

Submitted by Author	25/12/2024
Accepted to Online Publish	27/01/2025

Attitudes of the elderly towards leisure time recreation according to some variables

Dr. Abdelhamid abobakr Salh shawkt,
Recreation sport, science sport,

The current research aims to identify the attitudes of the elderly towards recreation in leisure time according to the variables of the pre-retirement age stage, from the age of (50 to less than 60) years, and the post-retirement age, from the age of (60 to 70) years, and the gender (male - female), the nature of the place (rural - urban), educational levels (higher education - preparatory, secondary and equivalent - literacy and primary.)

The most important results reached by the researcher indicated that the average responses of the research sample of elderly people were between (2.67: 4.43) on all items and dimensions of the scale, which means that there are highly positive trends towards recreation in free time. There are statistically significant differences at the level of (0.05) in gender between males and females on the third dimension in favor of females. There are also no statistical differences in gender between males and females on the first dimension, the second dimension and the fourth dimension according to the gender variable, and there are no statistical differences in the environmental distribution variable between rural and urban areas on the first dimension. The urban sample (174) outperformed the rural sample (234), as there were statistically significant differences at the level (0.05) in the environmental distribution variable between rural and urban areas in favor of urban areas on the second dimension, the concept of recreation, the third dimension returning from recreation, and the fourth dimension, socialization for recreation. There are statistically significant differences at the level of (0.05) in the age stage between the pre-retirement age of (50:60) and the post-retirement age of (61:70) on the third dimension in favor of the pre-retirement age of (50:60), and finally, education has a clear and obvious role. In the superiority of the responses of those with higher education as one of the levels of education towards the dimensions of the scale at both the preparatory and secondary

educational levels and their equivalent in second place, and at the literacy and primary levels in third place.

The researcher recommended the necessity of applying the Attitudes Towards Recreation and Leisure Time Scale, prepared by Prof. Dr. Mohamed El Hamahmy, to the rest of the governorates of the Arab Republic of Egypt to identify the different trends of Egyptian societies towards leisure and leisure time, as society is constantly changing and does not adhere to a specific ideology.

” اتجاهات كبار السن نحو الترويح في وقت الفراغ وفقاً لبعض المتغيرات ”**د / عبد الحميد أبوبكر صالح شوكت****مدرس بكلية علوم الرياضة جامعة بني سويف**

مقدمة:

تعد دراسة الفئة العمرية لكبار السن واحدة من أكبر اهتمامات الباحثين في مجال العلوم التربوية والعلوم الطبية، وذلك لما لهم من أهمية في المجتمع كثروة بشرية وبما يمثلونه في حياتنا من أهمية فكبار السن هم الأب أو الأم أو الجد أو الجدة، وفي العصر الحديث أو مايسمى بعصر السرعة أو عصر التكنولوجيا والذكاء الإصطناعي (AI) أصبحت كل المتطلبات الحياتية يمكن توفيرها بدون بذل مجهود وفي أسرع وقت الأمر الذي بدوره يزيد من فائض وقت الفراغ (Leisure time)، مما أدى للحاجة إلي توجيه سلوك الأفراد نحو استجابات تعبر عنها وذلك لإستثمار وقت الفراغ المتزايد من خلال الترويح (Recreation).

ويشير "Hadeel Halaweh et al" (2018م) إلي أنه في جميع أنحاء العالم تنمو الفئة العمرية من سن (60 فأكثر) بشكل أسرع من أي فئة عمرية أخرى، تلك الزيادة الملحوظة في نسبة تعداد كبار السن تُلزم وجود أولويات تعزيز الصحة والرفاهية، لذلك فحالة كبار السن الجيدة يمكن تصورها من خلال الحالة (الصحية، الإيجابية، الإنتاجية، النشطة، الناجحة)، والتي تتضمن بشكل عام السعادة والرضا عن الذات والحفاظ على ذاكرة جيدة ومنع التدهور المعرفي والعلاقات الاجتماعية المرضية والاستقلالية من خلال التفاعل بين الخصائص الفردية وصفات البيئات الاجتماعية للأفراد مع التقدم في العمر، بينما تتأثر الرفاهية بشكل سلبي من خلال تدهور الصحة الجسدية بسبب التغيرات المرتبطة بالتقدم في العمر، ويمكن الحفاظ عليها وتعزيزها من خلال الحفاظ على أسلوب حياة نشيط فكرياً ونشطاً بدنياً. (27 : 4).

وتشير "Richard Settersten" (2017م) إلي أن كبار السن كمرحلة خلال مسار الحياة تختلف بطبيعتها عن المراحل السابقة لها لأنه يوجد ماضي طويل يجب أن يؤخذ في الاعتبار، فكبار السن ومسار الحياة يتبين أنهما ظاهرتان متميزتان ولكنهما متكاملتان ويؤثر كل منهما في الآخر، لذلك يجب على المهتمين بكبار السن أن ينظروا إلى ما وراء الشخصية لأن

الكثير من الإجراءات ذات الصلة يمكن العثور عليها، كما يجب الأخذ في الاعتبار أن التغييرات المصاحبة لكبار السن أمر يمكن التغلب عليه من خلال اتباع عادات صحية. (28: 2، 4، 5) وتشير " Shilpa Amarya et al (2018م) إلى أنه تنخفض الوظيفة الإدراكية لكبار السن نتيجة لأحداث الحياة البعيدة كالظروف الثقافية والمادية والاجتماعية، والتي تؤثر على الأداء الوظيفي والتطور المعرفي بما في ذلك سرعة المعالجة وحجم الذاكرة العاملة وتثبيط المحفزات البيئية الخارجية والخسائر الحسية، ويرتبط ذلك بين كبار السن بزيادة مخاطر إصابات النفس أو الآخرين وانخفاض نشاط الحياة الوظيفية اليومية وزيادة خطر الوفاة، كما أنه يؤثر على الذكاء والمهارات الحركية الإدراكية التي تتطلب توافق عضلي عصبي أو المهام المحددة بوقت. (30: 12)

ويري كمال درويش ومحمد الحماحي (2007م) أن مفهوم الترويج وفقاً للاتجاهات المعاصرة في المجال التربوي وفي المجال الاجتماعي، نقلًا عن Charles Brightbill أنه يُعد أسلوباً للحياة ويعمل على تنمية جوانب شخصية الفرد (البدنية - النفسية - العقلية - الاجتماعية)، والذي يختار مناشطه بدافع شخصي وفقاً لميوله واتجاهاته وقدراته واستعداداته ليمارسها في وقت الفراغ، وأنه يُعد في المجتمع المعاصر حركة واعية تستهدف صحة المواطنين. (11: 55)

ويري "Claire Jenkin et al" (2017م) أنه يمكن لكبار السن أن يكونوا نشطين جسدياً خلال العديد من الطرق المختلفة في وقت الفراغ، وذلك لدور الترويج في مواجهة مشكلات كإخفاض الصحة البدنية وانخفاض الدعم الاجتماعي والعزلة الاجتماعية وتعزيز الهوية الاجتماعية وتحسين الصحة العقلية والنفسية. (26: 15)

ويشير محمد الحماحي (2022م) إلى أن الإنسان بصفة عامة وكبار السن خاصة يحتاجون إلى الترويج بمختلف مناشطه، وذلك لوجود العديد من التغييرات التي اجتاحت المجتمعات المعاصرة، والتي أدت إلى العديد من المشكلات الحياتية أهمها: نقص الحركة والبدانة والتلوث البيئي، وما يرتبط بهم من أمراض كأمراض القلب والأوعية الدموية وهشاشة العظام، إلى جانب الأمراض المرتبطة بالجانب النفسي من توتر وقلق واكتئاب، وانتشار ظاهرة العزلة الاجتماعية والاعتراب عن المجتمع والتأثير سلباً على طبيعة كل من العلاقات الإنسانية والتماسك الاجتماعي. (14: 32)

ويؤكد "Steven Allender et al" (2006م) أن الترويح وخاصة الترويح الرياضي يمنح فوائد للصحة النفسية والاجتماعية والقدرة الوظيفية والجودة العامة للحياة، وقد ثبت أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية وبعض أنواع السرطان والحالات المرتبطة بقلّة النشاط البدني السمنة وارتفاع ضغط الدم والسكري وآلام الظهر وضعف حركة المفاصل والمشاكل النفسية والاجتماعية، حيث يُعدّ الخمول البدني أحد التحديات الرئيسية للصحة العامة في العالم المتقدم ويُعترف به باعتباره وباءاً عالمياً. (31 : 827).

