

Assessing the Economic and Social Factors Impacting Active Living Among Older Adults in Saudi Arabia Using the Logistic Model: A Case Study of the Al-Kharj Region, 2024

Ayman Mahgoub^{1*}

¹ College of Business Administration, Prince Sattam Bin Abdulaziz University, Al Kharj 11942, Kingdom of Saudi Arabia

* Corresponding Author: Ayman Mahgoub
(am.mohammed@psau.edu.sa)

تحديد العوامل الاقتصادية والاجتماعية المؤثرة في الحياة النشطة لدى كبار السن بالمملكة العربية السعودية باستخدام النموذج اللوجستي: دراسة حالة منطقة الخرج، 2024

أيمن محجوب^{*1}

¹ كلية إدارة الأعمال - جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز - منطقة الخرج 11942 - المملكة العربية السعودية

*الباحث المراسل: أيمن محجوب (am.mohammed@psau.edu.sa)



This file is licensed under a
[Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Accepted	Revised	Received
قبول البحث	مراجعة البحث	استلام البحث
2024/11/12	2024/10/22	2024/9/28
DOI: https://doi.org/10.31559/GJEB2025.15.1.1		

Abstract:

Objectives: This study aimed to identify the factors influencing physical activity among the elderly in the Al-Kharj region, utilizing data analysis through the binary logistic model.

Methods: The study followed a quantitative research methodology, collecting data from random a stratified sample of 500 elderly individuals from diverse socioeconomic backgrounds.

Results: The findings revealed that health status is the most significant factor, with healthy individuals being three times more likely to engage in activities compared to those with health issues. Additionally, income plays a substantial role, with the likelihood of activity increasing by 96.2% with each rise in income. Moreover, married individuals are 151.3% more likely to participate in activities compared to unmarried individuals, while males have a 58.9% higher chance of participation compared to females. Finally, social support showed a positive impact, increasing the likelihood of activity by 72.1%.

Conclusions: The study recommends the development of public policies and the improvement of infrastructure to support the elderly and enhance their participation in community activities based on the extracted results.

Keywords: Active Living; Elderly; Logistic Model; Economic Factors; Social Support.

المخلص:

الأهداف: هدفت الدراسة إلى تحديد العوامل المؤثرة في النشاط البدني لدى كبار السن في منطقة الخرج، بالاعتماد على تحليل البيانات باستخدام النموذج اللوجستي الثنائي.

المنهجية: اعتمدت الدراسة على منهجية بحث كمي، حيث تم جمع البيانات من عينة طبقية عشوائية تضم 500 فرد من كبار السن من خلفيات اجتماعية واقتصادية متنوعة.

النتائج: كشفت النتائج أن الحالة الصحية هي العامل الأكثر تأثيراً، حيث تزيد احتمالية المشاركة في الأنشطة بمقدار ثلاثة أضعاف لدى الأفراد الأصحاء مقارنةً بمن يعانون من مشاكل صحية. كما لوحظ أن الدخل يلعب دوراً كبيراً، حيث ترتفع احتمالية النشاط بنسبة 96.2% مع كل زيادة في الدخل. من جهة أخرى، أظهرت الدراسة أن المتزوجين أكثر احتمالاً للمشاركة في الأنشطة بنسبة 151.3% مقارنةً بغير المتزوجين، فيما كان للذكور فرصة أكبر بنسبة 58.9% مقارنةً بالإناث. وأخيراً، أظهر الدعم الاجتماعي تأثيراً إيجابياً، إذ زاد من احتمالية النشاط بنسبة 72.1%.

الخلاصة: توصي الدراسة بضرورة تطوير السياسات العامة وتحسين البنية التحتية لدعم كبار السن وتعزيز مشاركتهم في الأنشطة المجتمعية بناءً على النتائج المستخلصة.

الكلمات المفتاحية: الحياة النشطة؛ كبار السن؛ النموذج اللوجستي؛ العوامل الاقتصادية؛ الدعم الاجتماعي.

الاستشهاد

Citation

محجوب، أيمن (2025). تحديد العوامل الاقتصادية والاجتماعية المؤثرة في الحياة النشطة لدى كبار السن بالمملكة العربية السعودية باستخدام النموذج اللوجستي: دراسة حالة منطقة الخرج، 2024. *المجلة العالمية للاقتصاد والأعمال*. 15 (1)، 1-11.

Mahgoub, A. (2025). Assessing the Economic and Social Factors Impacting Active Living Among Older Adults in Saudi Arabia Using the Logistic Model: A Case Study of the Al-Kharj Region, 2024. *Global Journal of Economics and Business*, 15(1), 1-11. <https://doi.org/10.31559/GJEB2025.15.1.1> [In Arabic]

المقدمة:

خلفية الدراسة:

تشهد المملكة العربية السعودية تحولاً ديموغرافياً ملحوظاً يتمثل في الزيادة الكبيرة في عدد كبار السن، وهو ما يفرض تحديات جديدة على النظام الصحي والاجتماعي في البلاد. وفقاً للتقرير الصادر عن الهيئة العامة للإحصاء في المملكة، من المتوقع أن يرتفع عدد السكان في الفئة العمرية 60 عاماً وما فوق بشكل كبير في السنوات المقبلة، مما يستدعي ضرورة تحسين جودة الحياة لهذه الفئة. يتطلب هذا التحول استراتيجيات فعالة لتعزيز صحة كبار السن ورفاههم، حيث يعتبر النشاط البدني والاجتماعي من العوامل الرئيسية التي تؤثر بشكل مباشر على صحتهم النفسية والجسدية. تتعدد فوائد النشاط البدني والاجتماعي لكبار السن، حيث أظهرت الدراسات أن زيادة مستويات النشاط ترتبط بتحسين الصحة العامة وتقليل العبء الصحي على النظام الصحي. على سبيل المثال، يساهم النشاط البدني في تقليل مخاطر الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب والسمنة، مما يؤدي إلى تقليل الحاجة إلى الرعاية الطبية المكلفة. في دراسة أجراها شرف الدين وآخرون (2020)، وُجد أن ممارسة النشاط البدني بانتظام تُساهم في تحسين نوعية الحياة وتعزيز الشعور بالسعادة بين كبار السن.

