

رقم الإيداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 6899-2602
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

اتجاهات كبار السن نحو وقت الفراغ

- الأستاذ الدكتور بن زيدان حسين جامعة مستغانم - الجزائر¹
الأستاذ الدكتور مقرواني جمال جامعة مستغانم - الجزائر²
الأستاذ الدكتور أحسن احمد جامعة مستغانم - الجزائر³

ملخص الدراسة:

يهدف البحث إلى معرفة طبيعة اتجاهات كبار السن نحو وقت الفراغ، حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة قوامها 100 فردا من كبار السن بولاية مستغانم (الجزائر) وكان اختيارهم بالطريقة العشوائية، أما أداة البحث فهي مقياس الاتجاه نحو وقت الفراغ ل محمد حسن علاوي (1998) والذي يحتوي ثلاثة أبعاد (البعد المعرفي، البعد السلوكي، البعد الانفعالي). وبعد توزيع المقياس على عينة البحث وجمع النتائج الخام وإجراء المعالجة الإحصائية أسفرت النتائج إلى:

- هناك اتجاهات إيجابية وبدرجة كبيرة نحو أوقات الفراغ لدى كبار السن.
الكلمات المفتاحية: الاتجاهات، وقت الفراغ، كبار السن.

Abstract:

The research aims to know the nature of older people's attitudes towards leisure time. The researchers used the descriptive method in the survey method on a sample of 100 elderly individuals in the wilaya of Mostaganem (Algeria).

The research tool is a measure of the trend towards leisure time by Mohammed Hassan Allawi (1998), which contains three (03) dimensions (cognitive dimension, behavioral dimension, emotional dimension). After distributing the scale to the research sample, collecting the raw results and conducting the statistical processing, the results resulted in

- There are positive trends and largely towards leisure time for elderly.

Keywords: Trends, Leisure Time, Elderly.

رقم الإيداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

- مقدمة:

أصبح وقت الفراغ في العصر الحديث بعد أن طور الإنسان وسائل إنتاجه ومواصلاته واتصالاته وأنظمتها المعيشية يحتل جانباً كبيراً من الحياة، وهو جانب إن أحسننا الاستفادة به سارت بنا سفينة الحياة إلى بر الأمان، حيث يشير بعض الفلاسفة والمربين إلى الفراغ انه حالة الخلو من العمل الذي يهدف إلى كسب الرزق والحفاظ على الحياة بحيث يقوم الفرد بنشاط بناء يختاره لذاته وترجع قيمة أنشطة وقت الفراغ لذاتها لما تحققه من استرخاء وشحن القدرات البشرية واستعادة الشفاء مما يعيد للفرد التوازن النفسي والعقلي وتحقيق الصحة العامة للفرد. (تھاني، 2001، ص202).

كما أنه ليس هناك تعريف للفراغ متفق عليه من المهتمين بدراسة وقت الفراغ، وفي هذا الصدد يشير محمد الحماحي وعائدة مصطفى (2009) نقلاً عن كل من حلمي إبراهيم ولوشن Luschen أنه لا توجد نظرية موحدة لوقت الفراغ، إلا أنهما يشيران إلى وقت الفراغ في النقاط الثلاث التالية وقت المشغول بأي نشاط أو عمل أو أداء يتعارض مع وقت العمل، وهو في الوقت ذاته الفترة التي يكون الفرد في حاجة إليها للشعور بوجوده وكيانه شكل من أشكال الأنشطة الإنسانية التي تتعارض مع نشاط العمل (الحماحي، 2009، ص26). ووقت الفراغ هو الوقت الفائض عن ما يحدده الفرد من وقت القيام بالعمل أو للقيام بالمسؤوليات والالتزامات والواجبات المنوطة به، وهو بمثابة الوقت الحر الذي يمارس فيه الإنسان الأنشطة بطريقة اختيارية (خاطر، 1989).

ويضيف لادجينجتون (2007) أن استخدام وقت الفراغ هو واحد من أهم العوامل التي تساهم في زيادة وتحسين نوعية حياة الأفراد في المجتمعات الحديثة وبالتالي المساهمة في الاكتشاف والابتكار لدى الفرد. حيث أن استخدام وقت الفراغ أمر هام ليس فقط على مستوى الأفراد ولكن أيضاً على الصعيد الاجتماعي كما أنه يلعب دوراً هاماً في تعزيز خبرة الفرد في المجتمع العالمي حيث تساهم في الاتصال والتفاهم بين الثقافات. وفي هذا السياق تقدم الأنشطة الترفيهية للأفراد الفرصة لاكتشاف قدراتهم الإبداعية وإحساسهم بالعمل. وبالتالي دعم وتسهيل التغيير. ويمكن ملاحظة زيادة الاهتمام والرغبة في المشاركة في الأنشطة الترويحية منها البدنية والرياضية في السنوات الأخيرة (Henderson, 2001, p21).

