

أثر برنامج تمرينات مائية مقترح على جودة الحياة لدي متوسطي العمر من السيدات بدولة الكويت

د. كفاء خير الله مالك مشاري
 استاذ مشارك بقسم التربية البدنية والرياضة - كلية
 التربية الأساسية - دولة الكويت
 د. عبد الرحمن يوسف عبد الرحمن العلي
 استاذ مساعد بقسم التربية البدنية والرياضة - كلية
 التربية الأساسية - دولة الكويت

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر رياضة السباحة إحدى فروع الرياضات المائية والتي شهد التاريخ تطورها تطوراً كبيراً سواء كان في الاداء او في المستوى الذي ظهر في تحطم الارقام العربية والعالمية والأولمبية ، ولقد مر الاداء بتطور ملحوظ منذ ظهور هذه اللعبة حتى تاريخنا الحالي كنتيجة لدراسة اوضاع الجسم بما يساير القوانين الميكانيكية التي توضح المقدرة الحركية للانسان في افضل صورها ، كما ظهر ايضاً تطور طرق واساليب التعليم والتدريب الحديثة .

ومن أهم التدريبات الحديثة في برامج النشاط البدني هي التدريبات المائية و التي أصبح لها صدى واسع الانتشار و حظيت باهتمام 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 الدوري والتنفسي ، وكذلك الوسط المائي يعطي إحساساً بالمتعة و الانتعاش و الحيوية للممارس (١٤ : 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 الذي آلفه كما تتسبب هذه العوامل في حدوث تغيرات فسيولوجية وسيكولوجية على أجهزة الجسم الداخلية تختلف عما في الأحوال العادية (٤ : ٢١-٢٦) .

حيث تشير " لينا كاس Leanna Case " الى ان ممارسة التمرينات داخل الوسط المائي تسمح بالتغلب على المشكلات التي تواجه ممارسيها عند ادائها على الارض ، فالماء يعتبر وسطاً مريحاً يساعد على الاسترخاء وازالة الالم والتقلصات العضلية ، فضلاً عن كونه وسيلة لتقليل العبء الواقع على العضلات ومفاصل الجسم وذلك لانعدام الجاذبية داخل الماء . (١٤ ، ٧)

وترى " مارثا دي Martha,D. " ان التمرينات المائية تعمل على تلبية متطلبات الافراد من مختلف الاعمار ومختلف الحالات الصحية , كما يمكن ان يؤديها الافراد الذين يمارسون السباحة وغير الممارسين عمل مجموعات تمرينات تسهم في تحسين التحمل والقوة للسباحين , بينما الافراد الغير ممارسين للسباحة يمكنهم عمل تمرينات في الوسط المائي بشكل يتناسب مع ميولهم وحاجاتهم للنشاط الحركي . (١٦ : ٦)

حيث يؤكد " ديفيز جي Davis J. " على ان السباحة من الانشطة الجيدة حيث يشترك في ادائها العديد من المجموعات العضلية الكبيرة والصغيرة والتي تعمل على جانبي الجسم بالتماثل وبشكل متزن , كما ان العضلات لا تشترك فقط اثناء ممارسة الفرد للسباحة انما تشترك ايضاً اثناء اداء تمرينات من وضع الطفو المختلفة وعند التقدم في الماء او حتى اثناء الوقوف في الماء في الجزء العميق . (١٠ ، ٢٩٧)

كما يؤكد " ابو العلا عبد الفتاح " بان ممارسة السباحة تسهم في تحسين النواحي الفسيولوجية فهي تعمل على رفع كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وارتفاع كفاءة عملية التمثيل الغذائي وزيادة استهلاك الطاقة وحرق الدهون وخفض وزن الجسم , وتحقيق التناغم العضلي كما تعتبر وسيلة لتحسين الصحة العامة واللياقة الشاملة . (١٧ : ١)

ويرى " جمال الجمل " ان التدريبات المائية هي من احدث طرق التعليم والتدريب الشائعة في الوقت الحاضر حيث تعتبر تدريبات اللياقة المائية هي احد الاشكال المفضلة وان أي فرد لديه الرغبة في ممارسة التدريب المائي يمكنه ان يجد المكان المناسب لاداء تدريبات اللياقة البدنية المائية . (٣ : ١٠)

