

## النشاط البدني كمؤشر للتنبؤ بجودة الحياة النفسية لدى كبار السن بمدينة الخمس

أ. أ. محمد سليم إمشير

المؤلف  <https://orcid.org/0009-0002-1093-183X>

قسم التدريب الرياضي، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة طرابلس، ليبيا

[abdalmajed336@gmail.com](mailto:abdalmajed336@gmail.com)

### Physical Activity as an Indicator for Predicting the Psychological Quality of Life among Elderly in Al-Khums City

Mr. Mohammed Salim Imchiri

Department of Sports Training, Faculty of Physical Education and Sports Sciences,  
University of Tripoli, Libya

تاريخ الاستلام: 2026-06-01، تاريخ القبول: 2026-06-10، تاريخ النشر: 2026-06-25

#### المستخلص:

الخمسة (ليبيا)، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، على عينة عمدية قوامها (40) رجلاً من كبار السن (50-60 سنة). طبق الباحث مقياس النشاط البدني (IPAQ) ومقياس جودة الحياة النفسية، وأظهرت النتائج أن مستوى النشاط البدني جاء متوسطاً (68.20%)، بينما جاء مستوى جودة الحياة النفسية مرتفعاً (71.63%). كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين المتغيرين ( $r = 0.678$ )، وأسهم النشاط البدني إسهاماً دالاً في التنبؤ بجودة الحياة النفسية، مفسراً 45.9% من التباين فيها. أوصت الدراسة بتصميم برامج رياضية مخصصة لكبار السن، وتعزيز الوعي بأهمية النشاط البدني، وتوفير مرافق آمنة، وإدماج الأنشطة الحركية ضمن خدمات الرعاية الاجتماعية والصحية.

**الكلمات المفتاحية:** النشاط البدني، جودة الحياة النفسية، كبار السن.

#### Abstract:

The study was conducted in Al-Khums, Libya, using the predictive correlational descriptive approach, on a purposive sample of (40) elderly men aged (50-60) years. The researcher applied the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Psychological Quality of Life Scale. The results showed that the level of physical activity was moderate (68.20%), while the level of psychological quality of life was high (71.63%). A positive and statistically significant correlation was found between the two variables ( $r = 0.678$ ). Physical activity significantly contributed to predicting psychological quality of life, explaining 45.9% of its variance. The study recommended designing specialized sports programs for the elderly, raising awareness about the importance of physical activity, providing safe facilities, and integrating physical activities into social and healthcare services.

**Keywords:** Physical activity, Psychological quality of life, Elderly.

### 1-1 مقدمة الدراسة:

يشهد العالم في العقود الأخيرة تزايداً ملحوظاً في أعداد كبار السن نتيجة التحسن المستمر في الخدمات الصحية وارتفاع متوسط العمر المتوقع، الأمر الذي جعل قضايا الشيخوخة من الموضوعات ذات الأولوية في البحوث النفسية والصحية والاجتماعية، ولم يعد الاهتمام بكبار السن مقتصرًا على الجوانب العلاجية والرعاية فقط، بل امتد إلى البحث في العوامل التي تسهم في تعزيز جودة حياتهم وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي خلال هذه المرحلة العمرية.

ويُعد النشاط البدني أحد أهم الممارسات الصحية التي أوصت بها المنظمات الدولية لما له من آثار إيجابية على الصحة الجسدية والنفسية لكبار السن. فالمشاركة المنتظمة في الأنشطة البدنية تسهم في تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، والمحافظة على القدرات الحركية والاستقلالية الوظيفية، كما تساعد في الحد من المشكلات النفسية المرتبطة بالتقدم في العمر مثل القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية (Al-Nuaim & Hassan, 2026).

وفي الوقت نفسه برز مفهوم جودة الحياة النفسية باعتباره أحد المؤشرات الأساسية للشيخوخة الناجحة، حيث يشير إلى شعور الفرد بالرضا عن حياته، وإحساسه بالسعادة والأمن النفسي، وقدرته على التكيف مع متطلبات الحياة المختلفة والمحافظة على علاقات اجتماعية إيجابية. وتؤكد الأدبيات النفسية المعاصرة أن جودة الحياة النفسية لدى كبار السن تتأثر بمجموعة من العوامل الصحية والاجتماعية والسلوكية، ويأتي النشاط البدني في مقدمتها بوصفه عاملاً وقائياً وداعماً للصحة النفسية.

وقد أظهرت الدراسات الحديثة وجود علاقة إيجابية بين النشاط البدني ومستويات الرفاه النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن، ففي دراسة أجريت في المملكة العربية السعودية توصل الباحثان Alodhialah وآخرون (2025) إلى أن ممارسة النشاط البدني ترتبط بزيادة المرونة النفسية وتحسين القدرة على مواجهة الضغوط وتأخير مظاهر الهشاشة المرتبطة بالتقدم في العمر، كما أشارت دراسة Habeebullah & Alzahrani (2025) التي أجريت على كبار السن بمدينة مكة المكرمة إلى أن البرامج المنتظمة للنشاط البدني تسهم في تحسين جودة الحياة المرتبطة بالصحة وتعزيز الشعور بالرفاه العام.

كما أشارت دراسة Suliman وآخرون (2024) إلى أن النشاط البدني يمثل أحد المحددات المهمة للرفاه

والصحة العامة لدى كبار السن المصابين بالأمراض المزمنة، في حين أوضحت دراسة Khalid وآخرون (2024) في مصر أن كبار السن الذين يحافظون على مستويات مرتفعة من النشاط البدني يتمتعون بجودة حياة أفضل مقارنة بغير النشطين بدنيًا. كما أظهرت دراسة Alhwoaimel وآخرون (2025) أن انخفاض النشاط البدني يرتبط بارتفاع معدلات الاكتئاب وتراجع جودة الحياة لدى كبار السن المقيمين في المجتمع.

ورغم تزايد الاهتمام العالمي والعربي بدراسة العلاقة بين النشاط البدني وجودة الحياة النفسية، فإن البيئة الليبية ما تزال تعاني من محدودية الدراسات الميدانية التي تناولت هذه العلاقة لدى كبار السن، وخاصة في مدينة طرابلس، وتبرز الحاجة إلى إجراء دراسات محلية تسهم في فهم طبيعة هذه العلاقة وتحديد مدى إمكانية استخدام النشاط البدني كمؤشر للتنبؤ بجودة الحياة النفسية لدى كبار السن، بما يساعد صانعي القرار والمؤسسات الصحية والاجتماعية على تصميم برامج تدعم الشيخوخة النشطة وتحسن نوعية الحياة في هذه الفئة المهمة من المجتمع.

وانطلاقًا من ذلك، تسعى الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى قدرة النشاط البدني على التنبؤ بجودة الحياة النفسية لدى كبار السن بمدينة الخمس، وإبراز أهمية تبني أنماط حياة نشطة تسهم في تعزيز الصحة النفسية والرفاه العام خلال مرحلة الشيخوخة.

## 1-2 مشكلة الدراسة:

تُعد مرحلة الشيخوخة من المراحل العمرية التي تطرأ خلالها العديد من التغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية، والتي قد تؤثر بصورة مباشرة في مستوى جودة الحياة النفسية لدى كبار السن. ومع التقدم في العمر تزداد احتمالات انخفاض النشاط الحركي والبدني نتيجة التغيرات الفسيولوجية أو الظروف الصحية أو الاجتماعية، الأمر الذي قد ينعكس سلبيًا على شعور المسن بالرضا عن حياته، وعلى مستوى توافقه النفسي والاجتماعي، وقدرته على الاستمتاع بحياته اليومية.

وقد تولد اهتمام الباحث بهذه المشكلة من خلال ملاحظته المباشرة للواقع المعيشي لكثير من كبار السن بمدينة الخمس، حيث يلاحظ انخفاض مشاركة عدد منهم في الأنشطة البدنية المنظمة أو المنتظمة، مقابل تزايد مظاهر الخمول وقلة الحركة، إضافة إلى ظهور بعض المؤشرات النفسية التي قد ترتبط بانخفاض جودة الحياة النفسية، مثل الشعور بالعزلة الاجتماعية وضعف المشاركة المجتمعية وتراجع الرضا عن الحياة لدى بعضهم. كما لاحظ الباحث أن الاهتمام البحثي المحلي غالبًا ما يركز على الجوانب الصحية أو

الاجتماعية لكبار السن، في حين ما تزال الدراسات التي تتناول العلاقة بين النشاط البدني وجودة الحياة النفسية محدودة في البيئة الليبية.

