

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم النشاط الرياضي المكيف

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تخصص النشاط البدني الرياضي المكيف والصحة

# دراسة مقارنة في جودة الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لدى كبار السن (50- 60 سنة)

بحث وصفي على كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في بعض المناطق بولاية تيارت

إعداد الطالبان :

خماس عبد القادر

منصور محمد

تحت إشراف :

أ د . بن زيدان حسين

2018-2017

# شكر وعرفان

بعد الحمد والشكر لله عز وجل ، لا يسعنا بعد أن أتمنا هذه الدراسة المتواضعة ، بعون الله وتوفيقه ، إلا أن نتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى كل فرد ساندنا ... ودعما ... وشدا على أيدينا... وآزرنا بالقول أو الفعل أو الدعاء

كما نتقدم بالشكر الجزيل والعرفان بالدرجة الأولى إلى الأستاذ الدكتور " بن زيدان حسين" على قبوله الإشراف على هذه المذكرة ولما بذله معنا من جهد ورعاية ولاهتمامه وسعة صدره ... وتشجيعه وإرشاده لنا في سبيل إنجاز هذا البحث ، جعله الله لنا فخرا ورمزا من رموز العلم .

كما نتقدم بشكرنا الخاص لأساتذة قسم النشاط الرياضي المكيف ولكافة أساتذة معهد التربية البدنية -مستغانم-

كما لا يفوتنا أن نشكر كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا البحث.

# الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع

إلى من علمتني أن الحياة كفاح ، إلى من غرست في روح التربية إلى من قال فيها سيد المرسلين صلى الله عليه وسلم "الجنة تحت أقدام الأمهات " إلى أمي ثم أمي ، ثم أمي .

إلى روح والدي رحمه الله وأسكنه فسيح جناته .

إلى زوجتي الكريمة ، وأبنائي "سيد أحمد" ، "لينة" ، "هيثم" ، وجميع إخوتي .

إلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية مستغنام .

وإلى جميع أصدقاء وزملاء الدراسة والعمل .

إلى كل طالب علم .

خماس عبدالقادر

# الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما

إلى زوجتي وأبنائي وإخوتي حفظهم الله

إلى زملاء الدراسة

وإلى الطاقم الإداري والتربوي لثانوية الشاذلي قادة فرندة

إلى كل من ساهم في انجاز هذا البحث

منصور محمد

## ملخص البحث

تم التطرق إلى دور النشاط الرياضي وأهميته في جودة حياة كبار السن وتنظيم حياتهم وتأثيرها على الحياة الأسرية والاجتماعية كما تم التطرق إلى دور النشاط الرياضي في تكامل الأفراد جسدياً واجتماعياً ونفسياً وكيفية التعامل مع الآخرين والتكيف مع البيئة. وإدارة الوقت ومن هنا تبرز أهمية البحث في دراسة تلك المؤثرات ( الحياة الأسرية والاجتماعية , الصحة النفسية) على كبار السن ودور الممارسة الرياضية على تلك المؤثرات والتي من شأنها تكوين فرداً مثالياً يستطيع الإبداع والعطاء في المجتمع باعتبار أن الممارسة الرياضية لها دور في تحسين اللياقة البدنية والصحية والارتقاء برفاهية الأفراد داخل المجتمع . تبرز أهمية مشكلة البحث في توجيه جميع طاقات كبار السن وقدراتهم وخبراتهم وتوظيفها بالمكان الصحيح وتكامل الفرد جسدياً ونفسياً وخلقياً واجتماعياً وسلوكياً لذا كان من واجبنا ومن خلال خبرتنا المتواضعة في ميدان التربية الرياضية تثقيف كبار السن بالدور الكبير للنشاط البدني والذي من شأنه الارتقاء بالمستوى الصحي والبدني والنفسي لهذه الفئة وهذا كله ما يعبر عنه بجودة الحياة لكبار السن.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي، والتعرف على الفروق بينهما في أبعاد مقياس جودة الحياة لدى كبار السن.

أما بالنسبة إلى فروض البحث

- مستوى جودة الحياة لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لدى كبار السن .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في أبعاد مقياس جودة الحياة لدى كبار السن.

استخدم الطالبان المنهج الوصفي لملائمة طبيعة البحث وقد اختارنا عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من كبار السن بواقع (100) شخص ممارس للنشاط الرياضي و(100) شخص غير ممارس ، ينتمون إلى بعض بلديات ولاية تيارت ( فرندة ، مدروسة ، عين كرمس ، تحمارت ، عين الحديد ، ملاكو ) إذ قامنا بتحديد متغيرات البحث ( مقياس جودة الحياة) وإجراء التجربة الاستطلاعية على بعضهم و

قوامهم (10) أشخاص ينتمون إلى نفس المنطقة المذكورة سابقا ثم إجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث خلال موسم 2018/2017 وبعد إجراء المعالجات الإحصائية.

توصل الطالبان الى:

- تحصل غالبية كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي على درجة مرتفعة من جودة الحياة
- تحصل غالبية كبار السن غير الممارسين للنشاط الرياضي على درجة متوسطة أو منخفضة من جودة الحياة
- هنالك فروق معنوية في مقياس جودة الحياة لدى كبار السن ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي
- وجود أعلى فرق معنوي لصالح كبار السن الممارسين للنشاط لرياضي عن غيرهم من الغير الممارسين للنشاط لرياضي من خلال حصولهم على أعلى قيم أوساط حسابية وأعلى قيم انحرافات معيارية .
- أظهرت النتائج أن هناك فروق معنوية بين أبعاد مقياس جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين وغير الممارسين وذلك من خلال الدلالات المعنوية.

## Résumé

Au cours de cette recherche, on a abordé le thème du rôle de l'activité physique et son importance dans la qualité de vie des personnes âgées et organiser leur vie et leur impact sur la vie sociale et familiale ont été touchés au rôle de l'activité physique dans l'intégration des individus physiquement, socialement et psychologiquement et la façon de traiter avec les autres et de s'adapter à l'environnement. Gestion du temps et donc l'importance de la recherche dans l'étude de ces effets sonores (vie sociale et familiale, la santé mentale sur les aînés) et rôle de la pratique sportive sur l'ampleur de ces effets qui configurera le personnel parfait peut créativité dans la société comme pratique sportive joue un rôle dans O remise en forme et la santé et à améliorer le bien-être des individus au sein de la société. souligner l'importance du problème de la recherche de toutes les énergies et les capacités des personnes âgées et leurs expériences et la location au bon endroit physiquement et psychologiquement et l'intégrité individuelle et éthiquement et socialement et sur le plan comportemental donc c'était notre devoir, à travers une expérience modeste dans le domaine de l'éducation physique pour éduquer les personnes âgées sur le grand rôle de l'activité physique Qui augmenterait le niveau

de la santé, le développement physique et psychologique pour cette classe et tout que cela est exprimé dans la qualité de vie pour les personnes âgées. le but de cette étude est d'identifier le niveau de qualité de vie chez les personnes âgées et d'identifier les différences entre le microcrédit et d'autres praticiens de l'activité sportive en dimensions mesure la qualité de vie chez les personnes âgées.

En ce qui concerne les hypothèses de la recherche-qualité de vie chez les praticiens et les praticiens de l'activité physique chez les personnes âgées. Il y a des différences statistiquement significatives entre les praticiens non-microcrédit aux sportives activité dans la mesure des dimensions de la qualité de vie chez les personnes âgées.

Nous avons utilisé descriptive pour s'adapter à la nature de la recherche et l'échantillon a été sélectionné par la manière aléatoire de personnes âgées personnes (100) pratiquant l'activité sport et (100) un non-praticien, appartenance à certaines communes de Tiaret, kamna sélectionnez Rechercher des variables (qualité de vie) et d'expérimenter Une reconnaissance et la force (10) personnes appartenant à un même territoire mentionné antérieure puis recherche échantillon expérience au cours de la saison 2017//2018 et après avoir fait des processeurs statistiques.

Atteint-vous obtenez les praticiens âgés principalement de l'activité sportive sur un degré élevé de qualité de vie-vous obtenez des praticiens âgés non dominantes d'activité sportive sur moyenne ou faible qualité de vie .Il y a des différences dans mesure de la qualité de vie chez les personnes âgées et pour les praticiens de différence plus haut l'activité physique pour les anciens praticiens d'activité pour les athlètes d'autres des non-praticiens d'activité pour les athlètes grâce à l'accès à des valeurs plus élevées de la communauté mathématique et écart-type des valeurs plus élevées.les résultats montrent qu'il y a des différences dimensions mesure la qualité de vie chez les grands praticiens et des non-praticiens à travers une connotation .

.

## قائمة المحتويات :

| الصفحة                      |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| أ                           | شكر وعرفان              |
| ب                           | الإهداء                 |
| د                           | ملخص البحث              |
| ز                           | قائمة المحتويات         |
| ي                           | قائمة الجداول           |
| ك                           | قائمة الملاحق           |
| التعريف بالبحث              |                         |
| 03                          | المقدمة                 |
| 05                          | مشكلة البحث             |
| 07                          | أهداف البحث             |
| 07                          | فروض البحث              |
| 07                          | أهمية البحث             |
| 07                          | مصطلحات البحث           |
| 08                          | الدراسات المشابهة       |
| الباب الأول : الجانب النظري |                         |
| الفصل الأول : جودة الحياة   |                         |
| 16                          | تمهيد                   |
| 16                          | ماهية مفهوم جودة الحياة |



|                                                      |                                                   |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 18                                                   | أبعاد جودة الحياة                                 |
| 20                                                   | مكونات جودة الحياة                                |
| 21                                                   | مجالات جودة الحياة                                |
| 23                                                   | مظاهر جودة الحياة                                 |
| 23                                                   | الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة                    |
| 25                                                   | خاتمة                                             |
| <b>الفصل الثاني : كبار السن و النشاط الرياضي</b>     |                                                   |
| 27                                                   | تمهيد                                             |
| 27                                                   | مفهوم كبار السن                                   |
| 28                                                   | تعريف كبار السن                                   |
| 28                                                   | تصنيف مراحل كبار السن                             |
| 29                                                   | خصائص ومميزات المرحلة العمرية                     |
| 33                                                   | تعريف الأنشطة الرياضية لكبار السن                 |
| 33                                                   | فوائد الأنشطة البدنية لكبار السن                  |
| 35                                                   | نوع الانشطة البدنية والرياضية المناسبة لكبار السن |
| 35                                                   | خاتمة                                             |
| <b>الباب الثاني : الجانب التطبيقي</b>                |                                                   |
| <b>الفصل الأول : منهجية البحث واجراءته الميدانية</b> |                                                   |
| 38                                                   | تمهيد                                             |
| 38                                                   | منهج البحث                                        |
| 38                                                   | مجتمع وعينة البحث                                 |

|              |                                         |
|--------------|-----------------------------------------|
| 39           | متغيرات البحث                           |
| 39           | مجالات البحث                            |
| 39           | أدوات البحث المستخدمة                   |
| 39           | الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث           |
| 40           | مواصفات مقياس جودة الحياة لدى كبار السن |
| 42           | التجربة الاستطلاعية                     |
| 42           | الأسس العلمية للمقياس                   |
| 44           | التجربة الرئيسة                         |
| 44           | الوسائل الإحصائية                       |
| 45           | خاتمة                                   |
| الفصل الثاني |                                         |
| 47           | عرض وتحليل النتائج                      |
| 53           | مقارنة النتائج بالفرضيات                |
| 55           | الاستنتاجات                             |
| 56           | التوصيات                                |
| 57           | خلاصة عامة                              |
| 58           | المصادر                                 |
| 61           | الملاحق                                 |

قائمة الجداول :

| الرقم | عنوان الجدول                                                                                 | الصفحة |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 01    | توظيف مكونات جودة الحياة من طرف Jones                                                        | 20     |
| 02    | مجتمع البحث وتوزيع العينة على بعض بلديات ولاية تيارت                                         | 38     |
| 03    | تحديد مدى الدرجات لكل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة                                         | 41     |
| 04    | مستويات جودة الحياة                                                                          | 41     |
| 05    | ثبات و صدق مقياس جودة الحياة للممارسين للنشاط الرياضي                                        | 43     |
| 06    | ثبات و صدق مقياس جودة الحياة لغير الممارسين للنشاط الرياضي                                   | 43     |
| 07    | يبن قيم الأوساط الحسابية لدى كبار السن الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي                 | 47     |
| 08    | مستوى جودة الحياة حسب كل فرد من أفراد العينة                                                 | 49     |
| 09    | يبن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة وقيمة (t) الجدولية لعينة البحث | 51     |

قائمة الملاحق :

| الرقم | الملحق                                                                             | الصفحة |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 01    | استمارة مقياس جودة الحياة الموجهة لكبار السن الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي | 61     |
| 02    | النتائج الخام لإجابات افراد العينة على مقياس جودة الحياة (مسجلة بالتكرارات)        | 65     |
| 03    | مجموع درجات جودة الحياة لكل فرد من أفراد العينة وهذا لكل بعد من أبعاد المقياس      | 74     |





- 1- المقدمة.
- 2 - مشكلة البحث.
- 3- أهداف البحث.
- 4- فروض البحث .
- 5- أهمية البحث .
- 6- مصطلحات البحث .
- 7- الدراسات المشابهة.

## 1-المقدمة:

يعتبر التقدم في السن في البلدان النامية والمتقدمة مؤشرا على تحسين الصحة العالمية كما ان زيادة عدد كبار السن في المجتمع ساهم في اعادة التفكير لتوفير ادوار لهم ليستطيعوا الاستفادة من خبراتهم وطاقاتهم بشكل يفيدهم ويعطيهم الفرصة في نبذ فكرة الفراغ والتوجه نحو الراحة والسكون ما قد ينعكس سلبا على جوانب حياتهم النفسية والاجتماعية والصحية .

ومن اجل هذا وجب التفكير في معرفة هذه المرحلة ودراستها بشكل أفضل لمحاربة الآثار السلبية عليهم والتمكن من الاستفادة منهم وجعلهم قادرين على العيش السنوات المقبلة بصحة افضل .(شهرة ، 2017،ص1)

وهذا ما تظهره الكثير من الدراسات إذ إن تأثير الممارسة الرياضية على نمط الحياة بما فيها من قدرات وأفكار وسلوكيات وتوجهات يمكن من خلالها تعزيز الدور في خدمة المجتمع هذا من جانب ومن جانب آخر فإن الممارسة الرياضية تترك أثرها في الصحة البدنية والصحة النفسية وبالتالي تهدف جميعها إلى التكامل ( الجسدي ، النفسي ، الخلقى ، الاجتماعي ، المهني ) ويكون في النهاية الحصيلة للعطاء والإبداع في المجتمع ، حيث يرى المهتمون بدراسة النشاط الرياضي أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة وقت الفراغ وأنه توجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية السائدة في المجتمع ، ويعد النشاط الرياضي أحد أفضل الأسلحة التي يملكها المجتمع لمقاومة المشكلات الاجتماعية المتطورة التي توجد اليوم ،وقد اهتم الأفراد بالنشاط الرياضي لتنمية الصحة واللياقة البدنية والاستعانة بأنشطة وقت الفراغ . (رمضان ، 2008،ص56).

حيث يمكن لكبار السن تحسين لياقتهم البدنية وحالتهم الصحية العامة من خلال ممارسة النشاط الرياضي المناسب ،اذ من المهم أن تضيف حياة أخرى إلى سن عمرك عن طريق ممارسة النشاط الرياضي،فالرياضة حياة في حد ذاتها. (د .فاروق ، 1995،ص69)

ومن هنا تبرز حاجة كبار السن إلى ممارسة النشاط الرياضي من أجل الشعور بجودة الحياة .

فمفهوم جودة الحياة من المفاهيم الجديدة التي أصبح الباحثون في علم النفس يتناولونها في دراستهم ، ويتم قياس مستوى تقييم الأفراد لجودة حياتهم في مراحل الحياة المختلفة ، بدلا من الاقتصار على دراسة الجوانب النفسية السلبية والمضطربة التي شغل بها العلماء لفترات طويلة سابقا ، فقد اهتم علماء النفس من قبل بالمرض العقلي للإنسان وتعاسته وشقائه ، وأنجزوا في هذا المجال أعمالا جيدة ، فهم يستطيعون اليوم قياس الأفكار التي لها علاقة بالجوانب السلبية في سلوك الإنسان ، مثل الخوف والقلق والاكتئاب والانحراف والتطرف والعدوان والغضب والفصام وغيرها من الإضطرابات النفسية والعقلية ، " وجوانب السلوك اللاسوي ، كما يستطيعون شفاء الكثير منها ، ولكن هذا الإنجاز على الرغم من أهميته لم يصنع للإنسان حياة راقية ، لأن تخفيف الأمراض التي تجعل حياة الإنسان تعيسة جعلت صاع حياة تستحق أن يحياها الإنسان أكثر أهمية ، فالناس يريدون أكثر من مجرد علاج اضطراباتهم وتخليصهم من التعاسة ، إنهم يحتاجون إلى حياة فيها معنى يجعلها جديرة بأن تعاش . (معمرية ، 2012 ، ص 98)

لم يدخل مفهوم جودة الحياة العلوم الاجتماعية والنفسية حتى بدايات القرن العشرين، حيث أصبح أحد أهم مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي تم تأسيسه عام (2008) ، على يد عالم النفس الأميركي مارتين سليجمان (M.Seligman) ، الذي يركز على دراسة كيفية جعل الفرد يعيش سعيدا في حياته . إذ تتمثل الغاية الرئيسية لهذا العلم في دراسة وتحليل مواطن القوة والإبداع والعبقرية ودور الخصائص الإنسانية الإيجابية مثل : الرضا والتفاؤل ، والامتنان والاعتراف بالفضل ، والتسامح ، والأمل ، والتعاطف ، ونوعية الحياة ، وتحقيق السعادة الشخصية للفرد (عطالله، 2013 ، ص2).

حيث يرى عبد الفتاح وحسين ( 2006 ) بأن جودة الحياة هي الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية وإحساسه بالسعادة وصولا إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه. ( عبد الفتاح ، 2006، ص204)

وعليه يحاول الطالبان معرفة فاعلية ممارسة النشاط الرياضي لدى كبار السن وتأثيره على مستوى جودة الحياة حيث اشتمل البحث على بابين، باب نظري وباب تطبيقي.



فالباب الأول يخص الجانب النظري ويشمل فصلين :الفصل الأول وتناولنا فيه موضوع جودة الحياة ومفهومها وماهيتها ، أبعادها ،مكوناتها ، مجالاتها ،مظاهرها ،واخيرا اتجاهاتها .

أما الفصل الثاني من الباب الأول فتطرق إلى موضوعين ، موضوع كبار السن وموضوع النشاط الرياضي ،اذ شمل هذا الفصل مجموعة من العناصر وكانت :مفهوم كبار السن ، تعريف كبار السن ، تصنيف مراحل كبار السن ،خصائص هذي المرحلة العمرية ، تعريف الأنشطة الرياضية لكبار السن ، فوائد الأنشطة البدنية لكبار السن ، نوع الأنشطة البدنية والرياضية المناسبة لكبار السن.

والباب الثاني خصص للجانب التطبيقي والذي يشمل فصلين: الأول يخص منهجية البحث واجراءته الميدانية كمنهج البحث ، مجتمع البحث ،مجالات البحث وأدواته ، الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ، مواصفات مقياس جودة الحياة لدى كبار السن ، التجربة الاستطلاعية ، الأسس العلمية للمقياس ، التجربة الرئيسة واخيرا الوسائل الاحصائية .

أما الفصل الثاني من الباب الثاني فتم التطرق فيه إلى عرض وتحليل النتائج ،ومجموعة من الاستنتاجات والتوصيات .

## 2- مشكلة البحث :

احدث التطور في العلوم وخاصة الطبية نقلة كبيرة في نوعية الحياة البشرية حيث ظهر هذا في الارتفاع المتواصل لمتوسط العمر وخاصة في البلدان المتقدمة ، كما ان معدلات العجز الشديد قد تراجعت في الالونة الاخيرة وامتد التطور في العلوم ليشمل العلوم الرياضية حيث اصبح الكثير من المختصين ينصحون بممارسة النشاط الرياضي لعلاج الأمراض والحفاظة على الصحة العامة ، كما يعتبر ممارسة النشاط الرياضي من مسلمات تكامل الأفراد في حياتهم وتكيفهم مع البيئة وله تأثير فعال من حيث تنظيم حياتهم وتخطيطها بالشكل الأفضل والأكمل كما أن التوافق مع جميع متغيرات الحياة سواء كانت داخل أو خارج الأسرة يعطي تأثير ايجابي في استجابات صحيحة ناشئة من سلوكيات سليمة من حيث الأداء والسلوك واتخاذ القرار والتكيف مع الآخرين ومواصلة ساعات العمل ، كما إن تأثير العلاقات الاجتماعية والاسرية وتنظيم الأوقات وبرمجة الأعمال جميعها تعتبر حلقات متواصلة تكمل احدها الأخرى.(شهرة ، 2017،ص3)

وهناك العديد من الدراسات والبحوث التي أجريت حول موضوع جودة الحياة بصفة عامة، وعلاقتها بمتغيرات نفسية واجتماعية وصحية بصفة خاصة ، وعلى فئات وشرائح اجتماعية متعددة ومختلفة ، كالمراهقين والأطفال ، وذوي الاحتياجات الخاصة وأوليائهم .

كدراسة هاشم (1999) حول جودة الحياة لدى المعاقين جسمياً والمسنين وطلاب الجامعة ، والتي تتراوح أعمارهم 20-68 سنة، دراسة فوقية وآخرون (2006) بدراسة عن العوامل الأسرية والمدرسية والاجتماعية المنبئة بجودة الحياة لدى أطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف ، بحث Benavente & others (2004) عن جودة الحياة لدى المراهقين الذين يعانون من مرض الصرع.

ومن جهة أخرى ، فقد اهتم بعض الباحثين بدراسة جودة الحياة لدى شرائح اجتماعية أخرى ، كشريحة الطلبة ، حيث قام صالح (1990) بدراسة جودة الحياة لدى الطلبة ودراسة المحرزي و آخرون (2006) دراسة أسفرت وجود علاقة سالبة و دالة بين جودة الحياة و الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس. وفي نفس السياق تطرق شاهر (2007) إلى قياس جودة الحياة لدى طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية و تأثير بعض المتغيرات عليها (المستوى التعليمي و المستوى الاقتصادي للأسرة). دراسة البهادلي و المنسي (2007) لمعرفة مستوى جودة الحياة لدى طلبة كل من جامعة سلطنة عمان و الجماهيرية الليبية .دراسة عبد العزيز السرطاوي (2014) : جودة الحياة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة وغير ذوي الإعاقة في دولة الإمارات العربية المتحدة. دراسة حرطاني (2014) جودة الحياة لدى الأمهات وعلاقتها بالمشكلات السلوكية عند الأبناء.