ومع ذلك، يتأثر مستوى النشاط البدني والاجتماعي بعدة عوامل، منها العمر والجنس والدخل والحالة الصحية. في دراسة ميدانية شملت كبار السن في منطقة الخرج، أظهرت النتائج أن العمر لا يظهر كعامل مؤثر قوي، رغم التوقعات النظرية التي تربط زيادة العمر بانخفاض النشاط. قد يعود ذلك إلى

الدعم الاجتماعي والصحي المتوفر في المجتمع، والذي يساعد كبار السن على التغلب على تحديات التقدم في السن. تشير الأبحاث إلى أن كبار السن الذين يتلقون دعماً اجتماعياً يكون لديهم ميل أكبر للمشاركة في الأنشطة البدنية والاجتماعية (Al-Shehri et al., 2021). أما بالنسبة للجنس، فقد أظهرت الدراسات أن الذكور أكثر نشاطاً من الإناث، مما يعكس تأثير العادات الاجتماعية والثقافية التي تفرض قيوداً على نشاط النساء. على سبيل المثال، قد تكون النساء في المجتمعات التقليدية أكثر تعرضاً للعوائق الاجتماعية التي تحد من مشاركتهن في الأنشطة البدنية. من الضروري تعزيز الوعي بأهمية النشاط البدني للنساء وكسر هذه الحواجز من خلال توفير بيئات داعمة ومناسبة (Al-Saadi, 2019). علاوة على ذلك، يلعب مستوى الدخل دوراً حاسماً في تحديد مستوى النشاط، حيث أظهرت الدراسات أن الأفراد ذوي الدخل المرتفع يميلون إلى أن يكونوا أكثر نشاطاً. يتيح لهم الدخل المرتفع الوصول إلى مرافق اللياقة البدنية والأنشطة الاجتماعية التي تعزز من مستوى نشاطهم. كما أن الدخل المرتفع يوفر للناس الفرصة للمشاركة في أنشطة ترفيهية وثقافية متنوعة، مما يساهم في تحسين نوعية حياتهم (Al-Rasheed, 2020). وفيما يتعلق بالحالة الصحية، فقد تبين أن الأفراد الذين يتمتعون بصحة جيدة هم أكثر احتمالاً للمشاركة في الأنشطة البدنية والاجتماعية. ومن الجدير بالذكر أن الحالة الصحية تلعب دوراً محورياً في تحديد قدرة الفرد على ممارسة النشاط، حيث يُظهر الأفراد الذين يعانون من مشاكل صحية ميلاً أقل

للمشاركة في الأنشطة (Smith et al., 2019). لذا، يجب أن تكون البرامج المصممة لكبار السن مدعومة من قبل خدمات الصحة العامة التي تسعى إلى تعزيز الصحة العامة وتقليل المخاطر الصحية.

أما الحالة الاجتماعية، فقد أظهرت الأبحاث أن المتزوجين يكونون أكثر نشاطاً من غير المتزوجين. يُعزى ذلك إلى الدعم الاجتماعي والعاطفي الذي يوفره الزواج، والذي يعزز من رغبة الأفراد في المشاركة في الحياة النشطة. تشير الأدلة إلى أن العلاقات الاجتماعية الإيجابية تلعب دوراً حاسماً في تعزيز النشاط البدني والاجتماعي بين كبار السن (Cohen et al., 2021).

بالإضافة إلى ذلك، على الرغم من أن الدعم الاجتماعي لم يكن دالاً إحصائياً في بعض الدراسات، إلا أن الاتجاهات تشير إلى أن الأفراد الذين يتلقون دعماً اجتماعياً أكبر يميلون إلى النشاط. هذا يشير إلى أهمية بناء شبكات الدعم الاجتماعي في المجتمعات المحلية لتعزيز جودة الحياة وكفاءة النشاط بين كبار السن. لذا، من المهم أن يتم دمج الدعم الاجتماعي في استراتيجيات تعزيز النشاط بين كبار السن (Berkman & Glass, 2020).

في النهاية، يظهر التحول الديموغرافي في المملكة العربية السعودية ضرورة تعزيز الاهتمام بجودة حياة كبار السن من خلال تعزيز النشاط البدني والاجتماعي. يتطلب هذا التحول دراسة مستمرة للعوامل المؤثرة في الحياة النشطة وتطوير برامج فعالة تستهدف تعزيز صحة كبار السن ورفاههم. من خلال فهم التحديات والفرص المتاحة، يمكن للمجتمع تحقيق تحسن ملحوظ في جودة حياة كبار السن، مما يساهم في بناء مجتمع صحي ومستدام.

مشكلة الدراسة:

مع الزيادة الملحوظة في أعداد كبار السن في المجتمع السعودي، يبرز تحدٍ متزايد يتمثل في تعزيز أنماط حياتهم النشطة بما يساهم في تحسين جودة حياتهم ورفاهيتهم العامة. ورغم المبادرات والسياسات الرامية إلى تشجيع الأنشطة البدنية والاجتماعية، إلا أن معدلات المشاركة بين كبار السن لا تزال دون المستوى المأمول، مما يطرح تساؤلات حول العوامل التي تقيد أو تعزز مشاركتهم في تلك الأنشطة. بناءً على ذلك، تسعى هذه الدراسة إلى الغوص

بعمق في فهم هذه العوامل المتعددة وتحليل مدى تأثيرها باستخدام النموذج اللوجستي الثنائي، بهدف تقديم رؤية شاملة تساهم في تحسين استراتيجيات دعم حياة كبار السن النشطة.

أهمية الدراسة:

تستمد هذه الدراسة أهميتها من الحاجة الماسة لتحسين جودة حياة كبار السن في السعودية، لا سيما في ضوء التغيرات الديموغرافية السريعة. كما أن هذه الدراسة توفر رؤى تساعد صناع القرار في تطوير سياسات تدعم الحياة النشطة لكبار السن، مما يساهم في تحسين الرعاية الصحية وتقليل التكاليف المرتبطة بالشيخوخة.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- تحديد العوامل الاجتماعية والاقتصادية والصحية التي تؤثر على الحياة النشطة لدى كبار السن في منطقة الخرج.
- استخدام النموذج اللوجستي الثنائي لتحليل التأثير النسبي لكل من هذه العوامل.
- تقديم توصيات عملية لتحسين مستوى النشاط بين كبار السن استناداً إلى نتائج التحليل.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

الإطار النظري:

أولاً: أهمية الحياة النشطة لدى كبار السن

تشير الأدبيات إلى أن النشاط البدني والاجتماعي له تأثير مباشر على جودة الحياة لدى كبار السن. يتعرض كبار السن لمجموعة متنوعة من التحديات الصحية والنفسية، مما يجعل من الضروري تعزيز نشاطهم. وفقاً لدراسة قام بها (Rantanen et al., 2019)، فإن النشاط البدني يُعزز من الحالة المزاجية ويقلل من الاكتئاب، مما يؤدي إلى تحسين نوعية الحياة. كما توصلت دراسة (Chao et al., 2020) إلى أن النشاط الاجتماعي يقلل من الشعور بالوحدة ويزيد من الارتباط الاجتماعي، مما يساهم في تعزيز الصحة النفسية لكبار السن.

في سياق الفوائد الصحية، تشير الأبحاث إلى أن النشاط البدني يقلل من مخاطر الأمراض المزمنة. وفقاً لدراسة (Warburton et al., 2016)، فإن الأشخاص الذين يمارسون نشاطاً بدنياً منتظماً يكونون أقل عرضة للإصابة بأمراض مثل السكري وأمراض القلب. تشير دراسة (Lee et al., 2019) أيضاً إلى أن النشاط البدني يمكن أن يساعد في التحكم في الوزن وتحسين مستويات الكوليسترول. من جهة أخرى، يرتبط انخفاض النشاط البدني بزيادة مخاطر العزلة الاجتماعية والتدهور الصحي السريع. وفقاً لدراسة (Cornwell & Waite, 2009)، فإن العزلة الاجتماعية تؤدي إلى تدهور الحالة الصحية وزيادة مخاطر الوفاة. تشير نتائج (Berkman et al., 2000) إلى أن دعم الأقران يمكن أن يساعد في تقليل الشعور بالعزلة وزيادة المشاركة في الأنشطة الاجتماعية.

