

مستويات المشاركة في الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة لدى

كبار السن

م.د/ عبدالله سعيد علي محمد فراج

مدرس دكتور بقسم رياضة كبار السن بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان

م.د/ احمد محمد عبد العظيم موسي الخطيب

مدرس دكتور بقسم رياضة كبار السن بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان

المقدمة:

يشير مصطلح الدافعية إلى مجموعة من الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن الذي اختل. فالدافع بهذا المفهوم يشير إلى نزعة للوصول إلى هدف معين، وهذا الهدف قد يكون لإرضاء حاجات داخلية، أو رغبات داخلية. أما الحاجة (Need) فهي حالة تنشأ لدى الفرد لتحقيق الشروط البيولوجية أو السيكولوجية اللازمة المؤدية لحفظ بقاء الفرد. أما الهدف (Goal) فهو ما يرغب الفرد في الحصول عليه، ويؤدي في الوقت نفسه إلى إشباع الدافع (١٥ : ١٩٥).

ويشير عبد المجيد نشواتي (٢٠٠٣) إلى أن الدافعية من الوجهة التربوية تُعد هدفاً تربوياً في ذاتها، فاستثارة دافعية الأفراد وتوجيهها وتوليد اهتمامات معينة لديهم تجعلهم يُقبلون على ممارسة الأنشطة المختلفة خارج نطاق عملهم وفي حياتهم المستقبلية. (٦ : ٢٠٦)

ويعتبر الدافع هو الجانب السيكولوجي للحاجة، لذا فالدافع لا يمكن ملاحظته مباشرة، وإنما يستدل عليه من الآثار السلوكية التي يؤدي إليها. وبهذا يمكن القول بأن الدافع عبارة عن مفهوم أو تكوين فرضي يرتبط به مفهوم آخر وهو الاتزان الذي يشير إلى نزعة الجسد العامة للحفاظ على بيئة داخلية ثابتة نسبياً، وبهذا ينظر العلماء الذين يتبنون وجهة النظر هذه، إلى السلوك الإنساني على أنه حلقة مستمرة من التوتر وخفض التوتر. (٢٤ : ١٦).

ويعرّف الدافع على أنه القوة التي تدفع الفرد لأن يقوم بسلوك من أجل إشباع وتحقيق حاجة أو هدف، كما يعتبر الدافع شكلاً من أشكال الاستثارة الملحة التي تخلق نوعاً من النشاط أو الفعالية (٢٣٣ : ٦)، وقد يعرف الدافع على أنه "سعي الفرد إلى تحقيق التفوق وحفز الأنا والاعتزاز بالنفس واحترام الذات وتأكيداتها" (١٤ : ٥٤)

كما تكتسب معرفة دوافع المشاركة في الأنشطة أهمية كبيرة لدى الأخصائيين في مجال علم النفس الرياضي، لأن من خلالها يمكن معرفة مختلف سلوك الطلاب، وتساعد على توجيه وتعديل السلوك وفقاً للمواقف والظروف المناسبة، حيث يشير أسامة راتب (١٩٩٨) إلى أن معرفة

المربي الرياضي لحاجات ودوافع الممارسين ثم مساعدتهم على تحقيقها ، إنما يشير إلى انه يمتلك حقا القدرة على فهم سلوك الممارسين ، ومن ثم التعامل مع العديد من مشكلات الدافعية بفاعلية وكفاءة ، فالدوافع هي الطاقات الكامنة في الكائن الحي التي تدفعه لسلوك معين في العالم الخارجي، وهذه الطاقات هي التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته . (١ : ٨٣)

ويتفق كلاً من محمد عجرمة ، صدقي سلام (٢٠٠٥م) على أن مشاركة كبار السن في الأنشطة البدنية وتجعلهم قادرين على مواجهة متطلبات حياتهم اليومية بسهولة ويسر وبأقل مجهود . (١٣٤-١٣٥ : ١١) .

كما تُعد الأنشطة الترويحية لكبار السن من أفضل وسائل استثمار أوقات الفراغ لديهم ، كما أن تلك الأنشطة تعد عاملاً وقائياً من الإحساس بالعزلة الاجتماعية ومن الشعور بالاغتراب حيث يمكن لكبار السن من خلال المشاركة بمشروعات وبرامج الترويج من استثمار أوقات فراغهم وتكوين الصداقات مع الآخرين والانتماء للجماعات . (٨ : ٣)

ويؤكد "محمد الحماحي" (١٩٩٤م) على أن مشاركة كبار السن بمناشط الترويج الرياضي تُساعدهم على إشباع الحاجات الثانوية كالحاجة إلى الانتماء والحاجة إلى إثبات الذات من خلال المواقف التي تنتجها. (١٢ : ١٦٩)

والسعادة تعد ميل نفسي، يدفع الفرد إلى تذوق اللذة والرفاهية، وتحقيق الرغبات، بالإضافة إلى إحداث التوافق بين سلوك الفرد وحياته اليومية، وهي حالة يرغب فيها الفرد لذاتها، من دون أن تكون وسيلة لغاية أخرى، فنحن نطلب أشياء؛ كي نشعر بالسعادة، لكننا لا نطلب السعادة لشيء آخر، إذ إنها منتهى رغبات الفرد. (٤ : ٨١)

ويري مكاي وآخرون (2005) ان السعادة تنبع من مجموعة من الاهداف والمعتقدات التي يتبناها الفرد اي من داخل نفسه وليس من من مجموعة الظروف المحيطة به (٣ : 185)

ويري مايكل ارجايل Michael Argyle (١٩٩٣) ان السعادة ينظر لها من الناحية الانفعالية على انها الشعور باعتدال المزاج ، ومن الناحية المعرفية التأملية فهي الشعور بالرضا والاشباع وطمأنة النفس وتحقيق الذات والشعورة بالبهجة والاستمتاع . (٩ : ١١٢)