إذ من خلال إطلاعنا على المواضيع والبحوث المتنوعة لجودة الحياة ، و من المقابلات الشخصية مع بعض كبار السن تشكلت لنا فكرة حول موضوع البحث وهو جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي. ومن هنا وإيماناً بدور ممارسة النشاط الرياضي تبرز أهمية مشكلة البحث في توجيه جميع الطاقات لدى كبار السن وقدراتهم وخبراتهم وتوظيفها بالمكان الصحيح وتكامل الفرد جسمياً ونفسياً و اجتماعياً وسلوكياً لذا كان من واجبنا ومن خلال خبرتنا المتواضعة في ميدان التربية الرياضية تثقيف كبار السن بالدور الكبير للممارسة النشاط الرياضي والذي من شأنه الارتقاء بالمستوى الصحي وهذا كله ما يعبر عنه بجودة الحياة لدى كبار السن ومنه قمنا بطرح التساؤل التالي:

- ما مستوى جودة حياة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لدى كبار السن؟

- هل هناك فرق في جودة الحياة بين الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين لدى كبار السن؟

### 3- أهداف البحث :

- التعرف على مستوى جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين وغير ممارسين لنشاط الرياضي.
- التعرف على الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في أبعاد مقياس جودة الحياة لدى كبار السن.

### 4- فروض البحث :

- وللإجابة على التساؤلات السابقة اقترحنا الفرضيتين التاليتين كتعليلات مؤقتة لها :
- مستوى جودة الحياة مرتفعة لدى كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي ، ومنخفضة لدى غير الممارسين
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لدى كبار السن، ولصالح الممارسين

### 5- أهمية البحث:

دراسة تلك المؤثرات "الأبعاد" ( الحياة الأسرية و الاجتماعية ، الصحة الجسمية ، الصحة النفسية،إدارة الوقت) على كبار السن ودور ممارسة النشاط الرياضي على تلك المؤثرات والتي من شأنها تكوين قابلاً مثالياً يستطيع من خلاله الإبداع والعطاء في المجال الذي يمارسه في المجتمع باعتبار إن النشاط الرياضي يعمل على زيادة الإنتاج وتحسين اللياقة البدنية والصحية والارتقاء بالرفاهية لأفراد المجتمع .

### 6-مصطلحات البحث :

- في بحثنا هذا يوجد ثلاث مصطلحات وهي جودة الحياة ، كبار السن ،النشاط الرياضي.
- **جودة الحياة:** عرف الباحثون جودة الحياة تعريفاً إجرائياً على أنه ما يحصل عليه المستجيبون من درجات خلال استجاباتهم على مقياس جودة الحياة وهذا في الأبعاد الخمسة

- كبار السن :ويقصد بكبار السن في بحثنا هذا فئة 50 سنة حتى سن 60

- النشاط الرياضي :ونقصد به تعبئة كبير السن لطاقاته البدنية وتوظيفها لتحقيق ذاته الرياضية وتأكيدا وتمييزها ، ليصبح قادرا بدنيا على مواجهة متطلبات حياته اليومية بسهولة و يسر و بأقل مجهود ممكن وهذا بالعمل على إكتساب عادات حركية سليمة تناسب ما هو مطلوب منه من عمل دون الحاجة لمعونة الآخرين.

## 7- الدراسات المشابهة :

1- دراسة محمد عبد الله إبراهيم و سيدة صديق (2006): بعنوان " دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة قابوس.

استهدفت الدراسة معرفة دور الأنشطة الرياضية على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في ضوء متغير النوع (ذكر ،أنثى ) والتخصص (إنساني ،علمي ) والتي تم قياسها بمقياس ذو ستة أبعاد.

و استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من طلبة الجامعة قدرها 123 طالبا و 63 طالبة من الذين يمارسون الرياضة و 60 طالبا و طالبة من الذين لا يمارسون الأنشطة الرياضية ، و لتحقيق ذلك طبق مقياس جودة الحياة.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

وجود فروق ذات دلالة في جودة الحياة بين الطلبة لصالح الطلبة الذين يمارسون الأنشطة الرياضية و تبين وجود فروق في جودة الصحة النفسية و جودة التعليم و الدراسة و جودة الجانب العاطفي و جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية وجودة شغل الوقت، وعدم وجود تأثير دال في متغير النوع اولتخصص.

2-دراسة شاهر خالد سليمان (2008) بعنوان " قياس جودة الحياة لدى عينة من جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية و تأثير بعض المتغيرات عليها "

وتهدف إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية في ضوء متغيري التخصص (علمي، أدبي) و التقدير الدراسي (جيد جيد، جيداً، مقبول)

و استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قدرها 649 طالبا جامعيًا منهم 319 أدبيا و 330 علمي من جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية ، ومقياس من إعدادة .

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين هما جودة الحياة الأسرية و جودة الحياة النفسية ، و منخفضا في بعدين هما جودة الحياة التعليمية و جودة إدارة الوقت و متوسط في بعد الصحة العامة، كما أشارت الدراسة إلى وجود فروق في جودة الحياة بالنسبة لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي.

**3- دراسة بخش (2006):** بعنوان " جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا والعاديين بالمملكة العربية السعودية " .

استهدفت الدراسة الكشف عن الفروق في جودة الحياة بين المعاقين بصريا والعاديين بالمملكة العربية السعودية والتعرف على العلاقة بين جودة الحياة ومفهوم الذات لدى هؤلاء.

و استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من 50 معاقا بصريا ومثلهم من العاديين، تتراوح أعمارهم بين 15-18 سنة ، و لتحقيق ذلك طبق مقياس مفهوم الذات ومقياس جودة الحياة .

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة بين العاديين والمعاقين بصريا لصالح العاديين، ووجود علاقة دالة موجبة بين مفهوم الذات وجودة الحياة لدى عينة العاديين والمعاقين بصريا.

**4- دراسة نعيمة (2012):** بعنوان " جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين " .

استهدفت الدراسة التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين حسب متغيرات البلد، النوع، التخصص.

و استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من 360 طالبا من جامعتي دمشق وتشرين، و لتحقيق ذلك طبق مقياس جودة الحياة.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

وجود مستوى متدن من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة الجامعاتين.

وجود علاقة دالة إحصائية بين دخل الأسرة وأبعاد جودة الحياة.

**5- دراسة الهنداوي (2011):** بعنوان " الدعم الاجتماعي ،وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة " .

وهدفت الدراسة إلى معرفة علاقة الدعم الاجتماعي بمصادره المختلفة الممثلة في : (الأسرة والأقارب والأصدقاء ،ومؤسسات المجتمع )، بمستوى الرضا عن جودة الحياة بأبعادها الممثلة ( في جودة الحياة الأسرية ، جودة الحياة العامة ،الجودة النفسية ،الجودة المهنية ، جودة الحياة الزوجية ) لدى المعاقين حركيا .

و استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من 201 شخص ذوي إعاقة حركية تراوحت أعمارهم 18 سنة فما فوق ، و لتحقيق ذلك طبق مقياس الدعم الاجتماعي ، مقياس الرضا عن جودة الحياة .

وخلصت الدراسة إلى النتائج الآتية:

وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مصادر الدعم الاجتماعي ،والرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا أفراد العينة

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مصادر الدعم الاجتماعي بأبعاده، ودرجته الكلية ، والرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا أفراد العينة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن جودة الحياة باختلاف:مصادر الدعم الاجتماعي لدى المعاقين حركيا أفراد العينة.

**6- دراسة السرطاوي وآخرون (2011):** بعنوان " جودة الحياة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة ، وغير ذوي الإعاقة في دولة الإمارات العربية المتحدة " .

وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة عند الأشخاص ذوي الإعاقة، وغير المعاقين في الإمارات العربية المتحدة .

و استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من 150 شخص ذي إعاقة حركية ومثلهم :أشخاص غير معاقين ، أما أدوات البحث فكانت مقياس جودة الحياة .

وخلصت الدراسة إلى النتائج الآتية:

وجود دلالة إحصائية بين الأشخاص ذوي الإعاقة، وغير المعاقين في جميع أبعاد جودة الحياة تبعا لمتغيرات البحث ( نوع الإعاقة، المستوى التعليمي ،مستوى الدخل ،الحالة الاجتماعية ،وجهة العمل )، وذلك لصالح الأشخاص غير المعاقين في دولة الإمارات العربية المتحدة .

**7- دراسة أبو الرب وعبد الأحمد (2012):** بعنوان " جودة الحياة لدى المعاقين سمعيا مقارنة بغير المعاقين في المملكة العربية السعودية " .

وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة عند الأشخاص المعاقين سمعيا ، وغير المعاقين في المملكة العربية السعودية .

و استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من 90 شخص ذي إعاقة سمعية ومثلهم :أشخاص غير معاقين ، أما أدوات البحث فكانت مقياس جودة الحياة .

وخلصت الدراسة إلى النتائج الآتية:

وجود دلالة إحصائية بين الأشخاص المعاقين سمعيا ، وغير المعاقين في جميع أبعاد جودة الحياة وكذلك وفقا لجميع متغيرات البحث ( شدة الإعاقة ،المستوى التعليمي ،الجنس ،الحالة الاجتماعية)، وذلك لصالح الأشخاص غير المعاقين ،ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بحسب المستوى التعليمي لصالح الجامعيين ،وفي الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين ،ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى

الجنس سوى في بعد الشعور بالقناعة ولصالح الذكور ، ولم تكن هناك فروق في بقية الأبعاد في مقارنة جودة الحياة للمعاقين سمعيا حسب متغيرات الدراسة .

8- دراسة حرطاني أمينة (2014): بعنوان " جودة الحياة لدى الأمهات وعلاقتها بالمشكلات السلوكية عند الأبناء " .

وهدف الدراسة إلى البحث في العلاقة بين جودة الحياة لدى الأمهات والمشكلات السلوكية عند أبنائهن وكذا البحث في إمكانية تأثر هذه العلاقة ببعض المتغيرات كالسن والمستوى التعليمي للأم .

و استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من 165 ابن وإبنة و 165 أم ، أما أدوات البحث فكانت مقياس جودة الحياة على الأمهات ومقياس المشكلات السلوكية المعدل على الأطفال .

وخلصت الدراسة إلى النتائج الآتية:

غالبية الأمهات لديهن درجة مرتفعة من جودة الحياة نتيجة مستواهم التعليمي المعتبر وغالبيتهم أقل من 45 سنة ، إضافة أنهن ماكنات بالبيت .

كما أوجدت الدراسة أن معظم الأبناء لديهم درجة منخفضة على مقياس المشكلات السلوكية ، حيث تركز غالبيتهم في المجال 79 - 85 درجة .

التعليق على الدراسات السابقة :

مصطلح جودة الحياة أو الرضا عن الحياة وحسن الحال هي مصطلحات تتكرر في حياتنا اليومية، حاولت البحوث العربية والمحلية الكشف عن العوامل المحددة لجودة الحياة ومع ذلك تبقى فقيرة إلى الوصول إلى الهدف المنشود لان غالبية الدراسات قامت بالكشف عن علاقة جودة الحياة ببعض المتغيرات النفسية أو مشكلات نفسية اجتماعية.

من خلال العرض السابق للدراسات المشابهة ، والتي أجريت للكشف عن جودة الحياة والتي كانت مع متغيرات أخرى غير متغير دراستنا ، نجد في حد علمنا عدم وجود دراسة سابقة في موضوع هذه الدراسة



الحالية وعينتها على وجه الخصوص ، وأن الدراسات التي أجريت لا زالت محدودة جدا وحديثة نسبيا ، و لم تشمل كل فئات المجتمع. إذ يوجد نقص في الدراسات وخاصة لدى كبار السن

وكشفت الدراسات عن وجود علاقة موجبة ودالة بين جودة الحياة وبعض المتغيرات نذكر بعضها:

تقبل الذات، قيم العمل ، ممارسة الأنشطة الرياضية، مستوى الدخل، المساندة الاجتماعية .

في حين أن بعض المتغيرات كانت سالبة في علاقتها بجودة الحياة وهذا كان متوقعا ، كمتغير الإعاقة ، ذوي صعوبات التعلم ، عدم ممارسة الأنشطة الرياضية.

أما أوجه التشابه بين دراستنا والدراسات السابقة فكانت في معظمها تدور حول موضوع جودة الحياة وماهيتها ومفهومها ، أبعادها ، مكوناتها ، مجالاتها ، مظاهرها ، إتجاهاتها .

أما الاختلافات فكانت في المتغيرات التي صاحبت جودة الحياة .

وأخيرا من خلال تطرقنا لهذه الدراسة والدراسات السابقة يمكننا القول :

-هناك ندرة في الدراسات التي إهتمت بموضوع جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين.

-استفدنا من بعض الدراسات والتي اشتملت جودة الحياة من حيث مفهومها وتعريفاتها ، وأبعادها ، ومظاهرها ، وتم الاستعانة بمقياس جودة الحياة كجزء أول من أداة جمع البيانات لهذه الدراسة الحالية من خلال الدراسات السابقة.

- التأكد من حداثة مفهوم جودة الحياة بصفة عامة وبصفة خاصة لدى كبار السن.



الباب الأول

الجانب

النظري

# الفصل الأول : جودة الحياة

تمهيد

- 1- ماهية مفهوم جودة الحياة.
- 2- أبعاد جودة الحياة.
- 3- مكونات جودة الحياة.
- 4- مجالات جودة الحياة.
- 5- مظاهر جودة الحياة.
- 6- الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة

خاتمة

تمهيد :

لا ريب في أن الكائن البشري لا تنحصر مقومات حياته في تأمين الحاجات الأساسية و الضرورية لبقائه بل تتعدى ذلك إلى ما يشمل كل ما يحسن جودة الحياة للفرد، تتجلى بالأساس في قياس وفهم وبناء مكان من القوة لدى الإنسانية وصولاً إلى توجيه الأفراد والجماعات والمجتمعات نحو السبيل الأفضل نحو الحياة المتوازنة والجيدة بالتركيز على التمكين الشخصي وحسن الحال الذاتي في الحياة ، وتختلف وجهات النظر حول مفهوم جودة الحياة وفقاً لذات الشخص، أي ما يدركه الشخص وفقاً للمتغيرات البيئية التي تحيط بنا والإمكانيات المادية و المعنوية ولذلك يمكن أن نعتبره مفهوم نسبي يختلف من إنسان إلى آخر و أصبح موضوع جودة الحياة في السنوات الأخيرة موضع اهتمام العديد من البحوث والدراسات وسوف نتطرق في هذا الفصل إلى وجهات نظر مختلفة حول جودة الحياة.

### 1- ماهية مفهوم جودة الحياة :

يعد تعريف جودة الحياة من المهام الصعبة لما تحمله من جوانب متعددة ومتفاعلة ومن بين العلوم التي اهتمت بجودة الحياة علوم التربية البدنية لما لها من أهمية بالغة في حياة الافراد.

المفهوم اللغوي:

- قاموس أكسفورد: الدرجة العالية من النوعية أو القيمة، فالجودة عبارة عن مجموعة من المعايير الخاصة بالأداء الممتاز والتي لا تقبل المناقشة أو الجدل.

- و الجودة أصلها الفعل الثلاثي جود و الجيد نقيض الرديء و جاد بالشيء جوده و جودة إي صار جيداً. ( ابن منظور ، 1993، ص 272)

- وجاد جودة صار جيداً يقال جاد المتاع و جاد العمل فهو جيد. (المعجم الوسيط ، 2004، ص145)

المفهوم الاصطلاحي :

ويرى كومنس أن مفهوم جودة الحياة " يشير إلى الصحة الجيدة أو السعادة أو تقدير الذات أو الرضا عن الحياة أو الصحة النفسية ".

ويرى ليتوين : "أن جودة الحياة لا تقتصر على تدليل الصعاب والتصدي للعقبات والأمور السلبية فقط ، بل تتعدى إلى تنمية النواحي الايجابية ".

ويرى كل من ليتمان وجيناس أن جودة الحياة "تتمثل في الشعور بالرضا والإحساس بالرفاهية والمتعة في ظل الظروف التي يحياها الفرد".

وكما أشار فرانك: جودة الحياة بأنها حسن إمكانية توظيف إمكانيات الإنسان العقلية و الإبداعية واثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية وتكون المحصلة هي جودة الحياة وجودة المجتمع ويتم هذا من خلال الأسرة المدرسية، والجامعة وبيئة العمل ومن خلال التركيز على ثلاث محاور هامة هي التعليم، والتثقيف، والتدريب، وكذلك يعرفها فرانك بأنها إدراك الفرد للعديد من الخبرات وبالمفهوم الواسع شعورا لفرد بالرضا مع وجود الضروريات في الحياة مثل : الغذاء والمسكن وما يصاحب هذا الإحساس من شعور بالإنجاز.

وكما يرى مصطفى الشرقاوي جودة الحياة " : كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتيا والتدريب على كيفية حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة بمساعدة الآخرين والتضحية من أجل رفاهية المجتمع وهذه الحالة تتسم بالشعور وينظر إلى جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والإستقرار الأسري والرضا عن العمل والإستقرار الإقتصادي والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والإقتصادية، ويؤكد أن شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة.

وعرف روبن جودة الحياة بأنها " : الدمج والتكامل بين عدة إتجاهات لدى الفرد من ناحية الصحة الجسمية والنفسية والحياة الاجتماعية، متضمنة كلا من المكونات الإدراكية والمكونات العاطفية والذي يشمل الرضا.

ويرى رينيه وآخرون أن جودة الحياة هي إحساس الفرد بالسعادة والرضا في ضوء ظروف الحياة الحالية، وأنها تتأثر بأحداث الحياة، وتغير حدة الوجدان والشعور وأن الارتباط بين تقييم جودة الحياة الموضوعية والذاتية يتأثر بإستبصار الفرد.

ويشير كلا من تايلر و بيجدون في تعريفهما إلى جودة الحياة، بأنها عبارة عن دراسة إحصائية لقياس مدى الشعور بالراحة التي تتوافر عند الإنسان، من خلال خبرته الحياتية في هذا العالم. (شيخى ، 2014، ص71-76)

● أما من وجهة نظرنا المتواضعة فإننا نرى أن مصطلح جودة الحياة أو الرضا عن الحياة وحسن الحال هي مصطلحات تتكرر في حياتنا اليومية ، لذا يمكننا أن نعرفها على أنها هي العيش بصحة جسمية ونفسية جيدة وإستقرار أسري وعلاقات إجتماعية إيجابية والشعور بالسعادة والرضا والراحة ، أي هي الشعور بالرفاهية في مختلف مجالات الحياة.

## 2-أبعاد جودة الحياة:

بعد استعراض العديد من التعريفات لبعض الباحثين حول جودة الحياة تبين أن جودة الحياة بوجه عام لها مفهوم مركب يتم تقييمه بثلاثة ظروف هي:

- من خلال التقدير الذاتي للرضا عن الحياة بوجه عام (السعادة أو الاستمتاع).
  - التقدير الذاتي للرضا في مجالات أو جوانب معينة (العمل، الصحة، العلاقات مع الآخرين).
  - العلاقات الديمغرافية بالنسبة بجودة الحياة (المؤشرات الاجتماعية).
- وعادة ما تتحدد في مؤشرين (مدخلين):

البعد الذاتي والبعد الموضوعي:

\*يشمل المدخل الذاتي :إدراكات الفرد بظروفه من خلال تقويم الجوانب النفسية، ويركز هذا التقويم على قياس الرفاهية النفسية، أو الرضا والسعادة الشخصية، كما يقيس أيضا المشاعر الايجابية لدى الأفراد وتوقعاتهم للحياة.

\*أما المدخل الموضوعي :يركز على البيئة الخارجية، وتتضمن الظروف الصحية والرفاهية الاجتماعية والعلاقات والظروف المعيشية والتعليم والأمن والسكن ووقت الفراغ والأنشطة .(شيخي ، 2014، ص77)

إن غالبية الباحثين يركزون على المؤشرات الخاصة بالبعد الموضوعي لجودة الحياة، نظرا لكونه يتضمن مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المباشر، مثل أوضاع العمل ومستوى الدخل والمكانة الاجتماعية الاقتصادية، وحجم المساندة المتاحة من شبكة العلاقات الاجتماعية، ومع ذلك تظهر نتائج البحوث أن التركيز على النتائج الموضوعية لجودة الحياة لا يسهم إلا في جزء صغير من التباين في التقديرات الكلية لجودة الحياة. (الدليمي ، 2012)

إضافة إلى ذلك يوضح العارف بالله الغندور أبعاد جودة الحياة كالتالي:

\*البعد الذاتي :ويقصد به مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد بجودة الحياة، شعور الشخصي بالسعادة.

\*البعد الموضوعي ويشمل : الصحة البدنية ، العلاقات الاجتماعية ، الأنشطة المجتمعية، العمل ،فلسفة الحياة، وقت الفراغ، مستوى المعيشة ،العلاقات الأسرية،الصحة النفسية ، التعليم. (الغندور ، 1999، ص70-71)

أيضا في موسوعة علم النفس يتم تعريف جودة على أنه مفهوم ذو أبعاد عديدة أوضحها بيتزمان وسيلا (2000)، على أنها سبعة محاور تمثل في مجموعها جودة الحياة وذلك لأغراض تيسير البحث والقياس وهي كالآتي:

1- التوازن الانفعالي :وتمثل في ضبط الانفعالات الايجابية والانفعالات السلبية، كالحزن والكآبة والقلق...إلخ.

2- الحالة الصحية العامة للجسم.

3- الاستقرار الأسري وتواصل العلاقات داخل البناء العائلي.

4- استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة.

5- الاستقرار الاقتصادي وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة.

6- الاستقرار المهني حيث يمثل الرضا عن العمل بعدا هاما في جودة الحياة.

وكما يرى لاوتون (1991) أن جودة الحياة تتضمن أربعة أبعاد هي:

الكفاءة السلوكية ، ضبط البيئة أو السيطرة عليها، جودة الحياة المدركة ، جودة الحياة النفسية. (اماني ، 2012،ص132)

### 3-مكونات جودة الحياة:

يمكن القول بأن جودة الحياة هي الممارسة الانفعالية للأنشطة اليومية الاجتماعية والبيئية كما وكيفيا بدرجة عالية من التوفيق والنجاح وبرضا نفسي عن الحياة بشكل عام وشعوره بالاجابية والصحة النفسية، وتخطي العقبات والضغوط التي تواجهه بفاعلية بقصد إنجاز هذه الأنشطة باقتدار حيث إن لجودة الحياة ثلاث مكونات رئيسية تتمثل في:

1- الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها الفرد بينما يرتبط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات، يرتبط الرضا بالقناعات الفكرية أو المعرفية الداعمة لهذا الإحساس، وكليهما مفاهيم نفسية ذاتية، أي ذات علاقة برؤية وإدراك وتقييم الفرد.

2- القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية .

3- القدرة على الاستفادة من المصادر البيئة الاجتماعية المتاحة منها( المساندة الاجتماعية و المادية وتوظيفها بشكل إيجابي). (داهم ، 2015،ص38)

كما يوظف Jones مكونات جودة الحياة كما في جدول رقم (01) التالي:

| على مستوى المجتمع                                                                          | على المستوى الشخصي                | شخصي / نوعي<br>(الإحساس) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| كيف يتغير الشخص تجاه مجتمعه وقدرته على المشاركة والتأثير في قرارات المجتمع نحو جودة الحياة | كيف يتغير الشخص تجاه نفسه وحالاته |                          |



|                           |                              |                                                            |
|---------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------|
| موضوعي / كمي<br>(الحالات) | الحالات الوظيفية مثل التعليم | الحالة الاقتصادية والاجتماعية والبيئية<br>والكفاءة الحكومة |
|---------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------|

(داهم ، 2015، ص 39)

#### 4- مجالات جودة الحياة:

أكد الكثير من الباحثين والدارسين، أن جودة الحياة هي نظام معقد يضم عدة مجالات:

1 - المجال النفسي :يرى الكثير من الباحثين أن المجال النفسي لجودة الحياة يتضمن جميع المشاعر والحالات العاطفية الإيجابية.

ويرى البعض الآخر أن هذا المجال يعتمد على غياب المؤثر السلبي مثل القلق والاكتئاب.

بمعنى آخر أن تقييم الحالات العاطفية السلبية من خلال المقياس الذاتي المخصص لقياس جودة الحياة يعتبر عنصرا مهما لتحديد بعض الجوانب النفسية المتعلقة بجودة الحياة التي يمتاز بها كل فرد. (بهلول ، 2009،ص52)

وتدمج علام ضمن المجال النفسي لجودة الحياة بعض العناصر مثل التنمية الشخصية، وتقدير الذات، والتذكر، والتركيز والتعلم والتفكير. (داهم ، 2015، ص 40)

2-المجال الاجتماعي :يرى جريفن ( Griffin ) أنه يجب الاهتمام أكثر بنوعية العلاقات الاجتماعية للأفراد أكثر من الاهتمام بكمية هذه العلاقات، وهو ما يحدد عنده المجال الاجتماعي لجودة الحياة.

أما فلاناجون (Flanagan) فهو يهتم أكثر بكمية العلاقات الاجتماعية، حيث يرى أن هذا المجال يندرج ضمن طريقة الفرد في تقييم الوظائف الاجتماعية( تقدير الذات الاجتماعية، الإحساس بتحقيق الذات، النجاحات والفشل،... إلخ)، وكذلك أهمية التطرق إلى فعالية الشبكة الاجتماعية للأفراد (التكوين، الكثافة، التشتت الجغرافي، وتيرة الاتصال بين الأفراد، كثافة العلاقات،... إلخ).

ويرى الطالبان من خلال هذين الاتجاهين، أن المجال الاجتماعي لجودة الحياة من جانب، يتضمن نوعية العلاقات الاجتماعية.

ومن جانب آخر، يركز على المجال الاجتماعي لكمية العلاقات الاجتماعية. وتأسيسا على ما سبق، يتضح أنه لا يمكن النظر إلى هذا المجال إلا بشكل متكامل بين الاتجاهين.

3-المجال البدني :يدمج الباحثين تحت هذا المجال الصحة البدنية والقدرات الأدائية، حيث تتضمن الصحة البدنية كل من الطاقة، الحيوية، التعب، النوم، الراحة، الآلام، الأعراض ومختلف المؤشرات البيولوجية، وتتضمن القدرات الأدائية الوضع الوظيفي، تنقل الفرد، الأنشطة اليومية التي تمكن الفرد من الأداء ومن الاستقلالية النسبية.

ويرى الطالبان أنه من الصعب التطرق إلى المجال البدني دون مراعاة كل من المجالين السابقين وكيفية تأثيرهما على هذا المجال، وهذا ما يظهر من خلال المكونات التي يتضمنها هذا المجال سواء ضمن الصحة البدنية أو القدرات الأدائية.

4-الرضا عن العيش :يرى بافو (1991)، أن الرضا عن العيش هو عبارة عن عملية معرفية تهدف إلى المقارنة بين حياة الفرد وبين معايير المرجعية (القيم والمثل العليا... إلخ)، فهو يعبر عن التقييم الكلي الذي يقوم به الفرد عن حياته.

ويذهب دينر(1994) إلى أن هذا المفهوم يهدف إلى الحكم الشعوري والشامل الذي يطلقه الفرد عن حياته، ويظهر هذا ضمن مجالات محددة مهنية، عائلية، الصحة، الذات،... إلخ.

ويرى الطالبان أن هذا المجال له اهتمام بفعالية الفرد في تقييمه الكلي لحياته، الذي يعتمد على معايير ومكونات الحياة اليومية.

5-السعادة :يتميز هذا المفهوم بالتعددية الوظيفية، فهو يتضمن ثلاثة مكونات مستقلة فيما بينها :مكون انفعالي إيجابي(المتعة)، مكون معرفي -تقييمي(الرضا)، ومكون سلوكي (التفوق).

وبالرغم من الاجتهادات والمقاربات التي توصل إليها الاخصائيون النفسانيون فيما يخص هذا المفهوم، إلا أن هذا المفهوم بقي لوقت طويل مرتبط بالبحث عن المتعة، أو اعتباره مرادفا لمصطلح العافية.

ويرى الطالبان أن مفهوم السعادة يعبر عن السمة، أكثر من اعتباره حالة .حيث يهدف إلى الوصول إلى حالة مستقرة ومستدامة نسبيا.

6- الرفاهية الذاتية :يمكن التطرق إلى مفهوم الرفاهية الذاتية من خلال ثلاثة نقاط أساسية:

- مفهوم ذاتي، أي التقييم الذاتي الذي لا يعتمد على متطلبات الحياة الموضوعية.

- يعتمد على التقييم الإيجابي الشامل للحياة التي يعيشها الفرد.

- تهتم بضرورة توفر المؤشرات الإيجابية، دون اهتمامه بغياب الانفعالات السلبية.

ويرى دينر(1994)، أن هذا المفهوم يعبر عن تجربة الفرد العامة لردود الفعل الإيجابية اتجاه حياته، ويشمل جميع المكونات الدنيا مثل الرضا عن العيش ومستوى المتعة.

ويضيف أن الرضا عن العيش والسعادة هما المكون الرئيسيان لمفهوم العافية، حيث يجب أن يتوفر هذين المكونين ولو بأقل قدر ممكن ليتحقق هذا المفهوم. (بملول ، 2009، ص53-54)

#### 5- مظاهر جودة الحياة :

يرى البعض أن هناك خمسة مظاهر رئيسية لجودة الحياة هي:

1- الصحة والبناء البيولوجي واحساس الفرد بالسعادة.

2- إشباع الحاجات والرضا عن الحياة.

3- إدراك الفرد واحساسه بمعنى الحياة.

4- العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال.

5- جودة الحياة الوجودية والذاتية لجوانب الحياة، كما أنها تمثل الحياة الأكثر عمقا داخل النفس.

(داهم ، 2015، ص 43)

#### 6- الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة:

نظرا لتعدد تعاريف جودة الحياة من طرف العديد من الباحثين فهذا أدى إلى تعدد وظهور العديد من الاتجاهات المختلفة منها:

1-الاتجاه النفسي: إن الحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها حتى أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كالدخل، المسكن، العمل، والتعليم يمثل إنعكاس مباشر لإدراك الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد وذلك في وقت محدد وفي ظل ظروف معينة ويظهر ذلك في مستوى السعادة والشقاء الذي يكون عليه، ويرتبط بمفهوم جودة الحياة العديد من المفاهيم النفسية منها: القيم، الإدراك الذاتي، الحاجات، مفهوم الاتجاهات، مفهوم الطموح، مفهوم التوقع إضافة إلى مفاهيم الرضا، التوافق، الصحة النفسية ويرى البعض أن جوهر جودة الحياة يكمن في إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة، وذلك وفقاً لمبدأ إشباع الحاجات في نظرية أبراهام ماسلو. (الهمص، 2010، ص 43)

2-الاتجاه الاجتماعي: يرى المير هانكس (1984) أن الاهتمام بدراسات جودة الحياة قد بدأت منذ فترة طويلة وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد، معدلات الوفيات، معدل ضحايا المرض، نوعية السكن، المستويات التعليمية لأفراد المجتمع، مستوى الدخل، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر، وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه الفرد من عائد مادي من وراء عمله والمكانة المهنية للفرد وتأثيره على الحياة ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع الزملاء تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا العامل عن عمله. (لكحل، 2014، ص 15)

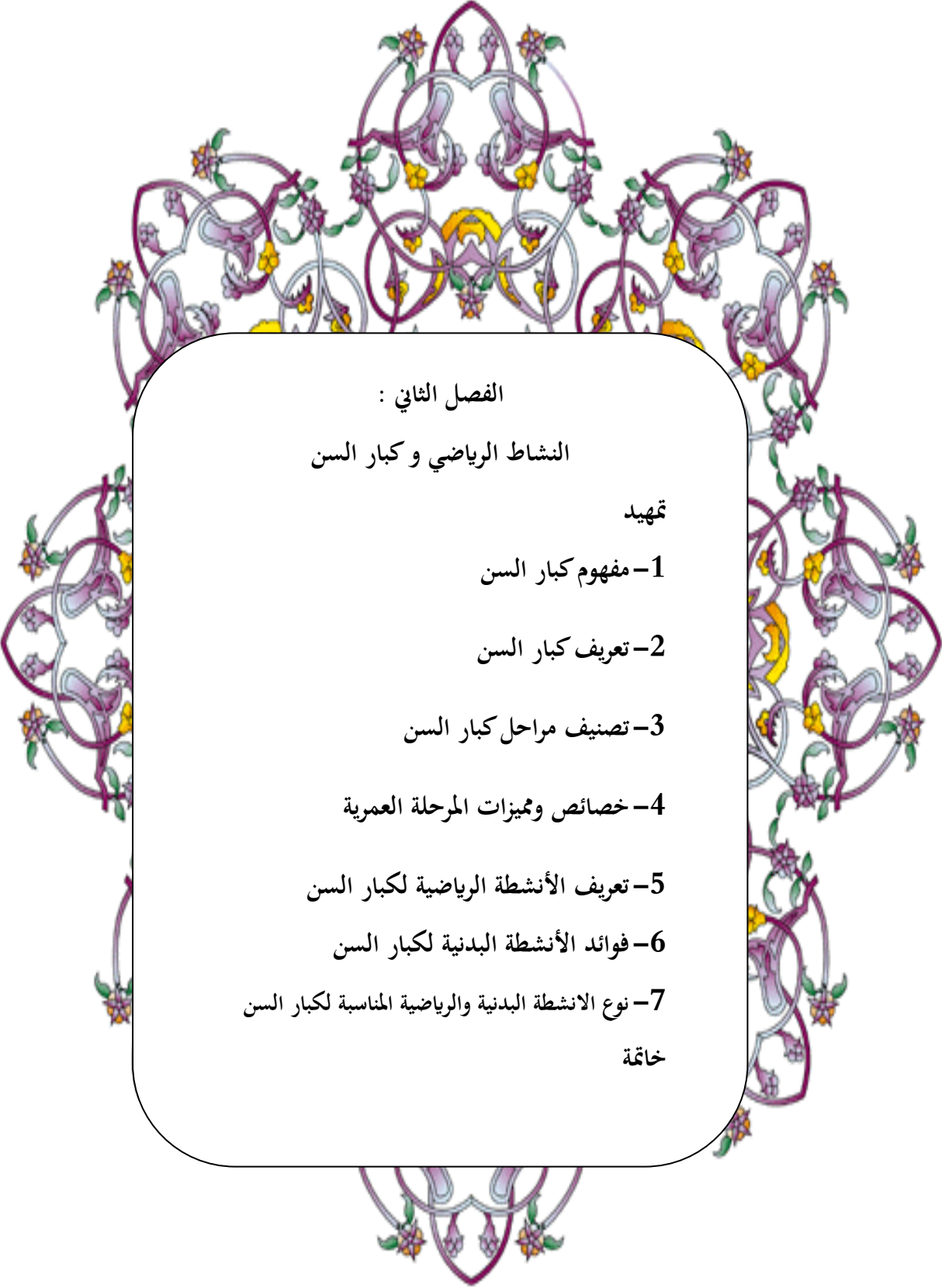
3-الاتجاه الطبي: ويهدف هذا الاتجاه إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من الأمراض الجسمية المختلفة أو النفسية أو العقلية وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية وتعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة للمحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة فقد زاد اهتمام أطباء ومتخصصين الشؤون الاجتماعية والباحثين في العلوم الاجتماعية لتعزيز ورفع جودة الحياة لدى المرض من خلال توفير الدعم النفسي والسيكولوجي لهم. (شيخي، 2014، ص 82)

- أما وجهة نظرنا حول الاتجاهات فإننا نرى أن الدمج والتكامل بين هذه الاتجاهات المختلفة يحسن ويطور جودة حياة الفرد من كل النواحي، ونجعله يدركه وضعه في الحياة من حيث القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع: أهدافه، توقعاته، قيمه، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته

النفسية، مستوى استقلاليته، علاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة، وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته.

#### خاتمة :

من خلال عرضنا للجانب النظري لجودة الحياة تبين لنا ان مفهوم جودة الحياة من مفاهيم علم النفس الايجابي الذي يعتبر مجال يدرس ويحلل مكامن القوة والسمات والفضائل الإنسانية الإيجابية وتعزيز السعادة الشخصية للإنسان في ممارساته وأنشطته وشؤون حياته اليومية، لتحسين صحة الفرد النفسية والجسمية مما يجعله فرداً منتجاً فعالاً في مجتمعه ، فإدراك الواقع المعاش والرضا عنه هو ما يحقق التوافق النفسي والاجتماعي و الانفعالي , ومن ثمة تخطي صعوبات الحياة والعيش بسعادة.



## الفصل الثاني :

### النشاط الرياضي و كبار السن

تمهيد

1- مفهوم كبار السن

2- تعريف كبار السن

3- تصنيف مراحل كبار السن

4- خصائص ومميزات المرحلة العمرية

5- تعريف الأنشطة الرياضية لكبار السن

6- فوائد الأنشطة البدنية لكبار السن

7- نوع الأنشطة البدنية والرياضية المناسبة لكبار السن

خاتمة

## الفصل الثاني — النشاط الرياضي وكبار السن:

تمهيد :

أدى التقدم في العلوم المختلفة وفي التربية البدنية والرياضية خاصة إلى تغير الكثير من المفاهيم والمعتقدات وخاصة بالنسبة لفئة كبار السن ، فبعد ان كان الناس ينظرون إلى الكبر في السن أنه آخر مرحلة في حياة الإنسان وأنها مرحلة الأمراض الجسمية والنفسية ونقص القدرات البدنية وتدني الوظائف البيولوجية و هو حتمية يجب تقبلها ، فأصبحوا يحاولون إيجاد طرق للتغلب على هذا النقص ومن بين هذه الطرق التي تمكن كبار السن لعيش هذه المرحلة أكثر صحة وسعادة هي ممارسة النشاط الرياضي.

### 1- مفهوم كبار السن:

لم يتفق الباحثون على تعريف جامع للكبار السن ،ذلك لأنها ليست من الظواهر الثابتة التي تحدث في مرحلة من حياة الانسان أو الكائن الحي بصفة ،ولكنها حالة تتأثر بفسولوجية الفرد ونفسيته والبيئة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي يعيشها.

واذا كانت مرحلة كبار السن تقع ضمن مراحل النمو ،فإن لكل مرحلة من مراحل حياة الفرد بعض المظاهر التي تعتبر عامة بالنسبة لجميع الأفراد ،والتي تتميز بخصائصها واحتياجاتها المتعددة.

يقول يوسف إن العطب الذي يميز كبير السن في هذه المرحلة الأخيرة من حياته والذي يجعله يتميز بمظاهر وسمات واضحة ومميزة (ميخائيل ، 1997 ، ص 8 )

وهي حالة يصبح فيها الانحدار في القدرات الوظيفية البدنية والعقلية واضحا يمكن قياس أثاره على العمليات التوافقية (عبد الستار ، 1997 ، ص7).

ويعرف مجمع اللغة العربية مفهوم كبار السن كالتالي :شاخ الإنسان شيخا وشيخوخة :أسن الشيخوخة ،منصب الشيخ وموضع ممارسته ،ومن أدرك الشيخوخة وهي غالبا عند الخمسين وهو فوق الكهل ودون الهرم ،وهو ذو المكانة من علم او فضل أو رياسة (1990 ، ص 355)

- أما نحن فيمكننا القول أن هذه المرحلة العمرية التي يصل إليها الإنسان بعد السن الخمسين هي مرحلة تتميز بتغيرات وظيفية وتشريحية ونفسية تتسبب في نقص القدرات الجسمية والعقلية وتعود هذه التغيرات لأسباب متعددة قد تكون عضوية أو بيئية .

## 2- تعريف كبار السن:

حسب الأمين العام للأمم المتحدة عام 1973 م الذي قدم تقريره للمجلس الاقتصادي والاجتماعي، حيث يشير "إلى أن هناك آراء متعددة في تحديد بداية الكبر في السن ، فبعض الدول اعتبرت من 60 إلى 65 سنة ، ودول أخرى يبدأ من سن 55 سنة رجال و 50 سنة نساء ، ومن دون شك أن التقدم في السن مرتبط ارتباطا وثيقا بمتوسط العمر في كل دولة. (وزارة الشباب والرياضة، 1999 ، ص 122)

## 3- تصنيف مراحل كبار السن :

اذ تم تصنيف مراحل كبار السن كالآتي:

- المرحلة الأولى من سن 50 سنة إلى 60 عاما

- المرحلة الثانية من سن 65 إلى 75 عاما

- المرحلة الثالثة من سن 75 إلى 85 سنة

- المرحلة الرابعة ما فوق 85 سنة (وزارة الشباب والرياضة، 1999 ، ص 122)

أما من المنظور البيولوجي (العمر البيولوجي ) بحيث يكون المعطى البيولوجي هو الوصف لكل مرحلة عمرية ، كنشاط الغدة الصماء ، قوة دفع الدم ، معدل الأيض . (محمد النوي، 2012 ، ص 34)

كما هناك عمر نفسي للإنسان تحدده مشاعره وأحاسيسه وقدرته على مواجهة الحياة

(عجربة ، 2005 ، ص 111)



كما سبق يرى الطالبان أن الكبير في السن هو ذلك الفرد الذي صقلته تجارب الحياة وأنهكت قواه البدنية والعقلية وحتى النفسية والذي عليه القيام بجهد إضافي للتأقلم مع وضعه الجديد ،أو الإستسلام والاعتماد على غيره سواء بصفة جزئية أو كلية.

#### 4- خصائص ومميزات المرحلة العمرية:

تتسم مرحلة كبار السن مجموعة من التغيرات البيولوجية وسيكولوجية ، واجتماعية يمر بها الفرد. (عبد اللطيف ، 1998 ، ص20)

ويرى " شاذلي عبد الحميد " أن معرفة الخصائص التي تميز مرحلة التقدم في السن تساعد في الوقوف على كيفية التعامل مع المسنين ومتطلبات رعايتهم. (شاذلي ، 2001 ، ص13)

#### 4-1- الخصائص الفسيولوجية والبيولوجية :

لقد ركز تعريف كبار السن من الناحية البيولوجية على جانبين أساسيين:

الأول:يتعلق بالبناء ويشير إلى الزيادة التفاعلات الاجتماعية الهدامة بالجسم عن التفاعلات الكيميائية البناءة ، مما يترتب عليه نقص مستمر في مقدرة الجسم على مقاومة المؤثرات الخارجية .

الثاني:خاص بالوظيفة حيث يؤدي النقص المستمر في مقدرة الجسم على مقاومة المؤثرات الخارجية إلى نقص المقدرة الوظيفية لهذه الأعضاء .هذا ما يكون أوضح في نوعين من أعضاء الجسم ذلك الذي ليس لديه القدرة على تعويض النقص الخلايا مثل الغدة النخامية التي تتحكم في وظائف الغدد الصماء ومقدرتها على إفراز الهرمون .وأي نوع من النوعين أو كلاهما يؤدي في النهاية إلى اضمحلال وظيفة العضو والجسم وهو ما يسمى عند حدوثه بالجسم الشيخوخة (عبد اللطيف ، 1998 ، ص21)

كما يؤكد "فؤاد البهي" أن الجسم البشري يتغير وتتغير أجهزته ووظائفه تبعاً لزيادة العمر. (فؤاد البهي ، 1975، ص 346)

كما يرى " شاذلي عبد الحميد " أن نمو الفرد يتكامل في مرحلة الشباب ثم ينحدر تدريجياً في سن الكهولة ويتفاقم الوضع في مرحلة الشيخوخة. (شاذلي ، 2001 ، ص 14)

كما يتغير الجسم البشري بتغير أجهزته وذلك تبعاً للسن ،وتطور حياة الفرد من الطفولة الى الشيخوخة .وتتجلى أهم التغيرات الفسيولوجية التي تحدث لكبار السن في الخصائص الآتية (عبد المنعم ، 2000 ، ص 19)

- تغير في معدل الأيض:

يدل مصطلح الأيض على عملية البناء والهدم في الجسم ،والقدرة على التجديد حيث ينقص معدل الأيض مع التقدم في السن.

- التغير في خلايا الجسم:

مع التقدم في السن لا يمكن الإحتفاظ بحياة الخلية لعمرها الافتراضي ، بحيث يترتب عن ذلك شيخوخة الخلية وموتها.ومن أمثلة ذلك ضعف عضلة القلب ،وبالتالي إنخفاض كمية الدم المدفوع الذي يغذي الجسم وعدم القدرة على الإحتفاظ بالمستوى الطبيعي للسكر والأملاح المعدنية . (قناوي ، 1987 ، ص 22)

- التغير في الدورة الدموية:

تتناقص قوة دفع الدم ،وتنخفض ضربات القلب ،كما أن ضغط الدم يرتفع (عبد المنعم ، 2000 ، ص 19)

- التغير في الجهاز التنفسي :

يبدأ ضمور القفص الصدري مما يحد من سعة التنفس ،وتقل كمية الهواء الداخلة إلى الرئتين ،ويجعل القلب يعمل بأقصى قوته ،كما أن نسبة الهواء في عملية الشهيق والزفير تقل (قناوي ، 1987 ، ص 23)

- التغير في القوة العضلية:

تقل مرونة العضلات مما يؤثر على النواحي الحركية الخاصة بها من حيث التقلص والانبساط وعليه تضعف قوة الفرد ، ونقص سرعة الاستجابة ، كما أن القوة البدنية تتأثر ،و الأداء الحركي يصبح مقيداً ومحدداً (قناوي ، 1987 ، ص 27)

- التغير في القدرات العقلية والجهاز العصبي :

بداية ضعف الذاكرة وتدهور الذكاء وتضعف القدرة على التعلم ويصبح النوم لفترات قصيرة ويزداد النسيان، وتتضاءل القدرة على عمليات الإدراك ، وانخفاض في القدرة على تعلم المهارات جديدة .  
(الخضر، 1988، ص365)

- الجهاز الهضمي :

يقل إفراز اللعاب ، يقل إفراز المعدة لحمض الهيدروكلريك وإنزيمات الهضم، ضعف عملية الامتصاص و الإصابة بالإمساك (رويحة ، 1972، ص 19)

- الجهاز البولي :

تنقص كمية الدم الواردة للكليتين وهذا ما يضعف قدرتها على التخلص من مخلفات عملية التمثيل الغذائي ، كما تقل قدرتها على امتصاص الجلوكوز مما يؤدي إلى ظهوره في البول، علاوة على الآثار المترتبة عن تضخم البروستات وما يسببه ذلك من مشاكل عند التبول (عجربة ، 2005، ص 114)

- التغير في الحواس السمع، البصر، الجلد :

أ- يحدث ضمور في العظيومات الموجودة بالأذن الوسطى ويقل السمع وتقل كفاءة استقبال الموجات الصوتية،إبتداء من سن الخمسين

ب- تضعف قوة الاستجابة الضوئية للعين مع التقدم في السن، وذلك لأن حدة العين تفقد جزءا كبيرا من مرونتها. كما يقل تكيف البصر (العين) مع الأجسام الغريبة وتقل حدته ويحدث طول النظر وغالبا ما تصاب العين بالمياه البيضاء .

