



**مدى تأثير الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية في تعزيز
جودة الحياة لدى كبار المسنين بالمملكة العربية السعودية
(دراسة استطلاعية لكبار السن المستفيدين من خدمات جمعية المتقاعدين
بمنطقة جازان)**

**The Impact of Recreational Activities and Volunteering on
Enhancing the Quality of Life among the Elderly in the
Kingdom of Saudi Arabia – A Survey Study on Elderly
Beneficiaries of the Retirees Association in Jazan Region**

إعداد

حياة محمد عارف

Haeat Mohamed Aref

مركز الغدد الصماء والسكري بجازان

سلمى محمد عارف

Salma Mohamed Aref

مستشفى جازان العام

د. مها نهشل

Dr. Maha Nahshal

قسم علم الاجتماع والخدمة الاجتماعية / توجيه وإصلاح اسري – كلية الآداب والعلوم

الانسانية – جامعة الملك عبدالعزيز

Doi: 10.21608/ajahs.2025.460246

استلام البحث ٢٠ / ٧ / ٢٠٢٥

قبول البحث ٣٠ / ٨ / ٢٠٢٥

عارف، حياة محمد وعارف، سلمى محمد ونهشل، مها (٢٠٢٥). مدى تأثير الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية في تعزيز جودة الحياة لدى كبار المسنين بالمملكة العربية السعودية (دراسة استطلاعية لكبار السن المستفيدين من خدمات جمعية المتقاعدين بمنطقة جازان). *المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، ٩(٣٧)، ٣٦٥ – ٤٠٤.

<http://ajahs.journals.ekb.eg>

مدى تأثير الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية في تعزيز جودة الحياة لدى كبار المسنين بالمملكة العربية السعودية (دراسة استطلاعية لكبار السن المستفيدين من خدمات جمعية المتقاعدين بمنطقة جازان)

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير كل من الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية على جودة الحياة النفسية، الجسدية، والاجتماعية لدى كبار السن في المملكة العربية السعودية. كما سعت إلى تحديد الفروق الإحصائية في هذه التأثيرات تبعاً لمتغيرات (الجنس، الفئة العمرية، المستوى التعليمي، الوضع الصحي، المستوى الاقتصادي، الحالة الاجتماعية، والمشاركة في الأنشطة). اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي (المسح الاجتماعي)، وتم جمع البيانات باستخدام استبانة إلكترونية طبقت على عينة قصدية من كبار السن (ن = ١١٢) من المستفيدين بجمعية المتقاعدين في جازان. توصلت الدراسة إلى أن كلاً من الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية تؤثر إيجابياً وبدرجة مرتفعة على جودة الحياة النفسية والجسدية والاجتماعية لدى كبار السن. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمستوى التعليمي والمستوى الاقتصادي، في حين لم تظهر فروق دالة بالنسبة للجنس أو الفئة العمرية أو الحالة الاجتماعية أو الوضع الصحي. وبيّنت النتائج أن المشاركة الفعلية في الأنشطة تُعد من العوامل الحاسمة في تحسين جودة الحياة.

الكلمات المفتاحية: كبار السن - جودة الحياة - أنشطة ترفيهية - أعمال تطوعية - جازان - الخدمة الاجتماعية.

Abstract:

This study aimed to explore the impact of recreational activities and volunteering on the psychological, physical, and social quality of life among the elderly in Saudi Arabia. It also sought to examine the statistical differences in these effects based on variables such as gender, age group, educational level, health status, economic level, marital status, and participation in activities. The study adopted a descriptive social survey approach, and data were collected using an electronic questionnaire administered to a purposive sample of 112 elderly individuals who are beneficiaries of the Retirees Association in the Jazan Region. The study revealed that both recreational activities and volunteering have a significantly positive impact

on the psychological, physical, and social dimensions of quality of life among the elderly. Statistically significant differences were found based on educational and economic levels, while no significant differences appeared concerning gender, age group, marital status, or health status. The results also highlighted that actual participation in activities is a key factor in improving quality of life.

Keywords: Elderly – Quality of Life – Recreational Activities – Volunteering – Jazan – Social Work

المقدمة:

إن الجانب الترفيهي في رعاية كبار المسنين هو أحد المعايير المهمة المعبرة عن تحسين جودة حياة الفرد والرقى والمستوى الحضاري للمجتمع , ولتلبية احتياجات المسنين الاجتماعية هناك الكثير من الخدمات الواجب توفرها بما يتناسب مع أوضاعهم النفسية وقدراتهم الحركية , ولذلك لتحقيق الدعم النفسي والاجتماعي بعدة طرق ترفيهية مختلفة ومتنوعة تتناسب مع الفروق الفردية لكل المسنين , كما ينعكس الاحترام والتقدير لهذه الفئة من خلال تعزيز جودة الحياة لديهم وذلك بدمجهم مع المجتمع من خلال البرامج والمبادرات المجتمعية والتي تتيح لهم المشاركة الفعالة والترفيه , هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير البرامج الترفيهية التي تسهم في رفع جودة الحياة لهم , وتقديم مقترحات لأنشطة ترفيهية جديدة خاصة بكبار السن , دراسة استطلاعية اعتمدت على منهج المسح الاجتماعي , بأسلوب العينة القصدية على (٥٢ رجلاً) و (٦٠ نساء) من المستفيدين من جمعية المتقاعدين بمنطقة جازان.

وتم تقسيم الدراسة الحالية إلى خمسة فصول, وهي كالتالي: الفصل الأول: مدخل عام للدراسة, الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة, الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة, والفصل الرابع: عرض وتحليل نتائج الدراسة والفصل الخامس: ملخص لنتائج الدراسة والتوصيات.

مشكلة الدراسة:

في ضوء تزايد أعداد المسنين في المملكة وتزايد احتياجاتهم ومشكلاتهم, ومع التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي يشهدها المجتمع؛ فقد أولت المملكة العربية السعودية فئة المسنين اهتماماً بالغاً حيث نصت المادة السابعة والعشرون من النظام الأساسي للحكم على حفظ حقوق المسن في أن الدولة تكفل حق المواطن وأسرته, في حالة الطوارئ, والمرض, والعجز والشيخوخة, وتدعم نظام الضمان الاجتماعي, وتشجع المؤسسات والأفراد على الإسهام في الأعمال الخيرية (هيئة الخبراء بمجلس الوزراء، ١٤١٢).

كما تسعى المملكة العربية السعودية إلى تحقيق التكاملية بين القطاعات التي تخدم كبار السن عن طريق طرح برامج ومبادرات تناسبهم، إضافة إلى الإسهام في تحسين نوع الخدمات المقدمة لهم، والعمل على دعم جهود الإثراء المعرفي في مجالات كبار السن ورعايتهم، وتعزيز مكانة كبار السن في المجتمع وإبراز دورهم، ورفع نسبة الوعي بقضاياهم وتوظيف طاقات من المتطوعين بشكل أمثل لمساندتهم وخدمتهم (وكالة الأنباء السعودية [واس] ٢٠٢١)

وبسبب رغبة المملكة العربية السعودية وسعيها الدائم إلى تحقيق كافة احتياجات مواطنيها وتوفير أفضل الخدمات لهم، فقد أدركت أهمية الجانب الترفيهي والتطوعي لدى كبار السن في عملية تحقيق حياة أفضل للأفراد والمجتمعات، حيث أن الترفيه والاندماج المجتمعي والعمل التطوعي لكبار السن يعتبر عنصراً أساسياً في تحقيق مستوى من الرفاهية وتحسين جودة الحياة لأفرادها.

وعلى الرغم من الخدمات الترفيهية والأعمال التطوعية العديدة التي تقدمها المملكة العربية السعودية لمواطنيها، وبالأخص كبار السن، فإنه يلاحظ أن العديد منهم لا يزالون غير قادرين على الاستفادة من هذه الخدمات بالشكل الأمثل؛ وذلك يرجع إلى أسباب عدة، أهمها جهل المسنين وأسرها بوجود برامج ترفيهية وفرص تطوعية خاصة لهم وأيضاً بالجهات المفعلة لهذه البرامج.

وبناءً على ما سبق تكمن مشكلة الدراسة في التساؤل التالي ما هو تأثير الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية في تعزيز جودة الحياة لدى كبار السن. أهمية الدراسة:

تأتي أهمية هذه الدراسة من حيث أنها تشكل إطاراً يرشد القائمين والدارسين والمتخصصين وصناع القرار وكذلك الأسرة للتركيز على احتياجات كبار المسنين الترفيهية والتطوعية التي تساعد على تحسين الحالة المزاجية، تعزيز الشعور بالسعادة، تساعد في تحسين العلاقات الاجتماعية وتوسيع دائرة الأصدقاء والعائلة، وترفع من شعور الإنجاز لدى كبار المسنين. الأهمية العلمية:

١- أن هناك ازدياد ملحوظ لنسبة كبار المسنين في الوطن العربي خاصة وفي جميع أنحاء العالم عامة، حيث بحلول ٢٠٣٠ سيصل سدس سكان العالم إلى ٦٠ عاماً فما فوق، وهذا الازدياد أعطى أهمية بالغة لهذه الفئة.

٢- هذه الدراسة تعتبر من الدراسات الأولى التي تهتم بالجانب التطوعي والترفيهي لكبار المسنين، وإسهامها في تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي. الأهمية التطبيقية:

١- قد تساعد هذه الدراسة المتخصصين في إعداد برامج إرشادية لتعزيز جودة الحياة لكبار السن.

٢- قد تسهم هذه الدراسة في نشر الوعي بالجهات المتخصصة بالبرامج والأنشطة الترفيهية لكبار السن.

٣- طرح مقترحات لبرامج و فرص تطوعية تتناسب مع القدرات الحركية والحسية لكبار السن.

٤- قد تساعد على إعطاء المسن أدوار جديدة للاستمرار و للاستمتاع بنفس فرص المتعة المتاحة للأصغر سنا , وفرصة لحمايته من المشاعر الحزينة نتيجة فقدان الزوج أو أحد الأقارب أو الأصدقاء والأبناء أو العمل .

مفاهيم الدراسة:

كبار السن :

التعريف بكبار السن تتميز تلك المرحلة من العمر بأنها تبدأ فيها الوظائف الجسدية والعقلية في التدهور بصورة أكثر وضوحاً مما كانت عليه في الفترات السابقة من العمر، ومن الناحية الإحصائية لا بد من الاتفاق على سن افتراضي معين، وقد اختارت لجنة خبراء منظمة الصحة العالمية عام ١٩٧٢م من الخامسة والستين على أنها بداية الأعمار كبار السن باعتبار أن هذا السن يتفق مع سن التقاعد في معظم البلدان، (إبراهيم ٢٠٢١م، ص ١٧٠)

يقصد بكبار السن في هذه الدراسة : هم كبار السن المستفيدين والمتطوعين في جمعية المتقاعدين بمنطقة جازان وهم من يبلغ عمرهم من سن ٦٠ سنة وأكثر.

الترفيه:

الترفيه هو النشاط الذي يمارسه الفرد بصورة تلقائية في الوقت الحر (الفراغ) والذي يستهدف تلبية الاحتياجات الجسدية، والعقلية والروحية، والتي تعود عليه بالسرور ، والرضا (الكناني و الخمشي، ٢٠٢٠، ٥٠٢).

يقصد بالترفيه في هذه الدراسة :الأنشطة التي يقوم بها كبار السن بهدف الترويح عن النفس والاستمتاع سواء كان يحتاج مجهود بسيط أو مجهود مجهد , ويعد حق أساسي للإنسان و جزء من جودة الحياة .

يقصد بالأنشطة الترفيهية في هذه الدراسة: هي الأنشطة المستدامة مثل: (لعبة البلوت, حجر الدومينو, الرحلات البرية , المعارض الثقافية , المتاحف)

العمل التطوعي :

لقد تباينت وتعددت وجهات النظر حول مفهوم العمل التطوعي ولا يوجد تعريف واضح ومحدد للعمل التطوعي ، و من أهم هذه التعريفات :

يعرف النعيم (٢٠٠٥، ٢٥) التطوع بأنه " عبارة عن جهود إنسانية تُبذل من أفراد المجتمع بصورة فردية أو جماعية ويقوم بصفة أساسية على الرغبة والدافع الذاتي سواء كان الدافع شعورياً أم لا شعورياً "

يقصد بالعمل التطوعي في هذه الدراسة : هي الأعمال التي يقوم بها كبار السن بشكل منظم وحسب قدراتهم الجسدية والإدراكية دون أي مقابل مادي , ليس

الهدف منه العود بالنفع على المجتمع فحسب بل يحمي كبار المسنين من الأضرار الجسدية والنفسية والاجتماعية الناتجة عن اعتزالهم الاجتماعي. ويقصد بالأعمال التطوعية في هذه الدراسة: هي مثل: (التدريس , مساعدة في المؤسسات الخيرية والمراكز الاجتماعية , تنظيم الفعاليات , المساجد)

جودة الحياة لكبار السن:

هو أداة معتمدة صُممت لقياس جودة الحياة بين كبار السن في عموم السكان. يركز هذا المقياس على أربعة مجالات أساسية تُعتبر ذات صلة خاصة في مراحل الحياة المتقدمة: التحكم (Control)، الاستقلالية (Autonomy)، تحقيق الذات (Self-Realization)، والمتعة (Pleasure)، والتي يُشتق منها اختصار CASP. يتألف المقياس من ١٩ بنداً، يُعنى كل منها بأحد هذه المجالات. من الأمثلة على هذه البنود: "أشعر بالحرية في التخطيط للمستقبل"، "أشعر أن حياتي لها معنى"، و"أختار أن أفعل أشياء لم أفعلها من قبل". تُجمع استجابات هذه البنود لتوليد درجة إجمالية تتراوح من ٠ إلى ٥٧ نقطة، حيث تشير الدرجات الأعلى إلى جودة حياة أفضل. (Hyde, M., Wiggins, R. D., Higgs, P., & Blane, D. 2003)

يقصد بجودة الحياة في هذه الدراسة: مدى إدراك المسن وتمتعته بمقومات الرفاهية و يُركز في هذه الدراسة على تقييم الجوانب المتعددة التي تؤثر على حياة المسنين منها الجسدية، النفسية، الاجتماعية، ونأخذ بعين الاعتبار قدرتهم على التكيف مع التحديات المختلفة التي قد يواجهونها في هذه المرحلة من الحياة، وقدرتهم على العيش بأسلوب حياة صحي ونشط، حيث يشعر المسنون بالراحة، الرضا، والاستقرار النفسي.

