

"تأثير برنامج ترويجي مائي علي الرضا عن الحياة لدي المرأة المسنة"

*د.د/ إيمان رفعت السعيد

مقدمة البحث :

يعتبر مجال المسنين من المجالات التي استحدثت في السنوات الأخيرة ليكون مجالاً متخصصاً للخدمات الصحية والاجتماعية و ممارستها وفق معارف ومهارات خاصة تناسب مشكلات واحتياجات هذه المرحلة المتقدمة من عمر الانسان .

ويعتبر موضوع المسنين من أهم الموضوعات التي تشغل اهتمام المجتمعات في الأونة الأخيرة ، ومن مظاهر هذا الاهتمام أن تعلن الأمم المتحدة عام ١٩٩٢ عاماً للمسنين و قد تنصف هذه الأهمية بجانبين أساسيين،الأول : وهو الجانب الانساني بإعتبار المسن إنساناً له حق الحياة الكريمة مهما تعرض له من ضعف أو نقص فالمسنين هم أباعنا و أجداننا الذي أمر الله سبحانه وتعالى أن نقدم إليهم الاحسان و القول الكريم عند الكبر فقال تعالى " و قضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه و بالوالدين إحسانا إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف و لا تنهرهما وقل لهما قولاً كريماً " ، و الثاني : هو الجانب التنموي الذي يحرض على تجميع الطاقات البشرية بإعتبارها وسيلة وغاية في برنامج التنمية الشاملة و لأنها مع زيادة السكان و ما يواجه المجتمع من تغيرات و تحديات مستقبلية تتطلب الحاجة إلى تضافر جهود قطاعات المجتمع و بخاصة قطاع المسنين ليساهموا بجهودهم في التنمية الاجتماعية و الاقتصادية ، خاصة وأن كثير من هؤلاء المسنين لا يزال لديهم القدرة على العطاء و الانتاج و حتى لا يصبحوا قوة مستهلكة فقط ، وعبئاً على أسرهم و مجتمعهم (٢ : ١٨) .

وتؤكد تهاني عبد السلام على اهتمام الأمم المتحدة بموضوع المسنين منذ عام ١٩٤٨ و قد أدى ذلك على اصدار تقرير عن حقوق المسنين . و تشير الاحصائيات إلى أن ما بين الأعوام (١٩٧٥ - ٢٠٢٥) تزايد عدد الأفراد الذين يبلغون من العمر ما فوق (٦٠) عاماً من (٣٥٠) مليون إلى (١,١٠٠) مليار ، وهذه الزيادة تمثل ٠,١٤% من التعداد العالمي للسكان . و هناك عوامل تدعو إلى الاهتمام بالمسنين والمرأة المسنة بصفة خاصة و تتمثل هذه العوامل في تزايد أعداد المسنين و ظهور علم المسنين وكذلك ازدياد وقت الفراغ ، و هناك متغيرات فسيولوجية و نفسية و اجتماعية تؤثر في كيفية تناول المسنة لحياتها . و لذا تقترح الباحثة على المرأة المسنة ممارسة أنشطة ترويجية و الاهتمام بالتغذية و النوم (٣ : ٧٩) .

ولما كان الترويج يمتلك الفرص الوفيرة بأوجه أنشطته الترويجية التي تختلف باختلاف اهتمامات ممارستها ، فإنه يساعد المسن على إشباع الحاجات الثانوية كالحاجة إلى الانتماء و الحاجة إلى التعارف و الحاجة إلى اثبات الذات من خلال المواقف التي تتيحها أنشطة الترويج المختلفة ، بالإضافة إلى اشباع الدافع إلى العمل كخدمة الآخرين و خدمة المجتمع من خلال المشاركة في مشروعات خدمة المجتمع و تنمية البيئة (١٧ : ١٦٩) . و كما تتفق تهاني عبد السلام (٢٠٠١) ، و محمد الحماحمي و عايدة عبد العزيز (٢٠٠١) مع بوفى مان Buvy Man (١٩٩٨) ، و حلمى ابراهيم و ليلي فرحات (١٩٩٨) ، كمال درويش و محمد الحماسمي (١٩٩٧) أن الأنشطة الترويجية تكسب الأفراد و المسنين مهارات الاتصال و تنشيط القدرات العقلية الخلاقة ، و تشبع الحاجات البدنية و الفسيولوجية و الاجتماعية و النفسية و تقدير الذات و الانتماء و الاحساس بالأمان و السعادة و تنمية الاحساس بالجمال (٤ : ٣٠٠) (٢٠ : ٣٥) (٣٦ : ٢١٠) (٦ : ٢٤٠-٢٤٦) (١٦ : ٢٥٨) .

د.د/ إيمان رفعت السعيد

كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة-مدرس بقسم الترويج الرياضي

وترى هدى حسن أنه لما كانت المرأة تشكل جزءاً هاماً في المجتمع فقد ساهمت ظروف الحياة في حجبها عن ممارسة الأنشطة الرياضية سواء كانت عاملة أو غير عاملة و اعتمادها على الآلة في أداء مختلف الوظائف والاحتياجات بداية من الانتقال بالسيارة و عدم محاولة القيام بالمشى و استخدام الأزرار في تشغيل الآلات بدلاً من أداء المجهود البدني فظهرت عليها السمنة ، وبرزت على الساحة ظاهرة تقلص حركة الانسان ونشاطه البدني ، ومع تقدم سن المرأة و انقطاع الطمث يحدث لها العديد من التغيرات الصحية منها وهن أو هشاشة العظام والذي ينتج عنه أى كسور نتيجة التعرض لأقل صدمة و قد يحدث بدون أى سبب نتيجة نقص هرمون الاستروجين و يبدأ بدون أى أعراض . جرينهيل Greenhill (١٩٧٦) بالإضافة إلى ظهور كثير من التغيرات الوظيفية و الاضطرابات النفسية .

ومن أهم التغيرات الحديثة في برامج النشاط البدني للمسنين هي التدرجات المائية و التي أصبح لها صدى واسع الانتشار و حظيت بإهتمام خاص من قبل علماء الطب و فسيولوجيا التدريب الرياضي لما لها من فوائد بدنية و نفسية حيث تتيح استخدام جميع عضلات الجسم بشكل متزن ، كما تكسب الممارس تكيفات واستجابات فسيولوجية لمختلف الأجهزة الحيوية وخاصة الجهاز الدورى والتنفسى ، وكذلك الوسط المائى يعطى إحساساً بالمتعة و الانتعاش و الحيوية للممارس (١٥ : ١٠٩) .

والجسم أثناء حركته في الماء يقع تحت تأثير ظروف وعوامل مختلفة هي : الجاذبية الأرضية حيث يقل أثرها على الجسم تحت تأثير العوامل الطبيعية للماء ، درجة حرارة وكثافة الماء المختلفة عن درجة حرارة و كثافة الهواء ، ضغط الماء المتعادل على جميع أجزاء الجسم و أجهزته حيث يشعر الفرد بجو مختلف عن الجو الذى ألفه كما تتسبب هذه العوامل في حدوث تغيرات فسيولوجية وسيكولوجية على أجهزة الجسم الداخلية تختلف عما في الأحوال العادية (٥ : ٢١-٢٦) .

ومن الحاجات التي يتم اشباعها من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية الحاجة إلى الأمان والطمأنينة والتكيف الاجتماعى و تقدير واحترام الذات ، و بإشباعها يشعر الفرد بالرضا عن نفسه وعن حياته وهو ما أشار إليه " ماسلو " في هرم الاحتياجات ويؤكد عليه محمد المحامى وعائدة عبد العزيز (٢٠ : ٣٥) . ويعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي يتناولها كل من علم الصحة النفسية والعقلية على حد سواء باعتباره مؤشراً هاماً من مؤشرات الصحة النفسية ، إذ أن الرضا عن الحياة يعنى تحمس الفرد للحياة والاقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها و يتضمن هذا المتغير صفات عدة أهمها : الاستبشار و التفاؤل و توقع الخير و الرضا عن النفس و تقبلها و احترامها .

ولقد كان موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات التي لفتت انظار الباحثين في النصف الثانى من القرن الحالى ، وترجع أهمية هذا الموضوع إلى أن الشباب في هذا العصر يعانى من الشعور بالاجباط ، ولذلك أصبح هؤلاء الشباب معرضين - بحكم طبيعة الحياة التي يعيشونها - لمعاناة كثير من صور الاضطراب النفسى و تبعاً لذلك فقد شاع في مجال علم النفس في الآونة الأخيرة استخدام العديد من المصطلحات التي تصف أو تصور حقيقة ما يعايشه الشباب من مشاكل واضطرابات نفسية ، ومن ثم أصبح موضوع الرضا عن الحياة يتطلب مزيداً من جهد الباحثين وتفكيرهم حتى يتسنى الكشف عن طبيعته و مسبباته ، وقد نخطأ عندما نذهب إلى القول بأن الاحساس بعدم الرضا عن الحياة يمثل واحدة من المشكلات الهامة في حياة شباب هذا العصر ، كما يتفق العديد من الباحثين على أن الاحساس بالرضا عن الحياة يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة دينر Diener (١٩٨٤) ، و دينر وآخرون Diener et al (١٩٨٥) ، وكذلك أشارت نتائج العديد من الدراسات نقلاً عن مجدى الدسوقي (١٩)، إلى أن الرضا عن الحياة يرتبط بتقدير الفرد

واحترامه لذاته من أهم العوامل الممنولة عن احساس الفرد بالرضا عن الحياة ، شमित وبيديان & Schmitt (1982) ، ايمونز ودينر Emmons & Diener (1985) ، ووينروآخرون Wiener et al (1987) ، فيرمونت وآخرون Vermunt et al (1989) ، وباركرسون وآخرون Parkerson et al (1990) ، و لوتشون وآخرون Lewinsohn et al (1991) .

مشكلة البحث :

تؤكد وفيقة مصطفى على الفوائد العديدة للسباحة الترويحية سواء من الناحية الاجتماعية أو النفسية ، حيث تظهر فوائد السباحة عند ممارستها بغرض اللعب و التمتع بقضاء وقت الفراغ فى نشاط بدنى مفيد ومحبيب للنفس فهي أيضاً تساهم فى حل مشكلة وقت الفراغ للفرد عن طريق ممارسة نشاط بدنى يعود عليه بالصحة والحيوية و النشاط ، كما تظهر الفوائد الاجتماعية للسباحة الترويحية فى تنمية التكيف الاجتماعى للأفراد نتيجة لممارستها مع الآخرين ، وترجع الفوائد النفسية إلى كونها تمارس فى أحواض السباحة أوعلى الشواطىء خلال مراحل العمر المختلفة ، كما أنها تساعد على الفرد الممارس على التحكم فى انفعالاته و عدم الشجار مع الآخرين وتساعد فى علاج الانطواء النفسى والتوتر العصبى (٢٥ : ٢٢) .

ولإهتمام الباحثة بالمرأة المسنة ومحاولة إضافة شئ من السعادة على حياتها فقد وجدت الباحثة أهمية دراسة الأنشطة الترويحية الرياضية التى تمارس فى الوسط المائى على الرضا عن الحياة لدى المسنين لما للوسط المائى من فوائد عديدة ذكرتها الباحثة ، فهناك باحثين تناولوا ممارسة البرامج الترويحية داخل و خارج الوسط المائى خيرية إبراهيم السكرى و محمد جابر (٢٠٠٠) ، وهدى حسن (١٩٩٩) ، ونبيلة محمد (٢٠٠١) ، ولبعض الأخر تناول دراسة البرامج الترويحية المائية وأثرها على بعض المتغيرات الفسيولوجية للمسنين "شاهندا محمود (٢٠٠١) ، وسلوى عبد الهادى (١٩٩٣) ، وهالة فرغلى (١٩٩٦) ، وعلى المتغيرات النفسية والبدنية للمرأة المسنة ، على يحيى (٢٠٠٢) ، تهانى عبد السلام (١٩٩٩) ، و فاطمة عبد الرحمن (٢٠٠٠) ، ومانسن Mancin (١٩٩٠) ، هابركوست Haberkost (١٩٩٦) ، وغيرهم تناول السباحة كأحد الأنشطة الرياضية التى تؤثر على الرضا عن الحياة مثل كوثر رواش (١٩٨٧) ، إلا أنه لم يتطرق أحد من الدارسين إلى دراسة الأنشطة الترويحية الرياضية المائية و أثرها على الرضا عن الحياة للمرأة المسنة ، أو الى إستخدام الموسيقى المصاحبة لاداء التمرينات والالعاب الترويحية على الرغم من التأثير العلاجى والترويحي للموسيقى والذى ذكره محمد الحامحى وعابدة عبد العزيز نقلاً عن فرويد (٢٠) و هو ما دعى الباحثة إلى إستخدام الموسيقى فى البرنامج المقترح .

هدف البحث :

تصميم و تنفيذ برنامج ترويحى مائى للتأثير الإيجابى على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة .

فرض البحث :

يؤثر البرنامج الترويحي المقترح تأثيراً إيجابياً على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة ، متمثلاً فى العوامل التالية (السعادة - الاستقرار النفسى - التقدير الاجتماعى - القناعة - الاجتماعية - الطمأنينة) .

مصطلحات البحث :

المرأة المسنة Old Woman:

هي السيدة التي يتراوح عمرها الزمني بين (٥٥-٧٠) سنة بغض النظر عن حالتها الصحية والنفسية والاجتماعية . (تعريف إجرائي)

الترويح المائي Water Recreation :

هو مجموعة من الأنشطة المختارة التي تستخدم الوسط المائي لممارستها بما يتناسب مع قدرات و استعدادات الممارسين بحيث يتوافر لهم عوامل التشويق و الإثارة والأمان والسلامة للممارسين (٢١ : ١٥) .

الرضا عن الحياة Life Satisfaction :

يذكر " مجدى الدسوقي " نقلاً عن " ريس وآخرون Rice et al " أنه قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه و تؤثر على سعادته (١٩ : ٥) .

الدراسات المرتبطة :

أولاً : الدراسات المرتبطة بالترويح للمسنين

(١)دراسة نبيلة محمد حسن (٢٠٠١) (٢٢) عن " اتجاهات المشرفات على البرامج الترويحية بدور المسنين نحو كبار السن و علاقتها باتجاهات المسنين نحو الترويح " و ذلك بهدف التعرف على العلاقة بين اتجاهات المشرفات على البرامج الترويحية نحو كبار السن و اتجاهات المسنين (رجال- السيدات) نحو الترويح ، وذلك على عينة قوامها (٣٠) مسن و مسنة و عينة المشرفات بلغت (٩) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، باستخدام مقياسين أحدهما لاتجاهات المشرفات على البرامج الترويحية بدور المسنين نحو كبار السن ، و الآخر باتجاهات المسنين نحو الترويح ، و قد أشارت أهم النتائج إلى :

- وجود اتجاهات سلبية لدى المسنين نحو الترويح بدور المسنين .
 - توجد علاقة ارتباطية ايجابية بين اتجاهات المشرفات على الأنشطة الترويحية نحو كبار السن و اتجاهات المسنين (رجال - سيدات) نحو الترويح .
- (٢)دراسة فاطمة فوزى عبد الرحمن (٢٠٠٠) (١٣) عن " تأثير برنامج ترويحى مقترح على الاحساس بالوحدة النفسية للمسنين " بهدف التعرف على تأثير البرنامج الترويحى المقترح على الاحساس بالوحدة النفسية للمسنين و ذلك على عينة قوامها (٢٨) مسن يعانون من الوحدة النفسية، تم اختيارهم بالطريقة العمدية باستخدام استمارة استبيان من تصميم الباحثة ، و قد أشارت أهم النتائج إلى زيادة رغبة المسن والمشاركة الاجتماعية و العمل الجماعى ، و زيادة مشاعر الصداقة بين المسنين ، و زيادة ثقة المسن بذاته ، و زيادة الولاء للدار و العاملين و الزملاء المقيمين فيه .
- (٣)دراسة تهانى عبد السلام (١٩٩٩) (٣) عن " وقت الفراغ و الترويح و مستقبل أفضل للمرأة المسنة " بهدف مناقشة التغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية للمرأة المسنة من خلال تأثير الممارسة الترويحية على هذه المتغيرات و قد ناقشت هذه الدراسة المتغيرات النفسية و الاجتماعية و الفسيولوجية التي تصاحب كبر السن و أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية للمرأة المسنة وتوصلت إلى عدة نتائج أهمها :

- تعبير وقت الفراغ (ويتضمن اللعب) و هو الوقت الذي يبحث فيه الناس عن السعادة .
- لجميع الأفراد الحق في الفراغ .
- البرامج الترويحية الخاصة بالمرأة المسنة .

(٤) دراسة برافو Bravo (١٩٩٧) (٢٧) عن " أثر الأنشطة الترويحية المائية على العظام للسيدات كبار السن " بهدف التعرف على تأثير أنشطة الترويح المائي على السيدات اللاتي يعانين من مرض هشاشة العظام ، على عينة قوامها (٤٦) سيدة ممن يعانين من آلام العظام ، تم إختيارهن بالطريقة العمدية ، وإستخدم الباحث مقياس الحالة النفسية مع البرنامج المقترح و دراسة أثره على الناحية النفسية للسيدات المرضى بهشاشة العظام ، وكان من أهم النتائج وجود تأثير إيجابي للبرنامج المائي المقترح على النهوض بأداء المشاركات في البرنامج من الناحية النفسية و البدنية .

(٥) دراسة هابروكوست Haberkost (١٩٩٦) (٢٩) عن " الأنشطة الترويحية من حيث النوعية والكيفية بالنسبة لكبار السن بالولايات المتحدة " بهدف التعرف على نوعية وكيفية الأنشطة الترويحية التي يمارسها كبار السن بالولايات المتحدة الأمريكية ، وذلك على عينة قوامها (٤٠) من المسنين (رجال- سيدات) تم إختيارهم بالطريق العشوائية ، وإستخدم الباحث إستبارة إستبيان ، و أسفرت أهم النتائج إلى أهمية تحفيز المشاركين في الرعاية للمسنيين على ممارسة النشاط الترويحي العلاجي لإستمرار وقت الفراغ.

(٦) دراسة فان ديرفير VanDerveer (١٩٩٥) (٣١) عن " تأثير التريبات المائية كأحدى طرق الترويح العلاجي على إلتهابات المفاصل لدى المرأة المسنة " بهدف التعرف على تأثير البرنامج الترويحي العلاجي المائي على إلتهابات المفاصل لدى المرأة المسنة و ذلك من الناحية النفسية و البدنية ، على عينة قوامها (٤٢) سيدة مسنة ممن يعانين من إلتهابات المفاصل ، وتم إختيارهن بالطريقة العمدية ، وإستخدم الباحث البرنامج المقترح و مقياس السمات الشخصية و المزاجية ، وكان من أهم النتائج : زيادة المرونة بالمفاصل ، و الاقلال من الشعور بالألم ، كما يؤثر البرنامج تأثيراً إيجابياً على التخلص من الضغوط النفسية المصاحبة لآلام المفاصل و شعور السيدات بالثقة بالنفس و السعادة النفسية .

(٧) عن سلوى عبد الهادي شكيب (١٩٩٣) (٩) عن " أثر برنامج تمرينات مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية و النفسية و مستوى الأداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن " بهدف وضع برنامج تمرينات مقترح للسيدات كبار السن و التعرف على تأثيره على بعض القياسات الفسيولوجية و النفسية و قد بلغ حجم العينة (٢٠) سيدة تم إختيارهن بالطريقة العشوائية ، وتم استخدام استفتاء " ماسلو" ، ولقد أشارت أهم النتائج إلى :

- وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي و البعدى على عينة البحث لصالح القياس البعدى فى المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة .
- وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي و البعدى على عينة البحث لصالح القياس البعدى فى المتغيرات النفسية (الطمأنينة) .

ثانياً : الدراسات المرتبطة بتأثير الترويج على الرضا عن الحياة للمسنين

- (١) دراسة " أحمد محمد عبد السلام " (٢٠٠١) (١) عن " تقويم برامج الترويج بدور أندية المسنين بمحافظة القاهرة " بهدف التعرف على مدى التوافق الاجتماعى بين المسنين ، و مدى الرضا عن الحياة بين المسنين ، وذلك على عينة قوامها (٢٧) مسن من دور المسنين و (١٦) مسن من أندية المسنين ، باستخدام استمارة تفضيل للأنشطة الترويحية من تصميم الباحث ، و مؤشر الرضا عن الحياة " لنيوجارتن " ، و مقياس التوافق الاجتماعى للمسنين ، و كان من أهم النتائج :
- وجود فروق دالة احصائياً فى التوافق الاجتماعى بين المسنين المقيمين بدار الرعاية و المترددين على أندية المسنين و ذلك لصالح المترددين على أندية المسنين .
 - وجود فروق دالة احصائياً فى الرضا عن الحياة بين المسنين المقيمين بدار الرعاية و المترددين على أندية المسنين و ذلك لصالح المترددين على أندية المسنين .
- (٢) دراسة مانسين Mancine (١٩٩٠) (٣٠) عن " العلاقة بين الارتياح فى الحياة و بين الاشباع لاقوات الفراغ و الارتياح فى الصحة العامة بين المسنين الإناث و الذكور " بهدف التعرف على العلاقة بين الارتياح فى الحياة و الاشباع لاقوات الفراغ ، و الارتياح فى الصحة العامة بين المسنين الإناث و الذكور المقيمين بالمساكن الشعبية للمسنين بأمريكا ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين إشباع وقت الفراغ و الارتياح فى الحياة و الارتياح فى الصحة العامة بين الإناث و الذكور عند ممارسة الأنشطة الترويحية العلاجية .
- (٣) دراسة كوثر محمود رواش (١٩٨٧) (١٨) عن " أثر برنامج تمرينات مقترح على الرضا عن الحياة لدى كبار السن " بهدف تبصير كبار السن بماهية مزاوله الرياضة و التدريب عليها و بيان فائدتها فى المحافظة على كفاءة أجهزة الجسم الفسيولوجية و الكفاءة البدنية و ذلك عن طريق اختيار السباحة كأحد الرياضات الهامة فى هذا المجال ، و أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٦٠) فرداً مسناً باستخدام مقياس الرضا عن الحياة ، و كان من أهم النتائج :
- انحصرت الأنشطة الترويحية التى مارسها أفراد العينة فى السباحة ، المشى ، الجرى ، تنس الطاولة ، التنس ، التمرينات السويدية ، كرة اليد ، كرة الطائرة ، الاسكواش) .
 - وجود علاقة إيجابية بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية و الرضا عن الحياة .

التعليق على الدراسات المرتبطة :

- جميع الدراسات المرتبطة بالترويج الرياضى للمسنين تناولت الفئة العمرية من (٦٠) سنة فما فوق ، أما الباحثة فقد تناولت الفئة العمرية من (٥٥-٧٠) سنة حيث لم يهتم أحد بهذه الفئة إلى حد علم الباحثة .
- جميع الدراسات المرتبطة بالترويج الرياضى للمسنين تناولت البرامج الترويحية الرياضية خارج الوسط المائى فيما عدا دراسة " برافو Bravo " (٢٧) ، و " فان ديرفير Van Derveer " (٣١) باعتبارها دراسات ترويحية علاجية لآلام المفاصل و العظام ، أما الباحثة فتناولت الأنشطة الترويحية الرياضية داخل الوسط المائى للسيدات اللاتى يعانين من آلام بالعمود الفقرى بهدف وصولهم إلى الرضا عن الحياة و التخلص من الشعور الدائم بالألم .*

- جميع الدراسات المرتبطة بالرضا عن الحياة للمسنين اهتمت بمختلف الأنشطة الترويحية الرياضية التي يمارسها المسنين سواء بدور المسنين أو أندية المسنين ، أما الباحثة فقد استخدمت في دراستها الوسط المائي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية و أثره على الرضا عن الحياة المرأة المسنة ، و اختارت الباحثة السيدات المترددات على مستشفى التأهيل والعلاج الطبيعي بالعجوزة و ليس بدور المسنين أو أندية المسنين ، وهو ما دعى الباحثة إلى هذه الدراسة .

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي و البعدي للمجموعة الواحدة .

ثانياً : عينة البحث

أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٠) سيدة تم اختيارهن بالطريقة العمدية وفقاً للشروط

التالية:

- السن من ٥٥ - ٧٠ سنة .
- ممن يتم علاجهن بالتمارين المائية من اصابات في العمود الفقري بمستشفى التأهيل والعلاج الطبيعي بالعجوزة
- موافقة الطبيب المعالج على أن الحالة الصحية للسيدة تسمح باشتراكها في البرنامج.

ثالثاً : أدوات جمع البيانات

استخدمت الباحثة في جمع بيانات دراستها الأدوات التالية :

١- مقياس الرضا عن الحياة :

استخدمت الباحثة مقياس الرضا عن الحياة إعداد " مجدى محمد الدسوقي " ، ويتكون المقياس من (٣٠) عبارة ، بميزان خماسي ، موزعة على ستة ابعاد (السعادة - الاستقرار النفسى - التقدير الاجتماعى - القناعة - الاجتماعى - الطمأنينة) مرفق (١) . و يرجع اختيار الباحثة لهذا المقياس لما يلي :

أ - لديه معاملات صدق و ثبات عالية ، حيث تم حساب الصدق بعدة طرق هي الصدق التكويني ، قد تراوحت قيم معاملات الارتباط الناتجة بين (٠,٢٦٣) و (٠,٤١٢) ، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، وكذلك الصدق التمييزي حيث بلغت قيمة النسبة الحرجة (٢٠,٤٠) و هي دالة أيضاً عند مستوى (٠,٠١) ، و بلغ معامل الصدق التجريبي (٠,٥٨٢) و هو معامل موجب دال عند مستوى (٠,٠١) ، كما استخدم أيضاً الصدق العاملي للمقياس حيث أسفر عن ظهور ستة عوامل للمقياس.

و للتأكد من ثبات المقياس على عينة البحث قامت الباحثة بدراسة استطلاعية على عينة قوامها (١٠) سيدات ممن تنطبق عليهن الشروط السابقة ، و خارج العينة الأصلية ، عن طريق تطبيق المقياس و إعادة تطبيقه ، حيث أعيد تطبيق المقياس على نفس العينة مرة

أخرى بعد أسبوعين من التطبيق الأول و تم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني ، كما هو موضح بجدول (١) .

ب - استخدم في العديد من الدراسات على البيئة المصرية .

ج - أن العوامل المكونة للمقياس ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتأثيرات الترويح على الفرد .

جدول (١)

معامل الثبات لمقياس الرضا عن الحياة (ن = ١٠)

معامل الثبات (سبيرمان) قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		العامل
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*٠,٩٣٣	٦,٠٠٨	١٨,١٠٠	٥,٩٤٤	١٧,٠٠٠	السعادة
*٠,٦٧٧	١,٩٤٦	٧,٣٠٠	٢,٤٤٠	٦,٢٠٠	الاستقرار النفسي
*٠,٨٣٣	٣,٩٨٤	١٦,١٠٠	٢,٢٨٢	١٦,١٠٠	التقدير الاجتماعي
*٠,٩٤٤	٢,٩٥١	٦,٤٠٠	٣,٢٧٤	٦,٥٠٠	القناعة
*٠,٧٣٣	٤,٠٤٩٧	١٦,٨٠٠	٣,٨٢٩	١٦,٠٠٠	الاجتماعية
*٠,٧٨٠	٥,٠٢١	١٣,٩٠٠	٤,٣٥٧	١١,٩٠٠	الطمأنينة
*٠,٨٨٤	١٨,٩٠٣	٧٨,٧٠٠	١٦,٨٢٦	٧٣,٧٠٠	المقياس ككل

قيمة " ر " الجدولية هي (٠,٥٨٠) عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ،

من الجدول السابق يتضح أن : معامل الثبات للمقياس يتراوح من (٠,٦٧٧) إلى (٠,٩٤٤) وهي معاملات ثبات عالية.

٢- البرنامج الترويحي المائي المقترح :

أ - هدف البرنامج :

تصميم و تنفيذ برنامج ترويحي مائي للتأثير الإيجابي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة، من خلال تحسين العوامل التالية كما وردت بالمقياس (السعادة - الاستقرار النفسي - التقدير الاجتماعي - القناعة - الاجتماعية - الطمأنينة) .

ب- أسس تصميم و تنفيذ البرنامج المقترح :

لكي يحقق البرنامج الترويحي المائي المقترح الأهداف الموضوعية من أجله يجب أن يؤسس على:

- أن يتناسب مع استعدادات و قدرات المشتركات فيه .

- التنوع والتشويق في التمرينات و الألعاب الترويحية الموضوعية .

- أن يشتمل على تدريبات ترويحية رياضية بحيث تخدم الزراعين والمنكبين والرقبة

والجذع والرجلين ، والقدمين وأيضاً على بعض الألعاب الترويحية الرياضية والتي

بدورها تدخل عناصر التشويق والمرح والسعادة والسرور و القناعة والاجتماعية وهي

أبعاد المقياس المستخدم .

- مراعاة تناسب الفترة الزمنية للأداء مع قدرات المشاركات فيه .
- أن تشتمل مجموعة التمرينات والألعاب الترويحية الجانبين النفسحركى و الوجدانى.
- مراعاة توفير عوامل الأمان والسلامة للسيدات قيد البحث سواء داخل أو خارج الماء.
- مراعاة التدرج بالتمرينات الرياضية الترويحية و الألعاب من البسيط إلى المركب ، و أيضاً التدرج فى الوقت و عدد مرات تكرار كل تمرين و زمن اللعبة .

ج - محتوى البرنامج المقترح :

اشتمل البرنامج على ثلاثة أجزاء رئيسية وهى الاحماء (١٠) ق و يتم خارج الماء ، والجزء الرئيسى (٣٠) ق وهو مكون من تمرينات ترويحية رياضية للزراعين و المنكبين و الرقبة و الجذع و الرجلين و القدمين و ذلك للتأهيل و العلاج ، وألعاب ترويحية رياضية لاضفاء روح المرح و إشباع الحاجات الاجتماعية و النفسية للسيدات ، و الجزء الثالث (٥) ق وهو الختامى عبارة عن تمرينات تهدئة و ألعاب خفيفة لتهدئة الجسم .

د - خطوات تطبيق البرنامج المقترح :

١- الدراسة الاستطلاعية :

تضمنت الدراسة الاستطلاعية خمس سيدات ممثلين لنفس عينة البحث الأصلية و ممن لم يدخلن التجربة النهائية وذلك فى الفترة من ٦/٢٠ - ٦/٢٨ / ٢٠٠٢ بهدف :

- تحديد نوعية التمرينات و الألعاب الترويحية التى تتناسب مع امكانيات أداهن .
- تدريب المساعدات مع الباحثة .
- التأكد من مدى مناسبة التمرينات و الألعاب الترويحية لمستوى السيدات و مدى الحركة التى تسمح بها الاصابة لديهن .
- تحديد العقبات التى تواجه تنفيذ البرنامج .

وقد أسفرت النتائج عن مناسبة التمرينات و الألعاب الترويحية لعينة البحث مع إجراء بعض التعديلات .

٢- عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء فى مجال الترويج و التمرينات. مرفق (٢)

٣- التجربة الأساسية :

تم إجراء القياسات القبلىة فى الفترة من ٦/٢٨ - ٦/٣٠ / ٢٠٠٢ .

تم التطبيق للبرنامج الترويحي المائى المقترح فى الفترة من ٧/١ - ٧/١٥ / ٢٠٠٢ فى حمام

السباحة المغلق بمستشفى التأهيل و العلاج الطبيعى بالعجوزة ولمدة (٦) أسابيع بواقع (٣)

وحدات أسبوعية بفترة زمنية (٤٥) ق للوحدة الواحدة .وذلك بواقع (١٢) وحدة أساسية ،

و(٦) مكررة بناءً على طلب السيدات المشاركات فى البرنامج الترويحي المائى المقترح .

تم إجراء القياسات البعدية فى الفترة من ٨/١٥ - ٨/١٧ / ٢٠٠٢ .

رابعاً : المعالجات الاحصائية

استخدمت الباحثة المعالجات التالية :

- معاملات الارتباط " سبيرمان " للعينات الصغيرة .
- اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام الاحصاء اللايرمترى.
- استخدام النسبة المئوية للتغير .

عرض وتفسير و مناقشة النتائج :

تحقيقاً لهدف البحث ، و اختبار فرضه ، تعرض الباحثة نتائجها على النحو التالي :

جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للأفراد عينة البحث في الرضا عن الحياة (ن = ٢٠)
بالطريقة اللابارومترية ويلكسون

احتمال الخطأ	قيمة 'ي'	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الفروق		العامل
				العدد	الاتجاه	
٠,٠٠٠	*٣,٩٣١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	-	السعادة
		٢١٠,٠٠	١٠,٥٠	٢٠	+	
				٠	=	
٠,٠٠٠	*٣,٧٥٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	-	الاستقرار النفسي
		١٧١,٠٠	٩,٥٠	١٨	+	
				٢	=	
٠,٠٠٠	*٣,٩٣٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	-	التقدير الاجتماعي
		٢١٠,٠٠	١٠,٥٠	٢٠	+	
				٠	=	
٠,٠٠٠	*٣,٧٦٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	-	القناعة
		١٧١,٠٠	٩,٥٠	١٨	+	
				٢	=	
٠,٠٠٠	*٣,٩٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	-	الاجتماعية
		٢١٠,٠٠	١٠,٥٠	٢٠	+	
				٠	=	
٠,٠٠٠	*٣,٩٣٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	-	الطمأنينة
		٢١٠,٠٠	١٠,٥٠	٢٠	+	
				٠	=	
٠,٠٠٠	*٣,٩٢٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	-	المقياس ككل
		٢١٠,٠٠	١٠,٥٠	٢٠	+	
				٠	=	

يتضح من جدول (٢): وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي وذلك في المقياس ككل و عوامله .

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية و الإحرافات المعيارية و النسبة المئوية للتغير لأفراد عينة البحث ن = ٢٠

النسبة المئوية للتغير	الإحراف المعيارى		المتوسط الحسابى		العامل
	البعدي	القبلى	البعدي	القبلى	
٤٦,٢٠٩	٤,١٦٦	٤,٦٠٢	٢٠,٢٥٠	١٣,٨٥٠	السعادة
٤١,١٣٤	٢,٠١٢	٢,٥٠٢	٩,٩٥٠	٧,٠٥٠	الاستقرار النفسى
٣٢,٣١٢	٤,١٩٨	٤,٤٩٦	١٩,٤٥٠	١٤,٧٠٠	التقدير الاجتماعى
٤٠,٩٠٩	٣,١٠٩	٣,٢٠٣	٧,٧٥٠	٥,٥٠٠	القناعة
٣٤,٩٤٤	٢,٠٥٩	٣,١٨٦	١٨,١٥٠	١٣,٤٥٠	الاجتماعية
٥٠,٨٩٢	٥,٥٠٥	٥,٣٩٥	١٦,٩٠٠	١١,٢٠٠	الطمأنينة
٤٠,٤٥٦	١٧,٤٦٣	١٨,٠٥	٩٢,٣٥٠	٦٥,٧٥٠	المقياس ككل

يتضح من الجدول (٣) : تتراوح النسبة المئوية للتغير بين (٣٢,٣١٢ و ٥٠,٨٩٢) .

يشير جدول (٣ ، ٢) إلى :

- التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح على السعادة لدى عينة البحث ، ويرجع ذلك إلى ما يتضمنه البرنامج من تمارينات و ألعاب ترويحية داخل و خارج الوسط المائى بما يحقق السعادة لهم ، حيث أن الترويج يحقق السعادة التى ينشدها الفرد الممارس لأنشطته و يؤكد على ذلك كل من محمد الحماحمى وعايدة عبد العزيز (٢٠: ٣٩) ، كما أشارت تهانى عبد السلام فى دراستها عن وقت الفراغ و الترويج ومستقبل أفضل للمرأة المسنة إلى أهمية ممارسة المرأة المسنة للأنشطة الترويحية لما له من أثر كبير على تحقيق السعادة الشخصية (٣) ، كما أشار كل من كمال درويش و محمد الحماحمى إلى أن الترويج بأنشطته المختلفة و المتعددة تساعد المسنين الممارسين لأنشطته على أن يعيشون حياة سعيدة ، ما يتفق ذلك مع نتائج دراسة مانسن Mancine (٣٠) التى تشير الى شعور المسنين بالسعادة و الارتياح فى الحياة نتيجة استثمار وقت الفراغ فى أنشطة ترويحية تعمل على اشباع حاجات الفرد الداخلية ، وكذلك اتفقت دراسة كوثر رواش (١٨) على تأثير الأنشطة الترويحية و التمارينات البدنية على شعور المسنين بالسعادة و الرضا عن الحياة .
- التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح على الاستقرار النفسى لدى عينة البحث ، و الذى يعكس الاستقرار النفسى للمرأة المسنة متمثلة فى الرضا عن النفس و الشعور بالبهجة و التفاؤل تجاه المستقبل و التخلص من الشعور بالاكتئاب و الخوف من النهاية و الاقتراب من الموت و هو ما تحققه المميزات النفسية للأنشطة الترويحية ، إذ تتفق دراسة هدى حسن (٢٤) على التأثير الإيجابى للأنشطة الترويحية الرياضية فى تحسين الحالة النفسية للمرأة المسنة و شعورها بالاستقرار النفسى الناتج عن استثمار وقت فراغها فى الأنشطة الترويحية ، مع دراسة مانسن Mancine (٣٠) و التى تشير إلى الارتياح النفسى و الرضا عن ممارسة الأنشطة الترويحية للمسنين ، مع دراسة على يحيى (١٢) التى تشير إلى دور الخدمات الصحية و النفسية المقدمة للمسنين من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية ، و تؤكد و فيقة مصطفى على أهمية التمارينات المائية و ممارسة الأنشطة الترويحية الجماعية فى الوسط المائى لتنمية الشعور بالرضا النفسى للمسنين (٢٥ : ٤) ، و يتفق ذلك مع ما أشار اليه عبد الفتاح عثمان و آخرون إلى أهمية الأنشطة الترويحية للمسنين للتخلص من

الضعف النفسى الحياتية و المسببة لإرتفاع ضغط الدم و سرعة ضربات القلب و شعور المسنين بالأغتراب النفسى ، و جلب الهدوء و ضبط النفس (١١ : ٢١).

• التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح على التقدير الاجتماعى لدى عينة البحث ، الذى يعكس شعور المرأة المسنة بالاستقرار الاجتماعى و المتمثل فى الثقة فى قدراتها و إمكانياتها و تقديرها لذاتها ، وهو ما يؤكد عليه Maslow فى هرم الاحتياجات و الذى يشير إلى أن الأنشطة الترويحية تساعد الممارسين على إشباع الحاجات الخاصة بتقدير الذات و احترام الفرد لذاته ، و يتفق ذلك مع نتائج دراسة هالة فرغلى (٢٣) و التى تشير الى تأثير الأنشطة الرياضية على المسنين و تكيفهم اجتماعياً ، فالمسن الممارس لأوجه الأنشطة الرياضية تكون لديه القدرة على اكتساب ثقة الأفراد المحيطين به و بالتالى يكون أكثر توافقاً اجتماعياً مع مجتمعه بل و مقبل على حياته بأمل و تكيف مع من يعيش معهم ، كما تشير و فيقة مصطفى عن فوائد الأنشطة الترويحية المائية بالنسبة للمسنين و أثرها على تكيف المسنين معاً بإشتراكهم فى أنشطة و ألعاب مائية جماعية و شعور المسن بثقته بنفسه و جذب الآخرين للتعاون معه و قدرته على احتياج الغير له فى حالة حدوث أى غرق أثناء ممارسة السباحة الترويحية (٢٥ : ٤) ، كما يتفق حلمى إبراهيم و ليلي فرحات فى أن المسن فى حاجة ملحة لممارسة الأنشطة الترويحية حتى يكون معتمداً على نفسه لا على غيره فى أداء أعماله اليومية الحياتية و لا يكون ذلك إلا من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بصورة منظمة (٦ : ١٨) .

• التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح على القناعة لدى عينة البحث ، و الذى يشير إلى رضا المرأة المسنة و قناعتها بما وصلت إليه و بمستوى الحياة أو المعيشة التى تعيش فيها ، أو قناعتها بالمستوى الصحى الذى وصلت إليه و خاصة أن السيدات عينة البحث ممن لديهن إصابات بالعمود الفقرى و الظهر ، و لذا فإن ممارسة الأنشطة الترويحية التى يحتوئها البرنامج داخل الوسط المائى تساعد السيدات الممارسات على القناعة و الرضا بما وصلت إليه حالتهم الصحية مع الارتقاء بالحالة الصحية نتيجة ممارسة البرنامج ، و يتفق على ذلك دراسة خيرية إبراهيم و محمد جابر (٨) عن تأثير التمرينات الترويحية المائية و أثرها على علاج آلام أسفل الظهر للمرأة المسنة و الارتقاء بالحالة الصحية لها ، كما تؤكد هدى حسن (٢٤) على أثر الأنشطة الترويحية الرياضية سواء داخل الماء أو خارجها على تقبل المرأة المسنة للحالة الصحية التى وصلت إليها مع الارتقاء بها و خاصة تأثيرها على الشعور بآلام الطمث .

• التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح على الاجتماعى لدى عينة البحث ، حيث يتصف سلوك المرأة المسنة بالتسامح و المرح و الميل إلى الضحك و تقبل الآخرين و التعايش معهم و هى المميزات الاجتماعية للأنشطة الترويحية و التى أشار إليها كل من كمال درويش و أمين الخولى حيث أكدوا على أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية للحفاظ على النواحي الاجتماعية للمسنين و التى تجعلهم يقبلون على التعامل مع الآخرين و عدم العزلة و قضاء الوقت كله فى العبادة فقط ، بل تساعدهم الممارسة الترويحية على الاندماج فى المجتمع و التعامل مع الآخرين و الشعور بالمرح و الضحك و هى أيضاً من السمات التى يضيفها الوسط المائى على الممارسة الترويحية (١٦ : ٢١) ، و تؤكد دراسة خيرية إبراهيم و محمد جابر (٨) على مميزات الوسط المائى الذى يضيف للممارسين التعاون مع بعضهم البعض و المرح و السرور و التعايش فيما بينهم نتيجة ممارسة الأنشطة الترويحية داخل الوسط المائى ، و تتفق على ذلك أيضاً و فيقة مصطفى حيث تظهر الفوائد الاجتماعية لممارسة أنشطة الترويح داخل الوسط المائى فى تنمية التكيف الاجتماعى للأفراد نتيجة ممارستها وسط مجموعة من الأفراد مما يوجب العلاقات الاجتماعية فيما بينهم (٢٥ : ٤) ، كما يتفق

على ذلك هابركوست Haberkost (٢٩) الذى أشار إلى أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية لتنمية التكيف الاجتماعى و اشباع الدافع للانتماء مع الجماعة للأفراد المسنين .

- التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح على الطمأنينة لدى عينة البحث، و الذى يعكس استقرار الحياة الانفعالية و الصحية للفرد متمثلة فى النوم الهادى ، و الرضا عن الظروف الحياتية ، و ارتفاع الروح المعنوية ، و تقبل نقد الآخرين و هى من العائد أو الناتج من ممارسة الأنشطة الترويحية و التى أشار إليها على يحيى (١٢) فى دراسته عن الخدمات الصحية المقدمة للمسنين من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية و ينتج عنها الشعور باستقرار الحالة الصحية للمسنين و ارتفاع الروح المعنوية ، و تتفق سلوى عبد الهادى (٩) مع شعور المرأة المسنة بالطمأنينة و التخلص من الضغوط النفسية اليومية التى تتعرض لها المرأة المسنة و ذلك من خلال التخطيط لبرامج ترويحية متوازنة للمرأة المسنة ، كما يشير برافو وآخرون Bravo et al (٢٧) إلى تأثير الأنشطة الترويحية المائية على استقرار الحالة الصحية للسيدات المسنات ، و الرضا عن الظروف الحياتية التى يعيشون فيها.

