

فاعلية برنامج إسترخائى فى الوسط المائى على خفض حدة الشعور
بالوحدة النفسية وتحسين مستوى الصحة النفسية لكبار السن
بمحافظة دمياط

*د/ محمد عبد الله أحمد المتولى إسماعيل

**د/ أحمد إبراهيم الشربيني محمد المطرى

مقدمة ومشكلة البحث:

تشكل الأحداث الضاغطة خطراً كبيراً على صحة الفرد وتوازنه، وتهدد كيانه النفسى لما لها من آثار سلبية وخبرات غير مرغوب فيها؛ حيث أن المرحلة العمرية التى يمر بها كبار السن وما يوافقها من ضغوط مختلفة الاتجاهات والمصادر، تتمثل فى ضعف القدرة على التكيف والوحدة النفسية والشعور بالإرهاك النفسى؛ وحيث أن كل مرحلة من من حياة الإنسان لها خصائصها المميزة ومطالبها وتحدياتها، ولعل الفشل فى مواجهتها يؤدى إلى العديد من المشاكل النفسية والتى بالكاد تؤثر على الصحة النفسية لديهم. وتُعد فئة كبار السن من أكثر الفئات تعرضاً للضغوط فى مرحلة آخر العمر، فهذه المرحلة يحدث فيها مجموعة من التغيرات الجسمية كالضعف العام فى الصحة والانحدار فى القوى البدنية والحواس، بالإضافة إلى مجموعة من التغيرات النفسية كضعف الانتباه والذاكرة والحساسية النفسية، كذلك تحدث تغيرات إجتماعية تتمثل فى فقدان العلاقات الاجتماعية والعديد من الاهتمامات والنشاطات وزيادة الاعتمادية (٥٣ : ١٦٩).

ومن المشاعر الإنسانية المريرة الشعور بالوحدة النفسية وهو شعور قاس إذا كان مفروضاً على الإنسان وليس نابغاً من رضى وقبول، وهو شعور ذاتى قدر يشعر به الفرد وسط الزحام، أو حشد من الناس؛ وحيث تشغله أفكاره

* مدرس بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

** مدرس بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

وهومه عن الانخراط معهم انخراطاً عاطفياً ولذلك فهو شعور مؤلم (٢٢):
 (٦٣)، والشعور بالوحدة النفسية التي تُعتبر بمثابة نقطة البداية لكثير من
 المشكلات التي يعرضون لها (٢٠: ٣٤)، كما أن للوحدة النفسية العامل الأكثر
 أهمية في نشأة واستمرار العديد من الاضطرابات النفسية لدى المسنين مثل
 القلق والإكتئاب (٤٤: ٦٠٥).

ويذكر "مايكل أرجايل" (٢٠١١م) أن الصحة من المكونات المهمة
 للشعور بالصحة النفسية، وهي أحد عناصره الموضوعية، وترتبط ارتباطاً وثيقاً
 بالسعادة، ويشيع النظر إليها على أنها واحدة من الأسباب الرئيسية، وقد تناول
 الكثير من البحوث العلاقة بين الصحة والسعادة النفسية، كما بين التحليل
 الكمي لنتائج هذه الدراسات وجود مُعامل ارتباط يكشف رابطة قوية وثيقة بين
 المشاعر السلبية، ومشاعر العناء والقلق من جهة وبين سوء الحالة الصحية من
 جهة أخرى، ويستمر وجود علاقة بين الشعور بالسعادة وبين الصحة، حتى إذا
 أثبتنا تأثير بعض التغيرات الأخرى، مثل: المكانة الاجتماعية- الدخل، وإذا
 أثبتنا تأثير الصحة تضاءلت أهمية العوامل الأخرى التي تؤثر على الشعور
 بالسعادة (٣٢: ٣٣-٤٦).

فضلاً عن ذلك؛ فالدول المتقدمة تولى اهتماماً كبيراً بكبار السن، وذلك
 من خلال الزيادة المستمرة في انتشار دور الرعاية بكبار السن، ولا يجب أن
 يقتصر هذا الاهتمام على عدد الدور لرعاية كبار السن فقط؛ بل يجب توفير
 الدعم لتقديم كافة الخدمات لكبار السن، عن طريق بعض البرامج الاسترخائية
 التي تقام في الوسط المائي، لزيادة تحقيق رسالة دور الرعاية الصحية لكبار
 السن، والتي تُعد مؤسسة خدمية لتوفر الرعاية الصحية لكبار السن.

ويذكر "جمال عبد الحليم الجمل" (٢٠٠٤م) أن السنوات المعاصرة
 شهدت اهتماماً بكبار السن، مع توافر الكثير من الوسائل التي تتضمن استثمار
 وقتهم للمحافظة على حيوتهم، وصحتهم، ولياقتهم وذلك عن طريق أنشطة

رياضية بدنية متنوعة، تتناسب مع أعمار كل منهم؛ حيث تشير الإحصاءات السكانية إلى وجود ارتفاع مضطرباً في نسب كبار السن في المجتمع المصري، فكانت نسبتهم (٦%) عام (١٩٩٦م)، ومن المتوقع أن تصل إلى (٨,٩%) عام (٢٠١٦م)، ثم (١١,٩%) عام (٢٠٢٥م) (١١ : ٢٢).

وتؤكد **بسنت محمد مصطفى** (٢٠١٣م)، أن التغيرات المُصاحبة لكبار السن، ومنها: فقدان العلاقات الإجتماعية- فقدان العديد من الأنشطة- الإعتماد على الآخرين- الخضوع لنفوذ الراشدين، والكثير من المشكلات التي تعوق تفوقهم النفسى والإجتماعى، وحالتهم الصحية لها تأثير سلبي عليهم، فكلما كانت حالتهم الصحية جيدة ساعدتهم على تعدد الأنشطة التي يقومون بها، وإستمرار علاقاتهم الإجتماعية، وتعدد دوائر تفاعلاتهم سواءً مع الأبناء، أو الأهل، أو الأصدقاء، أو الجيران، ويمتد هذا التأثير ليشمل الشعور بالسعادة النفسية، وأيضاً تمتعهم بالصحة النفسية، أما تدهور الصحة الجسمية، يترتب عليها الكثير من الأعباء بالنسبة لكبار السن (١٠ : ١٥).

ويشير **محمد الحماحمى** (٢٠٠٩م) أن مناشط الألعاب المائية تحظى بإهتمام كبير لكبار السن وتستثير دافعيتهم للإقبال على ممارستها، لما تلك المناشط من أهمية فى الإستمتاع بالحياة فى البيئة الطبيعية وبعيداً عن التلوث البيئى، ويضيف أن الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج لها أهمية فى إسهامات الترويج فى حياة المجتمعات المعاصرة، من خلال توفير حياة شخصية زاخرة بالسعادة والإستقرار، وتحرير كبار السن من التوتر والضغوط العصبية المُصاحبة للحياة العصرية، وتنمية وتدعيم القيم الديمقراطية، وتعمل على تطوير الصحة البدنية والإنفعالية والنفسية لكبار السن (٣٩ : ٥٧ - ١٠٥).

وأوضح "**مجدى محمد الدسوقى**" (٢٠١٤م) أن كبار السن الذين يعانون من بعض الاضطرابات النفسية، قد يكون توجههم سلبي نحو أحداث الحياة

المستقبلية، ومن ثم يفقدون الشعور بالصحة النفسية، أما كبار السن المتقائلين يكون توجههم إيجابى نحو أحداث المستقبل، فالتفاؤل يساعدهم على الاستمرار بصحة جيدة تحت ظروف الحياة الضاغطة؛ حيث يستطيعون التوافق مع المشكلات التى تواجههم؛ فيدفعهم ذلك إلى الشعور بالسعادة النفسية (٣٣): (٥٥).

ويشير "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٤م) إلى أن كبار السن يزداد احتياجهم إلى ممارسة البرامج البدنية المنتظمة **Life Style** لأنها تؤدي إلى زيادة الاستمتاع 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 البدنى، لما له من إيجابيات؛ حيث يتمتع كبار السن بمستوى عالٍ من الكفاءة الوظيفية والحيوية والاستمتاع بالحياة (٦): (٨٠).

ومن هنا جاء فكر الباحثان للمساهمة في المحاولة لإيجاد أسلوب فعال لمقاومة تغيرات الصحة العامة لكبار السن والعوارض التى تؤثر على الصحة النفسية لديهم، فإن هناك عوامل اجتماعية ونفسية وبيولوجية متعددة تحدد مستوى الصحة النفسية لشخص ما فى أية لحظة من الزمن، وإضافة إلى ضغوطات الحياة النمطية الشائعة بين جميع الناس، فإن كثيراً من كبار السن يفقدون قدرتهم على العيش بصورة مستقلة، بسبب محدودية الحركة، أو الألم المزمن أو الضعف أو غير ذلك من المشاكل النفسية أو البدنية، ويحتاجون إلى شكل من أشكال الرعاية طويلة الأجل، بالإضافة إلى ذلك، فإن كبار السن أكثر عرضة للمعاناة من حوادث مثل مشاعر الحزن والحداد، أو انخفاض الوضع الاجتماعى والاقتصادى فى ظل التقاعد، أو العجز، وكل هذه العوامل يمكن أن تؤدي إلى العزلة، وفقد الاستقلال، والشعور بالوحدة، والضيق النفسى لديهم.

وتعضد دراسة (Abir Bekhet.et. al,(2012) (٥٠ : ٢١٢-٢٣٤)، أن (٤٠%)، من كبار السن يعانون من الوحدة النفسية، وغالبًا ما تتجلى بالشعور بالفراغ والعزلة، وقد تؤدي إلى الإكتئاب والانتحار، ومن هنا تركز الدراسة الحالية على مشكلة الوحدة النفسية، وإحساس كبير السن بأنه وحيد يفقد التواصل والشعور بالانتماء مع الآخرين على الرغم من وجوده معهم تمثل خبرة ضاغطة تكون بمثابة عائق في سبيل توافقه النفسي والاجتماعي وبالتالي تدهور في صحتهم النفسية.؛ فضلاً عن ذلك فتؤكد دراسة (2015) Holtfreter, K.,Turanovic,J على أهمية العلاقات الأسرية الداعمة في التخفيف من حدة الشعور بالوحدة النفسية (٥٣ : ١٦٧ - ١٧٢).

ونقلًا عن منظمة الصحة العالمية (World Health Organization) فإنه يمكن تحسين الصحة النفسية لكبار السن من خلال التأسيس لإستراتيجيات فاعلة وصحية.، فالتعزيز الصحي الخاص بالصحة النفسية لكبار السن ينطوي على إيجاد ظروف معيشية وبيئات تدعم الرفاهية وتسمح للأشخاص بأن يبدؤوا بأنماط حياة صحية ومتكاملة.، ويعتمد تعزيز الصحة النفسية - إلى حد كبير - على استراتيجيات تضمن لكبار السن الموارد اللازمة لتلبية احتياجاتهم الأساسية؛ وذلك من خلال برامج صحية واجتماعية ورياضية تستهدف الفئات سريعة التأثير؛ مثل أولئك الذين يعيشون في مرحلة مهمة وفارقة في حياتهم، كذلك كونهم يشعرون بالوحدة النفسية في معظم الأحيان (٥٨).

فضلاً عن ذلك فتدريبات الاسترخاء في الوسط المائي تُعد من أحدث طرق التدريب الشائعة حاليًا؛ حيث لا تحتاج إلى مهارات السباحة المتقدمة، وهي أحد أشكال البرامج المفضلة لكبار السن؛ حيث يوجد لديهم الرغبة الدائمة في ممارستها لما لها من متعة وتشويق، كما أنها تعمل على مواجهة ضغوط الحياة بحثًا على الشعور بالسعادة والصحة النفسية، وتلعب دور فعال في

محاولة إكساب كبار السن بعض القدرات الحركية التي تمنع التعرض لأمراض قلة الحركة الناتجة عن التكنولوجيا الحديثة التي تعمل على تقليل فرص النشاط الحركي.

ومما تقدم فقد جاءت الأهمية النسبية والحاجة الماسة لإجراء هذا البحث، وهو محاولة للتعرف على "فاعلية برنامج إسترخائي في الوسط المائي على خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية وتحسين مستوى الصحة النفسية لكبار السن بمحافظة دمياط".

هدف البحث:

يهدف البحث الحالى إلى معرفة "فاعلية برنامج إسترخائي في الوسط المائي على خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية وتحسين مستوى الصحة النفسية لكبار السن بمحافظة دمياط"، وذلك للتعرف على فاعليته من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية:

- ١- التعرف على المهارات الأساسية في رياضة السباحة لكبار السن.
- ٢- التعرف على مستوى بعض المتغيرات النفسية (القدرة على الإسترخاء - الوحدة النفسية- الصحة النفسية لكبار السن).
- ٣- العلاقة بين الأداء المهارى فى السباحة، وبعض المتغيرات النفسية (القدرة على الإسترخاء- الوحدة النفسية- الصحة النفسية لكبار السن).

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المهارات الأساسية فى السباحة لكبار السن لصالح القياسات البعدية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات النفسية(القدرة على الإسترخاء، الوحدة النفسية، الصحة النفسية لكبار السن)، لصالح القياسات البعدية.

٣- توجد علاقة طردية دالة إحصائيًا بين تحسين مستوى الأداء المهارى فى السباحة، وبعض المتغيرات النفسية (القدرة على الإسترخاء، الوحدة النفسية، الصحة النفسية لكبار السن).

مصطلحات البحث:

تمريبات الإسترخاء فى الوسط المائى:

الاسترخاء: **Relax**

يعرف أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م)، الاسترخاء، بأنه: انسحاب الشخص مؤقتًا ومتعمدًا من النشاط بما يسمح له بالإعادة والاستعادة الكاملة من الطاقات الكاملة سواءً البدنية أو العقلية أو الانفعالية، فكأن الاسترخاء لا يعنى التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات المصاحبة للتوتر العضلى فحسب، ولكن يتضمن حالة من الصفاء العقلى وغياب الأفكار السلبية؛ فضلاً عن الشعور بالسعادة. (٦: ١٢٧)

تمريبات الوسط المائى (*) *Aquatic exercises*

ويعرفها الباحثان إجرائيًا (*): مجموعة من التمرينات التى تؤدى داخل المياه بهدف الإسترخاء والإستجمام والشعور بالسعادة والمرح والصحة النفسية للعينة قيد البحث (كبار السن).

الشعور بالوحدة النفسية: *Feeling of psychological loneliness*

يعرفها Weiss (1973) بأنها حالة عجز تحدث نتيجة إحساس الفرد بافتقاد الارتباط العاطفى الذى يربطه بالآخرين (٥٦: ٣٥)

ويعرفها الباحثان إجرائيًا (*): بأنها الدرجة التى يحصل عليها كبار السن فى مقياس الشعور بالوحدة النفسية.

الصحة النفسية: **Psychological health**

"هى حالة دائمة نسبيًا يكون فيها الفرد متوافقًا نفسيًا (شخصيًا وإنفعاليًا وإجتماعيًا مع نفسه ومع بيئته)، ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين

ويكون قادرًا على تحقيق ذاته وإستغلال قدراته وإمكاناته لمواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديًا، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام". (١٤ : ٩)

يعرفها الباحثان إجرائيًا (*): بأنها الدرجة التي يحصل عليها كبار السن في مقياس الصحة النفسية.

Elderly : كبار السن

بأنه مصطلح يطلق على الشخص الذى تتجه قوته وقواه للانخفاض، مع إحتماية تعرضه للإصابة بكثرة الأمراض وشعورة بالتعب ونقص القدرة على العمل والإنتاج". (٢٩ : ٢٨)

ويعرفهم الباحثان إجرائيًا (*): هم الأشخاص اللذين تتجه قوتهم وحيوتهم إلى الإنخفاض مع إزدياد تعرضهم للإصابة بالأمراض وخاصة أمراض الشيخوخة وزيادة التعب، والإجهاد، وقلة الحركة، ونقص الإنتاجية، أو التقاعد عن العمل.

الدراسات المرجعية:

- دراسة "أبو الحسن مبروك" (٢٠٢٠م) والتي هدفت إلى التعرف على "تأثير تدريبات بإستخدام الوسط المائى والرمال على بعض المتغيرات الخاصة لمتسابقى ٣٠٠٠ متر/ موانع"، وأشتملت عينة البحث على عدد (١٤) متسابق تم اختيارهم بالطريقة العمدية الطبقية من متسابقى ٣٠٠٠ متر/ موانع، مرحلة (٢٠)، سنة، وأستخدم المنهج التجريبي، وكانت من أهم النتائج أن البرنامج التدريبى بإستخدام الوسط المائى والرمال أدى إلى تحسن فى المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبى ٣٠٠٠ متر/ موانع، كذلك التنوع فى استخدام البيئات المختلفة (وسط مائى- رمال)، يساعد على كسر حدة الملل الذى قد يصاحب التدريب على وتيرة واحدة. (١)

- دراسة "أمان الله رشيد" (٢٠١٩م) والتي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي في الوسط المائي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد أقل من (١٧) سنة، واستخدمت الدراسة التصميم التجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية والتي بلغ عددها (٢٦) لاعباً، وقد تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية البرنامج التعليمي المقترح في الوسط المائي. (٧)
- دراسة "محمد على عرابي" (٢٠١٩م) والتي هدفت إلى التعرف على "الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية المدركة لدى الطلاب المعاقين بصرياً (ذكور وإناث)"، وتكونت عينة الدراسة من (٨٥)، طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الاعدادية والثانوية (المراهقين المكفوفين)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المساندة الاجتماعية المدركة والوحدة النفسية لدى عينة الدراسة، وأن المساندة الاجتماعية تعتبر مصدراً مخففاً للوحدة النفسية في ظل تحقيق القدرة على التآلف الاجتماعي مع الآخرين. (٣٨)
- دراسة "سامح فوزي صالح" (٢٠١٨م) والتي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تمرينات في الوسط المائي وبعض وسائل الاستشفاء في نمط الحياة الصحي واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة لمناسبتها لطبيعة الدراسة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من كبار السن تراوحت أعمارهم (من ٥٠ - ٦٥) سنة، استخدم الباحث برنامج تمرينات في الوسط المائي، ومقياس الحالة الصحية، واختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وكان من بين أهم النتائج أن هناك تأثير إيجابي للبرنامج المقترح على نمط الحياة الصحية لدى كبار السن. (١٧)

- دراسة "عمرو حسن بدران، وآخرون" (٢٠١٦م) بعنوان "تأثير برنامج استرخائي على قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بالمستوى الرقمي لناشئي سباحة ١٠٠م حرة"، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج استرخائي على قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بالمستوى الرقمي لناشئي سباحة ١٠٠م حرة، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد أشتملت عينة الدراسة الأساسية على (٢٤)، سباح تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث، وتمثلت أهم النتائج أن البرنامج المقترح قيد الدراسة له تأثير ايجابي على خفض شدة القلق (القلق المعرفي - القلق البدني)، وأن البرنامج المقترح أيضًا له تأثير ايجابي على زيادة الثقة لدى ناشئي السباحة. (٢٧)

- دراسة "علاء سيد نبيه" (٢٠١٤) والتي هدفت إلى التعرف على مدى تأثير برنامج للتمرينات داخل الماء على كفاءة الجهاز التنفسي والضغط النفسية لدى كبار السن، وأستخدم المنهج التجريبي بإعتباره أنسب المناهج لأهداف وطبيعة الدراسة، وعلى عينة قوامها (١٦)، رجل تراوحت أعمارهم ما بين (٦٠ - ٧٠) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية/ ضابطة) بموجب (٨)، أفراد لكل مجموعة، وقد أظهرت أهم النتائج أن التمرينات داخل الوسط المائي ساعدت على تقليل الضغوط النفسية لدى كبار السن حيث يرى الباحث أن ممارسة السباحة تساعد على التحرر والانطلاق والاسترخاء والمرح والسرور والشعور بتحسن الصحة النفسية وتعالج الانطواء النفسي والتوتر العصبي، وغيرها من الأمراض. (٢٥)

- دراسة (zauszniewski & Bekhet, 2012) بعنوان "الصحة النفسية لكبار السن في مجتمع المتقاعدين: هل الوحدة هي العامل الرئيسي" هدفت الدراسة إلى معرفة آثار التقدم في السن على الصحة النفسية للمسنين، ومعرفة العمل الأساسي الذي يؤثر على الصحة النفسية

بافتراض أن تكون الوحدة النفسية هي العامل، تكونت عينة الدراسة من (٧٨٩)، مُسن تراوحت أعمارهم من (٧٠ - ٨٠) سنة، وأظهرت نتائج الدراسة أن الوحدة النفسية غالباً ما تتجلى بالشعور بالفراغ والعزلة وقد تؤدي إلى الانتحار والاكتئاب ونسبة انتشار الوحدة بين كبار السن تقدر بـ (٤٠%)، كما أظهرت النتائج أن مستوى الوحدة النفسية لدى أفراد العينة كان متوسطاً، وأن هناك فروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث، كما تبين عدم وجود فروق بين عينة البالغين الأكبر سناً في مستوى الشعور بالوحدة. (٥٠)

إجراءات البحث :

منهج البحث:

أستخدم المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة تجريبية واحدة، وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث على الرجال كبار السن اللذين تتراوح أعمارهم ما بين (٥٥-٦٥ سنة) بأندية (المستقبل الرياضي للألعاب الرياضية بدمياط الجديدة - أوليمبيا الرياضي بدمياط الجديدة).

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، وبلغ قوامها (١٥)، من الرجال كبار السن كعينة أساسية من (نادى المستقبل الرياضي بدمياط الجديدة)، و(نادى أوليمبيا الرياضي بدمياط الجديدة)؛ فضلاً عن إختيار عدد (٣٠)، من الرجال كبار السن كدراسة إستطلاعية للمقاييس النفسية قيد البحث، وعدد (٨)، من الرجال كبار السن كدراسة إستطلاعية للاختبارات المهارية من (نادى المستقبل الرياضي - نادى أوليمبيا الرياضي)، كما فى جدول (١).