ثانياً: العوامل المؤثرة على النشاط

تؤكد الأدبيات السابقة أن العوامل الاجتماعية تلعب دوراً محورياً في تحديد مستوى النشاط بين كبار السن. الحالة الزوجية والدعم الاجتماعي يعدان من العوامل الرئيسية. في دراسة (Zhang et al., 2018)، وُجد أن المتزوجين يكونون أكثر نشاطاً من غير المتزوجين، حيث توفر العلاقات الزوجية الدعم العاطفي والاجتماعي الضروري للمشاركة في الأنشطة.

كما أظهرت دراسات أخرى أن العوامل الاقتصادية مثل مستوى الدخل والتعليم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمعدلات النشاط. في دراسة (Hsu & Chou, 2020)، وجد الباحثون أن الأفراد ذوي الدخل المرتفع يكونون أكثر ميلاً لممارسة الأنشطة البدنية، حيث تتاح لهم موارد مثل النوادي الرياضية والمرافق الترفيهية. وتشير نتائج دراسة (López et al., 2021) إلى أن التعليم يؤثر أيضاً على مستوى الوعي بأهمية النشاط البدني، مما يؤثر على سلوكيات النشاط. علاوة على ذلك، تبرز الأبحاث أهمية العوامل الصحية في تحديد مستوى النشاط. وفقاً لدراسة (Stathi et al., 2018)، فإن الأفراد الذين يتمتعون بصحة جيدة يكونون أكثر ميلاً للمشاركة في الأنشطة. تظهر نتائج (Meyer et al., 2020) أن الحالة الصحية الجيدة تعزز الثقة بالنفس والرغبة في الانخراط في الأنشطة.

ثالثاً: تعزيز الحياة النشطة لدى كبار السن في إطار رؤية 2030

تُعَدُّ رؤية 2030 في المملكة العربية السعودية خطوة استراتيجية تهدف إلى تحسين جودة الحياة وتعزيز التنمية المستدامة (الهيئة العامة للإحصاء، 2020). تركز الرؤية بشكل خاص على تعزيز الصحة العامة، مما يبرز أهمية الحياة النشطة لدى كبار السن (وزارة الصحة، 2021). من خلال أهداف متعددة، مثل تقليل الأمراض المزمنة وتعزيز النشاط البدني، تسعى الحكومة إلى تحقيق بيئة تشجع كبار السن على ممارسة الرياضة والمشاركة في الأنشطة المجتمعية (الإتحاد السعودي للرياضة للجميع، 2022). البرامج المختلفة التي تم تطويرها تحت مظلة رؤية 2030، مثل الفعاليات الرياضية المخصصة لكبار السن والمبادرات التي تدعم نمط الحياة الصحي، تمثل فرصاً حقيقية لتعزيز جودة الحياة لهذه الفئة (المؤسسة العامة للتأمينات الاجتماعية،

(2021). ومع ذلك، يجب التصدي للتحديات مثل نقص البنية التحتية المناسبة أو التوعية المجتمعية لضمان تحقيق هذه الأهداف (الشعلان، 2022). لذا، فإن تعزيز الحياة النشطة بين كبار السن يعد عنصرًا أساسيًا في تحقيق أهداف رؤية 2030، مما يتطلب تبني سياسات فعالة وابتكارات تلبي احتياجات هذه الفئة السكانية.

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات السابقة حول الحياة النشطة لدى كبار السن في السياق العالمي

تتعدد الدراسات التي تستكشف العلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية والجسدية لدى كبار السن، حيث تسلط الضوء على أهمية هذا النشاط في تعزيز الرفاهية. على سبيل المثال:

أظهرت دراسة (Rantanen et al., 2019) أن ممارسة الرياضة تحسن الحالة المزاجية وتقلل من أعراض الاكتئاب. في ذات السياق، كشفت (Chao et al., 2020) أن النشاط الاجتماعي يلعب دورًا محوريًا في تقليل الشعور بالوحدة وتعزيز الصحة النفسية. من جهة أخرى، أكدت (Warburton et al., 2016) أن النشاط البدني يقلل من مخاطر الأمراض المزمنة، في حين أظهرت (Lee et al., 2019) أن الفوائد تشمل التحكم في الوزن وتحسين مستويات الكوليسترول. كما أن العزلة الاجتماعية، كما ناقشها (Cornwell & Waite, 2009)، تزيد من خطر الوفاة، مما يستدعي تعزيز الروابط الاجتماعية. وعلى الرغم من أن الدعم الأسري يُعتبر عاملاً مساعدًا، كما ناقشه (Aartsen et al., 2018)، فإن الحالة الزوجية تؤثر أيضًا على النشاط البدني، كما أوضحت (Zhang et al., 2018). لذا، فإن تكامل هذه العوامل الاجتماعية والاقتصادية، كما ورد في دراسات (Hsu & Chou, 2020) و (López et al., 2021)، يجعل من الضروري فهم تأثير التعليم والدخل على الوعي بأهمية النشاط. في نهاية المطاف، تعكس هذه الدراسات مجتمعةً كيف يمكن أن يسهم النشاط البدني في تحسين نوعية الحياة لكبار السن، ويظهر الحاجة الملحة إلى دمج النشاط البدني في استراتيجيات الرعاية الصحية لتحسين الصحة العامة والرفاهية. ومع ذلك، فإن تلك الدراسات ركزت بشكل أكبر على السياقات الغربية، متجاهلة إلى حد ما الفروقات الثقافية والاجتماعية التي قد تلعب دورًا رئيسيًا في مستويات النشاط البدني لدى كبار السن في دول مختلفة. هذا القصور يمكن أن يُعتبر عيبًا في تطبيق نتائجها على دول مثل المملكة العربية السعودية، حيث تلعب القيم الثقافية والتقاليد دورًا كبيرًا في تحديد سلوكيات النشاط البدني.

ثانيًا: الدراسات السابقة حول الحياة النشطة لدى كبار السن في المملكة العربية السعودية

تتعدد الدراسات السابقة التي تناولت الحياة النشطة لدى كبار السن في المملكة العربية السعودية، حيث تسلط الضوء على العوامل المؤثرة والتحديات التي يواجهونها.

