

استخدام الأنشطة الترويحية المائية كاستراتيجية وقائية للحد من العزلة الاجتماعية وتحسين جودة حياة كبار السن

م.د/ أحمد طارق مهدي عطية

مدرس بقسم الإدارة الرياضية والترويج الرياضي
كلية علوم الرياضة للبنين – جامعة الزقازيق.

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر فئة المسنين من أكثر الفئات تعرضاً للضغط في مرحلة آخر العمر، وهذه المرحلة التي تتصف بحدوث تغيرات تنحو منحى الضعف في كافة المجالات النفسية والاجتماعية والصحية والاقتصادية حيث يواجه المسنون تغيرات عميقة، وتحديات مهمة بما في ذلك مهمات التوافق مع خبرات الفقد والتعديلات في أدوارهم، وتناقص القدرات الجسمية، وربما فقدان شريك الحياة، وتغير الأدوار الاجتماعية، ومحدودية الشبكة الاجتماعية، والتقاعد عن العمل، ودخول دار الرعاية في بعض الأحيان، وهذه التغيرات الجديدة يمكن أن تزيد من مستويات الضغط، والتوتر لدى المسن، وما يرافقها من حالة عدم الرضا التي تؤثر بشكل أو بآخر على جودة الحياة لديهم.

ويشير شفيدكو وآخرون (Shvedko et al., 2021) تُعد العزلة الاجتماعية من أبرز التحديات النفسية والاجتماعية التي تواجه كبار السن، حيث ترتبط بضعف التفاعل الاجتماعي، والشعور بالوحدة، وتدهور جودة الحياة، بل وتمتد آثارها إلى الصحة الجسدية والعقلية، بما في ذلك زيادة احتمالات الإصابة بالاكتئاب، والتدهور المعرفي، وأمراض القلب، وتشير منظمة الصحة العالمية إلى أن المشاركة الاجتماعية والنشاط البدني يُعدان من أهم العوامل التي تسهم في شيخوخة صحية ونشطة. (٥٦٤:٢٩)

ويذكر دينر (Diener 2021) أن جودة الحياة تتكون من عدة أبعاد رئيسية، منها: البعد الصحي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، والبعد البيئي، ويشير البعد الصحي إلى القدرة الجسدية والنفسية على ممارسة الأنشطة اليومية، أما البعد النفسي فيتعلق بمستوى القلق، والاكتئاب، والرضا الذاتي، ويشمل البعد الاجتماعي علاقات الفرد ودعمه الاجتماعي، أما البعد البيئي، فيرتبط بجودة السكن، والبيئة المحيطة، والأمان. كما أن التوازن بين هذه الأبعاد يساهم في تحقيق حياة مرضية للفرد، ويختلف وزن كل بُعد حسب ثقافة الفرد واحتياجاته. (٢٥٣:١٩)

وتُعد جودة الحياة مفهوماً متعدد الأبعاد يتجاوز مجرد غياب المرض أو الضعف الجسدي، ليشمل الجوانب النفسية، والاجتماعية، والروحية، والبيئية، وتهدف إلى تحقيق شعور عام بالرضا والرفاهية في مختلف مجالات الحياة، كما يشير المفهوم إلى مدى رضا الأفراد عن حياتهم، ومدى توافقه مع بيئتهم، وقدرتهم على تحقيق أهدافهم، وأيضاً ترتبط جودة الحياة بمؤشرات مثل الصحة، والتعليم، والدخل، والعلاقات الاجتماعية. (٣٢)

وفي هذا السياق برزت أهمية الأنشطة الترويحية المائية كأحد الاستراتيجيات الفعالة التي تجمع بين الحركة البدنية، والاستمتاع والاندماج الاجتماعي، مما يجعلها مناسبة بشكل خاص لكبار السن، خصوصاً أنها تُمارس في بيئة مائية داعمة تقلل من إجهاد المفاصل والمخاطر البدنية المرتبطة بالنشاط على اليابسة. (٢٠١٧:٢).

وقد أثبتت العديد من الدراسات أن ممارسة التمارين المائية الترويحية تؤدي إلى تحسين المزاج العام، وتقليل الشعور بالوحدة، وزيادة الترابط الاجتماعي بين المشاركين. (٥٦٥:٢٨).

إضافة إلى تعزيز جودة الحياة من حيث الصحة النفسية والجسدية والاجتماعية. (٥٨٨:٢٦)

وتشهد المجتمعات الحديثة تزايداً مستمراً في أعداد كبار السن نتيجة لتحسن الرعاية الصحية وارتفاع متوسط العمر، إلا أن هذا التقدم يقابله تحدٍ اجتماعي وإنساني خطير يتمثل في ازدياد مشاعر العزلة والوحدة الاجتماعية بين كبار السن، خاصة مع تقاعدهم، وفقدان الشريك أو الأصدقاء، وتراجع أدوارهم الاجتماعية والأسرية. وتشير الدراسات إلى أن الوحدة المزمنة تؤثر سلباً على الصحة النفسية والجسدية، وقد تؤدي إلى الاكتئاب، والقلق، واضطرابات النوم، وتدهور في الوظائف المعرفية، بل وتزيد من خطر الوفاة المبكرة. (٥٦٥:٢٩)

ومن خلال قيام الباحث بالعديد من الزيارات الميدانية لبعض دور الرعاية الاجتماعية للمسنين بمحافظة الشرقية، وحواره معهم لاحظ أن عدداً غير قليل منهم تبدو عليه أعراض العزلة الاجتماعية، وفقدان العلاقات الاجتماعية، والعديد من الاهتمامات والنشاطات وزيادة الاعتمادية، وعدم الثقة بالذات، والشعور بالوحدة وإنخفاض مستوى جودة الحياة للمسنين، ويرجع الباحث السبب في ذلك إلى أن إحالة الفرد لسن المعاش لها تأثير على متغيري التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين، حيث يشعر المسن بالحزن واليأس، وضعف توافقه الشخصي والاجتماعي، وذلك نظراً لعدم استمرار إشباع دوافع العمل لديه إضافة إلى زيادة

وقت الفراغ ، وشعوره بعدم اهتمام المجتمع به مما يعوق توافقه النفسي والاجتماعي، وعدم القدرة على مواجهة المشاكل مما يؤثر ذلك على مستوى السعادة والصحة النفسية لديهم ، وتوجههم نحو الحياة ، وبالتالي يتجه المسن إلى العزلة الاجتماعية، وتنخفض مستوى جودة الحياة ، حيث يشير بلازير (2021) Blazer أن كثير من كبار السن يعانون من مشكلات نفسية تؤثر على جودة حياتهم مثل الاكتئاب، والوحدة، والقلق، ويعد الدعم العاطفي والاندماج في الأنشطة الاجتماعية والثقافية من العوامل المهمة في تعزيز الصحة النفسية لدى كبار السن، كما أن العلاج النفسي والمشاركة المجتمعية لهما أثر إيجابي في تقليل التوتر، وتحسين الشعور بالرضا. (٨٩:١٢)

وتُظهر التقارير العلمية أن كبار السن الذين يعيشون في عزلة اجتماعية يعانون من انخفاض ملحوظ في جودة الحياة، بما يشمل ضعف الإشباع النفسي، وتراجع في المشاركة المجتمعية، وانخفاض في الصحة البدنية والوظيفية، كما أن محدودية النشاط البدني والتروحي تساهم في تفاقم هذه الحالة، حيث يصبح الشخص أكثر انكفاءً على الذات، وأقل تفاعلاً مع محيطه. (٦٣٥:٢١)

وفي هذا الإطار، بدأت الدراسات المعاصرة تتجه نحو البحث عن استراتيجيات وقائية فعالة للتعامل مع هذه الإشكالية، وكان من أبرزها استخدام الأنشطة الترويحية المائية ومن هذه الدراسات العلمية: أحمد المرسي (٢٠٢١) (١)، أوليفرا وآخرون (26) (Oliveira, et al. (2021)، ديانا ميلو وآخرون Dayana (16) (Melo, et al. (2021)، دي أوليفرا وآخرون (17) (De Oliveira, et al. (2022)، محمود سليم (٢٠٢٢) (٨)، ميلو وآخرون (24) (Melo, et al. (2023)، ألفارو وآخرون Al Varo, et al. (10) (2024)، والتي تتميز بقدرتها على الجمع بين التمارين البدنية الخفيفة، والبيئة الآمنة، والتفاعل الاجتماعي الممتع، فقد أثبتت بحوث متعددة أن الأنشطة الترويحية المائية تساعد على تحسين المزاج، وتقليل مشاعر الوحدة، وزيادة التفاعل الاجتماعي لدى كبار السن، كما تؤدي إلى تحسين جودة الحياة من خلال تنمية الشعور بالانتماء، والاستقلالية، والرضا عن الذات، ورغم هذه المؤشرات الإيجابية، لا يزال استخدام الأنشطة الترويحية المائية كاستراتيجية وقائية منتظمة محدوداً، خاصة في البيئات العربية، مما يستدعي تسليط الضوء على هذه الاستراتيجية وتقييم مدى فاعليتها، ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في التساؤل الآتي:

"ما مدى فاعلية استخدام الأنشطة الترويحية المائية في الحد من العزلة الاجتماعية وتحسين جودة حياة كبار السن؟"

وتتضح أهمية البحث في تناوله العزلة الاجتماعية وانخفاض جودة الحياة لدى فئة المسنين، وهي من أكثر الفئات تعرضاً للضغوط النفسية والاجتماعية في مرحلة الشيخوخة، مما يستدعي البحث عن أساليب فعالة لتحسين تكيفهم النفسي والاجتماعي. وتبرز الحاجة إلى هذا البحث في ضوء قلة الدراسات العربية التي تناولت الأنشطة الترويحية المائية كوسيلة لتعزيز التفاعل الاجتماعي والرفاهية النفسية والجسدية للمسنين، إذ تساهم هذه الأنشطة في الحد من الشعور بالوحدة، وتحسين المزاج، وزيادة الإحساس بالانتماء، وبالتالي رفع مستوى جودة الحياة لديهم.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع مجموعة من الأنشطة الترويحية المائية كاستراتيجية وقائية ومعرفة تأثيرها على ما يلي:

١- حدة العزلة الاجتماعية (الشعور بالوحدة والانفصال العاطفي - ضعف العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي - الانسحاب من الأنشطة اليومية والمجتمعية - ضعف الدعم الاجتماعي الأسري) لدى كبار السن.

٢- جودة حياة (جودة الحياة الصحية والجسمية - جودة الحياة النفسية - جودة الحياة الاجتماعية - جودة الحياة الاقتصادية والمعيشية - جودة الحياة الروحية) لدى كبار السن.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد العزلة الاجتماعية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد جودة حياة قيد البحث لدى كبار السن لصالح القياس البعدي.

٣- توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد العزلة الاجتماعية وأبعاد جودة حياة لدى كبار السن.

مصطلحات البحث:

- الأنشطة الترويحية المائية:

هي "مجموعة من الأنشطة البدنية أو الاجتماعية أو الترفيهية التي تُمارس في البيئة المائية (مثل المسابح أو الشواطئ أو البحيرات) بهدف الترويح عن النفس، وتحقيق المتعة، والاسترخاء، وتنمية الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية للمشاركين، دون التركيز على الطابع التنافسي". (١١٢٣:٢٣)

- العزلة الاجتماعية لدى كبار السن:

هي "حالة من الانفصال أو التباعد الاجتماعي عن الأسرة والمجتمع المحيط، تتسم بانخفاض التفاعل الاجتماعي، وضعف العلاقات الاجتماعية الداعمة، والشعور بالوحدة والفراغ. وتحدث هذه الحالة نتيجة عوامل متعددة مثل التقاعد، فقدان الشريك أو الأصدقاء، مشكلات صحية أو حركية، أو تغير الأدوار الاجتماعية، مما يؤدي إلى انغلاق الفرد على ذاته، وتدهور صحته النفسية والبدنية". (١٠٨:١٥)

- جودة الحياة لدى كبار السن:

هي "إدراك الفرد لموقعه في الحياة في سياق الثقافة والنظام القيمي الذي يعيش فيه، وعلاقته بأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته، وتشمل صحته البدنية، وحالته النفسية، ومستوى استقلاليتها، وعلاقاتها الاجتماعية، وعلاقته بالبيئة المحيطة". (٣٠)

- كبار السن:

هم الأفراد الذين تجاوزوا سن الـ ٦٠ أو ٦٥ عامًا، وهو العمر الذي يُعد غالبًا بداية لمرحلة الشيخوخة من الناحية الاجتماعية أو القانونية، خاصة في المجتمعات التي تعتمد هذا العمر لبلوغ سن التقاعد. (٣١)

الدراسات المرجعية:

١- دراسة أحمد المرسي (٢٠٢١) (١) وأستهدفت التعرف على أثر برنامج تروحي مائي على العزلة الاجتماعية لدى كبار السن، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) مسنًا من الذكور والإناث فوق (٦٠) عامًا في مركز اجتماعي، ومن أدوات البحث: مقياس العزلة الاجتماعية، وأشارت أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في مستوى العزلة الاجتماعية لدى كبار السن لصالح القياس البعدي.

