

تأثير برنامج تروبي رياضي على درجة الرضا عن الحياة ومستوى التوازن لدى كبار السن

د. حمود بن محمد ناوي العنزي

المملكة العربية السعودية - جامعة الحدود

الشمالية - عميد كلية المجتمع والعلوم والآداب

في طريف

ملخص البحث

استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تروبي رياضي على درجة الرضا عن الحياة ومستوى التوازن لدى كبار السن وذلك من خلال درجة الرضا عن الحياة لدى كبار السن، مستوى التوازن الحركي والثبات لدى كبار السن، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي للمجموعة تجريبه واحدة واشتملت عينة البحث المقيمين بمركز الرعاية الصحية بالحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية بالجوف، اشتملت عينة البحث على المسنين بدار الرعاية الاجتماعية بالرياض بالمملكة العربية السعودية للعام (٢٠١٣-٢٠١٤م) وعددهم (٧٩) مسن من (٥٥-٦٠) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل مجموعة (٣٠) مسن بالإضافة إلى (١٠) مسنين لإجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث، وكانت من أهم النتائج يؤثر البرنامج التروبي تأثير ايجابيا على مستوى الرضا عن الحياة لدى كبار السن يؤثر البرنامج التروبي تأثير ايجابيا على مستوى التوازن الحركي والثبات لدى كبار السن.

مقدمة ومشكلة البحث

لقد أصبح مصطلح الرياضة للجميع موضع اهتمام الكثير من العاملين في المجال الرياضي بعد ما أصبحت الممارسة الرياضية ليست فقط من أجل التنافس وإنما من أجل الصحة و اللياقة كما أنها لم تعد قاصرة على فئة صغار السن والشباب من الممارسين فقط بل اتسعت دائرة الممارسة لتشمل جميع الفئات ومنها كبار السن. (٨١:٢٥)

ويصاحب كبر السن تغيرات فسيولوجية وبدنية لا يستطيع المسن عادة أن يتجنب هذه التغيرات أو التخلص منها ولكنه يستطيع أن يقاومها بنجاح ويحد منها ويتعامل معها بإيجابية عن طريق التأقلم السريع والجيد مع المجتمع بحيث يعيش حياه اجتماعية ونفسية واقتصادية هادئة. (٢٢:٢١)

ومما لا شك فيه أن ممارسة الأنشطة الترويحية لكبار السن من الأمور الهامة التي تساعد على تحسين حالتهم النفسية والاجتماعية وتحسين ذاكرتهم والتغلب على وقت الفراغ ، وهذا ما أشارت إليه دراسة ريفيو وآخرون. Rovio,el al عن النشاط البدني المتعلق بالعمل وخطورة مرض الزهايمر في نهاية العمر ، وخلصت النتائج إلى أن النشاط البدني المرتبط بالعمل كاف للحماية أو الوقاية من مرض الزهايمر في كبار السن. (١٠٣:١٣)

و قد تزايد أعداد كبار السن بصورة كبيرة في دول العالم المتقدم ، وكظاهرة صحية جديدة بالنسبة للدول النامية ، فيرى موسى (٢٠٠٢م) أن أعداد المسنين قد ازداد على مستوى العالم من (٢٠٠ مليون) عام ١٩٥٢م إلى (٤٠٠ مليون) عام ١٩٨٨ ، ومن المتوقع أن يزداد أن يزداد أعداد المسنين إلى (٨٠٠ مليون) عام ٢٠٢٥ وذلك بنسبة ٧% من إجمالي سكان العالم المتقدم، ففي تعداد رسمي لسكان المملكة العربية السعودية عام ١٤٢٨ هـ ، ٢٠٠٧م بلغ (١٧,٤٩٣,٣٦٤) نسمة وبلغ عدد السكان من الذكور الذين تجاوزوا سن الستين (٤٥٨,٨٠٣) نسمة بنسبة (٢,٦٢%) ، ومن الإناث (٤٤٨,٧٢٦) نسمة بنسبة (٢,٥٦%) ، أي أن إجمالي عدد كبار السن في المملكة يمثلون نسبة (٥,١٨%) من إجمالي سكان المملكة. (١٠:١٨)

وممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تساعد كبار السن على حفظ التوازن ومنع الوقوع مما يزيد من القدرة على الاتزان وحساسية وقدرة المخ والجهاز العصبي على التحكم في الاتزان. (١٥٤:٣)

ويتفق كلا من بهاء سلامة (٢٠٠٩م)، تهاني عبد السلام (٢٠٠١م) أن هناك عدة عوامل تشير إلى الاهتمام بفئة كبار السن من المجتمع ولعل من أهم هذه العوامل هي أن كبار السن يستحقون اهتماماً نظراً لما قدموه للمجتمع طوال حياتهم وحملت الأسرة المسؤولية الأولى للعناية بالمسنين ورعايتهم. (١٠٥:٤)(٢٢:٥)

وعلى رغم الرعاية الرياضية والاجتماعية والنفسية التي يقدمها المجتمع للمسنين إلا أن الإحصاءات تشير إلى أنها غير كافية لتحقيق طفرة واضحة في صحتهم ، وقد يرجع ذلك إلى إجهاد كبار السن عن الممارسة أو لظروف الممارسة الخاطئة لدى بعضهم أو لعدم الانتظام في الممارسة ، فالالتزام بالممارسة المنظمة والمستمرة أمر ضروري لإحداث تأثير مباشر على صحة كبار السن ، ومن ثم يلزم التخطيط لذلك والعمل بكل الجهود والوسائل لتحقيقه . (١٧:٨٣)

ويكتسب كبير السن الممارس للأنشطة الترويحية الرياضية خبرات عملية في كيفية الاحتفاظ بالصحة واللياقة البدنية العالية التي وصل إليها ، وكذلك الوصول إلى أفضل معدل من التواصل والعلاقات الاجتماعية ، وشعور المسن بالرضا عن الحياة وشعوره الدائم باللياقة مع كبر السن . (١٧:٨٥)

ويتفق كلا من كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين (٢٠٠٩م) ويعتبر الأتزان الأساس لحركة وتحركات القوام البشري ، حيث عادة ما يظهر بوضوح لدى كبار السن اختلال هذا الجانب نتيجة لضعف بعض العضلات ، مما يؤثر على القوام بظهور بعض التشوهات القوامية اللاارادية الناتجة عن عدم الحركة والتحركات الكافية لقيام العضلات بالمحافظة على القوام الجيد والمقدرة الحركية ، وتتم تنمية الاتزان الحركي عن طريق مفهوم الاتزان العام لتنمية قدرة الجسم البشري على الإدراك الصحيح الذي يؤدي بأقل جهد بدني ممكن ، لتحقيق الثبات الحركي في أي من أوضاع الجسم الاستاتيكي (الثابت) ويكون الثبات في الأداء الديناميكي (الحركي) عند استخدام الجسم لأداة أو جهاز. (١٧ : ١٤٥-١٤٦)

فقد زاد الاهتمام في الآونة الأخيرة بفئة كبار السن على مستوى العالم ذلك تكن المملكة العربية السعودية بمعزل عن هذا الاهتمام خاصة وأنه تزامن مع التغيرات الاقتصادية والاجتماعية فقد زاد الاهتمام في الآونة الأخيرة بفئة كبار السن على مستوى العالم ولم تكن المملكة العربية السعودية بمعزل عن هذا الاهتمام خاصة وأنه تزامن مع التغيرات الاقتصادية والاجتماعية السريعة التي مر بها المجتمع السعودي ومن مظاهر هذه الرعاية قيام حكومة خادم الحرمين الشريفين بإصدار العديد من القرارات التي وجهت لرعاية كبار السن في المملكة الذين لا عائل لهم ولا يستطيعون رعاية أنفسهم أو الذين تحيط بهم ظروف اقتصادية واجتماعية لا تسمح لهم بالبقاء في أسرهم (٩ : ٢٥) وكان نتيجة لتلك الجهود التوسع في إنشاء الدور الاجتماعية والمراكز المنتشرة في جميع أنحاء المملكة العربية السعودية حتى وصلت إلى ١٢ داراً موزعة على جميع مناطق المملكة ، ومنها دار الرعاية الاجتماعية بالرياض والذي تم إنشاؤه لتقديم الخدمات الترويحية التي تساعد كبار السن على تحقيق الإنعاش الفكري والعاطفي والروحي بما يساهم في تحقيق الاحتياجات النفسية والعقلية والاجتماعية والصحية لكبار السن.

