الممارسات الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى كبار السن الممارسين والغير ممارسين للانشطة الترويحيـــة و المقيمين ببعـض دور الرعاية للمســـنين بمحافظة الاسكندرية

أ.م.د. نبيلة عبد المنعم على شحاتة
استاذ مساعد بقسم الترويح
بكلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الأسكندرية

تعد حياة الانسان بمثابة رحلة نمائية تبدأ بالاعتماد التام علي الاخرين وتنتهي هكذا ، حيث يبدأ وليدا صغيرا لايمتلك لنفسه مكونات الحياة ثم ينتقل من مرحلة الي اخرى حتي يصل الي مرحلة الشيخوخة والتي تمثل المرحلة الاخيرة لمراحل نمو الانسان ، وهي ليست مجرد عملية بيولوجية بحته تظهر اثارها في التغيرات الجسمية و الفسيولوجية ، وانما هي ظاهرة اجتماعية ونفسية يكون الانسان مستهدفا بان يواجه بعض الصعوبات و المشكلات التي تستلزم منه مواجهة و توافقا وتحدى لهذه الصعوبات مع تقبله لذاته واسلوب حياته الجديد وتوافقه مع المحيطين به يصاحبه في ذلك رضا عن الحياة حتى يتمتع بقدر من جودة الحياة .

ويرى جمال السيد تفاحة (٢٠٠٩) ان مرحلة الشيخوخة فترة حرجة يتوقع فيها ان يواجه المسنين بعضا من الصعوبات و المشاكل و الاضطرابات النفسية و الاجتماعية مع عدم اتزان خلال عمليات التوافق مع البيئة وضغوطها وهذه المشكلات الطبيعية تجعل المسن في امس الحاجة الي الرعاية و الاهتمام تعويضا علي ماستجدعلي حياته من تغييرات وظيفية ونفسية و اجتماعية وجسمية وصحية هذا بجانب ماطرأ علي المجتمع من تغييرات اثرت علي بناء الاسرة وعلي شكل العلاقات الانسانية الامر الذى ادى الي انتشار دور الرعاية الخاصة بالمسنين (11: ٢٧٠-٢٧١) .

ويذكر احمد عبد الجواد (2014) ان وجود المسن بدور المسنين نتيجة لترمله و فقده لاصدقائه والامان مع عدم وضوح نمط الحياة له يشعره بالتهديد النفسي و المعنوى الذى يؤدى به الي معاناة وبالتالي له تأثيرات سلبية علي الرضا عن الحياة هذا بالاضافة الي ان اقامته بدور المسنين تؤدى الي تقلص منظومة المكانة الاجتماعية للمسن وتقلص علاقات الصداقة وبالتالي انخفاض التفاعل الاجتماعي والشعور بالوحدة الامر الذى يؤدى الي مشاعر القلق و الاكتئاب لديه مقارنة بنظيره المقيم بمنزله. (1 :١٩، ٣١ ،٩٤)

وترى سهير سالم (٢٠٠٥) ان الاحداث الضاغطة و العوامل الخارجية المؤلمة التي يتعرض لها المسن وتكرار المرض وفق المقربين من الاشياء التي تفقده السعادة و الشعور بعدم الرضا عن الحياة (21: ٦٠) .

وتشير فاطمة سعيد (٢٠١٠) الي ان بعض المسنين قد يفشلوا في ايجاد فلسفة واضحة لحياتهم اذ يعتقدون انها منعزلة وليس لها اى معنى ويشعرون بعدم الامان وانهم اصبحوا عبئا علي المجتمع فيشعرون بعدم فائدتهم ممايشعرهم بخيبة الامل في الحياة (33: ٩٦)

كمايضيف مسعد عويس بان المسنين لم يعدوا اعدادا علميا موضوعيا لمواجهة مابعد العمل الاجبارى وبالتالي تحدث لهم نقله مفاجئة لم يستعدوا لها الامر الذى قد يضاعف من صعوبة نمط الحياة. (42 : ٣٨)

وترى الباحثة ان الظروف الاجتماعية التي تدفع بكبار السن الي الالتحاق والاقامة بدور المسنين قد تسبب لهم ضغوطا نفسية حيث ان التأقلم مع بيئة تلك الدار يؤدى بهم الي عدم تكيفهم الاجتماعي وظهور بعض الاضطرابات التي قد تؤثر سلبا علي جودة حياتهم هذا بجانب ان احداث الحياة التي قد تحدث في مرحلة الشيخوخة كالتقاعد عن العمل وتقلص الصلاحيات الاجتماعية وتدهور الحالة الصحية و البدنية و النفسية تؤثر علي الرضا عن الحياة بصورة سلبية وبالتالي تنخفض جودة حياتهم .

ويشير عبد المحى صالح (٢٠٠٢) الي ان المسن في رحلة حياته يعيش في جماعات ينتمى اليها اما بصلات القرابة او بعلاقات الصداقة و الجوار او رابطة الزمالة في العمل اوفي دور للمسنين وتتشابك هذه العلاقات فيما بينها لتؤدى في النهايةالي تشكيل وصياغة الحياة التي يعيشها في المجتمع ، وانه لكي يشبع احتياجاته لابد ان يتفاعل مع المحيطين به وفي ظل هذا التفاعل تظهر المشكلات الانسانية باختلافها في مضمونها ودرجتها من مسن لاخر ومن وقت لاخرونتاجا لتفاقم هذه المشكلات الفردية كانت الضرورة للاصلاح وذلك بتوفير بعض البرامج التي من شانها تحسين وتخفيف تلك المشكلات وتنمية قدراتهم البدنية و النفسية و الاجتماعية و الصحية وتحقيق تقدمهم بمايضمن انسجامهم و توافقهم مع حاجات المجتمع.(28: ٩-١٠)

وهذا ماكدته وداد العيسى (٢٠٠٩) في ان هناك العديد من التغيرات الاجتماعية المصاحبة لمرحلة الشيخوخة من فقدان العلاقات الاجتماعية والعديد من الانشطة و الاهتمامات والاعتماد علي الاخرين. (49 : ٦٦)

وبصدد هذا توضح روفيو واخرون (٢٠٠٧) ان ممارسة الانشطة الترويحية والهوايات لكبار السن من الامور التى تساعدهم علي تحسين حالتهم النفسية والاجتماعية وتحسين ذاكرتهم والتغلب علي وقت الفراغ (٧٦: ٨٤٧-٨٨٢) .ويضيف ورتز wirtz(٢٠٠١) ان ممارسة الانشطة الترويحية و المساندة الاجتماعية و الاستقلال الذاتي للمسنين تعد من مؤشرات الحياة الجيدة. (٧٧ : ١٠٦)

كماتشير سماح سالم (٢٠١٥) الي ان اشتراك المسنين في الانشطة الترويحية يتيح لهم فرصة استثمار قدراتهم وطاقاتهم الايجابية ويساعدهم علي التفاعل الاجتماعي ممايزيد من اقبالهم علي الحياة. (20: ٥٢)

ويضيف محمود طلبة (٢٠١٠) ان ممارسة انشطة وقت الفراغ تحقق اشباع للمسن وتعد بمثابة مصدرا رئيسيا وهاما للسعادة وذلك لماتحققه له من شعور بالرضا الذاتي وتفاعله مع الاخرين واحساسه بالانتماء لهم هذا بجانب تحسين حالته الصحية و البدنية و النفسية الامر الذى يحسن جودة حياتهم. (38:٤٥)

وتشير نشوى محمد عبد المنعم (٢٠٠٢) ان ممارسة الانشطة الترويحية المداومة عليها تخفف من حدة التوتر العضلي و القلق لدى كبار السن ويساعدهم علي الاسترخاء وقضاء وقت فراغ ممتع ممايكون له اكبر الاثر علي رفع الروح المعنوية لديهم ومواصلة الحياة في سعادة وصحة محققا لهم جودة حياة .(45 : ٤٥٥)

ويعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم ذات الطابع الجدلي اذ تختلف مضامينه ودلالته باختلاف الافراد وكذلك الثقافات كماتسهم فيه مجموعة متنوعة من الابعاد حيث يؤكد كلا من بونومى واخرون Bonomi,etal (٢٠٠٠)علي ان جودة الحياة تمثل مفهوما واسعا يتأثر بجوانب متداخلة مرتبطة بالحالة الصحية و الحالة النفسية للفرد ومدى الاستقلال الذى يتمتع به وعلاقاته الاجتماعية التى يكونها وكذلك علاقته بالبيئة التي يعيش فيها.(57: ٥٣)

وتشير ايمان حمدى (٢٠١١) الي ان جودة الحياة هي مدخل للاهتمام بالتنمية الانسانية واصبح المجتمع العالمى ينظر الي جودة الحياة و التنمية الانسانية باعتبارهما وجهتين لعملة واحدة حيث تهتم بالنمو السليم المتكامل لجميع الجوانب البدنية و النفسية و الاجتماعية و الثقافية و الدينية للفرد وذلك من خلال التعلم المتصل و المستمر للعادات و المهارات واساليب التوافق و التكيف ،وان الجودة الشاملة لحياة الفرد هى التحدى الحقيقى الذى سيواجه المجتمع في العقود القادمة. (7: ٤٦)

ويتفق كل من الاشول ، وحسن مصطفي عبد المعطى (٢٠٠٥) علي ان جودة الحياة تعبر عن درجة رقي ومستوى الخدمات المادية و الاجتماعية و النفسية التي تقدم للافراد وقدرة هذه الخدمات علي اشباع حاجاتهم المختلفة هذا بجانب نزوعهم نحو نمط حياة يتميز بالترف وذلك من خلال تفاعل الفرد مع البيئة المادية و النفسية و الاجتماعية التي يعيش فيها. (25: ٣-١١) (14: ١٣-٢٣)

بينما يرى احمد عبد الفتاح (٢٠١٤) جودة الحياة بانها درجة الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية واشباع الحاجات و الرضا عن الحياة هذا بجانب الصحة الجسمية الايجابية و توافقه مع القيم السائدة في المجتمع (٢: ١٨٧-٢٧٠)

وهناك العديد من الدراسات المتباينة التي تناولت جودة الحياة من حيث مفهومها وابعادها وعلاقاتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى عينات مختلفة تنوعت مابين الاطفال وطلاب المرحلة الثانوية والجامعة و المسنين وكذلك المعاقين وتضمنت ايضا الذكور والاناث وكذلك تقدير جودة الحياة لدى الممارسين والغير ممارسين للانشطة كدراسة كاثرين جوكيز واخرين (٢٠٠٧) ، دراسة ساليكماراولكاى (٢٠١٣)(٧٣) ودراسة ليزااستيد واخرين (٢٠٠٣) ودراسة السيد الشربينى (٢٠٠٧)(٦) ودراسة سامى هاشم (٢٠٠٧) (١٩)ودراسة الوبسولا وايوديلي (٢٠١٠) وديميت واخرون (٢٠٠٨) وقد توصلت دراسة جبريل و بولينج Gabriel&Wing(٢٠٠٤)(٦٣) للتعرف علي جودة الحياة من منظور كبار السن الي ان المسنين يرون جودة الحياة في مجموعة من المؤشرات مثل اقامة علاقات اجتماعية طيبة في البيئة التي يعيشون فيها ، وامكانية الوصول الي المرافق و الخدمات والانخراط في الانشطة الترفيهية و الاجتماعية و الصحة الجيدة

والحفاظ علي الاستقلالية ، بينما اشارت دراسة لوومالذان Low&Malzahn(٢٠٠٧)الي انه يمكن التنبؤ بجودة الحياة لكبار السن من خلال عدة مؤشرات اهمها الدعم العاطفي و المعنى الايجابي للحياة و البيئة وكذلك العلاقات الاجتماعية و الاستقلالية (٧٠ :١٤١- ١٥٠) . واخرى تناولت بناء مقاييس لجودة الحياة كدراسة هانم مصطفي (٢٠٠٩) (٤٧) ،ودراسة ياسر احمد (٢٠١٣) (٥١) ، ودراسة محمود منسي وعلي كاظم .(٢٠٠٦) (٣٩)

ولما كان الشعور بجودة الحياة امرا نسبيا نظرا لتعدد المفاهيم الخاصة بها وتباينها من مجال لاخر اضافة الي صعوبة تحديد مفهوم لجودة الحياة هذا بجانب اهمية قياس جودة الحياة لجميع المراحل العمرية لذا ظهرت الحاجة الي تقدير درجة جودة الحياة لدى كبار السن واصبح امرا ضروريا حيث تعد هذه الفئة احد الفئات التي قد تؤثر نظرتهم لجودة حياتهم علي تقبلهم لذاتهم و توافقهم نفسيا مع مايواجههم من تغييرات بدنية و نفسية و اجتماعية خاصة كبار السن المقيميين بدور المسنين والتي دفعتهم ظروفهم الاجتماعية للالتحاق بالدار وماقد تسببه اقامتهم بها الي ضغوط عامة علي نفسيتهم حيث ان التأقلم مع بيئة الدار قد تتطلب تعديلا جذريا في حياة المسن العامة مما يتسبب عنها اضطراب في ابعاد جودة حياتهم وهذا ماكدته دراسة كل من كرووف Kroff (2000) Burnling(2006) (٥٩) (٦٦) ليو وجوى Liu&Goi (2008)(٦٩) في ان المسنين الذين يعيشون مع اسرهم اكثر رضا من المسنين الذين يقيمون في دور المسنين ، كما توصلت دراسة (2003) دونج واخرونDong,ate (٦٢) علي ان العلاقة الاسرية من اهم عوامل جودة الحياة لدى المسنين .