٢- دراسة أوليفرا وآخرون (2021) (26) Oliveira, et al. وأستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريب مائي لتحسين القدرات الوظيفية وجودة الحياة لدى كبار السن، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وأستملت عينة البحث على عدد (١٢٠) مشاركًا من كبار السن (٦٠ في مجموعة تجريبية تمارين مائية، و ٦٠ مجموعة ضابطة)، متوسط العمر (٧١) عامًا، ومن أدوات البحث: مقياس جودة الحياة لدى كبار السن، وأشارت أهم النتائج: يؤثر برنامج التدريب المائي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسين القدرات الوظيفية وجودة الحياة لدى كبار السن.

٣- دراسة ديانا ميلو وآخرون (2021) (16) Dayana Melo, et al. وأستهدفت التعرف على التمارين المائية وتأثيرها على الأنماط النفسية والمعرفية لدى كبار السن، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وأستملت عينة البحث على عدد (١٦) مسن متوسط أعمارهم (٧١) عامًا، ومن أدوات البحث: مقياس الأنماط النفسية والمعرفية، ومن أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في الأنماط النفسية والمعرفية لدى كبار السن لصالح القياس البعدي.

٤- دراسة دي أوليفرا وآخرون (2022) (17) De Oliveira, et.,al وأستهدفت التعرف على تأثير التمارين المائية على الحالة النفسية والتوتر لدى كبار السن المصابين بالاكتئاب، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وأستملت عينة البحث على عدد (٥٠) مسن تتراوح أعمارهم ما بين (٦٥-٧٠) عام، ومن أدوات البحث: مقياس قلق المستقبل - مقياس التوتر، ومن أهم النتائج: فاعلية التمارين المائية في تحسين الحالة النفسية والتوتر لدى كبار السن المصابين بالاكتئاب.

٥- دراسة محمود سليم (٢٠٢٢) (٨) وأستهدفت وضع مجموعة من التمارين المائية الجماعية ومعرفة تأثيرها على العزلة لدى المسنين، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأستملت عينة البحث على عدد (٤٥) مسنًا في أحد المراكز المجتمعية، ومن أدوات البحث: مقياس العزلة لدى المسنين، ومن أهم النتائج: تؤثر التمارين المائية الجماعية تأثيراً إيجابياً على مستوى العزلة لدى المسنين.

٦- دراسة ميلو وآخرون (24)(2023) Melo, et al. وأستهدفت التعرف على تأثير التمارين النفسية المائية على تحسن جودة الحياة والمزاج وفقدان الخوف من السقوط والتحكم الداخلي بالصحة بالإضافة إلى الأداء المعرفي لدى كبار السن ، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٥) مسن متوسط أعمارهم (٦٧) عاماً، ومن أدوات البحث: مقياس جودة الحياة والمزاج، ومن أهم النتائج: تؤثر التمارين النفسية المائية تأثيراً إيجابياً على جودة الحياة والمزاج وفقدان الخوف من السقوط والتحكم الداخلي بالصحة لدى كبار السن.

٧- دراسة ألفارو وآخرون (10)(2024) Al Varo, et al. وأستهدفت التعرف على تأثير برنامج مقاومة مائي سريع على القوة العضلية وجودة الحياة لدى النساء الأكبر سناً، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من (٢٠) سيدة مسنة متوسط أعمارهم (٦٥) عاماً، ومن أدوات البحث: مقياس جودة الحياة ، ومن أهم النتائج : فاعلية برنامج المقاومة المائي السريع في تحسين جودة الحياة لدى النساء الأكبر سناً.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث، وتم الإستعانة بالتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بإستخدام القياس القبلي البعدي.

مجتمع وعينة البحث:

يتضمن مجتمع البحث كبار السن المقيمين بدار الشوبك للمسنين، وبتدار مستشفى السلام التابعين للشئون الاجتماعية بمحافظة الشرقية، حيث بلغ إجمالي مجتمع البحث (٢٨) مسن، وقام الباحث بإختيار عينة عمدية منهم قوامها (١٠) رجال مُسنين تتراوح أعمارهم ما بين (٦٣ – ٦٨) سنة بنسبة مئوية قدرها (٣٥,٧١)٪، بالإضافة إلى عدد (١٠) رجال مُسنين كعينة إستطلاعية لتقنيين الإختبارات قيد البحث ، وقد تم إستبعاد عدد (٨) أفراد للظروف المرضية المزمنة.

شروط إختيار عينة البحث:

١- أن تتراوح أعمارهم ما بين (٦٣ – ٦٨) سنة.

٢- الرغبة في المشاركة في البرنامج بعد توضيح فوائده وإجراءاته.

٣- إستبعاد المُسن الذى لا تسمح حالته البدنية والصحية بممارسة الأنشطة الترويحية المائية.

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث :

تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية من حيث معدلات النمو (السن – الطول – الوزن) ودرجة العزلة الإجتماعية وجودة الحياة لكبار السن، والجدولين رقمى (١)،(٢) يوضحان ذلك :

جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية فى السن والطول والوزن قيد البحث

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
السن	السنة	٦٥,٢٠	١,٣٨	٦٤,٧٠	١,٠٩
الطول	سم	١٧٦,٠٠	٦,٩٦	١٧٤,٠٠	٠,٨٦
الوزن	كجم	٨٠,٥٠	٥,٧١	٧٩,٠٠	٠,٧٩

يتضح من الجدول رقم (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو (السن ، الطول ، الوزن) ، تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية فى هذه المتغيرات.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية فى درجة العزلة الإجتماعية وجودة الحياة لكبار السن

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
أبعاد العزلة الإجتماعية: الشعور بالوحدة والانفصال العاطفي	درجة	٢٧,٥٠	٣,٤١	٢٦,٥٠	٠,٨٨
ضعف العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي	درجة	٣١,٨٠	٤,١٥	٣٠,٥٠	٠,٩٤
الانسحاب من الأنشطة اليومية والمجتمعية	درجة	٢٨,٠٠	٣,٢٩	٢٧,٠٠	٠,٩١
ضعف الدعم الاجتماعي الأسري	درجة	٣٥,٢٠	٤,٤٧	٣٤,٠٠	٠,٨١
إجمالي المقياس	درجة	١٢٢,٥٠	١٥,٣٢	١١٨,٠٠	٠,٨٩
أبعاد جودة الحياة: جودة الحياة الصحية والجسمية	درجة	١٨,٢٠	٢,٩١	١٧,٥٠	٠,٧٢
جودة الحياة النفسية	درجة	٢٥,٠٠	٣,٢٧	٢٤,٠٠	٠,٩١
جودة الحياة الاجتماعية	درجة	٢٨,٠٠	٣,٦٩	٢٧,٠٠	٠,٨١
جودة الحياة الاقتصادية والمعيشية	درجة	١٨,٠٠	٢,٥٥	١٧,٥٠	٠,٥٩
جودة الحياة الروحية	درجة	١٩,٥٠	٢,٧١	١٩,٠٠	٠,٥٥
إجمالي المقياس	درجة	١٠٨,٧٠	١٥,١٣	١٠٥,٠٠	٠,٧٣

يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأبعاد العزلة الإجتماعية وجودة الحياة لكبار السن قيد البحث تتحصر ما بين (± 3) ، مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية فى هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

أولاً : الإختبارات النفسية قيد البحث:

أ- مقياس جودة الحياة لدى المسنين: ملحق (١)

أعد هذا المقياس صفاء صبح ورنيم بكداش (٢٠٢٠) (٤) ويتكون المقياس من عدد (٤٢) عبارة تعكس مستوى جودة الحياة لدى المسنين موزعة على خمسة أبعاد فرعية هي: البعد الأول جودة الحياة الصحية والجسمية وعباراته من (١-٨) عبارات، والبعد الثاني : جودة الحياة النفسية وعباراته من (٩-١٧) عبارات، والبعد الثالث : جودة الحياة الاجتماعية وعباراته من (١٨-٢٧) عبارات، والبعد الرابع : جودة الحياة الاقتصادية والمعيشية وعباراته من (٢٨-٣٥) عبارات، والبعد الخامس : جودة الحياة الروحية وعباراته من (٣٦-٤٢) عبارة، وتم تصنيف عبارات المقياس إلى عبارات إيجابية وهى التى تعبر عن تغير عن ارتفاع جودة الحياة وأرقامها (١، ٢، ٣، ٤، ٦، ٨، ٩، ١١، ١٢، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢١، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣٣، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢) وعبارات سلبية وهى التى تعبر عن انخفاض جودة الحياة وأرقامها (٥، ٧، ١٠، ١٣، ٢٠، ٢٢، ٣١، ٣٢، ٣٤)، وتم الإستجابة عليها وفق ميزان تقدير خماسى (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٤٢-٢١٠) درجة، وتم اختيار هذا المقياس لما يتميز به من شموليته لمجموعة من الأبعاد الرئيسية التى تمس حياة كبار السن، وتشمل الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية والروحية، مما يتيح تقويماً متكاملاً لجودة الحياة لديهم. كما أن المقياس صيغ فى بيئة عربية وبأسلوب لغوي بسيط، وواضح يتناسب مع المستوى الثقافي والعقلي لفئة كبار السن، الأمر الذي يسهم في سهولة فهم العبارات، ودقة الإجابة عليها.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

١ - معامل الصدق:

أستخدم الباحث صدق الإتساق الداخلي حيث تم تطبيق مقياس جودة الحياة لدى المسنين على عينة قوامها (١٠) مسنين من خارج العينة الأساسية للبحث، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك، وأيضاً تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة لدى المسنين والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس جودة الحياة لدى المسنين والدرجة الكلية له

ن=١٠

رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٧٠٠.٠	١٢	٠,٧٠٧	٢٣	٧١٥.٠	٣٤	٠,٦٩٥
٢	٧١٤.٠	١٣	٠,٧١٥	٢٤	٧١٣.٠	٣٥	٠,٧١٣
٣	٠,٦٩٨	١٤	٠,٧٠١	٢٥	٠,٦٨١	٣٦	٠,٧١٠
٤	٧٠٣.٠	١٥	٧١٦.٠	٢٦	٠,٧١٤	٣٧	٠,٧١٥
٥	٧١١.٠	١٦	٠,٧١٢	٢٧	٧٠١.٠	٣٨	٠,٧١٩
٦	٠,٧١٧	١٧	٧١٥.٠	٢٨	٧١٩.٠	٣٩	٠,٧٠٠
٧	٠,٧١٤	١٨	٦٩٣.٠	٢٩	٠,٦٩٧	٤٠	٠,٦٨٦
٨	٠,٦٩٨	١٩	٦٩٨.٠	٣٠	٠,٧٠١	٤١	٠,٧٠٠
٩	٠,٦٨٥	٢٠	٧١٠.٠	٣١	٠,٧١٦	٤٢	٠,٧١٣
١٠	٠,٧١١	٢١	٠,٦٩٣	٣٢	٠,٧١٢	-	-
١١	٠,٧١٩	٢٢	٧١١.٠	٣٣	٠,٧٠٠	-	-

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود ارتباط دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى صدق المقياس.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس جودة الحياة لدى المسنين والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله

ن=١٠

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس	
رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٠,٧٤٣	٩	٠,٧٢٢	١٨	٠,٧٢٩	٢٨	٠,٧٢٤	٣٦	٠,٧١٥
٢	٠,٧٠١	١٠	٠,٧١٥	١٩	٠,٧١٣	٢٩	٠,٧١٩	٣٧	٠,٧٢٧
٣	٠,٧٢٤	١١	٠,٧٣١	٢٠	٠,٧١٦	٣٠	٠,٧٣١	٣٨	٠,٧٠٤
٤	٠,٧٣٦	١٢	٠,٧٢٨	٢١	٠,٧٠١	٣١	٠,٧٠٧	٣٩	٠,٧٢٥
٥	٠,٧٢٢	١٣	٠,٧١١	٢٢	٠,٧١٥	٣٢	٠,٧٢٨	٤٠	٠,٧٣٢
٦	٠,٧١٥	١٤	٠,٧٠٤	٢٣	٠,٧٢٨	٣٣	٠,٧٣٦	٤١	٠,٧٠١
٧	٠,٧٢٩	١٥	٠,٧١٥	٢٤	٠,٧١٩	٣٤	٠,٧٤٠	٤٢	٠,٧٢٩
٨	٠,٧١٤	١٦	٠,٧٠٠	٢٥	٠,٧١٥	٣٥	٠,٧٣٤	-	-
-	-	١٧	٠,٧٢٦	٢٦	٠,٧٠٣	-	-	-	-
-	-	-	-	٢٧	٠,٧٢٥	-	-	-	-

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس جودة الحياة لدى المسنين والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة لدى المسنين والدرجة الكلية للمقياس
ن = ١٠

م	الأبعاد	قيمة "ر"
١	جودة الحياة الصحية والجسمية	*٧١٨.٠
٢	جودة الحياة النفسية	*٧١٠.٠
٣	جودة الحياة الاجتماعية	*٧٢٢.٠
٤	جودة الحياة الاقتصادية والمعيشية	*٧١٥.٠
٥	جودة الحياة الروحية	*٠,٧١٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة لدى المسنين والدرجة الكلية للمقياس.