وتتعدد مظاهر رعاية كبار السن في المملكة العربية السعودية منها الرعاية الاقتصادية وذلك من خلال توفير الدعم المادي لكبار السن ، والرعاية الاجتماعية والتي تتمثل في محاولة دمج كبير السن في المجتمع من خلال سحبه من عزلته التي قد يجدها عند كبير سنه وكذلك الرعاية الإيوائية الشاملة لكبير السن وتقدم هذه الرعاية لمن لا يوجد من يقوم برعايته من أفراد أسرته أو أقاربه ، وهذه الرعاية الإيوائية الشاملة تضم الرعاية الإيوائية الحكومية في دور الرعاية الاجتماعية ، والرعاية من خلال الدور الإيوائية الملحقة بالجمعيات الخيرية . (١٢ : ٩-١٠)

ويؤثر التقدم بالسن على الأتزان وثبات القوام من خلال عمل الأذن الداخلية وتكامل حاسة البصر مع النظام الحسي ومن المعروف أن انخفاض مستوى الأتزان المتعلق باستقامة الجسم وكذلك بطئ الحركة عند المتقدمين بالسن يعرضهم لحوادث الوقوع والسقوط وبالتالي الإصابة، على الرغم من أن حدوث السقوط ناتج عن عدة عوامل أخرى كاستخدام الأدوية والحالة الفكرية والمخاطر البيئية المحيطة بهم وانخفاض في مستوى القوة والتوافق العضلي العصبي إلا أن الأدلة العلمية تؤكد بأن التحسن الذي يطرأ على ثبات القوام والأتزان ناتج عن ممارسة النشاط البدني الذي يقلل من احتمالات السقوط. (٣٢ : ٦٧٩) (٥٤:٢٢)

وتشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٢م) W.H.O أن التقديرات الأولية لمعدل إصابة الفرد في سن (٥٠) سنة بمرض هشاشة العظام تصل إلى (٧٦%) وكننتيجة لهذه النسبة فإن هؤلاء المصابين قد يصابون بكسر في عظام الفخذ بحوالي (٨%) وآخرون يصابون بكسر في الرسغ بنسبة (٧.٢%) وآخرون يصابون بكسر في العمود الفقري بنسبة (٢٥%) خلال العام الواحد بالإضافة إلى بعض الكسور وهي أقل شيوعاً فيقدر أجمالها بحوالي (١٣.٢%). (٢٧) كما يعرفه بومجارتير وجاكسون (١٩٩٩م) Baumgartner , T. A., & Jackson " أن التوازن هو القدرة على المحافظة على توازن الجسم في الثبات أو أثناء الحركة من نقطة إلى أخرى وهي من أهم الصفات في تحسين الأداء المهاري. (٢٣٥:٢٨)

كما يضيف خالد الصادق (٢٠٠٠م) ، مسعد عويس (٢٠٠٨م) أن التوازن الديناميكي هام وضروري وخاصة للأنشطة التي تتطلب الحركة في حيز ضيق مع التغير المفاجئ في الحركات التي يفقد اللاعب فيها توازنه ويكون هناك ضرورة أن يستعيد هذا التوازن بسرعة ليبدأ حركة جديدة. (١٦:٧) (٨:٢٤)

وقد اتفق كلاً من حسين والي (٢٠٠٨م) ومحمد صبحي حسانين (١٩٩٦م) وميلر " Miller " (١٩٩٨م) ومحمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م) وماجدة ناجي نصر (٢٠٠٣م) على إنه يمكن تصنيف التوازن إلى نوعين التوازن الثابت الاستاتيكي والتوازن الديناميكي. (١١:٦) (٣٠٨:١٨) (١٢١:٣٠)

ويعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي يتناولها كل من علم الصحة النفسية والعقلية على حد سواء باعتباره مؤشراً هاماً من مؤشرات الصحة النفسية ، إذ أن الرضا عن الحياة يعنى تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها ويتضمن هذا المتغير صفات عدة أهمها الاستبشار والتفاؤل وتوقع الخير والرضا عن النفس وتقبلها و احترامها.

ومن خلال ما اطلع عليه الباحث من الدراسات والمراجع فى مجال المسنين وزيارة دور الرعاية الاجتماعية بالمملكة العربية السعودية لاحظ الباحث وجود امكانات على اعلى مستوى فى هذه الدور الا انه لا يوجد برامج ترويحية رياضية مناسبة لتلك الفئة مما اثر سلبيا على بعض المظاهر النفسية والصحية لديهم مما دفع الباحث إلى القيام بهذه الدراسة للتعرف على تأثير برنامج ترويحي رياضي على درجة الرضا عن الحياة ومستوى التوازن لدى كبار السن.

هدف البحث

التعرف على تأثير برنامج ترويحي رياضي على درجة الرضا عن الحياة ومستوى التوازن لدى كبار السن وذلك من خلال:-

- درجة الرضا عن الحياة لدى كبار السن.
- مستوى التوازن الحركي والثبات لدى كبار السن.

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى التوازن الحركي والثابت ودرجة الرضا عن الحياة لدى المسنين مجموعة البحث التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى التوازن الحركي والثابت ودرجة الرضا عن الحياة لدى المسنين مجموعة البحث الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى التوازن الحركي والثابت ودرجة الرضا عن الحياة ولصالح المجموعة التجريبية.

بعض المصطلحات الواردة في البحث

كبار السن : الأشخاص الذين تتجه قوتهم وحيويتهم الى الإنخفاض مع إزدياد تعرضهم للإصابة بالأمراض وخاصة أمراض الشيخوخة وزيادة شعورهم بالتعب والإجهاد وقلة الحركة ونقص الإنتاجية أو التقاعد عن العمل. (١٧ : ٢٩)

التوازن : هو قدره بدنية هامة تبرز أهميتها في الحياة اليومية بصفة عامة وفي المجال الرياضي بصفة خاصة فهو مكون هام في أداء المهارات الحركية سواء الأساسية أو لمهارات المعقدة. (٤٣٢:١٩)