ج- تغير الصوت بحيث يضعف تبعا للتقدم في السن

د- تغير حاسة الذوق وذلك كنتيجة لضعف براعم التذوق المنتشرة على طرفي اللسان وجانبه .

هـ- الجلد تظهر عليه تجاعيد خاصة في الوجه وتقل مرونته، ويقل عدد الغدد العرقية والدهنية كما تقل كمية الماء، ومنه يضعف إحساس الجلد ، وبالتالي يصبح التكيف مع درجات الحرارة بطيئا جدا (حامد ، 1978، ص 545)

#### 4-2- الخصائص الانفعالية :

إن المظاهر الضعف وما يعانيه المسن في هذه الفترة من تدهور الوظائف العقلية يجعله يحس بالنقص لم هو عليه حاضره فيقوم بتعويض هذا النقص بإضافة الماضي إلى الحاضر للخروج بمحصلة لإقناع الآخرين بقيمته ،فابتعاد المسن عن العمل كالإحالة على التقاعد يشعر بنوع من العزلة والحاجة إلى السند أو المعين وتزداد الحساسية الزائدة بالذات، فيسحب المسن الكثير من اهتماماته الخارجية ويوجهها نحو ذاته. كأن يتخذ موقف اللامبالاة والتهكم من نفسه أو موقف متشدد أو الناقد. (مبروك ، 2007، ص 377)

#### 4-3- الخصائص الاجتماعية:

تناقص العلاقات لدى كبير السن بشكل كبير حيث تقتصر فقط على الأصدقاء القدامى الذين يعيشون بالقرب منه، مما يبعث في نفسه الملل. فلقد اعتاد مجتمعنا الإنساني في نظرتة الاجتماعية للمسن أن يخلق لديه عقدا نفسية تفقده الثقة في نفسه

مما يشعره بأنه أصبح أداة عاطلة في هذا المجتمع .

كما أن صلة كبير السن بمجتمعه تبدأ بالتناقص شيئا فشيئا وبالتالي الشعور بالعزلة الاجتماعية والشعور بعدم الحاجة لمخالطة الآخرين وما ينتج عن ذلك من اضطرابات نفسية على حياته من مضايقات العالم الخارجي (فؤاد البهي ، 1975، ص 462)

لذا تصبح العملة الزائدة في هذه المرحلة هي العزلة والوحدة .

كما أن هناك نقصا واضحا في درجة التفاعل الاجتماعي بين كبار السن وأفراد المجتمع الذين يعيشون فيه .ومن ثم يعاني المسن من الانخفاض التدريجي في المجال الكلي للنشاط ، فيعمدون إلى التخلص من الكثير من أعمالهم ومسؤولياتهم السابقة نتيجة الإحالة على التقاعد ، أن التقاعد عن العمل من الأحداث الهامة في حياة المسن ويترتب عليه مشكلات اجتماعية ونفسية ، تسبب في بعض الأحيان الأمراض والاضطرابات الفسيولوجية والنفسية والعقلية . (العبيدي ، 1988، ص 249)

#### 4-4- الخصائص النفسية

فالتقدم في السن من الناحية النفسية حالة من الاضمحلال تعتري إمكانات التوافق النفسي والاجتماعي للفرد، فتقل قدرته على استغلال إمكاناته الجسمية والعقلية والنفسية في مواجهة ضغط الحياة .

إن الخصائص النفسية لكبار السن تقودنا للتكلم عن مفهوم التوافق الذاتي والذي يعتبر التغير في السلوك الفرد من اجل التوافق لنجاح مع التغير للموقف الاجتماعي . وانه قيام الفرد بإعادة تشكيل اتجاهاته وسلوكياته استجابة لموقف جديد يدمج بها التعبير عن طموحاته مع توقعات المجتمع ومتطلباته

يعتبر التقدم في السن عملية مستمرة ومتواصلة تتطلب التكيف مع التغير وبنفس الأهمية تتوقع المزيد من التغير في المواقف الحالية، وبذلك يشير التوافق مع التقدم في السن إلى ردود فعل الفرد تجاه تداخل التغيرات البيولوجية، الاجتماعية، والنفسية التي تعتبر جزءا من التقدم في السن. كما يشير إلى مدى الرضا عن الحياة والتخلص من القلق واليأس والشعور بالرفاهية بغض النظر عن الميكانيزمات الدفاعية أو التكيفية التي يستخدمها .

من هنا يظهر لنا جليا أن التوافق لدى كبير السن ليس أمرا سهلا، فقد تكون التأثيرات النفسية أكثر حدة، كما أن التقدم في السن قد يولد لدى المسن المركب أو المصطلح 'عقدة الشيخوخة' والتي تظهر نتيجة التوهم مما يحليه إلى العزلة أكثر. (طلعت ، 1987، ص 81)

#### 5- تعريف الأنشطة الرياضية لكبار السن :

هي إعداد كبار السن بدنيا ليصبحوا قادرين على مواجهة متطلبات حياتهم اليومية بسهولة و يسر و بأقل مجهود ممكن وهذا بالعمل على إكسابهم عادات حركية سليمة تناسب ما هو مطلوب منهم من عمل دون الحاجة لمعونة الآخرين و أن تكون التمرينات البدنية المعطاة لهم تهدف إلى إطالة العضلات و مرونة المفاصل و إكتساب درجة مناسبة من الإلتزان ،بالإضافة إلى التوافق العضلي العصبي و تقوية التركيز و الإلتباه و سرعة رد الفعل .  
و تؤدي الأنشطة البدنية بطريقتين:

-هوائية Aerobic

-لا هوائية Anaerobic (عجربة ، 2005، ص 134)

#### 6- فوائد الأنشطة البدنية لكبار السن :

تتنوع الخصائص البدنية من شخص لأخر و منه تتنوع التمارين المقدمة لكل شخص

1. تساعد تمارين التحمل في إعطاء الجسم طاقة و تقوية القلب،الرئتين و العضلات.
  2. تفيد في تقوية العظام و العضلات و قد أظهرت الدراسات أن هذه التمارين تحد من هشاشة العظام و تحسن التوازن.
  3. تساعد الأنشطة الرياضية في الحفاظ على مرونة المفاصل و العضلات و تجعل الحركة و القيام بالمهام اليومية أسهل.
  4. تساعد التمارين الهوائية على إنخفاض معدل دقات القلب أثناء الراحة وتعمل على توسيع الأوعية الدموية و تزيد من مرونتها و تقلل من نسبة الدهون في الدم،و تنشط الدورة الدموية التنفسية.
- (عجربة ، 2005، ص 134-135)

ويمكن إجمال فوائد النشاط الرياضي فيما يلي :

- استنفاد الطاقة الزائدة .
- تحقيق النمو النفسي المتوازن .
- يكسب الإنسان القدرة على تقدير و تمييز السلوك.
- ه تأثير إيجابي في التغلب على المشكلات التي تؤثر على الكفاءة والقدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية وبخاصة القلب والرئتين .
- يعمل على تحقيق التوازن بين النشاط الفكري والاجتماعي والبدني .
- اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف في أي مرحلة من مراحل النمو واتخاذ خطوات اجابية في سبيل تكامل الشخصية .
- يلعب النشاط الرياضي دورا هاما في أن يصبح الفرد متزنا انفعاليا ويستطيع التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة المختلفة.
- التحكم في العواطف والابتعاد عن القلق،والشعور بالثقة،والتمتع بالبهجة . (رمضان ، 2008 ، ص58)
- ويضيف أن عدم ممارسة النشاط الرياضي يجعل عضلات الجسم دائما في ارتخاء وضعف ،ويصعب على القلب والرئة أن يقوموا بوظيفتهما بصورة جيدة أو تصاب المفاصل بضعف ويمكن إصابتها بسهولة ، وقلة النشاط له خطورة الكبيرة مثل خطورة التدخين ،فممارسة النشاط الرياضي تحمي من الأمراض وتحافظ على اللياقة وبقاء الجسم في مظهر جيد ،وحرق السعيرات الزائدة والمحافظة على الوزن الجسم . (رمضان ، 2008 ، ص60)

## 7- أنواع الأنشطة البدنية والرياضية المناسبة لكبار السن:

تتضمن الأنشطة البدنية والرياضية لهذه الفئة العمرية: الأنشطة البدنية الترويجية أو أنشطة وقت الفراغ، والتنقل مثل (المشي أو ركوب الدراجات)، أو الأنشطة المهنية أي (العمل)، أو الأعمال المنزلية، أو اللعب أو المباريات، أو الألعاب الرياضية أو التمرينات المخططة في إطار الأنشطة اليومية للأسرة والمجتمع، ومن أجل تحسين اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية، والحد من خطر الإصابة بالأمراض والاكتئاب يوصى بما يلي:

- ضرورة ممارسة هذه الفئة العمرية 150 دقيقة على الأقل من النشاط البدني الهوائي المعتدل الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع، أو 75 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المرتفع الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع، أو مزيجاً من النشاط البدني المعتدل الشدة والمرتفع الشدة.
- ممارسة التمرينات الهوائية في نوبات مدة كل منها 10 دقائق على الأقل.
- لجني المزيد من الفوائد الصحية ، ينبغي لهذه الفئة العمرية زيادة فترة ممارسة النشاط البدني الهوائي المعتدل الشدة إلى 300 دقيقة في الأسبوع، أو ممارسة 150 دقيقة من النشاط البدني الهوائي المرتفع الشدة كل أسبوع، أو مزيجاً من النشاط البدني المعتدل الشدة و المرتفع الشدة.
- ضرورة ممارسة أنشطة المقاومة (تقوية العضلات) التي تشمل المجموعات العضلية الرئيسة لمدة يومين أو أكثر في الأسبوع. (مرسلا ب ، 2015 ، ص45)

## خاتمة :

التقدم في السن ظاهرة طبيعية حتمية تصيب الإنسان نتيجة لعدة عوامل ، تؤثر على عضويته وأداء وظائفه الحيوية وقد تتسبب في حدوث مشاكل صحية تؤدي لأضرار كبيرة للفرد الكبير في السن ،ولا يمكن تفادي ظاهرة الكبر في السن،و لكن يمكن التغلب على آثارها ومقاومتها وتأخير الشيخوخة ، ومن أهم العوامل المساعدة في ذلك مزاوله النشاط الرياضي بشكل منظم ومستمر لتحقيق حياة أفضل يسودها تقدير الذات والشعور بالثقة وتعزيز المعافاة النفسية والجسمية والاندماج في المجتمع.





## الفصل الأول : منهجية البحث واجراءته الميدانية.

تمهيد

- 1- منهج البحث.
- 2- مجتمع وعينة البحث
- 3- متغيرات البحث
- 4- مجالات البحث
- 5- أدوات البحث المستخدمة
- 6- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
- 7- مواصفات مقياس جودة الحياة لدى كبار السن
- 8- التجربة الاستطلاعية
- 9- الأسس العلمية للمقياس
- 10- التجربة الرئيسة
- 11- الوسائل الإحصائية

خاتمة

تمهيد :

بعد الدراسة النظرية يأتي الجانب التطبيقي أو الميداني والذي نحاول من خلاله إيجاد حل للإشكالية المطروحة سابقا وذلك بإثبات صحة الفروض أو نفيها، وقد تم في هذا الجانب المكمل للدراسة النظرية تحديد مجالات الدراسة والمتمثلة في المجال البشري والمكاني والزمني والذي يتناسب مع موضوع البحث وذلك بتحديد عينة البحث والأدوات المناسبة لجمع البيانات والمعلومات الميدانية التي تهتم بالموضوع.

## 1- منهج البحث:

استخدم الطالبان المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن كونه انسب المناهج وأيسرها في حل مشكلة البحث وتحقيق أهداف الدراسة.

## 2- مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على كبار السن (100) ممارس للنشاط الرياضي و(100) غير ممارس والجدول (2) يبين ذلك .

جدول (02) يبين مجتمع البحث وتوزيع العينة على بعض بلديات ولاية تيارت

| البلديات   | ممارسين | غير ممارسين |
|------------|---------|-------------|
| فرندة      | 20      | 17          |
| مدروسة     | 16      | 17          |
| عين كرمس   | 16      | 16          |
| تخمارت     | 16      | 17          |
| عين الحديد | 16      | 16          |
| ملاكو      | 16      | 17          |

حيث كان مجتمع البحث للممارسين في نشاط الجري ، السباحة ، كرة القدم

### 3- متغيرات البحث :

المتغير المستقل : هو المتغير الذي يستطيع الباحث أن يعالجه ويغيره وفقا لطبيعة البحث . والمتغير المستقل في دراستنا يتمثل في ممارسة أو عدم ممارسة النشاط الرياضي .

المتغير التابع: وهو المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل فكلما تغير أو عدل المتغير المستقل فإن الباحث يلاحظ التغيرات التي تحدث على المتغير التابع ، و المتغير التابع في دراستنا يتمثل في جودة الحياة لدى كبار السن. (شهرة ، 2017 ، ص 62)

### 4- مجالات البحث :

أ- المجال البشري : كبار السن (50 سنة-60 سنة)

ب- المجال الزماني : المدة من 01 جانفي 2018 إلى 30 أفريل 2018.

ج- المجال المكاني : بعض البلديات في ولاية تيارت ( فرندة ، مدروسة ، عين كرمس ، تخمارت ، عين الحديد ، ملاكو ) وهذا في الملاعب الجوارية والمساح البلدية.

### 5- أدوات البحث المستخدمة :

حتى يتمكن الباحث من انجاز عمله على أكمل وجه لابد من الاستعانة بالأدوات والوسائل التي تساعد ويقتصد بها "جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستمد منها الباحث في كل مرحلة من مراحل بحثه" وهي:

أ- المصادر والمراجع .

ب-الانترنات.

ج- مقياس جودة الحياة.

د- الاستبيان .

### 6- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

- نفس الجنس (ذكور) ، - توزيع الاستبيان ( الفترة الصباحية ) ، - نفس المنطقة الجغرافية
- كل المستويات التعليمية ، - عدم مراعاة المستوى المادي ، - عدم مراعاة المهنة

#### 7- مواصفات مقياس جودة الحياة لدى كبار السن :

لغرض معرفة مقياس جودة الحياة لدى كبار السن قام الطالبان بجمع المصادر والمراجع العلمية واعتماد مقياس جودة الحياة المعد من قبل كل من محمود عبدالحليم المنسي، علي مهدي كاظم)، وكذلك الإعتماد على مقياس جودة الحياة المعد من (قبل منظمة الصحة العالمية والذي ترجمه للعربية بشير إسماعيل أحمد - 2008)، بهدف التعرف على جودة الحياة لكبار السن والمتمثلة ب(5) أبعاد تمثل طبيعة حياة كبار السن وهي:

- البعد الأول : الصحة الجسمية.(11 عبارة).
- البعد الثاني : العلاقات الأسرية والإجتماعية.(14 عبارة).
- البعد الثالث: الصحة النفسية.(14 عبارة).
- البعد الرابع: الشعور بالسعادة و الرضا.(13 عبارة).
- البعد الخامس : جودة شغل الوقت وإدارته (6 عبارات).

ثم قام الطالبان بعرض المقياس على المشرف ومجموعة من الدكاترة في مجال التخصص لبيان مدى صلاحية فقرات المقياس في قياس جودة الحياة لدى كبار السن وبعد ذلك تم وضع المقياس في استمارة استبيان.

حيث كان المقياس على شكل استمارات وزعت في مناطق مختلفة من ولاية تيارت على بعض كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي وغير ممارسين، حيث وضع أمام كل محور مقياس تقدير خماسي (أبدا، قليلا جدا، إلى حد ما، كثيرا، كثيرا جدا)، وأعطيت العبارات الموجبة: الدرجات (1،2،3،4،5) بالترتيب، والتي تظهر خاناتها ملونة بالرمادي الفاتح في الملحق رقم (1)، وأعطيت العبارات السالبة : الدرجات (5،4،3،2،1) بالترتيب، وأدخلت البيانات في برنامج SPSS.

كما قمنا بتحديد مدى الدرجات لكل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة حيث قمنا بحساب المدى الأدنى بضرب عدد العبارات في 1 والمدى الأقصى ضرب 5 مثال في بعد الصحة الجسمية عدد العبارات 11 إذا الحد الأدنى (11= 1x11) والحد الأقصى (55= 5x11) وهذا ما يوضحه الجدول رقم (03)

| أبعاد المقياس                | عدد العبارات | مدى الدرجات |
|------------------------------|--------------|-------------|
| الصحة الجسمية                | 11 عبارة     | 55-11       |
| العلاقات الأسرية والاجتماعية | 14 عبارة     | 70-14       |
| الصحة النفسية                | 14 عبارة     | 70-14       |
| الشعور بالسعادة و الرضا      | 13 عبارة     | 65-13       |
| جودة شغل الوقت وإدارته       | 6 عبارات     | 30-6        |
| جودة الحياة بشكل عام         | 58 عبارة     | 290-58      |

وعليه يقترح الطالبان تقسيم جودة الحياة إلى ثلاثة مستويات (منخفض، متوسط، مرتفع) وهذا مع كل بعد من أبعاد المقياس حسب الجدول (04) .

حيث تم حساب قيم المستويات بتقسم مدى الدرجات على ثلاثة ، والنتيجة تضاف إلى أدنى درجة لكل عبارة وصولاً إلى أعلى درجة

مثال: في بعد الصحة الجسمية مدى الدرجات من 11 إلى 55 ومنه نلاحظ وجود 45 درجة ، وبتقسم 45 على 3 (والتي هي عدد المستويات المقترحة ) نجد 15 درجة ، وبعملية حسابية بسيطة نجد أن 15 درجة موزعة على الأرقام من 11 إلى 25 ، ومنه نقول أن المدى الأول (المنخفض) محصور بين 11 و 26 وهكذا نعمل مع جميع المستويات وجميع الأبعاد .

| مفتاح تصحيح المقياس |       |       |               |
|---------------------|-------|-------|---------------|
| مرتفع               | متوسط | منخفض | أبعاد المقياس |
| 55-41               | 40-26 | 25-11 | الصحة الجسمية |

|         |         |        |                              |
|---------|---------|--------|------------------------------|
| 70-52   | 51-33   | 32-14  | العلاقات الأسرية والإجتماعية |
| 70-52   | 51-33   | 32-14  | الصحة النفسية                |
| 65-49   | 48-31   | 30-13  | الشعور بالسعادة و الرضا      |
| 30-23   | 22-15   | 14-6   | جودة شغل الوقت وإدارته       |
| 290-213 | 212-136 | 135-58 | جودة الحياة بشكل عام         |

#### 8- التجربة الاستطلاعية :

"التجربة الاستطلاعية هي تجربة صغيرة يقوم بها الباحث لاختبار مدى تغير صلاحية التجربة الرئيسة وتكمن أهميتها في الوقوف على السلبيات التي ستواجه الباحث لتفاديها في التجربة الرئيسة"

إذ قام الطالبان الباحثان باستطلاع مقياس جودة الحياة على (10) من كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي و (10) من كبار السن غير ممارسين للنشاط الرياضي بتاريخ 01 جانفي 2018 بغية التعرف على أهم الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحثين أثناء قيامهما بالتجربة الرئيسة .

#### 9- الأسس العلمية للمقياس :

ثبات وصدق المقياس .

- اعتمد الباحثان في استخراج عوامل الثبات بتطبيق معامل الارتباط (بيرسون) . اذ تم توزيع الاستمارات على العينة الاستطلاعية (10 أفراد من كبار السن الممارسين و10 غير ممارسين للنشاط الرياضي) و بعد مدة أسبوع تم إعادة تقسيم الاداة على نفس أفراد العينة السابقة ، حيث تم حساب ثبات الاختبار بواسطة معامل الارتباط (بيرسون) بين التطبيقين، تم التواصل إلى النتائج كما يوضحها الجدولين التاليين (05)و(06):

جدول رقم (05): ثبات و صدق مقياس جودة الحياة للممارسين للنشاط الرياضي

| المحاور                                      | درجة الحرية<br>ن-2 | مستوى الدلالة | معامل الثبات | " ر " | الدلالة الإحصائية |
|----------------------------------------------|--------------------|---------------|--------------|-------|-------------------|
| المحور 1: جودة الصحة الجسمية                 | 8                  | 0.05          | 0.94         | 0.63  | دال               |
| المحور 2: جودة العلاقات الأسرية و الاجتماعية |                    |               | 0.89         |       | دال               |
| المحور 3: جودة الصحة النفسية                 |                    |               | 0.86         |       | دال               |
| المحور 4: جودة الشعور بالسعادة والرضا        |                    |               | 0.94         |       | دال               |
| المحور 5: جودة شغل الوقت وإدارته             |                    |               | 0.72         |       | دال               |
| جودة الحياة بشكل عام                         |                    |               | 0.97         |       | دال               |

يبين الجدول رقم (05) :نتائج معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة الإستطلاعية المتكونة من 10 ممارسين للنشاط الرياضي من كبار السن، حيث نلاحظ أن قيم معامل الارتباط للمحاور الخمس تتراوح بين (0.72 و 0.94) و معامل الارتباط لجودة الحياة بشكل عام (المجموع الكلي)=(0.97) وهي نتائج أكبر من " ر " الجدولية(0.63) وهذا عند درجة الحرية (ن-2=10-2=8) و مستوى الدلالة 0.05

إذا هنا الفرق دال إحصائيا،وهناك ارتباط قوي جدا بين التطبيقين الأول والثاني مما يعني هناك ثبات في الاختبار.