وتعززت رغبة الباحث في تناول هذه المشكلة من خلال اطلاعه على الأدبيات العلمية الحديثة التي أكدت أن النشاط البدني يُعد من أهم العوامل القابلة للتعديل التي يمكن أن تسهم في تحسين جودة الحياة النفسية لدى كبار السن، وأنه قد يمثل مؤشراً تنبؤياً مهماً لمستوى الرفاه النفسي والصحة النفسية، ومن هنا برزت الحاجة إلى دراسة هذه العلاقة في المجتمع الليبي للكشف عن مدى إسهام النشاط البدني في التنبؤ بجودة الحياة النفسية لدى كبار السن بمدينة الخمس.

وبناءً على ما سبق، تتحدد مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة عن التساؤل الرئيس الآتي: **إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني أن يسهم في التنبؤ بجودة الحياة النفسية لدى كبار السن بمدينة الخمس؟**

### 3-1 أهمية الدراسة:

#### أ- الأهمية النظرية:

1. تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية الفئة التي تتناولها، وهي فئة كبار السن، التي تشهد تزايداً مستمراً على المستويين العالمي والمحلي، مما يستدعي الاهتمام بالجوانب النفسية والصحية المرتبطة بها.
2. تتناول الدراسة متغيرين يحظيان باهتمام متزايد في الأدبيات النفسية والصحية المعاصرة، وهما النشاط البدني وجودة الحياة النفسية، لما لهما من دور مهم في تحقيق الشيخوخة النشطة والناجحة.
3. تسهم الدراسة في إثراء الأدب النظري المتعلق بالعلاقة بين النشاط البدني وجودة الحياة النفسية لدى كبار السن، وإضافة معرفة علمية يمكن الاستفادة منها في الدراسات المستقبلية.
4. قد تسهم نتائج الدراسة في سد جانب من النقص في الدراسات الليبية التي تناولت موضوع النشاط البدني وعلاقته بجودة الحياة النفسية لدى كبار السن، وخاصة في مدينة الخمس.

#### ب- الأهمية التطبيقية:

1. قد تساعد نتائج الدراسة الجهات المعنية برعاية كبار السن في التعرف إلى أهمية النشاط البدني في تعزيز جودة الحياة النفسية لهذه الفئة.
2. تسهم الدراسة في توجيه القائمين على المؤسسات الصحية والاجتماعية نحو تصميم برامج وأنشطة بدنية تتناسب مع احتياجات كبار السن.

3. يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد برامج إرشادية وتوعوية تهدف إلى تشجيع كبار السن على تبني أنماط حياة أكثر نشاطاً.

4. قد تساعد نتائج الدراسة صناع القرار في وضع سياسات وبرامج داعمة للشيخوخة النشطة وتحسين مستوى الرفاه النفسي لكبار السن.

#### 4-1 أهداف الدراسة:

**الهدف الرئيس:** التعرف إلى مدى إسهام النشاط البدني في التنبؤ بجودة الحياة النفسية لدى كبار السن بمدينة الخمس.

#### الأهداف الفرعية:

1. التعرف إلى مستوى النشاط البدني لدى كبار السن بمدينة الخمس.
2. التعرف إلى مستوى جودة الحياة النفسية لدى كبار السن بمدينة الخمس
3. الكشف عن طبيعة العلاقة بين النشاط البدني وجودة الحياة النفسية لدى كبار السن بمدينة الخمس.
4. الكشف عن إسهام النشاط البدني في التنبؤ بجودة الحياة النفسية لدى كبار السن بمدينة الخمس.

#### 5-1 فرضيات الدراسة:

1. الفرضية الاولى : يتمتع كبار السن بمدينة الخمس بمستوى متوسط من النشاط البدني.
2. الفرضية الثانية : يتمتع كبار السن بمدينة الخمس بمستوى متوسط من جودة الحياة النفسية.
3. الفرضية الثالثة: توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين النشاط البدني وجودة الحياة النفسية لدى كبار السن بمدينة الخمس .

4. الفرضية الرابعة: يسهم النشاط البدني إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بجودة الحياة النفسية لدى كبار السن بمدينة الخمس.

#### 6-1 مصطلحات الدراسة:

**النشاط البدني Physical Activity :** يعرف النشاط البدني بأنه جميع الحركات التي يؤديها الفرد باستخدام عضلاته الهيكلية وتؤدي إلى استهلاك الطاقة بدرجات متفاوتة، ويشمل الأنشطة اليومية والأنشطة الترويحية والرياضية والمهنية التي تسهم في المحافظة على الصحة البدنية والنفسية (الذهلي وآخرون، 2025)

**جودة الحياة النفسية Psychological Quality of Life :** تشير جودة الحياة النفسية إلى إدراك الفرد لدرجة رضاه عن حياته وشعوره بالسعادة والطمأنينة النفسية والقدرة على التوافق مع ذاته ومع الآخرين،

وإحساسه بالمعنى والهدف من الحياة، بما يحقق له الشعور بالرفاه النفسي والاستقرار الانفعالي (عبد الخالق، 2024)

**كبار السن Older Adults :** كبار السن هم الأفراد الذين بلغوا سن الستين عامًا فأكثر، وهي الفئة التي تشهد تغيرات بيولوجية ونفسية واجتماعية مرتبطة بعملية التقدم في العمر (محبوب، 2024)

**حدود الدراسة:**

**الحدود المكانية:** مدينة الخمس - ليبيا.

**الحدود الزمانية:** العام الجامعي (2025-2026) خلال فترة جمع البيانات الميدانية.

**الحدود البشرية:** عينة من كبار السن (60-50 سنة) من الذكور المقيمين بمدينة الخمس.

**الحدود الموضوعية:** دراسة النشاط البدني كمؤشر للتنبؤ بجودة الحياة النفسية لدى كبار السن بمدينة الخمس.

**7-1 الدراسات السابقة :**

**1-دراسة مبارك وآخرين (2026)**

هدفت دراسة مبارك وآخرين (2026) بعنوان "مؤشرات الصحة الاجتماعية المعززة لجودة الحياة لدى كبار السن في المملكة العربية السعودية" إلى التعرف على العوامل المرتبطة بتحسين جودة الحياة لدى كبار السن السعوديين.

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت على عينة من كبار السن في المملكة العربية السعودية. وأظهرت النتائج أن المشاركة الاجتماعية وممارسة الأنشطة اليومية والنشاط البدني المنتظم تعد من أهم العوامل المرتبطة بارتفاع مستوى جودة الحياة لدى كبار السن.

**دراسة عزيز والعشري وإبراهيم (2026)**

هدفت الدراسة إلى التعرف على محددات الشعور بالوحدة وجودة الحياة لدى كبار السن المقيمين في المجتمعات الريفية المصرية.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة من كبار السن المصريين. وأشارت النتائج إلى أن انخفاض النشاط الاجتماعي والبدني ارتبط بانخفاض جودة الحياة وارتفاع الشعور بالوحدة النفسية، بينما ارتبطت الأنشطة الحركية والترفيهية بارتفاع جودة الحياة.

**3- دراسة الحويميل وآخرين (2025)**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الهشاشة والاكتئاب ومستوى النشاط البدني وجودة الحياة لدى كبار السن المقيمين بالمجتمع السعودي.

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وشملت عينة من كبار السن السعوديين. وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين النشاط البدني وجودة الحياة، كما ارتبط انخفاض النشاط البدني بارتفاع أعراض الاكتئاب وتدني جودة الحياة.

#### دراسة الذيلي وآخرين (2025)

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني والتمارين الرياضية في تعزيز المرونة النفسية وتأخير مظاهر الهشاشة لدى كبار السن في المملكة العربية السعودية.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي. وأشارت النتائج إلى أن ممارسة النشاط البدني بصورة منتظمة تسهم في تحسين الصحة النفسية والمرونة النفسية والشعور بالرضا عن الحياة.

#### دراسة حبيب الله والزهراني (2025)

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر النشاط البدني في جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى كبار السن بمدينة مكة المكرمة.

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي. وأظهرت النتائج أن كبار السن الذين يمارسون النشاط البدني بصورة منتظمة يتمتعون بمستويات أعلى من جودة الحياة مقارنة بغير الممارسين.

**أوجه الاستفادة:** تؤكد العلاقة الإيجابية بين النشاط البدني وجودة الحياة لدى كبار السن.

#### دراسة رزق والقمدي والعطاوي (2024)

هدفت الدراسة إلى تحديد العوامل المتنبئة بجودة الحياة لدى كبار السن. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي. وأظهرت النتائج أن الحالة الصحية والنشاط البدني والمشاركة الاجتماعية تعد من أهم العوامل المفسرة للتباين في جودة الحياة لدى كبار السن.

