



الأنشطة الترويحية المائية وتأثيرها على ظاهرة أمراض الشيخوخة

الدكتور/ نبيل خليل ندا
الدكتور/ محمد محمود النجار
الباحث/ هاني أحمد محمد عبدالغني

مقدمة ومشكلة البحث:

لقد تزايدت نسب اشتراك المسنين في برامج اللياقة البدنية في الآونة الأخيرة وذلك لادراكهم مدى العلاقة التي تربط بين النزعة المتزايدة نحو الاشتراك في برامج التدريب وبين ما اثبتته الأدلة التي تؤشر فوائد التمارين البدنية في التخفيف من اعراض الشيخوخة .

والاهتمام ب كبار السن موضوع غائر منذ القدم، فالأساطير والأدب العالمية تزخر بالعديد من اللوحات الأدبية التي تمثل الشيخوخة بكل ألامها وضعفها وعجزها من التدهور الصحي و الجسمي والعقلي للفرد والمرتبطة بالضعف التدريجي لأعضاء الجسم الحيوية .

ويذكر أسامة كامل (٢٠٠٤م) إلى أن كبار السن يزداد إحتياجهم إلى ممارسة البرامج البدنية المنتظمة لأنها تؤدي الى زيادة الإستمتاع بالحياة , والقيام بمتطلبات الحياة اليومية بجهد أقل , مع رفع الكفاءة الوظيفية لأعضاء الجسم المختلفة وأن من أهم عوامل نجاح تحسين نوعية الحياة لكبار السن هو ممارسة النشاط البدني , لما له من إيجابيات , حيث يتمتع كبار السن بمستوى عالٍ من الكفاءة الوظيفية والحيوية والإستمتاع .(١ : ٨٠)

ويشير جمال الجمل (٢٠٠٤م) على ان السنوات المعاصرة شهدت إهتماماً ملحوظاً بكبار السن , بالإضافة إلى توافر الكثير من الوسائل التي تتضمن إستثمار وقتهم للمحافظة على حياتهم وصحتهم ولياقتهم وذلك عن طريق أنشطة رياضية متنوعة تتناسب مع أعمار كل منهم .(٦ : ٢٢)

ويذكر محمد عبدالرحمن (٢٠٠٦م) أن فنون حيوية الحياة يضيف نوعاً من الحزن والقنوط بالنسبة للمسنة وخاصة عندما يشعر بفارق التغيرات التي تحدث له مع مرور الزمن وعلى كافة الأصعدة والميادين , وقد يكون من أشد هذه المتغيرات وطأه عليه ومن أكثرها مدعاة للحزن والعزلة هو إنعدام حالة التفاعل مع الأسرة والمجتمع الذي يحيا فيه .(١٣ : ٢٥)

ويشير ديفيد هل David H (٢٠٠٣م) أنه على الرغم من أهمية الرياضة لكل الأعمار والتي تؤكد نتائج الأبحاث والدراسات طوال الوقت فإن الكثيرين ينظرون إليها كنوع من الرفاهية وقليلون هم من يتخذونها أسلوب حياة ويدومون على ممارستها بشكل منتظم وبالرغم من أهميتها للجميع فإن ممارسة الرياضة بالنسبة لكبار السن تأخذ أهمية خاصة وتصبح ضرورة يجب الحرص عليها من أجل حياة أفضل لكبار السن .(١٩ : ٢٨)

ويرى محمود طلبية (٢٠١٠م) على أن استثمار وقت الفراغ في أنشطة مفيدة وبناءة يساهم في تنمية الشخصية الإنسانية من خلال المشاعر الإيجابية والتفاعل والحماس الذي يكون مصدره الرضا والسعادة من خلال ذاتية وحرية النشاط , وكذلك حرية التصرف أثناء ممارسته وهذا من شأنه أن يحقق إشباعاً للشخصية , وإثراء الحياه فتضفي عليها معنى وتمنحها قيمة حقيقية للوجود .(١٤ : ٤٧)



وترى **تهاتي عبد السلام (٢٠٠١م)** أن الأنشطة الترويحية الرياضية واحدة من أهم الوسائل للقضاء على الملل والضغط العصبي والتوتر لدى الفرد، بل تعود عليه باللياقة البدنية والصحة الجسمانية والنفسية والعاطفية كنتيجة تلقائية لممارسة النشاط الترويحي الرياضي، وذلك لما يحتويه من مهارات الألعاب الجماعية التي توضع في شكل ألعاب ترويحية تنافسية بالإضافة إلى بعض الفقرات البدنية والتي يشعر الفرد من خلالها بالمتعة والإرتقاء بالصحة العامة. (٥ : ٢٥٥)

وتعد التمرينات المائية أحد الأنشطة الترويحية الهامة فالضحك والسعادة صفات واضحة على وجوه الأشخاص عند ممارستهم للسباحة ويظهر ذلك بوضوح عند ممارسة السباحة سواء في أحواض السباحة أو على شواطئ البحار، والتمرينات المائية الترويحية تمنح المشترك فرصة أخرى بالإضافة إلي المباهج العديدة الناجمة عن الحركة في الماء وفرصة الشعور بالإحساسات المبهجة نتيجة تنوع أوجه النشاط في الماء وتزيد من الآثار الترويحية والإسترخائية. (٦ : ٢٢، ٢٣)

ويذكر كل من **محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز (٢٠٠٩م)** أن الترويح الرياضي يعود على الفرد بالعديد من الفوائد كالتقدم المهاري والبدني وتطوير إمكانياته الوظيفية والنفسية والاجتماعية، ويعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية وتطوير الحالة الصحية للفرد بوجه عام. (١٢ : ٨٤)

مشكلة البحث:

لقد لوحظ في الأونة الأخيرة أن ظاهرة قلة الحركة لدى الإنسان ونشاطه البدني من أبرز الظواهر التي تميز عصرنا الحديث حيث أصبح الإنسان يعتمد على الآلة في أداء متطلباته واحتياجاته، وترتب على ذلك ظهور مشكلات صحية واضحة ، في الوقت الذي انحصر فيه جزء هام من ضروريات الحياة اليومية ألا وهو ممارسة الرياضة، وتعد التمرينات المائية واحدة من أهم أنواع الرياضة حيث أنها من العوامل الأساسية لتحسين صحة الأفراد وخصوصاً إذا تم وضعها وممارستها في هيئة أنشطة ترويحية.

وتمرينات الإسترخاء في الوسط المائي تعد من أحدث طرق التدريب الشائعة حالياً ، حيث لا تحتاج الى مهارات السباحة المتقدمة ، وهي أحد أشكال البرامج المفضلة لكبار السن ، حيث لديهم الرغبة الدائمة في ممارستها لما لها من متعة وتشويق ، كما أنها تعمل على مواجهة ضغوط الحياة بحثاً عن الشعور بالسعادة والصحة النفسية والتخلص من الأمراض ، وتلعب دور حيوي وفعال في محاولة إكساب كبار السن أيضاً بعض القدرات الحركية التي تمنع التعرض لأعراض قلة الحركة التي تعمل على تقليل فرص النشاط الحركي .

ومع تقدم الشخص في السن يتعرض للعديد من التغيرات البدنية وجوانب القصور الصحية لهذه المرحلة ويصبح كبير السن أكثر عرضة للإصابة بأمراض الشيخوخة كما أن قدرة الجسم علي البناء تبدأ في الانخفاض ، وقدرته علي الهدم تزداد ويقل نشاطه تدريجياً وذلك بسبب ابتعاده عن ممارسة الرياضة التي لها دور كبير في الإرتقاء بالحالة البدنية والصحية العامة ، وهذا ما دعا الباحث للقيام بهذا البحث للتعرف على " دور الأنشطة الترويحية المائية في الحد من ظاهرة أمراض الشيخوخة " .

هدف البحث:

التعرف على دور الأنشطة الترويحية المائية في التقليل من ظاهرة أمراض الشيخوخة .