وبالرغم من وجود العديد من الدراسات التي تناولت جودة الحياة الا ان غالبيتها اعدت لفئات ومتغيرات اخرى ونظرا لندرة المقاييس المعدة لتقدير جودة حياة المسنين عامة وعدم وجود اى مقياس للمسنين المقيمين بدور الرعاية خاصة في حدود علم الباحثة وماتم تجميعه من الدراسات المرتبطة لذا وجدت الباحثة ضرورة ملحة لاعداد مقياس يمكن استخدامه لتحديد درجة جودة حياة المسنين مما قد يساعد القائمين بشئون المسنين بتقديم افضل الخدمات و الرعاية المتكاملة لهم هذا بجانب توجيه الخطط و البرامج لتلبية احتياجاتهم و الوصول بالمسن الي درجة التفاؤل و التكيف وتبنيه لافكار ايجابية للحياة وعليه فقد قامت الباحثة بهذه الدراسة وعنوانها "الممارسات الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى كبار السن الممارسين والغير ممارسين للانشطة الترويحية و المقيمين ببعض دور الرعاية للمسنين بمحافظة الاسكندرية "

اهمية الدراسة :

تنبثق اهمية هذه الدراسة من اهمية متغيراتها حيث :

- المساهمة في اثراء مكتبة علم النفس العربية بمقياس جودة الحياة للمسنين المقيمين بدور الرعاية حيث تختلف نظرة جودة الحياة بالنسبة للمسنين المقيمين ببعض دور الرعاية عن المسنين المقيمين مع عائلتهم و اسرهم .
- تعد جودة الحياة مدخل للاهتمام بالتنمية البشرية عامة والمسنين خاصة من جميع النواحى البدنية والنفسية والاجتماعية والترويحية .

- تهتم هذه الدراسة بجانب لم يتم تناوله من قبل الباحثين علي حد علم الباحثة وانه علي درجة من الاهمية ومحاولة منها في اضافه علمية جديدة بالنسبة للدراسات المهتمة بجودة الحياة .
- تعد محاولة متواضعة لتزويد المتخصصين في مجال الترويح والمسنين عن طبيعة العلاقة بين ممارسة الانشطة الترويحية و جودة الحياة ممايسهم في وضع برامج للمسنين تؤدى الي تحسين جودة حياتهم .
- استثارة المسنين علي المشاركة الايجابية في الانشطة الترويحية وتقويم تلك الممارسة من خلال ذلك المقياس .

اهداف الدراسة :

التعرف علي العلاقة بين الممارسات الترويحية وجودة الحياة للمسنين وذلك من خلال :

- تحديد ابعاد جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين والغير ممارسين للانشطة الترويحية المقيمين بدور الرعاية للمسنين بالاسكندرية.
- التعرف علي الفرق بين المسنين الممارسين للانشطة الترويحية و الغير ممارسين في ابعاد جودة الحياة .

فروض الدراسة :-

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين درجات المسنين في مقياس جودة الحياة وممارسة الانشطة الترويحية .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المسنين الممارسين و الغير ممارسين للانشطة الترويحية المقيمين بدور المسنين في اجمالي مقياس جودة الحياة .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المسنين الرجال و السيدات الممارسين للانشطة الترويحية و المقيمين بدور المسنين في ابعاد مقياس جودة الحياة .

مصطلحات البحث :

جودة الحياة :

هي تقبل المسن ورضاه للمتغيرات الصحية و النفسية والاجتماعية لديه ودرجة تمتعه بالاستقلالية والعلاقات الاجتماعية التى يكونها فضلا عن علاقته بالبيئة التى يعيش فيها وحصوله علي اجود الخدمات (التعريف الاجرائي).

المسنين الممارسين للانشطة الترويحية :

ويقصد بهم المسنين الذين يشتركون في ممارسة الانشطة الترويحية بانتظام وتحت اشراف متخصصين وذلك من خلال برامج معدة مسبقا (التعريف الاجرائي.)

اجراءات الدراسة:

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي "اسلوب الدراسة المسحية " وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة.

مجتمع وعينة الدراسة :اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة من بعض دور المسنين بمحافظة الاسكندرية وبلغ عددهم (٢٢٠) مسن ومسنة من الممارسين و غير الممارسين للانشطة الترويحية وقد تراوحت اعمارهم مابين (٦٠-٨١) وقد روعى في اختيار عينة الدراسة مايلي :-

- ان يكون المسن مقيم داخل الدار لمدة عامين علي الاقل .- ان يكون المسن سليم البدن و العقل .
- جميع افراد العينة تنطبق عليهم شروط الالتحاق بالدار من حيث المستوى الاجتماعى والاقتصادى وممارسة انشطة وقت الفراغ .

وقد قسمت عينة الدراسة كالتالي:

- عينة التحليل العاملي وقد اختيرت بصورة عشوائية وتكونت من (١٠٠) مسن ومسنة من ممارسي وغير ممارسي الأنشطة الترويحية من خارج عينة البحث الأساسية.
- عينة الصدق والثبات وقد اختيرت بصورة عشوائية وتكونت من (٤٠) مسن ومسنة من ممارسي وغير ممارسي الأنشطة الترويحية من خارج عينة البحث الأساسية.وتمثلت هذه العينة في دار احمس ، ودار الوداد ، ودار الهدايا ، ودار الحنان .
- عينة البحث الأساسية من داري محمد رجب ودار السعادة للمسنين وتكونت من (٨٠) مسن اختيروا عشوائياً مقسمين كالآتي (٢٠) رجال ممارسين، (٢٠) رجال غير ممارسين، (٢٠) ممارسات سيدات، (٢٠) غير ممارسات سيدات، ويوضحها الجدول التالي:

جدول (١)
التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة الاساسية

الفئة	النوع	العدد	السن	
			متوسط	انحراف معياري
ممارسون	رجال	٢٠	٧٢.٨٩٤	٣.٩٠٠
	سيدات	٢٠	٧٢.٧٣٧	٤.١٨٧
غير ممارسين	رجال	٢٠	٧٢.٨٩٥	٤.٠٥٣
	سيدات	٢٠	٧٣.١٠٥	٣.٧٦٩

ادوات الدراسة :

اشتملت ادوات الدراسة علي :

- المقابلة الشخصية بهدف الحصول علي المعلومات و البيانات الاولية الخاصة بالمقياس
- مقياس جودة الحياة للمسنين المقيمين بدور الرعاية (اعداد الباحثة) .
- استمارة حصر الانشطة الترويحية الممارسة (من اعداد الباحثة) في دراسة سابقة

- خطوات اعداد المقياس (جودةالحياة للمسنين المقيمين في دور الرعاية) :

قامت الباحثة بمقابلة بعض المسنين لتحديد الابعاد التي قد تسهم في تقويمهم الفردى لجودة حياتهم ومابدوه من اراء حول احساسهم بجودة الحياة وذلك من خلال طرح سؤال مفتوح يدور حول مفهوم جودة الحياة لديهم ولمعرفة تصوراتهم عن جودة الحياة من وجهة نظرهم .

تم اجراء تحليل مضمون استجابات المسنين ومن ثم تم وضع تصور مبدئي لابعاد جودة الحياة وصياغة العبارات التي تعكس ارائهم بصورة مبدئية وقد نتج عن ذلك الاستبيان عدة ابعاد متمثلة في درجة التمتع بالصحة البدنية و النفسية وكذلك العلاقات الاجتماعية و الظروف المالية و الشعور بالسعادة و الامان و الاعتماد علي النفس و التمسك بالقيم الدينية و تعاليم الدين ومدى توفر الخدمات المقدمة لهم من قبل الدار .

٣ - من خلال الاطلاع علي بعض الدراسات المرتبطة وكذلك المراجع العربية والاجنبية التي تناولت جودة الحياة منها زينب شقير(٢٠٠٩)(١٦) ،تهاني منيب فهمى (٢٠٠٩)(١٠) ، اشرف احمد عبد القادر(٢٠٠٥)(٤) واستنادا الي عدد من المقاييس السابقة التي اعدت في نفس المجال ومنها مقياس جودة الحياة اعداد سامى موسي(٢٠٠١)(١٩) ،وحسام الدين عزب (٢٠٠٤)(١٢) اليسون (٢٠٠٤)(٥٤) ، وايمان حمدى (٢٠١١)(٧) و ياسر احمد علي(٢٠١٣) (٥١) امكن للباحثة تحديد الا بعاد الاساسية لمقياس جودة الحياة لكبار السن في صورته المبدئية حيث تم التوصل الي عدد (١٤) بعد من ابعاد المقياس وتتمثل في : (البعد الصحي – البعد النفسي – البعد الاجتماعي – البعد العقلي – البعد الاقتصادى – البعد الروحي – بعد الاستقلالية – البعد البيئي – البعد التعليمي – البعد الرياضي – بعد وقت الفراغ – بعد السعادة و الامن – بعد المستقبل – بعد الذات) مرفق (١) وتم عرضها علي مجموعة من الخبراء مرفق (٢) لتحديد النسبة المئوية لكل بعد وكذلك حذف او اضافة او دمج اى بعد يرونه غير مناسب و بناءا علي اراء السادة الخبراء تم حذف (١)من هذه الابعاد وهو (البعد التعليمي) وكذلك دمج (٥) ابعاد وهى (البعد الرياضي مع وقت الفراغ – السعادة والامن و المستقبل والذات مع النفسي – البعد الاقتصادي مع الاجتماعي) لان ذلك سوف يعطى معنى اعم واشمل مع تعديل مسمي (البعد الروحي الي البعد الديني) وبذلك اصبح المقياس مكون من (٨) ابعاد وهي (البعد الصحي – البعد الديني – بعد الاستقلالية – البعد البيئي – البعد النفسي – بعد وقت الفراغ – البعد الاجتماعى – البعد العقلي) (مرفق ٨).

- في ضوء تحديد هذه الابعاد واعتمادا علي التعريفات التي اعطيت لمكونات جودة الحياة و الاستفادة من بعض العبارات الواردة ببعض المقاييس السابقة لجودة الحياة وخبرة الباحثة في مجال الترويح و المسنين تمت صياغة (١٤٢) عبارة تعكس جودة الحياة للمسنين مرفق (٣)
- تم عرض الابعاد بعباراتها في صورتها الاولية علي عدد من اعضاء هيئة التدريس في مجال علم النفس التربوى و الصحة النفسية والترويح وطب المسنين مرفق (٢) وذلك لابداء الراى في ملائمة العبارات للابعاد المنتمية لها وكذلك لاضافة او حذف مايرونها مناسب .
- تم حذف (٤٢) عبارة من عبارات المقياس واعادة صياغة (٢٠) عبارة وتم دمج عدد (١٥) عبارة يوضحها مرفق رقم (٤) .
- وبناءا علي تعديلات السادة الخبراء تم اختيار الابعاد و العبارات التي حصلت علي ٨٠% فيما فوق من مجموع اراء الخبراء واصبحت الابعاد بعد التعديل (٨) ابعاد وعدد (٣٤) عبارة مرفق (٥).

٨ - تم وضع ميزان تقدير ثلاثي للاختيارات (كثيرا – الي حد ما - نادرا)امام كل عبارة من عبارات المقياس وكانت العبارات الايجابية بالمقياس (٩ ٧) عبارة والعبارات الســلبية (٣٥) عبارة وتحصل العبارات الايجابية منها علي (٣-٢-١) علي التوالي ، وتحصل العبارات السلبية منها علي (١-٢-٣) ويوضحها مرفق رقم (٦).

وقد اعتمدت الباحثة في بنائها للمقياس علي عدة اسس :

- ان تكون لغة المقياس بسيطة وممفهومة للمسنين .
- ان يتميز المقياس بالصدق و الثبات والدقة في الحصول علي البيانات .
- ان يعتمد المقياس علي وجهة نظر المسن وليس وجهة نظر الاخرين .
- ان تكون طريقة تقدير الدرجات واضحة وبسيطة .

- استعانت الباحثة ببعض المساعدين لمساعدة المسنين في تدوين الاستجابات حتى تتمكن من تحقيق أعلي درجة ممكنة من الدقة في النتائج وقد اسفر تطبيق استمارة التعرف علي نوعية الانشطة الترويحية الممارسة علي تنوع هذه الانشـــــطة داخل الدور حيــث شملت (الانشطة البدنية ؛ الاجتماعية ، الثقافية ، انشطة الفنون والخلاء) مرفق (٧) .

التحليل السيكومترى للمقياس :

ا - الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثة مايلي :

صدق المحتوى :

وتم الاشارة اليه في خطوات اعداد المقياس .

٢-صدق المحك :

وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات عينة التقنين علي مقياس جودة الحياة المقترح ودرجاتهم علي مقياس جودة الحياة للمسنين اعداد بشرى اسماعيل(٢٠٠٩)

(٩)على عينة من (٤٠)مسن ومسنة ممارسين وغير ممارسين للانشطة الترويحية حيث كان معامل الارتباط (٠.٨٨٧) وهذا يشير الي تمتع المقياس بدرجة مرضية ومقبولة من الصدق وهو دال عند مستوى (٠٥ ٠) . ، ويوضح ذلك جدول (٢)

جدول (٢)

معامل الارتباط بين المقياس المستخرج من التحليل العاملي ومقياس بشرى (ن=٤٠)

المقياس المستخرج من التحليل العاملي		مقياس بشرى اسماعيل ٢٠٠٩		ر
س	±ع	س	±ع	
٧٣.٠٠٠	١٣.٧٢٠	٧٦.٤٠٠	١٥.٣٥١	* ٠.٨٨٧

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥(ر الجدولية = ٠.٣١٢)

يتضح من جدول (٢) أن معامل الارتباط بين المقياس المستخرج من التحليل العاملي والمقياس المستخدم كمحك دال إحصائياً، مما يدل على صدق هذه الصورة من المقياس.