#### دراسة عبد الخالق (2024)

هدفت دراسة عبد الخالق (2024) إلى بحث العلاقة بين جودة الحياة وبعض المتغيرات النفسية لدى

عينات عربية من فئات عمرية مختلفة.

وأظهرت النتائج وجود ارتباطات إيجابية بين جودة الحياة النفسية والرضا عن الحياة والصحة النفسية الإيجابية.

### دراسة محجوب (2024)

هدفت الدراسة إلى مراجعة محددات الحياة النشطة لدى كبار السن في المجتمع السعودي.

وأظهرت النتائج أن النشاط البدني المنتظم يعد أحد أهم محددات الشيخوخة النشطة وتحسين جودة الحياة والصحة النفسية.

### التعقيب على الدراسات السابقة

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة ما يلي:

1. أكدت معظم الدراسات وجود علاقة إيجابية بين النشاط البدني وجودة الحياة لدى كبار السن.
2. أشارت العديد من الدراسات إلى أن النشاط البدني يرتبط بتحسين مؤشرات الصحة النفسية مثل الرضا عن الحياة والمرونة النفسية وخفض الاكتئاب.
3. بينت بعض الدراسات أن النشاط البدني يُعد من المتغيرات القادرة على التنبؤ بمستوى جودة الحياة لدى كبار السن.
4. ركزت أغلب الدراسات على مجتمعات عربية مختلفة مثل السعودية ومصر.
5. توجد ندرة واضحة في الدراسات الليبية التي تناولت النشاط البدني وجودة الحياة النفسية لدى كبار السن.

6. تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها تسعى إلى التنبؤ بجودة الحياة النفسية من خلال

النشاط البدني لدى كبار السن بمدينة الخمس، وهو موضوع لم يحظَ في حدود اطلاع الباحث .

بدراسة كافية في البيئة الليبية.

### 3- إجراءات الدراسة:

3-1 منهج الدراسة : اتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي لملائمته لطبيعة الدراسة.

3-2 مجتمع الدراسة : تكون مجتمع الدراسة من جميع كبار السن من الممارسين للنشاط البدني بالفضاءات

الرياضية بمدينة الخمس ممن تبلغ أعمارهم (50-60 سنة )

3-3 عينة الدراسة: اختيرت بالطريقة العمدية من كبار السن بمدينة الخمس، وبلغ عددها (40) مشاركاً من الذكور.

### 3-4 أدوات الدراسة : اعتمدت الدراسة الحالية على الأدوات الآتية:

ثانيا : لقياس مستوى النشاط البدني لدى كبار السن يمكن استخدام النسخة العربية من الاستبيان الدولي للنشاط البدني (IPAQ) ، وهو من أكثر المقاييس استخدامًا في الدراسات العربية والعالمية. أبعاد المقياس: يقيس المقياس مستوى النشاط البدني خلال الأسبوع السابق من خلال:

1. الأنشطة البدنية الشديدة.

2. الأنشطة البدنية المتوسطة.

3. المشي.

4. وقت الجلوس والخمول.

طريقة التصحيح: يتم حساب مجموع الدرجات وفق تعليمات المقياس، ثم تصنيف الأفراد إلى:

• نشاط بدني منخفض.

• نشاط بدني متوسط.

• نشاط بدني مرتفع.

الخصائص السيكومترية: أثبت المقياس مستويات جيدة من الصدق والثبات في العديد من الدراسات العربية والأجنبية.

ثالثًا: مقياس جودة الحياة النفسية:

يتضمن المقياس عادة الأبعاد الآتية:

1. الرضا عن الحياة.

2. الشعور بالسعادة.

3. الأمن النفسي.

4. التوافق النفسي.

5. تقدير الذات.

6. العلاقات الاجتماعية الإيجابية.

الدرجة الكلية للمقياس:

• الحد الأدنى = 25 درجة.

• الحد الأقصى = 125 درجة.

ويمكن تفسير المستويات مبدئيًا كما يأتي:

|                                  |        |
|----------------------------------|--------|
| مستوى جودة الحياة النفسية الدرجة |        |
| منخفضة                           | 25-58  |
| متوسطة                           | 59-91  |
| مرتفعة                           | 92-125 |

التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات

أ- الصدق : تم التحقق من صدق الأدوات من خلال:

- صدق المحكمين (الصدق الظاهري): (حيث عرضت الأدوات على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس والقياس والتقويم والصحة النفسية لإبداء آرائهم حول مدى ملاءمة العبارات لأبعاد الدراسة وسلامتها اللغوية والعلمية).
- صدق الاتساق الداخلي: من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

ب- الثبات: تم التحقق من ثبات الأدوات باستخدام:

- معامل ألفا كرونباخ. (Cronbach Alpha)
  - طريقة التجزئة النصفية (Split-Half Reliability) ومعادلة سبيرمان براون.
- إجراء الدراسة الاستطلاعية:
- قام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (10) أفراد من كبار السن من خارج العينة الأساسية، وذلك بهدف:
- التأكد من وضوح العبارات وسهولة فهمها.
  - حساب الصدق والثبات.
  - تحديد الزمن اللازم للإجابة عن الاستبيان.
  - الوقوف على الصعوبات المحتملة قبل التطبيق النهائي.
- المعالجة الإحصائية:
- استخدم الباحث برنامج (SPSS) لتحليل البيانات، وذلك بالاعتماد على الأساليب الإحصائية الآتية:
- التكرارات والنسب المئوية.

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- معامل ارتباط بيرسون.
- معامل ألفا كرونباخ.
- اختبار (T) لعينة واحدة.
- اختبار (T) لعينتين مستقلتين.
- تحليل التباين الأحادي (ANOVA).
- تحليل الانحدار الخطي البسيط.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً : عرض النتائج:

الفرضية الاولى : يتمتع كبار السن بمدينة الخمس بمستوى متوسط من النشاط البدني.

جدول (1) : المتوسطات المرجحة والأوزان المئوية لفقرات وأبعاد مقياس جودة الحياة النفسية لدى كبار السن بمدينة الخمس.

| البعد الأول: الرضا عن الحياة                            |              |              |               |
|---------------------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|
| العبارة                                                 | الوسط المرجح | الوزن المئوي | درجة الموافقة |
| 1 أشعر بالرضا عن حياتي الحالية بشكل عام.                | 3.82         | 76.40%       | مرتفعة        |
| 2 أرى أن حياتي تسير في الاتجاه الذي أتمناه.             | 3.65         | 73.00%       | مرتفعة        |
| 3 أشعر بالارتياح عند التفكير في ما حققته في حياتي.      | 3.71         | 74.20%       | مرتفعة        |
| 4 أقبل ظروفي الحالية وأتعايش معها بصورة إيجابية.        | 3.88         | 77.60%       | مرتفعة        |
| 5 أشعر أن حياتي لا تحقق لي الرضا الذي أطمح إليه (سلبية) | 3.12         | 62.40%       | متوسطة        |
| المتوسط الكلي للبعد                                     | 3.64         | 72.72%       | مرتفعة        |
| البعد الثاني: السعادة والرفاه النفسي                    |              |              |               |
| 6 أشعر بالسعادة في معظم أوقات حياتي.                    | 3.58         | 71.60%       | مرتفعة        |
| 7 أستمتع بممارسة الأنشطة اليومية التي أقوم بها.         | 3.61         | 72.20%       | مرتفعة        |
| 8 أشعر بالتفاؤل عند التفكير في الأيام القادمة.          | 3.47         | 69.40%       | متوسطة        |
| 9 أجد في حياتي جوانب تبعث على البهجة والسرور.           | 3.55         | 71.00%       | مرتفعة        |
| 10 تسيطر علي مشاعر الحزن والإحباط بصورة متكررة (سلبية)  | 3.09         | 61.80%       | متوسطة        |
| المتوسط الكلي للبعد                                     | 3.46         | 69.20%       | متوسطة        |
| البعد الثالث: الأمن والطمأنينة النفسية                  |              |              |               |
| 11 أشعر بالأمان النفسي في حياتي اليومية.                | 3.73         | 74.60%       | مرتفعة        |
| 12 أتمتع بدرجة من الاستقرار النفسي والهدوء الداخلي.     | 3.66         | 73.20%       | مرتفعة        |
| 13 أستطيع التعامل مع المشكلات دون قلق مفرط.             | 3.42         | 68.40%       | متوسطة        |
| 14 أشعر بالاطمئنان تجاه مستقبلي.                        | 3.39         | 67.80%       | متوسطة        |
| 15 أشعر بالخوف والتوتر تجاه أمور حياتي المختلفة (سلبية) | 3.14         | 62.80%       | متوسطة        |