٢- معامل ثبات المقياس :

لحساب معامل الثبات لمقياس جودة الحياة لدى المسنين أستخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية لعبارات المقياس ، وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والفردية على أفراد العينة الإستطلاعية قوامها (١٠) مسنين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

معامل الثبات لمقياس جودة الحياة لدى المسنين بطريقة التجزئة النصفية

ن = ١٠

الأبعاد	عدد العبارات	قيمة "ر"
جودة الحياة الصحية والجسمية	٨	*٧١٤.٠
جودة الحياة النفسية	٩	*٧٢٦.٠
جودة الحياة الاجتماعية	١٠	*٧١١.٠
جودة الحياة الاقتصادية والمعيشية	٨	*٠,٧٢٩
جودة الحياة الروحية	٧	*٠,٧١٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين نتائج التجزئة النصفية لعبارات المقياس الزوجية والفردية مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

ب - مقياس العزلة الاجتماعية لكبار السن : إعداد الباحث

١- قام الباحث بتصميم مقياس العزلة الاجتماعية لكبار السن، بعد إطلاعه على العديد من مقاييس العزلة الاجتماعية على النحو التالي:

- مقياس العزلة الاجتماعية للمسنين. إعداد إكرام دحام زغير (٢٠١٧)(٢).

- مقياس العزلة الاجتماعية للمسنين. إعداد أحمد المرسي (٢٠٢١)(١)

- مقياس العزلة الاجتماعية. إعداد إيمان فوزي سعيد، إيمان الجوابرة (٢٠٢١)(٣).

- مقياس العزلة الاجتماعية للمسنين. إعداد محمود سليم (٢٠٢٢)(٨).

- مقياس العزلة الاجتماعية للمسنين. هبة سامي محمود (٢٠٢٢)(٩).

٢- يتكون المقياس في صورته الأولى من عدد (٤٠) عبارة ملحق (٢) موزعة على أربعة أبعاد وهي كما يلي:

- **البعد الأول:** الشعور بالوحدة والانفصال العاطفي (١٠) عبارات.

- **البعد الثاني:** ضعف العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي (١٠) عبارات.

- **البعد الثالث:** الانسحاب من الأنشطة اليومية والمجتمعية (١٠) عبارات.

- **البعد الرابع:** ضعف الدعم الاجتماعي الأسري (١٠) عبارات.

وبعد عرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة من أساتذة علم الاجتماع وعلم الاجتماع الرياضي ملحق (٣) تم حذف عدد (٥) عبارات، وبذلك أصبحت عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٣٥) عبارة موضحة بملحق (٤)، والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)
أرقام العبارات النهائية لمقياس العزلة الاجتماعية

م	أبعاد المقياس	أرقام العبارات النهائية	عدد العبارات
١	الشعور بالوحدة والانفصال العاطفي	٣١/٣٠/٢٢/٢١/٩/٨/٢/١	٨
٢	ضعف العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي	٣٥/٣٤/٢٧/٢٤/٢٣/١١/١٠/٤/٣	٩
٣	الانسحاب من الأنشطة اليومية والمجتمعية	٢٦/٢٥/٢٠/١٩/١٣/١٢/٦/٥	٨
٤	ضعف الدعم الاجتماعي الأسري	٣٣/٣٢/٢٩/٢٨/١٨/١٧/١٦/١٥/١٤/٧	١٠
	إجمالي العبارات	-----	٣٥

يتضح من الجدول رقم (٧) أن عدد عبارات المقياس النهائية والتي تم الإتفاق عليها هي (٣٥) عبارة، حيث تم إختيار العبارة التي لا تقل نسبة إتفاق الخبراء عليها عن ٨٠٪.

٣- طريقة تصحيح المقياس:

أستخدم الباحث في تصحيح المقياس ميزان تقدير خماسي (تطبق عليّ تمامًا = ٥ درجات، تنطبق عليّ بدرجة كبيرة = ٤ درجات تنطبق عليّ بدرجة متوسطة = ٣ درجات، تنطبق عليّ بدرجة قليلة = درجتان، لا تنطبق عليّ أبدًا = درجة واحدة) وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس (١٧٥) درجة، والدرجة الصغرى (٣٥) للمقياس، وكلما زادت الدرجة كانت مؤشرا علي مستوى العزلة الاجتماعية المرتفع.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: معامل الصدق:

أ- صدق المحكمين:

قام الباحث بعرض أبعاد وعبارات مقياس العزلة الاجتماعية لكبار السن على مجموعة من أساتذة علم الاجتماع وعلم الاجتماع الرياضي بالجامعات المصرية بلغ عددهم (٥) أساتذة (ملحق ٣) ، وقد أستجاب الباحث لأراء السادة المحكمين، وقام بإجراء ما يلزم من حذف، وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده، وبذلك خرج مقياس العزلة الاجتماعية لكبار السن في صورته شبه النهائية ليتم تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية.

ب- صدق الاتساق الداخلي:

أستخدم الباحث صدق الإتساق الداخلي حيث تم تطبيق مقياس العزلة الاجتماعية لكبار السن على عينة قوامها (١٠) رجل مسنين ومن خارج العينة الأساسية للبحث، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول رقم (٨) يوضح ذلك ، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله والجدول رقم (٩) يوضح ذلك، وأيضاً تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك.

جدول (٨)
معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس العزلة الإجتماعية والدرجة الكلية له

ن=١٠

رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٠,٦٩٨	١٠	٠,٧٠١	١٩	٠,٧١٢	٢٨	٠,٧١٥
٢	٠,٧١٥	١١	٠,٧٠٤	٢٠	٠,٦٨٨	٢٩	٠,٧١٨
٣	٠,٧٠٣	١٢	٠,٦٧٩	٢١	٠,٦٨٥	٣٠	٠,٧٠٣
٤	٠,٧٠٠	١٣	٠,٦٩٥	٢٢	٠,٧٠٠	٣١	٠,٧١١
٥	٠,٦٨٥	١٤	٠,٦٧٧	٢٣	٠,٧١٤	٣٢	٠,٧٠٢
٦	٠,٦٩٣	١٥	٠,٧١١	٢٤	٠,٧١٠	٣٣	٠,٦٩٧
٧	٠,٧١١	١٦	٠,٧٠٠	٢٥	٠,٦٩٩	٣٤	٠,٦٨٥
٨	٠,٧٠١	١٧	٠,٦٩٩	٢٦	٠,٦٨٣	٣٥	٠,٧١٢
٩	٠,٦٩٦	١٨	٠,٦٨٥	٢٧	٠,٧١٧	-	-

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس العزلة الاجتماعية لكبار السن والدرجة الكلية للمقياس ، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٩)
معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس العزلة الإجتماعية والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله

ن=١٠

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع	
رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٠,٧٠١	٣	٠,٦٩٧	٥	٠,٧١٢	٧	٠,٦٨٩
٢	٠,٦٩٤	٤	٠,٦٩٩	٦	٠,٧١٤	١٤	٠,٧١١
٨	٠,٧١٢	١٠	٠,٧٠٣	١٢	٠,٦٩٥	١٥	٠,٧٠٤
٩	٠,٧٠٠	١١	٠,٧١٧	١٣	٠,٧١١	١٦	٠,٧١٦
٢١	٠,٧١٨	٢٣	٠,٧١٥	١٩	٠,٧٠٢	١٧	٠,٧١٣
٢٢	٠,٦٨٥	٢٤	٠,٦٩٧	٢٠	٠,٧١٩	١٨	٠,٧٠١
٣٠	٠,٧١٣	٢٧	٠,٧٠١	٢٥	٠,٦٩٧	٢٨	٠,٧١٩
٣١	٠,٧١٩	٣٤	٠,٧١٦	٢٦	٠,٧١٢	٢٩	٠,٧١٤
-	-	٣٥	٠,٧١٢	-	-	٣٢	٠,٧١٧
-	-	-	-	-	-	٣٣	٠,٦٩٨

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس العزلة الاجتماعية لكبار السن والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

جدول (١٠)
معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس العزلة الإجتماعية والدرجة الكلية للمقياس

ن=١٠

م	الأبعاد	قيمة "ر"
١	الشعور بالوحدة والانفصال العاطفي	*٠,٧١٥
٢	ضعف العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي	*٠,٧٠١
٣	الانسحاب من الأنشطة اليومية والمجتمعية	*٠,٧١٢
٤	ضعف الدعم الاجتماعي الأسري	*٠,٧١٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس العزلة الاجتماعية لكبار السن والدرجة الكلية للمقياس.

ب - معامل ثبات المقياس :

لحساب معامل الثبات تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادته مرة أخرى، وذلك عن طريق تطبيق مقياس العزلة الاجتماعية لكبار السن على العينة الاستطلاعية وعددها (١٠) أفراد من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفواصل زمنية قدره (٧) أيام ، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، والجدول رقم (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١) معامل الثبات لمقياس العزلة الاجتماعية					
المقياس	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		ع	م	ع	م
العزلة الاجتماعية	درجة	١٢٣,٩٠	١١,٥٧	١٢٥,٠٠	١٠,٣٩
قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٦٣٢.٠ * دال عند مستوى ٠,٠٥					

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس العزلة الاجتماعية لكبار السن مما يشير إلى ثبات المقياس عند التطبيق.

ثالثاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- حمام سباحة بأدواته.

برنامج الأنشطة الترويحية المائية المقترحة:

أولاً: أهداف البرنامج:

- ١- التخفيف من حالة العزلة الاجتماعية لدى كبار السن.
- ٢- تحسين مستوى جودة الحياة لدى كبار السن.

ثانياً: أسس وضع برنامج الأنشطة الترويحية المائية:

- ١- أن يحقق الهدف من البرنامج وأن تتمشى الأنشطة الترويحية المائية المتنوعة مع وميول وحاجات واتجاهات أفراد عينة البحث.
- ٢- مراعاة إختيار الأنشطة الترويحية المائية البسيطة لتناسب كبار السن.
- ٣- أن يشمل البرنامج تمرينات للإحماء والتهنئة.
- ٤- التنوع في الأنشطة الترويحية والتمرينات لتشمل جميع أجزاء الجسم.(٦)
- ٥- مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب وأن يكون زمن الوحدة ملائماً ومناسباً لقدرات العينة.
- ٦- أن تكون الأنشطة الترويحية مشوقة وجماعية ومحبة للنفس حتى تساعد عينة البحث على تخفيف حالة القلق، وزيادة التوافق النفسي وضبط الانفعالات.(٥)
- ٧- استخدام الجزء الضحل والمتوسط في حمام السباحة عند أداء الأنشطة الترويحية المائية ، وإستخدام الكرات (كرة الماء، كرة الطائرة، كرة اليد) في بعض الألعاب الصغيرة، وإختيار بعض التمرينات البسيطة في جزء التمرينات.
- ٨- أن يتسم البرنامج بالمرونة بحيث يمكن التعديل في بعض مكوناته وفقاً للحالة البدنية والنفسية لعينة البحث.
- ٩- نظراً لأن البرنامج للأنشطة الترويحية لا يتم فيه زيادة الشدة في الحمل.(٧)

ثالثاً: محتوى وحدات برنامج الأنشطة الترويحية المائية:

قبل إعداد محتوى البرنامج تم إستطلاع رأى عينة البحث الأساسية فى تحديد وإختيار مجموعة الأنشطة الترويحية المائية التى يفضلونها (ملحق ٥)، وبعد إعداد البرنامج قام الباحث بعرضه على مجموعة من أساتذة الترويح الرياضى بكليات علوم الرياضة (ملحق ٦)، وذلك من أجل استطلاع آرائهم فى إمكانية تحقيق البرنامج لأهدافه ومناسبتها للعينة، ومدة البرنامج الكلية، وعدد مرات الممارسة أسبوعياً وزمن الوحدة اليومية.