جودة حياة كبار السن في هذه الدراسة شملت عدة جوانب، هي :

١. الصحة الجسدية: يتضمن الوصول إلى الرعاية الصحية الجيدة، العلاج المناسب، والمحافظة على النشاط البدني.
٢. العلاقات الاجتماعية: تعزيز الروابط الاجتماعية، التفاعل مع الأسرة والأصدقاء، والمشاركة في الأنشطة المجتمعية.
٣. الصحة النفسية: تشمل الشعور بالسعادة، الرضا، والتوازن النفسي، إلى جانب الدعم العاطفي والاجتماعي.
٤. النشاط الترفيهي والتطوعي: المشاركة في الأنشطة الترفيهية والتطوعية التي توفر فرصاً للتفاعل الاجتماعي، التعلم، والاستمتاع.

أهداف الدراسة:

- ١- تحديد مدى تأثير الأنشطة الترفيهية في تعزيز جودة الحياة لدى كبار السن من الجانب الجسدي.

- ٢- تحديد مدى تأثير الأنشطة الترفيهية في تعزيز جودة الحياة لدى كبار السن من الجانب الاجتماعي.
- ٣- تحديد مدى تأثير الأنشطة الترفيهية في تعزيز جودة الحياة لدى كبار السن من الجانب النفسي.
- ٤- تحديد مدى تأثير الأعمال التطوعية في تعزيز جودة الحياة لدى كبار السن من الجانب الجسدي.
- ٥- تحديد مدى تأثير الأعمال التطوعية في تعزيز جودة الحياة لدى كبار السن من الجانب الاجتماعي.
- ٦- تحديد مدى تأثير الأعمال التطوعية في تعزيز جودة الحياة لدى كبار السن من الجانب النفسي.

تساؤلات الدراسة:

- ١- ما هو أثر الأنشطة الترفيهية في تعزيز جودة الحياة لدى كبار المسنين من الجانب الجسدي؟
- ٢- ما هو أثر الأنشطة الترفيهية في تعزيز جودة الحياة لدى كبار المسنين من الجانب الاجتماعي؟
- ٣- ما هو أثر الأنشطة الترفيهية في تعزيز جودة الحياة لدى كبار المسنين من الجانب النفسي؟
- ٤- ما هو أثر الأعمال التطوعية في تعزيز جودة الحياة لدى كبار المسنين من الجانب الجسدي؟
- ٥- ما هو أثر الأعمال التطوعية في تعزيز جودة الحياة لدى كبار المسنين من الجانب الاجتماعي؟
- ٦- ما هو أثر الأعمال التطوعية في تعزيز جودة الحياة لدى كبار المسنين من الجانب النفسي؟

متغيرات الدراسة :

- المتغير المستقل الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية في حياة كبار المسنين
- المتغير التابع هو جودة الحياة للوصول لرعاية صحية جيدة وتعزيز الروابط الاجتماعية والشعور بالسعادة والرضا والتفاعل الاجتماعي.

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: النظرية المفسرة لمشكلة الدراسة

المدخل النظرية المفسرة للآثار الاجتماعية والنفسية والجسدية على كبار المسنين:

نظرية الارتباط الاجتماعي (Social Bonding Theory):

تُعد نظرية الارتباط الاجتماعي (Social Bonding Theory)، التي طورها ترافيس هيرشي (Travis Hirschi) عام ١٩٦٩، من أبرز النظريات في علم الجريمة وعلم الاجتماع التي تسعى إلى تفسير الامتثال الاجتماعي والسلوك

الإنحرافي. تفترض هذه النظرية أن الأفراد يجمعون عن الانخراط في السلوك الإجرامي أو المنحرف نتيجة للروابط الاجتماعية القوية التي تربطهم بالمجتمع. وتتمثل هذه الروابط في الارتباط العاطفي، الالتزام بالقيم والمعايير، المشاركة في الأنشطة المجتمعية، والاعتقاد بالقوانين الأخلاقية. وفقاً لهذا المنظور، فإن ضعف هذه الروابط يزيد من احتمالية الانحراف، بينما يساهم تعزيزها في ترسيخ الامتثال للسلوكيات المقبولة اجتماعياً. وتعتمد نظرية الارتباط الاجتماعي على أربعة عناصر رئيسية تفسر مدى اندماج الأفراد في المجتمع، وهي:

الارتباط (**Attachment**) وتأثيره على كبار السن، حيث يعكس الارتباط العلاقة العاطفية بين كبار السن وأفراد المجتمع من حولهم، كذلك يساهم الانخراط في الأنشطة الترفيهية والجماعية في تقوية هذه الروابط، مما يساعد على الحد من الشعور بالوحدة والاكتئاب، ويمكن للعمل التطوعي أن يوفر لكبار السن فرصة للتفاعل مع الآخرين، نقل خبراتهم، وتعزيز علاقاتهم الاجتماعية، مما يقلل من العزلة الاجتماعية.

الالتزام (**Commitment**) وتحقيق الاستقرار النفسي، يشير الالتزام إلى مدى استثمار كبار السن في أنشطة ذات مغزى، مثل التطوع أو ممارسة الهوايات، وكلما زادت مشاركتهم في الأعمال التطوعية والأنشطة الترفيهية، زاد إحساسهم بالإنجاز، مما يعزز إحساسهم بالقيمة الذاتية والثقة بالنفس، حيث إن كبار السن الذين يشعرون بأنهم ما زالوا قادرين على المساهمة في المجتمع يكونون أقل عرضة للاكتئاب والتوتر.

المشاركة (**Involvement**) في الأنشطة الترفيهية والتطوعية، وتعني المشاركة انشغال كبار السن بنشاطات مجتمعية، رياضية، أو ثقافية تقلل من الوقت متاح للشعور بالملل أو الوحدة، ويساهم التطوع في تعزيز النشاط البدني والعقلي، مما يحافظ على الصحة الجسدية ويؤخر ظهور الأمراض المرتبطة بالشيخوخة، كذلك إن المشاركة في الفعاليات الثقافية أو الرياضية تساهم في تحسين القدرات الإدراكية والذهنية، مما يقلل من مخاطر الإصابة بالخرف.

الاعتقاد (**Belief**) بدور المجتمع وأهمية الاندماج، يعزز العمل التطوعي الإحساس بالقيم الأخلاقية والمسؤولية الاجتماعية لدى كبار السن، مما يجعلهم أكثر شعوراً بالانتماء، كما يعزز الانخراط في المؤسسات المجتمعية والجمعيات الخيرية من التزامهم بالقيم الاجتماعية، مما يقلل من الإحساس بالفراغ النفسي بعد التقاعد، وتشير الأبحاث إلى أن الأفراد الذين يشاركون في أنشطة ذات مغزى لديهم معدلات أقل من التوتر والقلق مقارنةً بمن يعيشون في عزلة.

الدراسات السابقة:

يرتكز استعراض الدراسات السابقة في هذا البحث على الترتيب الزمني، حيث يتم تقديم الأبحاث بدءاً من الأحدث إلى الأقدم، مما يتيح تتبع تطور المفاهيم والنتائج العلمية في هذا المجال. يساهم هذا الأسلوب في إبراز الاتجاهات البحثية المتغيرة، وتوضيح التقدم الذي تم إحرازه، إضافةً إلى تحديد الثغرات البحثية التي لا تزال بحاجة إلى المزيد من الاستكشاف.

دراسة زيتوني ص.، & عبد السلام س. (٢٠٢٤) : بعنوان الأنشطة الثقافية وتأثيرها على جودة الحياة لدى كبار السن- دراسة ميدانية- وهدفت هذه الدراسة إلى استكشاف تأثير الأنشطة الثقافية على جودة حياة كبار السن، حيث تلعب الأنشطة الثقافية دوراً محورياً في تحسين جوانب الحياة النفسية والاجتماعية والبدنية لهذه الفئة العمرية. حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي؛ إذ طبقت على عينة عشوائية طبقية من فئة كبار السن والتي قدرت بـ: ٨٩ فرداً، وتؤكد نتائج الدراسة أن المشاركة في الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية تؤدي إلى تحسين جودة الحياة لدى كبار السن، حيث تساهم هذه الأنشطة في تعزيز الشعور بالسعادة والرضا؛ كما تساهم أيضاً في تطوير المهارات العقلية والبدنية، مما يساعد على الحفاظ على الصحة الجسدية لكبار السن ويزيد من قدرتهم على التكيف مع التغيرات العمرية. وخلصت الدراسة إلى تقديم توصيات بضرورة تعزيز الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية لكبار السن من خلال توفير المزيد من الفرص والموارد وتطوير برامج مخصصة لدمج كبار السن في الأنشطة الثقافية لتعزيز جودة حياتهم.

دراسة زيتوني صبيره . عبد السلام سليمة . (٢٠٢٤). بعنوان : دور السياحة العلاجية في تحسين صحة كبار السن. هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مدى إمكانية دمج السياحة العلاجية كنوع من أنواع الأنشطة الترفيهية كجزء من إستراتيجيات الرعاية الصحية الشاملة لكبار السن في المستقبل، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، إذ طبقت على عينة قصدية من فئة كبار السن والتي قدرت بـ: ٨٣ فرداً. ومن نتائج الدراسة أن كبار السن الذين يشاركون في الأنشطة الترفيهية ويحققون تحسناً ملحوظاً في صحتهم البدنية؛ مما يساعد في معالجة الأمراض المزمنة، كما وثقت الدراسة الفوائد النفسية والاجتماعية؛ حيث تساهم الأنشطة الترفيهية والعلاجية في تخفيف الشعور بالوحدة والاكئاب لدى كبار السن، من خلال توفير فرص للتفاعل الاجتماعي والتواصل مع الآخرين مما يحسن جودة الحياة لهم.

دراسة العيد بن سميشة (٢٠٢١).. بعنوان : محفزات النشاط الترويحي الرياضي وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى كبار السن بولاية تيارت. هدف البحث إلى التعرف على أهم محفزات النشاط الترويحي الرياضي بولاية تيارت، والتعرف على طبيعة العلاقة بين محفزات النشاط الترويحي الرياضي منها الأنشطة الترفيهية

والسعادة النفسية ومكوناتها لدى كبار السن، استخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٣٦) مسن، وتم اختيارها بالطريقة المقصودة، وطبق الباحث استبيان محفزات النشاط الترويحي الرياضي من إعداد، ومقياس السعادة النفسية، ومن نتائج البحث التي تتعلق بالجانب النفسي والاجتماعي والثقافي والصحي لكبار السن ؛ زيادة خبراتهم ورفع كفاءة أدائهم وذلك حول كيفية تنمية مكونات السعادة النفسية لدى كبار السن مما يعزز من جودة الحياة .

جوانب التباين والتلاقي بين هذه الدراسة والدراسات السابقة:

من ناحية الهدف :

اجتمعت الدراسات السابقة في هدفها على الكشف عن أثر الأعمال التطوعية والأنشطة الترفيهية على جودة حياة كبار المسنين، ولا يقتصر الهدف الرئيس للدراسة الحالية على إبراز أثر الأعمال التطوعية و الأنشطة الترفيهية على كبار المسنين فحسب وإنما يمتد هذا الهدف للكشف عن الآثار النفسية و الارتباط الاجتماعي والصحة الجسدية الناتجة عن إسهامات الجانب الترفيهي والتطوعي في حياة كبار المسنين.

من ناحية المنهج :

تنوعت الدراسات السابقة في استخدامها لمناهج الدراسة كمنهج المسح الاجتماعي والمنهج التجريبي والمنهج الوصفي التحليلي , بينما ركزت هذه الدراسة على منهج المسح الاجتماعي لتحقيق أهداف الدراسة .

من ناحية مجتمع البحث:

تنوع مجتمع البحث في الدراسات السابقة وشمل كبار السن الذين يعيشون مع أسرهم , كبار السن الذين يعيشون في دار الرعاية الاجتماعية , وكبار السن الذين يعيشون بمفردهم , وكبار السن يعملون في إدارة خدمة مدنية , بينما اقتصرت هذه الدراسة على كبار السن المستفيدين في جمعية المتقاعدين بمدينة جازان.

من حيث أداة جمع البيانات :

ركزت الدراسات السابقة عند جمع البيانات على استخدام أدوات متعددة منها الاستبانة والمقابلة والملاحظة , وركزت هذه الدراسة على الاستبانة الإلكترونية كونها دراسة استطلاعية تتبع المنهج الكيفي.

من ناحية متغيرات الدراسة :

اختتمت الدراسات السابقة في تحديد المتغير الرئيسي في البحث فبعضها ركز على البيئة التي يعيش فيها كبير السن , والبعض ركز على الآثار النفسية الناتجة عن ضعف الدور الترفيهي في حياة كبار السن بينما ركزت هذه الدراسة على أثر البرامج الترفيهية والتطوعية على كبار السن من الجانب النفسي والاجتماعي والجسدي, وطريقة عمل برامج إرشادية وترفيهية وفق الأنظمة والخدمات التي تقدمها الدولة لهذه الفئة.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- تم الاستفادة من الدراسات السابقة في تحديد موضوع الدراسة، وذلك من خلال الرجوع لآخر ما توصلت إليه الدراسات السابقة في موضوع البرامج الترفيهية والأعمال التطوعية للمسنين.
- الاستفادة من الدراسات السابقة في تحديد الأهمية والأهداف.
- في إثراء الإطار النظري للدراسة .
- الاستفادة من تلك الدراسات في تفسير نتائج الدراسة الحالية .
- الاستفادة من الدراسات السابقة في بناء أسئلة الاستبانة.

الإجراءات المنهجية للدراسة

منهج الدراسة:

اتبعت الدراسة الحالية المنهج المسحي الاجتماعي.

مجتمع الدراسة:

يشمل مجتمع الدراسة كافة كبار السن المشاركين في جمعية المتقاعدين في ٦ محافظات تابعه لمنطقة جازان، بالمملكة العربية السعودية وبلغ عددهم (٣٠٠) من كبار السن .

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عشوائية مقصودة من كبار السن المشاركين في جمعية المتقاعدين في ٦ محافظات تابعه لمنطقة جازان، بالمملكة العربية السعودية. وتم سحب العينة عن طريق استبانة إلكترونية صُممت عبر نماذج جوجل (Google form)، ثم توزعت عشوائيًا على كبار السن المشاركين في جمعية المتقاعدين بالمنطقة الجنوبية بمنطقة جازان من قِبَل الباحثين خلال شهر مايو ٢٠٢٣، وقد بلغ عدد الاستبانات (١١٢) استبانة مستوفية وجاهزة للتحليل الإحصائي.