جدول (١)

توصيف عينة البحث

البرنامج	العينة			م
	النسبة	العدد	نوع العينة	
البرنامج المقترح	٢٨.٣٠	١٥	عينة الدراسة الأساسية (المجموعة التجريبية)	١
التحقق من الخصائص السيكومترية	٥٦.٦٠	٣٠	المقاييس النفسية	٢
	١٥.٠٩	٨	الاختبارات المهارية	٣
-	%١٠٠	٥٣	الإجمالي	

شروط اختيار عينة البحث:

- أن تتراوح أعمار المشتركين في تنفيذ البرنامج ما بين (٥٥ : ٦٥) سنة.
- مراعاة الحالة الصحية لعينة البحث بواسطة الطبيب.
- الرغبة في المشاركة في البرنامج بعد توضيح فوائده وإجراءاته.
- أن يستطيع القيام (بالمشى، الجرى، الهرولة)، وممارسة بعض التمرينات داخل الوسط المائى.

التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (٥٣)، من الرجال كبار السن (التجريبية + الاستطلاعية)، قام الباحثان بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة فى المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح فى جدول (٢).

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث فى المتغيرات (الأساسية) قيد البحث (ن=٥٣)

الالتواء Skewness	الانحراف Std. Dev	الوسيط Median	المتوسط Mean	وحدة القياس	المتغيرات
٠.٢٩	١.٣٩	٥٦.٠٠	٥٦.١٣	سنة	السن
٠.٢٨	٥.٧٨	١٧٣.٠٠	١٧٣.٥٣	سم	الطول
٠.٥١-	١٨.٦٥	٧٣.٠٠	٦٩.٨٥	كجم	الوزن
١.٠٢-	٠.٩٨	١٠.٠٠	٩.٦٧	سنة	عدد سنوات الممارسة

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء
للعيينة الكلية للبحث في المتغيرات (المهارية) قيد البحث (ن=٢٣)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط Mean	الوسيط Median	الانحراف Std. Dev	الالتواء Skewness
الانزلاق الأمامي (الطفو)	متر	٢.٠٠	٢.٥٠	١.٧٧	-٠.٨٥
ضربات الرجلين	متر	٥.٨٣	٦.٠٠	٤.٣١	-٠.١٢
ضربات الذراعين	متر	٦.٠٣	٦.٠٠	٤.٥٦	٠.٠٢
التنفس	ثانية	٦.٢٠	٦.٠٠	٢.٤٣	٠.٢٥
الوقوف في الماء (العجلة)	ثانية	١٠.٦٠	٨.٠٠	٨.٦١	٠.٩١

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء
للعيينة الكلية للبحث في المتغيرات (النفسية) قيد البحث (ن=٤٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط Mean	الوسيط Median	الانحراف Std. Dev	الالتواء Skewness
البعد الأول: البعد العاطفي	درجة	٢٣.٧٤	٢٧.٠٠	٧.٥٨	-١.٢٩
البعد الثاني: البعد الاجتماعي	درجة	١٨.٦٨	١٦.٠٠	٤.٧٠	١.٧١
البعد الثالث: بعد الثقة بالنفس	درجة	١٧.٢٣	١٨.٠٠	٤.٤٩	-٠.٥١
مقياس الوحدة النفسية (الدرجة الكلية)	درجة	٥٩.٦٥	٦٥.٠٠	١٤.٧٥	-١.٠٩
الإسترخاء العقلي	درجة	٣٢.٠٧	٣٢.٠٠	٢.٠٥	٠.١٠
البعد الأول: التوافق النفسي	درجة	٣٧.٠٧	٣٦.٠٠	٥.٦٢	٠.٥٧
البعد الثاني: التوافق الإجتماعي	درجة	٤٠.٧٣	٤٠.٠٠	٦.٨٥	٠.٣٢
البعد الثالث: الصحة الجسمية والخلو النفسي من الأعراض المرضية	درجة	٣٨.٦٧	٣٧.٠٠	٨.٥٦	٠.٥٨
البعد الرابع: الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة	درجة	٣٩.٠٧	٣٨.٠٠	١٠.٣٥	٠.٣١
مقياس الصحة النفسية لكبار السن (الدرجة الكلية)	درجة	١٥٥.٥٣	١٤٨.٠٠	٢٤.٥٤	٠.٩٢

يتضح من جدول (٢) جدول (٣)، و جدول (٤)، أن قيم معاملات الالتواء انحصرت بين (-٣) و (+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي، وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.
وسائل وأدوات جمع البيانات:

أستخدم الباحثان العديد من الوسائل والأدوات الخاصة بجمع البيانات التالية:

الأدوات الخاصة بتجانس العينة:

ولتجانس العينة أستخدم الباحثان مجموعة من الأدوات لقياس المتغيرات التالية:

- الطول: باستخدام جهاز الرستاميتير (لأقرب سم).
 - الوزن: باستخدام الميزان الطبى (لأقرب كجم).
 - العمر الزمنى: عن طريق تاريخ الميلاد (لأقرب سنة).
 - العمر التدريبي: عن طريق حساب عدد سنوات الممارسة التدريب.
 - الأدوات الخاصة بقياس المتغيرات المهارية: مرفق (١٥)
 - أولاً: اختبار الوقوف فى الماء (بالثانية):
 - ثانياً: اختبار الطفوفى السباحة (بالمتر):
 - ثالثاً: اختبار ضربات الرجلين فى السباحة (بالمتر):
 - رابعاً: ضربات الذراعين فى السباحة (بالمتر):
 - خامساً: اختبار التنفس فى السباحة (بالثانية):
 - الأدوات الخاصة بقياس المتغيرات العقلية والنفسية:
 - مقياس القدرة على الاسترخاء: إعداد/ فرانك فيتال (١٩٧١م) تعريب محمد حسن علاوى، وأحمد مصطفى السويفى (١٩٨١م) (٣٦)- مرفق (١٢)- مرفق (١٣)
 - مقياس الوحدة النفسية إيمان محمود عبيد (٢٠١٠م) (٩) مرفق (١٠)- مرفق (١١)
 - مقياس الصحة النفسية إعداد/ الباحثان:- مرفق(٨) - مرفق(٩)
 - برنامج الاسترخاء فى الوسط المائى لكبار السن. إعداد/ الباحثان: مرفق (١٧)
- الملاحظة العلمية:

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث:- مرفق(١٨)
- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالاختبارات المهارية:- مرفق(١٩)

الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- ساعة إيقاف لحساب الزمن.

- شريط قياس(المازورة).

- جهاز لقياس الطول والوزن(الميزان).

أولاً: مقياس الصحة النفسية لكبار السن إعداد الباحثان:

فى ضوء أهداف البحث قام الباحثان ببناء مقياس الصحة النفسية لكبار السن متبعًا الخطوات التالية:

تحديد الهدف من بناء المقياس:

يهدف المقياس الحالى إلى:

- التعرف على مستوى الصحة النفسية لكبار السن.
- مراجعة الأطر النظرية والدراسات المرتبطة بالصحة النفسية لكبار السن وتحديد الأبعاد المقترحة لمقياس الصحة النفسية.
- جمع المادة العلمية حول موضوع الصحة النفسية لكبار السن.
- الاطلاع على ما توفر من الكتابات المتاحة عن الصحة النفسية بصفة عامة، وكبار السن بصفة خاصة، وفى ضوء ذلك تم صياغة عبارات المقياس فى صورته الأولية استنادًا إلى القراءات فى المصادر والمراجع العلمية ذات الصلة بموضوع المقياس، فى حدود علم الباحثان.
- تم إجراء دراسة مسحية للمقاييس الخاصة التى صممت لقياس الصحة النفسية، وذلك بهدف التعرف على ما تحويه من أبعاد وبنود تساهم فى بناء المقياس الحالى نذكر منها: مقياس الصحة النفسية: إعداد حامد عبد السلام زهران وفيوليت فؤاد إبراهيم (١٩٩٧م) (١٣)، وقد أجريت جورجيت عجايبي فام تعديلاً عليه (٢٠١٠) (١٢)، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية: إعداد/ إيمان محمود عبيد (٢٠١٠) (٩)، ومقياس الشعور بالرضا عن الحياة: إعداد/ نجوى إبراهيم عبد المنعم (٢٠١١) (٤٣)،

ومقياس الصحة النفسية المعدل SCL - 90 - R ترجمة وتقنين أ.د/ عبد العزيز موسى محمد ثابت (٣٠)، ومقياس الرضا عن الحياة: إعداد/ مجدى محمود الدسوقي (٢٠١٣م) (٣٤).

حساب معامل صدق المقياس:

أستخدم الباحثان طريقة الاتساق الداخلى (Internal Consistency)، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارات والأبعاد التى تنتمى إليها وبين العبارة والدرجة الكلية للمقياس، وبين الأبعاد وبعضها؛ كما هو موضح بجدول (٥).

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الصحة النفسية لكبار السن (ن=٣٠)

الدرجة (الكلية)	البعد الرابع	البعد الثالث	البعد الثانى	البعد الأول	البعد
٠.٨٢٠	٠.٧٢١	٠.٧١١	٠.٨٥٣		البعد الأول: التوافق النفسى
٠.٨٤٥	٠.٧٧٥	٠.٨٨٧			البعد الثانى: التوافق الإجتماعى
٠.٧٩٢	٠.٨٠٢				البعد الثالث: الصحة الجسمية والخلو النسبى من الأعراض المرضية
٠.٨٦٨					البعد الرابع: الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة
					مقياس الصحة النفسية لدى كبار السن (الدرجة الكلية)

$$r = (0.05, 28) = 0.361$$

يوضح جدول (٥)، وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيًا عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، بين درجة كل بعد وبين درجة المقياس مما يدل على صدق الاتساق الداخلى للمقياس.

جدول (٦)

الاتساق الداخلى لعبارات مقياس الصحة النفسية لكبار السن (معاملات الإرتباط بين العبارات والأبعاد التابعة لها، وبين العبارات والدرجة الكلية للمقياس) (ن=٣٠)

معامل ارتباط عبارات البعد الثانى			معامل ارتباط عبارات البعد الأول		
العبارة	مع البعد	مع الدرجة الكلية	العبارة	مع البعد	مع الدرجة الكلية
١	٠.٨٠٩	٠.٥٤٢	٢	٠.٥٢٤	٠.٧٧٧
٥	٠.٥٧٤	٠.٥٤٥	٦	٠.٥٧٥	٠.٧٦٤
٩	٠.٨٥٧	٠.٦٤٢	١٠	٠.٤٥٢	٠.٤٨٥

تابع جدول (٦)

الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الصحة النفسية لكبار السن (معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد التابعة لها، وبين العبارات والدرجة الكلية للمقياس) (ن=٣٠)

معامل ارتباط عبارات البعد الثاني			معامل ارتباط عبارات البعد الأول		
مع الدرجة الكلية	مع البعد	العبارة	مع الدرجة الكلية	مع البعد	العبارة
٠.٥٥٩	٠.٥٧٥	١٤	٠.٥٣٨	٠.٥٨٢	١٣
٠.٧٧٧	٠.٤٢٤	١٨	٠.٦٠٨	٠.٧٦٣	١٧
٠.٤٦٢	٠.٤٠٤	٢٢	٠.٥٣٥	٠.٧٧٨	٢١
٠.٤٩٥	٠.٤٥٩	٢٦	٠.٥٨٧	٠.٥٣٥	٢٥
٠.٥٦٥	٠.٦٠٩	٣٠	٠.٨١١	٠.٨٣٨	٢٩
٠.٥٩٧	٠.٥٠٧	٣٤	٠.٥١١	٠.٥٤٧	٣٣
٠.٤٧١	٠.٤٢٩	٣٨	٠.٨٨٧	٠.٥٤٦	٣٧
٠.٤١٤	٠.٦٠٤	٤٢	٠.٧٨٦	٠.٦٢١	٤١
٠.٥٠٥	٠.٦٧٩	٤٦	٠.٥٧٦	٠.٨١٨	٤٥
٠.٩٨١	٠.٤٤٧	٥٠	٠.٨٨٧	٠.٥٣٥	٤٩
٠.٤١٤	٠.٥٢٦	٥٣			
٠.٧٦٥	٠.٠٨٢	٥٦			
٠.٦٠٦	٠.٤١١	٥٩			
معامل ارتباط عبارات البعد الرابع			معامل ارتباط عبارات البعد الثالث		
مع الدرجة الكلية	مع البعد	العبارة	مع الدرجة الكلية	مع البعد	العبارة
٠.٦٠٦	٠.٥١١	٤	٠.٨٣٧	٠.٥٣٤	٣
٠.٧٨٥	٠.٤٦٥	٨	٠.٦٢٥	٠.٦٨٥	٧
٠.٥٣٢	٠.٨٩٢	١٢	٠.٥٤٥	٠.٥٦٢	١١
٠.٥٠٨	٠.٤٤٣	١٦	٠.٦١٩	٠.٦٨٥	١٥
٠.٥٨٤	٠.٨٩٧	٢٠	٠.٨٣٧	٠.٥٣٤	١٩
٠.٠٤١	٠.١١٣	٢٤	٠.٥٢٢	٠.٥١٤	٢٣
٠.٨٠١	٠.٤١٦	٢٨	٠.٥٥٥	٠.٥٦٩	٢٧
٠.٧٧٧	٠.٥٢٩	٣٢	٠.٠٢٤	٠.٠١٩	٥١
٠.٥٣٣	٠.٥٩٢	٣٦	٠.٦٥٧	٠.٦١٧	٣١
٠.٦٠٧	٠.٨١٤	٤٠	٠.٥٣١	٠.٥٣٩	٣٥
٠.٥٣٢	٠.٥٧٩	٤٤	٠.٤٧٤	٠.٧١٤	٣٩
٠.٤٦٧	٠.٤٠٠	٤٨	٠.٦٠١	٠.٧٨٩	٤٣
٠.٧١٦	٠.٥٩٢	٥٢	٠.٦٤١	٠.٥٥٧	٤٧
٠.٦١٣	٠.٨٠١	٥٥	٠.٤٧٤	٠.٦٣٦	٥٤
٠.٧٠٣	٠.٧٧٥	٥٨	٠.٧٢٥	٠.٧٩٢	٥٧
			٠.٦٦٦	٠.٥٢١	٦٠

$$r = (٠.٠٥, ٢٨) = ٠.٣٦١$$

وبدراسة جدول (٦)، يتضح وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، بين درجة كل مفردة ودرجة البعد ثم الدرجة الكلية،

وهذا يدعم الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق التكوين حيث يعتبر محك التقويم هو الدرجة الكلية على المقياس، مما يدل على صدق المقياس.

حساب معامل ثبات المقياس:

قام الباحثان بإستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha α)، والتي تُستخدم فى التقدير لمعامل الثبات الكلى للمقياسات، وتُعطى معامل اتساق داخلى لبنية المقياس ويسمى أيضاً معامل التجانس، بالإضافة إلى التعرف على العبارات التى تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلى لأداة القياس عند حذفها (١٩ : ١٦٥)؛ (٢٤ : ٥١٨)، ويوضح جدول (٧) حساب معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون، ومعادلة جتمان)، ومعامل ثبات ألفا كرونباخ.

جدول (٧)

ثبات مقياس الصحة النفسية لكبار السن بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون، ومعادلة جتمان) ومعامل ثبات ألفا كرونباخ (ن = ٣٠)

م	البعد	التجزئة النصفية	
		سبيرمان براون	جتمان
١	البعد الأول: التوافق النفسى.	٠.٧٨٥	٠.٨٧٤
٢	البعد الثانى: التوافق الإجتماعى.	٠.٨٦٢	٠.٧٩٥
٣	البعد الثالث: الصحة الجسمية والخلو النسبى من الأعراض المرضية.	٠.٧٨٥	٠.٨٦٩
٤	البعد الرابع: الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة.	٠.٨٣٤	٠.٧٨٧
٥	مقياس الصحة النفسية لكبار السن (الدرجة الكلية).	٠.٨١٤	٠.٨٧٢

وبدراسة جدول (٧) يتضح أن قيم معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية لأبعاد المقياس قد تراوحت بين (٠.٧٨٥) و (٠.٨٧٤)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠.٧٢٤) و (٠.٩٤٤)، مما يدل على أن المقياس قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

ثانياً: مقياس القدرة على الإسترخاء العلى - مرفق (١٢) - مرفق (١٣):

حساب معامل صدق مقياس القدرة على الإسترخاء العلى:

أستخدم الباحثان طريقة الإتساق الداخلى، عن طريق إيجاد معامل الإرتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، كما فى جدول (٨).

جدول (٨)
معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس القدرة على الإسترخاء
العقلي (ن = ٣٠)

م	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية	م	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية
١	٠.٥٨٧	٩	٠.٦٩٦
٢	٠.٧٥١	١٠	٠.٧٤٢
٣	٠.٨٩٥	١١	٠.٦٠٥
٤	٠.٧٩٨	١٢	٠.٥١٢
٥	٠.٤٩٠	١٣	٠.٧٦٧
٦	٠.٧٥٠	١٤	٠.٧٢١
٧	٠.٥٤١	١٥	٠.٨٦٧
٨	٠.٥٤٤		

$$رج (٢٨، ٠.٠٥) = ٠.٣٦١$$

وبدراسة جدول (٨) يتضح وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيًا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

حساب معامل ثبات مقياس القدرة على الإسترخاء العقلي:

١- بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق:

لحساب معامل الثبات قام الباحثان باستخدام طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest Method)، بفارق زمني قدره (٧) أيام بين التطبيقين الأول والثاني بنفس ظروف التطبيق الأول؛ ويوضح جدول (٩) معامل الثبات الاختبارات قيد البحث.

جدول (٩)
معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة الاستطلاعية
لمقياس القدرة على الإسترخاء العقلي (ن = ٣٠)

قيمة (د)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف (م±)	المتوسط (س)	الانحراف (م±)	المتوسط (س)		
٠.٧٩٢	٢.٢٥	٣٢.٥١	٢.٢٠	٣٢.٠٠	درجة	مقياس القدرة على الإسترخاء العقلي

$$رج (٢٨، ٠.٠٥) = ٠.٣٦١$$

وبدراسة جدول (٩) يتضح وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل من درجات عينة الدراسة الإستطلاعية فى التطبيق الأول والتطبيق الثانى للإختبارات قيد البحث، حيث إن قيم (ر) المحسوبة (قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، وهذا يدل على ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

٢- بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ:

أتبع الباحثان طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ"، وتعطى معامل اتساق داخلى لبنية المقياس، بالإضافة إلى التعرف على العبارات التى تؤدى إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلى لأداة القياس عند حذفها؛ كما فى جدول (١٠).

جدول (١٠)

ثبات مقياس القدرة على الإسترخاء العقى بطريقة التجزئة النصفية و ألفا كرونباخ (ن=٣٠)

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		الأبعاد والأبعاد
	جتمان	سبيرمان براون	
٠.٨٤١	٠.٧٧٠	٠.٨٤٢	الدرجة الكلية للمقياس القدرة على الإسترخاء

وبدراسة جدول (١٠) يتضح أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠.٧٧٠) و(٠.٨٤٢)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ يساوى (٠.٨٤١)، مما يدل على أن المقياس قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

ثالثاً: مقياس الوحدة النفسية - مرفق (١٠) - مرفق (١١):

حساب معامل صدق المقياس:

اُستخدم الباحثان طريقة الاتساق الداخلى (Internal Consistency)، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارات والأبعاد التى تنتمى إليها وبين العبارة والدرجة الكلية للمقياس، وبين الأبعاد وبعضها؛ كما هو موضح بجدول (١١).

جدول (١١)
معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الوحدة النفسية (ن = ٣٠)

م	البعد	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	(الدرجة الكلية)
١	البعد الأول: البعد العاطفي		٠.٧٠٥	٠.٦٧٦	٠.٨٣١
٢	البعد الثاني: البعد الاجتماعي			٠.٦٣٠	٠.٧٣١
٣	البعد الثالث: بعد الثقة بالنفس				٠.٨٨٥
٤	مقياس الوحدة النفسية (الدرجة الكلية)				

$$r(28, 0.05) = 0.361$$

وبدراسة جدول (١١)، يتضح وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل بعد وبين درجة المقياس مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (١٢)
الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الوحدة النفسية (معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد التابعة لها، وبين العبارات والدرجة الكلية للمقياس) (ن = ٣٠)

معامل ارتباط عبارات البعد الثاني			معامل ارتباط عبارات البعد الأول		
مع الدرجة الكلية	مع البعد	العبارات	مع الدرجة الكلية	مع البعد	العبارات
٠.٦٤٩	٠.٥٨٢	١٨	٠.٧١٢	٠.٥٠٢	١
٠.٥٢٠	٠.٥٥٣	١٩	٠.٤٦٣	٠.٤٧٨	٢
٠.٥٢٧	٠.٥٥١	٢٠	٠.٧١٧	٠.٥٥٤	٣
٠.٥٢٣	٠.٥٣١	٢١	٠.٦٣٣	٠.٦١١	٤
٠.٥٤٨	٠.٥١٨	٢٢	٠.٦٣٦	٠.٧٧١	٥
٠.٥١٧	٠.٥٤٤	٢٣	٠.٤٤٩	٠.٧٤٧	٦
٠.٦٢٢	٠.٦٣٥	٢٤	٠.٥١٢	٠.٥٠٣	٧
٠.٤٩٧	٠.٥١٥	٢٥	٠.٦٣٤	٠.٥٧٧	٨
٠.٤٩٥	٠.٥١٨	٢٦	٠.٥٩٩	٠.٥٠٢	٩
٠.٥٥٤	٠.٥٤٦	٢٧	٠.٤٢٠	٠.٤٣٧	١٠
٠.٨٦٠	٠.٨٦٢	٢٨	٠.٤١٢	٠.٦٨٦	١١
٠.٧٨٦	٠.٨٢٤	٢٩	٠.٦٢١	٠.٥٨٣	١٢
٠.٨١٢	٠.٨٤٢	٣٠	٠.٥٩٥	٠.٧٠٠	١٣
٠.٨٣٧	٠.٥٣٤	٣١	٠.٤٠٧	٠.٤٦٦	١٤
٠.٥٢٢	٠.٥١٤	٣٢	٠.٤٧١	٠.٤١٢	١٥
			٠.٥١٥	٠.٥٧٥	١٦
			٠.٤١٨	٠.٤٨٢	١٧

تابع جدول (١٢)

الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الوحدة النفسية (معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد التابعة لها، وبين العبارات والدرجة الكلية للمقياس) (ن=٣٠)

معامل ارتباط عبارات البعد الثالث					
العبرة	مع البعد	مع الدرجة الكلية	العبرة	مع البعد	مع الدرجة الكلية
٣٣	٠.٥٣٧	٠.٤٨٦	٤٠	٠.٦٥٧	٠.٦٤٩
٣٤	٠.٥٥٣	٠.٦٦١	٤١	٠.٦٤٣	٠.٦٥٦
٣٥	٠.٧٧٠	٠.٥٠٠	٤٢	٠.٥٩٧	٠.٦٢٩
٣٦	٠.٨٢٥	٠.٦٦٤	٤٣	٠.٧١٦	٠.٨٨٥
٣٧	٠.٥٥١	٠.٥٥٥	٤٤	٠.٦٣٥	٠.٦٦١
٣٨	٠.٦٧٢	٠.٦٩٤	٤٥	٠.٥٩٨	٠.٧٥٥
٣٩	٠.٦٢٤	٠.٧٠١	٤٦	٠.٥٣١	٠.٥٠٣

$$r = (0.28, 0.05) = 0.361$$

وبدراسة جدول (١٢) يتضح وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل مفردة ودرجة البعد ثم الدرجة الكلية. وهذا يدعم الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق التكوين؛ حيث يعتبر محك التقويم هو الدرجة الكلية على المقياس، مما يدل على صدق المقياس. حساب معامل ثبات المقياس:

قام الباحثان بإستخدام معامل ألفا كرونباخ (α Cronbach's Alpha)، ويوضح جدول (١٣)، حساب معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون، ومعادلة جتمان)، ومعامل ثبات ألفا كرونباخ.

