبل
		إيجابي	٨	٨	٣	%٧٢,٧٣	تقبل
٣	بُعد التقدير الاجتماعي	إيجابي	١	٩	٢	%٨١,٨٢	تقبل
		إيجابي	٢	٤	٧	%٣٦,٣٦	تحذف
		إيجابي	٣	١١	٠	%١٠٠,٠٠	تقبل
		إيجابي	٤	٨	٣	%٧٢,٧٣	تقبل
		إيجابي	٥	٩	٢	%٨١,٨٢	تقبل
		إيجابي	٦	١١	٠	%١٠٠,٠٠	تقبل
		إيجابي	٧	١١	٠	%١٠٠,٠٠	تقبل
		إيجابي	٨	٨	٣	%٧٢,٧٣	تقبل
٤	بُعد الطمأنينة النفسية	إيجابي	١	١٠	١	%٩٠,٩١	تقبل
		إيجابي	٢	١١	٠	%١٠٠,٠٠	تقبل
		إيجابي	٣	١١	٠	%١٠٠,٠٠	تقبل
		إيجابي	٤	١٠	١	%٩٠,٩١	تقبل
		إيجابي	٥	١٠	١	%٩٠,٩١	تقبل
		إيجابي	٦	١٠	١	%٩٠,٩١	تقبل
		إيجابي	٧	١١	٠	%١٠٠,٠٠	تقبل
		إيجابي	٨	١٠	١	%٩٠,٩١	تقبل
٥	بُعد الرضا عن الحياة الاقتصادية	إيجابي	١	١١	٠	%١٠٠,٠٠	تقبل
		إيجابي	٢	٨	٣	%٧٢,٧٣	تقبل
		إيجابي	٣	١١	٠	%١٠٠,٠٠	تقبل
		إيجابي	٤	١١	٠	%١٠٠,٠٠	تقبل
		إيجابي	٥	١١	٠	%١٠٠,٠٠	تقبل

تابع جدول (٦)

عبارات مقياس الرضا عن الحياة لكبار السن المترددين على الأندية الرياضية وفقاً لآراء المحكمين (ن = ١١)

م	الأبعاد	نوع العبارة	رقم العبارة	موافق	غير موافق	نسبة الموافقة	حالة العبارة
٦	بُعد الرضا عن الحياة الصحية	إيجابي	٦	٤	٧	٣٦,٣٦%	تحذف
		إيجابي	٧	١٠	١	٩٠,٩١%	تقبل
		إيجابي	٨	١٠	١	٩٠,٩١%	تقبل
		إيجابي	٩	١٠	١	٩٠,٩١%	تقبل
		إيجابي	١٠	١١	٠	١٠٠,٠٠%	تقبل
		إيجابي	١١	١٠	١	٩٠,٩١%	تقبل
		إيجابي	١	٩	٢	٨١,٨٢%	تقبل
		إيجابي	٢	١١	٠	١٠٠,٠٠%	تقبل
		إيجابي	٣	١١	٠	١٠٠,٠٠%	تقبل
		إيجابي	٤	٨	٣	٧٢,٧٣%	تقبل
		إيجابي	٥	٩	٢	٨١,٨٢%	تقبل
٧	بُعد الرضا عن الأمور الدينية	إيجابي	٦	١١	٠	١٠٠,٠٠%	تقبل
		إيجابي	٧	١١	٠	١٠٠,٠٠%	تقبل
		إيجابي	٨	٩	٢	٨١,٨٢%	تقبل
		إيجابي	٩	١١	٠	١٠٠,٠٠%	تقبل
		إيجابي	١	٩	٢	٨١,٨٢%	تقبل
		إيجابي	٢	١١	٠	١٠٠,٠٠%	تقبل
		إيجابي	٣	١١	٠	١٠٠,٠٠%	تقبل
		إيجابي	٤	٨	٣	٧٢,٧٣%	تقبل
		إيجابي	٥	٩	٢	٨١,٨٢%	تقبل
		إيجابي	٦	١١	٠	١٠٠,٠٠%	تقبل
		إيجابي	٧	١١	٠	١٠٠,٠٠%	تقبل

ومن خلال دراسة جدول (٦) وبعد عرض العبارات الخاصة بكل بُعد على السادة المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي للمقياس، يتبين: تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (٢٧,٢٧%)، إلى (١٠٠%)، وقد ارتضى الباحثان بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها (٧٠%)، فأكثر (٤٦: ١٧٥، ٢٨٦).

جدول (٧)

العبارات المُستبعدة لمقياس الرضا عن الحياة لكبار السن من المترددين على الأندية الرياضية

م	الأبعاد	العدد المبدئي للعبارات	أرقام العبارات التي تم استبعادها	عدد العبارات المستبعدة	العدد النهائي للعبارات
١	بُعد السعادة النفسية	١٠	-	-	١٠
٢	بُعد الرضا عن العلاقات الاجتماعية	٨	٣	١	٧
٣	بُعد التقدير الاجتماعي	٨	٢	١	٧
٤	بُعد الطمأنينة النفسية	٨	-	-	٨
٥	بُعد الرضا عن الحياة الاقتصادية	١١	٦	١	١٠
٦	بُعد الرضا عن الحياة الصحية	٩	-	-	٩
٧	بُعد الرضا عن الأمور الدينية	٧	-	-	٧
	الإجمالي	٦١	-	٣	٥٨

بدراسة جدول (٧) يتضح أرقام العبارات المستبعدة من مقياس الرضا عن الحياة لكبار السن من المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط.

ويتضح من جدول (٧) والخاص بالعدد النهائي للعبارات لكل بُعد (صدق المحكمين) أن عدد العبارات التي تم استبعادها من الصورة الأولية للمقياس عدد (٣) عبارات بنسبة (٦,٨%) من العدد الكلي للعبارات وهو عدد (٦١) عبارة، ومن ثم يكون عدد العبارات المُستخلصة للمقياس من وجهة نظر السادة المحكمين عدد (٥٨) عبارة بنسبة مئوية قدرها (٩٣,١%) من العدد الكلي لعبارات المقياس.

وبعد التواصل مع المحكمين قام الباحثان بتعديل صياغة بعض العبارات الخاصة بكل بُعد وفق آراء المحكمين، ويتضح ذلك من خلال جدول (٨).

جدول (٨)

العبارات التي تم تعديل صياغتها في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة لكبار السن المترددين على الأندية الرياضية وفقاً لآراء المحكمين

م	الأبعاد	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
١	السعادة النفسية	٣	أنا راضى عن طبيعة حياتي	أشعر بالرضا عن نفسى عندما أفكر فيما حققتَه في حياتي بمرور السنين
٢	الرضا عن العلاقات الاجتماعية	٤	أمتلك أفكاراً متنوعة في كيفية التعامل مع الآخرين.	أجيد فن التعامل مع الآخرين
٣	التقدير الاجتماعى	٧	أخصص جزءاً من وقتي لقضائه مع أصدقائي.	أفضى جزءاً من وقتي مع أقاربي وأصدقائي.
٤	الطمأنينة النفسية	٣	أشعر باهتمام أفراد أسرتي تجاهي	أشعر بالاحترام والتقدير من قبل أفراد أسرتي.
٥	الرضا عن الحياة الصحية	٢	أعرض نفسى على الدكتور بمجرد الشعور بوعكة صحية خفيفة.	أعرض نفسى على طبيبي الخاص بمجرد الشعور بوعكة صحية خفيفة.

وقد استخدم الباحثان ميزان التقدير خماسي (موافق بدرجة كبيرة، موافق، لم أكون رأى، غير موافق، غير موافق بدرجة كبيرة)، للاستجابة علي المفردات وفقاً للتالى:

موافق بدرجة كبيرة: تقدر بخمسة درجات غير موافق: تقدر بدرجتان

موافق: تقدر بأربعة درجات غير موافق بدرجة كبيرة: تقدر بدرجة واحدة

لم أكون رأى: تقدر بثلاثة درجات

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بدراسة استطلاعية على عينة قوامها (٢٠) من كبار السن المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط، ومن خارج العينة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث، وذلك فى الفترة من ٦/٨/٢٠٢٢م إلى ٦/١٨/٢٠٢٢م.

المعاملات العلمية لمقياس الرضا عن الحياة لكبار السن:

حساب معامل الصدق:

تم حساب معامل الصدق باستخدام طريقة الاتساق الداخلي بمعامل ارتباط بيرسون، من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة جدول (٩).

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة (ن = ٢٠)

البعد الأول		تابع البعد الثاني		تابع البعد الرابع		تابع البعد الثالث	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠,٥١٨	٦	٠,٦٥٤	٢	٠,٥٥٣		
٢	٠,٦٠٢	٧	٠,٨٦٧	٣	٠,٦٨٢		
٣	٠,٧٩٨	-	البعد الثالث	٤	٠,٧٣٠		
٤	٠,٨٤٠	١	٠,٣٨٨	٥	٠,٥٨٢		
٥	٠,٧٩٨	٢	٠,٧٦٣	٦	٠,٤٤١		
٦	٠,٧٩٨	٣	٠,٧٧٤	٧	٠,٥٩٠		
٧	٠,٤٣٦	٤	٠,٦٩٣	٨	٠,٣٥٣		
٨	٠,٧٣٦	٥	٠,٦٣٦	٩	٠,٦١١		
٩	٠,٨١٢	٦	٠,٥٦٣	-	البعد السابع		
١٠	٠,٩٣٨	٧	٠,٧٣٠	١	٠,٥٢٣		
-	البعد الثاني	-	البعد الرابع	٢	٠,٦٣٩		
١	٠,٩٣٨	١	٠,٤٢١	٣	٠,٥٦٧		
٢	٠,٨٤٠	٢	٠,٧٧٢	٤	٠,٣٦٧		
٣	٠,٦٦٣	٣	٠,٧٨٤	٥	٠,٥٤٦		
٤	٠,٥١٤	٤	٠,٦٢٣	٦	٠,٦٤٢		
٥	٠,٨٩١	٥	٠,٦٦٩	٧	٠,٤٢٧		

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

بدراسة جدول (٩) يتضح: بناءً على نتائج صدق عبارات المقياس تم حذف مجموعة من العبارات الغير دالة إحصائياً حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، جدول (١٠).

جدول (١٠)

العبارات المحذوفة الخاصة بأبعاد مقياس الرضا عن الحياة لكبار السن

م	أبعاد المقياس	أرقام العبارات المحذوفة	عدد العبارات بعد الحذف
١.	السعادة النفسية	٧	٩
٢.	الرضا عن العلاقات الاجتماعية	-	٧
٣.	التقدير الاجتماعي	١	٦
٤.	الطمأنينة النفسية	١	٧
٥.	الرضا عن الحياة الاقتصادية	١٠، ٩	٨
٦.	الرضا عن الحياة الصحية	٨، ٦	٧
٧.	الرضا عن الأمور الدينية	٧، ٤	٥
	إجمالي عدد العبارات	٩	٤٩

بدراسة جدول (١٠) يتضح أن إجمالي عدد عبارات المقياس بعد التعديل (٤٩) عبارة، مرفق (٨).

كما استخدم الباحثان صدق الاتساق الداخلي لحساب صدق المقياس، من خلال إيجاد معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس، جدول (١١).

جدول (١١)

قيم معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة لكبار السن (ن=٢٠)

م	أبعاد المقياس	قيمة ر
١.	السعادة النفسية	*٠,٧١٩
٢.	الرضا عن العلاقات الاجتماعية	*٠,٦٢٨
٣.	التقدير الاجتماعي	*٠,٦٥٠
٤.	الطمأنينة النفسية	*٠,٦٦١
٥.	الرضا عن الحياة الاقتصادية	*٠,٧٢٩
٦.	الرضا عن الحياة الصحية	*٠,٥٦٩
٧.	الرضا عن الأمور الدينية	*٠,٦١١

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

بدراسة جدول (١١) يتضح أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (٠,٥٦٩)، (٠,٧٢٩)، مما يشير إلى ارتفاع معامل صدق أبعاد المقياس.

ثانياً: معاملات الثبات:

استخدم الباحثان لحساب الثبات معامل ألفا كرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وتعتمد هذه الطريقة على مدى تجانس درجات المقياس المستخدم، جدول (١٢).

جدول (١٢)

قيم معامل ألفا Alpha لثبات أبعاد المقياس الرضا عن الحياة لكبار السن (ن=٢٠)

م	أبعاد المقياس	قيم معامل ألفا
١.	السعادة النفسية	*٠,٦٨٣
٢.	الرضا عن العلاقات الاجتماعية	*٠,٧٩٠
٣.	التقدير الاجتماعي	*٠,٧٦٥
٤.	الطمأنينة النفسية	*٠,٧٣٢
٥.	الرضا عن الحياة الاقتصادية	*٠,٦٦٠
٦.	الرضا عن الحياة الصحية	*٠,٧٣٥
٧.	الرضا عن الأمور الدينية	*٠,٦٧١

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

بدراسة جدول (١٢) يتضح ثبات أبعاد المقياس، حيث بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ ما بين (٠,٦٦٠) و (٠,٧٩٠)، مما يشير إلى ارتفاع معامل ثبات أبعاد المقياس.

الدراسة الميدانية:

بعد الاطمئنان لمعاملات الصدق والثبات، قام الباحثان بتطبيق المقاييس على عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (١٥٢)، وذلك في الفترة من ٢٠٢٢/٧/١م إلى ٢٠٢٢/٧/٢٩م، وبعد الانتهاء من التطبيق تم جمع وتصنيف وتفريغ البيانات وجدولتها لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.

المعالجات الإحصائية:

- معامل ارتباط بيرسون.
- الانحراف المعياري.
- الدرجة التقديرية.
- T.test
- المتوسط.
- التكرارات.
- ك^٢.
- الانحدار البسيط.

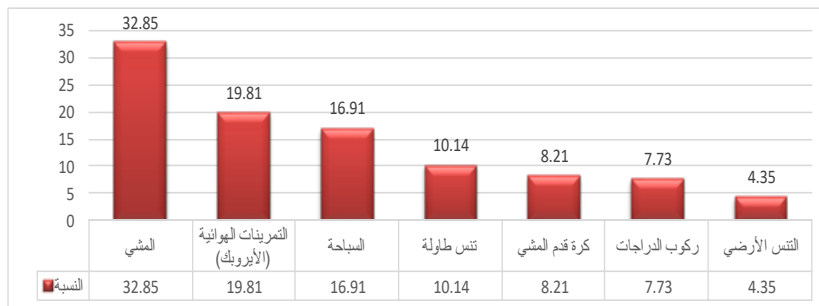
عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

سوف يقوم الباحثان بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الأول "ما الأنشطة الترويحية المفضلة لدى كبار السن المتردين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط"، جدول (١٣).

جدول (١٣)

التوزيع العددي والنسبي والترتيب لممارسة الأنشطة الرياضية لكبار السن (ن=١٥٢)

م	الأنشطة الرياضية	العدد	النسبة	الترتيب
١	المشي	٦٨	٣٢,٨٥	١
٢	كرة قدم المشي	١٧	٨,٢١	٥
٣	تنس طاولة	٢١	١٠,١٤	٤
٤	التنس الأرضي	٩	٤,٣٥	٧
٥	السباحة	٣٥	١٦,٩١	٣
٦	ركوب الدراجات	١٦	٧,٧٣	٦
٧	التمرينات الهوائية (الأيروبك)	٤١	١٩,٨١	٢
--	الإجمالي	٢٠٧	١٠٠	--



شكل (٢) يوضح الأنشطة الرياضية

بدراسة جدول (١٣)، وشكل (٢) يتضح أن كبار السن يشاركون في أكثر من نشاط من الأنشطة الرياضية، كما يتضح أن رياضة المشي هي أكثر الأنشطة الرياضية التي يُقبل كبار السن على ممارستها بنسبة (٣٢,٨٥%)، ثم التمرينات الهوائية في المرتبة الثانية بنسبة (١٩,٨١)، يليهما السباحة بنسبة (١٦,٩١)، ثم تنس الطاولة محققاً نسبة (١٠,١٤)، ثم كرة قدم المشي بنسبة (٨,٢١)، ثم ركوب الدراجات بنسبة (٧,٧٣)، واخيراً التنس الأرضي محققاً نسبة (٤,٣٥)، ويرى الباحثان سبب إقبال كبار السن على ممارسة رياضة المشي يرجع إلى سهولة ممارستها في أى وقت وبكل مكان دون تعقيد، فهي لا تحتاج إلى تجهيزات عديدة بعكس رياضات أخرى مثل كرة القدم أو التنس، وغيرها من الرياضات التي قد تتطلب قدرات جسمانية ولياقة بدنية عالية قد تكون غير موجودة في تلك الفئة نظراً لظروف المرحلة العمرية، وهو ما جعلها الرياضة المثالية بالنسبة لكافة فئات المجتمع، وخاصة كبار السن.

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع دراسة عبده إبراهيم عبده محمد (٢٠١٦م) في أن ممارسة المشي الترويحي يساعد على خفض معدل الإصابة بهشاشة العظام، وخفض القلق والتوتر لكبار السن وتحسين الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة والبهجة (٣٣: ١٦).