ومن هنا يتبين لنا أهمية وقت الفراغ في حياة الإنسان وكيفية استثماره وشغله لما له من تأثيرات على بعض الجوانب النفسية. لأن خبرة وقت الفراغ تعتبر مصدراً هاماً من مصادر الرضا الذاتي والإحساس بالسعادة، وهذه الأنشطة تساعد الفرد على تنمية هويته الذاتية التي تعتبر هامة في المحافظة على صحة الفرد النفسية والبدنية، كما تساهم في حل المشكلات واتخاذ القرارات والاتجاه نحو الإبداع، وكذلك فإن أنشطة وقت الفراغ يمكن النظر إليها على أنها جوانب علاجية إذ تساعد على تنمية الأساليب والمهارات التي يمكن الاستفادة بها في استعادة التوافق والتأهيل كما يمكن استخدامها كأساليب وقائية تحرر الأفراد من التوترات المعيقة التي قد تمنعهم من المواجهة الناجحة والتعامل المناسب مع مهام الحياة ومطالبها اليومية.

لذا كان الاهتمام العالمي كبيراً بقضية رعاية المسنين وصحتهم، وقد مثل هذا الاهتمام في أن الأمم المتحدة اعتبرت عام 1999 عامًا دوليًا لكبار السن، كما أن منظمة الصحة العالمية جعلت هذه القضية موضوعها ليوم الصحة العالمي، مما يعني أنه الموضوع يركز عليه طوال العام، وقد قام العالم كله بما في ذلك العالم العربي بنشاط مركز حول موضوع المسنين ورعايتهم.

رقم الإيداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

حيث عقدت الندوات والمؤتمرات المحلية والإقليمية والدولية لتسليط الضوء على قضية كبار السن ورعايتهم، بهدف التبادل والاستفادة من الخبرات والتجارب والأساليب في مجال قضايا المسنين وتوفير الرعاية الكريمة الطبية والاجتماعية لهم (النعيم، 2001). ويشار إلى فئة كبار السن أنهم الأشخاص الذين تجاوزوا مراحل النمو والتطور والبناء والنضج في قواهم البدنية والفسولوجية ووصلوا إلى مراحل التوقف والاستقرار وبدايات الضعف والفقدان والانحدار في بعض وظائف تلك الأعضاء والأجهزة والمكونات (الزبيدي، 2009، ص 35). ولهذا فإن دراسة وقت الفراغ والتعرف على أنشطته ذات أهمية كبيرة للمهتمين بمشكلات المجتمعات والأفراد من مرشدين ومختصين ومخططين للبرامج الاجتماعية وغيرهم. وعليه فالبحث محاولة لمعرفة طبيعة اتجاهات كبار السن نحو أوقات الفراغ بأبعاده المعرفية، السلوكية والانفعالية.

- مشكلة البحث:

ترتكز رعاية كبار السن على النظرة التي تتزايد بشكل ملحوظ في الآونة الأخيرة نحو أهمية الرفع من الرعاية الاجتماعية والعمل على الاستفادة من الطاقة الكامنة لديهم وإعدادهم للحياة في مجتمع يستطيعون أن يشغلوا فيه قدراتهم وإمكانياتهم ليصبحوا أفراد قادرين على العمل والإنتاج (اسعد، 1995، ص 10)

وإذا كان توفير الرعاية النفسية والاجتماعية لهذه الفئة يعد واجبا من واجبات الدولة والمجتمع، فإن هذا البحث يمثل خطوة في هذا الاتجاه، باعتبار أنشطة وقت الفراغ تمثل فضاء واسع في الرعاية والعناية بهذه الفئة، خصوصا وأن هذه الفئة يشككون من عدة مشكلات صحية مثل ضعف البصر، ضعف البنية الجسدية، فقدان الاتزان الحركي مما يعوقهم من القيام ببعض الأعمال الضرورية. حيث أشار محمد السيد (2007) أن هناك العديد من العوامل التي تؤدي لهدر الوقت وضياعه منها عدم وجود خطة محددة للمهام والأعمال، وعدم التنظيم للوقت وفقاً للمهام المحددة، وكذلك عدم الالتزام بالخطة والتوقيتات للمهام، ولا يلتزم معظم الأفراد بالمواعيد المخصصة، ولا يضعون أهداف مسبقة ليسعوا في تحقيقها، وهذا لجهلهم بالأولويات التي يجب أن يقوموا بها لتنظيم أوقات فراغهم وحل وقتهم في كل يوم (الدسوقي، 2007، ص 7).

