

المقدمة ومشكلة البحث:

يذكر "أسامة راتب" (١٩٩٨م) إن ممارسة الشخص لهواية ترويحية يعد نشاطاً هاماً فالشخص المتمتع بالصحة الجيدة هو الشخص ذو الهوايات الترويحية، وتعد السباحة 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 يظهر أحياناً في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقاً لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء والترويح وتجديد النشاط (٣ : ٢٢).

ويشير كل من "كمال درويش"، "محمد الحماحي" (١٩٩٧م) أن الهدف الرئيسي من ممارسة الأنشطة الترويحية هو شعور الفرد بالسعادة التي من خلالها يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وينمي ملكاته وابتكر ويفهم وينتج وتنطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته وتتأثر اتجاهاته ويتغير سلوكه في اتجاه طيب (١٤ : ١٠٤).

ويذكر "بهاسكاربهتلا Bhaskarabhatla" (٢٠٠٢م) أن هناك بعض التمارين الرياضية مثل المشي والجري مفيدة لتقوية العضلات والحفاظ على الصحة وخاصة إذا 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 خصوصاً 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 لزيادة الوزن لأن الوزن لا يشكل عبئاً يذكر في الوسط المائي (٢٤ : ١٣-١٧).

ويشير "ماركوس Marcus" (١٩٩٢م) إلى أهمية دور المرأة كعضواً هاماً في المجتمع وأن لها مكانتها في شتى الأمور الحياتية من إدارة الأسرة وتربية النشء إلى جانب دورها في الحياة العامة وفي معظم الأعمال التي تقوم بها إلى جانب الرجل، لذا لا بد من الاهتمام بكل ما يؤثر على صحتها العامة مع أن نظم المعيشة والأعباء التي تقع على المرأة وكذا العادات والتقاليد وعدم ممارسة المرأة الشرقية للأنشطة الرياضية ومع التقدم في

المراحل العمرية (كبر السن) ووصولها إلى مرحلة انقطاع الطمث وما يصاحبها من تغيرات قد تسبب بعض المشاكل الصحية المرتبطة بأجهزة الجسم المختلفة (٣١ : ٣٠٢).

ويوضح "ويليام Wiliame" (٢٠٠٠م) إلى أن مرحلة (ما قبل سن انقطاع الطمث) من عمر المرأة يصاحبها أعراض عديدة مختلفة منها أعراض جسمية ونفسية وذهنية وانفعالية، ويرجعها الأطباء إلى انخفاض في إنتاج هرمون الأستروجين الذي يعد من الهرمونات الهامة للمرأة والتي يسبب انخفاضها إلى ظهور معظم الاضطرابات العضوية والنفسية المعاصرة لهذا السن حيث تبدأ كثافة العظام بالانخفاض وخاصة لدى المرأة التي لا تمارس نشاطا بدنيا حيث أنها تدخل سن انقطاع الطمث بكتلة عظمية ضعيفة تكون عرضه للإصابة بالكسور (٤١ : ٦٣).

ويذكر "مأمون مبيض" (١٩٩٥م) أن هناك علاقة وثيقة ما بين الاكتئاب وما تتعرض له المرأة من اضطرابات عاطفية مزاجية في فترة بداية سن اليأس (ما قبل سن انقطاع الطمث) وعدم القدرة على الانجاب، وهذا ما أدى إلى البحث في امكانية تأثير العوامل الهرمونية في احداث الاكتئاب (١٥ : ٧٧).

ويشير "باربارا Barbara" (٢٠٠٨م) إلى أن التقديرات والاحصاءات العلمية تشير إلى أن النساء أكثر اصابة من الرجال بالاكتئاب، فالإكتئاب اضطراب يصيب ١٥-٢٥% من السيدات خلال فترة العمر كله، ٣٠% من النساء يصبين به قبل الدورة الشهرية، ١٠% من النساء أثناء الحمل، ١٠-٢٠% من النساء بعد الولادة، ١٠-١٥% منهن بعد انقطاع الدورة الشهرية (٢٢).

ويذكر كل من "دوما Douma" (٢٠٠٥م)، "أوسترلوند Osterlund" (٢٠٠٥م)، "لازوك Lasiuk GC" (٢٠٠٧م) أن أكثر الهرمونات التي تؤثر على الحالة المزاجية للمرأة ومستوى الاكتئاب هو هرمون الإستروجين حيث يلعب دورا هاما في الصحة العقلية للمرأة، حيث أن انسحاب هرمون الإستروجين المفاجئ، وتذبذب هرمونات الإستروجين يؤدي إلى انخفاض كبير في المزاج، وقد ثبت أن ارتفاع نسبة هرمون الإستروجين بعد الولادة يكون له تأثير كبير على تحسن المزاج والحالة النفسية للمرأة (٢٦)(٣٤)(٢٩).

ويعتبر هرمون الأستروجين من اهم الهرمونات في جسم الانثى فهو أحد أهم الهرمونات الجنسية في الجسم، حيث انه ضروري للحفاظ على بنية ووظيفة واداء سليم للجهاز التناسلي الانثوي، كما انه ضروري للحفاظ على العديد من الوظائف الحيوية للانسان كتحسين المزاج والرغبة الجنسية.

ويوجد هرمون الإستروجين بشكل أساسي في النساء، وتُعدّ المبايض المُنتجة للبويضات المسؤول الأساسي عن إنتاج هرمون الإستروجين في جسم الأنثى، وإضافة إلى ذلك تقوم الغدة الكظرية التي تقع فوق الكلية بتصنيع جزء قليل من هرمون الإستروجين، حيث ينتقل خلال الجسم ليعمل في جميع أجزائه، ويتغير مستوى هرمون الإستروجين خلال الدورة الشهرية فيكون في أعلى قيمه في منتصفها، وفي أدها أثناء نزف الدورة، ويمكن الكشف عن مستويات الإستروجين في الجسم بأخذ عينة دم وفحصها، ويقوم الجسم بتصنيع ثلاثة أنواع

من هرمون الإستروجين، النوع الأول هرمون الإستراديول الذي يُعدّ أشهر الأنواع في عمر الإنجاب، والنوع الثاني هرمون الإستريول الذي يُمثّل هرمون الإستروجين الأهمّ خلال الحمل، وأخيراً النوع الثالث هو هرمون الإسترون الذي يُعدّ النوع الوحيد من هرمونات الإستروجين التي تُفرز بعد بلوغ المرأة سنّ اليأس (٤٤).

وتشير مجموعة "The WHOQOL Group" (١٩٩٨م) انه كلما كان مستوى الاكتئاب عند الفرد منخفضاً 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 والسواء، وتصف منظمة الصحة العالمية الرضا عن الحياة بأنه " معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه " وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة الجسمية للفرد وبحالته النفسية وباستقلالته وعلاقاته الاجتماعية وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها (٤٠).

ويذكر " أحمد اسماعيل" (٢٠١١م) ان من مظاهر الرضا عن الحياة السعادة والعلاقات الاجتماعية والطمأنينة والاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي، لأن من يشعر بهذه الأشياء ويعمل على تحقيقها وإشباع رغبته منها يكون راضياً عن حياته بصورة إيجابية (١ : ١٥).

