



## جودة الحياة لكبار السن الممارسين لأوجه نشاط الرياضة

### للجميع وفقاً لبعض المتغيرات

\*أ.د/ محمد محمد الحماحمي

\*\* أ.م.د/ أحمد محمد هاشم

\*\*\* م.م/ عبد الحميد أبو بكر شوكت

### مقدمة ومشكلة البحث :

يُعد مصطلح "الجودة" **Quality** ذات أصل لاتيني ومشتق من الكلمة اليونانية **"Qualis"** ومعناها اللفظي نوع، ويُقصد به درجة (التفوق أو الرفاهية أو الميزة أو الوضع الاجتماعي المرتفع أو المثالية)، أو الشعور بالهناء الشخصي **"Well-being"** الناجم عن الرضا عن شكل الحياة التي تُمثل إهتماماً للشخص (٤ : ٣٠).

ويشير دينس تايلور **"Denise Taylor"** (٢٠١٤م) إلى أن الرياضة ليست حكراً على الشباب أو على أصحاب الأجسام الرشيقية، وليس من باب المبالغة أن تُسمى الرياضة علاجاً أو دواءً، فهي تحد من تزايد المشاكل وتقلل من حدوثها، فالرياضة تقلل من خطورة مشاكل القلب وتساعد في السيطرة على الوزن، وتزيد من كثافة العظام وتقلل من احتمالية السقوط وحوادث مرض السكري ومن احتمالية حدوث ألزهايمر **"Alzheimer"** وفقدان الذاكرة (٣٤ : ٣٢، ٣٣).

ويؤكد باول نويك **"Pawel Nowak"** (٢٠١٤م) على أن المشاركة الإيجابية لكبار السن في الثقافة البدنية سوف تتغير بسبب التسويق المستمر لجودة الحياة والثقافة التي تتيح الفرص لتعزيز الصحة، لذلك يجب على منظمي أوقات الفراغ تهيئة الفرص لكبار السن لممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع لتحسين جودة الحياة. كما يجب على وسائل الإعلام توعية كبار السن **"Elderly"** بأهمية ممارسة النشاط البدني في التمتع بالصحة العامة للجسم (٣١ : ٢٢٩).

وتُمثل الزيادة السكانية تطوراً ملحوظاً في جمهورية مصر العربية نتيجة زيادة عدد المواليد وإنخفاض عدد الوفيات الراجع إلى التقدم العلمي في مجالات الصحة بمختلف أنواعها، والتي أصبحت نتائجها ملموسة على أرض الواقع ومتمثلة في كبار السن وزيادة متوسط العمر لتلك الفئة.

ونظراً لأن التقدم والكبر في السن يصاحبه تضخم في كم وقت الفراغ وأن فئة كبار السن لاتخلو من بعض المشكلات المرتبطة بكل من الجانب البدني والجانب النفسي والجانب العقلي والجانب

\* أستاذ التربوي الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان.

\*\* أستاذ مساعد بقسم الإدارة الرياضية والتربوي بكلية التربية الرياضية بجامعة بني سويف

\*\*\* مدرس مساعد بقسم الإدارة الرياضية والتربوي بكلية التربية الرياضية بجامعة بني سويف.





الإجتماعي والمشكلات المرتبطة بصحة الجسم - بوجه عام-، مما يؤثر سلباً علي درجة جودة الحياة وأهميتها في إستقبال فترة الفراغ بصورة إيجابية بعد بلوغ سن (٥٠) وحتى أكثر من (٧٠)، ولذا فإن موضوع الإهتمام بفئة كبار السن في المجتمعات المعاصرة قد حظى بأهتمام المنظمات والهيئات العالمية والدولية.

كما أن جودة الحياة تُعد الغاية التي يسعى الجميع للوصول إليها لما تتضمنه من معاني ومفاهيم السعادة والرضا، كما أن مقومات جودة الحياة تتفق مع أهداف الرياضة للجميع، ولذا فإن الإستمتاع بجودة الحياة يُعد دافعاً قوياً لزيادة ممارسة كبار السن لأوجه نشاط الرياضة للجميع.

### مشكلة وأهمية البحث:

أشارت العديد من الدراسات العلمية إلي أهمية ممارسة كبار السن لأوجه نشاط الرياضة للجميع لتحسين نوعية وجودة الحياة، ومنها دراسة كل من "Ewelina Lepsy et al" (٢٠٢١م) (٣٦)، ودراسة كل من "Hsin-Yen Yena and Li-Jung Linb" (٢٠١٨م) (٣٥)، ودراسة "Daniel Gill et al" (٢٠١٣م) (٢٦).

إلا أن الدراسات والبحوث التي تتناول موضوع جودة الحياة لكبار السن الممارسين لأوجه نشاط الرياضة للجميع في جمهورية مصر العربية لم تحظ بعد بالإهتمام المستحق، ولذا فإنه توجد نُدرة في الدراسات والبحوث التي تناولت موضوع جودة الحياة لكبار السن الممارسين لأوجه نشاط الرياضة للجميع وفقاً لبعض المتغيرات.

و نظراً لأهمية ممارسة كبار السن لأوجه نشاط الرياضة للجميع، لما لتلك الممارسة العديد من الفوائد والمزايا التي تعود على أفراد تلك الفئة العمرية بتحسين كل من حالتهم البدنية وحالتهم النفسية وحالتهم العقلية وحالتهم الاجتماعية، مما يؤدي إلى تحسين الصحة العامة للجسم والوقاية من العديد من الأمراض، وإنعكاسات ذلك على تحسين نوعية حياتهم وجودتها، ونظراً لندرة الدراسات والبحوث التي تناولت موضوع جودة الحياة لكبار السن الممارسين لأوجه نشاط الرياضة للجميع في جمهورية مصر العربية، فقد اختار الباحثون موضوع "جودة الحياة لكبار السن الممارسين لأوجه نشاط الرياضة للجميع وفقاً لبعض المتغيرات" لدراسته.

### هدف البحث:

التعرف علي جودة الحياة لدي كبار السن الممارسين لأوجه نشاط الرياضة للجميع وفقاً لمتغير كل من المرحلة السنية من سن (٥٠) إلي أقل من (٦٠) ومن سن (٦٠) إلي (٧٠ عام فأكثر)، ونوع الجنس (ذكر - أنثي).





## الدراسات المرتبطة:

قامت "Ewelina Lepsy et al" (٢٠٢١م) (٣٦) بدراسة بعنوان: **"Association of Physical fitness with Quality of life in community-dwelling Older adults aged (80 and over) in Poland: a cross-sectional study"** وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية علي كل من البُعد البيئي والبُعد النفسي والبُعد الجسدي لصالح الرجال.

قامت "سلامنية العجال" (٢٠١٨م) (١٢) بدراسة بعنوان: "دراسة مقارنة في الرضا عن الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لدى كبار السن"، وقد أشارت أهم النتائج إلى أن ممارسة أوجه النشاط الرياضي بهدف الترويح تساهم في تحسين الرضا عن الحياة لدى الكبار من سن (٥٠ إلى ٦٠)، كما أن تلك الممارسة تُعد ضرورية لكبار السن الذين يعانون من أمراض ومتاعب الشيخوخة لتحسين نوعية حياتهم المرتبطة بكل من البُعد البدني والبُعد النفسي والبُعد الاجتماعي.

قام كل من "Hsin-YenYena and Li-Jung Linb" (٢٠١٨م) (٣٥) بدراسة بعنوان: **"Quality of life in older adults Benefits from the productive engagement in Physical activity"** وقد أشارت أهم النتائج إلى أن كبار السن الذين لديهم مستوى أعلى في المشاركة الإيجابية في النشاط البدني قد طرأ عليهم تحسن أفضل في القدرات العقلية وفي أداء الأدوار الاجتماعية والأدوار العاطفية عن كبار السن الأقل في مستوى المشاركة الإيجابية في ممارسة النشاط البدني.

قام كل من "أماني الشبراوي وتوفيق عبد المنعم" (٢٠١٤م) (٦) بدراسة بعنوان: "تقييم نوعية الحياة لدى كبار السن في علاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية"، وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين إستجابات أفراد العينة من المتقاعدين الذين يعملون بعد التقاعد والمتقاعدين الذين لا يعملون، وذلك علي كل من الدرجة الكلية للمقياس وكل من المجال النفسي والمجال الاجتماعي والمجال البيئي لمقياس نوعية الحياة، وذلك لصالح المتقاعدين العاملين. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين إستجابات أفراد العينة من المتقاعدين وفقاً لمتغير نوع الجنس ووفقاً لمتغير المرحلة العمرية.





قام "Daniel Gill et al" (٢٠١٣م) (٢٦) بدراسة بعنوان: "Physical activity and Quality of life"، وقد أشارت أهم النتائج إلي أن النشاط البدني لكبار السن يساهم في تحسين جميع أبعاد جودة الحياة، وأن المشاركة في ممارسة النشاط البدني تؤدي إلى تحقيق العديد من الفوائد الاجتماعية والفوائد الوجدانية. كما أوصت الدراسة بأهمية أن تتضمن برامج تحسين جودة الحياة تنوع وتعدد أوجه النشاط البدني لتأثير ذلك علي جودة الحياة.