٣- صدق التحليل العاملي :

للتأكد من صدق المقياس بصورته الأولية مرفق(٣) قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي من الدرجة الأولى وذلك بإتباع الخطوات التالية :

١- مصفوفة الارتباطات البينية.

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط البينية بين العناصر المستخدمة في المقياس مرفق(٧)

وتوضح مصفوفة الارتباطات البينية بين عبارات المقياس وجود معاملات ارتباط موجبة، وأخرى سالبة، كذلك معاملات ارتباط دالة وأخرى غير دالة، مما يتضح معه وجود تجمعات تنبئ بظهور عوامل مستقلة عند إجراء التحليل العاملي، وحيث إن مصفوفة الارتباطات البينية لاتمثل هدفاً في حد ذاتها بالنسبة لأهداف البحث، فقد تم الانتقال مباشرة إلى التحليل العاملي بهدف التأكد من صدق الصورة النهائية للمقياس.

تم استُخدام التحليل العامليّ حيث تم تحليل المصفوفة الارتباطية المستخرجة من العينة الكلية حيث ن = ١٠٠ مسن ومسنة باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج HOTTELLING، ثم بطريقة فاريماكسKaiser كايز Varimax,، واديرت العوامل تدويرا متعامدا وَقبلت العوامل الدالة، على أساس محكات جوهرية العامل الآتية:

محك الجذر الكامن "لكايزر" لجوهرية العامل ≤ الواحد الصحيح.

محك جيلفورد لجوهرية تشبع البنود بالعامل، فلا تقل القيمة المطلقة تشبع البند على العامل عن (٠,٣٠) قبول العبارات التي تتشبع على عامل واحد فقط.
تشبع ثلاثة بنود جوهرية على الأقل بالعامل.(٢٤).

ومرفق (٧ ، ٨) يوضح مصفوفة العوامل المستخلصة قبل التدوير المتعامد، مصفوفة العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد، النتائج النهائية للعوامل المقبولة، ووفقاً لشروط قبول العوامل، واسترشادا بمعايير البناء البسيط فقد تم التوصل الي ستة عوامل تشبعت بها (٣٤) من عبارات المقياس حيث زادت القيمة المستخلصة لتشبعاتها عن (٠.٣٠) وتم رصد تشبعات كل عامل من العوامل الستة في جدول خاص يشير الي تشبعات العبارات علي عوامل المقياس ، وفيما يلي تفسير هذه العوامل.

تفسير العامل الأول

جدول (٣)
تشبعات العبارات علي عوامل المقياس والجذر الكامن ونسبة التباين للعامل الأول

رقم العبارة	البعد الذي تنتمي إليه العبارة	التشبع
١٣٥	الديني	٠.٩٣٨
١٣٦	الديني	٠.٩٢٤
١٣٩	الديني	٠.٩١٩
١٣٧	الديني	٠.٩١١
١٣٣	الديني	٠.٨٩٥
١٢٧	العقلي	٠.٨٨٣
١٣٨	الديني	٠.٨٥٣
١٤٢	الديني	٠.٨٣٦
١٤٠	الديني	٠.٨٢١
١٤١	الديني	٠.٨٠٣
١٢٦	العقلي	٠.٧٩٩
١٣٢	الديني	٠.٧٩٧

يتضح من جدول (٣) أن العامل الأول المستخلص من التحليل العاملي تشبع عليه اثنا عشرة عبارة بنسبة (٨.٤٥%) من مجموع العبارات المرشحة للتحليل العاملي، وقد تراوحت قيم التشبعات ما بين (٠.٧٩٧، ٠.٩٣٨).

ويلاحظ أن هذا العامل أحادي التكوين حيث تشبعت عليه العبارات بتشبعات موجبة فقط، ومن خلال دراسة هذا البعد يتضح أن العبارات التي تشبعت على هذا البعد ذات طبيعة مشتركة حيث تمثل عشرة عبارات البعد الديني بينما تمثل العبارتان الباقيتان البعد العقلي وترى الباحثة أن هاتين العبارتين "القدرة على اتخاذ قرار، القدرة على تذكر الأحداث القريبة" قد يكون لهما أهمية في تطبيق التعاليم وأداء الواجبات الدينية، لذا رأت الباحثة أن يطلق على هذا العامل "البعد الديني" ليمثل البعد الأول في المقياس وجميع عباراته في اتجاه المقياس.

تفسير العامل الثاني

جدول (٤)

تشبعات العبارات علي عوامل المقياس والجذر الكامن ونسبة التباين للعامل الثاني

رقم العبارة	البعد الذي تنتمي إليه العبارة	التشبع
٩٨	البيئي	٠.٧٩٧
٩٥	البيئي	٠.٧١٥
١٠٠	البيئي	٠.٦٩٦
٧٤	شغل وقت الفراغ	٠.٦٣٨
٧٣	شغل وقت الفراغ	٠.٦٣٧
٩٦	البيئي	٠.٦٠٠
٦٧	شغل وقت الفراغ	٠.٥٤٨
٤	الصحي	٠.٤٨٥

يتضح من جدول (٤) أن العامل الثاني المستخلص من التحليل العاملي تشبع عليه ثمان عبارات بنسبة (٥.٦٣%) من مجموع العبارات المرشحة للتحليل العاملي، وقد تراوحت قيم التشبعات ما بين (٠.٤٨٥، ٠.٧٩٧).

ويلاحظ أن هذا العامل أحادي التكوين حيث تشبعت عليه العبارات بتشبعات موجبة فقط، ومن خلال دراسة هذا البعد يتضح أن العبارات التي تشبعت على هذا البعد ذات طبيعة مشتركة حيث تمثل أربع عبارات البعد البيئي وثلاث عبارات بعد شغل وقت الفراغ وعبارة واحدة تمثل البعد الصحي بينما تمثل عبارة واحدة البعد الصحي وترى الباحثة أن عبارات البعد البيئي "توفير لقاءات يومية بين المستين ، توفير فرصة الاشتراك في الأنشطة الترويحية، وتسهيل زيارة الأقارب يمكن أن تعتبر من وسائل قضاء وقت الفراغ التي توفرها الدار، كذا عبارة البعد الصحي " ندرة الشعور بالمرض" قد تكون من أساسيات القدرة على شغل وقت الفراغ ، لذا رأت الباحثة أن يطلق على هذا العامل "بعد شغل وقت الفراغ" ليمثل البعد الثاني في المقياس وجميع عباراته في اتجاه المقياس.

تفسير العامل الثالث

جدول (٥)

تشبعات العبارات علي عوامل المقياس والجذر الكامن ونسبة التباين للعامل الثالث

رقم العبارة	البعد الذي تنتمي إليه العبارة	التشبع
٣٧	النفسي	٠.٨٠٦
٤٠	النفسي	٠.٦٩٥
٢٥	النفسي	٠.٦٤٩
١٩	النفسي	٠.٦٤٤
٢٨	النفسي	٠.٦١٦

يتضح من جدول (٥) أن العامل الثالث المستخلص من التحليل العاملي تشبع عليه خمس عبارات بنسبة (٣.٥٢%) من مجموع العبارات المرشحة للتحليل العاملي، وقد تراوحت قيم التشبعات ما بين (٠.٦١٦، ٠.٨٠٦).

ويلاحظ أن هذا العامل أحادي التكوين حيث تشبعت عليه العبارات بتشبعات موجبة فقط، ومن خلال دراسة هذا البعد يتضح أن العبارات التي تشبعت على هذا البعد ذات طبيعة مشتركة حيث تمثل جميعها البعد النفسي، لذا رأت الباحثة أن يطلق على هذا العامل "البعد النفسي" ليمثل البعد الثالث في المقياس وبه عبارتان في اتجاه المقياس وثلاث عبارات عكس اتجاه المقياس.

تفسير العامل الرابع

جدول (٦)
تشبعات العبارات علي عوامل المقياس والجذر الكامن ونسبة التباين للعامل الرابع

رقم العبارة	البعد الذي تنتمي إليه العبارة	التشبع
١٠٣	الاستقلالية	٠.٧٩٤
٨	الصحي	٠.٦٣٩
١٠٦	الاستقلالية	٠.٥٩٦

يتضح من جدول (٦) أن العامل الرابع المستخلص من التحليل العاملي تشبع عليه ثلاث عبارات بنسبة (٢.١١%) من مجموع العبارات المرشحة للتحليل العاملي، وقد تراوحت قيم التشبعات ما بين (٠.٥٩٦، ٠.٧٩٤).

ويلاحظ أن هذا العامل أحادي التكوين حيث تشبعت عليه العبارات بتشبعات موجبة فقط، ومن خلال دراسة هذا البعد يتضح أن العبارات التي تشبعت على هذا البعد ذات طبيعة مشتركة حيث تمثل عبارتان منها بعد الاستقلالية ، بينما العبارة الباقية تمثل البعد الصحي، وترى الباحثة أن عبارة البعد الصحي "القدرة على الاهتمام بالنظافة الشخصية" يمكن أن تشير أيضاً إلى الاستقلالية ، لذا رأت الباحثة أن يطلق على هذا العامل "بعد الاستقلالية" ليمثل البعد الرابع في المقياس وبه عبارتان في اتجاه المقياس وعبارة واحدة عكس اتجاه المقياس.

تفسير العامل الخامس

جدول (٧)
تشبعات العبارات علي عوامل المقياس والجذر الكامن ونسبة التباين للعامل الخامس

رقم العبارة	البعد الذي تنتمي إليه العبارة	التشبع
٨٢	البيئي	٠.٧٣٠
٩٢	البيئي	٠.٧٢٣
٧٩	البيئي	٠.٧١٠

يتضح من جدول (٧) أن العامل الثالث المستخلص من التحليل العاملي تشبع عليه ثلاث عبارات بنسبة (٢.١١%) من مجموع العبارات المرشحة للتحليل العاملي، وقد تراوحت قيم التشبعات ما بين (٠.٧١٠، ٠.٧٣٠).

ويلاحظ أن هذا العامل أحادي التكوين حيث تشبعت عليه العبارات بتشبعات موجبة فقط، ومن خلال دراسة هذا البعد يتضح أن العبارات التي تشبعت على هذا البعد ذات طبيعة مشتركة حيث تمثل جميعها البعد البيئي، لذا رأت الباحثة أن يطلق على هذا العامل "البعد البيئي" ليمثل البعد الخامس في المقياس وجميع عباراته في اتجاه المقياس.

تفسير العامل السادس

جدول (٨)
تشبعات العبارات علي عوامل المقياس والجذر الكامن ونسبة التباين للعامل السادس

رقم العبارة	البعد الذي تنتمي إليه العبارة	التشبع
٤٣	الاجتماعي	٠.٧٨٥
٨٥	البيئي	٠.٦٣٣
٥٤	الاجتماعي	٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٨) أن العامل السادس المستخلص من التحليل العاملي تشبع عليه ثلاث عبارات بنسبة (٢.١١%) من مجموع العبارات المرشحة للتحليل العاملي، وقد تراوحت قيم التشبعات ما بين (٠.٦٣٢، ٠.٧٨٥).

ويلاحظ أن هذا العامل أحادي التكوين حيث تشبعت عليه العبارات بتشبعات موجبة فقط، ومن خلال دراسة هذا البعد يتضح أن العبارات التي تشبعت على هذا البعد ذات طبيعة مشتركة حيث تمثل عبارتان منها البعد الاجتماعي وتمثل عبارة واحدة البعد البيئي، وترى الباحثة أن عبارة البعد البيئي "النظام الروتين بالدار مقيد للحرية" يمكن أن تحد من التفاعل الاجتماعي وبالتالي يمكن أن تنتمي إلى البعد الاجتماعي، لذا رأت الباحثة أن يطلق على هذا العامل "البعد الاجتماعي" ليمثل البعد السادس في المقياس وجميع عباراته عكس اتجاه المقياس.