ويري مسعد عويس (2008م) أن الإنسان في سن التقاعد سواء كان ذكراً أو أنثى، لديه ميزانيته من الوقت (ثروة زمنية) يجب الاستفادة منها لصالحه ولصالح المجتمع الصغير والمجتمع الكبير، ويضيف أنه نظراً لأهمية وقت الفراغ تكافتت بعض المنظمات الدولية من أجل إصدار أحد المواثيق التي تدعو للاهتمام بتوفير ممارسة الأنشطة الترويحية للجميع كحقاً من حقوق الإنسان في المجتمع الإنساني المعاصر، وقد صدر هذا الميثاق بناءً على جهود ممثلي ست عشرة منظمة دولية تعمل في مجال أنشطة وقت الفراغ، وجاء في مقدمة الميثاق أن وقت الفراغ هو الوقت الذي يكون للفرد فيه الحرية الكاملة للتصرف في شغله، بعد انتهائه من عمله ومن مسؤولياته الأخرى، وقد تبين أن طريقة الاستفادة من هذا الوقت لها أهمية كبرى في حياة الإنسان. (24 : 14، 23)

ويتفق محمد الحماحمي وعايدة عبد العزيز (2015م) مع كل من Reynold Carlson ، James Peterson ، Theodore Deppe ، Janet Maclean ، الأساسية لتعريف وقت الفراغ أربعة تصنيفات هم: وقت الفراغ بمثابة التأمل Leisure as contemplation فهو مرتبط بحالة عقلية Intellectual وثقافية Cultural ووجودية Being إذ يري Kaplan أن وقت الفراغ يُعدّ كحالة مثالية Ideal وذلك من الناحية الكيفية وأنه يتضمن مجموعة من الإيجابيات، وقت الفراغ بمثابة نشاط Leisure as activity فهو عادة ما يكون من غير نشاط العمل Nonwork activity وأنه يُعدّ كحقل تجريبي يمارس خلاله الفرد مناشط تتضمن العديد من القيم Value والخبرات Experience إذ يؤكد Kaplan علي أن وقت الفراغ يُعدّ جزءاً من الخبرة الشخصية Human experience ومصدراً للقيم Source of values، وقت الفراغ بمثابة وقت حر Free time فهو وقت لتقدير الفرد Discretionary ووقت إختياري Choosing time وإن ذلك الوقت يمكن استخدامه وفقاً لما

يراه الفرد مناسباً ويمكن استثماره بطرق مختلفة بعيداً عن وقت العمل المدفوع الأجر، النظرة الشمولية لوقت الفراغ **The holistic view of leisure** هو ذلك القدر من الوقت لا يتم خلاله إشباع الحاجات الأساسية ومن ثم لا يتسم بالإيجاب علي فعل شيء فهو الوقت الحر الذي يمارس خلاله الفرد وبياراته أنواع الخبرات التي يجتازها بذاته. (20 : 26-28)

ويشير كل من عبد الحميد أبوبكر (2022م) ومحمد أمين عبدالسلام (2006م) ومحمد دعيبس (2002م) وإحسان عبد الغفار وإسماعيل سالم وأحمد نصر (2000م) علي أن العمل مع كبار السن يتطلب الإلمام بخصائص وإحتياجات وإتجاهات ودوافع كل منهم والعوامل المرتبطة بالسن ونوع الجنس والحالة التعليمية والحالة الإقتصادية والحالة الإجتماعية وحالة الصحة العامة للجسم. (10 : 185)

ويتفق عبد الحميد أبوبكر (2016م) مع محمود طلبة (2010م) علي أنه عندما نقول أن شخصاً ما له موقف معين إزاء بعض الأمور بحيث يؤثر هذا الموقف علي سلوكه بالرفض أو القبول، فإن هذا الموقف يسمى اتجاه. (8 : 16)

ويوضح محمد الحماحمي ووليد عبد الرازق (2017م) أهم العوامل التي تؤثر علي تكوين الإتجاهات ومنها: العادات والتقاليد والقيم والثقافة السائدة في المجتمع، الإعلام لما يقدمه عبر وسائل الاتصال الجماهيري من محتوى إعلامي يناقش العديد من الموضوعات والأحداث والقضايا، تزداد الخبرة المعرفية بموضوع الإتجاه من خلال حصول الفرد علي معلومات جديدة ويتالي تتغير وتنمو إتجاهاته. (21 : 58)

ويشير محمود طلبة (2010م) إلي أن الإتجاهات من العمليات العقلية والنفسية المركبة ولها خاصية الثبات النسبي كما أنها ركيزة هامة من ركائز التوجيه التربوي والمهني، ونظراً لما لها من أهمية بالغة فقد اعتبرها العديد من العلماء والباحثين محور علم النفس والدراسات السلوكية فالإتجاهات تشكل بعداً هاماً في شخصية الأفراد، إذ تعد محصلة أفعال ثانوية لخبراتهم وعاداتهم المكتسبة والمؤثرات البيئية التي تحيط بهم، كما تتأثر بإتجاهات وسلوك الجماعات التي يتصل بها هؤلاء الأفراد، كما ظهرت أهمية الإتجاهات نحو الترويح في وقت الفراغ والتي أصبحت عنصراً وقائياً من أمراض العصر الحديث والحاجة الملحة للعودة إلي حياة الطبيعة والمناشط التي التي تبعث الحيوية والنشاط وأيضاً الشعور بالرضا والاسترخاء والتأمل في ظل ضغوط العمل وأعباء الحياة. (22 : 317)

ويشير محمد أمين عبد السلام (2006م) إلى أن الاتجاهات تحدد السلوك فإذا وجد اتجاه إيجابي للإقبال علي ممارسة النشاط الترويحي فإن ذلك الاتجاه يدفع نحو تقدمه، أما إذا كان الاتجاه سلبي نحو النشاط الترويحي فإن ذلك الاتجاه سيؤدي إلي إعاقة النشاط. (12: 4) مشكلة وأهمية البحث:

أن دراسة الاتجاهات تفيد في التوصل إلي الطرق والأساليب التي تعالج الاتجاهات السلبية نحو الترويح في وقت الفراغ ودعم الاتجاهات الإيجابية، كما أن كبار السن في حاجة إلي ممارسة أوجه نشاط الترويح في وقت الفراغ، والتي تتيح التفاعل داخل جماعة اللعب وتنمية التواصل فيما بينهم، إضافة إلي تجنب مخاطر نقص الحركة والإصابة بالخمول مما يؤدي إلي تحسين الصحة العامة وتفريغ الانفعالات بصورة إيجابية من خلال أوجه نشاط الترويح كإحدى صور الإستثمار في وقت الفراغ،

وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات العلمية إلي أن للاتجاهات دور مؤثر في إقبال كبار السن علي ممارسة أوجه نشاط الترويح في وقت الفراغ، وأن الاهتمام بجوانب الصحة (البدنية - النفسية - العقلية - الاجتماعية) لكبار السن وتلبية احتياجاتهم وميولهم واتجاهاتهم وتقليل الإحساس بالعجز والعزلة وعدم الاستقلالية، ومنها دراسة "Andrew Kingston et al" (2018م) (25)، ودراسة "Sarah Abdi et al" (2019م) (29) نقلاً عن "Office for National Statistic. London" (2017م)، ودراسة "Hadeel Halaweh et al" (2018م) (27)، ودراسة "Claire Jenkin et al" (2017م) (26) نقلاً عن "Eime et al" (2016م)، كما أشارت نتائج الدراسات العلمية إلي أن التوقعات الحالية عند حلول (2035م) سيزداد عدد كبار السن الذين يعانون من تبعية منخفضة من سن (65 فأكثر) فمن المتوقع أن يعيشوا ما يقرب من (50%) من حياتهم القادمة مع حالة صحية (بدنية وعقلية) محدودة المدى، كما قدرت حوالي (20%) من الرجال و(30%) من النساء في تلك الفئة العمرية من سن (65 فأكثر) يحتاجون حالياً إلي المساعدة في نشاط واحد على الأقل خلال الحياة اليومية ومن المحتمل أن تزداد تلك الأرقام في المستقبل، مما يثير تحدياً كبيراً لتلبية احتياجاتهم من الرعاية الصحية والنفسية والعقلية والاجتماعية والدعم، وأنه كلما تقدم الأفراد في العمر قلت المشاركة نحو الترويح في وقت الفراغ بنسبة (10%)، وإن توفير لكبار السن يُعد من واجبات الدولة والمجتمع لذلك فإن البحث يمثل خطوة في ذلك الاتجاه.

كما توجد العديد من المعوقات التي تؤدي إلى هدر الوقت وضياعه وما له من انعكاسات سلبية على الصحة العامة، وقلة انتشار الهيئات والمنظمات والمؤسسات الرسمية التي تتيح استثمار وقت الفراغ يزيد من تفاقم المشكله لدي كبار السن وقد يشعروهم بالغريه والوحدة داخل المجتمع، فيجب توعية كبار السن وتحديد طبيعة وترتيب الاتجاهات نحو الترويج في وقت الفراغ. وتكمن مشكلة البحث في ندرة الدراسات والبحوث التي تتناول موضوع اتجاهات كبار السن نحو الترويج في وقت الفراغ وأنها لم تحظ بعد بالاهتمام المستحق.

هدف البحث:

التعرف علي اتجاهات كبار السن نحو الترويج في وقت الفراغ وفقاً لبعض المتغيرات وهم: المرحلة العمرية ماقبل سن التقاعد من (50 إلي أقل من 60 عام) وما بعد سن التقاعد من (60 عام فأكثر)، ونوع الجنس (ذكر - أنثي)، وطبيعة المكان (الريف - الحضر).

إجراءات البحث:

منهج البحث: إستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لملائمته لطبيعة المجتمع وتحقيق هدف البحث.

مجتمع البحث: يُمثل مجتمع البحث فئة كبار السن من المرحلة العمرية ماقبل سن التقاعد من (50 إلي أقل من 60 عام) وما بعد سن التقاعد من (60 عام فأكثر) بالوظائف الحكومية المختلفة والأندية ومراكز الشباب وريبات البيوت ومرتادي المقاهي بمحافظة بني سويف.