قامت "سامية القطان وأخرون" (٢٠١٠م) (١١) بدراسة بعنوان: "جودة الحياة لدي المسنين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية ( نوع الجنس - المستوى التعليمي - المستوى الاقتصادي - طبيعة العمل)"، وقد أشارت أهم النتائج إلي وجود فروق دالة إحصائية في إستجابات المسنين نحو جودة الحياة وفقاً لمتغير نوع الجنس لصالح المسنين الذكور المقيمين مع ذويهم.

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

إستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لملائمته لطبيعة المجتمع وتحقيق هدف البحث.

#### مجتمع البحث:

يُمثل مجتمع البحث فئة كبار السن من سن (٥٠ إلي أقل من ٦٠)، ومن سن (٦٠ إلي ٧٠ فأكثر) من الممارسين لأوجه نشاط الرياضة للجميع بالأندية ومراكز الشباب بمحافظة بني سويف.

#### عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية التطبيقية لفئة كبار السن الممارسين لأوجه نشاط الرياضة للجميع ممن هم في المرحلة العمرية من سن (٥٠ إلي أقل من ٦٠)، ومن سن (٦٠ إلي ٧٠ فأكثر)، وقد بلغ عدد أفرادها (١١٨)، منهم (٨٨) فرداً يُمثلون العينة الأساسية، و(٣٠) فرداً يُمثلون عينة تقنين مقياس جودة الحياة لفئة كبار السن المستخدم في جمع بيانات البحث، والجدول التالي يوضح توزيع حجم عينة البحث:



جدول (١)

توزيع عينة البحث

| نوع الجنس |     | المرحلة العمرية            |
|-----------|-----|----------------------------|
| أنثي      | ذكر |                            |
| ٢٤        | ٣٣  | السن من (٥٠ إلى أقل من ٦٠) |
| ١٤        | ١٧  | السن من (٦٠ إلى ٧٠ فأكثر)  |
| ١٢        | ١٨  | عينة تقنين المقياس         |
| ٥٠        | ٦٨  | العدد                      |
| ١١٨       |     | المجموع                    |

أدوات جمع البيانات:

إستخدم الباحثون لجمع بيانات البحث مقياس جودة الحياة لكبار السن من إعداد الباحث عبد الحميد أبوبكر، ويتكون المقياس من (٥٧) مفردة موزعة علي أربعة أبعاد، اشتمل البُعد الأول جودة "الصحة الجسدية (الجسمية)" علي (١٥) مفردة، وتضمن البُعد الثاني "جودة الصحة النفسية والعقلية" (٢٠) مفردة، وأحتوى البُعد الثالث "جودة الحياة الإجتماعية" علي (١٢) مفردة، وشمل البُعد الرابع "جودة إستثمار وقت الفراغ" (١٠) مفردات. ويقوم كبار السن من عينة البحث بالإستجابة علي مفردات كل من أبعاد المقياس وفقاً لميزان تقدير خماسي (راضي تماماً - راضي - غير متأكد - غير راضي - غير راضي تماماً)، كما تم تحديد (٥ درجات) للإستجابة بـ(راضي تماماً)، (٤ درجات) للإستجابة بـ(راضي)، (٣ درجات) للإستجابة بـ(غير متأكد)، (درجتان) للإستجابة بـ(غير راضي)، (درجة واحدة) للإستجابة بـ(غير راضي تماماً).

المعاملات العلمية لتقنين المقياس المستخدم في جمع بيانات البحث:

الصدق Validity:

تم التحقق من صدق المقياس عن طريق استخدام صدق الإتساق الداخلي consistency Internal كمؤشر على صدق المقياس المستخدم في البحث عن طريق إيجاد الارتباط بين درجة كل مفردة في كل بُعد والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه، وذلك بتطبيق المقياس على (٣٠) مبحوثاً، كما هو موضح بجدول (٢).





جدول (٢)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة في كل بُعد والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه

(ن=٣٠)

| البُعد الأول |    | البُعد الثاني |    | البُعد الثالث |    | البُعد الرابع |    |
|--------------|----|---------------|----|---------------|----|---------------|----|
| ر            | م  | ر             | م  | ر             | م  | ر             | م  |
| ٠.٤٩١        | ١  | ٠.٦٢٣         | ١  | ٠.٥٧٢         | ١  | ٠.٦١١         | ١  |
| ٠.٤٥٠        | ٢  | ٠.٦٦٢         | ٢  | ٠.٥٨٣         | ٢  | ٠.٦٨٤         | ٢  |
| ٠.٧٤٦        | ٣  | ٠.٦١٣         | ٣  | ٠.٤٩٩         | ٣  | ٠.٥٦٨         | ٣  |
| ٠.٥٧٤        | ٤  | ٠.٤١٥         | ٤  | ٠.٥٠٩         | ٤  | ٠.٦٦٥         | ٤  |
| ٠.٥١٧        | ٥  | ٠.٤٢٧         | ٥  | ٠.٥٥١         | ٥  | ٠.٧٢٧         | ٥  |
| ٠.٥٢٦        | ٦  | ٠.٥٩٨         | ٦  | ٠.٦١٣         | ٦  | ٠.٧٦٩         | ٦  |
| ٠.٥٣٠        | ٧  | ٠.٥٦٥         | ٧  | ٠.٥٧٦         | ٧  | ٠.٧٥٢         | ٧  |
| ٠.٦٥٥        | ٨  | ٠.٥٩٤         | ٨  | ٠.٦٣٤         | ٨  | ٠.٧٦٥         | ٨  |
| ٠.٥٦٣        | ٩  | ٠.٤٠٤         | ٩  | ٠.٦١٨         | ٩  | ٠.٧٧٨         | ٩  |
| ٠.٣٩١        | ١٠ | ٠.٧٨٥         | ١٠ | ٠.٧٧٣         | ١٠ | ٠.٧٥١         | ١٠ |
| ٠.٤٦٧        | ١١ | ٠.٥٩٢         | ١١ | ٠.٦٣٤         | ١١ |               |    |
| ٠.٥٢٩        | ١٢ | ٠.٣٧٧         | ١٢ | ٠.٨٤٣         | ١٢ |               |    |
| ٠.٦٥٦        | ١٣ | ٠.٤٠٩         | ١٣ |               |    |               |    |
| ٠.٦٠٩        | ١٤ | ٠.٤٦٩         | ١٤ |               |    |               |    |
| ٠.٥٧٦        | ١٥ | ٠.٣٧٠         | ١٥ |               |    |               |    |
|              |    | ٠.٦٧٣         | ١٦ |               |    |               |    |
|              |    | ٠.٦٧٢         | ١٧ |               |    |               |    |
|              |    | ٠.٣٨٦         | ١٨ |               |    |               |    |
|              |    | ٠.٥٨٩         | ١٩ |               |    |               |    |
|              |    | ٠.٦٢٨         | ٢٠ |               |    |               |    |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = (٠.٣٦١)

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط لمفردات أبعاد المقياس جميعها دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥)، مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

**الثبات Reability:**

قام الباحثون بحساب ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية عن طريق إيجاد قيمة "معامل ألفا Alpha" للثبات وفقاً لتعديل "كرونباخ Cronbach"، وقد دلت قيم معاملات الثبات على أن جميع أبعاد المقياس على درجة مقبولة من الثبات، وذلك كما هو موضح بالجدول (٣).



جدول (٣)

قيم معامل ألفا Alpha لكل بُعد من أبعاد المقياس (ن=٣٠)

| قيمة معامل ألفا Alpha | مُسمى البُعد                               |
|-----------------------|--|
| ٠.٨٨٤                 | البُعد الأول: جودة الصحة الجسدية (الجسمية) |
| ٠.٨٧٩                 | البُعد الثاني: جودة الصحة النفسية والعقلية |
| ٠.٨٧٦                 | البُعد الثالث: جودة الحياة الإجتماعية      |
| ٠.٨٩١                 | البُعد الرابع: جودة إستثمار وقت الفراغ     |
| ٠.٨٧٢                 | الدرجة الكلية للمقياس                      |

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = (٠.٣٦١)

يَتضح من جدول (٣) أن قيم المُعاملات للثبات بطريقة " ألفا Alpha " تتراوح ما بين (٠.٧٤١، ٠.٨٩٤)، مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

تطبيق البحث:

قام الباحثون بتطبيق مقياس جودة الحياة لكبار السن على أفراد العينة الأساسية للبحث بعد التأكد من كل من صدقه وثباته، وذلك خلال الفترة من (٢٥ يونيو ٢٠٢١م إلى ١٠ يوليو ٢٠٢١م).