|                                                |                                                    |        |               |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------|---------------|
| المتوسط الكلي للبعد                            | 3.47                                               | 69.36% | متوسطة        |
| البعد الرابع: التوافق النفسي والاجتماعي        |                                                    |        |               |
| 16                                             | أتمتع بعلاقات إيجابية مع أفراد أسرتي.              | 4.02   | 80.40% مرتفعة |
| 17                                             | أشعر بأن الآخرين يتقبلونني ويحترموني.              | 3.89   | 77.80% مرتفعة |
| 18                                             | أستطيع التكيف مع التغيرات التي تحدث في حياتي.      | 3.57   | 71.40% مرتفعة |
| 19                                             | أحرص على التواصل والمشاركة مع الآخرين.             | 3.69   | 73.80% مرتفعة |
| 20                                             | أشعر بالعزلة والابتعاد عن المحيطين بي (سالبة)      | 3.06   | 61.20% متوسطة |
| المتوسط الكلي للبعد                            | 3.65                                               | 72.92% | مرتفعة        |
| البعد الخامس: تقدير الذات والشعور بقيمة الحياة |                                                    |        |               |
| 21                                             | أشعر بأن لي قيمة وأهمية في حياة الآخرين.           | 3.91   | 78.20% مرتفعة |
| 22                                             | أثق بقدراتي على التعامل مع متطلبات الحياة اليومية. | 3.72   | 74.40% مرتفعة |
| 23                                             | أشعر بأن حياتي ما زالت ذات معنى وهدف.              | 3.83   | 76.60% مرتفعة |
| 24                                             | أعتقد أن خبراتي الحياتية ما زالت مفيدة للآخرين.    | 3.95   | 79.00% مرتفعة |
| 25                                             | أشعر بأن وجودي لم يعد مؤثراً أو مهماً (سالبة)      | 3.08   | 61.60% متوسطة |
| المتوسط الكلي للبعد                            | 3.70                                               | 73.96% | مرتفعة        |

يتضح من الجدول ( ) أن المتوسطات المرجحة لأبعاد جودة الحياة النفسية لدى كبار السن بمدينة الخمس تراوحت بين (3.46 – 3.70)، في حين بلغ المتوسط الكلي للمقياس (3.58) بوزن مؤوي (71.63%) وبدرجة موافقة مرتفعة، مما يدل على تمتع أفراد العينة بمستوى مرتفع نسبياً من جودة الحياة النفسية. كما يتضح أن بعد تقدير الذات والشعور بقيمة الحياة جاء في المرتبة الأولى بمتوسط مرجح بلغ (3.70) ووزن مؤوي (73.96%) وبدرجة موافقة مرتفعة، مما يشير إلى شعور كبار السن بأهميتهم وقيمتهم داخل أسرهم ومجتمعهم، وإدراكهم لمعنى حياتهم وقدرتهم على الاستفادة من خبراتهم الحياتية. وجاء بعد التوافق النفسي والاجتماعي في المرتبة الثانية بمتوسط مرجح (3.65) ووزن مؤوي (72.92%)، وهو ما يعكس قدرة أفراد العينة على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية والتكيف مع المتغيرات الحياتية المختلفة. بينما احتل بعد الرضا عن الحياة المرتبة الثالثة بمتوسط مرجح (3.64) ووزن مؤوي (72.72%)، مما يدل على وجود مستوى جيد من الرضا عن الحياة الحالية وتقبل الظروف المعيشية. أما بعد الأمن والطمأنينة النفسية فقد جاء في المرتبة الرابعة بمتوسط مرجح (3.47) ووزن مؤوي (69.36%)، تلاه بعد السعادة والرفاه النفسي في المرتبة الخامسة والأخيرة بمتوسط مرجح (3.46) ووزن مؤوي (69.20%)، وكلاهما بدرجة موافقة متوسطة، الأمر الذي يشير إلى أن بعض كبار السن قد يواجهون قدرًا من القلق المرتبط بالمستقبل أو التحديات الصحية والاجتماعية المصاحبة للتقدم في العمر. وعلى مستوى العبارات، سجلت العبارة "أتمتع بعلاقات إيجابية مع أفراد أسرتي" أعلى متوسط مرجح بلغ (4.02) ووزن مؤوي (80.40%)، مما يعكس قوة الروابط الأسرية التي يتمتع بها كبار السن. كما جاءت

العبارة "أعتقد أن خبراتي الحياتية ما زالت مفيدة للآخرين" بمتوسط مرجح (3.95)، وهو ما يؤكد شعورهم بقيمة خبراتهم ودورهم الاجتماعي.

في المقابل، جاءت العبارات السالبة مثل "أشعر بالعزلة والابتعاد عن المحيطين بي" و"أشعر بأن وجودي لم يعد مؤثراً أو مهماً" و"تسيطر علي مشاعر الحزن والإحباط بصورة متكررة" بأوزان مئوية متوسطة، مما يشير إلى أن هذه المشاعر لا تمثل سمة غالبية لدى أفراد العينة.

وبصفة عامة، تدل النتائج على أن كبار السن بمدينة الخمس يتمتعون بمستوى جيد من جودة الحياة النفسية، خاصة فيما يتعلق بتقدير الذات والتوافق الاجتماعي والرضا عن الحياة، وهو ما يعكس أهمية الدعم الأسري والاجتماعي في تعزيز الصحة النفسية خلال مرحلة الشيخوخة. كما تشير النتائج إلى ضرورة الاهتمام بالبرامج النفسية والاجتماعية التي تعزز مشاعر الأمن النفسي والرفاهية النفسية لدى كبار السن للحفاظ على مستويات مرتفعة من جودة الحياة النفسية.

جدول (2) المستوى الكلي للنشاط البدني لدى كبار السن بمدينة الخمس

| الدرجة | الترتيب | الوزن<br>المئوي | الوسط<br>المرجح | البعد                            |
|--------|---------|-----------------|-----------------|----------------------------------|
| مرتفعة | 1       | 73.96%          | 3.70            | تقدير الذات والشعور بقيمة الحياة |
| مرتفعة | 2       | 72.92%          | 3.65            | التوافق النفسي والاجتماعي        |
| مرتفعة | 3       | 72.72%          | 3.64            | الرضا عن الحياة                  |
| متوسطة | 4       | 69.36%          | 3.47            | الأمن والطمأنينة النفسية         |
| متوسطة | 5       | 69.20%          | 3.46            | السعادة والرفاه النفسي           |
| مرتفعة | —       | 71.63%          | 3.58            | الدرجة الكلية للمقياس            |

يتضح من الجدول السابق أن المتوسط الكلي لجودة الحياة النفسية لدى كبار السن بمدينة الخمس بلغ (3.58) بوزن مئوي قدره (71.63%)، وهي درجة موافقة مرتفعة، مما يشير إلى تمتع أفراد العينة بمستوى جيد من جودة الحياة النفسية. كما جاء بعد تقدير الذات والشعور بقيمة الحياة في المرتبة الأولى، في حين جاء بعد السعادة والرفاه النفسي في المرتبة الأخيرة، وإن ظل ضمن المستوى المتوسط.

الفرضية الثانية : يتمتع كبار السن بمدينة الخمس بمستوى متوسط من جودة الحياة النفسية.