الدراسات المرتبطة

- دراسة شريف عبد المنعم محمد (٢٠٠٥م) (١١) بعنوان " تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية على بعض الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية لدى كبار السن بمحافظة المنيا، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية على بعض الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية لدى كبار السن واستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على (٣٢) فردا من كبار السن أعمار من (٥٥-٦٠) سنة من محافظة المنيا وكانت من أهم النتائج أن لممارسة الأنشطة الترويحية أدى إلى تحسن في التوافق الاجتماعي كما أدى إلى خفض درجة الاكتئاب كما أدى ممارسة النشاط الترويحي إلى تحسن في القدرات البدنية .
- دراسة " أحمد محمد عبد السلام " (٢٠٠١) (٢) عن " تقويم برامج الترويح بدور أندية المسنين بمحافظة القاهرة " بهدف التعرف على مدى التوافق الاجتماعي بين المسنين ، و مدى الرضا عن الحياة بين المسنين ، وذلك على عينة قوامها (٢٧) مسن من دور المسنين و (١٦) مسن من أندية المسنين ، باستخدام استمارة تفضيل للأنشطة الترويحية من تصميم الباحث ، و مؤشر الرضا عن الحياة " لنيوجارتن " ، ومقياس التوافق الاجتماعي للمسنين ، و كان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية في التوافق الاجتماعي بين المسنين المقيمين بدار الرعاية و المترددين على أندية المسنين و ذلك لصالح المترددين على أندية المسنين .
- دراسة نبيلة محمد حسن (٢٠٠١) (٢٦) عن " اتجاهات المشرفات على البرامج الترويحية بدور المسنين نحو كبار السن و علاقتها باتجاهات المسنين نحو الترويح " و ذلك بهدف التعرف على العلاقة بين اتجاهات المشرفات على البرامج الترويحية نحو كبار السن و اتجاهات المسنين (رجال- السيدات) نحو الترويح ، وذلك على عينة قوامها (٣٠) مسن و مسنة و عينة المشرفات بلغت (٩) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، باستخدام مقياسين أحدهما لاتجاهات المشرفات على البرامج الترويحية بدور المسنين نحو كبار السن ، و الآخر باتجاهات المسنين نحو الترويح ، و قد أشارت أهم النتائج وجود اتجاهات سلبية لدى المسنين نحو الترويح بدور المسنين .
- دراسة بلانك Plank (٢٠٠١) (٣٢) " تأثير برنامج للأنشطة الترويحية على الصحة النفسية لدى كبار السن " واستهدفت الدراسة التعرف على اثر برنامج

للأنشطة الترويحية على الصحة النفسية لكبار السن ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٢٠ مسن ، ولمدة (٦) أسابيع ، وقد شمل البرنامج أنشطة ترويحية (اليوجا - الاكروبات - المشى - الالعاب الترويحية الاجتماعية) وكانت وحدات الممارسة الحركية بواقع (٣) مرات في الاسبوع وزمن الوحدة (٣٠) ق وظهرت النتائج ان تكرار الضغط ، شدة الضغط ، القلق ، الاكتئاب إنخفض لدى كبار السن المشتركين في البرنامج الترويحي ، وان كانت مجموعة اليوجا هي الافضل .

- دراسة فاطمة فوزي عبد الرحمن (٢٠٠٠) (١٤) عن " تأثير برنامج ترويحي مقترح على الإحساس بالوحدة النفسية للمسنين " بهدف التعرف على تأثير البرنامج الترويحي المقترح على الإحساس بالوحدة النفسية للمسنين و ذلك على عينة قوامها (٢٨) مسن يعانون من الوحدة النفسية، تم اختيارهم بالطريقة العمدية بإستخدام استمارة استبيان من تصميم الباحثة ، وقد أشارت أهم النتائج إلى زيادة رغبة المسن والمشاركة الاجتماعية و العمل الجماعي ، وزيادة مشاعر الصداقة بين المسنين ، و زيادة ثقة المسن بذاته ، وزيادة الولاء للدار و العاملين و الزملاء المقيمين فيه .
- دراسة جرهام وآخرون Graham & other (١٩٩٨م) (٢٩) بعنوان " برامج التدريبات المائية لكبار السن " استهدفت الدراسة التعرف على تأثير أنواع تدريبات برامج الماء بالنسبة لكبار السن وللمعالجة في حالات الإصابات واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالطريقة المسحية واشتملت عينة البحث على (٤٥) مسن وكانت من أهم النتائج أن ممارسة التدريبات في الوسط الماء تحد من الإصابات التي تصيب المسنين في العضلات والمفاصل كما تعمل التدريبات داخل الوسط المائي على تجديد النشاط والحيوية بالنسبة للمسن وكذلك تعويض الأنسجة التي تلفت في هذه المرحلة العمرية (مرحلة الشيخوخة).

التعليق على الدراسات المرتبطة

قام الباحث بعرض الدراسات السابقة في مجال الترويح الرياضي من الفترة (٢٠٠٩م- ١٩٩٨م) على عينات من المسنين وتنوعت المناهج بين المنهج التجريبي والوصفي واشتملت عينة البحث على برامج ترويحية ورياضية لتحسين المتغيرات النفسية والبدنية لدى فئة كبار السن وأمكن للباحث الاستفادة منها فيما يلي:-

- تحديد المنهج المستخدم
- تحديد البرنامج الترويحي المقترح.
- تحديد انسب الاختبارات التي تقيس مستوى التوازن والرضا عن الحياة لدى كبار السن.

خطوات إجراء البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي للمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث وتحقيقاً لاهدافه وفروضه.

عينة البحث

اشتملت عينة البحث على المسنين بدار الرعاية الاجتماعية بالرياض بالمملكة العربية السعودية للعام (٢٠١٣-٢٠١٤م) وعددهم (٧٩) مسن من (٥٥-٦٠) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل مجموعة (٣٠) مسن بالإضافة إلى (١٠) مسن لإجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث ، وتم استبعاد عدد (٩) مسن لعدم توافر الشروط التالية

أسباب اختيار عينة البحث

- عدم وجود أمراض تمنعهم من الاشتراك في ممارسة البرنامج الترويحي الرياضي.
- موافقة عينة البحث على الاشتراك في البرنامج الترويحي الرياضي.
- موافقة دار الرعاية الاجتماعية على تنفيذ البرنامج الترويحي الرياضي بداخلها لإمكانية وسهولة التطبيق ، وكذلك لإحتواء الدار على عدد كبير من المسنين مقارنة ببقية الدور بحيث يتوفر العدد المناسب من العينة لإجراء الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية بمجموعتيها التجريبية والضابطة.
- موافقة وزارة الشؤون الاجتماعية بالمملكة العربية السعودية لسهولة تطبيق البحث .

تكافؤ عينة البحث

جدول (١) تكافؤ عينة البحث في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن)

ومستوى التوازن والرضا عن الحياة لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ن=٦٠