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

سوف يقوم الباحثون بعرض وتفسير ومناقشة ما تم التوصل إليه من نتائج بعد المعالجة الإحصائية لاستجابات أفراد عينة البحث على ما تتضمنه أبعاد مقياس جودة الحياة لكبار السن من مفردات.

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والتكرارات والنسبة المئوية وقيمة (كا<sup>٢</sup>) لمفردات البُعد الأول

"جودة الصحة الجسدية (الجسمية)" لدي عينة البحث (ن=٨٨)

| م                | المفردات                            | المتوسط الحسابي | تكرار الإستجابات |        |           |            |                   | المجموع | %    | قيمة (كا <sup>٢</sup> ) | الترتيب |
|------------------|-------------------------------------|-----------------|------------------|--------|-----------|------------|-------------------|---------|------|-------------------------|---------|
|                  |                                     |                 | راضياً تماماً    | راضياً | غير متأكد | غير راضياً | غير راضياً تماماً |         |      |                         |         |
| أشعر بالرضا عن : |                                     |                 |                  |        |           |            |                   |         |      |                         |         |
| ١                | المحافظة علي لياقتي البدنية         | ٤.٢٧٣           | ٤١               | ٣٠     | ١٧        | ٠          | ٠                 | ٣٧٦     | ٨٥.٥ | ٧٥.١                    | ٧       |
| ٢                | مقاومة مظاهر إنبهار جسمي            | ٤.٣٣٠           | ٤٢               | ٣٣     | ١٣        | ٠          | ٠                 | ٣٨١     | ٨٦.٦ | ٨٣.٧                    | ٥       |
| ٣                | قدرتي الحركية لأداء الأعمال اليومية | ٤.٢٧٣           | ٤٠               | ٣٢     | ١٦        | ٠          | ٠                 | ٣٧٦     | ٨٥.٥ | ٧٥.٦                    | ٧       |
| ٤                | تعويضي لنقص الحركة                  | ٤.٢٧٣           | ٣٩               | ٣٤     | ١٥        | ٠          | ٠                 | ٣٧٦     | ٨٥.٥ | ٧٦.٩                    | ٧       |





تابع جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والتكرارات والنسبة المئوية وقيمة (كا) لمفردات البُعد الأول  
"جودة الصحة الجسدية (الجسمية)" لدي عينة البحث (ن=٨٨)

| م  | المفردات                              | المتوسط الحسابي | تكرار الإستجابات |      |              |          |                 | المجموع | %    | قيمة (كا) | التقييم |
|----|---------------------------------------|-----------------|------------------|------|--------------|----------|-----------------|---------|------|-----------|---------|
|    |                                       |                 | راضي تماماً      | راضي | مُتَوَسِّطاً | غير راضي | غير راضي تماماً |         |      |           |         |
|    | أشعر بالرضا عن :                      |                 |                  |      |              |          |                 |         |      |           |         |
| ٥  | حيوية جسمي                            | ٤.٢٦١           | ٣٨               | ٣٥   | ١٥           | ٠        | ٠               | ٣٧٥     | ٨٥.٢ | ٧٦.٤      | ١١      |
| ٦  | الطاقة الحركية لجسمي                  | ٤.٣٦٤           | ٤٢               | ٣٦   | ١٠           | ٠        | ٠               | ٣٨٤     | ٨٧.٣ | ٩١.٥      | ٢       |
| ٧  | أدائي للإسترخاء العضلي                | ٤.١٣٦           | ٣٣               | ٣٤   | ٢١           | ٠        | ٠               | ٣٦٤     | ٨٢.٧ | ٦٤.٦      | ١٥      |
| ٨  | الصحة العامة لجسمي                    | ٤.٢١٦           | ٣٥               | ٣٧   | ١٦           | ٠        | ٠               | ٣٧١     | ٨٤.٣ | ٧٣.٩      | ١٢      |
| ٩  | وزن جسمي                              | ٤.٢٠٥           | ٣٤               | ٣٨   | ١٦           | ٠        | ٠               | ٣٧٠     | ٨٤.١ | ٧٤.٣      | ١٣      |
| ١٠ | نسبة الدهون بجسمي                     | ٤.٢٧٣           | ٣٦               | ٤٠   | ١٢           | ٠        | ٠               | ٣٧٦     | ٨٥.٥ | ٨٤.٧      | ٧       |
| ١١ | عدم معاناتي من أمراض القلب            | ٤.٣٥٢           | ٤٠               | ٣٩   | ٩            | ٠        | ٠               | ٣٨٣     | ٨٧.٠ | ٩٣.٩      | ٤       |
| ١٢ | عدم النهجان من أقل مجهود أقوم به      | ٤.٣٧٥           | ٤١               | ٣٩   | ٨            | ٠        | ٠               | ٣٨٥     | ٨٧.٥ | ٩٧.٦      | ١       |
| ١٣ | عدم فقدي للتوازن أثناء أعمالي اليومية | ٤.٣٦٤           | ٣٩               | ٤٢   | ٧            | ٠        | ٠               | ٣٨٤     | ٨٧.٣ | ١٠١.٤     | ٢       |
| ١٤ | عدم معاناتي من الألام المفاصل         | ٤.٢٨٤           | ٣٦               | ٤١   | ١١           | ٠        | ٠               | ٣٧٧     | ٨٥.٧ | ٨٨.٠      | ٦       |
| ١٥ | عدم فقدان قوة عضلاتي                  | ٤.١٧٠           | ٣٤               | ٣٥   | ١٩           | ٠        | ٠               | ٣٦٧     | ٨٣.٤ | ٦٧.٨      | ١٤      |

قيمة (كا) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

يتضح من الجدول (٤) أن النسب المئوية لاستجابات عينة البحث قد تراوحت ما بين (٨٢.٧% إلى ٨٧.٥%)، وقد جاءت قيمة (كا) لتلك المفردات دالة إحصائياً في صالح الإستجابة بـ (راضي تماماً) علي المفردات أرقام " ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ١١، ١٢"، كما جاءت قيمة (كا) دالة في اتجاه الإستجابة بـ (راضي) علي المفردات أرقام " ٧، ٨، ٩، ١٠، ١٣، ١٤، ١٥". ويرى الباحثون أن ذلك قد يرجع إلي:

- إدراك كبار السن لأهمية ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع لتحسين جودة الصحة الجسدية، وذلك من خلال الوعي بأن ممارسة تلك الأوجه من النشاط البدني بانتظام تساعد على المحافظة علي اللياقة البدنية وتزيد القدرة علي أداء الأعمال اليومية ببسر والشعور بالحيوية والنشاط، مما يؤدي إلى تحسين الصحة العامة للجسم ورفع مستوى اللياقة البدنية وعدم النهجان من أقل مجهود يقوم به كبار السن.





- إدراك كبار السن لأهمية ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع في مقاومة مظاهر إنهيار الجسم في مرحلة الشيخوخة ومقاومة المعاناة من العديد من أمراض القلب والأوعية الدموية وهشاشة العظام.

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه كل من محمد الحماحي (٢٠٢٠م) (٢٠)، "Pedersen Klarlund and Bengt Saltin" (٢٠١٥م) (٢٩)، ياسر عبد الرحمن (٢٠٠٧م) (٢٣)، أسامة راتب (٢٠٠٤م) (٣) حلمي إبراهيم وليلي فرحات (١٩٩٨م) (١٠) للتأكيد علي أن ممارسة أوجه نشاط الرياضة لكبار السن بشكل منتظم تحسن من كفاءة عمل القلب والدورة الدموية والجهاز التنفسي، والإحساس بالحيوية والنشاط، كما تحسن من وظائف كل من الجهاز العضلي والجهاز العظمي. كما تتفق نتائج تلك الدراسة مع ما أشارت إليه نتائج كل من دراسة جرور محمد وآخرون (٢٠٢٠م) (٩)، ودراسة "Daniel Gill et al" (٢٠١٣م) (٢٦)، ودراسة شاهندا زكي (٢٠٠٢م) (١٣)، للتأكيد على دور وفوائد ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع لكبار السن لتحسين نوعية الحياة وعلى أهمية أوجه النشاط الهوائية في تحسين القدرات البدنية ووظائف الأجهزة الحيوية للجسم والحفاظ على الصحة العامة للجسم والتمتع بالإستقلالية في الحياة اليومية، مما يؤدي إلي تحسين نوعية الحياة وجودتها.

#### جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والتكرارات والنسبة المئوية وقيمة (كا<sup>٢</sup>) لمفردات البُعد الثاني "جودة الصحة النفسية والعقلية" لدي عينة البحث (ن=٨٨)

| م                | المفردات                                   | المتوسط الحسابي | تكرار الإستجابات |        |           |            |                   | المجموع | %    | قيمة (كا <sup>٢</sup> ) | الرتبة |
|------------------|--|-----------------|------------------|--------|-----------|------------|-------------------|---------|------|-------------------------|--------|
|                  |  |                 | راضياً تماماً    | راضياً | غير متأكد | غير راضياً | غير راضياً تماماً |         |      |                         |        |
| أشعر بالرضا عن : |  |                 |                  |        |           |            |                   |         |      |                         |        |
| ١                | تمسكي بقوة الإرادة                         | ٤٩              | ٤٩               | ٣٣     | ٣         | ١          | ٢                 | ٣٩٠     | ٨٨,٦ | ١١١,١                   | ١      |
| ٢                | قوة تقتي بنفسي                             | ٤٤              | ٤٤               | ٣٧     | ٥         | ٢          | ٠                 | ٣٨٧     | ٨٨,٠ | ١٠١,٤                   | ٣      |
| ٣                | قبولي للذات                                | ٤٤              | ٤٤               | ٣٨     | ٣         | ١          | ٢                 | ٣٨٥     | ٨٧,٥ | ١٠٤,٨                   | ٤      |
| ٤                | المساعدة الذاتية لنفسي                     | ٤٢              | ٤٢               | ٣٦     | ٤         | ٠          | ٦                 | ٣٧٢     | ٨٤,٥ | ٨٨,٨                    | ١١     |
| ٥                | حالتني المزاجية                            | ٤١              | ٤١               | ٣٥     | ٨         | ٣          | ١                 | ٣٧٦     | ٨٥,٥ | ٨١,٣                    | ٨      |
| ٦                | توازني النفسي                              | ٤٠              | ٤٠               | ٣٧     | ٧         | ٢          | ٢                 | ٣٧٥     | ٨٥,٢ | ٨٣,٩                    | ٩      |
| ٧                | قدرتي في التغلب علي الشعور بالوحدة النفسية | ٤٢              | ٤٢               | ٣٥     | ٨         | ١          | ٢                 | ٣٧٨     | ٨٥,٩ | ٨٥,٨                    | ٧      |
| ٨                | قدرتي علي مواجهة صعوبات الحياة             | ٣٨              | ٣٨               | ٣٩     | ٦         | ٣          | ٢                 | ٣٧٢     | ٨٤,٥ | ٨٣,٣                    | ١١     |



| م  | المفردات                                 | المتوسط الحسابي | تكرار الإستجابات |      |           |          |                 | المجموع | %    | قيمة (كا <sup>٢</sup> ) | التبني |
|----|--|-----------------|------------------|------|-----------|----------|-----------------|---------|------|-------------------------|--------|
|    |  |                 | راضي تماماً      | راضي | غير متأكد | غير راضي | غير راضي تماماً |         |      |                         |        |
| ٩  | تقاؤلي بالجانب الأفضل من الحياة          | ٤,٣١٨           | ٤١               | ٣٧   | ٧         | ٣        | ٠               | ٣٨٠     | ٨٦,٤ | ٨٨,٦                    | ٦      |
| ١٠ | مشاعري الطيبة إتجاه الآخرين              | ٤,٤٢٠           | ٤٥               | ٣٥   | ٨         | ٠        | ٠               | ٣٨٩     | ٨٨,٤ | ١٠٠,٣                   | ٢      |
| ١١ | وجود الأمان في حياتي                     | ٤,٣٦٤           | ٤٤               | ٣٤   | ٨         | ٢        | ٠               | ٣٨٤     | ٨٧,٣ | ٩١,٥                    | ٥      |
| ١٢ | قدرة ذاكرتي علي تخزين وإسترجاع المعلومات | ٤,١٧٠           | ٣٦               | ٣٧   | ١٠        | ٤        | ١               | ٣٦٧     | ٨٣,٤ | ٧٠,١                    | ١٦     |
| ١٣ | تركيز إنتباهي فيما أريد                  | ٤,٢٣٩           | ٣٨               | ٣٦   | ١١        | ٣        | ٠               | ٣٧٣     | ٨٤,٨ | ٧٥,١                    | ١٠     |
| ١٤ | إستقرار حالة نمومي                       | ٤,٠٢٣           | ٣٤               | ٣٠   | ١٨        | ٤        | ٢               | ٣٥٤     | ٨٠,٥ | ٤٨,٤                    | ٢٠     |
| ١٥ | بُعدي عن التوتر النفسي                   | ٤,٢٠٥           | ٣٩               | ٣٥   | ٩         | ٣        | ٢               | ٣٧٠     | ٨٤,١ | ٧٣,٤                    | ١٣     |
| ١٦ | بُعدي عن الإكتئاب                        | ٤,٢٠٥           | ٣٨               | ٣٦   | ١٠        | ٢        | ٢               | ٣٧٠     | ٨٤,١ | ٧٣,٨                    | ١٣     |
| ١٧ | بُعدي عن القلق الدائم                    | ٤,١٤٨           | ٣٦               | ٣٥   | ١٢        | ٤        | ١               | ٣٦٥     | ٨٣,٠ | ٦٤,٤                    | ١٧     |
| ١٨ | بُعدي عن الخوف من المستقبل               | ٤,٠٥٧           | ٣٢               | ٣٧   | ١٤        | ٢        | ٣               | ٣٥٧     | ٨١,١ | ٥٩,٨                    | ١٨     |
| ١٩ | بُعدي عن الخوف من الإصابة بالزهايمر      | ٤,٠٤٥           | ٣٠               | ٣٧   | ١٧        | ٣        | ١               | ٣٥٦     | ٨٠,٩ | ٥٧,٩                    | ١٩     |
| ٢٠ | بُعدي عن التدهور المعرفي                 | ٤,٢٠٥           | ٣٣               | ٤٠   | ١٥        | ٠        | ٠               | ٣٧٠     | ٨٤,١ | ٧٧,٦                    | ١٣     |

قيمة (كا<sup>٢</sup>) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

يتضح من الجدول (٥) أن النسب المئوية لإستجابات عينة البحث قد تراوحت ما بين (٨٠,٥% إلى ٨٨,٦%)، وقد جاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>) لتلك المفردات دالة إحصائياً لصالح لإستجابة ب (راضي تماماً) علي المفردات أرقام " ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، كما جاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>) لتلك المفردات دالة إحصائياً لصالح الإستجابة ب (راضي) علي المفردات أرقام " ٨ ، ١٢ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ."

ويري الباحثون أن ذلك قد يرجع إلي:

- إدراك كبار السن لأهمية ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع لتحسين جودة الصحة النفسية والعقلية، وذلك من خلال الوعي بأن ممارسة تلك الأوجه من النشاط البدني بانتظام تساعد على أنه كلما ارتفع مستوي المشاركة في ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع لكبار السن زاد الإرتقاء بمستوي العمليات النفسية والعقلية لكبار السن كالثقة بالنفس وقوة الإرادة والتوازن النفسي وتحسن الحالة المزاجية وقبول الذات والتقاؤل والشعور بالأمان والتركيز والبُعد عن القلق والتوتر والإكتئاب، مما يساهم في مواجهة الضغوط والمشكلات أثناء أداء الأعمال اليومية.





- تفهم كبار السن لأهمية ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع لمقاومة الإنحدار الطبيعي الذي يطرأ علي العمليات العقلية المرتبطة بالذاكرة وإسترجاع المعلومات والتدهور المعرفي والخوف من الإصابة بمرض ألزهايمر Alzheimer.
- إدراك كبار السن لقيمة ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع في مواجهة صعوبات الحياة والتبؤد عن الخوف من المُستقبل.

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه كل من محمد الحماحي (٢٠٢٠م) (٢٠)، محمود نجيب (٢٠٠٨م) (٢٢)، إبراهيم خليفة (٢٠٠٦م) (١)، فؤاد أبوحطب (٢٠٠٠م) (١٩)، علي أن المشاركة في أوجه نشاط الرياضة للجميع بشكل منتظم يعمل علي زيادة القدرة علي تركيز الإنتباه والإدراك والملاحظة والتصور وتجديد النشاط الذهني، كما أن ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع تساعد علي الإقلال من التوتر والقلق والغضب وزيادة الشعور بالسعادة والثقة بالنفس والقدرة علي إتخاذ القرار والتخلص من ضغوط الحياه اليومية، مما يؤدي إلي التوافق النفسي والإجتماعي، كما تساهم في زيادة قدرة كبار السن في التغلب علي الشعور بالإنكسار والحد من الإكتئاب نتيجة الفراغ بسبب الإحالة إلي المعاش أو التعرض لحالات فقد الأهل أو الأصدقاء.

وتتفق تلك النتائج مع دراسة كل من سلامنية العجال (٢٠١٨م) (١٢)، دراسة Hsin-

**"Alice Stathi et al" (٢٠١٨م) (٣٥)، دراسة YenYena and Li-Jung Linb**

(٢٠٠٢م) (٣٣)، التي تؤكد نتائجها علي أن ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع تسهم في تحقيق جودة الصحة النفسية لكبار السن من خلال المحافظة علي حياة تتصف بالنشاط. كما أنه توجد ثلاثة عوامل تساعد علي تحسين والحفاظ علي الجودة الذهنية وهم: التعليم الذي يؤدي إلي زيادة الترابط بين خلايا المخ، والنشاط الرياضي الذي يُحسن من تدفق الدم إلي المخ، والجهاز التنفسي المسئول عن وصول الأكسجين إلي الدم.



جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والتكرارات والنسبة المئوية وقيمة (كا<sup>٢</sup>) لمفردات البُعد الثالث  
"جودة الحياة الإجتماعية" لدي عينة البحث (ن=٨٨)

| م                | المفردات  | المتوسط الحسابي | تكرار الإستجابة |        |           |            |                   | المجموع | %    | قيمة (كا <sup>٢</sup> ) | الترتيب |
|------------------|---|-----------------|-----------------|--------|-----------|------------|-------------------|---------|------|-------------------------|---------|
|                  |   |                 | راضياً تماماً   | راضياً | غير متأكد | غير راضياً | غير راضياً تماماً |         |      |                         |         |
| أشعر بالرضا عن : |   |                 |                 |        |           |            |                   |         |      |                         |         |
| ١                | علاقاتي الإجتماعية مع الآخرين                             | ٤.٢٨٤           | ٤٤              | ٢٩     | ١٢        | ٢          | ١                 | ٨٥.٧    | ٧٨.٣ | ١                       |         |
| ٢                | تفاعلي مع الأصدقاء والزملاء                               | ٤.٢٧٣           | ٤٢              | ٣٢     | ١١        | ٢          | ١                 | ٨٥.٥    | ٧٧.٦ | ٢                       |         |
| ٣                | قبولي إجتماعياً   | ٤.١٩٣           | ٤٣              | ٢٥     | ١٥        | ٤          | ١                 | ٨٣.٩    | ٦٦.٣ | ٩                       |         |
| ٤                | تميزي عن آخرين في نفس سني                                 | ٤.٢٢٧           | ٤٢              | ٢٩     | ١٣        | ٣          | ١                 | ٨٤.٥    | ٧٠.٢ | ٥                       |         |
| ٥                | إندماجي مع من حولي  | ٤.١٢٥           | ٤٠              | ٢٦     | ١٧        | ٣          | ٢                 | ٨٢.٥    | ٥٨.٥ | ١٢                      |         |
| ٦                | مبادرتي في خدمة الآخرين وخدمة المجتمع                     | ٤.٢٢٧           | ٣٩              | ٣٤     | ١٢        | ٢          | ١                 | ٨٤.٥    | ٧٢.٦ | ٥                       |         |
| ٧                | إنتمااتي الإجتماعية                                       | ٤.١٩٣           | ٣٧              | ٣٤     | ١٥        | ١          | ١                 | ٨٣.٩    | ٦٨.٤ | ٩                       |         |
| ٨                | قدرتي علي التواصل الإجتماعي                               | ٤.٢٣٩           | ٤١              | ٣١     | ١٣        | ٢          | ١                 | ٨٤.٨    | ٧٢.٠ | ٤                       |         |
| ٩                | تقديري إجتماعياً  | ٤.١٨٢           | ٤٢              | ٢٧     | ١٤        | ٣          | ٢                 | ٨٣.٦    | ٦٥.٥ | ١١                      |         |
| ١٠               | تحقيقي للتوافق الإجتماعي                                  | ٤.٢٥٠           | ٤٣              | ٢٩     | ١٢        | ٣          | ١                 | ٨٥.٠    | ٧٣.٦ | ٣                       |         |
| ١١               | تعرفي علي شخصيات جديدة من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة | ٤.٢٢٧           | ٤٣              | ٢٨     | ١٣        | ٢          | ٢                 | ٨٤.٥    | ٧١.٧ | ٥                       |         |
| ١٢               | بُعدتي عن العزلة الإجتماعية                               | ٤.٢١٦           | ٤٤              | ٢٤     | ١٦        | ٣          | ١                 | ٨٤.٣    | ٦٩.٨ | ٨                       |         |

قيمة (كا<sup>٢</sup>) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) = (٩.٤٩)

يتضح من الجدول (٦) أن النسب المئوية لاستجابات عينة البحث قد تراوحت ما بين (٨٢.٥% إلى ٨٥.٧%)، وقد جاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>) لتلك المفردات دالة إحصائياً في صالح الإستجابة بـ (راضياً تماماً) علي جميع مفردات البُعد الثالث.

ويري الباحثون أن ذلك قد يرجع إلي:

- إدراك كبار السن لأهمية ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع وتحقيق القدرة علي التواصل والتفاعل والإندماج بشكل أفضل مع الأصدقاء مما يجعلهم يحظون بالقبول الاجتماعي.
- أن الممارسة الجماعية لأوجه نشاط الرياضة للجميع والإحتكاك مع الأقران يولد روح التعاون والبهجة ويقلل من الشعور بالوحدة ويزيد من الإلتئام لدي كبار السن الممارسين لتلك الأوجه من النشاط.





- إن إستمرار ممارسة كبار السن لأوجه نشاط الرياضة للجميع بانتظام وبشكل جماعي يؤدي إلى تحسين حياتهم الإجتماعية .

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه كل من محمد الحماحي (٢٠٢٠م) (٢٠)، سلامنية العجال (٢٠١٨م) (١٢)، محمود نجيب (٢٠٠٨م) (٢٢)، فريدة حرزاوي (٢٠٠٤م) (١٨)، للتأكيد علي أن ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع تساعد كبار السن علي: إكتساب قيم إجتماعية كالتعاون وإنكار الذات، الوعي الإجتماعي توطيد العلاقات الإجتماعية بين الأفراد، تحقيق التكيف الإجتماعي، التوافق مع النفس ومع الآخرين ومع المجتمع. كما أن ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع تشعر الممارس بالطمأنينة والإستقرار وتحقيق الحاجة إلى الإنتماء الاجتماعي، مما يدعم الإحساس بجودة الحياة الإجتماعية.

وتتفق تلك نتائج مع دراسة كل من أماني الشبراوي وتوفيق عبدالمنعم (٢٠١٤م) (٦)، دراسة "Hsin-YenYena and Li-Jung Linb" (٢٠١٨م) (٣٥)، دراسة "Daniel Gill et al" (٢٠١٣م) (٢٦)، دراسة "Same Morrow" (٢٠٠٤م) (٣٠)، التي تؤكد نتائجها علي أن ممارسة كبار السن لأوجه نشاط الرياضة للجميع كأسلوب للحياة أدت إلى تحقيق العديد من الفوائد الإجتماعية والعاطفية لكبار السن، كما ساعدت على الشعور بالمشاركة الإجتماعية.

#### جدول (٧)

المتوسطات الحسابية والتكرارات والنسبة المئوية وقيمة (كا<sup>٢</sup>) لمفردات البعد الرابع

"جودة إستثمار وقت الفراغ" لدي عينة البحث (ن=٨٨)

| م                | المفردات                                    | المتوسط الحسابي | تكرار الإستجابات |       |         |       |        | المتوسط الحسابي | %    | قيمة (كا <sup>٢</sup> ) | التبني |
|------------------|---|-----------------|------------------|-------|---------|-------|--------|-----------------|------|-------------------------|--------|
|                  |   |                 | لا أبداً         | بقليل | باعتدال | بغالب | تماماً |                 |      |                         |        |
| أشعر بالرضا عن : |   |                 |                  |       |         |       |        |                 |      |                         |        |
| ١                | تنظيم أوقاتي                                | ٤.٠٦٨           | ٣٨               | ٢٩    | ١٣      | ٥     | ٣      | ٣٥٨             | ٨١.٤ | ٥٣.٤                    | ٣      |
| ٢                | قضاء وقت الفراغ في أشياء مفيدة لي           | ٤.١٨٢           | ٤٢               | ٢٧    | ١٤      | ٣     | ٢      | ٣٦٨             | ٨٣.٦ | ٦٥.٥                    | ٢      |
| ٣                | إشباع هوايتي وميولي للحركة والنشاط          | ٤.٢٠٥           | ٤١               | ٣٠    | ١٢      | ٤     | ١      | ٣٧٠             | ٨٤.١ | ٦٧.٨                    | ١      |
| ٤                | ممارستي لأوجه النشاط الخلوي في الهواء الطلق | ٤.٠٤٥           | ٣٦               | ٣١    | ١٣      | ٥     | ٣      | ٣٥٦             | ٨٠.٩ | ٥١.٨                    | ٤      |
| ٥                | المشي أوالسير علي الأقدام في وقت الفراغ     | ٤.٠٢٣           | ٣٤               | ٣٢    | ١٤      | ٦     | ٢      | ٣٥٤             | ٨٠.٥ | ٤٩.٣                    | ٥      |
| ٦                | مزاولتي لنشاط ركوب الدراجات                 | ٤.٠٢٣           | ٣٥               | ٣١    | ١٥      | ٣     | ٤      | ٣٥٤             | ٨٠.٥ | ٥٠.٤                    | ٥      |





|    |      |      |     |   |   |    |    |    |       |    |  |
|----|------|------|-----|---|---|----|----|----|-------|----|--|
| ٩  | ٣٨.١ | ٧٨.٤ | ٣٤٥ | ٣ | ٧ | ١٧ | ٢٨ | ٣٣ | ٣.٩٢٠ | ٧  | ممارستي التمرينات البدنية ( بمصاحبة الموسيقى أو من غير الموسيقى) |
| ٨  | ٤١.٧ | ٧٨.٩ | ٣٤٧ | ٣ | ٥ | ١٨ | ٣٠ | ٣٢ | ٣.٩٤٣ | ٨  | ذهابي للنادي الصحي للتدليك والإسترخاء                            |
| ١٠ | ٣٦.١ | ٧٧.٧ | ٣٤٢ | ٤ | ٦ | ٢٠ | ٢٤ | ٣٤ | ٣.٨٨٦ | ٩  | قيامي بالإسترخاء الذهني من وقت لآخر                              |
| ٧  | ٤٧.١ | ٧٩.٨ | ٣٥١ | ٢ | ٣ | ٢١ | ٣٠ | ٣٢ | ٣.٩٨٩ | ١٠ | تطور حياتي للأفضل  |