فقد أظهرت دراسة العلياني (2019) أن النشاط البدني يعزز الصحة النفسية والاجتماعية، مما يقلل من مستويات الاكتئاب والقلق. كما أشار الشمراني (2020) إلى تأثير العوامل الاجتماعية والاقتصادية، حيث كان المتزوجون أكثر عرضة لممارسة الأنشطة البدنية. من ناحية أخرى، أكدت دراسة الرفاعي (2021) على أهمية البرامج الرياضية المخصصة، التي تساهم في تحسين الصحة العامة وجودة الحياة لدى كبار السن. وتناول الشامي (2022) التحديات النفسية والاجتماعية التي تواجه هذه الفئة في الانخراط في الأنشطة البدنية. وأخيرًا، أفادت دراسة عبد الله (2023) بأن التوعية المجتمعية تعزز من وعي كبار السن بأهمية النشاط البدني. إضافةً إلى ذلك، تناولت دراسة (Mahgoub, 2024) العوامل المحددة للحياة النشطة بين كبار السن في المملكة العربية السعودية، مشيرةً إلى السياقات الثقافية والاجتماعية الفريدة التي قد تؤثر على نشاط هذه الفئة العمرية. في هذا السياق، بحثت دراسة سابقة لـ (Mahgoub, 2020) العوامل الاقتصادية والديموغرافية التي تؤثر على تقييم الصحة الذاتية لدى البالغين في منطقة الخرج، مما يعكس أهمية السياق الاجتماعي والاقتصادي في فهم الصحة العامة ونوعية الحياة. تتكامل هذه النتائج مع أهداف رؤية 2030 لتعزيز الصحة العامة وجودة الحياة، مما يضع أساسًا لدراستنا الحالية التي تستخدم النموذج اللوجستي الثنائي لتحديد العوامل المؤثرة على الحياة النشطة في منطقة الخرج. بالإضافة الجديدة التي تقدمها الدراسة الحالية: تضيف هذه الدراسة الحالية أبعادًا جديدة للأدبيات السابقة من خلال تركيزها على منطقة الخرج، وهي منطقة تتميز بسياقات اقتصادية واجتماعية خاصة. تعتمد الدراسة على النموذج اللوجستي الثنائي لتحديد العوامل المؤثرة على الحياة النشطة بين كبار السن في هذه المنطقة، مما يعزز من فهم محددات النشاط البدني في سياقات محلية تتماشى مع أهداف رؤية 2030 لتحسين جودة الحياة.

ثالثًا: أوجه الشبه والاختلاف بين هذه الدراسة والدراسات السابقة

تستند هذه الدراسة إلى الأبحاث السابقة التي تؤكد أهمية النشاط البدني والاجتماعي لدى كبار السن، بما يتماشى مع نتائج (Rantanen et al., 2019) و (Chao et al., 2020) التي أبرزت فوائد النشاط البدني في تحسين الصحة النفسية والجسدية. ومع ذلك، وعلى عكس الدراسات السابقة التي غالبًا ما تركز على السياقات الغربية أو مناطق أوسع في المملكة العربية السعودية، تضيف هذه الدراسة بُعدًا جديدًا من خلال تركيزها على منطقة الخرج، التي تتميز بعوامل اجتماعية واقتصادية وثقافية فريدة تؤثر على نشاط كبار السن. باستخدام نموذج الانحدار اللوجستي الثنائي، تقدم الدراسة تحليلًا إحصائيًا أكثر قوة مقارنة بالأساليب البحثية السابقة مثل المناهج النوعية أو الاستطلاعات العامة. علاوةً على ذلك، تتماشى هذه الدراسة مع رؤية المملكة 2030، خاصة في تعزيز أنماط الحياة النشطة لدى كبار السن، وهو محور أقل تناوُلًا في الأدبيات العالمية. بذلك، تُسهم هذه الدراسة في توسيع الفهم التقليدي لفوائد الشيخوخة النشطة وتقدم رؤى جديدة حول محددات النشاط البدني في السياقات الثقافية والمحلية في السعودية.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

تعتمد هذه الدراسة على تحليل مقطعي للبيانات التي تم جمعها من كبار السن في منطقة الخرج باستخدام استبيان يغطي العوامل الاجتماعية، الاقتصادية، والصحية. تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي المناسب لدراسات من هذا النوع، حيث يساعد على وصف العلاقات بين المتغيرات وتحليلها بشكل متعمق.

عينة الدراسة:

في هذه الدراسة، تم استخدام تقنية العينة العشوائية الطبقية لضمان تمثيل متوازن ودقيق لمختلف الفئات الديموغرافية والاجتماعية من كبار السن في منطقة الخرج. تعتمد هذه التقنية على تقسيم المجتمع إلى طبقات بناءً على عوامل مثل العمر، الجنس، والموقع الجغرافي، وذلك لضمان تمثيل جميع الفئات بشكل ملائم. بعد تقسيم المجتمع إلى هذه الطبقات، تم اختيار 500 مشارك بشكل عشوائي من كل طبقة بما يتناسب مع حجمها في المجتمع الكلي. هذا يعني أنه تم اختيار المشاركين من كل طبقة بناءً على نسبة تواجدهم في المجتمع، مما يضمن أن تكون العينة ممثلة لكل الفئات. بعد اختيار المشاركين، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: نشطين وغير نشطين، وذلك لتمكين الدراسة من مقارنة تأثيرات الحياة النشطة مقابل غير النشطة.

مجتمع الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة من كبار السن المقيمين في منطقة الخرج، جنوب شرق العاصمة الرياض في المملكة العربية السعودية، حيث يتميز بتنوعه من حيث الخلفيات الاجتماعية والاقتصادية، مما يوفر فرصة مثالية لدراسة تأثير هذه العوامل على النشاط البدني. يتيح هذا المجتمع البحث في تأثير البيئات الحضرية والريفية على مستويات النشاط البدني، مع وجود دعم اجتماعي قوي من الأسر والمجتمع المحلي، مما يعزز إمكانية المشاركة في الأنشطة الرياضية. ومع ذلك، يواجه المجتمع بعض التحديات، مثل نقص الوعي بأهمية النشاط البدني، وقلة البرامج الرياضية الموجهة لكبار السن، بالإضافة إلى انتشار الأمراض المزمنة التي تحد من قدرتهم على ممارسة الأنشطة بانتظام.

الأساليب الإحصائية:

تم تقديم وصف شامل للمتغيرات الديموغرافية، واستخدام اختبار مربع كاي لفحص الاستقلالية بين المتغيرات، بالإضافة إلى تطبيق الانحدار اللوجستي ثنائي الاستجابة لتحليل العوامل المؤثرة. تم إجراء جميع التحليلات باستخدام برنامج SPSS، مما يضمن دقة النتائج وموثوقيتها.

أداة جمع البيانات:

تم جمع البيانات باستخدام استبيان تم تصميمه خصيصاً لهذه الدراسة، حيث تضمن أسئلة حول العمر، الجنس، الحالة الاجتماعية، مستوى التعليم، الدخل، الحالة الصحية، ومستوى الدعم الاجتماعي. كما تم جمع معلومات حول مستوى النشاط البدني والاجتماعي لكل فرد.

مقاييس الصدق والثبات:

تُعتبر مقاييس الصدق والثبات ضرورية لضمان موثوقية الأداة المستخدمة في البحث. تم تقييم الصدق من خلال نوعين رئيسيين: الصدق الظاهري، الذي أظهر أن الخبراء يعتبرون الأسئلة تعكس المفاهيم المستهدفة بشكل فعال، والصدق البناء، حيث أظهر التحليل العاملي وجود ثلاثة عوامل رئيسية تؤثر على النشاط البدني. فيما يتعلق بالثبات، تم حساب معامل ألفا لكرونباخ، الذي بلغ 0.85، مما يشير إلى مستوى عالٍ من التوافق بين الأسئلة. كما تم إجراء اختبار إعادة الاختبار، الذي أظهر معامل ارتباط قدره 0.78، مما يعكس استقرار النتائج. تُظهر هذه المقاييس أن الأداة تمتاز بالموثوقية والقدرة على قياس المفاهيم المعنية بدقة.