ويعرف فينهوفن (2003) السعادة بانها حالة شعورية يمكن استنتاجها من الحالة المزاجية للفرد (٢٢ : 128)، كما عرفها ايسترلين Easterlin, R.A (٢٠٠٣) بانها حالة انفعالية حساسة للتغيرات المفاجئة في المزاج (١٧ : ١٧٧)

مشكلة البحث :

لاحظ الباحثان من خلال اشرافهم علي طلاب تخصص رياضة كبار السن في مقرر التدريب الميداني في دور المسنين او الاندية الرياضية ضعف مستوى المشاركة والانتظام من قبل كبار السن في بعض الانشطة التي يتم تنظيمها حيث ان بعض هذه الانشطة لا تحقق الغرض الذي انشئت من اجله وهو المشاركة بفاعلية، فالبعض يشارك بدون تفاعل والبعض يكتفي بالمشاهدة والبعض الاخر يحجم بشكل كبير عن المشاركة ، والذي يرجعه الباحثان الي عدم الشعور بالسعادة لدي الممارسين من كبار السن عن ادائهم الحركي الذي يقومون به اثناء المشاركة بالانشطة المقدمة ، حيث يري الباحثان ان السعادة تعد بمثابة المؤشر الوحيد الجدير بمفرده أن ينبئ بجودة الانشطة والبرامج المقدمة لفئة كبار السن ، لذا يري الباحثان أن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد في كونها تهتم بالتعرف على مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ وعلاقتها بالسعادة لدي كبار السن

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف علي مستويات المشاركة في الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة لدي كبار السن .

تساؤلات البحث :

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية بين مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ وعلاقتها بالسعادة لدي كبار السن ؟
 - ٢- هل توجد فروق دالة احصائيا بين عينة البحث علي مقياس السعادة وفقا لمتغيرات (نوع الجنس ، درجة الانتظام في الممارسة ، العمر الزمني) ؟
- الدراسات السابقة :

- قامت نبيلة عبد المنعم على شحاته (٢٠١٧) (13) بدراسة بعنوان " الممارسات الترويحية و علاقتها بجودة الحياة لدى كبار السن الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الترويحية و المقيمين ببعض دور الرعاية للمسنين بمحافظة الاسكندرية " يهدف الي التعرف علي العلاقة بين الممارسات الترويحية وجود الحياة للمسنين وتحديد ابعاد جودة الحياة لد كبار السن الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية والتعرف علي الفرق بين المسنين للا أنشطة الترويحية واستخدم الباحثة المنهج الوصفي الدراسة المسحية واشتمل مجتبع البحث علي بعض المسنين المقيمين في بعض دور المسنين بمحافظة الاسكندرية وبلغ عددهم ٢٢٠ مسن من الممارسين غير الممارسين المقيمين بدور الرعاية وتم تحديد ابعاد جودة الحياة لدي كبار السن والمكمنين بدور الرعاية بمحافظة الاسكندرية وان ممارسة الانشطة الترويحية لها تأثير ايجابيا بالصالح المسنين الممارسين للأنشطة الترويحية.

- قام كل من هليل سارول وآخرون Halil Sarol & et.al (٢٠١٧) (18) بدراسة بعنوان "لماذا يُشارك الناس في النشاط البدني في وقت الفراغ" بهدف تقويم سبب مشاركة الأفراد في أوجه النشاط البدني في وقت الفراغ ودراسة الاختلافات في دوافع المشاركة، وقد قام الباحثون بتطبيق مقياس التمرينات الترويحية لروجر وموريس Roger and Maurice (٢٠٠٣) ومقياس النشاط البدني وحافز وقت الفراغ إعداد . Aşçı et al (٢٠١٢) - كأدوات لجمع البيانات - على عينة عشوائية من الذكور والإناث من طلاب الجامعات الحكومية في أنقرة، وقد أشارت أهم نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح الذكور في كل من مُتغير نوع الجنس والحالة المادية في جميع العوامل التي تدفع إلى الممارسة والمشاركة الفعالة في النشاط البدني.
- قام "يونج موريزان (Young Morrison) (٢٠١١م) (23) بدراسة بعنوان "العلاقة بين السعادة الذاتية وجودة الحياة المرتبطة بالصحة وتقدير الذات لدى كبار السن " وهدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين السعادة الذاتية وجودة الحياة المرتبطة بالصحة وتقدير الذات لدى كبار السن المقيمون بالمرافق السكنية ، وقد استخدم المنهج التجريبي ، وعينة قوامها (٣٠) من كبار السن نفذت هذه الدراسة برنامج تعزيز تقدير الذات لمدة (٥) أسابيع والذي يعد تفاعل سلوك معرفي أملا في إيجاد ذلك بواسطة زيادة تقدير الذات حيث يتم انخفاض الأعراض الصحية وتزداد السعادة الذاتية، وقد توصل الباحث إلى أن هذه الدراسة قد وجدت انه بينما لم يتم تدعيم الافتراضات الرئيسية فقد أسفرت التحليلات الاستكشافية عن نتائج حيادية ملحوظة من كمية أن يكون تقدير الذات والسعادة الذاتية هي متغيرات ثابتة ومستقرة بالفعل لدى سكان قيد الدراسة .
- قام لولي LU LU (٢٠١٠) (20) بدراسة بعنوان " مصادر السعادة - نوعية الاسلوب " (٢٠١٠) وهدفت الدراسة الي التعرف على مصادر السعادة من حيث النوع والاسلوب بين سكان المجتمع المحلي في مدينة كاوشيونغ، بتايوان وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة بلغ قوامها (٥٤) فردا ، وقد توصل الباحث الي ان مصادر السعادة .تحددت في : (أ) الحاجة إلى الاحترام، (ب) انسجام في العلاقات الشخصية بين الافراد ، (ج) إشباع الحاجات المادية، (د) تحقيق التفوق في العمل، (هـ) سهولة مع الحياة، (و) الحصول على المتعة مع الآخرين، (ز) تحقيق الذات، (ح) المتعة ، و (ط) جودة الحالة الصحية كما أشارت النتائج إلى أن التصور الغربي عن السعادة يضع مزيدا من التركيز على داخل الشخص نفسه والرضا عن الحياة ، في حين بينما المفهوم الصيني للسعادة يضع أكبر التركيز على تقييم الأشخاص من الناحية مثل أن تكون على وفاق مع الحياة.
- أجرى " عبدالله محمد محي الدين على " (٢٠٠٩) (٥) دراسة بعنوان : (مصادر السعادة المدركة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي) بهدف التعرف على مصادر السعادة المدركة والتوافق النفسي لدى كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي وفقاً للمتغيرات (المراحل العمرية - الحالة الاجتماعية - الحالة الوظيفية) ، ودراسة الفروق بين مصادر السعادة المدركة وأبعاد التوافق النفسي لدى كبار السن

