



برنامج تروحي رياضي باستخدام التدليك النقطي على الرضا عن

الحياة للسيدات فى سن اليأس

* د / نهال محمد احمد علي الفيومي

** د / شيماء طارق عبد النعيم

*** د / ايسل محمد علي

يهدف البحث الحالى إلى التعرف على تأثير برنامج تروحي رياضي باستخدام التدليك النقطي على الرضا عن الحياة للسيدات في مرحلة سن اليأس وذلك من خلال تطبيق البرنامج التروحي المقترح وجلسات التدليك النقطي و تم اختيار عينة البحث بالطريقه العمدية وقوامها (١٢) سيدة من السيدات في مرحلة سن اليأس (بعد انقطاع الطمث) وقد استخدم الباحثات مقياس الرضا عن الحياة ويتضمن (٦ محاور) لقياس الرضا عن الحياه قبل تطبيق البرنامج وبعده وتم التوصل الى النتائج الاتيه :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية فى بعض محاور مقياس الرضا عن الحياة لصالح القياس البعدي نتيجة لتطبيق البرنامج التروحي المقترح وباستخدام التدليك النقطي لكن اختلفت درجة التأثيرما بين (ضعيف ومتوسط وكبير) وتم اقتراح بعض التوصيات ذات العلاقة :

- ١- استخدام برامج الترويح الرياضي ضمن خطة علاج اضطرابات سن اليأس لما له من تأثير إيجابي بالاضافة الى الشعور بالسعادة اثناء الاداء.
- ٢- استخدام التدليك النقطي لعلاج اعراض سن اليأس لتحسن الصحة العامة .
- ٣- نشر الوعي بأهمية استخدام مقياس الرضا عن الحياة للسيدات في تلك المرحلة لتحديد الحالة الصحية وتقليل الاعراض التي تؤثر علي حياتهن بالسلب .

* مدرس - قسم العلوم الصحية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية

** مدرس - قسم الترويح - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية

*** مدرس - قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الإسكندرية



تأثير برنامج تروحيي رياضي باستخدام التدليك النقطي علي الرضا عن الحياة لسيدات في سن الياس

* د / نهال محمد احمد علي الفيومي

** د / شيماء طارق عبد النعيم

*** د / ايسل محمد علي

المقدمة ومشكلة البحث :

يبحث الانسان خلال مراحل حياته المختلفه على الراحة والسعاده والرضا والاستقرار النفسى والاجتماعى وان يكون اكثر تكيفا مع واقعه ويعتبر مصطلح الرضا عن الجاه وجوده الحياه من المصطلحات الحديثه نسبيا حيث انها لم يسبق مناقشتها وتداولها الا فى سبعينات القرن العشرين واهتم بدراستها الباحثين سواء فى العلوم الطبيعیه او العلوم الانسانيه على حد سواء .

وتعتبر الرضا عن الحياه علامه مهمه من علامات تمتع الانسان بالصحه النفسيه حيث ان الرضا عن الحياه يشتمل على الاستقلال المعرفى والوجدانى وتقبل الذات والتفاؤل وتوقع الخير والاستبشار والتحمس والاقبال على الحياه ومن ثم الشعور بالراحه والسعاده ويرتبط مفهوم السعاده ارتباطا وثيقا بالرضا عن الحياه ويسعى الانسان دائما فى البحث عن السعاده والرضا عن الحياه حيث يعتبرها البعض انها اكثر اهميه من المال .

والرضا عن الحياه هو تقييم الافراد لحياتهم ويشمل جانبيين الجانب المعرفى والجانب التقييمى ويتمثل الجانب المعرفى تقييم الفرد حياته بجوانب محدده مثل الرضا عن العمل او عن الحياه الزوجيه والرضا عن العلاقات الاجتماعيه اما الجانب التقييمى يتمثل فى تقييم الافراد لحياتهم بناء الاحداث الاكثر تكرار فالاحداث الساره تتسبب فبالسعاده والفرح والسرور والاحداث الغير ساره تتمثل فى الشعور بالتوتر والقلق والاكتئاب والتوتر (يحيى شقوره, ٢٠١٢: ٣)

والرضا عن الحياه هو حاله داخلية لدى الفرد تظهر فى سلوكه واستجاباته وتتمثل فى السعاده والطمأنينه والاستقرار والتقدير الاجتماعى والقناعه. (عبد الكريم المدهون, ٢٠٠٩: ٤).
ويضيف احمد عبد الخالق (٢٠٠٨) بأنه "التقدير الذى يضعه الفرد لنوعيه حياته بوجه عام اعتمادا على حكمه الشخصى. (احمد عبد الخالق :٣٠) ' ويعتبر الفرد الذى يعانى من مشاعر عدم

* مدرس - قسم العلوم الصحية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية

** مدرس - قسم الترويح - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية

*** مدرس - قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الإسكندرية



الرضا عن الحياه والقلق يكون دائما متشائما وينتابه افكار ووساوس عن مستقبله ممّا قد يؤدي الى عدم الشعور بالاستقرار والامن النفسى واحيانا يؤدي الى الانطواء والعزله (محمد معوض ١٩٩٦: ٧٦)

كما تصف منظمه الصحه العالميه الرضا عن الحياه بأنها معتقدات الفرد فى المجتمع الذى يعيش فيه وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقه مركبه بالصحه الجسديه والنفسيه للفرد وبأستقلاليتيه وعلاقاته الاجتماعيه وعلاقاته بكل مكونات البيئه الذى يعيش فيها . (نعيمات علوان, ٢٠٠٨: ٢٧٧) وبناء على ماسبق يتضح ان مفهوم الرضا عن الحياه يتميز بثلاث خصائص هى (الخبره الذاتيه (وهو شعور الفرد بالرضا عن سماته الشخصيه واساليب التعايش ودرجه تدينه وحالته الجسديه و (غياب الوجدان السلبي) ويمثل الشعور بالقلق والاكتئاب واليأس و التقييم الشامل لكافه جوانب حياه الشخص على نحو متكامل والشخص يضع توقعاته فى حدود قدراته واحتمالات النجاح والفشل المتوقعه . (عزه عبد الكريم, ٢٠٠٧: ٣٨٢- ٣٨٣)

وتمر السيدات بمراحل عديدة فى حياتها ومن اهم هذه المراحل ما يعرف بمرحلة سن الياس التى لها اثار متعددة علي السيدات سواء عضوية او فسيولوجية او نفسية التى تنتج بسبب الانحدار المستمر فى مستوي هرمون الاستروجين مما يسبب فى وظيفة ونشاط المبيض بالإضافة الي مجموعة من الاعراض التى تختلف شدتها من سيده الي اخري وعادة ما تبدأ مرحلة سن الياس لدي السيدات من سن (٤٥-٥٥) سنة . (mohmed , Gawad , ٢٠١٤ : ١٢) (botvnuchet 215 : 2010)

وتعد مرحله سن اليأس مرحله من المراحل الاساسيه فى حياه المرأه وتمر بها كل سيده ولكن تختلف شدة اعراضها من سيده الي اخري وتعتبر مرحله من المراحل الحرجه فى حياه السيدات حيث انها مرحله انتقاليه من مرحله الشباب الي مرحله الكبر وتبدأ فى القلق والتوتر وشعورها بعدم الرضا عن نفسها وحياتها حيث تشعر بعض النساء ان حياتها كأنثى انتهت . وفقاً لمنظمة الصحه العالميه ، فإن انقطاع الطمث هو الإنهاء الدائم للحيض نتيجة توقف نشاط المبيض.

تتميز المرحلة الذروية بانخفاض نشاط المبيض ، واضمحلال الخصوية المحتملة ، وظهور أعراض مختلفة جنباً إلى جنب مع فترات غير منتظمة من الدورة الشهرية ، تغطي الفترة جزءاً من فترة ما قبل انقطاع الطمث وأجزاء من في فترة ما قبل وبعد انقطاع الطمث ، حتى الشيوخوخة . و الانتقال إلى مرحلة سن اليأس يرتبط بالتغيرات الجسدية والعقلية المختلفة التي قد تؤثر على صحة المرأة. تظهر الدراسات أن التغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية والجنسية في سن اليأس



لها تأثير سلبي على نوعية حياة المرأة. لقد تم التعبير عن ذلك 96% من النساء يعانين من شكاوى انقطاع الطمث ولا تتأثر نوعية حياتهن فقط جسدياً ونفسياً ولكن أيضاً اجتماعياً. يقال أن الجودة تتأثر حياة النساء بشكل سلبي بشكل خاص في فترة ما حول سن اليأس وفي وقت مبكر فترات ما بعد انقطاع الطمث . (Schneider : ٢٠)

والترويح الرياضي كاحد الأنشطة الترويحية اصبح جزءا من النظام التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي فيتحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية والتي تؤدي الي الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فعاليته وانتاجيته افراده وذلك من خلال مبدأ اتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته (احمد الفاضل : ٥٣)

ويعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لاهميته الكبرى في المتعة الشاملة بلاضافة الي أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية وان مزاولة النشاط البدني سواء بغرض استغلال وقت الفراغ او بغرض تحقيق مستويات عالية يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة حيث من خلال مزاولة ذلك يتحقق النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية بالإضافة الي تحسين كفاءة أجهزة الجسم .(إبراهيم أبو يعقوب : ٩)

وكما تتفق تهاني عبد السلام (٢٠٠١) ، محمد الحمامي وعائدة عبد العزيز (٢٠٠١) ،بوفي مان Buvy man (١٩٩٨) وحلمي إبراهيم وليلي فرحات (١٩٩٨) مع كمال درويش زمحمدالحمامي (١٩٩٧) ان الأنشطة الترويحية تكسب الافراد والمسنيين مهارات الاتصال وتنشيط القدرات العقلية وتنشع الحاجات البدنية والفسولوجية والاجتماعية والنفسية وتقدير الذات والانتماء والاحساس بالأمان والسعادة .(تهاني عبد السلام : ٤) (الحمامي وعائدة : ٣٥-٣٦)(Buvy : ٢١٠) (حلمي وليلي : ٢٤٠) (كمال والحمامي : ٢٥٨)

ويذكر أبو العلا عبد الفتاح وصبحي حسانين (٢٠٠١) ان التدليك النقطي احد طرق العلاج القديمة وتختلف عن التدليك الأوربي الكلاسيكي في استخدامه لما يسمى (النقاط النشطة) او (نقاط الطاقة) ومناطق المنعكسات المنتشرة علي سطح الجسم وعلي طول ما يسمى (بالاوعية الدموية) او (خطوط الطاقة) وهي عبارة عن مجموعة من النقاط تنتشر علي سطح الجسم وترتبط ببعضها ببعض كالاوعية او خطوط الطاقة ويعتمد التدليك النقطي علي تدليك المستقبلات الحسية لكي يستدعي رد فعل انعكاسي وهذا ما ينطبق علي طرق العلاج بالابرالصينية ولكن التدليك النقطي



يتميز عن الاير الصينية بعدم وحز انسجة الجسم وبالإضافة انه يعتبر مؤثرا فسيولوجيا عاما له تأثيره الإيجابي علي صحة الجسم الداخلية . (أبو عبد الفتاح : ٣٤)
وتضيف صفاء الخربوطلي (٢٠٠٨) ان للتدليك النقطي العديد من الفوائد من الناحية البدنية مثل توفير الاسترخاء وتحسين عمل العضلات وزيادة مرونة ومطاطية الاربطة ةالقليل من اثار الاجهاد العام وكذلك من الناحية الذهنية في انه يزيل التوتر والقلق ويساعد علي زيادة الوعي ويحسن التركيز وأيضا من الناحية النفسية حيث انه يحسن من حالة الشخص النفسية واحساسه بالسعادة عن اكتسابه الصحة الجيدة . (صفاء الخربوطلي : ١٥٢-١٥٣)
ويضيف تروتر Trotter (٢٠٢٠) ان التدليك النقطي يساعد في علاج مجموعة كبيرة من الامراض اذ انه يعد طريقة استعادة توازن الطاقة في الجسم ويحث اليات الاستشفاء الموجودة بداخله علي العمل ومعالجة المرض . (Trotter : ٣٨١)

مصطلحات البحث:

١- برنامج ترويحي رياضي :

هو مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة تحت اشراف الباحثين من اجل تحقيق هدف البرنامج وهو تغيير سلوك عينة البحث أثناء وقت الفراغ من خلال ممارسة أنشطة رياضية الى سلوك امثل .(تعريف اجرائي)

٢- التدليك النقطي :

هو الضغط اليدوي علي الجلد والذي يهدف الي الوقاية من الامراض وعلاجها وذلك بتحفيز طاقات الجسم الطبيعية لاستعادتها وإزالة العوامل المسببة للتعب والتحفيز علي صحة جيدة في العموم (tour namikoshi : ٢٢) كما عرفته وزارة الصحة في اليابان بانه الضغط بالاصابع علي نقاط معينة للحفاظ علي الصحة ويساعد علي تخفيف بعض الامراض وتفعيل نفس القدرة علي شفاء الجسم من دون أي اثار جانبية .

٣- الرضا عن الحياة :

"تقدير الفرد لظروفه واحواله مقارنة بالمستوي الذي يراه ملائما له (محمد يوسف (٢٠٠٣) : ٤٣)
ويضيف علي الديب (١٩٩٨) هذا المصطلح يشير الى تقبل الفرد لذاته واسلوب حياته ومدى توافقه مع نفسه واسرته وعمله ومقبل لاصدقائه وراضى عن انجازاته وينظر الى المستقبل نظره تفاؤليه وقادر على تحقيق اهدافه (علي الديب (١٩٩٨) : ٧)



٤- سن الياس :

يعرف على أنه غياب الحيض لمدة ١٢ شهراً بدون أي سبب مرضي يبلغ متوسط سن انقطاع الطمث (٤٠ - ٥١) سنة ولكن يمكن ان يختلف علي حسب الوضع الاجتماعي الاقتصادي ، عادة التدخين وعوامل اخري . (potter B (2018) : 45)

اهداف البحث :

يهدف البحث الي التعرف على تأثير برنامج ترويحي رياضي بإستخدام التدليك النقطي علي الرضا عن الحياة لسيدات في سن الياس من خلال :
برنامج ترويحي رياضي بإستخدام التدليك النقطي على الرضا عن الحياة للسيدات عينة البحث

فروض البحث :

١- هناك فروق داله احصائيا علي استمارة مقياس الرضا عن الحياة لدي سيدات عينة البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

إجراءات البحث :

- منهج البحث :

استخدم الباحثين المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة لنظرا لملائمة لطبيعة البحث.

- مجالات البحث :

- **المجال المكاني :** أجريت الدراسة في أحد صالات اللياقة البدنية بمحافظة الإسكندرية .

- **المجال الزمني :** استغرقت الدراسة حوالي (٩ أسابيع) في الفترة من (٢٠٢١/٩/١٣) الي (٢٠٢١/١١/١٨)

- الدراسة الاستطلاعية الاولى في الفترة من (٢٠٢١/٩/١٣) الي (٢٠٢١/٩/١٥)

- الدراسة الاستطلاعية الثانية في يوم (٢٠٢١/٩/١٧)

- الدراسة الأساسية في الفترة من (٢٠٢١/٩/٢٠) الي (٢٠٢١/١١/١٨)

- **المجال البشري :** يمثل مجتمع البحث من السيدات في سن الياس من سن (٤٥-٥٥) سنة

- مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من السيدات في سن الياس واللاتي تتراوح اعمارهن من (٤٥- ٥٥) سنة وقد بلغ العدد الكلي للعينه (١٢ سيدات) تم تطبيق عليهن البرنامج الترويحي الرياضي بإستخدام التدليك النقطي.



- **شروط اختيار العينة :**

- ان تتراوح اعمارهن من (٤٥ - ٥٥) سنة .
- ان يكون السيدات في سن الياس (تم انقطاع الطمث)
- الموافقة علي الانتظام خلال فترة تطبيق البحث .
- عدم تناول أي ادوية .
- عدم الاشتراك في أي أبحاث اخري خلال فترة تطبيق الجلسات لعدم التأثير علي نتائج الدراسة .

جدول (١)

تجانس عينة البحث الأساسية في متغير العمر الزمني قبل التجربة

(ن=١٢)

اختبار شايبرو ويلك لاعتدالية التوزيع		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
الدلالة (p)	القيمة الإحصائية				
٠.١٤٤	٠.٨٩٧	٥.٦١٦	٤٨.٤٢	سنة	العمر الزمني

يتضح من جدول (١) أن القيمة الإحصائية لاختبار شايبرو ويلك غير دالة إحصائياً ($P>0.05$) مما يدل على اعتدالية توزيع متغير العمر الزمني لدى عينة البحث الأساسية وتمتعها بمستوى متقارب فيه قبل التجربة

- **القياسات المستخدمة في البحث :**

- **القياسات الانثروبومترية :**

- قياس الطول الكلي للجسم لاقرب سنتيمتر . (H) Height
- قياس وزن الجسم لاقرب كيلو جرام . (W) Weight
- قياس مؤشر كتلة الجسم (BMI) (The body mass index)

- **القياسات النفسية :**

- استمارة الرضا عن الحياة مرفق (٢)



جدول (٢)

الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة (ن = ٥٠)