وترى "سوسن شلبي" (٢٠١١م) أن الرضا عن الحياة يعد سمة نفسية تتكون لدى الفرد من خلال تقييمه لنوعية الحياة التي يعيشها في ضوء ما لديه من مشاعر وأحاسيس واتجاهات، وقدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به، وما يشعر به من حماية وتلبية لحاجاته بصورة مرضية له، والاحساس بالتقدير والاعتراف من قبل الآخرين (٨ : ١٨٦).

وقد أوضحت نتائج دراسة "مجدي الدسوقي" (١٩٩٨م) وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب والغضب، ويسلم الكثير من علماء النفس بأن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه، وهو تأثير لا ينبغي إغفاله أو تجاهله إذا أراد الفرد أن يعيش حياة اجتماعية مشبعة ومنتجة (١٦ : ٣ - ٥).

ويستمد البحث أهميته من أهمية المرحلة التي يقوم بدراستها فمن الحقائق المهمة أن التغيرات التي تحدث في مرحلة ما قبل الطمث سواء كانت جسمية أو اجتماعية أو عقلية أو 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، فقد اهتم الباحثون بدراسة مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث لدى السيدات فيما يتعلق بالصحة النفسية والسيولوجية، ويؤكد "هالبريك Halbreich" (١٩٩٦م) (٢٧) أن هرمون الاستروجين يلعب دوراً هاماً في حياة المرأة بشكل عام وفي تنظيم المزاج والسلوك لديها، فله تأثير

ايجابي على مزاج المرأة أكثر من غيره من الهرمونات الأخرى، وأيضاً يلعب دوراً في تزايد خطر نشوء الاضطرابات الوجدانية والاكتئابية في أوقات التغيرات الهرمونية (بعد الولادة، ما قبل الدورة الطمثية، ومرحلة ما قبل انقطاع الطمث)، فالمحافظة على توازن هرمون الاستروجين لدى السيدات في هذه المرحلة قد يؤدي الى انخفاض مستوى الاكتئاب وبالتالي تحسن مدى الرضا عن حياتهم من خلال ممارسة التمرينات الترويحية المائية، وترى الباحثة أن الانسان الذي يعمل بصحة جيدة وبجسم متكامل يعمل بعقل متفتح وناجح لأن العقل السليم في الجسم السليم، حيث يرى الخبراء والمتخصصون أن النشاط الرياضي بصفة عامة والنشاط الترويحي المائي بصفة خاصة يسهم في حل الكثير من المشكلات لجميع الفئات العمرية بما يخدم المجتمع، فهناك نسبة كبيرة من الأشخاص لا يقبلون على ممارسة الرياضة لما لها من تأثيرات غير ملائمة حيث يرى البعض أنها تسبب اجهاد بدني ويرى البعض الآخر أنها لا تشعره بالمتعة ويرى آخرون أن صحتهم لا تتحمل ممارسة التمرينات البدنية لذلك قامت الباحثة في هذا البحث باستخدام بعض الأنشطة الترويحية المائية والتي لا تسبب أي اجهاد مقارنة بالتدريب على الأرض كما أنها تشعر الفرد بالمتعة عند الممارسة وأن أنشطة الترويح المائي تستطيع جميع الفئات العمرية ممارستها بدون خوف من اضرار الممارسة مما يعود بالفائدة المرجوة على الشخص الممارس .

مصطلحات البحث

البرنامج الترويحي :

مجموعة من الأنشطة الترويحية المختارة على الأسس العلمية السليمة والتي تتناسب مع الأفراد المستفيدين منها من حيث (القدرات البدنية، العقلية، النفسية، الإجتماعية، الصحية) وذلك من أجل تحقيق الهدف من البرنامج (١٧ : ٥٣).

الاكتئاب:

الخبرة الوجدانية الذاتية التي تبدو في أعراض الحزن والتشاؤم، والشعور بالفشل والرغبة في اذاء الذات، والتردد، والارهاق، وفقدان الشهية، والانسحاب الاجتماعي، ومشاعر الذنب، وكرهية الذات، وعدم القدرة على بذل أي جهد (١٢).

الرضا عن الحياة:

عبارة عن تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروف حياته بالمستوى الامثل الذي يعتقد انه مناسب له ولقدرته ولمداركه وخبراته لحياته بشكل عام (١٦ : ٨١).

مرحلة ما قبل انقطاع الطمث :

هي المرحلة السنوية التي تسبق الانقطاع التام للدورة الشهرية وهي مرحلة تتراوح من عمر ٤٥ الى ٥٥ سنة ومعظم النساء في هذه المرحلة يصاحبها تغيرات فسيولوجية وتقلبات مزاجية وعصبية زائدة تؤدي الى ظهور أعراض جسدية ونفسية واضحة لديهم (١٩ : ٩٥).

هدف البحث:

التعرف على تأثير برنامج تروحي باستخدام الوسط المائي على:

- 1- مستوى هرمون الاستروجين لدى السيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث.
- 2- مستوى الاكتئاب لدى السيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث.
- 3- درجة الرضا عن الحياة لدى السيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى هرمون الاستروجين لدى السيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الاكتئاب لدى السيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مقياس الرضا عن الحياة لدى السيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث لصالح القياس البعدي.

الدراسات المرجعية:

- 1- دراسة "صياد الحاج" (٢٠١٨م) (٩) بهدف التعرف على اثر الممارسة الرياضية الترويحية على الجوانب النفسية (التوافق النفسي، الرضا عن الحياة)، على عينة من كبار السن (٥٠ - ٦٠ سنة)، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وخلصت الدراسة الى اهم النتائج حققت الانشطة الرياضية الترويحية المقترحة تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية في القياسات النفسية (التوافق النفسي - مستويات الرضا عن الحياة) وذلك لتناسبها مع فئة كبار السن.
- 2- دراسة "باشيبا Bathsheba A" (٢٠١٧م) (٢٣) بهدف التعرف على تاثير الاكتئاب خلال فترة ما قبل انقطاع الطمث (PMD) على نوعية الحياة (QOL) والرضا العام عن الحياة والتكيف الاجتماعي والإعاقة، حيث شاركت النساء قبل انقطاع الطمث الذين تتراوح أعمارهم بين (٤٠ - ٦٠) عام الذين أبلغوا عن بداية الاكتئاب وعدم انتظام الدورة الشهرية، وارتفاع مستويات FSH البلازما، حيث بلغ عدد العينة (٩٠) سيدة في فترة ما قبل انقطاع الطمث (PMD)، (٥١) سيدة كمجموعة ضابطة، كانت تدار مقابلة منظمة لتحديد وجود أو عدم وجود الاكتئاب الشديد والثانوي، تضمنت مقاييس النتائج استبيان مقياس جودة التمتع بالحياة، ومقياس شيهان للإعاقة، والتقييم العالمي للوظائف، ومقياس التكيف الاجتماعي، ومؤشر دوق للدعم الاجتماعي. واستخدمت اختبارات كروسكال واليس وأنوفا، وكانت أهم النتائج لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النساء حول انقطاع الطمث والاكتئاب لدى النساء في كل من العمر أو مؤشر كتلة الجسم، كان لدى النساء المصابات بالاكتئاب درجات أقل بشكل ملحوظ من النساء غير المصابات بالاكتئاب على الرضا العام مما

يعكس انخفاض نوعية الحياة وزيادة الإعاقة في النساء قبل انقطاع الطمث والاكتئاب، لم يؤثر وجود الهبات الساخنة بشكل كبير على أي من المجموعتين، ذكرت النساء في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث PMD انخفاض بشكل ملحوظ في نوعية الحياة QOL ، الدعم الاجتماعي ، والتكيف وزيادة الإعاقة مقارنة مع النساء في فترة انقطاع الطمث غير الاكتئاب، لم يكن للحالة الإيجابية قبل انقطاع الطمث وحدها ولا وجود الهبات الساخنة تأثير سلبي كبير على مقياس نوعية الحياة QOL. يصاحب مرحلة ما قبل انقطاع الطمث PMD انخفاضات كبيرة في نوعية الحياة QOL ، والدعم الاجتماعي ، والإعاقة مماثلة للاكتئاب لدى النساء في مراحل أخرى من الحياة، مرحلة ما قبل انقطاع الطمث PMD قد تسهم أيضا في انخفاض QOL في المجتمع.