المجموعة الضابطة (ن = ٣٠)				المجموعة التجريبية (ن = ٣٠)				وحدة القياس	المتغيرات	
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط			
٠.٩٨	٠.٨٢	٥٦.٠٠	٥٦.١٢	٠.٩١	٠.٩٢	٥٦.٠	٥٦.٥٣	سنة	السن	معدلات النمو
١.٨	٣.٦٧	١٦٩	١٦٩.٥	١.٩	٣.٨٧	١٦٧	١٦٧.٣	سم	الطول	
١.٦	٧.٠١	٦١.٠	٦١.٩	١.٨	٧.١١	٦٢.٥	٦٢.٦٧	كجم	الوزن	
٠.٧١	٥.٣١	٣٠.٠٠	٣١.٢٥	٠.١٨-	٥.٦٩	٣١.٥٠	٣١.١٧	Deg/sec	الأذن اليميني	الإذن وظائف
٠.١١-	٩.١٧	٣٣.٠٠	٣٢.٦٧	٠.٠٢	١٠.٠٦	٣١.٥٠	٣١.٥٨	Deg/sec	الأذن اليسرى	
صفر	٢.١٤	٩.٢٥	٩.٢٥	٠.٩٩-	٢.٧٦	١٠.٠٠	٩.٠٨	Deg/sec	الفرق بين الأذنين مع إهمال الإشارة	
١.٩٦	٠.٩٩	٣.٠٠	٣.١٢	١.٩٢	١.٠٢	٣.٠٠	٣.١٠	ث	التوازن الحركي	مستوى التوازن
١.١١	٤.١١	٤.٢	٤.٣٢	١.١٨	٤.٢٨	٤.٠٠	٤.٤١	ث	التوازن الثابت (عينة مفتوحة)	
٠.٩٦	٠.٩١	٢.٠٠	٢.١٥	١.٢٠	٠.٩٥	٢.٢	٢.٢٧	ث	التوازن الثابت (عينة مغلقة)	
٠.٣٣	٠.٦٥	١٢.٦٠	١٢.٦٦	٠.٣٣	٠.٣٢	١٢.٧٠	١٢.٧٨	درجة	السعادة	مستوى الرضا عن الحياة
٠.٢٤	٠.٢٥	٦.٩٠	٦.٩١	٠.٥١	٠.٢٥	٦.٩٠	٦.٩٣	درجة	الاستقرار النفسي	
٠.٥١	٠.٥٤	١٣.٤٠	١٣.٤٥	٠.٤٥	٠.٥٤	١٣.٥٠	١٣.٥٧	درجة	التقدير الاجتماعي	
٠.٦٩	٠.٢١	٦.٨٠	٦.٨٢	٠.٦٢	٠.٦٢	٦.٨٠	٦.٨٧	درجة	القناعة	
٠.٥٤	٠.٥٨	١٢.٦٥	١٢.٦٧	٠.٢٤	٠.٨٧	١٢.٨٠	١٢.٨٨	درجة	الاجتماعية	
٠.٣٥	٠.٣٢	١٠.٦٠	١٠.٦٩	٠.٨٥	٠.٩٣	١٠.٩٥	١٠.٩٨	درجة	الطمأنينة	
٠.٨٧	٠.٣٨	٦٢.٩٥	٥٦.٣٨	٠.٣٢	٠.٤٥	٦٣.٦٥	٦٤.٠١	درجة	المقياس ككل	

يتضح من الجدول السابق رقم (١) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد على قيم الانحرافات المعيارية، وأن جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى تكافؤ أفراد العينة وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية وذلك للمتغيرات الانثرومترية (العمر الزمني-الطول-الوزن) ومستوى التوازن الحركي والثابت ودرجة الرضا عن الحياة قيد البحث.

جدول (٢) دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من مستوى

التوازن الحركي والثابت ودرجة الرضا عن الحياة قيد البحث $n=1$ $n=2$ $n=30$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ٣٠)		المجموعة الضابطة (ن = ٣٠)		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		ع	م	ع	م		
معدلات النمو	السن	٥٦.٥٣	٥٦.١٢	٥٦.١٢	٥٦.١٢	٠.٧٨	غير دال
	الطول	١٦٧.٣	١٦٩.٥	١٦٩.٥	١٦٩.٥	٠.٥٣	غير دال
	الوزن	٦٢.٦٧	٦١.٩	٦١.٩	٦١.٩	٠.٩٢	غير دال
وظائف الأذن الداخلية	الأذن اليمنى	٣١.١٧	٣١.٢٥	٣١.٢٥	٣١.٢٥	٠.٠٤	غير دال
	الأذن اليسرى	٣١.٥٨	٣٢.٦٧	٣٢.٦٧	٣٢.٦٧	٠.٢٨	غير دال
مستوى التوازن	الفرق بين الأذنين مع إهمال الإشارة	٩.٠٨	٩.٢٥	٩.٢٥	٩.٢٥	٠.١٦	غير دال
	التوازن الحركي	٣.١٠	٣.١٢	٣.١٢	٣.١٢	٠.٦٨	غير دال
	التوازن الثابت (عينة مفتوحة)	٤.٤١	٤.٣٢	٤.٣٢	٤.٣٢	٠.٩٨	غير دال
درجة الرضا عن الحياة	التوازن الثابت (عينة مغلقة)	٢.٢٧	٢.١٥	٢.١٥	٢.١٥	١.٠١	غير دال
	السعادة	١٢.٧٨	١٢.٦٦	١٢.٦٦	١٢.٦٦	٠.٩٢	غير دال
	الاستقرار النفسي	٦.٩٣	٦.٩١	٦.٩١	٦.٩١	٠.٠٤	غير دال
	التقدير الاجتماعي	١٣.٥٧	١٣.٤٥	١٣.٤٥	١٣.٤٥	٠.١٦	غير دال
	القناعة	٦.٨٧	٦.٨٢	٦.٨٢	٦.٨٢	٠.٦٨	غير دال
	الاجتماعية	١٢.٨٨	١٢.٦٧	١٢.٦٧	١٢.٦٧	٠.٩٢	غير دال
	الطمأنينة	١٠.٩٨	١٠.٦٩	١٠.٦٩	١٠.٦٩	٠.٠٤	غير دال
المقياس ككل	٦٤.٠١	٥٦.٣٨	٥٦.٣٨	٥٦.٣٨	٠.٥٢	غير دال	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $(0.05) = 1.671$

تضح من الجدول (٢) أنه لا توجد فروق دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو ومستوى التوازن الثابت والحركي ودرجة الرضا عن الحياة قيد البحث حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

أولاً: استمارات الإستبيان المستخدمة في البحث

- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول محددات البرنامج الترويحي الرياضي المقترح. مرفق رقم (٣)
- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول انساب اختبارات التوازن الحركي والثابت. مرفق رقم (٣)
- استمارة تسجيل مستوى الأداء في الاختبارات قيد البحث الكبار السن. (أعداد الباحث) مرفق رقم (٤)

ثانياً: الأجهزة والأدوات

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن.
- ساعة إيقاف.
- جهاز stabolometer 16020 IQR لقياس التوازن.

ثالثاً: الاختبارات المستخدمة في البحث مرفق (٢)

- اختبار التوازن الثابت.
- اختبار التوازن الحركي.

رابعاً: مقياس الرضا عن الحياة اعداد مجمدى الدسوقي مرفق (٢)

استخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة اعداد " مجدي محمد الدسوقي " ، ويتكون المقياس من (٣٠) عبارة، بميزان خماسي، موزعة على ستة ابعاد (السعادة - الاستقرار النفسي - التقدير الاجتماعي - القناعة - الاجتماعية - الطمأنينة) ويرجع اختيار الباحث لهذا المقياس لما يلي:

- لديه معاملات صدق و ثبات عالية ، حيث تم حساب الصدق بعدة طرق هي الصدق التكويني، قد تراوحت قيم معاملات الارتباط الناتجة بين (٠.٢٦٣) و (٠.٤١٢) ، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ، وكذلك الصدق التمييزي حيث بلغت قيمة النسبة الحرجة (٢٠.٤٠) و هي دالة أيضاً عند مستوى (٠.٠١) ، و بلغ معامل الصدق التجريبي (٠.٥٨٢) و هو معامل موجب دال عند مستوى (٠.٠١) ، كما استخدم أيضاً الصدق العاملي للمقياس حيث أسفر عن ظهور ستة عوامل للمقياس.

- استخدم في العديد من الدراسات على البيئة العربية .

وللتأكد من صلاحية استخدام المقياس على المجتمع السعودي قام الباحث بحساب

المعاملات العلمية الآتية :-

- المعاملات العلمية لمقياس الرضا عن الحياة في البحث الحالي

أولاً: الصدق

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تندرج تحته على مقياس الرضا عن الحياة وذلك على عينة من المسنين من العينة الاستطلاعية وخارج العينة الأساسية قوامها (١٠) مسنين وذلك في الفترة من ٢٠١٤/٥/٤م إلى ٢٠١٤/٥/٩م كما في جدول (٣).