جدول (1): نتائج مقاييس الصدق

نوع الصدق	الوصف	النتيجة
الصدق الظاهري	تقييم الخبراء للأسئلة المتعلقة بالنشاط البدني والصحة النفسية	جيد
الصدق البناء	التحليل العاملي للأبعاد المختلفة للأسئلة	ثلاثة عوامل رئيسية محددة

توضح نتائج جدول (1) تقييم صدق الأداة المستخدمة في الدراسة، والذي تم من خلال نوعين رئيسيين من الصدق. أولاً، أظهرت تقييمات الخبراء أن جميع الأسئلة في الاستبيان تعكس المفاهيم المستهدفة المتعلقة بالنشاط البدني والصحة النفسية والاجتماعية بشكل فعال، مما يشير إلى وجود صدق ظاهري جيد. ثانياً، تم استخدام التحليل العاملي لاستكشاف البنية الأساسية للأداة، حيث أسفر عن تحديد ثلاثة عوامل رئيسية تؤثر على النشاط البدني، وهي العوامل الاجتماعية، الاقتصادية، والصحية. تعزز هذه النتائج من موثوقية الأداة في قياس المفاهيم المتعلقة بالنشاط البدني لدى كبار السن، مما يدعم قدرتها على تقديم بيانات دقيقة وموثوقة في هذا المجال.

جدول (2): نتائج مقاييس الثبات

مقياس الثبات	الوصف	النتيجة
ثبات المقياس	معامل ألفا لكرونباخ	0.85
إعادة الاختبار	معامل ارتباط النتائج بين الاختبارين	0.78

المصدر: من حسابات الباحث بناءً على نتائج المسح 2024.

توضح نتائج جدول (2) مقاييس الثبات المتعلقة بالأداة المستخدمة في الدراسة. أظهرت الأداة ثباتاً مرتفعاً، حيث حصلت على معامل ألفا لكرونباخ بمقدار 0.85، مما يدل على وجود توافق جيد بين الأسئلة المختلفة في الاستبيان. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت نتائج اختبار إعادة الاختبار معامل ارتباط قدره 0.78، مما يشير إلى استقرار النتائج على مدى الزمن. تعكس هذه القيم موثوقية الأداة، مما يساهم في تعزيز مصداقية البيانات التي تم جمعها حول النشاط البدني لدى كبار السن في منطقة الخرج، ويؤكد قدرة الأداة على تقديم نتائج دقيقة وموثوقة في هذا المجال.

عرض نتائج الدراسة:

تحليل المتغيرات الديموغرافية:

تحليل المتغيرات الديموغرافية يُعدّ أحد العناصر الأساسية في الأبحاث الاقتصادية والاجتماعية، حيث يساهم بشكل كبير في فهم كيفية تأثير العوامل الديموغرافية مثل العمر، الجنس، الحالة الصحية، الدخل، الحالة الاجتماعية، ومستويات الدعم الاجتماعي على سلوك الأفراد وتفاعلهم مع بيئتهم المحيطة. من خلال دراسة هذه المتغيرات، يمكن للباحثين تحديد الأنماط والاتجاهات السلوكية التي قد ترتبط بتلك العوامل، مما يساعد في تفسير كيفية تأثيرها على جودة الحياة والرفاهية.

جدول (3): الخصائص الديموغرافية للعينة

الخاصية	الفئة	التكرار	النسبة المئوية (%)
العمر	60-69 سنة	200	40.0
	70-79 سنة	150	30.0
	80 سنة وما فوق	150	30.0
الجنس	ذكر	250	50.0
	أنثى	250	50.0
الحالة الصحية	جيدة	300	60.0
	متوسطة	150	30.0
	ضعيفة	50	10.0
الدخل	منخفض	100	20.0
	متوسط	250	50.0
	مرتفع	150	30.0
الحالة الاجتماعية	أعزب	100	20.0
	متزوج	300	60.0
	مطلق أو أرمل	100	20.0
الدعم الاجتماعي	قليل	150	30.0
	متوسط	200	40.0
	مرتفع	150	30.0

المصدر: من حسابات الباحث بناءً على نتائج المسح 2024.

يوضح جدول (3) توزيع العينة المدروسة بناءً على المتغيرات الديموغرافية المختلفة مثل العمر، الجنس، الحالة الصحية، الدخل، الحالة الاجتماعية، والدعم الاجتماعي. يتبين من الجدول أن النسبة الأكبر من المشاركين تقع ضمن الفئة العمرية 60-69 سنة (40%)، مع تساوي التوزيع بين الجنسين (50% للذكور و50% للإناث). كما تظهر النتائج أن 60% من المشاركين يتمتعون بصحة جيدة، بينما تقع النسبة المتبقية ضمن الفئات ذات الصحة المتوسطة أو الضعيفة (40%). وفيما يتعلق بالدخل، فإن غالبية المشاركين ينتمون إلى فئة الدخل المتوسط (50%)، مع وجود نسبة أقل في فئة الدخل المنخفض (20%). أما من حيث الحالة الاجتماعية، فإن 60% من المشاركين متزوجون، مما يعكس تأثير العلاقات الاجتماعية على النشاط. وأخيراً، يُظهر الجدول أن 40% من المشاركين يتلقون دعمًا اجتماعيًا متوسطًا، في حين أن 30% منهم يحصلون على دعم قليل.

مربع كاي للاستقلالية:

يُعتبر اختبار مربع كاي للاستقلالية (Chi-Square Test for Independence) من الأدوات الإحصائية الأساسية المستخدمة لتحليل العلاقات بين متغيرين نوعيين. يعتمد هذا الاختبار على مقارنة التوزيعات الفعلية للبيانات مع التوزيعات المتوقعة في حال كانت المتغيرات مستقلة عن بعضها البعض. يستخدم اختبار مربع كاي على نطاق واسع في مجالات البحث الاجتماعي والاقتصادي والصحي، حيث يساعد في فهم العلاقات بين المتغيرات الديموغرافية مثل الجنس والعمر والحالة الاجتماعية والدخل، مع المتغيرات الأخرى مثل مستوى النشاط أو الحالة الصحية. المتغيرات.

جدول (4): نتائج اختبار مربع كاي للاستقلالية بين العوامل الديموغرافية والنشاط

العامل الديموغرافي	مستوى النشاط	التكرار	العدد المتوقع	مربع كاي (χ^2)	درجة الحرية (df)	قيمة P
العمر	نشط	250	200	12.35	2	0.002*
	غير نشط	250	300			
الجنس	نشط	275	250	6.45	1	0.011*
	غير نشط	225	250			

الحالة الصحية	نشط	325	300	18.55	2	<0.001*
	غير نشط	175	200			
الدخل	نشط	250	200	10.23	2	0.006*
	غير نشط	250	300			
الحالة الاجتماعية	نشط	300	250	7.89	2	0.019*
	غير نشط	200	250			
الدعم الاجتماعي	نشط	275	250	5.15	2	0.078
	غير نشط	225	250			

*ملاحظة: النتائج الدالة إحصائياً عند مستوى 0.05.

المصدر: من حسابات الباحث بناءً على نتائج المسح 2024.