أداة جمع البيانات وصدقها وثباتها:

اعتمدت هذه الدراسة على "الاستبانة" كأداة رئيسية لجمع البيانات، نظرًا لملاءمتها لمنهج المسح الاجتماعي، وطبيعة مجتمع الدراسة الذي يتكون من كبار السن المستفيدين من خدمات جمعية المتقاعدين بمنطقة جازان. يهدف البحث إلى استكشاف مدى تأثير الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية في تعزيز جودة الحياة لدى كبار السن، وتضمن تصميم أداة البحث المراحل التالية:

المرحلة الأولى: وضع التصور المبدئي للدراسة:

وضعت الباحثتان تصورًا مبدئيًا للدراسة يشتمل على التساؤلات الرئيسية والأسئلة المجدية عليها في إطار مشكلة الدراسة. وصممت صحيفة استبانة إلكترونية لجمع المعلومات بسرعة. وحرصتا على أن تغطي كافة الأسئلة والمتغيرات الموضوعية للدراسة. واستندتا في إعداد الاستبانة إلى:

- الدراسات السابقة التي تطرقت إلى محاور الدراسة.

• آراء المشرف وبعض الخبراء في المجالات المرتبطة.

المرحلة الثانية: تصميم أداة الدراسة:

تم توجيه الاستبانة إلى عينة من كبار السن المشاركين في جمعية المتقاعدين في ٦ محافظات تابعة لمنطقة جازان، بالمملكة العربية السعودية. وتضمنت صحيفة الاستبانة أسئلة مغلقة تستهدف قياس تأثير الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية في تعزيز جودة حياتهم. واستخدمت مقياس ليكرت (Likert scale) لتقدير درجة الموافقة أو الرفض على كل سؤال، وتم تقسيم هذا المقياس إلى خمس فقرات، بحيث يمثل الرقم (٥) أعلى درجة موافقة، والرقم (١) أقل درجة موافقة وتضمنت الاستبانة المحاور التالية:

- المحور الأول: المعلومات الشخصية (الجنس، الفئة العمرية، المستوى التعليمي، الوضع الصحي، المستوى الاقتصادي، الحالة الاجتماعية، المشاركة في الأعمال التطوعية والأنشطة الترفيهية)

- المحور الثاني: تأثير الأنشطة الترفيهية من الجانب النفسي والجسدي والاجتماعي لكبار السن

- المحور الثالث: تأثير الأعمال التطوعية من الجانب النفسي والجسدي والاجتماعي لكبار السن

- المحور الرابع: التحديات والاقتراحات

أ- صدق أداة الدراسة

١- الصدق الظاهري

للتحقق من الصدق الظاهري للاستبانة، وهو مدى مطابقتها للمفهوم المقصود منها، ومدى تناسب عباراتها مع الفئة المستهدفة، ومدى سهولة ووضوح صياغتها، تم عرض استبانة مدى تأثير الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية في تعزيز جودة الحياة لدى كبار السن في المملكة العربية السعودية على مجموعة من المحكمين (١٠) من أساتذة الخدمة الاجتماعية، لإبداء آرائهم ومقترحاتهم حول عبارات الاستبانة، ومدى وضوحها، وسلامة بنائها اللغوي، وانتفاء كل عبارة للبعد المحدد لها، وكذلك تقديم تعديلاتهم ومقترحاتهم التي يمكن من خلالها تحسين الاستبانة، والنظر في تدرج المقياس، ومدى ملائمتها. وبناءً على رأي غالبية الخبراء، قامت الباحثتان بإجراء بعض التعديلات على عبارات الأداة، من إضافة أو حذف أو تغيير بعض الكلمات. وتراوحت نسبة الاتفاق بين (٨٠%، ١٠٠%)؛ مما يدل على صلاحية أداة الدراسة.

٢- الاتساق الداخلي:

لقياس الاتساق الداخلي للاستبانة، استخدمت الباحثة معامل بيرسون لفحص قوة العلاقة بين كل عبارة والمجموع الكلي للاستبانة. وذلك على عينة استطلاعية بلغت (٣٠) من كبار السن المشاركين في جمعية المتقاعدين بالمنطقة الجنوبية بجازان في

المملكة العربية السعودية. وفقاً لذلك، تبين أن جميع العبارات متسقة داخلياً، حيث كان معامل الارتباط بينها وبين المجال ذو دلالة إحصائية. جدول (١) يوضح ذلك.

جدول ١: قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
١	٠.٩٠٢	٩	٠.٨٦٤	١٧	٠.٦٥١
٢	٠.٧٣٩	١٠	٠.٩٠٦	١٨	٠.٦٩٥
٣	٠.٨٩٠	١١	٠.٩١٩	١٩	٠.٨٥٠
٤	٠.٩٦٦	١٢	٠.٩٥١		
٥	٠.٩٢٩	١٣	٠.٩٧٣		
٦	٠.٩٤٣	١٤	٠.٩١٠		
٧	٠.٩٠٤	١٥	٠.٩٠٧		
٨	٠.٨١٩	١٦	٠.٩٤٤		

** القيمة دالة عند (٠.٠١) * القيمة دالة عند (٠.٠٥)

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمحور تراوحت بين (٠.٦٥١ و ٠.٩٧٣) دالة عند (٠.٠١)، وهذا مما يشير إلى أن المفردات تقيس ما تقيسه الاستبانة، ويعطي مؤشرات صدق مرتفعة للاستبانة والوثوق بها في تطبيق أداة الدراسة الحالية.

ثبات استبانة

للتحقق من ثبات استبانة مدى تأثير الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية في تعزيز جودة الحياة لدى كبار السن في المملكة العربية السعودية، تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ، والتي تقيس مدى ارتباط مجموعة من العناصر ببعضها البعض كمجموعة متسقة، وطريقة التجزئة النصفية، والتي تقسم الاستبانة إلى نصفين متساويين في عدد العناصر، وتقارن بينهما بحساب معامل ارتباط بيرسون، ثم تصححه بمعادلة سبيرمان-براون، والتي تحول معامل ارتباط نصف إلى معامل ارتباط كامل. جدول (٢) يوضح نتائج حساب هذه المعاملات للاستبانة.

جدول ٢: معامل الثبات لعبارات الاستبانة

معامل الثبات	عدد العبارات	ألفا- كرونباخ	التجزئة النصفية
تأثير الأنشطة الترفيهية	٨	٠.٩٦١	٠.٩٥٣
تأثير الأعمال التطوعية	٨	٠.٩٧٤	٠.٩٥٤
التحديات والاقتراحات	٣	٠.٩٠٢	٠.٩٤٦

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الثبات التي تم حسابها بطريقة ألفا كرونباخ لاستبانة مدى تأثير الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية في تعزيز جودة الحياة لدى

كبار السن بلغت معامل ألفا كرونباخ (٠.٩٦١ و ٠.٩٧٤ و ٠.٩٠٢) ومعاملات الثبات التي تم حسابها بطريقة التجزئة النصفية بلغت (٠.٩٥٣ و ٠.٩٥٤ و ٠.٩٤٦). هذه قيم مرتفعة للثبات، مما يشير إلى أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بوصف أفراد عينة الدراسة:

لوصف البيانات الأولية، تم حساب التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة وفقاً للجزء الأول من الاستبانة، والذي يشمل متغيرات الجنس، الفئة العمرية، المستوى التعليمي، الوضع الصحي، المستوى الاقتصادي، الحالة الاجتماعية، المشاركة في الأعمال التطوعية والأنشطة الترفيهية. كما يلي:

١. خصائص وتوزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس:

تم حساب التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس، وجاءت النتائج كما في الجدول (٣).

جدول (٣) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

م	الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
١	ذكر	٥٢	%٤٦.٤٠
٢	أنثى	٦٠	%٥٣.٦٠
	المجموع	١١٢	%١٠٠.٠٠

يتضح من جدول (٣) أن نسبة الإناث في عينة الدراسة كانت أعلى من نسبة الذكور، حيث بلغت نسبة الإناث %٥٣.٦٠ (٦٠ فرداً) من إجمالي العينة، بينما بلغت نسبة الذكور %٤٦.٤٠ (٥٢ فرداً) هذا التوزيع يشير إلى أن هناك اهتماماً أكبر من قبل الإناث بالمشاركة في الدراسة أو أن هناك نسبة أكبر من الإناث المستفيدات من خدمات جمعية المتقاعدين بمنطقة جازان.

٢. خصائص وتوزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الفئة العمرية:

تم حساب التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة حسب متغير الفئة العمرية، وجاءت النتائج كما في الجدول (٤).

جدول (٤) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الفئة العمرية

م	اسم المتغير	التكرارات	النسبة المئوية
١	٦٠-٦٩ سنة	٩٦	%٨٥.٧٠
٢	٧٠-٧٩ سنة	٨	%٧.١٠
٣	٨٠ سنة فأكثر	٨	%٧.١٠
	المجموع	١١٢	%١٠٠.٠٠

يتضح من جدول (٤) أن أغلبية أفراد عينة الدراسة تتراوح أعمارهم بين (٦٠ و ٦٩ سنة)، حيث بلغت نسبتهم (%٨٥.٧٠) (٩٦ فرداً) من إجمالي العينة. يليهم

الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين (٧٠ و ٧٩ سنة) بنسبة (٧.١٠%) (٨ أفراد)، والأفراد الذين تبلغ أعمارهم (٨٠ سنة فأكثر) بنسبة (٧.١٠%) (٨ أفراد). هذا التوزيع يشير إلى أن الفئة العمرية الأكبر من (٦٠ سنة) هي الأكثر استفادة من خدمات جمعية المتقاعدين بمنطقة جازان، مما يعكس اهتمام هذه الفئة بالمشاركة في الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية.

٣. خصائص وتوزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي:
تم حساب التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي، وجاءت النتائج كما في الجدول (٥).

جدول (٥) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي

م	اسم المتغير	التكرارات	النسبة المئوية
١	لم ألتحق بالتعليم	٦	٥.٤٠%
٢	ابتدائي	٥	٤.٥٠%
٣	متوسط	٥	٤.٥٠%
٤	ثانوي	٢٩	٢٥.٩٠%
٥	جامعي فأعلى	٦٧	٥٩.٨٠%
	المجموع	١١٢	١٠٠.٠٠%

يتضح من جدول (٥) أن أغلبية أفراد عينة الدراسة حاصلون على تعليم جامعي فأعلى، حيث بلغت نسبتهم (٥٩.٨٠%) (٦٧ فرداً) من إجمالي العينة. يليهم الأفراد الحاصلون على تعليم ثانوي بنسبة (٢٥.٩٠%) (٢٩ فرداً)، ثم الأفراد الذين لم يلتحقوا بالتعليم بنسبة (٥.٤٠%) (٦ أفراد)، والأفراد الحاصلون على تعليم ابتدائي بنسبة (٤.٥٠%) (٥ أفراد)، والأفراد الحاصلون على تعليم متوسط بنسبة (٤.٥٠%) (٥ أفراد) هذا التوزيع يشير إلى أن هناك نسبة كبيرة من كبار السن المستفيدين من خدمات جمعية المتقاعدين بمنطقة جازان لديهم مستوى تعليمي مرتفع، مما قد يؤثر على جودة حياتهم وإقبالهم على الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية.

٤. خصائص وتوزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الوضع الصحي:
تم حساب التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة حسب متغير الوضع الصحي، وجاءت النتائج كما في الجدول (٦).

جدول (٦) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الوضع الصحي

م	اسم المتغير	التكرارات	النسبة المئوية
١	لا أعاني من أمراض مزمنة	٦٣	٥٦.٣٠%
٢	أعاني من أمراض مزمنة	٤٩	٤٣.٨٠%
	المجموع	١١٢	١٠٠.٠٠%

يتضح من جدول (٦) أن أغلبية أفراد عينة الدراسة لا يعانون من أمراض مزمنة، حيث بلغت نسبتهم (٥٦.٣٠%) (٦٣ فرداً) من إجمالي العينة. بينما بلغت

نسبة الأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة (٤٣.٨٠%) (٤٩ فردًا). هذا التوزيع يشير إلى أن هناك نسبة كبيرة من كبار السن المستفيدين من خدمات جمعية المتقاعدين بمنطقة جازان يتمتعون بوضع صحي جيد، مما قد يؤثر إيجابًا على جودة حياتهم وإقبالهم على الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية.

٥. خصائص وتوزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الاقتصادي: تم حساب التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الاقتصادي، وجاءت النتائج كما في الجدول (٧).

جدول (٧) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الاقتصادي

م	اسم المتغير	التكرارات	النسبة المئوية
١	مرتفع	١٤	١٢.٥٠%
٢	متوسط	٨٢	٧٣.٢٠%
٣	منخفض	١٦	١٤.٣٠%
	المجموع	١١٢	١٠٠.٠٠%

يتضح من جدول (٧) أن أغلبية أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى اقتصادي متوسط، حيث بلغت نسبتهم (٧٣.٢٠%) (٨٢ فردًا) من إجمالي العينة. يليهم الأفراد ذوو المستوى الاقتصادي المنخفض بنسبة (١٤.٣٠%) (١٦ فردًا)، ثم الأفراد ذوو المستوى الاقتصادي المرتفع بنسبة (١٢.٥٠%) (١٤ فردًا). هذا التوزيع يشير إلى أن هناك نسبة كبيرة من كبار السن المستفيدين من خدمات جمعية المتقاعدين بمنطقة جازان يتمتعون بمستوى اقتصادي متوسط، مما قد يؤثر على جودة حياتهم وإقبالهم على الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية.

٦. خصائص وتوزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية: تم حساب التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية، وجاءت النتائج كما في الجدول (٨).

جدول (٨) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية

م	اسم المتغير	التكرارات	النسبة المئوية
١	متزوج	٧٨	٦٩.٦٠%
٢	أعزب	٨	٧.١٠%
٣	مطلق	١٣	١١.٦٠%
٤	أرمل	١٣	١١.٦٠%
	المجموع	١١٢	١٠٠.٠٠%

يتضح من جدول (٨) أن أغلبية أفراد عينة الدراسة متزوجون، حيث بلغت نسبتهم (٦٩.٦٠%) (٧٨ فرداً) من إجمالي العينة. يليهم الأفراد المطلوقون والأرامل بنسبة (١١.٦٠%) (١٣ فرداً) لكل منهما، ثم الأفراد العزاب بنسبة (٧.١٠%) (٨ أفراد). هذا التوزيع يشير إلى أن هناك نسبة كبيرة من كبار السن المستفيدين من خدمات جمعية المتقاعدين بمنطقة جازان يتمتعون بحالة اجتماعية مستقرة، مما قد يؤثر إيجاباً على جودة حياتهم وإقبالهم على الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية. ٧. خصائص وتوزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المشاركة في الأعمال التطوعية والأنشطة الترفيهية:

تم حساب التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة حسب متغير المشاركة في الأعمال التطوعية والأنشطة الترفيهية، وجاءت النتائج كما في الجدول (٩).