ومما لا شك فيه أن عدم استغلال وقت الفراغ بصورة مفيدة لدى الكبار، كالعامل المناسب، الأنشطة الترفيهية أو التطوع في الجمعيات الخيرية والأهلية وغيرها من المجالات له انعكاسات سلبية على الصحة الجسمية والنفسية لديهم، إلا أن عدم توفر الأنظمة والمؤسسات الرسمية التي تتيح استغلال وقت الفراغ يزيد من تفاقم هذه المشكلة لدى الكبار وقد يشعره بالغبية والوحدة داخل المجتمع لشعوره بأن المجتمع أوقعه في هذه المشكلة ولم يساعده في التغلب عليها، ولا شك أن الإعداد للتقاعد مبكراً يساعد في توقع هذه المشكلة وأخذ الاحتياطات اللازمة لمواجهةها. كما اهتمت بعض الدراسات والبحوث كدراسة تينسلي وآخرون (1985)، دراسة ثورنتون وكولينز (1986) Collins & Thornton، دراسة أحمد محمد غريب (2005) التي تطرقت حول ومانسفيلد (1992)، Rabinovich and Mansfield، دراسة أحمد محمد غريب (2005) التي تطرقت حول أهمية استثمار وقت الفراغ لدى كبار السن. وباعتبار استثمار وقت الفراغ لدى كبار السن إحدى الوسائل المهمة في الحياة.

وبعد الزيارات الميدانية لمدينة مستغانم والمقابلات الشخصية مع عينة من كبار السن للتعرف على مشاكلهم شعرنا بروح المسؤولية اتجاههم والحق في توعية هؤلاء بأهمية ممارسة أنشطة الترويج في وقت الفراغ. أما عن اتجاهاتهم نحو وقت الفراغ لوحظ

رقم الإيداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

أن اتجاهاتهم تختلف من شخص لأخر، ونظرتهم متباينة، ولكي ننشر فكرة " استثمار وقت الفراغ دواء " وفكرة " الرياضة والترويج للجميع " كان لا بد أن نتعرف على اتجاهات كبار السن نحو وقت الفراغ. وهذا ما جعلنا نطرح التساؤل التالي:

- ما طبيعة اتجاهات كبار السن نحو وقت الفراغ حسب الأبعاد؟

- ما طبيعة وترتيب اتجاهات كبار السن نحو وقت الفراغ؟

- أهداف البحث:

- تحديد طبيعة ودرجة اتجاهات كبار السن نحو وقت الفراغ.

- الكشف عن الدور الإيجابي لاستثمار أوقات الفراغ لدى كبار السن.

- أهمية البحث:

- توعية كبار السن بأهمية ممارسة الأنشطة الترويجية خلال وقت الفراغ.

- توضيح أهمية الأنشطة الترويجية في استثمار وقت الفراغ لدى كبار السن.

- تعريفات إجرائية لمصطلحات البحث:

- **الاتجاهات:** هي استعداد الفرد ونزعتة للاستجابة بطريقة سلبية أو إيجابية، كما يمثل الاتجاه توجهها نحو موضوع أو ضده، وغالبا ما يأخذ الاتجاه شكل الثبات في السلوك الإنساني. كما أن الاتجاه يتأثر بعدد من العوامل والخبرات التي يمر بها الفرد أو الجماعة فغالبا ما تؤثر العوامل الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية في تكوين الاتجاه.

- **كبار السن:** هي تلك الفئة التي تجاوزت أعمارهم الخمسون سنة. بحيث يتغير الجسم البشري ومختلف أجهزته مثل الخصائص الفيزيولوجية والقلب والأجهزة الوظيفية كما تقل قدرتهم وتنهش عظامهم.

- **وقت الفراغ:** هو ذلك الوقت المتبقي للفرد في اليوم بعد الانتهاء من الأنشطة الضرورية كالدراسة، العمل، الواجبات الحياتية الخاصة. وهو التحرر من الواجبات والالتزامات التنظيمية دون أية منفعة مادية أو إيديولوجية، تميزه باللذة والمتعة، ويغلب على الفراغ الصفة الشخصية.

- الدراسات المتشابهة:

▪ دراسة تينسلي، تيف، كوليس وكوفمان (1985) Teaff.J, Colbs.S, Kaufman.N Tinsley.H : قام الباحثون بدراسة على عينة مكونة من 1449 شخصاً من المسنين في أعمار 65 سنة فأكثر وذلك للتعرف على الفوائد النفسية التي تنتج من ممارسة 18 نشاطاً تم اختيارها من أنشطة وقت الفراغ حيث أكمل أفراد البحث الإجابة على فقرات استبانة خاصة حول الفوائد النفسية للاشتراك في أنشطة وقت الفراغ. كذلك أجريت مقابلات لعدد 200 من المشتركين في مراكز الشيخوخة، وتم تحليل البيانات باستخدام أسلوب التجميع الهرمي ونتج عن ذلك إعداد إطار نظري حول الفوائد النفسية الناتجة عن أنشطة وقت الفراغ لمن هم في سن الشيخوخة. وقد تحدت مجموعة الأنشطة على النحو التالي:

- الصداقة أو الصحبة مثل لعب الورق، البولنج - التعويض مثل إقامة الحفلات.

- التحرر المؤقت مثل مشاهدة الأنشطة الرياضية أو التلفزة.

رقم الإيداع القانوني: 2016 – 787.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

– العزلة المريحة مثل تربية النباتات المنزلية، جمع التحف، القراءة.

– العزلة التعبيرية مثل أشغال الإبرة، أشغال النجارة.

– الخدمة التعبيرية مثل التطوع لأنشطة الخدمة، حضور اجتماعات الخدمات الاجتماعية.