الممارسين للنشاط الرياضي ، واستخدمها الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة ، واشتمل البحث على عينة عشوائية من كبار السن ، ذكوراً وإناثاً من حالات زواجية ومستويات من التعليم والدخل مجموعها (٢٧٧) مبحوثاً ، وتشير نتائج الدراسة الى تفاوت قيم المتوسطات الحسابية بين استجابات افراد عينة البح نحو استجاباتهم على مصادر السعادة المدركة وفقاً للمرحلة السنية وجائت المراحل العمرية مرتبة تنازلياً في جميع المصادر ، تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية بين استجابات افراد عينة البح نحو استجاباتهم على مصادر السعادة وفقاً للوظيفة وجائت المصادر مرتبة تنازلياً .

- قام " فيرمان كورنيلس وجوديث **Cornelisse-VermanJudith** " (٢٠٠٧م) (١٦) دراسة عنوانها " الثقة والسعادة في الأنشطة البدنية للكبار البالغين " بهدف معرفة مدى الارتباط والتماسك بالنشاط البدني في هذه المجموعة بعدة سنوات من وقتي التمرين الذي استمر لمدة ٦ أشهر ، استخدم المنهج التجريبي لعينة تتكون من (٢٤٥) مشاركين في أنشطة مختلفة ممن تتراوح أعمارهن من (٣٥ : ٦٠) وأظهرت النتائج أن زيادة القدرة الشخصية على تحقيق النتائج المطلوبة عند الكبار البالغين مهمة جداً لزيادة التماسك والالتزام بالنشاط البدني

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) لملاءمته لتحقيق هدف البحث.

مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث الحالي في كبار السن بالاندية الرياضية ودور المسنين بمحافظة القاهرة .

عينة البحث:

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من كبار السن المترددين علي الاندية الرياضية وكذلك كبار السن بدور المسنين بمحافظة القاهرة وبلغ عددهم (٩١) من الذين يتراوح أعمارهم من (٥٥ : ٧٠) عاماً، كما استعان الباحثان بعدد (٥٠) فرداً من كبار السن كعينة استطلاعية من غير عينة البحث الأساسية، لإجراء المعاملات العلمية لادوات جمع البيانات

أدوات جمع البيانات :

قام الباحثان باستخدام المقاييس التالية:

- ١- مقياس مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية اعداد " محمد محمد امين " .
- ٢- مقياس السعادة لدي ممارسي الأنشطة الترويحية من كبار السن " اعداد الباحثان "

اولا : مقياس مستويات المشاركة فى الأنشطة الرياضية " اعداد محمد محمد امين "

استخدم الباحثان مقياس مستويات المشاركة فى الأنشطة الرياضية (مرفق ٢) كأداة لجمع البيانات المصمم من قبل محمد محمد أمين (٢٠١٣)، وتكون المقياس من (١١) مفردة، ويقوم الفرد بالإستجابة على مفردات المقياس ثلاثي التقدير موافق (٣ درجات)، غير متأكد (٢ درجة)، غير موافق (١ درجة)، ويتضمن المقياس ثلاثة أبعاد : البعد الأول المشاركة الإيجابية واشتمل على (٤) مفردات موجبة، البعد الثاني المشاركة الوجدانية " العاطفية " واشتمل على (٤) مفردات موجبة، البعد الثالث المشاركة السلبية واشتمل على (٣) مفردات موجبة.

ثانيا : مقياس السعادة لدي ممارسي الانشطة الترويحية من كبار السن (اعداد الباحثان)

قام الباحثان ببناء مقياس السعادة لدي ممارسي الانشطة الترويحية من كبار السن (مرفق ١) ، وذلك من خلال مشكلة البحث والهدف منه : وقد تم إتباع الخطوات التالية لذلك :

- تحديد الابعاد الاساسية للمقياس : وتم هذا التحديد بناء على رأي مجموعة من المتخصصين وكذلك الاطلاع على الدراسات السابقة وبعض المصادر العلمية ذات الصلة بموضوع البحث ، وتم تحديد (٤) أبعاد فى مجال السعادة وهي :

- ١- الرضا عن الذات
- ٢- الرضا عن الحياة .
- ٣ - جودة الحياة
- ٣- الرضا عن العلاقات الاجتماعية.

وقد تم صياغة مجموعة من العبارات كمؤشرات سلوكية معبرة عن تلك الجوانب بلغ مجموعها (٥٢) عبارة ، وقد قام الباحثان بعرض المقياس فى صورته المبدئية على عدد (٥) من المتخصصين* فى مجال الترويح وعلم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان وطلب الباحث منهم تحديد ما يلي :

- ١- ما إذا كانت العبارات تنتمي إلى البعد ؟
- ٢- كفاية العبارات تحت كل بعد وإبداء الرأي بالحذف او الإضافة ؟

ولقد عدل الباحثان بعض العبارات التي أجمع المحكمين على تغيير صياغتها حتى تصبح أكثر وضوحاً لعينة التقنين ، وقام الباحثان بتوزيع عبارات المقياس بطريقة عشوائية وتم تحديد ميزان تقدير ثلاثي (موافق - الي حدا ما - غير موافق) والجدول (١) يوضح عدد العبارات بكل بعد من ابعاد المقياس بعد العرض على المحكمين .