رابعاً: التوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج:

يتكون برنامج الأنشطة الترويحية المائية المقترح من (٨) أسابيع بواقع (٢) وحدة ترويحية أسبوعياً (الأحد - الخميس) ولمدة (٣٥) دقيقة، وبهذا يكون قد بلغ عدد الوحدات (١٦) وحدة ترويحية مائية.

أجزاء الوحدة الترويحية اليومية:

أولاً: الجزء التمهيدي:

وزمنه (٧) دقائق، ويتم بغرض تهيئة العضلات العاملة ورفع درجة حرارة الجسم للوقاية من حدوث الإصابات أثناء الأداء ويتضمن مشى، وجرى، وتمارين مرونة وإطالة.

ثانياً: الجزء الرئيسى:

وزمنه (٢٥) دقيقة ويتضمن مجموعة من التمرينات والألعاب الصغيرة الترويحية والتنافسية وكرة الماء والمشى والجرى فى الماء وألعاب كرات، وتؤدى فى حمام السباحة.

ثالثاً: الجزء الختامى:

وزمنه (٣) دقائق ويشتمل على تمرينات تنفس وإسترخاء وتهذئة داخل الماء، والهدف منه عودة الجسم إلى حالته الطبيعية.

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية فى الفترة من ٢٠٢٥/٤/٤ وحتى ٢٠٢٥/٤/١٠ على عدد (١٠) رجال مسنين من المجتمع الأصيل للبحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، وأستهدفت تطبيق وحدة أسبوعية على أفراد العينة الإستطلاعية، وذلك للتأكد من ملائمة محتوى البرنامج من أنشطة ترويحية مائية وزمن الوحدة، وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن صلاحية برنامج الأنشطة الترويحية المائية المقترح للتطبيق على أفراد العينة الأساسية.

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية فى درجة العزلة الاجتماعية ومستوى جودة حياة لدى كبار السن، وذلك فى يوم السبت الموافق ٢٠٢٥/٤/١٢.

تطبيق برنامج الأنشطة الترويحية المائية المقترح:

تم تطبيق محتوى برنامج الأنشطة الترويحية المائية المقترح (ملحق ٧) على أفراد عينة البحث الأساسية فى الفترة من ٢٠٢٥/٤/١٣ وحتى ٢٠٢٥/٦/٢١، ولمدة (٨) أسابيع بواقع وحدتين أسبوعياً علماً بأن زمن الوحدة اليومية (٣٥) دقيقة، وتم تطبيق محتوى البرنامج بنادى المصرية بلازا بالقازيق.

القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية فى درجة العزلة الاجتماعية ومستوى جودة حياة لدى كبار السن، وذلك فى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٥/٦/٢٢ بنفس الشروط والإجراءات التى تم تطبيقها فى القياسات القبلية.

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

أستعان الباحث بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط.
- إختبار "ت".
- نسب التحسن %.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج :

جدول (١٢)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد مقياس العزلة الإجتماعية
ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
		ع	م	ع	م	
الشعور بالوحدة والانفصال العاطفي	درجة	٢٧,٥٠	٣,٤١	٢٣,٤٠	٢,٨٦	*٢,٩٣
ضعف العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي	درجة	٣١,٨٠	٤,١٥	٢٧,٥٠	٣,٤١	*٢,٦٨
الانسحاب من الأنشطة اليومية والمجتمعية	درجة	٢٨,٠٠	٣,٢٩	٢٤,٤٠	٢,٥٩	*٢,٧٤
ضعف الدعم الاجتماعي الأسري	درجة	٣٥,٢٠	٤,٤٧	٣١,٢٠	٣,١٦	*٢,٥٣
إجمالي المقياس	درجة	١٢٢,٥٠	١٥,٣٢	١٠٦,٥٠	١٢,٠٢	*٢,٧٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد مقياس العزلة الإجتماعية (الشعور بالوحدة والانفصال العاطفي - ضعف العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي - الانسحاب من الأنشطة اليومية والمجتمعية - ضعف الدعم الاجتماعي الأسري) لصالح القياس البعدي.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى جودة الحياة لكبار السن
 $n = 10$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
		م	ع	م	ع	
جودة الحياة الصحية والجسمية	درجة	١٨,٢٠	٢,٩١	٢٢,٧٠	٢,٥٨	*٣,٢١
جودة الحياة النفسية	درجة	٢٥,٠٠	٣,٢٧	٣٠,٩٠	٢,٩٦	*٣,٨٤
جودة الحياة الاجتماعية	درجة	٢٨,٠٠	٣,٦٩	٣٣,٠٠	٣,٠٤	*٢,٩٧
جودة الحياة الاقتصادية والمعيشية	درجة	١٨,٠٠	٢,٥٥	٢١,٦٠	٢,٢٨	*٣,٠١
جودة الحياة الروحية	درجة	١٩,٥٠	٢,٧١	٢٣,٢٠	٢,٣٢	*٣,١٨
إجمالي المقياس	درجة	١٠٨,٧٠	١٥,١٣	١٣١,٤٠	١٣,١٨	*٣,٢٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى جودة الحياة لكبار السن لصالح القياس البعدي.

جدول (١٤)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد مقياس العزلة الاجتماعية

المتغيرات	المجموعة الواحدة		
	قبلي	بعدي	نسب التحسن
الشعور بالوحدة والانفصال العاطفي	٢٧,٥٠	٢٣,٤٠	٪١٤,٩١
ضعف العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي	٣١,٨٠	٢٧,٥٠	٪١٣,٥٢
الانسحاب من الأنشطة اليومية والمجتمعية	٢٨,٠٠	٢٤,٤٠	٪١٢,٨٦
ضعف الدعم الاجتماعي الأسري	٣٥,٢٠	٣١,٢٠	٪١١,٣٦
إجمالي المقياس	١٢٢,٥٠	١٠٦,٥٠	٪١٣,٠٦

يتضح من الجدول رقم (١٤) توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد مقياس العزلة الاجتماعية تراوحت ما بين (٪١١,٣٦ - ٪١٤,٩١).

جدول (١٥)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى جودة الحياة لكبار السن

المتغيرات	المجموعة الواحدة		
	قبلي	بعدي	نسب التحسن
جودة الحياة الصحية والجسمية	١٨,٢٠	٢٢,٧٠	٪٢٤,٧٣
جودة الحياة النفسية	٢٥,٠٠	٣٠,٩٠	٪٢٣,٦٠
جودة الحياة الاجتماعية	٢٨,٠٠	٣٣,٠٠	٪١٧,٨٦
جودة الحياة الاقتصادية والمعيشية	١٨,٠٠	٢١,٦٠	٪٢٠,٠٠
جودة الحياة الروحية	١٩,٥٠	٢٣,٢٠	٪١٨,٩٧
إجمالي المقياس	١٠٨,٧٠	١٣١,٤٠	٪٢٠,٨٨

يتضح من الجدول رقم (١٥) توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى جودة الحياة لكبار السن تراوحت ما بين (٪١٧,٨٦ - ٪٢٤,٧٣).

ثانياً: مناقشة النتائج :

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

أسفرت نتائج الجدول رقم (١٢) عن جود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد مقياس العزلة الاجتماعية (الشعور بالوحدة والانفصال العاطفي - ضعف العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي - الانسحاب من الأنشطة اليومية والمجتمعية - ضعف الدعم الاجتماعي الأسري) لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن في أبعاد العزلة الاجتماعية لكبار السن لدى أفراد عينة البحث الأساسية إلى التأثير الإيجابي الفعال لمحتوى برنامج الأنشطة الترويحية المائية، والذي تضمن أنشطة ترويحية متعددة كالألعاب المائية المبهجة، والتي تدخل السرور، والسعادة على كبار السن، ومجموعة التمارين الهوائية المائية والمشي في الماء، وألعاب مائية بسيطة (مثل الكرة الطافية أو تمرير الطوق) بالإضافة إلى ألعاب الماء الترويحية، والتي تساعد على التخلص من التوتر والقلق وضغوط الحياة، ومشكلات الشيخوخة، وهذا يتفق مع ما أشار إليه: **جوميز Gomes (٢٠٢٢) (٢١)** أن الأنشطة الترويحية المائية تلعب دوراً فعالاً في خفض مستويات العزلة الاجتماعية والوحدة لدى كبار السن، فالأنشطة المائية مثل السباحة الجماعية، والتمارين في الماء لا تعزز التنقل البدني فحسب، بل تخلق أيضاً بيئة اجتماعية داعمة تُحفّز على التفاعل والتواصل بين المشاركين، وكثير من كبار السن يجدون في دروس الأنشطة المائية فرصة للحديث، الضحك، وتكوين صداقات جديدة، مما يخفف شعور الانفصال عن المجتمع. كما يشير خبراء أن هذه الأنشطة تُنشّط الروح المعنوية وتطلق مشاعر الانتماء بين المجموعة.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: **أحمد المرسي (٢٠٢١) (١)**، **أوليفرا وآخرون Oliveira, et al. (٢٠٢١) (٢٦)**، **ديانا ميلو وآخرون Dayana Melo, et al. (٢٠٢١) (١٦)**، **دي** **أوليفرا وآخرون De Oliveira, et.,al (٢٠٢٢) (١٧)**، **محمود سليم (٢٠٢٢) (٨)**، **ميلو وآخرون Melo, et al. (٢٠٢٣) (٢٤)** على فاعلية استخدام البرامج الترويحية المائية في تحسين العزلة الاجتماعية لدى كبار السن.

ويضيف كل من: **شو وآخرون Chu,et.,al (٢٠١٩) (١٣)**، **هوانج وياه Huang & Yeh (٢٠٢١) (٢٢)** أن الأنشطة الترويحية المائية تُشكّل بيئة اجتماعية غير رسمية تشجع على التفاعل والتعاون، ومستويات الاسترخاء والانفتاح النفسي في الماء تسهم في فتح نقاشات وتبادل تجارب حقيقية بين المشاركين، ما يخلق شبكة دعم عاطفي داخل الوحدة الترويحية.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد العزلة الاجتماعية قيد البحث لصالح القياس البعدي".

ب- مناقشة النتائج للفرض الثاني للبحث:

أشارت نتائج الجدول رقم (١٣) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى جودة الحياة لكبار السن لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن في مستوى جودة الحياة لكبار السن (أفراد عينة البحث الأساسية) إلى فاعلية برنامج الأنشطة الترويحية المائية حيث تُعد من الأنشطة المناسبة جداً لكبار السن لما توفره من بيئة مريحة مما يساعد على تحسين اللياقة البدنية وتقليل الآلام العضلية والمفصالية، وهو ما يعزز الشعور بالقدرة والاستقلالية، ويزيد من الرضا الجسدي، وأن كبار السن الذين يمارسون النشاط البدني بانتظام، وخصوصاً النشاطات المائية، يتمتعون بمستويات أفضل من الصحة البدنية، مما ينعكس مباشرة على أبعاد جودة الحياة البدنية والاجتماعية والصحية والروحية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من: **سيرك وآخرون Creech,et.,al (٢٠٢٠) (١٤)**، **باترسون واربرتون Paterson & Warburton (٢٠٢١) (٢٧)** على أن البرامج الترفيهية والثقافية تعد من أدوات تعزيز جودة الحياة لكبار السن، إذ توفر الفرص للتفاعل، والتعلم، وكسر الروتين اليومي. كما تعزز من شعورهم بالإنجاز والجدوى. ووجدت دراسات أن المشاركة في الأنشطة الفنية، والموسيقية، والمجموعات الثقافية تؤدي إلى تحسين الصحة النفسية وتقليل الشعور بالعزلة.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: **أوليفرا وآخرون Oliveira, et al. (٢٠٢١) (٢٦)**، **ديانا ميلو وآخرون Dayana Melo, et al. (٢٠٢١) (١٦)**، **ميلو وآخرون Melo, et al. (٢٠٢٣) (٢٤)**، **ألفارو وآخرون Al Varo, et al. (٢٠٢٤) (١٠)** على فاعلية البرامج الترويحية المائية في تحسين جودة الحياة لدى كبار السن.