جدول (١٣)

ثبات مقياس الوحدة النفسية بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون، ومعادلة جتمان) ومعامل ثبات ألفا كرونباخ (ن=٣٠)

م	البعد	التجزئة النصفية	
		سبيرمان براون	جتمان
١	البعد الأول: البعد العاطفي	٠.٧٦٩	٠.٧٥٥
٢	البعد الثاني: البعد الاجتماعي	٠.٨١٩	٠.٨٢٥
٣	البعد الثالث: بعد الثقة بالنفس	٠.٧١٧	٠.٨٥٧
٤	مقياس الوحدة النفسية (الدرجة الكلية)	٠.٧٥٢	٠.٧٢٥

وبدراسة جدول (١٣) يتضح أن قيم معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية لأبعاد المقياس قد تراوحت بين (٠.٧١٧) و (٠.٨٥٧)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠.٧٠٣) و (٠.٩٠٩)، مما يدل على أن المقياس قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

رابعا: الإختبارات المهارية - مرفق (١٤) - مرفق (١٥):
حساب معامل صدق الإختبارات المهارية:

قام الباحثان بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز (**Discriminat Validation**) بين مجموعتين إحداهما غير مميزة (عينة البحث الإستطلاعية)، والأخرى المجموعة (المميزة)، وهى من الرجال كبار السن الذين يمارسون ويجيدون السباحة، ويوضح جدول (١٤) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الاختبارات قيد البحث.

جدول (١٤)

نتائج اختبار مان وتنى (**Mann-Whitne Test**)، وقيمة (**Z. U**) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس للمجموعة الإستطلاعية والمجموعة المميزة فى الإختبارات قيد البحث (ن=١=٢=٨)

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الإستطلاعية = ٨		المجموعة المميزة = ٨		اختبار مان وتنى	
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	(U)
الانزلاق الأمامى (الطفر)	متر	٤.٥٦	٣٦.٥٠	١٢.٤٤	٩٩.٥٠	٠.٥٠	٣.٣٢
ضربات الرجلين	متر	٤.٥٠	٣٦.٠٠	١٢.٥٠	١٠٠.٠٠	٠.٠٠	٣.٣٨
ضربات النزاعين	متر	٥.٧٥	٤٦.٠٠	١١.٢٥	٩٠.٠٠	١٠.٠٠	٢.٣٣
التنفس	ثانية	١١.٨١	٩٤.٥٠	٥.١٩	٤١.٥٠	٥.٥٠	٢.٨٩
الوقوف فى الماء (العجلة)	ثانية	١٢.٢٥	٩٨.٠٠	٤.٧٥	٣٨.٠٠	٢.٠٠	٣.٢٢

وبدراسة جدول (٢٤) يتضح أن قيم (**Z**) المحسوبة أكبر من قيمة (**Z**) المتعارف عليها (١.٩٦)؛ وهذا يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات، أى أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التى وضعت من أجلها.

حساب معامل ثبات الإختبارات المهارية:

قام الباحثان بحساب ثبات الإختبارات بإستخدام طريقة تطبيق الإختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية، بفاصل زمني قدره (٧)، أيام بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وجدول (١٥)، يوضح معامل الإستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الإستطلاعية فى الإختبارات قيد البحث - مرفق (١٥).

جدول (١٥)

معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى للعينة الاستطلاعية فى الإختبارات قيد البحث (ن=٨)

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
		ع ±	س	ع ±	س	
الانزلاق الأمامى (الطفو)	متر	١.٦١	١.٩٥	١.٧٢	١.٩٧	٠.٨٧٧
ضربات الرجلين	متر	٤.٢٢	٥.٨٠	٤.٣٠	٥.٨٤	٠.٩٣١
ضربات الذراعين	متر	٤.٤١	٥.٩٠	٤.٥٠	٦.٠٥	٠.٨٥٦
التنفس	ثانية	٢.٣٠	٦.١٧	٢.٣٨	٦.٢١	٠.٨٤٣
الوقوف فى الماء (العجلة)	ثانية	٨.٠	٩.٨٠	٧.٥٠	١٠.٠١	٠.٨٦١

$$r = 0.707$$

وبدراسة جدول (١٥) يتضح وجود إرتباط دال إحصائياً بين كل من درجات عينة الدراسة الإستطلاعية فى التطبيق الأول والتطبيق الثانى للإختبارات البدنية، حيث إن قيم (r) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، وهذا يدل على ثبات درجات الإختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

خامساً: برنامج الاسترخاء فى الوسط المائى - مرفق (١٦) - مرفق (١٧):

الهدف العام من البرنامج:

يكمن الهدف العام من البرنامج فى التأثير الإيجابى على المتغيرات النفسية لكل من (الشعور بالوحدة النفسية- الصحة النفسية- القدرة على الاسترخاء) للمفحوصين كبار السن بإستخدام بعض المتغيرات النفسية: مهارات الاسترخاء للوصول إلى تحسن ورفع مستوى الصحة النفسية لكبار السن، وحتى يتحقق ذلك فلا بد من:

محتوى البرنامج - مرفق (١٦):

يحتوى برنامج الاسترخاء فى الوسط المائى على عدد (١٨) وحدة تدريبية موزعة على عدد (٦)، أسابيع، وزمن الوحدة (٦٠ دقيقة)، وتتكون الوحدة التدريبية الواحدة من أربعة أجزاء رئيسة تتواصل جميعها وتتكامل لتحقيق الهدف العام من البرنامج الاسترخائى، وتم اجراء مسح مرجعى للعديد من المراجع العلمية، والدراسات المرجعية- الواردة فى قائمة المراجع، ومن خلال ذلك تم حصر مجموعة من العبارات النفسية للحد من الشعور بالوحدة النفسية لكبار السن عن طريق تمارينات الاسترخاء المؤداة فى الوسط المائى، وأيضًا تحسين الشعور بالصحة النفسية لديهم.

القياسات القبلية للبرنامج:

تم تطبيق مقياس الشعور بالوحدة النفسية لكبار السن، ومقياس الصحة النفسية لكبار السن، واختبار القدرة على الاسترخاء العلقى بصورة جماعية فى وجود الباحثان، وتراوحت جلسات التطبيق من (٢٠ - ٢٥)، دقيقة بعد قراءة التعليمات على العينة قيد البحث، مع مراعاة توفير عدد كاف من الأقلام والاستمارات.

وبعد التأكد من توافر كافة الشروط الإدارية والعلمية تم تطبيق الاختبارات المهارية فى السباحة، ومقياس الوحدة النفسية- ومقياس الصحة النفسية لكبار السن- ومقياس القدرة على الاسترخاء، على عينة البحث، والتي بلغ قوامها عدد (١٥) رجل من كبار السن، وذلك يومى السبت والأحد الموافق (٢-٣/١١/٢٠١٩م).

تطبيق البرنامج - مرفق (١٧):

تم تطبيق البرنامج الاسترخائى المقترح فى الوسط المائى على العينة قيد البحث فى حمام السباحة (بنادى أولمبيا الرياضى بمدينة دمياط الجديدة) فى الفترة من يوم السبت الموافق (٩/١١/٢٠١٩م) إلى يوم الأربعاء الموافق (١٨/١٢/٢٠١٩م). بواقع شهر ونصف على مدار (٦) أسابيع، وأشتمل على

عدد (١٨) وحدة تدريبية. بواقع (٣) وحدات أسبوعياً أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء) من كل أسبوع. وأستغرق تنفيذ الوحدة التدريبية (٦٠ دقيقة)، وكان التوقيت الزمنى المحدد لتنفيذ الوحدات التدريبية، هي: (يوم السبت الساعة ١١ صباحاً، يوم الاثنين ويوم الأربعاء الساعة ١٢ ظهراً) من كل أسبوع.

القياسات البعدية للبرنامج - مرفق (١٨) - مرفق (١٩):

تم تطبيق الاختبارات المهارية فى السباحة، ومقياس الوحدة النفسية- ومقياس الصحة النفسية لكبار السن- ومقياس القدرة على الاسترخاء، على عينة البحث، والتي بلغ قوامها عدد (١٥) رجل من كبار السن، وذلك يومى السبت والأحد الموافق (٢١-٢٢/١٢/٢٠١٩م).

المعالجات الإحصائية:

أستخدم الباحثان فى المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (٢٥) مستعيناً بالمعاملات التالية:

- المتوسط الحسابى.
- الوسيط.
- الانحراف المعيارى.
- الالتواء.
- معامل لوش لصدق المحتوى (٤٩).
- معامل ارتباط بيرسون
- معامل ثبات ألفا كرونباخ.
- التجزئة النصفية لـ "سبيرمان براون" و "جتمان".
- اختبار "مان وتنى" لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين صغيرة العدد.
- اختبار "ويلكوكسون" لدلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين صغيرة العدد.

١- حجم التأثير (Effect Size):

- أ. للمعاملات اللابارامترية: مربع ايتا (η^2).
- ب. فى حالة (ويلكوكسون): معامل الارتباط الثنائى لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb}).

١. التكرارات والنسبة المئوية.
 ٢. النسبة الترجيحية.
 ٣. المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان.
 ٤. كاً^٢ للعينات المستقلة (الجدول المتقاطعة). (Cross Tabulation)
 ٥. حجم التأثير (Effect Size) بإستخدام (ES) فى حالة (كأ^٢).
 ٦. معدل التغير / نسبة التحسن (Change Ratio).
- $$\text{معدل التغير} = \frac{\text{القياس البعدى} - \text{القياس القبلى}}{\text{القياس القبلى}} \times 100$$
٧. نسبة فاعلية البرنامج لـ "ماك جوجيان" (MG) Gain Ratio
 ٨. نسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" (MG_{Blak}) Gain Ratio
 ٩. حجم التأثير (Effect Size) بإستخدام معامل التحديد (Coefficient Of Determination) (r^2)، ويتم تفسيره فى ضوء محكات كوهين.
- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:
عرض نتائج الفرض الأول:
- ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات (المهارية) قيد البحث؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول أستخدم الباحثان اختبار ويلكوكسون (*Wilcoxon Test*) لدالة الفروق بين متوسط رتب الدرجات فى القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية، فى نتائج درجات الاختبارات (المهارية) قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام معامل الارتباط الثنائى لرتب الأزواج المرتبطة (*Matched Pairs Rank Biserial Correlation*) (r_{prb})، بالإضافة إلى استخدام حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2)، بالإضافة إلى نسبة التحسن (*Change Ratio*)، كما فى جدول (١٦) و (١٧).

جدول (١٦)

نتائج اختبار (ويلكوكسون) وقيمة (Z) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb})، وقيمة مربع ايتا (η^2) في المتغيرات (المهارية) قيد البحث (ن=١٥)

الاختبارات	وحدة القياس	الرتب السالبة			الرتب الموجبة			قيمة (Z)	حجم التأثير	
		ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب		(r_{prb})	(η^2)
الانزلاق الأمامي (الطفو)	متر	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١٤	٧.٥٠	١٠٥.٠٠	٣.٧٤	٠.٧٥٠	٠.٩٦٦
ضربات الرجلين	متر	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١٥	٨.٠٠	١٢٠.٠٠	٣.٨٧	١.٠٠٠	١.٠٠٠
ضربات الذراعين	متر	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١٥	٨.٠٠	١٢٠.٠٠	٣.٨٧	١.٠٠٠	١.٠٠٠
التنفس	ثانية	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١٤	٧.٥٠	١٠٥.٠٠	٣.٣١	٠.٧٥٠	٠.٨٥٤
الوقوف في الماء (العجلة)	ثانية	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١٣	٧.٠٠	٩١.٠٠	٣.٢٠	٠.٥١٧	٠.٨٢٥

لاختبار الدلالة الإحصائية في اختبار ويلكوكسون يتم مقارنة قيمة (Z) المحسوبة بقيمة (Z) المتعارف عليها في المنحنى الاعتمادي عند مستوى (٠.٠٥)، وهي (١.٩٦)؛ ويتضح من جدول (١٦) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها؛ وهذا يعني أن قيمة اختبار ويلكوكسون دالة إحصائياً؛ ويتضح أن قيمة حجم التأثير (r_{prb}) تراوح بين (٠.٥١٧) و (١.٠٠٠) وهذا يدل على حجم تأثير (قوى جداً)؛ وأن قيمة حجم التأثير (η^2) تراوحت بين (٠.٨٢٥) و (١.٠٠٠)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم).

جدول (١٧)

نسب التحسن للمتغيرات (المهارية) قيد البحث (ن=١٥)

الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التحسن
الانزلاق الأمامي (الطفو)	متر	٢.٠٠	٣.١٨	٥٩.١٧
ضربات الرجلين	متر	٥.٨٣	٧.١٨	٢٣.١٤
ضربات الذراعين	متر	٦.٠٣	٧.٣٠	٢٠.٩٩
التنفس	ثانية	٦.٢٠	٩.٤٠	٥١.٦١
الوقوف في الماء (العجلة)	ثانية	١٠.٦٠	١٤.٦٠	٣٧.٧٤

يتضح من خلال دراسة نتائج جدول (١٧): أن جميع المهارات فى المتغير المهارى قيد البحث قد تحسنت لدى كبار السن عينة البحث؛ حيث كان مستوى الأداء المهارى فى مهارة الانزلاق الأمامى (الطفو) فى القياس القبلى (٢,٠٠ متر)؛ ثم تطورت فى القياس البعدى إلى (٣,١٨ متر) بفارق (١,١٨ متر)، وبنسبة تحسن بلغت (٥٩,١٩%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (١٧): أن مستوى الأداء المهارى فى مهارة ضربات الرجلين فى القياس القبلى كان (٥,٨٣ متر)؛ ثم تطورت فى القياس البعدى إلى (٧,١٨ متر) بفارق (١,٣٥ متر)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٣,١٤%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (١٧): أن مستوى الأداء المهارى فى مهارة التنفس فى القياس القبلى كان (٦,٢٠ ثانية)؛ ثم تطورت فى القياس البعدى إلى (٩,٤٠ ثانية) بفارق (٣,٢٠ ثانية)، وبنسبة تحسن بلغت (٥١,٦١%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (١٧): أن مستوى الأداء المهارى فى مهارة الوقوف فى الماء (العجلة) فى القياس القبلى كان (١٠,٦٠ ثانية)؛ ثم تطورت فى القياس البعدى إلى (٤,٦٠ ثانية) بفارق (٤,٠٠ ثانية)، وبنسبة تحسن بلغت (٣٧,٧٤%).

تتفق تلك النتيجة مع ما قدمه أكاميزون (2006) *Akamizut*، فى أن ممارسة التدريبات فى الوسط المائى تؤدى إلى اتساع تجويف الصدر وكبير حجمه واستعمال عدد كبير من الحويصلات الهوائية لمواجهة المجهود الذى تتطلبه التمرينات المائية كما أنه يرفع كفاءة الحويصلات الهوائية فى تبادل الغازات وذلك يدل على الكفاءة الصحية العالية للرتتين التى تظهر فى القدرة على مقاومة أمراض الجهاز التنفسى نتيجة التهوية الكاملة للحويصلات الهوائية (٤٦).

كذلك تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من *Tood, carrie*، و *Brooke, George, Silva and Barry (2009)* (٥٥)، و *Jack et al., (2007)* (٥٣)، و *Karen, Anne, scott, Robert*،

Kumar, Shelley and David (2005) (٥٤)، بأن هناك تحسن فى

وظائف الرئتين نتيجة الانتظام فى ممارسة البرامج الرياضية.

وتتفق تلك النتائج مع ما قدمه كل من سماح عبد المعطى (٢٠١٦م)

(١٨)، وأمان الله رشيد (٢٠١٩م) (٧)، وأبو الحسن مبروك (٢٠٢٠م) (١)،

وسامح فوزى صالح" (٢٠١٨م) (١٧)، بأن الوعى والاعتقاد بفوائد تدريبات

الوسط المائى قد ازداد وأنتشر، فهى الآن واحدة من أحدث الطرق؛ حيث تعمل

تمرينات الوسط المائى كطب وقائى وعلاج طبيعى فى مواجهة العديد من

حالات الإصابة أو التأهيل بعد الإصابة أو الجراحة أو اللياقة العامة للصحة

وإنقاص الوزن والرشاقة والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة

النفسية للأفراد.

لهذا، يُشير الباحثان إلى أن مهارات الاسترخاء فى الوسط المائى من

الأساسيات المهمة لتدريب كبار السن، لأنها تسهم فى تأخير ظهور أمراض

الشيخوخة لديهم، وتؤدى أيضًا إلى شعور كبار السن بلياقتهم البدنية و رفع

الروح المعنوية لديهم، ووقايتهم من الكثير من الأمراض النفسية، لأن كبار

السن كثير الشكوى ويتأثرون سريعًا بالمشكلات التى تدور حولهم، كما أن كبار

السن يتصورون أنهم عالية على المجتمع وعلى المحيطين، وذلك لما يحدث فى

حياتهم الاجتماعية من أحداث؛ مما يشعروهم بالوحدة النفسية وأيضًا بملل

الروتين اليومى.

كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه محمد العربى شمعون، عبد النبى

الجمال (٢٠٠٣م) (٣٥)، إلى أن الاسترخاء يؤدى إلى خفض تأثير الاستجابة

للضغط العصبى والمساعدة فى الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ومنع

تراكم الضغط العصبى بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من

التوتر القاعدى والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى

التوتر عن المستوى القاعدى.

كما أشارت نتائج دراسة "مروة محمد حسن" (٢٠١٥م)، نقلاً عن (Journal; Peer Reviewed Journal. 2007). إلى أن التمرينات التي تُقام في الماء تحسن الصحة وعلاقتها بجودة الحياة لكبار السن الضعفاء، وتعمل على تسهيل الخدمات اليومية لديهم (٤٢).

حيث؛ أن السنوات الأخيرة تشهد زيادة الاهتمام بممارسة النشاط البدني وخاصة لكبار السن ليس بهدف البطولة والمنافسة فقط ولكن من أجل الصحة البدنية والنفسية والإستمتاع بالحياة وتعديل أسلوب حياة **Life style** نحو الأفضل، حيث أن ممارسة الرياضة باتت ضرورة لمواجهة التأثيرات السلبية والاضرار الصحية الناتجة عن مظاهر التقدم التكنولوجي، وما صاحب ذلك من أمراض قلة الحركة إلى جانب وجود الفراغ الكافي للراحة وعدم مزاوله أى نشاط، كذلك وجود الكثير من الضغوط الحياتية، التي تنعكس أثارها على حالتهم الصحية والنفسية والأسرية (٢٥: ٢٧٩-٢٨٠).

وبذلك يتحقق الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات (المهارية) قيد البحث لصالح القياس البعدي".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

عرض نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات (النفسية) قيد البحث؛ وللتحقق من صحة الفرض الثاني أستخدم الباحثان اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Test) لدالة الفروق بين متوسط رتب الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، في نتائج درجات المقاييس (النفسية) قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (Matched Pairs Rank Biserial)

بالإضافة إلى استخدام حساب حجم التأثير (Correlation) (r_{prb})، بالإضافة إلى استخدام مربع ايتا (η^2)، بالإضافة إلى نسبة التحسن (Change Ratio)، كما في جدول (١٨) و (١٩).

وللتحقق من فاعلية البرنامج استخدم الباحثان نسبة الكسب لـ"ماك جوجيان" وتكون مقبولة إذا لم تقل قيمة هذه النسبة عن (٠.٦) بالإضافة إلى نسبة الكسب المعدل لـ"بلاك" ويكون الحد الفاصل لهذه النسبة هي (١.٢)، كما في جدول (١٨).