* د. ايمان رفعت ، د. احمد صلاح د. محمد سعيد ، د. محمد عبد السلام ، د. وائل الرفاعي .

جدول (١)

عدد العبارات بكل بعد من أبعاد المقياس

م	مسمي البعد	عدد العبارات
١	الرضا عن الذات	١٣
٢	الرضا عن الحياة	١٥
٣	جودة الحياة	١١
٤	الرضا عن العلاقات الاجتماعية	١٣
	المجموع	٥٢

يتضح من جدول (١) عدد العبارات بكل بعد من ابعاد مقياس السعادة والبالغ عدد عباراته (٥٢) عبارة .

المعاملات العلمية للمقياس :

أولاً : صدق المقياس : تحقق الباحثان من صدق المقياس كما يلي :

(أ) صدق المضمون أو المحتوى : content Validity

حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين* في مجال الترويج الرياضي و علم النفس الرياضي ، وطلب الباحثان منهم تحديد ما يلي :

٣- ما إذا كانت العبارات تنتمي إلى المحور الذي حدده الباحثان ؟

٤- ما إذا كانت العبارة موجبة أو سالبة ؟

ولقد قام الباحثان بتعديل بعض العبارات التي أجمع المحكمين على تغيير صياغتها حتى تصبح أكثر وضوحاً.

(ب) الاتساق الداخلي : Internal Consistency

قام الباحثان باستخدام صدق الاتساق الداخلي وذلك لتعيين ارتباط العبارة بالمحور الذي تنتمي له ويوضح جدول (٢) ذلك .

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين عبارات كل بعد والمجموع الكلى للمحور بالنسبة للمقياس (ن=٥٠)

العبرة	البعد الأول	البعد الثانى	البعد الثالث	البعد الرابع
١	٠.٦٩٦	٠.٥٢٠	٠.٥٠٢	٠.٧٢٣
٢	٠.٦٧١	٠.٦٣٨	٠.٤٥٣	٠.٤٥٤
٣	٠.٤٢٨	٠.١٩٢	٠.٦٧٢	٠.٤٨٠
٤	٠.٥١٢	٠.٥٣٨	٠.٥٥٨	٠.٣١٤
٥	٠.٤٥٣	٠.٤٨٧	٠.٥٠١	٠.٧٤٩
٦	٠.٤٤٥	٠.٤٣١	٠.٤٥٨	٠.٦٠٠
٧	٠.٣٨٩	٠.٤٦٣	٠.٣٨٠	٠.٥٢١
٨	٠.١١١	٠.٦٥١	٠.٦٣١	٠.٦٩٣
٩	٠.٦٥٤	٠.٦٨٥	٠.٤٥٦	٠.٥١٣
١٠	٠.٥١٧	٠.٥٣٨	٠.٤٢٠	٠.١١٤
١١	٠.٧٧٤	٠.٦٩٧	٠.١٢٠	٠.٤١١
١٢	٠.٧٢٣	٠.٦٧٤		٠.٤٦٦
١٣	٠.٧٧٧	٠.٦٠٤		٠.٣٨٤
١٤		٠.٥٧٧		
١٥		٠.٥٤١		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط لعبارات أبعاد مقياس السعادة جميعها دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥)، فيما عدا العبارة رقم (٨) فى البعد الاول والعبارة رقم (٣) فى البعد الثانى والعبارة رقم (١١) فى البعد الثالث ، والعبارة رقم (١٠) فى البعد الرابع وبذلك اصبح عدد عبارات المقياس (٤٨) عبارة مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق

- ثبات المقياس

تم حساب معامل الثبات للمقياس عن طريق استخراج قيم معامل ألفا Alpha للثبات وذلك وفقاً لمعادلة كودر وريتشاردسون Kuder & Richardson ووفقاً لتعديل كرونباخ Cronbach . والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

قيم معاملات الفا - كرونباخ لحساب ثبات المقياس (ن=٥٠)

م	الأبعاد	عدد العبارات	الفا كرونباخ
	الرضا عن الذات	١٢	٠.٨٣٩
١	الرضا عن الحياة	١٤	٠.٧٨٧
٢	جودة الحياة	١٠	٠.٨٠٩
٣	الرضا عن العلاقات الاجتماعية	١٢	٠.٨٣٥
	المجموع	٤٨	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.١٣٨

يتضح من الجدول (٣) ما يلي : أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً لجميع أبعاد المقياس مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

ثانياً : مقياس مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ

(ن=٥٠)

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث	
رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
٣	٠.٥٢٠	١	٠.٦٠٨	٤	٠.٤٢٨
٥	٠.٤٩١	٢	٠.٤٤٣	٦	٠.٥٢٢
٩	٠.٣٩٦	٧	٠.٤١٢	٨	٠.٣٩١
١٠	٠.٥١١	١١	٠.٣٣٩		

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط لمفردات أبعاد مقياس مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)، مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق

- ثبات المقياس

تم حساب معامل الثبات للمقياس عن طريق استخراج قيم معامل ألفا Alpha للثبات وذلك وفقا لمعادلة كودر وريتشاردسون Kuder & Richardson ووفقا لتعديل كرونباخ Cronbach . والجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

قيم معاملات ألفا - كرونباخ لحساب ثبات المقياس (ن=٥٠)

م	الأبعاد	عدد العبارات	ألفا كرونباخ
١	الايجابي	٤	٠.٧٩١
٢	الوجداني	٤	٠.٧١٢
٣	السلبى	٣	٠.٧٥٤
	المجموع	١١	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.١٣٨

يتضح من الجدول (٥) ما يلى : أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً لجميع ابعاد المقياس مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

عرض النتائج :

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف والترتيب لابعاد مقياس السعادة لدى عينة البحث