الاستنتاجات :

الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة ، وذلك فى اطار الأبعاد التالية :

- السعادة لدى المرأة المسنة
- الاستقرار النفسى للمرأة المسنة
- التقدير الاجتماعى للمرأة المسنة
- القناعة لدى المرأة المسنة
- الاجتماعية لدى المرأة المسنة
- الطمأنينة لدى المرأة المسنة

التوصيات :

- ١- تعميم استخدام البرنامج الترويحي المائى المقترح على السيدات من نفس المرحلة السنية واللاتى يتم علاجهن من إصابات العمود الفقرى .
- ٢- إعداد و تأهيل قيادات للعمل فى مجال الترويح المائى للمسنين .
- ٣- إقامة دورات صقل للعاملين فى مجال المسنين خاصة بالأنشطة الترويحية المائية المناسبة لهذه الفئة و طريقة تنفيذها .
- ٤- تصميم برامج إعلامية مسموعة و مرئية لحث و استثارة المرأة المسنة على ممارسة الأنشطة الترويحية المائية .

قائمة المراجع العلمية

١. أحمد محمد عبد السلام : تقويم برامج الترويح بدور و أندية المسنين بمحافظة القاهرة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ .
٢. إلهام إسماعيل ثلبي : أساسيات عامة فى الصحة العامة و التربية الصحية للرياضيين ، ١٩٩٩ .
٣. تهناني عبد السلام : وقت الفراغ والترويح و مستقبل أفضل للمرأة المسنة، المؤتمر العلمى الدولى الثالث للرياضة والمرأة "رياضة المرأة وعلوم المستقبل"، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية، ١٩٩٩ .
٤. _____ : الترويح و التربية الترويحية ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ٢٠٠١ .
٥. ثناء عبد الباقي حسنين : مقدمة فى تعليم وتدريب السباحة والإنقاذ ، الأسكندرية ، مطبعة التونى ، ١٩٩٢ .
٦. حلمى محمد إبراهيم و لىلى السيد فرحات : التربية الرياضية و الترويح للمعاقين ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٨ .
٧. خيرية إبراهيم السكرى ، محمد جابر بريقع : تمرينات الماء ، الأسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٩ .
٨. _____ : تمرينات الماء بين النظرية والتطبيق لعلاج آلام أسفل الظهر للمرأة ، المؤتمر الدولى الرابع عشر " التعلم مدى الحياة من أجل أنسأت و سيدات أكثر نشاطاً ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠١ .
٩. سلوى عبد الهادى شكيب : برنامج تمرينات مقترحة و أثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية و النفسية و مستوى الأداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن ، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضة ، الوطن العربى ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، المجلد الثانى، القاهرة ، ١٩٩٣ .
١٠. شاهندا محمود نكى محمد : التدريبات المائية و تأثيرها على تحسين بعض الصفات البدنية و بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى كبار السن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ .
١١. عبد الفتاح عثمان و آخرون : الخدمة الاجتماعية للمسنين من المنظور الشمولى المعاصر ، القاهرة ، مؤسسة نبيل للطباعة و الكمبيوتر ، ١٩٩٥ .
١٢. على يحيى إبراهيم عبد الهادى : دراسة تحليلية للخدمات و الاحتياجات الصحية للمسنين بالمراكز الرياضية لكبار السن ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ .
١٣. فاطمة فوزى عبد الرحمن : تأثير برنامج ترويحى مقترح على الاحساس بالوحدة النفسية للمسنين بمحافظة الاسكندرية ، المؤتمر الاقليمى الأول لرعاية المسنين ، الجزء الثانى ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ .
١٤. فاطمة هانم على محمد : وضع استراتيجيات لرياضة كبار السن فى جمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، ١٩٩٨ .
١٥. كريمة أحمد فتوح ، جلييلة حسن محمد إبراهيم : السباحة كمنظم ترويحى للإرتقاء بالكفاءة البدنية للحد من آثار التلوث البيئى ، المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية ، العدد (١٣) ، ١٩٩٧ .
١٦. كمال درويش و أمين الخولى : أصول الترويح و أوقات الفراغ ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٠ .
١٧. كمال درويش و محمد الحماحمى : رؤية عصرية للترويح و أوقات الفراغ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ .
١٨. كوثر محمود رواش : أثر برنامج تمرينات مقترح على الرضا عن الحياة لدى كبار السن ، بحث منشور بمجلة الدراسات والبحوث ، جامعة حلوان ، المجلد العاشر ، العدد السادس ، ١٩٨٧ .

١٩. مجدى محمد الدسوقي : دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة و علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد الثامن ، العدد (٢٠) ، ١٩٩٨ .
٢٠. محمد محمد الحماحمى ، عايدة عبد العزيز : الترويح بين النظرية والتطبيق، القاهرة ، دار الكتاب للنشر، ٢٠٠١ .
٢١. محمد محمد عبد السلام عبد الفتاح : تأثير برنامج ترويحى مائى مقترح لتعليم المهارات الأولية الأساسية فى السباحة للأطفال من (٥-٦) سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ .
٢٢. نبيلة محمد حسن عباس : اتجاهات المشرفات على البرامج الترويحية بدور المسنين نحو كبار السن و علاقتها باتجاهات المسنين نحو الترويح ، المؤتمر العلمى الدولى الرابع عشر " التعلم مدى الحياة من أجل أنسات وسيدات أكثر نشاطاً " ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠١ .
٢٣. هالة فرغلى كامل منازع : برنامج رياضى مقترح لكبار السن و أثره على دهنيات الدم و التكيف الاجتماعى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ، ١٩٩٦ .
٢٤. هدى حسن محمود محمد : أثر برنامج ترويحى رياضى على بعض المتغيرات النفسية و الوظيفة و البدنية للمرأة لسن ما بعد انقطاع الطمث ، مجلة نظريات و تطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية ، العدد الرابع و الثلاثون ، ١٩٩٩ .
٢٥. وفيقة مصطفى سالم : الرياضات المائية ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠١ .

26-Bavy Man , B.: Tourism And Recreation Hand Book Of Planning And Design , Oxford Architectural press ,1998 .

27-Bravo,G; Gauthier , - P and others :A weight ,Water-Based Exercise Program For Osteopenic Woman Archives Of Physical Medicine And Rehabilitation , Vol (78) , No.(12) Dec ,1997 .

28-Case , L.A : Fitness Aquatic ,U.S.A Human Kinetics , 1996.

29-Haberkost M.,&others , Importance Of Quality Recreation Activities For Older 29-Adults To Residing in Rusing Homes,Educational Geron To bogy ,Vol.22,No.8,P.735 Dec,1996 .

30-Mancine I.A , Research Note An The Relationship Between Life Satisfaction , Leisure Satisfaction And Health Satisfaction Among Older Public Housing Residents , 1990

31-Vanderveer,.B & Others : An Arthritis Aquatic program for Rural Older Adults, Brazilian International Journal of Adapted Physical Education Research ,Vol (2) ,No (1) , 1995 .