تساؤلات البحث:

- ما هي أمراض التي تصيب المسنين بعد سن المعاش ؟
- هل الإمكانيات متوفرة لأنشطة الترويح المائي لدى المسنين ؟
- ما هي معوقات الأنشطة الترويحية المائي للتقليل من الاصابة بأمراض الشيخوخة ؟



مصطلحات البحث:

الأنشطة الترويحية المائية :

هي مجموعة من التمرينات البدنية والحركية تؤدي بالوسط المائي، والهدف منها استغلال الناحية الايجابية للماء في تطبيق هذه التمارين بأسلوب سهل يتميز بالتشويق والإثارة وتسهم في إدخال السعادة والسرور الى النفس.(١٠ : ٦٠)

الشيخوخة :

مرحلة الشيخوخة بأنها "العملية التي تتميز بتقدم الإنسان في العمر، ويصاحبها تغيرات واضحة في العمليات النفسية، والاجتماعية، والعقلية، والوظيفية". (٩ : ٤٧)

الترويح المائي :

هو كل الأنشطة التي تستفيد من المسطحات المائية أو الشواطئ في أداؤها، وذلك كالألعاب المائية، السباحة، التجديف، ركوب الأمواج، اليخوت والشراع والانزلاق على الماء والغطس والغوص والنزهات البحرية وحمامات الشمس ومخيمات الشاطئ وجمع الأصداف والقواقع والأحجار من على الشاطئ والأخشاب الطافية على سطح الماء.(١١ : ٢٩)

الدراسات المرجعية :

جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	أشرف محمود (٢٠١٢م) (٢)	تأثير برنامج ترويحى رياضى مائى على بعض المتغيرات النفسية لدى كبار السن	التعرف على تأثير برنامج ترويحى رياضى مائى على بعض المتغيرات النفسية لدى كبار السن .	التجريبي	(٥٠) رجل مسن تتراوح أعمارهم من (٦١ - ٦٥) سنة (القلق - التوافق النفسى - مفهوم الذات الجسمية) لدى كبار السن .	البرنامج التويحي الرياضى له تأثير إيجابى دال إحصائياً على المتغيرات النفسية (القلق - التوافق النفسى - مفهوم الذات الجسمية) لدى كبار السن .
٢	علاء السيد (٢٠١٤م) (٨)	تأثير برنامج للتمرينات داخل الماء على كفاءة الجهاز التنفسى والضغط النفسى لدى كبار السن	التعرف على مدى تأثير برنامج للتمرينات داخل الماء على كفاءة الجهاز التنفسى والضغط النفسى لدى كبار السن .	التجريبي	(١٦) رجل تراوحت أعمارهم من (٦٠-٧٠) سنة .	التمرينات داخل الوسط المائى ساعدت على تقليل الضغوط النفسية لدى كبار السن .



جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينة	أهم النتائج
٣	حسين عبدالرحمن (٢٠١٥م) (٧)	تأثير برنامج ترويجى مائى على تعلم السباحة لطلاب الجامعة البريطانية .	تصميم برنامج ترويجى مائى لطلاب الجامعة البريطانية لتعلم السباحة وتحسين مستوى الأداء المهارى فى سباحة الزحف على البطن .	التجريبى	١٢٥ طالب من الجامعة البريطانية	تمكن الباحث من تصميم برنامج ترويجى مائى يساهم فى تعليم سباحة الزحف على البطن لطلبة الجامعة . وجود فروق دالة احصائية بين مجموعتى البحث (التجريبية والضابطة) فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية .
٥	ريم أحمد (٢٠١٨م) (٨)	برنامج ترويجى بإستخدام الوسط المائى لتحسين القدرات الحركية الأساسية لدى أطفال متلازمة داون	التعرف على اثر برنامج ترويجى مائى على تنمية القدرات الحركية الأساسية لأطفال متلازمة داون	التجريبى	(١٨) طفلا وطفلة	توجد فروق دالة احصائيا فى القياسات القبلية والبعدية فى جميع اختبارات القدرات الحركية الاساسية المتمثلة فى (قدرة القدمين ، قدرة الذراعين ، التوافق، المرونة ، التوازن ، الرشاقة، سرعة رد الفعل) ، فى اتجاه القياس البعدي
٦	بلعيدونى مصطفى وآخرون (٢٠٢١م) (٤)	تأثير برنامج ترويجى رياضى مقترح على الشعور بالسعادة لدى كبار السن (٥٠-٦٠ سنة)	التعرف على تأثير ممارسة البرنامج الترويجى الرياضى المقترح على الشعور بالسعادة لدى كبار السن	التجريبى	٢٠ ممارسا موزعين إلى مجموعتين بالتساوي إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية	أن البرنامج الترويجى الرياضى المقترح أثر إيجابيا فى درجة الشعور بالسعادة لدى كبار السن، وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بتطبيق البرنامج الترويجى الرياضى المقترح على كبار السن (٥٠-٦٠ سنة) .



جدول (٢)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	برينر Brenner (٢٠٠٧م) (١٨)	تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على الأجهزة الحيوية والنفسية لدى المسنين	التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على الأجهزة الحيوية والنفسية لدى المسنين .	التجريبي	(٤٩) رجلاً	تؤثر ممارسة الأنشطة الرياضية تأثيراً إيجابياً على السمات الشخصية الإرادية وإنخفاض مستوى القلق لدى المسنين .
٢	عبير بخيت , جاكلن زايزكينوسكى Abir K Bekhet , Jaclene A Zauszniewski (٢٠١٢م) (١٧)	الصحة النفسية لكبار السن فى مجتمع المتقاعدين " هل الوحدة هى العامل الرئيسى"	معرفة آثار التقدم فى السن على الصحة النفسية للمسنين , ومعرفة العمل الأساسى الذى يؤثر على الصحة النفسية بإفتراض أن تكون الوحدة النفسية هى العامل .	الوصفى	(٧٨٩) مسن تراوحت أعمارهم من (٧٠ - ٨٠) سنة	مستوى الوحدة النفسية لدى افراد العينة كان متوسطاً. هناك فروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث . وجود فروق بين عينة البالغين الاكبر سناً فى مستوى الشعور بالوحدة .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج الوصفى بإستخدام الأسلوب المسحى نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من كبار السن الذين المترددين على الاندية (نادى المنصورة - نادى الحوار - نادى جزيرة الورد - مركز شباب المدينة) بمحافظة الدقهلية الذين يتراوح أعمارهم من (٥٥-٦٥) سنة وبلغ عددهم (١٢٥) مسن ، ثم قامت الباحثة باختيار (٩٧) مسن لإجراء التجربة الاساسية بالاضافة الى (٢٠) مسن بالطريقة عشوائية من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية لإجراء التجربة الإستطلاعية ولايجاد المعاملات العلمية للاختبارات العلمية (صدق - ثبات) ، وقام بإستبعاد (٨) من المسنين لعدم رغبتهم للاستجابة والجدول رقم (٣) , (٤) يوضع توزيع مجتمع وعينة البحث



جدول (٣)

توصيف مجتمع البحث

المستبعدون		العينة الاستطلاعية		عينة البحث الاساسية		مجتمع البحث	
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد
٦,٤%	٨	١٦%	٢٠	٧٧,٦%	٩٧	١٠٠%	١٢٥

جدول (٤)

توصيف عينة البحث الاساسية والاستطلاعية

المستبعدون	العينة الاستطلاعية	العينة الاساسية	المجتمع الكلى	أسماء الاندية بمحافظة الدقهلية
٤	٨	٣٨	٥٠	نادى المنصورة
٢	٥	٢٧	٣٤	نادى الحوار
١	٤	٢٠	٢٥	نادى جزيرة الورد
١	٣	١٢	١٦	مركز شباب المدينة
٨	٢٠	٩٧	١٢٥	المجموع
٦,٤%	١٦%	٧٧,٦%	١٠٠%	النسبة %

أسباب اختيار العينة :

- أن يكون جميع المسنين المترددين على الاندية يتراوح سنهم من (٥٥-٦٥) سنة .
- أن يتميز المسنين بالمواظبة والالتزام فى برامج السباحة الترويحية .
- أن تتوفر الرغبة وحرص المسنين علي المشاركة في تطبيق المقياس .
- تفهم إدارة الاندية بمحافظة الدقهلية لطبيعة البحث وتوفير كافة التسهيلات وتذليل الصعاب ومواجهه اي صعوبات تواجه الباحث .
- أن يكون جميع المسنين يعانون من أمراض الشيخوخة .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

بعد الاطلاع على المراجع المتخصصة والدراسات المرجعية المرتبطة بموضوع البحث والاستعانة برأي الخبراء ، قام الباحث بتحديد الأدوات والأجهزة والاختبارات والمقاييس الملائمة لموضوع البحث وقد راعى في اختياره الشروط الآتية :

- أن تكون فعالة في تشخيص الجوانب المحددة للبحث .
- أن تتوفر لها المعايير العلمية (الثبات - الصدق) .
- أجمع على استخدامها عدد كبير من المتخصصين في التربية الرياضية .