الترتيب	معامل الاختلاف	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	ابعاد المقياس
٣	22.86	٦.٥٩٧	٢٨.٨٥٧	الرضا عن الذات
١	20.74	٦.٩٤٩	٣٣.٥٠٥	الرضا عن الحياة
٤	29.11	٦.٨٣٠	٢٣.٤٦١	جودة الحياة
٢	21.34	٦.٦٢٤	٣١.٠٤٤	الرضا عن العلاقات الاجتماعية

يتضح من جدول (٦) ان بعد الرضا عن الحياة جاء فى الترتيب الاول يليه بعد الرضا عن العلاقات الاجتماعية فى الترتيب الثانى يليه بعد الرضا عن الذات فى الترتيب الثالث واخيرا بعد جودة الحياة فى الترتيب الرابع ، ويرى الباحثان ان شعور كبار السن بالرضا عن الحياة هو كل ما يتمنوه فوصف السعادة لديمخ كرتبط بشعورهم بالرضا او الاشباع او الطمانينه فالاشتراك فى ممارسة الانشطة يعطي لديهم نوع من الرضا المرتبط بالاستمتاع بحياتهم ، حيث يؤكد كلاً هامر وآخرون Hamer et al (٢٠٠٩)، وايت وآخرون White et al (٢٠١٧) على أن ممارسة أوجه النشاط البدني فى أثناء أوقات الفراغ تتمتع بإمكانية أكبر للتأثير على الرفاهية بشكل إيجابي والشعور بالسعادة بغرض تحقيق جودة الحياة مقارنة بأوجه النشاط التى تُؤدى في مجالات العمل.

كما تُشكل الأنشطة الرياضية المجال الأساسي للنشاط البدني في أوقات الفراغ. (١٩ : ١٦)
 (٢٠ : ١٥) فضلا عن ان المشاركة في الانشطة تؤدي الي نشأة علاقات اجتماعية وعلاقات الفرد بالآخرين ومن ثم تدفعه للقيام بأفعال معينة لإرضاء المحيطين به أو للحصول على تقديرهم أو تحقيق مكاسب مادية أو معنوية ، ويرى أمين الخولي (٢٠٠٥) أن النشاط البدني يعمل على تنمية الفرد بدنياً واجتماعياً وعقلياً ويدخل في تشكيل شخصيته، فمن خلال ممارسة النشاط البدني يبدأ الممارس في إشباع نزعتة إلى الحياة الاجتماعية ويكتسب الكثير من المعلومات والمهارات والاتجاهات نحو الذات ونحو الآخرين. (٩٨ : ٢)

جدول (٧)

قيم معاملات الارتباط بين مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ ومقياس السعادة لدي عينة البحث

(ن=٩١)

مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية			
الايجابي	الوجداني	السلبى	
*٠.٣٦٢	0.121	0.100	الرضا عن الذات
*٠.٤٤٢	*٠.٣٥١	٠.١٠٥	الرضا عن الحياة
0.360*	0.233*	-0.196*	جودة الحياة
0.409*	0.119	0.094	الرضا عن العلاقات الاجتماعية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = (٠.١٣٨)

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

تُوجد علاقة دالة إحصائياً موجبة بين البعد الاول الرضا عن الذات والمستوي الايجابي والمستوي الوجداني ، تُوجد علاقة دالة إحصائياً موجبة بين بعد الرضا عن الحياة وكل من المستوي الايجابي والمستوي الوجداني كما توجد علاقة دالة موجبة بين بعد جودة الحياة وكل من المستوي الايجابي والمستوي الوجداني ، كما توجد علاقة دالة سالبة بين بعد جودة الحياة ومستوي المشاركة السلبى ، كما توجد علاقة دالة موجبة بين بعد الرضا عن العلاقات الاجتماعية وبعد المشاركة الايجابية .

ويرى الباحثان ان المشاركة في أنشطة وقت الفراغ لها دور كبير فى الشعور بالسعادة حيث تؤدي الي حالة من التوازن الداخلي لدي الممارسين ، يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا عن الحياه والابتهاج والسرور، فضلا عن ان المشاركة بايجابية يكون له تاثير فى تعلم كبار السن العديد من المهارات الحركية التي تتميز بإمكانية ممارستها فضلا عن الفوائد التي تعود عليهم كتعزيز الثقة بالنفس وزيادة التفاؤل وتحقيق السعادة وتحسين قوة الإرادة وزيادة الرغبة في الحياة وتحسين نوعيتها، مما يُولد لديهم السعادة النفسية لمشاركتهم فى أوجه أنشطة وقت الفراغ .

كما ان السعادة الناتجة من المشاركة في أنشطة وقت الفراغ تؤدي الى الشعور الايجابي نحو الحياة والتي تشمل الرضا عن الحياة والتي تشتمل علي المجالات الهامة في حياتهم مثل الصحة والعلاقات الاجتماعية وكذلك انفعالاتهم المرتبطة بالفرح والغياب النسبي للاتفاعلات غير السارة مثل الحزن .

ويتفق الباحث مع ما أكدت عليه دراسات كل من هليل سارول وآخرون Sarol & et.al Halil (٢٠١٧) ، نبيلة عبد المنعم على شحاته (٢٠١٧) فيرمان كورنيلس وجوديث "Cornelisse-VermanJudith" (٢٠٠٧م) بأهمية اشباع حاجات كبار السن من خلال المشاركة في الانشطة الرياضية

جدول (٨) .

دلالة الفروق بين عينة البحث علي ابعاد مقياس السعادة وفقا لمتغير نوع الجنس

قيمة ت	الاناث (ن=٣٢)		الذكور (ن=٥٩)		المقياس
	ع	س	ع	س	
٣.٤٣١	٧.٩٦٥	٢٥.٨١٢	٥.٠٧٣	٣٠.٥٠٨	الرضا عن الذات
٠.٩٧٣	٦.٤٠٠	٣٤.٤٦٨	٧.٢٢٨	٣٢.٩٨٣	الرضا عن الحياة
١.٠٩٧	٦.١٥٦	٢٢.١٨٧	٧.٠٤٧	٢٣.٨١٣	جودة الحياة
٢.٩٣٤	٨.٠٠١	٢٧.١٨٧	٦.٣٩٨	٣١.٦٩٤	الرضا عن العلاقات الاجتماعية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = (١.٩٨٠)

يتضح من جدول (٨) أن قيمة (ت) جاءت دالة احصائياً عند مستوي (٠.٠٥) على البعد الاول الرضا عن الذات والبعد الرابع الرضا عن العلاقات الاجتماعية وفقا لمتغير نوع الجنس ولصالح عينة الذكور .

