

تأثير برنامج ترويحى رياضى باستخدام Aqua Zomba على

مستوى الاكتئاب وتحسين جودة الحياة لدى السيدات

الشيماء السيد عبد اللطيف^(*)

سارة عاطف عبد العال الصافورى^(**)

المقدمة:

إن ممارسة الأنشطة الرياضية بالطرق الصحيحة التربوية تؤثر على الفرد وتكسبه اتجاهات وقيما وسلوكيات سليمة تجعله يتواءم مع نفسه ومع افراد المجتمع الذى يعيش فيه، حيث تلعب الأنشطة الرياضية المتنوعة دوراً هاماً في تنمية نواحي النقص لدى الافراد فإذا فقد الإنسان قدرته على التمتع بأى جانب من جوانب الحياه فإن هذه الأنشطة تعوضه من خلال شعوره بإمكانياته اثناء الممارسة.

يشير **طه عبد الرحيم (٢٠٠٦م)** أن الترويح مظهر سلوكى حضارى للإنسان، فهو جانب من جوانب السلوك البشرى ومظهراً حضارياً للمجتمعات الإنسانية، وموضوع أساسى وظاهرة عامة ترتبط بحياة الإنسان والبناء الإجتماعى، كما يعد نوعاً من أوجه النشاطات التى تمارس فى وقت الفراغ الذى يختاره الفرد بدافع شخصى لممارستها، التى يكون من نواتجها إكتساباً للعديد من القيم البدنية والمعرفية والخلقية والإجتماعية. (٤٦ : ٨)

يؤكد **محمد الحماحمى وعائدة عبد العزيز (٢٠٠٦م)** إلى أن وقت الفراغ هو الذى يتم من خلاله إشباع الهوايات والميول والحاجات والترويح عن الذات، وكذلك تنمية الموهبه والابتكار والابداع وتحقيق التوازن النفسى وتنمية الشخصية الإنسانية بوجه عام، بالإضافة الى أن اختيار طرق إستثمار وقت الفراغ إنما يعبر عن قدرة الفرد أو الجماعة فى التعبير عن الذات. (١٨ : ١٨)

وتشير **تهانى عبد السلام (٢٠٠١م)** على أن الغرض الرئيسى من تخطيط البرنامج الترويحى هو مساعدة الأعضاء المشاركون، لكى يحصلوا على أقصى درجة من السعادة والرضا الشخصى والمرح وأن يستفيدوا من أوقات فراغهم. (٣ : ٢٣٣)

^(*) أستاذ مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

^(**) مدرس بقسم الترويح والتنظيم والادارة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

ويذكر **Bhaskarabhatla (٢٠٠٢م)** ان هناك بعض التمارين الرياضية مثل المشي والجري مفيدة لتقوية العضلات والحفاظ على الصحة وخاصة اذا تمت ممارسة هذه النشاطات بشكل منتظم، ولكن بعض الناس قد يواجهون صعوبة بممارسة هذه النشاطات في حال كانوا مصابين بالتهاب المفاصل، أو أي مشكلة صحية لأن الحركة في الوضع العمودي قد تسبب الألم أو تشكل خطورة لمثل هذه الحالات خصوصا في حالة زيادة الوزن والبدانة، ولكن التمارين المائية تحرق مزيداً من السعرات الحرارية وتقلل من معدل الكوليسترول في الدم، وتعزز قوة العضلات التنفسية، وليس هناك أي ضرر على المفاصل بالنسبة لزاندي الوزن لأن الوزن لا يشكل عبئا يذكر في الوسط المائي.

(٢٢ : ١٣-١٧)

وتعتبر ممارسة الأنشطة الترويحية داخل الوسط المائي تعتبر من أكثر الأنشطة الترويحية المحببه لدى مختلف الفئات، فهي مثيرة ومشوقة ومفيدة للصحة والجسم وأن عند أداء الممارس للتدريبات والأنشطة الترويحية داخل الماء فإنه يشعر بانسياب الدم في جسمه من القدم الى الرأس مما يشعره بالحيويه والانتعاش، كما أنها تكسبه حياة مليئة بالقوة والنشاط هذا بالإضافة الى الراحة النفسية.

(١٢ : ٢٤٨-٢٤٩)

وتتفق الباحثتان مع أسامة راتب (١٩٩٨م) أن السباحة تعد أحد هذه الأنشطة الترويحية حيث تتميز بأنها إحدى الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة ولجميع الأجناس وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف الذي يظهران أحيانا في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء والترويح وتجديد النشاط. (١ : ٢٢)

وتعتبر رياضة الزومبا من الأنشطة التي تحتويها البرامج الترويحية الرياضية، وهي أحد أنواع التمرينات الرياضية الحديثة، فهي في الأساس برنامج لياقة بدنية شهير مستوحى من الرقص، حيث صممت لمزج التمرينات والحركات الرياضية المختلفة مع الموسيقى، وتعتبر تمريناً كاملاً للجسم وتعود عليه بالكثير من الفوائد الصحية، وهناك فصول مختلفة من الزومبا تساعد على

الإستفادة ممنا لمختلف الفئات العمرية حسب قدراتهم، كما تتميز بأنها يمكن لأى شخص ممارستها، ويعود ذلك إلى وجود أنواع مختلفة من هذه الرياضة الزومبا المائية وزومبا الأطفال وزومبا السيناتور والزومبا الذهبية. (٢٦ : ١٠٩)

وتعد الاكوا زومبا Aquaa Zomba نوع من أنواع تمارينات الزومبا التي تؤدى داخل الوسط المائى بمصاحبة الموسيقى وهى مزيج من الحركات والرقصات التي تؤدى معا بشكل انسيابى ولها فوائد عديدة منها تنشيط الدورة الدموية، تحسين التنفس كما انها تساعد على تحسين الحالة النفسية حيث تخفف من حدة التوتر والانفعال. (٢٨ : ٢)

ويشير عبد الستار ابراهيم (١٩٩٨م) أن كثير من الناس في الحياة المعاصرة يعانون من الاكتئاب بصورة أكبر مما كان يعانون منه في الماضي، فكثير من الأدباء والكتاب يصفوا عصرنا هذا بأنه عصر الاكتئاب، فعلى المستوى العالمى تبين دراسات "منظمة الصحة الدولية" في دراسات المسحية للاكتئاب في العالم أن هناك على الأقل أكثر من ١٠٠ مليون شخص يعانون من الاكتئاب وأن هؤلاء الـ ١٠٠ مليون يؤثرون تأثيرات سلبية خلال مرضهم في ما يعادل ثلاثة أضعاف هذا العدد من الآخرين. (٩ : ٢٩)

وتشير مجموعة **The WHOQOL Group** (١٩٩٨م) انه كلما كان مستوى الاكتئاب عند الفرد منخفضا وفي حالة مزاجية جيدة كلما شعر الفرد بالرضا عن الحياة والسعادة، ولقد اهتم الباحثون في مجالات علم النفس والصحة النفسية بمفهوم الرضا عن الحياة والذي يتضمن بداخله شعور الفرد بالسعادة وتمتعه بالحياة التي يعيشها، وبالتالي تمتعه بدرجة عالية من الصحة النفسية، وتصف منظمة الصحة العالمية الرضا عن الحياة بأنه "معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء السياق الثقافى ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه" وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة الجسمية للفرد وبحالته النفسية باستقلاليتها وعلاقاتها الاجتماعية وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها. (٣٣ : ٤٠)

كما يوضح **Reine, et al.,** (٢٠٠٣م) أن جودة الحياة هي أحساس الفرد بالسعادة والرضا عن ظروف الحياة اليومية، وأن ذلك يتأثر بأحداث الحياة والعلاقات الاجتماعية وتغير حالة الوجدان والشعور. (٢٩ : ٢٩٧)

ويري حسن مصطفى (٢٠٠٥م) أن جودة الحياة كمفهوم يستخدم للتعبير عن رقى مستوى الخدمات المادية والإجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، كما أنها تعنى مجموع تقييمات الأفراد لجوانب حياتهم اليومية فى وقت محدد وفى ظل ظروف معينة، وإدراكهم لمكانتهم ووضعهم فى الحياة فى محيط المنظومة الثقافية التي يعيشون فيها، وعلاقة ذلك بأهدافهم واهتماماتهم وتوقعاتهم ومعاييرهم فى ضوء تقييمهم لجوانب حياتهم والتي تشمل (الرضا عن الحياة، أنشطة الحياة اليومية، السعادة، الأعراض النفسية، الصحة البدنية، المساندة والعلاقات الإجتماعية، والحالة المادية). (٤: ١٧، ١٨)

مشكلة البحث وأهميته:

أصبحت الأنشطة الترويحية الرياضية تؤدى دوراً هاماً وحيوياً فى الحياة وتقليل نسبة الاكتئاب وتحسين جودة الحياة لدى الأفراد عامة والمرأة خاصة، حيث باتت ممارسة المرأه للأنشطة الترويحية الرياضية بكافة أشكالها ضرورة حتمية للمحافظة على صحتها البدنية والنفسية والإجتماعية حتى تستطيع القيام بدورها فى المجتمع، ليس فقط لتلبية إحتياجاتها الأساسية بل ولتخفيف الضغوط الحياتية اليومية حتى تستطيع القيام بواجباتها الأساسية على أكمل وجه. ويعتبر الترويح الرياضى من أحب الأنشطة الترويحية إلى المشتركين ومن الأركان الأساسية فى البرامج الترويحية، فهو نشاط مبنى على مبدأ المتعة وتحقيق السعادة والسرور. (١٧: ٥٥)

وبما أن المرأه هى نصف المجتمع الفعال فهى الزوجة والأم والأخت فهى أكثر عرضة للمشكلات والضغوط النفسية نتيجة للكثرة المواقف والمشكلات التى تفوق قدرتها وتجعلها عاجزة عن إيجاد الحلول المناسبة لها وبالتالي تؤثر على الحالة النفسية لها، ولذلك فالأنشطة الترويحية الرياضية تساعد على الخروج من حالات القلق والإكتئاب.

ومن خلال تردد الباحثتان على وحدة حمام السباحة بنادى الرواد كأعضاء ومن خلال المقابلة الشخصية الغير مقننه مع بعض المشاركات بالنادى وجدنا عدم استمتاع السيدات فوق (٤٥ سنة) بجودة الحياة وعدم الشعور بالسعادة وعدم الإهتمام بالحالة الصحية بسبب التغيرات التي تحدث في هذه المرحلة من العمر سواء كانت جسمية أو إجتماعية أو عقلية او انفعالية انما

تتفاعل مع بعضها البعض أي يؤثر كل منها في الآخر ويتأثر به، فالإنسان يتغير تغيراً عضوياً ونفسياً نتيجة لزيادة عمره، بينما يكون في شبابه مخلوقاً ناضجاً يواجه مشكلاته بقوة ويمارس نشاطه بحيوية وكذلك إنشغالهن بضغط الحياة التي تقع على عاتقهن، مما يؤدي الي عدم الإستمتاع بالحياة، ولاحظت الباحثتان أنهن أيضا لا يمارسن السباحة رغم تخصيص وقت مخصص للسيدات لممارسة السباحة داخل النادى ومن هنا جاءت فكرة البحث بإستخدام الباحثتان برنامج ترويحى مائى بإستخدام Aqua Zomba بمصاحبة الموسيقى، لما لها من أهمية واضحة ولملموسة في عملية الإسترخاء، وتخفيف بعض الضغوط النفسية لدى السيدات ولما لها من تكامل واضح بين العقل والجسم والحفاظ على الصحة الجيدة حيث أن الزومبا المائية تعتبر من أكثر الأساليب التدريبية الحديثة التي تحوز على إعجاب السيدات ويقبلن على الإشتراك فيها بحماس لما تتميز به من تنوع حركى داخل الماء وموسيقى.

ومن خلال الإطلاع على بعض الدراسات العلمية تم التوصل إلى أنه لا يوجد الكثير من الأبحاث التي تتناول البرامج الترويحية المائية بإستخدام Aqua zomba، ولذلك يجب تسليط الضوء على مدى أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية بإستخدام Aqua zomba لإكتساب الصحة النفسية والجسمية والعقلية للمرأة.

مصطلحات البحث:

• البرنامج الترويحى الرياضى:

هو نوع من الترويح الذى يتضمن برامجه العديد من الأنشطة البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر الأنواع تأثيراً على الجوانب البدنية والفسيوولوجية للفرد الممارس لأوجه أنشطته. (١٣): (٨٤)

• الزومبا:

هي شكل من أشكال الأداء البدني الذي نشأ في كولمبيا والذي يعتمد على أداء الحركات الرياضية من خلال الرقص على أنغام الموسيقى اللاتينية مثل (السامبا، السالسا، والمرينغي، والبيلي دانس) والموسيقى الأخرى التي تظهر فيها ثقافات الشعوب المختلفة، وتعمل على حرق

الدهون من خلال تغيير ايقاع الأداء من نغمة إلى أخرى للحفاظ على الجسم عند مستوي دائم من فعالية الأداء.

(٦ :٢٨)

جودة الحياة:

مدي شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته علي إشباع حاجاته من خلال نوعية البيئة التي يعيش فيها والخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والنفسية مع حسن ادارته للوقت والاستفادة منه. (٦ :١٧)

• Aqua Zomba:

هو مزيج من التدريبات مستوحاة من الرقص وتدريبات اللياقة البدنية التي تودى في الوسط المائى بمصاحبة الموسيقى المتنوعة بإيقاعاتها السريعة والبطيئة.*

هدف البحث:

التعرف على تأثير برنامج ترويحى رياضى باستخدام Aqua Zoomba على:

١- تحسين مستوى الاكتئاب لدى السيدات

٢- تحسين جودة الحياة لدى السيدات.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى فى مستوى الاكتئاب لدى السيدات فى لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى فى مقياس جودة الحياة لدى السيدات لصالح القياس البعدى.

الدراسات المرجعية:

١- دراسة عمر فؤاد عبد الحميد وفتوح رضا أبو الفتوح محمد (٢٠٢٢م) (١١) بعنوان فعالية برنامج ترويحى باستخدام الوسط المائي فى خفض الشعور بالاكتئاب النفسى وتحسين

(*) تعريف إجرائى.

مستوى السعادة النفسية لدى كبار السن والتي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج ترويحى باستخدام الوسط المائى في خفض الشعور بالاكتئاب النفسى وتحسين مستوى السعادة النفسية لدى كبار السن، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بطريقة القياس القبلى بعدى، واشتمل مجتمع البحث على كبار السن الرجال وتكونت عينة البحث من (١٥) مسن تتراوح أعمارهم بين (٦٠-٦٥) عام و(٢٠) مسن عينه إستطلاعية، وتمثلت أهم النتائج فى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة البحث للقياس القبلى والبعدى لمتغير (الإكتئاب النفسى) و(السعادة النفسية) لصالح القياس البعدى وفعالية البرنامج الترويحى باستخدام الوسط المائى فى خفض الشعور بالاكتئاب وتحسين مستوى السعادة النفسية لكبار السنه.

٢- دراسة **مايسة محمد عفيقى (٢٠٢٠م)** (١٥) استهدفت التعرف على تأثير استخدام الترويح المائى على هرمون الاستروجين ومستوى الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى السيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على عدد ١٥ سيدة، ومن اهم النتائج أنشطة الترويح المائى تخفف من الشعور بالاكتئاب وتحسن المزاج لدى المرأة في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث، البرنامج الترويحى ساهم فى تحسن مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث.

٣- دراسة **منه الله سمير محمود (٢٠١٩م)** (٢١) استهدفت تصميم برنامج مقترح لرقصات الزومبا التعرف على تأثيره على بعض المتغيرات النفسية للسيدات بالأندية الصحية استخدمت الباحثة المنهج التجريبي أشتملت عينة البحث على (٦٠) سيدة مشاركة بأحدى الأندية الصحية بمحافظة القاهرة، أهم النتائج أن البرنامج المقترح الرقصات الزومبا كان له تأثير إيجابي على بعض المتغيرات النفسية للسيدات بالأندية المسمية ومنها الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة المضغوظة.

٤- دراسة **Noor Liyana, et al., (٢٠١٨م)** (٢٧) استهدفت تأثير تمارين أكوا زومبا على تحسين جودة الحياة للنساء البدينات في ماليزيا، وإستخدم الباحثون المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على ٦١ مشاركا، ومن اهم النتائج أن غالبية المشاركون أظهر تحسناً كبيراً

بعد التدريبات المائية في تحسن جودة الحياة وخاصة الأداء البدني والصحة العامة والأداء الاجتماعي والصحة العقلية وبالتالي، يمكن أن نخلص إلى أن التمارين المائية فعالة في تحسين الجودة الحياة للنساء البيديات.

٥- دراسة مصطفى محمد الأشقر ومحمد فايق سليمان (٢٠١٨م) (١٩) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحي باستخدام الوسط المائي على الصحة النفسية لكبار السن واستخدم الباحثان المنهج التجريبي واشتملت عينة الدراسة على (٤٠) من كبار السن تتراوح أعمارهم بين (٦٠)، (٦٥) سنة، تم توزيعهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية وبلغت (٢٠) من كبار السن تدربوا على البرنامج الترويحي، والأخرى ضابطة وبلغت (٢٠) من كبار السن لم يتعرضوا للبرنامج الترويحي، واشتملت أدوات جمع البيانات على مقياس الصحة النفسية (إعداد الباحثان). وتمثلت أهم النتائج في أن البرنامج الترويحي المقترح باستخدام الوسط المائي له تأثير إيجابي دال احصائياً على الصحة النفسية لكبار السن بأبعادها التالية: الشعور بالسعادة الثقة بالنفس التفاؤل العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم) للمجموعة التجريبية.

٦- دراسة Tufan, et al., (٢٠١٨م) (٣١)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية على جودة الحياة النفسية لدى كبار السن واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (١٠٦) من كبار السن الذين يدرسون بجامعة (Tazelenme University) والتي تقدم دروساً لمن تجاوزا الستين من أعمارهم، واشتملت أدوات جمع البيانات على استبيان ممارسة الأنشطة الترويحية، ومقياس جودة الحياة النفسية لكبار السن). وتمثلت أهم النتائج في وجود علاقة إيجابية طردية بين ممارسة الأنشطة الترويحية وجودة الحياة النفسية لدى كبار السن.

٧- دراسة منال طلعت محمد (٢٠١٤م) (٢٠): بعنوان تأثير برنامج للتمرينات مقترح علي مستوى جودة الحياة والتوافق الاجتماعي للسيدات كبار السن التي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج التمرينات على مستوى جودة الحياه للسيدات والتعرف على تأثير برنامج التمرينات على التوافق الإجتماعي، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بطريقة القياس القبلي بعدى، حيث إشتمل عينة البحث على (٦٢) سيدة تتراوح

أعمارهم من (٥٠-٦٠) المترددات على النادى الصحى، وتمثلت أهم النتائج فى يؤثر برنامج التمرينات تأثيرا إيجابيا على تحسين جودة الحياه ودرجة التوافق الإجتماعى للسيدات بأعمار (٥٠-٦٠) سنه .

٨- دراسة **Matsouka Ourania** (٢٠١٢م) (٢٥) بهدف التعرف على الآثار النفسية والفسولوجية لبرنامج التمرينات المائية اليومي لمدة ٣ أسابيع فى المياه الساخنة فى الهواء الطلق على الحالة المزاجية والاكتئاب لعينة قوامها (٣١) من كبار السن الأصحاء الذين تتراوح أعمارهم بين (٦٠ - ٨٢) سنة، وتم استخدام المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية عددها (٢٠) ومجموعة ضابطة عددها (١١) وشاركت المجموعة التجريبية فى برنامج تمرين مائى لمدة ٤٥ دقيقة يوميا فى الماء الساخن لمدة ٢٠ يوما متتالياً فى حين لم تشارك المجموعة الضابطة فى أى نوع من التمارين المنظمة، وتشير النتائج إلى أن المجموعة التجريبية من كبار السن الذين شاركوا فى برنامج التمارين المائية فى الهواء الطلق قد تحسنا بشكل ملحوظ فى المشاركة الايجابية والهدوء والحالة المزاجية وانخفاض التأثير السلبي للحالة النفسية، بينما لم يلاحظ أى تغييرات كبيرة فى هذه المتغيرات فى المجموعة الضابطة، وتشير النتائج إلى أن برنامج التمارين المائية هو وسيلة تدريب بديلة لتحسين الحالة المزاجية والاكتئاب وأداء اللياقة البدنية لدى كبار السن.

٩- دراسة **اشرف محمود مرسى سعيد** (٢٠١٢م) (٢) بعنوان تأثير برنامج ترويحى رياضى مائى على بعض المتغيرات النفسية لدى كبار السن والتي هدفت إلى التعرف على تأثير البرنامج الترويحى على بعض المتغيرات النفسية (القلق - التوافق النفسى - مفهوم الذات الجسمية) لدى كبار السن، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وشمل مجتمع البحث كبار السن من الرجال المترددين على نادى الشبان بمحافظة الشرقية حيث تكونت عينة البحث من (٥٠) رجل مسن تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة غير (٢٠) رجل مسن عينة إستطلاعية، وتمثلت أهم النتائج فى ان البرنامج الترويحى الرياضى المائى له تأثير إيجابى دال إحصائيا على متغيرات (القلق -

التوافق النفسى - مفهوم الذات الجسمية) والبرنامج التقليدى ليس له تأثيرعلى متغيرات (القلق - التوافق النفسى - مفهوم الذات الجسمية).

الاستفادة من الدراسات المرجعية:

من خلال إطلاع الباحثان على الدراسات التى تناولت الأنشطة الترويحية المائية والسباحة وجودة الحياه لدي السيدات التى اتضح نتيجة تحليلها:

- التعرف على المنهجية العلمية المستخدمة فى إجراء تلك الدراسة.
- التعرف على طرق القياس المناسبة للمتغيرات قيد البحث.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثان المنهج التجريبي لمجموعة واحدة (قياس قبلي بعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

قامت الباحثان بتحديد مجتمع البحث من السيدات المشتركات بنادى الرواد في العاشر من رمضان حيث بلغ عددهن (٤٠) سيدة، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية حيث بلغ عددهن (٢٠) سيدة من مجتمع البحث الكلى بعد استبعاد (٦) سيدات كان لديهن مرض طبي، (٤) سيدات لعدم رغبتهن فى المشاركة، تراوحت أعمارهن ما بين (٤٥ : ٥٥) سنة، وتم اختيار (١٠) سيدات لاجراء الدراسة الاستطلاعية، وجدول (١) يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

المتغيرات	مجتمع البحث	المستبعدون		العينة المسحوبة	عينة البحث	
		مرضى	ممتنعين		تجريبية	استطلاعية
السيدات المشتركات بنادى الرواد	٤٠	٦	٤	٣٠	٢٠	١٠
النسبة المئوية	٪١٠٠	٪١٥	٪١٠	٪٤٥	٪٥٠	٪٢٥

شروط اختيار الباحثان لعينة البحث:

١. رغبة أفراد العينة فى المشاركة فى إجراء التجربة والانتظام طوال فترة إجرائها .

٢. تقارب أفراد المجتمع من حيث معدلات النمو (السن - الطول - الوزن)، وتتراوح أعمارهم (٤٥ : ٥٥) عام.

٣. التعرض لاختبار الفحص الطبي بواسطة الطبيب المختص.

٤. أن يكونوا غير خاضعين لأى برنامج آخر أثناء إجراء التجربة.

٥. توافر العينة بوحدة السباحة بنادى الرواد.

ضبط متغيرات البحث:

قامت الباحثتان بإجراء التجانس لمجتمع البحث والبالغ عددهن (٣٠) سيدة للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الإعتدالى وذلك فى المتغيرات التالية: (السن - الطول - الوزن)، ومقياس بيك للاكتئاب، ومقياس جودة الحياة، كما يوضحه جدول (٢).

جدول (٢)

تجانس عينة البحث الكلية فى جميع المتغيرات المختارة قيد البحث

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
النمو	السن	٥١,٤٠	٣,٤٨٦	٥٠,٦٠	٠,٦٨٩
	الطول	٥٨,٨٤	٤,٢٧٥	٥٩,٢٥	٠,٢٨٨-
	الوزن	٨٨,٦٧	٣,٨٤٩	٨٩,٠٠	٠,٢٥٧-
مقياس بيك للاكتئاب					
المحاور	درجة	٢٧,٨٠	٢,٧٣٦	٢٧,٧٠	٠,١١٠
	الصحة البدنية	٣١,٣٠	١,٤٧٨	٣١,٢٥	٠,١٠٢
	الصحة النفسية	٣٩,١٠	١,٦٤٩	٣٩,٠٠	٠,١٨٢
	الصحة المهنية	٣٥,٩٥	١,٥٨٣	٣٥,٩٠	٠,٠٩٥
العلاقات الإجتماعية والأسرية	درجة	١٧,٣٥	٠,٨٣١	١٧,٣٠	٠,١٨١
مقياس جودة الحياة ككل					
	درجة	١٢٣,٧٠	٥,٥٤١	١٢٣,٤٥	٠,١٣٥

يتضح من ملحق (٢) أن معاملات الالتواء قد انحصرت بين (٠,٦٨٩ ، ٠,٢٨٨-) ، فى جميع معدلات النمو ومقياس للاكتئاب ومقياس جودة الحياة قيد البحث، أى أنها تنحصر ما بين (٣+)، مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

وقد تم تنفيذ خطوات البحث وإجراءاته وفقاً للخطة الزمنية التى يوضحها الجدول التالى:

جدول (٣)

الخطة الزمنية لإجراءات البحث

م	الفترة الزمنية		الإجراءات البحثية
	من	إلى	
١	٢٠٢٢/٨/١	٢٠٢٢/٨/٨	الدراسة الإستطلاعية الأولى
٢	٢٠٢٠/٨/١٠	--	التجانس
	٢٠٢٢/٨/١٣	٢٠٢٢/٨/١٤	الدراسة الاستطلاعية الثانية
٣	٢٠٢٢/٨/١٤	--	القياس القبلى
٤	٢٠٢٢/٨/١٥	٢٠٢٢/١٠/٥	تطبيق تجربة البحث الأساسية
٥	٢٠٢٢/١٠/٨	--	القياس البعدى

ثالثاً: أدوات جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات:

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول والوزن
- حمام سباحة.

ثانياً: الاختبارات والمقاييس:

- الاختبارات النفسية.

- مقياس أرون بيك Aaron Back للاكتئاب تعريب "عبد الستار ابراهيم". ملحق (٣)

أستخدمت الباحثان مقياس الاكتئاب إعداد أرون بيك ثم قام بترجمة هذا المقياس إلى العربية عبد الستار إبراهيم، ويزود هذا المقياس المعالج بتقدير صادق وسريع لمستوى الاكتئاب، يتكون المقياس من (٢١) سؤال، لكل سؤال سلسلة متدرجة من أربع بدائل مرتبة حسب شدتها، والتي تمثل أعراضاً للاكتئاب، وتستخدم الأرقام من (صفر إلى ٣) لتوضيح مدى شدة الأعراض وتقوم المختبرة باختيار واحدة منها.

ثالثاً: مقياس جودة الحياة للسيدات: (إعداد الباحثان) ملحق (٧)

قامت الباحثتان بإجراء شامل للمراجع والدراسات النظرية العربية والأجنبية التي تناولت هذا الموضوع، كما تم إجراء مقابلات مع المتخصصين مجال علم النفس الرياضى للتعرف على محاور مقياس جودة الحياة لدى السيدات حيث حددت أربع محاور للمقياس وهما:

١- المحور الأول: جودة الصحة البدنية.

- ٢- المحور الثانى: جودة الصحة النفسية.
- ٣- المحور الثالث: جودة الصحة المهنية.
- ٤- المحور الرابع: جودة العلاقات الإجتماعية والأسرية.
- ٥- المحور الخامس: جودة إدارة الوقت.
- ٦- المحور السادس: جودة العواطف.

ثم قامت الباحثتان بعرض هذه المحاور فى استمارة استطلاع رأى على عدد (١٠) من السادة الخبراء فى مجال علم النفس (ملحق ١) لمعرفة مدى ارتباطها بجودة الحياة، كما يوضحه جدول (٤).

جدول (٤)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على محاور مقياس جودة الحياة

ن = ١٠

م	المحاور	عدد الموافقين	النسبة المئوية
١	الصحة البدنية	١٠	٪١٠٠
٢	الصحة النفسية	١٠	٪١٠٠
٣	الصحة المهنية	١٠	٪١٠٠
٤	العلاقات الإجتماعية والأسرية	١٠	٪١٠٠

يتضح من جدول (٤) اتفاق الخبراء على محاور مقياس جودة الحياة، حيث تم الاتفاق على نسبة (٨٠٪) لقبول محاور المقياس.

ثم قامت الباحثتان بتحديد مجموعة من العبارات والتي تقيس محاورها مقياس جودة الحياة فى صورته الأولية (ملحق ٤) على عدد (١٠) من السادة الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى حيث تم حذف بعض العبارات من قبل السادة الخبراء وجدول (٥) يوضح ذلك.

- ١- المحور الأول: الصحة البدنية ويتضمن (١٦) عبارة. تم حذف عبارتان
- ٢- المحور الثانى: الصحة النفسية ويتضمن (٢٢) عبارة. تم حذف أربعة عبارات
- ٣- المحور الثالث: الصحة المهنية ويتضمن (١٦) عبارة.
- ٤- المحور الرابع: العلاقات الإجتماعية والأسرية ويتضمن (١٢) عبارات.

جدول (٥)

العبارات التي تم تعديل حذفها في مقياس جودة الحياة وفقاً لآراء السادة الخبراء

ن=١٠

المحاور	رقم العبارة	العبارات التي تم حذفها
المحور الأول: الصحة البدنية	٥	تتكرر اصابتي بنزلة البرد
	٩	أستطيع تقدير نوعية الحياة التي أأرغب أن أعيشها
المحور الثاني: الصحة النفسية	٨	أعاني من اليأس وخيبة الأمل
	٢٠	افتقد القدرة على التكيف مع الأمور الجديدة بسهولة
	٢١	أشعر بأننى عنيف وقاسى في تعاملاتى مع الآخرين
	٢٢	أمتلك القدرة على اتخاذ القرارات السليمة والمناسبة تحت أى ضغوط

يتضح من جدول (٥) العبارات التي تم حذفها وفقاً لآراء السادة الخبراء لعبارات مقياس جودة الحياة قيد البحث. بعد حذف بعض العبارات تم عرضها على السادة الخبراء السابقين وذلك لتحديد النسبة المئوية لكل عبارة تتدرج تحت المحور الخاص بها، وقد ارتضت الباحثتان بالعبارات التي حصلت على نسبة (٨٠٪) فأكثر وفقاً لآراء السادة الخبراء، كما يوضحه جدول (٦).

جدول (٦)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات محاور مقياس جودة الحياة

ن = ١٠

م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية
المحور الأول: الصحة البدنية											
١	٪١٠٠	٤	٪١٠٠	٧	٪٨٠	١٠	٪١٠٠	١٣	٪١٠٠	١٦	٪١٠٠
٢	٪٨٠	٥	٪١٠٠	٨	٪١٠٠	١١	٪٩٠	١٤	٪١٠٠	١٧	٪٩٠
٣	٪١٠٠	٦	٪٩٠	٩	٪١٠٠	١٢	٪١٠٠	١٥	٪١٠٠	١٨	٪١٠٠
المحور الثاني: الصحة النفسية											
١	٪١٠٠	٤	٪٨٠	٧	٪١٠٠	١٠	٪١٠٠	١٣	٪١٠٠	١٦	٪١٠٠
٢	٪٩٠	٥	٪١٠٠	٨	٪١٠٠	١١	٪٨٠	١٤	٪١٠٠	١٧	٪٩٠
٣	٪١٠٠	٦	٪١٠٠	٩	٪١٠٠	١٢	٪١٠٠	١٥	٪٨٠	١٨	٪١٠٠
المحور الثالث: الصحة المهنية											
١	٪١٠٠	٤	٪١٠٠	٧	٪١٠٠	١٠	٪١٠٠	١٣	٪١٠٠	١٦	٪١٠٠
٢	٪١٠٠	٥	٪١٠٠	٨	٪٩٠	١١	٪١٠٠	١٤	٪١٠٠	١٧	٪١٠٠
٣	٪٩٠	٦	٪١٠٠	٩	٪١٠٠	١٢	٪٨٠	١٥	٪١٠٠	١٨	٪١٠٠
المحور الرابع: العلاقات الإجتماعية والأسرية											
١	٪٩٠	٣	٪١٠٠	٥	٪١٠٠	٧	٪١٠٠	٩	٪١٠٠	١١	٪١٠٠
٢	٪١٠٠	٤	٪١٠٠	٦	٪١٠٠	٨	٪١٠٠	١٠	٪٨٠	١٢	٪١٠٠

تأثير برنامج ترويحى رياضى باستخدام Aqua Zomba على مستوى الاكتئاب وتحسين جودة الحياة لدى السيدات

يتضح من جدول (٦) أن نسبة آراء الخبراء قد أشارت إلى قبول العبارات المقترحة تحت محاور المقياس حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (٨٠٪ - ١٠٠٪)، وبذلك يصبح مقياس جودة الحياة يشتمل على عدد (٦٠) عبارة موزعة على أربعة محاور.
الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثتان بإجراء الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من ٢٠٢٢/٨/١ حتى ٢٠٢٢/٨/٨ على عينة عددها (١٠) سيدات بهدف:

- اجراء المعاملات العلمية لمقياس الاكتئاب ومقياس جودة الحياة

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس الاكتئاب:

حساب الصدق:

تم حساب الصدق على العينة الاستطلاعية الذى يبلغ عددهن (١٠) سيدات عن طريق حساب صدق الاتساق الداخلى، وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية لهذا المقياس، كما يوضحه جدول (٧).

جدول (٧)

صدق الاتساق الداخلى لعبارات مقياس الاكتئاب

ن = ١٠

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	*٠,٧١٢	٦	*٠,٦٨٧	١١	*٠,٦٨٢	١٦	*٠,٦٨٩	٢١	*٠,٦٩٢
٢	*٠,٦٦٣	٧	*٠,٦٩٩	١٢	*٠,٧٣٠	١٧	*٠,٦٦٥		
٣	*٠,٧٠٧	٨	*٠,٦٥٨	١٣	*٠,٧٢٤	١٨	*٠,٦٣٨		
٤	*٠,٦٢٩	٩	*٠,٦٧٦	١٤	*٠,٦٦٩	١٩	*٠,٧٢٣		
٥	*٠,٦٣٥	١٠	*٠,٧٠٨	١٥	*٠,٦٧٥	٢٠	*٠,٦٧٨		

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥ *

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على صدق مقياس الاكتئاب فيما وضع من أجله.

حساب الثبات:

تم حساب معامل ثبات درجة مقياس ضبط الذات على أطفال العينة الاستطلاعية السابقة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test – Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين وذلك في الفترة ٢٠٢٢/٨/١ الى ٢٠٢٢/٨/٨، كما يوضحه جدول (٨).

جدول (٨)

معامل ثبات مقياس الاكتئاب

ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المقياس
	± ع ^٢	س ^٢	± ع ^١	س ^١		
* ٠,٧٣٥	٢,٦٩١	٢٧,٦٥	٢,٧٢٨	٢٧,٧٥	درجة	مقياس الاكتئاب

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥ *

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس الاكتئاب، مما يدل على ارتفاع معامل ثبات المقياس. وبعد أن قامت الباحثتان بحساب (الصدق - الثبات) للمقياس أصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته على عدد (٢١) عبارة، ويتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال اختيار إجابة واحدة من الإجابات الأربعة. (ملحق ٣) المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس جودة الحياة:

أولاً: حساب الصدق:

أ - صدق المحكمين:

قامت الباحثتان بعرض المقياس في صورتها الثانية (ملحق ٥) على عدد (١٠) من السادة المحكمين وقد أسفرت النتائج عن قبول المحاور بعبارتها.

ب - صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثتان بحساب الصدق على العينة الاستطلاعية الذي يبلغ عددهن (١٠) سيدات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية عن طريق صدق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة داخل المحور والدرجة الكلية للمحور في مقياس جودة الحياة، كما يوضحه الجدولين (٨، ٩).

جدول (٩)

صدق الاتساق الداخلى لعبارات محاور مقياس جودة الحياة

ن = ١٠

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
المحور الأول: الصحة البدنية											
		*٠,٦٥٢	١٣	*٠,٦٤٨	١٠	*٠,٦٦٣	٧	*٠,٦٥٦	٤	*٠,٦٧٩	١
		*٠,٦٤٣	١٤	*٠,٦٧١	١١	*٠,٧١٠	٨	*٠,٦٨٦	٥	*٠,٦٩٨	٢
				*٠,٦٨٠	١٢	*٠,٧١٤	٩	*٠,٦٩٤	٦	*٠,٦٤٢	٣
المحور الثانى: الصحة النفسية											
*٠,٧١٦	١٦	*٠,٧٣٧	١٣	*٠,٦٧٩	١٠	*٠,٦٤٧	٧	*٠,٦٧٥	٤	*٠,٦٥٢	١
*٠,٦٤٦	١٧	*٠,٦٦٩	١٤	*٠,٧٢١	١١	*٠,٦٤٢	٨	*٠,٦٨٤	٥	*٠,٦٩٢	٢
*٠,٦٧٧	١٨	*٠,٦٨٧	١٥	*٠,٧١١	١٢	*٠,٦٥٩	٩	*٠,٦٣٥	٦	*٠,٧٢٢	٣
المحور الثالث: الصحة المهنية											
*٠,٦٨٢	١٦	*٠,٦٩٤	١٣	*٠,٦٧٦	١٠	*٠,٧٢٢	٧	*٠,٦٩٨	٤	*٠,٦٥١	١
		*٠,٦٧٠	١٤	*٠,٦٩٥	١١	*٠,٧١٩	٨	*٠,٦٨٦	٥	*٠,٧٢٤	٢
		*٠,٦٢٧	١٥	*٠,٦٥٣	١٢	*٠,٦٧٥	٩	*٠,٧٠١	٦	*٠,٦٨٨	٣
المحور الرابع: العلاقات الإجتماعية والأسرية											
*٠,٦٩١	١١	*٠,٦٩٠	٩	*٠,٧١٠	٧	*٠,٦٥١	٥	*٠,٦٨٣	٣	*٠,٧١٢	١
*٠,٧٣٤	١٢	*٠,٧١٤	١٠	*٠,٦٧٤	٨	*٠,٧٦٢	٦	*٠,٧١٦	٤	*٠,٦٥٥	٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $\alpha = 0,05$ = ٠,٦٣٢ * دال عند مستوى $\alpha = 0,05$ *
 ينضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور دالة إحصائياً عند مستوى $\alpha = 0,05$ ، مما يدل على صدق مقياس جودة الحياة فيما وضع من أجله.
 جدول (١٠)

معامل الارتباط بين محاور مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس

ن = ١٠

معامل الارتباط	وحدة القياس	المحاور	م
*٠,٧٦١	درجة	الصحة البدنية.	١
*٠,٧١٩	درجة	الصحة النفسية.	٢
*٠,٧٥٢	درجة	الصحة المهنية.	٣
*٠,٧٣٤	درجة	العلاقات الإجتماعية والأسرية.	٤
*٠,٧٤٢	درجة	مقياس جودة الحياة ككل	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $\alpha = 0,05$ = ٠,٦٣٢ * دال عند مستوى $\alpha = 0,05$ *

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، وهذا يدل على أن المحاور مرتبطة بمقياس جودة الحياة ككل.
ثانياً: حساب الثبات:

قامت الباحثتان بإجراء الثبات لمحاور مقياس جودة الحياة على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية السابقة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test – Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وذلك فى الفترة من ٢٠٢٢/٨/١ إلى ٢٠٢٢/٨/٨، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما يوضحه جدول (١١).

جدول (١١)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى فى محاور مقياس جودة الحياة

ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المحاور
	± ع ^٢	س ^٢	± ع ^١	س ^١		
٠,٧٦٤	١,٤٦٧	٣١,٣٠	١,٤٧٣	٣١,٢٥	درجة	الصحة البدنية
٠,٧١٦	١,٦٥٤	٣٩,١٥	١,٦٤٧	٣٩,٠٥	درجة	الصحة النفسية
٠,٧٤٣	١,٥٨١	٣٦,١٢	١,٥٧٦	٣٥,٩٠	درجة	الصحة المهنية
٠,٧٢٤	٠,٨١٨	١٧,٣٥	٠,٨٢٤	١٧,٣٠	درجة	العلاقات الإجتماعية والأسرية
٠,٧٣٥	٥,٥٢٠	١٢٣,٩٢	٥,٥٣٠	١٢٣,٥٦	درجة	مقياس جودة الحياة ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١١) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين التطبيقين فى محاور مقياس جودة الحياة، مما يدل على ثبات الاختبار فى قياس ما وضع من أجله.

كما تم حساب معامل ثبات محاور مقياس جودة الحياة على العينة الاستطلاعية السابقة

وذلك بتطبيق معامل ألفا كرونباخ Coefficient Alpha Cronbach's.

جدول (١٢)

ثبات محاور مقياس جودة الحياة بتطبيق معامل ألفا كرونباخ

ن = ١٠

م	المحاور	وحدة القياس	معامل الثبات
١	الصحة البدنية	درجة	*٠,٧١٣
٢	الصحة النفسية	درجة	*٠,٦٩٥
٣	الصحة المهنية	درجة	*٠,٦٧٤
٤	العلاقات الإجتماعية والأسرية	درجة	*٠,٦٦٨
	مقياس جودة الحياة ككل	درجة	*٠,٧١١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٢) أن معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرونباخ قد حقق قيمة قدرها (٠,٧٠١) للمحور الأول - ٠,٦٩٤ للمحور الثانى - ٠,٦٧٣ للمحور الثالث - ٠,٦٦٧ للمحور الرابع، بينما حقق المقياس ككل ٠,٧١١، وهذه يدل على أن محاور مقياس جودة الحياة على قدر من الثبات يوثق به.

ثم قامت الباحثتان بحساب ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية (Split - Half) عن طريق تجزئة عبارات كل بعد وعبارات المقياس ككل (العبارات الفردية - العبارات الزوجية) وإيجاد معامل الارتباط بين الجزئين.

جدول (١٣)

ثبات محاور مقياس جودة الحياة باستخدام التجزئة النصفية

ن = ١٠

م	المحاور	وحدة القياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الارتباط
			س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
١	الصحة البدنية	درجة	١٥,٢٥	٠,٧٢٩	١٥,٣٥	٠,٧٣٤	*٠,٧٥٧
٢	الصحة النفسية	درجة	١٩,٣٠	٠,٨٢٥	١٩,٢٠	٠,٨١٩	*٠,٦٩٨
٣	الصحة المهنية	درجة	١٧,٢٠	٠,٣٥٦	١٧,٢٥	٠,٣٦٢	*٠,٧١٩
٤	العلاقات الإجتماعية والأسرية	درجة	٨,٤٠	٠,٤٤٦	٨,٢٠	٠,٤٣٥	*٠,٦٧٢
	مقياس جودة الحياة ككل	درجة	٦٠,١٥	٢,٣٥٦	٦٠,٠٠	٢,٣٥٠	*٠,٧٢٨

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٣) أن قيمة معامل الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية لمحاور المقياس دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥)، حيث تراوحت ما بين (٠,٦٩٨، ٠,٧٥٨) مما يدل على أن مقياس جودة الحياة يتميز بدرجة كبيرة من الاستقرار والثبات. وبعد أن قامت الباحثتان بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقياس المستخدم أصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته على عدد (٦٠) عبارة موزعة على أربعة محاور، ويتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال ميزان ثلاثي (نعم - أحياناً - لا) ملحق (٧).

تصميم البرنامج: ملحق (٨)

أ- هدف وأسس البرنامج:

يهدف برنامج أنشطة الترويحي باستخدام AquaaZomba المستخدم الى معرفة تأثيره على تحسين مستوى الاكتئاب وجودة الحياة لدى السيدات، وقد راعت الباحثتان عند تصميم وتنفيذ البرنامج اختيار تمرينات Aquaa Zomba المناسبة للأفراد عينة البحث وترتيب وتنظيم هذه التمرينات في ترتيب ونسق معين مع مراعاة الاستمرارية والتشويق وجذب الانتباه .

ب- التوزيع الزمني لوحدات للبرنامج: ملحق (٢)

قامت الباحثتان بإستطلاع آراء الخبراء من المتخصصين في مجال السباحة الترويحي الرياضي ملحق (١) لتحديد المدة الزمنية للبرنامج وعدد وحداته وزمن كل وحدة وقد توصلت الباحثتان إلى:

- المدة الزمنية للبرنامج تراوحت (٨) أسابيع.
- عدد الوحدات الكلية (١٦) وحدة ترويحية.
- عدد الوحدات الترويحية في الأسبوع (٢) وحدة ترويحية.
- زمن الوحدة الترويحية (٦٠) ق.
- التقسيم الزمني لمكونات الوحدة الترويحية الرياضية:
- الجزء الاعداد والاحماء (١٠) ق.
- الجزء الرئيسي (٤٥) ق.
- الجزء الختامي (٥) ق.

مكونات الوحدة اليومية:

١ - تمارين الإعداد والإحماء:

وتهدف الى تهيئة أجهزة الجسم المختلفة ولتدفئة الجسم وقد اشتملت هذه التمارين على المشي والجري الخفيف حول وداخل حمام السباحة وبعض المرجحات والدورات للذراعين لمدة ١٠ دقائق.

٢ - الجزء الرئيسي:

وقد اشتمل على مجموعة من تمارين Aqua Zomba لجميع أجزاء الجسم داخل الماء الساخن وتهدف إلى تدفئة الجسم وإلي تحريك المجموعات العضلية للجسم ككل. حيث راعت الباحثان في هذه التمارين أن تتميز بالإثارة والمتعة والتشويق وكذلك البساطة والسهولة مع المصاحبة الموسيقية. ومدته ٤٥ دقيقة.

٣- تمارين استرخاء وتهدئة:

تهدف إلى عودة الجسم وأجهزته إلى الحالة الطبيعية ومدته ٥ دقائق، قامت الباحثتان بعرض البرنامج في صورته النهائية مرفق (١) على بعض الخبراء في مجال السباحة ومجال الترويح لأبداء الرأي حوله وإجراء جميع التعديلات بناء على رأى الخبراء.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثتان بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على عينة البحث الاستطلاعية التي بلغ قوامها (١٠) سيدات في يومين ٢٠٢٢/٨/١٣، ٢٠٢٠/٨/١٤، وذلك لتطبيق وحدتين من البرنامج الترويحى للتأكد من ملائمتها وصلاحيتها للتطبيق على عينة البحث وقد أسفرت نتائج الدراسة عن ملائمة التمارين المستخدمة لعينة البحث وتقليل التمارين داخل كل وحدة لادائها بشكل جيد والتوزيع الزمنى للوحدة الترويحوية (١٠ اق إحماء - ٤٥ق الجزء الرئيسي - ٥ق الختام).

الخطوات التنفيذية للبرنامج:

١- قامت الباحثتان بمقابلة السيدات المشتركات بنادى الرواد، وشرحت للسيدات الغرض من تطبيق البرنامج والإفادة التي تعود على الممارسات من تطبيقه.

٢- إجراء الكشف الطبي على المتقدمات للاشتراك في البرنامج وذلك عن طريق طبيب متخصص، وقد تم استبعاد اللاتي يعانون من مشاكل صحية تجعلهن غير قادرات على أداء التمرينات الخاصة بالبرنامج.

٣- تم شرح تمرينات البرنامج من قبل الباحثان بتوضيح جميع التمرينات بطريقة الشرح اللفظي وتطبيقها مع متابعة السيدات ومحاولة تطبيق هذه التمرينات وتصحيح أخطائهن داخل الوسط المائي، تم مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب، واستخدام موسيقى مصاحبة لـ Aqua

Zomba

التجربة الأساسية:

القياسات القبليّة:

بعد التأكد من المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للمقاييس قيد البحث من خلال الدراسة الاستطلاعية تم إجراء القياسات القبليّة لعينة البحث التجريبيّة وقبل تطبيق البرنامج الترويحى باستخدام aqua zomba لمقياس الاكتئاب ومقياس جودة الحياة قيد البحث، ٢٠٢٢/٨/١٤.

تطبيق الدراسة الأساسية:

قامت الباحثان بتطبيق برنامج البحث في الفترة من حيث اشتمل على (٨) أسابيع لمدة شهرين بواقع (٢) مرات أسبوعياً إستغرقت كل وحدة (٦٠) دقيقة. خلال الفترة من ٢٠٢٢/٨/١٥ الى ٢٠٢٢/١٠/٥.

القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة لعينة البحث التجريبيّة فى مقياس الاكتئاب ومقياس جودة الحياة قيد البحث، فى الفترة ٢٠٢٢/١٠/٨، وتحت نفس الظروف والشروط التي تم فيها القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثان حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) والذي يشتمل على المعالجات التالية:

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- معامل ألفا كرنباخ .
- النسبة المئوية.
- اختبار "ت".

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (١٤)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية فى مقياس الاكتئاب للسيدات

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
مقياس الاكتئاب للسيدات	درجة	٢٧.٧٠	٢.٧٢٦	١٤.٥٠	٣.٨٧٤	١٢.١٤٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطات درجات القياسات القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية فى مقياس الاكتئاب للسيدات قيد البحث لصالح القياسات البعدي.

جدول (١٥)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية فى مقياس جودة الحياة للسيدات

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
الصحة البدنية	درجة	٣١,٢٥	١,٤٧٣	٣٩,٥٠	١,٣٨٧	* ١٧.٧٧٤
الصحة النفسية	درجة	٣٩,٠٥	١,٦٤٧	٤٨,٢٥	١,٧٤٣	* ١٦.٧٢٣
الصحة المهنية	درجة	٣٥,٩٠	١,٥٧٦	٤٣,٥٠	١,٦٣٥	* ١٤.٥٨٨
العلاقات الإجتماعية والأسرية	درجة	١٧,٣٠	٠,٨٢٤	٢٥,١٥	١,٤٣٩	* ٢٠.٦٣٥
مقياس جودة الحياة ككل	درجة	١٢٣.٥٦	٥,٥٣٠	١٥٦,٤٠	٦,٢٠٤	* ١٧,٢٢٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات درجات القياسات القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية فى مقياس جودة الحياة للسيدات قيد البحث لصالح القياسات البعدي.

يشير جدول (١٤) إلى وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى مستوى الاكتئاب لصالح القياس البعدى.

وترجع الباحثتان ذلك الى مدى تأثير البرنامج الترويحى باستخدام Aqua zomba حيث يحتوى على تمارينات الزومبا التي تؤدى داخل الوسط المائى تخفف من الضغط النفسى، الشعور بالاكتئاب، وتزيد من ثقة الإنسان بنفسه وتحسن المزاج وتعمل على تخفيف الألم والتوتر لدى المرأة، فالتمارين فى الماء يؤدي الى تحسناً كبيراً في الصحة النفسية لدى السيدات، حيث يؤدي إلى مشاركة إيجابية أفضل وتنشيط وطمأنينة، ويعمل على تقليل الاكتئاب والمزاج السلبي من حيث الإرهاق البدني لذلك يعد التمرين القائم على الماء أحد أكثر طرق التدريب البديلة بفعالية لتحسين العناصر الأساسية لصحتهم النفسية والفسولوجية.

وقد لاحظت الباحثتان أن ردود أفعال السيدات واندماجهن اثناء أداء تمارينات الزومبا داخل الماء كان كل يوم للأفضل وتطور انفعالتهن الايجابية سواء بمساعدة زملائهن أو بالأبتسامة اثناء الأداء على نغمات الموسيقى المشوقة والمبهجة

ويذكر "سمير رزق" (٢٠٠٣م) من فوائد السباحة أنها تستخدم في علاج الكثير من حالات الشلل والشعور بالملل والضغط النفسى والاكتئاب. (٥ : ٢٧)

ويشير "محمد القط" أنه يجب أن يعطى اهتماماً خاصاً للأنشطة والألعاب الترويحية المائية وذلك لما له من مميزات وفوائد متعددة، منها التغلب على عامل الخوف والقلق، كذلك العمل على تخفيف التوتر الذي يمكن أن يحدث نتيجة بذل المجهود الزائد أو الممارسة المركزة، وبصفة عامة فهناك بعض الاعتبارات التي يجب ملاحظتها عند اختيار النشاط مثل ان تتناسب مع المراحل العمرية وان تمارس في الجزء الغير عميق وان يتم إعداد النشاط المختار بشكل جيد. (١٦ : ٩٢)

وتتفق هذه النتيجة مع ماأشار إليه كلا من Egedeelidt (٢٠٠٧م) (٢٣)، Viro (٢٠٠٨م) (٣٢)، Gayle Kassing (٢٠٠٦م) (٢٤) أن التمارينات الترويحية تساعد فى التخلص من الكثير من المشكلات النفسية التى يتعرض لها العديد من اللاعبين منها القلق والضغط النفسى وحالات الإكتئاب وقله التوافق النفسى وذلك لسهولة ممارسة البرامج الترويحية

وملائمتها لاحتياجات وإهتمامات المشاركين والتي تنفذ تحت إشراف رائد ترويحى بما يحقق الأهداف المرجوة.

وتذكر تهانى عبد السلام (٢٠٠١م) أنه من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية يستطيع الفرد أن يعبر عن مشاعرة وأحاسيسه وتتطلق طاقاته وتتأثر اتجاهاته ويتغير سلوكه في مواجهة الضغوط النفسية. (٣: ١٠٤)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من Matsouka Ourania (٢٠١٢م) (٢٥)، دراسة مصطفى محمد الأشقر، محمد فايق سليمان (٢٠١٨م) (١٩)، منه الله سمير محمود (٢٠١٩م) (٢١) أن البرامج الترويحية باستخدام الوسط المائى والزومبا لها تأثير إيجابى على الصحة النفسية لدى كبار السن (السيدات).

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى فى مستوى الاكتئاب لدى السيدات فى لصالح القياس البعدى". يشير جدول (١٥) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى فى مقياس جودة الحياة لدى السيدات لصالح القياس البعدى.

وترى الباحثتان أن تحسن جودة الحياة لدى السيدات يرجع الى البرنامج الترويحى باستخدام Aqua zomba التي مارستها السيدات داخل الوسط المائى لما لها من تأثير ايجابيه على الصحة البدنية حيث يؤدى الواجبات اليومية بدون تعب، ويشعرون بالنشاط والحيوية ويلتزمون بالعادات المرتبطة بالحفاظ على الصحة والتغذية الجيدة، كما لة تأثير ايجابى على الصحة النفسية حيث يشعرون بالسعادة والحب وإحترام الآخرين، ولديهم القدرة فى التغلب على العديد من مظاهر القلق والتوتر، والقدرة على الانجاز وإثبات الذات وتحسين نوعية الحياة . كما يشعرون بالرضا النفسى عن الذات ويشعرون بالثقة فى النفس، كما أن لديهم القدرة على الاسترخاء والتوازن النفسى، ولة تأثير إيجابى على الصحة المهنية فالمرأة العاملة يقع على عاتقها العديد من المهام والمسئوليات تجاه العمل وتجاه أسرتها وتجاه المجتمع، حيث تتعرض إلى معاناة مزدوجة ومركبة مما يجعلها عرضة لضغوطات الحياة الزوجية والأسرية مما يؤثر على أدائها لكافة المهام. ولة تأثير إيجابى على العلاقات الاجتماعية والأسرية حيث يشعرون بأن لديهم القدرة على التفاعل

الاجتماعي مع الزملاء، وأن لديهم القدرة علي تغيير نمط حياتهم الاجتماعية الي الأفضل والقدرة علي التغلب علي العزلة الاجتماعية، وأن لديهم القدرة علي خدمة الآخرين والقدرة علي تكوين علاقات صداقه مع الآخرين.

ويؤكد محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (٢٠١٥م) علي أن ممارسة أوجه الأنشطة الترويحية تؤدي الي تطوير حالة الصحة العامة للجسم وتنمية اللياقة البدنية وتجديد كل من النشاط وحيوية الجسم وفقاً لنوع الجهد المبذول لممارسة أوجه النشاط، مما يؤدي الي الوقاية والاقبال من فرص التعرض للعديد من أمراض نقص الحركة. (١٨ : ٩١)

ويشير كمال درويش ومحمد الحماحمي (٢٠٠٧م) أن من أهداف ممارسة الأنشطة الترويحية التخلص من التوتر العصبي وإتاحة الفرص للتعبير عن الذات والإسترخاء والثقة بالنفس والاسترخاء والرضا عن الذات وأن الصحة النفسية ترتبط بعوامل السعادة والرضا عن الحياة وتحسين جودتها.

(١٤ : ١٨٢)

وتؤكد نتائج دراسة عمر جبوري (٢٠١٩م) (١٠) أن المرأة العاملة يقع علي عاتقها مسئوليات البيت والعمل لذا وجب عليها الحفاظ علي صحتها وخاصة النفسية لما لها من تأثيرات سلبية تبدأ بالضغوط النفسية إلى الإحباط وعدم الرغبة في المواصلة لتحقيق أهدافها ومكانتها وسعادتها، وأن ممارستها لأي لون من ألوان النشاط الرياضي يفيدها في تحسين لياقتها البدنية والنفسية وتسمح لها بالممارسة بالتفرغ الإنفعالي الأمر الذي يساعدها علي الإسترخاء وتجديد الطاقة بشكل مستمر، وتحقيق بعض التوافق بين متطلبات البيت والعمل مما يحقق رضاها الوظيفي من خلال إشباعها لحاجاتها ومشاعرها الإيجابية نحو هذا العمل وشعورها بالإرتياح والسعادة في الحياة.

وتذكر تهاني عبد السلام (٢٠٠١م) بأن الإنسان يكون اجتماعيا بطبيعته وأن الترويح يوفر له الفرص بأن يكون جزءاً من مجتمعه، وأن أوجه نشاط الترويح تهدف الي تكوين العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات بين الأفراد وأن تلك الأوجه من النشاط تعتمد علي التعاون وليس علي المنافسه.

(٣: ١١٦)

وترى الباحثتان أن ممارسة أنشطة الترويح المائي باستخدام Aqua zomba للسيدات بانتظام هي أفضل وسيلة للعيش حياة صحية فهناك العديد من الفوائد الصحية مثل شعورهم بأن أسلوب حياتهم أصبح بصحة جيدة ولديهم شعور أفضل بالراحة إلى جانب الشعور بتحسن فإن التمارين المنتظمة تقلل من خطر الإصابة بالأمراض النفسية مثل تعرض المرأة للإصابة بالاكتئاب فكلما انخفض مستوى الاكتئاب عند السيدات في هذه المرحلة كلما ارتفع الرضا عن الحياة وتحسنت الصحة النفسية لديهم.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من صياد الحاج (٢٠١٨م) (٧)، Sotrksen, et al., (٢٠٠٥م) (٣٠)، أن الانشطة الرياضية الترويحية حققت تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في مستويات الرضا عن الحياة. وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى فى مقياس جودة الحياة لدى السيدات لصالح القياس البعدى".

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً: الاستخلاصات:

فى حدود هدف البحث وفروضه وفى ضوء النتائج التى توصلت إليها الباحثتان استخلصت ما يلى:

١. البرنامج الترويحى باستخدام Aquaa Zomba الى تخفف من الشعور بالاكتئاب وتحسن المزاج لدى السيدات
٢. البرنامج الترويحى ساهم فى تحسن جودة الحياة لدى عينة البحث.

ثانياً: التوصيات:

١. التركيز على استخدام أنشطة الترويح باستخدام Aquaa Zomba لتحسين مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لما لها من أثر فعال وإيجابى.
٢. زيادة الوعى لدى السيدات اهمية ممارسة الرياضة وخاصة أنشطة الترويح المائي والدور الايجابى الذى تلعبه فى تحسين الصحة العامة واحتواء هؤلاء الفئة فى المجتمع.

٣. إجراء المزيد من الأبحاث المستقبلية حول تأثير البرامج الترويحية على المرأة فى مجالات مختلفة..

٤. الأهتمام بفئة المرأة فى كافة المراحل العمرية والمستويات الإجتماعية المختلفة خاصة وأنه من ضمن توجهات الدولة فى رؤية ٢٠٣٠م وتعد إحدى جوانب خطة التنمية المستدامة على مستوى العالم.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أسامة كامل راتب (١٩٩٨م): "تعليم السباحة"، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربى، القاهرة.
٢. اشرف محمود مرسى سعيد (٢٠١٢م): بعنوان تأثير برنامج ترويحى رياضى مائى على بعض المتغيرات النفسية لدى كبار السن، ٨٨ع مج ٤٦، جامعة الزقازيق.
٣. تهانى عبد السلام (٢٠٠١م): الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربى، القاهرة.
٤. حسن مصطفى عبدالمعطى (٢٠٠٥م): الارشاد النفسى وجودة الحياة فى المجتمع المعاصر، المؤتمر العلمى الثالث لكلية التربية، جامعة الزقازيق الانماء النفسى والتربوى للابناء العرب فى ضوء جودة الحياة، الزقازيق ١٥-١٦ مارس، ١٣-٢٣.
٥. سمير عبدالله رزق (٢٠٠٣م): "الموسوعة العلمية لرياضة السباحة"، ط١، عمان.
٦. صفاء سند (٢٠٢٠م): جودة الحياة والصحة النفسية، مؤسسة يسطرون للطباعة والنشر، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، المجلد ٠٦، العدد ١٠٤، يونيو، ٢٠٢٠ جامعة الإسكندرية
٧. صياد الحاج (٢٠١٨): "فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية فى تحسين التوافق النفسى والرضا عن الحياة لدى كبار السن"، رسالة دكتوراة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر.
٨. طه عبد الرحيم طه (٢٠٠٦م): مدخل إلى الترويح، دار الوفاء، لندنيا للطباعة والنشر، القاهرة.
٩. عبد الستار ابراهيم (١٩٩٨م): "الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث - فهمه وأساليب علاجه. الكويت"، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطنى للثقافة والعلوم، ٢٣٩.

١٠. عمر جبورى عمر (٢٠٢٠م): أثر الممارسة الرياضية فى تنمية الرضا الوظيفى لدى المرأة العاملة، إنتاج علمى، مجلة العلوم الإسلامية، المجلد (١٠)، العدد (١٩)، جامعة مستغانم، الجزائر.
١١. عمر فؤاد عبد الحميد وفتوح رضا أبو الفتوح محمد (٢٠٢٢م): بعنوان فعالية برنامج ترويحى باستخدام الوسط المائى فى خفض الشعور بالاكتئاب النفسى وتحسين مستوى السعادة النفسية لدى كبار السن، ع ٦٢ ج ١، جامعة أسيوط.
١٢. كمال عبد الحميد ومحمد صبحى حساين (٢٠٠٩م): رياضة الوقت الحر لكبار السن، دار الفكر العربى، القاهرة.
١٣. كمال عبد الرحمن درويش وأمين أنور الخولى (٢٠٠١م): الترويح وأوقات الفراغ (التاريخ والفلسفة الإجتماعيات البرامج والأنشطة)، دار الفكر العربى، القاهرة.
١٤. كمال عبد الحميد درويش ومحمد الحماحمي (٢٠٠٧م): رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، ط ٦، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٥. مايسة محمد عفيفى (٢٠٢٠م): تأثير استخدام الترويح المائى على هرمون الاستروجين ومستوى الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى السيدات فى مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث.
١٦. محمد علي القط (د.ت): المبادئ العلمية للسباحة، كلية تربية رياضية بنين، جامعة الزقازيق.
١٧. محمد كمال الدين السمنودى (٢٠١٤م): البرامج الترويحية فى المؤسسات الرياضية، مؤسسة شجرة الدر، القاهرة.
١٨. محمد محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (٢٠٠٦م): الترويح بين النظرية والتطبيق، ط ٣، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
١٩. مصطفى محمد الأشقر ومحمد فايق سليمان (٢٠١٨م): تأثير برنامج ترويحى باستخدام الوسط المائى على الصحة النفسية لكبار السن مجلة علوم الرياضة، المجلد (٣١)، العدد (٦)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، القاهرة.
٢٠. منال طلعت محمد (٢٠١٤م): تأثير برنامج للتمرينات مقترح علي مستوى جودة الحياة والتوافق الاجتماعى للسيدات كبار السن، ع ٣٩ ج ٢، جامعة أسيوط.
٢١. منة الله سمير محمود (٢٠١٩م): تأثير ممارسة الزومبا على بعض المتغيرات النفسية للسيدات بالاندية الصحية، رسالة ماجستير، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

22. **Bhaskarabhatla, K. & Birrer, R. (2002):** Physical Activity and Type 2 Diabetes, Physician and Sportsmedicine, 32(1): 13-17.
23. **Egendeeldt (2007):** Their generation educational a seal computer game, Journal educational multinidia and hy peumedi (280).
24. **Gayle kssing (2006):** into duction to recreation and ieluize, con guer, cataloging publication data m humane kinetice. (30) Faculty of Sports & Recreational Science, Universiti Teknologi Mara Malaysia 40450.
25. **Matsouka Ourania, Yfantidou Georgia, Trigonis Ioannis, Michailidou Marina (2012):** "Psychological and Physiological Effects of Aquatic Exercise Program Among the Elderly". Department of Physical Education & Sport Sciences. University of Thrace. Komotini, 69100. Greece. January
26. **Michelle Medlock Adams (2020):** Zumba Fitness, New York.
27. **Rebecca Rogers BA (2014):** Physiological Responses to a 60- Minute Zumba Class in College Ag Females. ProQuest LLC, United States of American
28. **Noor Liyana binti Karim, Asma Diyana binti Abd Jalil, Noor Haninah binti, Hasri, Hezlin Aryani binti Abd Rahman, Maisarah binti Shari and Nur Izzati,** Faculty of Sports & Recreational Science, Universiti Teknologi Mara Malaysia 40450 shah Alam
29. **Reine, G., Lancon, C., Tucci, S., Sapin, C. and Auquie (2003):** Depression and subjective Quality of life in chronic phase schizophrenia patients .act psychiatric ascandinavica. Vol. (108).
30. **Storksens, I., Roysamp, E., Moum, T. & Tambs, K. (2005):** Adolescents with a childhood experience of parental divorce Longitudinal study of mental.
31. **Tufan, I., Yurcu, G., Aybar, D. & Akinci, Z. (2018):** The Effect of Gero Recreational Activities on Psychological Well-Being, 8th, International Social and Applied Gerontology Symposium, Akdeniz University Conference Hall, Antalya-Turkey, P.p (66-67), October 22-23rd.
32. **Virou (2008):** On the usability and dike ability of uintual reality game bas education: the case of V- EGAGA, computes and educational (177).
33. **WHOQOL Group (1998):** World Health Organization Quality of Life Assessment: Development and general psychometric properties, Social Science and Medicine, Vol. 46(12): 1569-1585.