وخلص الباحثون إلى أن أنشطة وقت الفراغ يمكن تجميعها في مجموعات لها معنى وذلك على أساس من الفوائد النفسية لها (Teaff, 1985, p40)

■ **دراسة ثورنتون وكولينز (1986) Collins & Thornton**: قام الباحثان بدراسة على 119 من كبار السن (متوسط العمر 65.9 سنة) في كولومبيا البريطانية، وأماكن أخرى في كندا باستخدام 9 أدوات في بطارية للمقابلة، واشتملت التوصيات على الحاجة إلى إدخال الحركة البدنية والتفكير والتعبير عن المشاعر في كل من برامج أنشطة وقت الفراغ، والأنشطة البدنية لكبار السن، وخلص الباحثان إلى أن برامج النشاط يجب أن تهتم بجوانب القلق، الشكوك والتوقعات وأن تشرك الأعضاء في تحديد أهدافهم، ووصف طرق تحليل هذه الأهداف وقد ناقش الباحثان الآثار النفسية للنشاط البدني (Collins, 1986, p5-28)

■ **دراسة رابينوفتش ومانسفيلد (1992) Rabinovich and Mansfield**: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير المشاركة في الأنشطة الترويحية على نزلاء بيوت المسنين من الذين لديهم سلوك عدواني أو هائج، وكانت عينة الدراسة تتكون من 13 شخصا، متوسط أعمارهم 81 سنة، وذلك لمعرفة ما إذا كانت المشاركة أو مجرد حضورهم لثلاثة أنواع من الأنشطة الترويحية يمكن أن يؤثر في مستوى هيجان السلوك لديهم، فقام الباحثان بعملية التصوير السينمائي لعينة الدراسة (قبل، خلال، بعد) وقت الأنشطة الترويحية، فتوصلا في النهاية، إلى أن مستوى هيجان السلوك كان سائدا بين سبعة مسنين، كانوا مشاركين في الأنشطة، وبين المشاركين الستة الذين حضروا فقط ولم يشاركوا، وبسبب صغر حجم العينة لم تكن هناك أي دلالة إحصائية تبين ما إذا كانت المشاركة في الأنشطة أو مجرد الحضور فقط لهذه الأنشطة، يمكن أن يزيد أو يقلل هذا النوع من السلوك. وأوصى الباحثان في دراستهما إلى زيادة حجم العينة، وزيادة نوعية الأنشطة التي يزاؤها المسنون، مع اختبار أثر زيادة الأنشطة في أوقات محددة في معرفة ما إذا كانت المشاركة أو مجرد التواجد في هذه الأنشطة، يمكن أن يكون له تأثير على السلوك العدواني.

■ **دراسة أحمد محمد غريب (2005)**: موضوعها الدراسات التقييمية لبرامج الأنشطة الترويحية لكبار السن. هدفت الدراسة إلى كشف أهداف برامج الأنشطة الترويحية بأندية المسنين. توافر القيادات المؤهلة لتنفيذ الأنشطة الترويحية لكبار السن. وأستخدم المنهج الوصفي. على عينة الممارسين للأنشطة الترويحية وعددهم 190. أما الأدوات المستعملة فتمثلت في المقابلة الشخصية. تحليل الوثائق. استمارة استبائية، أما النتائج المتحصل عليها أن: في المدن والقرى هناك قلة في عدد أندية المسنين وكذلك مراكز كبار السن. مع عدم توفر الشروط الصحية في الأندية والمراكز الخاصة.

التعليق على الدراسات:

رقم الإيداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

لقد اهتمت الدراسات العلمية ببحث استثمار أوقات الفراغ وكذا ممارسة الأنشطة الترويحية لدى كبار السن كما أوضحت أهمية النشاط الترويحي في تحقيق الفوائد البدنية والنفسية. حيث استخدمت المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث. ومن النتائج المتوصل إليها وهي الاهتمام بفترة كبار السن وتوجيههم نحو استثمار أوقات الفراغ بممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة لما لها من فوائد إيجابية على الجوانب الصحية للفرد.

❖ منهجية البحث والإجراءات الميدانية

- **منهج البحث:** تم إتباع المنهج الوصفي وبالأسلوب المسحي لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث.
- **مجتمع وعينة البحث:** تم اختيار العينة بطريقة عشوائية شملت 100 فرد من كبار السن ذكور من أفراد المجتمع تتراوح أعمارهم من (50-65) سنة.