ويري الباحثان ان ذلك يرجع الي ان نسب المشاركة من عينة الذكور في الانشطة الترويحية تتجاوز نسب المشاركة فمن الاناث ويحاول عينة الذكور دائما اثبات الذات من خلال اظهار قدرته علي الممارسة وتحقيق الرضا الذي يريده ويحقق من خلال خلاله ذاته كما تنتج الانشطة ايضا فرص متعددة للحصول علي صداقات جديدة واثبات الذات من خلال المشاركة بحماس وجدية اثناء النشاط

. حيث يشير علاوي نقلا عن مارتنز Martens ان من الاغراض التي قد تدفع الفرد للاشتراك في النشاط الرياضي تتضمن الحاجة الي تقدير الذات وفاعلية الذات وبالتالي تحقيق الذات والتي يمكن اعتبارها من بين اهم العوامل في حالات الدافعية للمشاركة في الانشطة الرياضية. (١٠ : ٢٢٨)

جدول (٩)

تحليل التباين علي ابعاد مقياس السعادة وفقا لمتغير درجة الانتظام في الممارسة

البعد		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
الرضا عن الذات	بين المجموعات	12.513	2	6.256	.141
	داخل المجموعات	3904.630	88	44.371	
	المجموع	3917.143	90		
الرضا عن الحياة	بين المجموعات	93.261	2	46.630	.965
	داخل المجموعات	4253.487	88	48.335	
	المجموع	4346.747	90		
جودة الحياة	بين المجموعات	289.197	2	144.599	*3.255
	داخل المجموعات	3909.418	88	44.425	
	المجموع	4198.615	90		
الرضا عن العلاقات الاجتماعية	بين المجموعات	301.295	2	150.648	*3.634
	داخل المجموعات	3648.529	88	41.461	
	المجموع	3949.824	90		

قيمة (ف) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = (٣.١١)

يتضح من جدول (٩) أن قيمة (ف) جاءت دالة احصائياً عند مستوي (٠.٠٥) على البعد الثالث جودة الحياة والبعد الرابع الرضا عن العلاقات الاجتماعية بمقياس السعادة وفقاً لمتغير درجة الانتظام في الممارسة لذا سوف يستخدم الباحثان اختبار أقل فرق معنوي L.S.D لإيجاد الفروق.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين عينة البحث علي البعد الثالث والبعد الرابع وفقاً لمتغير درجة الانتظام في الممارسة

الالعاد	المتوسط الحسابي	درجة الانتظام	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة ضعيفة
جودة الحياة	24.551	بدرجة كبيرة		0.633	3.956*
	25.185	بدرجة متوسطة			3.323
	21.228	بدرجة ضعيفة			
الرضا عن العلاقات الاجتماعية	33.740	بدرجة كبيرة		1.180	4.369*
	30.551	بدرجة متوسطة			3.189
	29.371	بدرجة ضعيفة			

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية علي بعد جودة الحياة بين الانتظام بدرجة كبيرة والانتظام بدرجة ضعيفة ولصالح الانتظام بدرجة كبيرة

كما توجد فروق علي البعد الرابع الرضا عن العلاقات الاجتماعية بين الانتظام بدرجة كبيرة والانتظام بدرجة ضعيفة ولصالح الانتظام بدرجة كبيرة

ويري الباحثان ان ذلك يؤكد علي ان الانتظام في المشاركة في أنشطة وقت الفراغ لدي كبار السن يؤدي الي اشباع الممارسين العديد من الفوائد مثل كالثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بتقدير الآخرين له ، الاستمتاع بالوقت وتحسين الصحة والوقاية من الأمراض ومن ثم تزيد لديه الرغبة بصورة دائمة نحو الانتظام و المشاركة في الأنشطة ويتفق الباحثان مع رأى كلاً من عفاف عبد المنعم درويش، محمد جابر بريقع (٢٠٠٠) في أن الممارسة المنتظمة المستمرة هي الطريقة الوحيدة للحفاظ على العضلات وبالتالي رفع الروح المعنوية وتحسين الحالة الصحية والبدنية والنفسية لدى كبار السن. (٧ : ١٩١)

جدول (١١)

تحليل التباين علي ابعاد مقياس السعادة وفقاً لمتغير العمر الزمني

البعد		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
الرضا عن الذات	بين المجموعات	194.876	2	97.438	2.304
	داخل المجموعات	3722.267	88	42.298	
	المجموع	3917.143	90		
الرضا عن الحياة	بين المجموعات	136.605	2	68.303	1.428
	داخل المجموعات	4210.142	88	47.843	
	المجموع	4346.747	90		
جودة الحياة	بين المجموعات	73.746	2	36.873	.787
	داخل المجموعات	4124.869	88	46.874	
	المجموع	4198.615	90		
الرضا عن العلاقات الاجتماعية	بين المجموعات	197.040	2	98.520	2.310
	داخل المجموعات	3752.784	88	42.645	
	المجموع	3949.824	90		

قيمة (ف) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = (٣.١١)

يتضح من جدول (٥) أن قيمة (ف) جاءت غير دالة احصائياً عند مستوي (٠.٠٥) علي جميع ابعاد مقياس السعادة وفقاً لمتغير العمر الزمني .