جدول (٩) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المشاركة في الأعمال التطوعية والأنشطة الترفيهية

م	اسم المتغير	التكرارات	النسبة المئوية
١	لا	٦٩	٦٩.٦٠%
٢	نعم	٤٣	٣٨.٤٠%
	المجموع	١١٢	١٠٠.٠٠%

يتضح من جدول (٩) أن أغلبية أفراد عينة الدراسة لا يشاركون في الأعمال التطوعية والأنشطة الترفيهية، حيث بلغت نسبتهم (٦٩.٦٠%) (٦٩ فرداً) من إجمالي العينة. بينما بلغت نسبة الأفراد الذين يشاركون في الأعمال التطوعية والأنشطة الترفيهية (٣٨.٤٠%) (٤٣ فرداً). هذا التوزيع يشير إلى أن هناك نسبة كبيرة من كبار السن المستفيدين من خدمات جمعية المتقاعدين بمنطقة جازان لا يشاركون في الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية، مما قد يؤثر على جودة حياتهم.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالإجابة على تساؤلات الدراسة ومناقشتها

إجابة التساؤل الأول والذي نصه: "ما هو أثر الأنشطة الترفيهية من الجانب النفسي والجسدي والاجتماعي لكبار السن؟"

وللإجابة على هذا السؤال، تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسط والانحراف المعياري لاستجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات المحور الأول: أثر الأنشطة الترفيهية من الجانب النفسي والجسدي والاجتماعي لكبار السن، حيث تم

ترتيبها حسب المتوسطات الحسابية تنازليًا كما في الجدول رقم (١٠) التالي:
جدول (١٠) رأي أفراد العينة حول أثر الأنشطة الترفيهية من الجانب النفسي والجسدي والاجتماعي لكبار السن

م	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة	متوسط	انحراف	وزن	مستوى	ترتيب
٨	أود أن تتوفر المزيد من الأنشطة الترفيهية لكبار السن في منطقتي.	٦٨ (%٦٠.٧)	٢٩ (%٢٥.٩)	٨ (%٧.١)	٤ (%٣.٦)	٣ (%٢.٧)	٤.٣٨٤	٠.٩٦١	٨٧.٧%	مرتفعة جدًا	١
٢	أتمتع بعلاقات اجتماعية جيدة مع العائلة والأصدقاء أثناء المشاركة في الأنشطة الترفيهية.	٦١ (%٥٤.٥)	٣٣ (%٢٩.٥)	١٠ (%٨.٩)	٤ (%٣.٦)	٤ (%٣.٦)	٤.٢٧٧	١.٠١٥	٨٥.٥%	مرتفعة جدًا	٢
٦	أشعر بالسعادة والراحة عند المشاركة في هذه الأنشطة الترفيهية.	٥١ (%٤٥.٥)	٤٢ (%٣٧.٥)	١٠ (%٨.٩)	٥ (%٤.٥)	٤ (%٣.٦)	٤.١٧	١.٠١٢	٨٣.٤%	مرتفعة	٣
٤	ساهمت الأنشطة الترفيهية في تقليل التوتر.	٤٩ (%٤٣.٨)	٤٠ (%٣٥.٧)	١٢ (%١٠.٧)	٦ (%٥.٤)	٥ (%٤.٥)	٤.٠٨٩	١.٠٧٨	٨١.٨%	مرتفعة	٤
٥	ساهمت الأنشطة الترفيهية في تقليل القلق.	٤٥ (%٤٠.٢)	٤٣ (%٣٨.٤)	١٦ (%١٤.٣)	٣ (%٢.٧)	٥ (%٤.٥)	٤.٠٧١	١.٠٢٩	٨١.٤%	مرتفعة	٥
٣	ساهمت الأنشطة الترفيهية في تحسين حالتي النفسية.	٤٥ (%٤٠.٢)	٤١ (%٣٦.٦)	١٥ (%١٣.٤)	٦ (%٥.٤)	٥ (%٤.٥)	٤.٠٢٧	١.٠٧٨	٨٠.٥%	مرتفعة	٦
٧	ساهمت الأنشطة الترفيهية في تحسين لياقتي البدنية.	٣٩ (%٣٤.٨)	٤٦ (%٤١.١)	١٧ (%١٥.٢)	٦ (%٥.٤)	٤ (%٣.٦)	٣.٩٨٢	١.٠٢٢	٧٩.٦%	مرتفعة	٧
١	أشارك حاليًا في أنشطة ترفيهية (مثل الرحلات، التجمعات، الحرف اليدوية.. غيرها).	٣٣ (%٢٩.٥)	٣٣ (%٢٩.٥)	٢٩ (%٢٥.٩)	٩ (%٨.٠)	٨ (%٧.١)	٣.٦٦١	١.١٩	٧٣.٢%	مرتفعة	٨
	المتوسط الحسابي العام						٤.٠٨٣	٠.٩١٢	٨١.٧%	مرتفعة	

يوضح جدول (١٠) أن مستوى تأثير الأنشطة الترفيهية من الجانب النفسي والجسدي والاجتماعي لكبار السن جاء بدرجة مرتفعة بمتوسط (٤.٠٨٣) وانحراف معياري (٠.٩١٢) ووزن نسبي (٨١.٧%) من وجهة نظر أفراد العينة. هذا يعني أن الأنشطة الترفيهية تلعب دورًا فعالاً في تحسين جودة الحياة لكبار السن من الجوانب النفسية والجسدية والاجتماعية. وجاءت وفق الترتيب التالي:

وجاءت عبارة: "أود أن تتوفر المزيد من الأنشطة الترفيهية لكبار السن في منطقتي" كأعلى متوسط (٤.٣٨٤) وانحراف معياري (٠.٩٦١) وبوزن نسبي (٨٧.٧%)، وجاءت بدرجة "مرتفعة جدًا". يليها عبارة: "أتمتع بعلاقات اجتماعية جيدة مع العائلة والأصدقاء أثناء المشاركة في الأنشطة الترفيهية" بمتوسط (٤.٢٧٧)

وانحراف معياري (١.٠١٥) وبوزن نسبي (٨٥.٥%)، وجاءت بدرجة "مرتفعة جداً". يليها عبارة: "أشعر بالسعادة والراحة عند المشاركة في هذه الأنشطة الترفيهية" بمتوسط (٤.١٧٠) وانحراف معياري (١.٠١٢) وبوزن نسبي (٨٣.٤%)، وجاءت بدرجة "مرتفعة". يليها عبارة: "ساهمت الأنشطة الترفيهية في تقليل التوتر" بمتوسط (٤.٠٨٩) وانحراف معياري (١.٠٧٨) وبوزن نسبي (٨١.٨%)، وجاءت بدرجة "مرتفعة". يليها عبارة: "ساهمت الأنشطة الترفيهية في تقليل القلق" بمتوسط (٤.٠٧١) وانحراف معياري (١.٠٢٩) وبوزن نسبي (٨١.٤%)، وجاءت بدرجة "مرتفعة". يليها عبارة: "ساهمت الأنشطة الترفيهية في تحسين حالتي النفسية" بمتوسط (٤.٠٢٧) وانحراف معياري (١.٠٧٨) وبوزن نسبي (٨٠.٥%)، وجاءت بدرجة "مرتفعة". يليها عبارة: "ساهمت الأنشطة الترفيهية في تحسين لياقتي البدنية" بمتوسط (٣.٩٨٢) وانحراف معياري (١.٠٢٢) وبوزن نسبي (٧٩.٦%)، وجاءت بدرجة "مرتفعة". وأخيراً، جاءت عبارة: "أشارك حالياً في أنشطة ترفيهية (مثل الرحلات، التجمعات، الحرف اليدوية.. غيرها)" بمتوسط (٣.٦٦١) وانحراف معياري (١.١٩٠) وبوزن نسبي (٧٣.٢%)، وجاءت بدرجة "مرتفعة".

تشير هذه النتائج إلى أن الأنشطة الترفيهية تلعب دوراً مهماً في تحسين جودة الحياة لكبار السن من الجوانب النفسية والجسدية والاجتماعية كما يشير إلي أهمية توفير المزيد من الأنشطة الترفيهية المتنوعة التي تلبي احتياجات كبار السن وتعزز من تفاعلهم الاجتماعي وصحتهم النفسية والجسدية.

إجابة التساؤل الثاني والذي نصه: "ما هو تأثير الأعمال التطوعية من الجانب النفسي والجسدي والاجتماعي لكبار السن؟"

وللإجابة على هذا السؤال، تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسط والانحراف المعياري لاستجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات المحور الأول: تأثير الأعمال التطوعية من الجانب النفسي والجسدي والاجتماعي لكبار السن، حيث تم ترتيبها حسب المتوسطات الحسابية تنازلياً كما في الجدول رقم (١١) التالي:

جدول (١١) رأي أفراد العينة حول تأثير الأعمال التطوعية من الجانب النفسي

والجسدي والاجتماعي لكبار السن

م	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة	متوسط	انحراف	وزن	مستوى	ترتيب
٧	أرغب في المشاركة في أعمال تطوعية مستقبلاً.	٤٧ (%٤٢.٠)	٤٣ (%٣٨.٤)	١١ (%٩.٨)	٧ (%٦.٣)	٤ (%٣.٦)	٤.٠٨٩	١.٠٤٥	٨١.٨%	مرتفعة	١
٨	زاد شعوري بالانتماء للمجتمع بعد المشاركة في الأعمال التطوعية.	٤٤ (%٣٩.٣)	٤٦ (%٤١.١)	١٣ (%١١.٦)	٥ (%٤.٥)	٤ (%٣.٦)	٤.٠٨	١.٠٠٦	٨١.٦%	مرتفعة	٢

٦	ساعدني العمل التطوعي على تكوين علاقات اجتماعية جديدة.	٤٦ (%٤١.١)	٤٠ (%٣٥.٧)	١٧ (%١٥.٢)	٥ (%٤.٥)	٤ (%٣.٦)	٤.٠٦٣	١.٠٣٤	%٨١.٣	مرتفعة	٣
٤	أشعر بأنني أكثر نشاطاً نتيجة المشاركة في العمل التطوعي.	٤٢ (%٣٧.٥)	٤١ (%٣٦.٦)	٢١ (%١٨.٨)	٤ (%٣.٦)	٤ (%٣.٦)	٤.٠٠٩	١.٠١٨	%٨٠.٢	مرتفعة	٤
٥	أشعر بأنني أكثر حيوية نتيجة المشاركة في العمل التطوعي.	٤١ (%٣٦.٦)	٤٤ (%٣٩.٣)	١٧ (%١٥.٢)	٦ (%٥.٤)	٤ (%٣.٦)	٤	١.٠٣١	%٨٠.٠	مرتفعة	٥
٣	أشعر بتحسّن في الشعور بالوحدة النفسية نتيجة المشاركة في العمل التطوعي.	٤٣ (%٣٨.٤)	٣٩ (%٣٤.٨)	٢٠ (%١٧.٩)	٥ (%٤.٥)	٥ (%٤.٥)	٣.٩٨٢	١.٠٧٤	%٧٩.٦	مرتفعة	٦
٢	أشعر بتحسّن في حدة القلق الاجتماعي نتيجة المشاركة في العمل التطوعي.	٣٨ (%٣٣.٩)	٤٢ (%٣٧.٥)	١٨ (%١٦.١)	٩ (%٨.٠)	٥ (%٤.٥)	٣.٨٨٤	١.١٠٥	%٧٧.٧	مرتفعة	٧
١	أشارك حالياً في أعمال تطوعية التابعة للجمعية الخيرية.	٣٣ (%٢٩.٥)	٣٥ (%٣١.٣)	٢٢ (%١٩.٦)	١٦ (%١٤.٣)	٦ (%٥.٤)	٣.٦٥٢	١.١٩٨	%٧٣.٠	مرتفعة	٨
	المتوسط الحسابي العام						٣.٩٧	٠.٩٦١	%٧٩.٤	مرتفعة	

يوضح جدول (١١) أن مستوى تأثير الأعمال التطوعية من الجانب النفسي والجسدي والاجتماعي لكبار السن جاء بدرجة مرتفعة بمتوسط (٣.٩٧) وانحراف معياري (٠.٩٦١) ووزن نسبي (٧٩.٤%) من وجهة نظر أفراد العينة. هذا يعني أن الأعمال التطوعية تلعب دوراً فعالاً في تحسين جودة الحياة لكبار السن من الجوانب النفسية والجسدية والاجتماعية. وجاءت وفق الترتيب التالي:

بالمرتبة الأولى جاءت الفقرة (٧) والتي تنص على "أرغب في المشاركة في أعمال تطوعية مستقبلاً" حيث بلغ (متوسط = ٤.٠٨٩، انحراف معياري = ١.٠٤٥) وبوزن نسبي (٨١.٨%) وجاءت بدرجة "مرتفعة". يليها الفقرة (٨) والتي تنص على "زاد شعوري بالانتماء للمجتمع بعد المشاركة في الأعمال التطوعية" حيث بلغ (متوسط = ٤.٠٨٠، انحراف معياري = ١.٠٠٦) وبوزن نسبي (٨١.٦%) وجاءت بدرجة "مرتفعة". يليها الفقرة (٦) والتي تنص على "ساعدني العمل التطوعي على تكوين علاقات اجتماعية جديدة" حيث بلغ (متوسط = ٤.٠٦٣، انحراف معياري = ١.٠٣٤) وبوزن نسبي (٨١.٣%) وجاءت بدرجة "مرتفعة". يليها الفقرة (٤) والتي تنص على "أشعر بأنني أكثر نشاطاً نتيجة المشاركة في العمل التطوعي" حيث بلغ (متوسط = ٤.٠٠٩، انحراف معياري = ١.٠١٨) وبوزن نسبي (٨٠.٢%) وجاءت بدرجة "مرتفعة". يليها الفقرة (٥) والتي تنص على "أشعر بأنني

أكثر حيوية نتيجة المشاركة في العمل التطوعي" حيث بلغ (متوسط = ٤.٠٠٠، انحراف معياري = ١.٠٣١) وبوزن نسبي (٨٠.٠%) وجاءت بدرجة "مرتفعة". يليها الفقرة (٣) والتي تنص على "أشعر بتحسّن في الشعور بالوحدة النفسية نتيجة المشاركة في العمل التطوعي" حيث بلغ (متوسط = ٣.٩٨٢، انحراف معياري = ١.٠٧٤) وبوزن نسبي (٧٩.٦%) وجاءت بدرجة "مرتفعة". يليها الفقرة (٢) والتي تنص على "أشعر بتحسّن في حدة القلق الاجتماعي نتيجة المشاركة في العمل التطوعي" حيث بلغ (متوسط = ٣.٨٨٤، انحراف معياري = ١.١٠٥) وبوزن نسبي (٧٧.٧%) وجاءت بدرجة "مرتفعة". يليها الفقرة (١) والتي تنص على "أشارك حاليًا في أعمال تطوعية التابعة للجمعية الخيرية" حيث بلغ (متوسط = ٣.٦٥٢، انحراف معياري = ١.١٩٨) وبوزن نسبي (٧٣.٠%) وجاءت بدرجة "مرتفعة". تشير هذه النتائج إلى أن الأعمال التطوعية تلعب دورًا مهمًا في تحسين جودة الحياة لكبار السن من الجوانب النفسية والجسدية والاجتماعية. كما تشير إلى أهمية تعزيز المشاركة في الأعمال التطوعية وتوفير المزيد من الفرص لكبار السن للمشاركة في هذه الأنشطة، مما يعزز من شعورهم بالانتماء للمجتمع وتحسين حالتهم النفسية والجسدية.