وفى هذا الصدد تشير **بيزى Bize (٢٠٢٢)** (١١) أن النشاط البدني داخل الوسط المائي المنتظم يعد من أبرز العوامل المحسنة لجودة الحياة، فالرياضة تقلل من مستويات التوتر والقلق، وتعزز من الشعور بالطاقة، وتحسن النوم، كما أنها تلعب دوراً في تعزيز التفاعل الاجتماعي، وتقدير الذات، خاصة عند ممارسة الرياضة الجماعية، ويُصحح الأفراد بالمشاركة في الأنشطة الحركية المناسبة لأعمارهم، وظروفهم الصحية.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد جودة حياة قيد البحث لدى كبار السن لصالح القياس البعدى".

ج- مناقشة النتائج للفرض الثالث للبحث:

أظهرت نتائج الجدول رقم (١٤) وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد مقياس العزلة الاجتماعية تراوحت ما بين (١١,٣٦٪ - ١٤,٩١٪).

ويعزى الباحث التحسن فى نسب القياس البعدى عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد العزلة الاجتماعية لكبار السن إلى التأثير الإيجابى لمحتوى برنامج الأنشطة الترويحية المائية المقترح والذي أسهم بزيادة التفاعل والتواصل مع الزملاء فقلت أعراض العزلة الاجتماعية.

وفى هذا الصدد يضيف **جيركا García (٢٠٢٢)** (٢٠) أن الأنشطة الترويحية المائية تُعد فرصة لتعزيز التفاعل الاجتماعي، والحد من العزلة الاجتماعية التي يعاني منها كثير من كبار السن، ويتيح الانخراط في دروس السباحة الجماعية أو الألعاب المائية تكوين علاقات جديدة والشعور بالانتماء، وقد أظهرت نتائج الدراسات العلمية أن المشاركة في البرامج المائية تساهم في تحسين المهارات الاجتماعية، والرضا عن الحياة لدى كبار السن.

كما أسفرت نتائج الجدول رقم (١٥) عن وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى جودة الحياة لكبار السن تراوحت ما بين (١٧,٨٦٪ - ٢٤,٧٣٪).

ويرجع الباحث زيادة نسب تحسن القياس البعدى عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى جودة الحياة لكبار السن إلى الأنشطة الترويحية المائية، والتي تُعد من أكثر الاستراتيجيات العملية شمولاً لتحسين جودة الحياة لكبار السن، خاصة إذا تم تنظيمها بانتظام ضمن برامج وقائية مجتمعية، وتعزز هذه النتيجة ما توصلت إليه العديد من الدراسات والتي أشارت إلى أن المشاركة في أنشطة ترويحية مائية هادفة ترتبط إيجابياً بمؤشرات الصحة النفسية والاجتماعية، وبالرضا العام عن الحياة لدى كبار السن.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه: **نيتز وليدور Netz & Lidor (٢٠٢٠)** (٢٥) أن النشاط المائي المنتظم يساهم في تحسين جودة الحياة لدى كبار السن من خلال تقوية العضلات، وتحسين التوازن، والوقاية من السقوط، كما يساهم في تحسين المزاج والوظائف الإدراكية. وتشجع التوصيات الدولية على ممارسة كبار السن لأنشطة خفيفة إلى متوسطة الشدة مثل المشي، وتمارين الطفو، والتمارين الهوائية المائية.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص على: "توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد العزلة الاجتماعية وأبعاد جودة حياة لدى كبار السن".

الإستخلاصات:

الإستخلاصات والتوصيات :

فى حدود أهداف وفروض البحث والنتائج التى توصل إليها الباحث تم إستخلاص ما يلى:

١ - يؤثر برنامج الأنشطة الترويحية المائية كاستراتيجية وقائية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) فى التخفيف من حدة العزلة الاجتماعية (الشعور بالوحدة والانفصال العاطفي - ضعف العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي - الانسحاب من الأنشطة اليومية والمجتمعية - ضعف الدعم الاجتماعي الأسري) لدى كبار السن.

٢ - يؤثر برنامج الأنشطة الترويحية المائية كاستراتيجية وقائية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على مستوى جودة حياة (جودة الحياة الصحية والجسمية - جودة الحياة النفسية - جودة الحياة الاجتماعية - جودة الحياة الاقتصادية والمعيشية - جودة الحياة الروحية) لدى كبار السن.

٣ - توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد العزلة الاجتماعية تراوحت ما بين (١٨,٣٧٪ - ٢٣,٣٠٪).

٤- توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى جودة حياة تراوحت ما بين (١١,٩٩ % - ١٨,٢٨ %).

التوصيات:

فى ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلى :

- ١- دمج الأنشطة الترويحية المائية ضمن برامج الرعاية اليومية لكبار السن، كونها تساهم فى الحد من مشاعر العزلة الاجتماعية وتعزز التفاعل والتواصل مع الآخرين، مما يرفع من جودة الحياة.
- ٢- تهيئة بيئات آمنة ومشجعة لمشاركة كبار السن فى الأنشطة الترويحية المائية، لأنها تساهم فى تقليل الشعور بالوحدة، وتعزز الإحساس بالانتماء والاندماج المجتمعي.
- ٣- تخصيص حصص جماعية منتظمة للأنشطة المائية (كالتمارين الخفيفة أو الألعاب البسيطة فى الماء) داخل مراكز الرعاية والنوادي الصحية، مما يُتيح فرص التفاعل الاجتماعي وتقوية الروابط بين كبار السن.
- ٤- تصميم برامج تدخل نفسي اجتماعي عبر الأنشطة المائية تستهدف تقوية العلاقات الاجتماعية، ومواجهة أعراض الانسحاب والعزلة، وتحسين مؤشرات الصحة النفسية.
- ٥- تدريب العاملين فى رعاية كبار السن على استخدام الأنشطة المائية كوسيلة علاجية ووقائية للحد من مظاهر العزلة والإقصاء، خاصة لأولئك الذين يعيشون بمفردهم أو يفنقرون للدعم الاجتماعي.
- ٦- استخدام المقياس المُعد لقياس العزلة الاجتماعية ومقياس جودة الحياة لتقييم أبعاد الصحة النفسية لكبار السن.
- ٧- تشجيع السياسات الحكومية والمجتمعية على توسيع نطاق الأنشطة المائية الموجهة لكبار السن، لا سيما فى المناطق التي تعاني من محدودية الخدمات النفسية والاجتماعية.

المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- ١- أحمد المرسى (٢٠٢١): "أثر برنامج تروحي مائي على العزلة الاجتماعية لدى كبار السن"، مجلة التربية الرياضية، المجلد (٣٤)، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢- إكرام دحام زغير (٢٠١٧): "مشكلة الشعور بالعزلة الاجتماعية لدى المسنين- دراسة ميدانية في إرشاد المسنين"، بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، العدد السادس.
- ٣- إيمان فوزي سعيد، إيمان الجوابرة (٢٠٢١): "الخصائص السيكيومترية لمقياس العزلة الاجتماعية للراشدين"، مجلة الإرشاد النفسي، المجلد (٦٥)، جامعة عين شمس.
- ٤- صفاء صبح، رنيم بكداش (٢٠٢٠): "مستوى جودة الحياة لدى المسنين في ضوء بعض المتغيرات - دراسة ميدانية على عينة من المسنين في مدينة اللاذقية"، مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (٤)، العدد (٢).
- ٥- طه عبد الرحيم طه (٢٠٠٦): مدخل إلى الترويح، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٦- كمال درويش، محمد الحماحى (٢٠٠٦): رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٧- محمد محمد الحماحى (٢٠١٤): الترويح المائي الفلسفة والتسويق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٨- محمود سليم (٢٠٢٢): "التمارين المائية الجماعية وتأثيرها على العزلة لدى المسنين"، المجلة الأردنية لعلوم الرياضة، المجلد (١٨)، العدد (٢).
- ٩- هبة سامي محمود (٢٠٢٢): "برنامج إرشادي تكاملي لخفض حدة الشعور بالعزلة الاجتماعية والوحدة النفسية لدى المسنين في ظل جائحة كورونا"، مجلة البحث العلمي في التربية، المجلد (٢٣)، العدد (١)، جامعة عين شمس.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 10-Al Varo Juesas, et al. (2024): Impact of a novel aquatic-based strength program on body composition, strength, and quality of life in older women: A 16-week randomized controlled trial. *Journal of Aging and Physical Activity* .145, (2),p.,<215-238.
- 11-Bize, R., Johnson, J., & Plotnikoff, R. (2002): Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review, *Preventive Medicine*, 152, 106775.
- 12-Blazer, D., (2022): Depression and social support in later life. *The American Journal of Psychiatry*, 179,(2),p., 89–96.
- 13-Chu, A., Koh, D., Moy, F., & Müller, F., (2014): Do workplace physical activity interventions improve mental health outcomes? A meta-analysis, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16,(18), 3364.
- 14-Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., & McQueen, H. (2013): Active music making: A route to enhanced subjective well-being among older people, *Perspectives in Public Health*, 140,(3),p., 150–157.
- 15-Cudjoe, T., Roth, D., Szanton, S., Wolff, J., Boyd, C., & Thorpe, R. (2020): The epidemiology of social isolation: National Health and Aging Trends Study. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(1),p., 107–113.
- 16-Dayana Melo, et al. (2021): Effects of aquatic physical exercise on neuropsychological factors in older people: A systematic review. *Experimental Gerontology*, p.,145, 111202.
- 17-De Oliveira, L., et al. (2020): The effects of a water-based exercise program on functional fitness and quality of life in older adults at risk of falling. *BMC Geriatrics*, 20,(1),p., 1–9.

- 18-De Silva, La ., et al. (2019): Effects of aquatic exercises on mental health, functional autonomy and oxidative stress in depressed elderly individuals: A randomized clinical trial. *Clinics*, 75.
- 19-Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018): Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4),P., 253–260.
- 20-García,H., et al. (2022): Aquatic exercise programs improve social interaction and quality of life in older adults. *BMC Geriatrics*.
- 21-Gomes, M., Figueiredo, D., Teixeira, L., Poveda, V., Paúl, C., & Santos-Silva, A. (2022): Physical exercise and social participation in the elderly: A narrative review, *Journal of Aging and Physical Activity*, 28,(4),p., 635–643.
- 22-Huang, H. H., & Yeh, M. L. (2021): Effectiveness of aquatic exercise on depression and anxiety in older adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials, *Geriatric Nursing*, 42(5),p., 1165–1171.
- 23-Lee, J., & Kim, H. (2021): The Effects of Water-based Recreational Activities on Stress Reduction and Quality of Life, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18,(3),p., 1123.
- 24- Melo, R. S., et al. (2023): Effectiveness of aquatic physical therapy exercises to improve balance, gait, quality of life and reduce fall-related outcomes in healthy community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 110, 105–145. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2023.105145>.
- 25-Netz, Y., & Lidor, R. (2020): Mood alterations in mindful physical activity: Comparison of Tai-Chi and swimming. *International Journal of Sport Psychology*, 51(3),p., 201–216.
- 26-Oliveira, L., Matheus, J., Oliveira, L., (2021): Aquatic training program improves functional capacity, pain perception, fall risk awareness and quality of life in older adults with musculoskeletal disorders and fall risk: A randomized clinical trial. *Clinical Rehabilitation*, 35(4),p., 587–597.
- 27-Paterson, D., & Warburton, E., (2010): Physical activity and functional limitations in older adults, *Canadian Journal of Applied Physiology*, 46,(2),p., 128–140.
- 28-Saeidifard, F., et al. (2022): Twelve-week aquatic training program improves quality of life and functional fitness in elderly males. *European Journal of Aging*, 19(3),p., 565–574.
- 29-Shvedko, A., Whittaker, C., Thompson, J., & Greig, C. (2021): Physical activity interventions for social isolation and loneliness among older adults: A systematic review and meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 25(4),p., 564–580.
- 30-World Health Organization. (2012): WHOQOL: Measuring Quality of Life Retrieved from: [<https://www.who.int/tools/whoqol>] (<https://www.who.int/tools/whoqol>).
- 31-World Health Organization (2020): Decade of Healthy Ageing: 2020–2030. Geneva: World Health Organization. Retrieved from :<https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>.
- 32-World Health Organization (2021):Measuring Quality of Life. WHO.