- مجالات البحث

- **المجال المكاني:** أجري البحث على عينة كبار السن من مدينة مستغانم (الجزائر).
- **المجال الزمني:** أجريت التجربة الاستطلاعية في شهر جانفي 2018، أما التجربة الأساسية في شهر مارس 2018.
- **المجال البشري:** شمل البحث 100 فردا من كبار السن تتراوح أعمارهم بين 50 و 65 سنة. إضافة إلى عينة استطلاعية تشمل 10 أفراد وهي خارج أفراد العينة الأساسية

- أدوات البحث

- المصادر والمراجع والدراسات السابقة

- مقياس الاتجاه نحو أوقات الفراغ

- الوسائل الإحصائية

➤ مواصفات أداة البحث

أداة البحث المستخدمة هي مقياس اتجاهات نحو وقت الفراغ هو مقياس لصاحبه محمد حسن علاوي (1998) ويشمل 24 عبارة مقسمة إلى ثلاث أبعاد هي:

- **البعد المعرفي للاتجاه:** ويقصد به المعارف العامة للفرد ومعتقداته عن وقت الفراغ وخصائصه وتنميته وأهميته وعلاقته بجوانب حياة الفرد المختلفة. يشمل العبارات التالية (1.4.7.10.13.16.19.22).

- **البعد الانفعالي للاتجاه:** وهو شعور الفرد نحو وقت فراغه ودرجة تقبله أو ميله نحو أنشطة وخبرات وقت الفراغ. ويشمل العبارات التالية (2.5.8.11.14.17.20.33).

- **البعد السلوكي للاتجاه:** ويقصد به التعبير اللفظي عن السلوك الإيجابي نحو الممارسة الفعلية لأنشطة وقت الفراغ سواء في الحاضر أو المستقبل. ويشمل العبارات التالية (3.6.9.12.15.18.21.24). حيث عبارات المقياس هي عبارات كلها إيجابية بحيث لكل عبارة من عباراتها وزناً مدرجاً وفق سلم ليكرت الخماسي حيث تعطى القيمة (5) للاستجابة بدرجة كبيرة

رقم الإيداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

جدا، والقيمة (4) للاستجابة بدرجة كبيرة، والقيمة (3) للاستجابة بدرجة متوسطة، والقيمة (2) للاستجابة بدرجة قليلة، والقيمة (1) للاستجابة بدرجة قليلة جدا. (علاوي، 1998، ص457).

- **تحديد درجة الاتجاهات:** تم احتساب طول الفئة العددية للأوساط الحسابية الخاصة بالعبارات والأداة ككل بطرح مفتاح التصحيح الأصغر من مفتاح التصحيح الأكبر وقسمة الناتج على عدد فئات الأداة فكانت قيمته $80.0 = 5/1-5 = 0.8$. وذلك كما هو موضح في الجدول.

جدول رقم (01) يوضح تحديد درجات الاتجاهات

الدرجة	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
المدى	[4.20-05]	[3.40-4.20[[2.60-3.40[[1.80 -2.60[[1-1.80[

الأسس العلمية للمقياس

- معامل الثبات والصدق:

الجدول (02) يوضح قيمة معامل الثبات والصدق لأداة البحث

الجدولية R	معامل الثبات	حجم العينة	الأبعاد
0.60	0.93	10	البعد المعرفي
	0.92		البعد السلوكي
	0.94		البعد الانفعالي
	0.93		مقياس الاتجاه

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن قيمة معامل الثبات لمقياس الاتجاه نحو وقت الفراغ قدرت بـ 0.93 وهي أكبر من قيمة R الجدولية المقدرة بـ 0.60 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 ومنه فان الأداة المعتمدة تتمتع بدرجة ثبات عالية، وعليه فان الأداة صادقة لما وضعت من اجله.

✓ عرض ومناقشة نتائج البحث

1- عرض ومناقشة البعد المعرفي

الجدول رقم (03): يوضح المتوسطات الحسابية لعبارات البعد المعرفي

درجة الاتجاه	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
كبيرة	2,04	4,18	ممارسة الأنشطة في وقت الفراغ استخدام مفيد للوقت
كبيرة جدا	2,07	4,32	أنشطة وقت الفراغ نافعة للفرد والمجتمع
كبيرة جدا	2,17	4,6	يكتسب الفرد غالبا صداقات من خلال أنشطة وقت الفراغ
كبيرة جدا	2,18	4,76	أنشطة وقت الفراغ تسهم في الارتقاء بصحة الإنسان
كبيرة جدا	2,20	4,86	أنشطة وقت الفراغ هامة جدا للإنسان

رقم الإيداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

كبيرة	2,04	4,08	أنشطة وقت الفراغ تساعد على قدرة الفرد على الإنتاج
كبيرة	2,01	04	أنشطة وقت الفراغ تساعد الإنسان على الاسترخاء
كبيرة جدا	2,14	4,58	أنشطة وقت الفراغ تعتبر بمثابة فرص جيدة للتعرف الاجتماعي
كبيرة جدا	2,07	4,29	البعد المعرفي

من خلال الجدول رقم (03) الذي يعبر عن اتجاهات عينة البحث في البعد المعرفي نلاحظ أن كل المتوسطات الحسابية لكل العبارات كانت محصورة بين 04 كأصغر قيمة و4.86 كأكبر قيمة، وهذا يعبر عن اتجاهات كبار السن نحو وقت الفراغ في البعد المعرفي بدرجة إيجابية كبيرة إلى كبيرة جدا. أما مجموع عبارات البعد ككل بلغت 29.4 والتي تشير أن الاتجاهات في هذا البعد هي بدرجة كبيرة جدا.