جدول (١٨)

نتائج اختبار (ويلكوكسون) وقيمة (Z) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb})، وقيمة مربع ايتا (η^2) في المتغيرات (النفسية) قيد البحث (ن=١٥)

حجم التأثير	قيمة (Z)	الرتب الموجبة			الرتب السالبة			وحدة القياس	الاختبارات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن		
(r_{prb})	(η^2)								
٠.٨٨٠	١.٠٠٠	٣.٤١	١٢.٠٠٠	٨.٠٠	١٥	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	البعيد الأول: التوافق النفسي
٠.٨٨٠	١.٠٠٠	٣.٤١	١٢.٠٠٠	٨.٠٠	١٥	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	البعيد الثاني: التوافق الإجتماعي
٠.٨٨٠	١.٠٠٠	٣.٤١	١٢.٠٠٠	٨.٠٠	١٥	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	البعيد الثالث: الصحة الجسمية والخلو النسبي من الأعراض المرضية
٠.٨٨٠	١.٠٠٠	٣.٤١	١٢.٠٠٠	٨.٠٠	١٥	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	البعيد الرابع: الشعور بالسعادة وارتضا عن الحياة
٠.٨٨١	١.٠٠٠	٣.٤١	١٢.٠٠٠	٨.٠٠	١٥	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	مقياس الصحة النفسية لدى كبار السن (الدرجة الكلية)
٠.٨٨٤	١.٠٠٠	٣.٤٢	١٢.٠٠٠	٨.٠٠	١٥	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الإسترخاء العظلي
٠.٨٨٠	١.٠٠٠	٣.٤١	١٢.٠٠٠	٨.٠٠	١٥	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	البعيد الأول: البعيد العاطفي
٠.٨٨٠	١.٠٠٠	٣.٤١	١٢.٠٠٠	٨.٠٠	١٥	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	البعيد الثاني: البعيد الإجتماعي
٠.٨٨١	١.٠٠٠	٣.٤١	١٢.٠٠٠	٨.٠٠	١٥	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	البعيد الثالث: بعد الثقة بالنفس
٠.٨٨٤	١.٠٠٠	٣.٤٢	١٢.٠٠٠	٨.٠٠	١٥	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	مقياس الوحدة النفسية (الدرجة الكلية)

لاختبار الدلالة الإحصائية في اختبار ويلكوسون يتم مقارنة قيمة (Z) المحسوبة بقيمة (Z) المتعارف عليها في المنحنى الاعتمالي عند مستوى (٠.٠٥) وهي (١.٩٦)؛ ويتضح من جدول (١٨) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها؛ وهذا يعنى أن قيمة اختبار ويلكوسون دالة إحصائياً؛ ويتضح أن قيمة حجم التأثير ($rprb$) تساوى (١.٠٠)، وهذا يدل على حجم تأثير (قوى جداً)؛ وأن قيمة حجم التأثي (η^2) تراوحت بين (٠.٨٨٠) و (٠.٨٨٤)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم).

جدول (١٩)

نسب التحسن ونسبة فاعلية البرنامج لـ "ماك جوجيان" وقيمة (MG)، ونسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" وقيمة (MG_{Blak}) في المتغيرات (النفسية) قيد البحث (ن=١٥)

الاختبارات	وحدة القياس	الدرجة العظمى	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التحسن	Gain Ratio (MG _{Blak})	Gain Ratio (MG)
البعد الأول: التوافق النفسى	درجة	٦٥	٣٧.٠٧	٥٩.٩٣	٦١.٦٩	١.٢	٠.٨
البعد الثاني: التوافق الإجتماعى	درجة	٧٥	٤٠.٧٣	٦٨.٤٠	٦٧.٩٢	١.٢	٠.٨
البعد الثالث: الصحة الجسمية والخلو النسبى من الأعراض المرضية	درجة	٧٥	٣٨.٦٧	٦٧.٥٣	٧٤.٦٦	١.٢	٠.٨
البعد الرابع: الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة	درجة	٧٠	٣٩.٠٧	٦٤.٨٧	٦٦.٠٤	١.٢	٠.٨
مقياس الصحة النفسية لدى كبار السن (الدرجة الكلية)	درجة	٢٨٥	١٥٥.٥٣	٢٦٠.٧٣	٦٧.٦٤	١.٢	٠.٨
الإسترخاء العقلى	درجة	٦٠	٣٢.٠٧	٥٤.٠٧	٦٨.٦١	١.٢	٠.٨
البعد الأول: البعد العاطفى	درجة	٥١	٢٤.٦٠	٤٥.٢٧	٨٤.٠	١.٢	٠.٨
البعد الثاني: البعد الاجتماعى	درجة	٤٥	١٨.٠٧	٣٩.٠٧	١١٦.٢	١.٢	٠.٨
البعد الثالث: الثقة بالنفس	درجة	٤٢	١٧.٨٠	٣٦.٢٠	١٠٣.٤	١.٢	٠.٨
مقياس الوحدة النفسية (الدرجة الكلية)	درجة	١٣٨	٦٠.٤٧	١٢٠.٥٣	٩٩.٣	١.٢	٠.٨

يتضح من جدول (١٩) أن البرنامج قد حقق فاعلية مناسبة، حيث كانت أكبر من نسبة الكسب لـ"ماك جوجيان" وتكون مقبولة إذا لم تقل عن (٠.٦)، بالإضافة إلى نسبة الكسب المعدل لـ"بلاك" ويكون الحد الفاصل لهذه النسبة هي (١.٢).

بدراسة نتائج جدول (١٩) يتبين أن جميع أبعاد مقياس الصحة النفسية في المتغير النفسى قيد البحث قد تحسنت لدى كبار السن عينة البحث فى المجموعة التجريبية؛ حيث كان البعد الأول: (التوافق النفسى) فى القياس القبلى (٣٧,٠٧ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٥٩,٩٣ درجة) بفارق (٢٢,٨٦ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٦١,٦٩%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (١٩) أن البعد الثانى: (التوافق الاجتماعى)، فى القياس القبلى (٤٠,٧٣ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٦٨,٤٠ درجة) بفارق (٢٧,٦٧ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٦٧,٩٢%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (١٩) أن البعد الثالث: (الصحة الجسمية والخلو النسبى من الأعراض المرضية) فى القياس القبلى (٣٨,٦٧ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٦٧,٥٣ درجة) بفارق (٢٨,٨٦ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٧٤,٦٦%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (١٩) أن البعد الرابع: (الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة) فى القياس القبلى (٣٩,٠٧ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٦٤,٨٧ درجة) بفارق (٢٥,٠٨ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٦٦,٠٤%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (١٩) أن المجموع الكلى لمقياس الصحة النفسية لدى كبار السن (الدرجة الكلية) فى القياس القبلى كان (١٥٥,٥٣ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٢٦٠,٧٣ درجة) بفارق (١٠٥,٢ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٦٧,٦٤%).

وبدراسة نتائج جدول (١٩) يتبين أن متوسط الاسترخاء العقلي للمجموعة التجريبية لدى كبار السن عينة البحث كان فى القياس القبلى (٣٢,٠٧ درجة)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٥٤,٠٧ درجة) بفارق (٢٢,٠٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت (٦٨,٦١%).

وبدراسة نتائج جدول (١٩) يتبين أن جميع أبعاد مقياس الوحدة النفسية فى المُتغير النفسى قيد البحث قد تحسنت لدى كبار السن عينة البحث فى المجموعة التجريبية؛ حيث كان البُعد الأول: (البُعد العاطفى) فى القياس القبلى (٢٤,٦٠ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٤٥,٢٧ درجة) بفارق (٢٠,٦٧ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٨٤,٠٠%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (١٩) أن البُعد الثانى: (البُعد الإجماعى) فى القياس القبلى (١٨,٠٧ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٣٩,٠٧ درجة) بفارق (٢١,٠٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١١٦,٠٢%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (١٩) أن البُعد الثالث: (الثقة بالنفس) فى القياس القبلى (١٧,٨٠ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٣٦,٢٠ درجة) بفارق (١٨,٠٤ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١٠٣,٠٤%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (١٩) أن المجموع الكلى لمقياس الوحدة النفسية (الدرجة الكلية) فى القياس القبلى كان (٦٠,٤٧ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (١٢٠,٥٣ درجة) بفارق (٦٠,٠٦ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٩٩,٠٣%).

وتفيد منظمة الصحة العالمية (World Health Organization (Who، بأنه يمكن تحسين الصحة النفسية لكبار السن من خلال التأسيس لإستراتيجيات فاعلة وصحية من خلال إيجاد ظروف معيشية وبيئات تدعم الرفاهية وتسمح للأشخاص بأن يبدؤوا بأنماط حياة صحية ومتكاملة،، ويعتمد تعزيز الصحة النفسية- إلى حد كبير- على استراتيجيات تضمن لكبار السن الموارد اللازمة لتلبية احتياجاتهم الأساسية؛ وذلك من خلال برامج صحية واجتماعية ورياضية

تستهدف الفئات سريعة التأثر؛ مثل أولئك الذين يعيشون في مرحلة مهمة وفارقة في حياتهم، كذلك كونهم يشعرون بالوحدة النفسية في معظم الأحيان (٥٨)

ويؤكد ذلك أيضاً "عمران عبد القادر ملحم" (٢٠١٨م) أن تدريبات السباحة الترويحية لها تأثير في التحسن والتفاعل الاجتماعي للأفراد، كذلك تعطى هذه التدريبات في الوسط المائي الفرد القناعة التامة بما يدور من حوله من مشاكل وأشغال ويواجهها بكل اقتدار وقناعة، كما أن ممارسة السباحة تكون ضمن خيارات يتخذها الفرد مما تجعله يوافق على ما يقوم به من أعمال وأن هذه الأعمال سوف تزيد من الإتجاه الايجابي والموافقة والرضا عن الحياة التي يعيشونها (٢٦).

ويشير "هيثم عبد الحميد" (٢٠١٢م) نقلاً عن علي البيك إلى أن التبادل الحادث بين الإجهاد والتوتر من جهة وبين الراحة والاسترخاء من جهة أخرى هو الإيقاع الطبيعي للحياة التي نعيشها، ونستطيع أن نطلق على الجزء الخاص بالاسترخاء والراحة مصطلح استعادة الاستشفاء، والذي يتم فيه إعادة الجسم إلى حيويته مرة ثانية، واستعادة الاستشفاء بطبيعتها تلعب دوراً محسوساً في استعادة الشخص حالته الصحية الطبيعية، والتي تظهر في العودة للعمل والتوافق بين أعضاء الجسم المختلفة. (٤٥ : ٥٠١).

ونتيجة لما سبق يرى الباحثان أن استخدام تدريبات الإسترخاء في الوسط المائي تُعد من أحدث طرق التدريب الشائعة حالياً؛ حيث لا تحتاج إلى مهارات السباحة المتقدمة، وهي أحد أشكال البرامج المفضلة لكبار السن؛ حيث يوجد لديهم الرغبة الدائمة في ممارستها لما لها من متعة وتشويق ولما تحققه من آثار ايجابية يمكن استثمارها في تنمية الحالة الصحية والنفسية للفرد، كما أنها تعمل على مواجهة ضغوط الحياة بحثاً على الشعور بالسعادة والصحة النفسية والتحرر من آلام الوحدة النفسية، وتلعب دور فعال في محاولة إكساب

كبار السن بعض القدرات الحركية التي تمنع التعرض لأمراض قلة الحركة الناتجة عن التكنولوجيا الحديثة التي تعمل على تقليل فرص النشاط الحركي.

جدول (٢٠)

نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة الترجيحية والمتوسط والاتجاه السائد وقيمة (كا^٢) وحجم التأثير باستخدام (ES) بين القياس القبلي والقياس البعدي للإستجابة على (مقياس الصحة النفسية لكبار السن - البعد الأول: التوافق النفسي) (ن=١٥)

م	العبارات (+)	القياس	تنطبق تماماً	تنطبق	درجة متوسطة	لا تنطبق	لا تنطبق أبداً	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة (كا ^٢)	(ES)
١	أنتظب على أحداث الحياة السيئة بنجاح.	القبلي	١	١	٥	٣	٥	٤٦.٦٧	٢.٣٣	لا تنطبق	١٤.٢٩	٠.٩٨
		البعدي	١١	٠	٢	١	١	٨٥.٣٣	٤.٢٧	تماماً		
٥	عندما أشغل في عمل معين أكرر المحاولة حتى أنجح في ألتائه.	القبلي	١	٢	٤	٥	٣	٥٠.٦٧	٢.٥٣	لا تنطبق	١٧.٣١	١.٠٧
		البعدي	١٢	١	٠	١	١	٨٩.٣٣	٤.٤٧	تماماً		
٩	قدراتي تؤهلني للنجاح في الحياة.	القبلي	١	٣	٧	٣	١	٦٠.٠٠	٣.٠٠	بدرجة متوسطة	١٣.٠٦	٠.٩٣
		البعدي	١٠	٢	١	١	١	٨٥.٣٣	٤.٢٧	تماماً		
١٣	أستطيع تفهم ذاتي وإدراك حاجاتي.	القبلي	١	٣	٧	٣	١	٦٠.٠٠	٣.٠٠	بدرجة متوسطة	٢٠.٢٩	١.١٦
		البعدي	١٣	١	٠	١	٠	٩٤.٦٧	٤.٧٣	تماماً		
١٧	أستطيع أن أحفظ بهدوء أعصابي.	القبلي	١	٢	٧	٣	١	٥٧.٣٣	٢.٨٧	بدرجة متوسطة	١٤.٩٧	١.٠٠
		البعدي	١١	١	١	١	١	٨٦.٦٧	٤.٣٣	تماماً		
٢١	كثيراً ما أستر بالرضا والارتياح عن ظروف المعاشية.	القبلي	١	١	٦	٤	٣	٥٠.٦٧	٢.٥٣	لا تنطبق	٢٠.٨٦	١.١٨
		البعدي	١٣	١	١	٠	٠	٩٦.٠٠	٤.٨٠	تماماً		
٢٤	أستحق هبة الناس لأنني أعلمهم بأختراي.	القبلي	١	٦	٥	٢	١	٦٥.٣٣	٣.٢٧	بدرجة متوسطة	١٥.٠٠	١.٠٠
		البعدي	١١	٣	١	٠	٠	٩٣.٣٣	٤.٦٧	تماماً		
٢٨	أحب أن أتخذ قراراتي بنفسى.	القبلي	١	٢	٧	٤	١	٥٧.٣٣	٢.٨٧	بدرجة متوسطة	١٦.٩٤	١.٠٦
		البعدي	١٢	١	١	١	٠	٩٢.٠٠	٤.٦٠	تماماً		
٣٢	أشأرك الأخرين أفصراهم وأحزانهم.	القبلي	١	٤	٥	٢	٣	٥٧.٣٣	٢.٨٧	بدرجة متوسطة	٢٠.٩٥	١.١٨
		البعدي	١٣	٢	٠	٠	٠	٩٧.٣٣	٤.٨٧	تماماً		

تابع جدول (٢٠)

نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة الترجيحية والمتوسط والاتجاه السائد
 وقيمة (كا^٢) وحجم التأثير باستخدام (ES) بين القياس القبلي والقياس البعدي
 للإستجابة على (مقياس الصحة النفسية لكبار السن - البعد الأول: التوافق
 النفسي) (ن=١٥)

م	العبارات (+)	القياس	تنطبق تماماً	تنطبق	درجة متوسطة	لا تنطبق	لا تنطبق أبداً	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة (كا ^٢)	(ES)
٣٦	معنوية المرتفعة لها دور في إيجاد معنى لحياتي.	القبلي	١	٢	٥	٤	٣	٥٢.٠٠	٢.٦٠	بدرجة متوسطة	١٨.٩٧	١.١٢
		البعدي	١٢	٢	١	٠	٠	٩٤.٦٧	٤.٧٣	تماماً		
٤٠	أعامل بمرونة مع المواقف الانفعالية التي تواجهني.	القبلي	١	١	٨	٣	٢	٥٤.٦٧	٢.٧٣	بدرجة متوسطة	٢٠.٦٤	١.١٧
		البعدي	١٢	٢	٠	١	٠	٩٣.٣٣	٤.٦٧	تماماً		
٤٤	أشعر بالاحترام والتقدير من قبل الآخرين.	القبلي	١	٦	٥	٢	١	٦٥.٣٣	٣.٢٧	بدرجة متوسطة	٢٠.٢٩	١.١٦
		البعدي	١٣	٢	٠	٠	٠	٩٧.٣٣	٤.٨٧	تماماً		
٤٨	أقبل الآخرين وأعيش معهم كما هم.	القبلي	١	٥	٦	٢	١	٦٤.٠٠	٣.٢٠	بدرجة متوسطة	١٦.٩٧	١.٠٦
		البعدي	١٢	١	٢	٠	٠	٩٣.٣٣	٤.٦٧	تماماً		

قيمة كا^٢ج (٤، ٠.٠٥) = ٩.٤٨٨

المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان (+): لا تنطبق أبداً (١ : ١.٧٩)، لا
 تنطبق (١.٨٠ : ٢.٥٩)، بدرجة متوسطة (٢.٦٠ : ٣.٣٩)، تنطبق (٣.٤٠ :
 ٤.١٩)، تنطبق تماماً (٤.٢٠ : ٥)
 (-): تنطبق تماماً (١ : ١.٧٩)، تنطبق (١.٨٠ : ٢.٥٩)، بدرجة
 متوسطة (٢.٦٠ : ٣.٣٩)، لا تنطبق (٣.٤٠ : ٤.١٩)، لا تنطبق أبداً
 (٤.٢٠ : ٥)

بدراسة جدول (٢٠) يتبين نتائج التكرارات والنسب المئوية، والنسبة
 الترجيحية، والمتوسط، والاتجاه السائد، وقيمة (كا^٢)، وحجم التأثير باستخدام
 (ES) بين القياس القبلي والقياس البعدي للإستجابة على جميع عبارات البعد
 الأول (التوافق النفسي)، لصالح القياس البعدي (لمقياس الصحة النفسية لدى

كبار السن)، والتي تدل على أن الشعور بالتوافق النفسى ظهر فى الاتجاه السائد للعبارات الإيجابية فى القياس القبلى (لا تنطبق) كما فى العبارة رقم (١، ٥، ٢١)، وظهر فى الاتجاه السائد للعبارات الإيجابية فى القياس البعدى (تنطبق تمامًا)، كما فى العبارة رقم (١، ٥، ٢١)، وظهر فى الاتجاه السائد للعبارات الإيجابية فى القياس القبلى (بدرجة متوسطة) كما فى العبارة رقم (٩، ١٣، ١٧، ٢٤، ٣٢، ٣٦، ٤٠، ٤٤، ٤٨)، وظهر فى الاتجاه السائد للعبارات الإيجابية فى القياس البعدى (تنطبق تمامًا)، كما فى العبارة رقم (٩، ١٣، ١٧، ٢٤، ٣٢، ٣٦، ٤٠، ٤٤، ٤٨).

وتتفق تلك النتائج مع ما أكدته نتائج دراسات كل من علاء سيد نبيه (٢٠١٤م) (٢٥)، *Broom* (2007) (٥١)، وزكية فتحى (٢٠٠٤م) (١٦)، ومدحت عبد الرازق (٢٠٠٢م) (٤١)، أن ممارسة التمرينات المائية *Watre Exercises* تحقق العديد من الآثار السلبية الايجابية التى يمكن استثمارها فى تنمية الكفاءة الوظيفية والحالة الصحية والنفسية للفرد، كذلك فقد أثبتت الدراسات الحديثة أن ممارسة التمرينات المائية تحسن من الكفاءة الوظيفية للأجهزة وتحسين كفاءة الجهاز الدورى، وكفاءة الأداء، كما تؤثر أيضًا إيجابيًا على الحالة الصحية والنفسية من خلال الاسترخاء والالتزان الانفعالى وتأثيرها على بعض مكونات الجسم الداخلية من خلال ترشيد عمليات التمثيل الغذائى وانتاج الطاقة، كذلك تعمل ممارسة الأنشطة الرياضية والتدريبات الهوائية وتدريبات الاسترخاء داخل الماء على انغماس الافراد فى المجتمع ويستطيع أن يكتسب صداقات جديدة تشترك معه فى نفس الاهتمامات، وبذلك يتحول كبار السن من أفراد كسالى خاملين منعزلين إلى أفراد يتميزون بالحيوية ولصحة والنشاط.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى إلى أن ممارسة تدريبات الاسترخاء فى الوسط المائى تحتاج إلى الأجواء المناسبة والتي يستطيع فيها الفرد من ممارستها والتغلب على الجانب النفسى الذى يشعر به الفرد نتيجة الظروف الخارجية والداخلية التى يمر بها؛ حيث أكدت ممارسة تدريبات الاسترخاء فى

الوسط المائي بأنها تساعد وتعمل على تخطي الجانب النفسي للأفراد المشاركين في هذه الرياضات.

فضلاً عن ذلك فيشير الباحثان إلى أن التمرينات التي تقام في الوسط المائي ساهمت في تحسين الجوانب النفسية لكبار السن. وتحقق الصحة النفسية بأبعادها المختلفة لديهم، وذلك من خلال تعرضهم لأداء بعض التمرينات التي تؤدي في الوسط المائي وبما تحتويه من عناصر المتعة والتشويق، وتعمل على استثارة كبار السن وتدعوهم أيضاً لممارسة البرامج الاسترخائية؛ مما يعمل ذلك على زيادة الاسترخاء والإقلال من الضغوط لديهم لتحقيق مستويات عالية من الشعور بالصحة النفسية لديهم ويتمتعون بالنشاط والحيوية، وإضفاء النواحي الإيجابية في مناحي حياتهم، ويعتمدون على أنفسهم ولا يمثلون عبء على الآخرين.