ثبات المقياس المستخرج من التحليل العاملي

استخدمت الباحثة طريقتين للتأكد من ثبات المقياس هما طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية

جدول (٩)

معامل ثبات المقياس المستخرج من التحليل العاملي

البعد	رقم العبارة	معامل ألفا كرونباخ لثبات البعد في حالة حذف العبارة	معامل ألفا كرونباخ لثبات البعد	معامل ألفا كرونباخ لثبات المقياس في حالة حذف العبارة	معامل ألفا كرونباخ لثبات المقياس
الأول "الديني"	١	٠.٨٥٨	٠.٨٨٧	٠.٨٥٣	
	٢	٠.٨٣١		٠.٨٤٦	
	٣	٠.٨٤٤		٠.٨٥١	
	٤	٠.٨٥٩		٠.٨٦٧	
	٥	٠.٨٣٢		٠.٨٤٦	
	٦	٠.٨٢٢		٠.٨٨٥	
	٧	٠.٨٧١		٠.٨٩٤	
	٨	٠.٨٢٦		٠.٨٥٦	
	٩	٠.٨١٩		٠.٩٠٢	
	١٠	٠.٨٧٢		٠.٨٤٥	
	١١	٠.٨٤١		٠.٨٩٧	
	١٢	٠.٨٧٨		٠.٨٩٢	
الثاني " شغل وقت الفراغ"	١٣	٠.٨٦١	٠.٩١٥	٠.٩٠١	
	١٤	٠.٨١٦		٠.٨٤٤	
	١٥	٠.٨٥٤		٠.٨٥٨	
	١٦	٠.٨٤٥		٠.٨٦٠	
	١٧	٠.٨٦٧		٠.٩٠٣	٠.٩٤٦
	١٨	٠.٨٦٢		٠.٨٥٧	
	١٩	٠.٨٣٣		٠.٨٤٢	
	٢٠	٠.٨٨٩		٠.٨٤٤	
الثالث "النفسي"	٢١	٠.٨٢٦	٠.٨٨٥	٠.٩٠٩	
	٢٢	٠.٨١٦		٠.٨٦٤	
	٢٣	٠.٨١٩		٠.٨٦٣	
	٢٤	٠.٨٢٩		٠.٨٧٤	
	٢٥	٠.٨٣٠		٠.٨٩٦	
الرابع "الاستقلالية"	٢٦	٠.٨٥٤	٠.٩٢٧	٠.٩٠٩	
	٢٧	٠.٨٧٣		٠.٨٧١	
	٢٨	٠.٨٤٧		٠.٩٠١	
الخامس "البيئي"	٢٩	٠.٨٤٠	٠.٩٢٩	٠.٨٤٢	
	٣٠	٠.٨٥٩		٠.٩٠١	
	٣١	٠.٨١٧		٠.٨٨٣	
السادس "الاجتماعي"	٣٢	٠.٨٧٨	٠.٩٣٢	٠.٨٦٥	
	٣٣	٠.٨٤٤		٠.٨٨٣	
	٣٤	٠.٨٦٢		٠.٨٤٩	

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الثبات في حالة حذف أي عبارة أصغر من معامل ثبات البعد، ومعامل ثبات المقياس مما يعني أن حذف أي عبارة سيؤثر سلباً على ثبات المقياس، وعليه فلم يتم حذف أي من العبارات، كما أن معاملات ثبات الأبعاد والمقياس عالية وتقترب من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات عبارات المقياس

جدول (١٠)
ثبات المقياس المستخرج من التحليل العاملي بطريقة التجزئة النصفية

معامل ألفا كرونباخ للنصف الأول	٠.٩٨٨
معامل ألفا كرونباخ للنصف الثاني	٠.٩٦٣
معامل سبيرمان-براون	٠.٨٧٢
معامل جيتمان	٠.٨٧٧

يتضح من جدول (١٠) أن جميع معاملات ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية عالية وتقترب من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات المقياس

وبالتأكد من صدق وثبات المقياس المستخرج من التحليل العاملي أصبح المقياس في صورته النهائية القابلة للتطبيق على عينة البحث من المسنين مرفق (٥) .

خطوات تنفيذ الدراسة :

١ – الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق المقياس علي عينة عشوائية من المسنين قوامها (١٠٠) من المسنين الممارسين وغير الممارسين للانشطة الترويحية ومن خارج العينة الاساسية وذلك بغرض التعرف علي مدى وضوحه وملاءمته للتطبيق علي عينة الدراسة .

وقد اسفرت الدراسة الاستطلاعية عن : -

تفهم المسنين لعبارات المقياس

تحديد زمن الاجابة وكذلك طريقة رصد الدرجات .

جدول (١١)
تحليل التباين لدلالة الفروق بين مجموعات البحث الأربع في متغير السن
ن (ممارسون رجال = ٢٠ ، ممارسات سيدات = ٢٠، غير ممارسين رجال = ٢٠، غير ممارسات سيدات = ٢٠)

المعالجات الإحصائية المتغير	درجات الحرية		مجموع المربعات		متوسط المربعات		قيمة (ف)
	بين المجموعات	داخل المجموعات	بين المجموعات	داخل المجموعات	بين المجموعات	داخل المجموعات	
السن	٣	٧٦	٠.٥٥٠	١١٥٩.٠٠	٠.١٨٣	١٥.٢٥٠	٠.٠١٢

قيمة ف الجدولية عند ٠.٠٥= ٢.٧٢٥

يتضح من جدول (١١) أن الفروق في متغير السن بين مجموعات البحث الأربع غير دالة إحصائياً مما يعني تجانس مجموعات البحث في متغير السن واتصاف جميع المجموعات بسن متقارب.

٢- تطبيق الدراسة الاساسية :

بعد التأكد من صدق وثبات المقياس قامت الباحثة بتطبيق المقياس علي العينة الاساسية من المسنين الممارسين (رجال وسيدات) وعددهم (٤٠) ، وعدد (٤٠) من المسنين الغير ممارسين (رجال وسيدات).

٣- تصحيح المقياس :

بعد الانتهاء من التطبيق قامت الباحثة بتصحيح المقياس طبقا لمفتاح التصحـيح مرفق (٥) .وبعد الانتهاء من عملية التصحيح قامت الباحثة برصد الدرجات وذلك تمهيدا لمعالجتها احصائيا .

٤- الاسلوب الاحصائي المستخدم :

أجريت المعاملات الإحصائية الآتية باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS الإصدار رقم ٢٢ :

التحليل العاملي من الدرجة الأولى

- معامل ارتباط بيرسون
- معامل ثبات ألفا كرونباخ
- ثبات التجزئة النصفية
- تحليل التباين أحادي الأبعاد
- اختبار توكي لدلالة لفروق بين المتوسطات

عرض النتائج ومناقشاتها :

في ضوء نتائج الدراسة وتحقيقا لفروضها ووفقا للنتائج التي تم التوصل اليها وللتحقق من صحة الفرض الاول والذى ينص علي" توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين درجات المسنين الممارسين وغير الممارسين للانشطة في مقياس جودة الحياة " . فقد قامت الباحثة بايجاد معامل الارتباط بين درجات المسنين المقيمين بدور الرعاية في ابعاد مقياس جودة الحياة واجمالي الدرجة الكلية للمقياس ويوضحه الجدول التالي:

جدول (١٢)
معامل ارتباط سبيرمان بين المسنين المقيمين في دور الرعاية الممارسين وغير الممارسين للانشطة الترويحية ومقياس جودة الحياة (ن = ٨٠)

	جودة الحياة
المسنين المقيمين في دور الرعاية	٠.٧٥٤*

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (معامل سبيرمان الجدولي – ٠.٢٥٥)

يتضح من جدول (١٢) وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين المسنين الممارسين والغير ممارسين للانشطة الترويحية وجودة الحياة حيث امكن الاستدلال علي جودة الحياة للمسنين من خلال ابعادها والتي تضمنت الابعاد التالية (البعد الدينى – شغل اوقات الفراغ – البعد النفسي –الاستقلالية – البعد البيئي – البعد الاجتماعي) وهذا يختلف عن ابعاد جودة الحياة للمسنين المقيمين خارج الدور كما اثبتته دراسة بولينج

واخـــرون(٢٠٠٢) (٥٨) وعماد نبيل (٢٠٠٥)(٣١) و سامية القطان (٢٠١٠) (١٨) وعزة عبد الكريم (٢٠٠٧) (٣٠) والتى تمثلت في الابعاد (الدينى – النفسي – شغل اوقات الفراغ – الاجتماعية – الاستقلالية – الشعور بالذات – المستقبل –التحكم في ضبط النفس –حسن المظهر –البرامج الترفيهية) .

يتضح من الجداول ارقام (٣-٨) انه يمكن الاستدلال علي مستوى جودة الحياة لدى المسنين المقيمين بدور الرعاية الممارسين والغير ممارسين للانشطة الترويحية وذلك من خلال الابعاد التالية(البعد الدينى – شغل اوقات الفراغ – البعد النفسي –الاستقلالية – البعد البيئي – البعد الاجتماعي) وتتفق هذه النتيجة مع ماشارت اليه دراسة لوومولزان (٢٠٠٨) في انه يمكن التنبؤ بجودة الحياة لدى المسنين من خلال عدة مؤشرات (١٤١:٧١ - ١٥٠) ومع مااوضحته دراسة كار Carr(٢٠٠٤)(٦٠) في ان جودة الحياة تضم عدة ابعاد متمثلة في الحاله الصحية و القدرة علي اداء الانشطة اليومية وكذلك الحصول علي الفرص الترويحية والعلاقات الاجتماعية مع الاخرين (٣٨)ومااضافته دراسة موتا واخرون (٢٠٠٤)(٧٢) في انها رضا الفرد وشعوره بالسعادة في المجالات الحياتية التى تعتبر مهمة له ، بينما اشارت دراسة كى يو واخرون Ku,Po,W eta (٢٠٠٨)(٦٦) الي ان ابعاد جودة الحياة سبعة متمثلة في البعد الجسمى والنفسي والاستقلالية والعلاقات الاجتماعية و البعد الوجدانى و البيئة و الدخل المادى .

كمايرى محمود منسي وعلي كاظم (٢٠١٠) ان جودة الحياة تتمثل في مدى شعور الفرد بالرضا و السعادة وقدرته علي اشباع حاجاته من خلال نوعية البيئة التي يعيش فيها و الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والتعليمية و النفسية مع حسن ادارته واستغلاله لوقت الفراغ والاستفادة منه (٤٥:٣٩) وتتفق هذه النتائج مع مااشار اليه محمد ابوزيد (٢٠٠٠) في ان محددات الحياة الطبيعية لكبار السن تتمثل في الشعور بالرضا عن الحياة الصحية و العقلية و البدنية و النفسية الجيدة وكذلك العلاقات الاجتماعية والتفاعل المتبادل مع المحـــيطين .(٣٦: ١٥٢)

وبناء علي ماسبق ترى الباحثة ان جودة الحياة ظاهرة قابلة للقياس وانها تتضمن العديد من الابعاد وان هذه النتيجة منطقية من وجهة نظرها حيث ان دور المسنين انشأت بقصد تحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي للمسنين وتلبية احتياجاتهم ومقابلة مشكلاتهم الناجمة عن الفراغ وبصدد ذلك ذكر حسن الفنجرى (٢٠٠٦) ان الحياة التكاملية للفرد لابد وان تعمل علي خلق ارادة للحياة تتسم بالمرونة والتلقائية وتؤدى الي احساسه وشعوره بجودة الحياة (١٣: ٣٢) .

وترجع الباحثة تبوءالبعد الدينى العامل الاول الي ان مرحلة المسنين تتميز بالاقدام الشديد الي التقرب من الله والاستذادة من شئون الدين وتفهمها ويتضح ذلك من خلال اقبالهم وحرصهم الدائم علي حضور الندوات و المناسبات الدينية وغير ذلك من المسابقات الثقافية التى تحمل الطابع الديني وهذا ماكدته دراسة عبد الرحمن الشناوى(٢٠٠٥) ان المسن يميل الي التمسك بالقيم الروحية و الحكمة كثمرة لخبراته الحياتية و التحمل و الاعتدال باعتبارهما مؤشرات ايجابية تحسن جودة الحياة لديهم (٢٧ : ١٠٢) .وماشارت اليه

دراسة كل من اكمل نجاح (٢٠٠٣) ، عادل الشحات (٢٠١٤) في وجود علاقة ارتباطية بين الاهتمامات الدينية و الرضا عن الحياة وان الدين يمثل للمسنين مصدرا حقيقيا من مصادر السعادة والامن و الطمأنينة وتزداد اهميته بازدياد السن.(٥: ١١٠)(٢٦ : ٢٨)

وترى صفاء عجاجة (٢٠٠٧) ان التمسك بالدين وتحسين الخدمات المقدمة للفرد ومواجهة ضغوط الحياة اليومية من اهم سبل الارتقاء بجودة الحياة.(٢٢ : ٨٥)

وما اوضحته نتائج دراسة مروة ابراهيم (٢٠٠٥)(٤١) في ان معظم المقيمين بدور المسنين لديهم ايمان كبير بالله ويتمتعوا بجودة حياة روحانية ودينية عالية .

اما بالنسبة لبعد وقت الفراغ فيرى مسعد عويس (٢٠٠٨) ان الاستفادة من وقت الفراغ اصبحت ضرورة من ضرورات العصر الراهن خاصة المسنين حيث الفراغ الاجبارى لـــديهم (٤٢: ٢٤ ، ٥٤-٥٧) كما تشير هويدة محمود وفوزية الجمال (٢٠١٠) الي ان جودة الحياة مجموعةتقييمات الفرد لجوانب حياته المختلفة وان درجة استمتاعته بشغل اوقات فراغه من خلال المنظومة الثقافية و القيمية التي يعيش فيها بما يتسق مع اهدافه للوصول الي الكفاءة المطلوبة في حياته تعد احدى هذه الجوانب .(٤٨: ٦٦)

ويذكر محمود طلبة(٢٠١٠) ان انشطة وقت الفراغ تحقق اشباعا لدى المسن وتعد بمثابة مصدرا هاما ورئيسيا للسعادة والرضا الذاتي وذلك من خلال استثماره لهذا الوقت بنجاح وتفاعله مع الاخرين واحساسه بالانتماء لهم. (٣٨: ٤٤)

وترى الباحثة من خلال عملها مع المسنين ان انشطة الوقت الحر تحقق للمسنين الشعور بالرضا والاستمتاع وتدعيم العلاقات الايجابية نحو الاخرين وتجلب لهم الشعور بالسعادة وتعمل علي تغيير الحالة المزاجية السلبية الي حالة ايجابية ومن هنا كان لكل انسان الحق في الاستمتاع بوقت الفراغ بحرية تامة وان هذا الحق مطلقا يجب حمايته .

اما البعد النفسي كأحد ابعادجودة الحياة لدى المسنين فنجد ان نادية حسن (٢٠٠٨) ترى ان شعور الفرد بالامن و الرضا النفسي بما يضمن تحقيق التكامل النفسي و الاجتماعي يجعله قادرا علي اقامة علاقات اجتماعية ايجابيـــة في تفاعـلاته مع الاخريـــن (٤٤: ١٠) .ويؤكد جونكر واخرون - Jonker(٢٠٠٤) ان جودة الحياة النفسية هي المكون المحورى لجودة الحياة بصفة عامة حيث تحرر الفرد او خلوه من الاعراض الدالة علي الاضطراب النفسي او التقدير الايجابي للذات و الاتزان الانفعالي و الاقبال علي الحياة (٦٥: ١٥٩-١٦٤) .وتضيف خنساء النورى (٢٠١١) ان جودة الحياة ترتبط بالمستوى الذى يصل اليه اشباع الفرد وارضاء مختلف حاجاته النفســـــية والاجتمـاعية و الصحية والبدنية بماتوفره البيئة التي يعيش فيـــها.(١٥: ٤٩)

وبالنسبة لبعد الاستقلالية نجد انه في دراسة عبير عبد الرحمن (٢٠٠٤)(٢٩) اثبتت ان المسنين المقيميين بدور المسنين كانوا اكثر اعتمادا علي انفسهم في قضاء انشطة الحياة اليومية بالمقارنة ب(٩٣%) للمسنين المقيميين في منازلهم .

وترى الباحثة انه نتيجة لوجود المسنين بدور الرعاية دون الاهل والاقارب يصبحوا اكثر وعيا بأمور حياتهم واكثر قدرة علي اتخاذ قراراتهم واحساس بالمسئولية وبالتالي اكثر تجنبا للاعتماد علي الاخرين وهذا بالتالي يدعم ويشجع ويستثير جهودهم نحو اداء انشتطهم اليومية بشكل مرضي .

بينما البعد الاجتماعي فنجد ان عادل الشحات (٢٠١٤) يشير الي ان اساس جودة الحياة هو الجانب الاجتماعي للفرد حيث يعد الانسان اجتماعى بطبيعته وان غالبية مشاكله ناتجة عن انفصاله وتفرده في مجتمعه (٢٦ : ٣٤) . كما يؤكد تشانج وشان Cheng,Chan (2006) (٦١)وجيلي جان (٢٠٠٣)(٦٤) وورتز (٢٠٠١)(٧٧) ان العلاقات الاجتماعية تعد مصدرا هاما من مصادر الشعوربالسعادة و الرضا وان للمساندة الاجتماعية من الاصدقاء وفرصة الافصاح عن الذات ذو تأثير ايجابي علي جودة الحياة لذا فهي تعد من مؤشرات جودة الحياة .

وللتحقق من صحة الفرض الثانى والذى ينص علي " وجود فروق دالة احصائيا بين المسنين الممارسين والغير ممارسين للانشطة الترويحية المقيمين بدور المسنين في اجمالي مقياس جودة الحياة " قامت الباحثة بإجراء تحليل التباين لاجمالي المقياس و يتضح من الجداول التالية:

جدول (١٣)
تحليل التباين لدلالة الفروق بين مجموعات البحث الأربع في إجمالي المقياس ن (ممارسون ذكور = ٢٠ ، ممارسات إناث = ٢٠، غير ممارسين ذكور = ٢٠، غير ممارسات إناث - ٢٠)

المعالجات الإحصائية المتغير	درجات الحرية		مجموع المربعات		متوسط المربعات		قيمة (ف)
	بين المجموعات	داخل المجموعات	بين المجموعات	داخل المجموعات	بين المجموعات	داخل المجموعات	
إجمالي المقياس	٣	٧٦	٤٥٦٤.٩٤	٤٥٨٤.٥٥٠	١٥٢١.٦٤٦	٦٠.٣٢٣	*٢٥.٢٢٥

* دال عند ٠.٠٥ (قيمة ف الجدولية = ٢.٧٢٥)

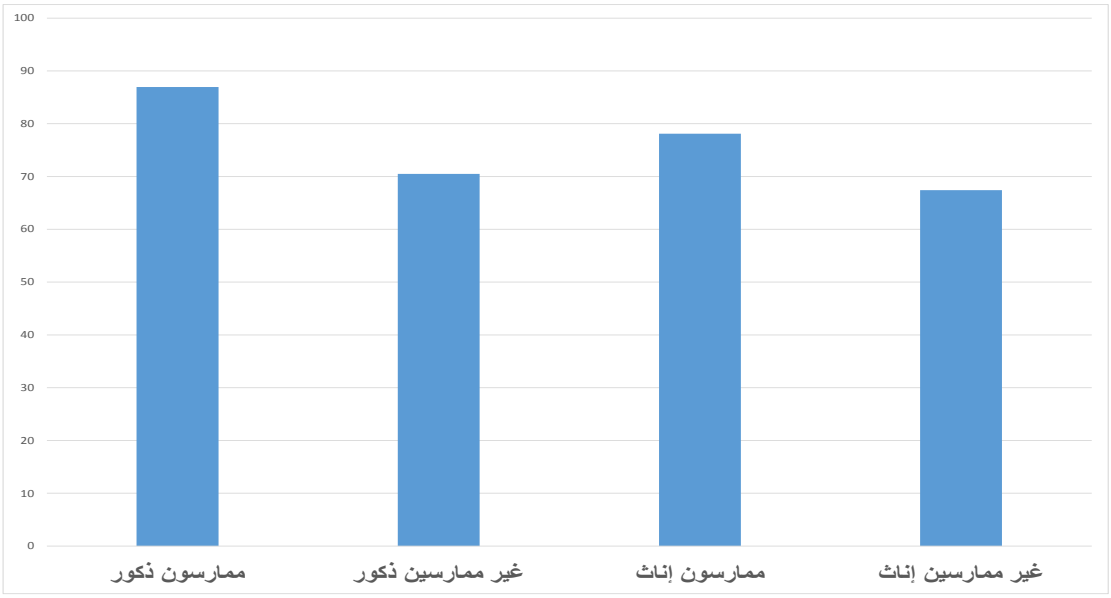
يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الأربع في إجمالي المقياس، وقد استخدمت الباحثة اختبار توكي لتفسير دلالة الفروق كما يتضح من جدول (١٤)

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين مجموعات البحث الأربع في إجمالي المقياس باستخدام اختبار توكي ن (ممارسون رجال = ٢٠ ، ممارسات سيدات = ٢٠، غير ممارسين رجال = ٢٠، غير ممارسات سيدات = ٢٠)

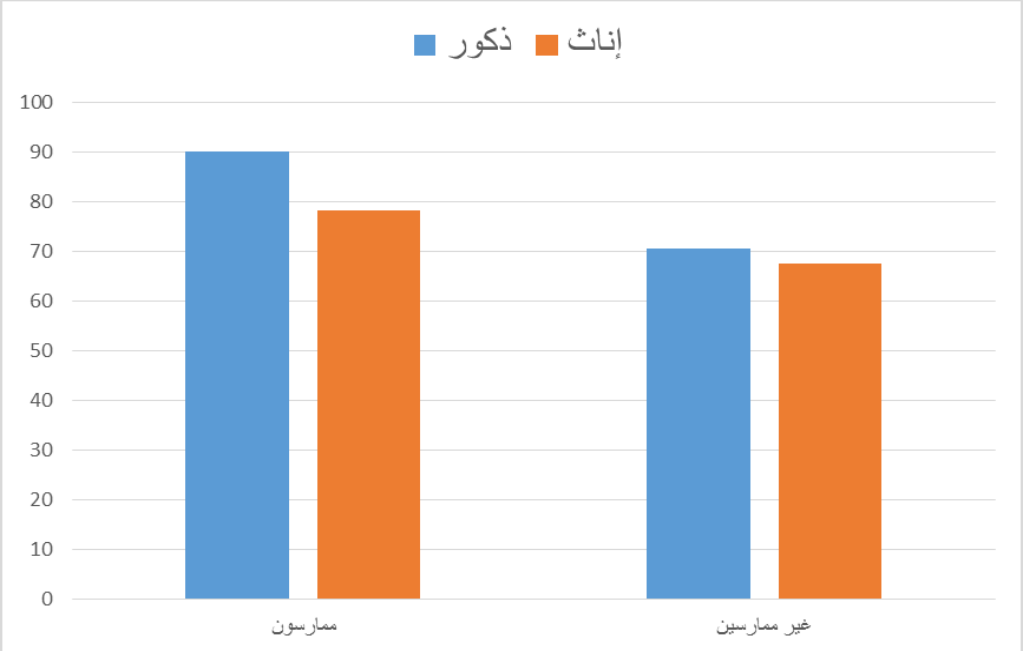
المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الفروق بين المتوسطات							
			ممارسون رجا ل		غير ممارسين رجال		ممارسات سيدات		غير ممارسات سيدات	
			الفرق	الدلالة (p)	الفرق	الدلالة (p)	الفرق	الدلالة (p)	الفرق	الدلالة (p)
إجمالي المقياس	ممارسون رجال	٨٦.٩٥								
	غير ممارسين رجال	٧٠.٥٠	↑١٦.٤٥*	٠.٠٠٠						
	ممارسات سيدات	٧٨.١٠	↑٨.٨٥*	٠.٠٠٣	-٧.٦٠*	→ ٠.٠١٤				
	غير ممارسات سيدات	٦٧.٤٠	↑١٩.٥٥*	٠.٠٠٠	٣.١٠	٠.٥٩٠	-↑١٠.٧٠*	٠.٠٠٠		

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (p<0.05)



شكل (١)

متوسط الدرجات الخام لإجمالي المقياس



شكل (٢)

متوسط الدرجات الخام لإجمالي المقياس

يتضح من الجداول (١٣-١٤) وشكل (١-٢) صحة الفرض الثانى والذى ينص علي " وجود فروق دالة احصائيا بين المسنين الممارسين والغير ممارسين للانشطة الترويحية المقيمين بدور المسنين في اجمالي مقياس جودة الحياة " وفي اتجاه المسنين الممارسين للانشطة الترويحية حيث اتضح ان :

- الممارسون الرجال وغير الممارسين الرجال في اتجاه الممارسين الرجال
- الممارسات السيدات وغير الممارسات السيدات في اتجاه الممارسات السيدات
- الممارسون الرجال والممارسات السيدات في اتجاه الممارسين الرجال.
- الممارسون الرجال وغير الممارسات السيدات في اتجاه الممارسين الرجال
- الممارسون السيدات وغير الممارسين الرجال في اتجاه الممارسات السيدات

كما اتضح ايضا وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين المسنين الممارسين للانشطة الترويحية الرجال السيدات وفي اتجاه المسنين االرجال حيث :

جاءت أفضل جودة الحياة بالترتيب لدى الممارسين الرجال (بمتوسط ٨٦.٩٥ ويقابله درجة تائية معيارية طبقاً لمفتاح تصحيح المقياس ٦٠.٠٨) أي بنوعية حياة جيدة، تلاها الممارسات السيدات (بمتوسط ٧٨.١٠ ويقابله درجة تائية معيارية طبقاً لمفتاح تصحيح المقياس ٥٣.٦) أي بنوعية حياة متوسطة، ثم بعدها غير الممارسين الرجال (بمتوسط ٧٠.٥ويقابله درجة تائية معيارية طبقاً لمفتاح تصحيح المقياس ٤٨.٢) أي بنوعية حياة مقبولة، وفي النهاية غير الممارسات السيدات (بمتوسط ٦٧.٤٠ ويقابله درجة تائية معيارية طبقاً لمفتاح تصحيح المقياس ٤٥.٦٨) أي بنوعية حياة مقبولة.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة روبون فرنسيس (٢٠١٠) التي تشير الي مساهمة الانشطة الترويحية في استثمار وقت الفراغ بصورة بناءة حيث تحسين قدرة المسن علي الاداء النفسي والجسدى والمعرفي والروحى والاجتماعي للوصول الي معدل مقبول من الرضا والاحساس بالامان والمتعة والرفاهـية (٧٥: ٨٧)

كـما تؤكد سمـاح سالم وسمر صبحي وامل جـابر (٢٠١٥) ان اشتراك المسنين في الممارسة تمكنهم من الاقبال علي الحياة وذلك من خلال استثمارقدراتهم وطاقاتهم الايجابية وتساعدهم علي التفاعل الاجتمـاعي بين بعضـهم البعض (٢٠: ٥٢)

ويضيف بيثامي Bethamy (2006) ان ممارسة المسنين للانشطة الترويحية والمشاركة فيها تسهم في تحسن الحالة المزاجية والاستقلال الذاتي في الحياة والرضا عنها ومن ثم تحسين جودة الحياة (56: ٦) وان الاشتراك في الانشطة الترويحية يعد بمثابة موجهات لتحسين جودة الحياة ، وان مل ء اوقات الفراغ بتلك الانشطة يسهم في تقوية شبكة العلاقات الاجتماعية وادارة انفعالاتهم ممايسهم في احساسهم بجودة الحياة (7 : ٦١-٦٢)

وتعزو الباحثة هذه النتيجة الي ان ممارسة المسنين للانشطة الترويحية لها تأثير ايجابي علي ابعاد جودة الحياة والمتمثلة في الشعور بالرضا عن الحياة النفسية والبدنية الجيدة والعلاقات الاجتماعية حيث التفاعل المتبادل مع المحيطين وكذلك الاستقلالية عن الغير ممارسين اللذين يفضلون ويقتصرون علي التواجد داخل حجراتهم وينظرون الي انفسهم نظرة غير ايجابية عن وضعهم الحالي وغير راضيين عنه هذا علاوة علي ان بعضهم قد يفشل في ايجاد فلسفة واضحة لحياتهم اذ يعتقدون انها منعزلة وليس لهاى معنى ويشعرون بعدم الامان وانهم اصبحوا عبئا علي المجتمع ممايشعرهم بخيبة الامل في الحياة وان الرضا عن الحياة يدفع المسن للتعامل مع مواقفها بشكل ايجابي عكس الاتجاه السلبي نحو الحياة والذى يؤدى بالمسن الي التواكل وعدم الاستقلالية ممانعكس علي شخصيته في السلوك بشكل روتيني لايشعره بالرضا عن الحياة ويشير اولكى واخرون (٢٠١٣) الي ان المسنين يدركون عادة ان التدهور الذى حدث في قدراتهم البدنية والجسمية والنفسية تؤدى الي شعورهم بالعجز ووصولهم لمرحلة سلبية في حياتهم فيتبعون اساليب حياة نمطية روتينية ممايؤدى سلبا عليهم بعدم الرضا عن حياتهم وبالتالي انخفاض مستوى جودة حياتهم (٧٣). وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة ياسر احمد (٢٠١٣) في انه كلما زادت درجة اقبال المسنين علي الانشطة كلما كان لديهم احساس افضل بجودة الحياة (51).

و تتفق مع دراسة محمود طلبه (٢٠١٠) في ان الانشطة الترويحية تحقق اشباعالاحتياجات المسن وانها تعد مصدرا هاما ورئيسيا للسعادة و الشعور بالرضا الذاتى عن الحياة حيث التفاعل مع الاخرين والانتماء لهم هذا بجانب تحسن حالته الصحية والنفسية و الاجتماعية وتحقق له الاستمتاع بالحياة (38: ٤٤-٤٦) .

كما اتفقت مع دراسة موتا واخرون Motta,etal(2004) والتي اشارت الي اهمية ممارسة الانشطة اليومية و المهارات في تحسين الكفاءة العقلية والاستقلال الذاتي في الحياة ومن ثم الرضا عن الحياة بشكل عام (74: ٨٢٩)؛كمايؤكد بولنج وجبريل (٢٠٠٤)( ) ان

ممارسة الهوايات والانخراط في الانشطة الترويحية والحفاظ علي الانشطة الاجتماعية تعدمؤشرا من المؤشرات التي تشعر المسن بجودة الحياة. (٦٣: ٦٧٥-٦٩١)

وترى الباحثة ان هذه النتيجة منطقية من وجهة نظرها حيث ان ممارسة المسنين للانشطة الترويحية كأسلوب حياة لتلبية احتياجاتهم ورغباتهم بالقدر المتوازن والمستمر وتبنيهم لمنظور التحسن في قدراتهم البدنيةو النفسية والاجتماعية والدينية والترويحية واستقلالهم الذاتي في قضاء انشطتهم اليومية يسهم في تحسين جودة حياتهم وان اشتراكهم وانخراطهم في الممارسة يعد تحديا لقدراتهم البدنية و النفسية و الاجتماعية وذلك لماتوفره لهم من فرص المتعة والاثارة من خلال انشطة فعالة ومتكاملة تجنب المسن عملية التفكير في الانسحاب التدريجى من المجتمع هذا بجانب انها تحافظ علي القوى الايجابية لديه وتساعده علي اعادة توافقه مع المحيطيين به وتزيل عنه حالات الاكتئاب ممايكون له اكبر الاثر في سعادتهم ورضاهم عن انفسهم وحياتهم وهذا يتفق مع ماذكره كمال درويش ، وامين الخولي (٢٠٠١) في ان ممارسة الانشطة الترويحية لها دورا هاما في مقابلة الاحتياجات النفسية لكبار السن حيث توفر الفرصة لهم بتأكيد الذات والشعور بالنجاح والانجاز مما يزيد من احساسهم بالقيمة ومكانتهم الاجتماعية و تحقق لهم القدرة علي مواجهة المصـــاعب والضـــغوط التى يقابلونها في حـــياتهم اليومـــية.(٣٥ :١٧٢)

وما اكده حسن مصطفي عبد المعطي (٢٠٠٥) واحمد محمد غريب (٢٠٠٥) في ان الاندماج في الانشطة الترويحية من اهم حاجات المسنين وذلك لمقابلة المشكلات التي تنجم عن وقت الفراغ (١٤ : ٢٢) وانها بمثابة هدفا اساسيا لحياة المسن لتنشيط جسمه واكتساب الصحة والشعور برضا النفس واشباع حاجاته الاجتماعية في هذه المرحلة (٣ : ٢٥) .

ويشير محمد سيد فهمى ونورهان منير (٢٠٠٠) واحمد عبد الجواد (٢٠١٤) ان للانشطة الترويحية اكبر الاثر في زيادة الاستمتاع بفرص الحياة المتاحة بنجاح وان المسنين النشيطين و المنهمكين في الانشطة الترويحية اكثر رضا عن حياتهم من المسنين المنسحبين واكثر تكيفا مع متغيرات مرحلة الشيخوخة وذلك عكس المنسحبين من الانشطة الذين عادة مايجدون الرضا عن الحياة في انطوائهم علي ذاتهم الداخلية.
(٣٧ : ٧٠-٧١)(١ : ١٤٠)

وان الحياة الخاملة sedentary life هى من اخطر العوامل التي يقع فيها المسن والتى تسبب له الكثير من المشاكل الصحية (٣٧ :١٢٦-١٣٠)

وتضييف فريدة حرزاوى (٢٠٠٤) ان للانشطة الترويحية اهميتها في اتاحة الفرصة لكبار السن لتأكيد الذات و الشعور بالنجاح والانجاز والتقدير مما يزيد من احساسهم بالقيمة و المكانة الاجتماعية والثقة بالنفس (٣٤ : ١٦١) ، و ان الرضا عن الحياة بالنسبة لكبار السن يرتبط بالصحة و التفاعل الاجتماعي وان الرضا عن الحياة يكون مرتبطا شـــكل عكـــسى باحداث الحـــياة السلـــبية .(٦٥ :١٨٢)

وللتحقق من صحة الفرض الثالث والذى ينص علي "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المسنين الرجال و السيدات الممارسين للانشطة الترويحية و المقيمين بدور المسنين في ابعاد مقياس جودة الحياة"

قامت الباحثة باجراء تحليل التباين لابعاد المقياس الست كما يتضح من الجداول التالية:

جدول (١٥)
تحليل التباين لدلالة الفروق بين مجموعات البحث الأربع في أبعاد المقياس ن (ممارسون رجال = ٢٠ ، ممارسات سيدات = ٢٠، غير ممارسين رجال = ٢٠، غير ممارسين سيدات = ٢٠)

المعالجات الإحصائية المتغير	درجات الحرية		مجموع المربعات		متوسط المربعات		قيمة (ف)
	بين المجموعات	داخل المجموعات	بين المجموعات	داخل المجموعات	بين المجموعات	داخل المجموعات	
البعد الديني	٣	٧٦	١٢٦.٤٣٨	٥٢١.٤٥٠	٤٢.١٤٦	٦.٨٦١	*٦.١٤٣
بعد شغل وقت الفراغ	٣	٧٦	٥٦٨.٣٠٠	٩٢٩.٥٠٠	١٨٩.٤٣٣	١٢.٢٣٠	*١٥.٤٨٩
البعد النفسي	٣	٧٦	١٧٤.٤٥٠	٧٤٥.٥٠٠	٥٨.١٥٠	٩.٨٠٩	*٥.٩٢٨
بعد الاستقلالية	٣	٧٦	٢٠٨.٦٠٠	٢٣٧.٤٠٠	٦٩.٥٣٣	٣.١٢٤	*٢٢.٢٦٠
البعد البيئي	٣	٧٦	١٣.٢٥٠	١٧٢.٧٠٠	٤.٤١٧	٢.٢٧٢	١.٩٤٤
البعد الاجتماعي	٣	٧٦	٥٢.٤٥٠	١٣٩.٥٠٠	١٧.٤٨٣	١.٨٣٦	*٩.٥٢٥

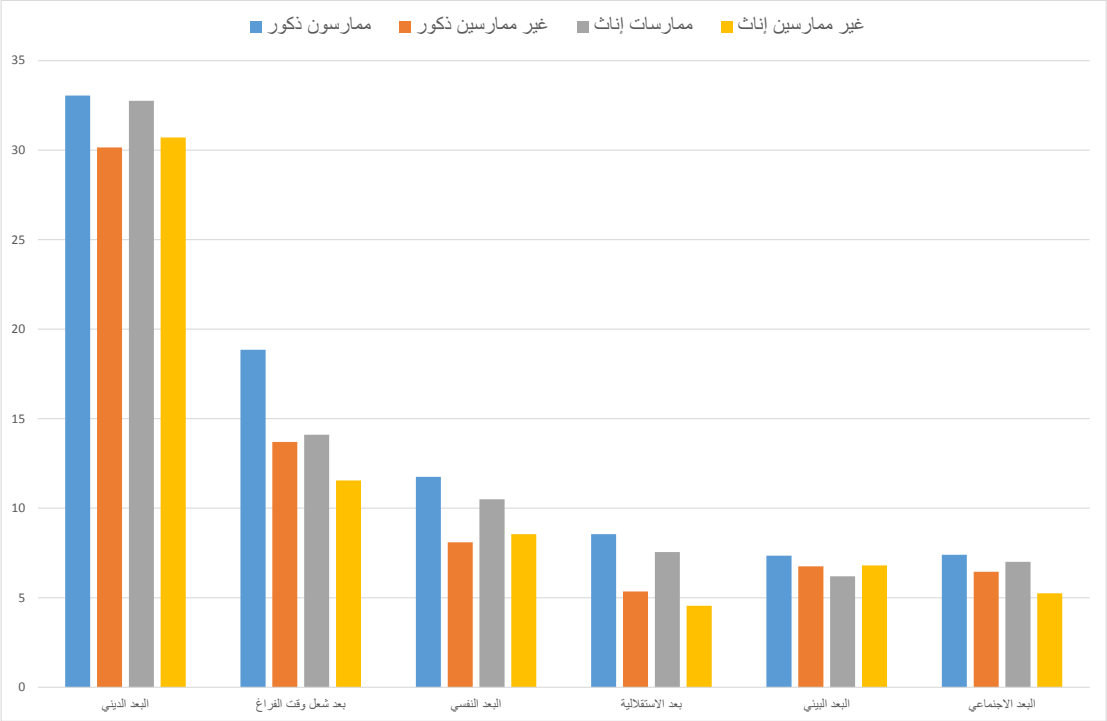
* دال عند ٠.٠٥ (قيمة ف الجدولية = ٢.٧٢٥)

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الأربع في جميع أبعاد المقياس عدا البعد البيئي، وقد استخدمت الباحثة اختبار توكي لتفسير دلالة الفروق كما يتضح من جدول (١٦)

جدول (١٦)
دلالة الفروق بين مجموعات البحث الأربع في أبعاد المقياس باستخدام اختبار توكي ن (ممارسون رجال = ٢٠ ، ممارسات سيدات = ٢٠، غير ممارسين رجال = ٢٠، غير ممارسين سيدات = ٢٠)

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الفروق بين المتوسطات							
			ممارسون رجال		غير ممارسين رجال		ممارسات سيدات		غير ممارسين سيدات	
			الفرق	الدلالة (p)	الفرق	الدلالة (p)	الفرق	الدلالة (p)	الفرق	الدلالة (p)
البعد الديني	ممارسون رجال	٣٣.٠٥								
	غير ممارسين رجال	٣٠.١٥	↑*٢.٩٠	٠.٠٠٤						
	ممارسات سيدات	٣٢.٧٥	٠.٣٠	٠.٩٨٤	→ -*٢.٦٠٠	٠.٠١٣				
	غير ممارسات سيدات	٣٠.٧٠	↑*٢.٣٥	٠.٠٢٩	٠.٥٥-	٠.٩١٠	٢.٠٥	٠.٠٧٢		
بعد شغل وقت الفراغ	ممارسون رجال	١٨.٨٥								
	غير ممارسين رجال	١٣.٧٠	↑*٥.١٥	٠.٠٠٠						
	ممارسات سيدات	١٤.١٠	↑*٤.٧٥	٠.٠٠٠	٠.٤٠-	٠.٩٨٤				
	غير ممارسات سيدات	١١.٥٥	↑*٧.٣٠	٠.٠٠٠	٢.١٥	٠.٢١٩	٢.٥٥	٠.١٠٦		
البعد النفسي	ممارسون رجال	١١.٧٥								
	غير ممارسين رجال	٨.١٠	↑*٣.٦٥	٠.٠٠٢						
	ممارسات سيدات	١٠.٥٠	١.٢٥	٠.٥٩٠	٢.٤٠-	٠.٠٨١				
	غير ممارسات سيدات	٨.٥٥	↑*٣.٢٠	٠.٠١٠	٠.٤٥-	٠.٩٦٩	١.٩٥	٠.٢٠٩		
بعد الاستقلالية	ممارسون رجال	٨.٥٥								
	غير ممارسين رجال	٥.٣٥	↑*٣.٢٠	٠.٠٠٠						
	ممارسات سيدات	٧.٥٥	١.٠٠	٠.٢٨٦	→ -*٢.٢٠٠	٠.٠٠١				
	غير ممارسات سيدات	٤.٥٥	↑*٤.٠٠	٠.٠٠٠	٠.٨٠	٠.٤٨٤	٣.٠٠	↑٠.٠٠٠		
البعد الاجتماعي	ممارسون رجال	٧.٤٠								
	غير ممارسين رجال	٦.٤٥	٠.٩٥	٠.١٢٨						
	ممارسات سيدات	٧.٠٠	٠.٤٠	٠.٧٨٧	٠.٥٥-	٠.٥٧٦				
	غير ممارسات سيدات	٥.٢٥	↑*٢.١٥	٠.٠٠٠	↑*١.٢٠	٠.٠٣٢	*١.٧٥	↑٠.٠٠١		

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (p<0.05)



شكل (٣)

متوسط الدرجات الخام لأبعاد المقياس

يتبين من الجداول رقم (١٥-١٦) وشكل رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المسنين الممارسين للانشطة الترويحية الرجال والسيدات وفي اتجاه المسنين الرجال وهذه النتيجة تتفق مع دراسة امبرامسون (٢٠٠٥) (٥٣) ولي (٢٠٠٥) (٦٧) و مروة ابراهيم (٢٠٠٥)(٤١) ورافينو واخرون(٢٠٠٧) (٧٦)وبلاتشنزران (٢٠٠٧)(٥٥))ونظمي ابومصطفي ومحمود خليل (٢٠٠٠) (٤٦)واحمد عبد الفتاح (٢٠١٤) (٢) في ان هناك دلالة احصائية واضحة بين جودة الحياة وجنس المسن وان المسنين الرجال يتمتعوا بمستوى اعلي في جودة الحياة مقارنة بالمسنين السيدات و ان توافق كبار السن مع تغيرات الشيخوخة تتوقف علي الجنس وان السيدات اقل ايجابية في الممارسة عن الرجال .وماأكدته دراسة بتول غالب وهـــاله غالب (٢٠٠٦)(٨) في ان الرجال اكثر اهتماما بممارسة الانشطة الترويحية عن السيدات نظرا للضغوط الاجتماعية والنفسية التى تتعرض لها السيدات والتى عادة ماتكون اكثر من الرجال مما يؤثر عليها بشكل سلبي ويعيقها عن ممارسة الانشطة الترويحية .

وترى الباحثة ان هذه النتيجة قد ترجع الي ان المسنين الرجال غالبا مايكون لديهم رصيد كافي من الخبرات السابقة التى تمكنهم من مواجهة الضغوط اليومية بايجابية وتجاهل الافكار السلبية الامر الذى يجعلهم اكثر قدرة علي التحكم في افكارهم والسيطرة عليها مقارنة بالمسنات السيدات ذوى المستوى الاقل من الخبرات واكثر ايجابية في تقبل وممارسة الانشطة الترويحية واثارت اهتمامهم بها ولهذا اصبح من السهل عليهم معاودة

الاشتراك فيها وهذا مااوضحه محمود طلبه (٢٠١٠) في ان الاتجاهات المتعلمة في مراحل العمر السابقة تكون اكثر ثباتا وتعد بمثابة موجهات للسلوك اذ تدفع المسن لاداء معين وفق الاتجاه الذى يتبناه او يميل عنه فتجعله يعرض عنه (٣٨: ٣١٨؛٢٢٠) .ويضيف في هذا الصدد مختـار نور الدين (٢٠١١) ان الفرد يدرك الاشياء التي سبق ان مر بها ومارسها بطريقة اسهل من الاشياء التي لم يسبق ان مرت بخبرته. (٤٠ : ١٨٠)

وتشير الباحثة الي ان هذا الاختلاف بين الرجال والسيدات اختلافا بسيطا وانه قد يرجع الي نوعية النشاط الترويحى الممارس وليس للمجال فقد تكون نوعية الانشطة الترويحية تتفق مع ميول المسنين الرجال ومالديهم من معلومات عنها دون المسنات السيدات وهذا ماشارت اليه نتائج دراسة كل من وليد عبد الرازق (٢٠٠١)(٥٠) وصفوت علي جمعه (٢٠٠٦) (٢٣)وموافي زكريا (٢٠١٣) (٤٣) ان طبيعة المسنات قد تتحكم في ميولها نحو الممارسة حيث يملن بطبيعتهن الي الانشطة التي تتطلب بذل مجهودا بدنيا كالاستماع الي الندوات والاشتراك في المنافسات وهذا بدوره يؤدى الي عدم تفاعلها مع الاخرين او الاختلاط بهم علاوة علي الخوف من الاشتراك في انشطة تتطلب الاحتكاك الي اكتفائها بالاشتراك في انشطة استقبالية وذلك عكس المسنين الرجال حيث نجد ان البيئة الاجتماعية تعطى لهم حرية الحركة والخروج في اوقات فراغهم والاشتراك في الانشطة الترويحية بكافة انشطتها دون النظر لطبيعة ممارستها او مكانها او الزى الذى يجب ان يرتديه المسن ،والذى قد يجعل المسنات تمتنع عن ممارسة معظم هذه الانشطة . وهذا ماكدته دراسة ياسر السيد عبد الرحمن (٢٠٠٧) وماذكره محمود طلبه (٢٠١٠) في ان هذا الاختلاف في جودة الحياة قد يرجع الي اختلافهم في استعدادهم واهتمامهم بالممارسة الترويحية حيث ان لكل جنس طبيعة خاصة تحدد له اهتماماته نحو الممارسة وان توافر الاستعدادات والميل نحو الممارسة قد يكون سببا في زيادة الميل لهذا النشاط والاقبال عليه. (٥٢) (٣٨: ٥٣-٥٥)

الاستخلاصات : من خلال نتائج الدراسة امكن للباحثة استنتاج مايلي :

- التوصل الي بناء مقياس جودة الحياة للمسنين الممارسين والغير ممارسين للانشطة الترويحية و المقيمين بدور الرعاية بمحافظة الاسكندرية .
- ممارسة الانشطة الترويحية لها تأثير ايجابيا دال علي ابـــعاد مقياس جودة الحيـــاة (البعد الدينى – شغل وقت الفراغ– الاستقلالية – النفسي - البعد الاجتماعي) لصالح المسنين الممارسين للانشطة الترويحية .
- وجود اختلاف في مستوى جودة الحياة بين المسنين الممارسين للانشطة الترويحية الرجال والسيدات لصالح الممارسين الرجال .

- **التوصيات :**

في ضوء نتائج هذه الدراسة واستخلاصاتها اتوصلت الباحثة الي التوصيات الا

١ - امكانية استخدام المقياس الحالي من قبل الباحثين و المتخصصين لقياس جودة الحياة لكبار السن الممارسين و الغير ممارسين للانشطة الترويحية والمقيميين بدور الرعاية بالاسكندرية .

٢ - الاستفادة من هذه النتائج للعمل علي تحسين جودة حياة المسنين وحث المسئولين علي ضرورة واهمية الانشطة الترويحية في تحسين جودة حياة المسنين .

٣ -الاسترشاد بنتائج مقياس جودة الحياة بهذه الدراسة عند تخطيط وتصميم البرامج الترويحية .

٤ - عمل دليل استرشادى يوضح اهم محاور جودة الحياة لدى كبار السن استنادا علي نتائج هذه الدراسة ويدعم بالجوانب المعرفية المتصلة بكبار السن للتوعية لتحسين جودة حياتهم

5- تطبيق المقياس علي باقي دور المسنين بالاسكندرية للتعرف علي مستوى جودة حياتهم والعمل علي تحسينها .

المراجـــــع

أولاً : المراجع باللغة العربية :-

١ - احمد عبد الجواد (٢٠١٤) : الا ضطرابات النفسية و الضغوط وعلاقتها بحياة المسنين ، دار العلم و الايمان .

٢ - احمد عبد الفتاح (٢٠١٤) :دور الانشطة الرياضية والترويحية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعة اليرموك .

٣ – احمد محمد غريب (٢٠٠٥) :برامج الانشطة الترويحية لكبار السن بأندية ومراكز المسنين بمحافظة قنا ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .

٤ – اشرف احمد عبد القادر (٢٠٠٥) : تحسين جودة الحياة كمنبئْ للحد من الاعاقة ، مؤتمر تطوير الاداء في مجال الوقاية من الاعاقة ، مدينة الرياض ، السعودية ١٢،١٣ فبراير .

٥ - اكمل نجاح منازع (٢٠٠٣) : مدي فاعلية برامج الاسترخاء النفسي في خفض القلق وتحسين نوعية الحياة لدي عينة من المسنين رسالة ماجستير ، كلية الاداب ، جامعة المنيا

٦ – السيد كامل الشربينى (٢٠٠٧) :جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ماوراء المزاج والعوامل الشخصية والقلق ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، المجلد ١٧ ، العدد ٥٧ ، اكتوبر .

٧ – ايمان حمدى حمودة (٢٠١١) : برنامج تدريبى لادارة الذات واثره علي تحسين جودة الحياة لدى المراهقين العاديين والمرضي ببعض الاضطرابات النفسية.

٨بتول غالب ، هالة غالب (٢٠٠٦) : نشاطات اوقات الفراغ لدى الشباب الجامعي ومعوقات ممارستها ، مجلة اداب البصرة ، كلية الاداب ، جامعة البصرة ، العدد (٤٠) .

٩ بشرى اسماعيل (٢٠٠٩) :جودة الحياة واساليب مواجهة الضغوط وعلاقتهما بقلق الموت و الاكتئاب لدى المسنين ، مجلة الاداب ، جامعة الزقازيق .

١٠ – تهاني فهمى منيب (٢٠٠٩) : نوعية الحياة لدى المسنين العاديين وذوى الاعاقات وعلاقتها باحداث الحياة الضاغطة ، المؤتمر الدقلي الثالث لرعاية المسنين (٤-٥) مارس .

١١ – جمال السيد تفاحة (٢٠٠٩) :الصلابة النفسية و الرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين ، دراسة مقارنة ، مجلة كلية التربية ، جامعة الاسكندرية ، المجلد التاسع عشر ، العدد الثالث (١) .

١٢ – حسام الدين عزب (٢٠٠٤) :برنامج ارشادى لخفض الاكتئاب وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمى المستقبل ، المؤتمر السنوى الثانى عشر للتعليم للجميع ،مجلة التربية ، جامعة عين شمس ، ٢٨-٢٩ مارس .

١٣ – حسن عبد الفتاح الفنجرى (٢٠٠٦) :السعادة بين علم النفس الايجابي و الصحة النفسية ، القاهرة ، مؤسسة الاخلاص .

١٤ - حسن مصطفي عبد المعطى (٢٠٠٥) : الارشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر ، المؤتمر العلمي الثالث ، كلية التربية، جامعة الزقازيق .

١٥ – خنساء النورى (٢٠١٠) : جودة الحياة لدى المرشدين التربويين وعلاقتها بالذكاء الانفعالي ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الاساسية جامعة ديالي ،العراق.

١٦ – زينب محمود شقير (٢٠٠٩) : الصحة النفسية الايجابية وجودة الحياة ، المؤتمر السنوى السادس لقسم علم النفس (بعنوان جودة الحياة وعلم النفس)، مجلة كلية الاداب ، جامعة طنطا ، (٢٦-٢٧) ابريل

١٧ - سامية الهجرسى (٢٠٠٤) : الاستثمار والتنمية البشرية للمسنين من منظور رياضي ، جامعة حلوان ، المؤتمر الاقليمي العربي الخامس لرعاية المسنين ، (١٠-١٢) اكتوبر.

١٨ - سامية عباس القطان واخرون (٢٠١٠) : جودة الحياة لدى عينة من المسنين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، مجلة كلية التربية ببنها ، العدد (٨٢) ابريل .

١٩ - سامى موسي هاشم (٢٠٠١) :جودة الحياة لدى المعوقين جسميا و المسنين وطلاب الجامعة ، بحث منشور ، مجلة الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، العدد ١٣

٢٠ – سماح سالم ، سمر صبحي ، امل جابر (٢٠١٥) : ممارسة الخدمة الاجتماعية مع المسنين ، دار المسيرة للنشر ، الطبعة الاولي .

٢١ - سهير محمد سالم (٢٠٠٥) : معنى الحياة وبعض المتغيرات النفسية – دراسة ارتقائية ارتباطية مقارنة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .

٢٢– صفاء عجاجة (٢٠٠٧) :النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني واساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق

٢٣– صفوت علي جمعة (٢٠٠٦) :تقويم الانشطة الترويحية الصيفية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة الاسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .

٢٤ - عادل شكري محمد كريم (٢٠١٤) : الإحصاء في مجال علم النفس ، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية

٢٥- عادل عزالدين الاشول (٢٠٠٥) :جودة الحياة من المنظور الاجتماعي و النفسي و الطبي ، المؤتمر العلمي الثالث ، كلية التربية ، جامعة الزقـازبق (١٥-١٦) مارس.

٢٦ -عادل نادر الشحات (٢٠١٤) :فعالية برنامج ارشادى معرفي سلوكي لتنمية جودة الحياة لدى امهات الاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم ، رسالة ماجستير ، غيرمنشورة ، صحة نفسية ، كلية التربية ، جامعة الاسكندرية

٢٧ - عبد الرحمن الشناوي (٢٠٠٥) :الاسهام النسبي لمكونات قائمة بار-اون لنسبة الذكاء الوجدانى في التنبؤ باساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة . مجلة دراسات نفسية ج(١٥) .

٢٨– عبد المحى صالح (٢٠٠٢) : الخدمة الاجتماعية ومجالات الممارسة المهنية .

٢٩ – عبير عبد الرحمن (٢٠٠٤) : تأثير الاقامة في دور المسنين علي القدرة العقلية لكبار السن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التمريض ، جامعة الاسكندرية .

٣٠ – عزة عبد الكريم (٢٠٠٧) : ابعاد الرضا عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين ، مجلة دراسات نفسية ، رابطة الاخصائيين النفسية المصرية ، المجلد ١٧ ، العدد (٢) ابريل.

٣١– عماد نبيل سعد (٢٠٠٥) :خدمات الرعاية الاجتماعية وتحسين جودة الحياة للمسنين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الخدمة الاجتماعية ن جامعة حلوان
٣٢- علي مهدى كاظم ،محمود عبد الحليم منسي (٢٠٠٦):مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة ، بحث منشور ،وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة ، جامعة السلطان قابوس ،مسقط (١٧-١٩)ديسمبر .

٣٣ - فاطمة سعيد احمد (٢٠١٠) : علم نفس المسنين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة

٣٤- فريدة حرزاوي (٢٠٠٤) : نحو حياة افضل لكبار السن ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، الطبعة الأولي

٣٥ - كمال درويش ، أمين الخولي (٢٠٠١) : الترويح واوقات الفراغ ، دار الفكر العربي، الطبعة الأولي القاهرة

٣٦ - محمد ابو زيد (٢٠٠٠) احلي سنوات العمر : شباب علي طول ، كيف تصبح شابا بعد الستين ،القاهرة ،مطابع الاهرام .

٣٧ - محمد سيد فهمي ونورهان منير (٢٠٠٠) : الرعاية الاجتماعية لمسنين ،المكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية .

٣٨ - محمود طلبة (٢٠١٠) : سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ

٣٩ - محمود عبد الحليم وعلي مهدي كاظم (٢٠١٠) : تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدي طلبة الجامعة في سلطنة عمان ، مجلة امار اباك الاكاديمية الامريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا المجلد (١) العدد (١) صـ ٤١- ٦٠

٤٠ - مختار نور الدين (٢٠١١) : علم النفس الفسيولوجي .

٤١ - مروة ابراهيم محفوظ(٢٠٠٥): جودة الحياة لكبار السن المقيمين بدور المسنين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التمريض ، جامعة الاسكندرية

٤٢ - مسعد عويس (٢٠٠٨) الترويح واوقات الفراغ ،

٤٣ - موافي زكريا (٢٠١٣) : دور وسائل الاعلام الرياضي في تنمية الوعي بالروح الرياضية لدي طلاب جامعة حلوان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

٤٤ – نادية حسن (٢٠٠٨) : جودة الحياة وعلاقتها بتحمل الذات لدى طلبة الجامعة ، دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد .

٤٥ - نشوى محمد عبد المنعم (٢٠٠٢) تأثير برنامج مقترح للاسترخاء علي مستوي القلق لدي كبار السن ، جامعة حلوان ، المؤتمر الاقليمي العربي الثالث لرعاية المسنين (٢٧- ٢٨) الكتوبر صـــــــ٤٥٥- ٤٧٥.

٤٦ - نظمي عودة ، محمود خليل (٢٠٠٠) : اتجاهات الطالب الجامعي نحو الترويح ، مجلة دراسات تربوية واجتماعية ، كلية التربية ، جامعة حلوان ، المجلد السادس ،العدد الرابع.

٤٧ - هانم مصطفي (٢٠٠٩) : بناء مقياس جودة الطالب للمرحلة الثانوية ، مجلة كلية التربية بالاسماعلية ، جامعة قناة السويس ،العدد الثالث عشر ، يناير

٤٨ - هويدا حنفي ، فوزية عبد الباقي (٢٠١٠) : فعالية الذات المدركة ومدي تأثيرها علي جودة الحياة لدي طلبة الجامعة من المتفوقين دراسيا ، مجلة امارابك الاكاديمية الامريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا ، المجلد (١) العدد (١) . صـ٦١-١١٥ .

٤٩ - وداد العيسي (٢٠٠٩) : ماذا يريد المسن نفسيا واجتماعيا ، المؤتمر الدولي الثالث لرعاية المسنين " الرعاية التكاملية للمسنين رسالة وعلم وفن ، الجزء الأول جامعة القاهرة ٤-٥ ابريل

٥٠ - وليد حمد عبد الرازق (٢٠٠١): الوعي الترويحي لدي معلمي التربية البدنية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة القاهرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

٥١ - ياسر احمد علي (٢٠١٣) : جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدي الطلاب الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي بجامعة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة المنيا.

٥٢ – ياسرالسيد عبد الرحمن (٢٠٠٧) : واقع ممارسة النشاط البدني لدي كبار السن كأسلوب حياة ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان.

ثانياً : المراجع الاجنبية :-

53 – Abramson,J.(2005): Sources of aging anxiety in the Non-el derly Population the importance of images, Perceptions,and Social resources.unpublished PH.D.Faculty of the Graduate School , University of Southern California .

54 - Allison , s., Julius, S., Thomas, s chris, p. (2004) : Determinants of quality of life amongst older people in deprived meigh borhoods . Journal ofageing ,society ossue (50), 24, 793- 814

55 – Balacha ndran,M,Raakhee,A,Sam,H.(2007) :Life Satisfaction and alienation of elderly males and feamales. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology.vol (33).no.(2).Jul.157-160 .

56 - Bethamy, K. (2006) : the effect of selscted exercise modalities on stress, amyiety ,and depression responses in the elderly. Un published ms . university of south florida.

57 - Bonomi , A.E er al (2000) : validation of the u mited states Version of the word health organization quality of life (W H O OL) measurement " Journal of climical Epidemiol vol. 53, pp. 1-12

58 - Bow Ling et al ,(2002) : Adding quality to quantity older people views on their quality of life and its enhancement ESRC: university og sheffeld

59 - Burling. K. (2000) : Accorelational imvestigation of the relationship between pascholgial distress, life satisfaction , and Health care utilization among elderlymale immates Dissertation Abstracts International vol. (60) No (12.b) , Jum., 6354

60 – Carr,A.(2004).Positive Psychology: The Science of Happiness and . Human Strengths .New Yourk. Branner.Routledge .

61 –Cheng,S.Schan,A,(2006) Relationship with others life satisfaction in later life :Do Gender and widowhood make a difference ?The Journal of Gerontology, series B:Psychological science and social science,vol.(61),No(1),46-53.

62 – Dong,L.F,Shuu,J.w.,Shiang,R.Kai,D.J.(2005) : Assessing quality of life for adolescent in Taiwan .Psychiatry and clinical Neuro sciences,VO.(59,pp 11-18).

63 - Gabriel , Z and Bowling, A. (2004) : quality of life from the perspectives of older people . Againg and society, 24: 678-691

64 – Gilligan ,&Coffman,D.L.(2003):Social Support,Stress and Self efficacy:effects on Student's Satisfaction. Journal of college Retention,vo1,4,no.1,pp,5-66.

65 – Jonkerc.,Gerritsen.D.L,Bosboom P.R,SJ.T.Vander Steem J.T.(2004) :A model for Quality of Life Measures in Patients with Dementia.Lawton's next.Step.Dementia and Geriatric .

66 - Kroff, S, (2006) : Religious orientation as apredictor of life satisfaction withim the elderly population . Disertation Abstracts International : section B the science and e agineering , Vol (67) No (1.b) Aug., 550

67 - Leeys (2005) : Gender Differnces in physical Activity , wal king

68- Among older Adults . Journal of women Aging, 17 (1-2)

69 - Liu, L., Gui, q., (2008) : life satisfaction in asample of empty . mestelderly Asurbey in the rueal area of amountain country in china , Quality of life Research : An International Journal of Quality of life Aspects of treatment care Rehabiliation , Vol. (17) , No (6) , Aug., 823- 830

70 - Low, G. and Molzahn (2007) : predktors of quality of life in old age : Across- validation study. Research in Nursing and Health, 30.

71 - Low, G. and Molzahn , A ., kalfoss M. (2008) : Quality of life of older Adults in Canada and Norway : Examiming the lowa Model , west j Narsing Research , 30 , 458

72 –Motta,M,Bennati,et al.(2004): Successful aging in centenarians myths and reality. Unpubished PH.D University of Catania,Italy .

73- Olcay ,s .(2013) : Evaluation of studemts perceptions on the quality of university life in terms of Democratic life culture, international journal of Developmental sport management, cukurove university , Adama , turkey, vol.2 , N.1 PP. 123: 134

74 -OLubusole , E., J., Ayodel, t. o (2010) : Aconparative study of the quality of life at athlete and mo athletic undergraduate students of a Nigerian university , sport medicine journal, vol 2N .23 PP. 230-245

75- Robin Kunster,Frances Stavola Daly (2010): Parners for mental health and addiction information ,

76 –Rovio,S.,Kareholt,etal.(2007).Work-related physical activity and the risk of dementia and Alzheimers disease.International Journal of Psycho Geriatrics,22:884-892 .

77- Wirt Z, l (2001) : epression and quality of life variables in olde Dissertation Abstracts International , 62 (11- B) 5399

الملخص

الممارسات الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى كبار السن الممارسين والغير ممارسين للانشطة الترويحيـــة و المقيمين ببعـض دور الرعاية للمســـنين بمحافظة الاسكندرية

أ.م.د. نبيلة عبد المنعم على شحاتة
استاذ مساعد بقسم الترويح
بكلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الأسكندرية

الممارسات الترويحية وعلاقتها بجودة الحياة لدى كبار السن الممارسين والغير ممارسين للانشطة الترويحيـــة و المقيمين ببعض دور الرعاية للمســـنين بمحافظة الاسكندرية.

يعتبر مجال المسنين من المجالات التي تفرضها طبيعة العصر الحالي ، والمسنين هم الافراد الذين بلغوا ٦٠ عاما فأكثر .

هدف البحث الي التعرف علي العلاقة بين الممارسات الترويحية وجودة الحياة للمسنين وذلك من خلال :
- تحديد ابعاد جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين والغير ممارسين للانشطة الترويحية المقيمين بدور الرعاية للمسنين بالاسكندرية.
- التعرف علي الفرق بين المسنين الممارسين للانشطة الترويحية و الغير ممارسين في ابعاد جودة الحياة .

و استخدمت الباحثة المنهج الوصفي " الدراسة المسحية " واشتمل مجتمع البحث علي بعض المسنين المقيميين في بعض دور المسنين بمحافظة الاسكندرية وبلغ عددهم (٢٢٠) مسن ومسنة من الممارسين و غير الممارسين للانشطة الترويحية وقامت الباحثة ببناء وتصميم مقياس جودة الحياة للمسنين المقيمين بدور الرعايةواستمارة لحصر الانشطة الترويحية بدور المسنين وذلك لجمع البيانات الخاصة بالبحث ومن اهم النتائج التي توصلت اليها الباحثةتنوع الانشطة الترويحية لدى المسنين داخل الدور حيث شملت (الانشطة البدنية و الاجتماعية و الثقافية و انشطة الفنون و الخلاء) و تم تحديد ابعاد جودة الحياة لدى كبار السن الممارسين والغير ممارسين للانشطة الترويحية و المقيميين بدور الرعاية بمحافظة الاسكندرية وان ممارسة الانشطة الترويحية لها تأثير ايجابيا دال علي ابعاد مقياس جودة الحياة (البعد الدينى – شغل وقت الفراغ– الاستقلالية – النفسي - البعد الاجتماعي) لصالح المسنين الممارسين للانشطة الترويحية .

Summary

The Recreation Practices and relationship of a measure quality of life with the a ged people parctiti oners and non parctiti oners of Some residents of nursing homes for the elderly in Alexandria

Assist. Prof. nabila abdel moneim shehata
Assistant Professor, Department of Recreation
Faculty of Physical Education for Girls
Alexandria University

The aged people field is considered an important field that was imposed by the nature of current time

The age people are the People aged Sixty Years old and More

The current research aims at determining the recreation activities ,and build a measure of the quality of the life for aged people practitioners and non – practitions ,of recreation activities ,This research has used the descriptive curriculum on a sample of aged people in Alexandria Government their number in (220) and their age is between (60-81) years old .The research designed a questionnaire to determine the recreational activities and a measure quality of life .

The result have clarified that there is a vanity of recreation activities in different aspects (physical,social,and cultural)and had a positive effect dimensions measure quality of life for the benefit of aged people practitioners of Recreation Practices .