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع ما أكده كلاً من أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه خليفه (١٩٩٨) أن ممارسة المشي يعد وسيلة لتحقيق أسلوب أفضل للحياة من أجل تحقيق الصحة المتكاملة للفرد والقدرة على الاستمتاع بوقت الفراغ إضافة إلى ذلك الحصول على ساعات أكثر تتميز بالرضا عن الحياة والسعادة (٦: ٣٠).

ويرى أرثر وماكلين (Erthropietin, 2004) أن الكفاءة البدنية لمن لا يمارسون الرياضة تبدأ في النقصان بعد بلوغهم سن الثلاثين وعند بلوغهم سن (٥٥) ينخفض إلى الثلث ولقد تطرق العديد من الباحثين إلى تأثير ممارسة الرياضة والنشاط الحركي على أسلوب حياة الفرد بصفة عامة وكبار السن بصفة خاصة والتي أظهرت أن ممارسة الرياضة والنشاط الحركي في السن الصغير ترفع من مستوى اللياقة البدنية للفرد خلال مراحل حياته المختلفة مما يعمل على تحسين الحالة الصحية في السن الكبير إذا استمر في الممارسة (٦٧: ١٤٥).

وفى سياق متصل فيعد النشاط الرياضي **Sport activities** نشاط بشكل خاص وهو جوهر الممارسة أو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها. (١٧: ١٠)

سيقوم الباحثان بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الأول "هل توجد اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضى لدى

كبار السن المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط"، وذلك من خلال جداول (١٤)، (١٥)، (١٦)، (١٧)، (١٨).

جدول (١٤)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاسي لاستجابات عينة البحث للبعد الأول (النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية) (ن=152)

م	العبارات	التكرارات					الدرجة النسبية تقديرية	كاسي
		وافق كبرى	غير موافق	لم أكون رأياً	موافق	وافق كبرى		
١	الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي.	١١٤	٣٤	٢	٢	٢	٢٢٠,٦٣٩٤,٢١	
٢	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.	٩٠	٤٢	١٤	٣	٣	١٧٩,٥١٨٨,٠٣	
٣	لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.	٢	١	٢٣	٤٢	٨٤	١٥٥,٦٩٨٦,٩٧	
٤	في النادي ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي.	٤٠	٣٥	٢٥	٢٥	٢٧	٦,٠٢٦٤,٧٤	
٥	أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة أنني أستطيع الاتصال بالآخرين	٥٧	٣١	١٤	٢٧	٢٣	٣٤,٣١٦٩,٤٧	
٦	من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين.	٧٩	٥٢	١٤	٣	٤	١٤٩,٥١٨٦,١٨	
٧	أفضل الأنشطة الرياضية التي أستطيع ممارستها منفرداً.	١٩	٣٢	٢١	٤٥	٣٥	١٤,٩٧٦٥,٩٢	
٨	الاتصال الجماعي الذي تتبجه الرياضة لا يمثل بالنسبة لي أهمية كبرى.	٤	٣	١٧	٦١	٦٧	١٢٨,٣٩٨٤,٢١	

قيمة كاسي الجدولية عند $(0,05) = (9,49)$

بدراسة جدول (١٤) يتضح أن: اتجاهات كبار السن المترددين على الأندية الرياضية عينة الدراسة متجهة إلى الإيجابية نحو النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية، وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٦٤,٧٤% إلى ٩٤,٢١%)، وقد جاءت جميع عبارات بعد "النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية" بمستوى مرتفع نسبياً؛ حيث احتلت عبارة (الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي) المرتبة الأولى بنسبة تقديرية (٩٤,٢١%)، بينما احتلت عبارات (في النادي ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي) المرتبة الأخيرة في هذا البعد بنسبة تقديرية

(٦٤,٧٤%)، كما يتضح أن قيمة كاً تراوحت ما بين (٦,٠٢) و(٢٢٠,٦٣) وهي دالة إحصائياً في جميع عبارات البعد الأول ما عدا العبارة (٤).

يتبين للباحثان أن هذه الاتجاهات قد تعكس وعياً كبيراً لدى كبار السن بالمرودات الصحية والاجتماعية والنفسية للأنشطة الرياضية، ويعزى ذلك إلى تنامي الوعي حول هذا الجانب نتيجة الجهود المبذولة التي توليها الدولة من خلال حملات التوعية في وسائل الإعلام المختلفة، وكذلك من خلال الدور الذي تقوم به وزارة الشباب والرياضة والمتخصصون بالتربية الرياضية في جميع أنحاء الجمهورية كجهود مثمرة لمساعدة تلك الفئة للتعايش بسلام وصحة دائمة.

ويرى الباحثان أن تلك النتيجة ترجع إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة توفر فرصاً للانفعالات الإيجابية لدى كبار السن خصوصاً في تلك الفترة العمرية، وبالتالي يشعرون بالسعادة عند ممارسة خبرات عاطفية.

ومن المعروف علمياً أن الاتجاه ينظم العمليات الدافعية والانفعالية والإدراكية والمعرفية ويحدد استجابات أو سلوك الأفراد أو الجماعات نحو الموضوعات والأنشطة المختلف (٣١: ٧١٤).

وعلى هذا الأساس فإن اتجاهات كبار السن نحو النشاط الرياضي كما يراها الباحثان من وجهة نظرهم ستؤثر بالتأكيد في دافعتهم وسلوكهم وتعاملهم مع هذا النشاط، وحيث أن الأندية الرياضية تهتم بهذا النشاط بشكل أساسي، فانه من الضرورة دراسة اتجاهات كبار السن نحو النشاط الرياضي لنعرف مدى تأثير تلك البرامج المختلفة التي تقدم في تلك الأندية على هذه الاتجاهات.

وفي هذا الصدد يشير كلاً من **عولمي الطاهر وصخرى مختار (٢٠٢٠م)**، ليلي يوسف (١٩٦٢م) إلى أن التنمية الاجتماعية غير البرامج والنشاطات البدنية الرياضية إذ تعد التنمية الاجتماعية أحد الأهداف الرئيسية والمهمة، الأنشطة الرياضية تتسم ببراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب عدد كبير من القيم والمميزات المرغوبة والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في الشخصية (٣٨: ٢٣) (٤١).

ويشير **محمود طلبية (٢٠١٠م)**، إلى أن ممارسة الفرد للأنشطة الترويحية المختلفة في وقت فراغه تؤدي إلى اعتزازهم وثقتهم بأنفسهم فهم يتفاعلون مع الآخرين ويشاركهم ويتبادلون معهم الأفكار والآراء وينمون معارفهم (٥٤: ٤٥).

ويتفق ذلك مع دراسة **عمرو محمد رضا هلالى (٢٠١٢)**، والتي تؤكد على أن الأنشطة الرياضية وسيلة لتنمية مستوى الأفراد وتدريبهم على ممارسة العلاقات الاجتماعية؛ فضلاً مما تُتيحها الأنشطة الرياضية من الفرص لتكوين العلاقات الجديدة والتفاعل الاجتماعي (٣٧: ٦٢).

ويؤكد ذلك كل من محمد الحماحمي (٢٠٠٩م) (٥٢)، ومايكل أرجايل (٢٠١١م) (٤٢)، سامح فوزي صالح (٢٠١٨م) (٢٧)، وسماح محمد عبدالمعطي (٢٠١٦م) (٢٨)، وأبو الحسن مبروك (٢٠٢٠م) (١)، محمد عبدالله إسماعيل، واحمد ابراهيم الشربيني (٢٠٢٠م) (٤٩)، وأمان الله رشيد (٢٠١٩م) (٩)، وأحمد محمد جاب الله (٢٠١٨م) (٣)، ومروة محمد حسن (٢٠١٥م) (٥٧)، على أن هناك العديد من المناشط التي تحظى باهتمام كبير لكبار السن، وتستثير دافعيتهم للإقبال على ممارستها، لما لتلك المناشط من أهمية في الاستمتاع بالحياة في البيئة الطبيعية وبعيداً عن التلوث البيئي، كما أن للجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج أهمية في إسهامات التربية البدنية والترويج في حياة المجتمعات المعاصرة، من خلال توفير حياة شخصية زاخرة بالسعادة والاستقرار، وتحرير كبار السن من التوتر والضغوط العصبية المصاحبة للحياة العصرية، وتنمية وتدعيم القيم الديمقراطية، وتعمل على تطوير الصحة البدنية والإنفعالية والنفسية، وعدم الشعور بالوحده النفسية لكبار السن.

جدول (١٥)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاي^٢ لاستجابات عينة البحث للبعد الثاني (النشاط الرياضي للصحة واللياقة) (ن=١٥٢)

م	العبارات	التكرارات						الدرجة النسبية تقديرية	كاي ^٢
		موافق كبيرة	موافق	لم أكون رأياً	غير موافق	درجة موافق كبير	غير موافق		
٩	في الأنشطة الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة.	٨٣	٤٨	١٧	٤	-	٦٦٦	٨٧,٦٣	٩٧,٩٤
١٠	الهدف الرئيسي لممارستي للرياضة هو اكتساب الصحة.	٦٦	٥٢	٢٠	٩	٥	٦٢١	٨١,٧١	٩٦,٨٨
١١	أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على لياقتي البدنية.	٧٢	٥٥	٢٢	٣	-	٦٥٢	٨٥,٧٩	٧٧,٠٠
١٢	عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جداً فائدته من الناحية الصحية	٤٦	٣٢	١٩	٢٨	٢٧	٤٩٨	٦٥,٥٣	١٢,٩٣
١٣	الصحة بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارستي للرياضة.	٣٦	٥١	٣٣	١٨	١٤	٥٣٣	٧٠,١٣	٢٩,١١
١٤	اعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة.	٨٠	٤٧	١٨	٤	٣	٦٥٣	٨٥,٩٢	١٤٢,٦٧
١٥	المزايا الصحية لممارستي للرياضة هامة جداً بالنسبة لي.	٦٩	٥٧	١٧	٦	٦	٦٣٠	٨٢,٨٩	١١٢,٤٠
١٦	اعتبر ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات أهمية كبرى للصحة ومقاومة الأمراض.	٥٥	٢٥	٢٠	٢٦	٢٦	٥١٣	٦٧,٥٠	٢٥,٦٩

تابع جدول (١٥) التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاً لاستجابات عينة البحث للبعد الثانى (النشاط الرياضى للصحة واللياقة) (ن=١٥٢)

م	العبارات	التكرارات						الدرجة النسبية تقديرية	كاً
		موافق كبيرة بدرجة	موافق	لم أكون رأياً	غير موافق	درجة كبير غير موافق	تقديرية		
١٧	لا أفضل الأنشطة الرياضية التى تمارس بغرض الصحة واللياقة.	١	٤	٧	٤٤	٩٦	٦٨٦	٩١,٠٥	٢١٧,٠١
١٨	الوقت الذى قد أفضيه فى ممارسة الرياضة يمكن استغلاله بصورة أحسن فى أنشطة أخرى	١	٣	١٥	٣٨	٩٥	٦٧٩	٩٠,٨٩	٢٠٠,١٠
١٩	لا أفضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط.	١	٦	١٥	٣٦	٩٤	٦٧٢	٩٠,٧٢	١٨٩,٠٠

قيمة كاً الجدولية عند $(٠,٠٥) = (٩,٤٩)$

بدراسة جدول (١٥) يتضح أن اتجاهات المترددين على الأندية الرياضية عينة الدراسة لهذا البعد متجهة إلى الايجابية (مرتفعة نسبياً) لعبارات بُعد "النشاط الرياضى للصحة واللياقة" وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٦٥,٥٣% إلى ٩١,٠٥%). وقد جاءت جميع عبارات بعد "النشاط الرياضى للصحة واللياقة" بمستوى مرتفع نسبياً؛ حيث احتلت عبارة (لا أفضل الأنشطة الرياضية التى تمارس بغرض الصحة واللياقة) المرتبة الأولى بنسبة تقديرية (٩١,٠٥%)، بينما احتلت عبارات (أفضل الأنشطة الرياضية التى تحافظ على لياقتى البدنية)، المرتبة الأخيرة بين هذا البعد بنسبة تقديرية (٦٥,٥٣%)، كما يتضح أن قيمة كاً تراوحت ما بين (١٢,٩٣) و(٢١٧,٠١) وهي دالة إحصائياً فى جميع عبارات البعد الثانى.

يتضح للباحثان أن مؤشرات الاتجاه نحو "النشاط الرياضى للصحة واللياقة" تعتبر مقبولة نسبياً لهذا البعد بدرجة (متوسطة إلى كبيرة)، ويرجع ذلك إلى إرتفاع مستوى الوعي الصحى لدى تلك الفئة، نظراً لطبيعة الفكرة السائدة لدى الكثيرين سواء من الممارسين أو غير الممارسين للنشاط البدنى الرياضى من كبار السن، أن هذا اللون من النشاط يمكن أن يفيد الصحة ويسهم فى إكساب اللياقة البدنية فمن المعنقد أن هناك بعض الأنشطة البدنية يمكن أن تتميز أساساً بإسهامها وبدرجة كبيرة فى تحسين صحة الفرد ولياقته البدنية.

كما يرى الباحثان أن احتلال بعد الصحة واللياقة مرتبة متقدمة ضمن اتجاهات كبار السن فى أرجاء مختلفة من العالم تجعلنا نستنتج أن القيمة الصحية للرياضة يتم إدراكها على

نحو كبير من قبل كبار السن الذين ينتمون إلى شريحة ثقافية متقاربة على الرغم من اختلاف السياق الاجتماعي والجغرافي والعرقى.

إذن فمنطقية تلك النتيجة تتمثل في أن هذه الاتجاهات قد تعكس وعياً كبيراً لدى كبار السن بالمرودات الصحية والاجتماعية والنفسية للأنشطة الرياضية، ويعزى ذلك إلى تنامي الوعي حول هذا الجانب نتيجة الجهود المبذولة التي توليها الدولة من خلال حملات التوعية في وسائل الإعلام المختلفة، وكذلك من خلال الدور الذي تقوم به وزارة الشباب والرياضة والمتخصصون بالتربية الرياضية في جميع أنحاء الجمهورية كجهود مثمرة لمساعدة تلك الفئة للتعايش بسلام وصحة دائمة.

وتجدر الإشارة إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة توفر فرصاً للانفعالات الإيجابية لدى كبار السن خصوصاً في تلك الفترة العمرية، وبالتالي يشعرون بالسعادة عند ممارسة خبرات عاطفية.

ولقد اهتم الباحثون في مجالات علم النفس والصحة النفسية بمفهوم الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفكير الإيجابي والذي يتضمن بداخله شعور الفرد بالسعادة وتمتعه بالحياة التي يعيشها، وبالتالي تمتعه بدرجة عالية من الصحة النفسية والسواء، وتصف منظمة الصحة العالمية الرضا عن الحياة بأنه "معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه" وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة الجسدية للفرد وبحالته النفسية وباستقلاليتته وعلاقاته الاجتماعية وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها (٥٨).

ويتفق الباحثان مع ما أشارت إليه نتائج دراسة محمد صفى الدين محمد محمد شعراوي (٢٠٢٢م) والتي هدفت إلى التعرف على التأثيرات المحتملة للإعلام الرياضي المرئي على استمالة كبار السن من حيث استثارة دافعيتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي؛ وكان من أهم نتائجها ثبوت فرضيته بأن الإعلام الرياضي المرئي يعد عاملاً مهماً في التأثير على شريحة كبار السن واستثارة دافعيتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال برامجهم وقنواته المختلفة، كما يؤثر تأثيراً إيجابياً في تنمية الثقافة الرياضية لديهم وذلك من خلال سلوكياتهم وعاداتهم ويؤثر أيضاً في الجانب المعرفي (٤٨).

كما يوصي الباحثان بضرورة وضع سياسة إعلامية رياضية على أسس علمية منهجية في ميدان الإعلام الرياضي المرئي تستهدف فئة كبار السن، والنهوض بالبرامج التلفزيونية كماً وكيفاً بالنسبة لتلك الفئة، بالإضافة إلى توفير الإمكانيات والوسائل المادية والبشرية الضرورية لتعزيز ممارستهم لتلك الأنشطة، والتنويع في محتوى البرامج الرياضية؛

حيث يؤكد محمد صفى الدين (٢٠٢٢م) على أن للإعلام الرياضى دور كبير ومهم في العمل على اكساب كبار السن اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضى من شأنها أن تسهم في تبنيهم أنماطاً حياتية نشطة وفعالة (٤٨).

