

دراسة مقارنة لجودة الحياة وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي بين ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن

محمد حسن أبو الطيب *

ملخص

هدفت هذه الدراسة مقارنة جودة الحياة وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي بين ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن، وتكونت عينة الدراسة من (66) فرداً موزعين بالنحو التالي: (31) فرداً من ممارسي السباحة بانتظام والمشاركين بدورات السباحة التي تعقد في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، و(35) فرد من غير ممارسي للسباحة أو نشاط بدني، تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة الدراسة ولجمع البيانات تم استخدام مقياس جودة الحياة المختصر والمصمم من قبل منظمة الصحة العالمية (1998) WHOQOL-BREF World Health Organization Quality of life، وتم استخدام مقياس التكيف النفسي والاجتماعي لـ عبده (Abdo, 2010)، وأشارت نتائج الدراسة أن مستوى جودة الحياة والتكيف الاجتماعي لدى ممارسي السباحة أعلى من غير ممارسي السباحة كبار السن، وأن هناك علاقة طردية بين جودة الحياة والتكيف النفسي والاجتماعي لدى كبار السن.

الكلمات الدالة: جودة الحياة، التكيف النفسي والاجتماعي، السباحة، كبار السن.

* كلية الرياضة، الجامعة الأردنية.

تاريخ قبول البحث: 2017/10/5 م.

تاريخ تقديم البحث: 2017/5/8 م.

© جميع حقوق النشر محفوظة لجامعة مؤتة، الكرك، المملكة الأردنية الهاشمية، 2019 م.

A Comparative Study of the Quality of Life and its Relation to Psychological and Social Adjustment Between Swimming Practitioners and Non-Practitioners in Elderly

Mohammad Abu Al-Taieb

Abstract

This study aimed to compare the quality of life (QOL) in the elderly in relation to psychological-social adjustments between swimming practitioners and non-practitioners. The study sample consisted of (n=66) persons distributed to ((31) persons swimming practitioners in the university of Jordan and n=35 non swimming practitioners or any physical activity). The descriptive approach was used, quality of life (QOL) scale, also psychological-social adjustment scale (Abdo, 2010) was used to collect data. The results of the study indicated that the quality of life and psychological-social adjustment of swimming practitioners is higher swimming non-practitioners, and positive correlation between the quality of life and the psychological - social adjustment in the elderly.

Keywords: Quality of life, Psychological & Social Adjustment, Elderly.

مقدمة الدراسة:

إن الجسم البشري يحتاج إلى النشاط البدني سواء لتنمية وظائفه الحركية والحيوية أو المحافظة عليها في مستوى عالٍ، والشخص الممارس للنشاط البدني يمتاز بالصحة البدنية والعقلية الجيدة التي تمكنه من القيام بمتطلبات الحياة سواء في عمله أو حياته بسهولة كما تجنبه الإصابة بكثير من الأمراض وأهمها أمراض نقص الحركة (Lee, Seo, & Chung, 2013)، فكلما تقدم الإنسان بالعمر كلما كان بحاجة أكثر للنشاط البدني حيث أن مستوى اللياقة البدنية للشخص ينخفض بنسبة 10% في العمر 35-39 سنة مقارنة بسن ذروة اللياقة عند العمر 20 سنة، حيث أن كبار السن الذين يسلكون نمط حياة صحي (Healthy Lifestyle) يظهرون بشكل أصغر بـ 30 عاماً من الناحية البدنية والوقاية من أمراض نقص الحركة نتيجة المشاركة المنتظمة في النشاط البدني يعمل على زيادة السعادة ويقلل من الاكتئاب والقلق ويزيد من إنتاجية الفرد (Crocker et al., 2003).

وقد أشار مشاري والعلي (Mshari, & Ali, 2016) تعتبر السباحة من الأنشطة البدنية المنتشرة والتي حظيت باهتمام الأفراد لما لها فوائد بدنية ونفسية حيث تتيح استخدام معظم عضلات الجسم بشكل متزن، كما تكسب الممارس تكيفات واستجابات فسيولوجية لمختلف أجهزة الجسم الحيوية، وكذلك الوسط المائي يعطي إحساساً بالمتعة والانتعاش والحيوية.

ويساعد التدريب بالوسط المائي في التخلص من الإجهاد كما يخفف من الضغط على العظام ويقلل من فرص الإصابة هذا فضلاً عن دوره الهام في رفع مستوى اللياقة البدنية من خلال تحسين مستوى القوة العضلية والتحمل والمرونة والتوازن والتوافق والرشاقة (Heywood et al., 2017)، وإن السباحة تعطي الجسم البشري القوة وتمنحه الرشاقة والمرونة وتساعد على مقاومة الأمراض إضافة إلى النظافة الدائمة لتعرضه للماء بالإضافة إلى الراحة النفسية التي يعيشها الفرد وهو يمارس السباحة وتدفق الدم للعضلات العاملة يكسب القلب والرئتين وبقية أعضاء الجسم كفاءة ومقدرة وسلامة تكون بمثابة الوقاية والمناعة الطبيعية من جراء النشاط الحركي داخل الماء الحمداني (Alhmadani, 2016). وأن كفاءة الإنسان البدنية بوجه عام، وكفاءة أجهزته الحيوية بشكل بوجه خاص تتأثران كلما تقدم الإنسان في العمر لذا فإن لكل شخص الجهد المناسب له حفاظاً على الصحة العامة وكفاءة البدن والأجهزة الحيوية لتستمر في

دراسة مقارنة لجودة الحياة وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي بين ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن
محمد حسن أبو الطيب

العمل والعطاء دون خلل أو إرهاق، وتلعب الوراثة والبيئة والتعليم والعادات الصحية دوراً هاماً في جودة الحياة التي يعيشها الفرد (Anokye et al., 2012).

تعتبر جودة الحياة من المتطلبات الأساسية في الوقت الحاضر لتحقيق الصحة النفسية حيث يرى كل من بيتر وميشن (Peter, & Machin, 2006) أن جودة الحياة هي درجة الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال واشباع الحاجات والرضا عن الحياة، وأشار المنسي وكاظم (Mansi, & Kathem, 2010) فضلاً عن مدى إدراك الفرد لجوانب حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وتوافقه مع القيم السائدة في المجتمع، وتختلف جودة الحياة لدى كبار السن حيث أن السعادة تضعف مع التقدم بالعمر، حيث تتأثر بالصحة والدعم الاجتماعي وتتأثر أيضاً بالمتغيرات التي يتعرض لها في جوانب الحياة المتعددة فالفرد في أثناء عملية التكيف يستجيب لنوعين من المتطلبات، متطلبات خارجية، وأخرى داخلية، فالمتطلبات الخارجية تشير إلى متطلبات البيئة الخارجية، ومتطلبات الأشخاص الآخرين في هذه البيئة، أما المتطلبات الداخلية فتشير إلى الحاجات الجسمية، إضافة إلى الحاجات الاجتماعية مثل: الحاجة إلى رفقة الآخرين، والقبول الاجتماعي، والإحساس بتقدير الذات، والتقدير الاجتماعي، والحاجة إلى الحب، وأن تقدم الفرد في السن تعد من المراحل الحاسمة في عمر الفرد، فهي لا تعني مجرد التغيرات البيولوجية أو الفسيولوجية فحسب، ولكنها تعني أيضاً تغيرات نفسية واجتماعية تتمثل في موقف المجتمع منه ومدى القبول عليه بلال وعبدالرزاق (Bilal & Abdul-Razaq, 2009).

مشكلة الدراسة:

من المسلم به أن ممارسة النشاط الحركي أصبح من المتطلبات الأساسية الهامة للإنسان في حياتنا اليومية المعاصرة لكثرة المشاكل الحياتية المليئة بالتوتر والضغوط النفسية المتلاحقة في كل مكان وزمان والتي أبعدته عن الاهتمام بحالته البدنية والصحية أو الاهتمام بشكل جسده وقوامه الذي قد يكون عقبة أمامه في بعض المواقف الحياتية الحركية أو النفسية أو المزاجية، وإن التقدم بالسن يمثل مرحلة لمتغيرات كثيرة في حياة الفرد، مثل التغيرات في العائلة وفي موقع العمل ونمط الحياة والتي تؤثر في كبار السن بطرق متغايرة، وهي ظاهرة نفسية واجتماعية وبيولوجية معقدة،

وتؤثر فيها عوامل صحية وبيئية واقتصادية وثقافية وحياتية متعددة ومتشابكة (Yong et al., & 2014)، ويحدد مفهوم الشيخوخة بمرحلة العمر الزمني، حيث تم اعتماد سن (60 سنة) بداية لهذه المرحلة وتستمر حتى نهاية العمل، وتحدد المرحلة بالتغيرات البيولوجية والتي تعتبر تغيرات تدريجية بطيئة تزيد فيها الاضطرابات النفسية والاجتماعية ونقص النشاط والاهتمامات والانحدار في الكفاءة والتقاعد عن العمل (World Health Organization, 1998)، ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريس وتدريب السباحة لأفراد المجتمع لاحظ بأن كبار السن المشاركين في دورات السباحة يتمتعون بجودة حياة جيدة ولديهم القدرة على التكيف مع الآخرين ويمتازون بنواحي نفسية إيجابية وكذلك لديهم قابلية على بناء روابط اجتماعية مع الأفراد الآخرين فهل يعود ذلك إلى الدور الإيجابي للانتظام في ممارسة السباحة لهؤلاء الأفراد؟ كما أشارت مجموعة من الدراسات السابقة دانسكي وآخرون (Dunsky et al., 2017)، ودراسة مشاري والعلي (Mshari, & Ali, 2016)، بأهمية الأنشطة البدنية ودورها في المحافظة على الصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية لدى كبار السن.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في مايلي:

- 1- إلقاء الضوء على مفهوم جودة الحياة لدى كبار السن والمقياس المقنن من قبل منظمة الصحة العالمية World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment (2008) والمعد لتقييم جودة الحياة.
- 2- معرفة الدور الإيجابي للانتظام بممارسة السباحة في تحسين جودة الحياة لدى كبار السن.
- 3- قياس التكيف النفسي والاجتماعي وأثر ممارسة السباحة في الحد من الاغتراب لدى كبار السن.
- 4- فتح أفق لإجراء دراسات مستقبلية لمقارنة أنشطة رياضية مختلفة وأثرها على جودة الحياة لكبار السن.

دراسة مقارنة لجودة الحياة وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي بين ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن
محمد حسن أبو الطيب

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

- 1- مستوى جودة الحياة والتكيف النفسي والاجتماعي لدى ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن.
- 2- مقارنة مستوى جودة الحياة والتكيف النفسي والاجتماعي بين ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن.
- 3- علاقة مستوى جودة الحياة بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن.

تساؤلات الدراسة:

جاءت هذه الدراسة للأجابة على التساؤلات الآتية:

- 1- ما مستوى جودة الحياة والتكيف النفسي والاجتماعي لدى ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ في مستوى جودة الحياة والتكيف النفسي والاجتماعي بين ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن؟
- 3- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بين مستوى جودة الحياة والتكيف النفسي والاجتماعي لدى ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن؟

تعريف المصطلحات:

جودة الحياة: عرفه حرطاني (Hrtani, 2014) بأنه شعور الفرد بالرضا والسعادة من خلال إقامة علاقات أسرية مستمرة وتمتعه بصحة جسمية ونفسية وتشمل القيم التالية:
القيم النفسية: شعور الفرد بالاستقرار النفسي والسلامة العقلية والشعور بالسعادة، وخلوه من الأمراض النفسية، وانخفاض القلق والاكتئاب.

القيم الجسمية: وهي تمتع الفرد بالسلامة الجسدية واكتمال الكفاءة البدنية من الخلو من الأمراض، وقدرته على التعايش مع الآلام، والنوم والشهية، والقدرة الجنسية.

القيم الاجتماعية: القدرة على تكوين العلاقات الشخصية فضلاً عن ممارسة الأنشطة الترفيهية.

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

التكيف النفسي والاجتماعي: عرفته عبده (Abdo, 2010) بأنه تلك العملية المستمرة التي يستطيع الفرد من خلالها أن يغير من سلوكه، بحيث يستعيد التوازن بينه وبين ذاته في الوسط الذي يعيش فيه على نحو يجعله أكثر تقبلاً للآخرين.

كبار السن: الشخص الذي يواجه مجموعة من التغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية، التي تؤثر على حياته بشكل مباشر، والذي يزيد عمرهم عن (60) سنة (Yong et al., 2014).

الدراسات السابقة:

قام دانسكي وآخرون (Dunsky et al., 2017) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر التمرينات الهوائية وتمارين باستخدام الكرة السويسرية (Swiss Ball) على تحسين التوازن وجودة الحياة، تكونت عينة الدراسة من (42) سيدة، تم تقسيمه إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية (28) سيدة خضعوا لبرنامج التمرينات الهوائية وتمارين كرة التوازن، ومجموعة ضابطة (14) سيدة اشتركوا في دورة لتعليم الخزف، تم استخدام مجموعة من اختبارات التوازن ومقياس جودة الحياة، وأشارت نتائج الدراسة بوجود أثر إيجابي للتمرينات الهوائية و تمارين باستخدام الكرة السويسرية (Swiss Ball) على تحسين التوازن وجودة الحياة.

قام كل من كنوكس ومورس (Knox & Muros, 2017) بدراسة هدفت التعرف إلى نمط السلوك اليومي وتقييم الذات وعلاقته بجودة الحياة والتكيف النفسي والاجتماعي لدى المراهقين، حيث تكونت عينة الدراسة (456) مراهقاً في أسبانيا، تم استخدام مقياس لنمط السلوك اليومي، ومقياس لتقدير الذات ومقياس جودة الحياة المرتبط بالصحة (HRQOL)، وأشارت نتائج الدراسة بأن نمط السلوك اليومي المتسم بالغذاء المنظم وممارسة النشاط البدني له علاقة بتقدير ذات وتكيف نفسي واجتماعي عالي لدى المراهقين.

دراسة مقارنة لجودة الحياة وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي بين ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن
محمد حسن أبو الطيب

قام فونتييل وآخرون (Fontvieille et al., 2017) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر التدريب طويل المدى والمكمل الفيتو استروجين (Phytoestrogen) على جودة الحياة والتكيف العقلي والنفسي في التقليل من أعراض سن اليأس، تكونت عينة الدراسة من (31) سيدة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية (15) سيدة خضعوا لتدريبات بدنية (هوائية وبالمقاومات) وأخذ المكمل الفيتو استروجين (Phytoestrogen) لمدة سنة، ومجموعة ضابطة (16) سيدة خضعوا لتدريبات بدنية (هوائية وبالمقاومات) مع مكمل وهمي (دون مكمل)، تم قياس نسبة الدهون والكتلة العضلية، واستخدم مقياس للتكيف العقلي والنفسي، ومقياس جودة الحياة، وأشارت نتائج الدراسة بأن التدريب البدني طويل المدى المتداخل مع المكمل الفيتو استروجين (Phytoestrogen) يؤدي إلى تحسين جودة الحياة والتكيف النفسي والعقلي.

قام مشاري والعلي (Mshari & Ali, 2016) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تمارين مائية مقترح على جودة الحياة لدى متوسطي العمر (35-45) سنة من السيدات، وتكونت عينة الدراسة من (25) سيدة من العاملات في بعض مؤسسات الدولة بالكويت خضعوا لبرنامج التمارين المائية، تم استخدام مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية (WHO-QOL) والمكون من أربعة مجالات (مجال القيم البدنية، ومجال القيم النفسية، ومجال القيم الاجتماعية، ومجال القيم البيئية)، وأشارت نتائج الدراسة بوجود أثر إيجابي للتمارين المائية على مجالات جودة الحياة لدى السيدات متوسطي العمر.

قام ماتسوموتو وآخرون (Matsumoto et al., 2016) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير التمارين المائية بعد الإصابة بالجلطات على تحسين النواحي الوظيفية للطرف السفلي وجودة الحياة، حيث تكونت عينة الدراسة من (120) شخصاً مصاباً بالجلطات في الطرف السفلي، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تجريبية خضعت للتمارين المائية وللعلاج الطبي، والمجموعة الثانية ضابطة خضعت للعلاج الطبي فقط، تم استخدام مقياس الصحة العالمي للنواحي الوظيفية ومقياس جودة الحياة (QOL)، وأشارت نتائج الدراسة بوجود أثر إيجابي للتمارين المائية على تحسين النواحي الوظيفية للطرف السفلي وجودة الحياة.

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

قام العرجان (Alarjan, 2015) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين في الأردن أعمارهم فوق (60) سنة في مدينة عمان، حيث تكونت عينة الدراسة من (3400) فرد بواقع (1845) فرد من الذكور، و(1555) فرد من الإناث، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من ضمن الأفراد المشاركين والصحية في الفترة الزمنية الممتدة (2012-2014)، تم استخدام مقياس الوعي الصحي ومقياس الرضا عن الحياة، وأشارت نتائج الدراسة بوجود علاقة بين الوعي الصحي والرضا عن الحياة.

قام صن وآخرون (Sun et al., 2015) هدفت التعرف على مستوى جودة الحياة والتكيف الاجتماعي وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية، حيث تكونت عينة الدراسة من (3714) فرد متوسط أعمارهم (53.7) سنة، قاموا بالإجابة على مقياس جودة الحياة والعوامل الاجتماعية والنفسية، حيث أشارت نتائج الدراسة بوجود أثر إيجابي لممارسة الأنشطة البدنية والمحافظة على أسلوب حياة صحي لتحسين جودة الحياة والتكيف النفسي والاجتماعي للأفراد.

قامت توفيق (Tawfiq, 2014) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج حركي مقترح على بعض مؤشر الكفاءة الصحية وعلاقتها بمقومات جودة الحياة لدى السيدات في مرحلة منتصف العمر، حيث تكونت عينة الدراسة من (48) سيدة تراوحت أعمارهم (45-55) سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية (24) سيدات خضعت لبرنامج التعبير الحركية، والمجموعة الضابطة (24) سيدة، تم استخدام مؤشر الكفاءة الصحية والمكون من (المؤشرات البدنية، والمؤشرات النفسية، والمؤشرات النفسية، والمؤشرات الفسيولوجية)، ومقياس مقومات جودة الحياة (مقياس منظمة الصحة العالمية)، وأشارت نتائج الدراسة بوجود أثر إيجابي لبرنامج التعبير الحركي في رفع مؤشرات الكفاءة

دراسة مقارنة لجودة الحياة وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي بين ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن
محمد حسن أبو الطيب

الصحية البدنية كالمرونة والرشاقة والتوافق والمؤشرات النفسية المتمثلة في التكيف النفسي والاجتماعي، وتحسين الشعور بمدى جودة الحياة.

ام حسين وعبد اليمه (Hussein & Abdel-Yema, 2010) هدفت التعرف إلى مستوى التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات، حيث تكونت عينة الدراسة من (120) طالب من طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء، تم استخدام مقياس (التوافق النفسي والاجتماعي، وتقدير الذات للطلبة)، وأظهرت النتائج بأن هناك فروق معنوية في واقع التوافق النفسي والاجتماعي لطلبة كلية التربية الرياضية مما يدل على اختلاف مستوياتهم وقدراتهم وامكانياتهم.

أجرى قنديل ومحمد (Qandel & Mohammad, 2012) دراسة هدفت التعرف إلى تأثير تمرينات الجيروتونيك على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والشعور بجودة الحياة للسيدات في المرحلة السنوية من (40-45) سنة، وتكونت عينة الدراسة من (20) سيدة تم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ مجموعة تجريبية تكونت من (10) سيدات خضعت لبرنامج تمرينات الجيروتونيك، ومجموعة ضابطة تكونت من (10) سيدات خضعت لبرنامج تمرينات هوائية، تم استخدام مجموعة من الاختبارات البدنية والاختبارات الفسيولوجية، ومقياس جودة الحياة، وأشارت نتائج الدراسة بأن تطبيق برنامج تمرينات الجيروتونيك قد أدى إلى شعور إيجابي بجودة الحياة للسيدات من (40-45) سيدات.

قام أنوكي وآخرون (Anoky et al., 2012) بدراسة هدفت التعرف إلى جودة الحياة المرتبطة بالصحة وعلاقتها بمستوى النشاط البدني، وتكونت عينة الدراسة من (5537) شخص من المملكة المتحدة ترواحت أعمارهم (40-60) سنة، تم استخدام مقياس جودة الحياة المرتبط بالصحة (HRQoL)، ومقياس للأنشطة البدنية التي يتم ممارستها، وأشارت نتائج الدراسة بوجود علاقة بين جودة الحياة المرتبطة بالصحة ومستوى النشاط البدني.

قام بلال وعبدالرزاق (Bilal, & Abdul-Razaq, 2009) بدراسة هدفت التعرف إلى فعالية الممارسة الترويحية على تخفيف حدة القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى كبار السن، حيث تكونت عينة الدراسة من (126) مفحوص من الجنسين يمثلون (72) رجل و(54) سيدة ومن تتراوح أعمارهم بين (55-60) سنة من المشاركين من أعضاء نادي الصيد المصري خضعوا

لبرنامج تروحي، تم استخدام مقياس القلق الاجتماعي ومقياس (UCLA) للوحدة النفسية، وأشارت نتائج الدراسة بأن الممارسة التروحية أدت إلى تخفيف حدة القلق الاجتماعي وتخفيف الشعور بالوحدة النفسية لكبار السن من الجنسين.

قام عبدالرزاق (Abdul-Razaq, 2007) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير استخدام برنامج تمرينات للياقة الصحية على درجة التركيز والضغط وجودة الحياة لكبار السن، حيث تكونت عينة الدراسة من (15) فرد تراوحت أعمارهم (50-60) سنة خضعوا لبرنامج المقترح للياقة الصحية لكبار السن، تم استخدام اختبارات فسيولوجية واختبارات للياقة البدنية، ومقياس جودة الحياة، واختبار الضغوط، واختبار درجة التركيز، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن برنامج التمرينات المقترح أدى إلى ارتفاع الكفاءة البدنية ويزيد من الشعور والإحساس بالمتعة وتحسين جودة الحياة ويقلل من ضغط الحياة.

قام الحايك وجابر (Alhayek & Jaber, 2004) بدراسة هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على مستوى الأداء المهاري ودرجة الخوف ومفهوم الذات الاجتماعي للرجال متوسطي العمر المشاركين في الدورات التعليمية التي تعدها كلية التربية الرياضية لأبناء المجتمع المحلي، تكونت عينة الدراسة من (24) مشاركاً، وأشارت نتائج الدراسة أن هناك أثراً إيجابياً على المستوى المهاري وفي مفهوم الذات الاجتماعي وفي الإقلال من المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة.

حدود الدراسة:

الحدود الزمنية: تم إجراء هذه الدراسة وجمع بياناتها في العام 2015-2016.

الحدود البشرية: المشاركين في دورات السباحة في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية الذين تزيد أعمارهم عن (60) سنة، ومجموعة من المتقاعدين الذين تزيد أعمارهم (60) سنة.

الحدود المكانية: محافظة عمان/ المملكة الأردنية الهاشمية.