ملحق (١)

مقياس جودة الحياة لكبار السن

إعداد صفاء صبح ورنيم بكداش (٢٠٢٠)(٤)

عزيزي المحترم :

تحية طيبة وبعد ،،،،،

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تدور حول صحتك البدنية والنفسية والروحية ومختلف جوانب الحياة الخاصة بك والرجاء التكرم بقراءة كل عبارة بعناية ، ثم إختيار إستجابة واحدة فقط على كل عبارة من بين الإستجابات (دائماً – غالباً – أحياناً – نادراً – أبداً) ، المناسبة لحالتك ، وتأكد بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، وستكون إجابتك موضع السرية التامة.

فضلاً لا تترك أي عبارة دون إجابة.

الإسم:

تاريخ الميلاد:

تاريخ إجراء الإختبار:

شكراً لك على حسن تعاونك مع الباحث

عبارات المقياس

م	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أنا بحالة صحية جيدة					
٢	ألتزم بنظام غذائي صحي					
٣	أجري الفحص الطبي بانتظام					
٤	أشعر بالنشاط والحيوية					
٥	تزعجني التأثيرات الجانبية للدواء					
٦	أداوم على ممارسة بعض التمارين الرياضية للمحافظة على صحتي					
٧	أتمنعني بعض الآلام من ممارسة نشاطاتي اليومية					
٨	أنام بشكل جيد					
٩	أشعر بالسعادة في حياتي					
١٠	أنا شخص عصبي					
١١	أشعر بالراحة النفسية					
١٢	أستطيع السيطرة على انفعالاتي					
١٣	أشعر بالإحباط لأقل الأسباب					
١٤	لدي القدرة على التركيز في أعمالي ونشاطاتي					
١٥	أنا راضٍ عن نفسي					
١٦	مشاعري بالسعادة لم تتغير منذ مرحلة الشباب					
١٧	أقوم بممارسة نشاطاتي بنفس الشغف والاهتمام					
١٨	لازلت قادراً على العطاء ويحتاجني أفراد أسرتي					
١٩	يزورني أبنائي وأحفادي بانتظام					
٢٠	أشعر بالعزلة وعدم التفاعل مع الآخرين					
٢١	أشارك في المناسبات الاجتماعية المختلفة					
٢٢	أشعر بأن الآخرين متضايقين من وجودي					
٢٣	أحاول أن أكتسب صداقات جديدة كلما أتحت لي الفرصة					
٢٤	لا أزال أحتفظ بصداقاتي القديمة					
٢٥	يكفيني التواصل مع أفراد أسرتي عن الآخرين					
٢٦	أفراد أسرتي يلتفون حولي لاستئناسهم بحديثي عن خبراتي في الحياة					
٢٧	أشارك أنا وأبنائي في حل بعض المشكلات					
٢٨	أحوالي المادية جيدة وتكفيني لمستلزماتي المعيشية					
٢٩	ظروفي الصحية والجسمية تمكنني من العمل لو أتحت لي الفرصة					
٣٠	أنا راضٍ عن ظروفي الاقتصادية والمعيشية					
٣١	ما يقدمه أبنائي لي لا يفي باحتياجاتي					
٣٢	أجد صعوبة في شراء بعض الأدوية					
٣٣	جميع أبنائي يشتركون في مساعدتي مادي					
٣٤	أحتاج من يساعدني لقضاء بعض المستلزمات المعيشية					

تابع عبارات المقياس

م	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
٣٥	أحرص على إخبار بعضاً من دخلي للظروف الطارئة					
٣٦	أعتقد بأن الله راضٍ عني ويحبني					
٣٧	يشعروني التواصل والالتزام بتعاليم الدين بالأمن والسلام في حياتي					
٣٨	أعتقد بأن الله لن يتخلى عني ولن يتركني مع مشاكلي دون حل					
٣٩	علاقتي مع الله تساعدني في عدم الشعور بالوحدة					
٤٠	أحاول أن أطبق تعاليم الدين في جميع جوانب حياتي					
٤١	يمنحني الدين الشعور بالارتياح والرضا عندما تواجهني بعض المشاكل والمصاعب					
٤٢	يساعدني الدين على عمل توازن في حياتي وعلاقتي مع الآخرين					

ملحق (٢)

استطلاع رأى الخبراء لتحديد عبارات مقياس
العزلة الإجتماعية لكبار السن
(الصورة الأولية للمقياس)

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ,,,,

يقوم الباحث الدكتور/ أحمد طارق مهدى عطية - المدرس بقسم الإدارة الرياضية والترويج الرياضى - كلية علوم الرياضة بنين - جامعة الزقازيق، بإجراء دراسة موضوعها:

استخدام الأنشطة الترويحية المائية كاستراتيجية وقائية للحد من

العزلة الاجتماعية وتحسين جودة حياة كبار السن

مما استوجب إعداد مقياس العزلة الاجتماعية لكبار السن بعد الإطلاع على عدد من المقاييس التي أعدت فى مجال العزلة الاجتماعية من قبل باحثين آخرين.

لذا الرجاء من سيادتكم التكرم بإبداء آرائكم فى عبارات المقياس من حيث ملائمة كل عبارة مع البعد المحدد لها ، واقتراحاتكم حول العبارات التى بحاجة إلى تعديل وإضافاتكم عبارات جديدة تسهم فى إثراء مقياس الدراسة الحالية.

ولسيادتكم جزيل الشكر

الباحث

البعد الأول : الشعور بالوحدة والانفصال العاطفي:

ويعكس مشاعر الانعزال وفقدان العلاقة الحميمة والدعم العاطفي.

ويتكون هذا البعد من (١٠) عبارات.

م	العبارات	درجة الانتماء	
		تتنمى	لا تتتنمى
١	أشعر أن لا أحد يفهمني حقًا.		
٢	أفتقد وجود شخص قريب أشاركه همومي.		
٣	أشعر بالوحدة حتى عندما أكون بين الناس.		
٤	أحيانًا أشعر أنني منسي أو غير مهم.	*	
٥	لا أجد من يعبر لي عن اهتمامه أو محبته.		
٦	أشعر بالفراغ العاطفي في حياتي اليومية.		
٧	أفتقد الجلوس مع شخص يشعرنى بالراحة		
٨	لا أشعر بالأمان النفسي مع من حولي	*	
٩	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري للآخرين.		
١٠	لا أحد يهتم بما أشعر به فعلاً.		

ما ترونه سيادتكم من إضافة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الباحث

البعد الثاني: ضعف العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي:

يعبر عن نقص العلاقات والأنشطة الاجتماعية الفعالة.

ويتكون هذا البعد من (١٠) عبارات.

م	العبارات	درجة الانتماء	
		تتبنى	لا تتبنى
١	لا أشارك في أي أنشطة اجتماعية بانتظام.		
٢	تمر أيام طويلة دون أن أتحدث مع أي شخص.		
٣	ليس لدي أصدقاء مقربون أراهم باستمرار.		
٤	أشعر بصعوبة في تكوين علاقات جديدة.		
٥	لا أتلقى دعوات للمشاركة في مناسبات اجتماعية.	*	
٦	لا أحد يتفقدني أو يسأل عني إذا غبت.		
٧	أجد صعوبة في بدء محادثة مع الآخرين.		
٨	لا يوجد من يقضي معي وقت فراغي.		
٩	لا أشارك في المناسبات العائلية إلا نادرًا.		
١٠	لا أجد مكانًا أشعر فيه بالانتماء.		

ما ترونه سيادتكم من إضافة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الباحث

البعد الثالث: الانسحاب من الأنشطة اليومية والمجتمعية:

يعكس التراجع في الانخراط بالمجتمع والنشاط اليومي.

ويتكون هذا البعد من (١٠) عبارات.

م	العبارات	درجة الانتماء	
		تتنمى	لا تتتنمى
١	لم أعد أذهب إلى النادي أو أي مركز مجتمعي.		
٢	أتجنب الخروج من المنزل إلا للضرورة.		
٣	لا أشارك في الأنشطة التطوعية أو المجتمعية.		
٤	فقدت الرغبة في ممارسة هواياتي المعتادة.		
٥	لا أشارك في صلاة الجماعة أو الأنشطة الدينية.	*	
٦	لا أشعر بالحماس لأي نشاط خارج البيت.		
٧	أقضي معظم وقتي وحيداً في المنزل.		
٨	أشعر بالتعب أو الكسل دون سبب واضح.	*	
٩	أرى أن لا جدوى من الانخراط في أي نشاط جديد.		
١٠	أفضل العزلة على الاختلاط بالآخرين.		

ما ترونه سيادتكم من إضافة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الباحث

البعد الرابع : ضعف الدعم الاجتماعي الأسري:

يركز على العلاقة بالأسرة ومستوى تواصلها مع المسن.

ويتكون هذا البعد من (١٠) عبارات.

م	العبارات	درجة الانتماء	
		تنتمي	لا تنتمي
١	نادرًا ما يتصل بي أبنائي أو أقاربي.		
٢	لا أشعر بالحب أو الاهتمام من أفراد أسرتي.		
٣	لا أتحدث مع أسرتي عن مشاكلي أو همومي.		
٤	أتناول الوجبات وحدي في معظم الأوقات.		
٥	لا أشارك في اتخاذ القرارات الأسرية.		
٦	لا يزورني أفراد أسرتي إلا نادرًا.		
٧	لا أجد من يساعدني عندما أحتاج للمساعدة.		
٨	أشعر بأن وجودي لا يُحدث فرقًا في الأسرة.		
٩	لا أشعر أنني محبوب أو مرحّب بي في المنزل.		
١٠	لا أجد وقتًا ممتعًا أقضيه مع أسرتي.		

ما ترونه سيادتكم من إضافة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الباحث

ملحق (٣)

أسماء الخبراء فى علم الاجتماع وعلم الاجتماع
الرياضي بالجامعات المصرية*

م	الاسم	الوظيفة
١	إبراهيم عبد الرحمن حسن	أستاذ علم الاجتماع – قسم الاجتماع – كلية الآداب – جامعة الزقازيق.
٢	أسامة اسماعيل عبدالبارى	أستاذ علم الاجتماع – عميد كلية الآداب – جامعة الزقازيق.
٣	مايسة محمد البنا	أستاذ علم الاجتماع الرياضي – قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية – كلية علوم الرياضة بنات – جامعة الإسكندرية.
٤	محمد محمد الشحات	أستاذ علم الاجتماع الرياضي – قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية – كلية علوم الرياضة بنين – جامعة الزقازيق.
٥	نهى عبدالعظيم عبدالحميد	أستاذ علم الاجتماع الرياضي – قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية – كلية علوم الرياضة بنات – جامعة الزقازيق.

* تم ترتيب الاسماء وفقا للحروف الهجائية.

ملحق (٤)

مقياس العزلة الاجتماعية لكبار السن

(الصورة النهائية للمقياس)

إعداد الدكتور/ أحمد طارق مهدى عطية

عزيزي الوالد المحترم :

تحية طيبة وبعد،،،،،

يتكون مقياس العزلة الإجتماعية من أربعة أبعاد رئيسية وهي (الشعور بالوحدة والانفصال العاطفي - ضعف العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي - الانسحاب من الأنشطة اليومية والمجتمعية - ضعف الدعم الاجتماعي الأسري)، ويشتمل على عدد (٣٥) عبارة ، من فضلك إقرأ كل عبارة بعناية ثم أختَر ما تراه مناسب وفق خمس حالات وضع علامة (√) أمام العبارة التي تختارها علماً أن الحالات الخمس هي:

(تنطبق عليّ تماماً - تنطبق عليّ بدرجة كبيرة - تنطبق عليّ بدرجة متوسطة - تنطبق عليّ بدرجة قليلة - لا تنطبق عليّ أبداً)

تعليمات المقياس:

- توضع علامة (√) مرة واحدة أمام العبارة.

- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة وكل إجابة لها قيمتها في البحث فالرجاء أن تضع العلامة على ما يناسبك من عبارات.

- يجب الإجابة عن كل فقرة بصدق وصراحة ، وتأكد من وضع العلامة أمام العبارة في الخانة المناسبة.

الاسم :

تاريخ الميلاد:

تاريخ التطبيق:

شكراً على حسن تعاونكم الصادق

الباحث

عبارات المقياس

رقم العبارة	العبارات	تنطبق علي تمامًا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي أبداً
١	أشعر أن لا أحد يفهمني حقًا.					
٢	أفتقد وجود شخص قريب أشاركه همومي.					
٣	لا أشارك في أي أنشطة اجتماعية بانتظام.					
٤	تمر أيام طويلة دون أن أتحدث مع أي شخص.					
٥	لم أعد أذهب إلى النادي أو أي مركز مجتمعي.					
٦	أتجنب الخروج من المنزل إلا للضرورة.					
٧	نادرًا ما يتصل بي أبنائي أو أقاربي.					
٨	أشعر بالوحدة حتى عندما أكون بين الناس.					
٩	لا أجد من يعبر لي عن اهتمامه أو محبته.					
١٠	ليس لدي أصدقاء مقربون أراهم باستمرار.					
١١	أشعر بصعوبة في تكوين علاقات جديدة.					
١٢	لا أشارك في الأنشطة التطوعية أو المجتمعية.					
١٣	فقدت الرغبة في ممارسة هواياتي المعتادة.					
١٤	لا أشعر بالحب أو الاهتمام من أفراد أسرتي.					
١٥	لا أتحدث مع أسرتي عن مشاكلي أو همومي.					
١٦	أتناول الوجبات وحدي في معظم الأوقات.					
١٧	لا أشارك في اتخاذ القرارات الأسرية.					
١٨	لا يزورني أفراد أسرتي إلا نادرًا.					
١٩	لا أشعر بالحماس لأي نشاط خارج البيت.					
٢٠	أقضي معظم وقتي وحيدًا في المنزل.					
٢١	أشعر بالفراغ العاطفي في حياتي اليومية.					
٢٢	أفتقد الجلوس مع شخص يشعرني بالراحة.					
٢٣	لا أحد يتفقدني أو يسأل عني إذا غبت.					
٢٤	أجد صعوبة في بدء محادثة مع الآخرين.					
٢٥	أرى أن لا جدوى من الانخراط في أي نشاط جديد.					
٢٦	أفضل العزلة على الاختلاط بالآخرين.					
٢٧	لا أجد مكانًا أشعر فيه بالانتماء.					
٢٨	لا أجد من يساعدني عندما أحتاج للمساعدة.					
٢٩	أشعر بأن وجودي لا يُحدث فرقًا في الأسرة.					
٣٠	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري للآخرين.					
٣١	لا أحد يهتم بما أشعر به فعلاً.					
٣٢	لا أشعر أنني محبوب أو مرحّب بي في المنزل.					
٣٣	لا أجد وقتًا ممتعًا أقضيه مع أسرتي.					
٣٤	لا يوجد من يقضي معي وقت فراغي.					
٣٥	لا أشارك في المناسبات العائلية إلا نادرًا.					

ملحق (٥)
إستمارة تحديد الأنشطة الترويحية المائية
للبرنامج المقترح

عزيزى العضو المحترم /

تحية طيبة وبعد ...

يقوم الباحث الدكتور/ أحمد طارق مهدى عطية - المدرس بقسم الإدارة الرياضية والترويح الرياضى - كلية علوم الرياضة بنين – جامعة الزقازيق، بإجراء دراسة موضوعها:

استخدام الأنشطة الترويحية المائية كاستراتيجية وقائية للحد من

العزلة الاجتماعية وتحسين جودة حياة كبار السن

وفيما يلى مجموعة من الأنشطة الترويحية المائية، والرجا من سيادتكم وضع علامة (✓) أمام كل نشاط تود أن تمارسه أو تمارسه بالفعل.

ونشكر لكم تعاونك الصادق معنا والله ولى التوفيق ...

الباحث

الأنشطة الترويحية المائية

م	النشاط	مناسب	غير مناسب
١	كرة الماء الترويحية لكبار السن		
٢	السباحة الترويحية		
٣	المش و الجرى فى الماء		
٤	التمرينات الهوائية المائية		
٥	العب ترفيهيه وصغيرة فى الماء		
٦	التمارين باستخدام ادوات مائية (مثل الأنايب الطافية والدمبل المائي.		
٧	العب مائية بسيطة (مثل الكرة الطافية أو تمرير الطوق).		
٨	اليوجا أو التمدد في الماء.		
٩	السباحة الترفيهية البطيئة.		

إضافة أى أنشطة تود أن تمارسها خلال الأنشطة الترويحية المائية:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الباحث

ملحق (٦)

أسماء أساتذة الترويح الرياضى بكليات علوم الرياضة

م	الإسم	الوظيفة
١	أمل جميل يوسف	استاذ الترويح الرياضى - قسم الترويح الرياضى - كلية علوم الرياضة بنين - جامعة حلوان
٢	إيناس محمد غانم	استاذ الترويح الرياضى - قسم الترويح والإدارة - كلية علوم الرياضة بنات - جامعة الزقازيق.
٣	صبحى سراج	استاذ الترويح الرياضى - ورئيس قسم الترويح - كلية علوم الرياضة - جامعة كفر الشيخ.
٤	عبده إبراهيم عبده	استاذ الترويح الرياضى - قسم الإدارة الرياضية والترويح - كلية علوم الرياضة بنين - جامعة الزقازيق.
٥	مرفت عبد الغفار	استاذ الترويح الرياضى - قسم الترويح والإدارة - كلية علوم الرياضة بنات - جامعة الزقازيق.

• تم ترتيب اسماء السادة الخبراء وفقا لترتيب الحروف الهجائية.

ملحق (٧)

محتوى برنامج الأنشطة الترويحية المائية
لأفراد عينة البحث الأساسية

الأدوات المستخدمة	فترات الراحة	حجم الحمل		التدريبات المستخدمة	الزمن	أجزاء الوحدة
		ك**	م*			
				١- أداء مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة. ٢- لعبة صغيرة الجرى عكس الإشارة.	٧ق	التهيئة البدنية
حبل طويل	٤٥ث	١٠	٣	١- (وقوف فتحا- الذراعين عاليًا) ميل الجذع أماماً في أربع عدات.	تمرينات (٨ق)	الجزء الرئيسي (٢٥ق)
	٤٥ث	٣	٣	٢- وضع أطواق على الأرض والجرى حولها.		
	٤٥ث	١٠	٣	٣- (وقوف الذراعين جانبياً) عمل دوائر للأمام والخلف.		
	٤٥ث	٣	٣	٤- (وقوف) الوثب لتعدية مانع بارتفاع ١٥سم		
	١ق	١	٢	الدوائر العديدة: مساحة محددة البداية والنهاية ينظم الأفراد في شكل انتشار حر في جميع أجزاء الملعب وعندما ينادى المدرب عدد معين وليكن (٥) مثلاً يحاول الأفراد تكوين دائرة من (٥) أفراد ومن لا يستطيع تكوين ذلك يخرج من اللعبة وهكذا حتى النهاية.	العاب صغيرة وترفيهية (٨ق)	
مانع بارتفاع ١٥سم	١ق	١	٢	الغطس في الماء لتلافي الكرة : يقف الأفراد علي شكل دائرة نصف قطرها أربعة أمتار. يقف المدرب أو أحد الأفراد وسط الدائرة، ممسكاً بحبل مربوط في نهايته كرة ماء. عند الإشارة يبدأ الفرد الذي بيده الحبل بتدوير الكرة بحيث تبقى ملامسة لسطح الماء تقريباً أثناء دورانها. والفرد الذي تقترب الكرة منه يحاول الغطس في الماء لتلافيها، والفرد الذي تلمسه الكرة يخرج من اللعب. وهكذا تستمر اللعبة حتى يبقى فرد واحد يعتبر بطل اللعبة.	العاب مائية ترفيهية (٩ق)	
كرة ماء	١ق	١	٢	١- المشي في الماء. ٢- أداء الطفو للوصول إلى حالة الإسترخاء الكامل.	٣ق	الجزء الختامي

ك**= التكرارات

م*= المجموعات

الأدوات المستخدمة	فترات الراحة	حجم الحمل		التدريبات المستخدمة	الزمن	أجزاء الوحدة
		م*	ك**			
				١- الجرى المتنوع. ٢- أداء مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة.	٧ق	التهيئة البدنية
أفصاع كرات قدم	٤٥ث	٣	٣	١- (وقوف) الجرى الزجراجى بين الأفصاع لمسافة ١٠ أمتار.	تمرينات (٨ق)	الجزء الرئيسى (٢٥ق)
	٤٥ث	١٠	٣	٢- (وقوف) التصويب بالقدم على هدف ثابت (مرمى)		
	٤٥ث	٥	٣	٣- (وقوف) الوثب العريض من الثبات.		
	١ق	١	٢	الجرى عكس الإشارة: ينظم الأفراد فى شكل انتشار حر فى جميع أجزاء الملعب وعندما يرفع المدرب يده فى إحدى الاتجاهات يقوم الأفراد بالجرى عكس ذلك الاتجاه وهكذا حتى النهاية.	العباب صغيرة وترفيهية (٨ق)	
	١ق	١	٢	١- الجرى الخفيف فى الجزء المتوسط من الحمام. ٢- (وقوف) رفع الركبتين عالياً.	العباب مائية ترفيهية (٩ق)	
				١- المشى فى الماء. ٢- أداء الطفو للوصول إلى حالة الإسترخاء الكامل.	٣ق	الجزء الختامى

**ك= التكرارات

*م= المجموعات

الأدوات المستخدمة	فترات الراحة	حجم الحمل		التدريبات المستخدمة	الزمن	أجزاء الوحدة
		م*	ك**			
				١- الجرى المتنوع. ٢- أداء مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة.	٧ق	التهيئة البدنية
كرات يد كرات قدم	٤٥ث	١٥	٣	١- (وقوف) الوثب جانباً مع فتح وضم القدمين وتبادل رفع وخفض الذراعين.	تمرينات (٨ق)	الجزء الرئيسي (٢٥ق)
	٤٥ث	٣	٣	٢- (وقوف) الحجل ببطء للأمام لمسافة ٥ أمتار.		
	٤٥ث	١٠	٣	٣- (وقوف) التصويب باليد على هدف.		
	١ق	١	٢	كرة القدم المشروطة مساحة محددة البداية والنهاية ينظم الأفراد فريقين متساويين، الفريق المستحوذ على الكرة يقوم بتمرير الكرة مع الوثب فيما بينهما والفريق الذي يستطيع الوصول للرقم (١٠) يصبح فائزاً.	ألعاب صغيرة وترفيهية (٨ق)	
	١ق	١	٢	الشبكة والسلك : يتشابه نصف الأفراد بالأيدي معاً مشكلين الشبكة التي فيها يحاولون مسك بعض الزملاء الذين يمثلون السمك. يجب أن تظل الأيدي متشابكة أثناء مسك السمك. ينضم الأفراد الممسوكون إلي فريق الشبكة. آخر فرد ممسوك يعتبر الفائز. يبدل الفريقان العمل.	ألعاب مائية ترفيهية (٩ق)	
				١- المشى في الماء. ٢- أداء الطفو للوصول إلى حالة الاسترخاء الكامل.	٣ق	الجزء الختامي

م* = المجموعات

ك** = التكرارات

أجزاء الوحدة	الزمن	التدريبات المستخدمة	حجم الحمل		فترات الراحة	الأدوات المستخدمة
			*م	**ك		
التهيئة البدنية	٧ق	١- الجرى المتنوع. ٢- أداء مجموعة من تمارينات الإطالة والمرونة.				
الجزء الرئيسي	تمارين (٨)ق	١- (وقوف فتحا- الذراعين عاليًا) ميل الجذع أماماً في أربع عدات.	٣	١٥	٤٥ث	حبل وكرة ماء
		٢- وضع أطواق على الأرض والجرى حولها.	٣	٤	٤٥ث	
		٣- (وقوف الذراعين جانباً) عمل دوائر للأمام والخلف.	٣	١٥	٤٥ث	
	ألعاب صغيرة وترفيحية (٨)ق	الدائرة الوثابة مساحة محددة البداية والنهاية ينظم الأفراد في دوائر متساوية مع تحديد دليل لكل دائرة حيث يقف في منتصف الدائرة ممسك (كرة يد) وعند سماع إشارة البدء يقوم دليل كل دائرة بالتصويب على أقدام زملائه الواقفين في الدائرة وهم يحاولون الوثب في المكان ومن تلمسه الكرة يصبح هو الدليل ومن يستطيع الوثب دون أن تلمسه الكرة حتى النهاية يصبح الفائز.	٢	١	١ق	
الجزء الختامي	٣ق	الغطس في الماء لتلافي الكرة : يقف الأفراد على شكل دائرة نصف قطرها أربعة أمتار. يقف المدرب أو أحد الأفراد وسط الدائرة، ممسكاً بحبل مربوط في نهاية كرة ماء. عند الإشارة يبدأ الفرد الذي بيده الحبل بتدوير الكرة بحيث تبقى ملامسة لسطح الماء تقريباً أثناء دورانها. والفرد الذي تقترب الكرة منه يحاول الغطس في الماء لتلافيها، والفرد الذي تلمسه الكرة يخرج من اللعب. وهكذا تستمر اللعبة حتى يبقى فرد واحد يعتبر بطل اللعبة.	٢	١	١ق	
		١- المشي في الماء. ٢- أداء الطفو للوصول إلى حالة الاسترخاء الكامل.				