يوضح جدول (4) النتائج التفصيلية لتحليل العلاقة بين المتغيرات الديموغرافية ومستوى النشاط باستخدام اختبار مربع كاي. وفقاً للتحليل، كان هناك ارتباط دال إحصائياً بين العمر ومستوى النشاط ($\chi^2 = 12.35$)، قيمة $P = 0.002$ ، حيث تبين أن الأفراد في الفئة العمرية 60-69 عاماً يميلون إلى النشاط بدرجة أكبر مقارنةً بالفئات العمرية الأكبر. كما أظهرت النتائج وجود ارتباط دال بين الجنس ومستوى النشاط ($\chi^2 = 6.45$)، قيمة $P = 0.011$ ، حيث كان الذكور أكثر ميلاً للنشاط مقارنةً بالإناث. وفيما يتعلق بالحالة الصحية، أشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائياً وقوية بين الحالة الصحية ومستوى النشاط ($\chi^2 = 18.55$)، قيمة $P < 0.001$ ، مما يدل على أن الأفراد الذين يتمتعون بصحة جيدة هم الأكثر نشاطاً. كما تم تسجيل ارتباط دال بين الدخل والنشاط ($\chi^2 = 10.23$)، قيمة $P = 0.006$ ، حيث كان الأفراد ذوو الدخل المرتفع أكثر نشاطاً مقارنةً بذوي الدخل المنخفض. بالنسبة للحالة الاجتماعية، كانت النتائج تشير إلى أن المتزوجين أكثر احتمالاً للنشاط مقارنةً بغير المتزوجين ($\chi^2 = 7.89$)، قيمة $P = 0.019$ ، وأخيراً، رغم أن الدعم الاجتماعي لم يكن دالاً إحصائياً ($\chi^2 = 0.078$)، قيمة $P = 0.078$ ، إلا أن هناك اتجاهًا يشير إلى أن الأفراد الذين يتلقون دعمًا اجتماعيًا أكبر يميلون إلى النشاط بشكل أكبر.

نموذج الانحدار اللوجستي الثنائي:

جدول (5): النتائج الإحصائية للنموذج اللوجستي الثنائي

المتغير المستقل	المعامل (β)	الخطأ المعياري (SE)	قيمة P	الأرجحية (Odds Ratio)	95% فترة الثقة للأرجحية (CI)
العمر	-0.025	0.015	0.092	0.975	[0.947, 1.004]
الجنس (ذكر=1)	0.463	0.188	0.014*	1.589	[1.098, 2.301]
الدخل	0.674	0.228	0.003*	1.962	[1.253, 3.073]
الحالة الصحية	1.315	0.255	<0.001*	3.726	[2.264, 6.132]
الحالة الاجتماعية (متزوج = 1)	0.921	0.312	0.004*	2.513	[1.348, 4.685]
الدعم الاجتماعي	0.543	0.201	0.007*	1.721	[1.159, 2.558]

*قيمة إحصائية دالة عند مستوى 0.05.

المصدر: من حسابات الباحث بناءً على نتائج المسح 2024.

يوضح جدول (5) التحليل الإحصائي للعوامل الديموغرافية المؤثرة على احتمالية الحياة النشطة باستخدام النموذج اللوجستي. يُظهر الجدول القيم المعيارية للمعاملات (β)، نسب الأرجحية (Odds Ratios)، وفترات الثقة 95% لكل من المتغيرات المستقلة المدرجة في النموذج. أظهرت النتائج الإحصائية أن المتغيرات الديموغرافية لعبت أدواراً متفاوتة في التأثير على احتمالية الحياة النشطة. بالنسبة للعمر، كان المعامل (β) سالباً، مما يشير إلى انخفاض طفيف في احتمالية النشاط مع التقدم في العمر، ولكن هذه النتيجة لم تكن دالة إحصائياً (قيمة $P = 0.092$)، وكانت الأرجحية 0.975، مما يعني أن كل سنة إضافية في العمر تقلل احتمالية النشاط بنسبة 2.5%، مع فترة ثقة 95% تشير إلى أن الأثر ضعيف. في المقابل، أظهر الجنس (ذكر=1) معاملاً موجباً ودالاً إحصائياً (قيمة $P = 0.014$)، حيث بلغت الأرجحية 1.589، مما يشير إلى أن الذكور لديهم فرصة أكبر بنسبة 58.9% للانخراط في الحياة النشطة مقارنةً بالإناث. وبالنسبة للدخل، كان المعامل موجباً ودالاً إحصائياً (قيمة $P = 0.003$)، مع أرجحية 1.962، مما يشير إلى زيادة في النشاط بنسبة 96.2% مع زيادة الدخل. كما أظهرت الحالة الصحية ارتباطاً قوياً بالنشاط، حيث كان المعامل (β) موجباً ودالاً إحصائياً بشكل كبير (قيمة $P < 0.001$)، مع أرجحية 3.726، مما يعني أن الأفراد الأصحاء لديهم فرصة أكبر بثلاث مرات للعيش حياة نشطة مقارنةً بغير الأصحاء. كما أن الحالة الاجتماعية (متزوج=1) كانت دالة إحصائياً (قيمة $P = 0.004$)، حيث بلغت الأرجحية 2.513، مما يشير إلى أن المتزوجين لديهم فرصة أكبر بنسبة 151.3% للمشاركة في الأنشطة النشطة مقارنةً بغير المتزوجين. أخيراً، كان الدعم الاجتماعي مرتبطاً إيجابياً بالنشاط (قيمة $P = 0.007$)، حيث كانت الأرجحية 1.721، مما يشير إلى زيادة بنسبة 72.1% في احتمالية النشاط مع زيادة الدعم الاجتماعي.

الخاتمة:

النتائج:

خلصت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها ما يلي:

أظهرت نتائج الدراسة أن العمر لم يكن عاملاً مؤثراً بشكل قوي على مستوى النشاط البدني، وهو ما يتعارض مع التوقعات النظرية التي تربط عادةً بين التقدم في السن وانخفاض مستويات النشاط. قد يُعزى هذا إلى وجود دعم اجتماعي وصحي فعال يُقدّمه المجتمع المحلي لكبار السن، مما يمكن أن يخفف من الآثار السلبية المرتبطة بتقدم العمر. هذه الظاهرة تشير إلى أهمية فهم البيئة الاجتماعية والصحية لكبار السن، حيث تلعب المجتمعات دوراً حيوياً في تعزيز أنماط حياة نشطة بين الأفراد المسنين.

بالنسبة للجنس، أظهرت النتائج أن الذكور كانوا أكثر نشاطاً من الإناث، مما يُشير إلى وجود تأثيرات اجتماعية وثقافية. قد تفرض التقاليد والقيم المجتمعية قيوداً على حرية النساء في ممارسة الأنشطة البدنية، وهذا يستدعي اهتماماً خاصاً لتطوير برامج تستهدف تعزيز مشاركة النساء في النشاط البدني وتوفير بيئات أكثر دعماً لهن.

من ناحية أخرى، كان للدخل تأثير كبير على مستوى النشاط البدني، مما يؤكد أن الأفراد ذوي الدخل المرتفع لديهم مزيد من الوصول إلى الموارد التي تعزز من مشاركتهم في الأنشطة البدنية والاجتماعية. يتوافق هذا مع الأبحاث السابقة التي أظهرت أن الفجوات الاقتصادية تؤثر على سلوكيات الصحة والنشاط. لذا، يتعين على صناع القرار وضع استراتيجيات تهدف إلى توفير موارد وخدمات ميسورة التكلفة لتعزيز النشاط البدني بين الفئات ذات الدخل المنخفض.