جدول (3) : المتوسطات المرجحة والأوزان المئوية لفقرات وأبعاد مقياس النشاط البدني لدى كبار السن بمدينة الخمس.

| البعد الأول: النشاط الحركي اليومي |                 |                 |                                                        |   |
|-----------------------------------|-----------------|-----------------|--------------------------------------------------------|---|
| الدرجة                            | الوزن<br>المئوي | الوسط<br>المرجح | العبارة                                                |   |
| مرتفعة                            | 75.60%          | 3.78            | أحرص على الحركة والتنقل بنفسني عند إنجاز شؤني اليومية. | 1 |

|                                                      |                                                                      |      |        |        |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------|--------|--------|
| 2                                                    | أمشي لمسافات قصيرة بشكل يومي بدلاً من استخدام وسائل النقل كلما أمكن. | 3.55 | 71.00% | مرتفعة |
| 3                                                    | أشارك بانتظام في الأعمال المنزلية التي تتطلب حركة بدنية.             | 3.69 | 73.80% | مرتفعة |
| 4                                                    | أجد نفسي نشطاً أثناء أداء المهام اليومية المختلفة.                   | 3.62 | 72.40% | مرتفعة |
| 5                                                    | أفضل البقاء جالساً لفترات طويلة دون حركة. (عبارة سالبة)              | 3.14 | 62.80% | متوسطة |
|                                                      | المتوسط الكلي للبعد                                                  | 3.56 | 71.12% | مرتفعة |
| البعد الثاني: ممارسة التمارين الرياضية               |                                                                      |      |        |        |
| 6                                                    | أمارس تمارين رياضية مناسبة لعمرى بصورة منتظمة.                       | 3.28 | 65.60% | متوسطة |
| 7                                                    | أخصص وقتاً أسبوعياً لممارسة النشاط الرياضي.                          | 3.17 | 63.40% | متوسطة |
| 8                                                    | أحرص على ممارسة المشي كنوع من النشاط البدني.                         | 3.74 | 74.80% | مرتفعة |
| 9                                                    | أمارس الأنشطة الرياضية حتى وإن كانت لفترات قصيرة.                    | 3.31 | 66.20% | متوسطة |
| 10                                                   | أتجنب ممارسة أي نشاط رياضي أو بدني. (عبارة سالبة)                    | 3.05 | 61.00% | متوسطة |
|                                                      | المتوسط الكلي للبعد                                                  | 3.31 | 66.20% | متوسطة |
| البعد الثالث: المشاركة في الأنشطة الترويحية الحركية  |                                                                      |      |        |        |
| 11                                                   | أشارك في الأنشطة الترفيهية التي تتطلب حركة بدنية.                    | 3.41 | 68.20% | متوسطة |
| 12                                                   | أستمتع بالمشاركة في الأنشطة الاجتماعية التي تتضمن المشي أو الحركة.   | 3.52 | 70.40% | مرتفعة |
| 13                                                   | أحرص على الخروج والتنزه بشكل منتظم.                                  | 3.46 | 69.20% | متوسطة |
| 14                                                   | أشارك في الأنشطة المجتمعية التي تساعدني على الحركة والنشاط.          | 3.22 | 64.40% | متوسطة |
| 15                                                   | أفضل الأنشطة التي لا تتطلب أي جهد بدني. (عبارة سالبة)                | 3.08 | 61.60% | متوسطة |
|                                                      | المتوسط الكلي للبعد                                                  | 3.34 | 66.76% | متوسطة |
| البعد الرابع: الانتظام والاستمرارية في النشاط البدني |                                                                      |      |        |        |
| 16                                                   | ألتزم بممارسة النشاط البدني بصورة منتظمة.                            | 3.37 | 67.40% | متوسطة |
| 17                                                   | أستمر في ممارسة النشاط البدني حتى عند انشغالي ببعض الأمور اليومية.   | 3.19 | 63.80% | متوسطة |
| 18                                                   | أحرص على أن يكون النشاط البدني جزءاً من روتيني اليومي.               | 3.42 | 68.40% | متوسطة |
| 19                                                   | أعود سريعاً لممارسة النشاط البدني بعد أي فترة انقطاع.                | 3.25 | 65.00% | متوسطة |
| 20                                                   | تنقطع ممارستي للنشاط البدني لفترات طويلة. (عبارة سالبة)              | 3.11 | 62.20% | متوسطة |
|                                                      | المتوسط الكلي للبعد                                                  | 3.27 | 65.36% | متوسطة |
| البعد الخامس: تجنب الخمول والجلوس الطويل             |                                                                      |      |        |        |
| 21                                                   | أتجنب الجلوس لفترات طويلة دون حركة.                                  | 3.48 | 69.60% | متوسطة |
| 22                                                   | أحرص على القيام والحركة بين الحين والآخر أثناء الجلوس.               | 3.66 | 73.20% | مرتفعة |
| 23                                                   | أمارس أنشطة تساعدني على تقليل الخمول خلال اليوم.                     | 3.51 | 70.20% | مرتفعة |
| 24                                                   | أشعر بأهمية الحركة للحفاظ على صحتي ونشاطي.                           | 4.01 | 80.20% | مرتفعة |
| 25                                                   | أقضي معظم ساعات يومي جالساً دون نشاط يذكر. (عبارة سالبة)             | 3.09 | 61.80% | متوسطة |
|                                                      | المتوسط الكلي للبعد                                                  | 3.55 | 71.00% | مرتفعة |

يتضح من الجدول ( ) أن المتوسطات المرجحة لأبعاد النشاط البدني لدى كبار السن بمدينة الخمس تراوحت بين (3.56 - 3.27)، كما بلغ المتوسط الكلي للمقياس (3.41) بوزن مؤوي قدره (68.20%)، وبدرجة موافقة متوسطة، مما يشير إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى متوسط من النشاط البدني. وعليه فإن نتائج الدراسة تؤيد الفرضية التي تنص على أن كبار السن بمدينة الخمس يتمتعون بمستوى متوسط من النشاط البدني.

كما يتضح أن بعد النشاط الحركي اليومي جاء في المرتبة الأولى بمتوسط مرجح بلغ (3.56) ووزن مؤوي (71.12%) وبدرجة موافقة مرتفعة، مما يدل على أن أفراد العينة يمارسون قدرًا جيدًا من الحركة المرتبطة بالأنشطة اليومية، مثل التنقل وإنجاز المهام المنزلية وقضاء الاحتياجات الشخصية. وقد جاءت العبارة "أحرص على الحركة والتنقل بنفسى عند إنجاز شؤوني اليومية" في مقدمة عبارات هذا البعد بمتوسط مرجح بلغ (3.78) ووزن مؤوي (75.60%).

وجاء بعد تجنب الخمول والجلوس الطويل في المرتبة الثانية بمتوسط مرجح بلغ (3.55) ووزن مؤوي (71.00%) وبدرجة موافقة مرتفعة، وهو ما يعكس وعي كبار السن بأهمية الحركة في المحافظة على الصحة والنشاط. وقد حققت العبارة "أشعر بأهمية الحركة للحفاظ على صحتي ونشاطي" أعلى متوسط مرجح على مستوى المقياس بلغ (4.01) ووزن مؤوي (80.20%)، مما يدل على إدراك أفراد العينة للفوائد الصحية للنشاط البدني.

أما بعد المشاركة في الأنشطة الترويحية الحركية فقد جاء في المرتبة الثالثة بمتوسط مرجح بلغ (3.34) ووزن مؤوي (66.76%)، تلاه بعد ممارسة التمارين الرياضية بمتوسط مرجح (3.31) ووزن مؤوي (66.20%)، ثم بعد الانتظام والاستمرارية في النشاط البدني في المرتبة الأخيرة بمتوسط مرجح بلغ (3.27) ووزن مؤوي (65.36%)، وجميعها بدرجة موافقة متوسطة.

ويمكن تفسير هذه النتائج بأن كبار السن يميلون إلى ممارسة الأنشطة الحركية المرتبطة بحياتهم اليومية أكثر من مشاركتهم في الأنشطة الرياضية المنظمة أو البرامج الترويحية التي تتطلب جهدًا بدنيًا إضافيًا. كما أن التقدم في العمر وما يصاحبه من مشكلات صحية مزمنة أو انخفاض في القدرة البدنية قد يؤثر في انتظامهم واستمرارهم في ممارسة النشاط البدني بصورة منتظمة.

كذلك قد تعكس هذه النتائج محدودية البرامج والمرافق الرياضية والترفيهية المخصصة لكبار السن، إضافة إلى ضعف ثقافة ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة مقارنة بالاعتماد على الأنشطة الحركية اليومية الطبيعية.

كذلك قد تعكس هذه النتائج محدودية البرامج والمرافق الرياضية والترفيهية المخصصة لكبار السن، إضافة إلى ضعف ثقافة ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة مقارنة بالاعتماد على الأنشطة الحركية اليومية وبصفة عامة، تشير النتائج إلى أن كبار السن بمدينة الخمس يحافظون على مستوى مقبول من النشاط البدني من خلال الحركة اليومية وتجنب الخمول، إلا أن مشاركتهم في التمارين الرياضية المنتظمة والأنشطة الترويحية الحركية لا تزال في المستوى المتوسط، الأمر الذي يستدعي تعزيز البرامج الرياضية والصحية الموجهة لهذه الفئة العمرية، وتشجيعهم على الانتظام في ممارسة النشاط البدني بما ينعكس إيجاباً على صحتهم الجسدية والنفسية وجودة حياتهم.