إجابة التساؤل الثالث والذي نصه: "ما هي التحديات والاقتراحات المتعلقة بالأنشطة الترفيهية لكبار السن؟"

وللإجابة على هذا السؤال، تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسط والانحراف المعياري لاستجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات المحور الثالث: التحديات والاقتراحات المتعلقة بالأنشطة الترفيهية لكبار السن، حيث تم ترتيبها حسب المتوسطات الحسابية تنازليًا كما في الجدول رقم (١٢) التالي:

جدول (١٢) رأي أفراد العينة حول التحديات والاقتراحات المتعلقة بالأنشطة الترفيهية لكبار السن

م	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة	متوسط	انحراف	وزن	مستوى	ترتيب
٣	أعتقد أن هذه الأنشطة يمكن أن تتطور بشكل أفضل لتلبي احتياجات كبار السن.	٤٩ (٤٣.٨%)	٤٥ (٤٠.٢%)	١٣ (١١.٦%)	٠ (٠.٠%)	٥ (٤.٥%)	٤.١٨٨	٠.٩٦٤	٨٣.٨%	مرتفعة	١
٢	هناك حاجة إلى توفير أنشطة أكثر تنوعًا تلائم كبار السن.	٤٨ (٤٢.٩%)	٤٥ (٤٠.٢%)	١٤ (١٢.٥%)	١ (٠.٩%)	٤ (٣.٦%)	٤.١٧٩	٠.٩٤٢	٨٣.٦%	مرتفعة	٢
١	واجهت صعوبات في الوصول إلى أماكن الأنشطة.	١٨ (١٦.١%)	٣٥ (٣١.٣%)	٣١ (٢٧.٧%)	٢٢ (١٩.٦%)	٦ (٥.٤%)	٣.٣٣	١.١٢٦	٦٦.٦%	متوسطة	٣
المتوسط الحسابي العام											
							٣.٨٩٩	٠.٨٥١	٧٨.٠%	مرتفعة	

يوضح جدول (١٢) أن مستوى التحديات والاقتراحات المتعلقة بالأنشطة

الترفهية لكبار السن جاء بدرجة مرتفعة بمتوسط (٣.٨٩٩) وانحراف معياري (٠.٨٥١) ووزن نسبي (٧٨.٠%) من وجهة نظر أفراد العينة. هذا يعني أن هناك تحديات تواجه كبار السن في الوصول إلى الأنشطة الترفيهية، ولكن هناك أيضاً اقتراحات لتحسين هذه الأنشطة لتلبية احتياجاتهم بشكل أفضل. وجاءت وفق الترتيب التالي:

بالمرتبة الأولى جاءت الفقرة (٣) والتي تنص على "أعتقد أن هذه الأنشطة يمكن أن تتطور بشكل أفضل لتلبي احتياجات كبار السن" حيث بلغ (متوسط = ٤.١٨٨، انحراف معياري = ٠.٩٦٤) وبوزن نسبي (٨٣.٨%) وجاءت بدرجة "مرتفعة". يليها الفقرة (٢) والتي تنص على "هناك حاجة إلى توفير أنشطة أكثر تنوعاً لتلائم كبار السن" حيث بلغ (متوسط = ٤.١٧٩، انحراف معياري = ٠.٩٤٢) وبوزن نسبي (٨٣.٦%) وجاءت بدرجة "مرتفعة". يليها الفقرة (١) والتي تنص على "واجهت صعوبات في الوصول إلى أماكن الأنشطة" حيث بلغ (متوسط = ٣.٣٣، انحراف معياري = ١.١٢٦) وبوزن نسبي (٦٦.٦%) وجاءت بدرجة "متوسطة".

تشير هذه النتائج إلى أن هناك حاجة ملحة لتطوير الأنشطة الترفيهية لتلبي احتياجات كبار السن بشكل أفضل، وتوفير أنشطة أكثر تنوعاً تلائم اهتماماتهم وقدراتهم. كما تشير إلى وجود بعض الصعوبات في الوصول إلى أماكن الأنشطة، مما يستدعي تحسين البنية التحتية وتوفير وسائل نقل ملائمة لكبار السن لضمان مشاركتهم الفعالة في الأنشطة الترفيهية.

إجابة التساؤل الرابع الذي ينص على "هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في تأثير الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية في تعزيز جودة الحياة لدى كبار السن تعزى لمتغيرات الدراسة (الجنس، الفئة العمرية، المستوى التعليمي، الوضع الصحي، المستوى الاقتصادي، الحالة الاجتماعية، المشاركة في الأعمال التطوعية والأنشطة الترفيهية)؟

١. اختبار مان - ويتني (Whitney - Mann) لمعرفة الفروق الإحصائية للمجالات بالنسبة لمتغير الجنس:

جدول (١٣) اختبار مان - ويتني لبيان الفروق الإحصائية بين إجابات أفراد العينة

بحسب متغير الجنس

المحاور	الفئات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتني	مستوى الدلالة
تأثير الأنشطة الترفيهية	ذكر	٥٢	٥٧.٢٥	٢٩٧٧	١٥٢١	٠.٨١٩
	أنثى	٦٠	٥٥.٨٥	٣٣٥١		
تأثير الأعمال التطوعية	ذكر	٥٢	٥٥.٥١	٢٨٨٦.٥	١٥٠٨.٥	٠.٧٦٣
	أنثى	٦٠	٥٧.٣٦	٣٤٤١.٥		
التحديات والاقتراحات	ذكر	٥٢	٥٦.٠٢	٢٩١٣	١٥٣٥	٠.٨٨٢
	أنثى	٦٠	٥٦.٩٢	٣٤١٥		

يتضح من جدول (١٣) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين إجابات أفراد العينة بحسب متغير الجنس في تأثير الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية والتحديات والاقتراحات، حيث أن قيمة مستوى الدلالة في جميع الحالات أكبر من (٠.٠٥). بالنسبة لتأثير الأنشطة الترفيهية، كانت قيمة مستوى الدلالة (٠.٨١٩)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في هذا المجال. أما بالنسبة لتأثير الأعمال التطوعية، فقد كانت قيمة مستوى الدلالة (٠.٧٦٣)، مما يشير أيضاً إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث. وأخيراً، بالنسبة للتحديات والاقتراحات، كانت قيمة مستوى الدلالة (٠.٨٨٢)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في هذا المجال بناءً على هذه النتائج، يمكن القول أن الجنس لا يؤثر بشكل كبير على تأثير الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية والتحديات والاقتراحات في تعزيز جودة الحياة لدى كبار السن.

٢. اختبار كروسكال – واليس (Wallis –Kruskal) لمعرفة الفروق الإحصائية للمجالات بالنسبة لمتغير الفئة العمرية:

جدول (١٤) اختبار كروسكال – واليس لبيان الفروق الإحصائية بين إجابات أفراد العينة بحسب متغير الفئة العمرية

المحاور	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	قيمة كروسكال	مستوى الدلالة
تأثير الأنشطة الترفيهية	٦٠-٦٩ سنة	٩٦	٥٥.٩٧	٠.١٨٢	٠.٩١٣
	٧٠-٧٩ سنة	٨	٦٠.١٩		
	٨٠ سنة فأكثر	٨	٥٩.١٣		
تأثير الأعمال التطوعية	٦٠-٦٩ سنة	٩٦	٥٦.٠٥	٠.٢١٦	٠.٨٩٨
	٧٠-٧٩ سنة	٨	٦١.٥٦		
	٨٠ سنة فأكثر	٨	٥٦.٨٨		
التحديات والاقتراحات	٦٠-٦٩ سنة	٩٦	٥٧.٦٦	٠.٨٧٩	٠.٦٤٤
	٧٠-٧٩ سنة	٨	٤٩.٨٨		
	٨٠ سنة فأكثر	٨	٤٩.٢٥		

يتضح من جدول (١٤) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين إجابات أفراد العينة بحسب متغير الفئة العمرية في تأثير الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية والتحديات والاقتراحات، حيث أن قيمة مستوى الدلالة في جميع الحالات أكبر من (٠.٠٥). بالنسبة لتأثير الأنشطة الترفيهية، كانت قيمة مستوى الدلالة (٠.٩١٣)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الفئات العمرية المختلفة في هذا المجال. أما بالنسبة لتأثير الأعمال التطوعية، فقد كانت قيمة مستوى الدلالة (٠.٨٩٨)، مما يشير أيضاً إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الفئات العمرية. وأخيراً، بالنسبة للتحديات والاقتراحات، كانت قيمة مستوى الدلالة (٠.٦٤٤)، مما يشير إلى عدم

وجود فروق دالة إحصائية بين الفئات العمرية المختلفة في هذا المجال بناءً على هذه النتائج، يمكن القول أن الفئة العمرية لا تؤثر بشكل كبير على تأثير الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية والتحديات والاقتراحات في تعزيز جودة الحياة لدى كبار السن.

٣. اختبار كروسكال - واليس (Wallis -Kruskal) لمعرفة الفروق الإحصائية للمجالات بالنسبة لمتغير المستوى التعليمي:

جدول (١٥) اختبار كروسكال - واليس لبيان الفروق الإحصائية بين إجابات أفراد العينة بحسب متغير المستوى التعليمي

المحاور	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	قيمة كروسكال	مستوى الدلالة
تأثير الأنشطة الترفيهية	لم ألتحق بالتعليم	٦	٢٨.٤٢	١٠.٨٢٢	٠.٠٢٩
	ابتدائي	٥	٤٦.٨		
	متوسط	٥	٢٨.٩		
	ثانوي	٢٩	٦٥.١٢		
	جامعي فاعلي	٦٧	٥٨.٠٧		
تأثير الأعمال التطوعية	لم ألتحق بالتعليم	٦	٣٢.٣٣	٧.٠٢٣	٠.١٣٥
	ابتدائي	٥	٤٩.٨		
	متوسط	٥	٣٤.٥		
	ثانوي	٢٩	٦٢.٢٨		
	جامعي فاعلي	٦٧	٥٨.٣١		
التحديات والاقتراحات	لم ألتحق بالتعليم	٦	٢٦.١٧	٦.٩٤٢	٠.١٣٩
	ابتدائي	٥	٥٣.٨		
	متوسط	٥	٤٣.٧		
	ثانوي	٢٩	٦٠.٠٥		
	جامعي فاعلي	٦٧	٥٨.٨٤		

يتضح من جدول (١٥) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين إجابات أفراد العينة بحسب متغير المستوى التعليمي في تأثير الأنشطة الترفيهية، حيث أن قيمة مستوى الدلالة أقل من (٠.٠٥). بالنسبة لتأثير الأنشطة الترفيهية، كانت قيمة مستوى الدلالة (٠.٠٢٩)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المستويات التعليمية المختلفة في هذا المجال. أما بالنسبة لتأثير الأعمال التطوعية، فقد كانت قيمة مستوى الدلالة (٠.١٣٥)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المستويات التعليمية. وأخيراً، بالنسبة للتحديات والاقتراحات، كانت قيمة مستوى الدلالة (٠.١٣٩)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المستويات التعليمية المختلفة في هذا المجال بناءً على هذه النتائج، يمكن القول أن المستوى التعليمي يؤثر بشكل كبير على تأثير الأنشطة الترفيهية في تعزيز جودة الحياة لدى كبار السن، بينما لا يؤثر بشكل كبير على تأثير الأعمال التطوعية والتحديات والاقتراحات.

٤. اختبار مان - ويتني (Whitney-Mann) لمعرفة الفروق الإحصائية للمجالات بالنسبة لمتغير الوضع الصحي:

جدول (١٦) اختبار مان - ويتني لبيان الفروق الإحصائية بين إجابات أفراد العينة بحسب متغير الوضع الصحي

المحاور	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	قيمة مان وتني	مستوى الدلالة
تأثير الأنشطة الترفيهية	لا أعاني من أمراض مزمنة	٦٣	٥٦.٣٤	١٥٣٣.٥	٠.٩٥٣
	أعاني من أمراض مزمنة	٤٩	٥٦.٧		
تأثير الأعمال التطوعية	لا أعاني من أمراض مزمنة	٦٣	٥٨.٩٧	١٣٨٨	٠.٣٥٩
	أعاني من أمراض مزمنة	٤٩	٥٣.٣٣		
التحديات والاقتراحات	لا أعاني من أمراض مزمنة	٦٣	٥٨.٥٧	١٤١٣	٠.٤٣٧
	أعاني من أمراض مزمنة	٤٩	٥٣.٨٤		

يتضح من جدول (١٦) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين إجابات أفراد العينة بحسب متغير الوضع الصحي في تأثير الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية والتحديات والاقتراحات، حيث أن قيمة مستوى الدلالة في جميع الحالات أكبر من (٠.٠٥). بالنسبة لتأثير الأنشطة الترفيهية، كانت قيمة مستوى الدلالة (٠.٩٥٣)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة والذين لا يعانون منها في هذا المجال. أما بالنسبة لتأثير الأعمال التطوعية، فقد كانت قيمة مستوى الدلالة (٠.٣٥٩)، مما يشير أيضاً إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الأفراد بحسب الوضع الصحي. وأخيراً، بالنسبة للتحديات والاقتراحات، كانت قيمة مستوى الدلالة (٠.٤٣٧)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة والذين لا يعانون منها في هذا المجال بناءً على هذه النتائج، يمكن القول أن الوضع الصحي لا يؤثر بشكل كبير على تأثير الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية والتحديات والاقتراحات في تعزيز جودة الحياة لدى كبار السن.