أجزاء الوحدة	الزمن	التدريبات المستخدمة	حجم الحمل		فترات الراحة	الأدوات المستخدمة
			*م	**ك		
التهيئة البدنية	٧ق	١- الجرى المتنوع. ٢- أداء مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة.				
الجزء الرئيسي	تمرينات (٨)ق	١- (وقوف) الحجل ببطء للأمام لمسافة ٥ أمتار. ٢- (وقوف فتحة- الذراعين عاليًا) ميل الجذع أماماً في أربع عدات. ٣- وضع أطواق على الأرض والجرى حولها. ٤- (وقوف الذراعين جانباً) عمل دوائر للأمام والخلف.	٣	٣	٤٥ث	كرات يد
		١- (وقوف) الحجل ببطء للأمام لمسافة ٥ أمتار. ٢- (وقوف فتحة- الذراعين عاليًا) ميل الجذع أماماً في أربع عدات. ٣- وضع أطواق على الأرض والجرى حولها. ٤- (وقوف الذراعين جانباً) عمل دوائر للأمام والخلف.	٣	٣	٤٥ث	
		١- (وقوف) الحجل ببطء للأمام لمسافة ٥ أمتار. ٢- (وقوف فتحة- الذراعين عاليًا) ميل الجذع أماماً في أربع عدات. ٣- وضع أطواق على الأرض والجرى حولها. ٤- (وقوف الذراعين جانباً) عمل دوائر للأمام والخلف.	٣	٣	٤٥ث	
		١- (وقوف) الحجل ببطء للأمام لمسافة ٥ أمتار. ٢- (وقوف فتحة- الذراعين عاليًا) ميل الجذع أماماً في أربع عدات. ٣- وضع أطواق على الأرض والجرى حولها. ٤- (وقوف الذراعين جانباً) عمل دوائر للأمام والخلف.	٣	٣	٤٥ث	
	٢٥) ق	صائد الحمام: مساحة محددة البداية والنهاية ينظم الأفراد في شكل انتشار حر ويتم تحديد دليلين في بداية ونهاية المساحة المحددة ومع أحدهم (كرة يد) وعند إعطاء إشارة البدء يقوم الدليلين بتبادل قذف الكرة على باقي الأفراد الذين يحاولون تفتادى الكرة (بالوثب أو الحجل) ومن تلمسه الكرة يخرج من اللعبة ومن يستطيع البقاء حتى النهاية يكون فائزاً.	٢	١	١ق	
الجزء الختامي	٣ق	جمع الأشياء الغاطسة: يقسم الأفراد إلى فريقين حيث يقفان على جانبي الحمام ذو المياه المنخفضة حتى مستوى الصدر. توضع أشياء غاطسة في قاع الحمام في صف واحد في منتصف المسافة بين الفريقين. عند إشارة البدء يمشي الأول من المجموعة في الماء حتى مكان الأشياء ثم يغوص ليلتقط إحداها ويعود لفريقه. تؤدي نفس الحركة بالدور لكل واحد في الفريق. الفريق الفائز هو الذي جمع كل واحد منه شيئاً من قاع الماء. للفرد أن يغوص مرة واحدة لالتقاط الشيء.	٢	١	١ق	
		١- المشي في الماء. ٢- أداء الطفو للوصول إلى حالة الاسترخاء الكامل.				

أجزاء الوحدة	الزمن	التدريبات المستخدمة	حجم الحمل		فترات الراحة	الأدوات المستخدمة
			*م	**ك		
التهيئة البدنية	٧ق	١- الجرى المتنوع. ٢- أداء مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة.				
الجزء الرئيسي	تمرينات	١- (وقوف فتحا- الذراعين عاليًا) ميل الجذع أماماً في أربع عدات.	٣	١٥	٤٥ث	كرة سلة
	(٨)ق	٢- وضع أطواق على الأرض والجرى حولها.	٣	٥	٤٥ث	
		٣- (وقوف الذراعين جانبياً) عمل دوائر للأمام والخلف.	٣	١٥	٤٥ث	
	ألعاب صغيرة وترفيهية	كرة النفق : مساحة محددة البداية والنهاية ينظم الأفراد في شكل قاطرات متساوية والمسافة بين كل تلميذين مناسبة ومع أول كل فرد من كل قطار (كرة سلة) وعند سماع إشارة البدء يقوم أول فرد من كل قطار بتمرير الكرة لزميله في الخلف من بين رجليه ثم يسلمها للتالي من فوق رأسه.	٢	١	١ق	
	ألعاب مائية ترفيهية	الشبكة والسلك: يتشابك نصف الأفراد بالأيدي معاً مشكلين الشبكة التي فيها يحاولون مسك بعض الزملاء الذين يمثلون السمك. يجب أن تظل الأيدي متشابكة أثناء مسك السمك. ينضم الأفراد الممسوكون إلي فريق الشبكة. آخر فرد ممسوك يعتبر الفائز. يبدل الفريقان العمل.	٢	١	١ق	
الجزء الختامي	٣ق	١- المشى في الماء. ٢- أداء الطفو للوصول إلى حالة الإسترخاء الكامل.				

أجزاء الوحدة	الزمن	التدريبات المستخدمة	حجم الحمل		فترات الراحة	الأدوات المستخدمة
			*م	**ك		
التهيئة البدنية	٧ق	١- الجرى المتنوع. ٢- أداء مجموعة من تمارينات الإطالة والمرونة.				
الجزء الرئيسي (٢٥) ق	تمارين (٨) ق	١- (وقوف مواجه) تبادل رمى الكرة باليدين ولقفاها من مسافات متدرجة. ٢- (وقوف) الجرى الزجراجى بين الأقماع. ٣- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً. ٤- (وقوف) الوثب العريض من الثبات.	٣	١٥	٤٥ث	
	ألعاب صغيرة وترفيهية (٨) ق	العدد خمسة : ينظم الأفراد إلى (٤) أربعة مجموعات كل مجموعتين فى نصف ملعب وعند سماع إشارة البدء تقوم كل مجموعة مستحوذة على الكرة (رمى ولقف) الكرة فيما بينهما خمس مرات متتالية باليدين لتحسب نقطة والمجموعة التى تحقق أكبر عدد من النقاط تصبح فائزة.	٢	١	١ق	أقماع كرات سلة كرة ماء
	ألعاب مائية ترفيهية (٩) ق	الغطس في الماء لتلافي الكرة : يقف الأفراد على شكل دائرة نصف قطرها أربعة أمتار. يقف المدرب أو أحد الأفراد وسط الدائرة، ممسكاً بحبل مربوط في نهاية كرة ماء. عند الإشارة يبدأ الفرد الذي بيده الحبل بتدوير الكرة بحيث تبقى ملامسة لسطح الماء تقريباً أثناء دورانها. والفرد الذي تقترب الكرة منه يحاول الغطس في الماء لتلافيها، والفرد الذي تلمسه الكرة يخرج من اللعب. وهكذا تستمر اللعبة حتى يبقى فرد واحد يعتبر بطل اللعبة.	٢	١	١ق	
	٣ق	١- المشى فى الماء. ٢- أداء الطفو للوصول إلى حالة الإسترخاء الكامل.				

أجزاء الوحدة	الزمن	التدريبات المستخدمة	حجم الحمل		فترات الراحة	الأدوات المستخدمة
			*م	**ك		
التهيئة البدنية	٧ق	١- الجري المتنوع. ٢- أداء مجموعة من تمارينات الإطالة والمرونة.				
الجزء الرئيسي (٢٥) ق	تمارين (٨) ق	١- (وقوف) رمي كرة سلة لأعلى ولقها عدة مرات متتالية.	٣	١٠	٥٤ث	أقمار كرات سلة
		٢- (وقوف الوضع أماماً - مسك كرة السلة) الجري مع تنطيط الكرة باليدين بالتبادل لمسافة ١٠ أمتار.	٣	٣	٥٤ث	
		٣- (وقوف) الجري الزجراجى بين الأقمار لمسافة ١٠ أمتار.	٣	٤	٥٤ث	
		٤- (وقوف) الحجل ببطء للأمام لمسافة ٥ أمتار.	٣	٤	٥٤ث	
	ألعاب صغيرة وترفيهية (٨) ق	البحث عن مكان : يقوم الأفراد بالجري حول الملعب، وعند سماع الإشارة من المدرب يحاول كل فرد إحتلال الدائرة بشرط ألا يلمس الخطوط المحددة للدائرة عند وقوفه. - الفرد الذي لا يستطيع الحصول علي مكان له في الدائرة تخصم منه نقطة. - يمكن التغيير في طريقة الجري عن طريق الوثب أو الحجل.	٢	١	١ق	
	ألعاب مائية ترفيهية (٩) ق	جمع الأشياء الغاطسة: يقسم الأفراد إلي فريقين حيث يقفان علي جانبي الحمام ذو المياه المنخفضة حتى مستوي الصدر. توضع أشياء غاطسة في قاع الحمام في صف واحد في منتصف المسافة بين الفريقين. عند إشارة البدء يمشي الأول من المجموعة في الماء حتى مكان الأشياء ثم يغوص ليلتقط إحداها ويعود لفريقه. تؤدي نفس الحركة بالدور لكل واحد في الفريق.	٢	١	١ق	
الجزء الختامي	٣ق	١- المشي في الماء. ٢- أداء الطفو للوصول إلى حالة الإسترخاء الكامل.				

الملخص

استخدام الأنشطة الترويحية المائية كاستراتيجية وقائية للحد من العزلة الاجتماعية وتحسين جودة حياة كبار السن

م.د/ أحمد طارق مهدى عطية

مدرس بقسم الإدارة الرياضية والترويح الرياضى
كلية علوم الرياضة بنين – جامعة الزقازيق.

أستهدف البحث وضع مجموعة من الأنشطة الترويحية المائية كاستراتيجية وقائية ومعرفة تأثيرها على حدة العزلة الاجتماعية (الشعور بالوحدة والانفصال العاطفي - ضعف العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي - الانسحاب من الأنشطة اليومية والمجتمعية - ضعف الدعم الاجتماعي الأسري) وجودة حياة (جودة الحياة الصحية والجسمية - جودة الحياة النفسية - جودة الحياة الاجتماعية - جودة الحياة الاقتصادية والمعيشية - جودة الحياة الروحية) لدى كبار السن، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٠) رجال من كبار السن ، ومن أدوات البحث : مقياس العزلة الاجتماعية – مقياس جودة الحياة - برنامج الأنشطة الترويحية المائية ، وأستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الإلتواء - معامل الارتباط البسيط - إختبار "ت" - نسب التحسن.

ومن أهم النتائج:

- ١- يؤثر برنامج الأنشطة الترويحية المائية كاستراتيجية وقائية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) في التخفيف من حدة العزلة الاجتماعية لدى كبار السن.
 - ٢- يؤثر برنامج الأنشطة الترويحية المائية كاستراتيجية وقائية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على مستوى جودة حياة لدى كبار السن.
- ومن أهم التوصيات:

- ١- دمج الأنشطة الترويحية المائية ضمن برامج الرعاية اليومية لكبار السن، كونها تساهم في الحد من مشاعر العزلة الاجتماعية وتعزز التفاعل والتواصل مع الآخرين، مما يرفع من جودة الحياة.

Summary

Using aquatic recreational activities as a preventive Strategy to reduce social isolation and improve the quality of life of older adults

Dr:Ahmed Tarek Mahdi Attia.

Lecturer, Department of Sports Management and Sports Recreation
Faculty of Sports Sciences for Boys, Zagazig University.

The research aims to develop the effectiveness of direct offensive performance by combining accuracy and speed training on fixed and moving targets among kumite players. The researcher used an experimental approach. The research sample consisted of 26 local-level players over the age of 18 registered with the Egyptian Karate Federation for the 2024-2025 season at the Kafr El-Sheikh Sports Club in Kafr El-Sheikh Governorate. Two players were excluded due to their inability to participate regularly throughout the program, as a condition for selecting the sample. This resulted in a total of 24 players. They were randomly divided into two groups: 12 for the experimental group and 12 for the control group.

The research results were:

- The content of the proposed training program had a positive impact on the research variable, "effectiveness of direct offensive performance," between the post-measurements of the control and experimental groups under study, in favor of the experimental group, through the following:
 1. Increase in the total number of direct offensive performances performed by the experimental group under study.
 2. Increased direct successful offensive performances for the experimental group under study.
 3. Decreased direct unsuccessful offensive performances for the experimental group under study