معامل ارتباط بيرسون (ر)			رقم العبارة	المحور	معامل ارتباط بيرسون (ر)			رقم العبارة	المحور
مع إجمالي المقياس	مع العبارة مع المقياس	مع العبارة مع المحور			مع إجمالي المقياس	مع العبارة مع المحور	مع العبارة مع المحور		
*٠.٧٨٠	*٠.٧١٠	*٠.٥٥٦	٣٣	تابع الرضا عن الصحة النفسية	*٠.٦٦٢	*٠.٤٢٣	*٠.٥٥٤	١	الرضا عن الصحة العامة
	*٠.٣٦٦	*٠.٦٢٧	٣٤			*٠.٤٤٧	*٠.٥٦٢	٢	
	*٠.٤٢٩	*٠.٦٨٢	٣٥			*٠.٥٠٠	*٠.٥٩٨	٣	
	*٠.٥٧٢	*٠.٣١٨	٣٦			*٠.٥٨١	*٠.٧٦٠	٤	
	*٠.٧٤٦	*٠.٧٥٧	٣٧			*٠.٤٠٢	*٠.٨٥١	٥	
*٠.٧٥١	*٠.٥٨٢	*٠.٦٨٠	٣٨	الرضا عن إدارة الوقت	*٠.٨٢٦	*٠.٣٩٢	*٠.٨٥٩	٦	الرضا عن العلاقات الأسرية والشخصية
	*٠.٦٤١	*٠.٦٥٨	٣٩			*٠.٣٦٢	*٠.٨٠٤	٧	
	*٠.٤٤٩	*٠.٦٠٦	٤٠			*٠.٣٥٨	*٠.٧٨٢	٨	
	*٠.٤٧٨	*٠.٦٦٢	٤١			*٠.٧٠٢	*٠.٤٢٨	٩	
	*٠.٤٠٧	*٠.٦٧٩	٤٢			*٠.٣٢٦	*٠.٣٥٦	١٠	
	*٠.٤٨٨	*٠.٧٤٩	٤٣			*٠.٤٥٥	*٠.٨١٠	١١	
	*٠.٤٢٨	*٠.٥٢٦	٤٤			*٠.٤٠٨	*٠.٦٠٢	١٢	
*٠.٧٨٨	*٠.٣٦٢	*٠.٣١٤	٤٥	الرضا عن تقبل الذات	*٠.٨٢٦	*٠.٦٥٥	*٠.٤٥٤	١٣	الرضا عن العلاقات الأسرية والشخصية
	*٠.٣٠٣	*٠.٦٨٥	٤٦			*٠.٣٣٨	*٠.٥٦٦	١٤	
	*٠.٨٠٩	*٠.٦٢٣	٤٧			*٠.٤٣٠	*٠.٧٠٧	١٥	
	*٠.٣٨٧	*٠.٦٠٠	٤٨			*٠.٥٦٥	*٠.٧٩٨	١٦	
	*٠.٤١٦	*٠.٦٣٨	٤٩			*٠.٤٣٣	*٠.٥٩٠	١٧	
	*٠.٤٨٥	*٠.٧٦٩	٥٠			*٠.٧٩٨	*٠.٨٢٥	١٨	
	*٠.٣٧٥	*٠.٤٣٥	٥١			*٠.٣٤٧	*٠.٤٤٧	١٩	
	*٠.٤٩٦	*٠.٥٣٨	٥٢			*٠.٧٤٦	*٠.٦٢٢	٢٠	
	*٠.٣٤٨	*٠.٦٢٠	٥٣			*٠.٧٤٦	*٠.٦٢٢	٢١	
	*٠.٤٦٣	*٠.٧٤٤	٥٤			*٠.٦٧٢	*٠.٨٦٩	٢٢	
	*٠.٤٢٤	*٠.٧٥٧	٥٥			*٠.٦٥٧	*٠.٨٣٩	٢٣	
*٠.٨٦٩	*٠.٧٢٣	*٠.٣٦٤	٥٦	الرضا عن الاستقلالية	*٠.٧٨٠	*٠.٥٩٠	*٠.٨٤٨	٢٤	الرضا عن الصحة النفسية
	*٠.٦٥٣	*٠.٧٣٤	٥٧			*٠.٣٢٧	*٠.٣١٤	٢٥	
	*٠.٧٥٣	*٠.٨٥٤	٥٨			*٠.٤٧٥	*٠.٧٥٩	٢٦	
	*٠.٧١٠	*٠.٨٢٨	٥٩			*٠.٦٤٤	*٠.٨٧٩	٢٧	
	*٠.٧٦٥	*٠.٩٠٨	٦٠			*٠.٦١٤	*٠.٨٦٩	٢٨	
	*٠.٨٤٨	*٠.٩٤١	٦١			*٠.٣٢٤	*٠.٥٩٣	٢٩	
	*٠.٨٤٨	*٠.٩٤١	٦٢			*٠.٢٨٢	*٠.٦٦٥	٣٠	
*٠.٦٢٠	*٠.٧٥٢	٦٣	*٠.٦١٤	*٠.٧٧٩	٣١				
						*٠.٥٦٠	*٠.٤٩٨	٣٢	

* دال إحصائيًا عند ٠.٠٥ (ر الجدولية = ٠.٢٧٩)

يتضح من جدول (٢) أن معاملات ارتباط كل عبارة بالمحور وبإجمالي المقياس وكذا كل محور بإجمالي المقياس دالة إحصائيًا مما يدل على الاتساق الداخلي لعبارات ومحاور المقياس



جدول (٣)

صدق التمايز لمقياس الرضا عن الحياة (ن=١٣، ن=٢) (١٣=)

الدلالة (P)	Z	U	اختبار مان ويتني				الإحصاء الوصفي				وحدة القياس	المحور
			الإرباع الأدنى		الإرباع الأعلى		الإرباع الأدنى		الإرباع الأعلى			
			مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
*.٠٠٠١	٤.٣٩٨	٠.٠٠٠	٩١.٠٠	٧.٠٠	٢٦٠.٠٠	٢٠.٠٠	١.٨٤	١٤.٣١	٢.٥٦	٢٢.٩٢	درجة	الرضا عن الصحة العامة
*.٠٠٠١	٤.٣٧٥	٠.٠٠٠	٩١.٠٠	٧.٠٠	٢٦٠.٠٠	٢٠.٠٠	٥.٦٢	٢٤.٦٢	١.٧٥	٣٦.٠٨	درجة	الرضا عن العلاقات الأسرية والشخصية
*.٠٠٠١	٤.٤١٦	٠.٠٠٠	٩١.٠٠	٧.٠٠	٢٦٠.٠٠	٢٠.٠٠	٢.٧٠	٢٠.٤٦	٢.٦٣	٣٤.٦٩	درجة	الرضا عن الصحة النفسية
*.٠٠٠١	٤.٤٣٧	٠.٠٠٠	٩١.٠٠	٧.٠٠	٢٦٠.٠٠	٢٠.٠٠	٢.٣٠	١٢.١٥	١.٠١	١٧.٢٣	درجة	الرضا عن إدارة الوقت
*.٠٠٠١	٤.٤٠١	٠.٠٠٠	٩١.٠٠	٧.٠٠	٢٦٠.٠٠	٢٠.٠٠	٤.١٣	٢٢.٦٢	٢.٢٠	٣١.٠٠	درجة	الرضا عن تقبل الذات
*.٠٠٠١	٤.٤٣٧	٠.٠٠٠	٩١.٠٠	٧.٠٠	٢٦٠.٠٠	٢٠.٠٠	٣.٦٣	١٠.٧٧	١.٢٧	١٨.٤٦	درجة	الرضا عن الاستقلالية
*.٠٠٠١	٤.٣٤٥	٠.٠٠٠	٩١.٠٠	٧.٠٠	٢٦٠.٠٠	٢٠.٠٠	١٩.٩٢	١١١.١٥	٥.٨٩	١٥٣.٧٧	درجة	إجمالي المقياس

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (P<0.05)

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى لجميع محاور إجمالي مقياس الرضا عن الحياة مما يدل على صدق المقياس وقدرته على التمييز بين المستويات المختلفة.

جدول (٤)

• ثبات مقياس الرضا عن الحياة بطريقة ألفا كرونباخ (ن=٥٠)

معامل الثبات في حالة حذف العبارة	معامل ثبات ألفا كرونباخ للمحور	رقم العبارة	المحور	معامل الثبات في حالة حذف العبارة		معامل ثبات ألفا كرونباخ		رقم العبارة	المحور			
				للمحور	للمقياس	للمحور	للمقياس					
٠.٩٥٥	٠.٨٩٣	٣٣	تابع الرضا عن الصحة النفسية	٠.٩٥٦	٠.٨٤٧	٠.٨٥٢	٠.٩٥٩	١	الرضا عن الصحة العامة			
٠.٩٥٦	٠.٨٩٠	٣٤		٠.٩٥٦	٠.٨٤٦			٢				
٠.٩٥٦	٠.٨٨٨	٣٥		٠.٩٥٦	٠.٨٤٩			٣				
٠.٩٥٦	٠.٨٨٦	٣٦		٠.٩٥٦	٠.٨٣٤			٤				
٠.٩٥٥	٠.٨٨٤	٣٧		٠.٩٥٦	٠.٨١٤			٥				
٠.٩٥٥	٠.٧٤٠	٣٨	الرضا عن إدارة الوقت	٠.٩٥٦	٠.٨١٤			٦		٠.٩٠٥	٦	الرضا عن العلاقات الأسرية والشخصية
٠.٩٥٥	٠.٧٣٧	٣٩		٠.٩٥٦	٠.٨٢١			٧				
٠.٩٥٦	٠.٧٥٥	٤٠		٠.٩٥٦	٠.٨٢٤			٨				
٠.٩٥٦	٠.٧٣٦	٤١		٠.٩٥٥	٠.٨٥١			٩				
٠.٩٥٦	٠.٧٤٦	٤٢		٠.٩٥٦	٠.٨٤٩			١٠				
٠.٩٥٦	٠.٧١٥	٤٣	الرضا عن العلاقات الأسرية والشخصية	٠.٩٥٦	٠.٨٨٤	١١	٠.٩٠٥	١١				
٠.٩٥٦	٠.٧٦٣	٤٤		٠.٩٥٦	٠.٨٩٥	١٢						
٠.٩٥٦	٠.٨٢١	٤٥		٠.٩٥٥	٠.٩٠١	١٣						
٠.٩٥٧	٠.٨٠٢	٤٦		٠.٩٥٧	٠.٨٩٩	١٤						
٠.٩٥٥	٠.٨٠٩	٤٧		٠.٩٥٦	٠.٨٩٠	١٥						
٠.٩٥٦	٠.٨١١	٤٨	الرضا عن العلاقات الأسرية والشخصية	٠.٩٥٦	٠.٨٨٥	١٦	٠.٩٠٥	١٦				
٠.٩٥٦	٠.٨٠٧	٤٩		٠.٩٥٦	٠.٨٩٥	١٧						
٠.٩٥٦	٠.٧٩٣	٥٠		٠.٩٥٤	٠.٨٨٣	١٨						