ويعد مفهوم جودة الحياة من اهم المفاهيم الرئيسية لعلم النفس الايجابي Positive Psychology ، حيث اشار ايكمان Ekman الى ان جودة حياة الفرد تتضمن شعوره بالامن والرضا النفسي والاجتماعي ، وهذا التكامل الذي يجعله قادرا على اقامة علاقات اجتماعية ايجابية في تفاعله مع اقاربه واصدقائه ، وقد اوضح بولينج وآخرون Bowling & others 2002 ان المؤشرات الذاتية هي الاكثر اهمية في تحديد جودة الحياة من المؤشرات الموضوعية ، فالجوانب الاجتماعية الدالة على الترابط الاجتماعي والقيم الاجتماعية والمعتقدات الدالة على السلوك الاجتماعي من المتغيرات النفسية هي من العوامل التنبؤية لجودة الحياة عند الافراد . وبالنسبة للسيدات فقد اشار رايف Ryff الى ان الظروف البيئية المناسبة والعلاقات الاجتماعية الجيدة هي التي تمنحهن القدرة على الاحساس بجودة الحياة . (١٩ : ١٣)

ويري الباحثان ان جودة حياة الفرد ترتبط بالمستوي الذي يصل اليه اشباعه لمختلف حاجاته سواء النفسية او الاجتماعية ، وبالنسبة للسيدات وخاصة فى مرحلة متوسطي العمر فانه يوجد تفاوت فى درجة احساسها بجودة الحياة التى تعيشها طالما انه يوجد اخفاق فى درجة اشباعها لحاجاته النفسية والاجتماعية وهل اشبعت هذه الحاجات فى اوقاتها المناسبة ام انها تاخرت عن ذلك ، ونظرا لاهتمام الباحثة بالمرأة وخاصة فى مرحلة متوسطي العمر وما تتعرض له من ضغوط سواء على المستوي العائلي او العمل والذي يؤثر بشكل مباشر عن مدي الرضا عن حياتها ، فقد وجدا اهمية استخدام الوسط المائي بمختلف تأثيراته البدنية والفسولوجية وكذلك الاحساس الحركي في الماء والتي ذكرها الباحثان من خلال تمرينات مائية لها مردود ايجابي ينعكس على جودة الحياة لدي عينة البحث من السيدات بمرحلة متوسطي العمر .

اهمية البحث والحاجة اليه:

تتحدد اهمية هذا البحث فى :

- التمرينات المائية تقدم مساعدات نفسية واجتماعية وترويحوية تؤثر بشكل ايجابي على الشعور بالراحة والسعادة .
- التمرينات المائية اكثر التمرينات هادفية خاصة في المدن ذات درجات الحرارة المرتفعة كما فى دولة الكويت .
- تمرينات الماء تستخدم كما لو كانت معدة لكل النظريات الجديدة والطرق العلمية القيمة لاسلوب التدريب .
- وجود الفرد في الماء يبعث فيه السعادة والانتعاش وتسترخي العضلات في حالة استعادة الشفاء .

لذا يري الباحثان ان نتائج هذا البحث تعد محاولة للتأكيد على اهمية التمرينات المائية في زيادة الرضا النفسي والاجتماعي والشعور بجودة الحياة لدي السيدات من متوسطي العمر .

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على اثر برنامج تمرينات مائية مقترح على جودة الحياة لدي متوسطي العمر من السيدات

فروض البحث

- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليه والبعديه لدي عينة البحث على مقياس جودة الحياة ولصالح القياس البعدي .

التعريف ببعض المصطلحات والمفاهيم المستخدمة

Water Exercises التمرينات المائية

هي مجموعة التمرينات التي تمارس داخل الوسط المائي مثل المشي والوثب للامام والخلف ولاعلى مستخدماً حركات الذراعين . (تعريف اجرائي)

جودة الحياة : Quality of Life

عرفها فلتشر وآخرون Fletcher et all (١٩٩٢م) بأنهم هي : "جميع جوانب الحياة البشرية متضمنة كل الصفات (الشخصية - البدنية - الاجتماعية - العاطفية - النفسية - الإدراكية - الروحية)" (١٢ : ١٤٢ - ١٥٠)

الدراسات السابقة

أ- الدراسات العربية

١ - قام " عصام الدين محمد " (٢٠٠٥م) (٦) بدراسة عنوانها " تأثير استخدام التدريبات في الوسط المائي على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم " واستهدفت تلك الدراسة التعرف على تأثير استخدام التدريبات في الوسط المائي على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم، وبلغت عينة الدراسة (٣٠) لاعب من الفريق الاول لكرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكان من أهم نتائج تلك الدراسة حدوث تحسن في المتغيرات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم في كلاً من تحمل القوة ، القوة المميزة بالسرعة ، سرعة الاستجابة ، المرونة ، تحمل السرعة .

٢- قام محمد فاروق حسن (٢٠٠٤م) (٧) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج رياضي مقترح باستخدام التمرينات الهوائية في الوسط المائي على بعض متغيرات القوة العضلية ومكونات الجسم والمؤثرات الصحية لكبار السن" وتهدف إلى تأثير البرنامج على القوة العضلية لدى كبار السن (٦٠ : ٧٠) سنة وعلى مكونات الجسم، كتلة الدهون وعلى بعض المؤشرات الصحية (النبض - ضغط الدم الانقباضي والانبساطي - السعة الحيوية)، وقد استخدم المنهج التجريبي قياس قبلي بعدي، وتكونت العينة من (٢٥) مسن تتراوح أعمارهم ما بين (٦٠ : ٧٠) سنة وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

٣- قامت سالي توفيق (٢٠٠٠م) (٥) بدراسة بعنوان "تأثير استخدام التمرينات الهوائية في الوسط المائي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية لكبار السن"، وتهدف الدراسة إلى التعرف على بعض المتغيرات الفسيولوجية المتمثلة في ضغط الدم الانقباضي والانبساطي - معدل

النبض - السعة الحيوية النسبية - حالة حركة الأمعاء وعلى بعض المتغيرات النفسية المتمثلة في الاكتئاب والقدرات العقلية، واستخدمت المنهج التجريبي (قبلي وبعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتكوني العينة من (٣٢) مسن تتراوح أعمارهم ما بين (٥٠ : ٥٥) سنة. (١٦) مجموعة تجريبية، (١٦) مجموعة ضابطة مدة البرنامج (٣٦) أسبوعاً بواقع (٣) وحدات تدريبية غير متتالية في الأسبوع، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث الفسيولوجية بينما لم توجد فروق دالة إحصائياً في حالة حركة الأمعاء. وفي المتغيرات النفسية توجد فروق دالة إحصائياً على مقياس الاكتئاب لصالح التجريبية بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً في القدرات العقلية.

ب- الدراسات الاجنبية

٤- قام كل من آدمسون وباركير Adamsonl, Parker, G (٢٠٠٦م) (٨) بدراسة بعنوان "تأثير أنشطة مختلفة للسيدات الكبار على الصحة والسعادة" وتهدف إلى تقييم مدى تأثير ممارسة السيدات كبار السن في أستراليا بلغ حجم العينة (٥٠٩) مشاركين في أنشطة مختلفة ممن تتراوح أعمارهن من (٧٥ : ٨١) وقسمة إلى أربع مجموعات رئيسية (أنشطة بدنية (مشي) - أنشطة اجتماعية - نظام حياة - أنشطة فنية) وأسفرت النتائج عن أن أعلى تحسن للمجموعات في الصحة والسعادة كانت للمجموعة التي تمارس أنشطة بدنية تليها أنشطة فنية ثم الأنشطة الاجتماعية ثم نظام الحياة

٥- قامت " ماري جي Mary, J. " (٢٠٠٣م) (١٧) بدراسة عنوانها " اثر برنامج تدريبي للتمرينات الهوائية داخل الوسط المائي على بعض المتغيرات الفسيولوجية " واستهدفت تلك الدراسة التعرف علي اثر برنامج تدريبي للتمرينات الهوائية داخل الوسط المائي على بعض المتغيرات الفسيولوجية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعته البحث , وتمثلت عينه البحث في (٤٠) فرد , وكان من أهم نتائجها دلت الدراسة على فوائد ذات معنى بالنسبة للدفع القلبي وقوة العضلات وتركيب الجسم مع عدم وجود تغيير له اهمية بالنسبة لعنصر المرونة .

٦- قام " ساندرس تي Sanders,T. " (٢٠٠٤م) (٢٠) بدراسة عنوانها " تاثير التمرينات في الماء باستخدام الادوات على تحسين عنصر القوة والتحمل " وقد استهدفت تلك الدراسة التعرف على تاثير التمرينات في الماء باستخدام الادوات على تحسين عنصر القوة والتحمل واعتمد الباحث على المنهج الوصفي واشتملت عينة الدراسة على (٢٥) من المشاركين الكبار

والصغار ، وكان من أهم نتائجها تحسن عنصري القوة والتحمل لدى الصغار والكبار ولكن بنسب مختلفة .

إجراءات البحث

- منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي.

- مجتمع وعينة البحث

تمثل مجتمع هذه البحث في السيدات العاملات ببعض مؤسسات الدولة والتي تتراوح اعمارهن من (٣٥-٤٥) سنة ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ عددهن (٢٥) سيدة ، كما استعان الباحثان بعدد (٢٥) سيدة بهدف اجراء المعاملات العلمية للمقياس من صدق وثبات على البيئة الكويتية .والجدول التالي يوضح توصيف عينة البحث في متغيرات الطول - الوزن - العمر الزمني.

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعينه البحث في متغيرات (الطول - الوزن - العمر) . (ن = ٢٥)

| المتغيرات | وحدة القياس | م | ع | ل |
|-----------|-------------|---------|-------|-------|
| الطول | سم | ١٥٦.٨٠٠ | ٦.٣٣٨ | ٠.٣٠٦ |
| الوزن | كجم | ٨٤.٨٦٦ | ٤.٦٤٢ | ٠.٩٩٠ |
| العمر | سنوات | ٤٢.٤٠٠ | ٢.١٩٧ | ٠.١٥٥ |

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء لعينه البحث في متغيرات (الطول - الوزن

- العمر) قد انحصرت بين ($3 \pm$) مما يشير إلى اعتدالية البيانات في هذه المتغيرات .

أدوات ووسائل جمع البيانات

لجمع بيانات هذا البحث استعان الباحثان بالقياسات والأدوات التالية :

- الاجهزة والادوات :

١- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .

٢- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام .

٣- كفوف اليدين وكرة متوسطة الحجم من المطاط أو البلاستيك والحبل المطاط .

-مقياس جودة الحياة : World Health Organization Quality Of Life

استخدم الباحثان مقياس جودة الحياة وقد وضع هذا المقياس منظمة الصحة

العالمية (١٩٩٦) ليقدم بروفييل مختصر عن مستوي الجودة السائد في حياة الفرد . وهو يتكون من

٢٤ مفردة ويقوم الفرد بالاستجابة على مفردات المقياس على ميزان خماسي التدرج (جيد جدا ٥)

درجة) ، جيد (٤ درجة) ، متوسط (٣ درجة) ، ضعيف (٢ درجة) ، ضعيف جدا (١ درجة) ، ويتضمن الاختبار اربعة مجالات :

المجال الأول: القيم البدنية واحتوت على مفردات ارقام (٣ - ٤ - ١٠ - ١٥ - ١٦ - ١٧ - ١٨

المجال الثاني: القيم النفسية واحتوت على مفردات ارقام (٥ - ٦ - ٧ - ١١ - ١٩ - ٢٦)

المجال الثالث: القيم الاجتماعية واحتوت على مفردات ارقام (٢٠ - ٢١ - ٢٢ -)

المجال الرابع: القيم البيئية واحتوت على مفردات ارقام (٨ - ٩ - ١٢ - ١٣ - ١٤ - ٢٣ - ٢٤ - ٢٥)

ويتم الاجابة على المقياس من خلال ميزان تقدير خماسي التدرج . (ملحق ١)

- المعاملات العلمية

- صدق الاتساق الداخلي : تم حساب صدق الاتساق الداخلي بحساب دلالة معامل الارتباط بين

درجه كل بعد والدرجه الكلية لابعاد المقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson.

وجداول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

قيم معامل الارتباط بين درجه كل بعد والدرجة الكلية لابعاد المقياس (ن=٢٥)

| القيم البيئية | م | القيم الاجتماعية | م | القيم النفسية | م | القيم البدنية | م |
|---------------|----|------------------|----|---------------|----|---------------|----|
| | | | | | | | |
| ٠.٧٠٤ | ٨ | ٠.٥٨٣ | ٢٠ | ٠.٧٩٨ | ٥ | ٠.٦١٠ | ٣ |
| ٠.٦٣٤ | ٩ | ٠.٦٨٩ | ٢١ | ٠.٧٤٩ | ٦ | ٠.٧٢٠ | ٤ |
| ٠.٧١٥ | ١٢ | ٠.٥٧٨ | ٢٢ | ٠.٧٧٧ | ٧ | ٠.٥٠٦ | ١٠ |
| ٠.٦٢٤ | ١٣ | | | ٠.٥٢٣ | ١١ | ٠.٦٤٣ | ١٥ |
| ٠.٨١٠ | ١٤ | | | ٠.٤١١ | ١٩ | ٠.٧١٢ | ١٦ |
| ٠.٧٦٨ | ٢٣ | | | ٠.٤٨٨ | ٢٦ | ٠.٧٣٤ | ١٧ |
| ٠.٧٢٤ | ٢٤ | | | | | ٠.٦٨٦ | ١٨ |
| ٠.٧٩٦ | ٢٥ | | | | | | |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = (٠.٣٩٦).

يتضح من جدول (٢) أن قيم الارتباط لجميع مفردات المجالات الاربعة والدرجة الكلية

لكل مجال من المجالات جاءت دالة عند مستوي (٠.٠٥) مما يدل على صدق المفردات في التعبير عن كل مجال.

- الثبات : قام الباحثان بحساب ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية عن طريق "معامل ألفا Alpha" للثبات وفقا لتعديل كرونباخ Cronbach حيث يمثل "معامل ألفا Alpha" متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار إلى أجزاء بطرق مختلفة ، ولذلك فإنه يمثل معامل الارتباط بين أي جزئين من أجزاء المقياس ، ويوضح جدول (٣) معامل الثبات بطريقة ألفا.

جدول (٣)
قيم معامل ألفا Alpha للثبات لمجالات المقياس (ن=٢٥)

| المجال | عنوان المجال | قيم معامل ألفا |
|--------|------------------|----------------|
| الأول | القيم البدنية | ٠.٨٦٦ |
| الثاني | القيم النفسية | ٠.٧٨٩ |
| الثالث | القيم الاجتماعية | ٠.٨٠٣ |
| الرابع | القيم البيئية | ٠.٨٤٢ |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٠.٣٩٦).

يتضح من جدول (٣) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة " الفا " تتراوح بين (٠.٨٠٣)، (٠.٨٦٦) مما يؤكد على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات
- البرنامج المقترح .

- تصميم البرنامج المقترح:

تم تصميم برنامج التمرينات المائية المقترح من خلال الإطلاع على بعض المراجع المتخصصة والبحوث المرتبطة ، ويتضمن برنامج التمرينات المائية المقترح على تمرينات والتي تؤديها عينة البحث بشكل فردي او زوجي أو ضمن جماعة بأدوات أو بدون أدوات .
أسس بناء البرنامج .

ولقد راعي الباحثان مجموعة من الاسس عند تصميم التمرينات المائية المقترح تمثلت فيما يلي
- أن تتناسب التمرينات المائية المقترحة مع الهدف العام للبرنامج .
- أن تتيح فرصة اكتساب خبرات نجاح
- أن تتناسب التمرينات المائية المقترحة مع قدرات عينة البحث .
- تنوع التمرينات بادخال ادوات مختلفة .
- أن تراعي توافر عوامل الأمن والسلامة.
- ان يكون هناك ارتباط بين التمرينات المائية الموضوعه والفاعلية سواء من حيث الشكل والمضمون .

- محتوى برنامج التمرينات المائية

يتضح من جدول (٤) محتوى برنامج التمرينات المائية .

جدول (٤)

محتوى برنامج التمرينات المائية

| المحتوى | الزمن |
|----------------------------------|------------|
| عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع | ٣ وحدات |
| عدد الوحدات التدريبية في الشهر | ١٢ وحدة |
| اجمالي عدد الوحدات التدريبية | ٣٦ وحدة |
| زمن الوحدة التدريبية | ٦٠ دقيقة |
| زمن الوحدة التدريبية في الاسبوع | ١٨٠ دقيقة |
| اجمالي زمن البرنامج . | ٢١٦٠ دقيقة |

سادسا : الخطوات التنفيذية للبحث

- الدراسات الاستطلاعية

واستهدفت تلك الدراسة تجريب وحدات البرنامج من واقع الاختبارات المستخدمة تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بتاريخ (٢٠١٥/١/١٧) إلى (٢٠١٥/١/٣٠) وتم من خلالها :

- التعرف على مدى مناسبة محتوى برنامج من التمرينات المائية المقترح لمستوي عينة البحث من السيدات

- التحديد الأمثل لتمرينات داخل الوحدة بالبرنامج المقترح ومدى مناسبتها مع العينة .

- مناسبة المكان والأدوات والأجهزة والوقت الكافي للتنفيذ.

- القياسات القبليّة : تم تطبيق القياسات القبليّة لعينة البحث يوم الجمعة الموافق ٢٠١٥/٢/٨ م

- تنفيذ البرنامج : تم تنفيذ البرنامج في الفترة من (٢٠١٥/٢/١٦) إلى (٢٠١٥/٥/١٨) .

- القياسات البعديّة : تم تطبيق القياسات البعديّة لعينة البحث يوم الاحد (٢٠١٥/٥/١٩) م.

سابعاً : خطة البحث الإحصائية

اعتمد الباحثان في خطة البحث الإحصائية لنتائج البحث على حساب ما يلي:

المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - معامل الالتواء. - اختبار " ت " T.test

لحساب دلالة الفروق. - معامل الارتباط. - نسب التغير .

عرض ومناقشه النتائج:

قام الباحثان بعرض ومناقشه النتائج في جداول احصائيه متضمنة المتوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، ودلالة الفروق الاحصائية ، بين القياسات (القبليّة - البعديّة) ، النسبة المئوية لمعدلات التحسن .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مجالات مقياس جودة الحياة

| م | المجالات | القياس القبلي | | القياس البعدي | | م.ف | ع.ف | قيمة ت |
|---|------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|--------|-------|--------|
| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | | |
| ١ | القيم البدنية | ٢٠.٣٣٣ | ٢.٢٥٧ | ٣٢.٠٠ | ٢.١٧١ | ١١.٦٦٦ | ٣.٣٧٣ | ١٣.٣٩٤ |
| ٢ | القيم النفسية | ١٩.٧٣٣ | ٢.٧٣٧ | ٢٧.٦٦٦ | ١.٣٤٥ | ٧.٩٣٣ | ٢.٦٠٤ | ١١.٧٩٩ |
| ٣ | القيم الاجتماعية | ٧.٣٣٣ | ١.١٧٥ | ١٢.٢٦٦ | ١.١٦٢ | ٤.٩٣٣ | ١.٢٧٩ | ١٤.٩٢٩ |
| ٤ | القيم البيئية | ٢٢.٦٠٠ | ١.٥٩٤ | ٣٤.٨٦٦ | ١.٧٦٧ | ١٢.٢٦٦ | ٢.٧١١ | ١٧.٥٢١ |

قيمة ت الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.١٤٥

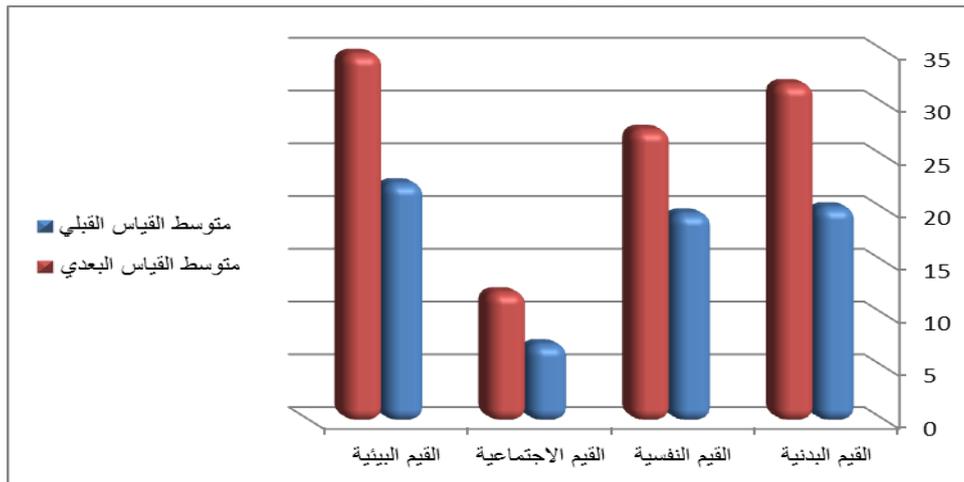
يتضح من جدول (٥) ان قيمة ت المحسوبة دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي

لدي عينة البحث في جميع مجالات مقياس جودة الحياة ولصالح القياس البعدي .

جدول (٦)
نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لمجالات مقياس جودة الحياة

| م | المجالات | متوسط القياس القبلي | متوسط القياس البعدي | نسبة التغير |
|---|------------------|---------------------|---------------------|-------------|
| ١ | القيم البدنية | ٢٠.٣٣٣ | ٣٢.٠٠ | ٥٧.٤ |
| ٢ | القيم النفسية | ١٩.٧٣٣ | ٢٧.٦٦٦ | ٤٠.٢ |
| ٣ | القيم الاجتماعية | ٧.٣٣٣ | ١٢.٢٦٦ | ٦٧.٣ |
| ٤ | القيم البيئية | ٢٢.٦٠٠ | ٣٤.٨٦٦ | ٥٤.٣ |

يتضح من جدول (٦) ان نسب التغير تراوحت ما بين (٤٠.٢ %) كما في مجال (القيم النفسية) ، (٦٧.٣%) كما في مجال (القيم الاجتماعية)



شكل (١) المتوسطات الحسابية لكل من القياس القبلي والبعدي في مجالات مقياس جودة الحياة
مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٥) ان قيمة ت المحسوبة دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لدي عينة البحث في جميع مجالات مقياس جودة الحياة ولصالح القياس البعدي ويرى الباحثان ان ذلك يرجع الي برنامج التمرينات المائية المقترح والذي كان له تأثير ايجابي تحسن افراد عينة البحث في جميع مجالات مقياس جودة الحياة سواء " القيم البدنية - القيم النفسية - القيم الاجتماعية - القيم البيئية " وقد اظهر نتائج جدول (٦) حصول مجال القيم الاجتماعية على الترتيب الاول وقد حصلت على نسبة مئوية قدرها (٦٧.٣%) حيث تري الباحث ان اغلب التمرينات المائية قد تمت بشكل جماعي مما ساهم في تحسن القيم الاجتماعية لديهن مثل الشعور بالسعادة مع الآخرين ، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، والتفاعل الاجتماعي السليم، وخدمة الآخرين، والتوافق مع الآخرين بسهولة، وعدم الإحراج عند المشاركة في أي نشاط ويتفق ما توصل اليه الباحثان من نتائج مع المقصود بجودة الحياة وهو الاستمتاع والاحساس بحسن الحال ، واشباع الحاجات ، والرضا عن الحياة وإدراك الفرد لقوى ومضامين

حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية وإحساسه بالسعادة وصولاً الى عيش حياة متناعمة متوافقة بين جوهر الانسان والقيم السائدة فى المجتمع .

حيث أن جودة الحياة هي درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته فى الجوانب النفسية والمعرفية والابداعية والاجتماعية والثقافية والرياضية والجسمية والتنسيق بينها مع تهيئة المناخ المزاجى والانفعالى المناسبين للعمل والإنجاز .

ويتفق ذلك مع أديب الخالدي (٢٠٠٢) أن الشعور بالرضا يعنى الشعور بأعتدال المزاج , والتعبير عن الذات , وأن الفرد يصف سعادته علي أساس شعوره بالبهجة والأستمتاع , والشعور بالسعادة يقترن بالصحة النفسية للفرد ويزداد بوجود علاقات إجتماعية معينة , ويقل بفقدان هذه العلاقات وتأتي هذه العلاقات من خلال ممارسة الفرد لنشاط معين مع أفراد اخرون .

(٢: ١٢٩-١٦٢)

ويتفق مع ذلك أيضاً دراسة رايف وسينجر ryff & singer (٢٠٠٨) أن السعادة تأتي عن طريق إرتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وهي قدرة الفرد على تحقيق ذاته والاتجاهات الإيجابية نحو ذاته , وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية .

(١٩ : ١٣)

كما يرى الباحثان ان الأنتظام فى الممارسة والشعور بالرضا عن الذات وممارسة الانشطة بصورة صحيحة ادى ذلك الى تحسن الحالة البدنية والصحية والنفسية ويتفق ذلك مع ليدويوا اكي " Lido, Aki (٢٠٠٤) أن الأنتظام فى ممارسة الأنشطة الترويحية تؤثر علي إشباع الحاجات الجسمية لكبار السن ، إشباع الحاجات الاجتماعية ، تحقيق التكيف والاستقرار النفسي والرضا الذاتي . (٣٢ ، ٣١ : ١٥)

ويتفق ذلك مع أيضاً شينج وفرنهام cheng & furnham (٢٠٠٣) إلى أن اهم مصادر الشعور بجودة الحياة المشاركة الأيجابية والصدقة والروابط العائلية . (٩ : ١٢٢)

ويتفق ذلك أيضاً مع دراسة دلكن Delken (٢٠٠٧) أن هناك تأثير سلبي علي الشعور بالسعادة يقع على الفرد لعدم المشاركة مع الأصدقاء فى الأنشطة الممتعة التي يقوم بها الأصدقاء عندما يكونوا مجتمعين كأنشطة اللعب أو الرياضة أو النزهة أو المحادثات الحميمة . (١١ : ٢١٣)

الاستنتاجات :

فى ضوء هدف البحث وفى إطار المنهج العلمي المستخدم ، وفى نطاق عينة البحث ، وكذلك التحليل الإحصائي ، وعرض نتائج البحث ومناقشتها ، تمكن الباحثان من التوصل الى ما يلي :

- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسيين (القبلي - البعدي) على جميع ابعاد مقياس جودة الحياة ولصالح القياس البعدي .
- برنامج التمرينات المائية المقترح كان له تأثير ايجابي في تحسن نسب التغير على جميع ابعاد مقياس جودة الحياة حيث بلغت (٥٧.٤) على القيم البدنية ، (٤٠.٢) على القيم النفسية ، (٦٧.٣) على القيم الاجتماعية ، (٥٤.٣) على القيم البيئية .

التوصيات :

في ضوء ما تم استنتاجه يوصي الباحثان بما يلي :

- ١- عقد الندوات التي تساعد على تكوين اتجاه معرفي لدي متوسطي العمر من السيدات يؤكد على أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية على الحالة النفسية والاجتماعية والبدنية.
- ٢- تحقيق التواصل مع وسائل الإعلام الجماهيرية المختلفة (المسموعة , المرئية , المقروءة) والتي تساهم في تنمية الوعي بأهمية ممارسة الأنشطة المائية .
- ٣- إعداد مشروع قومي في الرياضة بدولة الكويت يتضمن قياس جودة الحياة والتوافق النفسى بصفة عامة لدي السيدات بصفة عامة ومتوسطي العمر بصفة خاصة .
- ٤- توفير قاعدة بيانات لتحديد احتياجات متوسطي العمر من السيدات من أجل تصميم المشروعات والبرامج التي تؤدي إلى إشباعها وفقا للواقع .
- ٥- إنشاء جمعيات لمتوسطي العمر من السيدات على كل من المستوى المحلي والإقليمي لتمثيلهم في عملية صنع القرار Making decision فيما يرتبط بطرق ووسائل إشباع حاجاتهم الإنسانية في الحياة ، وبوجه خاص فيما يرتبط بإتاحة الفرص لهم للمشاركة في أوجه النشاط البدنية أو الحركية .
- ٦- إعداد خريطة تتضمن احتياجات متوسطي العمر من السيدات من النشاط البدني ، والتي من أهمها الحاجة إلى كل من : المحافظة على الصحة واللياقة البدنية وتطويرها ، الوقاية من بعض الأمراض الجسمية والعقلية والنفسية ، مقاومة الانهيار البدني وتأجيل ظهور أعراض ومظاهر الشيخوخة المبكرة ، الوقاية من البدانة والتخلص من الوزن الزائد ، التواصل الاجتماعي مع ذوى الميول والاتجاهات نحو أوجه النشاط الرياضي ، التغلب على روتين الحياة اليومية ، تحقيق السعادة وتحسين نوعية الحياة .

قائمة المراجع :

١. ابو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم , ط٢ , دار الفكر العربي , ٢٠٠٠ م .
٢. أديب الخالدي : "المرجع في الصحة النفسية " (ط٢) . القاهرة , الدار العربية للنشر , ص ١٢٩-١٦٢ , ٢٠٠٢ .
٣. جمال عبد الحميد الجمل : التمرينات المائية واللياقة , مؤسسة الجمل للطباعة والاعلان , جامعة طنطا , ٢٠٠٤ م .
٤. حسام الدين فاروق: تأثير استخدام الاوزان الخفيفة في الوسط المائي على تطوير بعض القدرات البدنية والمستوى المهاري في السباحة, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان, ١٩٩٧ م.
٥. سالي توفيق : "تأثير استخدام التمرينات الهوائية في الوسط المائي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية لكبار السن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة حلوان , ٢٠٠٠ م .
٦. عصام الدين محمد: تأثير استخدام التدريبات في الوسط المائي على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم, رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة طنطا , ٢٠٠٥ م .
٧. محمد فاروق حسن: "تأثير برنامج رياضي مقترح باستخدام التمرينات الهوائية في الوسط المائي على بعض متغيرات القوة العضلية ومكونات الجسم والمؤثرات الصحية لكبار السن رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان , ٢٠٠٤ م .
8. Adamsonl, Parker, G: Effect of different activities for adult women to health and happiness و journal of aging and physical activity. (Champaing, -111) 10 (١), Jan, P 17, 2006
9. Cheng ,H & furnham, A. Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well-being counseling psychology Quarterl, vol. 16 (2), pp. 121-130 , 2003b.
10. Davis J,,: Rehabilitation of Knee Injures in prentice ,W.E, Rehabilitation techniques in sport Medicine Times . Mirror Mosby Collage ,Louis, Tonto,1999.
11. Delken, E, Happiness in shrinking cities in Germany Journal of happiness studies, vol, (2), pp. 213 – 218 , 2008.
12. Fletcher, A.E, Dickinson, E.J, Philip 1 , Review : "Adult Measures : " Quality " of Life instruments for everyday use with elderly patients " . Age & aging ,21 : 142 -150-1992.

13. Galena Baem: Aquarabies The Training Manual .W.B Sandars Rohampton Physiotherapy clinic .London ,U.K.,2000.
14. Leanna Case : Fitness Aquatic , fitness spectrum series . Aquatic alliance International Human Kinetics, 1997.
15. Lido, Aki : "Quality of social support and psychological adjustment among the elderly patterns of exchanging social support in family" dominant and non – family – dominant elderly, journal of aging and health, 2004
16. Martha, D., : Water Exercise ,Therapeutic Alternative, Human Kinetics, Hosten Texas, 2002.
17. Mary ,J: Pried and Bound in Great Britain Thomson litho Ltd.,East Kilbride Scotland ,2003.
18. Routi G., et All: The Effect of non swimming water exercises on older adults ,J.of Orthopaedic sports +Physical ,1998.
19. Ryff, C.D., & Singer, B.H. know thyself and become what you are : know eudemonic approach to psychological well- being . journal of Happiness studies, vol.9(1), pp.13-19 2008.
20. Sanders, T,: Profing Depth of water fitness Research today, 2004