

Motor satisfaction and its relationship to quality of life among elderly physically active women

الرضا الحركي وعلاقته بجودة الحياة لدى السيدات كبار السن الممارسات للأنشطة البدنية

Reem Al-Hunaiti^{1*}

¹Ministry of Education, Amman, Jordan.

ARTICLE INFO

Article history:

Received 13 Aug 2021

Accepted 09 Nov 2021

Published 01 Apr 2023

*Corresponding author:

Ministry of Education, Amman, Jordan.

Email: reemhמוד81@yahoo.com.

Abstract

This study aimed to identify the relationship between the level of motor satisfaction and quality of life among elderly women who practice physical activities. The study sample consisted of (25) women practicing physical activities in Al-Hussein Sports City, their average age was (63.1) years, The descriptive approach was used, motor scale of satisfaction (Allawi, 1998) was used at the study, also quality of life (QOL) scale (WHOQOL-BREF) World Health Organization Quality of life (1998), The results of the study indicated that there was a positive statistically significant relationship at the level $\alpha \leq 0.05$ between motor satisfaction and dimension of quality of life for elderly women who practice physical activities, and the researcher recommended, edification and encouraging elderly women to participate in various physical activities to maintain an appropriate level of physical, psychological, social and environmental quality of life through satellite channels and various social media.

Key words: Motor satisfaction, quality of life, elderly people.

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مستوى الرضا الحركي وجودة الحياة لدى السيدات كبار السن الممارسات للأنشطة البدنية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥) سيدة ممارسة للأنشطة البدنية في مدينة الحسين الرياضية متوسط أعمارهن (٦٣,١) سنة، تم استخدام المنهج الوصفي، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس الرضا الحركي ل محمد حسن علاوي (١٩٩٨)، ومقياس جودة الحياة المختصر والمصمم من قبل منظمة الصحة العالمية (١٩٩٨)، وقد أشارت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين الرضا الحركي ومجالات جودة الحياة لدى السيدات كبار السن الممارسات للأنشطة البدنية، وأوصت الباحثة بتوعية وتثقيف وتشجيع السيدات الكبار في السن على الاشتراك في الأنشطة البدنية المختلفة للمحافظة على جودة حياة جسمية ونفسية واجتماعية وبيئية بمستوى عالي من خلال القنوات الفضائية ومواقع التواصل الاجتماعي المختلفة.

الكلمات المفتاحية: الرضا الحركي، جودة الحياة، كبار السن.

١,١ الإطار النظري والدراسات السابقة

الحركة هي النشاط والشكل الأساسي للحياة وهي في مضمونها استجابة بدنية وطريقة أساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم بوجه عام وهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء أكانت داخلياً أم خارجياً وأهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في المفاهيم وحل المشكلات، حيث يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي إذ تلعب الأنشطة الرياضية دوراً إيجابياً سواء من الناحية الفعلية والبدنية أو الاجتماعية أو النفسية للمشاركين فيها (المهندس، ١٩٩٠).

يعتبر الرضا هو أحد محكي التوافق النفسي للفرد، ولظاهرة الرضا أهمية في معرفة مدى توافق الإنسان في جوانب حياته المختلفة وبه الفرد يكون أكثر إنتاجية وأكثر إيجابية في التفاعل وأكثر استقراراً وسعادة، ويعتمد الرضا على الإرضاء وهو المحك الثاني للتوافق النفسي والرضا والإرضاء عاملان مكملان لبعضهما.

فالرضا الحركي بمفهومه العام يعني إرضاء الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية، كما ويعرف بأنه حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعبّر عن مدى الإشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحق بهذا النشاط (الحياي، ١٩٩٨).

إن النجاح وتحقيق التقدم في أداء النشاط الحركي مرتبط بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة للاهتمام بالنشاط الحركي فرضا الفرد عن أدائه في الأنشطة الرياضية يكون حافزاً لبذل أقصى جهوده واستثمار قدراته (الشيخو وحسين، ٢٠٠٢). تختلف جودة الحياة لدى كبار السن حيث أن السعادة تضعف مع التقدم بالعمر، حيث تتأثر بالصحة والدعم الاجتماعي وتتأثر أيضاً بالمتغيرات التي يتعرض لها في جوانب الحياة المتعددة فالفرد في أثناء عملية التكيف يستجيب لنوعين من المتطلبات، متطلبات خارجية، وأخرى داخلية، فالمتطلبات الخارجية تشير إلى متطلبات البيئة الخارجية، ومتطلبات الأشخاص الآخرين في هذه البيئة، أما المتطلبات الداخلية فتشير إلى الحاجات الجسمانية، إضافة إلى الحاجات الاجتماعية مثل: الحاجة إلى رفقة الآخرين، والقبول الاجتماعي، والإحساس بتقدير الذات، والتقدير الاجتماعي، والحاجة إلى الحب (الأطرش، ٢٠٠٠)، أن تقدم الفرد في السن تعد من المراحل الحاسمة في عمر الفرد، فهي لا تعني مجرد التغيرات البيولوجية أو الفسيولوجية فحسب، ولكنها تعني أيضاً تغيرات نفسية واجتماعية تتمثل في موقف المجتمع منه ومدى القبول عليه (بلال وعبد الرزاق، ٢٠٠٩). تعتبر جودة الحياة من المتطلبات الأساسية في الوقت الحاضر لتحقيق الصحة النفسية حيث يرى كل من بيتر وميشن (Peter, & Machin, 2006) بأن جودة الحياة هي درجة الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، فضلاً عن مدى إدراك الفرد لجوانب حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمانية الإيجابية وتوافقه مع القيم السائدة في المجتمع (المنسي وكاظم، ٢٠١٠).

وتعتبر الأنشطة الرياضية المنتشرة والتي حظيت باهتمام الأفراد لما لها فوائد بدنية ونفسية حيث تتيح استخدام معظم عضلات الجسم بشكل متزن، كما تكسب الممارس تكيفات واستجابات فسيولوجية لمختلف أجهزة الجسم الحيوية، وكذلك تعطي إحساساً بالمتعة والانتعاش والحيوية (مشاري والعلي، ٢٠١٦).

إن كفاءة الإنسان البدنية بوجه عام، وكفاءة أجهزته الحيوية بوجه خاص تتأثران كلما تقدم الإنسان في العمر لذا فإن لكل شخص الجهد المناسب له حفاظاً على الصحة العامة وكفاءة البدن والأجهزة الحيوية لتستمر في العمل والعطاء دون خلل أو إرهاق، وتلعب الوراثة والبيئة والتعليم والعادات الصحية دوراً هاماً في جودة الحياة التي يعيشها الفرد (Anokye, et al., 2012).

١,١,١ الدراسات السابقة

قام دانسكي وآخرون (Dunsky, et al., 2017) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر التمرينات الهوائية وتمرينات باستخدام الكرة السويسرية (Swiss Ball) على تحسين التوازن وجودة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢) سيدة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية (٢٨) سيدة خضعوا لبرنامج التمرينات الهوائية وتمرينات كرة التوازن، ومجموعة ضابطة (١٤) سيدة اشتركوا في دورة لتعليم الخبز، تم استخدام المنهج التجريبي، ولجمع البيانات استخدمت مجموعة من اختبارات التوازن ومقياس جودة الحياة، وأشارت نتائج الدراسة بوجود أثر إيجابي للتمرينات الهوائية وتمرينات باستخدام الكرة السويسرية (Swiss Ball) على تحسين التوازن وجودة الحياة.

قام كل من كنوكس وموريس (Knox & Muros, 2017) بدراسة هدفت التعرف إلى نمط السلوك اليومي وتقييم الذات وعلاقته بجودة الحياة والتكيف النفسي والاجتماعي لدى المراهقين، حيث تكونت عينة الدراسة (٤٥٦) مراهقاً في اسبانيا، تم استخدام المنهج الوصفي ولجمع البيانات تم استخدام مقياس لنمط السلوك اليومي، ومقياس لتقدير الذات ومقياس جودة الحياة المرتبط بالصحة (HRQoL)، وأشارت نتائج الدراسة بأن نمط السلوك اليومي المتسم بالغذاء المنظم وممارسة النشاط البدني له علاقة بتقدير ذات وتكيف نفسي واجتماعي عالي لدى المراهقين.

قام فونتفيل وأخرون (Fontvieille, et al., 2017) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر التدريب طويل المدى والمكمل الفيتو أستروجين (Phytoestrogen) على جودة الحياة والتكيف العقلي والنفسي في التقليل من أعراض سن اليأس، تكونت عينة الدراسة من (٣١) سيدة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية (١٥) سيدة خضعوا لتدريبات بدنية (هوائية وبالمقاومات) وأخذ المكمل الفيتو أستروجين (Phytoestrogen) لمدة سنة، ومجموعة ضابطة (١٦) سيدة خضعوا لتدريبات بدنية (هوائية وبالمقاومات) مع مكمل وهمي (دون مكمل)، تم استخدام المنهج التجريبي، ولجمع البيانات تم قياس نسبة الدهون والكتلة العضلية، واستخدم مقياس للتكيف العقلي والنفسي، ومقياس جودة الحياة، وأشارت نتائج الدراسة بأن التدريب البدني طويل المدى المتداخل مع المكمل الفيتو أستروجين (Phytoestrogen) يؤدي إلى تحسين جودة الحياة والتكيف النفسي والعقلي.

قام مشاري والعلي (٢٠١٦) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تمارين مائة مقترح على جودة الحياة لدى متوسطي العمر (٤٥-٣٥) سنة من السيدات، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥) سيدة من العاملات في بعض مؤسسات الدولة بالكويت خضعوا لبرنامج التمارين المائة، تم استخدام المنهج التجريبي، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية (WHO-QOL) والمكون من أربع مجالات (مجال القيم البدنية، ومجال القيم النفسية، ومجال القيم الاجتماعية، ومجال القيم البيئية)، وأشارت نتائج الدراسة بوجود أثر إيجابي للتمارين المائة على مجالات جودة الحياة لدى السيدات متوسطي العمر.

قام هوستن وآخرون (Houston, et al., 2016) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى جودة الحياة (HRQOL) لدى الرياضيين وغير الرياضيين، وكذلك التعرف على مستوى جودة الحياة (HRQOL) لدى الرياضيين وغير الرياضيين المصابين، تم استخدام المنهج الوصفي بعرض مجموعة من الدراسات، والتي أشارت بتمتع الرياضيين بجودة حياة أعلى من غير الرياضيين، وأن الرياضيين المصابين تكون جودة الحياة لديهم أقل من غير المصابين وأن الاهتمام بالأبعاد جودة الحياة تقلل من تعرض الرياضيين للإصابة.

قام العرجان (٢٠١٥) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين في الأردن أعمارهم فوق (٦٠) سنة في مدينة عمان، حيث تكونت عينة الدراسة من (٣٤٠٠) فرد بواقع (١٨٤٥) فرد من الذكور، و(١٥٥٥) فرد من الإناث، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من ضمن الأفراد المشاركين والصحية في الفترة الزمنية الممتدة (٢٠١٢-٢٠١٤)، تم استخدام المنهج الوصفي، ولجمع البيانات استخدم مقياس الوعي الصحي ومقياس الرضا عن الحياة، وأشارت نتائج الدراسة بوجود علاقة بين الوعي الصحي والرضا عن الحياة.

قام صن وآخرون (Sun et al., 2015) هدفت التعرف على مستوى جودة الحياة والتكيف الاجتماعي وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية، حيث تكونت عينة الدراسة من (٣٧١٤) فرد متوسط أعمارهم (٥٣,٧) سنة، تم استخدام المنهج الوصفي، وقد أجابوا على مقياس جودة الحياة والعوامل الاجتماعية والنفسية، حيث أشارت نتائج الدراسة بوجود أثر إيجابي لممارسة الأنشطة البدنية والمحافظة على أسلوب حياة صحي على تحسين جودة الحياة والتكيف النفسي والاجتماعي للأفراد

قامت توفيق (٢٠١٤) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج حركي مقترح على مؤشر الكفاءة الصحية وعلاقتها بمقومات جودة الحياة لدى السيدات في مرحلة منتصف العمر، حيث تكونت عينة الدراسة من (٤٨) سيدة تراوحت أعمارهم (٤٥-٥٥) سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية (٢٤) سيدة خضعت لبرنامج التعبير الحركية، والمجموعة الضابطة (٢٤) سيدة، تم استخدام المنهج الوصفي، ولجمع البيانات تم استخدام مؤشر الكفاءة الصحية والمكون من (المؤشرات البدنية، والمؤشرات النفسية، والمؤشرات النفسية، والمؤشرات الفسيولوجية)، ومقياس مقومات جودة الحياة (مقياس منظمة الصحة العالمية)، وأشارت نتائج الدراسة بوجود أثر إيجابي لبرنامج التعبير الحركي في رفع مؤشرات الكفاءة الصحية البدنية كالمرونة والرشاقة والتوافق والمؤشرات النفسية المتمثلة في التكيف النفسي والاجتماعي، وتحسين الشعور بمدى جودة الحياة.

أجرى قنديل ومحمد (٢٠١٢) دراسة هدفت التعرف إلى تأثير تمرينات الجيروتونيك على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والشعور بجودة الحياة للسيدات في المرحلة السنية من (٤٠-٤٥) سنة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) سيدة تم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ مجموعة تجريبية تكونت من (١٠) سيدات خضعن لبرنامج تمرينات الجيروتونيك، ومجموعة ضابطة تكونت من (١٠) سيدات خضعن لبرنامج تمرينات هوائية، تم استخدام المنهج التجريبي، ولجمع البيانات تم استخدام مجموعة من الاختبارات البدنية والاختبارات الفسيولوجية، ومقياس جودة الحياة، وأشارت نتائج الدراسة بأن تطبيق برنامج تمرينات الجيروتونيك قد أدى إلى شعور إيجابي بجودة الحياة للسيدات من (٤٠-٤٥) سيدات.

قام أنوكي وآخرون (Anoky et al., 2012) بدراسة هدفت التعرف إلى جودة الحياة المرتبط بالصحة وعلاقتها بمستوى النشاط البدني، وتكونت عينة الدراسة من (٥٥٣٧) شخص من المملكة المتحدة تراوحت أعمارهم (٤٠-٦٠) سنة، تم استخدام المنهج التجريبي، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس جودة الحياة المرتبط بالصحة (HRQoL)، ومقياس للأنشطة البدنية التي يتم ممارستها، وأشارت نتائج الدراسة بوجود علاقة بين جودة الحياة المرتبطة بالصحة ومستوى النشاط البدني.

قام بلال وعبدالرزاق (٢٠٠٩) بدراسة هدفت التعرف إلى فعالية الممارسة الترويحية على تخفيف حدة القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى كبار السن، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٢٦) فرد من الجنسين يمثلون (٧٢) رجل و(٥٤) سيدة ومن تتراوح أعمارهم بين (٥٥-٦٠) سنة من المشاركين من أعضاء نادي الصيد المصري خضعوا لبرنامج ترويحي، تم استخدام المنهج التجريبي، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس القلق الاجتماعي ومقياس (UCLA) للوحدة النفسية، وأشارت نتائج الدراسة بأن الممارسة الترويحية أدت إلى تخفيف حدة القلق الاجتماعي وتخفيف الشعور بالوحدة النفسية لكبار السن من الجنسين.

قام عبدالرازق (٢٠٠٧) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير استخدام برنامج تمرينات اللياقة الصحية على درجة التركيز والضغط وجودة الحياة لكبار السن، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٥) فرد تراوحت أعمارهم (٥٠-٦٠) سنة خضعوا لبرنامج المقترح للياقة الصحية لكبار السن، تم استخدام المنهج التجريبي، ولجمع البيانات تم استخدام اختبارات فسيولوجية واختبارات للياقة البدنية، ومقياس جودة الحياة، واختبار الضغوط، واختبار درجة التركيز، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن برنامج التمرينات المقترح أدى إلى ارتفاع الكفاءة البدنية وزيادة الشعور والإحساس بالمتعة وتحسين جودة الحياة والتقليل من ضغوط الحياة.

٢. مشكلة الدراسة وأسئلتها

إن التقدم بالسن يمثل مرحلة لمتغيرات كثيرة في حياة الفرد، مثل التغيرات في العائلة وفي موقع العمل ونمط الحياة والتي تؤثر في كبار السن بطرق متغايرة، وهي ظاهرة نفسية واجتماعية وبيولوجية معقدة، وتؤثر فيها عوامل صحية وبيئية واقتصادية وثقافية وحياتية متعددة ومتشابهة (الزبيدي، ٢٠٠٩؛ Yong, et al., 2014)، وأن ممارسة النشاط الحركي أصبح من المتطلبات الأساسية الهامة للإنسان في حياتنا اليومية المعاصرة لكثرة المشاكل الحياتية المليئة بالتوتر والضغط النفسية المتلاحقة في كل مكان وزمان والتي أبعدهت عن الاهتمام بحالته البدنية والصحية والرضا الحركي أو الاهتمام بشكل جسده وقوامه الذي قد يكون عقبة أمامه في بعض المواقف الحياتية الحركية أو النفسية أو المزاجية، ويحدد مفهوم الشيخوخة بمرحلة العمر الزمني، وتحدد المرحلة بالتغيرات البيولوجية والتي تعتبر تغيرات تدريجية بطيئة تزيد فيها الاضطرابات النفسية والاجتماعية ونقص النشاط والاهتمامات والانحدار في الكفاءة والتقاعد عن العمل، ومن خلال عمل الباحثة في مجال الرياضة والصحة لاحظت بأن كبار السن المشاركين في الأنشطة البدنية يتمتعون بجودة حياة جيدة ولديهم القدرة على التكيف مع الآخرين فهل هذا ناتج عن الدور الإيجابي للانتظام في ممارسة الأنشطة البدنية وهل ذلك له دور في حدوث الرضا الحركي الإيجابي لهذه العينة من الأفراد؟ كما أشارت مجموعة من الدراسات السابقة كدراسة مشاري والعلي (٢٠١٦)، وصن وآخرون (Sun et al., 2015)، وأنوكي وآخرون (Anoky et al., 2012) بأهمية الأنشطة البدنية ودورها في المحافظة على الصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية لدى كبار السن.

٢،١ أسئلة الدراسة:

جاءت هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

١. ما هو مستوى الرضا الحركي ومستوى جودة الحياة لدى السيدات كبار السن الممارسات للأنشطة البدنية؟

٢. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0,05$ بين الرضا الحركي وجودة الحياة لدى السيدات كبار السن الممارسات للأنشطة البدنية؟

٣. أهمية وأهداف الدراسة

٣,١ أهمية الدراسة

١. إلقاء الضوء على مفهوم جودة الحياة لدى كبار السن والمقياس المقنن من قبل منظمة الصحة العالمية World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment والمعد لتقييم جودة الحياة.
٢. معرفة الدور الإيجابي للانتظام بممارسة الأنشطة البدنية على تحسين النواحي النفسية المرتبطة بالرضا الحركي لدى كبار السن.
٣. فتح أفق لإجراء دراسات مستقبلية لمقارنة أنشطة رياضية مختلفة وأثرها على جودة الحياة لكبار السن.

٣,٢ أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

١. مستوى الرضا الحركي لدى السيدات كبار السن الممارسات للأنشطة البدنية.
٢. مستوى جودة الحياة لدى السيدات كبار السن الممارسات للأنشطة البدنية.
٣. العلاقة بين مستوى الرضا الحركي وجودة الحياة لدى السيدات كبار السن الممارسات للأنشطة البدنية.

٤. مصطلحات الدراسة

الرضا الحركي

حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعبر عن مدى الإشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحق بهذا النشاط (محمود، ١٩٨٩).

جودة الحياة

شعور الفرد بالرضا والسعادة من خلال إقامة علاقات أسرية مستمرة وتمتعه بصحة جسمية ونفسية (حرطاني، ٢٠١٤) وتشمل القيم التالية.

القيم النفسية

شعور الفرد بالاستقرار النفسي والسلامة العقلية والشعور بالسعادة والتفاؤل، وخلوه من الأمراض النفسية، وانخفاض القلق والاكتئاب والتمتع بالطاقة الإيجابية (تعريف إجرائي).

القيم الجسمية

وهي تمتع الفرد بالسلامة الجسدية واكتمال الكفاءة البدنية والقدرات الحركية والخلو من الأمراض، وقدرته على التعايش مع الآلام، والنوم والشهية، والقدرة الجنسية (تعريف إجرائي).

القيم الاجتماعية

القدرة على تكوين العلاقات الشخصية فضلاً عن ممارسة الأنشطة الترفيهية والمشاركة في المناسبات الاجتماعية (تعريف إجرائي).

القيم البيئية

الرضا بظروف الحياة المادية والعمل ومكان السكن (Peter & Machin, 2006).

٥. محددات الدراسة

- المحدد الزمني: عام ٢٠١٩.
- المحدد المكاني: مدينة الحسين للشباب.
- المحدد البشري: السيدات الممارسات للأنشطة البدنية كبار السن في مدينة الحسين للشباب.
- المحدد الفني: تم استخدام مقياس الرضا الحركي لمحمد حسن علاوي، ١٩٩٨، ومقياس جودة الحياة المختصر والمصمم من قبل منظمة الصحة العالمية (١٩٩٨).

٦. الطريقة والإجراءات

٦,١ منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة.

٦,٢ مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من السيدات الممارسات للأنشطة البدنية والتي تكون أعمارهن (٦٠) سنة أو أكثر في مدينة الحسين للشباب.

٦,٣ عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٥) سيدة ممارسة للأنشطة البدنية في مدينة الحسين الرياضية أعمارهن (٦٠) سنة أو أكثر حيث كان متوسط أعمارهن (٦٣,١) سنة.

٦,٤ متغيرات الدراسة

١. المتغيرات المستقلة

- الرضا الحركي.
- المتغير الوسيط (شبه المستقل)
- ممارسة النشاط البدني للسيدات كبار السن.

٢. المتغيرات التابعة

- جودة الحياة

٦,٥ إجراءات الدراسة

- تم إجراء الدراسة من ٢٠١٩/٤/١١ إلى ٢٠١٩/٨/١٥.
- قامت الباحثة بمقابلة السيدات الممارسات للأنشطة البدنية كبار السن في مدينة الحسين الرياضية للشباب والتي تمارس الأنشطة البدنية مثل المشي أو الجري أو نوع من التمرينات الرياضية لمدة ٣ أيام في الأسبوع أو أكثر ثم أخذ موافقتهم لمقابلتهم وتم توزيع مقياس الرضا الحركي ومقياس جودة الحياة للإجابة عليه.

٦,٦ أدوات جمع البيانات

- مقياس الرضا الحركي (علاوي، محمد حسن، ١٩٩٨)
- مقياس جودة الحياة.

❖ مقياس الرضا الحركي (علاوي، ١٩٩٨):

تم استخدام مقياس الرضا الحركي Movement Satisfaction Scale صممه في الأصل نيلسون Nelson وآلن Allen، إذ أن المقياس يحاول التعرف على درجة رضا الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية ويتكون المقياس من (٥٠) عبارة، وقام محمد حسن علاوي باقتباسه وتعديله إلى أن أصبح يتكون من (٣٠) عبارة، ويقوم الفرد بالإجابة على العبارات بمقياس خماسي التدرج (ينطبق على بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)، ويتمتع بمعامل ثبات ٠,٩٥، وصدق ٠,٧١-٠,٦، والتصحيح يكون بجمع الدرجات التي حددها المفحوص بالنسبة لجميع عبارات المقياس وكلما قاربت من الدرجة العظمى وقدرها (١٥٠) درجة كلما دل ذلك على زيادة الرضا الحركي للفرد والملحق (١) يوضح عبارات المقياس.

- تصحيح المقياس

تم استخدام سلم ليكرت الخماسي للاستجابة على فقرات المقياس: ويقوم الفرد بالاستجابة على فقرات المقياس خماسي التدرج (ينطبق على بدرجة كبيرة جداً (٥) درجات، بدرجة كبيرة (٤) درجات)، بدرجة متوسطة (٣) درجات، بدرجة قليلة (٢) درجة، بدرجة قليلة جداً (١) درجة، تم تحديد ثلاثة مستويات للحكم على الرضا الحركي: (١- ٢,٣٣: مستوى منخفض، ٢,٣٤-٣,٦٧: مستوى متوسط، ٣-٦٨، ٥-٣: مستوى عالي).

- مقياس جودة الحياة

تم استخدام مقياس جودة الحياة المختصر والمصمم من قبل منظمة الصحة العالمية (١٩٩٨) والذي قامت بتعريبه بشرى إسماعيل أحمد (٢٠٠٨) ليقدم برفايل مختصر عن مستوى الجودة السائدة في حياة الفرد، هو يتكون من (٢٦) فقرة والملحق (١) يبين فقرات المقياس، ويتضمن الاختبار أربع مجالات:

١. جودة الحياة الجسمية واحتوت على فقرات أرقام (٢، ٣، ٤، ١٠، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨).
٢. جودة الحياة النفسية واحتوت على فقرات أرقام (١، ٥، ٦، ٧، ١١، ١٩، ٢٦).
٣. جودة الحياة الاجتماعية واحتوت على فقرات أرقام (٢٠، ٢١، ٢٢).
٤. جودة الحياة البيئية واحتوت على فقرات أرقام (٨، ٩، ١٢، ١٣، ١٤، ٢٣، ٢٤، ٢٥).

- تصحيح المقياس

تم استخدام سلم ليكرت الخماسي للاستجابة على فقرات المقياس: ويقوم الفرد بالاستجابة على فقرات المقياس خماسي التدرج (جيد جداً (٥) درجات)، جيد (٤) درجات)، متوسط (٣) درجات)، ضعيف (٢) درجة)، ضعيف جداً (١) درجة): تم تحديد ثلاثة مستويات للحكم على جودة الحياة: (١- ٢,٣٣: مستوى منخفض، ٢,٣٤-٣,٦٧: مستوى متوسط، ٣-٦٨، ٥-٣: مستوى عالي).

❖ المعاملات العلمية لأداة جمع البيانات

- صدق الأداة

تم استخدام صدق المحتوى بعرض الاستبيان على (٤) محكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه من المختصين في المجال الرياضي للتأكد من صلاحية أدوات جمع البيانات (مقياس الرضا الحركي، مقياس جودة الحياة).

- ثبات الأداة

تم استخدام التجزئة النصفية بحساب معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات الزوجية والفردية لكل مجال من مجالات المقياس، والمقياس الكلي والجدول (١) يبين قيم معامل الثبات.

جدول (١): المعاملات العلمية لأداة الدراسة

المقياس	المجال	الثبات
الرضا الحركي	الرضا الحركي	٠,٧٩
جودة الحياة	جودة الحياة الجسمية	٠,٧٥
	جودة الحياة النفسية	٠,٨٢
	جودة الحياة الاجتماعية	٠,٨١
	جودة الحياة البيئية	٠,٧٧
	المقياس الكلي	٠,٧٣

يبين الجدول (١) أن مجالات مقياس الرضا الحركي وجودة الحياة ومقياس التكيف الاجتماعي تتمتع بقيم ثبات عالية، وتعد هذه القيم مقبولة ومناسبة لأغراض إجراء هذه الدراسة.

٦,٨ المعالجة الإحصائية

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) لاستخراج:

- المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية.

- معامل الارتباط بيرسون Pearson

٧. نتائج الدراسة ومناقشتها

٧,١ عرض نتائج الدراسة

للإجابة على تساؤل الدراسة الأول والذي ينص (ما هو مستوى الرضا الحركي وجودة الحياة لدى السيدات كبار السن الممارسات للأنشطة البدنية؟) تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، والجدول (٢) يبين ذلك.

جدول (٢): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الرضا الحركي وجودة الحياة لدى السيدات كبار السن الممارسات للأنشطة البدنية أفراد عينة الدراسة

المقياس	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	ترتيب الأهمية	المستوى
الرضا الحركي	الرضا الحركي	٤	٠,٩	٪٨٠		عالي
جودة الحياة	جودة الحياة الجسمية	٣,٨	٠,٧	٪٧٦	١	عالي
	جودة الحياة النفسية	٣,٧	١,١	٪٧٤	٢	عالي
	جودة الحياة الاجتماعية	٣,٦	٠,٨	٪٧٢	٣	متوسط
	جودة الحياة البيئية	٢,١	١	٪٤٢	٤	منخفض
	المقياس الكلي	٣,٣	١,١	٪٦٦		متوسط

يبين الجدول (٢) أن الرضا الحركي جاء بمستوى عالي لدى السيدات كبار السن الممارسات للنشاط الرياضي وتعزو الباحثة ذلك إلى أن السيدات الممارسات للنشاط البدني يتمتعن بمستوى من الرضا الحركي مرتفع عن عناصر اللياقة البدنية بمكوناتها وكفاءة حركية ملائمة لمتطلبات الحياة اليومية نتيجة لممارسة أوجه مختلفة من النشاط البدني وهذا اتفق مع دراسة فوننتيل وآخرون (Fontvieille, et al., 2017) و(بدر وآخرون، ٢٠١٦) و(العرجان، ٢٠١٥) والتي أشارت بارتفاع الرضا الحركي بممارسي الأنشطة البدنية، ويبين الجدول أن جودة الحياة لدى السيدات كبار السن جاءت بمستوى متوسط، وأن أفضل مجال لجودة الحياة كان مجال الحياة الجسمية والحياة النفسية وتعزو الباحثة ذلك لامتلاك السيدات كبار السن مستوى من اللياقة البدنية والحركية تمكنهم من القيام بأعمالهم اليومية بأقل نسبة من المشاكل الحركية وهذا اتفق مع دراسة

كنوكس ومورس (Knox & Muros, 2017) ، وفونتفيل وآخرون (Fontvieille, et al. , 2017)، وأنوكي وآخرون (Anoky et al., 2012)، وعبد الرزاق (٢٠٠٧) بالتمتع بجودة الحياة لدى ممارسي الأنشطة البدنية.

للإجابة على تساؤل الدراسة الثاني والذي ينص (هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0,05$ بين الرضا الحركي وجودة الحياة لدى السيدات كبار السن الممارسات للأنشطة البدنية؟) تم استخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول (٣) يبين ذلك

جدول (٣): قيم معامل الارتباط بيرسون بين الرضا الحركي وجودة الحياة لدى السيدات كبار السن الممارسات للأنشطة البدنية أفراد عينة الدراسة

الرقم	المجال	الرضا الحركي
	جودة الحياة الجسمية	*٠,٨٥
	جودة الحياة النفسية	*٠,٨٤
	جودة الحياة الاجتماعية	*٠,٨
	جودة الحياة البيئية	*٠,٧٩

*دال عند مستوى $\alpha \geq 0,05$

وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0,05$ بين الرضا الحركي ومجالات جودة الحياة لدى السيدات كبار السن الممارسات للأنشطة البدنية، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن ممارسة التمرينات الرياضية لدى السيدات كبار السن رضاهن الحركي ناتج عن تمتع السيدات الممارسات للأنشطة البدنية بقدرات جسمية وبدنية مرتبطة بالصحة كالمرونة والقوة العضلية والتحمل الدوري التنفسي وتركيب جسمي ملائم ومقبول للقيام بمتطلبات الحياة البدنية من حركة وتنقل ومهام وظيفية وأعباء بدنية في هذه المرحلة العمرية مما يمكنهن من التمتع بحالة نفسية واجتماعية سليمة والشعور بمعنى للحياة والتقليل من الاكتئاب والتوتر والشعور بالتفاؤل وهذا اتفق مع دراسة وبدر ومشاري والعلي (٢٠١٦) والعرجان (٢٠١٥) دراسة كنوكس ومورس (Knox & Muros, 2017) ، وفونتفيل وآخرون (Fontvieille, et al., 2017)، وأنوكي وآخرون (Anoky et al., 2012)، وعبد الرزاق (٢٠٠٧).

٧,١ الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة استنتجت الباحثة ما يلي:

١. أن الرضا الحركي لدى السيدات كبار السن الممارسات للأنشطة البدنية كان ملائماً من خلال فئاعاتهم بلياقتهم البدنية والحركية.
٢. أن جودة الحياة لدى السيدات كبار السن الممارسات للأنشطة البدنية كان جيداً من خلال قدرتهم على امتلاكهم النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية للتكيف مع بيئتهم.
٣. تأثير الرضا الحركي بشكل إيجابي في جودة الحياة التي تعيشها السيدات كبار السن الممارسات للأنشطة البدنية.

٨. التوصيات

في ضوء استنتاجات الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

١. توعية وتثقيف وتشجيع السيدات الكبار في السن على الاشتراك في الأنشطة البدنية المختلفة للمحافظة على رضا حركي مناسب للمحافظة على جودة حياة جسمية ونفسية واجتماعية وبيئية بمستوى عالي من خلال القنوات الفضائية ومواقع التواصل الاجتماعي المختلفة.
٢. على الدولة والوزارات المعنية بالمجال الصحي والرياضي تعزيز عدد الأندية الصحية والمدن الرياضية والساحات التي تعني بكبار السن ورفدها بالكوادر المؤهلة للتعامل معهم للمحافظة على صحتهم والحد من عجزهم وتمتعهم بجودة حياة ملائمة.

قائمة الملاحق

- ملحق ١

- ملحق ٢

بيان تضارب المصالح

يقر جميع المؤلفين أنه ليس لديهم أي تضارب في المصالح.

المراجع

- الأطرش، شهلا. (٢٠٠٠). مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق [رسالة ماجستير]. الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- بلال، محمد وعبد الرزاق، وليد. (٢٠٠٩). فعالية الممارسة الترويحية على تخفيف حدة القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى كبار السن. المؤتمر العلمي الدولي الرابع لكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط (الاتجاهات الحديثة لعلوم الرياضة في ضوء سوق العمل)، مصر.
- توفيق، دعاء. (٢٠١٤). تأثير برنامج حركي مقترح على بعض مؤشرات الكفاءة الصحية وعلاقتها بمقومات جودة الحياة لدى السيدات في مرحلة منتصف العمر. *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة*، (٧٠)، ١٦٩-١٩٦.
- الشيخو، خالد وحسين، آلاء. (٢٠٠٢). دراسة الفروق في مستوى الرضا الحركي في مادة ألعاب الساحة والميدان بين طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الموصل. *مجلة التربية الرياضية*، (٢)١١، ١١١-١٢٨.
- حرطاني، أمنية. (٢٠١٤). جودة الحياة لدى الأمهات وعلاقتها بالمشكلات السلوكية عند الأبناء [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، الجزائر.
- عبد الرزاق، مدحت قاسم. (٢٠٠٧). تأثير استخدام برنامج تمارين للياقة الصحية على درجة التركيز والضغط وجودة الحياة لكبار السن. *مجلة الرياضة (علوم الرياضة)*، ٢٧، ٢٣٩-٢١٥.
- العرجان، جعفر. (٢٠١٥). مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين في الأردن أعمارهم فوق (٦٠) سنة في مدينة عمان. *مجلة المنارة للبحوث والدراسات*، جامعة آل البيت.
- قنديل، محروس ومحمد، طلعت. (٢٠١٢). تأثير تمارين الجيروتونيك على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والشعور بجودة الحياة للسيدات في المرحلة السنوية من (٤٠-٤٥) سنة. *المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة*، (١٩)، ٢٠٠-٢٣٥.
- محمود، سمير طه. (١٩٨٩). بناء مقياس الرضا الحركي لمتسابقى الميدان والمضمار، *مجلة علوم وفنون الرياضة*. كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، (٢)١.
- مشاري، كفاء والعلي، عبد الرحمن. (٢٠١٦). أثر برنامج تمارين مائية مقترح على جودة الحياة لدى متوسطي العمر من السيدات بدلة الكويت. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، (٧٧)، ٤٤، ٢٧٥-٢٥٦.
- المنسي، محمد وكاظم، مهدي. (٢٠١٠). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة جامعة سلطنة عمان. *مجلة أماراباك العلمية*، (١)١، ٤١-٦٠.
- المهندس، سهير مصطفى. (١٩٩٠). تأثير برنامج تربية حركية مقترح على الرضا الحركي لدى تلميذات المرحلة الابتدائية. *مجلة المؤتمر العلمي الأول، جامعة الزقازيق*، ٢.
- الحياني، محمد خضر. (١٩٩٨). أثر أسلوب المنافسات والتغذية الراجعة، المقارنة في الرضا الحركي والتحصيل بكرة القدم [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة الموصل.

References

- Anokye, N. K., Trueman, P., Green, C., Pavey, T. G., & Taylor, R. S. (2012). **Physical activity and health related quality of life.** *BMC Public Health*, 12, 624. <http://doi.org/10.1186/1471-2458-12-624>
- Dunsky, A., Yahalom, T., Arnon, M., & Lidor, R. (2017). **The use of step aerobics and the stability ball to improve balance and quality of life in community-dwelling older adults – a randomized exploratory study.** *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 71, 66-74. <http://doi.org/10.1016/j.archger.2017.03.003>
- Fontvieille, A., Dionne, I. J., & Riesco, E. (2017). **Long-term exercise training and soy isoflavones to improve quality of life and climacteric symptoms.** *Climacteric*, 20(3), 233-239. <http://doi.org/10.1080/13697137.2017.1294153>
- Knox, E. & Muros, J. (2017). Association of lifestyle behaviors with self-esteem through health-related quality of life in Spanish adolescents. *European Journal of Pediatrics*, 6, 1-8.
- Peter, M. & Machin, D. (2006). **Quality of Life "The assessment, analysis and interpretation of patient-reported outcomes"** Library of Congress Cataloging in publication data. 2^{ed} Edition, England.
- Sun, W., Aodeng S., Tanimoto, Y., Watanabe, M., Han, J., Wang, B., Yu, L., Kono, K. (2015). **Quality of life (QOL) of the community-dwelling elderly and associated factors: a population-based study in urban areas of China.** *Arch Gerontol Geriatr*, 60(2), 311-316.