

دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط

م.د/ عمرو محمد رضا هلالى

مدرس بكلية التربية الرياضية - جامعة دمياط

مقدمة ومشكلة البحث:

إن درجة تقدم الحضارة لكل دولة تقاس بمدى اهتمامها بكبار السن، حيث يعتبر ذلك نوعاً من العرفان بالجميل لمشاركتهم في بناء مجتمعاتهم في مرحلة من عمرهم كانوا قادرين فيها على العطاء، ومن ناحية أخرى يُنظر إلى هذا الاهتمام باعتباره دوراً إنسانياً وأخلاقياً لرعاية من هم في حاجة الى تلك الرعاية.

كما يؤكد جمال الجمل (2004م)، على أن السنوات المعاصرة شهدت اهتماماً ملحوظاً بكبار السن، بالإضافة إلى توافر الكثير من الوسائل التي تتضمن استثمار وقتهم للمحافظة على حيوتهم، وصحتهم، ولياقتهم وذلك عن طريق أنشطة رياضية متنوعة، تتناسب مع أعمار كل منهم (7: 22).

ويرى جمال تفاحة (2009م)، إلى أنه مما لا شك فيه أن البيئة التي يجد فيها الفرد إشباعاً ورعاية لشئونه تعطيه إحساساً بالرضا عن الحياة، خاصةً وأن مرحلة الشيخوخة فترة حرجة يُتوقع فيها أن يواجه كبار السن بعضاً من الصعوبات والمشكلات، أو بعضاً من الاضطراب وعدم الاتزان خلال عمليات التوافق مع البيئة وضغوطها، وقد تتطوي هذه الصعوبات أو الاضطرابات على ما يعرف بالمشكلات الطبيعية، فإذا لم يلق المسنين مساعدة وسند في ظل تلك المشكلات وتجاوز ضغوطها؛ فضلا عن الرعاية والحماية وتلبية الاحتياجات فإنها تصبح مشكلة مرضية (8: 270، 271).

كما يشير أسامة راتب (2004م)، إلى أن كبار السن يزداد احتياجهم إلى ممارسة البرامج البدنية المنتظمة Life Style، لأنها تؤدي إلى زيادة الاستمتاع بالحياة، والقيام بمتطلبات الحياة اليومية بجهد أقل، مع رفع الكفاءة الوظيفية لأعضاء الجسم المختلفة، وأن من أهم عوامل نجاح تحسين نوعية الحياة لكبار السن هو ممارسة النشاط البدني، لما له من إيجابيات؛ حيث يتمتع كبار السن بمستوى عالٍ من الكفاءة الوظيفية والحيوية والاستمتاع بالحياة (2: 80).

ويؤكد كل من كمال إسماعيل، محمد حسنين (2009م)، على أن مفهوم رياضة وقت الفراغ لكبار السن يرتبط بمتغيرات عديدة، بعضها اجتماعي، وبعضها نفسي، ويزيد الاهتمام بهذه المفاهيم الاجتماعية والنفسية إذا كان الأمر يتعلق بكبار السن بوجه خاص، كما يشير إلى أن أعداد الراغبين من كبار السن في ممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ في تزايد مستمر (13: 47).

ويرى الباحث أن الوقت الراهن يشهد اهتماماً كبيراً بممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة، حيث أنها لم تعد مقتصرة على مجتمع دون غيره، بل أصبحت ممارستها متاحة للجميع، وذلك في ضوء خطة وزارة الشباب والرياضة لاستئناف النشاط الرياضي بالأندية ومراكز الشباب، مع اتخاذ كافة الإجراءات الاحترازية الوقائية في ظل أزمة جائحة فيروس كورونا المستجد، حيث تُعد الأنشطة الترويحية الرياضية جزءاً من النظام التربوي الاجتماعي في كل المجتمعات، وذلك لدورها الحيوي في تنمية العديد من الجوانب البدنية، الصحية، النفسية، والاجتماعية، والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع بصفة عامة، وكبار السن بصفة خاصة، وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله واهتماماته.

كما يذكر **محمد عبد السلام (2020م)**، أن النشاط البدني يعد مطلباً حضارياً لجميع المواطنين وأداة فاعلة في توجيه الفرد إلى الاستمتاع بطريقة أفضل بحياته باعتباره وسيلة تربوية، وذلك من خلال تطوير قدراته وإمكاناته البدنية والفكرية، فالنشاط البدني أساس الحفاظ على صحة الإنسان واكتسابه المناعة، حيث تبين أن الأفراد الممارسين للنشاط البدني هم الأكثر قدرة على الاحتمال والأكثر مقاومة للأمراض رغم تقدمهم في السن، فهم لا يزالون يمتلكون الطاقة التي تمكنهم من تحدى الظروف المحيطة بهم، لذا فإن النشاط البدني يعد مؤشر نبض الحياة وأن الحياة تصان بممارسة أوجه نشاط بانتظام وإهمالها يؤدي إلى عدم العناية بصحة الانسان (19: 332).

ويشير كل من **محمد عبدالله، أحمد المطري (2020م)**، إلى أن الدول المتقدمة تولى 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 بعض البرامج الترويحية الرياضية (20: 1).

كما يؤكد كل من **كمال إسماعيل، محمد حسنين (2009م)**، على اهتمام المنظمات الدولية، كمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (UNESCO) بالنشاط الترويحي لكبار السن، حيث أنشأت المعهد الأوروبي لأوقات الفراغ والترويج لكبار السن، لتخطيط البرامج الترويحية وتقديم كل التسهيلات في هذا المجال لهذه المرحلة من العمر الزمني (13: 21).

ويرى كل من **محمد الحماحي، وعائدة عبدالعزيز (2009م)**، أن مناشط الترويج الرياضي تحظى باهتمام كبير لدى كبار السن، وتستثير دافعيتهم للإقبال على ممارستها، لما لتلك المناشط من أهمية في الاستمتاع بالحياة، ويضيفا أن الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج لها أهمية في إسهامات الترويج في حياة المجتمعات المعاصرة، من خلال توفير حياة شخصية زاخرة بالسعادة والاستقرار، وتحرير كبار السن من التوتر والضغوط العصبية المصاحبة للحياة العصرية،

وتتمية وتدعيم القيم الديمقراطية، وتعمل على تطوير الصحة البدنية والانفعالية والنفسية لكبار السن (16: 34).

كما يشير الباحث إلى أن الأندية الرياضية تعد أحد المؤسسات الترويحية التي تهدف إلى شغل أوقات الفراغ لكبار السن، وذلك من خلال توفير ألوان مختلفة من الخدمات، مثل الأنشطة الترويحية، والثقافية، والرياضية، والرحلات، والحفلات، والأفلام، وإتاحة المجال لاستمرار ارتباط كبار السن بالحياة، والالتقاء بأفراد آخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المحببة لديهم بدلاً من البقاء في المنازل.

ويوضح ماهر أبو المعاطي (2008م)، أن الزيادة التدريجية في العدد المطلق والنسبي في كبار السن أحد الملامح الأساسية بين المصريين في العقود القليلة الماضية، حيث من المتوقع أن يصل عددهم عام 2025م إلى (1121) مليون نسمة، وقد تزايد التعرف على الرفاهية النفسية وأصبحت مطلب عالمي كنتاج مفيد في أبحاث الصحة والرعاية الاجتماعية (14: 11).

كما توضح كل من أحلام الزهراني، ومجددة الكشكشى (2020م)، أن الرفاهية النفسية تعد من المفاهيم الحديثة نسبياً، والتي تتمثل في تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة، والإيجابية، والقدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى، وإقامة روابط مع الآخرين، حيث تعد الرفاهية النفسية أحد المؤشرات الهامة للرضا عن الحياة، فهي الغاية المنشودة التي يسعى الإنسان إلى الوصول إليها، والتي يؤدي تحقيقها إلى شعور الفرد بالرضا والبهجة والتفاؤل والسعادة، وذلك من خلال استغلال الفرد لكافة الفرص البيئية وتغلبه على ما يواجهه من معوقات بما يحقق له التقدم والاستقرار الشخصي والنفسي (1: 220، 221).