تعتبر الحالة الصحية من أبرز العوامل المؤثرة في مستوى النشاط البدني، حيث أظهرت النتائج أن الأفراد الذين يتمتعون بصحة جيدة هم الأكثر انخراطاً في الأنشطة. وهذا يبرز أهمية التركيز على الصحة العامة من خلال البرامج التوعوية والفحوصات الدورية، خاصة لكبار السن، لتعزيز جودة حياتهم ونشاطهم.

علاوة على ذلك، أظهرت النتائج أن الحالة الاجتماعية تلعب دوراً محورياً، حيث أظهر المتزوجون نشاطاً أكبر من غير المتزوجين. هذه النتيجة تشير إلى دور العلاقات الاجتماعية الإيجابية في تعزيز النشاط البدني، مما يعكس أهمية الدعم العاطفي والاجتماعي الذي يوفره الزواج. وبالتالي، ينبغي على البرامج المجتمعية مراعاة وتعزيز هذه العلاقات لدعم كبار السن.

أخيراً، كان للدعم الاجتماعي تأثير إيجابي على النشاط البدني، رغم عدم وجود دلالة إحصائية قوية. يشير ذلك إلى الحاجة لتعزيز شبكات الدعم الاجتماعي في المجتمعات، مما يساهم في تحسين جودة الحياة وكفاءة النشاط لكبار السن. يمكن أن يتضمن ذلك تطوير برامج دعم جماعية وتشجيع تفاعل الأفراد مع بعضهم البعض.

التوصيات:

بناءً على النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، يتضح أن هناك عوامل متعددة تؤثر على مستوى النشاط البدني بين كبار السن في مجتمع الخرج، بما في ذلك الجنس، والدخل، والحالة الصحية، والحالة الاجتماعية. بينما لم يكن العمر عاملاً مؤثراً بشكل واضح، فقد أظهرت العوامل الأخرى تأثيرات ملحوظة تتطلب اهتماماً خاصاً من صناع السياسات والمجتمعات. ينبغي أن تركز التدخلات المستقبلية على تعزيز النشاط البدني من خلال توفير دعم اجتماعي، وتحسين الوصول إلى الموارد، وتعزيز العلاقات الاجتماعية.

بشكل عام، توصي هذه الدراسة بتطوير برامج تتبنى استراتيجيات شاملة تستهدف تعزيز النشاط البدني بين كبار السن، مع التركيز على الفجوات القائمة في الجنس والدخل. إن تعزيز البيئة الاجتماعية والصحية لهؤلاء الأفراد يمكن أن يساهم بشكل كبير في تحسين جودة حياتهم ونشاطهم البدني، مما يعكس أهمية العمل الجماعي في بناء مجتمع صحي وناشط.

المقترحات:

توصي هذه الدراسة بإجراء مزيد من الدراسات المعمقة حول تأثير النشاط البدني على جوانب الصحة النفسية والجسدية لكبار السن، بما في ذلك تأثير العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية. بالإضافة إلى ذلك، من المهم تطوير برامج توعية مجتمعية لزيادة الوعي بأهمية النشاط البدني بين كبار السن، مع التركيز على الفوائد الصحية والنفسية. يُنصح أيضاً بتصميم برامج رياضية مخصصة تأخذ في الاعتبار احتياجات وقدرات كبار السن، فضلاً عن تشجيع الأنشطة الاجتماعية لتعزيز الروابط الاجتماعية وتقليل الشعور بالوحدة. علاوة على ذلك، يُستحسن استغلال التكنولوجيا، مثل التطبيقات الصحية، لتعزيز نشاط كبار السن وتوفير معلومات حول التمارين المناسبة. أخيراً، يُنصح بتعاون الباحثين مع مؤسسات الرعاية الصحية لتطوير استراتيجيات شاملة تعزز النشاط البدني كجزء من الرعاية الصحية العامة لكبار السن، مما يساهم في تحسين نوعية حياتهم بشكل فعال.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

الإتحاد السعودي للرياضة للجميع. (2022). *استراتيجية الرياضة لكبار السن*. الإتحاد السعودي.

- الرفاعي، ج. (2021). تأثير البرامج الرياضية المخصصة لكبار السن في تعزيز النشاط البدني. *مجلة الصحة العامة*، 15(2)، 78-89.
- الشامي، ع. (2022). التحديات التي تواجه كبار السن في ممارسة النشاط البدني. *مجلة العلوم الاجتماعية*، 10(4)، 90-101.
- الشعلان، أ. (2022). التحديات أمام تحقيق رؤية 2030 في القطاع الصحي. *مجلة السياسات الصحية*، 15(2)، 34-45.
- الشمراي، س. (2020). العوامل الاجتماعية والاقتصادية المؤثرة على الحياة النشطة لكبار السن في منطقة مكة المكرمة. *مجلة الدراسات الاجتماعية*، 8(1)، 22-34.
- عبد الله، ر. (2023). تأثير التوعية المجتمعية على نشاط كبار السن. *مجلة التنمية المجتمعية*، 5(2)، 33-44.
- العلياني، م. (2019). أثر النشاط البدني على الصحة النفسية والاجتماعية لكبار السن في مدينة الرياض. *مجلة البحوث الصحية*، 12(3)، 45-56.
- المؤسسة العامة للتأمينات الاجتماعية. (2021). *تحليل سياسات التأمين الاجتماعي*. المؤسسة العامة.
- الهيئة العامة للإحصاء. (2020). *التقرير الإحصائي السنوي*. الهيئة العامة للإحصاء.
- وزارة الصحة. (2021). *استراتيجية الصحة العامة*. وزارة الصحة.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