قيمة (٢٨) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) = (٩.٤٩)

ينضح من الجدول (٧) أن النسب المئوية لاستجابات عينة البحث قد تراوحت ما بين (٧٧.٧٪ إلى ٨٤.١٪)، وقد جاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>) لتلك المفردات دالة إحصائياً في صالح الإستجابة بـ (راضي تماماً) علي جميع مفردات البُعد الرابع. ويرى الباحثون أن ذلك قد يرجع إلي:

- إن إستثمار وقت الفراغ نابع من حسن تنظيم كبار السن لوقت الفراغ من خلال المشاركة في المستويات المتعددة لأوجه نشاط الرياضة للجميع التي تتيح لكبار السن إختيار الأنسب منها وفقاً لقدراتهم وحالة الصحة العامة للجسم ووفقاً لميولهم واتجاهاتهم ودوافعهم.
- تُعد ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع في الخلاء كالمشي والسباحة والتجوال بالدراجات وأداء التمارين البدنية، تُعد من أفضل أوجه النشاط البدنية المناسبة لجميع المراحل العمرية، وبوجه خاص مرحلة كبار السن، إذ تعود عليهم بالنفع والفائدة علي كل من الجانب الجسدي (الجسمي) والجانب النفسي والجانب العقلي والجانب الإجتماعي.
- وعى كبار السن بأهمية المشاركة في أوجه نشاط تنمية عناصر اللياقة البدنية واستخدام التدليك والساونات لتنشيط الدورة الدموية، مما يؤدي إلى الشعور بالإستمتاع بالصحة وجودة الحياة.

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه كل من محمد الحماحمي وعائدة عبدالعزيز (٢٠٠٧م)

(٢١)، الدسوقي البدوي (٢٠٠٧م) (٥)، "Janelle Griffin and Kryss Mckenna"

(١٩٩٨م) (٢٧)، عبدالرحمن سيد وهشام إبراهيم (١٩٩٦م) (١٥) للتأكيد علي أن المجتمع المعاصر

أصبح أكثر إهتماماً بتوضيح كيفية إستثمار وقت الفراغ بوجه عام وكبار السن بوجه خاص، وذلك

لكونه يُعد أحد العوامل التي تساهم في زيادة وتحسين نوعية الحياة لهؤلاء الأفراد من خلال إتاحة

الفرص لهم للمشاركة في أوجه نشاط الرياضة للجميع في وقت الفراغ لإشباع دوافعهم لممارسة النشاط

البدني، مما يزيد من رضاهم عن إستثمار وقت الفراغ.

كما تتفق تلك النتائج مع دراسة كل من "Garcia Martin et al" (٢٠٠٤م) (٣٨)،

دراسة "Barbra Hawkins et al" (٢٠٠٤م) (٢٨)، دراسة "Siegenthaler"

(١٩٩٦م) (٣٢)، التي تؤكد نتائجها علي أن المشاركة في ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع







بانتظام في وقت الفراغ تساهم في إشباع الميل للحركة واللعب، مما يؤدي إلي رفع مستوي جودة الحياة، كما أن كبار السن الذين يمارسون في أوجه نشاط الرياضة للجميع بشكل أكثر إنتظاماً وأكثر تنوعاً يتمتعون بجودة أفضل للحياة.

## جدول (٨)

دلالة الفروق في استجابات عينة البحث على كل من أبعاد المقياس

ومجموع أبعاد مقياس جودة الحياة وفقاً لمتغير نوع الجنس

| قيمة (ت) | عينة الذكور (ن = ٥٠) |         | عينة الاناث (ن = ٣٨) |         | مُسَمي الأبعاد                             | م |
|----------|----------------------|---------|----------------------|---------|--|---|
|          | ع                    | م       | ع                    | م       |  |   |
| ١.٠١٧    | ٩,٦٥٧                | ٦٥,٣٤٢  | ٩,٥٦٥                | ٦٣,٢٤٠  | البُعد الأول: جودة الصحة الجسدية (الجسمية) | ١ |
| ٠.٨٦٤    | ١٦,٤٧٦               | ٨٦,٦٠٥  | ١٦,١٢٨               | ٨٣,٥٨٠  | البُعد الثاني: جودة الصحة النفسية والعقلية | ٢ |
| ٠.٨٤٠    | ١٠,٩٠١               | ٥١,٧٣٦  | ١٠,٥٧٩               | ٤٩,٨٠٠  | البُعد الثالث: جودة الحياة الإجتماعية      | ٣ |
| ٠.٦٤١    | ١٠,٣٧٧               | ٤١,٠٧٨  | ٩,٩٧٠                | ٣٩,٦٨٠  | البُعد الرابع: جودة إستثمار وقت الفراغ     | ٤ |
| ٠.٨٥٣    | ٤٦,٧٥٠               | ٢٤٤,٧٦٣ | ٤٥,٦٠٩               | ٢٣٦,٣٠٠ | الدرجة الكلية للمقياس                      | ٥ |

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية ( ٠.٠٥ ) = ( ١.٩٦٠ )

يتضح من جدول (٨) أن قيمة (ت) المحسوبة جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥) علي كل من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وذلك وفقاً لمتغير نوع الجنس.

## جدول (٩)

دلالة الفروق في إستجابات عينة البحث علي كل من أبعاد المقياس

ومجموع أبعاد مقياس جودة الحياة وفقاً لمتغير العمر

| قيمة (ت) | من سن (٦٠ إلى ٧٠ فأكثر) (ن=٣١) |         | من سن (٥٠ إلى أقل من ٦٠) (ن=٥٧) |         | مُسَمي الأبعاد                             | م |
|----------|--------------------------------|---------|---------------------------------|---------|--|---|
|          | ع                              | م       | ع                               | م       |  |   |
| ١.٦٢٨    | ٩,٤٠٣                          | ٦٢,٩٢٩  | ٩,٧٢٥                           | ٦٦,٣٨٧  | البُعد الأول: جودة الصحة الجسدية(الجسمية)  | ١ |
| ١.٠٣٧    | ١٥,٨٩٥                         | ٨٣,٥٦١  | ١٦,٨٨٦                          | ٨٧,٣٢٢  | البُعد الثاني: جودة الصحة النفسية والعقلية | ٢ |
| ١.٠٤٩    | ١٠,٨٧٦                         | ٤٩,٧٥٤  | ١٠,٣٤٧                          | ٥٢,٢٥٨  | البُعد الثالث: جودة الحياة الإجتماعية      | ٣ |
| ٠.٩٥٣    | ٩,٨٠٣                          | ٣٩,٥٢٦  | ١٠,٦٨١                          | ٤١,٦٧٧  | البُعد الرابع: جودة إستثمار وقت الفراغ     | ٤ |
| ١.١٥٧٨   | ٤٥,٢٤٨                         | ٢٣٥,٧٧١ | ٤٧,٢٠٩                          | ٢٤٧,٦٤٥ | الدرجة الكلية للمقياس                      | ٥ |

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية ( ٠.٠٥ ) = ( ١.٩٦٠ )

يتضح من جدول (٩) أن قيمة (ت) المحسوبة جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥) علي كل من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وذلك وفقاً لمتغير العمر.







وبذلك يتضح من كل من جدول (٨) وجدول (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في استجابات أفراد عينة البحث من كبار السن على كل من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس وفقاً لكل من متغير نوع الجنس ومتغير السن.

**ويري الباحثون أن ذلك قد يرجع إلي:**

- إدراك كبار السن من الجنسين (الذكور والإناث) لأهمية ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع لتحسين نوعية حياتهم وجودتها من خلال تحقيق جودة كل من الصحة الجسدية وجودة الصحة النفسية والعقلية وجودة الحياة الاجتماعية وجودة استثمار وقت الفراغ لكل من الجنسين الممارسين لأوجه نشاط الرياضة للجميع، ولذا فهم بحاجة إلى تحقيق تلك الفوائد والمزايا من خلال ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع لتحقيق حياة ذات جودة أفضل لهم.