جدول (١٦)

التكرارات والمجموع التقديرى والوزن النسبى وقيمة كاي^٢ لاستجابات عينة البحث للبعد الثالث (النشاط الرياضى كخبرة توتر ومخاطرة) (ن=١٥٢)

م	العبارات	التكرارات						كاي ^٢
		موافق كبيرة	موافق	لم أكون رأى	غير موافق	درجة موافق غير كبير	لدرجة النسبى تقدير تقدير	
٢٠	أفضل الأنشطة الرياضية التى تتضمن القدر الكبير من المخاطرة.	٤	٢	١٦	٤٥	٨٥	١٦١,٣٥	
٢١	إذا طلب منى الاختيار فإننى أفضل الأنشطة الرياضية الخطرة عن الأنشطة غير الخطرة أو أقل خطورة.	٢	٣	١٨	٥٠	٧٩	١٤٦,٦١	
٢٢	الأنشطة الرياضية التى تتطلب الجرأة والمغامرة أفضلها إلى أقصى حد.	٥	٤	١١	٥١	٨١	١٥٤,٧١	
٢٣	أفضل الأنشطة الرياضية التى ترتبط بلحظات من الخطورة.	٤	٣	١٢	٤٥	٨٨	١٧٤,٩٠	
٢٤	تعجبني الأنشطة الرياضية التى تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة.	٢٩	٣٥	٤٤	١٢	٣٢	١٨,٠٦	
٢٥	أفضل الأنشطة الرياضية التى ترتبط بقدر بسيط من المخاطرة أكثر من الأنشطة كبيرة الخطورة.	٧٨	٦٠	٧	٥	٢	١٦٩,١١	
٢٦	لا تناسبى الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة.	٨٧	٥١	١٠	٤	-	١١٨,٦٨	
٢٧	لا أميل للأنشطة الرياضية التى ترتبط بالمخاطرة واحتمال الاصابة.	٧٧	٦٢	٦	٤	٣	١٧١,٤٨	
٢٨	أفضل السباحة فى المياه الهادئة عن السباحة فى المياه ذات الأمواج العالية.	٨٥	٥٢	٧	٤	٤	١٧٧,٢٧	

قيمة كاي^٢ الجدولية عند (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

بدراسة جدول (١٦) يتضح أن: اتجاهات المترددين على الأندية الرياضية عينة الدراسة لهذا البعد متجهة إلى السلبية (منخفضة نسبياً) لعبارات بعد "النشاط الرياضى كخبرة توتر ومخاطرة" وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٣٠,٩٢% إلى ٦٢,٢٤%)، وقد جاءت جميع عبارات البعد بمستوى متوسط نسبياً؛ حيث أحتلت عبارة (تعجبني الأنشطة الرياضية التى تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة) المرتبة

الأولى بنسبة تقديرية (٦٢,٢٤%)، بينما احتلت عبارة (لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة)، المرتبة الأخيرة بين هذا البعد بنسبة تقديرية (٣٠,٩٢%)، كما يتضح أن قيمة كاي^٢ تراوحت ما بين (١٨,٠٦) و(١٧٧,٢٧) وهي دالة إحصائياً في جميع عبارات البعد الثالث.

حيث أشارت نتائجها أن أفراد عينة الدراسة لا يفضلون ذلك النوع أو بمعنى أدق لا يميلون نحو تلك الأنشطة لكونها لا تناسب مرحلتهم العمرية، فكانت النسب التقديرية أقل من أو قريبه من المتوسط.

وفيما يتعلق بطبيعة العلاقة بين الاتجاهات نحو النشاط الرياضي و مدى الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية فقد بينت الدراسة أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات أفراد عينة الدراسة ومستوى ممارستهم للأنشطة الرياضية كخبرة توتر ومخاطرة، وهذا يعني أن هناك اتساقاً كبيراً بين الاتجاهات والسلوك الفعلي وخاصة فيما يتعلق بأبعاد النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة وكخبرة اجتماعية وكذلك للترويح وخفض التوتر.

وتبدو هذه النتيجة منطقية، إذ أن درجة الممارسة الرياضية تمثل تجسيدا للاتجاهات نحو النشاط الرياضي وهذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات كدراسة رضوان علي محمد بعنوان (٢٠٢٢م) (٢٥)، ودراسة اسلام كامل حسن ابو الرب (٢٠١٦م) (٧)، ودراسة أحمد محمد عبد المحسن أحمد (٢٠١٩م) (٥)، ودراسة Adams II, T. M., et al. (1992) (٦٣)، ودراسة Slava, S., et al. (1984) (٧٥)، ودراسة Xuming, Chi. (1992) (٧٧)، ودراسة Young Bae, Jeon. (1998) (٧٩).

عوضاً عن ذلك، فقد يبدو للباحثين أن امتلاك بعض كبار السن لاتجاهات تبدو سلبية نحو بُعد النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة على الرغم من أنهم يمارسون الرياضة بأنهم ربما يخشون الإصابة، وهذا مبرر منطقي؛ حيث أنهم يكونوا في بيئة مهياة إلى التعرض للأمراض والاصابات المختلفة بسبب تأثير بعض العمليات الداخلية في خلايا الجسم بما يسمى عمليات (الهدم والبناء) حيث تمتاز مرحلة كبر السن بسرعة الهدم وضعف البناء في الخلايا الجسمية فالخلايا تشيخ وتكبر وتموت كما يموت الزرع والنبات، وهذا ربما يحتاج إلى المزيد من البحث، ولكن رغم ذلك فإن بعض الاستجابات والارقام والاحصائيات تدل على أن منهم من يحب الأنشطة التي تتسم بقدر بسيط من المخاطرة، وتتفق نتائج تلك الدراسة مع نتائج دراسة مروان أبو سمهدانة (٢٠٢٠) التي أكدت على خطورة مرحلة كبر السن من حيث البيئة المهياة للتعرض للأمراض والاصابات (٥٦: ١٥ - ١٦).

جدول (١٧)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا^٢ لاستجابات عينة البحث للبعد الرابع
(النشاط الرياضي كخبرة جمالية) (ن = ١٥٢)

٥	العبارات	التكرارات						درجة تقديرية	لدرجة النسبة تقديرية	كا ^٢
		موافق كبيرة	موافق	لم أكون رأياً	غير موافق	درجة كبير غير موافق	موافق			
٢٩	أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات الرياضية.	٨٣	٥٣	٩	٥	٢	٦٦٦	٨٧,٦٣	١٧٠,٦٢	
٣٠	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال الحركات الرياضية.	٨٦	٤٧	١٢	٥	٢	٦٦٦	٨٧,٦٣	١٦٩,٦٤	
٣١	في الأنشطة الرياضية ينبغي وضع أهمية كبرى لجمال الحركات.	٨٥	٤٨	١٢	٥	٢	٦٦٥	٨٧,٥٠	١٦٧,١٤	
٣٢	الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات.	٦٩	٦٠	١٤	٥	٤	٦٤١	٨٤,٣٤	١٣٠,٨٢	
٣٣	أفضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى إشباع التذوق الجمالي والفني.	٧٧	٥٥	١١	٥	٤	٦٥٢	٨٥,٧٩	١٤٧,٨٦	
٣٤	أحس بسعادة كبيرة عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية.	٨٩	٤٦	١٤	٢	١	٦٧٦	٨٨,٩٥	١٨٧,٧٧	
٣٥	الأنشطة التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من إهتماماتي.	٨١	٥٤	١٣	٢	٢	٦٦٦	٨٧,٦٣	١٦٥,٥٦	
٣٦	الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والباليه اعتبرها أحسن أنواع الأنشطة.	٧٣	٥٤	١٥	٩	١	٦٤٥	٨٧,٨٧	١٢٩,٣١	
٣٧	أستمتع بمشاهدة الحركات التي تتميز بالتوافق والجمال مثل حركات الجمباز والباليه.	٧٩	٤٩	١٤	١٠	-	٦٥٣	٨٦,٦٧	٨٣,٢١	

قيمة كا^٢ الجدولية عند (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

بدراسة جدول (١٧) يتضح أن اتجاهات المترددين على الأندية الرياضية عينة الدراسة لهذا البعد متجهة إلى الإيجابية (مرتفعة نسبياً) لعبارات بُعد " النشاط الرياضي كخبرة جمالية" وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٨٤,٣٤% إلى ٨٨,٩٥%)، وقد جاءت جميع عبارات بُعد " النشاط الرياضي كخبرة جمالية " بمستوى مرتفع نسبياً؛ حيث احتلت عبارة (أحس بسعادة كبيرة عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية) المرتبة الأولى بنسبة تقديرية (٨٨,٩٥%)، بينما احتلت عبارة (الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات)، المرتبة الأخيرة بين هذا البعد بنسبة تقديرية (٨٤,٣٤%)، كما يتضح أن قيمة كا^٢ تراوحت ما بين (٨٣,٢١) و(١٨٤,٧٧) وهي دالة إحصائياً في جميع عبارات البعد الرابع.

ويمكن تفسير امتلاك بعض كبار السن لاتجاهات تبدو ايجابية نحو بُعد النشاط الرياضي كخبرة جمالية؛ ولذلك يتضح للباحثين أن مؤشرات الاتجاه نحو "النشاط الرياضي للصحة واللياقة" تعتبر مقبولة نسبياً لهذا البُعد بدرجة (متوسطة إلى كبيرة)؛ حيث أن ممارسة الأنشطة الرياضية باختلاف أنواعها تُعتبر من أفضل الطرق للتخلص من التعب الجسدي والنفسي واستعادة النشاط والطاقة؛ حيث أن الانشغال الدائم تحت ضغوط الحياة بالنسبة لكبار السن من شأنه تعريضهم للعديد من الاضطرابات الجسدية والنفسية على السواء، الأمر الذي أظهر الحاجة لفترة من الراحة والاسترخاء والتأمل، وفترات أخرى لممارسة الهوايات المختلفة والانطلاق للحياة.

وتتفق تلك النتائج مع ما أكده محمد الحماصي (٢٠٠٩م) إلى أن للأنشطة الرياضية العديد من الفوائد التي توضح أهميتها البدنية والصحية والنفسية والمعرفية، فضلاً عن تأثيرها الاجتماعي الذي يهتم بتغلب الفرد على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر من خلال تكوين علاقات وصدقات، وبإشباع الحاجة إلى الالتقاء مع ذوى الميول والاهتمامات المشتركة، وكذلك إشباع الميل أو الحاجة إلى اكتساب العديد من الخبرات الاجتماعية والتربوية وتنمية القيم الجمالية والأخلاقية (٥٢: ٤٠).

ويشير كل من كمال درويش، أمين الخولى (١٩٩٠م) إلى أن الأنشطة الرياضية توفر فرصاً طيبة لنمو الشخصية الإنسانية لفرد بشكل يتصف بالتكامل والشمول، حيث يندمج من خلال الأنشطة الرياضية مع الجماعات والفرق التي تمده بالصدقة والعشرة والألفة الاجتماعية، وتجعله يتقبل معايير مجتمعه، ويتطبع على قيمه، ويدرك دوره كفرد في المجتمع؛ مما يساهم في تشكيل اتجاهاته ورغباته (٣٩: ٣١١-٣١٢).

جدول (١٨)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاي لاستجابات عينة البحث للبعد الخامس (النشاط الرياضي للترويح وخفض التوتر) (ن=١٥٢)

ك ^٢	النسبة التقديرية	الدرجة التقديرية	التكرارات					العبارات	ك ^٥
			بدرجة كبيرة موافق	غير موافق	لم أكون رأياً	موافق	موافق بدرجة كبيرة		
١٥٩,٦٤	٨٦,٩	٦٦١	١	٣	١٢	٦٢	٧٤	الممارسة الرياضية هي غالباً الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية الشديدة.	٣٨
١٤٨,١٩	٨٦,٥٨	٦٥٨	٢	٢	٢١	٦٤	٨١	هناك فرص كبيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من المتاعب اليومية للعمل مثل ممارسة الرياضة.	٣٩

تابع جدول (١٨)
التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاي^٢ لاستجابات عينة البحث للبعد الخامس
(النشاط الرياضي للترويح وخفض التوتر) (ن=١٥٢)

م	العبارات	التكرارات						النسبة التقديرية	الدرجة التقديرية	كا ^٢
		موافق كبيرة	موافق	لم أكون رأه	غير موافق	بدرجة كبيرة	غير موافق			
٤٠	الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أفضل الفرص للإسترخاء.	٨٠	٥١	١٨	٢	١	٨٧,٢٤	٦٦٣	١٥٤,٩٠	
٤١	الممارسة الرياضية هى الطريق العملى للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان.	٨٢	٥٤	١٠	٢	٤	٨٧,٣٧	٦٦٤	١٦٩,٠٥	
٤٢	أشعر بأن الرياضة تعزلى تماماً عن المشاكل المتعددة للحياة.	٩٢	٥٥	٤	١	-	٩١,٣٢	٦٩٤	١٥٠,٧٨	
٤٣	الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلى سعيداً بصورة حقيقية.	٩٦	٤٦	٩	-	١	٩١,٠٥	٦٩٢	١٤٨,٣٦	
٤٤	عدم ممارسة الرياضة تضيع من فرص هامة للاسترخاء.	٩٠	٤٧	١١	٤	-	٨٩,٣٤	٦٧٩	١٢٢,٨٩	
٤٥	هناك العديد من الأنشطة تمنحنى الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة.	٢	٦	١١	٤	٨٩	٨٧,٨٩	٦٦٨	١٧٧,٥٣	
٤٦	لا أعتبر ممارسة الرياضة وسيلة هامة من وسائل الترويح.	١	٢	٢١	٤٥	٨٣	٨٧,٩٩	٦٦٣	١٥٥,٨٩	

قيمة كاي^٢ الجدولية عند (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

بدراسة جدول (١٨) يتضح أن اتجاهات المترددين على الأندية الرياضية عينة الدراسة لهذا البعد متجهة إلى الإيجابية (مرتفعة نسبياً) لعبارات بُعد "النشاط الرياضي للترويح وخفض التوتر" وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٨٦,٥٨% إلى ٩١,٣٢%)، وقد جاءت جميع عبارات البعد بمستوى مرتفع نسبياً؛ حيث أحتلت عبارة (أشعر بأن الرياضة تعزلى تماماً عن المشاكل المتعددة للحياة) المرتبة الأولى بنسبة تقديرية (٩١,٣٢%)، بينما احتلت عبارة (هناك فرص كبيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من المتاعب اليومية للعمل مثل ممارسة الرياضة)، المرتبة الأخيرة بين هذا البعد بنسبة تقديرية (٨٦,٥٨%)، كما يتضح أن قيمة كاي^٢ تراوحت ما بين (١٢٢,٨٩) و(١٧٧,٥٣) وهي دالة إحصائياً فى جميع عبارات البعد الخامس.

ويرجع الباحثان تلك النتيجة لأهمية دور ممارسة النشاط الرياضي فى خفض التوتر ودعم الصحة النفسية لدى لكبار السن وذلك من خلال الأهمية القصوى للرياضة ومناشطها

المختلفة والتي تحقق السواء والسلامة النفسية للأفراد الممارسين لها من كافة الأعمار وفي مختلف الأزمان.

وفي هذا الصدد يشير كل من **عولمي الطاهر وصخرى مختار** (٢٠٢٠م)، **ليلي يوسف** (١٩٦٢م)، **وحسين زايد راشد المكي، رشا عبد الغنى إبراهيم البربري** (٢٠١٩م)، إلى أن الأصول الثقافية للنشاطات الرياضية بنيت بهدف التسلية، والمتعة والترويح وشغل أوقات الفراغ، ولا تزال تحتفظ بها كإحدى أهم أهدافها، فهي ترمى إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية الرياضية وزيادة عن المعلومات والمعارف المتصلة بها وكذا إثارة اهتماماته بالأنشطة الرياضية وتشكيل اتجاهات ايجابية نحوها، بحيث تصبح ممارسة الأنشطة ترويحياً يستمتع به الفرد في وقت فراغه، مما يعود عليه بالصحة الجيدة، والارتياح النفسى والاجتماعى. (٣٨: ٢١) (٤١) (١٦).

إن فنطقية تلك النتيجة تعود أيضاً من وجهة نظر **الباحثان** إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية التي يمارسها كبار السن تعمل على مساعدتهم على غرس القيم الخلقية والاجتماعية والروحية الأصيلة فيهم، لأن الطالب عندما يمارس النشاط يجد الفرصة لتنمية العلاقات الإنسانية وذلك من خلال المواقف والعلاقات الاجتماعية وغرس هذه القيم لا يأتي عن طريق الإرشاد والوعظ فقط ولكن عن طريق الممارسة الفعلية للأنشطة، ولاسيما تنمية الذوق والوجدان لديهم عن طريق النشاط الفني بالاشتراك فيه أو بالتمتع به وترهيف إحساسه وإخراج ما بداخله من مشاعر وأحاسيس.

مما يجدر الإشارة إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ تُعد من أهم العوامل التي تعمل على: الارتقاء بالمستوى الصحي والبدني - تكسب القوام الجيد - تمنح كبير السن السعادة والسرور والمرح والانفعالات الإيجابية السارة وتجعله قادراً على الإنتاج - وتسهم في إكسابهم النمو الشامل المتزن (٣٤: ١٨، ١٩).

كما تؤكد **تهاني عبد السلام** (١٩٩٣م) على أن ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية توفر فرص عديدة لتبادل الآراء، وتكوين صداقات جديدة (١٣: ١٦٩).