٣- دراسة "ماتسوكا أورانيا Matsouka Ourania" (٢٠١٢م) (٣٢) بهدف التعرف على الآثار النفسية والفسيولوجية لبرنامج التمرينات المائية اليومي لمدة ٣ أسابيع في المياه الساخنة في 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 في برنامج تمرين مائي لمدة ٤٥ دقيقة يوميا في الماء الساخن لمدة ٢٠ يوما متتالياً في حين لم تشارك المجموعة الضابطة في أي نوع من التمارين المنظمة، وتشير النتائج إلى أن المجموعة التجريبية من كبار السن الذين شاركوا في برنامج التمارين المائية في الهواء الطلق قد تحسّنوا بشكل ملحوظ في المشاركة الايجابية والهدوء والحالة المزاجية وانخفاض التأثير السلبي للحالة النفسية، بينما لم يلاحظ أي تغييرات كبيرة في هذه المتغيرات في المجموعة الضابطة، وتشير النتائج إلى أن برنامج التمارين المائية هو وسيلة تدريب بديلة لتحسين الحالة المزاجية والاكتئاب وأداء اللياقة البدنية لدى كبار السن.

٤- دراسة "جيهان يحيى" (٢٠١٠م) (٦) يهدف هذا البحث إلى تصميم وتطبيق برنامج باستخدام تدريبات اليوجا المائية والتعرف على تأثيره على تحسين اللياقة القلبية التنفسية وكثافة العظام لدى السيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث، على عينة قوامها (٢٠) سيدة، باستخدام المنهج التجريبي لمجموعة واحدة، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في كلا من الاستروجين والباراثرمون لصالح القياس البعدي بنسبة مئوية بلغت ١٩,١٥% للاستروجين، ٣,٧٣% للباراثرمون، البرنامج التدريبي ساهم في تحسن مستوى كثافة العظام وبعض العوامل المرتبطة به، خلصت الدراسة الى التركيز على أن البرنامج التدريبي ساهم في تحسن مستوى كثافة العظام وبعض العوامل المرتبطة به.

٥- دراسة "وليد بهجت" (٢٠٠٦) (٢١) بعنوان تأثير برنامج ترويجي رياضي مقترح على الحالة النفسية والاجتماعية لعينة من كبار السن فوق ٦٥ سنة هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج ترويجي رياضي مقترح على كبار السن فوق ٦٥ سنة وذلك بمقارنة بين مجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية 13 . استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة الدراسة ولتحقيق اهدافها وذلك باستخدام اسلوب القياس القبلي

والبعدي على مجموعة واحدة متجانسة ، اجريت الدراسة على عينة قوامها ٢٠ فردا رجال، هذا وخلصت الدراسة الى اهم النتائج التالية - ان تنفيذ البرنامج الترويحي يؤدي الى زيادة القدرة على الاندماج في الجماعة - حدوث تغير في الحالة النفسية والاجتماعية - التعاون مع الاخرين والبعد عن العزلة

٦- دراسة (Sotrksen, et al) (٢٠٠٥م) (٣٩) في الولايات المتحدة الأمريكية، بهدف التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة وبين جوانب الحياة المختلفة لدى عينة قوامها (٥٢٩٩) فردا ممن تتراوح أعمارهم بين (٣٥ - ٤٠) سنة، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في الرضا عن الحياة وبين بعض جوانب التفكير الذاتي وبين بعض جوانب التفكير الايجابي وهي الامتتان والقدرة على الحب وحب الاستطلاع والمسامحة مع الذات وتقدير الجمال والابداع وحب التعلم والحكمة، كذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية في الرضا عن الحياة لصالح الأشخاص الذين يستخدمون التفكير الايجابي.

٧- قامت كلا من "نشوى نافع"، سلوى موسى" (٢٠٠٤م) (٢٠) بدراسة بهدف التعرف على تأثير برنامجين (لتمرينات اليوجا - المشي التأملي) على بعض الأعراض (الجسمية، الانفعالية، الأسرية، الذهنية) المصاحبة للسيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث والشعور بمدى جودة الحياة للسيدات وحمض فانيل مانديليك Vanill Mandelic Acide V.M.A للسيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث والعلاقة بين التحسن في الأعراض (الجسمية، الانفعالية، الأسرية، الذهنية) للسيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث ومدى جودة الحياة لديهم قبل وبعد البرنامجين. استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي البعدي لمجموعات البحث الثلاثة علي (٤٥) سيدة في المرحلة السنية من (٤٥ - ٥٥) سنة. وتوصلت الباحثتان إلى أن ممارسة تمرينات اليوجا وممارسة المشي التأملي بانتظام وبطريقة تتناسب مع المرحلة السنية للعينة مع استخدام التأمل أثناء الأداء أدى إلى تحسين الأعراض المصاحبة للسيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث وحمض فانيل المانديليك V. M. A وشعور السيدات بمدى جودة الحياة في مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث.

الاستفادة من الدراسات المرجعية:

من خلال إطلاع الباحثة على الدراسات التي تناولت الأنشطة الترويحية المائية والسباحة والرضا عن الحياه لدي السيدات في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث والتي اتضح نتيجة تحليلها:

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

اجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع وعينة البحث:

قامت الباحثة بتحديد مجتمع البحث من السيدات المشتركات بوحدة السباحة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق حيث بلغ عددهن (٣٦) سيدة، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية حيث بلغ عددهن (١٥) سيدة من مجتمع البحث الكلي بعد استبعاد (٥) سيدات كان لديهن مرض طبي، (٦) سيدات لعدم رغبتهن في المشاركة، تراوحت اعمارهن ما بين (٤٥ : ٥٥) سنة، وتم اختيار (١٠) سيدات لاجراء الدراسة الاستطلاعية (مجموعة غير مميزة)، وجدول (١) يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

مستبعدات (١١)	عينة البحث (٢٥)		مجتمع البحث
	عينة استطلاعية (غير مميزة)	عينة أساسية	
٦ + ٥	١٠	١٥	٣٦

شروط اختيار الباحثة لعينة البحث :