جدول (٢١)

نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة الترجيحية والمتوسط والاتجاه السائد وقيمة (كا^٢) وحجم التأثير باستخدام (ES) بين القياس القبلي والقياس البعدي للاستجابة على (مقياس الصحة النفسية لكبار السن - البعد الثاني: التوافق الاجتماعي) (ن=١٥)

م	العبارات (+)	القياس	تطبيق تماماً	تطبيق	بدرجة متوسطة	لا تطبيق أبداً	لا	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة (كا ^٢)	(ES)
٢	قدرتي متميزة على حل المشكلات الاجتماعية.	القبلي	١	٣	٧	٠	١	٦٠.٠٠	٣.٠٠	درجة متوسطة	١٦.٠١	١.٠٢
		البعدي	١٠	٤	١	٠	٠	٩٢.٠٠	٤.٦٠	تطبيق تاماً		
٦	أستمع بتبادل الحديث دائماً مع أفراد أسرتي وأصدقائي.	القبلي	٠	٢	٦	٣	٤	٤٨.٠٠	٢.٤٠	لا تطبيق	٢٥.٢٠	١.٣٠
		البعدي	١٢	٣	٠	٠	٠	٩٦.٠٠	٤.٨٠	تطبيق تاماً		
١٠	أجد سعادة كبيرة في ممارسة هواياتي مع أصدقائي.	القبلي	٢	٥	٥	٢	١	٦٥.٣٣	٣.٢٧	درجة متوسطة	١٣.٣٣	٠.٩٤
		البعدي	١٠	٥	٠	٠	٠	٩٣.٣٣	٤.٦٧	تطبيق تاماً		
١٤	أجد من يقف جانبي عندما أواجه أى مشكلة.	القبلي	٢	٢	٥	٤	٢	٥٤.٦٧	٢.٧٣	درجة متوسطة	١٧.٣٨	١.٠٨
		البعدي	٧	٨	٠	٠	٠	٨٩.٣٣	٤.٤٧	تطبيق تاماً		
١٨	أفنى جزءاً من وقتي مع أقرابي وأصدقائي.	القبلي	١	١	٧	٤	٢	٥٠.٦٧	٢.٥٣	لا تطبيق	١٧.٤٤	١.٠٨
		البعدي	١١	٢	٢	٠	٠	٩٢.٠٠	٤.٦٠	تطبيق تاماً		

تابع جدول (٢١)

نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة الترجيحية والمتوسط والاتجاه السائد
 وقيمة (كا) وحجم التأثير باستخدام (ES) بين القياس القبلي والقياس البعدي
 للاستجابة على (مقياس الصحة النفسية لكبار السن - البعد الثاني: التوافق
 الإجتماعي) (ن=١٥)

م	العبارات(+)	القياس	تنطبق تماماً	تنطبق	بدرجة متوسطة	لا تنطبق	لا تنطبق أبداً	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة (كا)	(ES)
٢٢	أصبح بالصبر في جميع المواقف الإجتماعية.	القبلي	٠	٢	٧	٤	٢	٥٢.٠٠	٢.٦٠	درجة متوسطة	٢٥.٢٠	١.٣٠
		البعدي	١٢	٣	٠	٠	٠	٩٦.٠٠	٤.٨٠	تنطبق تماماً		
٢٥	أشعر بالأمان عندما أكون مع الأخرين.	القبلي	٣	٣	٥	٢	٢	٦٤.٠٠	٣.٢٠	درجة متوسطة	١٠.١٧	٠.٨٢
		البعدي	٩	٥	١	٠	٠	٩٠.٦٧	٤.٥٣	تنطبق تماماً		
٢٩	أستفيد من خبرات حياتي السابقة لتجاوز المشكلات التي تواجهني.	القبلي	٢	١	٧	٢	٣	٥٦.٠٠	٢.٨٠	درجة متوسطة	٢٠.١٤	١.١٦
		البعدي	١٢	٣	٠	٠	٠	٩٦.٠٠	٤.٨٠	تنطبق تماماً		
٣٣	أستطيع تكوين علاقات ناجحة مع من حولي.	القبلي	١	٢	٦	٥	١	٥٦.٠٠	٢.٨٠	درجة متوسطة	٢٠.٠٠	١.١٥
		البعدي	٥	١٠	٠	٠	٠	٨٦.٦٧	٤.٣٣	تنطبق تماماً		
٣٧	أقبل اقتراحات الآخرين بكل سرور.	القبلي	٠	١	٧	٤	٣	٤٨.٠٠	٢.٤٠	لا تنطبق	٢٤.٥٠	١.٢٨
		البعدي	١٣	١	١	٠	٠	٩٦.٠٠	٤.٨٠	تنطبق تماماً		
٤١	ألتزم بالقيم المجتمعية.	القبلي	١	٥	٣	٣	٣	٥٧.٣٣	٢.٨٧	درجة متوسطة	١٣.٠٥	٠.٩٣
		البعدي	٤	١١	٠	٠	٠	٨٥.٣٣	٤.٢٧	تنطبق تماماً		
٤٥	أجد فن التعامل مع الآخرين.	القبلي	٠	٢	٨	٣	٢	٥٣.٣٣	٢.٦٧	درجة متوسطة	٢٣.٦٠	١.٢٥
		البعدي	٧	٨	٠	٠	٠	٨٩.٣٣	٤.٤٧	تنطبق تماماً		
م	العبارات(-)	القياس	لا تنطبق أبداً	لا تنطبق	بدرجة متوسطة	تنطبق	تنطبق تماماً	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة (كا)	(ES)
٤٩	كثيراً ما أنتقد الآخرين.	القبلي	٢	١	٧	٣	٢	٥٧.٣٣	٢.٨٧	درجة متوسطة	١٦.٦٣	١.٠٥
		البعدي	١٠	٤	١	٠	٠	٩٢.٠٠	٤.٦٠	لا تنطبق أبداً		
٥١	أجد صعوبة في التعامل مع الأخرين.	القبلي	٠	٠	٩	٣	٣	٤٨.٠٠	٢.٤٠	تنطبق	٢٣.٤٦	١.٢٥
		البعدي	٦	٧	٢	٠	٠	٨٥.٣٣	٤.٢٧	لا تنطبق أبداً		
٥٦	أظهر للأخرين أنني سعيد ولكني غير ذلك.	القبلي	٠	١	٥	٥	٤	٤٤.٠٠	٢.٢٠	تنطبق	٢٠.١٣	١.١٦
		البعدي	٩	٤	١	١	٠	٨٨.٠٠	٤.٤٠	لا تنطبق أبداً		

$$\text{قيمة كا}^2 = (٤, ٠.٠٥) = ٩.٤٨٨$$

المتوسط الحسابى المرجح بالأوزان (+): لا تنطبق أبدًا (١ : ١.٧٩)،
لا تنطبق (١.٨٠ : ٢.٥٩)، بدرجة متوسطة (٢.٦٠ : ٣.٣٩)، تنطبق
(٣.٤٠ : ٤.١٩)، تنطبق تمامًا (٤.٢٠ : ٥)
(-): تنطبق تمامًا (١ : ١.٧٩)، تنطبق (١.٨٠ : ٢.٥٩)، بدرجة
متوسطة (٢.٦٠ : ٣.٣٩)، لا تنطبق (٣.٤٠ : ٤.١٩)، لا تنطبق أبدًا
(٤.٢٠ : ٥)
دراسة جدول (٢١) يتبين: نتائج التكرارات والنسب المئوية، والنسبة الترجيحية،
والمتوسط، والاتجاه السائد، وقيمة (كا^٢)، وحجم التأثير بإستخدام (ES) بين
القياس القبلى والقياس البعدى للإستجابة على جميع عبارات البُعد الثانى
(التوافق الإجتماعى)، لصالح القياس البعدى (لمقياس الصحة النفسية لكبار
السن)، والتي تدل على أن الشعور بالتوافق الإجتماعى ظهر فى الاتجاه السائد
للعبارات الإيجابية فى القياس القبلى (لا تنطبق) كما فى العبارة رقم (٦، ١٨،
٣٧)، وظهر فى الاتجاه السائد للعبارات الإيجابية فى القياس البعدى (تنطبق
تمامًا)، كما فى العبارة رقم (٦، ١٨، ٣٧)، وظهر فى الاتجاه السائد للعبارات
الإيجابية فى القياس القبلى (بدرجة متوسطة) كما فى العبارة رقم (٢، ١٠،
١٤، ٢٢، ٢٥، ٢٩، ٣٣، ٤١، ٤٥)، وظهر فى الاتجاه السائد للعبارات
الإيجابية فى القياس البعدى (تنطبق تمامًا)، كما فى العبارة رقم (٢، ١٠، ١٤،
٢٢، ٢٥، ٢٩، ٣٣، ٤١، ٤٥)، وظهر فى الاتجاه السائد للعبارات السلبية فى
القياس القبلى (تنطبق) كما فى العبارة رقم (٥١، ٥٦)، وظهر فى الاتجاه
السائد للعبارات السلبية فى القياس البعدى (لا تنطبق أبدًا)، كما فى العبارة رقم
(٥١، ٥٦)، وظهر فى الاتجاه السائد للعبارات السلبية فى القياس القبلى
(بدرجة متوسطة) كما فى العبارة رقم (٤٩)، وظهر فى الاتجاه السائد للعبارات
السلبية فى القياس البعدى (لا تنطبق أبدًا)، كما فى العبارة رقم (٤٩)

وتتفق تلك النتائج مع ما أكدته نتائج دراسة مايكل أرجايل (٢٠١١م)، أن العلاقات الاجتماعية واحدة من أهم مصادر الصحة النفسية لكبار السن، والتخفيف من العناء، وإعطاء الصحة، كما تزيد العلاقات الاجتماعية من السعادة النفسية والرضا عن طريق توليد البهجة، وتوفير المساعدة، من خلال الأنشطة المشتركة والممتعة، كما أنها تقلل من الانفعالات السلبية، وتساعد كبار السن على سهولة حل مشكلاتهم. (٣٢: ٤٥)

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن ممارسة تدريبات الاسترخاء في الوسط المائي يزيد من النشاط البدني لهم بالإضافة إلى الفوائد الصحية، والنفسية، والاجتماعية العديدة فهو يساعد عادة على رفع مستوى اللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وحياة أطول وأكثر نشاطاً وحيوية، والتي تمكنهم من الاحتفاظ بمجهود مناسب لأداء الأعمال اليومية ومقاومة التعب والعودة إلى حالة الراحة.

ويعزو الباحثان تلك النتيجة أيضاً إلى أن طبيعة النشاط الرياضى فى مجال السباحة تعطى المجال فى التشارك فى تبادل الحديث مع الآخرين والتشاور فى بعض القضايا سواء العلاقات الاجتماعية أو العلاقات المرتبطة بالعمل مما يُشعر الفرد بأن ممارسة السباحة وما يتبعها من أحاديث سوف تولد اتجاهات إيجابية مما يعنى بأن ممارسة السباحة تساهم بصورة كبيرة فى اندماج الفرد مع باقى الأفراد المشتركين وتبعده عن الانعزال والوحدة النفسية.

ويؤكد ذلك أيضاً عمران عبد القادر ملحم (٢٠١٨م)، أن تدريبات السباحة الترويحية كان لها تأثير فى التحسن والتفاعل الاجتماعى للأفراد، كذلك تعطى هذه التدريبات فى الوسط المائى الفرد القناعة التامة بما يدور من حوله من مشاكل وأشغال ويواجهها بكل اقتدار وقناعة، كما أن ممارسة السباحة تكون ضمن خيارات يتخذها الفرد مما تجعله يوافق على ما يقوم به من أعمال وأن هذه الأعمال سوف تزيد من الإتجاه الإيجابى والموافقة والرضا عن الحياة التى يعيشونها. (٢٦)

جدول (٢٢)

نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة الترجيحية والمتوسط والاتجاه السائد
وقيمة (كا^٢) لكبار السن - البعد الثالث: (الصحة الجسمية والخلو النسبي من
الأعراض المرضية) (ن=١٥)

م	العبارات(+)	القياس	تنطبق تماماً	تنطبق	درجة متوسطة	لا تنطبق	لا تنطبق أبداً	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة (كا ^٢)	(ES)
٣	أهمتم بتناول الغذاء الصحي للمحافظة على صحتي.	القبلي	٢	٢	٤	٣	٤	٥٣.٣٣	٢.٦٧	بدرجة متوسطة	١٧.٩٠	١.٠٩
		البعدي	١١	٤	٠	٠	٩٤.٦٧	٤.٧٣	تماماً			
٧	أشعر أن صحتي سليمة وخالية من الأمراض.	القبلي	٠	١	٦	٦	٢	٤٨.٠٠	٢.٤٠	لا تنطبق	٢٣.٢٤	١.٢٤
		البعدي	٩	٥	٠	١	٨٩.٣٣	٤.٤٧	تماماً			
١١	أشعر أن صحتي سليمة وخالية من الأمراض.	القبلي	٣	١	٣	٥	٣	٥٤.٦٧	٢.٧٣	بدرجة متوسطة	١٣.١١	٠.٩٣
		البعدي	١١	٢	٢	٠	٩٢.٠٠	٤.٦٠	تماماً			
١٥	أشعر بالهدوء والراحة في أغلب الأوقات.	القبلي	١	١	٥	٥	٣	٤٩.٣٣	٢.٤٧	لا تنطبق	٢٠.٣١	١.١٦
		البعدي	١٢	٢	١	٠	٩٤.٦٧	٤.٧٣	تماماً			
١٩	أستطيع القيام بمهامي اليومية.	القبلي	٠	١	١٠	٤	٠	٥٦.٠٠	٢.٨٠	بدرجة متوسطة	١٥.٩١	١.٠٣
		البعدي	٩	٢	٤	٠	٨٦.٦٧	٤.٣٣	تماماً			
٢٣	العمر ما زال أمامي في الحياة.	القبلي	٠	١	٧	٤	٣	٤٨.٠٠	٢.٤٠	لا تنطبق	١٦.٤٠	١.٠٥
		البعدي	١٠	١	٣	١	٨٦.٦٧	٤.٣٣	تماماً			
م	العبارات(-)	القياس	لا تنطبق أبداً	لا تنطبق	درجة متوسطة	تنطبق	تنطبق تماماً	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة (كا ^٢)	(ES)
٢٦	أشعر بالضعف العام.	القبلي	٢	٣	٣	٥	٢	٥٧.٣٣	٢.٨٧	بدرجة متوسطة	١٣.٤٨	٠.٩٥
		البعدي	١٠	٤	١	٠	٩٢.٠٠	٤.٦٠	لا تنطبق أبداً			
٣٠	أشعر ببعض السلام في جسمي.	القبلي	١	٢	٦	٤	٢	٥٤.٦٧	٢.٧٣	بدرجة متوسطة	٢١.٠٠	١.١٨

تابع جدول (٢٢)

نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة الترجيحية والمتوسط والاتجاه السائد
 وقيمة (كا^٢) لكبار السن - البعد الثالث: (الصحة الجسمية والخلو النسبي من
 الأعراض المرضية) (ن=١٥)

م	العبارات(+)	القياس	تنطبق تمامًا	تنطبق	بدرجة متوسطة	لا تنطبق	لا تنطبق أبداً	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة (كا ^٢)	(ES)
		البعدي	١١	٤	٠	٠	٠	٩٤.٦٧	٤.٧٣	لا تنطبق أبداً		
٣٤	أشعر بالتعب من أى مجهود أقوم به.	القبلي	٠	١	٩	٥	٠	٥٤.٦٧	٢.٧٣	بدرجة متوسطة	١٤.٦٧	٠.٩٩
		البعدي	٨	٣	٣	١	٠	٨٤.٠٠	٤.٢٠	لا تنطبق		
٣٨	أشعر بفقدان شهيتي للطعام.	القبلي	٢	١	٤	٦	٢	٥٣.٣٣	٢.٦٧	بدرجة متوسطة	١١.٦٩	٠.٨٨
		البعدي	٩	٣	٢	١	٠	٨٦.٦٧	٤.٣٣	لا تنطبق أبداً		
٤٢	أشعر أننى فقدت الأمل فى حياتى.	القبلي	٠	١	٨	٤	٢	٥٠.٦٧	٢.٥٣	تنطبق	٢٠.٤٠	١.١٧
		البعدي	٩	٤	٢	٠	٠	٨٩.٣٣	٤.٤٧	لا تنطبق أبداً		
٤٦	أحتاج لعدة أيام من الراحة لإتعافى.	القبلي	١	١	٦	٦	١	٥٣.٣٣	٢.٦٧	بدرجة متوسطة	١٠.٧٥	٠.٨٥
		البعدي	٨	٢	٤	١	٠	٨٢.٦٧	٤.١٣	لا تنطبق		
٥٢	أقدامى لم تعد قادرة على حملى.	القبلي	١	١	٢	١٠	١	٤٨.٠٠	٢.٤٠	تنطبق	٢٠.٣١	١.١٦
		البعدي	١٢	١	٢	٠	٠	٩٣.٣٣	٤.٦٧	لا تنطبق أبداً		
٥٤	ينتابنى أوهام وهواجس تتعلق بصحتى.	القبلي	١	١	٦	٤	٣	٥٠.٦٧	٢.٥٣	تنطبق	١٨.٣١	١.١٠
		البعدي	١٢	١	٢	٠	٠	٩٣.٣٣	٤.٦٧	لا تنطبق أبداً		
٥٧	أشعر بالإرهاق أكثر من أى وقت مضى بسبب تقدمى فى العمر.	القبلي	٠	٠	٥	٦	٤	٤١.٣٣	٢.٠٧	تنطبق	٢٤.٢٩	١.٢٧
		البعدي	١٠	٣	٢	٠	٠	٩٠.٦٧	٤.٥٣	لا تنطبق أبداً		

قيمة كا^٢ج(٤، ٠.٠٥) = ٩.٤٨٨

المتوسط الحسابى المرجح بالأوزان (+): لا تنطبق أبداً (١ : ١.٧٩)،
 لا تنطبق (١.٨٠ : ٢.٥٩)، بدرجة متوسطة (٢.٦٠ : ٣.٣٩)، تنطبق
 (٣.٤٠ : ٤.١٩)، تنطبق تمامًا (٤.٢٠ : ٥)

(-) تنطبق تمامًا (١ : ١.٧٩)، تنطبق (١.٨٠ : ٢.٥٩)، بدرجة متوسطة (٢.٦٠ : ٣.٣٩)، لا تنطبق (٣.٤٠ : ٤.١٩)، لا تنطبق أبدًا (٤.٢٠ : ٥)

بدراسة جدول (٢٢) يتبين نتائج التكرارات والنسب المئوية، والنسبة الترجيحية، والمتوسط، والاتجاه السائد، وقيمة (كا)، وحجم التأثير باستخدام (ES) بين القياس القبلي والقياس البعدي للإستجابة على جميع عبارات البُعد الثالث (الصحة الجسمية والخلو النسبي من الأعراض المرضية)، لصالح القياس البعدي (لمقياس الصحة النفسية لدى كبار السن)، والتي تدل على أن الشعور بالصحة الجسمية والخلو النسبي من الأعراض المرضية ظهر في الاتجاه السائد للعبارات الإيجابية في القياس القبلي (لا تنطبق) كما في العبارة رقم (٧، ١٥، ٢٣)، وظهر في الاتجاه السائد للعبارات الإيجابية في القياس البعدي (تنطبق تمامًا)، كما في العبارة رقم (٧، ١٥، ٢٣)، وظهر في الاتجاه السائد للعبارات الإيجابية في القياس القبلي (بدرجة متوسطة) كما في العبارة رقم (٣، ١١، ١٩)، وظهر في الاتجاه السائد للعبارات الإيجابية في القياس البعدي (تنطبق تمامًا)، كما في العبارة رقم (٣، ١١، ١٩)، وظهر في الاتجاه السائد للعبارات السلبية في القياس القبلي (تنطبق) كما في العبارة رقم (٤٢، ٥٢، ٥٤، ٥٧)، وظهر في الاتجاه السائد للعبارات السلبية في القياس البعدي (لا تنطبق أبدًا)، كما في العبارة رقم (٤٢، ٥٢، ٥٤، ٥٧)، وظهر في الاتجاه السائد للعبارات السلبية في القياس القبلي (بدرجة متوسطة)، كما في العبارة رقم (٢٦، ٣٠، ٣٤، ٣٨، ٤٦)، وظهر في الاتجاه السائد للعبارات السلبية في القياس البعدي (لا تنطبق أبدًا)، كما في العبارة رقم (٢٦، ٣٠، ٣٤، ٣٨، ٤٦).

تتفق نتائج الدراسة ونتائج دراسة عمران عبد القادر (٢٠١٨م) (٢٦)، والتي أكدت على ضرورة الاهتمام بممارسة رياضة السباحة لجميع الفئات العمرية لتحسين الناحية الصحية والنفسية لما يضيفه الوسط المائي من نواحي ايجابية كالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة.

وفى هذا السياق يؤكد مايك أرجايل (٢٠١١م)، على أن الصحة النفسية تُعد من إحدى المكونات الأساسية للشعور بالسعادة، وهى أحد عناصره الموضوعية، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسعادة النفسية، ويشيع النظر إليها على أنها واحدة من الأسباب الرئيسة؛ حيث إن توجد رابطة قوية وثيقة بين المشاعر السلبية، ومشاعر العناء، والقلق من جهة وبين سوء الصحة من جهة أخرى (٢٢٧: ٣٢).

ويشير عبد الرحمن العيسوى (٢٠٠١م)، أن هناك علاقة بين صحة كبار السن وحالتهم النفسية، عن طريق محاولة تحسين المستوى الغذائى لكبار السن *Improving Nutrition*؛ بحيث لا يزيد ولا يقل عن الحد المطلوب كماً ونوعاً، وأيضاً أثر ممارسة النشاط الرياضى على الصحة، وتوعية كبار السن للاستفادة من الخدمات الصحية التى تقدم لهم (٢١: ٣٢).

ويوضح عمرو حسن أحمد بدران (٢٠١١م)، أن هذه المرحلة العمرية لكبار السن من أكثر المراحل التى تؤدى إلى حدوث العديد من الاضطرابات النفسية لهم؛ حيث يشعرون فى هذه المرحلة بالعديد من الضغوط المختلفة والمتعددة المصادر، والتى تتمثل فى: وفاة أحد الزوجين - زواج الأبناء - الإحالة إلى سن التقاعد - وفاة عدد من الأصدقاء؛ فضلاً عن وجود العديد من المشكلات الصحية الجسمية، لذلك تتم دراسة مشكلات كبار السن وهم الذين قد تخطوا سن المراهقة وأصبحوا آباء، ويعملون فى العديد من الأعمال المختلفة؛ حيث تختلف طبيعة المشكلات التى تواجه هؤلاء الكبار كثيراً فى هذه المرحلة عن أى مرحلة عمرية (٢٨: ٣٦-٣٧).

ويعزو الباحثان تلك النتيجة أيضاً إلى أن ممارسة تدريبات الاسترخاء فى الوسط المائى بالنسبة لكبار السن تُعد واحدة من ضمن الوسائل المهمة التى يلجأ إليها البعض للتخفيف من توترات الحياة سواءً فى العمل أو البيت، وهذا يعنى بأن كافة الأفراد دائماً ما يسعون إلى البحث عن وسائل

تخفف عليهم أعباء الحياة وتجعلهم أكثر مقاومةً للتعب والعودة إلى حالة الراحة والسكينة.