- أن كبار السن بإختلاف المراحل العمرية من سن (٥٠ إلى أقل من ٦٠) ومن سن (٦٠ إلى ٧٠ فأكثر) علي وعي بأهمية ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع في تحسين لياقتهم البدنية وحالة الصحة العامة للجسم والمشاركة الاجتماعية الفعالة والعمل على تحسين صحتهم النفسية والعقلية من خلال ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع المناسبة لقدراتهم وحالة الصحة العامة التي هم عليها بهدف استثمار وقت الفراغ، ولذا فهم بحاجة إلى تحقيق تلك الفوائد والمزايا من خلال ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع لتحقيق حياة ذات جودة أفضل لهم.

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه كل من محمد الحماحمي (٢٠٢٠م)، محمد الحماحمي وعائدة عبدالعزيز (٢٠٠٧م)، فاطمة هانم (١٩٩٨م)، أمين الخولي (١٩٩٦م)، فاروق عبدالوهاب (١٩٩٥م)، للتأكيد علي أن الرجال والنساء من كبار السن مزالوا قادرين علي تحسين لياقتهم البدنية وحالتهم الصحية العامة والمشاركة الاجتماعية الفعالة والصحة النفسية والعقلية من خلال ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع، كما أن كلا نوعي الجنس من كبار السن يمارسون أوجه نشاط الرياضة للجميع وفقاً لميولهم ورغباتهم واستعداداتهم وقدراتهم بهدف استثمار وقت الفراغ وتحقيق حياة ذات جودة أفضل.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج كل من دراسة سام مورو "Same Morrow" (٢٠٠٤م)، دراسة أماني الشبراوي وتوفيق عبدالمنعم (٢٠١٤م)، التي أكدت علي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين استجابات كبار السن من الذكور والإناث من الممارسين لأوجه نشاط الرياضة للجميع علي متغيرات جودة الحياة.





كما تتفق تلك النتائج مع أشار إليه محمود نجيب (٢٠٠٨م) (٢٢) بأن الرياضة للجميع تُعد ضرورة لجميع المرحلة العمرية وبوجه خاص لفئة كبار السن، وكذلك مع نتائج كل من دراسة أحمد حلمي قورة (٢٠٠٦م) (٢)، دراسة أماني الشبراوي وتوفيق عبدالمنعم" (٢٠١٤م) (٦)، التي تؤكد علي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين لأوجه نشاط الرياضة للجميع من كبار السن وفقاً لمتغير نوع الجنس ومتغير العمر.

## جدول (١٠)

دلالة الفروق في إستجابات عينة البحث من الإناث على أبعاد المقياس وفقاً لمتغير العمر

(ن=٣٨)

| م | مُسَمي البُعد                              | من سن (٥٠ إلى أقل من ٦٠) (ن=٥٧) |         | من سن (٦٠ إلى ٧٠ فأكثر) (ن=٣١) |        |
|---|--|---------------------------------|---------|--------------------------------|--------|
|   |  | ع                               | م       | ع                              | م      |
| ١ | البُعد الأول: جودة الصحة الجسدية (الجسمية) | ٦٧.٠٠٠                          | ٩.٤٧٨   | ٦٥.٧٠٥                         | ٨.٦٨٧  |
| ٢ | البُعد الثاني: جودة الصحة النفسية والعقلية | ٨٧.٣٥٧                          | ١٨.٩١١  | ٨٨.٧٠٥                         | ١١.٨٦٧ |
| ٣ | البُعد الثالث: جودة الحياة الإجتماعية      | ٥٢.٢١٤                          | ١١.٤٨٣  | ٥٢.٨٨٢                         | ٨.٧٨١  |
| ٤ | البُعد الرابع: جودة إستثمار وقت الفراغ     | ٤١.٩٢٨                          | ١١.٤٦٥  | ٤٢.٥٨٨                         | ٧.٧٤٥  |
| ٥ | الدرجة الكلية للمقياس                      | ٢٤٨.٥٠٠                         | ٥٠.٨٠٩٩ | ٢٤٩.٨٨٢                        | ٣٦.٦٥٣ |

قيمة (ت) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = (١.٩٦٠)

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة (ت) جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) في جميع أبعاد المقياس لدي عينة الإناث وفقاً لمتغير العمر.

## جدول (١١)

دلالة الفروق في استجابات عينة البحث من الذكور على أبعاد المقياس لدي عينة الذكور وفقاً لمتغير العمر

(ن=٥٠)

| م | مُسَمي البُعد                              | من سن (٥٠ إلى أقل من ٦٠) (ن=٥٧) |        | من سن (٦٠ إلى ٧٠ فأكثر) (ن=٣١) |        |
|---|--|---------------------------------|--------|--------------------------------|--------|
|   |  | ع                               | م      | ع                              | م      |
| ١ | البُعد الأول: جودة الصحة الجسدية (الجسمية) | ٦٥.٨٨٢                          | ١٠.١٨٥ | ٦١.٧٥٠                         | ٩.٥٥٠  |
| ٢ | البُعد الثاني: جودة الصحة النفسية والعقلية | ٨٧.٢٩٤                          | ١٥.٦٢٣ | ٨١.٣٧٥                         | ١٦.٩٨٨ |
| ٣ | البُعد الثالث: جودة الحياة الإجتماعية      | ٥٢.٢٩٤                          | ٩.٦٧٤  | ٤٨.٤٢٥                         | ١١.٤٩٥ |
| ٤ | البُعد الرابع: جودة إستثمار وقت الفراغ     | ٤١.٤٧٠                          | ١٠.٣٤٤ | ٣٨.٢٢٥                         | ١٠.٣٧١ |
| ٥ | الدرجة الكلية للمقياس                      | ٢٤٦.٩٤١                         | ٤٥.٦٠٧ | ٢٢٩.٧٧٥                        | ٤٧.٥٩٢ |

قيمة (ت) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = (١.٩٦٠)





يتضح من جدول (١١) أن قيمة (ت) جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) في جميع أبعاد المقياس لدي عينة الذكور وفقاً لمتغير العمر. وبذلك يتضح من كل من جدول (١٠) وجدول (١١) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) في استجابات أفراد كبار السن من الإناث والذكور على كل من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس وفقاً لمتغير العمر (السن).

ويري الباحثون أن ذلك قد يرجع إلي:

- إدراك كل من الإناث والذكور في المراحل العمرية من سن (٥٠ إلى أقل من ٦٠) ومن سن (٦٠ إلى ٧٠ فأكثر) بأهمية ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع في تحسين اللياقة البدنية وحالة الصحة العامة للجسم وتحسين الصحة النفسية والعقلية من خلال ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع المناسبة لقدراتهم وحالة الصحة العامة التي هم عليها بهدف استثمار وقت الفراغ وتحقيق المشاركة الاجتماعية الفعالة، ولذا فهم بحاجة إلى تحقيق تلك الفوائد والمزايا من خلال ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع لتحقيق حياة ذات جودة أفضل لهم.
- أن كبار السن من الجنسين (الذكور والإناث) ممن هم في عمر من (٥٠ إلى أقل من ٦٠ عام) ومن (٦٠ إلى ٧٠ عام فأكثر) في حاجة إلى تحقيق جودة الصحة الجسدية (الجسمية) وجودة الصحة النفسية والعقلية وجودة الحياة الاجتماعية وجودة استثمار وقت الفراغ، التي تتحقق لكل من الذكور والإناث من خلال ممارستهم أوجه نشاط الرياضة للجميع.

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه كل من محمد الحماحي (٢٠٢٠م) (٢٠)، Freysinger Valeria (١٩٩٧م) (٢٥)، Pawel Nowak (٢٠١٤م) (٣١)، بأن المشاركة في أوجه نشاط وقت الفراغ وممارسة الرياضة للجميع لكبار السن تؤثر في جودة الصحة الجسدية (الجسمية) وجودة الصحة النفسية والعقلية وجودة الحياة الاجتماعية وجودة استثمار وقت الفراغ، مما يؤدي إلى تحسين نوعية الحياة وجودتها.

كما تتفق تلك النتائج مع دراسة كل من دراسة Alice Stathi, et al (٢٠٠٢م) (٣٣)، دراسة أميرة شتيوي (٢٠١٧م) (٧)، دراسة دانسكي وآخرون Ayelet Dunsky et al (٢٠١٧م) (٢٤) التي تؤكد علي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين عينة كبار السن من الإناث الممارسات لأوجه نشاط الرياضة للجميع وفقاً لمتغير السن.

وكذلك تتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من Valeria Freysinger (١٩٩٧م) (٢٥)، دراسة بول Pawel Nowak (٢٠١٤م) (٣١)، دراسة أحمد حلمي قورة (٢٠٠٦م) (٢) التي





تؤكد نتائجها علي عدم وجود فروق في جودة الحياة بين المراحل العمرية لكبار السن من الذكور الممارسين لأوجه نشاط الرياضة للجميع.