جدول (٣) معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والبعد على مقياس الرضا عن الحياة ن = ١٠

السعادة		الاجتماعية		الطمأنينة		الاستقرار النفسي		التقدير الاجتماعي		القناعة	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٦٥٨	١٤	٠.٦٨٧	١٩	٠.٦٥٥	٢	٠.٦٨٧	٤	٠.٨٧٤	١٠	٠.٦٨٧
٣	٠.٦٥٢	١٦	٠.٦٢١	٢٠	٠.٨٤٥	٥	٠.٨٧٤	٦	٠.٦٦٩	١٣	٠.٦٥٤
٧	٠.٦٩٨	١٨	٠.٦٩٧	٢٣	٠.٦٢١	١٢	٠.٧٦٨	٢١	٠.٦٥٤	١٧	٠.٦٢١
٨	٠.٥٨٧	٢٢	٠.٥٨٧	٢٥	٠.٤٧٨			٢٤	٠.٦٨٧		
٩	٠.٦٣٢	٢٨	٠.٦٤٥	٢٩	٠.٦٢١			٢٦	٠.٦٢١		
١١	٠.٦٨٧			٣٠	٠.٤٥٨			٢٧	٠.٩٨٧		
١٥	٠.٦٢١										

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٠.٥٨٠

يتضح من جدول رقم (٣) وجود ارتباط بين عبارات ومحاور مقياس الرضا عن الحياة لدى المسنين في المملكة العربية السعودية حيث جاءت قيمة (ر) الجدولية اكبر من قيمتها المحسوبة مما يدل على صدق المقياس في ما وضع من أجلة.

ثانياً: الثبات :

لحساب ثبات المقياس قام الباحث بدراسة استطلاعية على عينة قوامها (١٠) مسنين ممن تنطبق عليهم الشروط السابقة، و خارج العينة الأصلية ، عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه، حيث أعيد تطبيق المقياس على نفس العينة مرة أخرى بعد أسبوعين من التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني، كما هو موضح بجدول (٤).

جدول (٤) معامل الثبات لمقياس الرضا عن الحياة ن = ١٠

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	العامل
		س	ع±	س	ع±		
دال	٠.٦٩٩	٠.٦٥	١٢.٨٩	٠.٣٥	١٢.٧٧	درجة	السعادة
دال	٠.٦٨٤	٠.٢٥	٦.٨٩	٠.٥٨	٦.٨٤	درجة	الاستقرار النفسي
دال	٠.٧١٠	٠.٥٨	١٣.٣٠	٠.٦٤	١٣.٢٤	درجة	التقدير الاجتماعي
دال	٠.٨٥٠	٠.٦٢	٦.٩٨	٠.٢٥	٦.٨١	درجة	القناعة
دال	٠.٨٧٤	٠.٢٥	١٢.٩٠	٠.٨٧	١٢.٨٤	درجة	الاجتماعية
دال	٠.٨٦٢	٠.٢١	١٠.٧٥	٠.٦٢	١٠.٦٤	درجة	الطمأنينة
دال	٠.٨٤١	٠.٣٦	٦٣.٧١	٠.٢٤	٦٣.١٤	درجة	المقياس ككل

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٠.٥٨٠

من الجدول السابق يتضح أن معامل الثبات للمقياس يتراوح من (٠.٦٨٤) إلى (٠.٨٧٤) وهي معاملات ثبات عالية.

المعاملات العلمية للاختبارات التوازن قيد البحث

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة على العينة الاستطلاعية من المسنين لعدد (١٠) مسنين.

- الصدق

قام الباحث باستخدام صدق المقارنة الطرفية عن طريق تطبيق متغيرات البحث (مستوى التوازن) على عينة استطلاعية عددها (١٠) مسنين ومن خارج العينة الأساسية، وقد تم ترتيب درجات عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة ترتيباً تصاعدياً وتم تقسيمه إلى أربعيات، وتمت المقارنة بين الرباعيين الأعلى والأدنى وذلك للتأكد من أن الاختبارات صادقة فيما وضعت لقياسه كما في جدول (٥).

جدول (٥) معاملات الصدق لاختبارات مستوى التوازن ن = (١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
التوازن الحركي	ث	٣.٢٨	١.٠٢	٢.٨٠	١.١٢	٠.٥٢	*٥.٧٢	دال
التوازن الثابت العين مفتوحة	ث	٤.٦٥	٤.٢٨	٤.٠١	١٠.٦٥	٠.٦٤	*٥.٤٨	دال
التوازن الثابت العين مغلقة	ث	٢.٨٠	٠.٩٥	٢.٠٥	٢.١١	٠.٨٢	*٦.٥٢	دال

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٠.١.٨١

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة بين الرباعيين الأعلى والأدنى لصالح مجموعة الربيع الأعلى في جميع اختبارات مستوى التوازن قيد البحث مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات فيما وضعت من أجله.

- الثبات

لحساب ثبات الاختبارات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (- Test Retest) حيث قام الباحثة بتطبيق اختبارات التوازن الحركي والثابت في هذا البحث على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية للبحث قوامها (١٠) مسنين ثم إعادة تطبيق الاختبارات المستخدمة عليهم وذلك بفواصل زمني مدته ثلاثة أيام وذلك في وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) معاملات الثبات لاختبارات التوازن ن = (١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
التوازن الحركي	ث	٣.٠٤	١.٠٢	٣.١٥	١.١٥	٠.١١	٠.٩٥٢	دال
التوازن الثابت العين مفتوحة	ث	٤.٣٣	٤.٢٨	٤.٥٥	١.٢٣	٠.٢٢	٠.٩٢٥	دال
التوازن الثابت العين مغلقة	ث	٢.٤٦	٠.٩٥	٢.٨٥	١.٦٥	٠.٣٩	٠.٩٣٢	دال

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة بين تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مرة ثانية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٩٢٥-٠.٩٥٢) مما يشير إلى أن الاختبار المستخدم على درجة عالية من الثبات.

خامسا : خطوات بناء البرنامج الترويحي الرياضي المقترح : مرفق (٦)

■ هدف البرنامج

تصميم وتنفيذ وحدات ممارسة حركية ممثلة في شكل برنامج ترويحي رياضي للتأثير الإيجابي على الرضا عن الحياة لدى المسنين من خلال تحسين العوامل التالية كما وردت بالمقياس (السعادة - الاستقرار النفسي - التقدير الاجتماعي - القناعة - الاجتماعية - الطمأنينة) والتوازن الثابت والمتحرك لدى كبار السن

■ أسس تصميم و تنفيذ وحدات البرنامج المقترح

لكي يحقق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح الأهداف الموضوعية من أجله يجب أن يؤسس على :

- أن يتناسب مع استعدادات و قدرات المشترك فيه .
- التنوع والتشويق في التمرينات و الألعاب الترويحية الرياضية الموضوعية .
- أن يشتمل على تدريبات ترويحية رياضية بحيث تخدم الذراعين والمنكبين والرقبة والجذع والرجلين ، والقدمين وأيضاً على بعض الألعاب الترويحية الرياضية والتي بدورها تدخل عناصر التشويق والمرح والسعادة والسرور و القناعة والاجتماعية وهي أبعاد المقياس ، وكذلك لتحقيق عنصر التوازن قيد البحث.
- مراعاة تناسب الفترة الزمنية للأداء مع قدرات المشاركين فيه .
- أن تشتمل مجموعة التمرينات والألعاب الترويحية الجانبين النفسحركي و الوجداني.
- مراعاة توفير عوامل الأمان والسلامة أثناء اداء وحدات البرنامج الترويحي الرياضي قيد البحث
- مراعاة التدرج بالتمرينات الرياضية الترويحية و الألعاب من البسيط إلى المركب ، و أيضاً التدرج في الوقت و عدد مرات تكرار كل تمرين و زمن اللعبة .

■ محتوى البرنامج المقترح

اشتمل البرنامج على ثلاثة أجزاء رئيسية وهي الإحماء (١٠) ق ، والجزء الرئيسي (٣٠) ق وهو مكون من تمرينات ترويحية رياضية للذراعين و المنكبين و الرقبة و الجذع و الرجلين و القدمين لتحقيق التوازن ، وألعاب ترويحية رياضية لإضفاء روح المرح و إشباع الحاجات الاجتماعية و النفسية ، والجزء الثالث (٥) ق وهو الختامي عبارة عن تمرينات تهدئة و ألعاب خفيفة لتهدئة الجسم.

خطوات تطبيق البرنامج المقترح التجربة الأساسية

- تم إجراء القياسات القبليّة في الفترة من ٦/١٨-٦/٢٠/٢٠١٤م .
- تم التطبيق للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح في الفترة من ٨/٣-١١/٣/٢٠١٤م في دار الرعاية الاجتماعية بالرياض ولمدة (١٢) إسبوع بواقع (٢) وحدة أسبوعية بفترة زمنية (٤٥) ق للوحدة الواحدة .وذلك بواقع (٢٤) وحدة أساسية ولمدة (٣) شهور .
- تم إجراء القياسات البعديّة في الفترة من ١١/٣-١١/٥/٢٠١٤م .

رابعاً : المعالجات الإحصائية

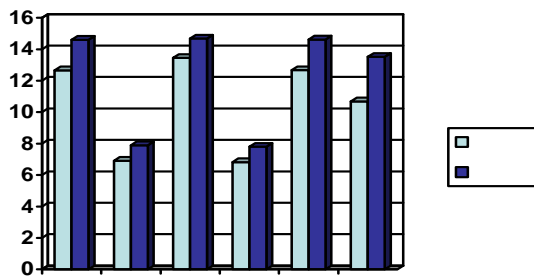
- معاملات الارتباط " سبيرمان " للعينات الصغيرة .
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات.
- استخدام النسبة المئوية للتغير .
- معامل الالتواء.
- الوسيط
- المتوسط.

عرض وتفسير النتائج

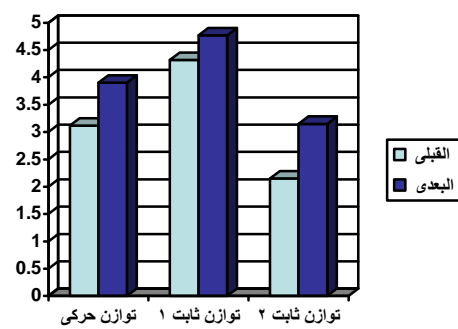
جدول (٧) دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التوازن الحركي والثابت ودرجة الرضا عن الحياة لدى المسنين مجموعة البحث التجريبية (ن = ٣٠)

sig	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
				ع	م	ع	م			
دال	*٣.٧٠	%٣٣.٩	١.٠٥	٠.٢١	٤.١٥	١.٠٢	٣.١٠	ث	التوازن الحركي	مستوى التوازن
دال	*٣.١٥	%١٥.٨٧	٠.٧٠	٠.١٥	٥.١١	٤.٢٨	٤.٤١	ث	التوازن الثابت (عينة مفتوحة)	
دال	*٣.٥١	%٩٨.٢٣	٢.٢٣	٠.٣٢	٤.٥٠	٠.٩٥	٢.٢٧	ث	التوازن الثابت (عينة مغلقة)	
دال	*٤.٢٢	%٥٣.٢٠	٦.٨٠	٠.٦٢	١٩.٥٨	٠.٣٢	١٢.٧٨	درجة	السعادة	درجة الرضا عن الحياة
دال	*٣.٧٠	%٤٤.٠١	٣.٠٥	٠.٣٢	٩.٩٨	٠.٢٥	٦.٩٣	درجة	الاستقرار النفسي	
دال	*٣.٦٢	%٣٧.٧٣	٥.١٢	٠.٢٥	١٨.٦٩	٠.٥٤	١٣.٥٧	درجة	التقدير الاجتماعي	
دال	*٣.١٢	%٢٤.٧٤	١.٧٠	٠.٦٢	٨.٨٤	٠.٦٢	٦.٨٧	درجة	القناعة	
دال	*٣.٩٢	%٣٧.٥٧	٤.٨١	٠.٨٧	١٧.٦٩	٠.٨٧	١٢.٨٨	درجة	الاجتماعية	
دال	*٣.٧٥	%٤٤.٨٩	٤.٩٣	٠.٣٦	١٥.٩١	٠.٩٣	١٠.٩٨	درجة	الطمأنينة	
دال	*٣.٢٥	%٤١.٥٥	٢٦.٦٠	٠.٨٧	٩٠.٦١	٠.٤٥	٦٤.٠١	درجة	المقياس ككل	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٧٩



شكل (٢)



شكل (١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الرضا عن الحياة لدى المسنين مجموعة البحث التجريبية

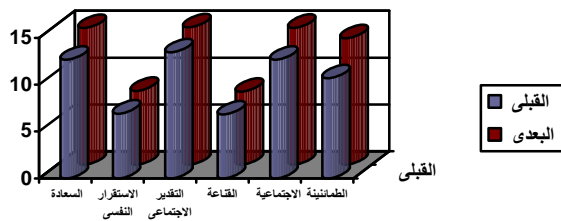
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التوازن لدى المسنين مجموعة البحث التجريبية

يتضح من جدول (٧) والشكل البياني أرقام (١)، (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى التوازن الحركي والثابت ودرجة الرضا عن الحياة لدى المسنين مجموعة البحث التجريبية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى البرنامج التروحي المقترح.

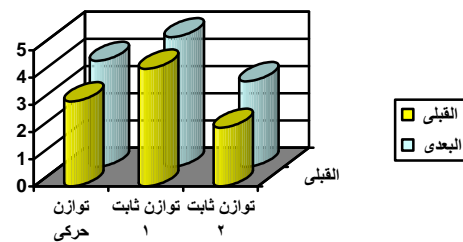
جدول (٨) دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التوازن الحركي والثابت ودرجة الرضا عن الحياة لدى المسنين مجموعة البحث الضابطة (ن = ٣٠)

sig	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	مستوى الدلالة
				ع	م	ع	م			
دال	*٢.١٥	%٢٥	٠.٧٨	٠.٥١	٣.٩٠	٠.٩٩	٣.١٢	ث	التوازن الحركي	مستوى الدلالة
دال	*٢.٤١	%١٠.٤	٠.٤٥	٠.٢١	٤.٧٧	٤.١١	٤.٣٢	ث	التوازن الثابت (عينة مفتوحة)	
دال	*٢.٨	%٤٦.٥	١.٠٠	٠.٣٦	٣.١٥	٠.٩١	٢.١٥	ث	التوازن الثابت (عينة مغلقة)	
دال	*٢.٣٢	١٥.٣٢	١.٩٤	٠.٦٥	١٤.٦٠	٠.٦٥	١٢.٦٦	درجة	السعادة	درجة الرضا عن الحياة
دال	*٢.٤٥	١٤.١٨	٠.٩٨	٠.٦٢	٧.٨٩	٠.٢٥	٦.٩١	درجة	الاستقرار النفسي	
دال	*٢.٣٩	٩.١٤	١.٢٣	٠.٨٧	١٤.٦٨	٠.٥٤	١٣.٤٥	درجة	التقدير الاجتماعي	
دال	*٢.١٧	١٤.٣٦	٠.٩٨	٠.٣٦	٧.٨٠	٠.٢١	٦.٨٢	درجة	القناعة	
دال	*٢.٣٦	١٥.٣٩	١.٩٥	٠.٨٧	١٤.٦٢	٠.٥٨	١٢.٦٧	درجة	الاجتماعية	
دال	*٢.٤٥	٢٦.٤٧	٢.٨٣	٠.٢١	١٣.٥٢	٠.٣٢	١٠.٦٩	درجة	الطمأنينة	
دال	*٢.٩٢	٢٩.٦٧	١٦.٧٣	٠.٩٨	٧٣.١١	٠.٣٨	٥٦.٣٨	درجة	المقياس ككل	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٧٩



شكل (٤)



شكل (٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الرضا عن الحياة لدى المسنين مجموعة البحث الضابطة

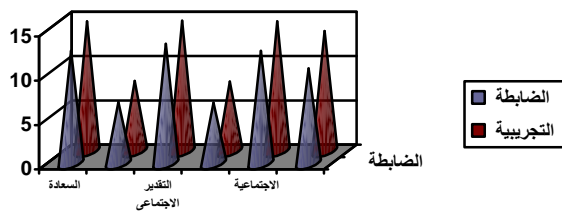
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التوازن لدى المسنين مجموعة البحث الضابطة

يتضح من جدول (٨) والشكل البياني أرقام (٣)، (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى التوازن الحركي والثابت ودرجة الرضا عن الحياة لدى المسنين مجموعة البحث الضابطة حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (٩) دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى التوازن الحركي والثابت ودرجة الرضا عن الحياة لدى المسنين ن=١=٢=٣٠

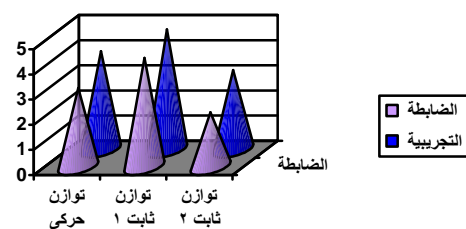
sig	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
دال	*٣.٧٨	٠.٥١	٣.٩٠	١.٠٢	٣.١٠	ث	التوازن الحركي	مستوى التوازن
دال	*٣.٤٧	٠.٢١	٤.٧٧	٤.٢٨	٤.٤١	ث	التوازن الثابت (عينة مفتوحة)	
دال	*٣.٢٤	٠.٣٦	٣.١٥	٠.٩٥	٢.٢٧	ث	التوازن الثابت (عينة مغلقة)	
دال	*٣.١٨	٠.٦٥	١٤.٦٠	٠.٣٢	١٢.٧٨	درجة	السعادة	درجة الرضا عن الحياة
دال	*٣.١٥	٠.٦٢	٧.٨٩	٠.٢٥	٦.٩٣	درجة	الاستقرار النفسي	
دال	*٤.١١	٠.٨٧	١٤.٦٨	٠.٥٤	١٣.٥٧	درجة	التقدير الاجتماعي	
دال	*٣.٥٤	٠.٣٦	٧.٨٠	٠.٦٢	٦.٨٧	درجة	القناعة	
دال	*٢.٩٩	٠.٨٧	١٤.٦٢	٠.٨٧	١٢.٨٨	درجة	الاجتماعية	
دال	*٣.٧٠	٠.٢١	١٣.٥٢	٠.٩٣	١٠.٩٨	درجة	الطمأنينة	
دال	*٣.١٥	٠.٩٨	٧٣.١١	٠.٤٥	٦٤.٠١	درجة	المقياس ككل	

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٩



شكل (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الرضا عن الحياة لدى المسنين



شكل (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التوازن لدى المسنين

يتضح من جدول رقم (٩) والشكل البياني رقم (٥)، (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٧) والشكل البياني أرقام (١)، (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى التوازن الحركي والثابت ودرجة الرضا عن الحياة لدى المسنين مجموعة البحث التجريبية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى البرنامج الترويحي الرياضي المقترح وإلى ما يتضمنه البرنامج من تمارين وألعاب ترويحية رياضية تحقق السعادة للمشاركين في البرنامج الترويحي الرياضي المقترح ، حيث أن الترويح الرياضي يحقق السعادة التي ينشدها الفرد الممارس لأنشطته و يؤكد على ذلك كل من محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز (٢٢ : ٣٩).

كما أشارت تهاني عبد السلام (٢٠٠١م) في دراستها عن وقت الفراغ و الترويح ومستقبل أفضل للمرأة المسنة إلى أهمية ممارسة المرأة المسنة للأنشطة الترويحية لما له من أثر كبير على تحقيق السعادة الشخصية (٥) .

كما أشار كل من كمال درويش و محمد الحماحي (١٩٨٨م) إلى أن الترويح بأنشطته المختلفة و المتعددة تساعد المسنين الممارسين لأنشطته على أن يعيشون حياة سعيدة ، وكذلك شعور المسنين بالسعادة و الارتياح في الحياة نتيجة استثمار وقت الفراغ في أنشطة ترويحية تعمل على إشباع حاجات الفرد الداخلية. (١٦)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من احمد عادل (٢٠٠٩م) (١)، خالد محمد الصادق (٢٠٠٠م) (٧)، خديجة إبراهيم (٢٠٠٨م) (٨) في أهمية البرامج الترويحية الرياضية وتأثيرها الايجابي في تنمية الاتزان لدى الفرد المسن .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى التوازن الحركي والثابت ودرجة الرضا عن الحياة لدى المسنين مجموعة البحث التجريبية.

يتضح من جدول (٨) والشكل البياني أرقام (٣)، (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى التوازن الحركي والثابت ودرجة الرضا عن الحياة لدى المسنين مجموعة البحث الضابطة حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

ويرجع الباحث ذلك إلى التأثيرات البدنية للبرامج الترويحية الرياضية والإرشادية المقدمة من دور الرعاية الإجتماعية للمسنين حيث تحتوى هذه البرامج على تمارين للمشي والحركة ولكن بنسبة غير كافية وغير مقننة.

وتؤكد تهاني عبد السلام (٢٠٠١م) على اهتمام الأمم المتحدة بموضوع المسنين منذ عام ١٩٤٨ وقد أدى ذلك على إصدار تقرير عن حقوق المسنين و تشير الإحصائيات إلى أن ما بين الأعوام (١٩٧٥ - ٢٠٢٥) تزايد عدد الأفراد الذين يبلغون من العمر ما فوق (٦٠) عاماً من (٣٥٠) مليون إلى (١.١٠٠) مليار ، وهذه الزيادة تمثل ٠.١٤% من التعداد العالمي للسكان مما أدى إلى اتجاه الدولة في إنشاء دور الرعاية الصحية للمسنين. (٥)

ويتفق كلا من "كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين " (٢٠٠٩م) أن فتور حيوية الحياة وفعاليتها يضي نوعاً من الحزن والفتور بالنسبة للمسن وخاصة عندما يشعر بفارق التغيرات التي تحدث له مع مرور الزمن وعلى كافة الأصعدة والميادين وقد يكون من أشد هذه المتغيرات وطأة عليه ومن أكثرها مدعاة للحزن والعزلة هو انعدام حالة التفاعل مع الأسرة والمجتمع الذي يحيا فيه. (١٧:٦٢)

ويرى الباحث أنه من أهم المشكلات التي يعاني منها كبار السن فقدان قدرتهم علي الاعتماد علي النفس وبممارسة التمارين الرياضية بانتظام والحصول علي درجة مناسبة من اللياقة البدنية يستطيع كبار السن تلبية متطلبات حياتهم اليومية دون الحاجة إلي مساعدة أحد وعلي عكس الاعتقاد السائد بأن التمارين الرياضية غير ملائمة للأفراد في السن الكبيرة نظراً لتراجع قواهم الجسدية وزيادة إمكانية تعرضهم للإصابة ، أما من الناحية النفسية فأن المسن يشعر ويتعاش مع مشاعر الفقد سوءاً تلك المتعلقة بفقدان الزوج أو الأصدقاء وخاصة أصدقاء صباه ورشده وكذلك فقدان الوظيفة والقدرة على الكسب وفقدان الهدف من الحياة وخاصة وهو يشعر بقرب نهايته المحتومة.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى التوازن الحركي والثابت ودرجة الرضا عن الحياة لدى المسنين مجموعة البحث الضابطة.