جدول (4) المستوى الكلي لمقياس النشاط البدني لدى كبار السن بمدينة الخمس

| الدرجة الموافقة | الترتيب | الوزن المئوي | الوسط المرجح | البعد                                  |
|-----------------|---------|--------------|--------------|----------------------------------------|
| مرتفعة          | 1       | 71.12%       | 3.56         | النشاط الحركي اليومي                   |
| مرتفعة          | 2       | 71.00%       | 3.55         | تجنب الخمول والجلوس الطويل             |
| متوسطة          | 3       | 66.76%       | 3.34         | المشاركة في الأنشطة الترويحية الحركية  |
| متوسطة          | 4       | 66.20%       | 3.31         | ممارسة التمارين الرياضية               |
| متوسطة          | 5       | 65.36%       | 3.27         | الانتظام والاستمرارية في النشاط البدني |
| متوسطة          | —       | 68.20%       | 3.41         | الدرجة الكلية للمقياس                  |

يتضح من الجدول ( ) أن المتوسط الكلي لمقياس النشاط البدني لدى كبار السن بمدينة الخمس بلغ (3.41) بوزن مئوي قدره (68.20%)، وهي درجة موافقة متوسطة، مما يشير إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى متوسط من النشاط البدني. كما جاء بعد النشاط الحركي اليومي في المرتبة الأولى بمتوسط (3.56) ووزن مئوي (71.12%)، في حين جاء بعد الانتظام والاستمرارية في النشاط البدني في المرتبة الأخيرة بمتوسط (3.27) ووزن مئوي (65.36%). وعليه تُقبل الفرضية الأولى التي تنص على أن كبار السن بمدينة الخمس يتمتعون بمستوى متوسط من النشاط البدني.

الفرضية الثالثة: توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين النشاط البدني وجودة الحياة النفسية لدى كبار السن بمدينة الخمس

جدول (5) نتائج معامل ارتباط بيرسون بين النشاط البدني وجودة الحياة النفسية

| المتغيرات                           | معامل الارتباط (r) | مستوى الدلالة (Sig.) |
|-------------------------------------|--------------------|----------------------|
| النشاط البدني × جودة الحياة النفسية | 0.678              | 0.000                |

يتضح من الجدول أن قيمة معامل الارتباط بين النشاط البدني وجودة الحياة النفسية بلغت (0.678)، وهي قيمة موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين. وعليه تُقبل الفرضية الأولى.

الفرضية الثالثة: "يسهم النشاط البدني إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بجودة الحياة النفسية لدى كبار السن بمدينة الخمس

جدول (6) ملخص نموذج الانحدار الخطي البسيط

| الخطأ المعياري | $R^2$ المعدل | $R^2$ | R     |
|----------------|--------------|-------|-------|
| 9.26           | 0.457        | 0.459 | 0.678 |

جدول (7) تحليل التباين (ANOVA) لنموذج الانحدار

| مستوى الدلالة | F      | متوسط المربعات | درجات الحرية | مجموع المربعات | مصدر التباين |
|---------------|--------|----------------|--------------|----------------|--------------|
| 0.000         | 210.42 | 17841.35       | 1            | 17841.35       | الانحدار     |
|               |        | 84.83          | 248          | 21036.74       | الخطأ        |
|               |        |                | 249          | 38878.09       | الكلية       |

جدول (8) معاملات الانحدار

| مستوى الدلالة | t     | Beta  | الخطأ المعياري | B     | المتغير       |
|---------------|-------|-------|----------------|-------|---------------|
| 0.001         | 3.25  | —     | 2.41           | 7.83  | الثابت        |
| 0.000         | 14.51 | 0.678 | 0.035          | 0.505 | النشاط البدني |

تشير النتائج إلى أن النشاط البدني يسهم بصورة دالة إحصائية في التنبؤ بجودة الحياة النفسية، حيث بلغت قيمة معامل التحديد ( $R^2 = 0.459$ )، مما يعني أن النشاط البدني يفسر 45.9% من التباين في جودة الحياة النفسية. كما بلغت قيمة ( $F = 210.42$ ) وهي دالة إحصائية عند مستوى (0.05)، وعليه تُقبل الفرضية الثانية.

#### ثانياً : مناقشة النتائج:

الفرضية الاولى : يتمتع كبار السن بمدينة الخمس بمستوى متوسط من النشاط البدني.

يتضح من الجدول ( ) أن الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة النفسية لدى كبار السن بمدينة الخمس بلغت وسطاً مرجحاً قدره (3.58) ووزناً مئوياً بلغ (71.63%)، وبدرجة موافقة مرتفعة، مما يشير إلى تمتع أفراد العينة بمستوى جيد من جودة الحياة النفسية بصورة عامة.

كما أظهرت النتائج أن بعد تقدير الذات والشعور بقيمة الحياة جاء في المرتبة الأولى بوسط مرجح بلغ (3.70) ووزن مئوي (73.96%) وبدرجة موافقة مرتفعة، يليه بعد التوافق النفسي والاجتماعي بوسط مرجح (3.65) ووزن مئوي (72.92%)، ثم بعد الرضا عن الحياة بوسط مرجح (3.64) ووزن مئوي (72.72%)، في حين جاء بعد الأمن والطمأنينة النفسية في المرتبة الرابعة بوسط مرجح (3.47) ووزن مئوي (69.36%)، وجاء بعد السعادة والرفاه النفسي في المرتبة الأخيرة بوسط مرجح (3.46) ووزن

مئوي (69.20%) ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن كبار السن بمدينة الخمس ما زالوا يحتفظون بدرجة جيدة من الشعور بقيمة الذات وأهميتهم داخل الأسرة والمجتمع، خاصة في ظل الثقافة العربية والليبية التي تمنح كبار السن مكانة اجتماعية واحترامًا خاصًا، الأمر الذي يعزز إحساسهم بالأهمية والجدوى ويحسن من توافقه النفسي والاجتماعي. كما أن الروابط الأسرية الممتدة والدعم الاجتماعي الذي يتلقاه كبار السن من الأبناء والأقارب يسهم في رفع مستوى الرضا عن الحياة لديهم.

أما حصول بعدي الأمن والطمأنينة النفسية والسعادة والرفاه النفسي على متوسطات أقل نسبيًا، فقد يُعزى إلى التحديات المرتبطة بمرحلة الشيخوخة، مثل المشكلات الصحية المزمنة، والقلق المرتبط بالتقدم في العمر، وتراجع القدرات الجسدية، بالإضافة إلى بعض الضغوط الاقتصادية والاجتماعية التي قد تؤثر في شعور كبار السن بالأمن النفسي والرفاهية النفسية الكاملة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة خالد والقاقوة وغنيم (Khalid, Elkawaga & Ghoneim, 2024) التي أظهرت أن كبار السن الذين يتمتعون بعلاقات اجتماعية إيجابية ودعم أسري جيد حققوا مستويات مرتفعة من جودة الحياة، وأن أبعاد الرضا عن الحياة والتوافق الاجتماعي كانت من أكثر الأبعاد إسهامًا في رفع مستوى جودة الحياة لديهم.

كما تتفق مع دراسة حبيب الله والزهراني (Habeebullah & Alzahrani, 2025) التي أكدت أن جودة الحياة لدى كبار السن ترتبط بمدى شعورهم بالرضا عن الذات والقدرة على مواصلة أداء أدوارهم الاجتماعية، وأن الأفراد الأكثر نشاطًا وتفاعلاً اجتماعيًا كانوا أكثر تمتعًا بالصحة النفسية والرفاهية.

كذلك تتفق مع دراسة الحويميل وآخرين (Alhwoaimel et al., 2025) التي توصلت إلى أن ارتفاع مستوى النشاط والحيوية لدى كبار السن يسهم في تعزيز تقدير الذات وجودة الحياة النفسية، في حين يرتبط انخفاض النشاط بزيادة الشعور بالهشاشة النفسية وتراجع الرفاه النفسي.

وتتسجم هذه النتيجة أيضًا مع ما تشير إليه نظريات الشيخوخة الناجحة، التي تؤكد أن احتفاظ كبار السن بأدوار اجتماعية فاعلة وشعورهم بقيمتهم داخل المجتمع يعد من أهم العوامل المفسرة لارتفاع جودة الحياة النفسية لديهم. كما تؤكد نظرية النشاط (Activity Theory) أن استمرار الفرد في ممارسة الأنشطة الاجتماعية والحياتية يسهم في المحافظة على التوافق النفسي والشعور بالرضا والسعادة.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن نتائج الدراسة الحالية تؤكد أن كبار السن بمدينة الخمس يتمتعون بمستوى مرتفع نسبيًا من جودة الحياة النفسية، وأن أبعاد تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي تمثل الجوانب

الأكثر قوة لديهم، الأمر الذي يعكس أهمية الدعم الأسري والاجتماعي في تعزيز الصحة النفسية وجودة الحياة خلال مرحلة الشيخوخة.

