

## مستويات الممارسة الترويحية وعلاقتها بالفراغ الوجودي للمسنين

أ.م.د/ زينب مسعود محمد البلطي (\*)

أ.م.د/ مروه محمد أبو شامه (\*\*)

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى معرفة مستويات الممارسة الترويحية للمسنين وعلاقتها بالفراغ الوجودي لديهم، واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي المناسب لطبيعة البحث، كما قامت الباحثتان بإعداد استبيان الممارسة الترويحية ومقياس الفراغ الوجودي لقياس مدى الارتباط بينهم لدي المسنين، وكانت اهم النتائج وجود علاقة ارتباط موجبه بين المسنين الممارسين للأنشطة الترويحية المنتظمة وبين تقليل الشعور بالفراغ الوجودي لديهم.  
الكلمات المفتاحية: الممارسة الترويحية - الفراغ الوجودي - المسنين.

### Levels of recreational practice and their relationship to the existential emptiness of the elderly

The current research aims to identify the levels of recreational practice among the elderly and its relationship to their existential emptiness. The researchers used the descriptive approach appropriate to the nature of the research. The researchers also prepared a recreational practice questionnaire and an existential emptiness scale to measure the extent of the relationship between them among the elderly. The most important results were the presence of a positive correlation between the elderly who practice regular recreational activities and the reduction of their feelings of existential emptiness.

(\*) أستاذ مساعد بقسم الإدارة والترويح الرياضي بكلية علوم الرياضة - جامعة طنطا.

(\*\*) أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي بكلية علوم الرياضة - جامعه طنطا.

## مقدمة ومشكلة البحث:

تعد حياة الانسان بمثابة رحلة نمائية تبدأ بالاعتماد التام علي الاخرين وتنتهي هكذا ، حيث يبدأ طفل وليدا صغيرا لا يمتلك لنفسه مكونات الحياة ثم ينتقل من مرحلة إلي اخري حتي يصل إلي مرحلة الشيخوخة والتي تمثل المرحلة الأخيرة من مراحل نمو الانسان ، وهي ليست مجرد عملية بيولوجية بحته تظهر اثارها في التغيرات الفسيولوجية الجسمية ، وإنما هي ظاهره اجتماعية ونفسية يكون الانسان فيها مستهدفا بأن يواجه بعض الصعوبات والمستلزمات التي تتطلب منه مواجهه وتوافقا وتحدي لهذه الصعوبات مع تقبله لذاته وأسلوب حياته الجديد وتوافقه مع المحيطين به بما يصاحبه في ذلك رضا عن الحياة حتي يصبح متوافقا مع نفسه والأخرين .

ويعد هذا التغيير حقيقة كونية يفترض الا تغيب عن وعي أي حد فكل كائن حي يتغير سواء كان هذا التغيير بالتقدم والنضج أو كان بالتراجع والانهيار فمن لا يتغير لا يمكن أن يتسم بالحياة والانسان هو الكائن الحي المكرم يمر بهذا التغيير عبر مراحل العمر المختلفة. (11 : 50).

ويري أن مرحلة الشيخوخة فترة حرجة يتوقع فيها ان يواجه فيها المسنين بعضا من الصعوبات والمشاكل والاضطرابات النفسية والاجتماعية مع عدم اتزان خلال عمليات التوافق مع البيئة وضغوطها وهذه المشكلات الطبيعية تجعل المسن في أمس الحاجة إلي الرعاية والاهتمام تعويضا علي ما استجد علي حياته من تغييرات وظيفية ونفسية واجتماعية وصحية وجسمية هذا بجانب ما طرأ علي المجتمع من تغييرات أثرت علي بناء الاسرة وشكل العاقات الإنسانية الامر الذي أدى إلي انتشار دور الرعاية الخاصة بالمسنين (5 : 16). ويذكر أن وجود المسن بدور المسنين نتيجة لترمله او فقد لأصدقائه والأمان وعدم وضوح نمط الحياة له يشعره بالتهديد النفسي والمعنوي الذي يؤدي به إلى معاناة وبالتالي له تأثيرات سلبية على الرضا عن الحياة هذا بالإضافة إلى إقامته في دور المسنين تؤدي إلى نقص منظومة المكانة الاجتماعية للمسن وتقلص علاقات الصداقة وبالتالي انخفاض التفاعل الاجتماعي والشعور بالوحدة الامر الذي يؤدي إلى مشاعر القلق والاكتئاب لديه مقارنة بنظيره الذي يقيم بالمنزل. (10 : 35).

وقد يمر المسن في هذه المرحلة بما يسمى بأزمة منتصف العمر فيجد نفسه مجبرا علي التقاعد في سن تعتبر الان مبكرا من حيث أنها تحدث لفرد لا يزال قادرا علي العطاء ويملك من الخبرة ما يمكن أن يفيد به مجتمعه ويحقق به ذاته ، لا أن يعاني من زيادة الفراغ ونقص الدخل مما يشعره بالقلق علي حاضره والخوف من مستقبله مما يؤدي إلي مشكلات نفسية قد تنتهي بالانهيار العصبي خاصة إذا فرضت عليه حياته الجديدة بعد التقاعد أسلوبا جديدا من السلوك لم يألفه من قبل ولا يجد في نفسه المرونة الكافية لسرعة التوافق

والتكيف النفسي والاجتماعي معه وخاصة إذا لم يتهيأ نفسياً ويستعد لهذا التغيير وخاصة إذا شعر وأشعره الناس أنه أصبح لا فائدة منه بعد أن كان يظن أنه ملء المسع والبصر. (24 : 35).

ويعد الترويح من العوامل الهامة لصحة النفسية، فعلاقة علم النفس علاقة وثيقة لدرجة جعلها بعض العلماء يعرفون الترويح على أنه " حالة نفسية تصاحب الفرد أثناء ممارسته للنشاط الممتع " وبذلك أصبحت الأنشطة الترويحية وسيلة للوقاية من كثير من الامراض النفسية أهمها القلق والاكتئاب. (3 : 25).