الإستمارات

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث. مرفق (٥)

خطوات بناء المقياس :

- الرجوع إلى القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرجعية بموضوع البحث
- تحديد المحاور الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس
- تحديد المفهوم الإجرائي للمحاور المقترحة
- عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء المتخصصين في الإدارة والسباحة
- صياغة مجموع العبارات المقترحة الخاصة بكل محور
- عرض المقياس في صورته الأولية على السادة الخبراء لإبداء الرأي
- صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والإضافة المقترحة من السادة الخبراء

وفيما يلي شرح لخطوات بناء المقياس

الرجوع إلى القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرجعية بموضوع البحث

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية ، والبحوث ، والدراسات المرجعية التي تناولت موضوع الدراسة كدراسة كل من أشرف محمود (٢٠١٢م) (٥) ، علاء السيد (٢٠١٤م) (١٩) ، أماني الصفتي (٢٠١٦م) (٧) ، نبيلة شحاته (٢٠١٨م) (٤٠) ، أحمد نبيل (٢٠١٨م) (٣) ، سامح فوزى (٢٠١٨م) (١٦) ، نبيلة شحاته (٢٠١٨م) (٤٠) ، محمد عبدالله ، احمد ابراهيم (٢٠٢٠م) (٣٦).

وقد تمكن الباحث من وضع تعريف للأنشطة الترويحية المائية على هي مجموعة من الأنشطة التي توجد في الاندية والمراكز والمنتجعات والتي تؤدي بدورها الى اشباع الرغبات والحاجات والاستمتاع والاسترخاء والوقاية من الامراض واستعادة استشفاء وتجديد النشاط والحيوية".

تحديد المحاور الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس

قام الباحث بمراجعة الأطر النظرية والدراسات المرجعية للمقياس بهدف تحديد المحاور الافتراضية المقترحة للمقياس، والتي بلغت في صورتها الأولى (٣) محاور.

جدول (٥)

المحاور المقترحة للمقياس في صورتها الأولية

١	ما هي أمراض التي تصيب المسنين بعد سن المعاش ؟
٢	هل الإمكانيات متوفرة لأنشطة الترويح المائي لدى المسنين ؟
٣	ما هي معوقات الأنشطة الترويحية المائي للتقليل من الاصابة بأمراض الشيخوخة ؟

عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء المتخصصين في مجال الترويح



جدول (٦)

ن = ٧

آراء السادة الخبراء حول محاور المقياس

م	المحاور	رأي الخبير	
		عدد آراء الاتفاق	%
١	ما هي أمراض التي تصيب المسنين بعد سن المعاش؟	٧	١٠٠%
٢	هل الإمكانيات متوفرة لأنشطة الترويح المائي لدى المسنين؟	٦	٨٥,٧١%
٣	ما هي معوقات الأنشطة الترويحية المائي للتقليل من الاصابة بأمراض الشيخوخة؟	٧	١٠٠%

يتضح من جدول (٦) آراء السادة الخبراء حول محاور المقياس وقد إرتضى الباحث والسادة الاشراف بقبول المحاور التي تكون نسبتها أعلى من ٨٠ % ، وبالتالي تم التوصل إلى ((3 محاور لقياس محاور المقياس . صياغة مجموع العبارات المقترحة الخاصة بكل محور

لقد صاغ الباحث عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل محور من خلال اطلاعها على المراجع و الدراسات المرجعية، وآراء الخبراء المتخصصين في مجال الترويح .

وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكتب بلغة واضحة وسليمة ومفهومة.
 - عدم إحاء العبارة بنوع الاستجابة.
 - أن تكون العبارات واضحة ومحددة ولا تقبل أكثر من تفسير.
 - أن تتناسب العبارة مع الهدف الذي وضعت من أجله.
- عرض المقياس في صورته الأولية على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي (المحتوى):
قام الباحث بعرض الصورة الأولى للمقياس على السادة المحكمين للتحقق من صدق المحتوى



جدول (٧)

ن=٧

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في عبارات المقياس

ما هي أمراض التي تصيب المسنين بعد سن المعاش ؟			هل الإمكانيات متوفرة لأنشطة الترويح المائي لدى المسنين ؟			ما هي معوقات الأنشطة الترويحية المائي للحد من الإصابة بأمراض الشيخوخة ؟		
رقم العبارة	عدد آراء الاتفاق	%	رقم العبارة	عدد آراء الاتفاق	%	رقم العبارة	عدد آراء الاتفاق	%
١	٦	%٨٥,٧١	١	٧	%١٠٠	١	٦	%٨٥,٧١
٢	٣	%٤٢,٨٥	٢	٦	%٨٥,٧١	٢	٧	%١٠٠
٣	٦	%٨٥,٧١	٣	٧	%١٠٠	٣	٦	%٨٥,٧١
٤	٦	%٨٥,٧١	٤	٣	%٤٢,٨٥	٤	٦	%٨٥,٧١
٥	٧	%١٠٠	٥	٣	%٤٢,٨٥	٥	٧	%١٠٠
٦	٦	%٨٥,٧١	٦	٦	%٨٥,٧١	٦	٦	%٨٥,٧١
٧	٧	%١٠٠	٧	٧	%١٠٠	٧	٧	%١٠٠
٨	٧	%١٠٠	٨	٦	%٨٥,٧١	٨	٧	%١٠٠
٩	٣	%٤٢,٨٥	٩	٧	%١٠٠	٩	٦	%٨٥,٧١
١٠	٧	%١٠٠	١٠	٦	%٨٥,٧١	١٠	٦	%٨٥,٧١
١١	٦	%٨٥,٧١	١١	٧	%١٠٠	١١	٧	%١٠٠
١٢	٧	%١٠٠	١٢	٦	%٨٥,٧١	١٢	٦	%٨٥,٧١
١٣	٦	%٨٥,٧١	١٣	٧	%١٠٠	١٣	٧	%١٠٠
١٤	٧	%١٠٠	١٤	٧	%١٠٠	١٤	٧	%١٠٠
١٥	٦	%٨٥,٧١						
١٦	٦	%٨٥,٧١						

يتضح من جدول (٧) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المقياس ؛ حيث يتضح نسبة آراء السادة الخبراء الموافقين على وجود بعض العبارات ، وتتراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (%٤٢,٨٥ - %١٠٠) ؛ حيث ارتضى الباحث والسادة المشرفين بقبول العبارات التي حصلت على أهمية نسبية مئوية قدرها (%٨٠) فأكثر من مجموع الآراء.

وبعد العرض على السادة الخبراء قام الباحث باستبعاد العبارات التي اتفق السادة الخبراء على عدم أهميتها، والجدول (٧) يوضح أرقام العبارات التي تم استبعادها، والتي بلغ عددها (٧) عبارات، ليصبح إجمالي عدد العبارات (٥٣) عبارة.



جدول (٨)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة للمقياس

م	العدد المبدئي	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	العدد النهائي للعبارات
١	١٤	٢	٩ , ٢	١٢
٢	١٤	٢	٤ , ٥	١٢
٣	١٦	-	-	١٦

يتضح من جدول (٨) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة للمقياس .

صياغة الصورة النهائية للمقياس:

بعد عرض المقياس في صورته الأولية ، وقد أوضحت آراء السادة الخبراء ثم بعد ذلك وضع العبارات في ترتيب عشوائي، لتطبيقها على العينة الاستطلاعية (عينة التقنين) التي بلغ عددها (٣٠) مسن من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة بغرض حساب المعاملات العلمية للمقياس.

طريقة تصحيح المقياس

بعد استكمال الخطوات السابقة تم وضع أمام كل عبارة سلم ثلاثي (نعم - إلى حد ما - لا) وأعطيت هذه الاستجابات في تقدير الدرجات كما يلي :

جدول (٩)

ميزان التقدير لاستجابة عبارات المقياس

العبارات	ميزان التقدير	دائماً	أحياناً	أبداً
الإيجابية	٣	١	٢	٣
السلبية	١	٢	٣	١

يتضح من جدول (٩) أن أعلى درجة للإستجابة بنعم في العبارات الإيجابية كانت (٣) وأدنى درجة كانت بلا (١) والعبارات السلبية كانت أعلى إستجابة بلا (٣) درجات وأدنى إستجابة بنعم (١) درجة .

حساب المعاملات العلمية للمقياس: (الصدق - الثبات)

صدق المقياس:

قام الباحث بحساب معامل الصدق للمقياس عن طريق كل من صدق المحتوى ، وصدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي.

صدق المحتوى:

قام الباحث بتحليل الأطر النظرية والدراسات المرجعية للتعرف على دور الأنشطة الترويحية المائية في التقليل من ظاهرة أمراض الشيخوخة .



صدق المحكمين:

قام الباحث بتحديد المحاور المقترحة ووضع تعريفات إجرائية لها من خلال الأطر النظرية والدراسات المرجعية ومن هنا تم اقتراح (٣) محاور للمقياس ، ثم قام الباحث بعرض المحاور المقترحة في صورتها الأولى على (٧) محكمين خبراء في مجال الترويح .