كما يذكر مايكل أرجايل (2011م)، أن الصحة تعد من المكونات المهمة للشعور بالصحة النفسية، وهي أحد عناصره الموضوعية، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسعادة، ويشيع النظر إليها على أنها واحدة من الأسباب الرئيسية، وقد تناول الكثير من البحوث العلاقة بين الصحة والسعادة النفسية (15: 33).

ويرى الباحث أن للترويح الرياضي العديد من القيم والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها لكبار السن المشاركين في مناشطة مختلفة، حيث أنه يعمل على تعويض نقص الحركة البدنية الناتج عن التقدم التقني، وتحسين الحالة الصحية والنفسية، وتحسين نوعية الحياة لديهم والحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة، وتحقيق الاتزان العاطفي بفضل ما تتيحه الأنشطة الترويحية الرياضية من فرص المتعة والسعادة، ومن ثم تنمية الرفاهية النفسية لديهم.

كما يوضح حمود العنزي (2017م)، أنه يوجد هناك تشابه بين مفهومي الرفاهية النفسية والترويح الرياضي من حيث الأهداف المنشودة، فالرفاهية والترويح واللعب كلها تدور حول إدخال البهجة والسعادة على النفس والبدن من خلال ممارسة نشاط بدني أو فكري بعيداً عن الأمور الجادة، إذ يتمثل الترويح في كل نشاط يمارسه الفرد في أوقات فراغه، بهدف أن ينمي أو يدعم، ويزيد، ويضيف إلى قدراته واستعداداته المختلفة سواء كانت جسمية أو عقلية أو نفسية أو اجتماعية، وإن ما يحققه الفرد من خلال ممارسة النشاط الترويحي يعد بمثابة رفاهية نفسية وسعادة ذاتية، والتخلص من التوتر والضغوط المختلفة، وبالتالي اكتساب التأثيرات الإيجابية، والقدرة على اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة كالثقة بالنفس والتحكم فيها، وإتاحة أجواء التعبير عن المكنونات النفسية الداخلية (9: 186).

ومن هنا يؤكد الباحث على ضرورة أن يحاول كبار السن الاستمتاع بكل ما يوجد حولهم من مؤثرات إيجابية، كممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المحببة لديهم، حيث يُمكنهم من إيجاد بيئة توفر لهم الرفاهية النفسية، وكذلك التخفيف من واقع الضغوط والمشكلات في مختلف جوانب حياتهم، والتي تؤثر تأثيراً مباشراً على رفاهيتهم النفسية، وبالتالي الرضا عن حياتهم، والذي قد يهدد استقرارهم ورفاهيتهم النفسية.

وهذا ما دفع الباحث إلى إجراء البحث الحالي، وذلك للكشف عن دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحاظلة دمياط نظراً للدور الحيوي الذي تقوم به المؤسسات الرياضية من خلال ما تقدمه من برامج وأنشطة رياضية وترويحية لدى كبار السن تعمل على تنمية القيم الاجتماعية والرياضية، وذلك في ظل ندرة الدراسات التي تناولت هذين المتغيرين، وندرة البحوث العربية التي تناولت موضوع البحث في حدود علم الباحث.

أهمية البحث والحاجة إليه:

الأهمية العلمية:

- يهتم البحث الحالي بدراسة دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحاظلة دمياط، نظراً لندرة الأبحاث العربية التي تناولت متغيرات البحث الحالي في حدود علم الباحث وخصوصاً في البيئة المصرية.
- يتماشى موضوع البحث مع رؤية مصر (2030)، والتي تؤكد على ضرورة الارتقاء بجودة حياة المواطن المصري والذي يتضمن فئة كبار السن، وتحسين مستوى معيشتهم في مختلف نواحي الحياة، وذلك من خلال التأكيد على ترسيخ مبادئ العدالة والاندماج الاجتماعي.
- يسهم البحث في إلقاء الضوء على أهم الأنشطة الترويحية الرياضية التي يُقبل كبار السن على ممارستها بمحاظلة دمياط.

- يستهدف البحث الحالي فئة كبار السن، نظراً لما تتميز به هذه المرحلة من خصائص نفسية، واجتماعية وعقلية، كما أنها تمثل فئة كبيرة في المجتمعات العربية.

الأهمية التطبيقية:

- يمكن أن يسهم هذا البحث في لفت نظر القائمين على المؤسسات التي تقدم الخدمات الترويحية الرياضية لكبار السن بضرورة توفير بيئة مناسبة يتم فيها ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية كمطلب ملح لكبار السن، وكمحاولة لإلقاء الضوء على أفضل السبل والوسائل العملية لتحقيق الرفاهية النفسية.

- يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في توجيه اهتمام المسؤولين والقائمين على المؤسسات الرياضية إلى ضرورة العمل على تطوير مستوى الخدمات الترويحية الرياضية المقدمة لكبار السن، وذلك لمساعدتهم على تحقيق أعلى قدر ممكن من الرفاهية النفسية؛ وذلك في ضوء الأنشطة الترويحية الرياضية المفضلة لديهم، مما يسهم في بناء مجتمع إيجابي مفعم بالحيوية والنشاط.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط، من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

1. ما الأنشطة الترويحية الرياضية المفضل ممارستها لدى كبار السن بمحافظة دمياط؟
2. ما دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تنمية (التقدير الإيجابي للذات - العلاقات الاجتماعية - الصحة البدنية - السعادة النفسية) لدى كبار السن بمحافظة دمياط؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط وفقاً لمتغير المراحل السنوية (55 إلى أقل من 60 سنة - 60 إلى أقل من 70 سنة - 70 سنة فأكثر)؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط وفقاً لمتغير المستوى التعليمي (متوسط - عالي)؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط وفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي (أقل من متوسط - متوسط - مرتفع)؟

الترويح الرياضي: هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشتمل على الألعاب والرياضات (16: 84).

كبار السن: يطلق مصطلح كبير السن على الشخص الذي تتجه قوته للانخفاض، مع تعرضه للإصابة بكثرة الأمراض وشعوره بالتعب ونقص القدرة على الإنتاج والعطاء (3: 21).
الرفاهية النفسية: هي حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة، نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في الصحة الجسمية والنفسية، ووجود أهداف محددة، وتقدير الذات، الثقة بالنفس، ومصادر السعادة الاجتماعية المتمثلة في (الحب الأسري - الأصدقاء - نشاط وقت الفراغ)، وذلك كما يعبر عنها الفرد وفق إدراكه لها (4: 26)، وتحدد بأربعة عوامل رئيسية، وهي:

- **التقدير الإيجابي للذات:** ويعنى قدرة كبار السن على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية.

- **العلاقات الاجتماعية:** تشير إلى قدرة كبار السن على تكوين صداقات، وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود، والتعاطف، والثقة المتبادلة، والتفهم، والتأثير، والصداقة، والأخذ والعطاء.

- **السعادة النفسية:** السعادة النفسية بأنها مجموعة من المؤشرات تدل على ارتفاع مستويات رضا كبار السن عن حياتهم بشكل عام (4: 277).

- **الصحة البدنية:** نمط حياة يهدف الشخص من خلاله إلى الاستمتاع بالحياة الرفاهية العالية (32).

الدراسات المرتبطة:

الدراسات العربية:

1. دراسة أحلام الزهراني، ومجددة الكشكي (2020م) (1)، والتي هدفت إلى التعرف على الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات، واشتملت العينة على (47) طالبة من ذوات الإعاقة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، ومقياس الرفاهية النفسية، ومقياس إدارة الذات كأدوات لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية وإدارة الذات لدى أفراد العينة، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائية لدى عينة الدراسة تعزي لمتغير نوع الإعاقة في الرفاهية النفسية، وأن مستوى الرفاهية النفسية وإدارة الذات مرتفع لدى أفراد العينة.