وعليه يرى الباحثون أن كبار السن يعتبرون وقت الفراغ استثمار جيد ومفيد عند ممارستهم للأنشطة الترويحية، بحيث أنها نافعة للفرد والمجتمع ويكسب فيها الفرد العديد من الصداقات الجيدة والجديدة، ويساهم وقت الفراغ في ممارسة مختلف الأنشطة التي تساعد على الارتقاء بصحة الإنسان وقدرته على العمل. وكذلك يغير وقت الفراغ والأنشطة المستخدمة فيه فرص جديدة للتعرف الاجتماعي وإشباع للحاجات الجسمية والاجتماعية والعلمية والعقلية والانفعالية للفرد، كما يساعد على التكيف والاستقرار واكتشاف العديد من المعلومات. وهذا ما يشير إليه محمد الحماحي وعايدة عبد العزيز (2009) عن أهمية وقت الفراغ في اكتساب المهارات والقيم والخبرات التربوية إشباع الهوايات والميول والحاجات والترويح عن الذات، وتنمية المهبة والابتكار والإبداع. كما ما يضيف لي سونغ (2000) Lee أن وقت الفراغ انه عنصر هام من أسلوب حياة متوازنة و الذي يعكس نوعية الحياة. كما يشير تينسلي، تيف، كوليس (1985) Kaufman & Tinsley, Teaf, Colbs في دراستهم أن ممارسة كبار السن للأنشطة الترويحية كاللعب الحركي والفكري، أعمال البستنة، تربية الحيوانات والحرف تساعد في تحقيق الكثير من الفوائد النفسية، الصداقة أو الصحبة، التحرر المؤقت والعزلة المريحة. كما يضيف ثورنتون وكولينز (1986) Collins & Thornton أن المشاركة في برامج أوقات الفراغ باستخدام النشاطات الحركية تهم بجوانب القلق الشكوك والتوقعات وتشرك الأفراد في تحديد أهدافهم، ووصف طرق تحليل هذه الأهداف، كما يحقق ذلك الآثار النفسية للنشاط البدني. وفي ضوء ذلك خلص الباحثون إلى أن أنشطة وقت الفراغ يمكن تجميعها في عائلات (مجموعات) لها معنى وذلك على أساس الفوائد النفسية لها.

2- عرض ومناقشة البعد السلوكي

الجدول رقم (04): يوضح المتوسطات الحسابية لعبارات البعد السلوكي

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الانجاء
أمارس أنشطة وقت الفراغ بصورة مستمرة	2,14	1,46	قليلة
إذا أتيت لي فرصة فانه يمكنني زيادة كمية الوقت الذي أمارس فيه أنشطة وقت الفراغ	3,06	1,89	متوسطة

رقم الإيداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

أشترى بعض الأدوات أو الملابس لكي أستخدمها في وقت الفراغ	2,82	1,67	متوسطة
أستطيع أن أمارس المزيد من الأنشطة الجديدة في وقت الفراغ إذا أتيت لي المزيد من الوقت والإمكانات	2,06	1,43	قليلة
إني أفضل أن أعيش في فئة أو مدينة بما إكافئ أفضل لأنشطة وقت الفراغ	2,92	1,79	متوسطة
أوافق على فكرة زيادة وقت فراغي لكي أستطيع ممارسة أنشطة أكثر في وقت الفراغ	3,72	1,92	كبيرة
أمارس أنشطة وقت الفراغ آخر ولو كنت مشغولا في عملي	1,5	1,22	قليلة جدا
أعطي وقت ممارسة أنشطة وقت الفراغ الأولوية على غيره من الأوقات الأخرى	1,88	1,37	قليلة
البعد السلوكي	2,54	1,59	قليلة

من خلال الجدول رقم (04) الذي يعبر عن الاتجاهات في البعد السلوكي لدى كبار السن نلاحظ أن كل المتوسطات الحسابية لكل العبارات كانت محصورة بين 1,6 كأصغر قيمة و3,72 كأكبر قيمة. وهذا ما يعبر عن اتجاهات كبار السن نحو أوقات الفراغ في البعد السلوكي تتراوح بين الدرجة الكبيرة والدرجة القليلة جدا. أما مجموع عبارات البعد بلغت 2.54 والتي تشير أن الاتجاهات في هذا البعد هي بدرجة قليلة.

وعليه يرى الباحثون أن كبار السن لا يستطيعون استثمار أوقات الفراغ بصورة مستمرة ولا يمكنهم زيادة كمية الوقت، حيث نسبة كبيرة من كبار السن كانوا ضد فكرة كمية وقت الفراغ وعدم إعطائه الأولوية على غيره من الأوقات الأخرى. ومنه نستنتج أنه يجب أن يكون لعينة كبار السن ميل ذهني ورغبة اجتماعية في استثمار وقت الفراغ. واختيار الأنشطة الهادفة لتحقيق الأهداف المسطرة. وأن يكون لديهم برنامج أنشطة وقت الفراغ وأساليب شغله لأن النشاط في وقت الفراغ يهتم بالجوانب النفسية كالحمد من القلق، الاكتئاب، ويزيد من التواصل والتفاعل مع الآخرين. وهذا ما يتفق مع دراسة أحمد محمد غريب (2005) التي أشارت انه ما زالت فئة كبار السن تعاني بعض الصعوبات في استثمار أوقات الفراغ منها الجوانب الصحية وجانب الإمكانات المادية والمعنوية مما أدى إلى بعضهم الابتعاد عن استثمار وقت الفراغ وممارسة الأنشطة الترويحية المناسبة.