١. رغبة أفراد العينة في المشاركة في إجراء التجربة والانتظام طوال فترة إجرائها .
 ٢. تقارب أفراد المجتمع من حيث معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - المستوى الاقتصادي)، وتتراوح أعمارهم (٤٥ : ٥٥) عام .
 ٣. جميع النساء خالية من أي علاج هرموني لانقطاع الطمث أو الأدوية ذات التأثير النفساني.
 ٤. التعرض لاختبار الفحص الطبي بواسطة الطبيب المختص .
 ٥. أن يكونوا غير خاضعين لأي برنامج آخر أثناء إجراء التجربة .
 ٦. توافر العينة بوحدة السباحة بكلية التربية الرياضية بنات.
- قامت الباحثة بالتأكد من اعتدالية عينة البحث بايجاد معاملات الالتواء بين أفراد عينة البحث في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) والمستوى الاقتصادي والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في (بعض متغيرات النمو – بعض المتغيرات الفسيولوجية

ن = ٢٥

- المستوى الاقتصادي - مستوى الاكتئاب)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	
٠.٢٦	٢.٤٣	٤٩.٠٩	٤٩.٣٠	سنة	السن	متغيرات النمو
٠.٢٥	٦.٠٥	١٦١.٠١	١٦١.٥٢	سم	الطول	
٠.٢٩	٦.٦٥	٦٨.٠٠	٦٨.٦٤	كيلوجرام	الوزن	
٠.٣١	٤.٤٠	٧٥.١٢	٧٥.٥٨	نبضة/ق	النبض	متغيرات فسيولوجية
١.٠٩	٨٥.٤٨	٢٧١٧.٣١	٢٧٤٨.٢٤	ملى لتر	السعة الحيوية	
١.٦١	١.٣٢	١٥.٣٤	١٦.٠٥	درجة	المستوى الاقتصادي	الاكتئاب الرضا عن الحياة
١.٠٨	٢.٠٢	٢٩.٠٠	٢٩.٧٣	درجة	الاكتئاب	
٠.٣٤	٧.٠٠	٥٦.٠٠	٥٦.٨٠	درجة	الرضا عن الحياة	

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (± 3) ، مما يدل على أن عينة البحث

تندرج تحت المنحنى الاعتنالي في المتغيرات قيد البحث.

وقد تم تنفيذ خطوات البحث وإجراءاته وفقاً للخطة الزمنية التي يوضحها الجدول التالي:

جدول (٣)

الخطة الزمنية لإجراءات البحث

م	الإجراءات البحثية	الفترة الزمنية	
		من	إلى
١	الدراسة الإستطلاعية.	٢٠١٩ / ١ / ١٧م	٢٠١٩ / ١ / ٢٤م
٢	التجانس	٢٠١٩ / ١ / ٢٦م	٢٠١٩ / ١ / ٢٧م
٣	القياس القبلي.	٢٠١٩ / ١ / ٢٨م	٢٠١٩ / ١ / ٢٩م
٤	تطبيق تجربة البحث الأساسية.	٢٠١٩ / ١ / ٣٠م	٢٠١٩ / ٣ / ٢٥م
٥	القياس البعدي.	٢٠١٩ / ٣ / ٢٦م	٢٠١٩ / ٣ / ٢٧م

وسائل جمع البيانات:

الأدوات و الأجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتير Resta Meter : لقياس طول الجسم مقدراً بالسنتيمتر وقياس وزن الجسم مقدراً بالكيلو جرام.
- جهاز الأسبيروميتر Aspero Meter لقياس السعة الحيوية للرئتين مقدراً بالمليمتير مرفق (٦).
- سماعة طبيب.
- لوحة الطفو

- حمام سباحة

- مقياس المستوى الاقتصادي (مرفق ٣)

- مقياس أرون بيك Aaron Back للاكتئاب تعريب "عبد الستار ابراهيم" (مرفق ٤)

- مقياس الرضا عن الحياة اعداد "مجدي الدسوقي" (مرفق ٥).

وقد تم معايرة الأجهزة المستخدمة بأجهزة أخرى مماثلة للتأكد من صلاحيتها للقياس.

بعض القياسات المستخدمة في البحث

- قياس هرمون الاستروجين: يهدف تحليل هرمون الإستروجين Estrogen إلى قياس مستوى هذا

الهرمون في الجسم من خلال استخدام عينة دم، أو بول، أو لعاب، واستندت الباحثة في هذا البحث الى

قياس عينة من الدم لكل سيده (٤٥).

- مقياس أرون بيك Aaron Back للاكتئاب تعريب "عبد الستار ابراهيم" (مرفق ٤)

قامت الباحثة بقياس درجة الاكتئاب لأفراد العينة عن طريق تطبيق هذا الأختبار قام بوضعه أرون بيك Beck Aaron للتعرف علي درجة الاكتئاب لديهم وقام بترجمة هذا المقياس إلى اللغة العربية ونشره الدكتور عبد الستار ابراهيم بكلية الطب جامعة الملك فيصل ويتكون هذا المقياس من ٢١ مجموعة من الاسئلة، وكل مجموعة تصف أحد الأعراض الرئيسية للاكتئاب بما فيها: الحزن، التشاؤم، والاحساس بالفشل ، السخط وعدم الرضا... الخ (١١ : ٧٠ - ٧٥).

- مقياس الرضا عن الحياة (مرفق ٥)

مقياس الرضا عن الحياة اعداد الدكتور "مجدي الدسوقي" (١٩٩٦م)، حيث قامت الباحثة بتطبيق المقياس وحساب درجته من خلال الاجابة على عبارات المقياس المكونة من ٢٩ عبارة تتضمن صفات عدة أهمها: الاستبشار ، والتفاؤل ، وتوقع الخير ، والرضا عن النفس ، وتقبلها واحترامها.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من الخميس الموافق ٢٠١٩/١/١٧ حتى الخميس الموافق

٢٠١٩/١/٢٤ على عينة عددها (١٠) سيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث بهدف:

- اجراء المعاملات العلمية لمقياس الاكتئاب ومقياس الرضا عن الحياه.

- التعرف على نقاط القوة والضعف والمشكلات والصعوبات التي قد تتعرض لها الدراسة الأساسية.

- مدى مناسبة الأنشطة الترويحية المائية من (إحماء – جزء رئيسي – جزء التهذئة) لمجموعة البحث.

أولاً: معامل الصدق:

قامت الباحثة بحساب معامل صدق مقياس الاكتئاب ومقياس الرضا عن الحياة عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين أحدهما مميزة من (١٠) سيدات من المترددات على وحدة حمام السباحة ولديهن خبرة سابقة برياضة السباحة، والمجموعة الأخرى غير المميزة وهي العينة الاستطلاعية ومكونة من (١٠) سيدات والجدول التالي يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في مقياس الاكتئاب ومقياس الرضا عن الحياة $n=10, n=20$

المقياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		م ف	قيمة "ت"
	ع	م	ع	م		
الاكتئاب	٢.٠٥	٢١.٧٠	٣.٧١	٢١.٧٠	١٠.٤٠	٧.٧٤
الرضا عن الحياة	٤.٩٤	٥٣.٨٠	٣.٧٦	٥٣.٨٠	١٧.٥٠	٨.٩٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٠١

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة المميزة في مقياس الاكتئاب ومقياس الرضا عن الحياة مما يدل على صدق المقياسين.