\* جدول رقم (06) : ثبات و صدق مقياس جودة الحياة لغير الممارسين للنشاط الرياضي .

| المحاور                      | درجة الحرية<br>ن-2 | مستوى الدلالة | معامل الثبات | " ر " | الدلالة الإحصائية |
|------------------------------|--------------------|---------------|--------------|-------|-------------------|
| المحور 1: جودة الصحة الجسمية | 8                  | 0.05          | 0.95         | 0.63  | دال               |
| المحور 2: جودة العلاقات      |                    |               | 0.99         |       | دال               |

|     |  |      |  |  |                                      |
|-----|--|------|--|--|--------------------------------------|
|     |  |      |  |  | الأسرية و الإحتتماعية                |
| دال |  | 0.95 |  |  | المحور3: جودة الصحة النفسية          |
| دال |  | 0.97 |  |  | المحور4: جودة الشعور بالسعادة والرضا |
| دال |  | 0.93 |  |  | المحور5: جودة شغل الوقت وإدارته      |
| دال |  | 0.97 |  |  | جودة الحياة بشكل عام                 |

يبين الجدول رقم (06) :نتائج معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة الإستطلاعية المتكونة من 10 غير ممارسين للنشاط الرياضي من كبار السن، حيث نلاحظ أن قيم معامل الارتباط للمحاور الخمس تتراوح بين (0.93 و 0.99) و معامل الارتباط لجودة الحياة بشكل عام (المجموع الكلي)= (0.97) هي نتائج أكبر من " ر " الجدولية (0.63) وهذا عند درجة الحرية (ن-2=10-2=8) و مستوى الدلالة 0.05

إذا هنا الفرق دال إحصائيا ،وهناك ارتباط قوي جدا بين التطبيقين الأول والثاني مما يعني هناك ثبات في الاختبار.

#### 10- التجربة الرئيسية :

باشر الطالبان الباحثان بتطبيق مقياس جودة الحياة لدى كبار السن على أفراد عينة البحث من كبار السن الممارسين وعددهم (100) وغير ممارسين للنشاط الرياضي وعددهم (100) إذ استغرق تطبيق المقياس (30) يوم بدء من (1 أفريل 2018) إلى غاية (30 أفريل 2018). حيث تم توزيع واسترجاع الاستبيانات في نفس اليوم بعد منح المستجوب الوقت الكافي للإجابة على عبارات اداة البحث.

#### 11- الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية ( SPSS ) لغرض إيجاد المعالجات الإحصائية :-

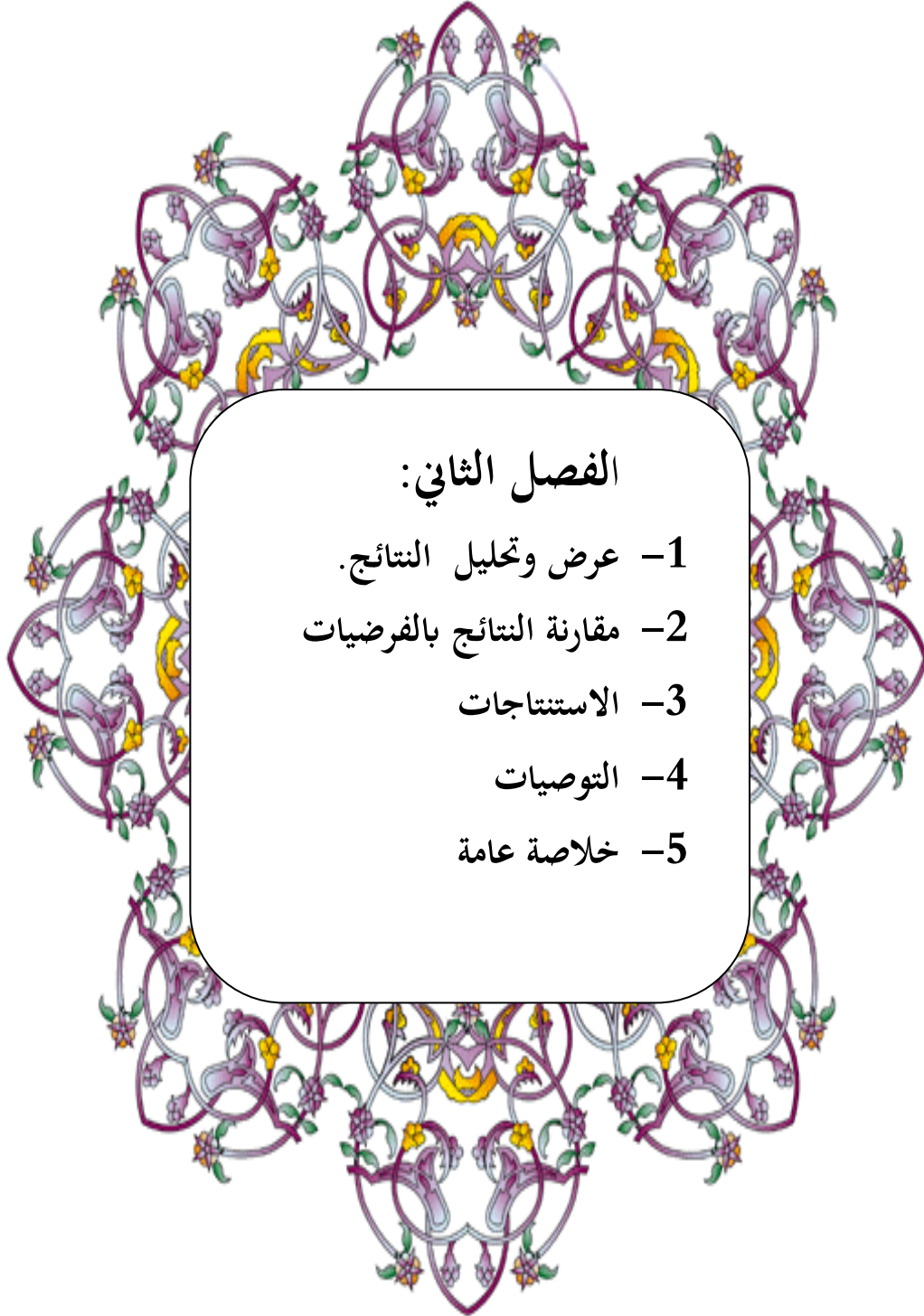
#### 1- معامل الارتباط (بيرسون ).



- 2- معامل الصدق.
- 3- المتوسط الحسابي
- 4- الانحراف المعياري
- 5- اختبار (t) لعينتين متساويتين ومستقلتين .

#### خاتمة :

من خلال هذا الفصل تم عرض مختلف الإجراءات التي قمنا بها لإتمام الدراسة الميدانية و التي من خلالها نستطيع التوصل إلى نتائج تؤكد لنا مدى صحة أو خطأ الفرضيات التي تقوم على أساسها هذه الدراسة بحيث تعتبر هذه الإجراءات ضرورية في كل دراسة، لأنه من دون إجراءات ميدانية لا يمكن التوصل إلى الإجابة عن الإشكالية العامة



## 1- عرض وتحليل النتائج:

1-1 التعرف على مستوى جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي.

تحقيقاً لهدف الدراسة الأول سعى الطالبان إلى:

أ- استخراج قيم الأوساط الحسابية لأبعاد مقياس جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي بغية التعرف على مستوى جودة الحياة لدى أفراد عينة البحث والجدول ( 07 ) يبين ذلك .

جدول (07) يبين قيم الأوساط الحسابية لدى كبار السن الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي

| مفتاح تصحيح المقياس |             |            | غير الممارسين | الممارسين     | العينة                            |
|---------------------|-------------|------------|---------------|---------------|-----------------------------------|
| مرتفع               | متوسط       | منخفض      | الوسط الحسابي | الوسط الحسابي | الأبعاد                           |
| 55-41               | 40-26       | 25-11      | 24.55         | 45.06         | جودة الصحة الجسمية                |
| 70-52               | 51-33       | 32-14      | 35.04         | 56.81         | جودة العلاقات الأسرية والاجتماعية |
| 70-52               | 51-33       | 32-14      | 35.36         | 57.32         | جودة الصحة النفسية                |
| 65-49               | 48-31       | 30-13      | 29.69         | 52.52         | جودة الشعور بالسعادة والرضا       |
| 30-23               | 22-15       | 14-6       | 14.21         | 24.67         | جودة شغل الوقت وإدارته            |
| -213<br>290         | -136<br>212 | -58<br>135 | 138.85        | 236.52        | جودة الحياة بشكل عام              |

ومن خلال الجدول رقم (04) الذي يبين المستويات المقترحة لجودة الحياة ، والجدول رقم (07) والذي يحتوي على المتوسطات الحسابية والتي تعتبر درجات جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي .

- نلاحظ أن مستويات الأبعاد الخمسة لجودة الحياة بالنسبة لكبار السن الممارسين للنشاط الرياضي مرتفعة ، فالمتوسط الحسابي لجودة الصحة الجسمية لديهم كان يساوي 45.06 وهو محصور بين مدى الدرجات 41-55 مما يعني أن جودة الصحة الجسمية لدى كبار السن الممارسين مرتفعة.

و المتوسط الحسابي لجودة العلاقات الأسرية والإجتماعية كان يساوي 56.81 وهو محصور بين مدى الدرجات 52-70 مما يعني أن جودة العلاقات الأسرية والإجتماعية لدى كبار السن الممارسين مرتفعة.

و المتوسط الحسابي لجودة الصحة النفسية كان يساوي 57.32 وهو محصور بين مدى الدرجات 52-70 مما يعني أن جودة الصحة النفسية لدى كبار السن الممارسين مرتفعة.

و المتوسط الحسابي لجودة الشعور بالسعادة و الرضا كان يساوي 52.52 وهو محصور بين مدى الدرجات 49-65 مما يعني أن جودة الشعور بالسعادة و الرضا لدى كبار السن الممارسين مرتفعة

و المتوسط الحسابي لجودة شغل الوقت وإدارته كان يساوي 24.67 وهو محصور بين مدى الدرجات 23-30 مما يعني أن جودة شغل الوقت وإدارته لدى كبار السن الممارسين مرتفعة.

- أما مستويات جودة الحياة بالنسبة لكبار السن غير ممارسين للنشاط الرياضي فقد تفاوتت من بعد إلى آخر بين منخفضة ومتوسطة ، فالمتوسط الحسابي لجودة الصحة الجسمية لديهم كان يساوي 24.55

وهو محصور بين مدى الدرجات 11-25 مما يعني أن جودة الصحة الجسمية لدى كبار السن الغير ممارسين منخفضة.

و المتوسط الحسابي لجودة العلاقات الأسرية والإجتماعية كان يساوي 35.04 وهو محصور بين مدى الدرجات 33-51 مما يعني أن جودة العلاقات الأسرية والإجتماعية لدى كبار السن الغير ممارسين متوسطة.

و المتوسط الحسابي لجودة الصحة النفسية كان يساوي 35.36 و هو محصور بين مدى الدرجات 33-51 مما يعني أن جودة الصحة النفسية لدى كبار السن الغير ممارسين متوسطة.

و المتوسط الحسابي لجودة الشعور بالسعادة و الرضا كان يساوي 29.69 وهو محصور بين مدى الدرجات 13-30 مما يعني أن جودة الشعور بالسعادة و الرضا لدى كبار السن الغير ممارسين منخفضة.

و المتوسط الحسابي لجودة شغل الوقت وإدارته كان يساوي 14.21 وهو محصور بين مدى الدرجات 15-22 مما يعني أن جودة شغل الوقت وإدارته لدى كبار السن الغير ممارسين متوسطة.

- أما مستوى جودة الحياة بصفة عامة فكان مرتفعا بالنسبة لكبار السن ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي حيث سجلنا متوسطا حسابيا قدره 236.52 وهو محصور بين مدى الدرجات 213-290 أما كبار السن الغير ممارسين فقد سجلنا لديهم مستوى متوسط في جودة الحياة بشكل عام، بعدما سجلنا متوسطا حسابيا قدره 138.85 وهو محصور بين مدى الدرجات 136-212 وهذا ما يحقق الفرضية الأولى والتي تقول " أن مستوى جودة الحياة لدى كبار السن مرتفعا ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي".

ب- ولتعزيز هدف الدراسة الأول و التعرف على مستوى جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي ، قمنا بجمع درجات جودة الحياة لكل فرد من أفراد العينة وهذا لكل بعد من أبعاد المقياس (انظر الملحق رقم 03 ) ثم قمنا بحساب عدد المتحصلين على المستوى المرتفع ثم المتوسط ثم المنخفض (توزيع أفراد العينة حسب مستوى جودة الحياة وحسب كل بعد من أبعادها) وهذا من خلال الجدول رقم (08)

جدول رقم (08): مستوى جودة الحياة حسب كل فرد من أفراد العينة .

| مستويات جودة الحياة لكل فرد من أفراد<br>عينة كبار السن غير ممارسين للنشاط<br>الرياضي |       |       | مستويات جودة الحياة لكل فرد من أفراد<br>عينة كبار السن الممارسين للنشاط<br>الرياضي |       |       |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|---------------|
| مرتفع                                                                                | متوسط | منخفض | مرتفع                                                                              | متوسط | منخفض | أبعاد المقياس |
| 00                                                                                   | 40    | 60    | 94                                                                                 | 06    | 00    | الصحة الجسمية |

|    |    |    |     |    |    |                                 |
|----|----|----|-----|----|----|---------------------------------|
| 00 | 62 | 38 | 96  | 04 | 00 | العلاقات الأسرية<br>والاجتماعية |
| 00 | 67 | 33 | 97  | 03 | 00 | الصحة النفسية                   |
| 00 | 42 | 58 | 88  | 12 | 00 | الشعور بالسعادة و الرضا         |
| 00 | 48 | 52 | 92  | 8  | 00 | جودة شغل الوقت وإدارته          |
| 00 | 60 | 40 | 100 | 0  | 00 | جودة الحياة بشكل عام            |

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن الغالبية العظمى من أفراد عينة كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي كان مستوى جودة الحياة لديهم مرتفعاً في جميع أبعاد المقياس حيث كان عددهم يتراوح بين 88 و 97 فرد و 100 فرد بالنسبة لجودة الحياة بشكل عام.

أما مستوى جودة الحياة لدى أفراد عينة كبار السن الغير ممارسين للنشاط الرياضي فإننا نلاحظ أنهم توزعوا بين المستويين المنخفض والمتوسط وبشكل متقارب تقريباً وهذا بالنسبة للأبعاد الخمسة وحتى بالنسبة لمستوى جودة الحياة بشكل عام حيث كانت 60 فرداً في المستوى المتوسط و 40 فرداً في المستوى المنخفض ومنه نستطيع أن نعزز "الفرضية الأولى والتي تقول أن مستوى جودة الحياة لدى كبار السن مرتفعاً ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي"

أما تفسيرنا للمستوى المرتفع في جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي هو أنه هناك علاقة بين ممارسة النشاط الرياضي وجودة الحياة لدى كبار السن، فكلما كان النشاط أكثر كانت جودة حياة أفضل وصحة عامة جيدة ووفرة في مقومات جودة حياتهم وإشباع جيد لحاجاتهم الأساسية في الحياة عكس كبار السن الغير ممارسين للنشاط الرياضي، فإنعدام النشاط الرياضي لديهم والتوقف عن النشاط والحركة يؤدي إلى الإستسلام للخمول و التوقف عن الإستمتاع بالأشياء التي كان يقوم بها بسهولة فتصبح صعبة قليلاً، ويبدأ في الشعور بالأوجاع والآلام، والوحدة والإنعزال والملل مما يجعل جودة حياتهم منخفضة.

2-1 التعرف على الفروق في مقياس جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي.

تحقيقاً لهدف الدراسي الثاني وبعد استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية قامنا باستخدام قانون (t.test) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينتين مستقلتين ومتساويتين وكما مبين في جدول (09) .

جدول (09) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لعينة البحث .

| العينة<br>الأبعاد                       | الممارسين للرياضة |                      | غير الممارسين    |                      | قيمة ت<br>المحسوبة | قيمة ت<br>الجدولية | الدلالة<br>المعنوية |
|-----------------------------------------|-------------------|----------------------|------------------|----------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
|                                         | الوسط<br>الحسابي  | الانحراف<br>المعياري | الوسط<br>الحسابي | الانحراف<br>المعياري |                    |                    |                     |
| جودة الصحة<br>الجسمية                   | 45.06             | 2.47                 | 24.55            | 6.00                 | 31.59              | 1.98               | معنوي               |
| جودة العلاقات<br>الأسرية<br>والاجتماعية | 56.81             | 3.03                 | 35.04            | 7.64                 | 26.47              |                    | معنوي               |
| جودة الصحة<br>النفسية                   | 57.32             | 2.95                 | 35.36            | 6.80                 | 29.59              |                    | معنوي               |
| جودة الشعور<br>بالسعادة والرضا          | 52.52             | 3.04                 | 29.69            | 6.48                 | 31.89              |                    | معنوي               |
| جودة شغل<br>الوقت وإدارته               | 24.67             | 1.53                 | 14.21            | 2.52                 | 35.43              |                    | معنوي               |
| جودة الحياة<br>بشكل عام                 | 236.52            | 6.41                 | 138.85           | 13.50                | 65.32              |                    | معنوي               |

من خلال الجدول (09) تبين إن قيمة (t) المحسوبة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكبار السن الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي بالنسبة إلى بعد جودة الصحة الجسمية قد بلغ قيمة قدرها (31.59) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.98) عند درجة حرية (198) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يؤشر إن هنالك فروق معنوية لصالح كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي وذلك لان قيمة وسطهم الحسابي والبالغ (45.06) هو اكبر من قيمة الوسط الحسابي للكبار السن الغير ممارسين للنشاط الرياضي البالغ قيمة قدرها (24.55) .

كما أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكبار السن الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي بالنسبة إلى بعد جودة العلاقات الأسرية والاجتماعية قد بلغ قيمة قدرها (26.47) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.98) عند درجة حرية (198) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يؤشر إن هنالك فروق معنوية لصالح كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي وذلك لان قيمة وسطهم الحسابي والبالغ (56.81) هو اكبر من قيمة الوسط الحسابي للكبار السن الغير ممارسين للنشاط الرياضي البالغ قيمة قدرها (35.04) .

كذلك أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكبار السن الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي بالنسبة إلى بعد جودة الصحة النفسية قد بلغ قيمة قدرها (29.59) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.98) عند درجة حرية (198) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يؤشر إن هنالك فروق معنوية لصالح كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي وذلك لان قيمة وسطهم الحسابي والبالغ (57.32) هو اكبر من قيمة الوسط الحسابي للكبار السن الغير ممارسين للنشاط الرياضي البالغ قيمة قدرها (35.36) .

وأظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكبار السن الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي بالنسبة إلى بعد جودة الشعور بالسعادة والرضا قد بلغ قيمة قدرها (31.89) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.98) عند درجة حرية (198) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يؤشر إن هنالك فروق معنوية لصالح كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي وذلك لان



قيمة وسطهم الحسابي والبالغ (52.52) هو أكبر من قيمة الوسط الحسابي للكبار السن الغير ممارسين للنشاط الرياضي البالغ قيمة قدرها (29.69) .

كما أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكبار السن الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي بالنسبة إلى بعد جودة شغل الوقت وإدارته قد بلغ قيمة قدرها (35.43) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.98) عند درجة حرية (198) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يؤشر إن هنالك فروق معنوية لصالح كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي وذلك لان قيمة وسطهم الحسابي والبالغ (24.67) هو أكبر من قيمة الوسط الحسابي للكبار السن الغير ممارسين للنشاط الرياضي البالغ قيمة قدرها (14.21) .

وأظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكبار السن الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي بالنسبة إلى بعد جودة الحياة بشكل عام قد بلغ قيمة قدرها (65.32) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.98) عند درجة حرية (198) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يؤشر إن هنالك فروق معنوية لصالح كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي وذلك لان قيمة وسطهم الحسابي والبالغ (236.52) هو أكبر من قيمة الوسط الحسابي للكبار السن الغير ممارسين للنشاط الرياضي البالغ قيمة قدرها (138.85) .

ويمكننا تفسير النتائج السابقة والتي تقول أن هناك فروق معنوية ولصالح كبار السن الممارسين وهذا في جميع أبعاد جودة الحياة وفي جودة الحياة بشكل عام وهذا راجع لأهمية ممارسة النشاط الرياضي ، فكبير السن الممارس للرياضة نجده يتمتع بحياة جيدة من الناحية الجسمية والنفسية والإجتماعية والأسرية ويدير وقته بشكل منظم ويشعر بالسعادة والرضا عكس الغير ممارس .

## 2- مقارنة النتائج بالفرضيات :

الفرضية الأولى : والتي تنص على مايلي " درجة مستوى جودة الحياة مرتفعة لدى كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي ، ومنخفضة لدى غير الممارسين " .

نلاحظ أن كل النتائج تصب لصالح الفرضية الأولى المقترحة وتحققها ، فدرجات مستوى جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي كانت مرتفعة مقارنة بنتائج مستوى جودة الحياة لدى كبار السن غير ممارسين للنشاط الرياضي ، وهذا إنطلاقاً من المتوسطات الحسابية لكل بعد من أبعاد المقياس ومقارنتها بمدى الدرجات لتحديد كل مستوى أو بحساب مجموع الدرجات لكل فرد من أفراد العينة وهذا في كل بعد مع حساب مجموع الأفراد لكل مستوى ولكل بعد.

ومن بين الدراسات السابقة التي تناولت مستوى جودة الحياة :

-دراسة شاهر خالد سليمان : (2008) بعنوان " قياس جودة الحياة لدى عينة من جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية و تأثير بعض المتغيرات عليها "

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعاً في بعدين هما جودة الحياة الأسرية و جودة الحياة النفسية ، و منخفضاً في بعدين هما جودة الحياة التعليمية و جودة إدارة الوقت و متوسط في بعد الصحة العامة.

- دراسة نعيصة (2012): بعنوان " جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق و تشرين " .

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

وجود مستوى متدن من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة الجامعتين.

- دراسة حرطاني أمينة (2014): بعنوان " جودة الحياة لدى الأمهات وعلاقتها بالمشكلات السلوكية عند الأبناء " .

غالبية الأمهات لديهن درجة مرتفعة من جودة الحياة نتيجة مستواهم التعليمي المعتبر .

الفرضية الثانية : والتي تنص على ما يلي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لدى كبار السن، ولصالح الممارسين".

فإننا نلاحظ أن نتائج قيم (t) المحسوبة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكبار السن الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي بالنسبة إلى كل بعد من الأبعاد الخمسة ، و بالنسبة لجودة الحياة بشكل

عام فقد بلغت قيم أكبر من قيم (t) الجدولية وهذا يؤشر إن هنالك فروق معنوية لصالح كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي وهذا ما يحقق الفرضية الثانية والتي تقول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لدى كبار السن، ولصالح الممارسين.

ومنه نستطيع القول أن ممارسة النشاط الرياضي لها أهمية كبيرة في نوعية جودة حياة كبار السن، إذ تطور بعض السمات الشخصية والاجتماعية، والنضج الانفعالي، والتقليل من التوتر، والمحافظة على الصحة الجسمية والنفسية بشكل عام، وتساهم في تنظيم الحياة

### 3-الاستنتاجات :

-أظهرت النتائج أن مستوى جودة الحياة مرتفع لدى كبار السن ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي حيث كانت مرتفعة لدى الممارسين ومنخفضة لدى غير الممارسين

-أظهرت النتائج أن هنالك فروق معنوية في مقياس جودة الحياة لدى كبار السن ولصالح الممارسين للنشاط الرياضي .