3- عرض ومناقشة البعد الانفعالي

الجدول رقم (05): يوضح المتوسطات الحسابية لعبارات البعد الانفعالي

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الاتجاه
عندما اشترك في أنشطة وقت الفراغ فان الوقت يمر بسرعة	4,34	2,08	كبيرة جدا
اشتركي في أنشطة وقت الفراغ تمنحني السعادة	1,2	1,98	قليلة
أتمتع بممارسة أنشطة وقت الفراغ	4,26	2,05	كبيرة جدا
أنشطة وقت الفراغ تمنحني خيرات سارة	3,72	1,92	كبيرة
أنشطة وقت الفراغ تساعد على إحساسي بالانتعاش	4,01	2	كبيرة

رقم الإيداع القانوني: 2016 – 787	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

متوسطة	1,67	2,82	أشعر بانفعالات سارة أثناء ممارسة وقت الفراغ
قليلة جدا	1,30	1,7	الأنشطة التي أمارسها في وقت الفراغ تستحوذ على اهتماماتي
كبيرة	1,90	3,64	أميل إلى الأنشطة التي أمارسها في وقت الفراغ
كبيرة	1,88	3,56	البعد الانفعالي

الجدول رقم (05) يعبر عن استجابات عينة البحث في البعد الانفعالي. حيث أن معظم المتوسطات الحسابية كانت محصورة بين 3,64 كأصغر قيمة و4,34 كأكبر قيمة، وهذا ما يعبر عن اتجاهات كبار السن نحو وقت الفراغ تراوحت بين الدرجة الكبيرة جدا والدرجة القليلة جدا. أما مجموع عبارات البعد بلغت 3.56 والتي تشير أن الاتجاهات في هذا البعد هي بدرجة كبيرة.

ومنه نستنتج أن كبار السن يشعرون بالسعادة لدى ممارستهم المتنوعة لأنشطة الترويح في وقت فراغهم ويحسون بالانتعاش والانفعالات السارة. والكثير منهم يميلون إلى الأنشطة التي يمارسونها في وقت فراغهم. وتشير الدراسات المختلفة إلى تأثير الجماعة في الفرد وكل ما له علاقة بإدراكه ودوافعه وتصرفاته وجهوده، كما أشارت دراسة رابينوفتش ومانسفيلد (1992) Rabinovich and Mansfield أن ممارسة كبار السن للأنشطة الحركية تؤدي إلى التقليل من السلوك العدواني والهيجان لدى عينة البحث.

الجدول رقم(06) يوضح المتوسطات الحسابية لكل أبعاد أداة البحث

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الاتجاه	الترتيب
البعد المعرفي	4,29	2,07	كبيرة جدا	01
البعد السلوكي	2,54	1,59	قليلة	03
البعد الانفعالي	3,56	1,88	كبيرة	02
أداة البحث ككل	3.46	1.84	كبيرة	----

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن قيمة المتوسط الحسابي للأبعاد (المعرفي، السلوكي، الانفعالي) تراوحت بين 2.54 و4.29 لدى عينة البحث، كما جاءت على التوالي البعد المعرفي، البعد الانفعالي فالبعد السلوكي. أما فيما يخص أداة البحث ككل بلغ المتوسط الحسابي 3.46 وهو ينتمي إلى المجال [3.40-4.19] وعليه فإن اتجاهات كبار السن نحو أوقات الفراغ ككل جاءت بدرجة كبيرة.

ويعزي الباحثون ذلك إلى أن كبار السن لديهم اتجاهات إيجابية بدرجة كبيرة نحو وقت الفراغ، من خلال وعيهم ومعرفتهم لأهمية استثمار هذا الوقت لما له من فوائد إيجابية على صحة الفرد (البدنية، النفسية، الاجتماعية والذهنية)، حيث تشعرهم بالسعادة ويحسون بالانتعاش وانفعالاتهم سارة، وتزيد من صداقاتهم ومعارفهم. وهذا ما يتفق مع دراسة تينسلي وآخرون (1985) Tinsley.H & al التي أشارت إلى اكتشاف وإدراك كبار السن للفوائد النفسية خلال المشاركة في أنشطة وقت الفراغ. ودراسة رابينوفتش ومانسفيلد (1992) Rabinovich and Mansfield التي توصلت إلى زيادة نوعية

رقم الإيداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

الأنشطة التي يزاولها المسنون، مع اختبار أثر زيادة الأنشطة في أوقات محددة في معرفة ما إذا كانت المشاركة أو مجرد التواجد في هذه الأنشطة، يمكن أن يكون له تأثير على بعض جوانب الصحة النفسية كالسلوك العدواني وهذا ما بين أهمية المشاركة في أنشطة أوقات الفراغ لدى كبار السن في الحد من السلوكات النفسية السلبية وتعويضها بالسلوكات النفسية الإيجابية. وهذا كذلك يشير إليه لي سونغ جو (2000) Lee Sung Ju أن وقت الفراغ عنصر هام من أسلوب حياة متوازنة الذي يعكس نوعية الحياة لدى الأشخاص. وعليه فالمشاركة في أنشطة وقت الفراغ تساهم في الارتقاء صحة الإنسان وتساعد على القدرة على الإنتاج والإبداع.