وتشير فاطمة سعيد (2010) إلى أن بعض المسنين قد يفشلوا في إيجاد فلسفة واضحة لحياتهم إذ يعتقدون انها منعزلة وليس لها أي معني ويشعرون بعدم الأمان واللامبالاة وأنهم أصبحوا عبئاً على المجتمع فيشعرون بعدم فائدتهم مما يشعروهم بخيبة الامل في الحياة. (17 : 55).

كما تعتبر ممارسة الأنشطة الترويحية عنصراً وقائياً من أمراض العصر الحديث نظراً للتغيرات التي طرأت على أسلوب الحياة بإيقاعها السريع، وبالتالي توجد حاجة ملحة لممارسة أنشطة ترويحية وذلك لمساعدة الفرد على الاسترخاء والشعور بالرضا عن النفس في ظل ضغوط الحياة المدنية الحديثة. (4 : 19).

ويوضح روفيو واخرون (2007) أن ممارسة الأنشطة الترويحية والهوايات للمسنين من الأمور التي تساعدهم علي تحسين حالتهم النفسية والاجتماعية وتحسين ذاكرتهم والتغلب على وقت الفراغ ويضيف ورتز wirtz (2001) أن ممارسة الأنشطة الترويحية والمساندة الاجتماعية والاستقلال الذاتي للمسنين تعد من مؤشرات الحياة الجيدة. (27 : 9).

ويضيف محمود طلبه (2010) أن ممارسة أنشطة وقت الفراغ تحقق إشباع المسن وتعد مصدراً رئيسياً وهاماً للسعادة وذلك لما تحققه له من شعور بالرضا الذاتي وتفاعله مع الآخرين وإحساسه بالانتماء لهم هذا بجانب تحسين حالته الصحية والبدنية والنفسية كما يقلل إحساسه بالفراغ الوجودي. (22 : 45).

كما تشير سماح سالم (2015) إلى أن اشتراك المسنين في الأنشطة الترويحية يتيح لهم فرصة استثمار قدراتهم وطاقتهم الإيجابية ويساعدهم على التفاعل الاجتماعي مما يزيد إقبالهم على الحياة. (11 : 52). كما تعد الأنشطة الترويحية للمسنين من أفضل وسائل استثمار أوقات الفراغ لديهم، كما أن تلك الأنشطة تعد عاملاً وقائياً من الإحساس بالعزلة الاجتماعية ومن الشعور بالاغتراب حيث يمكن للمسنين من خلال المشاركة بمشروعات وبرامج الترويح من استثمار أوقات فراغهم وتكوين الصداقات مع الآخرين والانتماء للجماعة. (12 : 25).

وتري الباحثتان ان نتيجة لزيادة وقت الفراغ لدي المسنين قد يصيب المسن بالكثير من المشاعر السلبية كالتسأم والملل واللاحدودي والاكتئاب والقلق والوحدة، وذلك نتيجة للمشاعر السلبية التي يمر بها المسن والناجئة عن إحساسه بالإحباط والفشل وانعدام الأهداف النابعة من إحساسه بالفراغ الوجودي، مثل هذه

المشاعر السلبية تحت المسن على البحث عن مهرب للتخلص منها.. لذا يلجأ الفرد إلى ممارسه السلوكيات التعويضية مثل سلوك الانطواء للتخلص من هذه المشاعر ولو لمدته قصيرة.. لذا وجب علينا حث المسنين على ممارسه أنشطة ترويحية هادفه تساعد على قضاء وقت الفراغ في نشاط محبب لديهم ويشعرهم بقيمتهم في المجتمع ويزيد من شعورهم بالمرح والسرور .

ومن خلال ما تقدم من الدراسات العربية والأجنبية التي أجريت في الترويح والأنشطة الترويحية للمسنين كدراسة كلاً من عبد الرحمن يحي (2023)(14) ، شرين الشرفاوي (2023)(12)، عمرو هلالى و محمد اسماعيل(2020) (16) ، سهام الفقى وأسماء مسعود (2021)() ، عبدالله سعيد فراج ، احمد محمد الخطيب (2021)()، غاده عبد المنعم الرويني (2021)() ، نبيله عبد المنعم شحاته (2018) () وكذلك الدراسات في مجال الفراغ الوجودي كدراسة كلاً من عبد الرحمن منصور وجمال عبد الحميد(2023)() ، عماد الدين مهممل (2023)() ، وحسام إسماعيل وهبه سامي (2022)() ، هدى محمود عاصي(2022)(30)، أريج عارف صالح (2021)(2) يتضح أنه نتيجة لزيادة وقت الفراغ لدي المسنين وعدم استخدامه في الممارسة الترويحية يزيد شعورهم بالفراغ الوجودي مما يزيد من معدل الاكتئاب لديه ، ومن هنا قامت الباحثتان بإجراء تلك الدراسة العلاقة بين الممارسة الترويحية والفراغ الوجودي لدي المسنين .

#### هدف البحث:

إيجاد العلاقة بين مستويات الممارسة الترويحية والفراغ الوجودي للمسنين، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

#### تساؤلات البحث:

- 1- ما مستويات الممارسة الترويحية لدي المسنين؟
- 2- ما مستويات الفراغ الوجودي لدي المسنين؟
- 3- ما العلاقة بين مستويات الممارسة الترويحية والفراغ الوجودي لدي المسنين؟

#### الدراسات المرتبطة:

- قامت شيرين عبد الوهاب الشرفاوي (2023) (12) بدراسة بعنوان مستويات الممارسة الترويحية وعلاقتها بالأعراض المصاحبة لسن اليأس والرضا عن الحياة لدي السيدات بمحافظة الإسكندرية، وكانت الهدف منها إيجاد العلاقة بين الممارسة الترويحية والاعراض المصاحبة لسن اليأس، واشتملت على عينة عددها (139) سيدة من سن (45 ل 65) سنة تم تقسيمهم غلي (45) سيده للدراسة الاستطلاعية و(94) سيدة للدراسة الأساسية.
- كما قام عبد الله سعيد وأحمد عبد العظيم (2021) بعنوان مستويات المشاركة في الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة لدي كبار السن، وكان الهدف منها التعرف على مستويات المشاركة في الأنشطة

الترويحية وعلاقتها بالسعادة وفقا لنوع الجنس ودرجة الانتظام في الممارسة والعمر الزمني لدى المسنين.