٠.٩٥٦	٠.٨٢٢		٥١		٠.٩٥٦	٠.٩٠٣		١٩	
٠.٩٥٦	٠.٨١٥		٥٢		٠.٩٥٥	٠.٨٩٤		٢٠	
٠.٩٥٦	٠.٨٠٩		٥٣		٠.٩٥٥	٠.٨٩٤		٢١	
٠.٩٥٦	٠.٧٩٦		٥٤		٠.٩٥٥	٠.٨٨٢		٢٢	
٠.٩٥٦	٠.٧٩٥		٥٥		٠.٩٥٥	٠.٨٨٣		٢٣	
٠.٩٥٥	٠.٨٢١		٥٦		٠.٩٥٦	٠.٨٨٢		٢٤	
٠.٩٥٥	٠.٩٣١		٥٧		٠.٩٥٦	٠.٨٨٢		٢٥	
٠.٩٥٥	٠.٩٢٢		٥٨		٠.٩٥٦	٠.٨٨٤		٢٦	
٠.٩٥٥	٠.٩٢٤		٥٩	الرضا	٠.٩٥٥	٠.٨٨٤		٢٧	الرضا
٠.٩٥٥	٠.٩١٤	٠.٩٣٣	٦٠	عن	٠.٩٥٥	٠.٨٧٦	٠.٨٩٧	٢٨	عن الصحة
٠.٩٥٥	٠.٩١١		٦١	الاستقلالية	٠.٩٥٧	٠.٨٧٧		٢٩	النفسية
٠.٩٥٥	٠.٩١١		٦٢		٩٥٧.	٠.٨٩٥		٣٠	
٠.٩٥٥	٠.٩٣٠		٦٣		٠.٩٥٥	٠.٨٨٣		٣١	
					٠.٩٥٦	٠.٨٩٥		٣٢	

- يتضح من جدول (٤) أن معامل ثبات المقياس وكذلك معاملات ثبات المحاور مقبولة إحصائياً (٠.٧٠ فأكثر) (Lance, Butts & Michels, 2006) كما أن معاملات الثبات للمقياس والمحاور في حالة حذف العبارة أقل من مثيلتها بدون حذف العبارة مما يعني أن حذف أي عبارة سيؤثر سلباً على ثبات المقياس، وهذا يدل على ثبات المقياس ومحاوره وعباراته.

جدول (٥)

- ثبات مقياس الرضا عن الحياة بطريقة إعادة التطبيق (ن = ٥٠)

معامل ألفا كرونباخ للثبات	معامل ارتباط بيرسون (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المحور
		انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط		
٠.٧٩٦	*٠.٧٣٥	٢.٢٩	١٩.١٢	٣.٦٥	١٨.٤٢	درجة	الرضا عن الصحة العامة
٠.٨٤٧	*٠.٨٢٧	٣.١٩	٣٢.٤٢	٥.٢٥	٣١.٤٢	درجة	الرضا عن العلاقات الأسرية والشخصية
٠.٩١٢	*٠.٨٥٨	٤.٨١	٢٨.٨٠	٥.٩٧	٢٨.٦٤	درجة	الرضا عن الصحة النفسية
٠.٧٤٨	*٠.٦٣٤	١.٦٦	١٥.٣٤	٢.٢٧	١٤.٧٦	درجة	الرضا عن إدارة الوقت
٠.٧٣٧	*٠.٧٢٩	١.٩٣	٢٧.٤٠	٣.٨٨	٢٦.٦٦	درجة	الرضا عن تقبل الذات
٠.٩٥٢	*٠.٩٠٩	٣.٢١	١٥.٠٠	٣.٣٩	١٤.٧٨	درجة	الرضا عن الاستقلالية
٠.٧٩٧	*٠.٧٥٧	١١.٢٨	١٣٨.٠٨	١٩.١٣	١٣٤.٦٨	درجة	إجمالي المقياس

- يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في جميع محاور إجمالي مقياس الرضا عن الحياة كما أن معامل ألفا كرونباخ للثبات مقبول إحصائياً (٠.٧٠ فأكثر) (Lance, Butts & Michels, 2006) مما يشير إلى أن المقياس ثابت وصالح للتطبيق على عينة البحث الحالية.



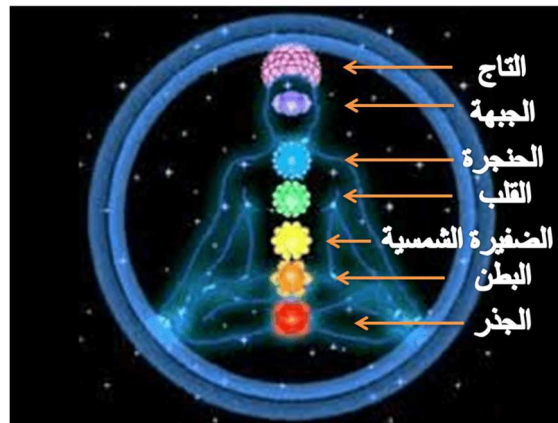
الأدوات والأجهزة المستخدمة :

-ريومتر لقياس الطول لاقرب سنتيمتر	-سرير خاص للتدليك .	-زيوت خاصة للتدليك
-الميزان الطبي لقياس الوزن لاقرب كيلو جرام .	-ساعة لحساب وقت الجلسة .	-أقلام واوراق
-جهاز BMI لقياس مؤشر كتلة الجسم .	-موسيقي بمختلف الشدة	-اطواق
-استمارة جمع البيانات مرفق رقم (١)	-مقاعد	-طاولة
-استمارة الرضا عن الحياة مرفق (٢)	-وسط مائي	-صناديق
-البرنامج الترويجي المقترح باستخدامالتدليك النقطي	-مراتب تدريب	-الواح طفو
-لوحات شفرات	-كرات بمختلف الاحجام	-اقماع
-بالونات	-الواح تلوين	-اطباق

أولا :البرنامج الترويجي الرياضى المقترح باستخدام التدليك النقطي :مرفق (٣)

الهدف العام للبرنامج الترويجي باستخدام التدليك النقطي :

- تحسين الرضا عن الحياة والحد من علامات سن الياس من خلال ممارسة أنشطة ترويجية رياضية. باستخدام التدليك النقطي عن طريق محاورمقياس الرضا عن الحياة .
 - الشعور بالسعادة والسرور من خلال تطبيق البرنامج الترويجي .
- الاسترخاء والتهيئه و تحفيز مراكز الطاقه المرتبطة بمنغيرات البحث من خلال جزء الاحماء التدليك النقطي وهما المركز (الجذري والحنجرة والتاج)وحيث يوجد(المركز الجذري) اسفل السرة بحوالي (٣-٤) سم وتقوي عمل المبيضين وكل سوائل الجسم الدم والبول والعرق , اما(الحنجرة) مكانه الحنجرة فتعمل طاقته علي تقوية التركيز والمشاعر بين القلب والعقل ، ام (مركز التاج) مكانه اعلي الراس تعمل طاقته علي الشفاء من امراض الراس والامراض النفسية والعصبية . شكل رقم (١) يوضح مراكز الطاقة . (ثناء فؤاد وطارق ربيع ٢٠١٣ : ٥٢ ، ٥٣)



شكل رقم (١) مراكز الطاقة في الجسم



- تنشيط الطاقة الداخليه (العامه) للسيدات عينة البحث .
- تحسن الصحة العامة لسيدات عينة البحث

أولا الجزء الخاص بالبرنامج الترويحي (الجزء الرئيسي - الجزء الختامي):

- الاسس النظرية والتطبيقية للبرنامج:
- مناسبة محتوى البرنامج للمستوى البدنى للسيدات عينة البحث.
- مراعاة مبدأ التدرج من الحركات السهلة الى الاكثر صعوبة ومن الحركات البسيطة الى المركبة وذلك كى يتمكن الجسم من التكيف مع الجهد البدنى المبذول أثناء الاداء.
- مراعاة مبدأ المرونة عند تطبيق البرنامج.
- توفير عوامل الامن والسلامة اثناء الاداء الجماعى.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين السيدات عينة البحث.
- الالتزام التام بفترة الاحماء طوال فترة تطبيق البرنامج لتهيئة الجسم للعمل تجنباً لحدوث الاصابة.
- التنوع فى اختيار المقطوعات الموسيقية المصاحبة والانشطة الرياضية المختلفة لاثارة عامل التشويق وخفض الشعور بالتعب والملل أثناء الاداء.
- ضرورة قيادة الباحثين للسيدات أثناء الاداء فى معظم فترات تطبيق البرنامج لزيادة الحافز والرغبة فى استمرار الاداء بنشاط وفاعلية.