-أظهرت النتائج وجود أعلى فرق معنوي لصالح كبار السن الممارسين للنشاط لرياضي عن غيرهم من كبار السن الغير الممارسين للنشاط لرياضي من خلال حصولهم على أعلى قيم أوساط حسابية وأعلى قيم انحرافات معيارية .

-أظهرت النتائج إن هناك فروق معنوية بين أبعاد مقياس جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين وغير الممارسين وذلك من خلال الدلالات المعنوية.

أظهرت النتائج إن هناك فروق معنوية بين أبعاد مقياس جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين من خلال حصول أعلى قيمة لبعد جودة شغل الوقت وإدارته إذ بلغ (35.43) واقل قيمة لبعد جودة العلاقات الاسرية والاجتماعية إذ بلغ (26.47) .

#### 4- التوصيات :

- 1- ضرورة حث المسؤولين المحليين والقائمين عن الرياضة والعاملين في مجال التربية الرياضية للاهتمام بهذه الفئة وتوفير المرافق الضرورية .
- 2- تنشيط وتفعيل الجمعيات الرياضية لخلق جو مناسب لممارسة النشاط الرياضي لكبار السن.
- 3- نشر ثقافة ووعي الممارسة الرياضية لدى هذه الفئة و التأكيد على مبدأ (العقل السليم في الجسم السليم) , وذلك من خلال الاهتمام بالجانب الرياضي والتربية البدنية والتخلص من مختلف التشوهات الجسمية والأمراض الناجمة عن الحمل والكسل.
- 4- التوعية الاعلامية المرئية والمسموعة والمقروءة عن أهمية ممارسة النشاط الرياضي من أجل المحافظة على الصحة وتصحيح المفاهيم الخاطئة.
- 5- تأهيل الميادين والساحات و إنشاء مراكز وصلات خاصة لممارسة النشاط الرياضي من أجل المحافظة على الصحة.
- 6- ضرورة إجراء دراسات مشابهة و أبحاث تشمل عينات أوسع من كبار السن وكافة الفئات العمرية.

المتبع للدراسات الحديثة ، يلاحظ اهتماما ملحوظا بمفهوم جودة الحياة بشكل عام، وجودة الحياة لدى لفرد بشكل خاص وأضحى مصطلح جودة الحياة من المفاهيم التي لاقت اهتماما كبيرا في مختلف العلوم ، وعلاقتها بـ مختلف الفئات والشرائح ، وهذا ما جعلنا نفكر في دراسة جودة الحياة لدى كبار السن (50 – 60 سنة ) الممارسين للنشاط الرياضي والغير ممارسين ، وكانت الدراسة بالمنهج الوصفي ، حيث إختارنا عينة تتكون من 100 ممارس للنشاط الرياضي و 100 غير ممارس ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي و التعرف على الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في أبعاد مقياس جودة الحياة لدى كبار السن ، ومنه تم طرح التساؤل التالي: ما مستوى جودة الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لدى كبار السن؟ وهل هناك فرق في جودة الحياة بين الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين لدى كبار السن؟ وللإجابة على التساؤلات السابقة اقترحنا الفرضيتين التاليتين كتعليلات مؤقتة لها : مستوى جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي مرتفعة و توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لدى كبار السن، ولصالح الممارسين ، حيث كمننت أهمية البحث دراسة تلك المؤثرات "الأبعاد" ( الحياة الأسرية و الاجتماعية ، الصحة الجسمية ، الصحة النفسية، إدارة الوقت) على كبار السن ودور ممارسة النشاط الرياضي على تلك المؤثرات والتي من شأنها تكوين قلباً مثالياً يستطيع من خلاله الإبداع والعطاء في المجال الذي يمارسه في المجتمع باعتبار إن النشاط الرياضي يعمل على زيادة الإنتاج وتحسين اللياقة البدنية والصحية والارتقاء بالرفاهية لأفراد المجتمع .

## المصادر :

- 1- ابن منظور ، ابي الفضل جمال الدين. (1993). لسان العرب ، ط 1 ، الجزء 1. بيروت لبنان.
- 2- عبدالفتاح فوقية وحسين سعيد. (2006). العوامل الأسرية والمدرسة والمجتمع المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وقائع المؤتمر العلمي الرابع. مصر: كلية التربية ، جامعة بني سويف.
- 3- إبراهيم عبد الستار سيد. (1997). رعاية المسنين. الاسكندرية ، مصر: المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع.
- 4- إبراهيم محمد العبيدي. (1988). علم الشيخوخة الاجتماعي. الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- 5- الدليمي ناهد وحسن إيمان مخيل. (2012). تقدير الذات وعلاقته بجودة الحياة لطالبات جامعة بابل . العراق: مجلة جامعة بابل العلوم الانسانية.
- 6- السيد علي الخضر. (1988). الشعور بالوحدة والعلاقات الاجتماعية المتبادلة. رسالة الخليج العربي العدد 25.
- 7- الغندور، العارف بالله محمد. (1999). أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة. دراسة نظرية المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي. جودة الحياة توجيه قومي للقرن الحادي والعشرين. مصر: جامعة عين شمس.
- 8- المعجم الوسيط. (2004). ط 1. مصر: مكتبة الشروق الدولية.
- 9- بملول أشواق سارة. (2009). سلوكيات الخطر المتعلقة بالصحة)التدخين، الكحول، سلوك قيادة السيارات وقلة النشاط البدني وعلاقتها بكل من جودة الحياة والمعتقدات الصحية.رسالة ماجستير. الجزائر: كلية الآداب والعلوم الإنسانية.
- 10- حامد زهران. (1978). الصحة النفسية ط1. القاهرة: عالم الكتب.
- 12- د. فاروق عبد الوهاب. (1995). الرياضة صحة ولياقة بدنية ط1 . القاهرة: دار الشروق.
- 13- داهم فوزية. (2015). جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية. الوادي الجزائر: جامعة الشهيد حمه لخضر.
- 14- رمضان ياسين. (2008). علم النفس الرياضي . ط1 . عمان الاردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- 15- رويحة أمين. (1972). شباب في الشيخوخة الطبعة الثانية. بيروت: دار القلم.
- 16- شاذلي عبد الحميد. (2001). التوافق النفسي للمسنين. الاسكندرية: المكتبة الجامعية.

- 17- شند سمير محمد اماني عبد المقصود. (2012). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من الأبناء المراهقين. المؤتمر السنوي الخامس عشر . مصر: جامعة عين الشمس.
- 18- شهرة سهام نوري. (2017). أثر برنامج أنشطة بدنية تروحية مكيفة على الصحة الجسمية لكبار السن. مذكرة ماستر . الجزائر: جامعة الجلفة.
- 19- شيخي مريم. (2014). طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة .رسالة ماجستير. الجزائر: جامعة تلمسان .
- 20- صالح إسماعيل عبد الله الهمص. (2010). قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة. رسالة ماجستير. غزة: كلية التربية.
- 21- طلعت منصور. (1987). دراسات في الاتجاهات النفسية نحو السنين لدى بعض الفئات العمرية في المجتمع الكويتي. . الكويت: مجلة العلوم الاجتماعية العدد 1.
- 22- عبد اللطيف خليفة. (1998). دراسات في سيكولوجية المسن. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.
- 23- عبد المنعم درويش وبريق محمد. (2000). الحركة وكبار السن. الاسكندرية. مصر: منشأة المعارف.
- 24- عجرمة محمد وسلام صدقي. (2005). الأنشطة الرياضية للمسنين. القاهرة . مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 25- عطاء الله مصطفى وعبد الصمد فضل. (2013). علم النفس الإيجابي وتأثيراته في الممارسات والخدمات النفسية . مصر: جامعة المنيا.
- 26- فؤاد البهي السيد . (1975). الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
- 27- قناوي هدى محمد. (1987). سيكولوجية المسنين. الجيزة. مصر: مركز التنمية البشرية والمعلومات.
- 28- كريمة لكحل. (2014). جودة الحياة لدى المتقاعدین " دراسة استكشافية على عينة من المتقاعدين بمدينة ورقلة. رسالة ماستر. الجزائر: كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية.
- 29- مبروك عزت عبد الكريم. (2007). أبعاد الرضا عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين. القاهرة: دراسات نفسية.
- 30- مجمع اللغة العربية. (1990). المعجم الوجيز. القاهرة . مصر: مطابع وزارة التربية والتعليم.
- 31- محمد النوبي. (2012). الاكتئاب لدى المسنين. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

32-مرسلا ب رضوان والخميسي خير الدين. (2015). قلة النشاط البدني كعامل من عوامل الخطر في ارتفاع الضغط الدموي ،مأكرة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. خميس مليانة: جامعة الجليلي بونعامة.

33-معمرية بشير. (2012). علم النفس الإجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية . الجزائر : دار الخلدونية.

34-وزارة الشباب والرياضة. (1999). بناء وحدات نموذجية للرياضة للجميع. القاهرة .مصر: قطاع البحوث ،الادارة العامة .

35-يوسف ميخائيل أسعد. (1997). رعاية الشيخوخة . القاهرة،مصر: مكتبة غريب.



الملاحق :

\*الملحق (01): استمارة مقياس جودة الحياة الموجهة لكبار السن الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبدالحميد بن باديس — مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

تحية طيبة :

نحن بصدد إجراء بحث مسحي بعنوان (دراسة مقارنة في جودة الحياة بين الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين لدى كبار السن) ... وفما يلي مجموعة من العبارات نتحدث عن صحتك ومجالات متعددة من حياتك ، وأمام كل عبارة عدة إختيارات .. المطلوب من سيادتكم قراءة كل عبارة على حدى و الإجابة عليها وذلك بوضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة لكم، و شكراً لكم على اهتمامكم وحسن تعاونكم.

| الرقم         | العبارات                                                    | أبداً | قليل جداً | إلى حد ما | كثيراً | كثيراً جداً |
|---------------|-------------------------------------------------------------|-------|-----------|-----------|--------|-------------|
| الصحة الجسمية |                                                             |       |           |           |        |             |
| 1             | أشعر ببعض الألم في جسمي                                     |       |           |           |        |             |
| 2             | تتكرر إصابتي بنزلة برد                                      |       |           |           |        |             |
| 3             | أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير                              |       |           |           |        |             |
| 4             | أشعر بالإنزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله |       |           |           |        |             |

|                              |  |  |  |  |                                         |    |
|------------------------------|--|--|--|--|-----------------------------------------|----|
|                              |  |  |  |  | أشعر بالغثيان                           | 5  |
|                              |  |  |  |  | أناام جيدا                              | 6  |
|                              |  |  |  |  | أعاني من ضعف في الرؤية                  | 7  |
|                              |  |  |  |  | أصاب بالأمراض                           | 8  |
|                              |  |  |  |  | تشكل إصابتي بالأمراض عبئ على أسرتي      | 9  |
|                              |  |  |  |  | لدي إحساس بالحياة والنشاط               | 10 |
|                              |  |  |  |  | أعاني من الصداع                         | 11 |
| العلاقات الأسرية والاجتماعية |  |  |  |  |                                         |    |
|                              |  |  |  |  | أشعر بالتباعد بيني وبين أبنائي          | 12 |
|                              |  |  |  |  | أحصل على دعم عاطفي من أسرتي             | 13 |
|                              |  |  |  |  | أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين         | 14 |
|                              |  |  |  |  | أشعر بأن والدي راضيان عني               | 15 |
|                              |  |  |  |  | علاقتي بزملائي رديئة للغاية             | 16 |
|                              |  |  |  |  | لدي أصدقاء مخلصين                       | 17 |
|                              |  |  |  |  | لا احصل على دعم من أصدقائي وجيراني      | 18 |
|                              |  |  |  |  | أشعر بالفخر لإتيمائي لأسرتي             | 19 |
|                              |  |  |  |  | لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي        | 20 |
|                              |  |  |  |  | أشعر بأنني قريب جدا من أصدقائي          | 21 |
|                              |  |  |  |  | يزورني أصدقائي بالبيت                   | 22 |
|                              |  |  |  |  | أنا راضي عن علاقة أسرتي مع الأسر الأخرى | 23 |
|                              |  |  |  |  | أنا راضي عن علاقة أسرتي مع بعضها البعض  | 24 |

|                         |  |  |  |  |                                      |    |
|-------------------------|--|--|--|--|--------------------------------------|----|
|                         |  |  |  |  | يستند إلي أفراد أسرتي في حل مشكلاتهم | 25 |
| الصحة النفسية           |  |  |  |  |                                      |    |
|                         |  |  |  |  | أقلق من الموت                        | 26 |
|                         |  |  |  |  | أنا عصبي جدا                         | 27 |
|                         |  |  |  |  | أستطيع ضبط انفعالاتي                 | 28 |
|                         |  |  |  |  | من الصعب استشارتي انفعاليا           | 29 |
|                         |  |  |  |  | أشعر بالاكئاب                        | 30 |
|                         |  |  |  |  | أشعر بالوحدة                         | 31 |
|                         |  |  |  |  | أشعر بالأمان                         | 32 |
|                         |  |  |  |  | يتنابني القلق حول المستقبل           | 33 |
|                         |  |  |  |  | أستطيع الإسترخاء بسهولة              | 34 |
|                         |  |  |  |  | أشعر بأني متزن انفعاليا              | 35 |
|                         |  |  |  |  | أشعر بالهدوء والاطمئنان              | 36 |
|                         |  |  |  |  | أعاني من اضطراب النوم                | 37 |
|                         |  |  |  |  | أصبح عنيفا عندما أغضب                | 38 |
|                         |  |  |  |  | تراودني أفكار غريبة                  | 39 |
| الشعور بالسعادة و الرضا |  |  |  |  |                                      |    |
|                         |  |  |  |  | أشعر بأنني محبوب من الجميع           | 40 |
|                         |  |  |  |  | أشعر بالحزن دون سبب                  | 41 |
|                         |  |  |  |  | أنا لست شخص سعيد                     | 42 |
|                         |  |  |  |  | روحي المعنوية مرتفعة                 | 43 |

|                        |  |  |  |  |                                                  |    |
|------------------------|--|--|--|--|--------------------------------------------------|----|
|                        |  |  |  |  | أنا غير سعيد بما حققت في حياتي                   | 44 |
|                        |  |  |  |  | أشعر بالخوف من المستقبل                          | 45 |
|                        |  |  |  |  | أشعر بالسعادة نحو أمور حياتي المختلفة            | 46 |
|                        |  |  |  |  | ليس لدي القدرة على إسعاد من حولي                 | 47 |
|                        |  |  |  |  | الحياة ممتعة يجب أن نحيها كما هي                 | 48 |
|                        |  |  |  |  | أتمتع معظم الوقت براحة البال                     | 49 |
|                        |  |  |  |  | أنا من الناس الذين لا حظ لهم                     | 50 |
|                        |  |  |  |  | أنا راضي كثيرا عن نفسي                           | 51 |
|                        |  |  |  |  | أعاني من اليأس وخيبات الأمل                      | 52 |
| جودة شغل الوقت وإدارته |  |  |  |  |                                                  |    |
|                        |  |  |  |  | اهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية              | 53 |
|                        |  |  |  |  | ليس لدي الوقت للترويح عن نفسي                    | 54 |
|                        |  |  |  |  | أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد        | 55 |
|                        |  |  |  |  | لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية | 56 |
|                        |  |  |  |  | أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط                   | 57 |
|                        |  |  |  |  | أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة                  | 58 |

الملحق (02) : النتائج الخام لإجابات افراد العينة على مقياس جودة الحياة (مسجلة بالتكرارات)

أ- النتائج الخام للعينة الإستطلاعية لكبار السن غير ممارسين للنشاط الرياضي (التطبيق الأول):

| العبارات      |                                                             |   |   |   |   |
|---------------|-------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| أبدا          |                                                             |   |   |   |   |
| قليل جداً     |                                                             |   |   |   |   |
| إلى حد ما     |                                                             |   |   |   |   |
| كثيراً        |                                                             |   |   |   |   |
| كثيراً جداً   |                                                             |   |   |   |   |
| الصحة الجسمية |                                                             |   |   |   |   |
| 1             | أشعر ببعض الألم في جسمي                                     |   |   |   | 6 |
| 2             | تتكرر إصابتي بنزلة برد                                      | 2 |   |   | 4 |
| 3             | أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير                              | 2 |   |   | 4 |
| 4             | أشعر بالإنزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله | 1 | 1 |   | 6 |
| 5             | أشعر بالغثيان                                               |   | 1 |   | 4 |
| 6             | أنام جيداً                                                  | 2 | 3 | 5 |   |
| 7             | أعاني من ضعف في الرؤية                                      | 1 |   |   | 3 |
| 8             | أصاب بالأمراض                                               | 1 |   |   | 6 |
| 9             | تشكل إصابتي بالأمراض عبئاً على أسرتي                        | 1 |   |   | 6 |
| 10            | لدي إحساس بالحياة والنشاط                                   |   | 5 | 4 | 1 |
| 11            | أعاني من الصداع                                             | 1 | 1 |   | 4 |
|               | العلاقات الأسرية والاجتماعية                                |   |   |   |   |
| 12            | أشعر بالتباعد بيني وبين أبنائي                              | 1 | 2 | 1 | 5 |
| 13            | أحصل على دعم عاطفي من أسرتي                                 | 2 |   | 3 | 3 |
| 14            | أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين                             | 4 | 2 | 2 | 1 |

|   |   |   |   |   |                                         |    |
|---|---|---|---|---|-----------------------------------------|----|
| 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | أشعر بأن والدي راضيان عني               | 15 |
| 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | علاقتي بزملائي رديئة للغاية             | 16 |
| 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | لدي أصدقاء مخلصين                       | 17 |
| 1 | 4 | 1 | 3 | 1 | لا احصل على دعم من أصدقائي وجيراني .    | 18 |
|   | 3 | 2 | 4 | 1 | أشعر بالفخر لإنتمائي لأسرتي             | 19 |
| 1 | 6 |   | 2 | 1 | لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي        | 20 |
| 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | أشعر بأنني قريب جدا من أصدقائي          | 21 |
|   | 3 | 2 | 5 |   | يزورني أصدقائي بالبيت                   | 22 |
| 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | أنا راضي عن علاقة أسرتي مع الأسر الأخرى | 23 |
| 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | أنا راضي عن علاقة أسرتي مع بعضها البعض  | 24 |
| 1 | 1 | 4 | 3 |   | يستند إلي أفراد أسرتي في حل مشكلاتهم    | 25 |

#### الصحة النفسية

|   |   |   |   |   |                            |    |
|---|---|---|---|---|----------------------------|----|
| 1 | 3 | 4 | 1 | 5 | أقلق من الموت.             | 26 |
| 1 | 3 | 3 | 3 |   | أنا عصبي جدا               | 27 |
|   | 3 | 4 | 3 |   | أستطيع ضبط انفعالاتي       | 28 |
|   | 4 | 3 | 2 | 1 | من الصعب استثارتي انفعاليا | 29 |
| 1 | 3 | 2 | 4 |   | أشعر بالاكتئاب .           | 30 |
|   | 2 | 6 | 1 | 1 | أشعر بالوحدة               | 31 |
| 1 |   | 5 | 3 | 1 | أشعر بالأمان .             | 32 |
|   | 2 | 6 | 2 |   | يبتأني القل حول المستقبل   | 33 |
|   | 1 | 5 | 3 | 1 | أستطيع الإسترخاء بسهولة    | 34 |
| 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | أشعر بأني متزن انفعاليا    | 35 |
| 1 | 3 | 5 | 1 |   | أشعر بالهدوء والاطمئنان    | 36 |
| 1 | 3 | 4 | 2 |   | أعاني من اضطراب النوم      | 37 |
| 3 | 5 |   | 1 | 1 | أصبح عنيفا عندما أغضب      | 38 |
| 1 | 3 | 4 | 1 | 1 | تراودني أفكار غريبة        | 39 |

#### الشعور بالسعادة و الرضا

|  |   |   |   |   |                            |    |
|--|---|---|---|---|----------------------------|----|
|  | 2 | 6 | 1 | 1 | أشعر بأنني محبوب من الجميع | 40 |
|--|---|---|---|---|----------------------------|----|

|                        |                                                    |   |   |   |   |   |
|------------------------|----------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 41                     | أشعر بالحزن دون سبب                                |   | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 42                     | أنا لست شخص سعيد                                   |   | 1 | 5 | 4 |   |
| 43                     | روحي المعنوية مرتفعة                               | 2 | 4 | 4 |   |   |
| 44                     | أنا غير سعيد بما حققته في حياتي                    |   | 1 | 3 | 3 | 3 |
| 45                     | أشعر بالخوف من المستقبل                            |   | 2 | 1 | 5 | 2 |
| 46                     | أشعر بالسعادة نحو أمور حياتي المختلفة              | 4 | 2 | 3 |   | 1 |
| 47                     | ليس لدي القدرة على إسعاد من حولي                   | 3 | 3 | 3 |   | 1 |
| 48                     | الحياة ممتعة يجب أن نحيها كما هي                   | 1 | 3 | 5 | 1 |   |
| 49                     | أتمتع معظم الوقت براحة البال                       | 4 | 6 |   |   |   |
| 50                     | أنا من الناس الذين لا حظ لهم                       |   | 4 |   | 3 | 5 |
| 51                     | أنا راضي كثيراً عن نفسي                            | 2 | 5 | 2 | 4 |   |
| 52                     | أعاني من اليأس وخيبات الأمل                        | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 |
| جودة شغل الوقت وإدارته |                                                    |   |   |   |   |   |
| 53                     | أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية                | 3 | 6 |   | 1 |   |
| 54                     | ليس لدي الوقت للترويح عن نفسي .                    |   |   | 4 | 3 | 3 |
| 55                     | أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد .        | 1 | 7 | 2 |   |   |
| 56                     | لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية . |   | 1 | 1 | 4 | 3 |
| 57                     | أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط .                   |   | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 58                     | أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة .                  | 3 | 5 | 2 |   |   |