جدول (٢٣)

نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة الترجيحية والمتوسط والاتجاه السائد
 وقيمة (كا) وحجم التأثير باستخدام (ES) بين القياس القبلي والقياس البعدي
 للاستجابة على (مقياس الصحة النفسية لكبار السن - البعد الرابع: (الشعور
 بالسعادة والرضا عن الحياة) (ن=١٥)

٥	المبارات(+)	القياس	تنطبق تماماً	تنطبق	بدرجة متوسطة	لا تنطبق أبداً	لا تنطبق	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة (كا)	(ES)
٤	عندما أقارن نفسي بأصدقائي ومعارفي أشعر بالرضا عن حياتي.	القبلي	١	٤	٢	٤	٤	٥٢.٠٠	٢.٦٠	درجة متوسطة	١٦.٨١	١.٠٦
		البعدي	١١	٣	١	٠	٩٣.٣٣	٤.٦٧	تماماً			
٨	أجد صعوبة في تنظيم أمور حياتي بالطريقة التي ترضيني.	القبلي	٣	٥	٣	٢	٦٦.٦٧	٣.٣٣	درجة متوسطة	١٠.٨٦	٠.٨٥	
		البعدي	١١	٢	٠	٢	٨٩.٣٣	٤.٤٧	تماماً			
١٢	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة.	القبلي	٢	٦	٣	٣	٦٤.٠٠	٣.٢٠	درجة متوسطة	١٠.٣٣	٠.٨٣	
		البعدي	١٠	٣	١	٠	٨٩.٣٣	٤.٤٧	تماماً			
١٦	أشعر أنني أسعد حالاً من الآخرين.	القبلي	١	١	٢	٦	٤٢.٦٧	٢.١٣	لا تنطبق	٢٢.٩٧	١.٢٤	
		البعدي	٩	٦	٠	٠	٩٢.٠٠	٤.٦٠	تماماً			
٢٠	أستطيع مواجهة ظروف الحياة بنجاح.	القبلي	١	٢	٤	٣	٤٨.٠٠	٢.٤٠	لا تنطبق	١٤.٣٦	٠.٩٨	
		البعدي	١٠	٢	١	٠	٨٦.٦٧	٤.٣٣	تماماً			
٢٧	أشعر بأنني شخصية سعيدة جديرة بأن تعاش.	القبلي	٤	٤	١	٢	٦٢.٦٧	٣.١٣	درجة متوسطة	٩.٠٥	٠.٧٨	
		البعدي	١٠	٣	٢	٠	٩٠.٦٧	٤.٥٣	تماماً			
٣١	أشعر أن حياتي مشرقة وملئية بالأمل.	القبلي	٠	٥	٤	٢	٥٣.٣٣	٢.٦٧	درجة متوسطة	١٨.٣٣	١.١١	
		البعدي	٨	٧	٠	٠	٩٠.٦٧	٤.٥٣	تماماً			
٣٥	أشعر بالرضا عن نفسي عندما أفكر فيما حقته في حياتي بمرور السنين.	القبلي	١	٣	٥	١	٥٢.٠٠	٢.٦٠	درجة متوسطة	١٩.٤٨	١.١٤	

تابع جدول (٢٣)
نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة الترجيحية والمتوسط والاتجاه السائد
وقيمة (كا^٢) وحجم التأثير باستخدام (ES) بين القياس القبلي والقياس البعدي
للاستجابة على (مقياس الصحة النفسية لكبار السن - البعد الرابع: (الشعور
بالسعادة والرضا عن الحياة) (ن=١٥)

م	العبارات (+)	القياس	تنطبق تماما	لا تنطبق	درجة متوسطة	لا تنطبق أيضا	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة (كا ^٢)	(ES)
		البعدي	١١	٤	٠	٠	٩٤.٦٧	٤.٧٣	تنطبق تماما		
٣٩	أؤمن أن الإدارة تحقق النجاح.	القبلي	١٢	٣	٠	٠	٩٦.٠٠	٤.٨٠	تنطبق تماما	١.١٥	٠.٢٨
		البعدي	١٤	١	٠	٠	٩٨.٦٧	٤.٩٣	تنطبق تماما		
٤٣	أشعر أنني موفق في حياتي.	القبلي	٢	٤	١	٢	٥٢.٠٠	٢.٦٠	درجة متوسطة	١٥.٢٣	١.٠١
		البعدي	١١	٢	٢	٠	٩٢.٠٠	٤.٦٠	تنطبق تماما		
م	العبارات (-)	القياس	لا تنطبق أيضا	لا تنطبق	درجة متوسطة	تنطبق تماما	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة (كا ^٢)	(ES)
٤٧	أشعر باليأس في حياتي.	القبلي	٠	٢	٣	٦	٤١.٣٣	٢.٠٧	تنطبق لا	٢٢.٥٣	١.٢٣
		البعدي	١٢	١	٢	٠	٩٣.٣٣	٤.٦٧	تنطبق أيضا		
٥٠	أعاني مشاعر اليأس وخيبة الأمل.	القبلي	٣	١	٣	٤	٥٣.٣٣	٢.٦٧	درجة متوسطة	١٧.٣٧	١.٠٨
		البعدي	١١	٤	٠	٠	٩٤.٦٧	٤.٧٣	تنطبق أيضا		
٥٣	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين.	القبلي	١	٦	٣	٥	٥٧.٣٣	٢.٨٧	درجة متوسطة	١٥.٢٣	١.٠١
		البعدي	١١	٣	١	٠	٩٣.٣٣	٤.٦٧	تنطبق أيضا		
٥٥	أشعر بالضيق والتوتر في كثير من الأحيان.	القبلي	١	١	٢	٧	٤٠.٠٠	٢.٠٠	تنطبق لا	٢٤.٢٧	١.٢٧
		البعدي	١٤	١	٠	٠	٩٨.٦٧	٤.٩٣	تنطبق أيضا		

قيمة كا^٢ ج(٤، ٠.٠٥) = ٩.٤٨٨

المتوسط الحسابى المرجح بالأوزان (+): لا تتطبق أبدًا (١ : ١.٧٩)، لا تتطبق (١.٨٠ : ٢.٥٩)، بدرجة متوسطة (٢.٦٠ : ٣.٣٩)، تتطبق (٣.٤٠ : ٤.١٩)، تتطبق تمامًا (٤.٢٠ : ٥)

(-): تتطبق تمامًا (١ : ١.٧٩)، تتطبق (١.٨٠ : ٢.٥٩)، بدرجة متوسطة (٢.٦٠ : ٣.٣٩)، لا تتطبق (٣.٤٠ : ٤.١٩)، لا تتطبق أبدًا (٤.٢٠ : ٥)

بدراسة جدول (٢٣) يتبين: نتائج التكرارات والنسب المئوية، والنسبة الترجيحية، والمتوسط، والاتجاه السائد، وقيمة (كأ)، وحجم التأثير باستخدام (ES) بين القياس القبلى والقياس البعدى للإستجابة على جميع عبارات البُعد الرابع (الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة)، لصالح القياس البعدى (لمقياس الصحة النفسية لدى كبار السن)، والتي تدل على أن الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة ظهر فى الاتجاه السائد للعبارات الإيجابية فى القياس القبلى (لا تتطبق) كما فى العبارة رقم (١٦، ٢٠)، وظهر فى الاتجاه السائد للعبارات الإيجابية فى القياس البعدى (تتطبق تمامًا)، كما فى العبارة رقم (١٦، ٢٠)، وظهر فى الاتجاه السائد للعبارات الإيجابية فى القياس القبلى (بدرجة متوسطة) كما فى العبارة رقم (٤، ٨، ١٢، ٢٧، ٣١، ٣٥، ٤٣)، وظهر فى الاتجاه السائد للعبارات الإيجابية فى القياس البعدى (تتطبق تمامًا)، كما فى العبارة رقم (٤، ٨، ١٢، ٢٧، ٣١، ٣٥، ٤٣)، وظهر فى الاتجاه السائد للعبارات الإيجابية فى القياس القبلى (تتطبق تمامًا) كما فى العبارة رقم (٣٩)، وظهر فى الاتجاه السائد للعبارات الإيجابية فى القياس البعدى (تتطبق تمامًا)، كما فى العبارة رقم (٣٩)، وظهر فى الاتجاه السائد للعبارات السلبية فى القياس القبلى (تتطبق) كما فى العبارة رقم (٤٧، ٥٥)، وظهر فى الاتجاه السائد للعبارات السلبية فى القياس البعدى (لا تتطبق أبدًا)، كما فى العبارة رقم (٤٧، ٥٥)، وظهر فى الاتجاه السائد للعبارات السلبية فى القياس القبلى (بدرجة متوسطة) كما فى العبارة رقم (٥٠، ٥٣)، وظهر فى

الاتجاه السائد للعبارات السلبية فى القياس البعدى (لا تنطبق أبداً)، كما فى العبارة رقم (٥٠، ٥٣).

ويعزو الباحثان تلك النتائج التى ظهرت من خلال الدراسة والتعليق على الجداول السابقة الذكر كما تبين فى جداول (٢٢) إلى (٢٣)، إلى أنه لاشك أن نمط الحياة الصحى لكبار السن يعطى دلالة قوية على التكيف مع الحياة والشعور بالصحة النفسية والسعادة والإستقرار، حيث ينظم كبار السن وقتهم بطريقة ممتعة بين نشاط رياضى مناسب وبين واجب إجتماعى أو راحة يستعيدون بها نشاطهم.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أكدته مروة محمد حسن (٢٠١٥م) (٤٢)، فى أن الحديث عن الشعور بالسعادة من أهم مظاهر الصحة النفسية لكبار السن، ويتسع ليشمل جوانب متعددة، فالسعادة تكوين أكبر يشمل جوانب متعددة تتضمن: اختيار المواقف المدعمة، والنظر إلى الجانب المشرق للأمر، والمستوى المرتفع من تقدير الذات، والضبط الداخلى، وغياب الصراعات الداخلية، والعلاقات الاجتماعية الحسنة، وهذه الجوانب ترتبط بالشعور بالسعادة، وأيضًا بالصحة النفسية حيث يؤثر كليهما فى الآخر.

ويرى الباحثان أن مجال رعاية كبار السن من أهم مجالات الرعاية النفسية والاجتماعية، ويوجد العديد من المتغيرات الذاتية والبيئية التى تدفع بالجميع: أفراد - جماعات - هيئات على زيادة الإهتمام بكبار السن، وذلك على جميع مستويات المجتمعات المتقدمة منها، وكذلك المجتمعات النامية، فالجميع عليه الإهتمام المتزايد بأسرع القطاعات السكانية نمو وتزايد فى الأعداد وهو قطاع كبار السن.

كذلك يشير الباحثان أن لتمارين الاسترخاء فى الوسط المائى قيمة علاجية كبيرة مقارنة بالأنشطة الأخرى وذلك لأن الفرد يكون جسمه فى الماء أخف وأقل عرضة للإصابات أثناء الأداء وهذا مطلوب لكبار السن، كما أنها تساعد على التحرر والانطلاق النفسى فى مجال يسوده المرح والسرور

والسعادة والبعد عن الحياة الروتينية المعتادة فقد يسعد هذا البحث في إلقاء الضوء على الانعكاسات النفسية للتمرينات المائية وما يترتب عليها من أهمية لإستخدامها كتنشيط حركى مؤثر فى زيادة كفاءة الأداء وتقليل ضغوط الحياة الناتجة من أسلوب الحياة الروتيني.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه نتيجة دراسات كلاً من **عمران عبد القادر (٢٠١٨م)** (٢٦)، ودراسة **سامح فوزى صالح (٢٠١٨م)** (١٧) والتي أكدت على ضرورة الاهتمام بممارسة رياضة السباحة لجميع الفئات العمرية لتحسين الناحية الصحية والنفسية لما يضيفه الوسط المائى من نواحي ايجابية كالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة.

ونتيجة لما سبق يرى **الباحثان** أن إستخدام تدريبات الإسترخاء فى الوسط المائى تُعد من أحدث طرق التدريب الشائعة حالياً؛ حيث لا تحتاج إلى مهارات السباحة المتقدمة، وهى أحد أشكال البرامج المفضلة لكبار السن؛ حيث يوجد لديهم الرغبة الدائمة فى ممارستها لما لها من متعة وتشويق، كما أنها تعمل على مواجهة ضغوط الحياة بحثاً على الشعور بالسعادة والصحة النفسية والتحرر من ألآم الوحدة النفسية، وتلعب دور فعال فى محاولة إكساب كبار السن بعض القدرات الحركية التى تمنع التعرض لأمراض قلة الحركة الناتجة عن التكنولوجيا الحديثة التى تعمل على تقليل فرص النشاط الحركى.

جدول (٢٤)

نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة الترجيحية والمتوسط والاتجاه السائد
وقيمة (كا^٢) وحجم التأثير باستخدام (ES) بين القياس القبلى والقياس البعدى
للاستجابة على (مقياس الوحدة النفسية- البعد الأول): (البعد العاطفى) (ن=١٥)

م	العبارات (+)	القياس	دائماً	أحياناً	نادراً	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة (كا ^٢)	(ES)
٢	أشعر بالسعادة لأنى أعيش فى تواصل مع أسرتى.	القبلى	١	٧	٧	٥٣.٣٣	١.٦٠	نادراً	١٧.٩١	١.١
		البعدى	١٢	٣	٠	٩٣.٣٣	٢.٨٠	دائماً		
٤	يقوم اصدقائى بالسؤال عنى عندما امرض	القبلى	١	٦	٨	٥١.١١	١.٥٣	نادراً	١٦.٧٥	١.١
		البعدى	١٢	٢	١	٩١.١١	٢.٧٣	دائماً		

تابع جدول (٢٤)

نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة الترجيحية والمتوسط والاتجاه السائد
وقيمة (كا^٢) وحجم التأثير باستخدام (ES) بين القياس القبلي والقياس البعدي
للاستجابة على (مقياس الوحدة النفسية- البعد الأول): (البعد العاطفي) (ن=١٥)

م	العبارات (+)	القياس	دائماً	أحياناً	نادراً	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة (كا ^٢)	(ES)
٦	يقوم أبنائي بالسؤال عنى بشكل مستمر	القبلي	٢	٥	٨	٥٣.٣٣	١.٦٠	نادراً	١٣.٨٧	١.٠
		البعدي	١٢	٢	١	٩١.١١	٢.٧٣	دائماً		
٨	أشعر بتقبل الآخرين لحالتي الصحية	القبلي	٠	٥	١٠	٤٤.٤٤	١.٣٣	نادراً	٢٠.٦٥	١.٢
		البعدي	١٢	٢	١	٩١.١١	٢.٧٣	دائماً		
١٠	أشعر بمدى اهتمام أطفادي بى.	القبلي	٢	٣	١٠	٤٨.٨٩	١.٤٧	نادراً	١٤.٧١	١.٠
		البعدي	١٢	٢	١	٩١.١١	٢.٧٣	دائماً		
١٢	أشعر بأنني شخص محبوب وسط أسرتي وجيراني	القبلي	١	٤	١٠	٤٦.٦٧	١.٤٠	نادراً	١٩.٤٥	١.١
		البعدي	١٢	٣	٠	٩٣.٣٣	٢.٨٠	دائماً		
١٤	يلتف ابنائي حولي عندما اشكو من شيء	القبلي	١	٢	١٢	٤٢.٢٢	١.٢٧	نادراً	٢٢.٢٩	١.٢
		البعدي	١٣	٢	٠	٩٥.٥٦	٢.٨٧	دائماً		
١٦	يشعر أصدقائي بالسعادة عند زيارتي لهم.	القبلي	٠	٤	١١	٤٢.٢٢	١.٢٧	نادراً	٢٣.١٤	١.٢
		البعدي	١٢	٣	٠	٩٣.٣٣	٢.٨٠	دائماً		
م	العبارات (-)	القياس	دائماً	أحياناً	نادراً	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة (كا ^٢)	(ES)
١	أشعر أن أولادى لا يهتمون بى.	القبلي	٣	٥	٧	٥٧.٧٨	١.٧٣	أحياناً	١٦.٧٨	١.١
		البعدي	١٤	١	٠	٩٧.٧٨	٢.٩٣	نادراً		
٣	يشعر اولادي بالضيق عند زيارتي لهم	القبلي	٦	٢	٧	٦٤.٤٤	١.٩٣	أحياناً	١٢.٨٦	٠.٩
		البعدي	١٥	٠	٠	١٠٠.٠٠	٣.٠٠	نادراً		
٥	لدى شعور بانى عبء ثقيل على اولادى	القبلي	١	٤	١٠	٤٦.٦٧	١.٤٠	دائماً	١٦.٤٤	١.٠
		البعدي	١٢	١	٢	٨٨.٨٩	٢.٦٧	نادراً		
٧	زوجتي لا تهتم بى منذ وصولي الى سن التقاعد	القبلي	١	٦	٨	٥١.١١	١.٥٣	دائماً	٢٠.٢٩	١.٢
		البعدي	١٣	٢	٠	٩٥.٥٦	٢.٨٧	نادراً		
٩	أشعر بالوحدة بعد وفاه (زوجي / زوجتي)	القبلي	١	٦	٨	٥١.١١	١.٥٣	دائماً	٢٢.٨٤	١.٢
		البعدي	١٤	١	٠	٩٧.٧٨	٢.٩٣	نادراً		
١١	لا يهتم اولادى بمشكلاتى الخاصة	القبلي	١	٥	٩	٤٨.٨٩	١.٤٧	دائماً	٢٢.٦٧	١.٢
		البعدي	١٤	٠	١	٩٥.٥٦	٢.٨٧	نادراً		
١٣	لا يوجد من يساندني في المواقف الصعبة ابو الضاغطة	القبلي	٢	٥	٨	٥٣.٣٣	١.٦٠	دائماً	١٦.١٨	١.٠
		البعدي	١٣	١	١	٩٣.٣٣	٢.٨٠	نادراً		
١٥	لا يهتم ابنائي بأخذ رأيي في مشكلاتهم الخاصة	القبلي	٢	٦	٧	٥٥.٥٦	١.٦٧	دائماً	١٩.٥٧	١.١
		البعدي	١٤	١	٠	٩٧.٧٨	٢.٩٣	نادراً		
١٧	افتقد سؤال ابنائي عني في المناسبات	القبلي	١	٦	٨	٥١.١١	١.٥٣	دائماً	٢٢.٨٤	١.٢
		البعدي	١٤	١	٠	٩٧.٧٨	٢.٩٣	نادراً		

$$\text{قيمة كا}^2 \text{ ج} (٢, ٠.٠٥) = ٥.٩٩١$$

المتوسط الحسابى المرجح بالأوزان: (+) نادرًا (١ : ١.٦٦)، أحيانًا (١.٦٧ : ٢.٣٣)، دائمًا (٢.٣٤ : ٣)

(-) دائمًا (١ : ١.٦٦)، أحيانًا (١.٦٧ : ٢.٣٣)، نادرًا (٢.٣٤ : ٣)
 بدراسة جدول (٢٤) يتبين: نتائج التكرارات والنسب المئوية، والنسبة الترجيحية، والمتوسط، والاتجاه السائد، وقيمة (كا٢)، وحجم التأثير باستخدام (ES) بين القياس القبلى والقياس البعدى للإستجابة على جميع عبارات البُعد الأول (البُعد العاطفى)، لصالح القياس البعدى (لمقياس الوحدة النفسية)، والتي تدل على أن الشعور بالجانب العاطفى لدى كبار السن (عينة البحث)، قد ظهر فى الاتجاه السائد للعبارات الإيجابية فى القياس القبلى (نادرًا) كما فى العبارة رقم (٢، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦)، وظهر فى الاتجاه السائد للعبارات الإيجابية فى القياس البعدى (دائمًا)، كما فى العبارة رقم (٢، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦)، وظهر فى الاتجاه السائد للعبارات السلبية فى القياس القبلى (أحيانًا) كما فى العبارة رقم (١، ٣)، وظهر فى الاتجاه السائد للعبارات السلبية فى القياس البعدى (نادرًا)، كما فى العبارة رقم (١، ٣)، وظهر فى الاتجاه السائد للعبارات السلبية فى القياس القبلى (دائمًا)، كما فى العبارة رقم (٥، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٥، ١٧)، وظهر فى الاتجاه السائد للعبارات السلبية فى القياس البعدى (نادرًا)، كما فى العبارة رقم (٥، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٥، ١٧).

وتتفق تلك النتائج مع ما أشارت إليه نتائج دراسة مازن ملحم (٢٠١٠م) (٣١)، ونتائج دراسة. **Aslan, et. Al (2012)** (٤٨ : ٥٨٤-٥٥٤)، فى أن هناك علاقة إيجابية ما بين الاكتئاب والوحدة لدى المسنين، وتبين أن العوامل المؤثرة فى مستوى الشعور بالوحدة هي العمر، النوع، والحالة الاجتماعية، مستوى الدخل والحالة الصحية والنفسية، عدد الأولاد ووجود الشريك. كذلك تُعد الوحدة النفسية إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية (Gap Psychological)، تباعد بينه وبين الأفراد المحيطين به نتيجة افتقاده إمكانية

الإنخراط أو الدخول في علاقات مشبعة ذات معنى مما يؤدي إلى شعوره بعدم التقبل والنبذ وإهمال الآخرين له رغم أنه محاط بهم.

وتتفق تلك النتائج أيضًا مع ما أكده **Holtfreter, K., Turanovic, J**

(2015) (٥٢)، أن وجود الشريك يخفف الشعور بالوحدة النفسية مقارنة بوجود الأولاد، كذلك تشير **ريما سعدى (٢٠١٧م) (١٥)**، إلى أن للشريك في حياة كبار السن أهمية كبيرة، ففقدان أحدهما من الممكن أن يؤثر سلبًا في وضعه النفسى والجسمى، ويعنى بلا شك فقدان لعنصر داعم مهم في حياة كبار السن، وقد يعتبر من العناصر الداعمة نظراً للارتباط العاطفى بين الزوجين والذي يؤثر سلبًا في كل منهما عند فقد أحدهما للآخر.

ويؤكد **الباحثان** هنا على أن شريك الحياة يعتبر هو الشخص الذى قضى معه كبار السن معظم مراحل حياتهم بلوها ومرها، تشاركوا خبرات الحياة، وبمجرد إحساس كبير السن أن شريكه على قيد الحياة وموجود معه فى هذه المرحلة من العمر يعطيه دعمًا من نوع آخر وإحساسًا بالأمان والقوة فى مواجهة ضغوط مرحلة آخر العمر، وهذا من شأنه يقيهم الشعور بالوحدة النفسية والعزلة ويعطيهم أملًا فى الحياة مما يؤدي بالكاد لتحسن صحتهم النفسية.

