

## بناء مقياس نمط الحياة السائد لدى المسنين الممارسين للأنشطة الترويحية من مرئادي الأندية الرياضية

أ.م.د. تامر محمد سعيد عبد المجيد العناني

### المقدمة ومشكلة البحث

إن مرحلتى الرشد المبكر والرشد المتأخر (المسنين) من المراحل المهمة التى تمر بها الانسان، وذلك لارتباطهما بالكثير من التغيرات النفسىة والجسدىة والصحىة، مثل ارتباط الشيخوخة ببعض الامراض والشعور بعدم الانتاج والاهمال من قبل المجتمع. هذا الامر يترك اثارا سلبىة على كبار السن تؤدى لتغيرات فى انماط حياتهم تختلف عن انماط الحياه التى اعتادوا عليها، وأن دخول الفرد فى مرحله الرشد- وهى مرحله اكتمال النضج - تحتاج الى نمو متوازن، فعندما لا يكون النمو متزنا فى مرحله المراهقه فان ذلك يؤثر على تعلم المهارات الحركىة الدقيقه. لكن اتران النمو فى مرحله الرشد فان الفرد يصبح قادرا على تعلم المهارات التى لم يتمكن منها خلال نموه السابقه، وهذه المرحله تحمل بين طياتها بذور التغير الذى سيحدث بعد ذلك فى مرحله وسط العمر والشيخوخه (٢ : ٤٨).

وتختلف أنماط الحياه للانسان فى مرحلتى الرشد والشيخوخه نتيجة لاختلاف الظروف الثقافىة والاجتماعىة والاقتصادىة لكل مرحله، وتتميز كل مرحله من هاتين المرحلتين بالحاله النفسىة والصحىة التى يمر بها الانسان والتى تتعكس على سلوكياته ورائه واتجاهاته والتى تشكل فى مجموعها نمط الحياه المميز لكل مرحله. ولعل اكثر هذه المتغيرات تأثيرا هى العمر والتعليم. التعليم يلعب دورا بارزا فى ممارسه نمط حياه صحى، فتوفر معلومات لدى الفرد حول مضار التدخين مثلا، أو حول الطعام الصحى، أو فوائد ممارسه الرياضه يعزز لدى الفرد الميل نحو نمط الحياه الصحى (١ : ٩١).

ويعرف كل من ان هاوان unhwan.L الانماط الحياتىة بانها " الجزء المحدد والنوعىة التى تصف نمط معيشه ثقافه أو جماعه وتميزها عن غيرها وتجسد الخصائص والملامح التى تطورت من خلال الدمج بين الافراد من خلال حياتهم اليومىة المتغيره فى مجتمع ما. أما شيفمان Shiffman فيعرف الانماط الحياتىة "بأنها الانشطه والاهتمامات والآراء لجماعه ما والتى تميزها عن غيرها من الجماعات". (١١ : ١٣). (١٠ : ٨)

<sup>١</sup> استاذ مساعد بقسم رياضة كبار السن بكلية التربية الرياضىة للبنين بالهرم جامعة حلوان .

كما يرى ادلر عالم النفس الفردي أن الهدف الاول الذي يندرج تحته كل أنماط السلوك الانساني هو حمايه الذات، فكل فرد يبدأ حياته ضعيفا لا حيله له، ويمتلك الدوافع الفطريه للتغلب على الشعور بالنقص والسياده على البيئه المحيطه به، وأن المرء يصل الى معنى الحياه منذ السنوات الاربع او الخمس الاولى من العمر لكنه لا يصل الى ذلك المعنى بالوسائل المنطقيه المضبوطه بل يتحسس طريقه فى الحياه، وذلك الحصول على الغايات التى قد تضمن له الامن وتخفف من شعوره (٣: ١٩).

ويعرف شيفمان Shiffman انماط الحياه على انها " الانشطه والاهتمامات والاراء لجماعه ما والتى تميزها عن غيرها من الجماعات". ( ١٠ : ١٥ )  
كما تعرفها راشيل Rachel على انها: "الطريقه التى يعيش بها الفرد وذلك شمل انماط العلاقات الاجتماعيه والضغوط والافتراضات، ويعكس اتجاهات الفرد وقيمه ونظريه الشموليه للحياه (٩: ٢٣)

ويري الباحث انه علي الرغم من وجود العديد من المقاييس فى مجال كبار السن الا انه لا توجد مقياس يهدف الي قياس نمط الحياه السائد لديهم الي حد علم الباحث ، فضلا عن اهمية هذه الشريحة من فئة كبار السن من الممارسين للانشطة الترويحيه بهدف فهم سلوكياتهم وكيفية التعامل مهمهم عند وضع البرامج الترويحيه لذا يهدف البحث الحالي الي بناء مقياس السعادة لدي ممارسي انشطه وقت الفراغ من طلاب الجامعة ، فضلا عن وضع مستويات معيارية للمقياس.

**هدف البحث :** يهدف البحث إلى

- بناء مقياس نمط الحياه السائد لدي المسنين الممارسين للانشطة الترويحيه

**الدراسات السابقة :**

- فى دراسه مسحيه قام بها ماك جيور واخرون McGuire , B. E. Daly, P. Smyth, F ( ٢٠٠٧ ) ( ٧ ) بعنوان "السلوكيات الصحيه وانماط الحياه لدى الراشدين الذين يعانون من صعوبات ثقافيه فى ايرلندا" هدفت هذه الدراسه الى تحديد السلوكيات لدى كبار السن الذين لديهم صعوبات ثقافه والذين يعيشون فى بيئه مختلفه عن بيئتهم لظروف معينه (كالدراسه أو العمل).وأشارت نتائج هذه الدراسه الى ان (٦٨%) من هؤلاء الافراد الذين لديهم صعوبات ثقافيه كان لديهم وزن زائد أو بدايه كما أن مستوى التدخين وتناول الكحول كان (٢,٦%) وهى نسبه منخفضه مقارنة بالمجتمع العام، وكانت الحميات الغذائيه الجيده نسب منخفضه جدا هذه المقارنات فى انماط الحياه

بشكل عام على كلا الجنسين لكن عند مقارنة الذكور مع الاناث لم تظهر فروق ذات دلالة في انماط الحياه.

- قامت ديانا واخرون Diana, Schendel, Rurangirwa, Jacqueline (٢٠٠٦) (٥) بدراسه بعنوان " السلوك الصحى ونمط الحياه لدى الراشدين الذين لديهم اعاقات نمائيه"، وقد هدفت الدراسه الى التعرف الى واقع نمط الحياه الصحى لدى الراشدين الذين لديهم اعاقه نمائيه. وقد تكونت عينه الدراسه من (٢٠١٠) لديها تاريخ فى المشكلات النمائيه، ثم استخدام المقابله من اجل تقييم سبعة مؤشرات صحيه وهى الانشطه الجسميه، السمنه والوزن الزائد، التدخين، واستخدام مشتقات التوباكو، اساءه استخدام المواد، السلوك الجنسى، وتوفر خدمات صحيه. أشارت النتائج الى ان الراشدين الذين لديهم تاريخ فى المشكلات النمائيه كانوا اقل استخداما للدخان، وقل اساءه للمواد، وقل ممارسه للانشطه الجسميه، كما تبين وجود انخفاض لديهم فى مؤشر كتله الجسد، وانخفاض فى مستوى التربيه الجسميه.
- دراسه آن Ann P Reeves, Mathew J (٢٠٠٥) (٤) بعنوان "معرفه خصائص نمط الحياه الصحى لدى الراشدين فى الولايات الامريكيه" وقد هدفت هذه الدراسه الى تحليل خصائص نمط الحياه الصحى لدى عينه من الراشدين فى الولايات المتحده الامريكيه، وقد تم فيها استخدام بيانات وطنيه من احصائيات عام ٢٠٠٥ من اجل تقدير مؤشر حول نمط الحياه الصحى، أشارت نتائج المتابعه بان (٧٦%) ن افراد العين غير مدخنين، أن (٤٠,١%) لديهم وزن صحى، أن (٤٠,٥%) منهم يتناولون الفواكهه والخضار يوميا، أن (٢٢,١%) منهم يمارسون الانشطه الرياضيه بشكل يومى، وانه تقريبا ٣% فقط يمارسون انشطه صحيه فى جميع المجالات.
- دراسه باكاتيلو Peseatello L.S (٢٠٠٥) (٨) بعنوان "انماط الحياه الصحيه لدى المسنين" فقد هدفت هذه الدراسه الى دراسه نمط الحياه الصحيه لدى عينه من المسنين، وقد تكونت عين من ١٣٦ متطوعا غالبيتهم من البيض وشكل (٧٩,٤%) منهم من النساء، بمتوسط أعمار ٦٥سنة وتم ارسال استبانته الدراسه الى بيوتهم بعد مرور اربعه شهور من الخروج من المركز، استجاب منهم (٦٠) وشكلوا ما نسبته (٦٤,٥%).
- فى دراسه قام بها- كيم Kim S (٢٠٠٤) (٦) بعنوان "مقارنه انماط الحياه بين افراد كبار السن فى الولايات المتحده الامريكيه مع افراد كبار السن من اليابان" هدفت هذه الدراسه الى مقارنه لانماط الحياه لكبار السن فى الولايات المتحده الامريكيه واليابان وقد

أشارت النتائج الى وجود انماط حياه صحيه لدى المجموعتين الا انها اختلفت من حيث النوع فقد كانت انماط الحياه لدى اليابانيين اعلى بشكل ذى دلالة فيما يتعلق بأنماط الحياه الصحيه العالیه/ الحميه الجيده، ممارسه الانشطه الرياضيه والتدخين بينما كانت أنماط الحياه الاعلى لدى الامريكيين هي تناول الكحول.

### اجراءات البحث

**منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة البحث .

- مجتمع البحث :يتمثل مجتمع البحث الحالي فى كبار السن الممارسين للانشطة الترويحيه المترددين على الانديه الرياضيه . بمحافظتي القاهره والجيزه
- عينة البحث: قام الباحث باختيار عينة عشوائية من كبار السن المترددين على الانديه الرياضيه بمحافظتي القاهره والجيزه وهي ( نادي الأهلي ، نادي الصيد ، نادي الجزيرة ) وقد بلغ إجمالي العينة ( ١٣٨ ) فردا .

### أدوات جمع البيانات :

قام الباحث ببناء مقياس نمط الحياه السائد لدي المسنين الممارسين للانشطة الترويحيه من مرتادي الانديه الرياضيه ، وذلك من خلال مشكله البحث والهدف منه : وقد تم إتباع الخطوات التاليه لذلك :

- تحديد الابعاد الاساسيه للمقياس : وتم هذا التحديد بناءا على رأي مجموعه من المتخصصين وكذلك الاطلاع على الدراسات السابقه وبعض المصادر العلميه ذات الصله بموضوع البحث ، وتم تحديد (٤) أبعاد وهي :

- ١- البدنى والصحى.
- ٢- الاجتماعى
- ٣- الانفعالى.
- ٤- المعرفى.

وقد تم صياغة مجموعه من العبارات كمؤشرات سلوكيه معبره عن تلك الجوانب بلغ مجموعها (٤٣) عبارة ، وقد قام الباحث بعرض المقياس فى صورته المبدئيه على عدد (٥) من المتخصصين\* فى مجال الترويح وعلم النفس الرياضى بكلية التربيه الرياضيه للبنين بجامعة حلوان ، جامعة الاسكندريه ، وطلب الباحث منهم تحديد ما يلي :

- ١- ما إذا كانت العبارات تنتمي إلى البعد ؟
- ٢- كفاية العبارات تحت كل بعد وإبداء الرأي بالحذف او الإضافة ؟

\* د. محمد الحماحمي ، د. عايدة عبد العزيز ، د. عصام الدين الهلالي ، ، د. محمد كمال السمودي . د.

ولقد عدل الباحث بعض العبارات التي أجمع المحكمين على تغيير صياغتها حتى تصبح أكثر وضوحاً لعينة التقنين ، وقام الباحث بتوزيع عبارات المقياس بطريقة عشوائية وتم تحديد ميزان تقدير ثلاثي (دائماً - أحياناً - نادراً) والجدول (١) يوضح عدد العبارات بكل بعد من أبعاد المقياس بعد العرض على المحكمين .

جدول (١) عدد العبارات بكل بعد من أبعاد المقياس

م	مسمى البعد	عدد العبارات
١	البدني والصحي	١٠
٢	الاجتماعي	١١
٣	الانفعالي	١١
٤	المعرفي	١١
	المجموع	٤٣

يتضح من جدول (١) عدد العبارات بكل بعد من أبعاد مقياس السعادة والبالغ عدد عباراته (٤٣) عبارة .

- حساب المعاملات الإحصائية للمقياس للتوصل الى الصورة النهائية :

تم التحقق من صدق وثبات المقياس من خلال استجابات أفراد العينة مع إجراء التحليلات الإحصائية المناسبة التي تحقق الهدف منها وسوف يتم عرض ذلك فيما يلي :

- **صدق المقياس** : قام الباحث بالخطوات الأولية في بناء المقياس والتي أشير إليها في خطوات تكوين المقياس ، تحقق الباحث من صدق المقياس كما يلي :

(أ) **صدق المضمون أو المحتوى : content Validity**

حيث تم عرض أبعاد المقياس وعبارات كل بعد على عدد (٥) محكمين وفقاً للمعايير السابق ذكرها .

(ب) **الصدق العاملي: Factorial Validity** : استخدم الباحث أسلوب التحليل العاملي لاستخراج معاملات الارتباط البيئية بين عبارات المقياس وتحديد التشعبات قبل وبعد التدوير ، ولذلك استخدم الباحث طريقة المكونات الأساسية Principal Components لهوتيلنج H. Hottelling التي وضعها في سنة ١٩٣٣ وهي من أكثر طرق التحليل العاملي دقة ، واستخدام محك كايزر Kaiser والذي اقترحه جوتمان Guttman وكذلك أسلوب التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax الذي قدمه كايزر في سنة ١٩٥٨ .

وقد اتبع الباحث في ذلك الخطوات التالية :

١- الوصف الإحصائي ( المتوسطات الحسابية- الوسيط - الانحرافات المعيارية- معاملات

الالتواء ) لعبارات المقياس . جدول (٢)

جدول (٢) المتوسطات الحسابية - الوسيط - الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء لعبارات المقياس (ن=١٣٨)

م	العبارات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	لا اجد الوقت الكافي لممارسه الانشطه الرياضيه لدى	1.6594	1	.79686	.693
٢	اشعر ان قدراتي البدنيه لا تساعدني على ممارسه النشاط الرياضى	1.6449	1	.74286	.681
٣	اشعر بالاجهاد عند ممارسه اعمال تحتاج لجهد بدنى	1.6304	1.5	.70531	.665
٤	حالتى البدنيه ليست على المستوى المرضى لى	2.2609	2	.78586	-.499
٥	امارس انشطه مفضله فى اوقات فراغى	2.2246	2	.79247	-.425
٦	احرص على إجراء فحص طبي دورى	2.1232	2	.79646	-.225
٧	انتاول وجباتى فى مواعيد منتظمه	2.2899	2	.74680	-.530
٨	احرص على تناول الطعام الصحى	2.3478	2.5	.73148	-.649
٩	لدى عادته التدخين	2.2609	2	.78586	-.499
١٠	اشعر ان ممارسه الرياضه تؤثر على الايجاب	2.3261	2	.74641	-.614
١١	اكون سعيدا بالمشاركه فى المناسبات الاجتماعيه	2.4565	3	.71603	-.935
١٢	اقف مع اصدقائى فى وقت الحاجه	2.3478	3	.77978	-.699
١٣	اقدم خبراتى لافراد الاسره	2.4348	3	.70407	-.847
١٤	اشعر بالسعاده عن تقديم العم المادى للمحيطين	2.2391	2	.75989	-.433
١٥	احرص على صله الاقارب والتواصل معهم	2.2391	2	.78818	-.453
١٦	اميل الى عدم الاختلاط بالآخرين	2.1087	2	.81666	-.204
١٧	اجد الراحة النفسيه فى الجلوس بمفردى	2.2826	2	.76406	-.530
١٨	اتقبل تقلبات الحياه ومتغيراتها	2.2391	2	.78818	-.453
١٩	اتقبل النقد م الآخرين	2.2899	2	.74680	-.530
٢٠	اشعر بالسعاده عند المشاركه فى الاعمال الخيره	2.2391	2	.78818	-.453
٢١	اشعر بالضغط من كثره الاعباء	2.2754	2	.78087	-.527
٢٢	اشعر بالامان	2.3478	2	.70091	-.603

٢٣	اشعر باهميتى لدى اسرتى	2.3333	2	.73825	-622
٢٤	اشعر بمشكلات الاخرين واثار بها	2.2826	2	.77355	-538
٢٥	لا اجيد التعبير عما بداخلى	2.3986	3	.69974	-734
٢٦	اشعر بذاتى من قبل الاخرين	2.2101	2	.76847	-380

تابع جدول (٢) المتوسطات الحسابية- الوسيط - الانحرافات المعيارية - معاملات الالتواء  
لعبارات المقياس (ن=١٣٨)

م	العبارات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	الالتواء
٢٧	لا استطيع السيطرة على انفعالاتى	2.3768	2	.68565	-648
٢٨	اشعر بالسعادة عند المشاركة فى المناسبات السعيدة	2.3841	3	.71809	-724
٢٩	اشعر بالحزن لانى لم احقق طموحاتى	2.1739	2	.75371	-300
٣٠	اشعر بالخوف من الغد	2.2174	2	.78060	-403
٣١	اشعر بالنجاح فى حياتى	2.2391	2	.76944	-440
٣٢	اشعر بان هناك الكثير اسعى لتخفيفه	2.2029	2	.74637	-349
٣٣	اعانى من مشكله النسيان	2.3913	3	.71923	-746
٣٤	اشعر بالاضطراب عند مواجهه المشكلات	2.3261	2	.73656	-602
٣٥	حياتى مليئه بالتجارب والخبرات العمليه	2.5072	3	.65342	-983
٣٦	اعبر عن افكارى بهدوء وسهوله	2.3551	2	.70245	-624
٣٧	اشاهد الامور الحياتيه بشكل مجرد من الاضافات	2.3841	3	.71809	-724
٣٨	لدى القدره على مواجهه المشكلات والازمات	2.3478	2	.72144	-635
٣٩	اشعر بقدرتى على العطاء دون الالتفاف الى السن	2.3623	2.5	.71421	-661
٤٠	اشعر بالرضا عن نفسى	2.2971	2	.76806	-566
٤١	لا استطيع التركيز لفترات طويله	2.0362	2	.84066	-069
٤٢	اشعر بقدرتى على نقل خبراتى للآخرين	2.2464	2	.76236	-450
٤٣	اشعر انى غير قادر على اداء المهام بنفس الكفاءه	2.1594	2	.80370	-298

يتضح من الجدول (٢) ما يلى : ان معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين  $\pm 3$  مما يدل على ان استجابات العينة تتوزع توزيعا اعتداليا . وفيما يلي عرض التشبعات قبل وبعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax جدولي ( ٣ ، ٤ ) ، وتطبيق شروط قبول العامل وهي تشبع ثلاث

عبارات على الاقل وقبول العبارة التي تكون دلالاته الاحصائية للتشيع على العامل لا يقل عن ٠,٦ - وفقا لرأي الباحث - ، ثم عرض العوامل المستخلصة في الجدول ( ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ )

جدول (٣) التشيعات لعبارات المقياس قبل التدوير (ن=١٣٨)

م	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
١	٠,١٨٢	٠,١٨٤	٠,١٨٥	٠,٢٢٣
٢	٠,٦٤١	٠,٦٤٥	٠,٦٤٥	٠,٦٥٢
٣	٠,٦٣٧	٠,٦٤٢	٠,٦٤٢	٠,٦٥
٤	٠,٥٩٨	٠,٦	٠,٦	٠,٦١٥
٥	٠,٥٨٧	٠,٥٩٦	٠,٦٢٥	٠,٧٤٤
٦	٠,٥٨٤	٠,٥٩٤	٠,٦٣٤	٠,٧٥٥
٧	٠,٦٠٤	٠,٦١١	٠,٦٤١	٠,٧٦
٨	٠,٥٩٧	٠,٦٠٤	٠,٦٤٢	٠,٧٧٤
٩	٠,٦١١	٠,٦١٦	٠,٦٥٢	٠,٧٧٤
١٠	٠,٦٨٤	٠,٦٩	٠,٧١	٠,٨٢٣
١١	٠,٥٦٨	٠,٥٩٣	٠,٦٠٦	٠,٧٥٩
١٢	٠,٦٦٥	٠,٦٧٥	٠,٦٨٨	٠,٨٢٩
١٣	٠,٧٢٧	٠,٧٣٣	٠,٧٥٣	٠,٧٧٥
١٤	٠,٧٦٩	٠,٧٧٣	٠,٧٩٢	٠,٨١٤
١٥	٠,٧٥٢	٠,٧٥٥	٠,٧٧٩	٠,٨٠٢
١٦	٠,٧٦٥	٠,٧٦٦	٠,٧٩	٠,٨١٤
١٧	٠,٧٨	٠,٧٨٤	٠,٨٠٩	٠,٨٣
١٨	٠,٧٥١	٠,٧٥٨	٠,٧٧٩	٠,٧٨٩
١٩	٠,٥٦٤	٠,٥٦٥	٠,٥٧٦	٠,٦١٢
٢٠	٠,٦٠١	٠,٦٠٧	٠,٦٢٣	٠,٧٩
٢١	٠,٢٠٤	٠,٢٢٩	٠,٢٥	٠,٥١٤
٢٢	٠,٠٨٧	٠,١١٩	٠,١١٩	٠,٨٧٤
٢٣	٠,٠٩	٠,١٣٦	٠,١٣٧	٠,٨٥٣
٢٤	٠,١١٩	٠,١٤٩	٠,١٥	٠,٨٧٨



٠,٨٥	٠,١٥٧	٠,١٥٦	٠,١١٥	٢٥
٠,٨٨٣	٠,١٦	٠,١٥٨	٠,١١٦	٢٦
٠,٨٦٢	٠,١٦٥	٠,١٦٥	٠,١٣٢	٢٧
٠,٨٦١	٠,١٧٢	٠,١٧٢	٠,١٤٥	٢٨
٠,٧١٤	٠,١٠٥	٠,١	٠,٠٦٨	٢٩
٠,٨٨٤	٠,٨٨٤	٠,٠٦٨	٠	٣٠
٠,٨٦٨	٠,٨٦٨	٠,٠٦٧	٠,٠٠١	٣١
٠,٨٦٥	٠,٨٦٥	٠,٠٥٦	٠,٠٠١	٣٢
٠,٧٢٣	٠,٧٢٣	٠,٠٦٩	٠,٠٠١	٣٣
٠,٨٨٤	٠,٨٨٤	٠,٠٧٧	٠	٣٤
٠,٨٢٢	٠,٨٢١	٠,٠٦٩	٠,٠٠٢	٣٥
٠,٤٧٧	٠,٤٧٤	٠,١٢٦	٠	٣٦
٠,٧١٤	٠,٥٨١	٠,٣٧١	٠,٠٠٦	٣٧

تابع جدول (٣) التشبعات لعبارات المقياس قبل التدوير (ن=١٣٨)

م	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
٣٨	٠,٠٠١	٠,٧٣١	٠,٧٥٨	٠,٧٦٤
٣٩	٠,٠٠٣	٠,٨٣٤	٠,٨٤٦	٠,٨٥٩
٤٠	٠	٠,٨٦٣	٠,٨٧٦	٠,٨٨٩
٤١	٠,٠٠١	٠,٨٤٤	٠,٨٦٩	٠,٨٧٢
٤٢	٠	٠,٧٨٥	٠,٨٢٦	٠,٨٢٧
٤٣	٠,٠٠١	٠,٨٣٣	٠,٨٦٦	٠,٨٦٨

يتضح من جدول (٣) ما يلي: إن التشبعات قبل التدوير أسفرت عن اربع عوامل .

جدول (٤) التشبعات لعبارات المقياس بعد التدوير (ن=١٣٨)

م	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	الاشتراكيات
١	٠,٦٦	٠,١٥١	٠,٠٩٤	٠,٢٠٦-	٠,٧٧٩
٢	٠,٤٢٦	٠,٢٣٧	٠,١١٦	٠,٢١٨	٠,٧٦٦
٣	٠,٤٧٦	٠,٠٠١	٠,٢٠٣	٠,٠٢١-	٠,٧٧٧
٤	٠,٠٠٧	٠,٠٥٥	٠,١٦	٠,٢٦٣	٠,٧٥٣
٥	٠,٠٧٩-	٠,٢٨٤	٠,٦٠٨	٠,٢٠٥-	٠,٧٤٧

٠,٧٥١	٠,١٧	٠,١١٢-	٠,١٠٤	٠,٣٥٤	٦
٠,٧٨٢	٠,٢٨٦	٠,٠٠٨-	٠,٤٠٥-	٠,٣٠٢	٧
٠,٧٩	٠,٠٨٢-	٠,١٤١	٠,٢٠٢-	٠,٦٢٥	٨
٠,٧٥٩	٠,٠٨٤	٠,٢٦٩	٠,١٩٩-	٠,٠٧٣	٩
٠,٧٤٢	٠,٣١٣	٠,١٥	٠,٠٥٩	٠,٣١٦	١٠
٠,٧٧٥	٠,٠٧١-	٠,٠٦٧	٠,٦٢٣	٠,١٥٦	١١
٠,٧٩٢	٠,٠٦٦-	٠,٠٥٦-	٠,٠١٢	٠,١٥١	١٢
٠,٧٧٨	٠,٢٣٧-	٠,٢٥٢	٠,٥٤-	٠,٠٧٥	١٣
٠,٧٧	٠,٢٧٩-	٠,٥٩٨	٠,١٩٤	٠,١٢١	١٤
٠,٧٧	٠,٠٤١-	٠,١٧١	٠,٦٠٣-	٠,٠٣٥	١٥
٠,٧٦٩	٠,٠٦٧-	٠,٥٨٨	٠,٠٣٦-	٠,٠٧٣	١٦
٠,٧٩١	٠,٤٢١	٠,٤١٤	٠,٠٩١	٠,٠٩٧	١٧
٠,٧٦٥	٠,١٧	٠,٠٥-	٠,٥٣٦	٠,١٨٢	١٨
٠,٧٧٢	٠,٠٩٧	٠,٠٦٣	٠,٥١١	٠,٠٨٣-	١٩
٠,٧٦٥	٠,١٤٢	٠,٠٠١	٠,٢٨٨	٠,٤١٧	٢٠
٠,٧٧٨	٠,٤٤٣	٠,١٤٩-	٠,١٧	٠,٠٦٣	٢١
٠,٧٧٨	٠,٣٥٥	٠,٠٢٧	٠,٢٦١	٠,١٥٣	٢٢
٠,٧٧٨	٠,٠١٤-	٠,٢٧٥	٠,٤٠٤	٠,٤٥	٢٣
٠,٧٧٦	٠,٠٢٧-	٠,٤٩٦	٠,٤٣٦	٠,٠٠٣	٢٤

جدول (٤) التشبعات لعبارات المقياس بعد التدوير (ن=١٣٨)

م	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	الاشتركيات
٢٥	٠,١٩٤-	٠,٥٠٩	٠,٤٣٣	٠,٠٦٢	٠,٧٧٢
٢٦	٠,١٤	٠,٠١٨	٠,٥٩٨	٠,٠٠٤-	٠,٧٧
٢٧	٠,٠٢-	٠,١٢٦	٠,٢٩٩	٠,٣٣٩	٠,٧٦٤
٢٨	٠,٢٢٣	٠,٤٤٢	٠,٠٩٨-	٠,٦٢٨	٠,٧٧٤
٢٩	٠,٣٨٣	٠,٤	٠,١٤٣-	٠,٦١٤	٠,٧٨٧
٣٠	٠,٢٩٢	٠,٤٤٨-	٠,٢١٤-	٠,٣٣٧	٠,٧٨
٣١	٠,٦٢٤	٠,٦٠٣	٠,١١٢-	٠,٠٢٨	٠,٧٨٤
٣٢	٠,٤٢٨	٠,٠٣٩	٠,٤٠٦	٠,١٩٢	٠,٧٨٢

٠,٧٦٧	٠,٠٣٩	٠,١٥٥	٠,١٠٢-	٠,٥٤٤	٣٣
٠,٧٥٧	٠,٤٤٧	٠,١٥٩	٠,٣٥-	٠,٢٣٨	٣٤
٠,٧٧	٠,١٧٢-	٠,٥٦٧	٠,٠٧٤	٠,١٠٣-	٣٥
٠,٧٧٦	٠,١٢٨-	٠,٢٩٣	٠,٠٦١	٠,٣٦	٣٦
٠,٧٨٧	٠,٣٧	٠,٣٨٨	٠,٣٨٩	٠,٠٦٣-	٣٧
٠,٧٧٤	٠,٠٠٣-	٠,١١٣	٠,٢٦٣	٠,٣٦٢	٣٨
٠,٧٧٦	٠,٠٣١-	٠,٤٨٩	٠,٠٤-	٠,٢٧٦	٣٩
٠,٧٧٥	٠,٢٧٦	٠,٣٣٩	٠,١٦٣-	٠,٢٥٨	٤٠
٠,٧٦١	٠,٠٣	٠,٣٦٤	٠,٠٥٧	٠,١٢٤	٤١
٠,٧٥٩	٠,٥٩١	٠,٣٣٦	٠,٠٨٧-	٠,٠٣٩	٤٢
٠,٧٨٦	٠,١١١	٠,٤٤	٠,٠٠٩	٠,٣١	٤٣
	١,١٩١	٨,٨٤٥	١٣,٧٠٤	١٢,١٤٦	الجزر الكامن
	٠,٠٢٩	٠,٢١٦	٠,٣٣٤	٠,٢٩٦	النسبة

يتضح من الجدول (٤) ما يلي : ان التشبعات بعد التدوير أسفرت عن اربع عوامل بالإضافة إلى الاشتراكيات ، وقد تم قبول العامل وخاصة التي تزيد قيمتها عن ٠,٣ او تساويها .

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

- ١- العامل الأول أسفر عن (١١) احدي عشر عبارة .
- ٢- العامل الثاني أسفر عن (١١) احدي عشر عبارة ..
- ٣- العامل الثالث أسفر عن (١١) احدي عشر عبارة.
- ٤- العامل الرابع أسفر عن (٨) ثمانية عبارات.

جدول (٥) تشبعات العامل الأول ( النمط البدني والصحي)

قيمة التشبع	العبارة	رقم العبارة	م
0.660	لا اجد الوقت الكافي لممارسه الانشطة الرياضيه لدى	١	١
0.625	احرص على تناول الطعام الصحي	٨	٢
0.624	اشعر بالنجاح فى حياتى	٣١	٣
0.544	اعانى من مشكله النسيان	٣٣	٤
0.476	اشعر بالاجهاد عند ممارسه اعمال تحتاج لجهد بدنى	٣	٥

0.450	اشعر باهميتى لدى اسرتى	٢٣	٦
0.426	اشعر ان قدراتى البدنيه لا تساعدنى على ممارسه النشاط الرياضى	٢	٧
0.417	اشعر بالسعاده عند المشاركة فى الاعمال الخيريّه	٢٠	٨
0.360	اعبر عن افكارى بهدوء وسهوله	٣٦	٩
0.354	احرص على إجراء فحص طبي دورى	٦	١٠
0.316	اشعر ان ممارسه الرياضه تؤثر على بالايجاب	١٠	١١

يتضح من الجدول (٥) ما يلي :

تراوحت قيمة التشبعات على العامل الأول ما بين ( ٠,٣٦١ ، ٠,٦٦٠ ) ، وقد تم ترتيبها تنازليا حسب قيم التشبع على كل عبارة ، وتعد السمة الشائعة على العامل الاول هي ( النمط البدني والصحي ) ، ويرى الباحث ان النمط الصحي والبدني من اكثر الانماط التي يحتاج اليها عينة البحث من فئة كبار السن وخاصة الاهتمام بالعوامل المؤثرة فى صحتهم كالعوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والمهنية والبيئية وغير ها من العوامل ، فضلا عن مراعاة اختيار الأنشطة الرياضية والترفيهية التي تراعي النواحي البدنية والصحية لديهم ، لذا يمكن تسمية العامل الاول " النمط البدني والصحي "

جدول (٦) تشبعات العامل الثاني (النمط الاجتماعي)

م	رقم العبارة	العبارة	قيمة التشبع
١	١١	اكون سعيدا بالمشاركة فى المناسبات الاجتماعيه	0.623
٢	٣١	اشعر بالنجاح فى حياتى	0.603
٣	١٨	اتقبل تقلبات الحياه ومتغيراتها	0.536
٤	١٩	اتقبل النقد م الاخرين	0.511
٥	٢٥	لا اجيد التعبير عما بداخلى	0.509
٦	٢٩	اشعر بالحزن لانى لم احقق طموحاتى	0.400
٧	٣٧	اشاهد الامور الحياتيه بشكل مجرد من الاضافات	0.389

تابع جدول (٦) تشبعات العامل الثاني (النمط الاجتماعي)

م	رقم العبارة	العبارة	قيمة التشبع
٨	٧	اتناول وجباتى فى مواعيد منتظمة	-0.405
٩	٣٠	اشعر بالخوف من الغد	-0.448
١٠	١٣	اقدم خبراتى لأفراد الاسره	-0.540
١١	١٥	احرص على صله الاقارب والتواصل معهم	-0.603

يتضح من الجدول (٦) ما يلي :

تراوحت قيمة التشبعات على العامل الأول ما بين (-٠,٦٠٣، ٠,٦٢٣) ، وقد تم ترتيبها تنازليا حسب قيم التشبع على كل عبارة ، وتعد السمة الشائعة على العامل الثاني هي ( النمط الاجتماعي) ويرى الباحث إن العلاقات الاجتماعيه التى تسود بين افراد المجتمع تعتبر من انماط الحياه الاجتماعيه والتى تتغير مع تقدم العمر، ففى مرحله الرشد يأخذ نمط الحياه الاجتماعيه طابع العزله فى البدايه بسبب استقلال الفرد عن اسرته التى نشأ فيها، وهكذا تهبط العلاقات الاجتماعيه فى البدايه مرحله الشباب. على الفرد أ، وكيف سلوكه لهذه الوحده، ويقتضى هذا التكيف تغيرا فى ميوله واتجاهاته وقيمه، ونوع الجماعات التى ينتمى لها، والافراد الذين سيختارهم أو يختارونه للصدقه.. ، لذا يمكن تسمية العامل الثاني " النمط الاجتماعي "

جدول (٧) تشبعات العامل الثالث ( النمط الانفعالي )

م	رقم العبارة	العبارة	قيمة التشبع
١	٥	امارس انشطه مفضله فى اوقات فراغى	0.608
٢	١٤	اشعر بالسعاده عن تقديم العم المادى للمحيطين	0.598
٣	٢٦	اشعر بذاتى من قبل الاخرين	0.598
٤	١٦	اميل الى عدم الاختلاط بالآخرين	0.588
٥	٣٥	حياتى مليئه بالتجارب والخبرات العمليه	0.567
٦	٢٤	اشعر بمشكلات الاخرين واناثر بها	0.496
٧	٣٩	اشعر بقدرتى على العطاء دون الالتفاف الى السن	0.489
٨	٤٣	اشعر انى غير قادر على اداء المهام بنفس الكفاءه	0.440
٩	٣٢	اشعر بان هناك الكثير اسعى لتحفيفه	0.406

0.364	لا استطيع التركيز لفترات طويلة	٤١	١٠
0.339	اشعر بالرضا عن نفسى	٤٠	١١

يتضح من الجدول (٧) ما يلي :

تراوحت قيمة التشبعات على العامل الثالث ما بين ( ٠,٣٣٩ ، ٠,٦٠٨ ) ، وقد تم ترتيبها تنازليا حسب قيم التشبع على كل عبارة ، وتعد السمة الشائعة على العامل الثالث هي ( النمط الانفعالي ) ، ويرى الباحث ان نمط الحياه الانفعالي لدى الراشدين يتمثل بأن الفرد هذه المرحلة يواجهه لأول مره مشكلات الحياه الواقعيه، كاختيار المهنة وغيرها. ويدرك فى ذاته أن اى قرار سيتخذه فى رسم وتخطيط حياته المقبله سيحدد مستقبله لسنين طويله، فهو ذلك يتردد كثيرا فى الحكم على المشكلات التى تواجهه حتى لا تخطئ، وتزداد حدة التوتر كلما زادت حياته تعقيدا واما لا ويؤدى به التردد الى التوتر الانفعالي الشديد، وتخف حدة التوتر عندما يستقر به الامر فى العمل والاسره، كذلك فان أنماط الحياه الانفعاليه واشكال الاهتمام بالآخرين يطرأ عليها تغير لدى كبار السن، فالتوجه فى الرعايه والاهتمام نحو الاحفاد، والانخراط فى ممارسه الشعائر الدينيه، والاحساس بالانتاجيه والفاعليه من خلال الاهتمام بالابناء والاحفاد ما هو الا احد مظاهر الحياه الانفعاليه لدى كبار السن ، لذا يمكن تسمية العامل الثالث " النمط الانفعالي "

جدول (٨) تشبعات العامل الرابع ( النمط المعرفي )

م	رقم العبارة	العبارة	قيمة التشبع
١	٢٨	اشعر بالسعاده عند المشاركه فى المناسبات السعيده	0.628
٢	٢٩	اشعر بالحزن لانى لم احقق طموحاتى	0.614
٣	٤٢	اشعر بقدرتى على نقل خبراتى للآخرين	0.591
٤	٣٤	اشعر بالاضطراب عند مواجهه المشكلات	0.447
٥	٢١	اشعر بالضغط من كثرة الاعباء	0.443
٦	١٧	اجد الراحة النفسيه فى الجلوس بمفردى	0.421
٧	٢٢	اشعر بالامان	0.355
٨	٢٧	لا استطيع السيطرة على انفعالاتى	0.339

يتضح من الجدول (٨) ما يلي :

تراوحت قيمة التشبعات على العامل الرابع ما بين ( ٠,٣٣٩ ، ٠,٦٢٨ ) ، وقد تم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشبع على كل عبارة ، وتعد السمة الشائعة على العامل الثالث هي ( النمط المعرفي ) ، ويرى الباحث ان نمط الحياه المعرفي عند الراشدين يتميز بأن التعلم يصل الى ذروته، على أن الانحدار الذي يعقب الذروه يبدأ هادئاً حتى يصل سن الفرد الى حوالي (٧٠) سنه، فيتغير معدل الانحدار من التدرج البطئ الى الهبوط السريع ، أما أنماط الحياه المعرفيه التي يمارسها الكبار في السن فانها تأخذ شكل الاعتماد على الخبره والتجربه الشخصيه في اصدار الاحكام واتخاذ القرارات، حيث تشكل الحكمه الفرديه الناتجه عن تجارب الحياه أساساً في الحكم على الامور واتخاذ القرارات، بالاضافه الى ذلك فان كبار السن يعانون من مظاهر عده كضعف الذاكره، حيث يميلون الى تذكر الاحداث القريبه والبعيده المدى وينسون الاحداث المتوسطه ، ، لذا يمكن تسمية العامل الرابع " النمط المعرفي "

#### - ثبات المقياس

تم حساب معامل الثبات للمقياس عن طريق استخراج قيم معامل ألفا Alpha للثبات وذلك لكل من أبعاد القائمة التقييمية وفقاً لمعادلة كودر وريتشاردسون Kuder & Richardson ووفقاً لتعديل كرونباخ Cronbach . والجدول (٩) يوضح ذلك .

جدول (٩) قيم معاملات ألفا - كرونباخ لحساب ثبات المقياس

م	الأبعاد	عدد العبارات	الفا كرونباخ
١	البدني والصحي	١١	٠,٧٢٦
٢	الاجتماعي	١١	٠,٧٦١
٣	الانفعالي	١١	٠,٨٠٣
	المعرفي	٨	٠,٧١٩
	المجموع	٤١	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,١٣٨

ينضح من الجدول (٩) ما يلي :

أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً لجميع ابعاد المقياس مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

**حساب الدرجات للمقياس :** لكل عبارة من عبارات المقياس ثلاثة استجابات ( دائماً-أحيانا - نادراً) ، ولقد أعطى الباحث ثلاثة للاستجابة ب (دائماً) ، ودرجتان للاستجابة ب (أحيانا) ، ودرجة واحدة للاستجابة ب (نادراً) . تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٤١-١٢٣) درجة

**الاستنتاجات :**

- أمكن التوصل إلى بناء مقياس نمط الحياة السائد لدى المسنين الممارسين للأنشطة الترويحية والذي يتكون من (٤١) عبارة موزعين على (٤) ابعاد وكانت العوامل المستخلصة من التحليل العاملي للمقياس كما يلي :
- العامل الأول : النمط البدني والصحي - وقد تشبع على هذا العامل (١١) احدي عشر عبارة وتراوحت قيم التشبعات على العامل الأول ما بين (٠,٦٦٠، ٠,٣٦١)
- العامل الثاني : النمط الاجتماعي - وقد تشبع على هذا العامل (١١) احدي عشر عبارة وتراوحت قيم التشبعات على العامل الثاني ما بين (-٠,٦٠٣، ٠,٠٠٦٢٣).
- العامل الثالث : النمط الانفعالي - وقد تشبع على هذا العامل (١١) احدي عشر عبارات وتراوحت قيم التشبعات على العامل الثالث ما بين (٠,٦٠٨، ٠,٣٣٩)
- العامل الرابع : النمط المعرفي - وقد تشبع على هذا العامل (٨) ثمانية عبارات وتراوحت قيم التشبعات على العامل الرابع ما بين (٠,٦٢٨، ٠,٣٣٩)

**التوصيات :**

- الاسترشاد بنتائج مقياس نمط الحياة السائد لدى المسنين الممارسين للأنشطة الترويحية عند عملية وضع البرامج بوحدات كبار السن بمراكز الشباب والاندية الرياضية أندية كبار السن على مستوى الجمهورية مما يساعد على تحقيق فرصة أكبر لممارسة أنشطة الترويح الرياضي .
- إجراء المزيد من البحوث التطبيقية لفئة كبار السن لمعرفة متطلباتهم في مجال الترويح الرياضي وفقاً لمتغيرات ( الجنس - العمر - أنشطة الترويح الرياضي المختلفة ) .



## قائمة المراجع العربية والأجنبية

١. حسن عبد المعطى، ، (٢٠٠٦) ضغوط الحياه واساليب مواجهتها، القاهرة: مكتبه زهراء.
٢. عبد العاطى السيد، ، (١٩٩٨) الاسره والمجتمع، الاسكندريه: دار المعارف الجامعيه.
٣. هبه الراقى، (٢٠٠٥) النظريات الحديثه فى الشخصيه، بيروت: دار المعارف اللبنانيه.
4. Ann P Reeves, Mathew J: Rafferty, (2005). Healthy Lifestyle Characteristics Among Adults in the United States, Archives of Internal Medicine.
5. Diana, Schendel, Rurangirwa, Jacqueline: Braun, Kim Van Naarden (2006). Healthy behaviors and lifestyles in young adults with a history of developmental dis abilities.
6. Kim S. Popkin BM, Siega – Rz AM, Haines, PS, Arab L.A, (2004). Cross – National comparison of lifestyle between china and the united states, using a comprehensive cross national measurement tool if the healthfulness of lifestyle: the lifestyle Index. Prev. Med. 38 (2).
7. McGuire , B. E. Daly, P. Smyth, F.,(2007). Lifestyle and health behaviors of adults with an intellectual disability. **Journal of Intellectual Disability Research**, Jul, Vol. 51 Issue 7.
8. Peseatello L.S, (2005). Participation in an older adult heart health program affects lifestyle behavior. Prev. Cardiol, 8(4).
9. Rachel.N & Eva.K., (2005). **General lifestyle activities as a predictor of current cognition and cognitive change in older adults: a cross-sectional and longitudinal examination**, J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.;60(3).
- 10.Shiffman, S, Shiffman, M, Hickocox. A, Paty. M.Gnys. T Richards and Kassel, D, (1997). Individual Differences in the context of smoking lapse episodesm Addictive Behavios,22.
- 11.unhwan.L & Shoji,S., (2005). Correlates of cognitive impairment and depressive symptoms among older adults in Korea and Japan, **International Journal of Geriatric-Psychiatry**, vol. 20, No.6.