### ب- النتائج الخام للعينة الإستطلاعية لكبار السن غير ممارسين للنشاط الرياضي (التطبيق الثاني):

| العبارات      |                                                     |  |  |   |   |   |
|---------------|-----------------------------------------------------|--|--|---|---|---|
| الصحة الجسمية |                                                     |  |  |   |   |   |
| 1             | أشعر ببعض الألم في جسمي                             |  |  | 1 | 2 | 7 |
| 2             | تتكرر إصابتي بنزلة برد                              |  |  | 2 | 4 | 4 |
| 3             | أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير                      |  |  | 1 | 7 | 2 |
| 4             | أشعر بالإنزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي |  |  | 2 | 1 | 7 |

|   |   |   |   |   |                                         |    |
|---|---|---|---|---|-----------------------------------------|----|
|   |   |   |   |   | أتناوله                                 |    |
| 5 | 4 | 1 |   |   | أشعر بالغثيان                           | 5  |
|   |   | 1 | 4 | 5 | أنام جيدا                               | 6  |
| 7 | 2 | 1 |   |   | أعاني من ضعف في الرؤية                  | 7  |
| 4 | 5 | 1 |   |   | أصاب بالأمراض                           | 8  |
| 4 | 5 | 1 |   |   | تشكل إصابتي بالأمراض عبئ على أسرتي      | 9  |
|   |   | 1 | 5 | 4 | لدي إحساس بالحبيوة والنشاط              | 10 |
| 3 | 4 | 1 | 2 |   | أعاني من الصداع                         | 11 |
|   |   |   |   |   | العلاقات الأسرية والاجتماعية            |    |
| 1 | 5 | 1 | 2 | 1 | أشعر بالتباعد بيني وبين أبنائي          | 12 |
| 1 | 4 | 2 |   | 3 | أحصل على دعم عاطفي من أسرتي             | 13 |
| 1 | 1 | 4 | 4 |   | أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين         | 14 |
|   | 3 | 1 | 4 | 2 | أشعر بأن والدي راضيان عني               | 15 |
| 3 | 2 | 3 | 2 |   | علاقتي بزملائي رديئة للغاية             | 16 |
| 1 |   | 4 | 3 | 2 | لدي أصدقاء مخلصين                       | 17 |
| 1 | 4 | 2 | 3 |   | لا أحصل على دعم من أصدقائي وجبراني .    | 18 |
| 0 | 2 | 2 | 4 | 2 | أشعر بالفخر لإنتمائي لأسرتي             | 19 |
| 1 | 6 | 1 | 2 |   | لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي        | 20 |
| 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | أشعر بأنني قريب جدا من أصدقائي          | 21 |
|   | 1 | 1 | 8 |   | يزورني أصدقائي بالبيت                   | 22 |
| 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | أنا راضي عن علاقة أسرتي مع الأسر الأخرى | 23 |
| 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | أنا راضي عن علاقة أسرتي مع بعضها البعض  | 24 |
| 1 | 3 | 5 | 1 |   | يستند إلي أفراد أسرتي في حل مشكلاتهم    | 25 |
|   |   |   |   |   | الصحة النفسية                           |    |
|   | 3 | 5 | 1 | 1 | أقلق من الموت.                          | 26 |
| 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | أنا عصبي جدا                            | 27 |
|   | 3 | 5 | 2 |   | أستطيع ضبط انفعالاتي                    | 28 |
|   | 2 | 5 | 2 | 1 | من الصعب استئثاري انفعاليا              | 29 |



|                         |                                             |   |   |   |   |   |
|-------------------------|---------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 30                      | اشعر بالاكتئاب .                            |   | 3 | 3 | 3 | 1 |
| 31                      | اشعر بالوحدة                                | 1 | 1 | 6 | 2 |   |
| 32                      | اشعر بالأمان .                              | 3 | 4 | 2 | 1 |   |
| 33                      | يبتأبني القل حول المستقبل                   |   | 2 | 6 | 2 |   |
| 34                      | أستطيع الإسترخاء بسهولة                     | 1 | 5 | 3 | 1 |   |
| 35                      | أشعر بأنني متزن انفعاليا                    | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 |
| 36                      | أشعر بالهدوء والاطمئنان                     | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 |
| 37                      | أعاني من اضطراب النوم                       | 1 |   | 2 | 6 | 1 |
| 38                      | أصبح عنيفا عندما أغضب                       |   | 1 | 1 | 4 | 4 |
| 39                      | تراودني أفكار غريبة                         | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 |
| الشعور بالسعادة و الرضا |                                             |   |   |   |   |   |
| 40                      | اشعر بأنني محبوب من الجميع                  | 1 | 3 | 4 | 2 |   |
| 41                      | أشعر بالحزن دون سبب                         |   | 3 | 2 | 4 | 1 |
| 42                      | أنا لست شخص سعيد                            |   | 2 | 4 | 4 |   |
| 43                      | روحي المعنوية مرتفعة                        | 2 | 4 | 4 |   |   |
| 44                      | أنا غير سعيد بما حققته في حياتي             |   | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 45                      | أشعر بالخوف من المستقبل                     |   | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 46                      | أشعر بالسعادة نحو أمور حياتي المختلفة       | 4 | 3 | 2 |   | 1 |
| 47                      | ليس لدي القدرة على إسعاد من حولي            | 1 |   | 3 | 3 | 3 |
| 48                      | الحياة ممتعة يجب أن نحياها كما هي           | 1 | 5 | 3 |   | 1 |
| 49                      | أتمتع معظم الوقت براحة البال                | 3 | 7 |   |   |   |
| 50                      | أنا من الناس الذين لا حظ لهم                |   | 1 | 1 | 3 | 5 |
| 51                      | أنا راضي كثيرا عن نفسي                      | 2 | 4 | 3 | 1 |   |
| 52                      | أعاني من اليأس وخيبات الأمل                 |   | 1 | 4 | 3 | 2 |
| جودة شغل الوقت وإدارته  |                                             |   |   |   |   |   |
| 53                      | اهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية         | 4 | 5 |   |   | 1 |
| 54                      | ليس لدي الوقت للترويح عن نفسي .             |   | 1 |   | 6 | 3 |
| 55                      | أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد . | 3 | 6 | 1 |   |   |

|   |   |   |   |   |                                                    |    |
|---|---|---|---|---|----------------------------------------------------|----|
| 4 | 4 | 1 | 1 |   | لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية . | 56 |
| 1 | 6 | 3 |   |   | أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط .                   | 57 |
|   |   | 1 | 5 | 4 | أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة .                  | 58 |



ج- النتائج الخام للعبئة الإستطلاعية لكبار السن الممارسين للنشاط الرياضي (التطبيق الأول):

| العبارة                      | أبدا | قليل جداً | إلى حد ما | كثيراً | كثيراً جداً                                                 |
|------------------------------|------|-----------|-----------|--------|-------------------------------------------------------------|
| الصحة الجسمية                |      |           |           |        |                                                             |
| 1                            | 1    | 9         |           |        | أشعر ببعض الألم في جسمي                                     |
| 2                            | 2    | 4         | 4         |        | تتكرر إصابتي بنزلة برد                                      |
| 3                            | 2    | 4         | 4         |        | أضطّر لقضاء بعض الوقت في السرير                             |
| 4                            | 1    | 6         | 3         |        | أشعر بالإنزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله |
| 5                            | 1    | 7         | 2         |        | أشعر بالغثيان                                               |
| 6                            |      |           | 2         | 4      | أنام جيداً                                                  |
| 7                            | 2    | 7         | 1         |        | أعاني من ضعف في الرؤية                                      |
| 8                            | 2    | 8         |           |        | أصاب بالأمراض                                               |
| 9                            | 5    | 2         | 3         |        | تشكل إصابتي بالأمراض عبي على أسرتي                          |
| 10                           |      |           |           | 8      | لدي إحساس بالحياة والنشاط                                   |
| 11                           |      | 10        |           |        | أعاني من الصداع                                             |
| العلاقات الأسرية والإجتماعية |      |           |           |        |                                                             |
| 12                           | 3    | 4         | 3         |        | أشعر بالتباعد بيني وبين أبنائي                              |
| 13                           |      |           |           | 6      | أحصل على دعم عاطفي من أسرتي                                 |
| 14                           | 2    | 8         |           |        | أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين                             |
| 15                           |      |           | 1         | 5      | أشعر بأن والدي راضيان عني                                   |
| 16                           | 6    | 4         |           |        | علاقتي بزملائي رديئة للغاية                                 |
| 17                           |      | 1         |           | 8      | لدي أصدقاء مخلصين                                           |
| 18                           | 1    | 5         | 3         | 1      | لا أحصل على دعم من أصدقائي وجيراني .                        |
| 19                           |      |           | 2         | 2      | أشعر بالفخر لإنتمائي لأسرتي                                 |
| 20                           | 3    | 3         | 2         | 2      | لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي                            |
| 21                           |      |           | 2         | 6      | أشعر بأنني قريب جداً من أصدقائي                             |
| 22                           |      |           | 4         | 5      | يزورني أصدقائي بالبيت                                       |
| 23                           |      |           | 2         | 6      | أنا راضي عن علاقة أسرتي مع الأسر الأخرى                     |
| 24                           |      |           | 2         | 6      | أنا راضي عن علاقة أسرتي مع بعضها البعض                      |

|   |    |   |   |   |                                       |    |
|---|----|---|---|---|---------------------------------------|----|
| 4 | 5  | 1 |   |   | يستند إلي أفراد أسرتي في حل مشكلاتهم  | 25 |
|   |    |   |   |   | الصحة النفسية                         |    |
|   |    | 2 | 3 | 5 | أقلق من الموت.                        | 26 |
|   | 1  | 1 | 6 | 1 | أنا عصبي جدا                          | 27 |
| 1 | 7  | 2 |   |   | أستطيع ضبط انفعالاتي                  | 28 |
| 3 | 6  | 1 |   |   | من الصعب استئثاري انفعاليا            | 29 |
|   |    | 2 | 6 | 2 | اشعر بالاكئاب .                       | 30 |
|   |    | 1 | 4 | 5 | أشعر بالوحدة                          | 31 |
|   | 10 |   |   |   | اشعر بالأمان .                        | 32 |
|   |    |   | 7 | 3 | يبتابني القل حول المستقبل             | 33 |
| 2 | 8  |   |   |   | أستطيع الإسترخاء بسهولة               | 34 |
| 2 | 7  | 1 |   |   | أشعر بأنني متزن انفعاليا              | 35 |
| 1 | 8  | 1 |   |   | أشعر بالهدوء والاطمئنان               | 36 |
|   |    | 1 | 5 | 4 | أعاني من اضطراب النوم                 | 37 |
|   |    | 3 | 4 | 3 | أصبح عنيفا عندما أغضب                 | 38 |
|   |    | 2 | 5 | 3 | تراودني أفكار غريبة                   | 39 |
|   |    |   |   |   | الشعور بالسعادة و الرضا               |    |
|   | 9  | 1 |   |   | اشعر بأنني محبوب من الجميع            | 40 |
|   |    |   | 5 | 5 | أشعر بالحزن دون سبب                   | 41 |
|   |    | 3 | 6 | 1 | أنا لست شخص سعيد                      | 42 |
| 5 | 5  |   |   |   | روحي المعنوية مرتفعة                  | 43 |
|   |    | 2 | 7 | 1 | أنا غير سعيد بما حققته في حياتي       | 44 |
|   |    | 2 | 5 | 3 | أشعر بالخوف من المستقبل               | 45 |
| 1 | 9  |   |   |   | أشعر بالسعادة نحو أمور حياتي المختلفة | 46 |
|   |    | 2 | 6 | 2 | ليس لدي القدرة على إسعاد من حولي      | 47 |
| 3 | 7  |   |   |   | الحياة ممتعة يجب أن نحيها كما هي      | 48 |
| 3 | 6  | 1 |   |   | أتمتع معظم الوقت براحة البال          | 49 |
|   |    | 4 | 4 | 2 | أنا من الناس الذين لا حظ لهم          | 50 |

|                        |   |   |   |   |                                                   |    |
|------------------------|---|---|---|---|---------------------------------------------------|----|
| 3                      | 5 | 2 |   |   | أنا راضي كثيراً عن نفسي                           | 51 |
|                        |   |   | 5 | 5 | أعاني من اليأس وخيبات الأمل                       | 52 |
| جودة شغل الوقت وإدارته |   |   |   |   |                                                   |    |
| 3                      | 5 | 2 |   |   | اهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية               | 53 |
|                        |   | 2 | 7 | 1 | ليس لدي الوقت للترويح عن نفسي .                   | 54 |
| 3                      | 6 | 1 |   |   | أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد .       | 55 |
|                        |   | 2 | 7 | 1 | لا يوجد لدي برنامج منظم لتناول الوجبات الغذائية . | 56 |
|                        |   | 3 | 4 | 3 | أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط .                  | 57 |
| 6                      | 2 | 2 |   |   | أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة .                 | 58 |

#### د-النتائج الخام للعينة الإستطلاعية لكبار السن الممارسين للنشاط الرياضي (التطبيق الثاني):

| العبارات                     |                                                             |   |   |   |  |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------|---|---|---|--|
| الصحة الجسمية                |                                                             |   |   |   |  |
| 1                            | أشعر ببعض الألم في جسمي                                     | 2 | 6 | 2 |  |
| 2                            | تتكرر إصابتي بنزلة برد                                      | 2 | 5 | 3 |  |
| 3                            | أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير                              | 3 | 4 |   |  |
| 4                            | أشعر بالإنزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله | 3 | 6 | 1 |  |
| 5                            | أشعر بالغثيان                                               | 3 | 5 | 2 |  |
| 6                            | أنام جيداً                                                  |   |   | 2 |  |
| 7                            | أعاني من ضعف في الرؤية                                      | 1 | 8 | 1 |  |
| 8                            | أصاب بالأمراض                                               | 2 | 7 | 1 |  |
| 9                            | تشكل إصابتي بالأمراض عبئاً على أسرتي                        | 6 | 2 | 2 |  |
| 10                           | لدي إحساس بالحبيوة والنشاط                                  |   |   | 1 |  |
| 11                           | أعاني من الصداع                                             | 1 | 7 | 2 |  |
| العلاقات الأسرية والاجتماعية |                                                             |   |   |   |  |
| 12                           | أشعر بالتباعد بيني وبين أبنائي                              |   | 1 | 2 |  |
| 13                           | أحصل على دعم عاطفي من أسرتي                                 |   |   | 6 |  |
| 14                           | أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين                             |   |   | 7 |  |

|   |   |   |   |   |                                         |    |
|---|---|---|---|---|-----------------------------------------|----|
| 4 | 5 | 1 |   |   | أشعر بأن والدي راضيان عني               | 15 |
|   |   | 1 | 5 | 4 | علاقتي بزملائي رديئة للغاية             | 16 |
| 2 | 6 |   | 2 |   | لدي أصدقاء مخلصين                       | 17 |
|   | 1 | 2 | 6 | 1 | لا احصل على دعم من أصدقائي وجيراني .    | 18 |
| 7 | 1 | 2 |   |   | أشعر بالفخر لإنتمائي لأسرتي             | 19 |
|   | 1 | 3 | 3 | 3 | لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي        | 20 |
| 2 | 5 | 3 |   |   | أشعر بأنني قريب جدا من أصدقائي          | 21 |
| 1 | 5 | 3 | 1 |   | يزورني أصدقائي بالبيت                   | 22 |
| 1 | 7 | 2 |   |   | أنا راضي عن علاقة أسرتي مع الأسر الأخرى | 23 |
| 3 | 5 | 2 |   |   | أنا راضي عن علاقة أسرتي مع بعضها البعض  | 24 |
| 3 | 6 | 1 |   |   | يستند إلي أفراد أسرتي في حل مشكلاتهم    | 25 |
|   |   |   |   |   | الصحة النفسية                           |    |
|   |   | 2 | 4 | 4 | أقلق من الموت.                          | 26 |
|   | 2 | 2 | 5 | 1 | أنا عصبي جدا                            | 27 |
| 2 | 5 | 3 |   |   | أستطيع ضبط انفعالاتي                    | 28 |
| 4 | 4 | 2 |   |   | من الصعب استثارتي انفعاليا              | 29 |
|   |   | 2 | 6 | 2 | أشعر بالاكتماب .                        | 30 |
|   |   | 1 | 4 | 5 | أشعر بالوحدة                            | 31 |
| 1 | 9 |   |   |   | أشعر بالأمان .                          | 32 |
|   |   |   | 7 | 3 | يبتابني القلق حول المستقبل              | 33 |
| 4 | 6 |   |   |   | أستطيع الإسترخاء بسهولة                 | 34 |
| 2 | 6 | 2 |   |   | أشعر بأني متزن انفعاليا                 | 35 |
| 1 | 7 | 1 | 1 |   | أشعر بالهدوء والاطمئنان                 | 36 |
|   |   | 4 | 4 | 2 | أعاني من اضطراب النوم                   | 37 |
|   |   | 3 | 4 | 3 | أصبح عنيفا عندما أغضب                   | 38 |
|   |   | 2 | 6 | 2 | تراودني أفكار غريبة                     | 39 |
|   |   |   |   |   | الشعور بالسعادة و الرضا                 |    |
| 2 | 7 | 1 |   |   | أشعر بأنني محبوب من الجميع              | 40 |

|                        |                                                    |   |   |   |   |   |
|------------------------|----------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 41                     | أشعر بالحزن دون سبب                                | 5 | 5 |   |   |   |
| 42                     | أنا لست شخص سعيد                                   | 3 | 6 | 1 |   |   |
| 43                     | روحي المعنوية مرتفعة                               | 4 | 2 |   | 4 | 4 |
| 44                     | أنا غير سعيد بما حققته في حياتي                    | 2 | 4 | 4 |   |   |
| 45                     | أشعر بالخوف من المستقبل                            | 1 | 3 | 6 |   |   |
| 46                     | أشعر بالسعادة نحو أمور حياتي المختلفة              | 8 |   |   | 2 |   |
| 47                     | ليس لدي القدرة على إسعاد من حولي                   | 2 | 7 | 1 |   |   |
| 48                     | الحياة ممتعة يجب أن نحياها كما هي                  | 6 |   |   | 4 |   |
| 49                     | أتمتع معظم الوقت براحة البال                       | 6 | 1 |   | 3 |   |
| 50                     | أنا من الناس الذين لا حظ لهم                       | 4 | 4 | 2 |   |   |
| 51                     | أنا راضي كثيراً عن نفسي                            | 5 | 1 | 2 | 2 |   |
| 52                     | أعاني من اليأس وخيبات الأمل                        |   | 5 | 5 |   |   |
| جودة شغل الوقت وإدارته |                                                    |   |   |   |   |   |
| 53                     | اهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية                | 5 | 1 | 1 | 3 |   |
| 54                     | ليس لدي الوقت للترويح عن نفسي .                    |   | 2 | 7 | 1 |   |
| 55                     | أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد .        | 7 | 1 |   | 2 |   |
| 56                     | لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية . |   | 2 | 6 | 2 |   |
| 57                     | أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط .                   |   | 1 | 6 | 3 |   |
| 58                     | أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة .                  | 5 | 1 |   | 5 |   |

#### هـ-النتائج الخام للعينة الرئيسية لكبار السن الممارسين للنشاط الرياضي :

| العبارات      |                                                     | أبداً | قليل جداً | إلى حد ما | كثيراً | كثيراً جداً |
|---------------|-----------------------------------------------------|-------|-----------|-----------|--------|-------------|
| الصحة الجسمية |                                                     |       |           |           |        |             |
| 1             | أشعر ببعض الألم في جسمي                             | 1     | 12        | 23        | 37     | 27          |
| 2             | تتكرر إصابتي بنزلة برد                              | 2     | 7         | 23        | 45     | 23          |
| 3             | أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير                      | 2     | 11        | 22        | 22     | 43          |
| 4             | أشعر بالإنزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي | 1     | 11        | 17        | 43     | 28          |



|    |    |    |    |    |                                         |    |
|----|----|----|----|----|-----------------------------------------|----|
|    |    |    |    |    | أتناوله                                 |    |
| 30 | 44 | 14 | 9  | 3  | أشعر بالغثيان                           | 5  |
| 5  | 10 | 21 | 27 | 37 | أنام جيدا                               | 6  |
| 23 | 43 | 24 | 8  | 2  | أعاني من ضعف في الرؤية                  | 7  |
| 26 | 43 | 18 | 9  | 4  | أصاب بالأمراض                           | 8  |
| 26 | 34 | 25 | 12 | 3  | تشكل إصابتي بالأمراض عبي على أسرتي      | 9  |
| 3  | 14 | 26 | 39 | 18 | لدي إحساس بالحياة والنشاط               | 10 |
| 22 | 39 | 18 | 16 | 5  | أعاني من الصداع                         | 11 |
|    |    |    |    |    | العلاقات الأسرية والاجتماعية            |    |
| 21 | 28 | 34 | 12 | 5  | أشعر بالتباعد بيني وبين أبنائي          | 12 |
| 4  | 15 | 20 | 38 | 23 | أحصل على دعم عاطفي من أسرتي             | 13 |
| 25 | 35 | 22 | 17 | 1  | أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين         | 14 |
| 5  | 4  | 21 | 42 | 28 | أشعر بأن والدي راضيان عني               | 15 |
| 22 | 34 | 19 | 20 | 5  | علاقتي بزملائي رديئة للغاية             | 16 |
| 2  | 17 | 21 | 44 | 16 | لدي أصدقاء مخلصين                       | 17 |
| 21 | 43 | 14 | 15 | 7  | لا أحصل على دعم من أصدقائي وجيراني .    | 18 |
| 8  | 19 | 21 | 22 | 30 | أشعر بالفخر لإنتمائي لأسرتي             | 19 |
| 43 | 13 | 27 | 15 | 2  | لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي        | 20 |
| 7  | 14 | 22 | 39 | 18 | أشعر بأنني قريب جدا من أصدقائي          | 21 |
| 9  | 19 | 25 | 27 | 20 | يزورني أصدقائي بالبيت                   | 22 |
| 3  | 24 | 33 | 31 | 9  | أنا راضي عن علاقة أسرتي مع الأسر الأخرى | 23 |
| 5  | 13 | 31 | 35 | 16 | أنا راضي عن علاقة أسرتي مع بعضها البعض  | 24 |
| 3  | 18 | 20 | 38 | 21 | يستند إلي أفراد أسرتي في حل مشكلاتهم    | 25 |
|    |    |    |    |    | الصحة النفسية                           |    |
| 17 | 37 | 23 | 20 | 3  | أقلق من الموت.                          | 26 |
| 17 | 44 | 18 | 18 | 3  | أنا عصبي جدا                            | 27 |
| 4  | 10 | 32 | 37 | 17 | أستطيع ضبط انفعالاتي                    | 28 |
| 2  | 12 | 22 | 39 | 25 | من الصعب استئثاري انفعاليا              | 29 |

|    |    |    |    |    |                            |    |
|----|----|----|----|----|----------------------------|----|
| 12 | 40 | 30 | 16 | 2  | اشعر بالاكتئاب .           | 30 |
| 16 | 43 | 22 | 14 | 5  | أشعر بالوحدة               | 31 |
| 5  | 22 | 25 | 34 | 14 | اشعر بالأمان .             | 32 |
| 12 | 28 | 31 | 21 | 8  | يتتابني القلق حول المستقبل | 33 |
| 22 | 13 | 28 | 31 | 6  | أستطيع الإسترخاء بسهولة    | 34 |
| 4  | 13 | 18 | 43 | 22 | أشعر بأنني متزن انفعاليا   | 35 |
| 5  | 12 | 34 | 30 | 19 | أشعر بالهدوء والاطمئنان    | 36 |
| 22 | 36 | 33 | 13 | 2  | أعاني من اضطراب النوم      | 37 |
| 20 | 40 | 20 | 18 | 2  | أصبح عنيفا عندما أغضب      | 38 |
| 11 | 41 | 29 | 16 | 3  | تراودني أفكار غريبة        | 39 |