المعاملات العلمية لمقياس دور الأنشطة الترويحية المائية في التقليل من ظاهرة أمراض الشيخوخة .

صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

أ- قام الباحث بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (٢٠) من المسنين محور سن المعاش ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وجدول (١٠) ، (١١) ، (١٢) توضح ذلك .

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور

الذي تنتمي إليه (محور الأمراض التي تصيب المسنين محور سن المعاش)

ن = ٢٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	ممارسة الأنشطة الترويحية المائية لا تقاوم انحدار الصحة العامة في مرحلة الشيخوخة	٠,٨١٧
٢	تسبب ممارسة كبار السن للأنشطة الترويحية المائية في حدوث حالات وفاة	٠,٨٢٤
٣	يتعرض كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية المائية لأمراض القلب أكثر من غيرهم	٠,٨٩٦
٤	مناعة مقاومة المرض لدى كبار السن لا تتحسن نتيجة ممارسة الأنشطة الترويحية المائية بانتظام	٠,٨٧٠
٥	لا يوجد تأثير إيجابي على نشاط الدورة الدموية لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية المائية	٠,٩١٤
٦	يمنع مرضى ضغط الدم من كبار السن من ممارسة الأنشطة الترويحية المائية	٠,٨٦١
٧	يحذر على مرضى القلب من كبار السن ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الترويحية المائية	٠,٨٢٥
٨	يحذر على كبار السن المصابون بالربو من ممارسة الأنشطة الترويحية المائية	٠,٩٢١
٩	يعاني كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية المائية من ضعف السمع	٠,٩٢٩
١٠	لا يمكن الاستعانة بمعدل ضربات القلب لكبار السن أثناء النشاط لضبط شدة النشاط	٠,٨٦٠
١١	يواجه كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية المائية مشكلات في اختلال التوازن	٠,٨٧٣
١٢	الأنشطة الترويحية المائية تقلل من الإصابة بمرض باركنسون (Parkinson)	٠,٨٤٤

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (١٠) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحور الأمراض التي تصيب المسنين محور سن المعاش .



جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور
الذي تنتمي إليه (محور الإمكانيات متوفرة لأنشطة الترويح المائي لدى المسنين)

ن = ٢٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	يوجد حمامات السباحة داخل الأندية والكليات ومراكز الشباب .	٠,٨٣٨
٢	يتوفر أماكن للإستحمام بعد ممارسة الأنشطة الترويحية المائية .	٠,٨٤٦
٣	وجود غرف مخصصة لتبديل الملابس بعد ممارسة الأنشطة الترويحية المائية .	٠,٨٦٢
٤	توافر عوامل السلامة أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية المائية .	٠,٨٥٠
٥	الإضاءة أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية المائية مساءً مناسبة .	٠,٨٩١
٦	توافر الاسعافات الأولية اللازمة داخل حمامات السباحة .	٠,٨٨٩
٧	وجود فريق متخصص للإنقاذ .	٠,٨٨٤
٨	تواجد المشرف الرياضى بصورة منتظمة .	٠,٨٢٣
٩	عدد المشرفين على الأنشطة الترويحية المائية كبير .	٠,٨٠٢
١٠	وجود مشرف مؤهل علمياً للأنشطة الترويحية المائية .	٠,٩٠٦
١١	يقلل حجز حمامات السباحة بصفة مستمرة للمباريات التنافسية من الاستفادة منها .	٠,٩٤٥
١٢	تتيح الأماكن الرياضية فرصة ممارسة الأنشطة الترويحية المائية لكبار السن .	٠,٨٣٧

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحور الإمكانيات متوفرة لأنشطة الترويح المائي لدى المسنين .



جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه (محور معوقات الأنشطة الترويحية المائي للتقليل من الاصابة بأمراض الشيخوخة)

ن = ٢٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	يصعب على كبار السن التخلص من العزلة الاجتماعية بممارسة الأنشطة الترويحية المائية	٠,٨٧٣
٢	تتكون صورة ذهنية خاطئة عن الذات لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية المائية	٠,٩١٥
٣	تزداد حالة الاكتئاب لدى كبار السن نتيجة لممارسة الأنشطة الترويحية المائية	٠,٨٨٢
٤	يزداد التوتر لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية المائية باستمرار	٠,٩٠٦
٥	تتسبب ممارسة كبار السن للأنشطة الترويحية المائية في خفض ثقتهم بأنفسهم	٠,٨١٣
٦	يُنظر بسخرية إلى كبار السن الذين يمارسون الأنشطة الترويحية المائية	٠,٨٩٦
٧	تؤثر ممارسة كبار السن للأنشطة الترويحية المائية سلباً على نمط حياتهم الهادئ	٠,٨٦٤
٨	ممارسة الأنشطة الترويحية المائية لا تساعد على تكوين علاقات اجتماعية لكبار السن	٠,٨٥٩
٩	يصعب تحقيق الشعور بالرضا لدى كبار السن نتيجة ممارسة الأنشطة الترويحية المائية	٠,٨٠٥
١٠	تأتي تنمية القدرات المعرفية لكبار السن من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية المائية	٠,٨١٣
١١	يمكن للأنشطة الترويحية المائية أن تمنح القدر البدنية على أداء مهام حياتي اليومية	٠,٨٤٨
١٢	تحسن الحالة المزاجية لكبار السن بممارستهم الأنشطة الترويحية المائية	٠,٨٩٧
١٣	ينحقق الصفاء الذهني لكبار السن من خلال الأنشطة الترويحية المائية	٠,٨٣٤
١٤	يشعر الكثير من كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية المائية بضعف الإرادة	٠,٨٨٢
١٥	المناخ الجوى يعيق ممارسة الأنشطة الترويحية المائية	٠,٨٥٧
١٦	إساءة استخدام الإمكانات الرياضية المتوفرة يؤدي إلى منع ممارسة الأنشطة الترويحية المائية	٠,٨٦٩

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحور معوقات الأنشطة الترويحية المائي للحد من الاصابة بأمراض الشيخوخة . قام الباحث بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (٢٠) من المسنين محور سن المعاش ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وجداول (١٣) ، (١٤) ، (١٥) توضح ذلك.



جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس (محور الأمراض التي تصيب المسنين محور سن المعاش)

ن = ٢٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	ممارسة الأنشطة الترويحية المائية لا تقاوم انحدار الصحة العامة في مرحلة الشيخوخة	٠,٧٨٣
٢	تتسبب ممارسة كبار السن للأنشطة الترويحية المائية في حدوث حالات وفاة	٠,٨٤٨
٣	يُعرض كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية المائية لأمراض القلب أكثر من غيرهم	٠,٨٥٧
٤	مناعة مقاومة المرض لدى كبار السن لا تتحسن نتيجة ممارسة الأنشطة الترويحية المائية بانتظام	٠,٧٩٢
٥	لا يوجد تأثير إيجابي على نشاط الدورة الدموية لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية المائية	٠,٧٦٦
٦	يمنع مرضى ضغط الدم من كبار السن من ممارسة الأنشطة الترويحية المائية	٠,٧١٩
٧	يحذر على مرضى القلب من كبار السن ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الترويحية المائية	٠,٧٠٣
٨	يحذر على كبار السن المصابون بالربو من ممارسة الأنشطة الترويحية المائية	٠,٨٧١
٩	يعاني كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية المائية من ضعف السمع	٠,٨٢٥
١٠	لا يمكن الاستعانة بمعدل ضربات القلب لكبار السن أثناء النشاط لضبط شدة النشاط	٠,٧٦٣
١١	يواجه كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية المائية مشكلات في اختلال التوازن	٠,٧٤٩
١٢	الأنشطة الترويحية المائية تقلل من الإصابة بمرض باركنسون (Parkinson)	٠,٧٨٢

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (١٣) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحور الأمراض التي تصيب المسنين محور سن المعاش .

جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس (محور الإمكانات متوفرة لأنشطة الترويج المائي لدى المسنين)

ن = ٢٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	يوجد حمامات السباحة داخل الأندية والكليات ومراكز الشباب .	٠,٨٧٦
٢	يتوفر أماكن للإستحمام بعد ممارسة الأنشطة الترويحية المائية .	٠,٧٤٣
٣	وجود غرف مخصصة لتبديل الملابس بعد ممارسة الأنشطة الترويحية المائية .	٠,٧٧٩
٤	توافر عوامل السلامة أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية المائية .	٠,٧١٨
٥	الإضاءة أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية المائية مساءً مناسبة .	٠,٧٤٥
٦	توافر الاسعافات الأولية اللازمة داخل حمامات السباحة .	٠,٧١٤
٧	وجود فريق متخصص للإنقاذ .	٠,٧١٤
٨	تواجد المشرف الرياضي بصورة منتظمة .	٠,٨٣٧
٩	عدد المشرفين على الأنشطة الترويحية المائية كبير .	٠,٧٩١
١٠	وجود مشرف مؤهل علمياً للأنشطة الترويحية المائية .	٠,٧٣٩
١١	يقلل حجز حمامات السباحة بصفة مستمرة للمباريات التنافسية من الاستفادة منها .	٠,٨٤٦
١٢	تتيح الأماكن الرياضية فرصة ممارسة الأنشطة الترويحية المائية لكبار السن .	٠,٧٥٢



قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (١٤) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحور الإمكانيات متوفرة لأنشطة الترويح المائي لدى المسنين .

جدول (١٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس (محور معوقات الانشطة

ن = ٢٠

الترويحية المائي للتقليل من الاصابة بأمراض الشيخوخة)

م	العبارات	معامل الارتباط
١	يصعب على كبار السن التخلص من العزلة الاجتماعية بممارسة الأنشطة الترويحية المائية	٠,٨٣٢
٢	تتكون صورة ذهنية خاطئة عن الذات لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية المائية	٠,٨١٦
٣	تزداد حالة الاكتئاب لدى كبار السن نتيجة لممارسة الأنشطة الترويحية المائية	٠,٧٨٣
٤	يزداد التوتر لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية المائية باستمرار	٠,٨٧١
٥	تتسبب ممارسة كبار السن للأنشطة الترويحية المائية في خفض ثقتهم بأنفسهم	٠,٧٨٢
٦	يُنظر بسخرية إلى كبار السن الذين يمارسون الأنشطة الترويحية المائية	٠,٨٠٤
٧	تؤثر ممارسة كبار السن للأنشطة الترويحية المائية سلباً على نمط حياتهم الهادئ	٠,٨٩٨
٨	ممارسة الأنشطة الترويحية المائية لا تساعد على تكوين علاقات اجتماعية لكبار السن	٠,٧٢٧
٩	يصعب تحقيق الشعور بالرضا لدى كبار السن نتيجة ممارسة الأنشطة الترويحية المائية	٠,٧٤٣
١٠	تأتى تنمية القدرات المعرفية لكبار السن من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية المائية	٠,٨٣٢
١١	يمكن للأنشطة الترويحية المائية أن تمنح القدر البدنية على أداء مهام حياتي اليومية	٠,٨٠٧
١٢	تحسن الحالة المزاجية لكبار السن بممارستهم الأنشطة الترويحية المائية	٠,٨١٤
١٣	يتحقق الصفاء الذهني لكبار السن من خلال الأنشطة الترويحية المائية	٠,٧١٦
١٤	يشعر الكثير من كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية المائية بضعف الإرادة	٠,٨٣٧
١٥	المناخ الجوى يعيق ممارسة الانشطة الترويحية المائية	٠,٨٨٢
١٦	إساءة استخدام الإمكانيات الرياضية المتوفرة يؤدي الى منع ممارسة الانشطة الترويحية من قبل الادارة	٠,٨٣٥

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (١٥) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحور معوقات الانشطة الترويحية المائي للحد من الاصابة بأمراض الشيخوخة .

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لمقياس دور الأنشطة الترويحية المائية في الحد من ظاهرة أمراض الشيخوخة وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (٢٠) من المسنين محور سن المعاش ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وجدول (١٦) يوضح ذلك .



جدول (١٧)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية لمقياس دور الأنشطة الترويحية المائية في التقليل من ظاهرة أمراض الشيخوخة

ن = ٢٠

م	المحاور	عدد العبارات	معامل الارتباط
١	الأمراض التي تصيب المسنين بعد سن المعاش	١٢	٠,٨٦٧
٢	الإمكانات متوفرة لأنشطة الترويح المائي لدى المسنين	١٢	٠,٨٥٢
٣	معوقات الأنشطة الترويحية المائي للتقليل من الاصابة بأمراض الشيخوخة	١٦	٠,٨٣٨

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (١٧) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية لمقياس دور الأنشطة الترويحية المائية في التقليل من ظاهرة أمراض الشيخوخة ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس ككل .
٢. ثبات مقياس دور الأنشطة الترويحية المائية في الحد من ظاهرة أمراض الشيخوخة .
أ- ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية .

قام الباحث باستخدام طريقة التجزئة النصفية عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمحاور مقياس دور الأنشطة الترويحية المائية في الحد من ظاهرة أمراض الشيخوخة ، وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (٢٠) من المسنين محور سن المعاش ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وجدول (١٨) يوضح ذلك .

جدول (١٨)

معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمحاور مقياس دور الأنشطة الترويحية المائية في التقليل من ظاهرة أمراض الشيخوخة

ن = ٢٠

م	محاور المقياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الأمراض التي تصيب المسنين بعد سن المعاش	١١,٥٥٠	٤,٤٢١	١١,٨٠٠	٤,٤٠٠
٢	الإمكانات متوفرة لأنشطة الترويح المائي لدى المسنين	١١,٦٠٠	٤,٤١٤	١١,٧٥٠	٤,٢٦٥
٣	معوقات الأنشطة الترويحية المائي للتقليل من الاصابة بأمراض الشيخوخة	١٦,٢٥٠	٥,٢٠٥	١٧,١٠٠	٥,٥٤٠

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (١٨) معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمحاور مقياس مقياس دور الأنشطة الترويحية المائية في التقليل من ظاهرة أمراض الشيخوخة ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى ثبات المقياس .



ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ .

قام الباحث باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات محاور مقياس دور الأنشطة الترويحية المائية في التقليل من ظاهرة أمراض الشيخوخة عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين الأجزاء المتعددة لمحاور المقياس ، جدول (٢٠) يوضح ذلك .

جدول (١٩)

معاملات ألفا كرونباخ لمحاور مقياس الإدارة دور الأنشطة الترويحية المائية في التقليل من ظاهرة أمراض الشيخوخة

ن = ٢٠

م	محاور المقياس	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
١	الأمراض التي تصيب المسنين بعد سن المعاش	١٢	٠,٩٦٨
٢	الإمكانات متوفرة لأنشطة الترويح المائي لدى المسنين	١٢	٠,٩٣٤
٣	معوقات الأنشطة الترويحية المائي التقليل من الاصابة بأمراض الشيخوخة	١٦	٠,٩٢٧

* دال إحصائيا عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٩) قيم معاملات ألفا كرونباخ لمحاور مقياس دور الأنشطة الترويحية المائية في التقليل من ظاهرة أمراض الشيخوخة ، ويتضح أن جميع قيم المعاملات دالة إحصائيا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وذو معامل ثبات عالي ، مما يشير إلى ثبات محاور المقياس .
الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة عشوائية بلغ عددها (٢٠) مسن ممثل لمجتمع البحث حيث تم التطبيق في الفترة من ٢٠٢٢/١/٢م إلى ٢٠٢٢/١/٦م ، وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية التعرف على الآتي :

- مدى فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها الاستبيان .
- التعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التطبيق للعمل على تلافيتها .
- وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عما يلي :
- فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس حيث لم يبدر من أي منهم الاستفسار عن أي عبارة من عبارات الاستبيان .

الإجراءات التنفيذية للبحث :

بعد التأكد من كافة الشروط العلمية والإدارية للمقياس لجمع استجابات عينة البحث حول المقياس ، وقام الباحث بتطبيق المقياس في صورته النهائية على العينة الأساسية للبحث و قوامها (٩٧) مسن ، وذلك في الفترة من ٢٠٢٢/١/٩م إلى ٢٠٢٢/٢/١٠م مع مراعاة الآتي:

- التأكيد على أفراد العينة بأهمية استجاباتهم للاستفادة منها .
- ضرورة الإجابة على جميع العبارات .
- عدم اختيار أكثر من إجابة للعبارة الواحدة .
- وأنها تجمع فقط من أجل البحث العلمي لإزالة أي مخاوف قد تقلل من تفاعلهم في الإجابة على المقياس .



تفريغ بيانات استمارة الاستبيان :

بعد انتهاء عملية تطبيق مقياس دور الأنشطة الترويحية المائية في التقليل من ظاهرة أمراض الشيخوخة في صورته النهائية على عينة البحث الأساسية , قام الباحث بجمع الاستمارات متكاملة الاستجابات وتم تفريغ البيانات في كشوف التفريغ المعدة لذلك وتصحيح الاستبيان ورصد وجدولة الدرجات الخام وإعدادها لإجراء المعالجة الإحصائية بما يتماشى مع أهداف البحث وتوصل الباحث إلى النتائج الخاصة باستمارة الاستبيان ورصد وجدولة الدرجات الخام وإعدادها للمعالجة الإحصائية ، كما هو وارد بالفصل الرابع من البحث الحالي .

المعالجات الإحصائية .

قام الباحث بعد جمع وتسجيل البيانات الخاصة بالبحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والإجابة علي تساؤلات البحث باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

Mean.

المتوسط الحسابي .

Correlation (person)

معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

Cronbachs Alpha

معامل الفا كرو نباخ .

Chi - Square

اختبار دلالة الفروق "كا²".

Percentage.

النسبة المئوية .

عرض ومناقشة النتائج .

عرض النتائج :

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الأول " ما هي أمراض التي تصيب المسنين بعد سن المعاش ؟".

جدول (٢٠)

التكرارات والنسب المئوية الدرجة التقديرية والوزن التقديري ومربع كا² لآراء العينة بالنسبة

لعبارات المحور الأول (ما هي أمراض التي تصيب المسنين بعد سن المعاش)

ن=٩٧

رقم العبارة	نعم		لا		إلى حد ما		نعم		رقم العبارة
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	
١	٢٤	٢٤,٧٤٢	١٧	١٧,٥٢٦	٥٦	٥٧,٧٣٢	٥٦	٥٧,٧٣٢	٢٤
٢	٢٥	٢٥,٧٧٣	١٩	١٩,٥٨٨	٥٣	٥٤,٦٣٩	٥٣	٥٤,٦٣٩	٢٥
٣	١٣	١٣,٤٠٢	٥٦	٥٧,٧٣٢	٢٨	٢٨,٨٦٦	٢٨	٢٨,٨٦٦	١٣
٤	١٥	١٥,٤٦٤	٦٢	٦٣,٩١٨	٢٠	٢٠,٦١٩	٢٠	٢٠,٦١٩	١٥
٥	١٢	١٢,٣٧١	٥٨	٥٩,٧٩٤	٢٧	٢٧,٨٣٥	٢٧	٢٧,٨٣٥	١٢
٦	٢٠	٢٠,٦١٩	٢٣	٢٣,٧١١	٥٤	٥٥,٦٧٠	٥٤	٥٥,٦٧٠	٢٠
٧	٢٦	٢٦,٨٠٤	١٢	١٢,٣٧١	٥٩	٦٠,٨٢٥	٥٩	٦٠,٨٢٥	٢٦
٨	١٩	١٩,٥٨٨	٢٤	٢٤,٧٤٢	٥٤	٥٥,٦٧٠	٥٤	٥٥,٦٧٠	١٩
٩	١٧	١٧,٥٢٦	٥٧	٥٨,٧٦٣	٢٣	٢٣,٧١١	٢٣	٢٣,٧١١	١٧
١٠	١٢	١٢,٣٧١	٦٤	٦٥,٩٧٩	٢١	٢١,٦٤٩	٢١	٢١,٦٤٩	١٢
١١	١٦	١٦,٤٩٥	٥٥	٥٦,٧٠١	٢٦	٢٦,٨٠٤	٢٦	٢٦,٨٠٤	١٦
١٢	٥١	٥٢,٥٧٧	١٨	١٨,٥٥٧	٢٨	٢٨,٨٦٦	٢٨	٢٨,٨٦٦	٥١
		٦٠,٥١٠		٢١١٣					

الدرجة الكلية للمحور



قيمة ٢١ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠,٠٥) = ٥,٩٩

يتضح من نتائج جدول (٢٠) قيمة ٢١ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الأول وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة ٢١ المحسوبة بين (١٧,٧١٣ : ٤٧,٧٧٨) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (١٢,٣٧١% : ٥٢,٥٧٧%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (٢٠,٦١٩% : ٦٠,٨٢٥%) ، و تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (١٢,٣٧١% : ٦٥,٩٧٩%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لأراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٨,٧٩٧% : ٧٨,٠٠٧%) .

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني " هل الإمكانيات متوفرة لأنشطة الترويح المائي لدى المسنين ؟ ."

جدول (٢١)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا

لأراء العينة بالنسبة لعبارات المحور لعبارات المحور الثاني

(هل الإمكانيات متوفرة لأنشطة الترويح المائي لدى المسنين ؟)

ن=٩٧

رقم العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	قيمة كا	
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة				
١	٦٥	٦٧,٠١٠	١٩	١٩,٥٨٨	١٣	١٣,٤٠٢	٢٤٦	٨٤,٥٣٦	٥٠,٠٦٧	
٢	٥٩	٦٠,٨٢٥	٢٧	٢٧,٨٣٥	١١	١١,٣٤٠	٢٤٢	٨٣,١٦٢	٣٦,٩٥٢	
٣	٥٧	٥٨,٧٦٣	٢١	٢١,٦٤٩	١٩	١٩,٥٨٨	٢٣٢	٧٩,٧٢٥	٢٨,٢٩٢	
٤	٦٠	٦١,٨٥٦	٢٥	٢٥,٧٧٣	١٢	١٢,٣٧١	٢٤٢	٨٣,١٦٢	٣٨,١٢٨	
٥	١٨	١٨,٥٥٧	٥٢	٥٣,٦٠٨	٢٧	٢٧,٨٣٥	١٨٥	٦٣,٥٧٤	١٩,١٩٨	
٦	٢٠	٢٠,٦١٩	٦٠	٦١,٨٥٦	١٧	١٧,٥٢٦	١٩٧	٦٧,٦٩٨	٣٥,٦٥٣	
٧	٥٦	٥٧,٧٣٢	٢٣	٢٣,٧١١	١٨	١٨,٥٥٧	٢٣٢	٧٩,٧٢٥	٢٦,٣٧٤	
٨	١١	١١,٣٤٠	٢١	٢١,٦٤٩	٦٥	٦٧,٠١٠	١٤٠	٤٨,١١٠	٥١,٠٥٧	
٩	١٣	١٣,٤٠٢	٢٤	٢٤,٧٤٢	٦٠	٦١,٨٥٦	١٤٧	٥٠,٥١٥	٣٧,٣٨٥	
١٠	١٤	١٤,٤٣٣	٢٧	٢٧,٨٣٥	٥٦	٥٧,٧٣٢	١٥٢	٥٢,٢٣٤	٢٨,٦٠١	
١١	٧٢	٧٤,٢٢٧	١٥	١٥,٤٦٤	١٠	١٠,٣٠٩	٢٥٦	٨٧,٩٧٣	٧٣,٣٨٩	
١٢	٢٣	٢٣,٧١١	٥٩	٦٠,٨٢٥	١٥	١٥,٤٦٤	٢٠٢	٦٩,٤١٦	٣٣,٩٨٣	
الدرجة الكلية للمحور								٢٤٧٣	٧٠,٨١٩	

قيمة ٢١ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠,٠٥) = ٥,٩٩

يتضح من نتائج جدول (٢١) قيمة ٢١ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الثاني وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة ٢١ المحسوبة بين (٥٠,٠٦٧ : ٧٣,٣٨٩) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (٦٧,٠١٠% : ٧٤,٢٢٧%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (١٩,٥٨٨% : ٦١,٨٥٦%) ، و تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (١٣,٤٠٢% : ٦٧,٠١٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لأراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٨٤,٥٣٦% : ٨٧,٩٧٣%) .



عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الثالث " ما هي معوقات الانشطة الترويحية المائي للتقليل من الاصابة بأمراض الشيخوخة ؟".

جدول (٢٢)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا^٢ لآراء العينة بالنسبة لعبارات المحور الثالث (ما هي معوقات الانشطة الترويحية المائي للتقليل من الاصابة بأمراض الشيخوخة ؟

ن=٩٧

رقم العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		قيمة كا ^٢	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار				
١	١٢	١٢,٣٧١	٢٦	٢٦,٨٠٤	٥٩	٦٠,٨٢٥	٣٦,٠٢٤	٥٠,٥١٥	١٤٧	
٢	١٥	١٥,٤٦٤	٥٩	٦٠,٨٢٥	٢٣	٢٣,٧١١	٣٣,٩٨٣	٦٣,٩١٨	١٨٦	
٣	١٣	١٣,٤٠٢	٢٣	٢٣,٧١١	٦١	٦٢,٨٨٧	٣٩,٦٧٤	٥٠,١٧٢	١٤٦	
٤	١١	١١,٣٤٠	٢١	٢١,٦٤٩	٦٥	٦٧,٠١٠	٥١,٠٥٧	٤٨,١١٠	١٤٠	
٥	١٦	١٦,٤٩٥	١٩	١٩,٥٨٨	٦٢	٦٣,٩١٨	٤٠,٩٧٣	٥٠,٨٥٩	١٤٨	
٦	٨	٨,٢٤٧	٦٥	٦٧,٠١٠	٢٤	٢٤,٧٤٢	٥٣,٤٦٩	٦١,١٦٨	١٧٨	
٧	١٠	١٠,٣٠٩	٢٤	٢٤,٧٤٢	٦٣	٦٤,٩٤٨	٤٦,٦٦٥	٤٨,٤٥٤	١٤١	
٨	١٢	١٢,٣٧١	٢٠	٢٠,٦١٩	٦٥	٦٧,٠١٠	٥٠,٥٠٠	٤٨,٤٥٤	١٤١	
٩	١٤	١٤,٤٣٣	٢٢	٢٢,٦٨٠	٦١	٦٢,٨٨٧	٣٩,١١٧	٥٠,٥١٥	١٤٧	
١٠	٦٥	٦٧,٠١٠	١٦	١٦,٤٩٥	١٦	١٦,٤٩٥	٤٩,٥١٠	٨٣,٥٠٥	٢٤٣	
١١	٧٣	٧٥,٢٥٨	١٤	١٤,٤٣٣	١٠	١٠,٣٠٩	٧٦,٩٧٧	٨٨,٣١٦	٢٥٧	
١٢	٦٧	٦٩,٠٧٢	٢٣	٢٣,٧١١	٧	٧,٢١٦	٥٩,٧١٧	٨٧,٢٨٥	٢٥٤	
١٣	٦٥	٦٧,٠١٠	١٨	١٨,٥٥٧	١٤	١٤,٤٣٣	٤٩,٧٥٨	٨٤,١٩٢	٢٤٥	
١٤	١٨	١٨,٥٥٧	٢١	٢١,٦٤٩	٥٨	٥٩,٧٩٤	٣٠,٧٠٤	٥٢,٩٢١	١٥٤	
١٥	٦٠	٦١,٨٥٦	٢٧	٢٧,٨٣٥	١٠	١٠,٣٠٩	٣٩,٩٨٤	٨٣,٨٤٩	٢٤٤	
١٦	٥٩	٦٠,٨٢٥	٢٣	٢٣,٧١١	١٥	١٥,٤٦٤	٣٣,٩٨٣	٨١,٧٨٧	٢٣٨	
		الدرجة الكلية للمحور						٦١,٤٦٩	٢٨٦٢	

قيمة كا^٢ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠,٠٥) = ٥,٩٩

يتضح من نتائج جدول (٢٢) قيمة كا^٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الثالث وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا^٢ المحسوبة بين (٣٠,٧٠٤ : ٧٦,٩٧٧) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (٨,٢٤٧% : ٧٥,٢٥٨%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (١٤,٤٣٣% : ٦٧,٠١٠%) ، و تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (٧,٢١٦% : ٦٧,٠١٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٨,١١٠% : ٨٨,٣١٦%) .

مناقشة وتفسير النتائج :

مناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الأول " ما هي أمراض التي تصيب المسنين بعد سن المعاش ؟".

يتضح من نتائج جدول (٢٠) قيمة كا^٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الأول وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا^٢ المحسوبة بين (١٧,٧١٣ : ٤٧,٧٧٨) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (١٢,٣٧١% : ٥٢,٥٧٧%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (٢٠,٦١٩% : ٦٠,٨٢٥%) ، و تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (١٢,٣٧١% : ٦٥,٩٧٩%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٨,٧٩٧% : ٧٨,٠٠٧%) .



كما أظهرت نتائج جدول (٢١) أن جميع عبارات محور المحور الأول (ما هي أمراض التي تصيب المسنين بعد سن المعاش) وعددها (١٢) عبارة قد حصلت على نسبة مئوية ٦٤,٩٤٨% فأكثر ما عدا العبارات أرقام (٣, ٤, ٥, ٩, ١٠, ١١), وهى تنص على التوالى يتعرض كبار السن الممارسين الأنشطة الترويحية المائية لأمراض القلب أكثر من غيرهم, مناعة مقاومة المرض لدى كبار السن لا تتحسن نتيجة ممارسة الأنشطة الترويحية المائية بانتظام, لا يوجد تأثير إيجابي على نشاط الدورة الدموية لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية المائية.

ووجد الباحث أن أمراض الشيخوخة الأكثر انتشاراً هي أمراض القلب وخشونة المفاصل وهشاشة العظام وذلك يرجع الباحث هذا الى عدم الحركة بعد بلوغ سن المعاش وأيضاً الى عدم وعى المسنين بأهمية الأنشطة الترويحية وذلك لأنها تعمل أيضاً كعلاج, والعلاج بالسباحة يعنى العلاج باستخدام الماء كوسيط ويطلق عليه اسم العلاج المائي الذى يستخدم لعلاج العديد من الأمراض مثل مشاكل الدورة الدموية وأمراض المفاصل والتهاب المفاصل.

وبهذا يكون قد استطاع الباحث الاجابة على التساؤل الأول الذى ينص على " ما هي أمراض التي تصيب المسنين بعد سن المعاش؟".

٢/١/٤ عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الثانى " هل الإمكانيات متوفرة لأنشطة الترويح المائي لدى المسنين؟ ". يتضح من نتائج جدول (٢١) قيمة كا ٢١ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الثانى وهى عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢١ المحسوبة بين (٥٠,٠٦٧ : ٧٣,٣٨٩), كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (٦٧,٠١٠% : ٧٤,٢٢٧%), وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (١٩,٥٨٨% : ٦١,٨٥٦%), وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (١٣,٤٠٢% : ٦٧,٠١٠%), كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٨٤,٥٣٦% : ٨٧,٩٧٣%).

كما أظهرت نتائج جدول (٢٢) أن جميع عبارات محور المحور الثانى (هل الإمكانيات متوفرة لأنشطة الترويح المائي لدى المسنين) وعددها (١٢) عبارة قد حصلت على نسبة مئوية ٦٣,٥٧٤% فأكثر ما عدا العبارات أرقام (٨, ٩, ١٠), وهى تنص على التوالى تواجد المشرف الرياضى بصورة منتظمة, عدد المشرفين على الأنشطة الترويحية المائية كبير, وجود مشرف مؤهل علمياً للأنشطة الترويحية المائية.

ويرجع الباحث هذا الى عدم تواجد المشرف الرياضى بصورة منتظمة وذلك يعود الى قلة المشرفين المتواجدين داخل الاندية الرياضية ومراكز الشباب, وعدم تواجد مشرفين مؤهلين علمياً للأنشطة الترويحية المائية يعود الى نقص الدورات العلمية وورش العمل التى تؤهلهم فى هذا المجال.

ويعود الباحث عدم وجود مشرفين مؤهلين يهتمون بالأنشطة الترويحية المائية ويسعون دائماً الى التطوير والتجديد وذلك لان النظام المتواجد داخل الاندية ومراكز الشباب يصيب الممارسين بالملل وهذا يحد من انتشار ممارسة الأنشطة الترويحية المائية والاقبال عليها.

وبهذا يكون قد استطاع الباحث الاجابة على التساؤل الثانى الذى ينص على " هل الإمكانيات متوفرة لأنشطة الترويح المائي لدى المسنين؟".



عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الثالث " ما هي معوقات الانشطة الترويحية المائي للتقليل من الاصابة بأمراض الشيخوخة ؟ "

يتضح من نتائج جدول (٢٢) قيمة كا ٢١ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الثالث وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢١ المحسوبة بين (٣٠,٧٠٤ : ٧٦,٩٧٧) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (٨,٢٤٧% : ٧٥,٢٥٨%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (١٤,٤٣٣% : ٦٧,٠١٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (٧,٢١٦% : ٦٧,٠١٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لأراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٨,١١٠% : ٨٨,٣١٦%) .

كما أظهرت نتائج جدول (٢٢) أن جميع عبارات محور المحور الثالث (ما هي معوقات الانشطة الترويحية المائي للحد من الاصابة بأمراض الشيخوخة) وعددها (١٦) عبارة قد حصلت على نسبة مئوية ١٦٨,٦١% فأكثر ما عدا العبارات أرقام (١, ٣, ٤, ٥, ٧, ٨, ٩, ١٤) ، وهي تنص على التوالي يصعب على كبار السن التخلص من العزلة الاجتماعية بممارسة الأنشطة الترويحية المائية ، تزداد حالة الاكتئاب لدى كبار السن نتيجة لممارسة الأنشطة الترويحية المائية ، يزداد التوتر لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية المائية باستمرار ، تتسبب ممارسة كبار السن للأنشطة الترويحية المائية في خفض ثقافتهم بأنفسهم ، تؤثر ممارسة كبار السن للأنشطة الترويحية المائية سلبياً على نمط حياتهم الهادئ ، ممارسة الأنشطة الترويحية المائية لا تساعد على تكوين علاقات اجتماعية لكبار السن ، يصعب تحقيق الشعور بالرضا لدى كبار السن نتيجة ممارسة الأنشطة الترويحية المائية ، يشعر الكثير من كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية المائية بضعف الإرادة .

وجد الباحث أن اهم المعوقات التي تقابل المسنين هي عدم الوعي الكامل بأهمية الانشطة الترويحية المائية وأهمية الدور الايجابي التي تقوم به في الجانب البدني والنفسي والاجتماعي للمسّن ، كما يرجع الباحث أيضاً هذا الى البيئة التي يعيشون فيها فنلاحظ أن هناك قلة معرفة بأهمية الانشطة الترويحية المائية حيث لا يوجد اهتمام من قبل ادارة الاندية ومراكز الشباب وعدم التسويق المناسب لها والحث على أهمية ممارستها ، وهذا يتفق مع نتائج دراسة **نهى عبدالعظيم (٢٠١٨م) (١٥)** .

وممارسة الأنشطة الترويحية المائية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخص والاجتماعي وبالتالي يستطيع أن يتوافق مع نفسه و مع مجتمعه ، يؤثر ويتأثر به وهذه أكبر علامة على الصحة النفسية العالية فهي تكسب الفرد المرح والسعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع . ز هذا يتفق مع نتائج دراسة **هيثم فتحى (٢٠١٧م) (١٦)**

عندما يصل سن التقاعد الذي تحدده الدولة بسن معين في هذه المرحلة يتوقف هذا المسن عن العمل ويشعر انه أزيح عن المجتمع بصورة تعسفية فيترتب على ذلك عدم ممارسة الكثير من أوجه النشاط اليومي الذي اعتاد القيام به والمشاركة فيه لسنوات طويلة مما يؤدي إلى ظهور آثار نفسية سلبية كالشعور بالوحدة والإحساس بعدم الجدوى للقطاع في المجتمع هذا إلى جانب انشغال الأسرة التي يعيشون فيها والتي كانت توفر لهم احتياجاتهم واهتماماتهم وانشغلت بهمومهم لم تعد تولي لهم نفس الاهتمام السابق لذا فقد يصل الأمر بهؤلاء الكبار إلى الاصابة بأمراض الشيخوخة .



فممارسة كبار السن للرياضة في الوقت الحر، يعمل على زيادة التقارب والتواصل بين الجماعات و تحقيق الذات واكتساب مهارات حركية واتجاهات خلاقية، حيث تتميز الأنشطة الرياضية التي يتم ممارستها بالتنوع في الهدف والمضمون دون ارتباط بقواعد ممارسة محددة، فيجوز تعديل لوائح وقوانين ممارسة نوع النشاط الرياضي، أو تخفيفها حسب الرغبة والمستوى الصحي لكبار السن. وهذا يتفق مع نتائج دراسة أماني الصفتي (٢٠١٦م) (٣).

وبهذا يكون قد استطاع الباحث الاجابة على التساؤل الثالث الذى ينص على " ما هى معوقات الانشطة الترويحية المائي للحد من الاصابة بأمراض الشيخوخة؟".

الإستخلاصات والتوصيات

الإستخلاصات:

- أن أمراض الشيخوخة الأكثر انتشاراً هي أمراض القلب وخشونة المفاصل وهشاشة الأمراض , الزهايمر .
- جاء محور الإمكانيات متوفرة لأنشطة الترويح المائي لدى المسنين بصورة جيدة حيث بلغ أهميته النسبية ٧٠,٨١٩ % .
- جاء محور معوقات الانشطة الترويحية المائي للحد من الاصابة بأمراض الشيخوخة بصورة مقبولة حيث بلغ اهميته النسبية ٦١,٤٦٩ % .

التوصيات:

- زيادة العمل على تشجيع كبار السن على التنقيف الصحي فيما يتعلق بالانشطة الترويحية المائية .
- تطبيق برامج الأنشطة الترويحية المائية لكبار السن داخل الأندية الرياضية ومراكز الشباب.
- عمل حوافز تشجيعية للممارسين من كبار السن لهذه الانشطة الترويحية المائية داخل المؤسسات المختلفة .
- عمل دورات تأهيلية للمشرفين الرياضيين بالاندية الرياضية ومراكز الشباب حول أهمية الانشطة الترويحية المائي .
- توعية المسنين من خلال الندوات واللقاءات بأهمية الانشطة الترويحية المائية فى الوقاية من أمراض الشيخوخة .
- ضرورة زيادة عدد المشرفين على الانشطة الترويحية المائية بالاندية الرياضية ومراكز الشباب
- الاهتمام بالأنشطة الترويحية الرياضة لكبار السن من حيث التخطيط و التنفيذ.



المراجع العربية:

١. أسامة كامل (٢٠٠٤م): النشاط البدنى والإسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة , دار الفكر العربى , القاهرة
٢. أشرف محمود (٢٠١٢م): تأثير برنامج ترويحى رياضى مائى على بعض المتغيرات النفسية لدى كبار السن , مجلة بحوث التربية الرياضية , المجلد (٤٦) , العدد(٨٨) , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الزقازيق .
٣. أمانى الصفتى (٢٠١٦م): فاعلية برنامج ترويحى رياضى على مستوى جودة الحياة الاجتماعية لدى كبار السن , مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية , العدد (٤٢) , الجزء (٢) , كلية التربية الرياضية , جامعة أسبوط
٤. بلعيدونى مصطفى وآخرون(٢٠٢١م): تأثير برنامج ترويحى رياضى مقترح على الشعور بالسعادة لدى كبار السن (٥٠-٦٠ سنة) , المجلة العلمية العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية , المجلد (١٨) , العدد (٢) , معهد التربية البدنية والرياضية , جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم .
٥. تهاني عبد السلام (٢٠٠١م): أسس الترويح والتربية الترويحوية", الطبعة الأولى, دار الفكر العربى, القاهرة
٦. جمال الجمل (٢٠٠٤م): التمرينات المائية للياقة واللياقة , مؤسسة الجمل للطباعة والنشر , طنطا .
٧. حسين عبدالرحمن (٢٠١٥م): تأثير برنامج ترويحى مائى على تعلم السباحة لطلاب الجامعة البريطانية , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة بنها .
٨. ريم أحمد (٢٠١٨م): برنامج ترويحى باستخدام الوسط المائى لتحسين القدرات الحركية الأساسية لدى أطفال متلازمة داون , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة بنى سيف .
٩. فاطمة سعيد (٢٠١٠م): علم نفس المسنين , مركز الكتاب للنشر , القاهرة .
١٠. كمال الدين درويش , أمين الخولى (٢٠٠١م): الترويح وأوقات الفراغ "التاريخ والفلسفة , الإجماعيات , البرامج والأنشطة " , ط٢ , دار الفكر العربى , القاهرة .
١١. محمد الحماحمى (٢٠٠٩م): الترويح المائى (الفلسفة والتسويق) , ط٣ , مركز الكتاب للنشر , القاهرة
١٢. محمد الحماحمى , عابدة عبد العزيز (٢٠٠٩م): الترويح بين النظرية والتطبيق , ط٦ , مركز الكتاب للنشر , القاهرة
١٣. محمد عبدالرحمن (٢٠٠٦م): القلق والإكتئاب لدى المسنين الذين يعيشون بمفردهم ويرتادون نوادى المسنين وكذلك الذين يعيشون فى دور المسنين , دراسة ميدانية , كلية التربية , جامعة عين شمس
١٤. محمود طلبة (٢٠١٠م): سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ , اسلاميك جرافيك للنشر , القاهرة.
١٥. نهى عبدالعظيم (٢٠١٨م): تأثير برنامج ترويحى رياضى على المساندة الاجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن , مجلة بحوث التربية الشاملة , العدد (١) , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة الزقازيق
١٦. هيثم فتحى (٢٠١٧م): برنامج ترويحى مائى لخفض السلوك النمطى وتنمية التفاعل الإجتماعى لدى أطفال التوحد , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة بنها.



ثانياً: المراجع الأجنبية:

17. **Abir K Bekhet , Jaclene A Zauszniewski (2012):** Mental health of elders in retirement communities: is loneliness a key factor? , Jun;26(3):214-24. doi: 10.1016/j.apnu.2011.09.007. Epub 2011 Dec 10.
18. **Brener , M (2007):** effect sporting activities on the vital organs and mental elderly , Journal of Medical Science , vol (5) , no (1) .
19. **David H , et-al (2003):** A novel player in the gut-brain regulation of growth hormone and energy , news physical sei 18.