ثانياً: معامل الثبات:

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لمقياس الاكتئاب ومقياس الرضا عن الحياة عن طريق الاختبار وإعادة تطبيقه والجدول التالي يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ر" بين القياسين.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس الاكتئاب ومقياس الرضا عن الحياة

$n=10$

المقياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		ر
	ع	م	ع	م	
الاكتئاب	٣.٧١	٢١.٧٠	٤.٠٢	٢٢.٢٠	٠.٩٧٢**
الرضا عن الحياة	٣.٧٦	٥٣.٨٠	٣.٧١	٥٣.٧٠	٠.٩٤١**

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس الاكتئاب بلغت (٠.٩٧٢)، مقياس الرضا عن الحياة بلغت (٠.٩٤١) مما يشير إلى الثبات.

تصميم البرنامج : (مرفق ٧)

١. يهدف برنامج أنشطة الترويح المائي المستخدم الى معرفة تأثيره على هرمون الاستروجين ومستوى الاكتئاب ومدى الرضا عن الحياة لدى السيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث، وقد راعت الباحثة عند تصميم

وتنفيذ البرنامج اختيار أنشطة الترويح المائي المناسبة للأفراد عينة البحث وترتيب وتنظيم هذه الأنشطة في ترتيب ونسق معين مع مراعاة الاستمرارية والتشويق وجذب الانتباه، اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على التغذية الراجعة، التعزيز، التكرار، تحتوى الوحدة التدريبية على ثلاثة أجزاء (احماء، ورئيسي، تهدئة).

٢. تم شرح تمرينات البرنامج من قبل الباحثة بتوضيح جميع أنشطة الترويح بطريقة الشرح اللفظي وتطبيقها مع متابعة السيدات ومحاولة تطبيق هذه الأنشطة وتصحيح أخطائهن داخل الوسط المائي، تم مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب، تم استخدام موسيقى مصاحبة لأنشطة الترويح المائي.

حيث إشمتم البرنامج على (٨) أسابيع، لمدة شهرين، (٣) مرات أسبوعياً، بواقع (٢٤) وحدة يومية، إستغرقت كل وحدة (٦٠) دقيقة مرفق (٦).

مكونات الوحدة اليومية:

١ - تمرينات الإعداد والإحماء.

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

٢ - الجزء الرئيسي .

وقد اشتمل على مجموعة من الأنشطة الترويحية المائية لجميع أجزاء الجسم داخل الماء الساخن وتهدف إلى تدفئة الجسم وإلي تحريك المجموعات العضلية للجسم ككل.

٣-تمرينات استرخاء وتهدئة

تهدف إلى عودة الجسم وأجهزته إلى الحالة الطبيعية وقد اشتملت علي الأنشطة الترويحية المائية.

الخطوات التنفيذية للبرنامج:

١- قامت الباحثة بمقابلة السيدات المشتركات بوحدة حمام السباحة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة

الزقازيق، 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.

التجربة الأساسية :

أولاً- القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لهرمون الاستروجين ومقياسي الاكتئاب والرضا عن الحياة يومي الاثنين والثلاثاء

الموافقان ٢٨ / ١ / ٢٠١٩م، ٢٩ / ١ / ٢٠١٩م.

ثانياً- الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق برنامج البحث في الفترة من الأربعاء الموافق ٢٠١٩/ ١/٣٠م إلى الاثنين الموافق ٢٠١٩/ ٣/٢٥م حيث اشتمل على (٨) أسابيع لمدة شهرين بواقع (٣) مرات أسبوعياً استغرقت كل وحدة (٦٠) دقيقة.

ثالثاً- القياسات البعدية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية في الفترة من الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٣/٢٦م إلى الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٣/٢٧م وقد تم إجراء القياسات البعدية لجميع المتغيرات وبنفس الطريقة للقياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- اختبار T. Test لمجموعة واحدة
- معامل الارتباط

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

قامت الباحثة بعرض النتائج بعد المعالجة الإحصائية طبقاً لترتيب فروض البحث على النحو التالي:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية
فى هرمون الاستروجين
ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		م ف	قيمة ت
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
هرمون الاستروجين	بيكو جرام/ مليلتر	٣٢,٢٦	٢.٠٨	٣٨.٢٠	٢.٤٨	٥.٩٤	٨.٥٥

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى فى هرمون الاستروجين.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية
فى مقياس الاكتئاب
ن = ١٥

المقياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		م ف	قيمة ت
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الاكتئاب	درجة	٢٧.٨٦	٦.١٢	١٠.٤٦	١.٩٢	١٧.٤٠	٩.٥٨

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى فى مقياس الاكتئاب

جدول (٨)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في مقياس الرضا عن الحياة
ن = ١٥

المقياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	قيمة ت
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الرضا عن الحياة	درجة	٥٧.٨٦	٨.٩١	٨٩.٠٠	٦.٤١	٣١.١٣	١١.٧١

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مقياس الرضا عن الحياة.

ثانياً: مناقشة النتائج

يشير جدول (٦) إلى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في هرمون الاستروجين لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة ذلك الى تأثير أنشطة الترويح المائي على الجهاز الهرموني للمرأة وخاصة هرمون الاستروجين حيث ذكرت "صحيفة الاتحاد" (٢٠٠٥م) التأثير الايجابي للتمارين الرياضية المنتظمة علاقة الرياضة بهرمونات الجسم الجسم الأساسية، التي ينتج عنها حيوية الجسم الفعالة، وبالتالي التمتع بصحة أفضل، وفقدان الوزن الزائد والغير مرغوب فيه، فمعدل افراز هرمون الاستروجين يزيد بممارسة التمارين الرياضية، ويبقى الهرمون في الدم لفترة تتراوح من ساعة الى أربع ساعات بعد الانتهاء من تأدية التمارين، فممارسة التمارين الرياضية بانتظام تكسبنا فوائد جسدية وعقلية ونفسية هامة (٤٢).

يذكر كل من "نادكارني Nadkarni" (٢٠١١م) (٣٣)، "روزاني Rosano" (١٩٩٩م) (٣٨) أن أهم ما يميز هرمون الإستروجين أنه الهرمون المسؤول عن نضوج ونمو العظام وصيانة كثافة المعادن في العظام طوال الحياة، وبالتالي فان نقص هرمون الإستروجين في الفترة ما قبل انقطاع الطمث يزيد من خطر هشاشة العظام، كما أنه له خصائص مضادة للالتهابات ويساعد على منع تصلب الشرايين وفي الحفاظ على التوازن الدقيق بين مكافحة العدوى وحماية الشرايين من الضرر وبالتالي يعمل على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية عند الإناث أكثر من الرجال، ولكن خلال فترة ما قبل انقطاع الطمث تكون خطورة الإصابة متساوية بين الرجل والمرأة وذلك لانخفاض معدل الإستروجين في تلك الفترة، مما يزيد من احتمالية الإصابة بأمراض القلب.

ويشير "فوزي الفيشاوي" (٢٠٠٣م) أن الأطباء يصفون للسيدات هرمون الأستروجين كعلاج تعويضي، لتخفيف أعراض انقطاع الطمث، وقد أثبت هذا العلاج فوائد كثيرة كالحماية من الهبات الساخنة، والمحافظة على المسالك التناسلية، وحماية المهبل من الجفاف، ووقاية أنسجته من الضمور، والوقاية من ضعف الذاكرة، والحماية من الاكتئاب، كما لاحظ الأطباء أن استمرار المعالجة بالاستروجين عدة سنوات يقلل من خطر الإصابة

بالأمراض القلبية الوعائية بنسبة تزيد على ٥٠% ، كما يخفض نسبة الوفيات الناجمة عن أمراض القلب بما يعادل ٣٥-٤٥%، كما أن الابتداء في إعطاء المرأة الهرمون بعد انقطاع الدورة الشهرية مباشرة والدخول في سن اليأس، يحافظ على سماكة العظم وقوته (١٣ : ١٤).