سيقوم **الباحثان** بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الثاني "ما مدى الرضا عن الحياة لدى كبار السن المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط"، وذلك من خلال جداول (١٩)، (٢٠)، (٢١)، (٢٢)، (٢٣)، (٢٤)، (٢٥).

جدول (١٩)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا^٢ لاستجابات عينة البحث للبعد الأول
(السعادة النفسية) (ن=١٥٢)

م	العبارات	التكرارات						الدرجة التقديرية	النسبة التقديرية	كا ^٢
		بوافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأياً	غير موافق	درجة كبيرة غير موافق				
١	أشعر أنى موفق في حياتى بشكل عام.	٧٣	٤٩	٨	١٦	٦	٦٢٣	٨١,٩٧	١١٣,٩٨	
٢	أشعر بالاستقرار والأمان في حياتى.	٦٩	٤٢	٢٥	١١	٥	٦١٥	٨٠,٩٢	٨٨,٠٠	
٣	أشعر بالرضا عن نفسى عندما أفكر فيما حققته في حياتى بمرور السنين	٧٥	٤٨	١٤	٧	٨	٦٣١	٨٣,٠٣	١١٨,٩٨	
٤	أشعر أن ظروف حياتى الحالية افضل من ذى قبل	٨٠	٤١	١٣	١٧	١	٦٣٨	٨٣,٩٥	١٢٨,٩٢	
٥	أشعر بالبهجة والسرور.	٦٧	٥٩	١١	١٣	٢	٦٣٢	٨٣,١٦	١١٩,٨٤	
٦	أشعر بالتفاؤل دائماً.	٧٠	٥٣	١٧	١٠	٢	٦٣٥	٨٣,٥٥	١١٤,٥١	
٧	أنظر إلى الجوانب الايجابية من الحياة والظروف اليومية.	٦٧	٤٩	١٩	١٠	٧	٦١٥	٨٠,٩٢	٩١,٤٢	
٨	أعيش حالياً حياة أفضل مما كنت أتمنى.	٧١	٥٠	١٦	١١	٤	٦٢٩	٨٢,٧٦	١٠٨,٩٨	
٩	حققت الكثير من طموحاتى.	٧٤	٤٢	٢٢	١٤	-	٦٣٢	٨٣,١٦	٥٦,٤٢	

قيمة كا^٢ الجدولية عند $(٠,٠٥) = (٩,٤٩)$

بدراسة جدول (١٩) يتضح أن اتجاهات المترددين على الأندية الرياضية عينة الدراسة لهذا البعد متجهة إلى الإيجابية (مرتفعة نسبياً) لعبارات بعد "السعادة النفسية" وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٨٠,٩٢% إلى ٨٣,٩٥%)، وقد جاءت جميع عبارات بعد "السعادة النفسية" بمستوى مرتفع نسبياً؛ حيث احتلت عبارة (أشعر أن ظروف حياتى الحالية افضل من ذى قبل) المرتبة الأولى بنسبة تقديرية (٨٣,٩٥%)، بينما احتلت العبارات (أشعر بالاستقرار والأمان في حياتى، أنظر إلى الجوانب الايجابية من الحياة والظروف اليومية)، المرتبة الأخيرة بين هذا البعد بنسبة تقديرية (٨٠,٩٢%)، كما يتضح أن قيمة كا^٢ تراوحت ما بين (٥٦,٤٢) و(١٢٨,٩٢) وهي دالة إحصائياً فى جميع عبارات البعد الأول.

ويرى الباحثان أن بُعد السعادة النفسية بالنسبة لكبار السن يُعتبر انعكاساً لدرجة رضاهم عن حياتهم، ولأن رضا كبار السن عن حياتهم له دور واضح في تكيفهم مع محيطهم وتحقيق سعادتهم، فإن ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها أمراً مهماً للوصول إلى السعادة النفسية بالنسبة لهم.

ولقد أوضح ماكجواير (2006) Mc Guire نقلاً عن كراوس، وآخرون Kraus et al.,

أن الوظيفة الأساسية للترويح هي إثراء لجودة الحياة وتحقيق السعادة للفرد من خلال الحد من الضغوط وتطوير الرضا النفسي والمتعة والعلاقات الاجتماعية والشعور بالإنجاز، والترويح يُعد مكون هام لنمط الحياة، وأن الأفراد الذين يشاركون في الترويح بشكل نشط دليل على إحساسهم بالسعادة النفسية (٧١: ١٥ - ١٦).

كما يؤكد عبده إبراهيم عبده محمد (٢٠١٦) على الاهتمام الواسع من قبل المنظمات الدولية، كمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو Unesco) بالنشاط الترويحي؛ من خلال انشاء المعهد الأوروبي لأوقات الفراغ والترويح (٣٣: ٢١).

ويعتبر الشعور بالسعادة النفسية من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام كبير من الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية وذلك لاعتبارهم هذا المفهوم مؤشراً هاماً من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية السليمة، أما الشعور بعدم السعادة فيعتبر واحداً من المشكلات الهامة في حياة الفرد، حيث تُعتبر هذه المشكلة بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يعانها ويشكو منها، فكثيراً ما يدعم هذا الشعور مشكلات أخرى كانت قائمة في حياة الفرد قبل شعوره بعدم السعادة (١٠: ٢٥٥).

ويرى مايكل أرجيل (٢٠١١) أنه يمكن فهم السعادة النفسية بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات، لذلك ينبغي أن نأخذ أربعة عناصر للسعادة في الاعتبار وهي: الرضا عن الحياة ومجالاتها المختلفة والاستمتاع والشعور بالبهجة، والعناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب، والصحة العامة (٤٢: ١٧٥).

وتعد السعادة النفسية مسألة نسبية تختلف من فرد لآخر، فالمريض يرى أن السعادة في الصحة، والفقير يرى أن السعادة في الغنى، والعجوز قد يرى أن السعادة في أيام الشباب التي ولت، والسجين يرى السعادة في الحرية، وهكذا تتعدد أنواع السعادة وأنماطها، وتتشكل تبعاً لرؤية الفرد لها أو المفتقد لجزء منها، والسعادة هي حالة شعور، وليست حالة واقع مادي، مما يعني أن السعادة تكمن في العقل والقلب والشعور (١٩: ١٣).

ويتفق ذلك إجمالاً مع ما ذكرته دراسة (Kim, J., Byon, K. K., Kim, J. (2021) (٧٠)، ودراسة حسين زايد راشد المكي، رشا عبد الغنى إبراهيم البربرى (٢٠١٩م) (١٦)، ودراسة أحمد حلمي محمد قورة (٢٠٢٢م) (٢)، ودراسة (Chul Ho & et al, (2020) (٦٥)، ودراسة (Tufan et, al, (2018) (٧٦)، أظهرت نتائجها أن المشاركة في الأنشطة الخارجية والأنشطة المنزلية كانت بمثابة مؤشر قوي على السعادة والرضا عن الحياة والمفاهيم الصحية بين كبار السن؛ حيث تشير هذه النتائج إلى أن الانخراط في الأنشطة الخارجية والأنشطة المنزلية من المرجح أن يزيد من الصحة النفسية والعقلية لكبار السن، كذلك وجود علاقة ايجابية طردية بين ممارسة الأنشطة الترويحية وجودة الحياة النفسية والرضا عنه الحياة لدى كبار السن.

كذلك يُرجع الباحثان الارتفاع في نسب ذلك البعد إلى كون السعادة تعد من أهم المفاهيم التي يهتم بها علم الصحة النفسية الذي يهدف إلى تحقيق سعادة الفرد، كما تعتبر السعادة مقياساً للصحة النفسية، حيث تقاس الصحة النفسية لفرد بمدى قدرته على التأثير في بيئته وقدرته على التكيف مع الحياة بحيث يصل إلى قدر معقول من الإشباع الشخصي والكفاءة والسعادة وما يسعد الفرد ينمي صحته النفسية، وما يشقيه يضعف نفسه وينحرف بها؛ كذلك تعتبر السعادة النفسية انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة بالنسبة لكبار السن.

جدول (٢٠)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاي^٢ لاستجابات عينة البحث للبعد الثاني (الرضا عن العلاقات الاجتماعية) (ن=١٥٢)

م	العبارات	التكرارات						الدرجة التقديرية	النسبة التقديرية	كا ^٢
		وافق كبيرة الدرجة	موافق	لم أكون رأياً	غير موافق	درجة كبير غير موافق	غير موافق			
١	أشارك في الأنشطة الاجتماعية التي تقوم بها المؤسسات المختلفة والمعنية	73	58	14	6	1	652	85.79	141.61	
٢	أتمتع بعلاقات أسرية مستقرة وسعيدة	80	35	22	9	6	630	82.89	118.59	
٣	أجيد فن التعامل مع الآخرين	84	42	14	4	8	646	85.00	147.21	
٤	أحيط الآخرين بروح المرح والداعية.	78	50	11	5	8	641	84.34	137.27	
٥	سلوكي مع الآخرين يتسم بالتسامح.	76	34	31	9	2	629	82.76	110.43	
٦	لدى علاقات طيبة مع الجيران.	79	49	12	9	3	648	85.26	139.97	
٧	أحزن لحزن الآخرين وأفرح لفرحهم.	75	51	13	3	10	634	83.42	127.73	

قيمة كاي^٢ الجدولية عند (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

بدراسة جدول (٢٠) يتضح أن اتجاهات المترددين على الأندية الرياضية عينة الدراسة لهذا البعد متجهة إلى الإيجابية (مرتفعة نسبياً) لعبارات بُعد " الرضا عن العلاقات الاجتماعية" وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٨٢,٧٦% إلى ٨٥,٧٩%)، وقد جاءت جميع عبارات البعد بمستوى مرتفع نسبياً؛ حيث احتلت عبارة (أشارك في الأنشطة الاجتماعية التي تقوم بها المؤسسات المختلفة والمعنية) المرتبة الأولى بنسبة تقديرية (٨٥,٧٩%)، بينما احتلت عبارة (سلوكي مع الآخرين يتسم بالتسامح) المرتبة الأخيرة بين هذا البعد بنسبة تقديرية (٨٢,٧٦%)، كما يتضح أن قيمة كاي^٢ تراوحت ما بين (١١٠,٤٣) و(١٤٧,٢١) وهي دالة إحصائياً في جميع عبارات البعد الثاني.

إذن فمنطقية تلك النتيجة تعود أيضاً من وجهة نظر الباحثان إلى أنه نظراً للتقدم في العمر وما يُصاحبه من العديد من التغيرات الفسيولوجية والبدنية والنفسية والاجتماعية، وهي تغيرات طبيعية تشمل مظهر الجسم بشكل عام والعلاقة النسبية بين أعضائه وأجزائه المختلفة، كذلك تتراجع معظم وظائف الجسم كوظائف القلب والجهاز التنفسي والسرعة الحركية تدريجياً مع التقدم بالعمر، فقد يحتاج كبار السن إلى التردد على الأندية الرياضية وأماكن التريض وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لكي تساعدهم على التأقلم مع تلك المرحلة العمرية والتي تشكل فيها "العلاقات الاجتماعية" جانباً هاماً من جوانب الرضا عن الحياة؛ حيث تعدد دوائر تفاعلاتهم سواءً مع الأبناء، أو الأهل، أو الأصدقاء، أو الجيران.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من حسين زايد راشد المكي، رشا عبد الغنى إبراهيم البربرى (٢٠١٩م) ودراسة أحمد محمد عبد القادر هاشم (٢٠٢٢م)، والتي أكدت على أهمية ممارسة كبار السن لأوجه النشاط الرياضي لاستثمار أوقات الفراغ في إشباع العديد من حاجاتهم الحياتية وتحسين نوعية الحياة، كذلك وجود دوافع إيجابية نحو النشاط البدني والاشتراك في الأنشطة الرياضية وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة من العوامل الهامة التي تحفز الممارسين للاشتراك في الأنشطة البدنية ومحاولة التقدم بمستواهم وتطويره وأوصت تلك الدراسات بضرورة إجراء المزيد من البحوث التطبيقية لفئة كبار السن لمعرفة متطلباتهم في مجال النشاط الرياضي وفقاً للمتغيرات المختلفة (١٦: ٩٥ - ١١٧)، (٤: ١٠٩ - ١٣٦).

ويُعد مجال رعاية كبار السن من أهم مجالات الرعاية النفسية والاجتماعية، ويوجد العديد من المتغيرات الذاتية والبيئية التي تدفع بالجميع: أفراد- جماعات- هيئات على زيادة الإهتمام بكبار السن، وذلك على جميع مستويات المجتمعات المتقدمة منها، وكذلك المجتمعات النامية، فالجميع عليه الإهتمام المتزايد بأسرع القطاعات السكانية نمو وتزايد في الأعداد وهو قطاع كبار السن (٥٧: ٢).

ويتفق ذلك أيضاً مع دراسة عمرو محمد رضا هلالى (٢٠١٢)، التي تؤكد على أن الأنشطة الرياضية وسيلة لتنمية العلاقات الاجتماعية؛ فضلاً عما تُتيحها الأنشطة الرياضية من الفرص لتكوين العلاقات الجديدة والتفاعل الاجتماعي (٣٧).

فضلاً عن ذلك؛ فالدول المتقدمة تُولى اهتماماً كبيراً بكبار السن، وذلك من خلال الزيادة المستمرة في انتشار دور الرعاية بكبار السن، ولا يجب أن يقتصر هذا الاهتمام على عدد الدور لرعاية كبار السن فقط؛ بل يجب توفير الدعم لتقديم كافة الخدمات لكبار السن، عن طريق العديد من المناشط والبرامج الرياضية الممنهجة، لزيادة تحقيق رسالة دور الرعاية الصحية لكبار السن، والتي تُعد مؤسسة خدمية لتوفير الرعاية الصحية لكبار السن.

ويذكر جمال عبد الحليم الجمل (٢٠٠٤م) أن السنوات المعاصرة شهدت اهتماماً بكبار السن، مع توافر الكثير من الوسائل التي تتضمن استثمار وقتهم للمحافظة على حياتهم، وصحتهم، ولياقتهم وذلك عن طريق أنشطة رياضية بدنية متنوعة، تتناسب مع أعمار كل منهم؛ حيث تشير الإحصاءات السكانية إلى وجود ارتفاع مضطرباً في نسب كبار السن في المجتمع المصري، فكانت نسبتهم (٦%) عام (١٩٩٦م)، ومن المتوقع أن تصل إلى (٨،٩%) عام (٢٠١٦م)، ثم (١١،٩%) عام (٢٠٢٥م) (١١: ٢٢). (١٥: ٢٢).

كما تؤكد بسنت محمد مصطفى (٢٠١٣م) أن التغيرات المُصاحبة لكبار السن، ومنها: فقدان العلاقات الاجتماعية- فقدان العديد من الأنشطة- الاعتماد على الآخرين- الخضوع لنفوذ الراشدين، والكثير من المشكلات التي تعوق تفوقهم النفسي والاجتماعي، وحالتهم الصحية لها تأثير سلبي عليهم، فكلما كانت حالتهم الصحية جيدة ساعدتهم على تعدد الأنشطة التي يقومون بها، واستمرار علاقاتهم الاجتماعية، وتعدد دوائر تفاعلاتهم سواءً مع الأبناء، أو الأهل، أو الأصدقاء، أو الجيران، ويمتد هذا التأثير ليشمل الشعور بالسعادة النفسية، وأيضاً تمتعهم بالصحة النفسية، أما تدهور الصحة الجسمية، يترتب عليها الكثير من الأعباء بالنسبة لكبار السن (١٢: ١٥).

لذاً وجب العمل على إيجاد الوسائل التي تعمل على تخفيف معاناة كبار السن والاهمهم وتأجيل إصابتهم بالضعف وعدم القدرة على قيامهم بمتطلبات حياتهم اليومية، وذلك عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية البسيطة، لما لها من فوائد نفسية كثيرة منها التقارب والتواصل مع الجماعة وتحقيق الذات وزيادة الثقة بالنفس في مواجهة الشعور بالوحدة والتي تتسبب في زيادة الضغوط النفسية عليهم، فتؤدى إلى تنشيط الحياة اليومية واكتساب اللياقة البدنية وخلق الدافع للاستمرار في الحياة، والحد من التوتر النفسي والعصبى ومن ثم تحقيق الرضا عن الحياة (٣٥: ١١٨).

ويعرف مجدى الدسوقي (١٩٩٨) الرضا عن الحياة بأنه شعور الفرد بالسعادة والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة والشعور الدائم بالطمأنينة والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي كما يتميز بسمة القناعة (٤٣: ١٦١-١١).

جدول (٢١)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاي^٢ لاستجابات عينة البحث للبعد الثالث (التقدير الاجتماعي) (ن=١٥٢)

م	العبارات	التكرارات						الدرجة التقديرية	النسبة التقديرية	كا ^٢
		موافق كبيرة	موافق	لأنه لم أكون راضياً	غير موافق	بدرجة كبيرة	غير موافق			
١	أستطيع اتخاذ القرار وتحمل نتائجه.	٦٨	٤٥	٢٠	١٤	٥	٦١٣	٨٠,٦٦	٨٧,١٤	
٢	تقديري واحترام الآخرين لى يشعرنى بالأمان.	٧٤	٤٧	٢٠	٣	٨	٦٣٢	٨٣,١٣	١١٦,٣٥	
٣	أستمتع بتبادل الحديث دائماً مع أفراد أسرتى وأصدقائى.	٨٣	٤٨	١٤	٢	٥	٦٥٨	٨٦,٥٨	١٥٧,٨٠	
٤	التزم بالقيم المجتمعية.	٧٦	٥٦	١١	٩	-	٦٥٥	٨٦,١٨	٨٧,٨٤	
٥	أفضى جزءاً من وقتى مع أقاربي وأصدقائى.	٦٤	٥٩	٢٢	٧	-	٦٣٦	٨٣,٦٨	٦١,٤٢	
٦	أعدل أفكارى ومقترحاتى فى حال توصلت لأفضل منها	٧٨	٤٣	٢٣	٣	٥	٦٤٢	٨٤,٤٧	١٢٧,٤٧	

قيمة كاي^٢ الجدولية عند (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

بدراسة جدول (٢١) يتضح أن اتجاهات المترددين على الأندية الرياضية عينة الدراسة لهذا البعد متجهة إلى الإيجابية (مرتفعة نسبياً) لعبارات بُعد "التقدير الاجتماعي" وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٨٠,٦٦% إلى ٨٦,٥٨%). وقد جاءت جميع عبارات البعد بمستوى مرتفع نسبياً؛ حيث احتلت عبارة (أستمتع بتبادل الحديث دائماً مع أفراد أسرتى وأصدقائى) المرتبة الأولى بنسبة تقديرية (٨٦,٥٨%)، بينما احتلت عبارة (أستطيع اتخاذ القرار وتحمل نتائجه)، المرتبة الأخيرة بين هذا البعد بنسبة تقديرية (٨٠,٦٦%)، كما يتضح أن قيمة كاي^٢ تراوحت ما بين (٦١,٤٢) و(١٥٧,٨٠) وهي دالة إحصائياً فى جميع عبارات البعد الثالث.

ويرى الباحثان أن ذلك يرجع إلى أهمية دور ممارسة النشاط الرياضي فى شعور كبار السن وتقديرهم الاجتماعي لأنفسهم، حيث يضم هذا المستوى من الحاجات (التقدير

الاجتماعي)، العديد من الحاجات الاجتماعية مثل الحاجة إلى تقبل الغير والتقبل من الغير والصحة والمحبة للغير والمحبة من الغير والتعاطف وتكوين الجماعات والولاء، ولا يتسنى للفرد إشباع هذه الحاجات إلا في وجود الغير من أفراد جنسه وخلال اتصاله بهم وتعامله معهم بصورة أو بأخرى، وتحثل هذه الحاجات الاجتماعية (التقدير الاجتماعي)، مكانها في التنظيم الهرمي للحاجات بين المستوى الأدنى حيث الحاجات الأساسية وهي الحاجات الفسيولوجية وحاجات الأمن الضرورية لبقاء الفرد ككائن حي من جهة وبين المستوى الأعلى حيث الحاجات الذاتية التي يثبت بها كيانه كإنسان له ذاتية منفردة من جهة أخرى.

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع نتائج دراسة كل من (Tufan et, al, (2018) (٧٦)، ودراسة محمد صفي الدين محمد محمد شعراوي (٢٠٢٢م) (٤٨)، ودراسة (Chul Ho & et al, (2020) (٦٥)، ودراسة (Kim, J., Byon, K. K., Kim, J. (2021) (٧٠)، ودراسة أشرف نبيه إبراهيم محمد، المصطفى حسام رضوان، محمد محمد عبدالسلام (٢٠٢١م) (٨)، ودراسة نسيم محمد عبد الرحمن عيد، هالة عبد العزيز الطرابلسي (٢٠٢٢م) (٦١) والتي أشارت نتائجهم إلى أهمية دور ممارسة النشاط الرياضي في شعور كبار السن وتقديرهم الاجتماعي لأنفسهم، حيث يضم هذا المستوى من الحاجات (التقدير الاجتماعي) والعديد من الحاجات الاجتماعية مثل الحاجة إلى تقبل الغير والتقبل من الغير والصحة والمحبة للغير والمحبة من الغير والتعاطف وتكوين الجماعات والولاء ومن ثم الرضا عن الحياة.

جدول (٢٢)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاي^٢ لاستجابات عينة البحث للبعد الرابع (الطمأنينة النفسية) (ن=١٥٢)

م	العبارات	التكرارات						الدرجة التقديرية	النسبة التقديرية	كا ^٢
		كبيره موافق بدرجة كبيرة	موافق	لا أكون رأيا	غير موافق	كبيره بدرجة كبيرة	غير موافق			
١	روحي المعنوية مرتفعة.	٢٩	٤٠	٣٧	٢٧	١٩	٤٨٩	٦٤,٣٤	٩,١٨	
٢	أشعر بالاحترام والتقدير من قبل أفراد أسرتي.	٦٠	٥٢	٢٥	١٢	٣	٦١٠	٨٠,٢٦	٨٠,٩٦	
٣	أشعر بالارتياح والهدوء النفسي معظم الوقت.	٥٠	٥٠	٣٥	١٣	٤	٥٨٥	٧٦,٩٦	٥٨,٨٥	
٤	القلق على المستقبل يهدد حياتي ويمنعني من الاستقرار والأمن.	٦٢	٦١	١١	١١	٧	٦١٦	٨١,٠٥	١٠٦,٤٢	
٥	أنام نوماً هادئاً.	٣٨	٥٥	٢٤	١٦	١٩	٥٣٣	٧٠,١٣	٣٤,٢٥	
٦	لو قدر لي أن أعيش حياتي ثانية لن أغير من نمط حياتي.	٣٩	١٦	٥٧	١٩	٢١	٤٨٩	٦٤,٣٤	٣٩,٧١	
٧	أناقش الآخرين بكل تقدير واحترام.	٦٠	٥٣	٢٣	٧	٩	٦٠٤	٧٩,٤٧	٨٠,٥٠	

قيمة كاي^٢ الجدولية عند (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

بدراسة جدول (٢٢) يتضح أن اتجاهات كبار السن من المترددين على الأندية الرياضية عينة الدراسة لهذا البعد متجهة إلى الإيجابية جزئياً لعبارات بُعد "الطمأنينة النفسية" وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٦٤,٣٤% إلى ٨١,٠٥%)، وقد جاءت جميع عبارات البعد بمستوى مرتفع نسبياً، حيث احتلت عبارة (القلق على المستقبل يهدد حياتي) و(يمنعني من الاستقرار والأمن) المرتبة الأولى بنسبة تقديرية (٨١,٠٥%)، بينما احتلت العبارات (روحي المعنوية مرتفعة، لو قدر لي أن أعيش حياتي ثانية لن أغير من نمط حياتي) المرتبة الأخيرة بنسبة (٦٤,٣٤%) كما يتضح أن قيمة كلاً تراوحت ما بين (٩,١٨) و(١٠٦,٤٢) وهي دالة إحصائياً في جميع عبارات البعد الرابع ماعدا العبارة رقم (١).

يفسر الباحثان هذه النتيجة في هذا السياق، بأن الطمأنينة النفسية تعتبر قمة مطالب الحياة الإنسانية، فهي الغاية المنشودة والتي يسعى الإنسان إلى الوصول إليها، ومفهوم الطمأنينة النفسية محل اتفاق لدى سائر الأمم والأجناس، وكل أعمل الإنسان في هذه الحياة هو بحث في فضاء هذا المفهوم، فالرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة والتي منها الطمأنينة النفسية مطلب شائع من مطالب النفس البشرية، وهدف من أهداف الصحة النفسية وبعد من أبعاده ومحددًا من محددات الشخصية السوية.

وتتفق هذه النتيجة على مع أكدته دراسة رعداء نعيمة (٢٠١٤م) (٢٦: ١١٥)، و(Gordon.T.eT.et al, (2004) (٦٨) في أنه توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين الأمن النفسي والطمأنينة، بمعنى أنه كلما زادت الطمأنينة زاد الأمن النفسي لديهم، مما يعني أن الفرد يشعر بالإيجابية ويكون قادرًا على التعبير عن القدرات الحسية والعاطفية والعقلية، فالأمن النفسي يشير إلى الطمأنينة الانفعالية والتحرر من الشعور بالقلق والتهديد والخوف وحسن التوافق مع الذات ومع البيئة المحيطة والذي يُعد أحد مميزات السواء النفسي، والصحة النفسية.

وهذا ما تؤكدته دراسة كلاً من أحمد محمد عبد القادر هاشم (٢٠٢٢م)، ودراسة (Schroeder, E.c,at al (٢٠١٧) على أن اتباع ممارسة الأنشطة الرياضية وبصورة منتظمة تعمل على تحسين حالة القلب وسلامة الأوعية الدموية، وأن برامج الأندية الرياضية والاجتماعية تجد قبول جماعي من جميع فئات المجتمع وتسهم هذه البرامج في تحقيق سلامة وكفاءة أجهزة جسم الإنسان الممارس لها باستمرار كما أن التلاقى الجماعي بين الأفراد والممارسة الجماعية للأنشطة الرياضية يقلل من التوتر والشعور بالكآبة والقلق، ويشعرهم بالأمن النفسي، كذلك تُعد الدوافع الإيجابية نحو النشاط الرياضي والاشتراك في الأنشطة

الرياضية وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة من العوامل الهامة التي تحفز الممارسين للاشتراك في الأنشطة الرياضية ومحاولة التقدم بمستواهم وتطويره (٤)، (٧٤: ٣١٨).

جدول (٢٣)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاي^٢ لاستجابات عينة البحث للبعد الخامس (الرضا عن الحياة الاقتصادية) (ن=١٥٢)

م	العبارات	التكرارات					النسبة التقديرية	الدرجة التقديرية	كا ^٢
		وافق كبيرة	وافق	لم أكون رأياً	غير موافق	درجة كبير غير موافق			
١	أتوقع الأفضل في المستقبل حتى في الشئون الاقتصادية	٣٨	٤٧	٢٧	٢٢	١٨	٦٨,٥٥	١٨,٧٢	
٢	أعتبر أن المال هو المصدر الرئيسي للسعادة.	٤٣	٣١	٢٣	٢٩	٢٦	٦٤,٧٤	٧,٧٣	
٣	أتمنى أن تكون أموري المالية مستقرة.	٨٨	٥٨	٦	-	-	٩٠,٧٨	٦٧,٩٤	
٤	أشعر بالرضا عن نفسي وعن إمكاناتي.	٣٥	٣٥	٣٢	٢٨	٢٢	٦٤,٣٤	٣,٩٨	
٥	أنا راضى عن الدخل الذى أتلقاه.	-	٩	١٦	٦٨	٥٩	٣٦,٧١	٧٠,١٥	
٦	دخلى ملائم لطبيعة مصاريف عائلتى	١٠	٢٢	١٦	٤٣	٦١	٤٣,٨١	٥٨,٨٥	
٧	أنظمة العلاوات والتأمين مناسبة وتتفق مع الواقع الذى نعيشه.	٧	١٨	٢٩	٤٦	٥٢	٤٤,٤٧	٤٦,٤٨	
٨	أسكن فى بيت مناسب ويلتمنى	٥١	٥٨	٣٠	١٣	-	٧٩,٣٤	٣٣,١٠	

قيمة كاي^٢ الجدولية عند (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

بدراسة جدول (٢٣) يتضح أن اتجاهات المترددين على الأندية الرياضية عينة الدراسة لهذا البعد متجهة إلى الإيجابية جزئياً لعبارات بُعد "الرضا عن الحياة الاقتصادية" وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٣٦,٧١% إلى ٩٠,٧٨%)، وقد جاءت جميع عبارات البعد بمستوى متوسط نسبياً إلا العبارة رقم (٥)، فقد جاءت درجاتها متدنية مقارنة بالعبارات الأخرى؛ حيث احتلت عبارة (أتمنى أن تكون أموري المالية مستقرة) المرتبة الأولى بنسبة تقديرية (٩٠,٧٨%)، بينما احتلت عبارة (أنا راضى عن الدخل الذى أتلقاه)، المرتبة الأخيرة بين هذا البعد بنسبة تقديرية (٣٦,٧١%)، كما يتضح أن قيمة كاي^٢ تراوحت ما بين (٣,٩٨) و(٧٠,١٥) وهي دالة إحصائياً فى جميع عبارات البعد الخامس ماعدا العبارات رقم (٢)، (٤).

ويرى الباحثان أن معدل الرضا عن الحياة الاقتصادية يُعدّ معدلاً متوسطاً، وذلك يرجع إلى طبيعة المميزات التي تمنحها الدولة لهم؛ حيث أن بُعد الرضا عن الحياة الاقتصادية بالنسبة لكبار السن يُعتبر انعكاساً لدرجة رضاهم عن حياتهم، ولأنّ رضا كبار السن عن حياتهم له دور واضح في تكيفهم مع محيطهم وتحقيق سعادتهم، فإن ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها أمراً مهماً للوصول إلى السعادة النفسية بالنسبة لهم.

أما بالنسبة للعبارة رقم (٢) والتي تشير إلى مضمونها "أعتبر أن المال هو المصدر الرئيسي للسعادة" فكانت تمثل النسبة (٦٤,٧٤%)، فهي تشير إلى أن النظرة للمال من قبل الأفراد بصفة عامة والمتريدين على الأندية الرياضية بصفة خاصة ليس مرتبطاً بالرضا عن الحياة بصورة مطلقة، فالمال ليس مقترناً بالسعادة والرضا بالنسبة لهم.

ويؤكد ذلك ما أشار إليه محمد عبدالله وعمرو هلالى (٢٠٢٠م) على ضرورة أن يحاول الفرد الاستمتاع بكل ما يوجد حوله من مؤثرات إيجابية، كممارسة الأنشطة الترويحية المحببة إليه أو الاستماع للموسيقى أو الأشخاص الموجودين في محيطه الاجتماعي؛ حيث يُمكنه إيجاد بيئة توفر له لحظات السعادة، وحتى يمكنه التخفيف من واقع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية المحيطة به (٥٠: ٤٠-٤٣).

كما يؤكد عبده إبراهيم عبده محمد (٢٠١٦) على الاهتمام الواسع من قبل المنظمات الدولية، كمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو Unesco) بالنشاط الترويحي؛ من خلال انشاء المعهد الأوروبي لأوقات الفراغ والترويح (٣٣: ٢١).

هنا ويؤكد الباحثان أيضاً على أن كبار السن يحظون برضا عن الحياة الاقتصادية وأن الغالبية منهم يمتلكون متطلبات الحياة العادية، وأن هذه المتطلبات منحتهم رضا مناسب حول الوضع الاقتصادي، رغم أن الدراسات النفسية المتعمقة بالرضا عن الحياة الاقتصادية تؤكد في الغالب على أن الرضا نسبي حيث أن الفرد يود أن يكون أفضل مما هو عليه، هي فطرة إنسانية، فلو امتلكت شيء ما تود أن تمتلك أفضل منه.

فانطلاقاً من هذا المبدأ يرى الباحثان بأن هذه النتيجة منطقية أن يكون مستوى الرضا عن الحياة الاقتصادية متوسط رغم توفر العديد من المتطلبات الاقتصادية لكافة كبار السن رغم تمتعهم بنفس المزايا الاقتصادية تقريباً التي يتمتع بها كافة فئات المجتمع ولذلك جاءت استجاباتهم متوافقه.

ويتفق ذلك إجمالاً مع ما ذكرته دراسة نورهان كمال الدين أبو الحجاج (٢٠٢١م)؛ حيث جاءت نتائج البحث مؤكدة على فاعلية للأنشطة الرياضية الترويحية على عناصر العينة الممارسة في جميع أبعاد التوافق النفسي وبالتالي الرضا عن الحياة، حيث كانت بمثابة العلاج الشافي للأعباء المتراكمة على هذه الفئة، كما كشفت الدراسة أن برنامج الأنشطة الترويحية

الرياضية قد أظهر فاعلية في تطوير مستويات التوافق النفسي لدى كبار السن، وكذلك تحسن مستوى الرضا لديهم، كما أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالأنشطة الترويحية الرياضية لكبار السن من حيث التخطيط والتنفيذ واعداد برامج ترويحية رياضية لدراسة متغيرات أخرى كعناصر اللياقة البدنية(٦٢).

كذلك تتفق تلك النتيجة ونتائج دراسة **رحاب مصطفى شاهين (٢٠٢٠م) (٢٢)**، ودراسة **رشا عبد الغنى إبراهيم البربرى وآخرون (٢٠١٩م) (٢٣)**؛ حيث أشارت إلى زيادة الاهتمام بالنشاط الحركي لكبار السن وخاصة المقيمين بدور المسنين.

كذلك يُرجع الباحثان تلك النسبة إلى كون الرضا عن الحياة الاقتصادية يعد من أهم الابعاد التي يهتم بها علم الصحة النفسية الذي يهدف إلى تحقيق سعادة الفرد، كما يعتبر تحقيق الرضا عن الحياة الاقتصادية مقياساً للصحة النفسية أيضاً أو عاملاً هاماً لتحقيقها؛ حيث تقاس الصحة النفسية للفرد بمدى قدرته على التأثير في بيئته وقدرته على التكيف مع الحياة بحيث يصل إلى قدر معقول من الإشباع الشخصي والكفاءة والسعادة وما يسعد الفرد ينمي صحته النفسية، وما يشقيه يضعف نفسه وينحرف بها؛ كذلك تعتبر السعادة النفسية انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة بالنسبة لكبار السن.

جدول (٢٤)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاي^٢ لاستجابات عينة البحث للبعد السادس (الرضا عن الحياة الصحية) (ن=١٥٢)

م	العبارات	التكرارات					النسبة التقديرية	الدرجة التقديرية	كا ^٢
		موافق كبيرة بدرجة	موافق	لم أكون رأياً	غير موافق	درجة أكبر غير موافق			
١	أتمتع بصحة جيدة.	٧٨	٤٤	٢٢	٧	١	٦٤٧	٨٥,١٣	١٢٩,٣٨
٢	أعرض نفسي على طبيبي الخاص بمجرد الشعور بوعكة صحية خفيفة.	٦٣	٥٠	١٦	١٦	٧	٦٠٢	٧٩,٢١	٧٩,٢٥
٣	المرافق الصحية الموجودة في بيئتي تؤدي دورها بشكل سليم.	٩	١٤	٣٦	٥٧	٣٦	٣٥٩	٤٧,٢٣	٤٩,٢٥
٤	أشعر بأن البيئة نظيفة ولا تعرضني للخطر.	-	١٢	٣١	٣٣	٧٦	٢٨٣	٣٧,٢٣	٥٧,٧٣
٥	أحاول تناول غذاء صحي.	٦٣	٥١	٢٧	١١	-	٦٢٢	٨١,٨٤	٤٣,٢٦
٦	أقدر جيداً النصائح الصحية التي أتلقاها من ذوي الاختصاص.	٣٤	٢٨	١٦	٤٠	٣٤	٤٤٤	٥٨,٤٢	١٠,٨٩
٧	أتساءل كثيراً عن بعض الأمراض التي أخشى أن تصيبني.	١٣	١٦	٣١	٥٢	٤٠	٣٦٦	٤٨,١٦	٣٥,١٧

قيمة كاي^٢ الجدولية عند (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

بدراسة جدول (٢٤) يتضح أن اتجاهات المترددين على الأندية الرياضية عينة الدراسة لهذا البعد متجهة إلى الإيجابية جزئياً لعبارات بُعد "الرضا عن الحياة الصحية" وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٣٧,٢٣% إلى ٨٥,١٣%)، وقد جاءت جميع عبارات البعد بمستوى مرتفع نسبياً إلا العبارة رقم (٤)، فقد جاءت درجاتها متدنية مقارنة بالعبارات الأخرى؛ حيث احتلت عبارة (أتمتع بصحة جيدة) المرتبة الأولى بنسبة تقديرية (٨٥,١٣%)، بينما احتلت عبارة (أشعر بأن البيئة نظيفة ولا تعرضني للخطر)، المرتبة الأخيرة بين هذا البعد بنسبة تقديرية (٣٧,٢٣%)، كما يتضح أن قيمة كاي^٢ تراوحت ما بين (١٠,٨٩) و(١٢٩,٣٨) وهي دالة إحصائياً في جميع عبارات البعد السادس.

ويمكن تفسير امتلاك بعض كبار السن لاتجاهات تبدو ايجابية تارة وسلبية تارة أخرى في بعض عبارات البعد "الرضا عن الحياة الصحية" على الرغم من أنهم يمارسون الرياضة بأنهم ربما يخشون التعرض للوعكات الصحية وتدهورها وهذا مبرر منطقي؛ حيث أنهم يكونوا في بيئة مهيأة إلى التعرض للأمراض والاصابات المختلفة بسبب تأثير بعض العمليات الداخلية في خلايا الجسم بما يسمى عمليات (الهدم والبناء) حيث تمتاز مرحلة كبر السن بسرعة الهدم وضعف البناء في الخلايا الجسمية فالخلايا تشيخ وتكبر وتموت كما يموت الزرع والنبات، وهذا ربما يحتاج إلى المزيد من البحث، ولكن رغم ذلك فإن بعض الاستجابات والارقام والاحصائيات تدل على أن منهم من يحب الأنشطة التي تتسم بقدر بسيط من المخاطرة، وتتفق نتائج تلك الدراسة ونتائج دراسة مروان أبو سمهدانة (٢٠٢٠) (٥٦)، التي أكدت على خطورة مرحلة كبر السن من حيث البيئة المهيأة للتعرض للأمراض والاصابات.

ويشير الباحثان على أن الأحداث الضاغطة قد تشكل خطراً كبيراً على صحة الفرد وتوازنه، وتهدد كيانه النفسي لما لها من آثار سلبية وخبرات غير مرغوب فيها؛ حيث أن المرحلة العمرية التي يمر بها كبار السن وما يوافقها من ضغوط مختلفة الاتجاهات والمصادر، تتمثل في ضعف القدرة على التكيف والوحدة النفسية والشعور بالإرهاك النفسي؛ ومن ثم انخفاض مستوى رضاهم عن حياتهم؛ وحيث أن كل مرحلة من من حياة الإنسان لها خصائصها المميزة ومطالبها وتحدياتها، ولعل الفشل في مواجهتها يؤدي إلى العديد من المشاكل النفسية والتي بالكاد تؤثر على الصحة النفسية لديهم.

وفي هذا الصدد يشير (Jack J, Toivo J and pritt P. (2007)، إلى أن فئة كبار السن تُعد من أكثر الفئات تعرضاً للضغوط في مرحلة آخر العمر، فهذه المرحلة يحدث فيها

مجموعة من التغيرات الجسمية كالضعف العام في الصحة والانحدار في القوى البدنية والحواس، بالإضافة إلى مجموعة من التغيرات النفسية كضعف الانتباه والذاكرة والحساسية النفسية، كذلك تحدث تغيرات إجتماعية تتمثل في فقدان العلاقات الاجتماعية والعديد من الاهتمامات والنشاطات وزيادة الاعتمادية (٦٩: ١٦٩).

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع نتائج دراسة نسيم محمد عبد الرحمن عيد، هالة عبد العزيز الطرابلسي (٢٠٢٢م) والتي أكدت على أن النشاط البدني يوفر العديد من الفوائد البدنية لدى عينة من المتقاعدين في المملكة العربية السعودية، منها تحسين نوعية الحياة وتعزيز الصحة لأفراد المجتمع؛ كذلك توصي تلك النتائج بتشجيع المتقاعدين على زيادة أنشطتهم وتحديد الأنشطة التي يمكن الوصول إليها والأمنة ورفع الكفاءة الذاتية لممارسة الرياضة (٦١).

جدول (٢٥)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاي^٢ لاستجابات عينة البحث للبعد السابع (الرضا عن الحياة الدينية) (ن=١٥٢)

س	العبارات	التكرارات					الدرجة التقديرية	النسبة التقديرية	كا ^٢
		موافق كبيرة	موافق	لم أكون رأياً	غير موافق	درجة كبيرة غير موافق			
١	أستمع كثيراً للدروس الدينية	٦٨	٥٥	١٨	٩	٢	٦٣٤	٨٣,٤٢	١١٣,٠٦
٢	أفكر باستمرار بيوم القيامة والحساب	٩٨	٤٠	١٠	٣	١	٦٨٧	٩٠,٣٩	٢٢٠,١٧
٣	أتمنى أن أتفقه مزيداً في الأمور الدينية	٥١	٢٢	١٨	٢٤	٣٧	٤٨٢	٦٣,٤٢	٢٤,١١
٤	أنا راضى عن مدى التزامى الدينى	٦٠	٤٧	١٨	٢١	٦	٥٠٩	٧٧,٦٣	٦٥,٤٣
٥	أسرع بمساءلة نفسى عند اقتتراف الذنوب	٨٤	٥٠	١٤	٣	١	٦٦٩	٨٨,٠٣	١٦٩,١١

قيمة كاي^٢ الجدولية عند (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

بدراسة جدول (٢٥) يتضح أن الوزن النسبي للبعد السابع (الرضا عن الحياة الدينية)، تراوح بين (٦٣,٤٢% إلى ٩٠,٣٩%)، كما يتضح أن قيمة كاي^٢ تراوحت ما بين (٢٤,١١)، (٢٢٠,١٧) وهي دالة إحصائياً في جميع عبارات البعد السابع.

ويمكن للباحثان تفسير امتلاك بعض كبار السن لاتجاهات تبدو ايجابية (متوسطة-مرتفعة) في بعض عبارات بعد "الرضا عن الحياة الدينية"؛ حيث أن بعض المترددين على الأندية الرياضية وتحديداً العبارة رقم (٢)، والتي تتضمن معنى "أفكر باستمرار بيوم القيامة

والحساب" حيث حصلت على نسبة (٩٠,٣٩%)، وهذا يدل على أن عينة البحث من المترددين على الأندية الرياضية الغالبية العظمى منهم تعلقوا "بالمأمن والملاذ" الوحيد وهو العبادة والتقرب إلى "الله سبحانه وتعالى"، والدعاء لرفع البلاء خصوصاً في فترة- جائحة كورونا وعواقبها الصحية والنفسية والاجتماعية- وما ترتب عنها من وقف للنشاط والعودة الآمنة للممارسة الرياضية وعودة الحياة لسابق عهدها.

ويشير الباحثان على أن الأحداث الضاغطة قد تشكل خطراً كبيراً على صحة الفرد وتوازنه، وتهدد كيانه النفسى لما لها من آثار سلبية وخبرات غير مرغوب فيها؛ حيث أن المرحلة العمرية التي يمر بها كبار السن وما يوافقها من ضغوط مختلفة الاتجاهات والمصادر، تتمثل في ضعف القدرة على التكيف والوحدة النفسية والشعور بالإرهاك النفسى؛ ومن ثم انخفاض مستوى رضاهم عن حياتهم؛ وحيث أن كل مرحلة من من حياة الإنسان لها خصائصها المميزة ومطالبها وتحدياتها، ولعل الفشل في مواجهتها يؤدي إلى العديد من المشاكل النفسية والتي بالكاد تؤثر على الصحة النفسية لديهم.

وفي هذا الصدد يؤكد مروان مسعد ناصر أبو سميحة (٢٠٢٠م)، على أن كبار السن يحتاجون لبعض الفنيات والتي من خلالها يمكنهم التكيف مع ظروفهم والتي منها الارشاد الدينى الذى له دور كبير فى إيجاد الرضا والقبول لديهم للتغيرات التى تحدث معه فى حياته، والذى يتضمن عدة استراتيجيات وأساليب، مثل أسلوب التوبة والرضا، واستراتيجية العلاج بالعبادات، واستراتيجية تنمية العقيدة التى تعمل بدورها على تقوية عقيدة كبير السن بحيث يصبح أكثر قدرة على التحمل فى مواجهته للمشكلات الحياتية، كما تعمل على تقوية الجانب الوقائى أيضاً كحماية من الوقوع فى مشكلات نفسية وفكرية وصحية موجودة بكثرة فى البيئة المحيطة به، مما تفرق صاحبها فى الدنيا (٥٦: ٢٣).

ويتفق الباحثان مع ما أشارت إليه دعاء شعبان أبو عبيد (٢٠١٣م)، على أن مفتاح سر الرضا عن الحياة ينبع من خلال رضائنا بقضاء الله وقدره والايامن الداخلى بما هو موجود والاقتناع بما كتبه الله لنا والاكتفاء، كذلك التفاؤل بالحياة وبكل ما هو آت، وتحسين الحياة الاجتماعية والاقتصادية وتطوير مفهوم الذات لدى الفرد وتنظيم الوقت وتوزيعه على الأنشطة العلمية والاجتماعية والترفيهية (١٨: ٢٣).

سوف يقوم الباحثان بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى كبار السن المترددين على الأندية الرياضية وفقاً لمتغير المرحلة السنوية (٥٥ إلى ٦٥ سنة - ٦٥ سنة فأكثر)"، جدول (٢٦).

جدول (٢٦)

دلالة الفروق بين متوسطي استجابات عينة البحث وفق متغير المرحلة السنية نحو أبعاد مقياس الاتجاه نحو النشاط الرياضي (ن=١٥٢)

م	الأبعاد	٥٥ إلى ٦٥ سنة (٩٧)		٦٥ سنة فأكثر (٥٥)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	+ع	س	+ع		
١	النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية	٣٢,٥٢	٤,٧٣	٣١,٠٤	٤,٤٣	١,٤٩	١,٩١
٢	النشاط الرياضي للصحة واللياقة	٤٤,٦٢	٥,٦٣	٤٥,٠٠	٣,٧٣	٠,٣٨	٠,٤٥
٣	النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة	١٦,٨٨	٥,٥٣	١٥,٠٠	٥,٣٩	١,٨٨	*٢,٠٣
٤	النشاط الرياضي كخبرة جمالية	٣٩,١٢	٥,٦٣	٣٨,٨٢	٤,٠٩	٠,٣١	٠,٣٥
٥	النشاط الرياضي للترويح ولخفض التوتر	٣٩,٨١	٤,٦٦	٣٩,٦٤	٣,١٥	٠,١٨	٠,٢٥

* قيمة (ت) الجدولية عند (٠,٠٥) = (١,٩٦)

بدراسة جدول (٢٦) يتضح أنه توجد فروق دالة إحصائية بين كبار السن المترددين على الأندية الرياضية وفق متغير المرحلة السنية في البعد الثالث (النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة لمقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي لصالح المرحلة السنية من ٥٥ إلى ٦٥ سنة، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥). فمنطقية تلك النتيجة تعود أيضاً من وجهة نظر الباحثان إلى أن الأنشطة الرياضية التي تتميز (بكونها خبرة توتر ومخاطرة) والتي تتجه إليها تلك الفئة العمرية من كبار السن (٥٥ إلى ٦٥ سنة) قد تتناسب بمقدار ضئيل-لا تعزى إليه النتائج- أو بمعنى لا يمكن التعميم، كذلك قد تكون تلك الفئة أكثر نشاطاً من الفئة المتقدمة في العمر ولذلك قد يميلون إلى تلك الأنشطة.

وفي هذا السياق ولمساعدة كبار السن على الانتظام على ممارسة النشاط الرياضي والالتزام بالبرامج الرياضية فإنه من الضروري لهم فهم أهمية وفوائد النشاط الرياضي وقد أكدت أغلب الدراسات والبحوث العلمية على أن العلاقة بين التمرينات البدنية وكبار السن ذات إيجابيات كثيرة وتوصلت إلى أن للتمارين البدنية فوائد جسدية مباشرة ومنها المساعدة في الحفاظ على القدرة على المعيشة بصورة مستقلة، والتقليل من خطر الوقوع والاصابة بكسر في العظام، التقليل من خطر الوفاة من أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، سرطان القولون، والسكر، المساعدة على خفض ضغط الدم لدى بعض الافراد، التقليل من أعراض القلق والإكتئاب وتعزيز التحسن في المزاج والشعور بالرفاهية والرضا عن الحياة، المساعدة في الحفاظ على عظام ومفاصل وعضلات صحية، المساعدة على التحكم في الألم، وعدم تورم المفاصل كما يشعر الفرد بالنشاط والحيوية لأطول فتره من الحياة (٧٢: ٦٧٩)، (٦٤: ١٤٢).

ومن هذا المنطلق يؤكد الباحثان على أن النشاط الرياضى يساعد على تحسين الصحة العامة، وأن الالتزام بالبرامج المقننة للأنشطة الرياضية تعد أفضل وخصوصاً كونها تساعد كبار السن على الالتزام بجرعات محددة من النشاط الرياضى تكون كفيلة بتحقيق أغلب الفوائد الصحية والنفسية المرجوة من الانتظام على ممارسة النشاط الرياضى وبالتالي الشعور بالرضا عن الحياة نتيجة للاتجاهات الايجابية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.

سوف يقوم الباحثان بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الاتجاه نحو النشاط الرياضى لدى كبار السن المترددين على الأندية الرياضية وفقاً لمتغير المرحلة السنوية (٥٥ إلى ٦٥ سنة - ٦٥ سنة فأكثر)"، جدول (٢٧).

جدول (٢٧)

دلالة الفروق بين متوسطي استجابات عينة البحث وفق متغير المرحلة السنوية نحو أبعاد مقياس الرضا عن الحياة لكبار السن (ن=١٥٢)

م	الأبعاد	٥٥ إلى ٦٥ سنة (٩٧)		٦٥ سنة فأكثر (٥٥)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	ع	س	ع		
١	السعادة النفسية	٣٧,٩١	٦,٠١	٣٥,٨٧	٥,٧١	٢,٠٣	*٢,٠٤
٢	الرضا عن العلاقات الاجتماعية	٢٩,٧٠	٥,١٣	٢٩,٠٧	٤,٦٣	٠,٦٣	٠,٧٥
٣	التقدير الاجتماعى	٢٥,٥٣	٣,٨٣	٢٤,٧٣	٣,٧٠	٠,٨٠	١,٢٥
٤	الطمأنينة النفسية	٢٦,٧٥	٤,٨٣	٢٤,٢٠	٥,٩٧	٢,٥٥	*٢,٨٧
٥	الرضا عن الحياة الاقتصادية	٢٥,٥٦	٣,٩٣	٢٤,٧٣	٤,١٠	٠,٨٣	١,٢٣
٦	الرضا عن الحياة الصحية	٢٨,٩٩	٥,٣٢	٢٣,٤٩	٥,٣٢	٥,٥٠	*٦,١٢
٧	الرضا عن الأمور الدينية	٢٠,٤٥	٣,٠٧	١٩,٦٠	٣,٢٥	٠,٨٥	١,٦١

* قيمة (ت) الجدولية عند (٠,٠٥) = (١,٩٦)

بدراسة جدول (٢٧) يتضح أنه توجد فروق دالة إحصائية بين كبار السن المترددين على الأندية الرياضية وفق متغير المرحلة السنوية في البعد الأول (السعادة النفسية)، والرابع (الطمأنينة النفسية)، والخامس (الرضا عن الحياة الصحية) لمقياس السعادة النفسية لصالح المرحلة السنوية من (٥٥ إلى ٦٥) سنة، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

فمنطقية تلك النتيجة بالنسبة للبعد الأول (السعادة النفسية)، تعود أيضاً من وجهة نظر الباحثان إلى أن تلك الفئة العمرية من كبار السن (٥٥ إلى ٦٥ سنة)، قد تكون أكثر إقبالا على الحياة عن الفئة العمرية الأخرى، كذلك التأخر في العمر يعقبه تأخر هبوط في القوى الوظيفية لأعضاء الجسم وبالتالي التأثير على الصحة النفسية ومن ثم الرضا عن الحياة، أما تفسير

الفروق بالنسبة للبعد الرابع (الطمأنينة النفسية)، فهو أيضا يؤكد وجهة نظر الباحثين في أن التقدم بالعمر يؤثر بالكاد على درجة الطمأنينة النفسية والتي تتأثر بتراجع القوى الوظيفية والعقلية والصحية والنفسية لكبار السن من تلك الفئة؛ أما الفروق في البعد الخامس (الرضا عن الحياة الصحية) فهذا يعد منطقياً لكون تلك الفئة (٥٥ إلى ٦٥) تعد أكثر نشاطاً وحيوية من الفئة العمرية (٦٥ سنة فأكثر).

وفى هذا السياق يُمكن للباحثين أن يشير إلى أن البيئة التي يجد فيها كبار السن إشباعاً ورعاية لشئونهم تعطيهم إحساساً بالرضا عن الحياة، وخاصةً أن مرحلة الشيخوخة فترة حرجة يتوقع فيها أن يواجه كبار السن بعضاً من الصعوبات أو المشكلات أو بعضاً من الاضطرابات وعم الاتزان خلال عمليات التوافق مع البيئة وضغوطها، وقد تنطوي هذه الصعوبات أو الاضطرابات على ما يعرف بالمشكلات البيئية أو الطبيعية، فإذا لم يلق كبار السن مساعدةً وسنداً في ظل تلك المشكلات وتجاوز ضغوطها، فضلاً عن الرعاية والحماية وتلبية الاحتياجات تصبح مشكلة مرضية يصعب علاجها.

سيقوم الباحثان بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الخامس " ما درجة الإسهام النسبي للاتجاهات نحو النشاط الرياضي في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى كبار السن المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط"، جدول (٢٨).

جدول (٢٨)

تحليل الانحدار للرضا عن الحياة لكبار السن بدلالة الاتجاهات نحو النشاط الرياضي

(ن=١٥٢)

المتغير التابع	معامل الارتباط (ر)	معامل التحديد (ر ^٢)	معامل التحديد المعدل	قيمة (ف)		معامل الإنحدار	الخطأ المعياري	قيمة (ت)	
				الدلالة	القيمة			الدلالة	القيمة
الرضا عن الحياة لكبار السن	٠,٣١٩	٠,١٠٢	٠,٠٩٦	٠,٠٠٠	١٧,٠١	٠,٢٧٣	١٧,٧٥	٩,٤٦	٠,٠٠٠
قيمة القاطع						١١٩,٨٠			

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,١٦١)

دراسة جدول (٢٨) يتضح وجود ارتباط طردى للرضا عن الحياة لكبار السن بدلالة الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بلغ (٠,٣١٩)، وبلغت النسبة المئوية للمساهمة (٩,٦%)، مما يدل على أن الاتجاهات نحو النشاط الرياضي أستطاعت أن تفسر (٩,٦%) من التغيرات الحاصلة في الرضا عن الحياة لدى كبار السن المترددين على الأندية الرياضية والباقي تعزى

لمتغيرات أخرى، وتم التعرف على القوة التفسيرية للنموذج ككل عن طريق احصائية تحليل التباين (ف) بلغت قيمتها (١٧,٠١) بدلالة معنوية (٠,٠٠٠) مما يؤكد القوة التفسيرية العالية لنموذج الانحدار الخطي من الناحية الاحصائية، وبلغت المعنوية الجزئية لنموذج الانحدار (٩,٤٦) بدلالة معنوية (٠,٠٠٠).

حيث إن معادلة التنبؤ بالرضا عن الحياة لكبار السن بدلالة الاتجاهات نحو النشاط الرياضي لعينة البحث، هي: الرضا عن الحياة لكبار السن = ١١٩,٨٠ + (٠,٢٧٣) × الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي

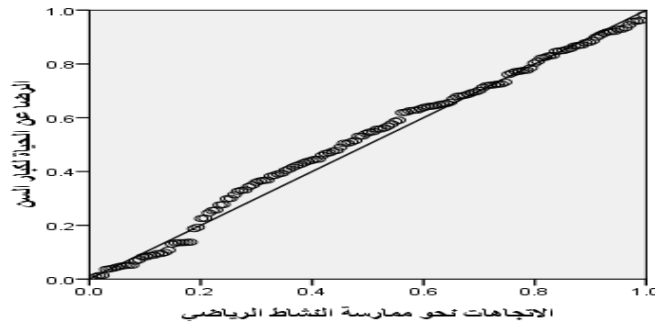
ويتفق ذلك إجمالاً مع ما ذكرته دراسة محمد عصام (٢٠١٦م) (٥١)، من حيث نظرية "النظام الإيديولوجي" وتشير النظرية إلى أن قدرة الفرد على الاستمرار والنمو يعتمد على قدرته على خلق علاقة إيجابية متوازنة مع البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة والمجتمع، ولذلك لم تغب العلاقة القوية والارتباط القوي بين اتجاهات كبار السن نحو ممارسة الأنشطة الرياضية والشعور بالرضا عن الحياة.

ويؤكد الباحثان على أن الإنسان كائن حي فإنه يمر في حياته بعدة مراحل يحتاج فيها الى رعاية خاصة، خاصة مرحلتي الطفولة والشيخوخة، وإذا كانت مرحلة الطفولة قد حظيت باهتمام واضح على المستوى القومى والدولى منذ مئات السنين في العالم المتقدم الا أن مرحلة التقدم في العمر لم تحظ بنفس القدر من الاهتمام خاصة في الدول النامية؛ حيث تعود قمة هذا الاهتمام الى الكلام المتداول وهو ان الشخص المسن يصبح غير نافعا في المجتمع أو أقل انتاجا عما كان عليه في السابق وهذا راجع الى بداية تدهور وتراجع وظائفه الجسدية والعقلية بصورة أكثر وضوحاً مما كانت عليه في الفترات السابقة من العمر لقوله تعالى ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾

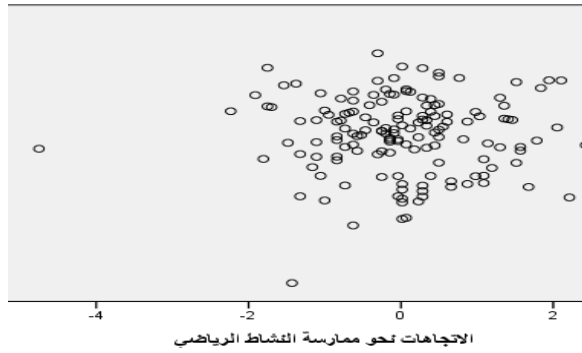
وفى هذا الصدد يشير عماد مخيمر (٢٠١١)، إلى أن الافراد الذين يتسمون بالمناعة والصلابة النفسية يمكن أن ينجحون فى كثير من مجالات الحياة وواحد من تلك المحاولات ممارسة الأنشطة الرياضية والاشترك في المسابقات الرياضية والمنافسة فيها وذلك لأن لديهم القدرة على التحكم ولديهم التزام ولديهم القدرة على التحدى (٣٦: ١٢).

إذن يتبين للباحثان أن الأندية الرياضية لم تعد مكاناً يتجمع فيه كبار السن فقط، بل تهدف تلك الأماكن لمساعدتهم على الشعور بالراحة والاسترخاء والشعور بالصحة النفسية والحياة السوية بمكوناتها، جسمياً وعقلياً واجتماعياً وعاطفياً ومن ثم الشعور بالرضا عن الحياة، وذلك من خلال الأنشطة الرياضية التى تقدم لهم.

إذن فكلما ارتفعت نسب الممارسة للأنشطة الرياضية المختلفة لكبار السن، كلما أمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة لديهم، وتتفق نتائج هذه الدراسة ونتائج دراسة كلاً من رحاب مصطفى مبروك محمد شاهين (٢٠٢٠م) (٢٢)، ودراسة نورهان كمال الدين أبو الحجاج (٢٠٢١م) (٦٢)، ودراسة أحمد حلمي محمد قورة (٢٠٢٢م) (٢)، ودراسة أحمد محمد عبد القادر هاشم (٢٠٢٢م) (٤)، ودراسة محمد محمد عبدالله الحماحمي، أحمد محمد عبد المحسن أحمد، إسلام أحمد علي خليفة (٢٠٢٢م) (٥٣)، ودراسة نسيم محمد عبد الرحمن عيد، هالة عبد العزيز الطرابلسي (٢٠٢٢م) (٦١)، ودراسة أشرف نبيه إبراهيم محمد، المصطفى حسام رضوان، محمد محمد عبدالسلام (٢٠٢١) (٨).



شكل (٣): يوضح الخطية



شكل (٤) انتشار البواقي

الاستنتاجات:

انطلاقاً من نتائج هذا البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينة وأداة جمع البيانات؛ يستخلص "الباحثان" ما يلي:

- تُعد ممارسة الأنشطة الرياضية بالنسبة لكبار السن بمثابة المؤسسة الاجتماعية الثقافية التربوية، فهي أكثر ثراءً واتساعاً، لذلك يقال "الرياضة مرآة للمجتمع".

- تم إعداد مقياس الرضا عن الحياة لكبار السن من قبل "الباحثين"، وتم التوصل إلى سبعة (٧) عوامل لقياس الشعور بالرضا عن الحياة لكبار السن وهي كالتالي: (بُعد السعادة النفسية- بُعد العلاقات الاجتماعية- بُعد التقدير الاجتماعي- بُعد الطمأنينة النفسية- بُعد الرضا عن الحياة الاقتصادية- بُعد الرضا عن الحياة الصحية - بُعد الرضا عن الأمور الدينية).
- للمقياس درجة استجابة وفقاً لميزان تقدير خماسي (١- ٢- ٣- ٤- ٥)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٤٩) درجة كحد أدنى، (٢٤٥) درجة كحد أقصى.
- يتضح أن كبار السن يشاركون في أكثر من نشاط من الأنشطة الرياضية، كما يتضح أن رياضة المشي هي أكثر الأنشطة الرياضية التي يقبل كبار السن على ممارستها بنسبة (٣٢,٨٥%)، ثم التمرينات الهوائية في المرتبة الثانية بنسبة (١٩,٨١)، يليهما السباحة بنسبة (١٦,٩١)، ثم تنس الطاولة محققاً نسبة (١٠,١٤)، ثم كرة قدم المشى بنسبة (٨,٢١)، ثم ركوب الدراجات بنسبة (٧,٧٣)، وأخيراً التنس الأرضي محققاً نسبة (٤,٣٥).
- اتجاهات المترددين على الأندية الرياضية عينة الدراسة متجهة إلى الإيجابية (مرتفعة نسبياً) نحو أبعاد مقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي (النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية، النشاط الرياضي للصحة واللياقة، النشاط الرياضي كخبرة جمالية، النشاط الرياضي للترويح وخفض التوتر)
- اتجاهات المترددين على الأندية الرياضية عينة الدراسة متجهة إلى السلبية (منخفضة نسبياً) لعبارات بُعد (النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة).
- اتجاهات المترددين على الأندية الرياضية عينة الدراسة متجهة إلى الإيجابية (مرتفعة نسبياً) نحو أبعاد مقياس الرضا عن الحياة (السعادة النفسية، الرضا عن العلاقات الاجتماعية، التقدير الاجتماعي، الطمأنينة النفسية، الرضا عن الحياة الاقتصادية، الرضا عن الحياة الصحية).
- اتجاهات كبار السن من المترددين على الأندية الرياضية تبدو إيجابية (متوسطة إلى مرتفعة) في بعض عبارات بعد (الرضا عن الحياة الدينية).
- الأنشطة الرياضية التي تتميز (بكونها خبرة توتر ومخاطرة) تتجه إليها الفئة العمرية من كبار السن (٥٥ إلى ٦٥ سنة).
- توجد فروق دالة إحصائية بين كبار السن المترددين على الأندية الرياضية وفق متغير المرحلة السنوية في البعد الأول (السعادة النفسية)، والرابع (الطمأنينة النفسية)،

والخامس (الرضا عن الحياة الصحية) لمقياس السعادة النفسية لصالح المرحلة السنية من ٥٥ إلى ٦٥ سنة؛ حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

- وجود ارتباط طردى للرضا عن الحياة لكبار السن بدلالة الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بلغ (0.319)، وبلغت النسبة المئوية للمساهمة (9.6%)، مما يدل على أن الاتجاهات نحو النشاط الرياضي استطاعت أن تفسر (9.6%) من التغيرات الحاصلة في الرضا عن الحياة لدى كبار السن المترددين على الأندية الرياضية والباقي قد تعزى لمتغيرات أخرى.

التوصيات:

فى ضوء نتائج البحث، وانطلاقاً من الاستنتاجات التى تم التوصل إليها، يُوصى

الباحثان بما يلى:

- أعداد كوادرات رياضية متخصصة في مجال كبار السن.
- ضرورة اهتمام الأندية الرياضية بتحديد وقت بتلك الأندية مخصص لكبار السن.
- الأستعانة ببرامج مخصصة للتمرينات الهوائية للمساهمة في تحسين النواحي الفسيولوجية والنفسية لكبار السن.
- التأهيل النفسى الجيد المتوازن من خلال حث كبار السن من المترددين على الأندية الرياضية بممارسة الأنشطة الرياضية المناسبة لهم وعلاقة تلك الممارسة بالشعور بالرضا عن الحياة.
- ضرورة أخذ القائمين على الأندية الرياضية بعين الاعتبار أن القدرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لكبار السن تختلف عن الفئات الأخرى من المترددين على تلك الأندية ولها أسس مختلفة للتعامل.
- توجيه نظر القائمين على الأندية الرياضية تجاه العمل على تنمية الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى كبار السن من المترددين على الأندية الرياضية وذلك من خلال تهيئة البيئة الرياضية لتلك الممارسة (أماكن - أدوات - أخصائي طبي - أخصائي نفسى رياضى - مصممين لبرامج ترويحية).
- يجب العمل على إيجاد الوسائل التى تعمل على تخفيف معاناة كبار السن وآلامهم وتأجيل إصابتهم بالضعف وعدم القدرة على قيامهم بمتطلبات حياتهم اليومية، وذلك عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية البسيطة مثل المشى والسباحة والتمرينات الهوائية مما لها من فوائد نفسية كثيرة، ومن ثم تحقيق الشعور بالرضا عن الحياة.