٥. اختبار كروسكال - واليس (Wallis -Kruskal) لمعرفة الفروق الإحصائية للمجالات بالنسبة لمتغير المستوى الاقتصادي:

جدول (١٧) اختبار كروسكال - واليس لبيان الفروق الإحصائية بين إجابات أفراد العينة بحسب متغير المستوى الاقتصادي

المحاور	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	قيمة كروسكال	مستوى الدلالة
تأثير الأنشطة الترفيهية	مرتفع	١٤	٧٤.١٤	٤.٧٥٧	٠.٠٩٣
	متوسط	٨٢	٥٤.٠١		
	منخفض	١٦	٥٣.٨١		
تأثير الأعمال التطوعية	مرتفع	١٤	٧٨.٢٥	٧.٤٢٩	٠.٠٢٤
	متوسط	٨٢	٥٤.٠١		

		٥٠.٢٥	١٦	منخفض	
		٦١.٥٧	١٤	مرتفع	
٠.٧٥٩	٠.٥٥٢	٥٦.٣٣	٨٢	متوسط	التحديات والاقتراحات
		٥٢.٩٤	١٦	منخفض	

يتضح من جدول (١٧) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين إجابات أفراد العينة بحسب متغير المستوى الاقتصادي في تأثير الأعمال التطوعية، حيث أن قيمة مستوى الدلالة أقل من (٠.٠٥). بالنسبة لتأثير الأعمال التطوعية، كانت قيمة مستوى الدلالة (٠.٠٢٤)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المستويات الاقتصادية المختلفة في هذا المجال. أما بالنسبة لتأثير الأنشطة الترفيهية، فقد كانت قيمة مستوى الدلالة (٠.٠٩٣)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المستويات الاقتصادية. وأخيراً، بالنسبة للتحديات والاقتراحات، كانت قيمة مستوى الدلالة (٠.٧٥٩)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المستويات الاقتصادية المختلفة في هذا المجال. بناءً على هذه النتائج، يمكن القول أن المستوى الاقتصادي يؤثر بشكل كبير على تأثير الأعمال التطوعية في تعزيز جودة الحياة لدى كبار السن، بينما لا يؤثر بشكل كبير على تأثير الأنشطة الترفيهية والتحديات والاقتراحات.

٦. اختبار كروسكال - واليس (Wallis -Kruskal) لمعرفة الفروق الإحصائية للمجالات بالنسبة لمتغير الحالة الاجتماعية:

جدول (١٨) اختبار كروسكال - واليس لبيان الفروق الإحصائية بين إجابات أفراد العينة بحسب متغير الحالة الاجتماعية

المحاور	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	قيمة كروسكال	مستوى الدلالة
تأثير الأنشطة الترفيهية	متزوج	٧٨	٥٥.٠٥	٠.٧٤٣	٠.٨٦٣
	أعزب	٨	٥٥.١٣		
	مطلق	١٣	٦١.٨١		
	أرمل	١٣	٦٠.٧٣		
تأثير الأعمال التطوعية	متزوج	٧٨	٥٤.٦٨	١.٦٥٩	٠.٦٤٦
	أعزب	٨	٦٥.٣٨		
	مطلق	١٣	٥٤.٢٣		
	أرمل	١٣	٦٤.٢٣		
التحديات والاقتراحات	متزوج	٧٨	٥٦.٢	٢.٥٤٢	٠.٤٦٨
	أعزب	٨	٥٩.٥٦		
	مطلق	١٣	٦٦.٣١		
	أرمل	١٣	٤٦.٦٢		

يتضح من جدول (١٨) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين إجابات أفراد العينة بحسب متغير الحالة الاجتماعية في تأثير الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية

والتحديات والاقتراحات، حيث أن قيمة مستوى الدلالة في جميع الحالات أكبر من (٠.٠٥). النسبة لتأثير الأنشطة الترفيهية، كانت قيمة مستوى الدلالة (٠.٨٦٣)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الحالات الاجتماعية المختلفة في هذا المجال. أما بالنسبة لتأثير الأعمال التطوعية، فقد كانت قيمة مستوى الدلالة (٠.٦٤٦)، مما يشير أيضاً إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الحالات الاجتماعية. وأخيراً، بالنسبة للتحديات والاقتراحات، كانت قيمة مستوى الدلالة (٠.٤٦٨)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الحالات الاجتماعية المختلفة في هذا المجال بناءً على هذه النتائج، يمكن القول أن الحالة الاجتماعية لا تؤثر بشكل كبير على تأثير الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية والتحديات والاقتراحات في تعزيز جودة الحياة لدى كبار السن.

٧. اختبار مان - ويتني (Whitney-Mann) لمعرفة الفروق الإحصائية للمجالات بالنسبة لمتغير المشاركة في الأعمال التطوعية والأنشطة الترفيهية:

جدول (١٨) اختبار مان - ويتني لبيان الفروق الإحصائية بين إجابات أفراد العينة بحسب متغير المشاركة في الأعمال التطوعية والأنشطة الترفيهية

المحاور	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	قيمة مان وتني	مستوى الدلالة
تأثير الأنشطة الترفيهية	لا	٦٩	٤٥.٣٣	٧١٢.٥	٠.٠٠٠
	نعم	٤٣	٧٤.٤٣		
تأثير الأعمال التطوعية	لا	٦٩	٤٥.٥٦	٧٢٨.٥	٠.٠٠٠
	نعم	٤٣	٧٤.٠٦		
التحديات والاقتراحات	لا	٦٩	٥١.٣٣	١١٢٧	٠.٠٣٠
	نعم	٤٣	٦٤.٧٩		

يتضح من جدول (١٨) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين إجابات أفراد العينة بحسب متغير المشاركة في الأعمال التطوعية والأنشطة الترفيهية في جميع المجالات، حيث أن قيمة مستوى الدلالة أقل من (٠.٠٥). بالنسبة لتأثير الأنشطة الترفيهية، كانت قيمة مستوى الدلالة (٠.٠٠٠)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الأفراد الذين يشاركون في الأنشطة الترفيهية والذين لا يشاركون فيها. أما بالنسبة لتأثير الأعمال التطوعية، فقد كانت قيمة مستوى الدلالة (٠.٠٠٠)، مما يشير أيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الأفراد الذين يشاركون في الأعمال التطوعية والذين لا يشاركون فيها. وأخيراً، بالنسبة للتحديات والاقتراحات، كانت قيمة مستوى الدلالة (٠.٠٣٠)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الأفراد الذين يشاركون في الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية والذين لا يشاركون فيها بناءً على هذه النتائج، يمكن القول أن المشاركة في الأعمال التطوعية والأنشطة الترفيهية تؤثر بشكل كبير على تأثير هذه الأنشطة في تعزيز جودة الحياة لدى كبار السن.

أهم النتائج المتعلقة بالإجابة على أسئلة وفروض الدراسة:

ملخص النتائج المتعلقة بإجابة التساؤل الأول

كشفت نتائج الدراسة أن مستوى تأثير الأنشطة الترفيهية على كبار السن جاء بدرجة مرتفعة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٤.٠٨٣) والانحراف المعياري (٠.٩١٢) والوزن النسبي (٨١.٧%) وفقاً لأراء أفراد العينة. وتُفسر هذه النتيجة بأن الأنشطة الترفيهية تلعب دوراً محورياً في تحسين جودة حياة كبار السن من الجوانب النفسية والجسدية والاجتماعية، إذ تساهم في الحد من الشعور بالوحدة والاكتئاب، وتعزز النشاط البدني مما يقلل من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة، كما أنها توفر فرصاً للتفاعل الاجتماعي وتقوية الروابط مع الآخرين. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية الارتباط الاجتماعي (**Social Bonding Theory**) التي طورها ترافيس هيرشي عام ١٩٦٩، والتي تفترض أن الأفراد الذين يتمتعون بروابط اجتماعية قوية يكونون أكثر اندماجاً في المجتمع وأقل عرضة للمشكلات النفسية والاجتماعية. فمشاركة كبار السن في الأنشطة الترفيهية تسهم في تعزيز ارتباطهم بالمجتمع، حيث تساعدهم على بناء علاقات اجتماعية داعمة، مما يقلل من العزلة الاجتماعية ويمنحهم إحساساً بالانتماء. كما أن التزامهم بهذه الأنشطة يرفع من إحساسهم بالقيمة الذاتية والإنجاز، خاصة عندما تتضمن هذه الأنشطة أعمالاً تطوعية أو هوايات ذات معنى. ومن ناحية أخرى، فإن انشغالهم بهذه الفعاليات يحد من مشاعر الفراغ ويحفز نشاطهم العقلي والجسدي، مما يسهم في تأخير ظهور الأمراض المرتبطة بالشيخوخة. كذلك، فإن اندماجهم في المجتمع من خلال هذه الأنشطة يعزز لديهم الإيمان بالقيم الاجتماعية ويمنحهم شعوراً بالاستقرار والتوازن النفسي. وتؤكد هذه النتائج ما أشارت إليه حول أهمية الأنشطة الترفيهية في تحسين الصحة النفسية والجسدية لكبار السن، مما يشير إلى ضرورة تعزيز هذه الأنشطة كوسيلة لدعم رفاهية هذه الفئة ودمجها في المجتمع بشكل أكثر فاعلية.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة زيتوني وعبد السلام (٢٠٢٤)، التي أكدت أن الأنشطة الترفيهية والتطوعية تعزز جودة حياة كبار السن عبر تحسين صحتهم النفسية والجسدية. كما تتفق مع دراسة زيتوني صبيبة وعبد السلام سليمة (٢٠٢٤)، التي أوضحت أن المشاركة في الأنشطة الترفيهية، بما فيها السياحة العلاجية، تساهم في تقليل الشعور بالوحدة وتحسين الصحة البدنية.

كما كشفت النتائج عن التأثير الإيجابي الكبير للأنشطة الترفيهية على جودة حياة كبار السن، حيث أظهرت أعلى الاستجابات رغبة قوية في زيادة هذه الأنشطة، إضافةً إلى تعزيز العلاقات الاجتماعية مع العائلة والأصدقاء. كما تبين أن المشاركة فيها تساهم بشكل ملحوظ في الشعور بالسعادة والراحة وتقليل التوتر والقلق، مما ينعكس إيجابياً على الحالة النفسية. إضافةً إلى ذلك، أظهرت النتائج تحسناً في اللياقة البدنية لدى المشاركين، مما يؤكد أهمية هذه الأنشطة في تعزيز الصحة العامة لكبار

السن، ويفسر ذلك من خلال نظرية الارتباط الاجتماعي التي تؤكد أن مشاركة كبار السن في الأنشطة الترفيهية تعزز تفاعلهم الاجتماعي، مما يساهم في تحسين رفاههم النفسي وتقليل مشاعر العزلة. كما تدعم نظرية النشاط هذه النتائج، حيث تفترض أن استمرار الأفراد في الانخراط بالأنشطة الاجتماعية والبدنية يحافظ على صحتهم العقلية والبدنية، مما يؤدي إلى شعورهم بالسعادة والراحة ويعزز جودة حياتهم. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة زيتوني وعبد السلام (٢٠٢٤)، التي أكدت أن الأنشطة الثقافية والترفيهية تلعب دوراً رئيسياً في تحسين جودة حياة كبار السن. كما اتفقت مع دراسة زيتوني وعبد السلام (٢٠٢٤) الأخرى التي تناولت دور السياحة العلاجية في تحسين الصحة البدنية والنفسية لكبار السن.

ملخص النتائج المتعلقة بإجابة التساؤل الثاني استهدف هذا السؤال التعرف على تأثير الأعمال التطوعية من الجانب النفسي والجسدي والاجتماعي لكبار السن. تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسط والانحراف المعياري لاستجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات المحور الأول المتعلق بتأثير الأعمال التطوعية على كبار السن، حيث تم ترتيبها حسب المتوسطات الحسابية تنازلياً. كشفت نتائج الدراسة أن مستوى تأثير الأعمال التطوعية من الجانب النفسي والجسدي والاجتماعي لكبار السن جاء بدرجة مرتفعة بمتوسط (٣.٩٧) وانحراف معياري (٠.٩٦١) ووزن نسبي (٧٩.٤%) من وجهة نظر أفراد العينة. وهذا يعني أن الأعمال التطوعية تلعب دوراً فعالاً في تحسين جودة الحياة لكبار السن من الجوانب النفسية والجسدية والاجتماعية. توضح هذه النتيجة أن الأعمال التطوعية تساهم بشكل كبير في تعزيز شعور كبار السن بالرضا النفسي من خلال توفير فرص للتفاعل الاجتماعي والمشاركة الفعالة في المجتمع، مما يقلل من الشعور بالعزلة والقلق. كما تساهم الأعمال التطوعية في تحسين صحتهم الجسدية من خلال الأنشطة البدنية والرياضية، مما يعزز لياقتهم البدنية ويساعدهم في التكيف مع التغيرات العمرية. من خلال نظرية الارتباط الاجتماعي، يُفهم أن هذه المشاركة تعزز الروابط الاجتماعية التي تساعد في تقوية العلاقات وتقليل الشعور بالوحدة. كما تدعم النظرية فكرة أن العمل التطوعي يساهم في بناء شبكة دعم اجتماعية، مما يحسن من التفاعل الاجتماعي ويُعزز من صحة كبار السن النفسية والجسدية.

وافقت هذه النتيجة مع دراسة زيتوني وعبد السلام (٢٠٢٤) التي أكدت على تأثير الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية في تحسين جودة حياة كبار السن. كما اتفقت مع دراسة بن سميثة العيد (٢٠١٨) التي أظهرت تأثير الأنشطة الترويحية على تعزيز الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن.

ملخص النتائج المتعلقة بإجابة التساؤل الثالث:

استهدف هذا السؤال التعرف على التحديات والاقتراحات المتعلقة بالأنشطة الترفيهية لكبار السن. تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسط والانحراف

المعياري لاستجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات المحور الثالث المتعلق بالتحديات والاقتراحات المتعلقة بالأنشطة الترفيهية لكبار السن، حيث تم ترتيبها حسب المتوسطات الحسابية تنازلياً. كشفت نتائج الدراسة أن مستوى التحديات والاقتراحات المتعلقة بالأنشطة الترفيهية لكبار السن جاء بدرجة مرتفعة بمتوسط (٣.٨٩٩) وانحراف معياري (٠.٨٥١) ووزن نسبي (٧٨.٠%) من وجهة نظر أفراد العينة. وهذا يعني أن هناك تحديات تواجه كبار السن في الوصول إلى الأنشطة الترفيهية، ولكن هناك أيضاً اقتراحات لتحسين هذه الأنشطة لتلبية احتياجاتهم بشكل أفضل.

توضح هذه النتيجة أن كبار السن يرون ضرورة تطوير الأنشطة الترفيهية لتلبية احتياجاتهم بشكل أفضل، بالإضافة إلى الحاجة إلى تنوع هذه الأنشطة لتناسب مختلف الفئات العمرية لهم. كما أظهرت النتائج أن الوصول إلى أماكن الأنشطة يشكل تحدياً بالنسبة لهم، مما يعكس ضرورة تحسين الوصولية في تقديم هذه الأنشطة. يرتبط هذا التفسير بنظرية الارتباط الاجتماعي (Social Bonding Theory)، التي تفترض أن الروابط الاجتماعية القوية تؤثر إيجاباً على سلوك الأفراد، حيث يساهم تطوير الأنشطة الترفيهية وتنويعها في تعزيز تفاعل كبار السن مع المجتمع، مما يقلل مشاعر العزلة ويدعم صحتهم النفسية والجسدية. كما يرتبط أيضاً بنظرية النشاط (Activity Theory)، التي تؤكد على أهمية الحفاظ على النشاط الاجتماعي والبدني لتحسين جودة الحياة في مرحلة الشيخوخة، حيث يساهم توفير أنشطة ترفيهية متنوعة في الحفاظ على نشاط كبار السن البدني والاجتماعي، مما يساعد في تأخير التدهور العقلي والجسدي ويعزز رفاههم.

والتقت هذه النتيجة مع دراسة العزام (٢٠١٧)، التي أكدت على أهمية الأنشطة الترفيهية في تحسين نوعية الحياة لدى كبار السن في المجتمع الأردني، حيث تساهم هذه الأنشطة في تحسين رفاههم الاجتماعي والنفسي. كما أظهرت دراسة بن سميشة العيد (٢٠٢١) أن الأنشطة الترفيهية تساهم بشكل كبير في تعزيز السعادة النفسية لدى كبار السن، مما ينعكس بشكل إيجابي على جودة حياتهم.

ملخص النتائج المتعلقة: بتأثير الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية في تعزيز جودة الحياة لدى كبار السن التي تعزى إلى الجنس، الفئة العمرية، المستوى التعليمي، الوضع الصحي، المستوى الاقتصادي، الحالة الاجتماعية، والمشاركة في الأعمال التطوعية والأنشطة الترفيهية.

١. يتضح من نتائج الدراسة لمعرفة الفروق الإحصائية للمحاور بالنسبة لمتغير الجنس:

أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في تأثير الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية في تعزيز جودة الحياة لدى كبار السن. حيث كانت قيم مستوى الدلالة أكبر من ٠.٠٥ في جميع المحاور المتعلقة بالجنس. تفسر الباحثة هذه النتيجة

بأن تأثير الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية لا يتأثر بعامل الجنس، وأن كبار السن من الجنسين يستفيدون بشكل متساوٍ من هذه الأنشطة في تعزيز جودة حياتهم. يمكن أن يكون هذا ناتجاً عن أن الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية تشكل جزءاً من حياة كبار السن بشكل عام ولا تعتمد بشكل كبير على الجنس، وبالتالي يتمتع كلا الجنسين بنفس الفرص لتحسين جودة حياتهم من خلال هذه الأنشطة.

وهذا ما أكدت عليه نظرية الارتباط الاجتماعي ونظرية النشاط، حيث تبرز فكرة أن المشاركة في الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية تلعب دوراً مهماً في تحسين جودة حياة كبار السن من خلال تعزيز التفاعل الاجتماعي والنشاط البدني والعقلي. نظرية الارتباط الاجتماعي تشير إلى أن الارتباط الاجتماعي، مثل المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والتطوعية، له تأثير إيجابي على الرفاهية النفسية والاجتماعية للأفراد، حيث يساهم في تقليل مشاعر الوحدة والاكتئاب التي قد يعاني منها كبار السن. من خلال تعزيز هذه الأنشطة، يتمكن كبار السن من تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية التي تساهم في تحسين نوعية حياتهم. أما نظرية النشاط فتوضح أن المشاركة في الأنشطة الترفيهية تعد عنصراً أساسياً في الحفاظ على النشاط العقلي والبدني للأفراد، مما يساهم في تعزيز التكيف مع التغيرات التي ترافق الشيخوخة. هذه الأنشطة تساعد في تحسين الصحة البدنية والنفسية وتعزز القدرة على التكيف مع التحديات المرتبطة بتقدم العمر.

وهذا ما أظهرته الدراسات السابقة، مثل دراسة زيتوني وعبد السلام (٢٠٢٤)، التي أكدت أن الأنشطة الثقافية والتطوعية تساهم في تحسين جودة الحياة لدى كبار السن من كلا الجنسين، إذ تساهم هذه الأنشطة في تعزيز الشعور بالسعادة وتطوير المهارات العقلية والبدنية، مما يساعد في الحفاظ على الصحة البدنية. كما تتفق هذه النتائج مع دراسة العزام (٢٠١٧) التي أظهرت أن الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية تؤدي إلى تحسين نوعية حياة كبار السن، حيث تساهم في تعزيز التفاعل الاجتماعي والشعور بالرضا.

٢. يتضح من نتائج الدراسة لمعرفة الفروق الإحصائية للمحاور بالنسبة لمتغير الفئات العمرية:

كشفت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الفئات العمرية المختلفة في تأثير الأنشطة الترفيهية (٠.٩١٣)، الأعمال التطوعية (٠.٨٩٨)، والتحديات والاقتراحات (٠.٦٤٤)، حيث كانت قيم مستوى الدلالة لجميع المحاور أكبر من ٠.٠٥. بناءً على هذه النتائج، يمكن القول أن الفئة العمرية لا تؤثر بشكل كبير على تأثير الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية والتحديات والاقتراحات في تعزيز جودة الحياة لدى كبار السن. تفسر الباحثة هذه النتيجة بأن تأثير الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية لا يتأثر بشكل كبير بالفئة العمرية، وأن كبار السن من جميع الفئات العمرية يستفيدون بشكل متساوٍ من هذه الأنشطة في تعزيز جودة حياتهم.

يمكن أن يكون هذا ناتجاً عن أن الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية تشكل جزءاً أساسياً من حياة كبار السن بشكل عام ولا تعتمد بشكل كبير على الفئة العمرية، مما يعني أن جميع الفئات العمرية تستفيد بنفس القدر من هذه الأنشطة لتحسين جودة حياتهم. هذه النتيجة تتماشى مع مفاهيم نظرية الارتباط الاجتماعي ونظرية النشاط، حيث تشير هذه النظريات إلى أن المشاركة في الأنشطة الترفيهية والتطوعية تعزز التفاعل الاجتماعي والنشاط البدني والعقلي لدى كبار السن، مما يؤدي إلى تحسين نوعية حياتهم بشكل عام.

كما اتفقت هذه النتيجة دراسة عمامرة سميرة ومأمون عبد الكريم (٢٠١٥)، حيث أكدت أن المشاركة في الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية تؤثر بشكل إيجابي على جودة حياة كبار السن، من خلال تعزيز الدعم الاجتماعي والمشاركة الاجتماعية. كما تتماشى مع نتائج دراسة بلال (٢٠٠٩) التي أظهرت أن فعالية الممارسة الترويحية تساعد في تخفيف القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى كبار السن، مما يعزز من جودة حياتهم.

٣. يتضح من نتائج الدراسة لمعرفة الفروق الإحصائية للمحاور بالنسبة لمتغير المستوى التعليمي:

كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين المستويات التعليمية في تأثير الأنشطة الترفيهية (٠.٠٢٩)، بينما لم توجد فروق دالة في تأثير الأعمال التطوعية (٠.١٣٥) والتحديات والاقتراحات (٠.١٣٩)، حيث كانت قيم مستوى الدلالة أكبر من ٠.٠٥ في هذه المجالات. بناءً على هذه النتائج، يمكن القول أن المستوى التعليمي يؤثر بشكل كبير على تأثير الأنشطة الترفيهية في تعزيز جودة الحياة لدى كبار السن، بينما لا يؤثر بشكل كبير على تأثير الأعمال التطوعية والتحديات والاقتراحات. تفسر الباحثة هذه النتيجة بأن تأثير الأنشطة الترفيهية يتأثر بمستوى التعليم، حيث قد يكون الأفراد ذوو التعليم العالي أكثر قدرة على الاستفادة من الأنشطة الترفيهية، بينما لا تؤثر الأعمال التطوعية والتحديات والاقتراحات بشكل كبير بناءً على المستوى التعليمي.

هذه النتيجة تتماشى مع نتائج دراسة عمامرة سميرة ومأمون عبد الكريم (٢٠١٥)، حيث أكدت الدراسة على وجود علاقة بين الأنشطة الترفيهية وجودة الحياة لدى كبار السن، كما تدعم نتائج دراسة بلال (٢٠٠٩) التي أظهرت أن المشاركة في الأنشطة الترفيهية تؤدي إلى تحسين جودة الحياة لدى كبار السن.

٤. يتضح من نتائج الدراسة لمعرفة الفروق الإحصائية للمحاور بالنسبة لمتغير الوضع الصحي

كشفت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الأفراد حسب الوضع الصحي في تأثير الأنشطة الترفيهية (٠.٩٥٣)، الأعمال التطوعية (٠.٣٥٩)، والتحديات والاقتراحات (٠.٤٣٧)، حيث كانت قيم مستوى الدلالة في جميع المحاور

أكبر من ٠.٠٥. بناءً على هذه النتائج، يمكن القول أن الوضع الصحي لا يؤثر بشكل كبير على تأثير الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية والتحديات والاقتراحات في تعزيز جودة الحياة لدى كبار السن. تفسر الباحثة هذه النتيجة بأن الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية تظل فعالة في تحسين جودة حياة كبار السن، بغض النظر عن الوضع الصحي، مما يشير إلى أن الفوائد النفسية والاجتماعية لهذه الأنشطة يمكن أن تنطبق على جميع الأفراد، سواء كانوا يعانون من أمراض مزمنة أم لا.

كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة زيتوني صبيرو وعبد السلام سليمة (٢٠٢٤)، التي أظهرت أن الأنشطة الترفيهية، بما في ذلك السياحة العلاجية، تساهم في تحسين صحة كبار السن بشكل عام دون وجود فروق ملحوظة بناءً على حالتهم الصحية. إذ لا يتأثر الأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة بشكل كبير عن أولئك الذين لا يعانون منها من حيث الفوائد الناتجة عن الأنشطة الترفيهية.

٥. يتضح من نتائج الدراسة لمعرفة الفروق الإحصائية للمحاور بالنسبة لمتغير المستوى الاقتصادي

كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين المستويات الاقتصادية في تأثير الأعمال التطوعية (٠.٠٢٤)، بينما لم توجد فروق دالة في تأثير الأنشطة الترفيهية (٠.٠٩٣) والتحديات والاقتراحات (٠.٧٥٩). يمكن تفسير هذه الفروق بتباين الفرص المتاحة للأفراد بناءً على إمكانياتهم الاقتصادية، حيث تؤثر الموارد المالية على القدرة على المشاركة في الأعمال التطوعية.

وتتفق هذه النتيجة مع نظرية "الارتباط الاجتماعي"، التي تشير إلى أن الأفراد في المستويات الاقتصادية المختلفة يختلفون في درجة ارتباطهم بالمجتمع بناءً على قدرتهم على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والتطوعية. فالأفراد في المستويات الاقتصادية الأعلى لديهم شبكات اجتماعية وفرص أكبر، بينما يواجه الأفراد في المستويات الاقتصادية الأقل صعوبات بسبب محدودية الموارد. كما تتفق مع نظرية "النشاط"، التي تربط بين القدرة على المشاركة في الأنشطة التطوعية والمستوى الاقتصادي، حيث يمتلك الأفراد في المستويات الاقتصادية الأعلى وقتاً وموارد أكبر للمشاركة.

وهذا ما أكدت عليه دراسة زيتوني وعبد السلام (٢٠٢٤)، التي أظهرت أن الأنشطة الثقافية تؤثر بشكل إيجابي على جودة حياة كبار السن من خلال تعزيز الجوانب النفسية والاجتماعية، وكذلك مع دراسة العزام (٢٠١٧) التي أكدت أن الأنشطة الترفيهية والتطوعية تساهم في تحسين نوعية الحياة لدى كبار السن من خلال تعزيز صحتهم النفسية والجسدية.

٦. يتضح من نتائج الدراسة لمعرفة الفروق الإحصائية للمحاور بالنسبة لمتغير الحالة الاجتماعية:

كشفت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الحالات الاجتماعية

المختلفة في تأثير الأنشطة الترفيهية (٠.٨٦٣)، الأعمال التطوعية (٠.٦٤٦)، والتحديات والاقتراحات (٠.٩٢٨)، حيث كانت قيم مستوى الدلالة في جميع المحاور أكبر من ٠.٠٥. يمكن تفسير هذه النتيجة بأن عدم وجود فروق دالة في تأثير الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية والتحديات والاقتراحات بين الحالات الاجتماعية قد يعكس تشابه الظروف الاجتماعية للأفراد في مختلف الحالات الاجتماعية. حيث قد تؤثر العوامل الاجتماعية والاقتصادية والفرص المتاحة في نفس السياق على قدرة الأفراد من مختلف الحالات الاجتماعية على المشاركة في الأنشطة الترفيهية والتطوعية. كما قد يكون للظروف الاجتماعية مثل الحالة الاجتماعية والتفاعل العائلي تأثير محدود في تحديد كيفية تأثير هذه الأنشطة.

وتتفق هذه النتيجة مع نظرية "الارتباط الاجتماعي"، التي تشير إلى أن الأفراد من مختلف الحالات الاجتماعية يشاركون في الأنشطة الاجتماعية بناءً على عوامل مشتركة مثل العوامل الاقتصادية والفرص الاجتماعية، والتي قد تحد من الفروق بين الحالات الاجتماعية في تأثير هذه الأنشطة، واتفقت دراسة العزام (٢٠١٧) مع دراسة الشريف (٢٠٠٩) حيث أكدت كلاهما على أن الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية تساهم في تحسين جودة حياة كبار السن، خاصة من الناحية النفسية والاجتماعية.

٧. يتضح من نتائج الدراسة لمعرفة الفروق الإحصائية للمحاور بالنسبة لمتغير المشاركة في الأعمال التطوعية والأنشطة الترفيهية:

كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين المشاركين وغير المشاركين في الأعمال التطوعية والأنشطة الترفيهية في جميع المجالات، حيث كانت قيمة مستوى الدلالة أقل من ٠.٠٥. بناءً على هذه النتائج، يمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن المشاركة في الأنشطة الترفيهية والتطوعية تؤثر بشكل واضح على مختلف الجوانب المرتبطة بالجودة الحياتية، مما يدل على أن هذه الأنشطة تساهم في تحسين الحالة النفسية والاجتماعية والبدنية للمشاركين.