دراسة مقارنة لجودة الحياة وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي بين ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن
محمد حسن أبو الطيب

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة الممارسين للسباحة من المشاركين بدورات السباحة التي تعقد في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية للعام 2015-2016 في محافظة عمان والتي تزيد أعمارهم عن (60) سنة ومن المتقاعدين المدنيين والعسكريين في محافظة عمان، وبالنسبة لغير ممارسي السباحة تكون مجتمعهم من الأفراد الذين تزيد أعمارهم عن 60 سنة ومن المتقاعدين المدنيين والعسكريين في محافظة عمان.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية حيث تكونت عينة الدراسة (61) فرداً موزعين بالنحو التالي: (31) فرد من ممارسي السباحة بانتظام والمشاركين بدورات السباحة التي تعقد في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية للعام 2015-2016 في محافظة عمان متوسط أعمارهم (64.3 ± 2.3) سنة ومن المتقاعدين في محافظة عمان، و(35) فرد الغير ممارسي للسباحة أو أي نشاط رياضي آخر متوسط أعمارهم (66.7 ± 4.2) سنة) وهم من المتقاعدين المدنيين والعسكريين.

متغيرات الدراسة:

المتغيرات المستقلة:

- ممارسي للسباحة كبار السن.
- الغير ممارسي السباحة كبار السن.

المتغيرات التابعة:

- جودة الحياة.
- التكيف النفسي والاجتماعي.

أدوات جمع البيانات:

- مقياس جودة الحياة.
- مقياس التكيف الاجتماعي والنفسي.

مقياس جودة الحياة:

تم استخدام مقياس جودة الحياة المختصر والمصمم من قبل منظمة الصحة العالمية (1998) (WHOQOL-BREF) والذي قامت بتعريبه بشرى إسماعيل أحمد (2008) ليقدم برفايل مختصر عن مستوى الجودة السائدة في حياة الفرد، هو يتكون من (26) فقرة والملحق (1) يبين فقرات المقياس، ويتضمن الاختبار أربع مجالات:

- المجال الأول: جودة الحياة الجسمية وأحتوت على فقرات أرقام (2، 3، 4، 10، 15، 16، 17، 18).
- المجال الثاني: جودة الحياة النفسية وأحتوت على فقرات أرقام (1، 5، 6، 7، 11، 19، 26).
- المجال الثالث: جودة الحياة الاجتماعية وأحتوت على فقرات أرقام (20، 21، 22).
- المجال الرابع: جودة الحياة البيئية وأحتوت على فقرات أرقام (8، 9، 12، 13، 14، 23، 24، 25).

تصحيح المقياس:

تم استخدام سلم ليكرت الخماسي للاستجابة على فقرات المقياس : ويقوم الفرد بالاستجابة على فقرات المقياس خماسي التدرج (جيد جداً) (5 درجات)، جيد (4 درجات)، متوسط (3 درجات)، ضعيف (2 درجة)، ضعيف جداً (1 درجة): تم تحديد ثلاثة مستويات للحكم على جودة الحياة: (1- 2.4 : مستوى منخفض، 2.41-3.7: مستوى متوسط، 3.71-5 مستوى عالي).

مقياس التكيف النفسي والاجتماعي:

تم استخدام مقياس التكيف النفسي والاجتماعي المصمم من قبل عبير عبد الرزاق عبده (Abdo, 2010) والمكون من 46 فقرة، (23) فقرة تقيس مجال التكيف النفسي، و (23) فقرة تقيس مجال التكيف الاجتماعي والملحق (2) يبين فقرات المقياس.

والفقرات التي تقيس التكيف النفسي هي: 1، 3، 7، 11، 17، 18، 21، 23، 25، 27، 29، 30، 31، 32، 35، 37، 39، 40، 41، 43، 45.

أما بالنسبة للتكيف الاجتماعي فيتكون من (23) فقرة ويستخدم للتعرف على درجة التكيف الاجتماعي للفرد وهذه الفقرات هي : 2، 4، 6، 8، 9، 10، 11، 14، 15، 16، 19، 20، 22، 24، 26، 28، 33، 34، 36، 38، 42، 44، 46.

تصحيح المقياس:

تم استخدام سلم ليكرت الخماسي للاستجابة على فقرات المقياس : (دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجة، أبداً (1) درجة)، تم تحديد ثلاثة مستويات للحكم على مستويات التكيف النفسي والاجتماعي: (1- 2.33 : مستوى منخفض، 2.34-3.67: مستوى متوسط، 3.68-5 مستوى عالي).

إجراءات الدراسة:

- تم إجراء الدراسة من 2015/3/22 إلى 2015/9/15.
- بالنسبة لممارسي السباحة كبار السن قام الباحث بمقابلة الأفراد الذين تزيد أعمارهم عن (60) سنة والمنتظمين بالاشتراك في دورات السباحة التي تعقد في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية والذين لا يعانون من مشكلات صحية مزمنة، تم توضيح الدراسة وأهدافها الدراسة ثم توزيع مقياس جودة الحياة ومقياس التكيف النفسي والاجتماعي للإجابة عليه،
- بالنسبة لغير ممارسي السباحة كبار السن قام الباحث بزيارة هيئة المتقاعدين العسكريين ونقابة المعلمين من وزارة التربية والتعليم، تم الحصول على أرقام هواتف مجموعة من المتقاعدين والتواصل معهم والتأكد من عدم ممارستهم للسباحة وأية أنشطة رياضية أخرى، ثم أخذ موافقتهم لمقابلتهم وتم توزيع مقياس جودة الحياة ومقياس التكيف النفسي والاجتماعي للإجابة عليه.

المعاملات العلمية لأداة جمع البيانات

أولاً صدق الأداة:

تم استخدام صدق المحتوى بعرض الاستبيان على (4) محكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه من المختصين في السباحة وعلم النفس الرياضي للتأكد من صلاحية أدوات جمع البيانات (مقياس جودة الحياة، ومقياس التكيف الاجتماعي والنفسي).

ثانياً ثبات الأداة:

تم استخدام التجزئة النصفية بحساب معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات الزوجية والفردية لكل مجال من مجالات المقياس، والمقياس الكلي والجدول (1) يبين قيم معامل الثبات:

دراسة مقارنة لجودة الحياة وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي بين ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن
محمد حسن أبو الطيب

الجدول (1) المعاملات العلمية لأداة الدراسة

المقياس	المجال	الثبات
جودة الحياة	جودة الحياة الجسمية	0.75
	جودة الحياة النفسية	0.78
	جودة الحياة الاجتماعية	0.81
	جودة الحياة البيئية	0.79
	المقياس الكلي	0.76
التكيف النفسي والاجتماعي	التكيف النفسي	0.82
	التكيف الاجتماعي	0.84
	المقياس الكلي	0.81

يبين الجدول (1) أن مجالات مقياس جودة الحياة ومقياس التكيف الاجتماعي تتمتع بقيم ثبات عالية، وتعد هذه القيم مقبولة ومناسبة لأغراض إجراء هذه الدراسة.

المعالجة الإحصائية:

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) لاستخراج:

- المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية.

- معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha).

- معامل الارتباط بيرسون Pearson .