2. دراسة **بن شميمسة العيد** (2019م) (5)، والتي هدفت إلى التعرف على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة ولاية تبارت، واشتملت العينة على (827) طالب وطالبة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، والاستبيانات كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية لصالح الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في عملية التنظيم الاجتماعي، وكذلك الاهتمام بالأنشطة الترويحية الرياضية والعمل على تمتيتها وتفعيلها لدى الطلبة، لما لها من دور بالغ في مستوى الرفاهية النفسية للطلبة.
3. دراسة **حمود العنزي** (2017م) (9)، والتي هدفت إلى التعرف على دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية، واشتملت العينة على (240) طالباً من المرحلة الثانوية بمدينة عرعر، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، والاستبيانات كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن ممارسة الأنشطة الترويحية تؤثر بشكل كبير في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

الدراسات الأجنبية:

4. دراسة **(Dudgeon Katrin, 2016)** (30)، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين ممارسة الرياضة الترويحية والرفاهية النفسية، واشتملت العينة على (150) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية في مدارس ولاية بنسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، والاستبيانات كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط إيجابية بين ممارسة الرياضة الترويحية والرفاهية النفسية لدى الطلبة.
5. دراسة **(Linley, 2009)** (31)، والتي هدفت إلى التعرف على البناء العامي لمقياس الرفاهية النفسية (العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، الاستقلالية، السيطرة على البيئية، القبول الذاتي، الهدف من الحياة، والنمو الشخصي)، واشتملت العينة على (2593) فرداً بريطانياً، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، ومقياس الرضا عن الحياة ومقياس المؤثرات السلبية والإيجابية ومقياس الرفاهية النفسية لريف كأدوات لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين هذه العوامل والرضا عن الحياة والمؤثرات الإيجابية، بينما كان هذا الارتباط سالباً مع المؤثرات السلبية للحياة.
6. دراسة **(Cook, 2006)** (29)، والتي هدفت إلى التعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى طلاب السنة الأولى بالجامعة، واشتملت العينة على (4699) طالباً وطالبة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، ومقياس الرفاهية النفسية كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى

انخفاض مستوى الرفاهية النفسية لديهم، وارتفاع مستوى القلق والإجهاد والاكتئاب نتيجة وجودهم في مجتمع جامعي جديد.

7. دراسة (Chung and Gale, 2006) (28)، والتي هدفت إلى التعرف على مستوى تأثير الفروق الثقافية في الرفاهية النفسية، واشتملت العينة على (437) طالباً كورياً، و(375) طالباً أوروبياً وأمريكياً، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، ومقياس تقدير الذات ومقياس المزاج الاكتئابي كمؤشرات للرفاهية النفسية كأدوات لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في تقدير الذات لصالح الطلاب الأوربيين والأمريكيين حيث يمتلكون ثقة أعلى وتفاعل اجتماعي واندماج مع الآخرين، بينما كان الكوريون أقل ثقة بأنفسهم، إلا أن المؤشرات كانت أعلى لدى الطلاب الأوربيين والأمريكيين.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، والذي يوفر فهماً عن دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط، حيث يقوم هذا المنهج بدراسة متغيرات البحث كما هي لدى أفراد العينة دون أن يكون للباحث دور في ضبط المتغيرات موضوع القياس (11: 325).

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في كبار السن الذين تتراوح أعمارهم من (55 إلى 70 سنة فأكثر) من المترددين على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط.

عينة البحث:

وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية من كبار السن الذين تتراوح أعمارهم من (55 إلى 70 سنة فأكثر)، والمترددين على عدد (7) أندية رياضية بمحافظة دمياط، وقد بلغ حجم العينة الأساسية للبحث (113) فرد من كبار السن، والعينة الاستطلاعية (15) فرد من خارج العينة الأساسية، جدول (1).

جدول (1)

توزيع أفراد عينة البحث وفقاً لمتغيرات البحث

الاجمالي	النسبة	العدد	متغيرات البحث	
113	16.82	19	نادي دمياط الرياضي	أماكن
	18.58	21	نادي المستقبل الرياضي	التردد

	15.92	18	نادي أولمبيا	
	12.39	14	نادي رأس البر الرياضي	
	13.27	15	نادي كفر سعد الرياضي	
	11.51	13	نادي الزرقا الرياضي	
	11.51	13	نادي أهلي فارسكور	
113	58.41	66	55 إلى أقل من 60 سنة	المراحل السنوية
	31.86	36	60 إلى أقل من 70 سنة	
	9.73	11	70 سنة فأكثر	
113	36.28	41	مؤهل متوسط	المستوى التعليمي
	63.72	72	مؤهل عالي	
113	21.24	24	أقل من متوسط	المستوى الاقتصادي
	53.98	61	متوسط	
	24.78	28	مرتفع	

أدوات جمع البيانات:

اعتمد الباحث في جمع بيانات البحث على الأدوات التالية:

- 1) استمارة البيانات الشخصية لكبار السن بمحافظة دمياط عينة البحث تضمنت (الاسم، السن، اسم النادي، المستوى التعليمي، الحالة الاقتصادية) (إعداد الباحث).
- 2) بناء قائمة الأنشطة الترويحية الرياضية لكبار السن : قام الباحث بتحليل المراجع والبحوث العلمية المتخصصة في مجال الترويح والأنشطة الترويحية الرياضية لكبار السن، بهدف الوصول الى مجموعة من المعلومات والمعارف العلمية المرتبطة بموضوع البحث، وذلك لتحديد محاور القائمة، وفي ضوء ذلك تم تحديد عدد (2) محور رئيسي، المحور الاول: الأنشطة الترويحية الرياضية الفردية ويشتمل على (9) أنشطة، المحور الثاني: الأنشطة الترويحية الرياضية الجماعية ويشتمل على (4) أنشطة رياضية.

أولاً: صدق المحكمين:

قام الباحث بعرض قائمة الأنشطة الترويحية الرياضية التي تم التوصل إليها من خلال ما تم جمعه من معلومات عن طريق ما تم الاطلاع عليه من بحوث ومراجع متخصصة بعرض قائمة الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة على (5) من المحكمين مرفق (أ)، من الحاصلين على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية، ولا تقل خبراتهم في المجال عن (10) سنوات، وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبتها ومدى كفايتها لبناء قائمة الأنشطة الترويحية الرياضية لكبار السن

مرفق(ب)، وبناء على آراء المحكمين تم قبول جميع الأنشطة الترويحية الرياضية الحاصلة على نسبة موافقة (70%) فأكثر، ويوضح جدول(2)، اتفاق الخبراء على محاور وأنشطة القائمة.

جدول (2):

النسبة المئوية لاتفاق رأى الخبراء على محاور وأنشطة القائمة (ن=5)

م	المحاور	عدد الأنشطة	النسبة المئوية	عدد الأنشطة المستبعدة	العدد النهائي بعد العرض على الخبراء
1	الأنشطة الترويحية الرياضية الفردية	9	69.23	2	7
2	الأنشطة الترويحية الرياضية الجماعية	4	30.77	-	4
المجموع		13	%100	2	11

وقد جاءت النتائج كما يلي:

- موافقة الخبراء بنسبة (100%) على مدى مناسبة المحاور المقترحة.
- موافقة الخبراء بنسبة (100%) على مدى كفاية المحاور.
- وفى حدود ما وضعه الباحث من نسبة لقبول رأى الخبراء، وهو اتفاق نسبة (70%) على الأقل لقبول الأنشطة الترويحية الرياضية، وقد تم استبعاد نشاطين من الأنشطة المقترحة لعدم حصولها على المحك المقبول لدرجة الموافقة من قبل الخبراء.
- تحديد محاور وأنشطة القائمة وميزان التقدير المقترح، تم تحديد ميزان تقدير ثلاثي

نعم (3) إلى حد ما (2) لا (1)

المعاملات العلمية للقائمة:

أولاً: معاملات الصدق:

- صدق الاتساق الداخلي: للتحقق من مدى ملائمة مفردات قائمة الأنشطة الترويحية الرياضية، قام الباحث بتطبيق القائمة على عينة استطلاعية قوامها (15) من كبار السن المترددين على (7) أندية رياضية بمحافظة دمياط، ومن خارج العينة الأساسية للبحث، وذلك خلال الفترة من 2020/7/20م إلى 2020/7/29، وقد استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي بحساب دلالة معامل الارتباط بين محاور القائمة باستخدام معامل ارتباط بيرسون، جدول (3).

جدول (3):

معامل الارتباط بين محاور قائمة الأنشطة الترويحية الرياضية (ن=15)

المحاور	مسمى المحور	الأنشطة الترويحية الرياضية الفردية	الأنشطة الترويحية الرياضية الجماعية
الأول	الأنشطة الترويحية الرياضية الفردية		0.895*
الثاني	الأنشطة الترويحية الرياضية الجماعية		

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (0.05) = (0.514)

بدراسة جدول (3)، يتضح: وجود ارتباط دال إحصائياً بين محاور قائمة الأنشطة الترويحية الرياضية؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05).

جدول (4):

قيم معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية لقائمة الأنشطة الترويحية الرياضية (ن=15)

المحاور	مسمى المحور	قيمة ر
الأول	الأنشطة الترويحية الرياضية الفردية	*0.991
الثاني	الأنشطة الترويحية الرياضية الجماعية	*0.827

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (0.05) = (0.514)

بدراسة جدول (4)، يتضح: أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للقائمة تتراوح ما بين (0.827)، (0.991) مما يشير لارتفاع معامل صدق محاور القائمة. ثانياً: معاملات الثبات:

استخدم الباحث لحساب الثبات معامل ألفا كرونباخ للمحاور والدرجة الكلية للقائمة، وتعتمد هذه الطريقة على مدى تجانس درجات القائمة المستخدمة، جدول (5).

جدول (5):

قيم معامل ألفا Alpha لثبات محاور قائمة الأنشطة الترويحية الرياضية (ن=15)

المحاور	مسمى المحور	قيم معامل ألفا
الأول	الأنشطة الترويحية الرياضية الفردية	*0.786
الثاني	الأنشطة الترويحية الرياضية الجماعية	*0.745

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (0.05) = (0.514)

بدراسة جدول (5) يتضح: أن ثبات محاور قائمة الأنشطة الترويحية الرياضية، حيث بلغ معامل ثبات محاور القائمة بطريقة ألفا كرونباخ ما بين (0.745) و(0.786)، مما يشير لارتفاع معامل ثبات محاور القائمة.

(3) مقياس الرفاهية النفسية من إعداد "حمود العنزي (2016م)" (مرفق د)، وتم استخدام هذا المقياس في البحث الحالي وهو يتكون من (20) مفردة، ويقوم الفرد بالاستجابة على مفردات المقياس خماسي التقدير تنطبق دائماً (5 درجات)، تنطبق غالباً (4 درجات)، تنطبق أحياناً (3 درجات)، تنطبق نادراً (درجتان)، لا تنطبق أبداً (درجة واحدة)، ويتضمن المقياس (4) عوامل

بواقع (5) مفردات لكل عامل من العوامل الأربعة وهي (التقدير الإيجابي للذات - العلاقات الاجتماعية - الصحة البدنية - السعادة النفسية) جدول (6).

جدول (6):

يوضح توزيع العبارات على عوامل الرفاهية النفسية

م	مسمى العامل	أرقام العبارات
1	التقدير الإيجابي للذات	1، 3، 5، 10، 15
2	العلاقات الاجتماعية	8، 11، 17، 18، 20
3	الصحة البدنية	4، 6، 13، 16، 19
4	السعادة النفسية	2، 7، 9، 12، 14

المعاملات العلمية للمقياس:

أولاً: معاملات الصدق:

• صدق الاتساق الداخلي: للتحقق من مدى ملائمة مفردات مقياس الرفاهية النفسية، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (15) من كبار السن ومن خارج العينة الأساسية للبحث من المترددين على عدد (7) أندية رياضية بمحافظة دمياط، وذلك خلال الفترة من 2020/7/20م الى 2020/7/29، وقد استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي بحساب دلالة معامل الارتباط بين عوامل مقياس الرفاهية النفسية باستخدام معامل ارتباط بيرسون، جدول (7).

جدول (7)

معامل الارتباط بين عوامل مقياس الرفاهية النفسية (ن=15)

العوامل	مسمى العامل	التقدير الإيجابي للذات	العلاقات الاجتماعية	الصحة البدنية	السعادة النفسية
الأول	التقدير الإيجابي للذات		*0.993	*0.986	*0.968
الثاني	العلاقات الاجتماعية			*0.984	*0.975
الثالث	الصحة البدنية				*0.995
الرابع	السعادة النفسية				

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (0.05) = (0.514)

بدراسة جدول (7)، يتضح أنه: يوجد ارتباط دال إحصائياً بين عوامل مقياس الرفاهية النفسية؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05).

جدول (8):

قيم معامل الارتباط بين العوامل والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية (ن=15)

العوامل	مسمى العامل	قيمة ر
الأول	التقدير الإيجابي للذات	*0.994

الثاني	العلاقات الاجتماعية	*0.995
الثالث	الصحة البدنية	*0.973
الرابع	السعادة النفسية	*0.988

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (0.05) = (0.514)

بدراسة جدول (8)، يتضح: أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عامل والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (0.973)، (0.995)؛ مما يشير لارتفاع معامل صدق عوامل المقياس.
ثانياً: معاملات الثبات:

استخدم الباحث لحساب الثبات معامل ألفا كرونباخ للعوامل والدرجة الكلية للمقياس، حيث تعتمد هذه الطريقة على مدى تجانس درجات المقياس المستخدم، جدول (8).
جدول (9):

قيم معامل ألفا Alpha لثبات عوامل مقياس الرفاهية النفسية (ن=15)

العامل	مسمى العامل	قيم معامل ألفا
الأول	التقدير الإيجابي للذات	*0.975
الثاني	العلاقات الاجتماعية	*0.971
الثالث	الصحة البدنية	*0.978
الرابع	السعادة النفسية	*0.974
	المقياس ككل	*0.858

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (0.05) = (0.514)

بدراسة جدول (9) يتضح: ثبات عوامل المقياس، حيث بلغ معامل ثبات عوامل المقياس بطريقة ألفا كرونباخ ما بين (0.971) و(0.978)، مما يشير لارتفاع معامل ثبات عوامل المقياس.

الدراسة الميدانية: بعد الاطمئنان لمعاملات الصدق والثبات، قام الباحث بتطبيق قائمة الأنشطة الترويحية الرياضية ومقياس الرفاهية النفسية على عينة البحث والبالغ عددها (113) من كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية والمتريدين على عدد (7) أندية رياضية بمحافظة دمياط، وذلك خلال الفترة من 2020/8/2 إلى 2020/8/29م وبعد الانتهاء من تطبيق القائمة والمقياس، تم جمع وتصنيف وتفرغ البيانات وجدولتها لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.
المعالجات الإحصائية:

معامل ارتباط بيرسون - معامل ألفا Alpha لكرونباخ Cornbach - التكرارات - النسب المئوية - الدرجة والنسبة التقديرية - كا²- اختبار (T.test) - اختبار (F) - اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) - تحليل التباين أحادي الاتجاه (One Way Anova).
عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الأول "ما الأنشطة الترويحية الرياضية المفضل ممارستها لدى كبار السن بمحافظة دمياط"، جدول (10).

جدول (10):

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا2 لاستجابات عينة البحث نحو الأنشطة الترويحية الرياضية (ن=113)

الترتيب	كا ²	النسبة التقديرية	الدرجة التقديرية	التكرارات			الأنشطة الترويحية الرياضية	م
				لا	إلى حد ما	نعم		
الأنشطة الترويحية الرياضية الفردية								-
1	60.86	86.43	293	7	32	74	المشي	1
4	18.17	75.81	257	28	26	59	الجري	2
7	9.04	68.43	232	42	23	48	السباحة	3
11	69.36	49.85	169	79	12	22	التنس الأرضي	4
6	21.31	71.97	244	39	17	57	تنس الطاولة	5
10	23.59	56.04	190	62	25	26	ركوب الدراجات	6
2	40.47	82.59	280	14	31	68	تمارين اللياقة البدنية (باستخدام أجهزة الجيم - تمارين باستخدام السوستة - التدريب بالأثقال - الأيروبيك)	7
الأنشطة الترويحية الرياضية الجماعية								-
3	39.31	81.12	275	20	24	69	كرة القدم	8
5	10.74	73.74	250	30	29	54	الكرة الطائرة	9
8	22.53	61.65	209	57	16	40	كرة اليد	10
9	37.39	58.11	197	65	12	36	كرة السلة	11

قيمة كا2 الجدولية عند (0.05) = (9.49)

بدراسة جدول (10) يتضح: أن الوزن النسبي للأنشطة الترويحية الرياضية التي يمارسها كبار السن بمحافظة دمياط، تراوحت بين (49.85% إلى 86.43%).

يتضح أن أكثر الأنشطة الترويحية الرياضية الفردية التي يفضل كبار السن ممارستها هي رياضة المشي، حيث حصلت على نسبة (86.43%)، ويُرجع الباحث ذلك إلى أن رياضة المشي من أقل الأنشطة البدنية تكلفة وأبسطها وأسهلها، حيث يمكن ممارستها في أي وقت وأي مكان، ولا تتطلب أي مهارات خاصة، ولا تقتصر على عمر معين، حتى لو لم يكن الشخص قادرًا على

ممارسة الرياضة بشكل عام بسبب ظروفه الصحية؛ فضلاً عن أنها وسيلة لتحسين اللياقة البدنية، والحفاظ على الصحة العامة، واستعادة النشاط والحيوية لدى كبار السن.

وتؤكد دراسة **عبدة محمد (2016م)** (12)، على أن المشي الترويحي يمكن ممارسته في أي مكان ولكن يجب مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند اختيار مكان الممارسة.

كما توصلت دراسة **(Cerin et al, 2012)**، إلى أن ممارسة رياضة المشي للترويح عن النفس يمكن أن يسهم في شيخوخة صحية (27: 56).

ويؤكد كل من **خيرية السكري، ومجد بريقع (2000م)**، على أن كبار السن يمكنهم اكتساب العديد من الفوائد من ممارسة المشي، حيث يساعدهم على منع حدوث هشاشة العظام، ويقلل من مخاطر إصابة المفاصل، أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، ومرض السكر، كما يعمل على توطيد العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء وخلق الدافع للاستمرار في الحياة (10: 121).

ويتضح أن أكثر الأنشطة الترويحية الرياضية الجماعية التي يفضل كبار السن ممارستها هي رياضة كرة القدم، حيث حصلت على نسبة (81.12%)، ويُرجع الباحث ذلك إلى أن رياضة كرة القدم تعد من الرياضات الشعبية التي يقبل على ممارستها الكثيرون، حيث يساعد المشي والركض المستمر أثناء اللعب على تقوية عضلة القلب، ومقاومة تراكم الترسبات في الشرايين التاجية، وحرق السرعات الحرارية الزائدة.

كما تؤكد دراسة **(Bean JF, et, al 2004)** (26)، على أن التمارين المعتادة تقلل من آثار الأمراض المصاحبة للتقدم في السن، مثل مرض ارتفاع ضغط الدم، وهشاشة العظام، ومرض الزهايمر، وكذلك تعمل على إطالة متوسط العمر المتوقع من خلال تعزيز الصحة البدنية والعقلية الشاملة ونوعية الحياة.

سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الثاني "ما دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تنمية (التقدير الإيجابي للذات - العلاقات الاجتماعية - الصحة البدنية - السعادة النفسية) لدى كبار السن بمحاظمة دمياط"، جداول (11)، (12)، (13)، (14).

جدول (11)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا2 لاستجابات عينة البحث للعامل الأول
(التقدير الإيجابي للذات) (ن=113)

م	العبارات	التكرارات					النسبة التقديرية	الدرجة التقديرية	كا ²
		تنطبق دائماً	تنطبق غالباً	تنطبق أحياناً	تنطبق نادراً	لا تنطبق أبداً			
1	بصفة عامة تشعرني الأنشطة الترويحية الرياضية بالثقة في ذاتي وبالإيجابية عن نفسي.	62	14	14	13	10	78.58	86.33	
2	ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تجعلني أكثر تقبلاً للحياة	59	24	17	7	6	81.76	83.06	
3	تساعدني ممارستي للأنشطة الترويحية الرياضية على احترام الذات.	66	17	10	16	4	82.12	108.99	
4	أحس بالراحة والاسترخاء أثناء وبعد ممارستي للأنشطة الترويحية الرياضية.	86	18	5	4	-	92.92	161.72	
5	تمدني الأنشطة الترويحية الرياضية بالرضا عن نفسي.	72	21	14	6	-	88.14	94.32	

قيمة كا2 الجدولية عند (0.05) = (9.49)

بدراسة جدول (11) يتضح أن: درجة تأثير الأنشطة الترويحية الرياضية في التقدير الإيجابي للذات من وجهة نظر كبار السن مرتفعة، وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا العامل ما بين (78.58% إلى 92.92%).

ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى أهمية دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تنمية الثقة بالنفس، واحترام الذات، والإيجابية في إقامة العلاقات الاجتماعية، كما تجعل الفرد الممارس لمناشط الترويح الرياضي أكثر سعياً نحو تطوير ذاته.

ويؤكد كل من محمد الحماحمي وعائدة عبدالعزيز (2009م)، على أن للأنشطة الترويحية الرياضية دور حيوي في إشباع الحاجات المرتبطة بالثقة بالنفس، والقدرة على الإنجاز، واحترام الذات، والتقدير من الآخرين لدى كبار السن (16:36).

ويشير مسعد عويس (2008م)، إلى النشاط الحر والإبداعي والترويحي في وقت الفراغ يعمل على إشباع الحاجات الانفعالية لكبار السن مثل الحاجة إلى التقدير وإثبات الذات وإعلاء الدوافع (25:58).

جدول (12)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا2 لاستجابات عينة البحث للعامل الثاني (العلاقات الاجتماعية) (ن=113)

م	العبارات	التكرارات					الدرجة التقديرية	النسبة التقديرية	كا ²
		لا تنطبق أبداً	تنطبق نادراً	تنطبق أحياناً	تنطبق غالباً	تنطبق دائماً			
1	تربطني بالآخرين علاقة إيجابية وودية مخصصة أثناء ممارستي للأنشطة الترويحية.	9	7	14	17	66	463	81.94	106.95
2	أتعامل مع الآخرين أثناء ممارستي للأنشطة الترويحية الرياضية بحبة وتسامح.	2	5	8	17	81	509	90.08	194.21
3	أشعر أنني أكثر اتزاناً انفعالياً خلال ممارستي للأنشطة الترويحية الرياضية.	5	13	17	25	53	447	79.11	60.31
4	يتسم سلوكي أثناء ممارستي للأنشطة الترويحية الرياضية بالتسامح والعفو والرضا مع الآخرين.	-	5	8	37	63	497	87.96	79.10
5	أشعر بالسعادة كلما اقتربت من أصدقائي المحيطين بي أثناء ممارستي للأنشطة الترويحية الرياضية.	2	5	7	28	71	500	88.49	148.19

قيمة كا2 الجدولية عند (0.05) = (9.49)

بدراسة جدول (12) يتضح أن: درجة تأثير الأنشطة الترويحية الرياضية في العلاقات الاجتماعية من وجهة نظر كبار السن مرتفعة، وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا العامل ما بين (79.11% إلى 90.08%).

ويري الباحث أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تعد ركناً أساسياً من أنشطة كبار السن، والتي من خلالها يتم تحقيق الاستثمار الأفضل لوقت الفراغ، حيث تتيح الفرصة لدى كبار السن في تنمية العلاقات الإنسانية وذلك من خلال المواقف والعلاقات الاجتماعية، وغرس هذه القيم لا يأتي عن طريق الإرشاد والوعظ فقط؛ بل عن طريق الممارسة الفعلية للأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة.

ويؤكد كل من محمد الحماحمي، وعائدة عبد العزيز (2009م)، على أن الأنشطة الترويحية الرياضية من المناشط البناءة التي تعود على الفرد بالهادفة، فهي تسهم في تنمية وتطوير شخصية

الفرد وإكسابه العديد من السمات الإيجابية خلال المشاركة في ممارسة مناسبتها المختلفة (16): (34).

ويشير محمود طلبة (2010م)، إلى أن ممارسة الفرد للأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة في وقت الفراغ تؤدي إلى اعتزاز وثقة الفرد بنفسه، فهو يتفاعل مع الآخرين، ويشاركهم ويتبادل معهم الأفكار والآراء وينمي معارفه (23: 45).

وتؤكد دراسة محمد عبد السلام (2020م) (19)، على أهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ لدى كبار السن في تحقيق التواصل مع الآخرين وإشباع الحاجه إلى المشاركة في نمط جديد للحياة الاجتماعية، وكذلك في الحد والتغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية من خلال تكوين صداقات وعلاقات إنسانية مع ذوي الميول المشتركة من الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة.

جدول (13)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا2 لاستجابات عينة البحث للعامل الثالث (الصحة البدنية) (ن=113)

م	العبارات	التكرارات					الدرجة التقديرية	النسبة التقديرية	كا2
		لا تنطبق أبداً	تنطبق نادراً	تنطبق أحياناً	تنطبق غالباً	تنطبق دائماً			
1	تساعدني الأنشطة الترويحية الرياضية على تغيير سلوكي وطريقة تفكيري وإنجاز الاعمال.	8	11	21	21	52	77.34	53.85	
2	ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تحد من حدوث الأمراض لدى الممارسين.	-	9	11	11	82	89.38	136.45	
3	أفضل ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على الأنشطة التي توسع من معارفي وخبراتي.	6	3	9	31	64	85.48	116.33	
4	ترفع ممارستي للأنشطة الترويحية الرياضية من روعي المعنوية وثقتي بقدراتي.	-	4	7	13	89	93.09	175.67	
5	تساهم الأنشطة الترويحية الرياضية في استثمار وقت الفراغ لدي الممارسين بشكل إيجابي.	-	-	8	13	92	94.86	117.89	

قيمة كا2 الجدولية عند (0.05) = (9.49)

بدراسة جدول (13) يتضح أن: درجة تأثير الأنشطة الترويحية الرياضية في الصحة البدنية من وجهة نظر كبار السن مرتفعة، وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا العامل ما بين (77.34% إلى 94.86%).

ويري الباحث أن ذلك يرجع إلى وعي كبار السن بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، ودورها في شغل أوقات فراغهم بشكل إيجابي، لما لها من منافع بدنية وصحية، وأن كبار السن يدركون دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية والتوجه نحو الحياة بقيم معنوية مرتفعة.

ويؤكد كل من **محمد الحماحي وعايدة عبدالعزيز** (2009م)، على أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تعمل على الإقلال من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وذلك من خلال الوقاية من البدانة وترسب الدهون على جدران الأوعية الدموية؛ مما يقلل من فرص الإصابة بأمراض تصلب الشرايين لدى كبار السن (16: 37).

ويتفق ذلك مع دراسة **محمود هاشم** (2020م) (24) والتي توصلت إلى أن الدوافع المرتبطة بالحالة الصحية ورفع مناعة الجسم من أولويات كبار السن الممارسين للأنشطة البدنية.

كما يؤكد كل من **محمد الحماحي، وحمدي السيسي** (2012م)، على حاجة كبار السن لممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي، والتأثير الإيجابي لتلك الممارسة على تحسين نوعية الحياة من خلال الوقاية من العديد من مظاهر وأعراض الشيخوخة، وتحسين وظائف أجهزة الجسم الحيوية فيما يرتبط بكل من الجانب البدني والعقلي والنفسي لكبار السن، وتفعيل الحياة الاجتماعية لديهم (18: 14).

جدول (14)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا2 لاستجابات عينة البحث للعامل الرابع

(السعادة النفسية) (ن=113)

م	العبارات	التكرارات					الدرجة التقديرية	النسبة التقديرية	كا ²
		تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق أحيانا	تنطبق نادراً	لا تنطبق أبداً			
1	أشعر بالسعادة نحو أمور الحياة أثناء ممارستي للأنشطة الترويحية الرياضية.	83	12	10	5	3	506	89.55	204.12
2	أرى أن الأنشطة الترويحية الرياضية فرصة لأقضي أوقات الفراغ بما يمتعني ويسعدني.	89	17	7	-	-	534	94.51	106.26
3	أشعر بالمتعة والسعادة والبهجة عند ممارسة الأنشطة الترويحية.	96	10	7	-	-	541	95.75	135.62

م	العبارات	التكرارات					الدرجة التقديرية	النسبة التقديرية	كا ²
		تنطبق دائماً	تنطبق غالباً	تنطبق أحياناً	تنطبق نادراً	لا تنطبق أبداً			
4	أثناء ممارستي للأنشطة الترويحية الرياضية أشعر أنني محبوب لدى أصدقائي.	78	15	12	5	3	499	88.31	174.03
5	أحس بالمتعة وراحة البال أثناء ممارستي للأنشطة الترويحية الرياضية.	60	40	6	5	2	490	86.72	119.96

قيمة كا² الجدولية عند (0.05) = (9.49)

بدراسة جدول (14) يتضح أن: درجة تأثير الأنشطة الترويحية الرياضية في السعادة النفسية من وجهة نظر كبار السن مرتفعة، وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا العامل ما بين (86.72% إلى 95.75%).

ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى أن إقبال الفرد على المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة تساعده على التخلص من الضغوط اليومية والتحرر من الأعباء الحياتية ومن ثم إحساسه بالسعادة لاستمتاعه بالأنشطة المحببة لنفسه.

وتؤكد دراسة كل من محمد عبدالله، وعمرو هلالى (2020م) (21)، على أن السعادة النفسية بالنسبة للفرد تُعتبر انعكاساً لدرجة رضاه عن حياته أكاديمية كانت أو اجتماعية، ولأن الشخصية الإنسانية لها دور واضح في تكيفها مع المجتمع المحيط وتحقيق سعادته، فإن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بمختلف أنواعها أمراً مهماً للوصول إلى السعادة النفسية.

ويتفق البحث الحالي مع رأى كل من محمد عرب، وحسين كاظم (2009م) (22)، حيث توصلنا إلى أن الشعور بالسعادة والرضا من أهم الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي لممارسة كبار السن لأوجه النشاط البدني.

وتؤكد دراسة محمد عبدالسلام (2020م) (19)، على أن كبار السن لديهم إدراك ووعي بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ، لما له من دور هام في الشعور بالسعادة والمرح والإحساس بالأمان، وبالتالي زيادة الاستقرار النفسي، والتمتع بالهدوء والثبات الانفعالي، وتحسين الحالة المزاجية، والابتعاد عن مشاعر الإحباط.

ترتيب عوامل البحث بحسب الدرجة الكلية لكل عامل:

جدول (15)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الدور والترتيب لعوامل البحث حسب استجابات أفراد عينة البحث (ن=113)

م	العوامل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب حسب المتوسط	درجة الدور
1	التقدير الإيجابي للذات	21.17	5.30	4	كبير
2	العلاقات الاجتماعية	21.38	5.01	3	كبير
3	الصحة البدنية	22.00	4.46	2	كبير
4	السعادة النفسية	22.74	3.89	1	كبير
	الدرجة الكلية	87.30	18.50	-	كبير

بدراسة جدول (15) يتضح: فاعلية دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تنمية الرفاهية النفسية لدى كبار السن، حيث جاء في الترتيب الأول عامل السعادة النفسية بمتوسط حسابي (22.74)، ويُرجع الباحث ذلك إلى أن الأنشطة الترويحية الرياضية تقوم على محور أساسي يتمثل في تحقيق الرفاهية النفسية، فهناك بعض الأحاسيس والمشاعر النفسية التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الرياضية التي تحقق الإنجاز والابتكار، والشعور بالسعادة النفسية. كما تؤكد تهناني عبدالسلام (2001م)، على أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تجلب البهجة والسعادة عند ممارستها، كذلك تنتج الصحة الجسمانية من استخدام المجموعات العضلية والتحكم في حركات الجسم المختلفة (6: 110).

وجاء في الترتيب الثاني عامل الصحة البدنية بمتوسط حسابي (22.00)، ويرجع الباحث ذلك إلى أن الترويح الرياضي يعد من مظاهر النشاط الإنساني، وممارسة أنشطته لها أهمية كبيرة لدى كبار السن، حيث أنها تعمل على تنمية قواه الجسمية والبدنية. ويرى الباحث أن الترويح والرفاهية النفسية يهدفان إلى مساعدة كبار السن للوصول إلى خبرات ترويحية يتم ممارستها في أوقات الفراغ، لتجديد طاقتهم النفسية والبدنية، فهما يشملان أوجه النشاط الترويحي الرياضي التي يتم المشاركة بها وفقاً لرغباتهم، بغرض الترويح عن النفس والشعور بالبهجة والسعادة، والإقبال على الحياة، وتحقيق الرفاهية النفسية.

سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الثالث "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط وفقاً لمتغير المراحل السنوية (55 إلى أقل من 60 سنة - 60 إلى أقل من 70 سنة - 70 سنة فأكثر)"، جدول (16).

جدول (16)

دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير المراحل السنية (55 إلى أقل من 60 سنة - 60 إلى أقل من 70 سنة - 70 سنة فأكثر) (ن=113)

م	العوامل	التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
1	التقدير الإيجابي للذات	بين المجموعات	19.574	2	9.787	0.34
		داخل المجموعات	3130.886	110	28.463	
		المجموع	3150.460	112		
2	العلاقات الاجتماعية	بين المجموعات	15.925	2	7.963	0.31
		داخل المجموعات	2800.712	110	25.461	
		المجموع	2816.637	112		
3	الصحة البدنية	بين المجموعات	16.678	2	8.339	0.41
		داخل المجموعات	2214.313	110	20.130	
		المجموع	2230.991	112		
4	السعادة النفسية	بين المجموعات	14.267	2	7.134	0.46
		داخل المجموعات	1681.290	110	15.284	
		المجموع	1695.558	112		

* قيمة ف الجدولية عند (0.05) = (3.07)

بدراسة جدول (16) يتضح: أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في متغير المراحل السنية عينة البحث في عوامل الرفاهية النفسية؛ حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05). سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الرابع " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن وفقاً لمتغير المستوى التعليمي (متوسط - عالي) "، جدول (17).

جدول (17)

دلالة الفروق بين متوسطي استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى التعليمي عوامل مقياس الرفاهية النفسية (ن=113)

م	العوامل	مؤهل عالي (72)		مؤهل متوسط (41)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	ع	س	ع		
1	التقدير الإيجابي للذات	21.88	5.78	19.92	4.11	1.96	1.91
2	العلاقات الاجتماعية	21.83	5.70	20.58	3.39	1.24	1.27
3	الصحة البدنية	22.22	5.11	21.63	3.00	0.58	0.67
4	السعادة النفسية	22.76	4.57	22.70	2.29	0.05	0.07

* قيمة (ت) الجدولية عند (0.05) = (1.98)

بدراسة جدول (17) يتضح: أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى التعليمي في جميع عوامل مقياس الرفاهية النفسية، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05).

ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى وعي كبار السن بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، ودورها الفعال في شغل وقت الفراغ لديهم بشكل إيجابي، حيث أن كبار السن الممارسين لأوجه النشاط الترويحي الرياضي أياً كان مستواهم التعليمي يدركون جيداً أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تخفف من مستوي الضغوط النفسية والاجتماعية، وبالتالي تحقق لهم الشعور بالرفاهية النفسية.

ويؤكد محمود طلبة (2010م)، على أن استثمار وقت الفراغ في أنشطة مفيدة وبناءة يساهم في تنمية الشخصية الإنسانية، من خلال المشاعر الإيجابية، والتفاعل والحماس الذي يكون مصدره الرضا والسعادة، من خلال ذاتية وحرية النشاط، وكذلك حرية التصرف أثناء ممارسته، وهذا من شأنه أن يحقق إشباعاً للشخصية، واثراً للحياة، فتضفي عليها معنى وتمنحها قيمة حقيقية للوجود (23: 47).

سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الخامس " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط وفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي (أقل من متوسط - متوسط - مرتفع) "، جدول (18).

جدول (18)

دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي (أقل من متوسط - متوسط - مرتفع) (ن=113)

م	العوامل	التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
1	التقدير الإيجابي للذات	بين المجموعات	651.50	2	325.75	*14.33
		داخل المجموعات	2498.95	110	22.71	
		المجموع	3150.46	112		
2	العلاقات الاجتماعية	بين المجموعات	522.55	2	261.27	*12.52
		داخل المجموعات	2294.08	110	20.85	
		المجموع	2816.63	112		
3	الصحة البدنية	بين المجموعات	355.26	2	177.63	*10.41
		داخل المجموعات	1875.72	110	17.05	
		المجموع	2230.99	112		
4	السعادة النفسية	بين المجموعات	190.48	2	95.24	*6.96
		داخل المجموعات	1505.07	110	13.68	
		المجموع	1695.55	112		

* قيمة ف الجدولية عند (0.05) = (3.07)

بدراسة جدول (18) يتضح: أنه يوجد فروق دالة إحصائياً بين المستوى الاقتصادي - عينة البحث - وفق متغير المستوى الاقتصادي في جميع عوامل مقياس الرفاهية النفسية؛ حيث إن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)؛ الأمر الذي دعا الباحث إلى استخدام الموازنة مع أقل فرق معنوي باستخدام L.S.D للتعرف على اتجاه الفروق بين متوسطات المستوى الاقتصادي في عوامل مقياس الرفاهية النفسية، جدول (19).

جدول (19)

اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي (أقل من متوسط - متوسط - مرتفع) (ن=113)

العوامل	المستوى الاقتصادي	المتوسط الحسابي	الفروق بين المتوسطات	
			أقل من متوسط	متوسط
التقدير الإيجابي للذات	أقل من متوسط	18.12		*2.49
	متوسط	20.62		
	مرتفع	25.00		*6.87
العلاقات الاجتماعية	أقل من متوسط	19.16		1.42
	متوسط	20.59		
	مرتفع	25.00		*4.40
الصحة البدنية	أقل من متوسط	20.20		1.13
	متوسط	21.34		
	مرتفع	25.00		*4.79
السعادة النفسية	أقل من متوسط	21.83		0.23
	متوسط	22.06		
	مرتفع	25.00		*2.93

بدراسة جدول (19) يتضح: دال

- اتجاه الفروق بين المستوي الاقتصادي - عينة البحث - وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية (0.05)، في عامل التقدير الإيجابي للذات، بين أقل من متوسط، ومتوسط، ومرتفع لصالح المستوى المتوسط، والمرتفع؛ حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً.
- اتجاه الفروق بين المستوي الاقتصادي - عينة البحث - وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية (0.05)، في عامل العلاقات الاجتماعية، بين أقل من متوسط، ومتوسط، ومرتفع لصالح المستوى المرتفع؛ حيث إن قيمة L.S.D دالة إحصائياً.
- اتجاه الفروق بين المستوي الاقتصادي - عينة البحث - وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية (0.05)، في عامل الصحة البدنية، بين أقل من متوسط، ومتوسط، ومرتفع لصالح المستوى المرتفع؛ حيث إن قيمة L.S.D دالة إحصائياً.

- اتجاه الفروق بين المستوي الاقتصادي - عينة البحث - وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية (0.05)، في عامل السعادة النفسية، بين أقل من متوسط، ومتوسط، ومرتفع لصالح المستوى المرتفع؛ حيث إن قيمة L.S.D دالة إحصائياً.

ويري الباحث أن ذلك يرجع إلى أنه كلما زاد المستوى الاقتصادي للفرد، كلما زادت لديه حرية الاستقلال بنفسه، واختيار النشاط الترويحي الرياضي المناسب لميوله واتجاهاته مهما كلفه الأمر حتى يشبع حاجاته بما يكفل رفايته وسعادته النفسية.

ويشير **محمد الحماحي** (1997م)، إلى أن العديد من الدراسات والبحوث العلمية توصلت إلى أن ممارسة أوجه النشاط البدني تحدث العديد من المتغيرات البيولوجية والنفسية لدى كبار السن الممارسين لتلك الأوجه من النشاط، والتي تؤدي إلى أن يكون هؤلاء الممارسين أكثر ابتهاجاً ونفاؤلاً واحتمالاً للضغوط النفسية في حياتهم اليومية، كما أن ذلك يؤدي إلى تطوير صحتهم واقتصادهم في الصرف المالي على الأمراض (17: 133).

استنتاجات البحث:

انطلاقاً من نتائج هذا البحث، وفي ضوء المنهج المستخدم، وفي حدود العينة، وأدوات جمع البيانات؛ يستنتج **الباحث** ما يلي:

- رياضة كرة القدم هي أكثر الرياضات الترويحية الجماعية التي يفضل كبار السن ممارستها، بينما تعد رياضة المشي من أكثر الرياضات الترويحية الفردية المفضلة لدى كبار السن بمحافظة دمياط.
- أظهرت نتائج البحث أن ترتيب عوامل الرفاهية النفسية لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بمحافظة دمياط جاءت بالترتيب على النحو التالي (السعادة النفسية - الصحة البدنية - العلاقات الاجتماعية - التقدير الإيجابي للذات).
- لا توجد فروق دالة إحصائية في دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تنمية عوامل الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط وفقاً لمتغير المراحل السنوية (55 إلى أقل من 60 سنة - 60 إلى أقل من 70 سنة - 70 سنة فأكثر).
- لا توجد فروق دالة إحصائية في دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تنمية عوامل الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط وفقاً لمتغير المستوى التعليمي (عالي-متوسط).
- توجد فروق دالة إحصائية في دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تنمية عوامل الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط وفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي (أقل من متوسط - متوسط - مرتفع) في جميع عوامل مقياس الرفاهية النفسية لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع.

توصيات البحث:

في ضوء ما خلص إليه البحث من نتائج، يوصي الباحث بما يلي:

- إعداد وتقديم برامج من قبل وزارة الإعلام بالتنسيق مع المتخصصين في مجال الترويج الرياضي تهدف إلى إرشاد وتوعية كبار السن وجميع أفراد المجتمع بأهمية دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تنمية الرفاهية النفسية لديهم.
- ضرورة تعاون كل من المؤسسات والهيئات والمنظمات الحكومية والأهلية والقطاع الخاص والمجتمع المدني بمحافظة دمياط في تحقيق ما يلي:
 - توفير البيئة والإمكانات والأجهزة والأدوات التي تمكن كبار السن من ممارسة أوجه النشاط البدني من أجل إشباع حاجاتهم المرتبطة بالصحة البدنية والنفسية والاجتماعية، وذلك لتحسين نوعية الحياة لديهم.
 - العمل على استحداث أنشطة ترويحية رياضية جديدة تلبى رغبات وميول واهتمامات كبار السن.
 - تنظيم العديد من الدورات التدريبية التي تبرز إيجابيات ممارسة أوجه نشاط الترويج الرياضي وأهميته لدى كبار السن.

قائمة المراجع**المراجع باللغة العربية:**

1. أحلام الزهراني، ومجدة الكشكي: الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز، مجلة الملك عبد العزيز للآداب والعلوم الإنسانية، مجلد (28)، العدد (13)، 2020م.
2. أسامة راتب: النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004م.
3. إلهام شلبي، مدحت قاسم: الصحة واللياقة لكبار السن، عالم الكتب، القاهرة، 2007م.
4. أمسية الجندي: مصادر الشعور بالسعادة وعلاقته بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (19)، العدد (62)، جامعة الإسكندرية، 2009م.
5. بن شميسة العيد: ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، مجلد (11)، العدد (4)، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر، 2019م.
6. تهناني عبد السلام: الترويج والتربية الترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م.
7. جمال الجمل: التمرينات المائية واللياقة، مؤسسة الجمل للطباعة والنشر، طنطا، 2004م.

8. جمال تفاعلة: الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين (دراسة مقارنة)، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، المجلد (19)، العدد (3)، 2009م.
9. حمود العنزي: دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية، مجلة الحقوق والعلوم الإنسانية، جامعة زيان عاشور بالجلفة، مجلد (10)، العدد (1)، مارس 2017م.
10. خيرية السكري، محمد بريقع: المرأة ورياضة المشي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2000م.
11. ديو بولد فان دالين: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل، وآخرون، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2007م.
12. عبده محمد: المشي الترويحي كمؤشر لتحقيق الشعور بجودة الحياة لدى كبار السن، المؤتمر العلمي الدولي السابع "التنمية البشرية والقضايا الرياضية المعاصرة"، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، 2016م.
13. كمال إسماعيل، ومحمد حسنين: رياضة الوقت الحر لكبار السن، دار الفكر العربي، القاهرة، 2009م.
14. ماهر أبو المعاطي: مقدمة في الخدمة الاجتماعية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 2008م.
15. مايكل أرجايل: سيكولوجية السعادة، (ط-3)، ترجمة فيصل عبد القادر يونس، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، العدد (175)، سلسلة عالم المعرفة، 2011م.
16. محمد الحماحمي، وعائدة عبد العزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق، (ط-6)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2009م.
17. محمد الحماحمي: الرياضة للجميع - الفلسفة والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997م.
18. محمد الحماحمي، وحمدي السيسي: دراسة تحليلية لبعض المتغيرات المرتبطة بإشباع حاجات كبار السن من خلال الترويح الرياضي، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد، العدد (24)، 2012م.
19. محمد عبدالسلام: دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ وفقاً لبعض المتغيرات، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (88)، الجزء الثالث، يناير 2020م.

20. محمد عبدالله، أحمد المطري: فاعلية برنامج استرخائي في الوسط المائي على خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية وتحسين مستوى الصحة النفسية لكبار السن بمحافظة دمياط، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسبوط، المجلد (53)، العدد (2)، 2020م.
21. محمد عبدالله، وعمرو هلالى: ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، مجلد (1)، العدد (62)، كلية التربية الرياضية للبنات،
جامعة الاسكندرية، 2020م.
22. محمد عرب، حسين كاظم: علم النفس الرياضي، دار الضياء للطباعة والتصميم، الأشراف، العراق، 2009م.
23. محمود طلبة: سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ، إسلاميك جرافيك للنشر، القاهرة، 2010م.
24. محمود هاشم: دوافع النشاط البدني لدى كبار السن في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد Covid - 19، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (89)، جزء أول، مايو 2020م.
25. مسعد عويس: الترويح وأوقات الفراغ "رسالة إلى الشباب فوق الستين"، مؤسسة سيد عويس، القاهرة، 2008م.

المراجع باللغة الأجنبية:

27. Bean JF, Vora A, Frontera WR. Benefits of Exercise for Community-dwelling older adults. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 2004.
28. Cerin, E., Sit, C.H.P., Barnett, A., Cheung, M. and Chan, W.: "Walking For Recreation and Perceptions of the Neighborhood Environments in Older Chinese Urban Dwellers" Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of medicine, 2012.
29. Chung, H & Gale: "Comparing Self – Differentiation and Psychological Well-Being Between Korean and European American Students", "Contemporary Family Therapy", 2006.
30. Cooke, R, B, Barkham: Measuring, monitoring and managing the psychological Well-Being of First year university students, "British Journal of Guidance and Counseling", 2006.
31. Katrin Dudgeon: Physical exercise and Psychological well being, Br J Sports Med, 2016.

32. Linley, P, Maltby: Measuring happiness; The higher order Factor structure of subjective and Psychological Well-Being measures, "personality and Individual Differences", 2009.

الشبكة العالمية للمعلومات:

33. https://mawdoo3.com/%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85_%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%AF%D9%86%D9%8A%D8%A9.