وهذا ما أشارت إليه نظرية النشاط، التي تركز على أهمية النشاطات الاجتماعية والبدنية في تحسين جودة الحياة للأفراد كبار السن. كما تتفق هذه النتائج مع دراسة زيتوني ص. & عبد السلام س. (٢٠٢٤) بعنوان "الأنشطة الثقافية وتأثيرها على جودة الحياة لدى كبار السن" والتي أكدت أن المشاركة في الأنشطة الثقافية والترفيهية تساهم في تعزيز الشعور بالسعادة والرضا لدى كبار السن وتحسن من صحتهم البدنية والعقلية.

كما تتفق هذه الدراسة مع دراسة زيتوني صبيبة وعبد السلام سليمة (٢٠٢٤) بعنوان "دور السياحة العلاجية في تحسين صحة كبار السن" والتي أظهرت أن الأنشطة الترفيهية، بما في ذلك السياحة العلاجية، تساهم في تحسين الصحة البدنية والنفسية لكبار السن من خلال توفير فرص للتفاعل الاجتماعي، مما يساعد في تقليل الشعور بالوحدة والاكتئاب ويعزز جودة حياتهم.

توصيات الدراسة:

- ١- توصي الدراسة بضرورة تعزيز دور الأنشطة الترفيهية في تحسين جودة حياة كبار السن من الجوانب النفسية والجسدية والاجتماعية، وذلك من خلال تنظيم فعاليات ترفيهية دورية ومتنوعة تلئم احتياجات كبار السن وتساهم في تعزيز رفاههم.
- ٢- توصي الدراسة بضرورة تشجيع كبار السن على المشاركة في الأعمال التطوعية، وذلك من خلال تسهيل إجراءات المشاركة وتوفير بيئة ملائمة لهم للانخراط في هذه الأنشطة، وتوضيح الآثار الإيجابية التي تعود عليهم من الناحية النفسية والاجتماعية.
- ٣- توصي الدراسة بضرورة تحسين برامج التوعية لكبار السن حول أهمية الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية وتأثيرها على صحتهم النفسية والجسدية، من خلال تنظيم ورش عمل وحملات توعوية في المجتمعات المحلية.
- ٤- توصي الدراسة بضرورة تقديم الدعم والمساندة لكبار السن الذين يواجهون تحديات في ممارسة الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية، وذلك من خلال توفير مرافق ملائمة لهم وتحفيزهم على المشاركة.
- ٥- توصي الدراسة بضرورة متابعة التحديات والاقتراحات المتعلقة بالأنشطة الترفيهية لكبار السن بشكل مستمر، والعمل على إيجاد حلول واقعية وفعالة لهذه التحديات من خلال استبيانات دورية ومراجعات للأداء.
- ٦- توصي الدراسة بضرورة تطوير برامج خاصة بكبار السن حسب الفئة العمرية، المستوى التعليمي، والوضع الاقتصادي والصحي، لتلبية احتياجاتهم الخاصة في ممارسة الأنشطة الترفيهية والمشاركة في الأعمال التطوعية.
- ٧- توصي الدراسة بضرورة تعزيز التعاون بين مختلف الجهات الحكومية والمجتمعية لتحفيز كبار السن على المشاركة في الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية، من خلال توفير الدعم المالي واللوجستي وتهيئة بيئة آمنة ومحفزة.
- ٨- توصي الدراسة بضرورة تقييم فعالية الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية بشكل دوري، وذلك من خلال جمع بيانات تقييمية من كبار السن المشاركين وقياس الأثر النفسي والجسدي والاجتماعي لهذه الأنشطة.
- ٩- توصي الدراسة بضرورة توسيع نطاق الأنشطة الترفيهية والأعمال التطوعية لتشمل كافة المناطق والتجمعات السكانية، من خلال إنشاء مراكز ترفيهية وفروع للأعمال التطوعية في المناطق النائية.

المراجع :

- ابن العربي (الفقيه المالكي). (ب.ت). عارضة الأحوذى لشرح صحيح الترمذي (الجزء السابع، ص. ١٣٠). بيروت: دار الكتاب العربي.
- ابن تيمية، أحمد بن عبد الحلیم. (ب.ت). مجموع الفتاوى ، الجزء العاشر، ص. ١٥٠.
- إبراهيم، سحر عبد العظيم، وآخرون. (٢٠٢١). الخصائص السيكمترية لمقياس قلق الصحة. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد (٦٥).
- الأزعر، عبد الباسط. (٢٠١٧). نوعية الحياة عند كبار السن في المجتمع الأردني. مجلة المارة للبحوث والدراسات، المجلد (٢٣)، العدد (٤).
- الباز، راشد بن سعد. (٢٠٠٤). تطوير خدمات الرعاية الصحية للمسنين في المملكة العربية السعودية: دراسة من منظور اجتماعي (الطبعة الأولى).
- بلال، محمد عنبر، وعبد الرزاق، وليد. (٢٠٠٩). فعالية الممارسة الترويحية على تخفيف حدة القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى كبار السن. جامعة أسيوط، أسيوط.
- جرادات، سناء إبراهيم، وجرادات، أحمد ديب عبد المعطي محمد. (٢٠٢٤). الدعم الاجتماعي المدرك كمتنبئ بالسعادة الذاتية لدى المسنين في محافظة إربد في ضوء بعض المتغيرات. المجلة التربوية الأردنية، ٩(٢).
- الحربي، أحمد. (٢٠١٩). دور العمل التطوعي في تحسين الصحة النفسية لكبار السن: دراسة ميدانية. مجلة دراسات الخدمة الاجتماعية، ١٠(١)، ٧٤-٥٥.
- الجبوري، محمد. (٢٠٢٠). تأثير الأنشطة الاجتماعية في تحسين جودة الحياة لدى كبار السن. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، ٥(٢)، ١١٢-١٣٢.
- خليفة، عبد اللطيف محمد. (١٩٩٧). دراسات في سيكولوجية المسنين. قسم علم النفس، جامعة القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- درويش، دعاء. (٢٠١٥). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالعزلة الاجتماعية لدى الصم. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، ٢(١٦)، ١١٣-١٣٦.
- بن سميثة، أسماء. (٢٠١٨). تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن بولاية تيارت. مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ٤(٢)، ١٠١-١٠٧.
- زغير، إكرام. (٢٠١٧). مشكلة الشعور بالعزلة الاجتماعية لدى المسنين: دراسة ميدانية في إرشاد المسنين. مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، رابطة التربويين العرب، (٦)، ٢٦٥-٢٣٣.

زيتوني، صليحة، وعبد السلام، سميرة. (٢٠٢٤). الأنشطة الثقافية وتأثيرها على جودة الحياة لدى كبار السن: دراسة ميدانية. مجلة الأسرة والمجتمع، ١٢(٢)، ٩٩-١١٦.

زيتوني، صليحة، وعبد السلام، سميرة. (٢٠٢٤). دور السياحة العلاجية في تحسين صحة كبار السن. مجلة أبحاث ودراسات التنمية، ١١(٢)، ٢٣١-٢٤٥.

الشريف، خالد سعود. (٢٠٠٩). مستوى جودة الحياة لدى المسنين بمدينة مكة المكرمة. المؤتمر العلمي الدولي الثاني والعشرون للخدمة الاجتماعية (الخدمة الاجتماعية وتحسين نوعية الحياة)، مجلد (٧)، جامعة حلوان، ص ٣٤٣٦-٣٥٢٢.

صبحي، فوزية. (٢٠٢٠). العزلة الاجتماعية وعلاقتها بالاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية لدى المسنات المقيمت بدار الرعاية الاجتماعية بالمدينة المنورة. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، (٢٧)، ٣٣٩-٣٥٥.

عبيدات، ذوقان، وعدس، عبد الرحمن، وعبد الحق، محمد. (٢٠١٠). منهجية البحث العلمي: قواعد ومهارات (الطبعة الرابعة). دار الفكر.

عبد السلام، محمد محمد. (٢٠٠٩). العلاقة بين الرضا الحركي الناتج عن ممارسة أنشطة الترويح الرياضي والشعور بالوحدة النفسية لدى كبار السن. مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٣(٢٩)، ١٤٣-١٧٣.

العزاوي، رحيم يونس كرو. (٢٠١١). مقدمة في منهج البحث العلمي. عمان: دجلة ناشرون وموزعون.

العساف، صالح حمد. (٢٠١٧). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية (الطبعة الأولى). الرياض: دار الزهراء.

العتيبي، نوف. (٢٠١٨). تأثير التفاعل الاجتماعي على جودة الحياة لدى المسنين في دور الرعاية الاجتماعية. مجلة البحوث النفسية والتربوية، ٩(٣)، ٨٨-١٠٤.

العقيلي، لمياء بنت سعود. (٢٠٢٤). تصور مقترح من منظور الخدمة الاجتماعية لمواجهة مشكلات المسنين باستخدام نموذج التركيز على المهام. مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية، ١٨(٢)، ١٣٧-١٩٠.

العنزي، حمود محمد. (٢٠١٥). تأثير برنامج تروحي رياضي على درجة الرضا عن الحياة ومستوى التوازن لدى كبار السن: دراسة استطلاعية للمقيمين بدار الرعاية الاجتماعية بمنطقة الجوف. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، (٧٣)، الجزء ٢.

العيد، بوشري سعد. (٢٠٢١). محفزات النشاط التروحي الرياضي وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى كبار السن بولاية تيارت. دراسات نفسية وتربوية، ١٤(١)، ١٣-١.

عامرة، سميرة، ومأمون، عبد العزيز. (٢٠١٥). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى كبار السن: دراسة ميدانية بمدينة ورقلة. مجلة المرشد، ٥(١)، ١٩٣-٢١٧.

عمر، أحمد. (٢٠٠٨). معجم اللغة العربية المعاصرة. القاهرة: عالم الكتب.
فوزي، محمد. (٢٠١٧). الشيخوخة النشطة: دور الأنشطة المجتمعية في تعزيز الرفاهية النفسية للمسنين. مجلة علم النفس التطبيقي، ٦(١)، ٤٥-٦٢.
كتبخانة، إسماعيل بن خليل. (٢٠٠٤). اتجاهات ودوافع المسنين نحو المشاركة في برامج التنمية الريفية بقرى وادي فاطمة بمنطقة مكة المكرمة: دراسة تطبيقية. السعودية.

مركز البحوث والدراسات بالغرفة التجارية الصناعية بالرياض. (٢٠٠٣). دور القطاع الخاص في تنمية وتطوير العمل التطوعي. ورقة عمل منشورة في المؤتمر الرابع لجمعية متطوعي الإمارات العربية المتحدة، الشارقة.

لسان العرب. (ب.ت). لسان العرب (الجزء ١٢، ص. ٦٠٧). بيروت: دار صادر.
متولي، دعاء عمر عبد السلام. (٢٠٢٠). ارجونومية التصميم الداخلي لمؤسسات رعاية المسنين وعلاقتها باستراتيجيات التكيف الإيجابي لكبار السن مع مشكلات الشيخوخة. مجلة البحوث في التربية النوعية، جامعة المنيا، المجلد السادس، العدد ٢٨ (مايو).

النعيم، عبد الله العلي. (٢٠٠٥). العمل الاجتماعي مع التركيز على العمل التطوعي في المملكة العربية السعودية. مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض.
نبيل، محمد. (ب.ت). العلاقات الأسرية للمسنين وتوافقهم النفسي. الإسكندرية: دار الفنية للطباعة والنشر.

وكالة الأنباء السعودية [واس]. (٢٠٢١، ١٦ أبريل). برامج ومبادرات لتحسين جودة الحياة ورفع مستوى الخدمات المقدمة لكبار السن. مسترجع من

<https://www.spa.gov.sa>

هيئة الخبراء بمجلس الوزراء. (١٤١٢هـ). مجموعة الأنظمة السعودية - الأنظمة الأساسية - النظام الأساسي للحكم (المجلد الأول). المملكة العربية السعودية. الرابط

<https://laws.boe.gov.sa/BoeLaws/Laws/LawDetails/16b97fcb-4833-4f66-8531-a9a700f161b6/1>

هلال، سعد الدين مسعد. (٢٠٠٢). قضية المسنين الكبار المعاصرة. الكويت: مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.

Cattan, M., White, M., Bond, J., & Larmouth, A. (2005). Preventing social isolation and loneliness among older people: A systematic review of health promotion

- interventions. *Ageing and Society*, 25(1), 41-67.
<https://doi.org/10.1017/S0144686X04002594>
- College London (UCL), London. Minhat, H. S., & Mohd Amin, R. (2012). Sociodemographic determinants of leisure participation among elderly in Malaysia. *Journal of Community Health*, 37(4), 840-7
- Depp, C. A., Vahia, I. V., & Jeste, D. V. (2010). Successful aging: focus on cognitive and emotional health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 527–550.
- Goll JC, Charlesworth G, Scior K, Stott J (2015): Barriers to Social Participation among Lonely Older Adults: The Influence of Social Fears and Identity, University
- Engeström, Y. (1987). *Learning by Expanding: An Activity-Theoretical Approach to Developmental Research*. Helsinki: Orienta-Konsultit.
- Leontiev, A. N. (1978). *Activity, Consciousness, and Personality*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1(1), 8-13.
- Li, Y., & Ferraro, K. F. (2006). Volunteering and depression in later life: Social benefit or selection processes? *Journal of Health and Social Behavior*, 47(1), 68-84.
<https://doi.org/10.1177/002214650604700106>
- Wilson, J., & Musick, M. A. (1999). The effects of volunteering on the volunteer. *Law and Contemporary Problems*, 62(4), 141-168. <https://doi.org/10.2307/1192270>
- Jaradat, A. M., & Abood, M. H. (2016). Life satisfaction and social support among the elderly living in care homes and those living in their own homes. *The Journal of Educational and Psychological Sciences*, 17(1-March- 2016), 385-413.
- Hyde, M., Wiggins, R. D., Higgs, P., & Blane, D. (2003-2022). A measure of quality of life in early old age: the theory, development, and properties of a needs satisfaction model (CASP-19). *Aging & Mental Health*, 7(3), 186-194.

- Ra, J., An, S., & Ki, J. R. (2013). The Relationship between psychosocial effects and life satisfaction of the Korean elderly: Moderating and mediating effects of leisure activity. *Journal of Arts and Humanities*, 2(11), 21-35.
- Patricia Vanleerbergh, et al.,(November 2017), The quality of life of older people aging in place: a literature review, *Quality of Life Research*, Vol. 26, No. 11.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.