- وقامت نبيله عبد المنعم شحاته (2017) (27) بدراسة بعنوان الممارسات الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى كبار السن الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية والمقيمين ببعض دور الرعاية للمسنين بمحافظة الإسكندرية، وكان الهدف منها التعرف على الفرق بين المسنين الممارسين للأنشطة الترويحية وغير ممارسين في أبعاد جودة الحياة.
- قامت ساره حسام مصطفى (2013) بدراسة بعنوان الفراغ الوجودي وعلاقته بالاضطرابات الشخصية لدى عينة من الشباب الجامعي وهدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة المحتملة الوجود بين الفراغ الوجودي وبعض اضطرابات الشخصية لدى عينة من شباب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من الشباب الجامعي، بلغ عددهم (537) من الذكور والاناث، وتراوحت أعمارهم ما بين (24، 18) وكان الهدف منها وجود علاقة ارتباطية بين درجات أفراد العينة على مقياس الفراغ الوجودي ودرجاتهم على مقياس اضطرابات الشخصية.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي الذي يهدف لدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع بوصفها وصفاً دقيقاً والتعبير عنها كمياً وكيفياً.

**مجتمع وعينة البحث:**

يمثل مجتمع البحث درا السعادة للمسنين بطنطا، محافظة الغربية، والبالغ عددهم (100) في سيد وسيدة طبقاً للإحصائية بالدار للعام 2024م، وقامت الباحثتان باختيار عينة عددها (45) سيد وسيدة بنسبة مئوية قدرها (45%) وذلك للدراسة الأساسية، كما تم اختيار عينة قدرها (25) سيد وسيدة بنسبة مئوية قدرها (25%) من خارج العينة الأساسية ومن داخل المجتمع لإجراء الدراسة الاستطلاعية والمعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة. وجدول (1) يوضح حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصلي.

#### جدول (1)

#### حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصلي

ن=100

م	العينة	عدد المسنين	النسبة المئوية%
1	العينة الأساسية	45	45%
2	عينة الدراسة الاستطلاعية	25	25%

3	باقي أفراد المجتمع	30	30%
4	إجمالي المجتمع الأصلي	100	100%

## وسائل وأدوات جمع البيانات:

1- استبيان الممارسة الترويحية: إعداد الباحثان مرفق (3)

- قامت الباحثان بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات العلمية المرتبطة بمجال هذا البحث، كدراسة أحمد راشد (2023)(1)، شيرين عبد الوهاب (2023)(12)، عبد الرحمن يحيى (2022)(14)، نبيلة شحاته (2018)(27)، اسلام عبد المنعم (2021)(3)، رقيه مهدي (2021)(9)، زينب البليطي (2021)(10)، جمال تقيق وبن علي قوراري (2019)(4)، ومرجع كمال عبد الحميد (2015)(19)، محمود طلبه (2010)(22)، محمد الحماحمي ووليد عبد الرازق (2017)(21).

- وكذلك استطلاع آراء السادة الخبراء والذي بلغ عددهم (9) مرفق (1) من الخبراء المتخصصين في مجال الترويح وعلم النفس في الصورة المبدئية لمحاور وعبارات استبيان الممارسة الترويحية للمسنين والبالغ عددهم في الصورة المبدئية (4) محاور (39) عبارة.

- تم تحديد النسبة المئوية لكل محور وكل عبارة من محاور وعبارات استبيان الممارسة الترويحية للمسنين، قامت الباحثان باختيار المحاور والعبارات التي حصلت على نسبة (85.71% - 100%) من مجموع آراء السادة الخبراء، والوصول إلى الصورة النهائية لاستبيان الممارسات الترويحية للمسنين والذي يحتوي على (4) محاور (39) عبارة مرفق (3) وهذا ما يوضحه جدول (2)

## جدول (2)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة  
لاستبيان الممارسة الترويحية للمسنين

المحور	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	العدد النهائي للعبارات
الأول	12	--	--	12
الثاني	11	--	--	11
الثالث	8	--	--	8
الرابع	8	--	--	8
الإجمالي	39	--	--	39

يوضح جدول (2) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لاستبيان الممارسات الترويحية للمسنين، وتتم الاستجابة على الاستبيان من خلال اختياريين (نعم - لا) وتأخذ العبارات (0-1) على الترتيب، والدرجة الكلية للاستبيان تتراوح ما بين (0 - 39).

وقامت الباحثتان بالتحقق من صدق وثبات الاستبيان بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى وذلك بتطبيق ذلك الاستبيان على عينه عددها (25) مسن من مجتمع البحث وخارج عينه البحث الأساسية وذلك يوم السبت 2024/6/1م وقامت الباحثتان بإيجاد الصدق عن طريق إيجاد صدق الاتساق الداخلي بين المحور والمجموع الكلي لمحاور الاستبيان وهذا ما يوضحه جدول (3)، كما قام الباحثتان بإيجاد الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ، وهذا ما يوضحه جدول (4).

### جدول (3)

الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي لمحاور استبيان الممارسات الترويحية للمسنين

ن=25

م	العبارة مع المحور	العبارة مع الكلي	م	العبارة مع المحور	العبارة مع الكلي	م	العبارة مع المحور	العبارة مع الكلي
			28	*0.779	*0.773	14	المحور الاول	
	*0.827	*0.837	29	*0.829	*0.777	15	*0.763	*0.782
	*0.794	*0.840	30	*0.758	*0.837	16	*0.766	*0.828
	*0.794	*0.805	المحور الرابع		*0.837	17	*0.805	*0.836
	*0.837	*0.768		*0.836	*0.754	18	*0.832	*0.841
	*0.806	*0.845	31	*0.787	*0.768	19	*0.841	*0.821
	*0.772	*0.821	32	*0.823	*0.798	20	*0.814	*0.829
	*0.800	*0.769	33	*0.835	*0.818	21	*0.790	*0.782
	*0.750	*0.827	34	*0.801	*0.773	22	*0.825	*0.808
	*0.750	*0.767	35	المحور الثالث			*0.784	*0.750
	*0.806	*0.766	36	*0.760	*0.806	23	*0.805	*0.748
	*0.829	*0.745	37	*0.804	*0.812	24	*0.787	*0.814
	*0.749	*0.794	38	*0.770	*0.837	25	*0.766	*0.812
	*0.819	*0.776	39	*0.766	*0.750	26	المحور الثاني	
		*0.772		*0.750	27	*0.814	*0.755	

قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 0.497

يوضح جدول (3) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي للمحاور حيث تراوحت معامل الارتباط بين العبارة ومحورها بنسبة (0.841) كأكبر قيمة، وبنسبة (0.748) كأصغر قيمة، وتراوح معامل الارتباط بين العبارة والمجموع الكلي للمحاور ما بين (0.845)، كأكبر قيمة، (0.745)

كأصغر قيمة، بينما بلغت قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 0.497، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحاور استبيان الممارسات الترويحية للمسنين

#### جدول (4)

معاملات الارتباط بين مجموع كل محور والمجموع الكلي لمحاور استبيان الممارسات الترويحية للمسنين

ن = 25

م	محاور الاستبيان	معامل الارتباط
1.	الترويح الرياضي	*0.759
2.	الترويح الاجتماعي	*0.771
3.	الترويح الثقافي	*0.758
4.	الترويح الفني	*0.839

قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 0.497

يوضح جدول (4) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع المحور وبين المجموع الكلي لمحاور استبيان الممارسات الترويحية للمسنين، حيث تراوح معامل ارتباط المحور مع الاستبيان ككل (0.839) كأكبر قيمة، (0.758) كأصغر قيمة، بينما بلغت قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 0.497

حساب الثبات بطريقة الفا لكر و نباخ:

قامت الباحثتان بإيجاد الثبات من خلال معامل الفا لكر و نباخ لعبارات محاور استبيان الممارسة الترويحية للمسنين، وجدول (5) يوضح معامل ألفا كرونباخ لمحاور استبيان الممارسات الترويحية للمسنين.

#### جدول (5)

معامل الفا لكر و نباخ لمحاور استبيان الممارسات الترويحية للمسنين

ن = 25

م	المحاور	معامل الفا لكر و نباخ	
		للمحاور الاستبيان	لعبارات المحاور
1.	الترويح الرياضي	0.843	0.809
2.	الترويح الاجتماعي		0.833
3.	الترويح الثقافي		0.847
4.	الترويح الفني		0.869

يتضح من جدول (5) والخاص بمعامل الفا لكرونباخ لمفردات لمحاور استبيان الممارسات الترويحية للمسنين، حيث تراوحت قيم معامل الفا لكرونباخ للمفردات ما بين (0.809 إلى 0.869) ومعامل الفا لكرونباخ للاستبيان بلغ (0.843) مما يؤكد أن المحاور متجانسة فيما بينها وتتسم بالثبات وأنها متكاملة تسهم في بناء استبيان الممارسات الترويحية للمسنين، وأن أي حذف أو إضافة لأي من هذه المحاور من الممكن أن يؤثر سلبياً في بناء الاستبيان.

## 2- مقياس الفراغ الوجودي: إعداد الباحثان مرفق (5)

- قامت الباحثان بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات العلمية المرتبطة بمجال هذا البحث عامه ومجال علم النفس بوجه خاص، كدراسة، عماد الدين مهمل (2023) ( ) مهدي شهاب أحمد (2022) ( )، مروه صفوت قاسم (2020) ( )، مها الشيخ، مجده الكشكي (2020)، سالم نوري صادق (2017)، عفراء العبيدي (2015) ، دنيا البرزنجي (2015).

- وكذلك استطلاع آراء السادة الخبراء والذي بلغ عددهم (9) مرفق (1) من الخبراء المتخصصين في مجال الترويح وعلم النفس في الصورة المبدئية لمحاور وعبارات مقياس الفراغ الوجودي للمسنين والبالغ عددهم في الصورة المبدئية (3) محاور (50) عبارة.

- تحديد النسبة المئوية لكل محور وكل عبارة من محاور وعبارات مقياس الفراغ الوجودي للمسنين، قامت الباحثان باختيار المحاور والعبارات التي حصلت على نسبة (85.71% - 100%) من مجموع آراء السادة الخبراء، والوصول إلى الصورة النهائية لمقياس الفراغ الوجودي للمسنين والذي يحتوي على (3) محاور و(50) عبارة مرفق (5) وهذا ما يوضحه جدول (6).

## جدول (6)

### العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس الفراغ الوجودي للمسنين

المحور	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	العدد النهائي للعبارات
الأول	20	--	--	20
الثاني	19	--	--	19
الثالث	11	--	--	11
الإجمالي	50	--	--	50

يوضح جدول (6) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس الفراغ الوجودي للمسنين ، وتتم الاستجابة علي المقياس من خلال ثلاثة اختيارات (دائماً - أحياناً - نادراً) وتأخذ العبارات (1-2-3) على الترتيب في الاتجاه الإيجابي للمقياس، والدرجة الكلية للاستبيان تتراوح ما بين (50 - 150).

## المعاملات العلمية للمقياس:

قامت الباحثتان بالتحقق من صدق وثبات الاستبيان بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى وذلك بتطبيق ذلك الاستبيان على عينه عددها (25) سيد وسيدة من مجتمع البحث وخارج عينه البحث الأساسية وذلك يوم السبت الموافق 2024\6\1م، وقامت الباحثتان بإيجاد الصدق عن طريق إيجاد صدق الاتساق الداخلي بين المحور والمجموع الكلي لمحاور الاستبيان وهذا ما يوضحه جدول (7) (8)، كما قامت الباحثتان بإيجاد الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وهذا ما يوضحه جدول (9).