- إختبار ت (Independent t- Test) للعينات المستقلة.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: عرض نتائج الدراسة

للإجابة على تساؤل الدراسة الأول والذي ينص (ما مستوى جودة الحياة والتكيف النفسي والاجتماعي لدى ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن؟) تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، والجدولين (2) و(3) يبين ذلك:

الجدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى جودة الحياة ومجالاتها والتكيف النفسي والاجتماعي ومجالاته لدى كبار السن ممارسي السباحة ن=31

المقياس	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	ترتيب الأهمية	المستوى
جودة الحياة	جودة الحياة الجسمية	3.91	0.88	%78.2	1	عالي
	جودة الحياة النفسية	3.75	0.78	%75	2	عالي
	جودة الحياة الاجتماعية	3.65	0.91	%73	3	متوسط
	جودة الحياة البيئية	2.32	0.66	%46	4	منخفض
	المقياس الكلي	3.4	0.72	%68		متوسط
مقياس التكيف النفسي والاجتماعي	التكيف النفسي	3.71	0.55	%74	1	متوسط
	التكيف الاجتماعي	3.56	0.71	%71.2	2	متوسط
	المقياس الكلي	3.63	0.6	%72.6		متوسط

يبين الجدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى جودة الحياة ومجالاتها لدى كبار السن ممارسي السباحة، حيث اتضح أن ترتيب مجالات جودة الحياة كانت على النحو التالي: (مجال جودة الحياة الجسمية بمستوى عالي وبأهمية نسبية %78.2، ثم مجال جودة الحياة النفسية بمستوى عالي وبأهمية نسبية %75، ثم مجال جودة الحياة الاجتماعية بمستوى متوسط وبأهمية نسبية %73، ثم جودة الحياة البيئية بمستوى منخفض وبأهمية نسبية %46)، وجاء المقياس الكلي لجودة الحياة بمستوى متوسط وبأهمية نسبية %68، ويبين الجدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى التكيف النفسي والاجتماعي ومجالاتها لدى كبار السن ممارسي السباحة حيث اتضح أن مجال التكيف النفسي وبأهمية نسبية جاء بمستوى متوسط وبأهمية نسبية %74، يليه مجال التكيف الاجتماعي بمستوى

دراسة مقارنة لجودة الحياة وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي بين ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن
محمد حسن أبو الطيب

متوسط وبأهمية نسبية 71.2%، وأما بالنسبة للمقياس الكلي للتكيف الاجتماعي جاء بمستوى متوسط وبأهمية نسبية 72.6%.

الجدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى جودة الحياة ومجالاتها والتكيف النفسي والاجتماعي ومجالاته لدى كبار السن غير ممارسي السباحة ن=35

المقياس	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	ترتيب الأهمية	المستوى
جودة الحياة	جودة الحياة الجسمية	2.3	1.2	46%	3	منخفض
	جودة الحياة النفسية	2.33	1.1	47%	2	منخفض
	جودة الحياة الاجتماعية	2.55	1.31	51%	1	متوسط
	جودة الحياة البيئية	2.11	0.90	42.2%	4	منخفض
	المقياس الكلي	2.32	0.95	46.4%		منخفض
مقياس السلوك التنافسي	التكيف النفسي	2.15	0.9	43%	2	منخفض
	التكيف الاجتماعي	2.25	0.81	45%	1	منخفض
	المقياس الكلي	2.2	0.84	44%		منخفض

يبين الجدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى جودة الحياة ومجالاتها لدى كبار السن غير ممارسي السباحة، حيث اتضح أن ترتيب مجالات جودة الحياة كانت على النحو التالي: (مجال جودة الحياة الاجتماعية بمستوى متوسط وبأهمية نسبية 51%، ثم مجال جودة الحياة النفسية بمستوى منخفض وبأهمية نسبية 47%، ثم مجال جودة الحياة الجسمية بمستوى منخفض بأهمية نسبية 46%، ثم جودة الحياة البيئية بمستوى منخفض وبأهمية نسبية 42.2%) وجاء المقياس الكلي لجودة الحياة بمستوى منخفض وبأهمية نسبية 46.4%، ويبين الجدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى التكيف النفسي والاجتماعي ومجالاتها لدى كبار السن غير ممارسي السباحة حيث اتضح أن مجال التكيف الاجتماعي جاء بمستوى منخفض وبأهمية نسبية 45%، يليه مجال التكيف النفسي بمستوى منخفض وبأهمية نسبية 43%، وأما بالنسبة للمقياس الكلي للتكيف الاجتماعي جاء بمستوى منخفض وبأهمية نسبية 44%.

للإجابة على تساؤل الدراسة الثاني والذي ينص (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ في مستوى جودة الحياة والتكيف النفسي والاجتماعي بين ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن؟) تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار ت (Independent t- Test) للعينات المستقلة والجدول (4) يبين ذلك:

الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج إختبار ت لدلالة الفروق بين

ممارسي وغير ممارسي السباحة في جودة الحياة والتكيف النفسي والاجتماعي

المقياس	المجال	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
جودة الحياة	جودة الحياة الجسمية	ممارسي السباحة ن=31	3.91	0.88	5.77	*0.0	دال
		غير ممارسي السباحة ن=35	2.3	1.2			
	جودة الحياة النفسية	ممارسي السباحة ن=31	3.75	0.78	5.61	*0.0	دال
		غير ممارسي السباحة ن=35	2.33	1.1			
	جودة الحياة الاجتماعية	ممارسي السباحة ن=31	3.65	0.91	6.34	*0.01	دال
		غير ممارسي السباحة ن=35	2.55	1.31			
	جودة الحياة البيئية	ممارسي السباحة ن=31	2.32	0.19	2.7	*0.01	دال
		غير ممارسي السباحة ن=35	2.11	0.36			
المقياس الكلي		ممارسي السباحة ن=31	3.71	0.72	4.85	*0.0	دال
		غير ممارسي السباحة ن=35	2.32	0.95			

دراسة مقارنة لجودة الحياة وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي بين ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن
محمد حسن أبو الطيب

المقياس	المجال	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
التكيف النفسي والاجتماعي	التكيف النفسي	ممارسي السباحة ن=31	3.4	0.55	7.81	*0.0	دال
		غير ممارسي السباحة ن=35	2.15	0.9			
	التكيف الاجتماعي	ممارسي السباحة ن=31	3.56	0.71	6.57	*0.0	دال
		غير ممارسي السباحة ن=35	2.25	0.81			
	المقياس الكلي	ممارسي السباحة ن=31	3.63	0.6	7.38	*0.0	دال
		غير ممارسي السباحة ن=35	2.2	0.84			

*دال عند مستوى $\alpha \geq 0.05$

يبين الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بين ممارسي وغير ممارسي السباحة في جميع مجالات جودة الحياة (مجال جودة الحياة الجسمية، ومجال جودة الحياة النفسية، ومجال جودة الحياة الاجتماعية، ومجال جودة الحياة البيئية) وفي المقياس الكلي لجودة الحياة، لصالح ممارسي السباحة كبار السن، ويبين الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ في جميع مجالات التكيف النفسي والاجتماعي وفي المقياس الكلي ولصالح ممارسي السباحة كبار السن.

للإجابة على تساؤل الدراسة الثالث والذي ينص (هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بين مستوى جودة الحياة والتكيف النفسي والاجتماعي لدى ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن؟) تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5) مصفوفة قيم معامل الارتباط بين مجالات جودة الحياة ومجالات التكيف النفسي

والاجتماعي لدى ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن ن=66

المقياس الكلي	جودة الحياة البيئية	جودة الحياة الاجتماعية	جودة الحياة النفسية	جودة الحياة الجسمية	جودة الحياة التكيف النفسي والاجتماعي
	0.32	*0.68	*0.77	*0.76	التكيف النفسي
	0.19	*0.81	*0.68	0.21	التكيف الاجتماعي
	0.26	*0.71	*0.67	*0.67	المقياس الكلي

*دال عند مستوى $\alpha \geq 0.05$

يبين الجدول (5) وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بين مجالات جودة الحياة ومجالات التكيف النفسي والاجتماعي لدى ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن

مناقشة النتائج:

أولاً: مناقشة تساؤل الدراسة الأول

يبين الجدول (2) أن ترتيب مجالات جودة الحياة لدى ممارسي السباحة كبار السن كانت على النحو التالي: (مجال جودة الحياة الجسمية بمستوى عالي وبأهمية نسبية 78.2%)، ثم مجال جودة الحياة النفسية بمستوى عالي وبأهمية نسبية 75%)، ثم مجال جودة الحياة الاجتماعية بمستوى متوسط وبأهمية نسبية 73%)، ثم جودة الحياة البيئية بمستوى منخفض وبأهمية نسبية 46%)، وجاء المقياس الكلي لجودة الحياة بمستوى متوسط وبأهمية نسبية 68%)، ويعزو الباحث ذلك أن كبار السن المنتظمين في ممارسة السباحة كان مجال جودة الحياة الجسمية عالي لديهم بسبب رضاهم عن حالتهم الصحية، وعدم شعورهم بالعجز، ولا يحتاجون إلى مقدار كبير من الرعاية، ولديهم الفاعلية الكافية للقيام بواجبات الحياة اليومية، ويعتمدون على أنفسهم في التنقل من مكان إلى آخر وهذا ناتج عن المحافظة على مستوى من عناصر اللياقة البدنية المرتبط بالصحة نتيجة لممارسة السباحة لديهم، وهذا اتفق مع ما أشار إليه مشاري والعلي (Mshari & Ali, 2016)، وماتسوموتو وآخرون (Matsumoto et al., 2016)، وأنوكي وآخرون (Anoky et al., 2012)، والحايك

دراسة مقارنة لجودة الحياة وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي بين ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن
محمد حسن أبو الطيب

وجابر (Alhayek & Jaber, 2008) بالمحافظة على لياقة البدنية وتكيفات وظيفية جيدة لدى ممارسي السباحة كبار السن.

وبين الجدول (2) أن مجال جودة الحياة النفسية جاء بمستوى عالي ويعزو الباحث ذلك إلى نوعية حياتهم الجيدة وأنهم يستمتعون في حياتهم اليومية من حيث النوم والطعام نتيجة لممارسة السباحة بالإضافة أن ذلك ينعكس على صحتهم النفسية وانخفاض شعورهم بالحزن والاكتئاب والقلق وبين الجدول (2) أن مجال جودة الحياة الاجتماعية جاء بمستوى متوسط ويعزو الباحث ذلك إلى أن ممارسي السباحة كبار السن يقيمون علاقات اجتماعية في مكان ممارسة السباحة سواء مع إدارة المسبح والمدربين والمشاركين الآخرين بمختلف الأعمار بالإضافة إلى إنعكاس النواحي النفسية الإيجابية على الناحية الاجتماعية، وبين الجدول (2) أن التكيف النفسي والاجتماعي جاء بمستوى متوسط ويعزو الباحث ذلك إلى شعور ممارسي السباحة كبار السن بهدوء الأعصاب والثقة بأنفسهم وأن لهم دور في الحياة وأنهم لا يشعرون بالوحدة ولا يعانون بالفراغ ولا يشعرون بالضعف، ويشعرون بتقبلهم من قبل الآخرين وهذا اتفق مع ما أشار إليه دانسكي وآخرون (Dunsky et al., 2017)، وفوننتيل وآخرون (Fontvieille et al., 2017)، ومشاري والعلي (Mshari & Ali, 2016) بتحسّن النواحي النفسية والاجتماعية نتيجة للانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية.

وبين الجدول (2) انخفاض مستوى مجال جودة الحياة البيئية لدى ممارسي السباحة كبار السن ويعزو الباحث ذلك أن معظمهم من المتقاعدين فيشعرون أن حياتهم المهنية والوظيفية أقل مما كانت عليه بالسابق أثناء أنخراطهم بالعمل.

أما بالنسبة لغير ممارسي السباحة كبار السن فقد بين الجدول (3) أن ترتيب مجالات جودة الحياة كانت على النحو التالي: (مجال جودة الحياة الاجتماعية بمستوى متوسط وبأهمية نسبية 51%، ثم مجال جودة الحياة النفسية بمستوى منخفض وبأهمية نسبية 47%، ثم مجال جودة الحياة الجسمية بمستوى منخفض بأهمية نسبية 46%، ثم جودة الحياة البيئية بمستوى منخفض وبأهمية نسبية 42.2%) وجاء المقياس الكلي لجودة الحياة بمستوى منخفض وبأهمية نسبية 46.4%، إذ إن انخفاض مستوى جودة الحياة بمجالاتها (الجسمية والنفسية والاجتماعية والبيئية) ومجالات التكيف النفسي والاجتماعي لديهم يعزوها الباحث إلى هبوط لياقتهم البدنية المرتبطة بالصحة وعدم تمتعهم بصحة جيدة وأنهم بحاجة إلى رعاية، وهذا بالتالي انعكس على الناحية النفسية والاجتماعية لديهم.

ثانياً: مناقشة تساؤل الدراسة الثاني

بين الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بين ممارسي وغير ممارسي السباحة في جميع مجالات جودة الحياة (مجال جودة الحياة الجسمية، ومجال جودة الحياة النفسية، ومجال جودة الحياة الاجتماعية، ومجال جودة الحياة البيئية) وفي المقياس الكلي لجودة الحياة، وفي مجالات التكيف النفسي والاجتماعي لصالح ممارسي السباحة كبار السن، ويعزو الباحث ذلك أن ممارسي السباحة كبار السن ونتيجة لممارسة السباحة يحافظون على مستوى جيد من عناصر اللياقة البدنية كالقوة والتحمل الدوري التنفسي والمرونة بالإضافة لتركيبة الجسم لديهم من حيث نسبة الدهون، وصحة العظام ومؤشرات الكفاءة الوظيفية، وتخفض في أوساطهم كثيراً معدلات الإصابة بأمراض القلب التاجية، وارتفاع ضغط الدم والسكري أعلى من غير ممارسي السباحة كبار فنمط الحياة الخامل معروف أنه من عوامل خطر الصحة المعتلة وانخفاض القدرة الوظيفية وتزيد من الأمراض المزمنة والتي تؤدي مع تقدم السن إلى العجز وهذا له أثر سلبي في النواحي النفسية والاجتماعية، وان ممارسة السباحة وهذا اتفق مع ما أشار إليه كل من دانسكي وآخرون (Dunsky et al., 2017)، وفونتيل وآخرون (Fontvieille et al., 2017)، ومشاري والعلي (Mshari & Ali, 2016)، وماتسومو وآخرون (Matsumoto et al., 2016)، وأنوكي وآخرون (Anoky et al., 2012)، والحاك وجابر (Alhayek & Jaber, 2008) بارتفاع جودة الحياة لدى كبار السن الذين ينتظمون في ممارسة الأنشطة الرياضية و من ضمنها رياضة السباحة.

ثالثاً: مناقشة تساؤل الدراسة الثالث

بين الجدول (5) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بين مجالات جودة الحياة ومجالات التكيف النفسي والاجتماعي لدى ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن، ويعزو الباحث ذلك إلى أن السباحة تعطي الجسم القوة وتمنحه الرشاقة والمرونة وتساعد على مقاومة الأمراض إضافة إلى النظافة الدائمة لتعرضه للماء التي يعيشها الفرد وهو تدفق الدم للعصلات العاملة يكسب القلب والرئتين وبقية أعضاء الجسم كفاءة ومقدرة وسلامة تكون بمثابة الوقاية والمناعة الطبيعية من جراء النشاط الحركي داخل الماء والذي يساعد في إفراز مجموعة من الهرمونات التي تشعر كبير السن بالسعادة والراحة وتحسن من النوم وتقلل من التوتر والاكنتاب الناتج عن التقدم بالعمر والذي ارتبط إيجابياً بالناحية النفسية والاجتماعية وهذا يحافظ على الصحة العقلية ووظائف

دراسة مقارنة لجودة الحياة وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي بين ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن
محمد حسن أبو الطيب

الإدراك والتوافق الاجتماعي وهذا اتفق مع ما أشار إليه كل من كنوكس ومورس (Knox & Muros, 2017)، و (Fontvieille et al., 2017)، و (Houston et al., 2016)، و (Sun et al., 2015)، و (Qandel & Mohammad, 2012) التي أشارت بوجود علاقة طردية بين جودة الحياة النواحي النفسية والاجتماعية الإيجابية.

الإستنتاجات:

في ضوء نتائج هذه الدراسة فقد إستنتج الباحث ما يلي:

- أن جودة الحياة لدى ممارسي السباحة كبار السن جاء بمستوى متوسط.
- أن مستوى التكيف النفسي والاجتماعي لدى ممارسي السباحة كبار السن جاء بمستوى متوسط.
- أن جودة الحياة لدى غير ممارسي السباحة كبار السن جاء بمستوى منخفض.
- أن مستوى التكيف النفسي والاجتماعي لدى غير ممارسي السباحة جاء بمستوى منخفض.
- أن مستوى جودة الحياة لدى ممارسي السباحة أعلى من غير ممارسي السباحة كبار السن.
- أن مستوى التكيف النفسي والاجتماعي لدى ممارسي السباحة أعلى من غير ممارسي السباحة كبار السن.
- أن هناك علاقة طردية بين جودة الحياة والتكيف النفسي والاجتماعي لدى كبار السن.

التوصيات:

- في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من استنتاجات يوصي الباحث بما يلي:
- تشجيع الكبار في السن على الإشتراك في الأنشطة الرياضية ومن ضمنها السباحة للمحافظة على جودة حياة جسمية ونفسية واجتماعية وبيئية بمستوى عالي.
 - زيادة عدد الأندية الصحية والمساح التي تعنى بكبار السن ورفدها بالكوادر المؤهلة للتعامل معهم للمحافظة على صحتهم والحد من عجزهم.

Reference:

- Abdo, A. (2010). The Effect of Cognitive Behavioral Program on Improving the Level of Psychosocial Adjustment and Reducing Depression in the Elderly, Unpublished Dissertation, University of Jordan.
- Abdul –Razaq, M. (2007). The Effect of Using a Health Fitness Exercise Program on the Degree of Focus, Stress and Quality of Life among Older Persons, *Journal of Sport (Sports Science) - Egypt*, 27, 239-215.
- Alarjan, J. (2015). The level of health awareness and its relationship to satisfaction with life in a sample of elderly in Jordan aged over 60 years in Amman, a study acceptable for publication *Al-Manara Journal for Research and Studies*, Al-Bayt University.
- Alhayek, S., & Jaber, A. (2004). The Effect of Suggested Learning Swimming Program on some Variables for Middle Age Men. *An-Najah University Journal for Research – Humanities*, 18 (2), 561-598.
- Alhmadani, D. (2016). *The Foundations & Modern Scientific Concepts in Swimming Learning & Training*. Erbil: Saladin Printing House.
- Anokye, N., Trueman, P., Green, C., Pavey, T., & Taylor, R. (2012). Physical activity and health related quality of life. *BMC Public Health*, 12(1). doi:10.1186/1471-2458-12-624
- Bilal, M. & Abdul-Razaq, W. (2009). The effectiveness of recreational practice in alleviating social anxiety and psychological loneliness among older persons. The Fourth International Scientific Conference of the Faculty of Physical Education, Assiut University, (Recent trends of sports sciences in the light of the labor market) – Egypt, Volume 2, 290-314.
- Crocker, P., Sabiston, C., Forrester, S., Kowalski, N., Kowalski, K., & McDonough, M. (2003). Predicting change in physical activity, dietary restraint, and physique anxiety in adolescent girls. *Canadian Journal of Public Health*, 94, 332-337.

دراسة مقارنة لجودة الحياة وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي بين ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن
محمد حسن أبو الطيب

Dunsky, A., Yahalom, T., Arnon, M., Lidor, R.(2017). The use of step aerobics and the stability ball to improve balance and quality of life in community-dwelling older adults - a randomized exploratory study. Archives of Gerontology and Geriatrics, 71, 66-74.

Fontvieille, A., Dionne I, J., & Riesco, E. (2017). Long-term exercise training and soy isoflavones to improve quality of life and climacteric symptoms. Climacteric, 29, 1-7.

Heywood, S., McClelland, J., Mentiplay, B., Geigle P., Rahmann A. & Clark, R. (2017). Effectiveness of Aquatic Exercise in Improving Lower Limb Strength in Musculoskeletal Conditions: A Systematic Review and Meta Analysis. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 98 (1), 173-187.

Houston, M., Hoch, M., & Hoch, J. (2016). Health-Related Quality of Life in Athletes: A Systematic Review With Meta-Analysis. Journal of Athletic Training, 51(6), 442-453.

Hrtani, A. (2014). Quality of life of mothers and their relationship to behavioral problems in children. Unpublished Master Thesis, Faculty of Social Sciences, University of Oran, Algeria.

Hussein, A., & Abdel-Yema, H. (2011). Psychological and social compatibility and its relation to self-esteem among students of the Faculty of Physical Education Karbala University. Al-Qadisiyah Journal of Physical Education Sciences, 11 (3), 178-218.

Knox, E. & Muros, J. (2017). Association of lifestyle behaviours with self-esteem through health-related quality of life in Spanish adolescents. European Journal of Pediatrics, 6, 1-8.

Lee T., Seo B., & Chung S. (2013). The effect of walking exercise on physical Fitness and serum lipids in obese middle-aged women: pilot study. Journal of Physical Therapy Science, 25, 1533–1536.

Mansi, M., & Kathem, M. (2010). Development and Standardization of the Quality of Life Standard for Students of the University of the Sultanate of Oman. *Amarabak Scientific Journal*, 1 (1), 41-60.

Matsumoto, S., Uema, T., Ikeda, K., Miyara, K., Nishi, T., Noma, T., & Shimodozono, M.(2016). Effect of Underwater Exercise on Lower-Extremity Function and Quality of Life in Post-Stroke Patients: A Pilot Controlled Clinical Trial. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 22(8), 635-641.

Mshari, K., & Ali, A. (2016). The Impact of Proposed Water Exercise Program on the Quality of Life among Women in the State of Kuwait, *Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 77 (4), 275- 256.

Peter, M. & Machin, D. (2006). Quality of Life "Tha assessment, analysis and interpretation of patient-reported outcomes" Library of Congress Cataloging in publication data, Second edition, England

Qandel, M., & Mohammad, T. (2012). The Effect of Gyrotonic Exercises on Some Physiological and Physiological Variations and the Quality of Life of Women in the Age of (40-45) Years, *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*, Egypt, (19), 200-235.

Sun, W., Aodeng S., Tanimoto, Y., Watanabe, M., Han, J., Wang, B., Yu, L., Kono, K. (2015). Quality of life (QOL) of the community-dwelling elderly and associated factors: a population-based study in urban areas of China. *Arch Gerontol Geriatr*, 60(2), 311-316.

Tawfiq, D. (2014). The effect of a proposed locomotor program on some health efficiency index and its relation to quality of life in middle age women. *Scientific Journal of Physical Education and Sport - Egypt*, (70), 169-196.

World Health Organization Quality of life WHOQOL-BREF, (2008). Translation Bushra Ahmed, Cairo: Anglo - Egyptian Library.

دراسة مقارنة لجودة الحياة وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي بين ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن
محمد حسن أبو الطيب

World Health Organization(1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment, Psychological Medicine, 28 (3), 551-558.

Yong, M., Shin J., and Yang D., & Yang Y. (2014). Comparison of Physical Fitness Status between Middle-aged and Elderly Male Laborers According to Lifestyle Behaviors. Journal of Physical Therapy Science, 26 (12),1965-1969.

ملحق (1) مقياس جودة الحياة " الصورة المختصرة "
World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL – BREF
إعداد (منظمة الصحة العالمية)

تعريب (د. بشري اسماعيل أحمد) 2008

الرقم	الفقرة
1	ما هو تقديرك لنوعية الحياة ؟ (أ) جيد جداً (ب) جيد (ج) متوسط (د) ضعيف (هـ) ضعيف جداً
2	ما هو مدى رضاك عن حالتك الصحية ؟ (أ) جيد جداً (ب) جيد (ج) متوسط (د) ضعيف (هـ) ضعيف جداً
3	من رأيك إلى أي مدى يمكن أن يؤدي مرضك إلى عجزك عن القيام بالعمل ؟ (أ) جيد جداً (ب) جيد (ج) متوسط (د) ضعيف (هـ) ضعيف جداً
4	حتى تستمر حياتك، ما مقدار الرعاية التي تحتاج إليها ؟ (أ) جيدة جداً (ب) جيدة (ج) متوسطة (د) ضعيفة (هـ) ضعيفة جداً
5	ما مدى استمتاعك بالحياة ؟ (أ) جيد جداً (ب) جيد (ج) متوسط (د) ضعيف (هـ) ضعيف جداً
6	ما مدى شعورك بوجود معنى لحياتك ؟ (أ) جيد جداً (ب) جيد (ج) متوسط (د) ضعيف (هـ) ضعيف جداً
7	إلى أي مدى يمكنك تركيز عقلك ببساطة ؟ (أ) جيد جداً (ب) جيد (ج) متوسط (د) ضعيف (هـ) ضعيف جداً
8	ما مدى شعورك بالأمن في الحياة ؟ (أ) جيد جداً (ب) جيد (ج) متوسط (د) ضعيف (هـ) ضعيف جداً
9	ما مدى الاهتمام الصحي في بيئتك الطبيعية ؟ (أ) جيد جداً (ب) جيد (ج) متوسط (د) ضعيف (هـ) ضعيف جداً
10	هل لديك الكفاية و الفاعلية الكافية للقيام بواجبات الحياة اليومية ؟ (أ) جيد جداً (ب) جيد (ج) متوسط (د) ضعيف (هـ) ضعيف جداً
11	هل أنت متقبل لبنيتك الجسدية؟ (أ) جيد جداً (ب) جيد (ج) متوسط (د) ضعيف (هـ) ضعيف جداً
12	هل أنت كفاء لإشباع احتياجاتك ؟ (أ) جيد جداً (ب) جيد (ج) متوسط (د) ضعيف (هـ) ضعيف جداً
13	ما مدى توافر المعلومات اللازمة والتي تحتاج إليها في حياتك اليومية ؟

دراسة مقارنة لجودة الحياة وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي بين ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن
محمد حسن أبو الطيب

	(أ) جيد جداً (ب) جيد (ج) متوسط (د) ضعيف (هـ) ضعيف جداً
14	إلي أي مدى تتوافر لديك الفرصة للراحة والاسترخاء ؟ (أ) جيدة جداً (ب) جيدة (ج) متوسطة (د) ضعيفة (هـ) ضعيفة جداً
15	كم أنت قادر علي التنقل هنا وهناك؟ (أ) جيد جداً (ب) جيد (ج) متوسط (د) ضعيف (هـ) ضعيف جداً
16	إلي أي مدى أنت راضي عن نومك؟ (أ) جيد جداً (ب) جيد (ج) متوسط (د) ضعيف (هـ) ضعيف جداً
17	ما مدى رضاك عن أذائك لواجباتك اليومية ؟ (أ) جيد جداً (ب) جيد (ج) متوسط (د) ضعيف (هـ) ضعيف جداً
18	ما مدي رضاك عن قدرتك على العمل ؟ (أ) جيد جداً (ب) جيد (ج) متوسط (د) ضعيف (هـ) ضعيف جداً
19	ما مدى رضاك عن نفسك ؟ (أ) جيد جداً (ب) جيد (ج) متوسط (د) ضعيف (هـ) ضعيف جداً
20	ما مدى رضاك عن علاقاتك الشخصية ؟ (أ) جيد جداً (ب) جيد (ج) متوسط (د) ضعيف (هـ) ضعيف جداً
21	ما مدى رضاك عن حياتك الجنسية ؟ (أ) جيد جداً (ب) جيد (ج) متوسط (د) ضعيف (هـ) ضعيف جداً
22	كم أنت راضياً عن المساعدة الاجتماعية التي يقدمها لك أصدقائك ؟ (أ) جيد جداً (ب) جيد (ج) متوسط (د) ضعيف (هـ) ضعيف جداً
23	ما مدى رضاك عن سكنك أو المكان الذي تعيش فيه ؟ (أ) جيد جداً (ب) جيد (ج) متوسط (د) ضعيف (هـ) ضعيف جداً
24	ما هو مدى رضاك عن الخدمات الصحية التي يقدمها المجتمع ؟ (أ) جيد جداً (ب) جيد (ج) متوسط (د) ضعيف (هـ) ضعيف جداً
25	ما هو مدى رضاك عن مزاجك ورحلاتك ؟ (أ) جيد جداً (ب) جيد (ج) متوسط (د) ضعيف (هـ) ضعيف جداً
26	ما مدى شعورك بالحزن، والاكتئاب ، والقلق ؟ (أ) جيد جداً (ب) جيد (ج) متوسط (د) ضعيف (هـ) ضعيف جداً

الملحق (1) مقياس التكيف النفسي والاجتماعي

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	ابداً
1	أشعر بالوحدة.					
2	أشارك الآخرين في أفراحهم وأحزانهم.					
3	أشعر بالرضا عن نفسي وانجازاتي.					
4	أبادر إلى إقامة علاقات صداقة مع الآخرين.					
5	أعصابي هادئة.					
6	أرتاح لوجود الآخرين حولي.					
7	أغضب بسرعة.					
8	استمتع بالمشاركة في المناسبة الاجتماعية للأصدقاء.					
9	أتردد كثيراً في مشاركة الآخرين الحديث.					
10	تربطني علاقة جيدة مع الآخرين.					
11	ينتابني القلق.					
12	هناك من يكن لي العدا.					
13	أحب الناس الذين أتعامل معهم.					
14	أتجنب مقابلة الغرباء.					
15	أنا معزول عن العالم.					
16	أشارك في الأعمال الخيرية والتطوعية.					
17	أعاني من تقلبات في المزاج دون معرفة السبب.					
18	أشعر بالخوف على مستقبل أبنائي.					
19	أقبل نقد الآخرين.					
20	يستشيرني أفراد أسرتي في شؤونهم.					
21	لا استسلم للفشل وأحاول من جديد.					
22	يقدر الناس المحيطون بي تجربتي وخبرتي.					
23	لا أثق بنفسي.					
24	أمارس الرياضة.					
25	أحاول الاسترخاء عندما أشعر بالتعب.					

دراسة مقارنة لجودة الحياة وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي بين ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن
محمد حسن أبو الطيب

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	ابداً
26	أجد صعوبة في التعامل مع الإبناء والأحفاد.					
27	أشعر بالتململ وعدم الرغبة في الاستقرار في مكان معين.					
28	أجد صعوبة في إنشاء علاقات جديدة.					
29	أشعر بعدم الأهمية.					
30	أفكر في الموت.					
31	أشعر أن حياتي مليئة بالفرح.					
32	أحتاج إلى رعاية صحية مستمرة.					
33	أشعر بأنني ليس لي دور في الحياة.					
34	أحب ان اقضي كثيراً من الوقت مع أفراد أسرتي.					
35	أعاني من الفراغ.					
36	أنتطوع لتقديم المساعدة لمن يحتاجها.					
37	أعني من الاعتماد على الآخرين.					
38	أرغب في أن أتعلم هوايات جديدة.					
39	أشعر بالحزن والكآبة.					
40	أشعر أن معاملة الآخرين لي سيئة.					
41	أحاول أن أنسى واقعي.					
42	أشعر بأنه لا يوجد أحد يحتاجني.					
43	أشعر بعدم الكفاءة وضعف في قدرتي.					
44	أنسى همومي وأنا مع الناس.					