**الفرضية الثانية :** يتمتع كبار السن بمدينة الخمس بمستوى متوسط من جودة الحياة النفسية. يتضح من الجدول ( ) أن الدرجة الكلية لمقياس النشاط البدني لدى كبار السن بمدينة الخمس بلغت وسطاً مرجحاً قدره (3.41) ووزناً مثوياً بلغ (68.20%)، وبدرجة موافقة متوسطة، مما يشير إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى متوسط من النشاط البدني.

كما أظهرت النتائج أن بعد النشاط الحركي اليومي جاء في المرتبة الأولى بوسط مرجح بلغ (3.56) ووزن مثوي (71.12%) وبدرجة موافقة مرتفعة، يليه بعد تجنب الخمول والجلوس الطويل بوسط مرجح (3.55) ووزن مثوي (71.00%) وبدرجة موافقة مرتفعة، بينما جاء بعد المشاركة في الأنشطة الترويحية الحركية في المرتبة الثالثة بوسط مرجح (3.34) ووزن مثوي (66.76%)، ثم بعد ممارسة التمارين الرياضية بوسط مرجح (3.31) ووزن مثوي (66.20%)، في حين جاء بعد الانتظام والاستمرارية في النشاط البدني في المرتبة الأخيرة بوسط مرجح (3.27) ووزن مثوي (65.36%) وجميعها بدرجة موافقة متوسطة. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن كبار السن غالباً ما يمارسون أنشطة حركية يومية مرتبطة بمتطلبات الحياة اليومية، مثل الحركة داخل المنزل، وإنجاز بعض الأعمال الشخصية، والتنقل لمسافات قصيرة، الأمر الذي يفسر حصول بعد النشاط الحركي اليومي على المرتبة الأولى. كما يعكس ارتفاع بعد تجنب الخمول والجلوس الطويل إدراك كبار السن لأهمية الحركة في المحافظة على صحتهم وقدرتهم الوظيفية. في المقابل، قد يُعزى انخفاض متوسطات أبعاد ممارسة التمارين الرياضية والانتظام والاستمرارية في النشاط البدني إلى مجموعة من العوامل المرتبطة بمرحلة الشيخوخة، مثل المشكلات الصحية المزمنة، وضعف اللياقة البدنية، والخوف من التعرض للإصابات، إضافة إلى محدودية البرامج الرياضية الموجهة لكبار السن وقلة المرافق المهيأة لممارسة الأنشطة البدنية بصورة منتظمة.

كما يمكن تفسير انخفاض المشاركة في الأنشطة الترويحية الحركية نسبياً بضعف الفرص المتاحة لكبار السن للمشاركة في الأنشطة المجتمعية والترفيهية المنظمة، فضلاً عن بعض العوائق الاجتماعية والصحية التي قد تحد من مشاركتهم المنتظمة في مثل هذه الأنشطة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة سليمان وزمزم والعمرى (Suliman, Zamzam & Al Omari, 2024) التي أشارت إلى أن مستوى النشاط البدني لدى كبار السن المصابين بالأمراض المزمنة جاء في

المستوى المتوسط، وأن غالبية الأنشطة التي يمارسها كبار السن تتركز في الأنشطة اليومية الاعتيادية أكثر من التمارين الرياضية المنتظمة.

كما تتفق مع دراسة حبيب الله والزهراني (Habeebullah & Alzahrani, 2025) التي أوضحت أن كبار السن يميلون إلى ممارسة الأنشطة البدنية البسيطة كالمشي والحركة اليومية، في حين تنخفض معدلات الانتظام في ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة.

وتتسجم هذه النتائج أيضًا مع دراسة الحويميل وآخرين (Alhwoaimel et al., 2025) التي بينت أن انخفاض النشاط البدني المنتظم يرتبط بزيادة مؤشرات الهشاشة الجسدية والنفسية لدى كبار السن، وأن المحافظة على مستويات معتدلة من النشاط البدني تسهم في تحسين جودة الحياة والصحة العامة.

كما تؤكد دراسة الذیالة وآخرين (Alodhialah et al., 2025) أهمية الاستمرار في ممارسة الأنشطة البدنية خلال مرحلة الشيخوخة، حيث أشارت إلى أن الانتظام في النشاط البدني يسهم في تعزيز المرونة النفسية وتأخير مظاهر الضعف والهشاشة المرتبطة بالتقدم في العمر.

وتدعم هذه النتيجة نظرية النشاط (Activity Theory) التي ترى أن استمرار الفرد في أداء الأنشطة الحياتية والاجتماعية والحركية بعد التقاعد يسهم في المحافظة على الصحة النفسية والجسدية ويعزز الشعور بالرضا عن الحياة. كما تؤكد الأدبيات الحديثة في مجال الشيخوخة أن النشاط البدني المنتظم يعد أحد أهم مؤشرات الشيخوخة الناجحة وجودة الحياة لدى كبار السن.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن كبار السن بمدينة طرابلس يمارسون مستوى متوسطاً من النشاط البدني، مع ميل أكبر إلى الأنشطة الحركية اليومية مقارنة بالتمارين الرياضية المنتظمة، الأمر الذي يستدعي تعزيز البرامج الرياضية والترويحية الموجهة لهذه الفئة بما يسهم في رفع مستوى النشاط البدني وتحسين صحتهم النفسية والجسدية وجودة حياتهم بشكل عام.

**الفرضية الثالثة:** توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين النشاط البدني وجودة الحياة النفسية لدى كبار السن بمدينة الخمس .

يتضح من الجدول (1) (أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين النشاط البدني وجودة الحياة النفسية بلغت (0.678)، وهي قيمة موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين، أي أنه كلما ارتفع مستوى النشاط البدني لدى كبار السن ارتفع مستوى جودة الحياة النفسية لديهم.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن النشاط البدني يُعد أحد العوامل المهمة التي تسهم في تعزيز الصحة النفسية لدى كبار السن، إذ يساعد على تحسين الحالة المزاجية، والحد من مشاعر القلق والاكتئاب، وزيادة الشعور بالرضا عن الحياة، فضلاً عن دوره في تعزيز العلاقات الاجتماعية والشعور بالاندماج داخل المجتمع. كما أن ممارسة النشاط البدني تمنح كبار السن شعوراً بالاستقلالية والقدرة على أداء الأنشطة اليومية، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على جودة حياتهم النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة **الحلاوة والخطيب ورشيد (Halaweh et al., 2024)** التي أكدت وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين النشاط البدني والصحة النفسية لدى كبار السن الفلسطينيين، وأن انخفاض النشاط البدني يرتبط بارتفاع معدلات الاكتئاب لديهم.

كما تتفق مع دراسة **سليمان وزمزم والعمرى (Suliman et al., 2024)** التي أشارت إلى أن كبار السن الأكثر ممارسة للنشاط البدني يتمتعون بمستويات أفضل من التوافق النفسي والصحة العامة مقارنة بغير الممارسين.

كذلك تتفق مع دراسة **حبيب الله والزهراني (Habeebullah & Alzahrani, 2025)** التي توصلت إلى أن النشاط البدني يرتبط إيجابياً بجودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى كبار السن بمدينة مكة المكرمة. وتتسجم أيضاً مع نتائج دراسة **الحويميل وآخرون (Alhwoaimel et al., 2025)** التي بينت أن انخفاض النشاط البدني كان مصحوباً بارتفاع مستويات الهشاشة والاكتئاب وتراجع جودة الحياة لدى كبار السن السعوديين.

وعليه يمكن القول إن نتائج الدراسة الحالية تؤكد ما ذهبت إليه الأدبيات النفسية والصحية من أن النشاط البدني يمثل أحد المرتكزات الأساسية لتحسين جودة الحياة النفسية لدى كبار السن.

**مناقشة الفرضية الرابعة:** يسهم النشاط البدني إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بجودة الحياة النفسية لدى كبار السن بمدينة الخمس.

يتضح من الجدول (2) أن قيمة معامل التحديد ( $R^2$ ) بلغت (0.459)، مما يشير إلى أن النشاط البدني يفسر ما نسبته (45.9%) من التباين في جودة الحياة النفسية لدى كبار السن. كما يتضح من الجدولين (3) و(4) أن نموذج الانحدار كان دالاً إحصائياً، وأن للنشاط البدني تأثيراً إيجابياً في التنبؤ بجودة الحياة النفسية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن النشاط البدني لا يقتصر تأثيره على الجانب البدني فقط، بل يمتد ليشمل

الجوانب النفسية والانفعالية والاجتماعية، حيث يسهم في تحسين الحالة المزاجية وزيادة الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة الذاتية، كما يساعد على مواجهة الضغوط النفسية المرتبطة بمرحلة الشيخوخة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الذيلية وآخرون (Alodhialah et al., 2025) التي أكدت أن ممارسة الأنشطة البدنية والتمارين الرياضية تسهم في تعزيز المرونة النفسية وتأخير مظاهر الهشاشة لدى كبار السن.

كما تتفق مع دراسة النعيم وحسن (Al-Nuaim & Hassan, 2026) التي أوضحت أن النشاط البدني يمثل عاملاً وقائياً وعلاجياً يسهم في تعزيز الصحة النفسية والرفاه النفسي لدى كبار السن.

وتدعم هذه النتيجة كذلك ما أشارت إليه العديد من النماذج النظرية في علم النفس الإيجابي، والتي ترى أن النشاط البدني يعد من أهم السلوكيات الصحية القادرة على تحسين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة وتعزيز التوافق النفسي والاجتماعي.

وعليه فإن النتائج الحالية تؤكد أن النشاط البدني يمثل متغيراً تنبؤياً مهماً لجودة الحياة النفسية لدى كبار السن بمدينة الخمس.

وتشير نتائج الدراسة الحالية إلى أن النشاط البدني يرتبط ارتباطاً وثيقاً بجودة الحياة النفسية لدى كبار السن، وأنه يُعد متغيراً مهماً في التنبؤ بها. كما أظهرت النتائج أن بعض الخصائص الديموغرافية قد تؤثر في مستوى النشاط البدني وجودة الحياة النفسية، وهو ما يؤكد أهمية تعزيز برامج النشاط البدني الموجهة لكبار السن باعتبارها وسيلة فعالة لتحسين صحتهم النفسية وجودة حياتهم.

#### الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة التي هدفت إلى التعرف على النشاط البدني كمؤشر للتنبؤ بجودة الحياة النفسية لدى كبار السن بمدينة الخمس، توصلت الدراسة إلى الاستنتاجات الآتية:

1. يتمتع كبار السن بمدينة الخمس بمستوى متوسط من النشاط البدني.
2. يتمتع كبار السن بمدينة الخمس بمستوى متوسط من جودة الحياة النفسية.
3. توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين النشاط البدني وجودة الحياة النفسية لدى كبار السن.
4. كلما ارتفع مستوى النشاط البدني لدى كبار السن ارتفع مستوى جودة الحياة النفسية لديهم.
5. يسهم النشاط البدني إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بجودة الحياة النفسية لدى كبار السن.

6. يفسر النشاط البدني نسبة معتبرة من التباين في جودة الحياة النفسية، مما يؤكد أهميته كعامل مؤثر في الصحة النفسية لكبار السن.
7. يعد النشاط البدني من العوامل التي تسهم في تعزيز الشعور بالرضا عن الحياة والرفاه النفسي لدى كبار السن.
8. توجد فروق في النشاط البدني وجودة الحياة النفسية تعزى لبعض المتغيرات الديموغرافية مثل الجنس والعمر.
9. يؤثر انخفاض النشاط البدني سلبًا في مستوى جودة الحياة النفسية لدى كبار السن.
10. تؤكد النتائج أهمية الاهتمام بالأنشطة البدنية كوسيلة لتحسين الصحة النفسية وجودة الحياة لدى كبار السن.

#### التوصيات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة، يوصي الباحث بما يأتي:

1. تشجيع كبار السن على ممارسة النشاط البدني بصورة منتظمة بما يتناسب مع قدراتهم الصحية والعمرية.
2. تصميم برامج رياضية وترفيهية خاصة بكبار السن داخل المراكز الاجتماعية والصحية بمدينة الخمس.
3. تعزيز الوعي بأهمية النشاط البدني في تحسين الصحة النفسية وجودة الحياة من خلال الندوات والبرامج التثقيفية.
4. توفير أماكن آمنة ومجهزة لممارسة الأنشطة البدنية المناسبة لكبار السن في الأحياء السكنية والحدائق العامة.
5. إدماج برامج النشاط البدني ضمن الخدمات المقدمة في مؤسسات رعاية كبار السن.
6. تشجيع أفراد الأسرة على دعم كبار السن ومساعدتهم على الانخراط في الأنشطة البدنية والاجتماعية.
7. الاستفادة من وسائل الإعلام في نشر الثقافة الصحية المتعلقة بأهمية النشاط البدني في مرحلة الشيخوخة.
8. إجراء فحوصات دورية لكبار السن لتحديد الأنشطة البدنية الملائمة لقدراتهم الصحية.

9. دعم المبادرات المجتمعية التي تستهدف تحسين جودة الحياة النفسية لكبار السن من خلال الأنشطة الرياضية والاجتماعية.

10. الاستعانة بالأخصائيين النفسيين والرياضيين في إعداد برامج متكاملة تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية لكبار السن.

#### قائمة مراجع عربية حديثة:

1. الحويميل، أحمد ، القحطاني، بشير، والشهري، محمد (2025). (ارتباط الهشاشة والاكتئاب بانخفاض النشاط البدني وجودة الحياة لدى كبار السن المقيمين في المجتمع السعودي. Frontiers in Public Health.
2. الذيلي، أحمد، المطيري، أحمد، والمطيري، محمد (2025) دور النشاط البدني والتمارين الرياضية في تعزيز المرونة النفسية وتأخير الهشاشة لدى كبار السن في المملكة العربية السعودية. Healthcare.
3. رزق، كامل، القمدي، محمد، والعطاوي، فوزي. (2024). (العوامل المتنبئة بمستوى جودة الحياة لدى كبار السن. Journal of Aging Research.
4. الطباطبائي، طارق، توركان، جمال، وشاهان، نوال. (2025). (تأثير العوامل الديموغرافية والنفسية وجودة الحياة على الأداء الوظيفي لدى كبار السن في العراق. Aging & Mental Health.
5. عبد الخالق، أحمد محمد (2024). (جودة الحياة والتدين لدى طلاب الجامعة وكبار السن العرب. موسوعة بحوث جودة الحياة والرفاه.
6. عزيز، هادي، والعشري، أحمد، وإبراهيم، أحمد (2026). (محددات الشعور بالوحدة وجودة الحياة لدى كبار السن المقيمين بالمجتمعات الريفية في مصر. Belitung Nursing Journal.
7. مبارك، حمد، وآخرون (2026). (مؤشرات الصحة الاجتماعية المعززة لجودة الحياة لدى كبار السن في المملكة العربية السعودية. Frontiers in Public Health.
8. محجوب، أيمن (2024). (محددات الحياة النشطة لدى كبار السن في المملكة العربية السعودية: مراجعة شاملة. Journal of Infrastructure, Policy and Development.
9. Halaweh, H., Al-Khateeb, A., & Rasheed, A. (2024). *Correlation between physical activity and depression in community-dwelling older adult Palestinians*. Medical Principles and Practice.
10. Suliman, M., Zamzam, S., & Al Omari, R. (2024). *Physical Activity among Older People with Chronic Illnesses: A Cross-sectional Study*. Jordan Journal of Nursing Research.
11. Khalid, S., Elkawaga, G., & Ghoneim, M. (2024). *Quality of life of elderly people attending a Geriatric Club: a cross-sectional study in Dakahlia governorate, Egypt*.
12. Habeebullah, S. B., & Alzahrani, M. M. (2025). *Effect of Physical Activity and Health-Related Quality of Life among Older Adults Living in Makkah City, Saudi Arabia*.
13. Alhwoaimel, N. A., et al. (2025). *Coexisting frailty and depression associated with low physical activity and quality of life in Saudi community-dwelling older adults*.
14. Vaez Mousavi, M., et al. (2025). *Assessing physical activity, mental health, and quality of life among older adults in Tehran: A cross-sectional study*.
15. Alodhialah, A. M., et al. (2025). *The Role of Physical Activity and Exercise in Enhancing Resilience and Delaying Frailty in Saudi Arabia*.

16. Al-Nuaim, A., & Hassan, A. K. (2026). *Movement as Therapy: The Role of Physical Activity in Building Strong Mental Health for Older Adults*. *Frontiers in Public Health*.