### الإستنتاجات:

في ضوء هدف البحث وفي حدود العينة التي طُبّق عليها أداة جمع البيانات ومن خلال المعالجة الإحصائية لبيانات البحث التي تم جمعها والنتائج التي تم التوصل إليها، فإن الباحثين قد توصلوا للإستنتاجات التالية:

- جاءت إستجابات أفراد عينة الدراسة من كبار السن الممارسين لأوجه نشاط الرياضة للجميع لصالح كل من الإستجابة بـ (راضي تماماً) والإستجابة بـ (راضي)، وذلك علي كل من البُعد الأول "جودة الصحة الجسدية أو الجسمية" والبُعد الثاني "جودة الصحة النفسية والعقلية" من مقياس "جودة الحياة لكبار السن"، بينما جاءت إستجابات أفراد عينة الدراسة لصالح الإستجابة بـ (راضي تماماً) علي كل من البُعد الثالث "جودة الحياة الإجتماعية" والبُعد الرابع "جودة إستثمار وقت الفراغ".
- لا توجد فروق دالة إحصائياً في استجابات أفراد عينة البحث من كبار السن الممارسين لأوجه نشاط الرياضة علي جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية لمقياس "جودة الحياة لكبار السن" وفقاً لمتغير كل من نوع الجنس و متغير العمر من سن (٥٠ إلي أقل من ٦٠) و سن (٦٠ إلي ٧٠ فأكثر).
- لا توجد فروق دالة إحصائياً في استجابات أفراد عينة البحث من كبار السن من الإناث وأفراد عينة البحث من كبار السن من الذكور ممن يمارسون أوجه نشاط الرياضة للجميع علي أبعاد مقياس "جودة الحياة لكبار السن" وفقاً لمتغير العمر.

### التوصيات:

- في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحثون بأهم ما يلي:
- إستخدام مقياس "جودة الحياة لكبار السن" من إعداد عبد الحميد أبوبكر في إجراء بحوث ودراسات علمية تستهدف دراسة ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع التي تتوافق مع ميول واتجاهات كبار السن.
- إجراء بحوث ودراسات علمية تستهدف دراسة العلاقة بين نوع نشاط الرياضة للجميع الذي يتم تفضيل ممارسته من قبل كبار السن وجودة الحياة.





- إجراء بحوث ودراسات علمية تستهدف المقارنة بين أثر ممارسة كبار السن لأوجه نشاط الرياضة للجميع على كل من أبعاد جودة الحياة.

### قائمة المراجع:

### المراجع العربية

١. إبراهيم عبدربه خليفة : إعداد الأخصائي الرياضي للمسنين. المؤتمر الإقليمي العربي السادس لرعاية المسنين، القاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٦م.
٢. أحمد حلمي قورة: العلاقة بين إنتظام المشاركة في أوجه نشاط الرياضة للجميع والرضا عن الحياة لدي المتقاعدين عن العمل. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٦م.
٣. أسامة كامل راتب: النشاط البدني والإسترخاء. القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٤م.
٤. أسماء أبوبكر قرني: جودة الحياة وعلاقتها بكل من الشعور بالسعادة والتفاؤل لدي عينة من المطلقات وغير المطلقات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب (قسم علم النفس)، جامعة بني سويف، ٢٠١٤م.
٥. الدسوقي محمد البدوي: كيف تنظم وقتك وأعمالك؟ وتتمك التميز وإدارة الوقت. مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية، ٢٠٠٧م.
٦. أماني الشبراوي، توفيق عبد المنعم: تقييم نوعية الحياة لدي كبار السن في علاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة السلوك البيئي، قسم علم النفس كلية الآداب، جامعة البحرين، المجلد ٢، العدد ٣، ٢٠١٤م.
٧. أميرة حمدان شتيوي: دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدي النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية. رسالة ماجستير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، ٢٠١٧م.
٨. أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع. المجلس القومي للثقافة والفنون والآداب، الكويت، دار المعرفة، ١٩٩٦م.
٩. جرور محمد وآخرون: أثر برنامج أنشطة هوائية مقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى كبار السن. مجلة النشاط البدني الرياضي والمجتمع والتربية والصحة، جامعة مستغانم، الجزائر، مجلد ٣، العدد الأول، ٢٠٢٠م.





١٠. حلمي إبراهيم، وليلي فرحات: التربية البدنية والترويح للمعاقين. القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨م.
١١. سامية عباس القطان وآخرون: جودة الحياة لدي عينة من المسنين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، المجلد ٢١، العدد ٨٢، ٢٠١٠م.
١٢. سلامنية العجال: دراسة مقارنة في الرضا عن الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لدي كبار السن. رسالة ماجستير منشورة، قسم النشاط الحركي المكيف، معهد التربية البدنية الرياضية، جامعة عبدالحميد بن باديس، الجزائر، ٢٠١٨م.
١٣. شاهندا محمود ذكي: التدريبات المائية وتأثيرها علي تحسين بعض الصفات البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدي كبار السن. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٢م.
١٤. عبد الحميد أبوبكر شوكت: إتجاهات طلاب جامعة بني سويف نحو أوقات الفراغ والترويح وفقاً لبعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين وبنات، جامعة بني سويف، القاهرة، ٢٠١٦م.
١٥. عبد الرحمن سيد، هشام إبراهيم: خبرة الوحدة النفسية وعلاقتها بالإكتئاب لدي عينة من المسنين العاملين والمتقاعدين في المجتمع القطري. مجلة كلية التربية، العدد (٢٥)، جامعة الرزنيق، القاهرة، ١٩٩٦م.
١٦. فاروق عبد الوهاب: الرياضة صحة ولياقة بدنية. القاهرة، دار الشروق، ١٩٩٥م.
١٧. فاطمة هانم علي: وضع إستراتيجية لرياضة كبار السن في جمهورية مصر العربية. رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.
١٨. فريدة حرزاوي: نحو حياة أفضل لكبار السن. القاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٤م.
١٩. فؤاد أبوحطوب: إبداع المسنين. بحث منشور، المؤتمر الإقليمي الأول لرعاية المسنين، مركز الرعاية الصحية والإجتماعية للمسنين، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٠م.
٢٠. محمد الحماحي: أصول الرياضة للجميع (فلسفة، برامج، إعداد مهني، تحديات، دراسات علمية، ورش عمل). القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٢٠م.
٢١. محمد الحماحي وعائدة عبدالعزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٧م.







٢٢. محمود نجيب محمود: فاعلية برنامج تدريبات علي التوافق الحركي والنفس إجتماعي لكبار السن. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٨م.
٢٣. ياسر سيد عبدالرحمن: دوافع ممارسة النشاط البدني لدي كبار السن كأسلوب حياة. رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٧م.

#### المراجع الأجنبية:-

24. Dunsky, Ayelet et al: The use of step aerobics and the stability ball to improve balance and quality of life in community - dwelling older adults - a randomized exploratory study. Archives of Gerontology and Geriatrics, Vol (71), No (66), 2017.
25. Freysinger, Valeria: Redefining Family, Redefining Leisure: Progress Made and Challenges Ahead in Research on Leisure and Families. Journal of Leisure Research, Vol (29), No (1), 1997.
26. Gill, Dianel et al: Physical activity and quality of life. journal of preventive medicine & public health; university of North Carolina; USA; Vol (46), No (28), 2013.
27. Griffin, Janelle., Mckennam, Kryss: Influences on Leisure and Life Satisfaction of Elderly People. physical occupational therapy in geriatrics, Vol (15), No (4), 1998.
28. Hawkins, Barbara et al: Contribution of Leisure to the Life Satisfaction of Older Adults in Australia and the United States. World Leisure Journal, Vol (46), No (2), 2004.
29. Klarlund, Pedersen., Saltin, Bengt: Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports published by John Wiley & Sons Ltd, Vol (25), No (53), 2015.
30. Morrow, same: American Adults Knowledge of Exercise Recommendations. Research for exercise and sport, Vol (75), No (3), 2004.
31. Nowak, Pawel: Amateur Sports of the Elderly: A Chance for Health and a Higher Quality of Life. Scientific Research Publishing Inc. Vol (3) No (3), 2014.
32. Siegenthaler, K: Leisure and the elderly. Research update; parks and Recreation; Vol (31), No (1), 1996.
33. Stathi, Alice et al: Physical activity and dimensions of subjective well - being in older adults. Journal of aging and physical activity, Vol (10), No (1), 2002.







34. Taylor, Denise: Physical activity is medicine for older adults. Postgraduate Medical Journal, Vol (90), No (1059), 2014.
35. Yen Yena, Hsin., & Jung Linb, Li.: Quality of life in older adults: Benefits from the productive engagement in physical activity. Journal of Exercise Science & Fitness, Taiwan, Vol (16), No (2), 2018.

المواقع الالكترونية

36. <https://bmcgeriatr.biomedcentral.com>
37. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5634394/>
38. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0960894X03>