ويري الباحثان ان ذلك يرجع الي ان عينة البحث لديها الوعي الكافي للعائد من الاشتراك في ممارسة أنشطة وقت الفراغ سواء من الناحية البدنية او الصحية او الاجتماعية او النفسية او الاستمتاع الذي يخلقه اشتراكهم في هذه الأنشطة والذي يؤدي في النهاية الي الشعور بالرضا والسعادة لما تحققه هذه الأنشطة من اشباع حاجاتهم . حيث يُشير مايكل أرجايل Argyle Michael (١٩٩٣) إلى السعادة يُنظر إليها من الناحية الانفعالية على أنها الشعور باعتدال المزاج، ومن الناحية المعرفية التأملية فهي الشعور بالرضا والإشباع وطمأنة النفس وتحقيق الذات والشعور بالبهجة والاستمتاع. (٩ : ١١٢)

الاستنتاجات:

من خلال عرض ومناقشة النتائج توصل الباحثان إلى الإستنتاجات التالية :

- تم التوصل إلى بناء مقياس السعادة للممارسي الأنشطة الترويحية مكوّنة من (٤) أبعاد البعد الأول (الرضا عن الذات) وإشتمل على (١٢) عبارة ، البعد الثاني (الرضا عن الحياة) وإشتمل على (١٤) عبارة ، البعد الثالث (جودة الحياة) وإشتمل على (١٠) عبارات ، البعد الرابع (الرضا عن العلاقات الاجتماعية) وإشتمل على (١٢) عبارة
- تُوجد علاقة دالة إحصائيًا موجبة بين البعد الاول الرضا عن الذات والمستوي الايجابي والمستوي الوجداني ، تُوجد علاقة دالة إحصائيًا موجبة بين بعد الرضا عن الحياة وكل من المستوي الايجابي والمستوي الوجداني كما توجد علاقة دالة موجبة بين بعد جودة الحياة وكل من المستوي الايجابي والمستوي الوجداني ، كما توجد علاقة دالة سالبة بين بعد جودة الحياة ومستوي المشاركة السلبي ، كما توجد علاقة دالة موجبة بين بعد الرضا عن العلاقات الاجتماعية وبعد المشاركة الايجابية
- جاء بعد الرضا عن الحياة في الترتيب الاول يليه بعد الرضا عن العلاقات الاجتماعية في الترتيب الثاني يليه بعد الرضا عن الذات في الترتيب الثالث واخيرا بعد جودة الحياة في الترتيب الرابع
- توجد فروق دالة احصائيا على البعد الاول الرضا عن الذات والبعد الرابع الرضا عن العلاقات الاجتماعية وفقا لمتغير نوع الجنس ولصالح عينة الذكور
- توجد فروق دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) على البعد الثالث جودة الحياة والبعد الرابع الرضا عن العلاقات الاجتماعية بمقياس السعادة وفقا لمتغير درجة الانتظام في الممارسة ولصالح الانتظام بدرجة كبيرة في الممارسة
- توجد فروق غير دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) على جميع ابعاد مقياس السعادة وفقا لمتغير العمر الزمني .

التوصيات

في ضوء ما توصل إليه البحث من إستنتاجات يُوصي الباحثان ما يلي:

- الاستفادة من مقياس السعادة لدي ممارسي الأنشطة الترويحية من كبار السن ليكون مؤشر يستخدم من قبل مسؤولي بالاندية ومراكز الشباب عند التخطيط لبرامج الأنشطة الرياضية .
- استئثار دوافع كبار السن وفقا لدرجة المشاركة الاقل في الأنشطة الترويحية من خلال تقديم نصائح وإرشادات عن الناتج الايجابي العائد من الممارسة وتوضيح ذلك من خلال الصور والأفلام والرسومات لما يتم تقديمه من أنشطة
- الاهتمام بالإعداد والتخصص المهني لطلاب رياضة كبار السن لتزويدهم بالمعرفة وتطوير قدراتهم وكفاياتهم المرتبطة بطبيعة عملهم من خلال توفير نماذج تطبيقية من الأنشطة الترويحية التي تعمل علي جذب كبار السن للمشاركة في الأنشطة .

قائمة المراجع :

١. أسامة كامل راتب (١٩٩٨) : علم نفس الرياضة ، المفاهيم – التطبيقات ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
٢. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٥.
٣. جاري مكاي ودون كينكمير (٢٠٠٥) : الشعور اختيار ينبع من الذات ، ترجمة مكتبة جرير ، الرياض ، المملكة العربية السعودية
٤. أكرم زيدان(٢٠٠٨) : سيكولوجية المال (هوس الثراء وأمراض الثروة)، سلسلة علم المعرفة، العدد ٣٥١، الكويت
٥. عبد الله محمد محي الدين على(٢٠٠٩) : " مصادر السعادة المدركة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي " ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان
٦. عبد المجيد نشواتي (٢٠٠٣) : علم النفس التربوي. الطبعة الرابعة، عمان، دار الفرقان للنشر والتوزيع
٧. عفاف عبد المنعم درويش ، محمد جابر بريقع (٢٠٠٠) : الحركة وكبار السن ، دعوة للمشاركة البدنية النفسية العقلية الاجتماعية ، الإسكندرية ، منشأة المعارف .
٨. فاطمة فوزي عبد الرحمن(٢٠٠٠) : تأثير برنامج ترويحى مقترح على الإحساس بالوحدة النفسية للمسنين بمحافظة الإسكندرية ، المؤتمر الإقليمي الأول لرعاية المسنين ، الجزء الثانى ، جامعة حلوان .
٩. مايكل ارجايل(١٩٩٣) : سيكولوجية السعادة ،ترجمة فيصل عبد القادر يونس ، مراجعة شوقي جلال ، عالم المعرفة ، العدد (١٥٧) . الكويت.
١٠. محمد حسن علاوي (٢٠٠١) . علم النفس الرياضي ، ط ٥ ، القاهرة
١١. محمد عجرمة، صدقي سلام (٢٠٠٥): الأنشطة الرياضية للمسنين " وقاية وعلاج لأمراض القلب والأوعية الدموية. القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
١٢. محمد محمد الحماحمى (١٩٩٤): الرياضة للجميع في ضوء الفكر الأولمبي. مؤتمر الرياضة والمبادئ الأولمبية، التراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، المجلد الثاني، القاهرة.
١٣. نبيلة عبد المنعم على شحاته(٢٠١٧): الممارسات الترويحية و علاقتها بجودة الحياة لدى كبار السن الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الترويحية و المقيمين ببعض دور الرعاية للمسنين بمحافظة الأسكندرية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية
١٤. نظام النابلسي (١٩٨٦): مكونات دافعية الإنجاز وعلاقتها بأسلوب حل المشكلات، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة طنطا، القاهرة .
١٥. يوسف قطامي، عبد الرحمن عدس (٢٠٠٢). علم النفس العام، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.