((المراجع))**أولاً: المراجع العربية:**

- ١- أبو الحسن مبروك (٢٠٢٠م): تأثير تدريبات بإستخدام الوسط المائى والرمال على بعض المتغيرات الخاصة لمتسابقى ٣٠٠٠متر/ موانع، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، المجلد (٨٩)، العدد(٢).
- ٢- أحمد حلمي محمد قورة (٢٠٢٢م): بناء مقياس السعادة النفسية لدى ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي من كبار السن، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، الجزء الأول، العدد (٩٦).
- ٣- أحمد محمد جاب الله (٢٠١٨م): تأثير برنامج تأهيلى باستخدام الوسط المائى بعد حقن البلازما الغنية بالصفائح الدموية (PRP) على سرعة شفاء تمزق عضلات الفخذ الخلفية للرياضيين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات.
- ٤- أحمد محمد عبد القادر هاشم (٢٠٢٢م): دوافع ممارسة كبار السن من مرتادي الحدائق والمتنزهات للنشاط البدني في وقت الفراغ وفقا لبعض المتغيرات، مجلة علوم الرياضة، جامعة المنيا، كلية التربية الرياضية، الجزء الأول، مجلد (٣٥).
- ٥- أحمد محمد عبد المحسن أحمد (٢٠١٩م): اتجاهات كبار السن نحو الرياضة للجميع، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة، جامعة مدينة السادات، كلية التربية الرياضية، العدد(٣١).
- ٦- أسامة كامل راتب، ابراهيم عبد ربه خليفه (١٩٩٨م): رياضة المشى مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ٧- إسلام كامل حسن ابو الرب (٢٠١٦م): الثقافة الرياضية وعلاقتها باتجاهات طلبة جامعة النجاح الوطنية نحو المشاركة بالأنشطة الرياضية، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، كلية الدراسات العليا، فلسطين.
- ٨- أشرف نبيه إبراهيم محمد، المصطفى حسام رضوان، محمد محمد عبدالسلام (٢٠٢١م): دراسة مقارنة لأثر الممارسة الرياضية على بعض المتغيرات البدنية

- والوظيفية لكبار السن، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد(٥)، مجلد(٩٢).
- ٩- أمان الله رشيد (٢٠١٩م): أثر برنامج تدريبي فى الوسط المائى لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد أقل من ١٧ سنة، المجلة العلمية للعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن لاديس مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضة، العدد(٢)، مجلد(١٦).
- ١٠- أماني عبد المقصود عبد الوهاب(٢٠٠٦م): السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث النفسية والتربوية، جامعة المنوفية، كلية التربية، العدد(٢)، مجلد(٢١).
- ١١- أمين أنور الخولي، محمد حمامي (١٩٩٠م): برامج التربية الرياضية، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ١٢- بسنت محمد مصطفى(٢٠١٣م): أبعاد السلوك الصحى المنبئة ببعض مؤشرات الصحة النفسية والبدنية لدى المسنين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة القاهرة، كلية آداب.
- ١٣- تهاني عبد السلام محمد(٢٠٠١م): الترويح والتربية الترويحية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ١٤- جمال السيد تفاحة (٢٠٠٥م): الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية من الآباء والأقران لدى الأطفال العميان، مجلة كلية التربية بالمنصورة، جامعة المنصورة، كلية التربية، الجزء الثانى، العدد(٥٨).
- ١٥- جمال عبد الحليم الجمل(٢٠٠٤م): التمرينات المائية واللياقة، طنطا، مؤسسة الجمل للطباعة والنشر.
- ١٦- حسين زايد راشد المكي، رشا عبد الغنى إبراهيم(٢٠١٩م): اتجاهات كبار السن نحو الترويح وأوقات الفراغ: دراسة مقارنة، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة، جامعة مدينة السادات، كلية التربية الرياضية، العدد (٣١).
- ١٧- دحماني عبد اللطيف، جمعة عبد الغني(٢٠١٥م): واقع النشاط البدني الرياضي في طور الابتدائي، جامعة آكلي محند أولحاج، البويرة، الجزائر.

- ١٨- دعاء شعبان أبو عبيد (٢٠١٣م): الرضا عن الحياة وعلاقتة بقلق المستقبل لدى الأسرى
الحررين المبعدين إلى قطاع غزة، الجامعة الإسلامية غزة، كلية التربية،
قسم علم النفس، غزة فلسطين.
- ١٩- ديفيد نيفين ترجمة ابتسام محمد الخضراء (٢٠٠١م): مائة سر بسيط عن أسرار
السعداء، المملكة العربية السعودية، مكتبة العبيكان.
- ٢٠- راضى الوقفى (٢٠٠٣م): مقدمة في علم النفس، (ط-٣)، عمان، الاردن، دار الشروق
للنشر والتوزيع.
- ٢١- رانيا معتوق محمد المالكي (٢٠١١م): فعالية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى
عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات
الديموغرافية والاجتماعية، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، المملكة
العربية السعودية.
- ٢٢- رحاب مصطفى مبروك محمد شاهين (٢٠٢٠م): تأثير برنامج مقترح للرقص العلاجي
على الشعور بالاغتراب والرضا عن الحياة لدى كبار السن، المجلة العلمية
للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية
للبنين، مجلد (٨٨).
- ٢٣- رشا عبد الغنى إبراهيم البربرى، حسين زايد راشد المكي (٢٠١٩م): دوافع ممارسة
كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ: دراسة مقارنة، مجلة أسبوط
لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسبوط، كلية التربية الرياضية،
الجزء (٤)، العدد (٥١).
- ٢٤- رضا زبير (٢٠٠٩م): تحليل شخصية كبار السن، (ط٣)، لبنان، دار بيروت للنشر
والتوزيع.
- ٢٥- رضوان علي محمد (٢٠٢٢م): اتجاهات طلبة جامعة دار العلوم نحو ممارسة النشاط
الرياضي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، دراسة تقويمية" مجلة
العلوم التربوية والنفسية، العدد (٣١)، مجلد (٦).
- ٢٦- رغداء على نعيمة (٢٠١٤م): مستوى الشعور بالأمن النفسى وعلاقته بالتوافق
الاجتماعى دراسة ميدانية على عينة من الأحداث المقيمين فى دار خالد بن
الوليد للإصلاح فى منطقة قدسيا بمحافظة دمشق، مجلة جامعة دمشق للعلوم
التربوية والنفسية، سوريا، العدد (٢)، مجلد (٣٠).

٢٧- سامح فوزى صالح (٢٠١٨م): أثر برنامج تمرينات فى الوسط المائى وبعض وسائل الاستشفاء فى نمط الحياة الصحى واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن، المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة، العدد(١٨)، مجلد(٨).

٢٨- سماح محمد عبد المعطى (٢٠١٦م): تأثير تدريبات الوسط المائى على بعض المتغيرات البيولوجية والكفاءة البدنية لدى السيدات المصابات بارتفاع دهون الدم المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد(٧٦).

٢٩- سيد ابراهيم سلامة (٢٠١٨م): رعاية المسنين " قضايا ومشكلات الرعاية للفئات الخاصة"، (ط-٢)، الإسكندرية، المكتب العلمى للنشر والتوزيع.

٣٠- عاشور محمد دياب (٢٠٠٧م): الوعى الدينى وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من شباب الجامعة، مجلة البحث فى التربية وعلم النفس، العدد(٤)، مجلد(١٩).

٣١- عاكف طيفور، علي النوايسة، أحمد موسى عادل، نزار الطالب(٢٠١١م): تأثير برامج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على اتجاهات الطلاب نحو النشاط البدني، الجامعة الهاشمية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الزرقاء، الأردن، مجلد(٣٨)، ملحق(٢).

٣٢- عالية السادات شلبي(٢٠١٢م): الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات والوحدة النفسية فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى الأخصائي الاجتماعى، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، كلية التربية النوعية، العدد(٢٧).

٣٣- عبده إبراهيم عبده محمد(٢٠١٦م): المشي الترويحي كمؤشر لتحقيق الشعور بجودة الحياة لدى كبار السن، المؤتمر العلمى الدولى السابع لكلية التربية الرياضية للبنات بجامعة حلوان تحت عنوان: التنمية البشرية والقضايا المعاصرة، مصر.

٣٤- عطيات محمد خطاب(١٩٩٠م): أوقات الفراغ والترويح، (ط-٥)، القاهرة، دار المعارف.

٣٥- علاء سيد نبيه (٢٠١٤م): تأثير برنامج للتمرينات داخل الوسط المائى على كفاءة الجهاز التنفسي ومواجهة الضغوط النفسية لكبار السن، المجلة العلمية

للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية
للبنين، العدد (٧١).

٣٦- عماد مخيمر (٢٠١٢م): استبيان الصلابة النفسية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
٣٧- عمرو محمد رضا هلالى (٢٠١٢م): ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها
بالسمات الشخصية لبعض طلاب جامعة المنصورة، رسالة ماجستير، غير
منشورة، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية.

٣٨- عولمى الطاهر وصخرى مختار (٢٠٢٠م): اتجاهات مكوني ومرتبصي التكوين المهني
نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي تحت اشراف المختصين، معهد
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية رسالة ماجستير فى علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة العربي التبسي-تبسة،
الجزائر.

٣٩- كمال درويش، وأمين الخولى (١٩٩٠م): أصول الترويح وأوقات الفراغ، القاهرة، دار
الفكر العربي.

٤٠- كمال عبد الحميد إسماعيل، ومحمد صبحى حسنين (٢٠٠٩م): رياضة الوقت الحر
لكبار السن، القاهرة، دار الفكر العربي.

٤١- ليلي يوسف (١٩٦٢م): سيكولوجيا اللعب والتربية الرياضية، (ط-٢)، القاهرة، دار
الفكر العربي.

٤٢- مايكل أرجايل، ترجمة فيصل عبد القادر يونس (٢٠١١م): سيكولوجية السعادة، (ط-
٣)، الكويت، المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب، العدد (١٧٥)،
الكويت، سلسلة عالم المعرفة.

٤٣- مجدى محمد الدسوقي (١٩٩٨م): دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من
المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن، المجلة المصرية
للدراسات النفسية، العدد (٢٠)، مجلد (٨).

٤٤- مجدي محمد الدسوقي (١٩٩٩م): مقياس الرضا عن الحياة، القاهرة، مكتبة الأنجلو
المصرية.

٤٥- محمد حسن علاوى (١٩٩٢م): علم النفس الرياضى، (ط-٨)، القاهرة، دار المعارف
للطباعة والنشر.

- ٤٦- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ٤٧- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٦م): الاختبارات النفسية والمهارية فى المجال الرياضى، القاهرة، دار الفكر العربى.
- ٤٨- محمد صفى الدين محمد محمد شعراوى (٢٠٢٢م): دور الإعلام الرياضى المرئى فى استمالة كبار السن نحو ممارسة النشاط الرياضى، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، الجزء الثالث، العدد (٩٤).
- ٤٩- محمد عبد الله إسماعيل، أحمد إبراهيم الشربيني (٢٠٢٠م): فاعلية برنامج إسترخائى فى الوسط المائى على خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية وتحسين مستوى الصحة النفسية لكبار السن بمحافظة دمياط، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، الجزء الثانى، العدد (٥٣).
- ٥٠- محمد عبدالله إسماعيل، عمرو رضا هلالى (٢٠٢٠م): ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات (فلمنج)، جامعة الاسكندرية، ع (٥٩)، يناير.
- ٥١- محمد عصام محمد الطلاع (٢٠١٦م): الذكاء الروحى وعلاقته بالصمود النفسى لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير، غير منشورة، الجامعة الإسلامية (غزة)، كلية التربية، فلسطين.
- ٥٢- محمد محمد الحماحمى (٢٠٠٩م): الترويج المائى (الفلسفة والتسويق)، (ط-٣)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ٥٣- محمد محمد الحماحمى، أحمد عبد المحسن، إسلام خليفة (٢٠٢٢م): دراسة مقارنة لدوافع ممارسة كبار السن لأوجه نشاط الرياضة للجميع وفقاً لبعض المتغيرات، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد (٩٥).
- ٥٤- محمود إسماعيل طلبة (٢٠١٠م): سيكولوجية الترويج وأوقات الفراغ، القاهرة، إسلاميك جرافيك للنشر.

- ٥٥- مرزوق محمد على موسى، محمود محيي الدين سعيد عشري، حمدي حامد عبد الحميد سلام (٢٠٢١م): قوى الشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والاكتمال لدي طلاب المرحلة الثانوية: دراسة تنبؤية، مجلة التربية، جامعة الأزهر، كلية التربية بالقاهرة، الجزء الرابع، العدد (١٩٠).
- ٥٦- مروان مسعد ناصر أبو سمهدانة (٢٠٢٠م): فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المناعة النفسية وخفض قلق الموت لدى المسنين المقيمين في دور الرعاية في الأردن، رسالة دكتوراة، غير منشورة، جامعة مؤتة، كلية الدراسات العليا، الأردن.
- ٥٧- مروة محمد حسن (٢٠١٥م): تأثير برنامج استرخائي في الوسط المائي على السعادة النفسية لدى كبار السن، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية.
- ٥٨- منظمة الصحة العالمية (WHO) (٢٠٠٥م): تعزيز الصحة النفسية: المفاهيم، البيانات المستجدات، الممارسات، المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، جنيف.
- ٥٩- منى أبو هاشم عبد السميع محمد، محمود سيد هاشم (٢٠٢١م): المدركات الخاطئة لدى كبار السن عن النشاط البدني، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات، العدد (١)، مجلد (٤٣).
- ٦٠- نزار الطالب وكامل لويس (١٩٨٤م): علم النفس الرياضي، الموصل، مطابع الموصل.
- ٦١- نسيم محمد عبدالرحمن عيد، هالة عبدالعزيز الطرابلسي (٢٠٢٢م): بعنوان تقييم جاهزية المجتمع السعودي لممارسة النشاط البدني ومستوى النشاط البدني لدى عينة من المتقاعدين في المملكة العربية السعودية، مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس، كلية التربية، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، العدد (٢٤٤).
- ٦٢- نورهان كمال الدين أبو الحجاج (٢٠٢١م): دور الأنشطة الترويحية وفعاليتها في رفع الحالة النفسية لكبار السن" المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، جامعة أسوان، كلية التربية الرياضية، العدد (٨)، مجلد (١٠).

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 63- Adams II, T. M., & Brynteson, P(1992): A comparison of attitudes and exercise behaviors of alumni from universities with

- varying degrees of physical education activity programs. Research Quarterly for Exercise and Sport.
- 64- **Christen-Dan. L.(2003):** Sports and Aging Good Life and Adaptation.U.S.A.
- 65- **Chul Ho & B., John, chulhwan , c(2020):** Healthy Aging and Happiness in the Korean Elderly Based upon Leisure Activity Type, Iranian Journal of Public Health, Vol (49), No(3), P.P, (454-462), Mar. conceptual physical education program. Research Quarterly for Exercise and Sport, 55, 161-168.
- 66- **Ebbeck, V., Gibbons, S. L., & Loken-Dahle, L. J(2000):** Reasons for adult participation in physical activity: An interactional approach. International Journal of Sport Psychology, 26, 262-275.
- 67- **Erthropietin – Hiv (2004):** Health and medical information about Hir and Aids, British National Formulary (46th edition) Bitish Medical Association of Britain , September.
- 68- **Gordon, T& Others (2004):** Marital Conflict, Child Emotional Security about Family Relationship,& Child Adjustment , School of Psychology Cardiff University , Cardiff U.K.
- 69- **Jack J, Toivo J and pritt P (2007):** plasma ghrelin is altered after maximal exercise in elite male rowers. Experimental biology and medicine. 232.
- 70- **Kim, J., Byon, K. K., Kim, J (2021):** Leisure Activities, Happiness, Life Satisfaction, and Health Perception of Older Korean Adults. International Journal of Mental Health Promotion, 23(2), 155–166.

- 71- **Mc Guire, j. E (2006):** An Investigatigation of the effects of recreation on the levels of self- determination for adolescents and young adults with disabilities, the university of Utah.
- 72- **Phyllis stein, ali ehsani (2008):** Exercise training increases heart rate variability in normal older adults JaCC Journal.
- 73- **Salokangas RKR, Heinimaa M, Svirskis T, Laine T, et al (2009):** Perceived negative attitude of others as an early sign of psychosis, European Psychiatry, Vol 24, No 4.
- 74- **Schroeder, E. C., Welk, G. J., Franke, W. D, & Lee , D. C (2017):** Associations of Health Club Membership with Physical Activity and Cardiovascular Health. PloS one, 12(1), e0170471.
- 75- **Slava, S., Laurie, D., & Corbin, C. B. (1984).** Long-term effects of a conceptual physical education program. Research Quarterly for Exercise and Sport, 55, 161-168.
- 76- **Tufan İ, G Yurcu, H Aybar, Z Akıncı (2018):** The effect of gerorecreational activities on psychological wellbeing, 8th International Social And Applied Gerontology Symposium, Akdeniz university, Antalya, Turkey, P.P (66-76), October 22-23 rd.
- 77- **Xuming, Chi (1993):** Chinese college students' perceived values of physical activity (physical activity attitudes). Dissertation-Abstracts-International .Apr; A 53/10, p. 3472.
- 78- **Yael Netz, Meng-Jia Wu, Physical Activity and Psychological WellBeing in Advanced Age (2005):** A Meta-Analysis of Intervention Studies, Michigan State University, the American Psychological Association.

- 79- **Young Bae, Jeon (1998):** Relationships between attitudes of college students in Korea toward physical education and level of physical activity. Dissertation-Abstracts-International. 2000 Feb; A 60/08, p. 2850.

ثالثاً: المراجع من على الشبكة العالمية للانترنت

- 80- (www.pro.se) منظمة المتقاعدين الوطنية فى السويد .
81- (2020 www.fhi. Se) المعهد الوطنى السويدى للصحة العامة
82- <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
83- <http://science.arabhs.com/11index.htm>
84- wa.gov.au, Retrieved 24-5-2018. Edited
85- www.healthywa''.