الاستنتاجات:

- طبيعة اتجاهات كبار السن نحو وقت الفراغ حسب الأبعاد الثلاثة ايجابية
- درجة اتجاهات كبار السن نحو وقت الفراغ كبيرة
- تترتب أبعاد اتجاهات كبار السن نحو وقت الفراغ على النحو التالي البعد المعرفي، البعد الانفعالي فالبعد السلوكي.

- التوصيات:

- توصية كبار السن على أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية في وقت فراغهم.
- استثمار أوقات الفراغ في ممارسة النشاطات الترويحية بنشاطاتها المختلفة
- توجيه كبار السن للمشاركة في الأنشطة الاجتماعية والترويحية والمسابقات.
- تقديم محاضرات والقيام بملتقيات وطنية ومحلية التي يمكن من خلالها التحسيس بأهمية استثمار وقت الفراغ.
- توفير التجهيزات والإمكانات المناسبة لممارسة مناشط الأنشطة الترويحية.
- إنشاء مراكز وجمعيات ثقافية ورياضية خاصة بكبار السن.
- تكوين المشرفين أكاديميا في تخطيط وإدارة برامج الترويح كالترويح الرياضي.
- الدعم المستمر لتحقيق المزيد من جوانب الترويح الإيجابية في حياة كبار السن.
- إجراء بحوث حول درجة ممارسة كبار السن لأنشطة أوقات الفراغ لكلا الجنسين (الرجال والنساء).

قائمة المصادر والمراجع:

- 1- الدسوقي محمد السيد البدوي.(2007). كيف تنظم وقتك وأعمالك؟ وتمتلك التميز وإدارة الوقت، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية.
- 2- النعيم عبد الله العلي (2001). رعاية المسنين: بين مسؤوليات المجتمع ودور الأسرة والمؤسسات الأهلية والرسمية، ورقة مقدمة إلى ندوة (المدينة والمسنون: دور المدن والبلديات في رعاية المسنين) القاهرة.
- 3- تهاني عبد السلام محمد. (2001). الترويح والتربية الترويحية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 4- خاطر أحمد مصطفى (1989): أنشطة استثمار وقت الفراغ ودعم الانتمائية في المجتمع. المجلة العربية للعلوم الإنسانية، جامعة الكويت، العدد 36، المجلد 09. كلية الآداب جامعة الملك سعود.

رقم الإيداع القانوني: 2016 – 787	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

- 5- عفاف عبد المنعم درويش، محمد جابر بريقع.(2000). الحركة وكبار السن. منشأة المعارف. الإسكندرية. مصر.
- 6- علي جاسم علكة الزبيدي.(2009). سيكولوجيا الكبر والشيخوخة مراحل ما بعد النمو في حياة الإنسان. إثراء للنشر والتوزيع، الأردن.
- 7- فاطمة هاتم محمد علي. وضع إستراتيجية لرياضة كبار السن في جمهورية مصر العربية. القاهرة: رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين. مصر.
- 8- محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز مصطفى. (2009). الترويج بين النظرية والتطبيق. مركز الكتاب للنشر. ط6. القاهرة.
- 9- محمد حسن علاوي.(1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. القاهرة. دار الفكر العربي.
- 10- مصطفى حسين باهي.(1999). الاحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية. القاهرة: مركزالكتاب للنشر.
- 11- يوسف ميخائيل اسعد (1995). رعاية المسنين. دار الطباعة و النشر دار الفكر. بدون بلد
- 12- Collins.J Thornoton.J .(1986) .patterns of leisure and Physical activities among older adults. Activities, Adaptation & Aging .P5-28.
- 13- Henderson, K.A., Ainsworth, B. (2001). Researching leisure and physical activity with women of color: Issues and emerging questions. Leisure Sciences, 23, 21.
- 14- LEE Sung Ju (2000). Korean Roman Catholic Immigrants ‘Attitude toward Leisure, Thesis, California State University.Department of Recreation and Leisure Studies, Long Beach.
- 15- Ragheb M.G., & Tate R.L. (1993). A behavior model of leisure participation based on leisure attitude, motivation and satisfaction. Leisure Studies, 12, 61-71.
- 16- Watson, J. F. (1996). The impact of leisure attitude and motivation on the physical recreation/leisure participation of college students. PhD. Dissertation, Purdue University.