يتضح من جدول رقم (٩) والشكل البياني رقم (٥)، (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٠٥).

ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى البرنامج الترويحي الرياضي المقترح والذي يحتوى على مجموعة ألعاب ترويحية رياضية وجماعية والتي ساعدت أفراد المجموعة التجريبية في التفاعل مع بعضهم مما أدى إلى تحسين مستوى التوازن ودرجة الرضا عن الحياة لديهم.

وتعتبر ممارسة الترويح بشكل عام لها دور فعال على النواحي النفسية لدى الممارسين وخاصة كبار السن حيث أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية الجماعية والاحتكاك مع الأقران يولد روح التعاون والبهجة بين الأفراد الممارسين ويقل نسبة الشعور بالوحدة.

كما أشار إلي ذلك أحمد محمد عبد السلام (٢٠٠١م) (٢) في دراسته عن الخدمات الصحية المقدمة للمسنين من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية و ينتج عنها الشعور بإستقرار الحالة الصحية للمسنين و ارتفاع الروح المعنوية و ذلك من خلال التخطيط لبرامج ترويحية متوازنة، وتأثير الأنشطة الترويحية على استقرار الحالة الصحية للسيدات ، و الرضا عن الظروف الحياتية التي يعيشون فيها

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعدين في مستوى لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى التوازن الحركي والثابت ودرجة الرضا عن الحياة ولصالح المجموعة الضابطة

الاستنتاجات

- أدى البرنامج الترويحي المقترح إلى تحسن التوازن الحركي والثابت لدى المسنين .
- أدى البرنامج الترويحي المقترح إلى تحسن في درجة الرضا عن الحياة لدى المسنين

التوصيات

- ضرورة العمل على الاكتشاف المبكر لأعراض نقص الرضا عن الحياة لدى المسنين .
- إشراك المسنين قدر الأمكان بالأنشطة الاجتماعية والاستفادة من خبراتهم حيث أن هذا يؤدي إلى تعزيز تقدير الذات وكذلك خفض درجة التشاؤم والعزلة لديهم وهذا من شأنه التخفيف من الأعراض النفسية السلبية.
- إقامة البرامج الترويحية الرياضية للتخفيف من حالات الحزن عند المسن

المراجع العربية

١. احمد عادل لطفي " برنامج ترويجي رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والنشاط الكهربى للعضلات العاملة للمكفوفين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٩م.
٢. أحمد محمد عبد السلام : تقويم برامج الترويح بدور و أندية المسنين بمحافظة القاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١.
٣. إلهام إسماعيل شلبي ، مدحت قاسم عبد الرازق : الصحة واللياقة لكبار السن ، ط١، عالم الكتب للنشر، القاهرة ، ٢٠٠٧م
٤. بهاء الدين إبراهيم سلامة : فسيولوجيا الجهد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠٩م .
٥. تهاني عبد السلام تهاني: الترويح والتربية الترويجية، دار الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠١م.
٦. حسين والي حسين طلحة :تأثير برنامج تدريبات التاجي كوان الصينية علي سرعة استعادة الشقاء للاعبين بعض المنازل الفردية رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، ٢٠٠٨م.
٧. خالد محمد الصادق : تأثير تنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي على التوازن الديناميكي في بعض الأنشطة الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٠م.
٨. خديجة أنور إبراهيم: " وضع استراتيجية مقترحة للنشاط الترويجي الرياضي للسيدات كبار السن بمدينة أسيوط" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٨م.
٩. دليل لوائح وأنظمة وزارة الشؤون الإجتماعية : المملكة العربية السعودية ، وزارة الشؤون الإجتماعية : ، ط٥ ، ٢٠٠٩م
١٠. دليل مصلحة الإحصاءات العامة والمعلومات : المملكة العربية السعودية ، وزارة الإقتصاد والتخطيط ، ٢٠٠٧م
١١. شريف عبد المنعم محمد " تأثير ممارسة الأنشطة الترويجية على بعض الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية لدى كبار السن بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٥م.
١٢. عبد الله بن ناصر السدحان : رعاية المسنين في المملكة العربية السعودية دراسة تاريخية وثائقية ، جامعة ام القرى ، مكة المكرمة ، ١٩٩٩م
١٣. فاطمة سعيد احمد بركات : علم نفس المسنين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٩م
١٤. فاطمة فوزى عبد الرحمن : تأثير برنامج ترويجي مقترح على الإحساس بالوحدة النفسية للمسنين، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م .
١٥. طه عبد الرحيم طه: مدخل إلى الترويح، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية ٢٠٠٦م
١٦. كمال درويش ومحمد الحماحي : "الترويح الرياضي في المجتمعات المعاصرة"، مكتبة الطالب الجامعي، مكة المكرمة ١٩٨٨م .

١٧. كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين :رياضة الوقت الحر لكبار السن ، دار الفكر العربي ، ط ١ ، القاهرة ، ٢٠٠٩م
١٨. محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م.
١٩. محمد صبحي حسانين : التحليل العاملى للقدرات البدنية ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م.
٢٠. محمد رمضان عبد الفتاح:" فعالية برنامج الألعاب صغيرة وتمارين هوائية على بعض متغيرات الجهاز المناعي لدى المسنين" رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٧م.
٢١. محمد عجرمة، صدقي سلام :الأنشطة الرياضية للمسنين ، وقاية وعلاج لأمراض القلب والأوعية الدموية، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٥م.
٢٢. محمد محمد الحماحمى ،عايدة عبد العزيز: الترويح الرياضي بين النظرية والتطبيق ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٧م.
٢٣. محمود إسماعيل طلبه : سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ ، (د.ن) ٢٠١٠م .
٢٤. مسعد عويس : الترويح الرياضي وأوقات الفراغ ، رسالة إلى الشباب فوق الستين، مطابع الشرطة، القاهرة ٢٠٠٨م .
٢٥. مدحت عبد الرازق، أحمد عبد الفتاح : الأندية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠٢م .
٢٦. نبيلة محمد حسن عباس : اتجاهات المشرفات على البرامج الترويحية بدور المسنين نحو كبار السن و علاقتها باتجاهات المسنين نحو الترويح ، المؤتمر العلمي الدولي الرابع عشر " التعلم مدى الحياة من أجل آنسات و سيدات أكثر نشاطاً " ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأسكندرية ، ٢٠٠١.
27. Assessment Of bone : Mineral Density and fracture risk from national Junstitue of 14 eath osteoporsis and related bone disesases national resouce center. April v(4)pp(801-6),2002
28. Baumgartner , T. A. , & Jakson , S.J : Measurement for evaluation and exercise science fifth edition Brown and Bench mark publishers , 1999
29. Graham Ward Mavis Berridge,; International Perspectives on Aadafted Physical, Activities ,Fry, G.Berra K,U.s.A,1998.
30. Miller, D. K.: Measurement by the physical education why and How, copyright by the McGraw-Hill companies third edition, 1998
31. Phyllis stein, ali ehsani Exercise training increases heart rate variability in normal older adults JaCC Journal 1999
32. Plank,R.: Successful aging , desire to change the past , counterfactual though Unpublished Ph.D.University of California , San Francisco 2001
33. Rufaie, O.E.F.& Absood,L.G: Experimental therapeutics in addiction medicine New York, N.Y,: Haworth Press.2004