

Physical Activity and Motor Performance Satisfaction among the Elderly: Saudi Society

Anwar Abdulaziz Al-Nuaim

Department of Physical Education, College of Education, King Faisal University, Al Ahsa, Saudi Arabia

النشاط البدني والرضا عن الأداء الحركي لكبار السن: المجتمع السعودي

أنور عبد العزيز النعيم

قسم التربية البدنية، كلية التربية، جامعة الملك فيصل، الأحساء، المملكة العربية السعودية



LINK الرابط	RECEIVED الاستقبال	ACCEPTED القبول	PUBLISHED ONLINE النشر الإلكتروني	ASSIGNED TO AN ISSUE الإحالة لعدد
https://doi.org/10.37575/h/edu/230017	15/06/2023	01/09/2023	01/09/2023	01/09/2023
NO. OF WORDS عدد الكلمات	NO. OF PAGES عدد الصفحات	YEAR سنة العدد	VOLUME رقم المجلد	ISSUE رقم العدد
6203	7	2023	24	2

ABSTRACT

This research aimed to identify the levels of participation in physical activities and their relationship to motor satisfaction among the elderly. Eighty-three participants, ranging in age from 60–75 years, engaged in this study. The measure of motor satisfaction, the levels of participation in sports and physical activities questionnaires were applied in the data collection process. The findings suggest that there is a significant positive relationship between the level of positive participation and the measure of movement satisfaction. However, no statistically significant relationship was found between the level of emotional participation and the motor satisfaction scale. Furthermore, statistically significant differences were evident on the motor satisfaction scale between the 60–65 and 71–75 age groups, with greater satisfaction among those aged 60–65. The research results implied the need to consider the clubs and sports centres when planning sports or physical activities programmes for the elderly and to provide opportunities to choose appropriate activities according to their needs, including physical, psychological, health and social needs, as this will help them achieve physical satisfaction when participating in activities.

المُلخَص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على مستويات المشاركة في الأنشطة البدنية وعلاقتها بالرضا الحركي لدى كبار السن، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من كبار السن المتزوجين على الأندية والمراكز الرياضية بمحافظة الأحساء، هي (نادي وقت اللياقة، ونادي بودي ماستر، ونادي القوة) وبلغ عددهم (83) فرداً تتراوح أعمارهم من (60: 75)، وقد استخدم الباحث في جمع البيانات مقياس الرضا الحركي ومقياس مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية، وقد توصلت نتائج البحث إلى أنه توجد علاقة دالة إحصائية موجبة بين مستوى المشاركة الإيجابي ومقياس الرضا الحركي، كما توجد علاقة دالة إحصائية سالبة بين مستوى المشاركة السلبي ومقياس الرضا الحركي، بينما لا توجد علاقة دالة إحصائية بين مستوى المشاركة الوجداني ومقياس الرضا الحركي. ووجود فروق دالة إحصائية على مقياس الرضا الحركي بين المرحلة العمرية (60-65 سنة) المرحلة العمرية (71-75 سنة) لصالح المرحلة (60-65 سنة)، لا توجد فروق على مقياس الرضا الحركي بين عينة البحث وفقاً لمتغير درجة الانتظام في المشاركة، وقد أوصت الدراسة: ضرورة مراعاة الأندية والمراكز الرياضية عند التخطيط لبرامج الأنشطة الرياضية لكبار السن. توفير فرص اختيار النشاط المناسب وفقاً لحاجاتهم (بدنياً ونفسياً وصحياً واجتماعياً) حيث يحقق لهم ذلك الرضا الحركي عند المشاركة في الأنشطة.

KEYWORDS

الكلمات المفتاحية

Physical activity, positive participation, retirees, psychological variables, physical performance, sports psychology

النشاط البدني، المشاركة الإيجابية، المتقاعدين، متغيرات نفسية، الأداء البدني، علم النفس الرياضي

CITATION

الإحالة

Al-Nuaim, A.A. (2023). Alnashat walrida ean al'ada' alharakii likibar alsunu: Almujtamae alsueudia 'Physical activity and motor performance satisfaction among the elderly: Saudi society'. *The Scientific Journal of King Faisal University: Humanities and Management Sciences*, 24(2), 99–104. DOI: 10.37575/h/edu/230017 [in Arabic]

النعيم، أنور عبد العزيز. (2023). النشاط البدني والرضا عن الأداء الحركي لكبار السن: المجتمع السعودي. *المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل: العلوم الإنسانية والإدارية*, 24(2), 99-104.

1. المقدمة

مكونات الثورة البشرية في أي مجتمع؛ مما يستوجب دراستها من أجل إدراك إمكاناتها البشرية ومن ثم كيفية الإفادة منهم، فأهميتهم لا تقتصر فقط على الإفادة من خبراتهم فحسب، بل وجدنا أن هذه المجموعة غالباً ما تتولى قيادة الشؤون الأسرية والعائلية فضلاً عن توليهم مهمة تربية الأطفال وتعليمهم القيم والمبادئ (حسن وفهي، 2000). وفي الأونة الأخيرة زاد اهتمام المجتمعات المتحضرة بهذه الفئة العمرية، فأُنشئت العديد من المراكز المتخصصة، وزاد الاهتمام البحثي والعلمي الذي يركز على موضوع كبار السن، وأصبح المجال مفتوحاً الآن أمام الباحثين في مختلف التخصصات لدراسة تلك الفئة العمرية أملاً في أن يتم توفير لهم حياة فضلى تكريماً للإسهامات التي قدمها كبار السن في شتى المجالات (مبروك، 2007).

دلت العديد من الدراسات أنه إلى جانب المشكلات الصحية التي تعاني منها هذه الفئة، فإنه توجد العديد من التغيرات النفسية والجسدية والاجتماعية التي تؤثر على التكيف والاندماج في المجتمع، وتتجلى هذه التغيرات بفقدان العلاقات الاجتماعية، والاعتماد على الآخرين، والخضوع لنفوذ الراشدين (الراوي، 1999).

ويرى الخولي (2005) أن النشاط البدني يعمل على تنمية الفرد بدنياً واجتماعياً وعقلياً ويدخل في تشكيل شخصيته، فمن خلال ممارسة النشاط البدني يبدأ الممارس بإشباع نزغته إلى الحياة الاجتماعية، ويكتسب الكثير من المعلومات والمهارات والاتجاهات نحو الذات ونحو الآخرين. هذا

يعدّ النشاط البدني مطلباً حضارياً لجميع المواطنين وأداة فاعلة في توجيه الفرد إلى الاستمتاع بطريقة فضلى في حياته لأنه وسيلة تربوية، وذلك من خلال تطوير قدراته وإمكاناته البدنية والفكرية، فالنشاط البدني أساس الحفاظ على صحة الإنسان واكتساب المناعة التي تُوفّر له من العديد من الأمراض عبر مراحل عمره، إذ تبين أن الأفراد الممارسين للنشاط البدني هم الأكثر قدرة على الاحتمال والأكثر مقاومة للأمراض رغم تقدمهم في السن، فهم لا يزالون يمتلكون الطاقة التي تُمكنهم من تحدي الظروف المحيطة بهم؛ لذا فالنشاط البدني يُعدّ مؤشراً تنبئ به الحياة، وإن الحياة تُصان بممارسة أوجه نشاطه بانتظام، وإهمالها يؤدي إلى عدم العناية بصحة الإنسان.

حظيت قضايا كبار السن واحتياجاتهم باهتمام عالمي؛ بسبب تزايد نسبة كبار السن بين سكان العالم، فقد تعود زيادة النسبة السكانية لكبار السن نظراً للتطورات الهائلة في العلوم الطبية، وكذلك أساليب الرعاية الصحية لهم، فضلاً عن التطورات في العلوم الإنسانية، كالأنثروبولوجيا الطب النفسي والخدمات الاجتماعية، والاكتشافات العلمية حول أمراض الشيخوخة ومشكلاتها واحتياجاتها، وكذلك أيضاً الخدمات الاجتماعية المقدمة لهم (نبازي، 2005).

تعدّ مرحلة كبار السن إحدى المراحل المهمة في حياة الإنسان حيث إنها من

إلى جانب أن الرياضة تسهم في ملء الفراغ واستثماره بالشكل الأمثل (عبد الرحمن، 2004).

إن مفهوم الرياضة والحركة لكبار السن يرتبط بالعديد من المتغيرات، بعضها اجتماعي وبعضها سيكولوجي، وزيادة الاهتمام بهذه المفاهيم الاجتماعية والنفسية يساعد على زيادة مشاركة كبار السن وممارستهم للرياضة (شعراوي، 2023)، حيث إنه من الملاحظ زيادة أعداد الراغبين بممارسة الرياضة والأنشطة البدنية في أوقات الفراغ (حسانين وإسماعيل، 2009)، وتعد مشاركة كبار السن في الأنشطة البدنية خاصة الأنشطة الهوائية مناسبة لهم، وتجعلهم قادرين على مواجهة متطلبات حياتهم اليومية بسهولة ويسر وبأقل مجهود، كما تقلل أعراض الشيخوخة (محمد وسلام، 2005؛ ندا وآخرون، 2022)، كما أن مشاركة كبار السن بالأنشطة الترويحية المختلفة تُساعد على إشباع الحاجات الثانوية، كالحاجة إلى الانتماء، وإثبات الذات عن طريق المواقف التي تتيحها (الحماحي، 1999). ويشير درويش والحماحي (2007) أن اعتياد كلٍّ من العمل وأداء الأنشطة البدنية في أوقات الفراغ هما أسس أسلوبين لتقوية أحاسيس الانتماء والإشباع الاجتماعي، حيث يؤكد العمل الإحساس بالانتماء والمسؤولية، كما أن ممارسة أنشطة وقت الفراغ تؤدي دورًا مهمًا في تأصيل الشعور بالانتماء والإشباع، ومن ثم فإن هناك علاقة تبادلية بين العمل وأنشطة وقت الفراغ.

ويذكر الحماحي وعبد العزيز (2015) أنه يُمكن تصنيف أوجه الأنشطة البدنية وفقًا للمستويات التالية: (المشاركة الابتكارية: فهي تمثل المستوى الذي يُتيح للفرد الممارس لمختلف أوجه الأنشطة البدنية في الاندماج الكامل في النشاط والابتكار في أدائه، المشاركة الإيجابية: وتُمثل المستوى الذي يُتيح للفرد المشاركة الفعلية في النشاط وتحقيق التنمية الشخصية للفرد، المشاركة العاطفية " الوجدانية": وتُمثل المستوى الذي يسمح للفرد بالمشاركة الوجدانية من خلال الاستمتاع بمشاهدة الأنشطة أو الاستمتاع بها، المشاركة السلبية: وتُمثل المستوى الذي لا يُتيح للفرد الممارس للأنشطة البدنية فرص الاندماج أو الاستمتاع بها، ومن ثم، فإن ذلك المستوى من المشاركة لا يرقى إلى مستوى من التأثير الانفعالي أو الوجداني للفرد.

تؤكد العديد من الدراسات أن الرضا الحركي يُساعد في تحديد ميول الفرد ودوافعه لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها، حيث يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا والمتعة، وهما من العوامل والدوافع التي تسهم في زيادة ممارسة الرياضة والنشاط البدني، إذ تلعب الأنشطة الرياضية والبدنية دورًا إيجابيًا لممارسين سواءً أكان ذلك من الناحية البدنية أم النفسية أم الاجتماعية أم العقلية (الشيخوخة وحسين، 2002؛ مصطفى، 2016).

2. مشكلة البحث وأهميته

يرى الباحث أن رؤية المملكة العربية السعودية 2030 قد ركزت على الرعاية الصحية والاجتماعية لجميع مواطنها بمختلف فئاتهم، وتأتي فئة كبار السن على رأس الفئات التي تحتاج إلى الرعاية. حيث يشكل كبار السن نسبة 4.2% من إجمالي سكان المملكة، لذا فقد جاءت رؤية المملكة 2030 لدعم هذه الفئة العمرية مشتملة على العديد من البرامج والمبادرات التي يمكن لكبار السن الاستفادة منها في الجوانب المختلفة سواء الصحية أو الاجتماعية أو الرياضية. كما أكدت رؤية المملكة 2030 دعم كبار السن من خلال تقديم العديد من الخدمات الرياضية لهم في المملكة العربية السعودية والمتنقلة بتوفير العديد من الأنشطة الرياضية داخل الأندية والمراكز الرياضية التي تتناسب وكبار السن مثل: (السباحة، والمشي على السير المتحرك، وركوب الدراجات)، وقد لاحظ الباحث من خلال حضوره بعض الفعاليات التي تنظمها الأندية والمراكز الرياضية أن مستوى المشاركة والانتظام في هذه الأنشطة من قبل كبار السن لا يحقق الغرض الذي أنشئت من أجله، وهو المشاركة بفاعلية، فالبعض يشارك دون تفاعل، والبعض يكتفي بالمشاهدة، والبعض الآخر يحجم بشكل كبير عن المشاركة السبب الذي يرجعه الباحث إلى عدم رضا الممارسين من كبار السن عن أدائهم الحركي الذي يقومون به أثناء المشاركة بالأنشطة المقدمة؛ لذا يرى الباحث أن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد كونها تهتم بالتعرف على مستوى المشاركة

في الأنشطة البدنية وعلاقتها بالرضا الحركي لدى كبار السن.

وترتكز أهمية البحث من الناحية العلمية في أنها ستقدم مقارنة علمية موضوعية بين درجة الرضا الحركي وبين مستويات المشاركة (الإيجابية – السلبية – الوجدانية) في الأنشطة البدنية لكبار السن وفق ثلاثة تقسيمات عمرية: (60-65)، و(66-70)، و(71-75) التي تسهم بشكل فاعل في تحسين الجوانب (البدنية والنفسية والاجتماعية) لهذه الفئة العمرية من المجتمع بالبيئة السعودية؛ مما يفتح المجال أمام الباحثين لمزيد من الدراسات النوعية في مجالات برامج أوقات الفراغ وأنشطتها لكبار السن من الجنسين بالمملكة العربية السعودية، فضلاً عن الأهمية التطبيقية للبحث في أن نتائج الدراسة بالبيئة السعودية تعد أحد مصادر المعلومات المهمة التي تعكس مدى اهتمام القائمين على الأندية والمراكز الرياضية ووعيمهم بما يجب توفيره من أنشطة وبرامج رياضية تتناسب مع فئة كبار السن بالمملكة وفق احتياجاتهم الحقيقية.

3. هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على مستويات المشاركة في الأنشطة البدنية وعلاقتها بالرضا الحركي لدى كبار السن.

4. تساؤلات البحث

- هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى المشاركة بالأنشطة البدنية والرضا الحركي لدى كبار السن؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين عينة البحث على مقياس الرضا الحركي وفقاً لمتغير العمر الزمني ودرجة الانتظام بالمشاركة؟

5. الدراسات السابقة

قام هاشم (2021) بدراسة، عنوانها: تأثير البيئة المحيطة على المشاركة في النشاط البدني بين كبار السن في جمهورية مصر العربية؛ بهدف التعرف على العوامل البيئية المحيطة بكبار السن في جمهورية مصر العربية، وتأثيرها على مشاركتهم في النشاط البدني. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها 687 فرداً من كبار السن فوق 60 سنة، وقام بتطبيق استمارة استبانة من إعداد الباحث، فقد تضمنت الاستبانة المتغيرات التالية: (الإقامة، وصحية وبدنية، واجتماعية ونفسية، ووسائل الإعلام، والسياسات والإجراءات الحكومية). وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة البحث وفقاً للسن في متغير الإقامة والمتغيرات الصحية والبدنية لصالح أفراد العينة فوق السبعين سنة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة البحث في متغير الإقامة لصالح الممارسين للنشاط البدني.

قام (2018) Roychowdhury بدراسة، عنوانها: "بناء مقياس دوافع المشاركة في النشاط البدني الترويحي"؛ بهدف التحقق من صحة بناء مقياس شامل لدوافع المشاركة في النشاط البدني والترويحي (PALMS)، وقد قام الباحث بتطبيقه على عينة عشوائية من الذكور والإناث ممن تتراوح أعمارهم ما بين (18: 71) سنة من مختلف المنظمات والأندية ومراكز الترويج، وقد توصلت أهم نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدوافع المشاركة في النشاط البدني والترويحي بين كبار السن والشباب، إذ إن دوافع مشاركة كبار السن تمثلت بالظروف النفسية والحالة البدنية.

قام بن علي وآخرون (2018) بدراسة تحت عنوان: "أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح للتخفيف من حدة القلق عند كبار السن (60 إلى 65) سنة" وهو بحث تجريبي أجري على عينة من المسنين المتقاعدین في بعض المدن الغربية للجزائر؛ بهدف وضع برنامج ترويحي رياضي للتخفيف من مستوى القلق عند المتقاعدين 60/65 سنة، حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي في هذه الدراسة، حيث شملت العينة 240 فرداً (عمر 60-65 سنة) موزعين على مجموعتين (تجريبية وضابطة)، واستخدم الباحثون اختبار تي لور لقياس درجة القلق بعد تطبيق البرنامج التجريبي على المجموعة الضابطة، وكانت من أبرز النتائج البرنامج الترويحي الرياضي المقترح عمل على

لدى كبار الرياضيين الإيطاليين وفقاً لمتغير كل من الجنس والعمر ومستوى المنافسة؛" بهدف التعرف على دوافع المشاركة الرياضية لدى كبار الرياضيين الإيطاليين؟ وهل يوجد تأثير لتلك المتغيرات على تلك الدوافع؟ وقد قام الباحثون بتطبيق استبانة من إعدادهم على عينة من كبار الرياضيين ممن تتراوح أعمارهم ما بين (45: 80) سنة، وقد أظهرت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً لصالح كبار السن من الرياضيين في دوافع ممارسة الرياضة وفقاً لمتغيرات كل من: العمر ومستوى المنافسة ونوع الجنس، وكان أهم دافع لمن هم أكبر من (55) سنة هو المحافظة على الصحة.

قام عبد السلام (2009) بدراسة، بعنوان: "العلاقة بين الرضا الحركي الناتج عن ممارسة أنشطة الترويح الرياضي والشعور بالوحدة النفسية لدى كبار السن"؛ بهدف دراسة العلاقة بين الرضا الحركي الناتج عن ممارسة أنشطة الترويح الرياضي والشعور بالوحدة النفسية لدى كبار السن من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية: (هل توجد علاقة ارتباطية بين الرضا الحركي الناتج عن ممارسة أنشطة الترويح الرياضي والشعور بالوحدة النفسية لدى الرجال من كبار السن؟- وهل توجد فروق دالة إحصائية بين كل من الرضا الحركي والشعور بالوحدة النفسية لدى كبار السن وفقاً لمتغيرات: (نوع الجنس - مستوى الرضا الحركي) باستخدام المنهج الوصفي؟ وقد أجري البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية قوامها (245) فرداً من كبار السن رجالاً ونساء تتراوح أعمارهم من (60-70) عاماً من الجنسين لأنشطة الترويح الرياضي في مركز رعاية المسنين بجامعة القاهرة ونادي الأمل للمسنين في نادي الجزيرة، ووحدات كبار السن بمرکز الشباب بمحافظة الجزيرة. وقد استخدم الباحث لجمع البيانات كلاً من مقياس الرضا الحركي ومقياس يوتي UCLA للشعور بالوحدة النفسية، وأشارت النتائج إلى ازدياد مستوى الرضا الحركي الناتج عن ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لدى كبار السن (الرجال والسيدات) يقابله انخفاض في الشعور بالوحدة النفسية، وقد أوصى الباحث بأهمية توفير برامج إرشادية خاصة بكبار السن من خلال وسائل الإعلام الجماهيرية تُساعدهم نفسياً على اجتياز هذه المرحلة العمرية.

ومن خلال ما تم استعراضه للدراسات السابقة يرى الباحث أوجه تميز هذه الدراسة في ندرة الدراسات التي تم تطبيقها في المجتمع السعودي بشكل عام والمنطقة الشرقية بشكل خاص، وأن معظم الدراسات السابقة تناولت التعرف على دوافع ممارسة الرياضة والنشاط البدني لكبار السن وعلاقتها بالرضا الحركي والقلق والوحدة النفسية، بينما تتميز هذه الدراسة الحالية بتقسيم فئة كبار السن إلى ثلاث مراحل عمرية: (60-65)، و(66-70)، و(75-71) ومن ثم مقارنة مستويات المشاركة: (الإيجابية- المحايدة- السلبية) لديهم وعلاقتها بمستوى الرضا الحركي لكل مرحلة عمرية على حدة.

6. إجراءات البحث

6.1. منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) لملاءمته تحقيق هدف البحث.

6.2. مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث الحالي بكبار السن المترددين على الأندية والمراكز بمحافظة الأحساء.

6.3. عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من كبار السن المترددين على الأندية والمراكز الرياضية بمحافظة الأحساء، هي (نادي وقت اللياقة، ونادي بودي ماستر، ونادي القوة)، إذ بلغ عددهم (83) فرداً من الذين تتراوح أعمارهم من (60: 75) عاماً، كما استعان الباحث بـ (50) فرداً من كبار السن كعينة استطلاعية غير عينة البحث الأساسية، لإجراء المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات.

التخفيف من درجة القلق عند كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي إلى مستوى أقل مما كان عليه قبل إجراء التجربة.

قامت المعامل (2018) بدراسة، بعنوان: "تأثير برنامج تروبي على الحد من شعور الوحدة النفسية وتحسين الرضا عن الحياة لكبار السن، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تروبي مقترح على الشعور بالوحدة النفسية والرضا عن الحياة لكبار السن، وقد شمل مجتمع الدراسة كبار السن في دار السعادة للمسنين بمحافظة الإسكندرية في جمهورية مصر العربية، وقد تم اختيار العينة من كبار السن بالطريقة العمدية بواقع (9) أفراد للدراسة الاستطلاعية و(22) فرداً لتطبيق الدراسة الأساسية. وتم تطبيق البرنامج التروبي لمدة ثلاثة شهور، وأظهرت النتائج أن تأثير البرنامج التروبي جاء بمقدار مرتفع أدى إلى تقليل الشعور بالوحدة النفسية لكبار السن بنسبة 11.90% وزيادة الرضا عن الحياة بنسبة 10.02% حيث تحسنت الفعالة بنسبة 16.48% والاستقرار النفسي بنسبة 15% والسعادة بنسبة 13.39% والطمأنينة بنسبة 10.55% والاجتماعية بنسبة 5.49% والتقدير الاجتماعي بنسبة 4.61% لكبار السن.

قامت (2015) Attaway بدراسة، تحت عنوان: "دوافع ممارسة النشاط البدني لكبار السن"؛ بهدف التعرف على مستوى دوافع ممارسة النشاط البدني لكبار السن، وقد قامت الباحثة بإجراء استبانة من إعدادها على عينة من كبار السن (50 سنة فأكثر) تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى: تُمارس أوجه النشاط البدني على شكل منافسات، والمجموعة الثانية: تُمارس أوجه نشاط اللياقة البدنية، وقد أشارت أهم النتائج إلى اتفاق جميع أفراد العينة على أهم الدوافع لدى كبار السن، هي: الاستمتاع بالوقت وتحسين الصحة والوقاية من الأمراض وإدارة الضغوط الحياتية والتقدير الاجتماعي ودافع المنافسة.

قام (2015) Mohammadian *et al.* بدراسة، بعنوان: "دراسة العوامل المؤثرة على مشاركة النساء المسنات في الأنشطة الترويحية"؛ بهدف التعرف على العوامل التي تؤثر على مشاركة النساء المسنات في الأنشطة الترويحية، وقد قام الباحثون بإجراء استبانة من إعدادهم، كأداة لجمع البيانات على عينة من النساء المسنات بمدينة طهران بإيران، وقد أظهرت أهم النتائج وجود العديد من العوامل التي لها الأثر الإيجابي على مشاركتهن في أوجه النشاط البدني، وأن العوامل النفسية والبدنية كانت أكثر العوامل تأثيراً في تشجيع مشاركة النساء المسنات في تلك الأوجه من النشاط، وأن العامل المادي كان الأقل تأثيراً في ذلك، بينما كان عامل الوقت يمثل العائق الوحيد أمام التزامهن واستمرارهم في ممارستها.

أجرى كل من (2015) Molanorzi *et al.* دراسة، بعنوان: "دوافع المشاركة في النشاط البدني لدى كبار السن وفقاً لمتغيرات نوع النشاط ونوع الجنس والعمر"؛ بهدف التعرف على دوافع المشاركة في النشاط البدني لدى كبار السن وفقاً لمتغيرات نوع النشاط ونوع الجنس والعمر، وقد قام الباحثون بتطبيق مقياس التحفيز البدني للنشاط البدني والتروبي PALMS - كأداة لجمع البيانات - على عينة من الذكور والإناث ممن تتراوح أعمارهم ما بين (50: 64) سنة، وقد أظهرت أهم نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد المنافسة والمظهر والحالة البدنية والإتقان وفقاً لمتغير نوع الجنس، ووجود فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغير العمر لصالح المراحل العمرية الأصغر في أبعاد التمكن والظروف النفسية، وتوقعات الآخرين، والانتماء، والتمتع، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في أبعاد المقياس وفقاً لمتغير نوع النشاط.

قام (2009) Beggs *et al.* بدراسة، بعنوان: "دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ في المراحل السنية المختلفة بحياة كبار السن"؛ بهدف التعرف على دوافع المشاركة في النشاط البدني في مراحل حياة كبار السن المختلفة، وقد قام الباحثون بتطبيق استبانة من إعدادهم على عينة من كبار السن، وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في الدوافع الاجتماعية وفقاً لمتغير العمر لصالح كبار السن الذين تزيد أعمارهم عن (65 عاماً)، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغير العمر في المراحل العمرية الأخرى ووفقاً لمتغير نوع الجنس.

قام كل من (2009) De Pero *et al.* بدراسة، بعنوان: "دوافع المشاركة الرياضية

6.4. أدوات جمع البيانات:

قام الباحث باستخدام المقاييس التالية:

- مقياس الرضا الحركي، إعداد: Allen and Nelson (ترجمة محمد حسن علاوي).
- مقياس مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية، إعداد: محمد محمد أمين.

أولاً- مقياس الرضا الحركي:

صممه في الأصل Allen and Nelson لأن بعض مقاييس صورة الجسم أو مقاييس مفهوم الذات لا تعطي اهتماماً واضحاً للجانب الحركي للإنسان، إذ إن المقياس يهدف إلى التعرف على درجة رضا الفرد عن حركته وصفاته الحركية والبدنية، وقد قام محمد حسن علاوي بتعريب وتقيين هذا المقياس على البيئة المصرية.

والمقياس الأصلي يتضمن (50) مفردة، وفي ضوء الدراسات التي أجريت على العبارات الأصلية تم حذف بعض العبارات واستبدال بعض المفردات الأخرى لتناسب مع البيئة المحلية، حتى وصل المقياس في صورته النهائية إلى (30) مفردة، ويقوم الفرد بالإجابة عن مفردات المقياس على ميزان تقدير خماسي التدرج (ينطبق بدرجة كبيرة جداً، وبدرجة كبيرة، وبدرجة متوسطة، وبدرجة قليلة، وبدرجة قليلة جداً) حيث يتم جمع الدرجات التي حددها المفحوص بالنسبة لجميع مفردات المقياس وكلما قاربت من الدرجة العظمى وقدرها (150) درجة يزداد الرضا الحركي للفرد.

ثانياً- مقياس مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية:

استخدم الباحث مقياس مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية كأداة لجمع البيانات المصمم من قبل أمين (2013)، وتكوّن المقياس من (11) مفردة، ويقوم الفرد بالاستجابة على مفردات المقياس ثلاثي التقدير موافق (3 درجات)، وغير متأكد (2 درجات)، وغير موافق (1 درجة)، ويتضمن المقياس ثلاثة أبعاد، البعد الأول: المشاركة الإيجابية، واشتمل على (4) مفردات موجبة، البعد الثاني: المشاركة الوجدانية "العاطفية"، واشتمل على (4) مفردات موجبة، البعد الثالث: المشاركة السلبية واشتمل على (3) مفردات موجبة.

6.5. المعاملات العلمية:

أولاً- الصدق: لحساب الصدق استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي:

مقياس الرضا الحركي:

جدول (1): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الرضا الحركي (ن=50)

م	قيمة ر	م	قيمة ر
1	0.603	11	0.482
2	0.714	12	0.397
3	0.375	13	0.674
4	0.638	14	0.443
5	0.891	15	0.546
6	0.484	16	0.638
7	0.629	17	0.683
8	0.655	18	0.643
9	0.392	19	0.614
10	0.493	20	0.526

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.288

يتضح من جدول (1) أن قيم معاملات الارتباط لمفردات مقياس الرضا الحركي جميعها دالة إحصائياً وذلك عند مستوى (0.05): مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

مقياس مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية:

جدول (2): معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية (ن=50)

البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث
رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
3	0.974	1
5	0.691	2
9	0.680	7
10	0.446	11

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.288

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الارتباط لمفردات أبعاد مقياس مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

ثانياً: الثبات: قام الباحث باحتساب معامل ثبات المقياس عن طريق التطبيق ثم إعادة التطبيق، حيث أشارت قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لكل من مقياس الرضا الحركي إلى *0.776، ومقياس مستويات المشاركة إلى *0.921، مما يُشير إلى أن المقياسين يتمتعان بمعاملات ثبات مرتفعة.

6.6. تطبيق البحث:

قام الباحث بتطبيق مقياسي الرضا الحركي ومستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية على عينة البحث الأساسية المكونة من (83) فرداً من كبار السن خلال الفترة من 2023/1/7 إلى 2023/3/19، وقد تم تفرغ البيانات في كشوف الحاسب الآلي لمعالجتها إحصائياً.

7. عرض النتائج

جدول (3): قيم معاملات الارتباط بين مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية ومقياس الرضا الحركي لدى عينة البحث (ن=83)

مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية		الرضا الحركي
الإيجابي	الوجداني	السلي
*0.335	0.131	*-0.460

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = (0.138)

يتضح من جدول (3) ما يلي: تُوجد علاقة دالة إحصائياً موجبة بين مستوى المشاركة الإيجابي ومقياس الرضا الحركي، كما توجد علاقة دالة إحصائياً سالبة بين مستوى المشاركة السلي ومقياس الرضا الحركي، بينما لا تُوجد علاقة دالة إحصائياً بين مستوى المشاركة الوجداني ومقياس الرضا الحركي.

ويرى الباحث أنه كلما زاد الاهتمام بالمشاركة بإيجابية وفاعلية في الأنشطة زاد الرضا الحركي، بينما كلما كانت المشاركة في الأنشطة الرياضية سلبية، فهذا يعني عدم وجود رضا حركي، فالرضا له دور مهم في معرفة مدى توافق كبار السن عن مدى تفاعله وإيجابيته حيث إن الرضا هو حالة شعورية تصاحب بلوغ الفرد لغايته، وهي مرحلة تعقب مرحلة إشباع الحاجات لدى كبار السن، فالمشاركة في الأنشطة تساعد كبار السن بدرجة كبيرة في إشباع العديد من الاحتياجات، كالثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بتقدير الآخرين له، والاستمتاع بالوقت وتحسين الصحة والوقاية من الأمراض، ويرى الباحث أن هذه المرحلة العمرية لديها المزيد من وقت الفراغ الذي يجب الاستفادة منه من خلال توفير المزيد من الأنشطة التي تتناسب وهذه المرحلة التي تساعد في تعلم العديد من المهارات الحركية وتتميز بإمكانية ممارستها، وبالتالي الوصول إلى العديد من الفوائد التي تعود عليهم، كتعزيز الثقة بالنفس وزيادة التفاؤل وتحقيق السعادة وتحسين قوة الإرادة وزيادة الرغبة في الحياة وتحسين نوعيتها؛ مما يُؤلّد لديهم رضاً حركياً لممارسة أوجه النشاط البدني.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه الحماحي (1994) في أن مشاركة كبار السن في الأنشطة الرياضية تُساعدهم على إشباع الحاجات الثانوية التي من أهمها الحاجة إلى الانتماء والحاجة إلى إثبات الذات من خلال المواقف التي تتيحها.

ويتفق الباحث مع ما أكدت عليه دراسة عبد السلام (2016)، ودراسة (Attaway (2015)، ودراسة (Molanorzi et al. (2015) بأهمية إشباع احتياجات كبار السن من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية.

جدول (4): تحليل التباين في مقياس الرضا الحركي وفقاً لمتغير العمر الزمني

مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
9495.412	2	4747.706	3.341*
113672.877	80	1420.911	
123168.289	82		

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى (0.05) = (3.11)

يتضح من جدول (4) أن قيمة (ف) جاءت دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) على مقياس الرضا الحركي وفقاً لمتغير العمر الزمني؛ لذا سوف يستخدم الباحث اختبار أقل فرق معنوي L.S.D لإيجاد الفروق.

8. الاستنتاجات

من خلال عرض ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- تُوجد علاقة دالة إحصائية موجبة بين مستوى المشاركة الإيجابي ومقياس الرضا الحركي، كما توجد علاقة دالة إحصائية سالبة بين مستوى المشاركة السلبي ومقياس الرضا الحركي، بينما لا توجد علاقة دالة إحصائية بين مستوى المشاركة الوجداني ومقياس الرضا الحركي.
- وجود فروق دالة إحصائية على مقياس الرضا الحركي بين المرحلة العمرية (60-65 سنة) والمرحلة العمرية (71-75 سنة) لصالح المرحلة (60-65 سنة).
- لا توجد فروق على مقياس الرضا الحركي بين عينة البحث وفقاً لمتغير درجة الانتظام في المشاركة.

9. التوصيات

- في ضوء ما توصل إليه البحث من استنتاجات يُوصي الباحث بما يلي:
- ضرورة مراعاة الأندية والمراكز الرياضية عند التخطيط لبرامج الأنشطة الرياضية لكبار السن توفير فرص اختيار النشاط المناسب وفقاً لاحتياجاتهم سواء أكان ذلك (بدنياً أو نفسياً أو صحياً أو اجتماعياً) حيث يحقق لهم ذلك الرضا الحركي عند المشاركة في الأنشطة.
- مراعاة استخدام أساليب للدعاية عن أنشطة كبار السن بالأندية والمراكز الرياضية تعمل استثارة دافعية لكبار السن للمشاركة في برامج الأنشطة واستخدام شعارات تمثل أسلوباً وجزءاً لحياتهم في المستقبل.
- التأكيد على ربط النظريات بالجانب التطبيقي لتنمية المهارات والممارسات العملية للمسؤولين عن تنفيذ الأنشطة بالأندية والمراكز الرياضية من خلال (المحاضرات وورش العمل): بهدف تطبيق الأسس والمعايير العلمية في تصميم وتنفيذ أنشطة كبار السن.

نبذة عن المؤلف

أنور عبدالعزيز النعيم

قسم التربية البدنية، كلية التربية، جامعة الملك فيصل، الأحساء، المملكة العربية السعودية.
aalnuaim@kfu.edu.sa.00966505925181

د. النعيم، سعودي، أستاذ مساعد النشاط البدني وعلوم الحركة، حاصل على الدكتوراه من جامعة ليستر في بريطانيا، وكيل كلية التربية للتدريب وخدمة المجتمع بجامعة الملك فيصل، عضو مجلس إدارة في نادي هجر الرياضي، محكم معتمد لدى جمعية جستن التريوية لجائزة التميز، عضو المجلس الأعلى للتعليم في المنطقة الشرقية، تم نشر العديد من الأبحاث في دور نشر عالمية مصنفة في ISI وسكوبس، مشارك بأوراق علمية في مؤتمرات دولية. مهتم في الأبحاث المتعلقة بالنشاط البدني وعلاقته بالصحة العامة لدى فئات العمر المختلفة، وأبحاث السمعة والأثار المترتبة عليها وارتباطها بالعوامل المختلفة. رقم الأوركيد: 0009-0005-5777-2233

المراجع

- أحمد، إيمان شعبان. (2009). مشكلات التقاعد لدى المسنين وأثرها على الرضا عن الحياة. *مجلة بحوث التربية النوعية*، دون رقم مجلد (14)، 95 – 125.
- بن علي، قوراري، بوراس، فاطمة الزهراء، وتوفيق، جمال. (2018). أثر برنامج تروبي رياضي مقترح للتخفيف من حدة القلق عند كبار السن (60/65) سنة: بحث تجريبي أجري على عينة من المسنين المتقاعدین ببعض المدن الغربية للجزائر. *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 10(1)، 217 – 24.
- حسانين، محمد صبيح وإسماعيل، كمال عبد الحميد. (2009). *رياضة الوقت الحر لكبار السن*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- حسن، نوهان منير وفهسي، محمد سيد. (2000). *الرعاية الاجتماعية للمسنين*. الإسكندرية، مصر: المكتبة الجامعية.
- الحماحي، محمد محمد. (1994). *الرياضة للجميع في ضوء الفكر الأولي*. في: مؤتمر *الرياضة والمبادئ الأولمبية، التراكمت والتحديات*، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- الحماحي، محمد محمد ومصطفى، عابدة عبد العزيز. (2015). *الترويج بين النظرية والتطبيق*، الطبعة الثامنة. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- الغولي، أمين أنور. (2005). *أصول التربية البدنية والرياضة*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

جدول (5) دلالة الفروق بين عينة البحث على مقياس الرضا الحركي وفقاً لمتغير العمر الزمني

المقياس	المتوسط الحسابي	العمر الزمني	65-60	70-66	75-71
مقياس الرضا الحركي	110.973	65-60 (ن=37)	97.812	13.16	23.83*
	87.133	70-66 (ن=30)		10.67	
		75-71 (ن=16)			

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية على مقياس الرضا الحركي بين العمر الزمني (60-65 سنة) والعمر الزمني (71-75 سنة) لصالح العمر الزمني (60-65 سنة).

من خلال نتائج جدولي (4)، (5) تبين وجود فروق بين المرحلة العمرية (65-60 سنة) والمرحلة العمرية (71-75 سنة) لصالح المرحلة العمرية (60-65 سنة). يرى الباحث أن المرحلة العمرية (60-65 سنة) لديها خبرات متراكمة ومتنوعة لدى كبار السن عينة البحث وإدراكهم لأهمية الممارسة المنتظمة لأوجه النشاط البدني التي تُمكنهم من تحدي الظروف الحياتية التي يمرون بها التي تُسهم بشكل كبير في تحسين الجوانب (البدنية والنفسية والاجتماعية) لديهم، فضلاً عن مناسبة الأنشطة المقدمة ومناسبتها لقدراتهم البدنية والصحية التي لا تتناسب بشكل كبير مع المرحلة العمرية (71-75 سنة) التي تحتاج إلى توفير المزيد من الأنشطة التي تتناسب مع احتياجاتهم ورغباتهم وحالتهم الصحية والبدنية.

وذلك يتفق مع نتائج دراسة Molanorози *et al.* (2015) حيث أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في متغير العمر.

جدول (6): دلالة الفروق بين عينة البحث على مقياس الرضا الحركي وفقاً لمتغير درجة الانتظام في المشاركة

المقياس	منتظم (ن=49)		غير منتظم (ن=34)	
	ع	س	ع	س
الرضا الحركي	37.150	101.714	41.374	97.088

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (1.980)

يتضح من جدول (6) أن قيمة (ت) جاءت غير دالة إحصائية عند مستوى (0.05) على مقياس الرضا الحركي بين عينة البحث وفقاً لمتغير درجة الانتظام في المشاركة.

ويرى الباحث أن الأنشطة البدنية تستثير كبار السن نحو المشاركة في ممارسة الأنشطة، إلا أن بعض كبار السن قد ينتظمون في الممارسة والبعض الآخر قد لا ينتظم في الممارسة على الرغم من رغبته في ممارسة الأنشطة، ويرجع الباحث ذلك إلى أنه في حالة إشباع الأنشطة المتوفرة لاحتياجات الأفراد من كبار السن، كالثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بتقدير الآخرين له، والاستمتاع بالوقت وتحسين الصحة والوقاية من الأمراض، فإنه يشعر بالرضا الحركي ومن ثم تزيد لديه الرغبة بصورة دائمة نحو الانتظام والمشاركة في الأنشطة البدنية؛ لذا لا بد من توفير المزيد من الأنشطة التي تزيد من درجة استثارة كبار السن وزيادة الحافز لديهم نحو المشاركة في الأنشطة البدنية.

وهذا يتفق مع ما أوصت به نتائج دراسة أحمد (2009) بضرورة أن تسهم المؤسسات الاجتماعية والأندية الرياضية على تقديم وتوفير برامج تتناسب مع فئة كبار السن. على أن الشعور بالرضا بعد التقاعد يزداد مع زيادة انتظام المشاركة في أوجه نشاط الرياضة.

ويتفق الباحث مع رأي كلٍّ من: درويش وبريق (2000) في أن الممارسة المنتظمة المستمرة هي الطريقة الوحيدة للحفاظ على العضلات، وبالتالي رفع الروح المعنوية وتحسين الحالة الصحية والبدنية والنفسية لدى كبار السن.

أما في حالة عدم الانتظام، فتتكون لدى كبار السن الرغبة في الممارسة، ويبدأ في المشاركة الفعلية، لكن عدم إشباع احتياجاته التي من أهمها الثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بتقدير الآخرين له، والاستمتاع بالوقت وتحسين الصحة والوقاية من الأمراض، فيشعر بعدم رضا عن الأداء الحركي الذي يُؤديه، وينخفض لديه مستوى الرضا الحركي الناتج عن ممارسة الأنشطة، وبالتالي لا ينتظم أو يُحجم عن المشاركة بالأنشطة. وذلك يتفق مع كلٍّ من: درويش وبريق (2000) في أن بعض كبار السن يرفضون الانتظام في الممارسة نتيجة لإحساسهم بأنهم أقل قدرة من أمثالهم أو الشعور بالألم الناتج عن إصابات قديمة؛ مما يعرضهم للإحساس بعدم الرضا الحركي تجاه أنفسهم.

- Physical Education* 11(2), 111–128. [in Arabic]
- Attaway, L.J. (2015) *Exercise Motivations of Older Adults*. Central Washington University, ScholarWorks@CWU.
- Beggs, B., Klepanski, T., Elkins, D. and Hurd, A. (2014). Leisure motivation of older adults in relation to other adult life stages. *Activities, Adaptation and Aging*, 38(3), 175–87.
- Bin Ali, Q., Bu ras, F. and Tawfiqh, J. (2018). Athar barnamej tarwihi muqtarah liltakhfif min hidat alqalaq end kibar alsin (60/65) sanah 'The effect of a suggested sports recreational program to reduce anxiety among the elderly (60/65) years'. *Journal El-Bahith in Human and Social Sciences*, 10(1), 217–24. [in Arabic]
- Darwish, A.A. and Briqha, M.J. (2000). *Alharakah Wakibar Alsin, Daawah Lilmusharakah Albadaniah Alnafsiah Alaqliah Aliajtimaeiah* 'Movement and the elderly, an invitation to physical, psychological, mental, social participation'. Alexandria, Egypt: Knowledge facility. [in Arabic]
- Darwish, K.A. and Alhamahmi, M.M. (2007). *Ruayh Aasriah Litarwih Wa'awqat Alfaragh 'A Modern Vision of Recreation and Free Time'*. Cairo, Egypt Book Center for Publishing. [in Arabic]
- De Pero, R., Amici, S., Benvenuti, C., Minganti, C., Capranica, L. and Pesce, C. (2009). Motivation for sport participation in older Italian athletes: The role of age, gender and competition level. *Sport Sciences for Health*, 5(n/a), 61–9.
- Hasan, N.M. and Fahmy, M.S. (2000). *Alrieyah Aliajtimaih Lilmusinyin 'Social Care for Elderly'*. Alexandria, Egypt: University library. [in Arabic]
- Hasanean, M.S. and Ismail, K.A. (2009). *Riadhat Alwaqt Alhur Likibar Alsin 'Free Time Sport for the Elderly'*. Cairo, Egypt: Arab Thought House. [in Arabic]
- Hashim, M. (2021). Tathir albiyah almuhitah ala almusharakah fi alnshat albadani bayn kibar alsin fi jumhuriat misr alearabiah 'The effect of the surrounding environment on physical activity participation among the elderly in the Arab Republic of Egypt'. *Journal of Applied Sports Science*, 1(2), 195–221. [in Arabic]
- Mabrouk, A.A. (2007). Abead alridha alam an alhayat wamuhadedatih lada ayinh min almusinin almasriyn ' Dimensions of general satisfaction with life and its determinants among a sample of Egyptian elderly. *Journal of Psychological Studies*, 17(2), 377 – 421.
- Mohammadian, M. Amirtash, A. Tojan, F. (2015). The Study of factors effecting elderly Womens participation in recreational a activities. *IJBPAS*, 4(7), 970–4.
- Mohammed, R.A. (2004). *Rieayat Kibar Alsin Min Manzur Alkhidmah Aliajtimaeiah, Silsilat Majalat Alrieyah Aliajtimaeiah Min Manzur Alkhidmah Aliajtimaeiah* 'Elderly care from the perspective of social service, Social Areas Series Care from the Perspective of Social Service'. 2nd edition. Banha, Egypt. [in Arabic]
- Molanorouzi, K., Khoo, S., and Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, 15(1), 1–12.
- Mostafa, S. (2016). Ahamiyat alridha alharaki lada talamith almarhalah althanawiah 'The importance of motor satisfaction among secondary school students'. *Humanization journal for Researches and Studies*, 7(1), 175–89. [in Arabic]
- Nada, N., Alnajar, M. and Abdulghani, H. (2022). Alanshitah altarwihiah almayiyah watathiruha ala zhairat amradh alshaykhukhah 'Water recreational activities and their impact on the phenomenon of aging diseases'. *Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 30(12) 166–90.
- Nayazi, A.T. (2005). Baramij wakhadamat rieayat almusinyin fi Almamlakah Alearabiah Alsaudiah: Alwaqhia waltumuhah 'Elderly care programs and services in Saudi Arabia: reality and ambitions'. In: *Almultaqha Althaqhafi Liqism Altarbiah Waeilm Alnafs*, Riyadh, Saudi Arabia. [in Arabic]
- Roychowdhury, D. (2018). A comprehensive measure of participation motivation: examining and validating the physical activity and leisure motivation scale (PALMS). *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(1), 1–17.
- Sharawi, M.S. (2023). Ishamat alnshat alriyadi fi alhadi min aldughut alnafsiah ladaa kibar alsini wfqaan libaed almutaghayirati 'Contributions of sports activity in reducing psychological stress in the elderly, according to some variables'. *Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 99(1), 202– 23. [in Arabic]
- درويش، عفاف عبد المنعم وبريقع، محمد جابر. (2000). *الحركة وكبار السن، دعوة للمشاركة البدنية النفسية العقلية الاجتماعية*. الإسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
- درويش، كمال الدين عبد الرحمن والحماسي، محمد محمد. (2007). *رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ، الطبعة السادسة*. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر. الراوي، مسارع حسن. (1999). *سيكولوجية الشيخوخة وموقف الإسلام من كبار السن*. البصرة، العراق: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر.
- عبد السلام، محمد محمد أمين. (2009). *العلاقة بين الرضا الحركي الناتج عن ممارسة أنشطة الترويج الرياضي والشعور بالوحدة النفسية لدى كبار السن*. مجلة أسيوط لعلوم وقنون التربية الرياضية، 29(3)، 54–84.
- شعراوي، محمد صفي الدين. (2023). *إسهامات النشاط الرياضي في الحد من الضغوط النفسية لدى كبار السن وفقاً لبعض المتغيرات*. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*. 199(1)، 202–23.
- الشيخو، خالد فيصل وحسين، آلاء عبد الله. (2002). *دراسة الفروق في مستوى الرضا الحركي في مادة ألعاب الساحة والميدان بين طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوف*. مجلة التربية الرياضية، 11(2)، 111–128.
- عجرفة، محمد وسلام، صدقي. (2005). *الأنشطة الرياضية للمسنين " وقاية وعلاج أمراض القلب والأوعية الدموية*. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- مبروك، عزة عبد الكريم. (2007). *أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين*. مجلة الدراسات النفسية، 17(2)، 377 – 421.
- محمد، رأفت عبد الرحمن. (2004). *رعاية كبار السن من منظور الخدمة الاجتماعية، سلسلة مجلات الرعاية الاجتماعية من منظور الخدمة الاجتماعية، الطبعة الثانية*، بها، مصر.
- مصطفى، سعيدي. (2016). *أهمية الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية*. مجلة أئسنة للبحوث والدراسات، 1(7)، 175–189.
- المعاملي، إيمان. (2018). *تأثير برنامج ترويجي على الحد من الشعور بالوحدة النفسية وتحسين الرضا عن الحياة لكبار السن*. *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة*، 84(2)، 75–152.
- ندا، نبيل، النجار، محمد محمود، وعبدالغني، هاني. (2022). *الأنشطة الترويحية المائية وتأثيرها على ظاهرة أمراض الشيخوخة*. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، 30(12) 166–90.
- نيزاي، عبدالمجيد طاش. (2005). *برامج وخدمات رعاية المسنين في المملكة العربية السعودية: الواقع والتموحتات*. في: *الملتقى الثقافي لقسم التربية وعلم النفس، الإدارة العامة لكليات البنات، الرياض، المملكة العربية السعودية*.
- هاشم، محمود. (2021). *تأثير البيئة المحيطة على المشاركة في النشاط البدني بين كبار السن في جمهورية مصر العربية*. *مجلة العلوم التطبيقية الرياضية*، 21(2) 195–221.
- Abdualsalm, M.M. (2009). Alealaqah bayn alridha alharaki alnatij an mumarasat anshitat altarwih alriyadi walshuar bialwehdah alnafsiah lada kibar alsin 'The relationship between motor satisfaction resulting from the practice of sports recreational activities and psychological loneliness among the elderly'. *Assiut Journal of Sport Science and Arts*, 29(3), 54–84. [in Arabic]
- Ahmad, I.S. (2009). Mushkilat altaqaud ladaa almusinyin wa'atharha ala alridha an alhayat 'Retirement Problems among the Elderly and their Impact on Life Satisfaction'. *Journal of Specific Education Research*, n/a(14), 95–125. [in Arabic]
- Ajramah, M. and Sallam, S. (2005). *Alanshitah Alriyadih Lilmusinin Wiqhayah Waeilaj Li'amrad Alqhalb Walaweiah Aldamawiah* 'Sports Activities for the Elderly: Prevention and Treatment of Cardiovascular Diseases'. Cairo, Egypt: Book Center for Publishing. [in Arabic]
- Alhamahmi, M.M. (1994). Alriyadah liljamie fi dhwa' alfikr alolimbi 'Sport for all within Olympic thought'. In: *Conference on Sports and Olympic Principles, Accumulations and Challenges*, Faculty of Physical Education for Boys, Helwan University, Cairo, Egypt. [in Arabic]
- Alhamahmi, M.M. and Mostafa, A.A. (2015). *Altarwih Bayn Alnazhariah Waltatbiq* 'Recreation between theory and practice. 8th edition. Cairo, Egypt: Book Center for Publishing. [in Arabic]
- Alkholi, A.A. (2005). *Osoal Altarbiah Albadaniah Walriyadah* 'Fundamentals of Physical Education and Sports'. Cairo, Egypt: Arab Thought House. [in Arabic]
- Almuamly, E. (2018). Tatheer barnamaj tarwihi ala alhad min alshueur bialwahdah alnafsiah watahsin alridha an alhayat likebar alsin 'The effect of a recreational program on reducing loneliness and improving life satisfaction for the elderly'. *Scientific Journal of Physical Education and Sport*, 84(2), 152–75. [in Arabic]
- Alrawi, M.H. (1999). *Saykulujiat Alshaykhukhah Wamawghif Alaislam Min Kibar Alsin* 'The Psychology of Aging and the Position of Islam towards the Elderly'. Basrah, Iraq: Directorate of Book House for Printing and Publishing. [in Arabic]
- Alshikho, K.F. and Husain, A.A. (2002). Dirasat alfuruh fi mustawa alridha alharaki fi madet alab alsaha walmaydan bayn talibat koliat altarbiah alriyadih jamieat amusel 'Studying the differences in the level of motor satisfaction in the track and field games module among female students of the physical education in Mosul University'. *Journal of*