## جدول (7)

الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي لمحاور مقياس الفراغ الوجودي

للمسنين

ن=25

م	العبارة مع المحور	العبارة مع الكلي	م	العبارة مع المحور	العبارة مع الكلي	م	العبارة مع المحور	العبارة مع الكلي
							المحور الأول: اللامعني	
			35	*0.774	*0.813	18		
1	*0.812	*0.815	36	*0.838	*0.799	19		
2	*0.837	*0.788	37	*0.801	*0.797	20		
3	*0.838	*0.785	38	المحور الثاني: اليأس				
4	*0.805	*0.751	39	*0.793	*0.827	21		
5	*0.835	*0.762		*0.811	*0.755	22	المحور الثالث: الملل	
6	*0.833	*0.761		*0.786	*0.756	23		
7	*0.765	*0.768	40	*0.751	*0.778	24		
8	*0.837	*0.843	41	*0.769	*0.827	25		
9	*0.793	*0.825	42	*0.760	*0.846	26		
10	*0.784	*0.751	43	*0.783	*0.820	27		
11	*0.784	*0.789	44	*0.778	*0.764	28		
12	*0.782	*0.800	45	*0.835	*0.753	29		
13	*0.774	*0.752	46	*0.814	*0.815	30		
14	*0.795	*0.804	47	*0.837	*0.788	31		
15	*0.827	*0.752	48	*0.777	*0.814	32		
16	*0.790	*0.822	49	*0.803	*0.842	33		
17	*0.786	*0.781	50	*0.756	*0.842	34		

قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 0.497

يوضح جدول (7) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي للمحاور حيث تراوحت معامل الارتباط بين العبارة ومحورها بنسبة (0.846) كأكبر قيمة، وبنسبة (0.749) كأصغر قيمة، وتراوح معامل الارتباط بين العبارة والمجموع الكلي للمحاور ما بين (0.844)، كأكبر قيمة، (0.751)

كأصغر قيمة، بينما بلغت قيمة  $r$  الجدولية عند مستوى معنوية  $(0.05) = 0.497$ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحاور مقياس الفراغ الوجودي

### جدول (8)

معاملات الارتباط بين مجموع كل محور  
والمجموع الكلي لمحاور مقياس الفراغ الوجودي للمسنين

$n = 25$

م	محاور المقياس	معامل الارتباط
1.	المحور الأول: اللامعني	*0.760
2.	المحور الثاني: اليأس	*0.815
3.	المحور الثالث: الملل	*0.826

قيمة  $r$  الجدولية عند مستوى معنوية  $(0.05) = 0.497$

يوضح جدول (8) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع المحور وبين المجموع الكلي لمحاور مقياس الفراغ الوجودي للمسنين، حيث تراوح معامل ارتباط المحور مع الاستبيان ككل  $(0.826)$  كأكبر قيمة، كأصغر قيمة، بينما بلغت قيمة  $r$  الجدولية عند مستوى معنوية  $(0.05) = 0.497$  حساب الثبات بطريقة الفا لكرونباخ:

قامت الباحثة بإيجاد الثبات من خلال معامل الفا لكرونباخ لعبارات محاور الفراغ الوجودي للمسنين و جدول (9) يوضح ذلك.

### جدول (9)

معامل الفا لكرونباخ لمحاور مقياس الفراغ الوجودي للمسنين

$n = 25$

م	المحاور	معامل الفا لكرونباخ	
		لعبارة المحاور	لمحاور المقياس
1.	المحور الأول: اللامعني	0.874	0.855
2.	المحور الثاني: اليأس	0.807	
3.	المحور الثالث: الملل	0.799	

يتضح من جدول (9) والخاص بمعامل الفا لكرونباخ لمفردات لمحاور مقياس الفراغ الوجودي للمسنين، حيث تراوحت قيم معامل الفا لكرونباخ للمفردات ما بين  $(0.779$  إلى  $0.874)$  ومعامل الفا لكرونباخ

للمقياس بلغ (0.855) مما يؤكد أن المحاور متجانسة فيما بينها وتتسم بالثبات وأنها متكاملة تسهم في بناء مقياس الفراغ الوجودي للمسنين، وأن أي حذف أو إضافة لأي من هذه المحاور من الممكن أن يؤثر سلبياً في بناء المقياس.

#### قياسات البحث:

بعد التأكد من توافر كل الشروط العلمية والفنية والإدارية وصلاحيه استبيان الممارسات الترويحية ومقياس الفراغ الوجودي للمسنين واختيار عينة عمدية عددها (45) سيد وسيدة، وذلك وفق التعليمات التي حددت لاستخدامه على عينة الدراسة الأساسية، وذلك في الفترة من الجمعة 2024\7\6م حتى الأربعاء 2024\6\20م وقد راعت الباحثتان قبل تنفيذها للدراسة ما يلي:

- كتابة الاستبيان والمقياس على الكمبيوتر لتسهيل القراءة.
- طبع استمارات التسجيل وكشوف التفريغ.
- إعطاء شرح وافى لأفراد العينة حول المقياس.
- التأكيد على أفراد العينة بالتالي:
- عدم وضع أكثر من علامة أمام كل عبارة.
- عدم ترك عبارة دون علامة أمامها.
- التوضيح أن نتائج الاستجابات على المقياس سرية وسوف تستخدم هذه البيانات بغرض البحث العلمي فقط.
- لا يوجد إجابته صحيحه وأخرى خاطئة.

#### المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثتان برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً، واستعانت بالأساليب الإحصائية التالية: معامل الارتباط، معامل الفا (كرونباخ)،  $\chi^2$ ، التقدير النسبي، الأهمية النسبية، مصفوفه الارتباط البسيط.

#### عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بتساؤلات البحث وذلك من خلال جدول (10):

جدول (10)

## نتائج تحليل التباين بين الثلاث مستويات (عالي -متوسط -منخفض) في الفراغ الوجودي

ن=15

الدالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغيرات
دال	86.34	6408.07	2	12816.13	بين المجموعات	الفراغ الوجودي
		74.22	42	3117.07	داخل المجموعات	
			44	15933.20	المجموع	

\*قيمة (ف) معنوي عند مستوي  $0.05 = 3.23$ 

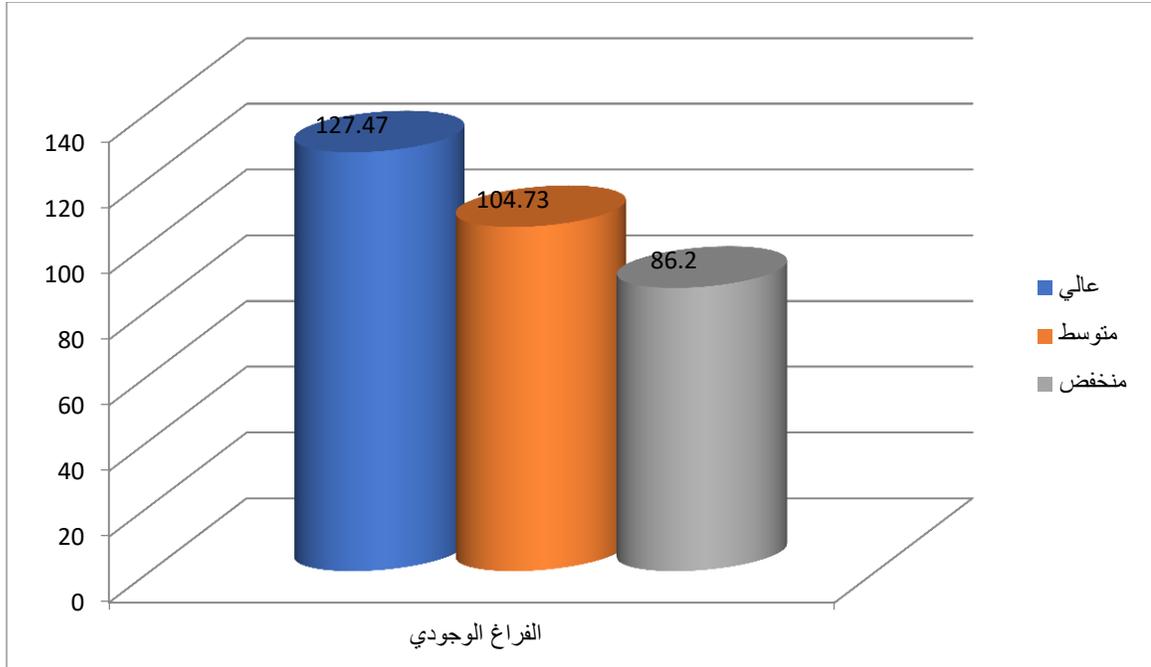
يتضح من جدول (10) الخاص بتحليل التباين بين الثلاث مستويات (عالي -متوسط -منخفض) في الفراغ الوجودي، وجود فروق معنوية بين الثلاث مستويات (عالي -متوسط -منخفض) في الفراغ الوجودي حيث بلغت قيمة (ف) (86.34)، وهذه القيمة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوي (0.05)، ولتحديد الفروق بين القياسات الثلاثة في الفراغ الوجودي، تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD وجدول (11) يوضح ذلك

## جدول (11)

دلالة الفروق بين الثلاث مستويات (عالي -متوسط -منخفض) في الفراغ الوجودي باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD

قيمة LSD	الفرق بين المتوسطات			المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات
	منخفض	متوسط	عالي			
6.35	↑*41.26	↑*22.73		127.47	عالي	الفراغ الوجودي
	↑*18.53			104.73	متوسط	
				86.20	منخفض	

يتضح من جدول (11) والشكل (1) الخاص معنوية الفروق بين الثلاث مستويات (عالي -متوسط -منخفض) في الفراغ الوجودي باستخدام اختبار أقل فرق معنوي (LSD)، حيث تراوحت الفروق بين الثلاث مستويات (عالي -متوسط -منخفض) في الفراغ الوجودي ما بين (18.53 الي 41.26)، وهي اعلي من قيمة (LSD)



شكل (1)

دلالة الفروق بين متوسطي الثلاث مستويات (عالي - متوسط - منخفض) في الفراغ الوجودي

## مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (10) الخاص بتحليل التباين بين الثلاث مستويات (عالي - متوسط - منخفض) في الفراغ الوجودي، وجود فروق معنوية بين الثلاث مستويات (عالي - متوسط - منخفض) في الفراغ الوجودي حيث بلغت قيمة (ف) (86.34)، وهذه القيمة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوي (0.05)، ولتحديد الفروق بين القياسات الثلاثة في الفراغ الوجودي

كما يتضح من جدول (11) والشكل (1) الخاص معنوية الفروق بين الثلاث مستويات (عالي - متوسط - منخفض) في الفراغ الوجودي باستخدام اختبار أقل فرق معنوي (LSD)، حيث تراوحت الفروق بين الثلاث مستويات (عالي - متوسط - منخفض) في الفراغ الوجودي ما بين (18.53 الي 41.26)، وهي اعلي من قيمة (LSD)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة مروه عثمان محمد (2016) (23) حيث اوضحت مدي اهمية مشاركة المسنين في الأنشطة البدنية وتجعلهم قادرين على مواجهة متطلبات حياتهم اليومية بسهولة ويسر وبأقل

مجهود، كما يؤكد أن ممارسه الهوايات والانخراط في الانشطة الترويحية والحفاظ على الانشطة الاجتماعية تعد مؤشرا من المؤشرات التي تشعر الممارس بالحيوية والنشاط واليقظة الذهنية.

وتري الباحثان أنه ومع تقدم العمر أكثر تزداد حالة الفراغ الوجودي أكثر ( حيث البعد الأكثر عن الأصدقاء وعن المجتمع وحتى الأقارب والابناء وفقدان العديد منهم لأسباب شتى وهي حالة من الملل والفراغ يعيشها المسن والتي تزداد مع تقدم العمر والحالة التي تصبح مع تقدم العمر أكثر خلوا من أي كفاح.

ويري وقوري بلقاسم (2015)(31) أن الاستفادة من وقت الفراغ أصبحت ضرورة ملحة من ضروريات العصر الراهن حيث إن الانشطة الترويحية التي تمارس في وقت الفراغ تحقق الاشباع لدي الممارسين وتعد بمثابة استثمار لوقت الفراغ بنجاح وزيادة تفاعله مع الاخرين واحساسه بالانتماء لهم.