عينة البحث: تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية لفئة كبار السن ممن هم في المرحلة العمرية ماقبل سن التقاعد من (50 إلي أقل من 60 عام) وما بعد سن التقاعد من (60 عام فأكثر)، وقد بلغ عدد أفرادها (468)، منهم (408) فرداً يُمثلون العينة الأساسية، و(60) فرداً يُمثلون عينة تقنين المقياس المستخدم في جمع بيانات البحث، والجدول رقم (1)، (2) يوضح توزيع حجم عينة البحث:

جدول رقم (1) وصف العينة الإستطلاعية لتقنين المقياس البحث

المتغيرات	المسمى	العدد	الإجمالي	%
المرحلة العمرية	ماقبل التقاعد من (50 إلي أقل من 60 عام)	35	60	58.3
	مابعد التقاعد من (60 عام فأكثر)	25		41.7%
نوع الجنس	ذكر	37	60	61.7
	أنثي	23		38.3
طبيعة المكان	الريف	38	60	63.3

36.7		22	الحضر	
------	--	----	-------	--

جدول رقم (2) وصف العينة الأساسية للبحث

المتغيرات	المسمى	العدد	الإجمالي	%
المرحلة العمرية	ما قبل التقاعد من (50 إلى أقل من 60 عام)	243	408	59.6%
	ما بعد التقاعد من (60 عام فأكثر)	165		40.4%
نوع الجنس	ذكر	216	408	52.9%
	أنثى	192		47.1%
طبيعة المكان	الريف	234	408	57.4%
	الحضر	174		42.6%

أداة جمع البيانات: استخدم الباحث مقياس الاتجاهات نحو أوقات الفراغ والترويح من إعداد أ.د/ محمد الحماحمي (2013م) (17) كأداة لجمع البيانات، ويتكون المقياس من (62) مفردة موزعين علي أربعة أبعاد والجدول التالي رقم (3) يوضح توصيف أداة جمع البيانات للمقياس:

جدول رقم (3) توصيف أداة جمع البيانات للمقياس

م	أبعاد المقياس	عدد المفردات	أرقام المفردات		تصحيح المقياس بميزان تقدير خماسي للمفردات
			الإيجابية	السلبية	
1	الاتجاه نحو مفهوم وقت الفراغ	عدد (8) مفردات من رقم (1-8)	8، 7	1، 2، 3، 4، 5، 6	السلبية
2	الاتجاه نحو مفهوم الترويح	عدد (19) مفردة من رقم (9-27)	9، 10، 11، 13، 14، 15، 16، 18، 23، 25، 26، 27	12، 17، 19، 20، 21، 22، 24	الإيجابية
3	الاتجاه نحو العائد من الترويح	عدد (23) مفردة من رقم (28-50)	28، 29، 30، 31، 32، 34، 36، 37، 38، 39، 40، 42، 43، 44، 45، 47، 48، 49	33، 35، 41، 44، 50	السلبية
4	الاتجاه نحو التنشئة الاجتماعية	عدد (12) مفردة من رقم (51-62)	جميع المفردات إيجابية		الإيجابية

المعاملات العلمية للتأكد من صدق وثبات أداة جمع البيانات:

- الصدق Validity: تم التحقق من صدق المقياس عن طريق استخدام صدق الإتساق الداخلي Internal Consistency كؤشر علي صدق المقياس عن طريق إيجاد قيم معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المنتميه له، وبين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس وبين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل الارتباط Pearson. وجدول (4) ، (5) يوضحان ذلك.

جدول رقم (4): قيم معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المنتمية له

(ن=60)

الاتجاه نحو التنشئة الاجتماعية		الاتجاه نحو العائد من الترويج				الاتجاه نحو مفهوم الترويج				الاتجاه نحو مفهوم وقت الفراغ	
قيم معامل الارتباط (ر)	م	قيم معامل الارتباط (ر)	م	قيم معامل الارتباط (ر)	م	قيم معامل الارتباط (ر)	م	قيم معامل الارتباط (ر)	م	قيم معامل الارتباط (ر)	م
0.718*	51	0.736*	40	0.642*	28	0.674*	21	0.479*	9	0.779*	1
0.769*	52	0.652*	41	0.636*	29	0.378*	22	0.465*	10	0.818*	2
0.782*	53	0.371*	42	0.352*	30	0.497*	23	0.277*	11	0.819*	3
0.617*	54	0.584*	43	0.535*	31	0.663*	24	0.526*	12	0.814*	4
0.719*	55	0.452*	44	0.266*	32	0.784*	25	0.327*	13	0.396*	5
0.299*	56	0.693*	45	0.512*	33	0.780*	26	0.610*	14	0.541*	6
0.660*	57	0.449*	46	0.390*	34	0.294*	27	0.276*	15	0.554*	7
0.735*	58	0.592*	47	0.305*	35			0.577*	16	0.388*	8
0.806*	59	0.592*	48	0.430*	36			0.657*	17		
0.855*	60	0.599*	49	0.572*	37			0.286*	18		
0.537*	61	0.332*	50	0.587*	38			0.804*	19		
0.901*	62			0.476*	39			0.442*	20		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) = (0.256)

يتضح من جدول (4) أن قيم معاملات الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوي

(0.05) لجميع مفردات كل بُعد والدرجة الكلية لكل بُعد من أبعاد المقياس، مما يدل علي أن

المقياس علي درجة من الصدق.

جدول(5): قيم معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس (ن=60)

الاتجاه نحو التنشئة الاجتماعية		الاتجاه نحو العائد من الترويج				الاتجاه نحو مفهوم الترويج				الاتجاه نحو مفهوم وقت الفراغ	
قيم معامل الارتباط (ر)	م	قيم معامل الارتباط (ر)	م	قيم معامل الارتباط (ر)	م	قيم معامل الارتباط (ر)	م	قيم معامل الارتباط (ر)	م	قيم معامل الارتباط (ر)	م
0.631*	51	0.666*	40	0.609*	28	0.694*	21	0.469*	9	0.628*	1
0.656*	52	0.614*	41	0.655*	29	0.301*	22	0.370*	10	0.650*	2
0.651*	53	0.331*	42	0.344*	30	0.420*	23	0.319*	11	0.666*	3
0.596*	54	0.601*	43	0.577*	31	0.589*	24	0.408*	12	0.788*	4
0.642*	55	0.411*	44	0.343*	32	0.796*	25	0.321*	13	0.379*	5
0.333*	56	0.652*	45	0.409*	33	0.739*	26	0.611*	14	0.320*	6
0.514*	57	0.440*	46	0.334*	34	0.351*	27	0.340*	15	0.698*	7
0.634*	58	0.439*	47	0.348*	35			0.618*	16	0.359*	8
0.633*	59	0.439*	48	0.303*	36			0.693*	17		
0.753*	60	0.462*	49	0.575*	37			0.257*	18		
0.530*	61	0.312*	50	0.603*	38			0.760*	19		
0.870*	62			0.307*	39			0.350*	20		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) = (0.256)

يتضح من جدول (5) أن قيم معاملات الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوي

(0.05) لجميع مفردات كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل علي صدق المفردات.

جدول (6): قيم معامل الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس (ن=60)

البُعد	عنوان البُعد	قيم معامل الارتباط
الأول	الاتجاه نحو مفهوم وقت الفراغ	0.879*
الثاني	الاتجاه نحو مفهوم الترويح	0.918*
الثالث	الاتجاه نحو العائد من الترويح	0.856*
الرابع	الاتجاه نحو التنشئة الاجتماعية	0.876*

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) = (0.256)

يتضح من جدول (6) أن جميع قيم معاملات الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على صدق المفردات.

- الثبات **Reability** : قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية عن طريق إيجاد قيمة "معامل ألفا Alpha" للثبات وفقاً لتعديل "كرونباخ Cronbach"، حيث يمثل "معامل ألفا Alpha" متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس إلى أجزاء بطرق مختلفة، ولذلك فإنه يمثل معامل الارتباط بين أي جزئين من أجزاء المقياس، وذلك كما هو موضح بالجدول (7).

جدول (7) قيم معامل ألفا Alpha للثبات لأبعاد المقياس (ن=60)

البُعد	عنوان البُعد	قيم معامل Alpha Cronbach
الأول	الاتجاه نحو مفهوم وقت الفراغ	0.807
الثاني	الاتجاه نحو مفهوم الترويح	0.840
الثالث	الاتجاه نحو العائد من الترويح	0.863
الرابع	الاتجاه نحو التنشئة الاجتماعية	0.900

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) = (0.256)

يتضح من جدول (7) أن قيم معامل Alpha Cronbach للثبات تتراوح ما بين (0.807: 0.900)، مما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الثبات. تطبيق البحث: قام الباحث بتطبيق مقياس الاتجاهات نحو أوقات الفراغ والترويح على أفراد العينة الأساسية للبحث بعد التأكد من صدق وثبات المقياس، وذلك خلال الفترة من (21 إبريل 2024 إلى 23 مايو 2024م).

عرض وتفسير ومناقشة النتائج: سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة ما تم التوصل إليه من نتائج بعد المعالجة الإحصائية لإستجابات أفراد عينة البحث على ما تتضمنته أبعاد مقياس اتجاهات كبار السن نحو أوقات الفراغ والترويح من مفردات كما يلي:

جدول (9): المتوسطات الحسابية والتكرارات والنسبة المئوية لمفردات البعد الأول لدي عينة البحث

(ن=408)

م	المفردات	المتوسط الحسابي	تكرار الإستجابات					النسبة المئوية (%)	القيمة (كا)	التفسير
			لا أبداً	بندرجة قليلة	بندرجة متوسطة	بندرجة عالية	بندرجة عالية جداً			
البعد الأول: الاتجاه نحو مفهوم وقت الفراغ										
1	يجب الاستفادة من وقت الفراغ في أداء عمل اضافي بدلاً من الاستفادة منه في الترويح	2.89	75	105	39	81	108	62.05	38.029	7
2	يجب استفادة المتعلمين من وقت الفراغ في التحصيل الدراسي بدلاً من الاستفادة منه في الترويح	2.67	51	81	63	111	102	66.47	31.412	6
3	يجب استفادة كبار السن من وقت الفراغ في الراحة والتسوم لساعات أكثر بدلاً من الاستفادة منه في الترويح	3.41	42	96	30	132	108	68.23	94.059	5
4	يجب استفادة المرأة من وقت الفراغ في أداء الاعمال المنزلية بدلاً من الاستفادة منه في الترويح	2.96	75	114	39	81	99	60.73	39.353	8
5	بعد وقت الفراغ بمثابة وقت لايجب أن يمارس خلاله الإنسان المعاصر أي نشاط	3.91	24	24	48	177	135	78.38	241.632	3
6	يجب الاستفادة من وقت الفراغ في مشاهدة الفقرات والبرامج في وسائل الاتصال الجماهيرية (التلفزيون - القنوات الفضائية) ودون ممارسة أي نوع من مناشط الترويح	3.55	45	45	63	150	105	71.02	101.118	4
7	بعد وقت الفراغ مصدراً لاكتساب القيم التربوية والاجتماعية من خلال الاستفادة منه في الترويح	3.94	162	144	42	36	24	78.82	212.294	2
8	يعبر مفهوم وقت الفراغ عن أي نشاط حر بعيداً عن القيود أو الالتزام في اداءه ويرتبط بضرورة احترام عادات وتقاليد المجتمع	4.15	165	186	18	33	6	83.08	367.368	1

قيمة (كا) عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) = (81.6)

يتضح من جدول (9) أن المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث على البعد الأول قد انحصرت ما بين (2.67 : 4.15) وجاءت النسبة المئوية ما بين (60.73% : 83.08%) من مجموع درجات كل من تلك المفردات التي تُعبر عن الإتجاه نحو مفهوم وقت الفراغ، وهي تشير إلى اتجاه استجابات عينة البحث إلى الإيجابية، وقد جاءت قيمة (كا) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) لصالح الإستجابة بـ (موافق تماماً) للمفردة رقم (7) و(موافق) للمفردة رقم (8) و(غير موافق) على المفردات رقم (3، 5، 6)، بينما جاءت قيمة (كا) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) لصالح الإستجابة بـ (غير موافق تماماً) للمفردة رقم (1) و(غير موافق) للمفردة رقم (2) و(موافق) للمفردة رقم (4).

ويري الباحث أن ذلك قد يرجع إلى:

انتشار ثقافة مفهوم وقت الفراغ بين عينة البحث بأنه يعبر عن أي نشاط حر بعيد عن القيود أو الالتزام في أداءه ويرتبط بضرورة احترام عادات وتقاليد المجتمع، حيث حصلت المفردة رقم (8) علي أعلى نسبة مئوية (83.08%)، مما أدى إلي رفض عينة البحث للمفهوم الخاطئ وهو أن وقت الفراغ يُعد بمثابة وقت لا يجب أن يمارس خلاله الإنسان المعاصر أي نشاط، فقد جاءت قيمة (كا2) دالة إحصائياً علي المفردات رقم (3، 5، 6، 7، 8)، مما يعني إدراك عينة البحث لمفهوم وقت الفراغ وما يترتب عليه من كيفية قضاءه لاكتساب القيم التربوية والاجتماعية والبُعد عن النوم لساعات أكثر والراحة ومشاهدة الفقرات والبرامج التلفزيونية بدلاً من الاستفادة منه في الترويح، ويتفق محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (2015م) (20) مع Kaplan علي أن وقت الفراغ يُعد جزءاً من الخبرة الشخصية *Human experience* ومصدراً للقيم *Source of values*، بمثابة وقت حر *Free time* فهو وقت لتقدير الفرد *Discretionary* ووقت إختياري *Choosing time* وإن ذلك الوقت يمكن استخدامه وفقاً لما يراه الفرد مناسباً ويمكن إستثماره بطرق مختلفة بعيداً عن وقت العمل المدفوع الأجر، وتتفق تلك النتائج مع دراسة عبد الحميد أبوبكر (2016) (8).

قلق وخوف كبار السن علي أبنائهم في مراحلهم التعليمية المختلفة من قضاء الوقت في الترويح بدلاً من الإستفادة منه في التحصيل الدراسي، وذلك نتيجة لرغبة وحرص كبار السن عينة البحث أن يكون أبنائهم في مستويات تعليمية متقدمة مما ينعكس بصورة سلبية علي الأبناء، كما أن نسبة كبيره تصل إلي 40% من كبار السن عينة البحث يوافقون علي العمل الإضافي بدلاً من الترويح لذا جاءت قيمة (كا2) غير دالة إحصائياً علي المفردات (1، 2، 4)، ففي حالة الوضع الإقتصادي المنخفض للأسرة المصرية فإنه لايتيح قضاء وقت الفراغ بصورة ايجابية وإنما يستدعي العمل الإضافي في وقت الفراغ بدلاً من الإستفادة منه في الترويح، كما أن طبيعة المجتمع والوضع الإجتماعي للمرأة فيه يوضح أنه توجد بعض الاتجاهات الخاطئة نحو المرأه في أنه يجب أداء الأعمال المنزلية بدلاً من الاستفادة منه في الترويح، وأن مفهوم الوقت أعم وأشمل حيث أنه يستوعب الواجبات والمسؤوليات الإلتزامات كالتحصيل الدراسي أو عمل إضافي وأيضا يستوعب قضاء وقت الفراغ والإستفادة منه في الترويح بعيداً عن الواجبات والمسؤوليات والإلتزامات كأداء الأعمال المنزلية بالنسبة

للمرأة، ويرى مسعد عويس (2008م) (24) أن الإنسان لديه ميزانيته من الوقت (ثروة زمنية) يجب الاستفادة منها لصالحه ولصالح المجتمع الصغير والمجتمع الكبير.

جدول (10): المتوسطات الحسابية والتكرارات والنسبة المئوية لمفردات البُعد الثاني لدي عينة البحث

(ن=408)

م	المفردات	المتوسط الحسابي	تكرار الإستجابات						النسبة المئوية (%)	قيمة (تأ)	الترتيب
			1	2	3	4	5	6			
البُعد الثاني: الاتجاه نحو مفهوم الترويح											
1	يُعد الترويح وسيلة ترويحية لاستثمار أوقات الفراغ	4.31	201	153	39	12	3	1761	86.32	394.500	5
2	يجب أن يقبل الفرد على ممارسة مناشط الترويح برغبة نابعة من ذاته ووفقاً لإرادته	4.41	234	129	33	6	6	1803	88.38	481.191	2
3	يُعد الترويح ضرورة حيوية في حياة الأفراد في جميع مراحلهم العمرية	4.43	213	168	18	9	0	1809	88.67	317.471	1
4	تقتصر ممارسة مناشط الترويح على الأفراد من ذوي الدخل المادي المرتفع	3.71	36	69	21	132	150	1515	74.26	160.897	13
5	يُعد الترويح من أوجه النشاط الهادفة لتحقيق السعادة للمشاركين في أحداثها	4.34	195	171	30	12	0	1773	86.91	261.706	3
6	يجب أن يتم الترويح عن الذات في وقت الفراغ المتاح للفرد	4.23	183	180	6	36	3	1728	84.70	415.897	7
7	يُعد الترويح خبرة سارة	3.91	135	144	105	9	15	1599	78.38	208.324	8
8	يجب أن يكون من حق الجميع من كافة فئات المجتمع ممارسة مناشط الترويح	4.33	243	105	30	12	18	1767	86.61	467.515	4
9	لا تدخل أوجه النشاط الثقافي في إطار مناشط الترويح	3.55	45	30	114	90	129	1452	71.17	90.309	16
10	يُعد الترويح من المناشط المقبولة اجتماعياً	3.58	126	141	48	30	63	1461	71.61	118.103	15
11	الأطفال فقط هم الذين في حاجة إلى الترويح	3.85	60	21	33	99	195	1572	77.05	240.971	11
12	يُعد الترويح أحد وسائل إضاعة الوقت	3.82	24	66	39	108	171	1560	76.47	172.368	12
13	تقتصر ممارسة مناشط الترويح على الأفراد من ذوي المهارات العالية	3.68	69	18	48	111	162	1503	73.67	155.162	14
14	العسل الجداد والمتواصل يكون أفضل للفرد من الترويح عن الذات	3.39	66	57	60	99	126	1386	67.94	43.985	18
15	يجب أن يكون الترويح أسلوباً للحياة لدى الأفراد	3.48	90	165	42	75	36	1422	69.70	131.338	17
16	لا يجب على المرضى ممارسة مناشط الترويح	3.39	84	36	57	96	135	1386	67.94	70.456	19
17	يُعد الترويح أحد وسائل التنمية البشرية والمجتمعية	3.90	153	135	54	60	6	1593	78.08	182.515	10
18	يُعد الترويح في المجتمع المعاصر حركة واعية تستهدف صحة المواطنين	3.94	153	135	69	48	3	1611	78.97	188.912	9
19	يُعد الترويح استخداماً واعياً لوقت الفراغ	4.28	183	177	33	12	3	1749	85.73	401.559	6

قيمة (كا) عند درجة حرية (4) ومستوي دلالة (0.05) = (81.6)

يتضح من جدول (10) أن المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث علي البُعد الثاني قد انحصرت ما بين (3.39 : 4.43) وجاءت النسبة المئوية ما بين (67.94% : 88.67%) من مجموع درجات كل من تلك المفردات التي تعبر عن الإتجاه نحو مفهوم الترويح، وهي تشير إلي اتجاه استجابات عينة البحث إلي الإيجابية، وقد جاءت قيمة (كا) دالة إحصائياً عند مستوي الدلالة (0.05) لصالح الإستجابة بـ (موافق تماماً) علي المفردات رقم (1، 2، 3، 5، 6، 8، 17، 18، 19) و(موافق) علي المفردات رقم (7، 10، 15) و(غير موافق تماماً) علي المفردات رقم (4، 9، 11، 12، 13)، بينما جاءت قيمة (كا) غير دالة إحصائياً عند مستوي الدلالة (0.05) لصالح الإستجابة بـ (غير موافق تماماً) للمفرده رقم (14، 16). ويرى الباحث أن ذلك قد يرجع إلي:

- وضوح مفهوم الترويح لدي عينة البحث بأنه يُعد ضرورة حيوية في حياة الأفراد في جميع مراحلهم العمرية وأن الفرد يقبل علي ممارستها برغبة نابعة من ذاته ووفقاً لإرادته لتحقيق السعادة، حيث سجلت المفردة رقم (3) أعلي نسبة مئوية (88.67%) ويليها المفردة رقم (2) ثم رقم (5)، وأنه يوجد إمام كبير بالبنية المعرفية الأساسية لمفهوم الترويح التي تضمنها البُعد الثاني في المقياس، ويشير محمد الحماحمي، عايدة عبدالعزيز (2015م) (20) إلي الترويح نقلاً عن Kraus بأنه تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم إختيارها وفقاً لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من المعارف والقيم الشخصية والاجتماعية، كما تتفق تلك النتائج مع دراسة حسين زايد المكي، رشا عبد الغني البربري (2019م) (5) علي إدراك وإمام كبار السن لمضمون مفهوم الترويح والبنية المعرفية المرتبطة بأصول وفلسفة الترويح.
- أنه يوجد تقارب في تكرارات استجابات عينة البحث علي ميزان ليكرت الخماسي لصالح الاستجابة بـ(غير موافق تماماً) لذا جاءت قيمة (كا) غير دالة إحصائياً علي كل من المفردة رقم (14، 16)، ذلك التقارب في التكرارات يعني أن (30%) أو أكثر من عينة البحث لديهم اتجاه متضاد لمفهوم الترويح نحو (العمل الجاد) أنه أفضل للفرد من الترويح عن الذات، ونحو (المرضي) بأنه لا يجب ممارسة مناشط الترويح، فالعمل الجاد لا يتعارض مع الترويح فالعمل الجاد قد يتراوح ما بين (6 : 12) ساعات يومياً ولحساب وقت الفراغ

بالطريقة الكمية يجب إضافة وقت النوم ووقت الحاجات الفسيولوجية خلال اليوم وبعض الإلتزامات أو الأعباء الأخرى، إن وقت الفراغ المتبقي يمكن الاستفادة منه في الترويح يوماً بعد يوم أو ثلاثة أيام بالأسبوع وبذلك لا يتعارض مع العمل الجاد بل يساعد علي تواصله، ويشير كمال درويش ومحمد الحماحمي (2007م) (11) إلي الترويح في المجتمع المعاصر بأنه أسلوباً للحياة وحركة واعية تستهدف صحة المواطنين.

جدول (11): المتوسطات الحسابية والتكرارات والنسبة المئوية لمفردات البُعد الثالث لدي عينة البحث

(ن=408)

م	المفردات	المتوسط الحسابي	تكرار الإستجابات					المجموع	%	قيمة (كا)	الترتيب
			موافق تماماً	موافق	متأكد	موافق	مختلف				
الاتجاه نحو العائد من الترويح											
1	يهدف الترويح إلي تحسين نوعية الحياة لدي المشاركين في مناشطة	4.09	156	180	33	30	9	1668	81.76	312.662	12
2	يولد الترويح الإحساس بالرضا عن الذات	4.08	153	168	54	33	0	1665	81.61	137.471	13
3	يسهم الترويح في التغلب علي ظاهرة العزلة الاجتماعية التي فرضتها ظروف الحياة العصرية	4.25	186	150	60	12	0	1734	85.00	188.471	5
4	يشجع الترويح الميل إلي الهوايات	3.88	123	171	69	36	9	1587	77.79	210.971	16
5	ينمي الترويح الموهبة التي تتولد لدي الأفراد نحو مناشطة	4.19	186	153	39	24	6	1713	83.97	328.985	6
6	ليس للترويح أي هدف أو عائد سوى قضاء وقت الفراغ	3.41	72	36	42	165	93	1395	68.38	132.662	22
7	للترويح العائلي أو الأسري دور هام في زيادة الترابط الأسري والعائلي	4.28	207	147	33	6	15	1749	85.73	398.471	3
8	ليس من أهداف الترويح التنمية المعرفية للمشاركين في مناشطة	3.36	36	54	105	150	63	1374	67.35	103.103	23
9	يساعد الترويح علي تجديد النشاط والحيوية لدي المشاركين في مناشطة	4.30	186	177	30	15	0	1758	86.17	249.353	2
10	يسهم الترويح في خفض معدلات الجريمة وتقليص ظاهرة تعاطي المخدرات في المجتمعات	3.93	153	144	54	45	12	1605	78.67	195.309	15
11	يؤدي الترويح إلي التغلب علي الأسلوب النمطي أو الروتيني للحياة اليومية	4.13	189	132	42	45	0	1689	82.79	150.176	10

9	274.765	83.67	1707	0	15	33	222	138	4.18	يتيح الترويج للمشاركين في مناقشة التعبير عن الذات	12
11	271.632	82.20	1677	3	30	54	153	168	4.11	يعمق الترويج الشعور بالألفة والصدقة والانتساء بين الأفراد المشاركين سوياً في مناقشة	13

تابع جدول (11): المتوسطات الحسابية والتكرارات والنسبة المئوية لمفردات البُعد الثالث لذي عينة البحث (ن=408)

الترتيب	قيمة (كا)	%	المجموع	تكرار الإستجابات					المتوسط الحسابي	المفردات	م
				غير موافق تماماً	غير موافق	غير متأكد	موافق	موافق تماماً			
17	148.985	76.61	1563	150	114	93	27	24	3.83	لا يُنمي الترويج القدرة علي التخيل أو التأمل أو الاستطلاع أو الاستكشاف	14
14	319.721	80.44	1641	15	15	48	198	132	4.02	يؤدي الترويج إلي إشباع حاجات الأفراد المشاركين في مناقشة	15
1	260.647	87.5	1785	0	9	39	150	210	4.37	تؤدي المشاركة في مناقشة الترويج إلي اكتساب العديد من الخبرات التربوية والاجتماعية	16
18	150.309	76.02	1551	126	147	78	42	15	3.80	لا يهتم الترويج بإكساب العديد من أنماط السلوك السوي للمشاركين في مناقشة	17
4	396.485	85.29	1740	3	36	15	150	204	4.26	يؤدي الترويج إلي الاستمتاع بوقت الفراغ	18
19	123.132	75.73	1545	150	114	78	39	27	3.78	لا يؤدي الترويج إلي تنمية القيم الجمالية أو التذوق الجمالي لذي المشاركين في مناقشة	19
8	320.162	83.82	1710	15	6	57	138	192	4.19	يؤدي الترويج إلي خفض التوتر الناتج عن ضغوط الحياة اليومية	20
7	320.162	83.97	1713	6	24	39	153	186	4.19	يسهم الترويج في علاج بعض الأمراض النفسية كالقلق والاكتئاب النفسي	21
20	79.412	75.29	1536	0	45	99	171	93	3.76	يساعد الترويج في الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بالقلب والأوعية الدموية	22
21	85.015	72.20	1473	126	111	96	36	39	3.61	لا يسهم الترويج في تأخير ظهور أعراض الشيخوخة المبكرة لذي المشاركين في مناقشة	23

قيمة (كا) عند درجة حرية (4) ومستوي دلالة (0.05) = (81.6)

يتضح من جدول (11) أن المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث علي البُعد الثالث قد انحصرت ما بين (3.36 : 4.37) وجاءت النسبة المئوية ما بين (67.35% : 87.5%) من مجموع درجات كل من تلك المفردات التي تعبر عن الإتجاه نحو العائد من الترويح، وهي تشير إلي اتجاه استجابات عينة البحث إلي الإيجابية، وقد جاءت قيمة (كا2) دالة إحصائياً عند مستوي الدلالة (0.05) لصالح الإستجابة بـ (موافق تماماً) علي المفردات رقم (3، 5، 7، 9، 10، 11، 13، 16، 18، 20، 21) و(موافق) علي المفردات رقم (1، 2، 4، 12، 15، 22) و(غير موافق تماماً) علي المفردات رقم (8، 14، 19، 23) و(غير موافق) علي المفردة رقم (6، 17).

ويري الباحث أن ذلك قد يرجع إلي:

- فاعلية المشاركة في مناشط الترويح تؤدي إلي اكتساب العديد من الخبرات التربوية والاجتماعية كأحد أهداف العائد من الترويح الأولي بالنسبة إلي عينة البحث، فتلك المفردة تمثل الأهمية الأولي المنتظر الحصول عليها عند المشاركة في مناشط الترويح في وقت الفراغ، حيث حققت المفردة رقم (16) أعلي نسبة مئوية (87.5%) علي باقي المفردات في البُعد الثالث العائد من الترويح، كما أن اتجاه الأغلبية العظمي لعينة البحث نحو العائد من الترويح يتماشى مع مضمون ما يحتويه البُعد الثالث علي جميع المفردات وفقاً لميزان ليكرت الخماسي.
- إدراك كبار السن بأهمية وفوائد الترويح التي تعود علي الإنسان في جميع المراحل العمرية عند ممارسة المناشط الترويحية المتنوعة، حيث يشير كل من محمد الحماحي (2022م) (14) و "Claire Jenkin et al" (2017م) (26) و Steven Allender et al (2006م) (31) وسعد عبدالرحمن (2003م) (7) إلي أهمية الترويح للإنسان بصفة عامة ولكبار السن خاصة في المجتمعات المعاصرة ودوره في مواجهة مشكلات كانهخفاض الصحة البدنية وانخفاض الدعم الاجتماعي والعزلة الاجتماعية وتعزيز الهوية الاجتماعية وتحسين الصحة العقلية والنفسية، كما تتفق النتائج مع دراسة عبد الحميد أبوبكر (2016م) (8) ودراسة حسين زايد المكي، رشا عبد الغني البربري (2019م) (5) علي أن الإستعداد للمشاركة في مناشط الترويح الناتج عن قناعة الفرد بأهمية المشاركة يُعبر عن تكوين المكون

السلوكي للاتجاه وهو استعداد الفرد للقيام بسلوك معين نحو موضوع معين لتحقيق هدف معين.

جدول (12): المتوسطات الحسابية والتكرارات والنسبة المئوية لمفردات البُعد الرابع لدي عينة البحث

(ن=408)

م	المفردات	المتوسط الحسابي	موافق تماماً	موافق	تكرار الإستجابات			المجموع	%	قيمة (كا)	الترتيب
					غير موافق تماماً	غير موافق	غير متأكد				
الاتجاه نحو التنشئة الاجتماعية للترويح											
1	يجب أن تهتم الأسرة أو العائلة بتنمية ميول أطفالهم منذ الصغر نحو مناشط اللعب والترويح	4.27	216	117	54	15	6	1746	85.58	370.456	7
2	يجب أن تهتم الأسرة بتوجيه أبنائها إلى نوع مناشط الترويح التي تناسب قدراتهم وميولهم	4.19	195	135	39	39	0	1710	83.82	173.294	9
3	يجب أن تهتم المؤسسات التعليمية بإعداد المتعلمين للاستمتاع بأوقات فراغهم بطريقة بناءة	4.38	228	123	45	9	3	1788	87.64	440.382	3
4	يجب أن تهتم المؤسسات التعليمية بتعليم المتعلمين المهارات والهوايات التي تؤهلهم لاستثمار أوقات الفراغ	4.42	216	153	36	3	0	1806	88.52	291.706	1
5	يجب أن تهتم مراكز الشباب والأندية بتوعية أعضائها بأهمية ممارسة مناشط الترويح	4.40	255	93	30	30	0	1797	88.08	33.941	2
6	يجب أن تهتم دور العبادة بتوعية الأفراد بأهمية استثمار أوقات الفراغ في الترويح	4.00	171	138	42	42	15	1632	80.00	229.721	12
7	يجب أن تهتم المؤسسات الإنتاجية في المجتمع بتنظيم محاضرات وندوات ومؤتمرات لتوعية العاملين بها بأهمية الترويح في تحسين كفاءتهم في العمل وزيادة الإنتاج	4.27	198	141	54	12	3	1743	85.44	353.691	8
8	يجب أن تهتم وسائل الإعلام الجماهيري بتكوين اتجاهات إيجابية لدى المواطنين نحو الترويح	4.30	195	156	45	12	0	1758	86.17	224.647	6
9	يجب أن تهتم وسائل الإعلام الجماهيري بتوعية المواطنين بأهمية الترويح للاستمتاع بحياتهم	4.38	222	126	57	0	3	1788	87.64	262.765	4
10	يجب أن تهتم الدولة بتوفير كافة الخدمات الترويحية للمواطنين لتحفيزهم على استثمار أوقات فراغهم	4.15	207	111	39	48	3	1695	83.08	315.088	11
11	يجب أن تهتم الدولة بالاستفادة من نتائج الدراسات العلمية في استثمار دافعية المواطنين نحو ممارسة مناشط الترويح	4.34	207	147	42	12	0	1773	86.91	242.647	5
12	يجب أن تهتم الدولة بالأعداد المهني للمسؤولين عن التنشئة الاجتماعية للمواطنين نحو الترويح	4.17	207	105	57	39	0	1704	83.52	166.941	10

قيمة (كا) عند درجة حرية (4) ومستوي دلالة (0.05) = (81.6)

يتضح من جدول (12) أن المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث علي البُعد الرابع قد انحصرت ما بين (4.00 : 4.42) وجاءت النسبة المئوية ما بين (80.00% : 88.52%) من مجموع درجات كل من تلك المفردات التي تعبر عن الإتجاه نحو التنشئة الاجتماعية للترويح، وهي تشير إلى اتجاه استجابات عينة البحث إلى الإيجابية، وقد جاءت قيمة دالة إحصائياً عند مستوي الدلالة (0.05) لصالح الإستجابة بـ(موافق تماماً) علي جميع مفردات البُعد الرابع.

ويري الباحث أن ذلك قد يرجع إلي:

- ثقة عينة البحث في المؤسسات التعليمية للدولة وقدرتها علي تعليم المتعلمين المهارات والهوايات التي تؤهلهم لاستثمار أوقات الفراغ كأحد طرق التنشئة الاجتماعية الأولى نحو الترويح، فقد حصلت المفردة رقم (4) علي أعلى نسبة مئوية (88.52%) علي باقي مفردات البُعد الرابع، حيث يشير كل من محمد الحماحمي، وليد عبد الرازق (2017م) (21) ومحمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز (2015م) (20) وتهاني عبد السلام (2001م) (4) إلي أن المؤسسات التعليمية تُعد من أهم الأنظمة الإنسانية في المجتمعات المعاصرة، وذلك لاهتمام المؤسسات التعليمية بتوفير الفرص للتعلم وتوجيه المواطنين وتشكيل شخصياتهم بهدف تنشئتهم اجتماعياً علي الترويح في وقت الفراغ وإثراء العملية التربوية والتنمية.

- تفهم عينة البحث لدور مؤسسات الدولة نحو التنشئة الاجتماعية في مجال وقت الفراغ والترويح من خلال المؤسسات التربوية والاجتماعية والشبابية والدينية، ولدور وإسهامات وسائل الإعلام الجماهيري في التوعية بمفهوم وأهمية كل من وقت الفراغ والترويح في المجتمعات المعاصرة، فعدم وجود الهيئات والمنظمات والمؤسسات الرسمية التي تتيح استثمار وقت الفراغ يزيد من تفاقم المشكله لدي كبار السن وقد يشعروهم بالغربة والوحدة داخل المجتمع، كما تتفق النتائج مع دراسة عبد الحميد أبويكر (2016م) (8) ودراسة حسين زايد المكي، رشا عبد الغني البربري (2019م) (5)، ويشير كل من محمد الحماحمي، أحمد سعيد (2009م) (18) إلي أن للإعلام التربوي الجماهيري دور فعال في توعية المواطنين بأهمية استثمار وقت الفراغ في الترويح من خلال تعزيز المعرفة وتشكيل الاتجاهات.

جدول (13): دلالة الفروق في استجابات عينة البحث على كل من أبعاد المقياس

ومجموع أبعاد المقياس وفقاً لمتغير نوع الجنس

م	مسمى البُعد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوي الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
1	البُعد الأول: الاتجاه نحو وقت الفراغ	ذكر	216	3.40	0.790	0.856	406	0.393	غير دال إحصائياً
		أنثي	192	3.47	0.778				
2	البُعد الثاني: الاتجاه نحو مفهوم الترويح	ذكر	216	3.88	0.542	1.718	406	0.087	غير دال إحصائياً
		أنثي	192	3.97	0.543				
3	البُعد الثالث: الاتجاه نحو العائد من الترويح	ذكر	216	3.93	0.520	2.861	406	0.004	دال إحصائياً
		أنثي	192	4.08	0.537				
4	البُعد الرابع: الاتجاه نحو التنشئة الاجتماعية	ذكر	216	4.26	0.618	0.258	406	0.797	غير دال إحصائياً
		أنثي	192	4.28	0.590				
	الدرجة الكلية للمقياس	ذكر	216	3.87	0.530	1.574	406	0.116	
		أنثي	192	3.95	0.508				

قيمة (ت) عند درجة حرية (406) ومستوي دلالة (0.05) = (2.04)

يتضح من جدول (13) أن قيمة (ت) المحسوبة جاءت دالة إحصائياً عند مستوي (0.05) حيث توجد فروق في نوع الجنس بين الذكور والإناث علي البُعد الثالث لصالح الإناث ، بينما لا توجد فروق في نوع الجنس بين الذكور والإناث علي البُعد الأول والبُعد الثاني والبُعد الرابع وفقاً لمتغير نوع الجنس.

ويري الباحث أن ذلك قد يرجع إلي:

- وعي كبار السن من الإناث أكبر من الذكور بأهمية الترويح والعائد الإيجابي من ممارسة مناشط الترويح المتنوعة وهم (الرياضي - الخلوي - الاجتماعي - الفني - الثقافي - العلاجي - السياحي) بالرغم من أن عدد الذكور (216) وهو أكبر من عدد الإناث (192)، كما أن الإناث علي فهم أن العائد من ممارسة إحدى مناشط الترويح أو أكثر له مردوده الإيجابي علي الجانب البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي للممارس، مما يؤدي إلي أن الإناث أكثر فاعلية وإنتاجية في تحقيق التوازن النفسي والتخلص من الضغوط والأعباء فضلاً عن زيادة الترابط الأسري والتواصل الاجتماعي وقضاء متطلبات الحياة اليومية بنشاط وحيوية، وقد أشار كل من كمال درويش ومحمد الحماحي (2007م) (11)، محمد الحماحي وعائدة عبدالعزيز (2015م) (20)، والجمعية الأمريكية (AAHPER) للصحة والتربية البدنية والترويح إلي أهمية ممارسة مناشط الترويح للإستفادة من العائد منه.
- إدراك كل من كبار السن الذكور والإناث بمفهوم وقت الفراغ ومفهوم الترويح والتنشئة الاجتماعية للترويح والمتمثلة في الترويح ورواده والمستفيدين منه والمؤيدين له علي إختلاف نوع الجنس، وبدوره يؤدي إلي استيعاب المعارف والمعلومات الخاصة بمفهوم وقت الفراغ وكيفية قضاءه بعيداً عن القيود والارتباطات ومفهوم الترويح وتنوع اتجاهاته ومهاراته والامتنال للقيم والاداب والعادات والتقاليد كأحد أشكال النظام الاجتماعي في التنشئة الاجتماعية للترويح، وقد أشار كل من بهاء الدين عبد الرحمن (2004م)، وتهاني عبدالسلام (2001م) (4) إلي أن اختيار الفرد للترويح بدافع شخصي ورغبة نابعة من ذاته ووفقاً لإرادته، وأن أرقى الرغبات الإنسانية في التواصل والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين والانتماء لجماعة يحقق فيها الحاجه إلي الشعور بالأمان وإثبات الذات وتقديرها، وأتفقت مع نتائج دراسة عبد الحميد أبوبكر (2016م) (8). ويري مسعد عويس (2008م) (24) أن الإنسان

في سن التقاعد سواء كان ذكراً أو أنثى، لديه ميزانيته من الوقت (ثروة زمنية) يجب الإفادة منها لصالحه ولصالح المجتمع الصغير والمجتمع الكبير.

جدول (14): دلالة الفروق في استجابات عينة البحث على كل من أبعاد المقياس

ومجموع أبعاد المقياس وفقاً لمتغير المرحلة العمرية

م	مسمي البعد	المرحلة العمرية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوي الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
1	البعد الأول: الاتجاه نحو وقت الفراغ	من (50: 60)	243	3.42	0.761	0.419	406	0.676	غير دال إحصائياً
		من (61: 70)	165	3.45	0.819				
2	البعد الثاني: الاتجاه نحو مفهوم الترويح	من (50: 60)	243	3.96	0.529	1.666	406	0.097	غير دال إحصائياً
		من (61: 70)	165	3.87	0.561				
3	البعد الثالث: الاتجاه نحو العائد من الترويح	من (50: 60)	243	4.06	0.479	2.511	300.519	0.013	دال إحصائياً
		من (61: 70)	165	3.92	0.595				
4	البعد الرابع: الاتجاه نحو التنشئة الاجتماعية	من (50: 60)	243	4.32	0.545	1.880	300.561	0.061	غير دال إحصائياً
		من (61: 70)	165	4.20	0.677				
	الدرجة الكلية للمقياس	من (50: 60)	243	3.94	0.468	1.447	298.372	0.149	
		من (61: 70)	165	3.86	0.587				

قيمة (ت) عند درجة حرية (406) ومستوي دلالة (0.05) = (2.04)

يتضح من جدول (14) أن قيمة (ت) المحسوبة جاءت دالة إحصائياً عند مستوي (0.05) حيث توجد فروق في المرحلة العمرية بين ما قبل المعاش السن من (50: 60) وما بعد المعاش السن من (61: 70) علي البعد الثالث لصالح ما قبل المعاش السن من (50: 60) ، بينما لا توجد فروق في المرحلة العمرية بين ما قبل المعاش السن من (50: 60) وما بعد المعاش السن من (61: 70) علي البعد الأول والبعد الثاني والبعد الرابع وفقاً لمتغير المرحلة العمرية.

ويري الباحث أن ذلك قد يرجع إلي:

- حرص المرحلة العمرية ما قبل المعاش من سن (50: 60) عام علي الاستفادة من العائد المتنوع والمتعدد للترويح أكثر من المرحلة العمرية ما بعد المعاش من سن (61: 70) عام، ويرجع ذلك إلي أن عينة ما قبل المعاش نتيجة لضغوط العمل والأسرة وأعباء الحياة اليومية نجد أنه يقبل علي الترويح للتخلص من الأعباء والضغوط وتحسين نوعية الحياة والتخلص من الأسلوب النمطي الروتيني للحياة، فوقت الفراغ يزداد في المرحلة العمرية ما بعد المعاش السن من (61: 70) عام عن المرحلة العمرية ما قبل المعاش السن من (50: 60) عام نتيجة لحذف عدد ساعات العمل اليومية والتي تقدر بحوالي من (8 : 10) ساعات يومية، مما يؤدي إلي توافر ميزانية تقدير الوقت لدي عينة ما بعد المعاش، وبالرغم من قلة الفائض

أو المتبقي من ميزانية الوقت لعينة ما قبل المعاش إلا أنهم حريصون علي المشاركة في
مناشط الترويح المتنوعة للإستفادة من العائد كما سبق ذكره.

- وجود اتجاه ايجابي متساوي لكل من المرحلة العمرية ما قبل المعاش من سن (50: 60) عام
ومابعد المعاش من سن (61: 70) عام نحو مفهوم وقت الفراغ ومفهوم الترويح والتنشئة
الإجتماعية للترويح، يدل ذلك علي استيعاب المرحلة العمرية للأبعاد الثلاثة وضرورة
الإستفادة منها وبدوره يساهم في زيادة المشاركة والإقبال علي ما هو متاح لتحقيق المقصد
من الترويح في وقت الفراغ، وقد أشار "Claire Jenkin et al" (2017م) (26) أنه
يمكن لكبار السن أن يكونوا نشطين جسدياً خلال العديد من الطرق المختلفة في وقت الفراغ،
وذلك لدور الترويح في مواجهة مشكلات كإنخفاض الصحة البدنية وانخفاض الدعم
الاجتماعي والعزلة الاجتماعية وتعزيز الهوية الاجتماعية وتحسين الصحة العقلية والنفسية
والتنشئة الإجتماعية للأبناء.

جدول (15): دلالة الفروق في استجابات عينة البحث على كل من أبعاد المقياس

ومجموع أبعاد المقياس وفقاً لمُتغير طبيعة المكان

م	مسمي البُعد	التوزيع البيئي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة الإحصائية
1	البُعد الأول: الاتجاه نحو وقت الفراغ	ريف	234	3.39	0.761	1.300	406	0.194	غير دال إحصائياً
		حضر	174	3.49	0.813				
2	البُعد الثاني: الاتجاه نحو مفهوم الترويح	ريف	234	3.83	0.540	4.003	406	0.000	دال إحصائياً
		حضر	174	4.05	0.526				
3	البُعد الثالث: الاتجاه نحو العائد من الترويح	ريف	234	3.94	0.546	2.501	406	0.013	دال إحصائياً
		حضر	174	4.08	0.506				
4	البُعد الرابع: الاتجاه نحو التنشئة الاجتماعية	ريف	234	4.22	0.629	2.046	406	0.041	دال إحصائياً
		حضر	174	4.34	0.562				
	الدرجة الكلية للمقياس	ريف	234	3.85	0.532	2.766	406	0.006	
		حضر	174	3.99	0.494				

قيمة (ت) عند درجة حرية (406) ومستوي دلالة (0.05) = (2.04)

يتضح من جدول (15) أن قيمة (ت) المحسوبة جاءت دالة إحصائياً حيث توجد فروق
بين سكان الريف وسكان الحضر علي كل من البُعد الثاني والبُعد الثالث والبُعد الرابع لصالح سكان

الحضر، بينما لا توجد فروق بين سكان الريف وسكان الحضر علي البُعد الأول وفقاً لمتغير طبيعة المكان.

ويري الباحث أن ذلك قد يرجع إلي:

- توافر أدوات ووسائل وأماكن الترويح والمفاهيم والمعلومات لدي عينة البحث من الحضر بصورة واضحة وملموسة تجعلهم يتفوقون علي أقرانهم من الريف، وأن متغير طبيعة المكان له دور هام في معرفة مظاهر الترويح والتي يختلف توافرها بين الريف والحضر داخل محافظة بني سويف، كما يدل علي تمسك عينة البحث من الريف بمفاهيم ومظاهر الترويح البسيطة والتي تتناسب مع الأسرة المصرية من حيث الوقت والتكاليف والجهد ومدى ملائمتها للمبادئ والقيم الشخصية للكبار التي تتفق مع عادات وتقاليد الريف المصري، والتي تؤدي بدورها إلي صورة أقل استيعاباً لمفهوم الترويح والعائد منه وكيفية التنشئة الاجتماعية عليه وإهمال الاستفادة مما نتج عن التقدم العلمي والتكنولوجي للعصر الحديث من تطور في استيعاب أضخم لمفاهيم وقت الفراغ والترويح بسهولة تنفيذه وتعدد مظاهره تحت إشراف رواد متخصصين. وقد أشارت نتائج دراسة أسماء محمود (2020م) (1) إلي وجود فروق بين سيدات الحضر والريف لصالح سيدات الحضر بمعدل نسب التغير (36.742%) حول الثقافة الترويحية وأهداف المناشط الترويحية والمتاح منها وأماكن ممارستها والإمكانات المادية والبشرية ودور الأسرة، ويرى محمد الحماحمي (2022م) (14) أنه يجب دراسة طبيعة ومتطلبات المجتمع لمراعاة عوامل التغير التي تعتري المجتمع حتي تتماشى مع المتغيرات العصرية التي تجتاح المجتمع.
- تقدير أهمية ومفهوم الوقت ووقت الفراغ لكل من الريف والحضر بالرغم من اختلاف طبيعة المكان إلا أنه لا يؤثر علي الاتجاه نحو قيمة الوقت ووقت الفراغ، كما أن تعدد مفهوم وقت الفراغ وتأثره بالثقافة والعادات والتقاليد والمنتشر داخل كل توزيع ديموجرافي يتيح التنوع في استخداماته وما يجب عمله في حدود المتاح، ويؤكد ذلك علي أن الاتجاه نحو مفهوم وقت الفراغ لكبار السن من الريف والحضر اتجاه إيجابي علي حد سواء واضح ويعمل بفاعلية، ويرى مسعد عويس (2008م) (24) أن الوقت (ثروة زمنية) يجب الاستفادة منها لصالح ولصالح المجتمع الصغير والمجتمع الكبير، ويتفق محمد الحماحمي وعايدة عبد العزيز (2015م) (20) مع كل من Theodore ، Janet Maclean ، Reynold Carlson

Leisure as James Peterson ، Deppe علي أن وقت الفراغ بمثابة التأمل
contemplation فهو مرتبط بحالة عقلية Intellectual وثقافية Cultural ووجودية
Being ، إذ يري Kaplan أن وقت الفراغ يُعد كحالة مثالية Ideal وذلك من الناحية الكيفية
وأنة يتضمن مجموعة من الإيجابيات.

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

- جاءت متوسط استجابات عينة البحث من كبار السن ما بين (2.67 : 4.43) علي جميع
مفردات وأبعاد المقياس، مما يعني وجود اتجاهات إيجابية بدرجة مرتفعة نحو الترويح في
وقت الفراغ.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0.05) في نوع الجنس بين كبار السن من
الإناث والذكور نحو العائد من الترويح علي البُعد الثالث لصالح الإناث.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0.05) في نوع الجنس بين كبار السن من
الذكور والإناث علي البُعد الأول والبُعد الثاني والبُعد الرابع .
- كبار السن من سكان الريف والحضر لديهم اتجاهات ايجابية نحو مفهوم وقت الفراغ واضح
ويوظف بفاعلية كل علي حسب ثقافة المجتمع والمتاح من إمكانية الاستفادة بوقت الفراغ
بصورة أفضل، حيث لا توجد فروق إحصائياً في متغير طبيعة المكان بين الريف والحضر علي
البُعد الأول.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0.05) في متغير طبيعة المكان بين الريف
والحضر لصالح الحضر علي البُعد الثاني مفهوم الترويح والبُعد الثالث العائد من الترويح
والبُعد الرابع التنشئة الاجتماعية للترويح.
- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) في المرحلة العمرية بين ما قبل المعاش السن
من (50 : 60) وما بعد المعاش السن من (61 : 70) علي البُعد الثالث لصالح ما قبل المعاش
السن من (50 : 60).

- للتعليم دوره الواضح والجلي في تفوق استجابات الحاصلين علي التعليم العالي كأحد مستويات التعليم نحو أبعاد المقياس علي كل من المستوي التعليمي الإعدادية والثانوية ومايعادلها في المرتبة الثانية ومستوي محو الأمية والإبتدائية في المرتبة الثالثة.

التوصيات: في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بأهم ما يلي:

1. تطبيق مقياس الاتجاهات نحو الترويح وأوقات الفراغ من إعداد أ.د/ محمد الحماحمي علي باقي محافظات جمهورية مصر العربية للتعرف علي الاتجاهات المختلفة للمجتمعات المصرية نحو الترويح في وقت الفراغ، فالمجتمع دائم التغير ولا يثبت علي أيولوجية معينة.

2. العمل علي دعم الاتجاهات الايجابية نحو الترويح في وقت الفراغ من خلال :

• التوعية بدورات الإعداد المهني لعدد أكبر من رواد الترويح الإناث لاستيعاب أكبر للسيدات التي يرغبن في المشاركة داخل المجتمعات المحافظة.

• التثقيف الإعلامي بأهمية المشاركة في ممارسة مناشط الترويح المتنوعة واستثمار

وقت الفراغ خاصة لفئة كبار السن، لأنه قادر علي التخلص من ضغوط وأعباء

الحياة وتحسين نوعية الحياة والاستفادة القصوي من العائد من الترويح.

3. اعداد المشروعات الحكومية لوزاة الشباب وخاصة داخل مجتمعات الريف المصري

تتناسب مع العادات والتقاليد والقيم والمبادئ المصرية، التي يتضح من البحث أنها أقل

من الحضر.

4. للتعليم دور كبير في تبني الاتجاهات الإيجابية الترويحية في وقت الفراغ وتشجيع الاباء

والأمهات علي التنشئة الإجتماعية لأبنائهم نحو الترويح في جميع مراحلهم التعليمية،

وتوضيح أن الترويح لايتعارض مع الدراسة أو العمل الجاد.

قائمة المراجع:

1. أسماء محمود علي: الأنشطة الترويحية بين الريف والحضر "دراسة مقارنة"، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2020م.
2. إحسان زكي عبد الغفار، إسماعيل مصطفى سالم، أحمد محمد نصر: رعاية المسنين في محيط الخدمة الإجتماعية. القاهرة، مطبعة التيسير، 2000م.
3. بن زيدان حسين، مقراني جمال، أحسن أحمد: اتجاهات كبار السن نحو وقت الفراغ، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر، المجلد (4)، العدد (2)، ص 27-38، 2019م.
4. تهاني عبد السلام: الترويح والتربية الترويحية. القاهرة، دار الفكر العربي، 2001م.
5. حسين زايد المكي، رشا عبد الغني البربري: اتجاهات كبار السن نحو الترويح وأوقات الفراغ "دراسة مقارنة"، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات، المجلد (2)، العدد (3)، ص 95-117، 2019م.
6. حلمي إبراهيم، ليلي فرحات: التربية البدنية والترويح للمعاقين. القاهرة، دار الفكر العربي، 1998م.
7. سعد عبدالرحمن: القياس النفسي- النظرية والتطبيق، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003م.
8. عبد الحميد أبوبكر: اتجاهات طلاب جامعة بني سويف نحو أوقات الفراغ والترويح وفقاً لبعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف، 2016م.
9. عبد الحميد أبوبكر: دراسة مقارنة بين جودة الحياة لدي الممارسين وغير الممارسين لأوجه نشاط الرياضة للجميع لفئة كبار السن، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف، 2022م.
10. عبد الحميد أبوبكر: دوافع ممارسة كبار السن للرياضة للجميع وفقاً لبعض المتغيرات، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات، المجلد 38، العدد3، ص 184-161، 2022م.

11. كمال درويش، محمد الحماحي: رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ، ط3، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2007م.
12. محمد أمين عبد السلام: بناء مقياس لإتجاهات كبار السن نحو الترويج الرياضي. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، 2006م.
13. محمد أمين عبد السلام: دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ وفقاً لبعض المتغيرات. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، المجلد 3، العدد 88، 2020م.
14. محمد الحماحي: بناء وتطوير برامج الترويج الرياضي وفقاً للأسس العلمية والتوجهات التربوية والفلسفية المعاصرة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2022م.
15. محمد الحماحي: أصول الرياضة للجميع (فلسفة، برامج، إعداد مهني، تحديات، دراسات علمية، ورش عمل). القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2020م.
16. محمد الحماحي: بناء مقياس للاتجاهات نحو الرياضة للجميع. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة التي تصدرها كلية التربية الرياضية بنين جامعة حلوان، الجزء الثاني، العدد 73، 2015م.
17. محمد الحماحي: بناء مقياس الاتجاهات نحو أوقات الفراغ والترويج، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة التي تصدرها كلية التربية الرياضية بنين جامعة حلوان، الجزء الأول، العدد 69، 2013م.
18. محمد الحماحي، أحمد سعيد: الإعلام التربوي في مجالات الرياضة واستثمار أوقات الفراغ، ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2009م.
19. محمد الحماحي، محمد عبد السلام: فلسفة الرياضة للجميع وجودة حياة كبار السن، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2024م.
20. محمد الحماحي، عايدة عبدالعزيز: الترويج بين النظرية والتطبيق. الطبعة التاسعة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2015م.
21. محمد الحماحي، وليد عبدالرازق: التنشئة الاجتماعية من أجل الترويج، القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2017م.
22. محمود طلبة: سيكولوجية الترويج وأوقات لفرغ، القاهرة، اسلاميك جرافيك، 2010م.

23. مروة إبراهيم: تأثير برنامج إسترخائي في الوسط المائي علي السعادة النفسية لكبار السن.
رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، 2015م.

24. مسعد سيد عويس: الترويح وأوقات الفراغ رسالة إلي الشباب فوق الستين. القاهرة، مؤسسة
سيد عويس للنشر، 2008م.

قائمة المراجع الأجنبية:

25. Andrew Kingston et al: Forecasting the care needs of the older Population in England over the next 20 years: estimates from The Population Ageing and Care Simulation (PACSim) modelling Study. Lancet Public Health, Vol (3), No (9) 2018.
26. Claire Jenkin et al: Sport for Adults Aged (50+) Years: Participation Benefits and Barriers. Journal of Aging and Physical Activity, Vol (26), No (3), 2017.
27. Hadeel Halaweh et al: Perspectives of Older Adults on Aging Well: A Focus Group Study. Journal of Aging Research, Article ID 9858252, 2018.
28. Richard Settersten: Some Things I Have Learned About Aging by Studying the Life Course. Innovation in Aging, oxford academy, Vol (1), No (2), 2017.
29. Sarah Abdi et al: Understanding the care and support needs of Older People: a scoping review and categorization using the WHO International classification of functioning. Disability and health Framework (ICF). BMC Geriatric, Vol (19), No (195), 2019.
30. Shilpa Amarya et al: Ageing Process and Physiological Changes. Gerontology, edited by Grazia D'Onofrio, Antonio Greco, Daniele Sancarolo, Intech Open, London, 2018.
31. Steven Allender et al: Understanding participation in sport and Physical activity among children and adults: a review of qualitative Studies. Health Education Research, Vol (21), No (6), 2006.
32. Vivian Carla and Lígia Carreira: Leisure activities and attitude of institutionalized elderly people: a basis for nursing practice. Rev Lat Am Enfermagem., Vol (23), No (2), 2015.