لذلك يذكر كل من "رودريجوRodriguez" (٢٠٠٠م) (٣٧)، "بوتديفنPotdevin" (٢٠١٣م) (٣٦) أنه يمكن للأنشطة المائية والسباحة من تدريب الجسم كله والقلب والرئتين والعضلات على الحد الأدنى من التأثير السيئ على المفاصل والأربطة، لذلك يمكن للرياضي الحصول على جسم صحي عن طريق السباحة، نظرًا للخصائص الفيزيائية للماء (الطفو ، الضغط الهيدروستاتيكي ، المقاومة ودرجة الحرارة) فإن ممارسة التمارين الرياضية في الماء آمنة وفعالة بالمقارنة مع التمرين الأرضي.

ويؤكد "فوزي الفيشاوى" (٢٠٠٣م) أن نقص هرمون الاستروجين يؤدي إلى عواقب وخيمة في معظم الأحيان، مثل مرض هشاشة العظام الذي يظهر في شكل آلام حادة في المفاصل، (ترقق، وهن، تخلخل العظام) ويمتد إلى كثرة الإصابة بالكسور قبل الوصول إلى سن اليأس، وتفقد الأنثى نحو ٠.٥% من العظم في العام، وتفقد في سن اليأس نسبة أكبر (١.٥ - ٣.٠%) والواقع أن نقص الاستروجين يعجل بفقدان عنصر الكالسيوم من العظم، كما يقلص من قدرته على تصنيع الخلايا والأنسجة، فيبدو ضعيفاً رقيقاً، سهل الكسر (١٣ : ٤).

وترى الباحثة أنا أنشطة الترويح المائي بما تشتمل عليه من تمارين للطفو هي الأنشطة الأكثر أماناً للسيدات في هذه المرحلة للمحافظة على مستوى الاستروجين بصورة معتدلة ولحمايتها من الإصابات في حالة الوزن الزائد وهشاشة العظام والحرارة الزائدة.

حيث يشير كل من "هارتمانHartman" (٢٠٠٥م) (٢٨)، "لويسLewis" (٢٠٠٨م) (٣٠) أن السباحة تعتبر هي التمرين المثالي للمرأة حيث أن الوزن الزائد لها يكون مدعوم بالماء ويجعل التمرين أسهل وأكثر أماناً لها، ويحميها من الإصابات، وتساعد السباحة في تقوية العضلات بلطف، ويحمي الماء أيضاً من الحرارة الزائدة ويدعم المفاصل والأربطة ، ويمنع الإصابة ، ويخفض الضغط الشرياني.

ويتفق هذا مع دراسة كل من "جيهان يحيى" (٢٠١٠م) (٦)، "آمال يوسف"، "أمل النجار" (١٩٩٩م) (٤)، "دوك وآخرون Dook et al" (١٩٩٧م) (٢٥) في أن ممارسة النشاط الرياضي للسيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث تؤدي إلى زيادة إفراز هرمون الأستروجين مقارنة بالسيدات الغير ممارسات.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى هرمون الاستروجين لدى السيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث لصالح القياس البعدي".
يشير جدول (٧) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في مستوى الاكتئاب لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة ذلك لأن الأنشطة الترويحية في حوض السباحة مجالاً ممتعاً ومحبيها إذ تضيء على ممارستها لونا فريداً من البهجة والنشاط والحيوية، حيث تمارس السباحة في مراحل العمر المختلفة هذا فضلاً عن الفوائد العديدة من جميع النواحي الاجتماعية والتربوية والنفسية والعلاجية وكذلك من الناحية البدنية والفسولوجية.

فيذكر "سمير رزق" (٢٠٠٣م) من فوائد السباحة أنها تستخدم في علاج الكثير من حالات الشلل والشعور بالملل والضغط النفسي والاكتئاب (٧ : ٢٧).

ويشير "عبد الستار ابراهيم" (١٩٩٨م) إلى أن 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 العالمي تبين دراسات «منظمة الصحة الدولية» في دراساتها 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 (١١ : ٢٩).

ويذكر "عادل المدني"، "علي اسماعيل" (٢٠١٠م) (١٠) أن هناك أسباب بيولوجية لحدوث الاكتئاب عند المرأة وهو ما تتعرض له من تغيرات هرمونية (مع الدورة الشهرية - أثناء الحمل والولادة - ما قبل انقطاع الطمث - بعد انقطاع الطمث)، وهناك تفسيرات تقوم على معطيات التحليل النفسي فيما يتعلق بالنمو النفسي للمرأة، وكيف أن هذا النمو يؤهلها بدرجة أكبر للاصابة بالاكتئاب.

ويرى "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 أن تتناسب مع المراحل العمرية وأن تمارس في الجزء الغير عميق وأن يتم إعداد النشاط المختار بشكل جيد (١٨ : ٩٢).

لذلك ترى الباحثة أن أنشطة الترويح المائي تخفف من الضغط النفسي، الشعور بالاكتئاب، وتزيد من ثقة الإنسان بنفسه وتحسن المزاج وتعمل على تخفيف الألم والتوتر لدى المرأة في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث، فالتمارين في الماء يؤدي إلى تحسناً كبيراً في الصحة النفسية لدى السيدات في هذه المرحلة، 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.

ويشير "تواتي بن قلاوز" (٢٠١٢م) (٥) أن أهم مميزات النشاط الترويحي الرياضي للفرد مهما كان سنه أنه يشكل الإنسان ويعيد تكيفه مع المجتمع ويساعده في قيامه بأدواره بنجاح حيث يعمل على رفع مستوى الحيوية والجد ومقاومة التعب، التخلص من الضغط العصبي والاكتئاب والإحساس بالراحة، التخلص من الطاقة الزائدة.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من "باثشيبا A Bathsheba" (٢٠١٧م) (٢٣)، دراسة "ماتسوكا أورانيا Matsouka Ourania" (٢٠١٢م) (٣٢)، "وليد بهجت" (٢٠٠٦) (٢١) في أن برنامج التمرينات المائية هو وسيلة تدريب بديلة لتحسين الحالة المزاجية والاكتئاب.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الاكتئاب لدى السيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث لصالح القياس البعدي". يشير جدول (٨) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في الرضا عن الحياة لصالح القياس البعدي.

وترى الباحثة أن تحسن الرضا عن الحياة لدى السيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث يرجع إلى أنشطة الترويح التي مارستها السيدات داخل الوسط المائي لما لها من تأثير إيجابي على الحالة النفسية لهم ومساعدتهم على الاسترخاء وخفض مستوى الاكتئاب وبالتالي رفع مستوى الرضا عن الحياة لديهم.

حيث يشير "بترسكو Petrescu" (٢٠١٤م) (٣٥) أن السباحة هي الرياضة الوحيدة التي يوصى بها أكثر من ٨٠٪ من الحالات الطبية ولديها جمهور مستهدف كبير، فمن وجهة النظر النفسية، تقلل السباحة من التوتر والقلق العقلي الناجم عن التوتر اليومي، مع تجنب العداوة والإحباط في الحياة، وتزيد من الرضا عن الحياة، وتساعد على التأمل والاسترخاء.

ويذكر كل من "كمال درويش"، "محمد الحماحي" (١٩٩٧م) دور الترويح الهام في إشباع حاجات الفرد وبخاصة تلك التي لا يمكن إشباعها من خلال العمل أو في أوقات الارتباط بواجبات أخرى وذلك حتى يمكن تحقيق التوازن النفسي للفرد المشارك في الأنشطة (١٤ : ٣٥).

حيث يذكر "أحمد عبد الخالق" (٢٠٠٨م) أن مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية، لاعتباره نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور، وهو تقبل الفرد لذاته وأسلوب الحياة التي يعيشها، فهو متوافق مع ذاته وأسرته وسعيداً في عمله متقبلاً لأصدقائه وزملائه راضياً عن إنجازاته الماضية ومتفائلاً بالمستقبل، وقادراً على تحقيق أهدافه (٢ : ١٢٩).

وترى الباحثة أن ممارسة أنشطة الترويح المائي 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 في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث، فكلما انخفض مستوى الاكتئاب عند السيدات في هذه المرحلة كلما ارتفع الرضا عن الحياة وتحسنت الصحة النفسية لديهم.

حيث يشير "دافيس وآخرون" (٤٣) ارتباط مرحلة ما قبل انقطاع الطمث بارتفاع قابلية المرأة للتعرض للاكتئاب، و التي تزيد بمرور الوقت و تقل في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث، مما يؤدي الى انخفاض الرضا عن الحياة خلال الفترة الانتقالية لانقطاع الطمث.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من "صياد الحاج" (٢٠١٨م) (٩)، "باثشيبا BathshebaA" (٢٠١٧م) (٢٣)، "استوركسن وآخرون Sotrksen, et al" (٢٠٠٥م) (٣٩)، "نشوى نافع"، سلوى موسى" (٢٠٠٤م) (٢٠) أن الأنشطة الرياضية الترويحية حققت تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في مستويات الرضا عن الحياة.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في الرضا عن الحياة لدى السيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث لصالح القياس البعدي".
الاستخلاصات:

في حدود هدف البحث وفروضه وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة استخلصت ما يلي:

١. البرنامج الترويحي ساهم في تحسن مستوى هرمون الاستروجين لدى عينة البحث.
٢. أنشطة الترويح المائي تخفف من الشعور بالاكتئاب وتحسن المزاج لدى المرأة في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث.
٣. البرنامج الترويحي ساهم في تحسن مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث.
٤. تسهم أنشطة الترويح المائي في انخفاض مستوى الاكتئاب عند السيدات في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث مما يؤدي الى ارتفاع الرضا عن الحياة وتحسن الصحة النفسية لديهم.

التوصيات:

١. التركيز على استخدام أنشطة الترويح المائي لتحسين مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لما لها من أثر فعال وإيجابي.
٢. زيادة الوعي لدى السيدات في هذه المرحلة (مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث) بأهمية ممارسة الرياضة وخاصة أنشطة الترويح المائي والدور الإيجابي الذي تلعبه في تحسين الصحة العامة واحتواء هؤلاء الفئة في المجتمع.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد محمد حسين إسماعيل (٢٠١١م): "الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم"، رسالة دكتوراه، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- ٢- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٨م): "الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي"، دراسات نفسية، الكويت، المجلد الثامن عشر، العدد الأول.
- ٣- أسامة كامل راتب (١٩٩٨م): "تعليم السباحة"، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الثالثة.
- ٤- أمال محمد يوسف، أمل مهيب النجار: "فاعلية برنامج تمارين متنوعة علي الوقاية من هشاشة العظام للسيدات قبل وبعد سن اليأس"، المؤتمر العالمي الثاني والأربعين، تطوير استراتيجيات التعاون الدولي للارتقاء بمهنة التربية البدنية والرياضة والترويج في القرن الواحد والعشرون، جامعة المنيا - كلية التربية الرياضية - المجلد الثاني- يوليو ١٩٩٩.
- ٥- تواتي احمد بن بن قلاوز (٢٠١٢م): " البرامج الترويحية"، مستغانم، الجزائر، معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم.
- ٦- جيهان يحيي محمود (٢٠١٠م): "أثر استخدام تدريبات اليوجا المائية لتحسين اللياقة القلبية التنفسية وكثافة العظام وبعض العوامل المرتبطة بها لدى السيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث"، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ٧- سمير عبدالله رزق (٢٠٠٣م): "الموسوعة العلمية لرياضة السباحة"، ط١، عمان.
- ٨- سوسن إبراهيم شلبي (٢٠١١م): "أساليب التعلق والعوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة"، مجلة الاعلام التربوي والعلوم الانسانية، مصر، المجلد الرابع والعشرون، ١٨٦.
- ٩- صياد الحاج (٢٠١٨): "فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن"، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر.
- ١٠- عادل المدني، علي اسماعيل (٢٠١٠م): "الطب النفسي"، اصدار مطبعة الرحمة، القاهرة.
- ١١- عبد الستار ابراهيم (١٩٩٨م): "الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث -فهمه وأساليب علاجه . الكويت"، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والعلوم، ٢٣٩.
- ١٢- عبدالفتاح غريب (٢٠٠٠م): "مقياس بيك الثاني للاكتئاب"، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ١٣- فوزى عبد القادر الفيشاوى (٢٠٠٣م): "استراتيجيات بيئية ..نافعة ومؤذية!.."، مجلة أسبوت للدراسات البيئية، العدد الخامس والعشرون، يوليو ٢٠٠٣.
- ١٤- كمال عبد الرحمن درويش، محمد محمد الحماحمي (١٩٩٧): "رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ"، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- ١٥- مأمون مبيض (١٩٩٥م): "المرشد في الأمراض النفسية واضطراب السلوك"، ط١، لبنان، المكتب الاسلامي.
- ١٦- مجدي محمد الدسوقي (١٩٩٨م): "دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد الثامن، العدد (٢٠).
- ١٧- محمد عبد العزيز سلامة، و متولي البطاروي (٢٠١٣): "مقدمة في الترويح واوقات الفراغ" مصر، ماهي للنشر والتوزيع.
- ١٨- محمد علي القط (د - ت): "المبادئ العلمية للسباحة"، كلية تربية رياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ١٩- منى الصواف، قتيبة الحلبي (٢٠٠١م): "الصحة النفسية للمرأة العربية"، مؤسسة حورس للنشر والتوزيع.
- ٢٠- نشوى محمود نافع، سلوى سيد موسى (٢٠٠٤م): "دراسة مقارنة بين تأثير برنامج لتمارين اليوجا وبرنامج للمشي التأملي على بعض الأعراض المصاحبة للسيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الخصوبة وعلاقتها بمدى جودة الحياة لديهم"، العدد الثاني والاربعون، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان، اكتوبر.
- ٢١- وليد أمين عباس بهجت (٢٠٠٦م): "تأثير برنامج تروحي رياضي مقترح على الحالة النفسية والاجتماعية لعينة من كبار السن فوق ٦٥ سنة"، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة، مجموعة (٥)، العدد (٩)، يوليو.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 22-Barbara L. Parry (2008): **Premenopausal Depression**. Am J Psychiatry January.165:1
- 23-Bathsheba A. WarisoGioia M. GuerrieriKarla ThompsonDeloris E. KoziolNazli HaqPedro E. MartinezDavid R. RubinowPeter J. SchmidtEmail author (2017): **Depression during the menopause transition: impact on quality of life, social adjustment, and disability**. hives of Women's Mental Health April 2017, Volume 20, Issue 2, pp 273–282
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6309889/>
- 24-Bhaskarabhatla K. Birrer R. 2002. **Physical Activity and Type 2 Diabetes, Physician and Sportsmedicine**, 32(1): 13-17.
- 25-Dook ،J. ،Henderson ،N. James ،C(1997): **Medicine and Science in sports and Exercise (Indiana polis ind.)** ،29 (3).
- 26-Douma SL ،Husband C ،O'Donnell ME ،Barwin BN ،Woodend AK (2005). **"Estrogen-related mood disorders: reproductive life cycle factors"**. Advances in Nursing Science. 28 (4): 364–75. PMID 16292022. doi:10.1097/00012272-200510000-00008.

- 27-Halbreich, U. ed. 1996: **Psychiatric Issues in Women. Ballieres International Practice and Research: Clinical Psychiatry.** London, UK: Bailliere-Tindall
- 28-Hartmann, S., Bung, P., Schlebusch, H., & Hollmann W. (2005). **The analgesic effect of exercise during labor.** Z Geburtshilfe Neonatol. 209(4), 144-150.
- 29-Lasiuk GC ,Hegadoren KM (October 2007). "**The effects of estradiol on central serotonergic systems and its relationship to mood in women**". Biol Res Nurs. 9 (2): 147–60. PMID 17909167. doi:10.1177/1099800407305600.
- 30-Lewis, D.M., Boardman J., Hornblower S., & Ostwald M. (2008). **The fourth century B.C.** The Cambridge ancient history 6 (7 ed.). Cambridge University Press
- 31-Marcus,R.and Drinkwater,B(1992): "**Osteoporosis and exercise in women**".Med.Sci. Sport Exerci.
- 32-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 2, 2012
<http://thesportjournal.org/article/psychological-and-physiological-effects-of-aquatic-exercise-program-among-the-elderly/>
- 33-Nadkarni S ,Cooper D ,Brancaleone V ,Bena S ,Perretti M (November 2011). "**Activation of the annexin A1 pathway underlies the protective effects exerted by estrogen in polymorphonuclear leukocytes**". Arterioscler. Thromb. Vasc. Biol. 31 (11): 2749–59. PMC 3357483. PMID 21836070. doi:10.1161/ATVBAHA.111.235176.
- 34-Osterlund MK ,Witt MR ,Gustafsson JA (2005). "**Estrogen action in mood and neurodegenerative disorders: estrogenic compounds with selective properties-the next generation of therapeutics**". Endocrine. 28 (3): 235 – 42. PMID 16388113. doi:10.1385/ENDO:28:3:235.
- 35-Petrescu, S, Pitigoi, G, Păunescu, M, (2014). **The Effects of Practicing Swimming on The Psychological Tone in Adulthood,** Procedia - Social and Behavioral Sciences, 159, 74-77.

- 36-Potdevin F, Normani C, Pelayo P. (2013). **Examining self-training procedures in leisure swimming**. Journal of Sports Science and Medicine. 12(4),16-23.
- 37-Rodriguez, F. (2000). **Maximal oxygen uptake and cardiorespiratory response to maximal 400-m free swimming, running and cycling tests in competitive swimmers**. The Journal of sports medicine and physical fitness. 40(2), 87.
- 38-Rosano GM ,Panina G (1999). **"Oestrogens and the heart"**. Therapie. 54 (3): 381–5. PMID 10500455.
- 39-Storksen, I; Roysamp,E.; Moum,T.;& Tambs, K.(2005). **Adolescents with a childhood experience of parental divorce Longitudinal study of mental health and adjustment**. J. of adolescence,28,725-739.
- 40-WHOQOL Group (1998). **World Health Organization Quality Of Life Assessment: Development and general psychometric properties**, Social Science and Medicine, Vol. 46(12): 1569 - 1585
- 41-Wiliame , D.,(2000): **Essential of exercise physiology**, Energy, Nutrition and human performance, Unites States.

ثالثاً: مواقع شبكة المعلومات الدولية:

- 42-<https://www.alittihad.ae/article/36753/2005/> (20/ 3/ 2019)
- 43-<https://www.imsociety.org/manage/images/pdf/1b7bb85ab7a24b415b7c47cd62db2f9a.pdf> (25/ 3/ 2019)
- 44-https://www.webteb.com/articles/١٧٥٢٠_هرمون-الاستروجين-ماذا-تعرف-عنه (25/ 3/ 2019)
- 45- <https://medlineplus.gov/lab-tests/estrogen-levels-test/> (25/ 3/ 2019)

ملخص البحث

تأثير استخدام الترويح المائي على هرمون الاستروجين ومستوى الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى السيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث

يهدف البحث إلى التعرف على تصميم وتطبيق برنامج تروحي باستخدام بعض الأنشطة الترويحية المائية على مستوى هرمون الاستروجين ومستوى الاكتئاب ودرجة الرضا عن الحياة لدى السيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة واحدة، على عينة عددها (١٥) سيدة من المشتركات بوحدة السباحة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق تراوحت اعمارهن ما بين (٤٥ : ٥٥) سنة، ومن أهم النتائج أن البرنامج التروحي ساهم في تحسن مستوى هرمون الاستروجين والاكتئاب والشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة البحث، ومن أهم التوصيات التركيز على استخدام أنشطة الترويح المائي لتحسين مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لما لها من أثر فعال وإيجابي، زيادة الوعي لدى السيدات في هذه المرحلة (مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث) بأهمية ممارسة الرياضة وخاصة أنشطة الترويح المائي.

تصميم وتطبيق برنامج تروحي باستخدام بعض الأنشطة الترويحية المائية على مستوى هرمون الاستروجين ومستوى الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى السيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة واحدة، على عينة عددها (١٥) سيدة من المشتركات بوحدة السباحة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق تراوحت اعمارهن ما بين (٤٥ : ٥٥) سنة، ومن أهم النتائج أن البرنامج التروحي ساهم في تحسن مستوى هرمون الاستروجين والاكتئاب والشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة البحث، ومن أهم التوصيات التركيز على استخدام أنشطة الترويح المائي لتحسين مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لما لها من أثر فعال وإيجابي، زيادة الوعي لدى السيدات في هذه المرحلة (مرحلة ما قبل سن انقطاع الطمث) بأهمية ممارسة الرياضة وخاصة أنشطة الترويح المائي.

Research Summary

The effect of using water relaxation on estrogen and the level of depression and life satisfaction in pre-menopausal women

The research aims to identify the design and application of a recreational program using some water recreational activities at the level of estrogen and the level of depression and the degree of satisfaction with life in pre-menopausal women. The researcher used the experimental approach for one group, on a sample of (15) women participants unit Swimming at the Faculty of Physical Education Girls Zagazig University ranged between ages (45: 55) years, and the most important results that the recreational program contributed to the improvement of the level of estrogen and depression and a sense of satisfaction with life in the research sample, and the most important recommendations focus on the use of recreational activities To improve the health-related components of physical fitness because of its effective and positive effect, increase awareness in women at this stage (pre-menopause) the importance of exercise, especially water recreation activities.