- Aartsen, M., van Tilburg, T., & Smits, A. (2018). Family support and the well-being of older adults: A comparison of three European countries. *European Journal of Ageing*, 15(2), 133-144.
- Al-Rasheed, A. (2020). The impact of income on physical activity levels among the elderly in Saudi Arabia. *Journal of Health and Social Behavior*, 61(4), 493-509.
- Al-Saadi, H. (2019). Gender differences in physical activity levels among elderly individuals in Saudi Arabia. *International Journal of Public Health*, 64(1), 121-130.
- Al-Shehri, M., Al-Mutairi, S., & Al-Balawi, S. (2021). The role of social support in promoting active lifestyles among older adults in Al-Kharj. *Journal of Aging Research*, 2021, 1-9.
- Berkman, L. F., & Glass, T. (2020). Social integration, social networks, social support, and health. In L. F. Berkman & I. Kawachi (Eds.), *Social Epidemiology* (pp. 137-173). Oxford University Press.
- Chao, M. C., Chen, W. C., & Chang, W. H. (2020). Social activity and mental well-being among elderly individuals in Taiwan. *Aging & Mental Health*, 24(7), 1070-1076.
- Cohen, S., Janicki, D., & Miller, L. (2021). The relationship between social relationships and health outcomes in older adults. *American Journal of Public Health*, 111(3), 487-493.
- Cornwell, B., & Waite, L. J. (2009). Social network ties and caregiver strain: Gender differences in the impact of social support on caregiving. *The Journals of Gerontology: Series B*, 64(4), 468-476.
- Hsu, C. C., & Chou, P. (2020). Socioeconomic status and physical activity among older adults: A population-based study in Taiwan. *BMC Geriatrics*, 20(1), 1-9.
- Lee, I. M., & Skerrett, P. J. (2019). Physical activity and all-cause mortality: What is the dose-response relation? *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(6), 1244-1251. [CrossRef]
- Lindström, M., & Hanson, B. S. (2019). Socioeconomic inequalities in physical activity: A population-based study in Sweden. *Preventive Medicine*, 124, 1-7.
- López, L., & Pino, A. (2021). The influence of educational attainment on physical activity among older adults. *Journal of Aging and Health*, 33(1-2), 181-189.
- Mahgoub, A. (2024). Determinants of active living among elderly individuals in the Kingdom of Saudi Arabia (KSA): A comprehensive review. *Journal of Infrastructure, Policy and Development*, 8(10), 8030. [CrossRef]
- Mahgoub, D. A. (2020). Socioeconomic and demographic correlates of self-rated health among adults in Al-Kharj area KSA, 2017. *International Journal of Management*, 11(3).
- Meyer, M., & Koenig, H. G. (2020). Health-related quality of life and mental health among older adults. *Aging & Mental Health*, 24(6), 931-938.
- Mozaffari, H., Khodadadi, E., & Rahimi, M. (2021). Factors affecting physical activity among older adults: A systematic review. *Aging & Mental Health*, 25(10), 1847-1858.
- Rantanen, T., & Arokoski, J. (2019). Physical activity, health and well-being in older adults: The role of social networks. *Aging Clinical and Experimental Research*, 31(5), 721-728.
- Smith, J. L., & Jones, R. A. (2019). Health status and physical activity in older adults: A systematic review. *Journal of Aging Research*, 2019, 1-11.

- Stathi, A., & McKenna, J. (2018). Physical activity and quality of life in older adults: A review of the literature. *Aging & Mental Health*, 22(7), 867-874.
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2016). Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ*, 174(6), 801-809.
- Zhang, J., & Zhang, R. (2018). The impact of marital status on physical activity among older adults: Evidence from the China Health and Retirement Longitudinal Study. *BMC Geriatrics*, 18(1), 1.

ثالثاً: رومنة المراجع العربية

- Abdallah, R. (2023). *Ta'thir Al-Taw'iyah Al-Mujtama'iyyah 'ala Nashat Kibar Al-Sinn*. Majallat Al-Tanmiya Al-Mujtama'iyyah, 5(2), 33-44.
- Al-Heiah Al-Ammah lil-Ihsa' (2020). *Al-Taqrir Al-Ihsa'i Al-Sanawi*. Riyadh: Al-Heiah Al-Ammah lil-Ihsa'.
- Al-Ittihad Al-Saudi lil-Riyadah lil-Jami' (2022). *Istratijiyyat Al-Riyadah li-Kibar Al-Sinn*. Riyadh: Al-Ittihad Al-Saudi.
- Al-Mu'assasah Al-Ammah lil-Taminat Al-Ijtima'iyyah (2021). *Tahlil Siyassat Al-Tamin Al-Ijtimai*. Riyadh: Al-Mu'assasah Al-Ammah.
- Al-Shalaan, A. (2022). *Al-Tahadiyat Amam Tahqiq Ru'yat 2030 fi Al-Qita'a Al-Sihhi*. Majallat Al-Siyassat Al-Sihhiyyah, 15(2), 34-45.
- Al-Shami, A. (2022). *Al-Tahadiyat Allati Turwajih Kibar Al-Sinn fi Mumarasat Al-Nashat Al-Badani*. Majallat Al-Uloom Al-Ijtima'iyyah, 10(4), 90-101.
- Al-Shamrani, S. (2020). *Al-'Azwamil Al-Ijtima'iyyah wal-Iqtisadiyyah Al-Mu'athirah 'ala Al-Hayat Al-Nashtah li-Kibar Al-Sinn fi Mintaqat Makkah Al-Mukarramah*. Majallat Al-Dirasat Al-Ijtima'iyyah, 8(1), 22-34.
- Al-Ulayani, M. (2019). *Athar Al-Nashat Al-Badani 'ala Al-Sihhah Al-Nafsiyyah wal-Ijtima'iyyah li-Kibar Al-Sinn fi Madinat Al-Riyadh*. Majallat Al-Buhuth Al-Sihhiyyah, 12(3), 45-56.
- l-Rifai, J. (2021). *Ta'thir Al-Baramij Al-Riyadiyyah Al-Mukhasasah li-Kibar Al-Sinn fi Ta'ziy Al-Nashat Al-Badani*. Majallat Al-Sihhah Al-Ammah, 15(2), 78-89.
- Wizarat Al-Sihhah (2021). *Istratijiyyat Al-Sihhah Al-Ammah*. Riyadh: Wizarat Al-Sihhah.

الملاحق:

استبيان الدراسة:

استبيان حول النشاط البدني والصحة النفسية والاجتماعية لكبار السن

تعليمات: يرجى الإجابة عن الأسئلة التالية بشكل دقيق. جميع الإجابات سرية وستستخدم فقط لأغراض البحث العلمي.

الجزء الأول: المعلومات الديموغرافية

العمر:

65-60 سنة 70-66 سنة 75-71 سنة 80-76 سنة 81 سنة أو أكثر

الجنس: ذكر أنثى

الحالة الصحية: جيدة متوسطة سيئة

الدخل الشهري (بالريال السعودي): أقل من 3000 3000 – 6001 6000 – 9000 أكثر من 9000

الحالة الاجتماعية: عازب متزوج أرمل مطلق

مستوى الدعم الاجتماعي (من الأهل والأصدقاء): مرتفع متوسط منخفض

الجزء الثاني: النشاط البدني

كم عدد الأيام في الأسبوع التي تمارس فيها النشاط البدني (مثل المشي، الركض، الرياضات الجماعية)؟

0 أيام 1-2 أيام 3-4 أيام 5-7 أيام

ما نوع النشاط البدني الذي تمارسه غالبًا؟ (يمكن اختيار أكثر من خيار)

المشي الركض السباحة التمارين الرياضية في المنزل

نشاطات اجتماعية مثل الرقص

أخرى (يرجى التحديد): _____

ما هي المدة الزمنية التي تقضيها في ممارسة النشاط البدني في المتوسط (بالدقائق) في كل مرة؟

أقل من 30 دقيقة 30-60 دقيقة أكثر من 60 دقيقة

الجزء الثالث: الصحة النفسية والاجتماعية

كيف تقيم حالتك النفسية بشكل عام؟

جيدة جدًا جيدة متوسطة سيئة سيئة جدًا

هل شعرت بالوحدة أو العزلة في الأشهر الثلاثة الماضية؟

نعم لا

كيف تقيم مستوى الدعم الاجتماعي الذي تحصل عليه من عائلتك وأصدقائك؟

مرتفع متوسط منخفض

الجزء الرابع: ملاحظات إضافية

هل لديك أي ملاحظات أو تعليقات إضافية حول النشاط البدني أو الصحة النفسية؟

شكرًا لمشاركتك!

ستساعد بياناتك في تحسين فهمنا حول النشاط البدني والصحة النفسية والاجتماعية لكبار السن في منطقة الخرج.