كما تشير زينب شقير (2009)(8) إلى أن جودة الحياة هي مجموعة تقييمات الفرد لجوانب حياته المختلفة وأن درجة استمتاعه بشغل اوقات الفراغ من خلال المنظومة الثقافية والقيمية التي يعيش فيها بما يتفق مع أهدافه للوصول إلى الكفاءة المطلوبة في حياته تعد إحدى هذه الجوانب.

وتري نبيلة شحاته (2018)(27) أن أنشطة الوقت الحر تحقق للممارسين الشعور بالرضا والاستمتاع وتدعيم العلاقات الايجابية نحو الاخرين وتجلب لهم الشعور بالسعادة وتعمل علي تغيير الحالة المزاجية السلبية إلي حالة إيجابية ومن هنا كان لكل إنسان الحق في الاستمتاع بوقت الفراغ بحرية تامة وأن هذا الحق مطلقا يجب حمايته.

ومما سبق تري الباحثان مدي أهمية ممارسه الانشطة الترويحية للمسنين لما يعود عليهم بالفائدة الكاملة في جميع النواحي حيث تزيد من معدل السعادة لديهم وبالتالي تحسين المزاج وتقليل الإحساس بالفراغ ، كما تعمل الممارسة المنتظمة على الحفاظ على اللياقة الصحية والحيوية للجسم، وتحسن الحالة المزاجية وتجعل الحياة أفضل..

وترجع الباحثان ذلك إلي أن ممارسه الأنشطة الترويحية يجب أن تكون أسلوب حياة لجميع الافراد والاعمار لما لها من أهميه كبيرة في زيادة الإحساس بالسعادة والسرور للممارسين وتقلل من الإحساس بالفراغ والملل ، حيث أنها تعمل علي تنمية شخصية الفرد من جميع الجوانب البدنية والصحية والنفسية والعقلية والاجتماعية ومن ثم توازن الشخصية، وبذلك تساعد علي تقليل الشعور بالملل والاكتئاب وهي الاعراض الناتجة عن الفراغ الوجودي للمسنين .

وتشير نتائج دراسة حمدينو عمر والسيد العيسوي (2021)(6) أن ممارسه الأنشطة الترويحية تهيئ الفرص للالتقاء مع الاخرين والتنافس معهم، وتكوين العلاقات الاجتماعية السليمة وتأسيس صداقات، كما أن ممارسه الأنشطة الترويحية تزيد من لياقة الجسم البدنية وتنشيط الأجهزة الحيوية للجسم وبناء قوام معتدل،

وبعد اختيار الفرد للأنشطة من تلقاء نفسه وحصوله علي السعادة فإنه سوف يتغلب علي مصاعب الحياة المعاصرة.

وتري الباحثان مما سبق أنه يجب الاهتمام بالمسنين وخصوصا الذين يعيشون في دور الرعية حيث أنهم يعانون من كثير من المشكلات النفسية أهمها البعد عن الأولاد والأحفاد والاقارب ، كذلك يعانون من وقت الفراغ لذا وجب علينا وضع العديد من البرامج والأنشطة التي تشغل وقت فراغهم بأنشطة هادفه وبناءه تعمل علي تحسين الحالة المزاجية لديهم وتشعرهم بمدى أهميتهم ودورهم في الحياة وتحسن من الحالة الانفعالية وتقضي علي الملل والاكتئاب الذي يشعرون به .

استخلاصات وتوصيات البحث:

استخلاصات البحث:

في ضوء أهداف البحث، وفي حدود العينة، والإجراءات، والنتائج المستخلصة، توصلت الباحثان

إلى:

- يعاني المسنين من عدد ساعات وقت الفراغ، مما يتسبب لهم الشعور بالاكئاب والملل واليأس.
- يمارس بعض المسنين المقيمين بدور الرعاية بعض الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ مما يقلل من شعورهم بالاكئاب والقلق والملل ويزيد من إحساسهم بالسعادة والسرور.
- وجود علاقة ارتباطية موجبه بين استبيان الممارسة الترويحية ومقياس الفراغ الوجودي للمسنين الممارسين للأنشطة الترويحية بانتظام، حيث انه كلما زادت الممارسة المنتظمة قلل من إحساسهم بأعراض الفراغ الوجودي كالملل واليأس والإحباط.

التوصيات:

- العمل علي زيادة الاهتمام بالمسنين وخصوصا المقيمين في دور الرعاية، حيث توفير العديد من الأنشطة التي تتناسب مع تلك الفئة وتساعدهم علي زيادة شعورهم بالسعادة.
- اهتمام الباحثين بمجال الرياضة والأنشطة الترويحية بعمل المزيد من البرامج والأبحاث حول تلك الفئة ومدى تقديم رعاية رياضية وترفيهية لهم تساعدهم علي زيادة دورهم وقيمتهم في المجتمع.
- العمل على تصميم واستحداث أنشطة ترويحية مختلفة تمارس من خلال الوسائل مؤسسات الترويحية المختلفة لتلبية رغبات وميول الافراد في التحديات المعاصرة للبلاد.
- ضرورة الاهتمام بإجراء برامج ترويحية حول قضاء وقت الفراغ من خلال الأنشطة الترويحية الالكترونية.

قائمة المراجع:  
أولاً: المراجع العربية:

- 1- أحمد راشد مسعود (2023): الممارسات الترويحية الرياضية وعلاقتها بالصلاية النفسية والفاعلية الاجتماعية لدي المكفوفين الممارسين وغير الممارسين، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، المجلد الرابع، كلية التربية الرياضية جامعة الفيوم.
- 2- أريج عارف صالح (2022): الفراغ الوجودي وعلاقته بالمساندة الاسرية لدي المرأة المعنفة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة القدس، فلسطين.
- 3- اسلام منصور عبد المنعم (2021): أثر الممارسة الترويحية الرياضية المنزلية على المناعة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، جامعه المنيا.
- 4- بن سمشية العيد (2019): ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لطلاب الجامعة، بحث منشور، مجله الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد (11)، العدد (4)، جامعه قاصدي مرياح، الجزائر.
- 5- حجازي جولتان، عطف أبو غالي (2010): مشكلات المسنين وعلاقتها بالصلاية النفسية (دراسة ميدانية على عينة من المسنين الفلسطينيين في محافظة غزة، بحث منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) مجلد 44، قسم علم النفس، كلية التربية جامعة الأقصى غزة، فلسطين.
- 6- حمدينو السيد عمر والسيد العيسوي (2021). أثر ممارسه الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتيا على الشعور بالوحدة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية أثناء جائحة كورونا، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 7- دنيا البرزنجي (2015): الفراغ الوجودي وعلاقته بالصحة النفسية لدي المعلمات الارامل، بحث منشور، مجلة كلية التربية الأساسية، عدد89، كلية التربية، العراق.
- 8- زينب محمود شقير (2009) : الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة ، المؤتمر السنوي السادس لقسم علم النفس (بعنوان جودة الحياة وعلم النفس) ، مجلة كلية الاداب ، جامعة طنطا
- 9- سالم نوري صادق ، نور إسماعيل جواد(2017): أثر برنامج إرشادي بأسلوب ملء الفراغ في تخفيض الفراغ الوجودي لدي المطلقات ، بحث منشور ، مجلة ديالي ، العدد 74 ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعه ديالي. العراق .
- 10-سليم أبو عوض (2008) : التوافق النفسي للمسنين ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
- 11-سماح سالم وسمر صبحي وأمل جابر (2015). ممارسة الخدمة الاجتماعية مع المسنين، دار المسيرة للنشر، عمان، الأردن.
- 12-شيرين عبد الوهاب الشرفاوي(2023): مستويات الممارسة الترويحية وعلاقتها بالاعراض المصاحبة لسن اليأس والرضا عن الحياة لدي السيدات بمحافظة الإسكندرية ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد السابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- 13-طلعت منصور غبريال ، محمد عيد أحمد(2017): الخصائص السيكو مترية لمقياس الفراغ الوجودي لدي شباب الجامعة ، بحث منشور ، مجلة الارشاد النفسي ، عدد5، القاهرة.

- 14- عبد الرحمن يحي عبد المطلب (2023) : دور الممارسات الترويحية في التنشئة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية في ضوء رؤية مصر 2030 ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة المتخصصة ، المجلد 14 ، عدد 1 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسوان .
- 15- عفراء العبيدي (2015): الفراغ الوجودي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، بحث منشور مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية ، مجلد 1 ، كلية التربية
- 16- عمرو محمد هلالى ومحمد عبد الله إسماعيل (2020). ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعه دمياط، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعه الإسكندرية، المجلد(14).
- 17- فاطمه سعيد بركات (2011) : علم نفس المسنين ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة.
- 18- فايزه بالخير(2012): مفهوم الذات وعلاقته بالتكيف الاجتماعي لدى المسنين ( دراسة ميدانية علي عينة من المسنين المقيمين بمراكز العجزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة وهران ، الجزائر.
- 19- كمال عبد الحميد إسماعيل وعز الدين الحسيني سليمان وعبد المحسن مبارك العازمي (2012). الترويح الرياضي للشباب، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 20- محمد السعيد أبو حلاوه ، عاطف مسعد الحسيني(2016): علم النفس الإيجابي نشأته وتطور ونماذج من قضاياها ، عالم الكتب للنشر والتوزيع ، القاهرة.
- 21- محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز مصطفى (2009). الترويح بين النظرية والتطبيق، ط6، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 22- محمود إسماعيل طلبة (2010). سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 23- مروة عثمان مصطفى(2016): الصحة النفسية للمسنين بدور الايواء بولاية الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات ، جامعة الرباط الوطنية ، الخرطوم.
- 24- مروه صفوت قاسم (2020): دور الخدمة الاجتماعية في مواجهة مشكلات الشيخوخة لدى المسنين ، بحث منشور ، مجلة كلية الاداب للعلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية ، مجلد 12 عدد 2 ، كلية الاداب ، جامعة الفيوم.
- 25- مسعد عويس (2008). الترويح واوقات الفراغ، دار الكتب الحديث للنشر، القاهرة.
- 26- مها الشيخ ، مجدة الكشكي(2020): المرونة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين أزمة منتصف العمر والفراغ الوجودي لدى السعوديات في مرحلة منتصف العمر ، بحث منشور ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، عدد 117 ، المملكة العربية السعودية.
- 27- نبيلة عبد المنعم شحاته (2018). الممارسات الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى كبار السن الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية والمقيمين ببعض دور الرعاية للمسنين بمحافظة الإسكندرية، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية، المجلد 9 يناير .

28-نوف بنت إبراهيم(2020): المساندة الاسرية وعلاقتها بجودة الحياة لدي المسنات في مدينة الرياض ، بحث منشور ، مجلة شؤون اجتماعية جمعية الاجتماعية في الشارقة ، عدد 37 ، المملكة العربية السعودية.

29- هاله مصطفى إبراهيم وصفوت على جمعه (2020). تأثير ممارسه الأنشطة الترويحية على التفكير الإيجابي لدي طلاب جامعه الإسكندرية، بحث منشور، مجله علوم الرياضية، كلية التربية الرياضية بنين أبوقير، جامعه الإسكندرية.

30- هدي عاصي (2021): الفراغ الوجودي وعلاقته بالصحة النفسية لدي عينة من المسنين غي مدينة حمص ، بحث منشور ، مجلة جامعة البعث ، مجلد 44 ، عدد13 ، كلية التربية ، العراق.

31-وقوري بلقاسم (2015). واقع ممارسة الرياضة الترويحية لدي الطلبة الجامعيين خلال أوقات الفراغ، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعه الجزائر.

ثانياً: مراجع الأجنبية:

*3Badia, M., Orgaz-Baz, M. B., Verdugo, M. A., Martínez-Aguirre, M. M., Longo-Araújo-de-Melo, E., & Ullán-De-La-Fuente, A. M. (2012). Adaptation and validation of the Spanish version of the Leisure Assessment Inventory. Intellectual and developmental disabilities, 50(3), 233-242.*

*3Bow Ling et al , (2002). Adding quality to quantity older people views on their quality of life and its enhancement ESRC ; university og sheffield.*