#### الشعور بالسعادة و الرضا

|    |    |    |    |    |                                       |    |
|----|----|----|----|----|---------------------------------------|----|
| 1  | 18 | 23 | 38 | 20 | اشعر بأنني محبوب من الجميع            | 40 |
| 24 | 39 | 20 | 14 | 3  | أشعر بالحزن دون سبب                   | 41 |
| 31 | 34 | 17 | 15 | 3  | أنا لست شخص سعيد                      | 42 |
| 5  | 11 | 19 | 40 | 25 | روحي المعنوية مرتفعة                  | 43 |
| 21 | 36 | 26 | 12 | 5  | أنا غير سعيد بما حققته في حياتي       | 44 |
| 26 | 52 | 11 | 10 | 1  | أشعر بالخوف من المستقبل               | 45 |
| 2  | 9  | 18 | 45 | 26 | أشعر بالسعادة نحو أمور حياتي المختلفة | 46 |
| 21 | 49 | 19 | 9  | 2  | ليس لدي القدرة على إسعاد من حولي      | 47 |
| 2  | 16 | 18 | 35 | 29 | الحياة ممتعة يجب أن نحياها كما هي     | 48 |
| 4  | 10 | 22 | 40 | 24 | أتمتع معظم الوقت براحة البال          | 49 |
| 25 | 34 | 27 | 13 | 1  | أنا من الناس الذين لا حظ لهم          | 50 |
| 1  | 10 | 22 | 49 | 18 | أنا راضي كثيرا عن نفسي                | 51 |
| 21 | 42 | 25 | 11 | 1  | أعاني من اليأس وخيبات الأمل           | 52 |

#### جودة شغل الوقت وإدارته

|    |    |    |    |    |                                             |    |
|----|----|----|----|----|---------------------------------------------|----|
| 3  | 11 | 21 | 41 | 24 | اهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية         | 53 |
| 24 | 30 | 17 | 24 | 5  | ليس لدي الوقت للترويح عن نفسي .             | 54 |
| 1  | 11 | 19 | 41 | 28 | أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد . | 55 |

|    |                                                    |    |    |    |    |    |
|----|----------------------------------------------------|----|----|----|----|----|
| 56 | لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية . | 3  | 10 | 26 | 45 | 16 |
| 57 | أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط .                   | 3  | 14 | 38 | 33 | 12 |
| 58 | أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة .                  | 34 | 30 | 20 | 15 | 1  |

و -النتائج الخام للعينة الرئيسية لكبار السن غير ممارسين للنشاط الرياضي :

| العبارات                     |                                                             | أبدا | قليل جداً | إلى حد ما | كثيراً | كثيراً جداً |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------|------|-----------|-----------|--------|-------------|
| الصحة الجسمية                |                                                             |      |           |           |        |             |
| 1                            | أشعر ببعض الألم في جسمي                                     | 28   | 62        | 10        |        |             |
| 2                            | تتكرر إصابتي بنزلة برد                                      | 24   | 63        | 11        | 2      |             |
| 3                            | أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير                              | 33   | 52        | 13        | 2      |             |
| 4                            | أشعر بالإنزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله | 28   | 55        | 17        |        |             |
| 5                            | أشعر بالغثيان                                               | 23   | 59        | 14        | 4      |             |
| 6                            | أنام جيداً                                                  |      | 1         | 9         | 58     | 32          |
| 7                            | أعاني من ضعف في الرؤية                                      | 23   | 60        | 15        | 2      |             |
| 8                            | أصاب بالأمراض                                               | 28   | 57        | 11        | 4      |             |
| 9                            | تشكل إصابتي بالأمراض عبئاً على أسرتي                        | 23   | 63        | 13        | 1      |             |
| 10                           | لدي إحساس بالحياة والنشاط                                   |      | 4         | 11        | 60     | 25          |
| 11                           | أعاني من الصداع                                             | 21   | 62        | 15        | 2      |             |
| العلاقات الأسرية والاجتماعية |                                                             |      |           |           |        |             |
| 12                           | أشعر بالتباعد بيني وبين أبنائي                              | 24   | 60        | 14        | 2      |             |
| 13                           | أحصل على دعم عاطفي من أسرتي                                 |      | 4         | 14        | 59     | 23          |
| 14                           | أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين                             | 30   | 50        | 14        | 6      |             |
| 15                           | أشعر بأن والدي راضيان عني                                   |      | 3         | 16        | 56     | 25          |
| 16                           | علاقتي بزملائي رديئة للغاية                                 | 20   | 56        | 20        | 4      |             |
| 17                           | لدي أصدقاء مخلصين                                           |      | 2         | 12        | 68     | 18          |
| 18                           | لا احصل على دعم من أصدقائي وجيرانني .                       | 17   | 67        | 15        | 1      |             |
| 19                           | أشعر بالفخر لإنتمائي لأسرتي                                 |      |           | 12        | 52     | 36          |

|                         |                                         |    |    |    |    |    |
|-------------------------|-----------------------------------------|----|----|----|----|----|
| 20                      | لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي        | 21 | 59 | 19 | 1  |    |
| 21                      | أشعر بأنني قريب جدا من أصدقائي          |    | 1  | 14 | 61 | 24 |
| 22                      | يزورني أصدقائي بالبيت                   |    |    | 18 | 64 | 18 |
| 23                      | أنا راضي عن علاقة أسرتي مع الأسر الأخرى |    | 2  | 10 | 58 | 30 |
| 24                      | أنا راضي عن علاقة أسرتي مع بعضها البعض  |    | 1  | 10 | 70 | 19 |
| 25                      | يستند إلي أفراد أسرتي في حل مشكلاتهم    |    | 2  | 10 | 56 | 32 |
| الصحة النفسية           |                                         |    |    |    |    |    |
| 26                      | أقلق من الموت.                          | 20 | 64 | 16 |    |    |
| 27                      | أنا عصبي جدا                            | 27 | 61 | 9  | 3  |    |
| 28                      | أستطيع ضبط انفعالاتي                    |    |    | 12 | 68 | 20 |
| 29                      | من الصعب استئثاري انفعاليا              |    | 4  | 10 | 59 | 27 |
| 30                      | أشعر بالاكئاب                           | 27 | 62 | 11 |    |    |
| 31                      | أشعر بالوحدة                            | 29 | 49 | 16 | 6  |    |
| 32                      | أشعر بالأمان                            |    |    | 13 | 62 | 25 |
| 33                      | يبتابني القلق حول المستقبل              | 28 | 53 | 15 | 4  |    |
| 34                      | أستطيع الإسترخاء بسهولة                 |    | 1  | 15 | 66 | 18 |
| 35                      | أشعر بأني متزن انفعاليا                 |    |    | 16 | 27 | 57 |
| 36                      | أشعر بالهدوء والاطمئنان                 |    | 1  | 14 | 61 | 24 |
| 37                      | أعاني من اضطراب النوم                   | 27 | 60 | 12 | 1  |    |
| 38                      | أصبح عنيفا عندما أغضب                   | 28 | 58 | 13 | 1  |    |
| 39                      | تراودني أفكار غريبة                     | 30 | 59 | 9  | 2  |    |
| الشعور بالسعادة و الرضا |                                         |    |    |    |    |    |
| 40                      | أشعر بأنني محبوب من الجميع              |    | 5  | 14 | 60 | 21 |
| 41                      | أشعر بالحزن دون سبب                     | 27 | 55 | 14 | 4  |    |
| 42                      | أنا لست شخص سعيد                        | 24 | 56 | 14 | 6  |    |
| 43                      | روحي المعنوية مرتفعة                    |    | 7  | 12 | 59 | 22 |
| 44                      | أنا غير سعيد بما حققته في حياتي         | 26 | 61 | 11 | 2  |    |
| 45                      | أشعر بالخوف من المستقبل                 | 13 | 69 | 18 |    |    |

|    |    |    |    |    |                                                    |    |
|----|----|----|----|----|----------------------------------------------------|----|
| 29 | 59 | 12 |    |    | أشعر بالسعادة نحو أمور حياتي المختلفة              | 46 |
|    | 1  | 14 | 68 | 17 | ليس لدي القدرة على إسعاد من حولي                   | 47 |
| 29 | 58 | 11 | 2  |    | الحياة ممتعة يجب أن نحيها كما هي                   | 48 |
| 26 | 58 | 14 | 2  |    | أتمتع معظم الوقت براحة البال                       | 49 |
|    | 5  | 15 | 56 | 24 | أنا من الناس الذين لا حظ لهم                       | 50 |
| 27 | 60 | 11 | 2  |    | أنا راضي كثيرا عن نفسي                             | 51 |
|    | 2  | 7  | 67 | 24 | أعاني من اليأس وخيبات الأمل                        | 52 |
|    |    |    |    |    | جودة شغل الوقت وإدارته                             |    |
| 24 | 58 | 17 | 1  |    | اهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية                | 53 |
|    | 2  | 16 | 55 | 27 | ليس لدي الوقت للترويح عن نفسي .                    | 54 |
| 24 | 62 | 14 |    |    | أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد .        | 55 |
|    | 2  | 6  | 67 | 25 | لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية . | 56 |
|    | 2  | 12 | 63 | 23 | أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط .                   | 57 |
| 35 | 51 | 13 | 1  |    | أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة .                  | 58 |

الملحق (03): مجموع درجات جودة الحياة لكل فرد من أفراد العينة وهذا لكل بعد من أبعاد المقياس

|    | غير ممارسين |    |    |    |    |     | الممارسين |    |    |    |    |     |
|----|-------------|----|----|----|----|-----|-----------|----|----|----|----|-----|
|    | ع1          | ع2 | ع3 | ع4 | ع5 | ع   | س1        | س2 | س3 | س4 | س5 | س   |
| 1  | 25          | 44 | 38 | 33 | 15 | 155 | 47        | 62 | 60 | 56 | 23 | 249 |
| 2  | 18          | 47 | 48 | 39 | 12 | 164 | 40        | 57 | 58 | 50 | 24 | 230 |
| 3  | 27          | 43 | 36 | 21 | 16 | 143 | 41        | 57 | 59 | 47 | 26 | 231 |
| 4  | 22          | 24 | 25 | 24 | 16 | 111 | 40        | 55 | 54 | 52 | 24 | 225 |
| 5  | 16          | 48 | 33 | 25 | 16 | 138 | 50        | 60 | 60 | 58 | 24 | 252 |
| 6  | 23          | 48 | 43 | 32 | 17 | 163 | 45        | 60 | 60 | 52 | 26 | 245 |
| 7  | 18          | 47 | 38 | 21 | 14 | 138 | 47        | 53 | 58 | 57 | 24 | 238 |
| 8  | 17          | 37 | 41 | 28 | 14 | 137 | 46        | 53 | 60 | 55 | 24 | 239 |
| 9  | 18          | 26 | 48 | 35 | 10 | 137 | 42        | 52 | 60 | 57 | 25 | 235 |
| 10 | 23          | 42 | 42 | 23 | 13 | 143 | 47        | 63 | 52 | 55 | 25 | 243 |
| 11 | 22          | 41 | 34 | 30 | 15 | 142 | 49        | 54 | 53 | 54 | 27 | 237 |
| 12 | 19          | 45 | 47 | 38 | 12 | 161 | 44        | 57 | 54 | 53 | 25 | 234 |
| 13 | 26          | 42 | 33 | 22 | 16 | 139 | 45        | 56 | 61 | 52 | 26 | 241 |
| 14 | 20          | 25 | 24 | 24 | 16 | 109 | 49        | 62 | 50 | 52 | 26 | 239 |
| 15 | 16          | 46 | 34 | 24 | 13 | 133 | 45        | 55 | 55 | 54 | 24 | 232 |
| 16 | 23          | 46 | 42 | 28 | 13 | 152 | 47        | 60 | 55 | 56 | 26 | 244 |
| 17 | 18          | 43 | 39 | 21 | 15 | 136 | 46        | 59 | 61 | 56 | 23 | 244 |
| 18 | 17          | 37 | 41 | 28 | 13 | 136 | 46        | 56 | 57 | 48 | 26 | 234 |
| 19 | 18          | 26 | 44 | 34 | 10 | 132 | 45        | 58 | 55 | 51 | 26 | 236 |
| 20 | 19          | 41 | 40 | 23 | 16 | 139 | 46        | 59 | 59 | 49 | 23 | 237 |
| 21 | 28          | 35 | 30 | 26 | 16 | 135 | 41        | 52 | 59 | 55 | 27 | 234 |

|    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |     |
|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|-----|
| 22 | 38 | 38 | 24 | 26 | 13 | 139 | 47 | 55 | 57 | 55 | 26 | 240 |
| 23 | 25 | 24 | 33 | 34 | 17 | 133 | 44 | 61 | 56 | 53 | 22 | 233 |
| 24 | 20 | 27 | 30 | 20 | 9  | 106 | 47 | 51 | 56 | 55 | 25 | 234 |
| 25 | 23 | 34 | 36 | 28 | 12 | 133 | 43 | 55 | 56 | 57 | 24 | 234 |
| 26 | 31 | 35 | 40 | 31 | 16 | 153 | 47 | 55 | 60 | 51 | 21 | 235 |
| 27 | 26 | 22 | 37 | 38 | 16 | 139 | 47 | 56 | 55 | 48 | 24 | 231 |
| 28 | 31 | 31 | 36 | 36 | 15 | 149 | 44 | 59 | 59 | 52 | 26 | 240 |
| 29 | 33 | 33 | 35 | 24 | 16 | 141 | 45 | 54 | 60 | 56 | 25 | 241 |
| 30 | 34 | 38 | 40 | 29 | 9  | 150 | 48 | 61 | 51 | 51 | 25 | 237 |
| 31 | 27 | 41 | 26 | 22 | 15 | 131 | 43 | 52 | 54 | 55 | 24 | 228 |
| 32 | 28 | 24 | 28 | 25 | 12 | 117 | 47 | 55 | 55 | 55 | 26 | 238 |
| 33 | 34 | 30 | 31 | 23 | 13 | 131 | 47 | 61 | 61 | 54 | 24 | 247 |
| 34 | 17 | 25 | 41 | 31 | 15 | 129 | 46 | 53 | 56 | 49 | 26 | 230 |
| 35 | 22 | 33 | 38 | 34 | 9  | 136 | 46 | 56 | 59 | 49 | 26 | 237 |
| 36 | 20 | 25 | 36 | 39 | 15 | 135 | 44 | 58 | 59 | 52 | 23 | 236 |
| 37 | 29 | 30 | 35 | 21 | 12 | 127 | 44 | 53 | 54 | 49 | 25 | 225 |
| 38 | 18 | 39 | 34 | 25 | 10 | 126 | 50 | 58 | 59 | 55 | 24 | 246 |
| 39 | 21 | 31 | 26 | 28 | 13 | 119 | 48 | 60 | 60 | 56 | 25 | 248 |
| 40 | 29 | 35 | 31 | 29 | 12 | 136 | 42 | 55 | 55 | 53 | 25 | 230 |
| 41 | 33 | 26 | 32 | 24 | 11 | 126 | 45 | 60 | 59 | 53 | 23 | 240 |
| 42 | 25 | 33 | 43 | 25 | 14 | 140 | 41 | 59 | 60 | 45 | 24 | 230 |
| 43 | 39 | 40 | 30 | 34 | 14 | 157 | 47 | 59 | 59 | 48 | 26 | 239 |
| 44 | 25 | 24 | 33 | 29 | 14 | 125 | 44 | 55 | 54 | 51 | 23 | 227 |
| 45 | 18 | 27 | 35 | 27 | 17 | 124 | 47 | 58 | 58 | 56 | 26 | 245 |
| 46 | 28 | 26 | 42 | 32 | 11 | 139 | 43 | 57 | 57 | 54 | 26 | 238 |
| 47 | 34 | 29 | 37 | 29 | 11 | 140 | 47 | 58 | 52 | 53 | 23 | 233 |

|    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |     |
|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|-----|
| 48 | 31 | 22 | 31 | 22 | 14 | 120 | 48 | 55 | 55 | 52 | 25 | 235 |
| 49 | 29 | 31 | 33 | 28 | 16 | 137 | 40 | 58 | 57 | 53 | 24 | 232 |
| 50 | 34 | 36 | 40 | 30 | 14 | 154 | 47 | 60 | 61 | 54 | 22 | 244 |
| 51 | 31 | 26 | 32 | 28 | 18 | 135 | 42 | 51 | 61 | 53 | 25 | 232 |
| 52 | 20 | 33 | 35 | 23 | 15 | 126 | 47 | 58 | 54 | 47 | 26 | 234 |
| 53 | 21 | 40 | 40 | 23 | 11 | 135 | 41 | 54 | 53 | 46 | 25 | 221 |
| 54 | 27 | 29 | 38 | 28 | 13 | 135 | 40 | 58 | 58 | 48 | 23 | 228 |
| 55 | 19 | 26 | 37 | 32 | 16 | 130 | 42 | 56 | 57 | 55 | 21 | 231 |
| 56 | 20 | 33 | 29 | 21 | 12 | 115 | 48 | 58 | 60 | 54 | 23 | 243 |
| 57 | 22 | 44 | 38 | 26 | 11 | 141 | 44 | 62 | 56 | 53 | 26 | 241 |
| 58 | 29 | 37 | 42 | 22 | 10 | 140 | 45 | 55 | 60 | 54 | 25 | 239 |
| 59 | 28 | 30 | 30 | 30 | 11 | 129 | 47 | 55 | 61 | 55 | 23 | 241 |
| 60 | 29 | 39 | 25 | 34 | 11 | 138 | 46 | 58 | 50 | 52 | 25 | 230 |
| 61 | 32 | 40 | 47 | 20 | 13 | 152 | 43 | 54 | 54 | 54 | 25 | 229 |
| 62 | 22 | 47 | 29 | 23 | 12 | 133 | 45 | 54 | 60 | 54 | 25 | 238 |
| 63 | 33 | 43 | 40 | 33 | 15 | 164 | 48 | 61 | 60 | 50 | 25 | 245 |
| 64 | 25 | 22 | 45 | 27 | 18 | 137 | 45 | 53 | 52 | 51 | 25 | 228 |
| 65 | 21 | 44 | 45 | 38 | 14 | 162 | 47 | 61 | 55 | 57 | 21 | 242 |
| 66 | 32 | 47 | 22 | 22 | 16 | 139 | 47 | 58 | 62 | 54 | 21 | 242 |
| 67 | 27 | 43 | 19 | 37 | 20 | 146 | 46 | 54 | 57 | 49 | 26 | 231 |
| 68 | 15 | 43 | 27 | 43 | 15 | 143 | 40 | 60 | 59 | 51 | 27 | 236 |
| 69 | 18 | 32 | 43 | 41 | 13 | 147 | 40 | 57 | 60 | 52 | 22 | 231 |
| 70 | 19 | 47 | 42 | 21 | 11 | 140 | 43 | 61 | 57 | 48 | 24 | 233 |
| 71 | 28 | 38 | 24 | 24 | 13 | 127 | 41 | 54 | 57 | 47 | 24 | 225 |
| 72 | 23 | 45 | 42 | 31 | 13 | 154 | 46 | 62 | 57 | 50 | 26 | 242 |
| 73 | 31 | 37 | 39 | 25 | 17 | 149 | 48 | 59 | 60 | 57 | 24 | 247 |



|    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |     |
|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|-----|
| 74 | 17 | 25 | 37 | 36 | 18 | 133 | 41 | 52 | 56 | 52 | 25 | 225 |
| 75 | 33 | 40 | 23 | 21 | 16 | 133 | 43 | 59 | 60 | 58 | 27 | 245 |
| 76 | 39 | 40 | 40 | 39 | 16 | 174 | 48 | 60 | 59 | 55 | 24 | 247 |
| 77 | 34 | 38 | 43 | 47 | 18 | 180 | 44 | 59 | 56 | 54 | 25 | 237 |
| 78 | 35 | 39 | 42 | 40 | 18 | 174 | 48 | 56 | 53 | 48 | 26 | 232 |
| 79 | 26 | 32 | 45 | 40 | 15 | 158 | 47 | 56 | 62 | 51 | 25 | 240 |
| 80 | 33 | 26 | 28 | 31 | 12 | 130 | 45 | 51 | 58 | 52 | 23 | 228 |
| 81 | 18 | 25 | 42 | 28 | 9  | 122 | 44 | 57 | 59 | 49 | 28 | 238 |
| 82 | 23 | 40 | 34 | 27 | 14 | 138 | 47 | 57 | 62 | 56 | 26 | 248 |
| 83 | 22 | 41 | 25 | 37 | 15 | 140 | 48 | 59 | 56 | 54 | 27 | 244 |
| 84 | 19 | 46 | 37 | 24 | 16 | 142 | 45 | 56 | 57 | 56 | 26 | 240 |
| 85 | 26 | 39 | 31 | 28 | 21 | 145 | 45 | 55 | 56 | 55 | 23 | 234 |
| 86 | 20 | 26 | 43 | 35 | 15 | 139 | 45 | 62 | 62 | 49 | 25 | 242 |
| 87 | 16 | 38 | 29 | 35 | 15 | 133 | 46 | 59 | 55 | 48 | 23 | 231 |
| 88 | 23 | 24 | 28 | 31 | 14 | 120 | 43 | 49 | 56 | 50 | 27 | 226 |
| 89 | 17 | 42 | 28 | 44 | 13 | 144 | 45 | 54 | 57 | 56 | 26 | 238 |
| 90 | 22 | 34 | 24 | 37 | 19 | 136 | 46 | 54 | 60 | 50 | 26 | 236 |
| 91 | 22 | 44 | 29 | 37 | 17 | 149 | 42 | 53 | 56 | 54 | 26 | 233 |
| 92 | 18 | 29 | 29 | 32 | 14 | 122 | 43 | 58 | 59 | 55 | 27 | 242 |
| 93 | 19 | 23 | 38 | 44 | 16 | 140 | 45 | 55 | 60 | 57 | 25 | 241 |
| 94 | 17 | 34 | 36 | 37 | 16 | 140 | 47 | 60 | 51 | 49 | 23 | 231 |
| 95 | 22 | 27 | 35 | 39 | 13 | 136 | 44 | 59 | 54 | 49 | 24 | 231 |
| 96 | 21 | 39 | 29 | 29 | 17 | 135 | 48 | 55 | 55 | 55 | 25 | 239 |
| 97 | 24 | 31 | 27 | 26 | 14 | 122 | 44 | 55 | 62 | 53 | 22 | 235 |
| 98 | 29 | 31 | 44 | 37 | 17 | 158 | 45 | 56 | 57 | 49 | 23 | 229 |
| 99 | 26 | 35 | 44 | 29 | 16 | 150 | 44 | 58 | 60 | 52 | 24 | 237 |

|     |    |    |    |    |    |     |  |    |    |    |    |    |     |
|-----|----|----|----|----|----|-----|--|----|----|----|----|----|-----|
| 100 | 27 | 29 | 43 | 25 | 16 | 140 |  | 47 | 57 | 60 | 52 | 27 | 242 |
|-----|----|----|----|----|----|-----|--|----|----|----|----|----|-----|