وتؤكد **إيمان محمود عبيد (٢٠١٠م)**، على أن البعد العاطفى كمحور من محاور الشعور بالوحدة النفسية والمراد به شعور المسن بأنه محبوب وسط الأشخاص المقربين إليه مثل أولاده- أصدقائه- زوجته- جيرانه- أحفاده، وذلك من خلال الاهتمام به وبحالته الصحية والسؤال عنه بشكل مستمر (٩: ٢٠٩).

ويشير **الباحثان** إلى أن استخدام التمرينات البدنية والرياضية فى الوسط المائى فى علاج أمراض العصر مُتمثلةً فى الوحدة النفسية يعتبر بهدًا جديدًا لتوظيف الرياضة والتمرينات البدنية فى تحسين الصحة النفسية للإفراد ومحاولة العودة إلى الحياة الطبيعية تعويضًا للخسائر الاقتصادية الناجمة عن الاعتماد

على الأدوية والعقار الطبية التي تتكلف استيرادها وإنتاجها محلياً ملايين الجنيهات.

فضلاً عن ذلك فيتفق الباحثان مع علاء سيد نبيه (٢٠١٤م) (٢٥)، وعمرو حسن بدران، وآخرون (٢٠١٦) (٢٧)، على أن التدخل بواسطة تقديم برامج وتدريبات الاسترخاء فى الوسط المائى ساعدت على تقليل الضغوط النفسية لدى كبار السن حيث يرى الباحثان أن ممارسة السباحة تساعد على التحرر والانطلاق والاسترخاء والمرح والسرور والشعور بتحسن الصحة النفسية وتعالج الانطواء النفسى والتوتر العصبى وتزيد من تحسن فى البناحية العاطفية، وغيرها من الأمراض.

جدول (٢٥)

نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة الترجيحية والمتوسط والاتجاه السائد وقيمة (كا) وحجم التأثير باستخدام (ES) بين القياس القبلى والقياس البعدى للاستجابة على (مقياس الوحدة النفسية- البعد الثانى: (البعد الاجتماعى) (ن=١٥)

م	العبارات (+)	القياس	دائماً	أحياناً	نادراً	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة (كا)	(ES)
١٨	أشعر بأنى شخص اجتماعى.	القبلى	١	٣	١١	٤٤.٤٤	١.٣٣	نادراً	٢١.٤٩	١.٢
		البعدى	١٣	٢	٠	٩٥.٥٦	٢.٨٧	دائماً		
٢٠	أحتفل بمناسباتى الخاصة مع أسرتى وأصدقائى	القبلى	١	٢	١٢	٤٢.٢٢	١.٢٧	نادراً	١٧.٨٤	١.١
		البعدى	١١	٣	١	٨٨.٨٩	٢.٦٧	دائماً		
٢٢	أنفاهم مع أصدقائى بشكل جيد	القبلى	١	٣	١١	٤٤.٤٤	١.٣٣	نادراً	٢٠.٣١	١.٢
		البعدى	١٢	٣	٠	٩٣.٣٣	٢.٨٠	دائماً		
٢٤	أشعر بأنى على وفاق مع الآخرين	القبلى	١	٣	١١	٤٤.٤٤	١.٣٣	نادراً	٢١.٤٩	١.٢
		البعدى	١٣	٢	٠	٩٥.٥٦	٢.٨٧	دائماً		
٢٦	أحب قضاء وقت فراغى مع أصدقائى	القبلى	٠	٣	١٢	٤٠.٠٠	١.٢٠	نادراً	٢٧.٠٠	١.٣
		البعدى	١٤	١	٠	٩٧.٧٨	٢.٩٣	دائماً		
٢٧	أشارك فى الحفلات الاجتماعية	القبلى	١	٣	١١	٤٤.٤٤	١.٣٣	نادراً	٢٠.٣١	١.٢
		البعدى	١٢	٣	٠	٩٣.٣٣	٢.٨٠	دائماً		
م	العبارات (-)	القياس	دائماً	أحياناً	نادراً	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة (كا)	(ES)
١٩	ليس لى صديق ألجأ إليه عند الحاجة	القبلى	١	٢	١٢	٤٢.٢٢	١.٢٧	دائماً	٢١.٠٠	١.٢
		البعدى	١١	٤	٠	٩١.١١	٢.٧٣	نادراً		

تابع جدول (٢٥)

نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة الترجيحية والمتوسط والاتجاه السائد
 وقيمة (كا^٢) وحجم التأثير باستخدام (ES) بين القياس القبلي والقياس البعدي
 للاستجابة على (مقياس الوحدة النفسية- البعد الثاني: (البعد الاجتماعي)
 (ن=١٥)

م	العبارات (+)	القياس	دائمًا	أحيانًا	نادرًا	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة (كا ^٢)	(ES)
٢١	علاقتي بالآخرين علاقه سطحية	القبلي	٢	٢	١١	٤٦.٦٧	١.٤٠	دائمًا	١٩.٠٧	١.١
		البعدي	١٣	٢	٠	٩٥.٥٦	٢.٨٧	نادرًا		
٢٣	لم يعد لي أصدقاء بعد وصولي إلى سن التقاعد	القبلي	١	٢	١٢	٤٢.٢٢	١.٢٧	دائمًا	٢١.٥١	١.٢
		البعدي	١٢	٣	٠	٩٣.٣٣	٢.٨٠	نادرًا		
٢٥	أرغب في الاعتماد عن الآخرين بسبب سوء حالتى الصحية	القبلي	٢	٢	١١	٤٦.٦٧	١.٤٠	دائمًا	١٧.٩٠	١.١
		البعدي	١١	٤	٠	٩١.١١	٢.٧٣	نادرًا		
٢٨	أشعر بأنى معزول عن الآخرين	القبلي	٢	١	١٢	٤٤.٤٤	١.٣٣	دائمًا	٢٠.١٤	١.٢
		البعدي	١٢	٣	٠	٩٣.٣٣	٢.٨٠	نادرًا		
٢٩	لم يعد يزورني احد كما كان فى الماضى	القبلي	١	١	١٣	٤٠.٠٠	١.٢٠	دائمًا	١٦.٤٣	١.٠
		البعدي	١٠	٣	٢	٨٤.٤٤	٢.٥٣	نادرًا		
٣٠	افتقد صحبه الاخرين	القبلي	١	١	١٣	٤٠.٠٠	١.٢٠	دائمًا	٢٣.٣١	١.٢
		البعدي	١٢	٣	٠	٩٣.٣٣	٢.٨٠	نادرًا		
٣١	اشعر انى وحيد على الرغم من وجود الناس حولى	القبلي	١	٢	١٢	٤٢.٢٢	١.٢٧	دائمًا	٢٢.٢٩	١.٢
		البعدي	١٣	٢	٠	٩٥.٥٦	٢.٨٧	نادرًا		
٣٢	ليس لى صديق يفهمنى جيدا	القبلي	١	٢	١٢	٤٢.٢٢	١.٢٧	دائمًا	٢١.٥١	١.٢
		البعدي	١٢	٣	٠	٩٣.٣٣	٢.٨٠	نادرًا		

قيمة كا^٢ج (٢، ٠.٠٥) = ٥.٩٩١

المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان: (+) نادرًا (١ : ١.٦٦)، أحيانًا
 (١.٦٧ : ٢.٣٣)، دائمًا (٢.٣٤ : ٣)

(-) دائمًا (١ : ١.٦٦)، أحيانًا (١.٦٧ : ٢.٣٣)، نادرًا (٢.٣٤ : ٣)

بدراسة جدول (٢٥) يتبين: نتائج التكرارات والنسب المئوية، والنسبة الترجيحية،
 والمتوسط، والاتجاه السائد، وقيمة (كا^٢)، وحجم التأثير باستخدام (ES) بين
 القياس القبلي والقياس البعدي للاستجابة على جميع عبارات البعد الثاني (البعد
 الاجتماعي)، لصالح القياس البعدي (لمقياس الوحدة النفسية)، والتي تدل على
 أن الشعور بالجانب الاجتماعي لدى كبار السن (عينة البحث)، قد ظهر فى
 الاتجاه السائد للعبارات الإيجابية فى القياس القبلي (نادرًا) كما فى العبارة رقم
 (١٨، ٢٠، ٢٢، ٢٤، ٢٦، ٢٧)، وظهر فى الاتجاه السائد للعبارات الإيجابية
 فى القياس البعدي (دائمًا)، كما فى العبارة رقم (١٨، ٢٠، ٢٢، ٢٤، ٢٦، ٢٧)،

وظهر فى الاتجاه السائد للعبارات السلبية فى القياس القبلى (دائماً)، كما فى العبارة رقم (١٩، ٢١، ٢٣، ٢٥، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢)، وظهر فى الاتجاه السائد للعبارات السلبية فى القياس البعدى (نادراً)، كما فى العبارة رقم (١٩، ٢١، ٢٣، ٢٥، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢).

وتتفق تلك النتائج مع ما أشارت إليه نتائج دراسة **ريما سعدى** (٢٠١٧م)، فى أن أى تأثير اجتماعى من المحيطين الخاص بكبير السن سواءً من الأسرة أم المحيط الإجتماعى العام أم من العلاقات الاجتماعية الخاصة ستنعكس نتائجها على الصحة النفسية والجسدية، فالتغير فى شكل الأسرة وشكل الحياة ونسقتها عند كبير السن كالتقاعد عن العمل، وترك الأبناء المنزل، كل ذلك من شأنه أن يجعل كبير السن أكثر عرضة للمعاناة من خبرة الوحدة النفسية (١٥ : ٣٥٦).

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع نتائج دراسة **auszniewski&Bekhet** (2012) (٥٠)، على أن الوحدة النفسية غالباً ما تتجلى بالشعور بالفراغ والعزلة وقد تؤدى إلى الانتحار والاكتئاب ونسبة انتشار الوحدة بين كبار السن تقدر بـ (٤٠%).

وتؤكد **إيمان محمود عبيد** (٢٠١٠م) (٩ : ٢٠٩)، على أن البعد الاجتماعى كمحور من محاور الشعور بالوحدة النفسية والمراد به العلاقات الاجتماعية التى يكون فيها المسن جزء من مجموعة من الأصدقاء يشتركون فى الاهتمامات والأنشطة المختلفة مثل زيارة الأصدقاء والأولاد والاتصال بهم، الاشتراك فى المناسبات الاجتماعية المختلفة.

ويشير **الباحثان** بأنه من الطبيعى أن يعانى كبار السن من إحساس العزلة والوحدة النفسية كون شبكاتهم الاجتماعية أقل، وعلاقاتهم الاجتماعية محدودة إلى حد ما، أو ربما تكون سطحية وغير عميقة، ويؤكد **الباحثان** فى هذا المقام على أنه لا بد أن يكون هذا الإحساس بشكل معقول وبشكل غير مرضى لا يؤثر على جودة حياتهم.

جدول (٢٦)

نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة الترجيحية والمتوسط والاتجاه السائد

وقيمة (كا^٢) وحجم التأثير باستخدام (ES) بين القياس القبلي والقياس البعدي
للاستجابة على (مقياس الوحدة النفسية- البعد الثالث: (بعد الثقة بالنفس)
(ن=١٥)

م	العبارات (+)	القياس	دائماً	أحياناً	نادراً	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة (كا ^٢)	(ES)
٣٤	اشعر بان افكاري تتلائم مع الجيل الحالي	القبلي	٢	٣	١٠	٤٨.٨٩	١.٤٧	نادراً	١٥.٤٦	١.٠
		البعدي	٩	٦	٠	٨٦.٦٧	٢.٦٠	دائماً		
٣٦	اشعر بالفخر لما انجزته في حياتي	القبلي	١	٣	١١	٤٤.٤٤	١.٣٣	نادراً	٢٠.٣١	١.٢
		البعدي	١٢	٣	٠	٩٣.٣٣	٢.٨٠	دائماً		
٣٨	لى تأثير واضح على المحيطين بي.	القبلي	٢	٣	١٠	٤٨.٨٩	١.٤٧	نادراً	١٧.١٤	١.١
		البعدي	١٢	٣	٠	٩٣.٣٣	٢.٨٠	دائماً		
٤٠	اشعر بالقدرة على حل اي مشكله اتعرض لها	القبلي	٠	٣	١٢	٤٠.٠٠	١.٢٠	نادراً	٢٣.١٤	١.٢
		البعدي	١١	٤	٠	٩١.١١	٢.٧٣	دائماً		
٤٣	استطيع القيام باى عمل ليس	القبلي	١	٢	١٢	٤٢.٢٢	١.٢٧	نادراً	٢١.٠٠	١.٢
		البعدي	١١	٤	٠	٩١.١١	٢.٧٣	دائماً		
٤٥	أشعر بتقدير الآخرين لأفكارى في الحياة.	القبلي	١	١	١٣	٤٠.٠٠	١.٢٠	نادراً	٢٣.٣١	١.٢
		البعدي	١٢	٣	٠	٩٣.٣٣	٢.٨٠	دائماً		
٤٦	أشعر بأني ذو قيمة وسط أسرتي وأصدقائي	القبلي	٠	٣	١٢	٤٠.٠٠	١.٢٠	نادراً	٢٥.٢٠	١.٣
		البعدي	١٣	٢	٠	٩٥.٥٦	٢.٨٧	دائماً		
م	العبارات (-)	القياس	دائماً	أحياناً	نادراً	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة (كا ^٢)	(ES)
٣٣	لدي شعور بان الاخرين لا يقترن افكاري	القبلي	١	٥	٩	٤٨.٨٩	١.٤٧	دائماً	٢٠.٥٧	١.٢
		البعدي	١٣	٢	٠	٩٥.٥٦	٢.٨٧	نادراً		
٣٥	أخاف من عدم قدرتي على القيام بعمل ما بسبب حالتي الصحية	القبلي	٠	٦	٩	٤٦.٦٧	١.٤٠	دائماً	٢٦.٥٧	١.٣
		البعدي	١٤	١	٠	٩٧.٧٨	٢.٩٣	نادراً		
٣٧	أعتقد انه يجب عليه انتظار الموت	القبلي	٠	٣	١٢	٤٠.٠٠	١.٢٠	دائماً	١٧.٤٠	١.١
		البعدي	١١	١	٣	٨٤.٤٤	٢.٥٣	نادراً		
٣٩	لدي احساس ان ما تبقى من العمر غير كافي للقيام باي انجاز	القبلي	١	٥	٩	٤٨.٨٩	١.٤٧	دائماً	٢٢.٩٣	١.٢
		البعدي	١٤	١	٠	٩٧.٧٨	٢.٩٣	نادراً		
٤١	أشعر برفض الآخرين لي بسبب كبر سني	القبلي	٢	٥	٨	٥٣.٣٣	١.٦٠	دائماً	١٧.٣٥	١.١
		البعدي	١٣	٢	٠	٩٥.٥٦	٢.٨٧	نادراً		
٤٢	اشعر بوجود فجوه بيني وبين الاجيال الاخرى	القبلي	١	٤	١٠	٤٦.٦٧	١.٤٠	دائماً	١٧.٣٤	١.١
		البعدي	١٢	٢	١	٩١.١١	٢.٧٣	نادراً		
٤٤	ليس لى هدف في الحياة بعد زواج أبنائي	القبلي	١	٤	١٠	٤٦.٦٧	١.٤٠	دائماً	١٧.٣٤	١.١
		البعدي	١٢	٢	١	٩١.١١	٢.٧٣	نادراً		

قيمة كا^٢ج (٢، ٠.٠٥) = ٥.٩٩١

المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان: (+) نادرًا (١ : ١.٦٦)، أحيانًا (١.٦٧ : ٢.٣٣)، دائمًا (٢.٣٤ : ٣)

(-) دائمًا (١ : ١.٦٦)، أحيانًا (١.٦٧ : ٢.٣٣)، نادرًا (٢.٣٤ : ٣)
 بدراسة جدول (٢٦) يتبين: نتائج التكرارات والنسب المئوية، والنسبة الترجيحية، والمتوسط، والاتجاه السائد، وقيمة (كا^٢)، وحجم التأثير باستخدام (ES) بين القياس القبلي والقياس البعدي للإستجابة على جميع عبارات البُعد الثالث (الثقة بالنفس)، لصالح القياس البعدي (لمقياس الوحدة النفسية)، والتي تدل على أن الشعور بالثقة بالنفس لدى كبار السن (عينة البحث)، قد ظهر في الاتجاه السائد للعبارات الإيجابية في القياس القبلي (نادرًا) كما في العبارة رقم (٣٤، ٣٦، ٣٨، ٤٠، ٤٣، ٤٥، ٤٦)، وظهر في الاتجاه السائد للعبارات الإيجابية في القياس البعدي (دائمًا)، كما في العبارة رقم (٣٤، ٣٦، ٣٨، ٤٠، ٤٣، ٤٥، ٤٦)، وظهر في الاتجاه السائد للعبارات السلبية في القياس القبلي (دائمًا)، كما في العبارة رقم (٣٣، ٣٥، ٣٧، ٣٩، ٤١، ٤٢، ٤٤)، وظهر في الاتجاه السائد للعبارات السلبية في القياس البعدي (نادرًا)، كما في العبارة رقم (٣٣، ٣٥، ٣٧، ٣٩، ٤١، ٤٢، ٤٤).

وتتفق تلك النتائج مع ما أكدته دراسة ريماء سعدي (٢٠١٧م) (١٥)، على أن فقدان كبار السن للعديد من القدرات والوظائف التي تمتع بها في فترة شبابه، والتغيرات التي طرأت عليه في هذه المرحلة العمرية والمتمثلة بالتغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية يعرضه للضغوط أيًا كان وضعه وظروفه.

وتؤكد إيمان محمود عبيد (٢٠١٠م) (٩ : ٢٠٩) على أن بعد الثقة بالنفس كمحور من محاور الشعور بالوحدة النفسية والمراد به شعور كبير السن باهتمام وتقدير الآخرين له وخاصة من أفراد أسرته مما يعطيه ثقة في ذاته ولا يشعر بالنقص أو العجز بل يشعر بأنه شخص قادر على الإنجاز والعطاء على الرغم من وصوله إلى هذا السن.

كذلك تتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه محمد على عربى (٢٠١٩م) (٣٨)، إلى أن المساندة الاجتماعية تعتبر مصدرًا مخففًا للوحدة النفسية فى ظل تحقيق القدرة على التآلف الاجتماعى مع الآخرين وتعمل على زيادة الثقة بالنفس والقدرة على التعايش وهذا لب الصحة النفسية.

فبسبب ضغوط الحياة وكثرة انشغال الابناء عن الاهتمام ورعاية كبار السن ومشاركتهم فى أنشطة الحياة الاجتماعية سويًا، أدى ذلك الى إهمال الأشخاص كبيرى السن، ولاشك أن نمط الحياة الصحى لدى كبار السن يعطى دلالة قوية على التكيف مع الحياة والشعور بالصحة النفسية والسعادة والاستقرار، حيث ينظم كبار السن وقتهم بطريقة ممتعة بين نشاط رياضى مناسب وبين واجب اجتماعى أو راحة يستعيدون بها نشاطهم.

كذلك يشير الباحثان إلى أن ممارسة التدريبات داخل الوسط المائى، وذلك لما له من مميزات إيجابية تساعدهم على أداء المجهود البدنى والممارسة دون الإحساس بالتعب العضلى، لأن كبار السن اللذين لا يجيدو السباحة يكتفون بمجرد الاستمتاع بالتواجد داخل الوسط المائى، دون ممارسة أى مجهود، والاقتصار فقط على المشاهدة وتبادل أطراف الحديث مع الغير داخل الماء؛ الأمر الذى يدعم الصحة النفسية لديهم والتقليل من الشعور بالوحدة النفسية.

وبذلك يتحقق الفرض الثانى أنه: "توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات (النفسية) قيد البحث لصالح القياس البعدى".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

التحقق من صحة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: "توجد علاقة ارتباطية بين الاستجابة على (مقياس الصحة النفسية لكبار السن) وبين درجة الأداء المهارى لبعض

(المهارات المُستخدمة في الوسط المائي)؛ وللتحقق من صحة الفرض الثالث أستخدم الباحثان مصفوفة الارتباط بين درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاستجابة على (مقياس الصحة النفسية لكبار السن) وبين درجات كبار السن في الأداء المهاري لبعض (المهارات المُستخدمة في الوسط المائي)؛ وتم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام معامل التحديد (*Coefficient Of Determination*) (r^2)، كما في جدول (٢٧).