محتوى الأنشطة للبرنامج الترويحيالرياضى المقترح:

تم الاطلاع على العديد من المراجع العلمية التى لها علاقة وارتباط بمتغيرات البحث الانشطة الترويحية الرياضية فاروق عبد الوهاب (١٩٩٥)، ايلين وديع (١٩٩٦)، عادل عبد البصير (١٩٩٩)، هناء فريد (٢٠٠٠)، تهانى عبد السلام (٢٠٠١)، رشا مصطفى (٢٠٠٢)، هاشم الكيلانى (٢٠٠٤)، اللقاء الرياضى الترويحي (٢٠١٤) ، هدير حسن (٢٠١٩)

كما تم اختيار مجموعة من الأنشطة والالعاب والمسابقات الرياضية ذات الطابع الترويحي ثم تم اختيار عدة مقطوعات موسيقية تتناسب مع الأنشطة المستخدمة وذلك لزيادة الشعور بالمتعة والسعادة والتشويق لعينة البحث، وقد تم تطبيق البرنامج لمدة شهرين بواقع (٣ وحدات أسبوعيا) باجمالى (٢٤ وحدة) ، وقد تحديد زمن وحدة البرنامج (٤٥ دقيقة) تشمل علي (الجزء الرئيسي - الجزء الختامي) ام الجزء التمهيدي فكان من (التدليك النقطي) وكان زمنه (١٥ دقيقة) حتي يصبح الزمن الكلي للبرنامج الترويحي باستخدامالتدليك النقطي (٦٠ دقيقة)



الجزء الرئيسي : (٣٠ دقيقة)

الهدف منه:

- الاسترخاء العضلي والحد من الإحساس بالتشنجات والشد.
- التخلص من الشعور بالحزن والاكتئاب .
- تنمية القدرة علي ضبط النفس والتحكم في الانفعالات .
- تنظيم عملية التنفس.
- التخلص من الشعور بالتعب والاجهاد .
- تقبل وتقدير الذات وتقبل الاخرين .
- التخلص من الألم .

المحتوى : تتضمن تمرينات ومسابقات ترويحوية (باستخدام الكرات مختلفة الاشكال والاحجام – حبال – اقماع) وتتميز تلك الألعاب بالتنظيم البسيط بحيث تتناسب مع عينة البحث وقدراتهن مع مصاحبة الموسيقى بتنوعاتها وابعاعاتها المختلفة والمتميزة المحفزة للداء والاستمرار مع الشعور بالبهجة والسرور .

الجزء الختامي (فترة التهدئة) : (٥ دقائق)

الهدف منه: ضمان عودة الجسم الى الحالة الطبيعية وسرعة استعادة الشفاء. و ذلك بخفض الحمل تدريجيا باستخدام مجموعة من التمرينات الغرض منها تقليل الفترة الزمنية اللازمة للتخلص من حامض اللاكتيك المسبب لتعب العضلات وتهدئة الجهاز العصبي بعد إثارته خلال النشاط للعودة إلى الحالة الفسيولوجية الطبيعية..

المحتوى: أنشطة تعمل على تنظيم النفس وإزالة الارهاق العصبي والاسترخاء ويتم خلالها اداء مجموعة من حركات الاطالة والمرونة المصاحبة للموسيقى الهادئة .

ثانيا الجزء الخاص بالتدليك النقطي (الجزء التمهيدي) :

زمن التنفيذ : (١٥ دقيقة)

اتفق كلا من يحي فوزي (٢٠١٦) ، عبد الرحمن زاهر (٢٠٠٦) ، هيلينا عبدالله (٢٠٠٢) ، ابو العلا عبد الفتاح و محمد حسنين (٢٠٠١) ، مروان الجبان (١٩٩٢) ، كلير ماكسول (clare Maxwell) (١٩٩١) ، ايريك ريتشاردز (١٩٩١) ، كريس جارمي ، غابرييل موجاي (١٩٩١) ، جاو جوريو (jiao guorui) (١٩٩٠) ، لدبنج (li ding) (١٩٨٨) : على ان هناك نقاط (سن الياس وما يترتب عليه من اثار جانبية) تقع على خطوط الطاقة بالجسم وتم تحديدها في (22)



نقطه وقسمت النقاط على الجلسات بواقع من (6) نقاط في الجلسه الواحدة . حيث يجب تغيير النقاط فى كل أسبوع وهذه النقاط هي:

LI4- RN 4 – RN 6- RN 10 – RN17 –ST 35- ST36- GB20 – GB21-)
GB34- BL 40 BL57- KI 1 – KI2 – KI6 LV3- LV4- LV6- SP6 –SJ1 –
SJ5 – PC4 – HT7)

مرفق رقم (٤) مكان كل نقطة في الجسم بالرسمه .

- ولتحديد اماكن النقاط قيد البحث استخدمت الباحثة وحدة قياس يابانية وهي (كون (cun) وهي تساوى تقريبا بوصة واحدة او تساوى طول العقلة الوسطى من الاصبع الاوسط او اكبر قليلا من عرض اصبع الابهام أو بوصة ونصف وهي تساوى (أصبع السبابة و الوسطى) وثلاثة بوصات وهي تساوى (اربع اصابع) (كرسين جارمي : (٢٤٠

- ووحده القياس يجب ان تكون للشخص المتدلك وليس القائم بالتدليك (مانفريد : ١٧٧)



شكل رقم (٢) وحدة القياس في الطب الياباني

- وتم توزيع نقاط الضغط على مدار اربع اسابيع خلال الشهر الاول ثم اعيد تكرارها بنفس الاسلوب خلال الشهر الثانى مرفق رقم (٤)

- تم استخدام تقنيات الشياتسو الاتية :

الضغط بالابهام الواحد -الوخزيطرف الابهام -التدليك الملفوف (الدائرى) .

حيث انهم اكثر التقنيات المناسبة لنقاط الضغط طبقا للدراسة الاستطلاعية التى قامت بها الباحثات .



طريقة التنفيذ:

- رقود السيدة على الارض او ترابيزة صلبة حيث يساعد ذلك على استغلال وزن الجسم المدلك باكملة عند الضغط على النقاط المحددة .
- ممارسه التنفس البطنى العميق مع التركيز على مركزى الطاقة (التاج والجذري والحنجرة . (
- التدليك الذاتى على البطن باستخدام(التدليك الدائرى باليدين مع وضع الكف الايمن فوق الكف الايسر)والدوران ١٠ مرات جهة اليمين و ١٠ مرات جهة اليسار .
- يتم تنفيذ هذه الحركات مع مراعاة للوصول السيدة الى مرحلة الصفاء الدهنى و الاسترخاء التام علي قدر المستطاع .
- يتم تدليك النقاط المحددة للجلسة باستخدام التقنيات المذكورة مسبقا ولمدة (٦٠ ثانية) للنقطة الواحدة حتي يتم الانتهاء من تدليك النقاط المستهدفة للجلسة .
- عمل تدليك مسحي سطحي علي مناطق الجسم المتواحد عليها النقاط لإزالة الألم والتهدئة .

الدراسات الاستطلاعية :

• الدراسة الاستطلاعية الاولى :

- تمت الدراسة الاستطلاعية الاولى في الفترة من (٢٠٢١/٩/١٣) الي (٢٠٢١/٩/١٥) والتي تهدف الي
- اخذ موافقة عينة البحث علي الاشتراك في البحث .
- ملية استمارة جمع البيانات مرفق رقم (١)
- شرح طبيعية البحث وخطوات تنفيذ البحث من حيث الجلسات والبرنامج الترويحي المقترح .

• الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- تمت الدراسة الاستطلاعية الثانية في يوم (٢٠٢١/٩/١٧) والتي تهدف الي :
 - معرفة التمرينات الترويحية المناسبة لعينة البحث .
 - معرفة أنواع الضعط المناسبة لعينة البحث .
- نتائج الدراسة :

- تم اختياري التمرينات الترويحية المناسبة للعينة.



- تم اختيار أنواع الضغط المناسبة لعينة البحث وهي الضغط بالابهام الواحد -
الوخزيطرف الابهام -التدليك الملفوف الدائري)

• الدراسة الأساسية :

تمت الدراسة الأساسية في الفترة بين (٢٠٢١٩١٢٠) الي (٢٠٢١١١١١٨) بأحد مراكز اللياقة البدنية بمحافظة الإسكندرية. وقد تم اختيار حجرة داخل المركز تتوافر فيها الإمكانيات اللازمة لتنفيذ الجلسات كما تم اختيار صالة مغطاة داخل المركز لتنفيذ البرنامج المقترح .

القياسات القبليّة :

أجريت القياسات القبليّة علي عينة البحث (المجموعة التجريبية) طبقا للخطوات التالية :

- ١- ملىء الاستمارة الخاصة بجمع البيانات لافراد عينة البحث وهي من تصميم الباحثين .
مرفق (١)

٢- اخذ القياسات قيد البحث (الطول - الوزن -استمارة الرضا عن الحياة)

تطبيق البرنامج الترويحي الرياضى المقترح باستخدام جلسات التدليك النقطي :

طبق البرنامج الترويحي الرياضى المقترح باستخدام التدليك النقطي وقد راعي الباحثياتتثبيت معاد البرنامج والجلسات حيث يتم الاحماء باستخدامالتدليك النقطي وذلك بصورة فردية لكل سيدة وذلك بمساعدة بعض الطالبات في تطبيق التدليك النقطي ثم تطبيق البرنامج بصورة جماعية ابتداء من الجزء الأساسي للبرنامج وانتهاء بالجزء الختامي مشتركا بين بعض الألعاب الترويحية البسيطة وتمارين التنفس وذلك لمدة (شهرين) بواقع (٣ وحدات للبرنامج الترويحي باستخدامالتدليك النقطي) باجمالي (١٢ وحدة).

القياسات البعديّة :

أجريت القياسات البعديّة للمتغيرات قيد البحث وبنفس خطوات تطبيق القياسات القبليّة مع مراعاة نفس الظروف .

المعالجات الإحصائية :

استعان الباحثات بالبرنامج الإحصائي (SPSS) الإصدار (٢٣) لإجراء التحليل الإحصائي واستخدمت المعالجات الإحصائية التالية وقد استخدمت المعالجات الإحصائية اللابارامترية في تحليل النتائج نظراً لصغر حجم العينة الأساسية (أقل من ٤٠) (Verma & Abdel-Salam,

2019, p. 66; Eliote& Woodward , 2007, p49)



- ١- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- ٢- معامل ارتباط بيرسون.
- ٣- اختبار مان ويتني اللابارامتري للمقارنة بين مجموعتين مستقلتين.
- ٤- معامل ثبات ألفا لكرونباخ.
- ٥- اختبار ويلكوكسون اللابارامتري للمقارنة بين قياسين متتاليين (لا يتطلب الاختبار اعتدالية التوزيع في أي من القياسين القبلي أو البعدي). (Eliote&Woodward , 2007, p191)

$$r = \frac{z}{\sqrt{N}}$$

٦- حجم الأثر r لكوهين ويحسب كالاتي $r = \frac{z}{\sqrt{N}}$ حيث N عدد المشاهدات ($n \times 2$) في حالة قياسين متتاليين، $n_1 + n_2$ في حالة مجموعتين مستقلتين (Tomczak & Tomczak, 2014) ، ويفسر حجم الأثر كالاتي : صغير (٠.١) إلى أقل من (٠.٣)، متوسط (٠.٣) إلى أقل من (٠.٥)، كبير (٠.٥) فأكبر. (Coolican, 2014).

عرض ومناقشة النتائج :

سوف يتم عرض ومناقشة نتائج البحث تبعا للاسلوب التالي :

عرض ومناقشة النتائج :

سوف يتم عرض ومناقشة نتائج البحث تبعا للاسلوب التالي :

أولا : عرض النتائج :

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (Z) والدلالة (P) وحجم الأثر والاشكال البيانية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمحاول مقياس الرضا عن الحياة لدي عينة البحث .

ثانيا : مناقشة النتائج :

- مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بصحة فرض البحث الذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في ابعاد ومحاور مقياس الرضا عن الحياة "

أولا : عرض نتائج البحث :

ولتحقيق فرض البحث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي وقيمة (Z) والدلالة (P) وحجم الأثر ومدى تأثير البرنامج التربوي المقترح باستخدام التلديك النقطي لدي عينة البحث .



جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس الرضا عن الحياة لعينة البحث

(ن=٢٠)

حجم الأثر ٢ لكوهين	الإحصاء الوصفي				الدرجة القصى	وحدة القياس	المحور	
	القياس البعدي		القياس القبلي					
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي				
متوسط	٠.٤٩٥	١.٤٤٣	٢١.٤٢	٢.٤٥٤	١٨.٧٥	٣٠	درجة	الرضا عن الصحة العامة
متوسط	٠.٤٤٢	١.٧٣٠	٣٤.٥٨	٣.٣٦٧	٣٢.٣٣	٣٩	درجة	الرضا عن العلاقات الأسرية والشخصية
متوسط	٠.٤٣٦	٢.٧٧٤	٣٢.٦٧	٤.٦٤٨	٢٩.١٧	٤٢	درجة	الرضا عن الصحة النفسية
صغير	٠.١٠٤	٠.٩٠٠	١٥.٤٢	١.٧٣٠	١٥.٠٨	٢١	درجة	الرضا عن إدارة الوقت
متوسط	٠.٣١٦	١.٦٧٦	٢٨.٠٨	٢.٢٢٩	٢٧.٣٣	٣٦	درجة	الرضا عن تقبل الذات
متوسط	٠.٤١٤	١.٦٤٢	١٦.١٧	٣.١٧٥	١٥.٠٨	٢١	درجة	الرضا عن الاستقلالية
كبير	٠.٦٠١	٥.٢٦٣	١٤٨.٣٣	١١.٦٣٢	١٣٧.٧٥	١٨٩	درجة	إجمالي المقياس

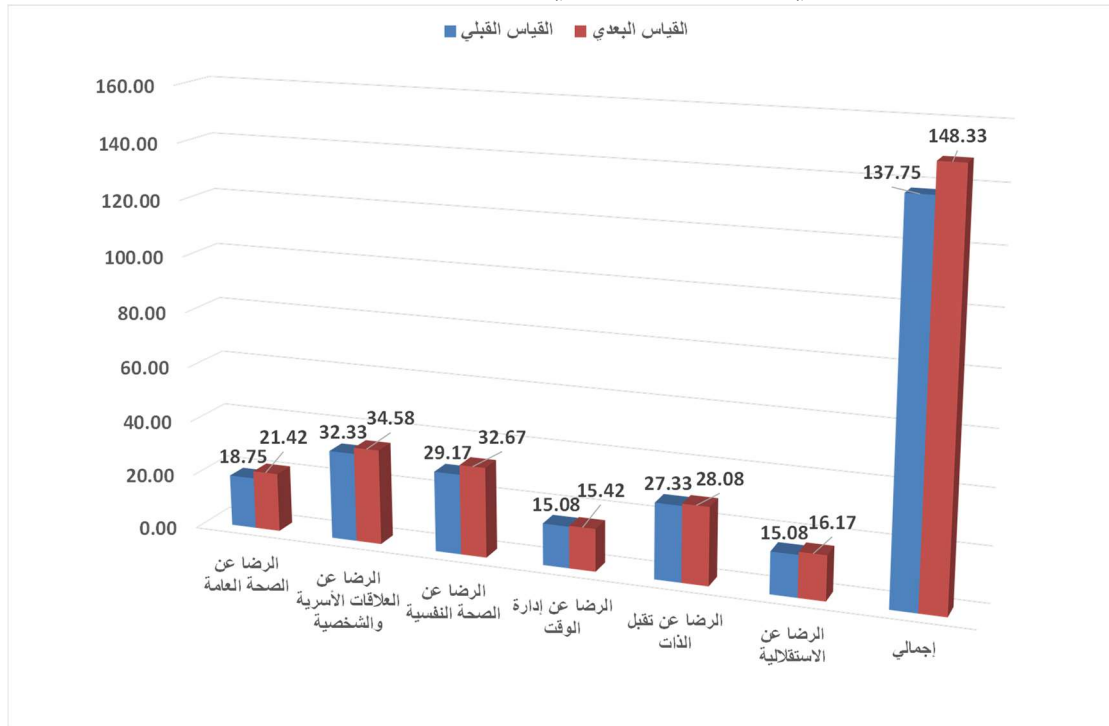
* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ ($P<0.05$) حجم الأثر: صغير ٠.١ إلى أقل من ٠.٣، متوسط

٠.٣ إلى أقل من ٠.٥، كبير ٠.٥ فأكثر



شكل (٣)

متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس الرضا عن الحياة لعينة البحث



يتضح من جدول (٦) وشكل (٣) أن الفروق بين القياس القبلي والبعدي دالة إحصائياً في جميع محاور وإجمالي مقياس الرضا عن الحياة في اتجاه القياس البعدي (عدا الرضا عن إدارة الوقت، الرضا عن تقبل الذات) بينما كان حجم الأثر كبير في إجمالي المقياس وصغير في الرضا عن إدارة الوقت ومتوسط في باقي المحاور مما يدل على فاعلية البرنامج المستخدم في تحسين جوانب وإجمالي الرضا عن الحياة .

ثانياً : مناقشة النتائج :

ومن خلال عرض النتائج وفي ضوء فرض البحث تناول الباحثات مناقشة وتفسير نتائج البحث علي النحو التالي :

يتضح من الجدول رقم (٦) والشكل البياني رقم (٣) والخاص بفروق بين القياس القبلي والبعدي علي استمارة مقياس الرضا عن الحياة لدي سيدات عينة البحث للمجموعة التجريبية حيث أشار الي ان نتائج البحث كانت في صالح القياس البعدي حيث ان للبرنامج التروحي المقترح باستخدام التذكير النقطي تأثيراً إيجابياً علي محاور استمارة مقياس الرضا عن الحياة لدي عينة البحث .



يتضح من الجدول والرسم البياني ان المحور الأول (الرضا عن الصحة العامة) ان قيمة (Z) (٢٠٥٢٣) وكان حجم تأثير البرنامج في هذا المحور متوسط .

- المحور الثاني (الرضا عن العلاقات الاسرية) كانت قيمة (Z) (٢٠٢٥٤) وكان حجم تأثير البرنامج علي عينة البحث في هذا المحور متوسط .

-المحور الثالث (الرضا عن الصحة النفسية) كانت قيمة (Z) (٢٠٢٢٢) وكان حجم تأثير البرنامج علي عينة البحث في هذا المحور متوسط.

- المحور الرابع (الرضا عن إدارة الوقت) كانت قيمة (Z) (٠٠٥٣١) وكان حجم تأثير البرنامج علي عينة البحث في هذا المحور ضعيف .

-المحور الخامس (الرضا عن تقبل الذات)كانت قيمة (Z)(١٠٦١١) وكان حجم تأثير البرنامج علي عينة البحث في هذا المحور متوسط.

-المحور السادس(الرضا عن الاستقلالية) كانت قيمة (Z)(٢٠١١١) وكان حجم تأثير البرنامج علي عينة البحث في هذا المحور متوسط.

ولكن اجمالي درجات مقياس الرضا عن الحياة كان للبرنامج الترويجي المقترح باستخدامالتدليك النقطي تأثير إيجابي كبير مما يدل علي فاعلية البرنامج علي عينة البحث .

وذلك يتفق مع ما ذكرته تهاني عبد السلام (٢٠٠١) ان الفرد لا يستمتع فقط باوقات فراغه عندما يكون صحيح البدن بل انه يصبح سليم معافي من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية .(تهاني عبد السلام:١٢٩) وأضاف الحماحمي وعابدة (٢٠٠٤) ان العالم هانز سيلبي (Hanz Sally) اكد علي الدور الإيجابي للأنشطة الترويحية في التقليل او التخلص من الضغوط العصبية الناتجة عن طبيعية الحياة العصرية (الحماحمي ، عابدة عبد العزيز: ١٥٦)

وقد أشارات رحمة امجد (١٩٩٨) ان الترويج الرياضي من الأركان الأساسية في البرامج الترويحية لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد بالإضافة الي اهمية في التنمية الشاملة من النواحي البدنية والعقلية والفسولوجية والاجتماعية .(رحمة امجد: ٩)

وفي هذا الصدد يذكر بوترب بي واخرون POTTER B ..ate (٢٠١٨) ان من كل خمسة سيدات اربع منهن يعانن من امراض جسدية ونفسية نتيجة انقطاع الطمث ولكن بمختلف الدرجات والتاثيرات علي حياتهن (POTTER B : ٤٥)بينما يذكر عبد الرحمن محمد (١٩٧٤) ان علماء النفس اكدوعلي ضرورة اشباع حاجات الفرد لانها تؤدي الي تكوين شخصية سوية خالية من الامراض والأزمات والاضطرابات التي تنتج من الحرمان من اشباع الحاجات ولا يقتصر ذلك علي الحاجات الحيوية فقط بل يشمل الحاجات النفسية والاجتماعية (عبد الرحمن محمد: ١٦٢)



وذلك ما أكدته دراسة كين لسر واخرون (٢٠١١) KIN LSLERetal والتي اشارت الي ان الأنشطة الترويحية أصبحت الهدف الرئيسي لاكتساب الصحة ويقصد بها العمل العضلي وعمليات التمثيل الغذائي والتي تعتمد أساسا علي استهلاك الاكسجين في انتاج الطاقة حيث ترتبط الأنشطة الترويحية بعملية الوقاية من الامراض القلب والاعوية الدموية كما تساعد في انقاص الوزن وخفض نسبة الدهون في الجسم (٤٧)

واستكمالا علي ذلك يذكر يحيي فوزي (٢٠١٦) تطور التدليك النقطي ليصبح طريقة عناية صحية نظامية وناجحة لعلاج مجموعة كبيرة من الاعتلالات الجسدية بما في ذلك الذي يعالجها الطب الداخلي والجراحة وطب امراض النساء وطب الأطفال ويعتبر التدليك مفيد جدا في علاج الحالات المزمنة. (يحي فوزي:٤٧)، وأيضا يذكر ابوالعلا عبد الفتاح وصبحي حسانين (٢٠٠٦) أن التدليك النقطي يعتمد علي تنبيه المستقبلات الحسية لكي يستدعي رد فعل انعكاسي وكذلك ان الشياتسو يتميز عن الابر الصينيه بعد الوخز بالابر علي انسجة الجسم. بالإضافة انه يعتبر مؤثرا فسيولوجيا هاما وله تأثيره الإيجابي علي صحة الجسم وحيويته كما انه يمكن استخدامه في جميع المراحل العمرية ابتداءا من الأطفال بعمر (٣ سنوات) .(عبد الرحمن زاهر: ٣٤)

ويضيف محمد رضوان ومحمد عبد الحميد (٢٠٠٩) ان صحة الانسان ومرضه تتوقف علي حرية سريان الطاقة من القنوات وان توقفها وتعطلها عن السريان يؤدي عادة الي الامراض. وقد ثبت ان تنشيط هذه القنوات يؤدي في الواقع الي وصول هذه الطاقة الي العضو المريض ويؤدي الي الشفاء ومن المعروف ان وسائل العلاج بالضغط والتدليك تنتمي جميعا الي طب الطاقة الحيوية. (٣١: ١٧٤-١٧٥)

وذلك ما أكدته دراسة عبد العال السلمي (٢٠١٥) ان هناك علاقة بين الحالة الصحية للأفراد ومستوي الرضا عن الحياة وذلك من خلال بعض المعايير الرعاية الصحية والحياة الزوجية وجودة الحياة الاجتماعية (عبد العال السلمي : ٤٠)

١- وبذلك فقد تبين أهمية تأثير البرنامج الترويحي المقترح بإستخدام التدليك النقطي لما له من تأثير فعال علي سيدات سن الياس وبذلك فقد تحقق صحة فرض البحث الذي ينص علي " هناك فروق داله احصائيا علي استمارة مقياسالرضا عن الحياة لدي سيدات عينة البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية



الاستنتاجات :

استنادا الي ما اظهرته نتائج البحث واعتمادا علي الأسلوب الاحصائي المستخدم في ضوء هدف وفرض البحث وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة تمكن الباحثات من الوصول الي الاستنتاجات التالية :

يؤثر البرنامج الترويحي المقترح باستخدام التدليك النقطي تأثيرا إيجابيا علي محاور مقياس الرضا عن الحياة بنسب متفاوتة على النحو التالي :

- ١- المحور الأول (الرضا عن الصحة العامة) ان قيمة (Z) (٢.٥٢٣) وكان حجم تأثير البرنامج في هذا المحور متوسط .
- ٢- المحور الثاني (الرضا عن العلاقات الاسرية) كان حجم تأثير البرنامج علي عينة البحث في هذا المحور متوسط .
- ٣- المحور الثالث (الرضا عن الصحة النفسية) كان حجم تأثير البرنامج علي عينة البحث في هذا المحور متوسط .
- ٤- المحور الرابع (الرضا عن إدارة الوقت) كان حجم تأثير البرنامج علي عينة البحث في هذا المحور ضعيف .
- ٥- المحور الخامس (الرضا عن تقبل الذات) كان حجم تأثير البرنامج علي عينة البحث في هذا المحور متوسط.
- ٦- المحور السادس (الرضا عن الاستلاقية) كان حجم تأثير البرنامج علي عينة البحث في هذا المحور متوسط.
- ٧ - اجمالي درجات مقياس الرضا عن الحياة كان للبرنامج الترويحي المقترح باستخدام التدليك النقطي تأثير إيجابي كبير مما يدل علي فاعلية البرنامج علي عينة البحث .

١- التوصيات :

وفقا لما توصلت اليه الباحثات من نتائج وفي حدود طبيعية البحث أمكن التوصل الي التوصيات التالية:

- ٤- استخدام برامج الترويح الرياضي ضمن خطة علاج اضطرابات سن الياس لما له من تأثير إيجابي بالاضافة الي الشعور بالسعادة اثناء الاداء.
- ٥- استخدام التدليك النقطي لعلاج اعراض سن الياس لتحسن الصحة العامة .
- ٦- نشر الوعي بأهمية استخدام مقياس الرضا عن الحياة للسيدات في تلك المرحلة لتحديد الحالة الصحية وتقليل الاعراض التي تؤثر علي حياتهن بالسلب .



المراجع العلمية

أولاً: المراجع العربية :

1	إبراهيم أبو يعقوب	(١٩٩٨)	: الاتصال الإنساني ودوره في التفاعل الاجتماعي ، الأردن ،دار مجدلوي للنشر والتوزيع .
٢	أبو العلا عبد الفتاح ،محمد صبحي حسانين	(٢٠٠٦)	: تطبيقات الطب البديل للرياضيين وغير الرياضيين أساليب علاج ٩٣ مرض باستخدام نظرية تنشيط نقاط وخطوط الطاقة المنعكسات ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣	احمد عبد الخالق	(٢٠٠٨)	الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي. مجلة (،)١(١٨، الكويت، نفسية دراسات
٤	احمد محمد الفاضل	(٢٠٠٧)	الترويح الرياضي ، الرياض .
٥	اللقاء الرياضي التروحي	(٢٠١٤):	: دليل الألعاب الترويحية للكليات المتخصصة ، وزارة الشباب والرياضة .
٦	ايلين وديع فرج	(١٩٩٦)	: خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٧	تهاني عبد السلام محمد	(٢٠٠١):	: الترويح والتربية الترويحية ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي .
٨	ثناء فؤاد ،طارق ربيع	(٢٠١٣):	: الرياضة الصحية وتوازن الطاقة ، الطبعة الاولى ، دار الوفاء للنشر والطباعة ، الإسكندرية .
٩	حلمي إبراهيم ، ليلي فرحات	(١٩٩٨)	التربية الرياضية والترويح للمعاقين دار الفكر العربي ، القاهرة
١٠	رحمة امجد	(١٩٩٨):	:تأثير الجوانب الصحية علي النشاط البدني الرياضي ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر



١١	رشا مصطفى محمد فريد	(٢٠٠٢)	: تأثير برنامج حركي مقترح للتعرف علي انقاص الوزن للسيدات في المرحلة السنية (٢٠-٣٥)، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلون.
١٢	صفاء صفاء الدين الخربوطلي	(٢٠٠٨)	اللياقة القوامية والتدليك ، دار الجامعين للطباعة ، الإسكندرية .
١٣	عادل عبد البصير	(١٩٩٩)	: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز النشر .
١٤	عبد الرحمن محمد	(١٩٧٤)	معالم علم النفس ، دار الفكر الجامعي ، الاسكندرية
١٥	عبد الرحمن عبد الحميد زاهر	(٢٠٠٦):	:فسيولوجيا التدريب والاستشفاء الرياضي ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة .
١٦	عبد العال عبد الرحمن السلمي	(٢٠١٥)	الذكاء الانفعالي والتسامح وعلاقتها بجودة الحياة لدي منسوبي الدفاع المدني بمدينة جدة ، المملكة العربية السعودية .
١٧	عبد الكريم المدهون	(٢٠٠٩)	: فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة فلسطين بغزة .جامعة فلسطين، غزة، فلسطين
١٨	عزه عبد الكريم فرج مبروك	(٢٠٠٧)	ابعاد الرضا العام عن الحياه ومحدداته لدى عينه من المسنين المصريين ، رابطه الاخصائيين النفسيين المصريين (رأى) ، مصر



العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة، العدد ٦، ٤٥-٥٩	(١٩٨٨)	علي محمد الديب	١٩
: الرياضة صحة ولياقة بدنية ، القاهرة ، دار الشروق .	(١٩٩٥)	فاروق عبد الوهاب	٢٠
: الشياتسو الدليل الكامل ، مكتبة جريد .	(١٩٩١)	كريسي جـارمي ، غابرييل موجاي	٢١
: أصول الترويح و اوقات الفراغ ، دار الفكر العربي	(١٩٩٠)	كمال درويش ،امين الخولي	٢٢
: الطب في الفكر الصيني ، ترجمة حاجوج ، وزارة الثقافة دمشق .	(١٩٩٩):	مانفريد بوكرت	٢٣
: الترويح بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، دار الكتاب للنشر .	(٢٠٠٩)	محمد الحمامي ، عايدة عبد العزيز مصطفي	٢٤
اثر كل من العلاج المعرفي و العلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة القاهرة.	(١٩٩٦)	محمد عبد التواب معوض	٢٥
: التدليك الرياضي والتأهيلي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .	(٢٠٠٩):	محمد نصر الدين رضوان ،محمد صبحي عبد الحميد	٢٦
قلق الموت وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المسنين ذوي التوجه الديني الحقيقي الظاهري ،مجلة التربية ، جامعة الازهرع ١٢	(٢٠٠٣)	محمد يوسف	٢٧



٢٨	مرwan الجبان	(١٩٩٢):	مباديء واسس الوخز بالابر الصينية ، دار البشائر للطباعة والتوزيع ،دمشق.
٢٩	نعمات شعبان علوان	(٢٠٠٨)	الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية ، (دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين) ، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) ، يونيو ٢٠٠٨م ، المجلد (١٦) ، ع (٢) ، ص ٤٧٥ : ٥٣٢
٣٠	هاشم الكيلاني	(٢٠٠٤)	: اثر النشاط الترويحي علي مستوي السمنة واللياقة البدنية للسيدات في منتصف العمر .
٣١	هدير حسن احمد حسن	(٢٠١٩)	فعالية برنامج ترويحي علاجي علي انقاص الوزن للسيدات في مرحلة الانجاب ، رسالة دكتوراه .
٣٢	هناء محمد فريد	(٢٠٠٤)	: تاثير برنامج ترويحي مقترح علي مستوي الكفاءة البدنية وانقاص الوزن للسيدات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات القاهرة ، جامعة حلوان .
٣٣	هيلينا عبد الله	(٢٠٠٢):	: الحجامة الحديثة علم حديث ،ترجمة محمد فكري لنوار ،دار النشر العربية للطباعة ، القاهرة .
٣٤	يحيى عمرو شعبان شقوره	(٢٠١٢)	المرونه النفسيه وعلاقتها بالرضا عن الحياه لدى طلبة الجامعات الفلسطينيه بمحافظات غزه،رساله ماجستير ، جامعه الازهر ، غزه ، فلسطين
٣٥	يحي فوزي	(٢٠١٦)	الطب الصيني التقليدي النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي .



المراجع الأجنبية :

36	Botvunchet , M	(2010)	Women's health beyond the reproductive age (49- 59) years. Phd thesis University d' Alger2 abou elkacem saad ella , Algeria
37	BUVY , Man ,B	(1998)	Tourism and recreation hand book of planning and design , oxford architectural press.
38	Clare maxwell	(1991)	:The complete book of massage , Dorling kind ersley, London.
39	Coolican, H	(2014)	<i>Research methods and statistics in psychology</i> (6th ed.). Hove, UK: Psychology Press
40	Eliote& Woodward	(2007)	<i>Statistical analysis quick reference guidebook: with SPSS examples</i> . Thousand Oaks, CA: SAGE.
41	Jiao guorui	(1990)	:Qiging Essentiala for health promotion , china,today press.
42	Kin Lsler A	(2011)	: effect of recrecreational activities on lipids and lipids in woman .
43	Lance, C. E., Butts, M. M., & Michels, L. C	(2006)	The sources of four commonly reported cut-off criteria: What did they really say? <i>Organizational Research Methods</i> , 9(2), 202-220. doi: 0.1177/1094428105284919
44	Li ding	(1988)	:Foreign languages , Meridion Qigong , china, beiging .
45	Mohammed,h, Gawed	(2014)	menopausal symptoms Ant it's a relationship what's quality of life among women lower and upper Egypt. Zagazig nursing journal,10(2).
46	Potter B, Schrage S, Dalby J, Torell E, Hampton A.	(2018)	in Clinics Menopause. Primary Care; office Practice. 2018;45: 625-641. DOI: 10.1016/j .pop.2018.08.001



47	Schneider HPG, Birkhäuser M Schneider HPG, Birkhäuser M	(2017)	Quality of life in climacteric women Climacteric. 2017;20:1-8. DOI: 10.1080/13697137.2017.1279599
48	Tomczak, M., & Tomczak, E.	(2014)	The need to report effect size estimates revisited. An overview of some recommended measures of effect size. <i>Trends in Sport Sciences</i> , 1(21), 19- 25
49	TOUR Namikoshi	(1983)	The complete book of Shiatsu therapy INC JAPAN Publiation , third printing.
50	Trotter jf	(2020)	Hepatic hematoma after deep tissue massage , n Engl j med 1999-2019 p 381
51	Verma & Abdel-Salam,	(2019)	<i>Testing statistical assumptions in research</i> . Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.