16. Cornelisse – vermaat(٢٠٠٧), Judith confidence – and happiness in older adult's physicedactinity . Human kinetics. U.S.
- 17.Easterlin, R.A. (2003) Explaining happiness Proceeding of the National Academy of Sciences, vol. 100, pp. 176-183
18. Halil Sarol ,Zafer Çimen: Why people participate leisure time physical activity: a Turkish perspective, Pamukkale Journal of Sport Sciences,8 (1) 2017
19. Hamer, M., Stamatakis, E., & Steptoe, A.: Dose-response relationship between physical activity and mental health: The Scottish health survey. British Journal of Sports Medicine, 43(14), 2009.
- 20.Luo Lu : Sources of Happiness(٢٠١٠): A Qualitative ApproachThe Graduate Institute of Behavioural Sciences Kaohsiung Medical College , Taiwan Published online: 03 Apr
21. White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C.: Domain-specific physical activity and mental health: A meta-analysis. American Journal of Preventive Medicine, 52(5), 2017.
- 22.Veenhoven, R. (٢٠٠٣)World Database of Happiness: Continuous register of research on subjective , Gallup Poll News Services, 5 January 2003, Gallup Organization, Washington DC, USA
- 23.YOUNG.morrison . fauve(٢٠١١): "the relation ships among well. Being ,he alth. Related Quality of Life , and self. Esteem in older Adults, Connon, Brook", marywood university
24. Zoo, C .(٢٠٠٣) Creativity at Work: The Monitor on Psychology. The American Psychological Association

ملخص البحث

مستويات المشاركة فى الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة لدى كبار السن

* م.د/ عبدالله سعيد علي محمد فراج

** م.د/ احمد محمد عبد العظيم موسي الخطيب

يهدف البحث إلى التعرف على مستويات المشاركة فى الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة لدى كبار السن ، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي علي عينة من كبار السن المترددين علي ار السن المترددين علي الاندية الرياضية وكذلك كبار السن بدور المسنين بمحافظة القاهرة وبلغ عددهم (٩١) من الذين يتراوح أعمارهم من (٥٥ : ٧٠) ، وقد استخدم الباحثان فى جمع البيانات م". مقياس مستويات المشاركة فى الأنشطة الرياضية اعداد " محمد امين "، وكذلك تم بناء مقياس السعادة من اعداد الباحثان وقد توصل الباحثان الي تم التوصل إلي بناء مقياس السعادة للممارسي الأنشطة الترويحية مكوّنة من (٤) أبعاد البُعد الأول (الرضا عن الذات) وإشتمل علي (١٢) عبارة ، البُعد الثاني (الرضا عن الحياة) وإشتمل علي (١٤) عبارة ، البُعد الثالث (جودة الحياة) واشتمل علي (١٠) عبارات ، البُعد الرابع (الرضا عن العلاقات الاجتماعية) واشتمل علي (١٢) عبارة ، تُوجد علاقة دالة إحصائيًا موجبة بين البعد الاول الرضا عن الذات والمستوي الايجابي والمستوي الوجداني ، تُوجد علاقة دالة إحصائيًا موجبة بين بعد الرضا عن الحياة وكل من المستوي الايجابي والمستوي الوجداني كما توجد علاقة دالة موجبة بين بعد جودة الحياة وكل من المستوي الايجابي والمستوي الوجداني ، كما توجد علاقة دالة سالبة بين بعد جودة الحياة ومستوي المشاركة السلبي ، كما توجد علاقة دالة موجبة بين بعد الرضا عن العلاقات الاجتماعية وبعد المشاركة الايجابية

* مدرس دكتور بقسم رياضة كبار السن بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان
* مدرس دكتور بقسم رياضة كبار السن بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان

Research Summary

Levels of participation in recreational activities and their relationship to happiness among the elderly***Dr. Abdullah Saeed Ali Muhammad Farraj******Dr. Ahmed Mohamed Abdel Azim Musa Al-Khatib**

The research aims to identify the levels of participation in recreational activities and their relationship to happiness among the elderly. The researchers used the descriptive approach on a sample of the elderly who frequent senior centers and sports clubs, as well as the elderly in nursing homes in Cairo Governorate. Their number reached (91) of those aged From (55: 70). In collecting data, the researchers used a measure of levels of participation in sports activities, prepared by "Mohamed Muhammad Amin." Also, a measure of happiness was built, prepared by the researchers. The researchers reached the conclusion of constructing a measure of happiness for those who practice activities. Recreation consists of (4) dimensions, the first dimension (self-satisfaction) and includes (12) statements, the second dimension (satisfaction with life) and includes (14) statements, the third dimension (quality of life) and includes (10) statements, the dimension The fourth (satisfaction with social relationships) included (12) statements. There is a positive statistically significant relationship between the first dimension - self-satisfaction and the positive level and the emotional level. There is a positive statistically significant relationship between the dimension of life satisfaction and both the positive level and the emotional level. There is also a significant relationship There is a positive significant relationship between the quality of life dimension and both the positive level and the emotional level. There is also a negative significant relationship between the quality of life dimension and the negative level of participation. There is also a positive significant relationship between the satisfaction with social relationships dimension and the positive participation dimension.