جدول (٢٧) نتائج مصفوفة الارتباط (*Correlation Matrix*) وقيمة (r)، ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل التحديد (r^2)، بين الإستجابة على (مقياس الصحة النفسية لكبار السن)، و (مقياس القدرة على الإسترخاء العقلي)، و (مقياس الوحدة النفسية لكبار السن)، وبين درجة الأداء المهاري لبعض (المهارات المُستخدمة في الوسط المائي) (ن=١٥)

الأبعاد	الارتباط	الانزلاق الأمامي (الطفو)	ضربات الرجلين	ضربات الذراعين	التنفس	الوقوف في الماء (العجلة)
البعد الأول: التوافق النفسي	r	٠.٧٤٠	٠.٦٤٦	٠.٦٤٩	٠.٦١١	٠.٧٩٤
	$ES (r^2)$	٠.٥٥	٠.٤٢	٠.٤٢	٠.٣٧	٠.٦٣
البعد الثاني: التوافق الإجتماعي	r	٠.٧٨٧	٠.٧٨٠	٠.٨٠٧	٠.٨٣٧	٠.٦٧٣
	$ES (r^2)$	٠.٦٢	٠.٦١	٠.٦٥	٠.٧٠	٠.٤٥
البعد الثالث: الصحة الجسمية والخلو النسبي من الأعراض المرضية	r	٠.٦٩٢-	٠.٨٥٣-	٠.٨٨٢-	٠.٧٧٤-	٠.٥٤٧-
	$ES (r^2)$	٠.٤٨	٠.٧٣	٠.٧٨	٠.٦٠	٠.٣٠
البعد الرابع: الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة	r	٠.٧٩٨	٠.٦٥٨	٠.٧٣٧	٠.٧٨٠	٠.٧٨٦
	$ES (r^2)$	٠.٦٤	٠.٤٣	٠.٥٤	٠.٦١	٠.٦٢
مقياس الصحة النفسية لكبار السن (الدرجة الكلية)	r	٠.٧٣٧	٠.٧٢٦	٠.٦٤٠	٠.٨٦٩	٠.٧٣٦
	$ES (r^2)$	٠.٥٤	٠.٥٣	٠.٤١	٠.٧٥	٠.٥٤
الإسترخاء العقلي	r	٠.٩٦٧	٠.٦٩٣	٠.٧٧٠	٠.٨٣٠	٠.٨٨٠
	$ES (r^2)$	٠.٩٣	٠.٤٨	٠.٥٩	٠.٦٩	٠.٧٧
البعد الأول: البعد العاطفي	r	٠.٦٠١	٠.٦٧٣-	٠.٧٨٠-	٠.٧٤٥-	٠.٧٩٧-
	$ES (r^2)$	٠.٣٦	٠.٤٥	٠.٦١	٠.٥٦	٠.٦٤
البعد الثاني: البعد الاجتماعي	r	٠.٦٠٧-	٠.٦٩٥-	٠.٨٢٢-	٠.٧٠٨-	٠.٧٩٢-
	$ES (r^2)$	٠.٣٧	٠.٤٨	٠.٦٨	٠.٥٠	٠.٦٣
البعد الثالث: بعد الثقة بالنفس	r	٠.٧١٨-	٠.٦٤٢-	٠.٥٦٠-	٠.٦٩٨-	٠.٩٦٠-
	$ES (r^2)$	٠.٥٢	٠.٤١	٠.٣١	٠.٤٩	٠.٩٢
مقياس الوحدة النفسية (الدرجة الكلية)	r	٠.٥٣٢-	٠.٥٦٦-	٠.٧٤٠-	٠.٧٨٩-	٠.٧٨٠-
	$ES (r^2)$	٠.٢٨	٠.٣٢	٠.٥٥	٠.٦٢	٠.٦١

$$r_{(13, 0.05)} = 0.514$$

يتضح من جدول (٢٧) أن قيمة (r) المحسوبة تراوحت بين (٠.٥٣٢) و (٠.٩٦٧)؛ وحيث أن قيمة (r) المحسوبة أكبر من قيمة (رج) الجدولية عند مستوى معنوية (١١٣، ٠.٠٥) = ٠.٥١٤، يتبين: أنه توجد علاقة إرتباطية داله إحصائيًا بين الإستجابة على نتائج مصفوفة الإرتباط (**Correlation Matrix**)، وقيمة (r)، ونتائج حجم التأثير بإستخدام معامل التحديد (r^2)، وبين الإستجابة على (مقياس الصحة النفسية لكبار السن)، (ومقياس القدرة على الإسترخاء العقلي)، (ومقياس الوحدة النفسية لكبار السن)، وبين درجة الأداء المهارى لبعض (المهارات المُستخدمة فى الوسط المائى لعينة البحث (كبار السن)). ويتضح أيضًا أن قيمة حجم التأثير (r^2) تراوحت بين (٠.٢٨) و (٠.٩٣)، وهذا يدل على حجم تأثير (متوسط) إلى (كبير).

ويعزو الباحثان تلك العلاقة الإرتباطية الدالة إحصائيًا بين أبعاد (مقياس الصحة النفسية لكبار السن)، (ومقياس القدرة على الإسترخاء العقلي)، (ومقياس الوحدة النفسية لكبار السن)، وبين درجة الأداء المهارى لبعض (المهارات المُستخدمة فى الوسط المائى لعينة البحث (كبار السن)). إلى أن الوسط المائى يُعتبر بيئة طبيعية؛ حيث يعمل على رفع وتحسين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الممارسين، ولا يشترط إتقان السباحة، حيث يمكن أداء التمرينات داخل الوسط المائى فى جو يسوده الهدوء والاسترخاء وينتج عنه الشعور بتحسن مستوى الصحة النفسية، وعدم الاحساس بالوحده النفسية لكبار السن عينة البحث.

لذاً وجب العمل على إيجاد الوسائل التى تعمل على تخفيف معاناة كبار السن وآلامهم وتأجيل إصابتهم بالضعف وعدم القدرة على قيامهم بمتطلبات حياتهم اليومية، وذلك عن طريق ممارسة الأنشطة الحركية البسيطة مثل المشى والسباحة مما لهم من فوائد نفسية كثيرة منها التقارب والتواصل مع الجماعة وتحقيق الذات وزيادة الثقة بالنفس فى مواجهة العزلة الإجتماعية التى تتسبب

فى زيادة الضغوط النفسية عليهم، فتؤدى إلى تنشيط الحياة اليومية واكتساب اللياقة البدنية وخلق الدافع للإستمرار فى الحياة، والحد من التوتر النفسى والعصبى(٢٥: ١١٨).

ويؤكد ذلك كلاً من "محمد الحماحمى (٢٠٠٩م)(٣٩)، ومايكل أرجايل (٢٠١١م) (٣٢)، سامح فوزى صالح (٢٠١٨م)(١٧)، وسماح محمد عبد المعطى (٢٠١٦م) (١٨)، وأبو الحسن مبروك (٢٠٢٠م)(١)، وأمان الله رشيد (٢٠١٩م) (٧)، وأحمد محمد جاب الله (٢٠١٨م)(٤)، ومروة محمد حسن" (٢٠١٥م) (٤٢)، فى أن مناشط الألعاب المائية تحظى بإهتمام كبير لكبار السن، وتستثير دافعيتهم للإقبال على ممارستها، لما تلك المناشط من أهمية فى الإستمتاع بالحياة فى البيئة الطبيعية وبعيداً عن التلوث البيئى، ويضيف أن الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح لها أهمية فى إسهامات التربية البدنية والترويح فى حياة المجتمعات المعاصرة، من خلال توفير حياة شخصية زاخرة بالسعادة والإستقرار، وتحرير كبار السن من التوتر والضغوط العصبية المُصاحبة للحياة العصرية، وتنمية وتدعيم القيم الديمقراطية، وتعمل على تطوير الصحة البدنية والإنفعالية والنفسية، وعدم الشعور بالوحده النفسية لكبار السن.

وتتفق تلك النتائج مع ما يشير إليه مايكل أرجايل (٢٠١١م)(٣٢)، وسامح فوزى صالح (٢٠١٨م)(١٧)، أن الصحة من المكونات المهمة للشعور بالصحة النفسية، وهى أحد عناصره الموضوعية، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسعادة، ويشيع النظر إليها على أنها واحدة من الأسباب الرئيسة، وقد تناول الكثير من البحوث العلاقة بين الصحة والسعادة النفسية، كما بين التحليل الكمى لنتائج هذه الدراسات وجود مُعامِل ارتباط يكشف رابطة قوية وثيقة بين المشاعر السلبية، ومشاعر العناء والقلق من جهة وبين سوء الحالة الصحية من جهة أخرى، ويستمر وجود علاقة بين الشعور بالسعادة وبين الصحة، حتى إذا

أثبتنا تأثير بعض التغييرات الأخرى، مثل: المكانة الإجتماعية - الدخل، وإذا أثبتنا تأثير الصحة تضاءلت أهمية العوامل الأخرى التي تؤثر على الشعور بالسعادة.

ونتيجة لما سبق يرى الباحثان أن برامج الوسط المائي تُعد إحدى صور أنشطة التربية الرياضية، التي يتم عن طريقها إكساب كبار السن التنمية الشاملة المتزنة فى الإرتقاء بالجانب البدنى والمهارى والمعرفى والإنفعالى والإجتماعى، كما تُعد خير مجال للنمو الإنفعالى والنفسى السليم، واللذان يؤديان إلى إكتساب خبرات إنفعالية ذات الأثر الفعال الإيجابى فى تكوين الإتجاهات السليمة والعمل على إكتسابها بصورة جيدة تتمشى مع طبيعة كبار السن.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث بأنه: "توجد علاقة إرتباطية داله إحصائياً بين الإستجابة على (مقياس الصحة النفسية لكبار السن)، (ومقياس القدرة على الإسترخاء)، (ومقياس الوحدة النفسية لكبار السن)، وبين درجة الأداء المهارى لبعض (المهارات المُستخدمة فى الوسط المائى لعينة البحث (كبار السن))."

الإستخلاصات:

فى حدود أهداف وفروض البحث، والنتائج التي تم التوصل إليها، أستخلص الباحثان ما يلى:

- التوصل إلى أداة بحث مقننة لقياس مستوى الصحة النفسية لكبار السن.
- يؤدى الانتظام فى ممارسة تمارين الاسترخاء فى الوسط المائى إلى تحسن فى أداء بعض مهارات السباحة قيد البحث.
- البرنامج الإسترخائى بإستخدام الوسط المائى المُقترح له تأثير إيجابى دال إحصائياً على تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لكبار السن بأبعادها التالية: (البعد الأول: البعد العاطفى - البعد الثانى: البعد الإجتماعى - البعد الثالث: بعد الثقة بالنفس)، ورفع مستوى الصحة النفسية لكبار السن

- بأبعادها التالية:(البعد الأول: التوافق - النفسى البعد الثانى: التوافق الاجتماعى - البعد الثالث: الصحة الجسمية والخلو النسبى من الأعراض المرضية - البعد الرابع: الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة).
- "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات(المهارية) قيد البحث لصالح القياس البعدى لعينة البحث".
- "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات(النفسية) قيد البحث لصالح القياس البعدى لعينة البحث".
- "توجد علاقة إرتباطية داله إحصائياً بين الإستجابة على(مقياس الصحة النفسية لكبار السن)، (ومقياس القدرة على الإسترخاء العقلى)، (ومقياس الوحدة النفسية لكبار السن)، وبين درجة الأداء المهارى لبعض (المهارات المستخدمة فى الوسط المائى لعينة البحث(كبار السن))".

التوصيات:

- فى ضوء النتائج التى تم التوصل إليها، يُوصى الباحثان بما يلى:
- التوعية بممارسة التمرينات المائية قيد البحث لتقليل حدة الشعور بالوحدة النفسية، وحسين الصحة النفسية لكبار السن لما تعكسه ممارسة السباحة من التحرر والانطلاق.
- تطبيق البرنامج الإسترخائى المقترح بإستخدام الوسط المائى على كبار السن لما له من تأثير فعال على تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لكبار السن بأبعادها التالية:(البعد الأول: البعد العاطفى - البعد الثانى: البعد الاجتماعى - البعد الثالث: بعد الثقة بالنفس)، ورفع مستوى الصحة النفسية لكبار السن بأبعادها التالية:(البعد الأول: التوافق - النفسى البعد الثانى: التوافق الاجتماعى - البعد الثالث: الصحة الجسمية والخلو

- النسبى من الأعراض المرضية - البعد الرابع: الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة).
- إشراك كبار السن قدر الإمكان فى ممارسة الأنشطة الرياضية بأنواعها المختلفة لما لها من دور فى تخفيف الأمراض النفسية السلبية، والإضطرابات النفسية، وعدم الشعور بالوحدة النفسية، والشعور بالسعادة والبهجة والسرور وتحسين مستوى صحتهم النفسية.
- وضع برامج مماثلة تناسب الأعمار السنية المختلفة من الذكور والاناث مع مراعاة أن يكون مناسباً لتحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج.

((المراجع))

أولاً: المرجع العربية.

- ١- أبو الحسن مبروك (٢٠٢٠م): تأثير تدريبات باستخدام الوسط المائى والرمال على بعض المتغيرات الخاصة لمتسابقى ٣٠٠٠ متر/ موانع، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، مج (٨٩)، ع (٢) مايو، الربيع.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد (٢٠٠٣): فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة (٢)، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣- أحمد محمد الطيب (١٩٩٩م): التقييم والقياس النفسى والتربوى، الإسكندرية، المكتب الجامعى الحديث.
- ٤- أحمد محمد جاب الله (٢٠١٨م): تأثير برنامج تأهيلى باستخدام الوسط المائى بعد حقن البلازما الغنية بالصفائح الدموية (PRP) على سرعة شفاء تمزق عضلات الفخذ الخلفية للرياضيين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات.
- ٥- أسامة كامل راتب (١٩٨٤م): تعليم السباحة، القاهرة، دار الفكر العربى.

- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): النشاط البدنى والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، القاهرة، دار الفكر العربى.
- ٧- أمان الله رشيد (٢٠١٩م): أثر برنامج تدريبي فى الوسط المائى لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد أقل من ١٧ سنة، المجلة العلمية للعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، مج(١٦)، ع(٢)، جامعة عبد الحميد بن لاديس مستغانم- معهد التربية البدنية والرياضة. ١٥٧-١٧٢.
- ٨- أمينة جمال السيد (٢٠١٦م): فعالية برنامج نفسى حركى استرخائى على التصور العقلى وتركيز الانتباه لتطوير مستوى أداء الهجمات البسيطة فى رياضة المبارزة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية بنين، الهرم، مج(١)، ع(٧٨).
- ٩- إيمان محمود عبيد (٢٠١٠م): مقياس الشعور بالوحدة النفسية، مجلة الارشاد النفسى، جامعة عين الشمس، مركز الإرشاد النفسى، ع(٢٤)، مارس.
- ١٠- بسنت محمد مصطفى (٢٠١٣م): أبعاد السلوك الصحى المنبئة ببعض مؤشرات الصحة النفسية والبدنية لدى المسنين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة القاهرة، كلية آداب.
- ١١- جمال عبد الحليم الجمل (٢٠٠٤م): التمرينات المائية واللياقة، طنطا، مؤسسة الجمل للطباعة والنشر.
- ١٢- جورجيت عجايبي فام (٢٠١٠م): مقياس الصحة النفسية للمسنين، مركز الارشاد النفسى، جامعة عين شمس، القاهرة.
- ١٣- حامد عبدالسلام زهران (١٩٩٧م): الصحة النفسية والعلاج النفسى، ط (٣)، القاهرة، عالم الكتب.

- ١٤- حامد عبدالسلام زهران (٢٠٠٥م): الصحة النفسية والعلاج النفسى، (ط-٤)، القاهرة، عالم الكتب.
- ١٥- ريماء سعدى (٢٠١٧م): مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية في مدينتى اللاذقية وطرطوس، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، مج(٣٩)، ع(٢).
- ١٦- زكية أحمد فتحى (٢٠٠٤م): فسيولوجيا التدريب الرياضى، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٧- سامح فوزى صالح (٢٠١٨م): أثر برنامج تمرينات فى الوسط المائى وبعض وسائل الاستشفاء فى نمط الحياة الصحى واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن، المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة، مج (٨)، ع(١٨).
- ١٨- سماح محمد عبد المعطى (٢٠١٦م): تأثير تدريبات الوسط المائى على بعض المتغيرات البيولوجية والكفاءة البدنية لدى السيدات المصابات بارتفاع دهون الدم، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، ع(٧٦).
- ١٩- صلاح الدين محمود علام (٢٠٠٠م): القياس والتقويم التربوي والنفسى، القاهرة، دار الفكر العربى.
- ٢٠- عبد الرحمن العطاس (٢٠١٣): الشعور بالطمأنينة والوحدة النفسية لدى الأيتام المقيمين في دور الرعاية والمقيمين لدى ذويهم (دراسة مقارنة)، رسالة ماجستير فى علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- ٢١- عبد الرحمن العيسوى (٢٠٠١): الجديد فى الصحة النفسية، الإسكندرية، منشأة المعارف.

- ٢٢- عبد الرحمن العيسوي (٢٠٠١م): مجالات الإرشاد النفسى والعلاج النفسى، بيروت، دار الرتب الجامعية.
- ٢٣- عزة عبد المنصف محمد (٢٠٠١م): فاعلية برنامج مقترح للألعاب المائية على تعلم بعض المهارات الأساسية فى السباحة لدى المعاقين ذهنياً، رساله ماجستير، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات.
- ٢٤- عزت عبد الحميد حسن (٢٠١١م): الإحصاء النفسى والتربوى - تطبيقات باستخدام برنامج (SPSS 18)، القاهرة، دار الفكر العربى.
- ٢٥- علاء سيد نبيه (٢٠١٤م): تأثير برنامج للتمرينات داخل الوسط المائى على كفاءة الجهاز التنفسى ومواجهة الضغوط النفسية لكبار السن، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، ع(٧١)، مايو.
- ٢٦- عمران عبد القادر ملحم (٢٠١٨م): تأثير ممارسة السباحة الترويحية فى الرضا عن الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة مؤتة، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث فى التعليم العالى، اتحاد المكتبات العربية، مج(٣٨)، ع(٣)، أغسطس.
- ٢٧- عمرو بدران، محمد البحرأوى، إسلام جبر، محمد فتحى (٢٠١٦م): تأثير برنامج استرخائى على قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بالمستوى الرقمى لناشئى سباحة ١٠٠م حرة، ع(٢٦)، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية.

- ٢٨- عمرو حسن بدران (٢٠١١م): الصحة النفسية: نظريات وتطبيقات، المنصورة، دار الإسلام.
- ٢٩- كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحى حسانين (٢٠٠٩م): رياضة الوقت الحر لكبار السن، القاهرة. دار الفكر العربى.
- ٣٠- ليونارد، ر. ديروجيتس، س. ليان، لينو كوفي (ترجمة) عبد العزيز موسى محمد ثابت (١٩٩٢م): Leonard, R. Derogatis, SCL- 90-Ronald, S.Lipman and Linocovi R Symptoms Check List.
- ٣١- مازن ملحم (٢٠١٠م): الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة للشخصية، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق، مج(٢٦)، ع(٤)، سوريا.
- ٣٢- مايكل أرجايل (٢٠١١م): سيكولوجية السعادة، (ط-٣)، ترجمة فيصل عبد القادر يونس، الكويت، المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب، العدد(١٧٥)، سلسلة عالم المعرفة.
- ٣٣- مجدى محمد الدسوقي (٢٠١٤م): مقياس الشعور بالسعادة،، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٣٤- مجدى محمود الدسوقي (٢٠١٣م): مقياس الرضا عن الحياة، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٣٥- محمد العربى شمعون، وعبد النبى الجمال (٢٠٠٣م): التدريب العقلى فى التنس، (ط-٢)، القاهرة، دار الفكر العربى.
- ٣٦- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٦م): الاختبارات النفسية والمهارية فى المجال الرياضى، القاهرة، دار الفكر العربى.

- ٣٧- محمد عجرمة محمد، صدقى سلام (٢٠٠٥): الأنشطة الرياضية للمسننين - وقاية وعلاج لأمراض القلب والأوعية الدموية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ٣٨- محمد على عربى (٢٠١٩م): الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية المدركة لدى الطلاب المعاقين بصريًا، مجلة كلية التربية، ع(٢٥)، جامعة بورسعيد، يناير.
- ٣٩- محمد محمد الحماحمى (٢٠٠٩م): الترويح المائى، القاهرة، (ط-٣)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ٤٠- محمود نجيب محمود (٢٠٠٩م): تأثير برنامج تمارين على السعة الرئوية لكبار السن، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، ع(٥٨)، مصر.
- ٤١- مدحت عبد الرازق، وآخرون (٢٠٠٢م): الأندية الصحية، القاهرة، دار الفكر العربى.
- ٤٢- مروة محمد حسن (٢٠١٥م): تأثير برنامج استرخائى فى الوسط المائى على السعادة النفسية لدى كبار السن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية.
- ٤٣- نجوى إبراهيم عبد المنعم (٢٠١١): فاعلية برنامج للعلاج النفسى الايجابى فى تنمية الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ٤٤- هشام عبدالله ابراهيم (٢٠٠١م): العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين، المؤتمر السنوى الثامن لمركز الإرشاد النفسى (٤-٦) نوفمبر، جامعة عين شمس.

٤٥ - هيثم عبد الحميد أحمد (٢٠١٢م): تأثير بعض وسائل الاستشفاء على بعض الاستجابات الفسيولوجية عند التدريب في الجو الحار، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، ع(٦٥)، مصر.

ثانياً: المرجع الأجنبية

- 46- Akamizut, Kangawa K (2006):** Translation research on the clinical application of ghrelin Engocr J.
- 47- Arnold. V.C (2004).** When seniors drink, Alcoholism and the elderly."national association of alcoholism and drug abuse counselors'
- 48- Aslan, a. aylaz, R.** relationship between depression and loneliness in elderly and examination of influential factors. Archives of gerontology and geriatrics, vol. 55,N.1,2012, 548-554.
- 49- Ayre & Scally. 2013. (p.85) Ayre. C.. & Scally. A. J. (2013).** Critical values for Lawshe's content validity ratio: Revisiting the original methods of calculation. Measurement and Evaluation in Counseling and Development. 47(1). 79-86. doi:10.1177/0748175613513808
- 50- Bekhet, A., zauszniewski,j.** mental health of wlders in retirement communities: is loneliness akey factors?sciveres sciencedirect, vol. 55, n.1, 2012, 212-234.

- 51- Broom R, stensel D, Bishop N, Burn S and miyashita M. (2007):** Exercise- induced suppression of acylated ghrelin in humans. *Appl physiol*, 102.
- 52- Holtfreter, K., Turanovic, J.** Self- rated poor health and loneliness in adulthood: Testing the moderating role of familial ties. *Advancws in life course research*, Vol.8, 1, 2015, 167- 172.
- 53- Jack J, Toivo J and pritt P. (2007):** plasma ghrelin is altered after maximal exercise in elite male rowers. *Experimental biology and medicine*. 232.
- 54- Karen E. Anne M., Acott F., Robert S., Kumar B., Shelley S. and David E. (2005):** Human plasma ghrelin levels increase during a one-year exercise program. *The Journal of clinical endocrinology and metabolism*. Vol. 90, No.2.
- 55- Tood A., carrie G., Brooke R., George N., Silva J. and Barry B. (2009):** Effect of exercise on energy- regulating hormones and appetite in men and women. *Am. J. Physiology regular integer comp physiology*, 296.
- 56- Weiss. R.S.(1987).** Reflection the present state of loneliness research. *Journal of social behavior and personality*. Vol. 2.p.p. 1-16.

ثالثاً: الشبكة المعلوماتية للمعلومات internet.

57- <https://www.Ab7ase.com>.

58- [http// www who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults).