

تطبيق وحدات بمبادئ هالويك في تحسين الصحة النفسية للمسنين

The application of modules with the principles of Halliwick in improving mental health for the elderly

L'application de modules avec les principes de Halliwick dans l'amélioration de la santé mentale des personnes âgées

جاء الله خالد^{1*}، زبشي نورالدين²، تاج محمد³

تاريخ النشر: 2021/12/02

تاريخ القبول: 2021/05/30

تاريخ الإرسال: 2020/07/26

ملخص:

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر تطبيق وحدات بمبادئ هالويك في تحسين الصحة النفسية للمسنين وقد استخدم المنهج التجريبي بتصميم الاختبار القبلي البعدي للعينه بتطبيق مبادئ هالويك العشر الأساسية في البرنامج الذي تم في الوسط المائي خلال فترة 03 اشهر على عينة قوامها 10 مسنين تتراوح أعمارهم ما بين 76-85 سنة بمركز الرعاية بمستغانم وقد استخدم مقياس الصحة النفسية لكولديبيرغ وأظهرت النتائج في كل محاور المقياس وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينه لصالح القياس البعدي في مقياس الصحة النفسية مما اثبت تحسن في جوانب الصحة النفسية لدى المسنين.
الكلمات المفتاحية: مبادئ هالويك؛ الصحة النفسية؛ المسنين.

Abstract :

The study aimed to identify the effect of applying units in the Halliwick principles to improving the mental health of the elderly. The experimental method was used to design the pre-test for the sample by applying the ten basic principles of Halliwick in the program that was done in the aqueous milieu during a period of 03 months on a sample of 10 elderly between the ages of 76 - 85 years at the Mostaganem Care Center. The Mental Health Scale of Koldberg was used. The results showed in all axes and aspects of the scale that there are statistically significant differences between the pre and post measurements of the sample in favor of the post measurement in the mental health scale, which demonstrated an improvement in mental health aspects in the elderly.

Keywords: Halliwick principles; mental health; the elderly

Résumé : L'étude visait à identifier l'effet de l'application d'unités des principes halliwick sur l'amélioration de la santé mentale des personnes âgées. L'approche expérimentale a été utilisée

*المؤلف المراسل

¹ Djaballah khaled, university abdelhamid ibn badis mostaghanem , laboratory optimization of physical activity and sport program, algeria, khaled17eps@gmail.com

² Zabchi noredine, university abdelhamid ibn badis mostaghanem , laboratory optimization of physical activity and sport program, algeria, norzabchi7@yahoo.fr

³ Tadj mohamed, university abdelhamid ibn badis mostaghanem , laboratory optimization of physical activity and sport program, algeria tadjmed90@gmail.com

pour concevoir le pré-test de l'échantillon en appliquant les dix principes de base de Halliwick dans le programme qui a été réalisé en milieu aqueux pendant une période de 03 mois sur un échantillon de 10 personnes âgées de 76 - 85 ans au centre de soins de Mostaganem. L'échelle de santé mentale de Koldberg a été utilisée. Les résultats ont montré dans tous les axes et aspects de l'échelle qu'il existe des différences statistiquement significatives entre les mesures pré et post de l'échantillon en faveur de la mesure post dans l'échelle de santé mentale، qui a démontré une amélioration des aspects de santé mentale chez les personnes âgées.

Mots clés : principes halliwick ; santé mentale ; les personnes âgées.

مقدمة

ان زيادة معدل الشيخوخة في الجزائر تضاعف بشكل ملحوظ في الآونة الاخيرة ،حيث تزداد في كل عام نسبة المسنين، كما أن ظاهرة زيادة عددهم في مراكز رعاية كبار السن أصبحت في تزايد بصورة كبيرة (elfakhar، 2017، p. 25)، كما أن المجتمع الجزائري الذي هو معروف بالتكاتف الاسري أصبح مضطربا من ناحية الروابط الاجتماعية داخل الأسر في الآونة الأخيرة وهذا مخالف لمبادئ التكاتف والاهتمام بكبار السن في الإسلام، كون الإسلام يصون حقوق كبار السن (البدر، 2011، ص 31).

كما أن المسن الذي يحرم من العطاء وسوء المعاملة والإهمال في الاسرة ويصبح بلا معنى (عبدالعزيز، 2019، ص 134) ويوجه الى مراكز الرعاية والتي بدورها تسعى لتوفير ادنى متطلبات الرعاية التي تكفله (ابوشارب، 2014) لكنها تبقى غير مكتملة نظرا لأنها تهتم بالجانب الصحي الجوهري والحاجات الضرورية حيث يتابع المسن من طرف مؤطرين، فهم الأقدر على الحد من معاناة المسن والإساءة في المعاملة التي تعرضوا لها في اسرهم (ابريعم، 2018، ص 488) كما أن التردد على مركز الرعاية اصبح محتما على عينة كبيرة من المسنين نظرا لتدهور الجانب الصحي والنفسي مصحوبا بحالة انزواء واعتزال للمجتمع وتدهور القوام العام وسوء الحالة النفسية والقلق والوحدة والعزلة الاجتماعية (الزيدي، 2009، ص 18) ، كما أنهم يحتاجون الى بيئة جديدة يتكيفون معها نفسيا وبدنيا تغنيهم عن البيئة السلبية التي يعاشونها في ظل المشاكل التي تحاصرهم من كل جانب (عاشور، 2016، ص 348)

وتعتبر الأنشطة المائية من الأنشطة البدنية فهي علاج فعال لمختلف المشاكل النفسية والبدنية وتحسين صورة الجسم بشكل عام فهي احدى الأنشطة الهامة في الدول المتقدمة في استخدامات العلاج والتأهيل في مختلف الميادين ولمختلف الأمراض والمشاكل وتشمل كل فئات المجتمع، وللأنشطة المائية طرق واستخدامات مختلفة تختلف باختلاف درجات الحاجة ومن بين الطرق المتبعة في الأنشطة المائية طريقة هالويك المعتمدة دوليا في التأهيل وإعادة تأهيل مختلف المشاكل النفسية والبدنية لمختلف الفئات كما تنتهج شكل محدد من العلاج القائم على الماء باستخدام سمات فريدة للبيئة المائية (مثل الضغط ، الطفو ، عدم الاستقرار) واتباع مبادئ محددة للغاية كما أنها ذات تقدم واسع من خلال

الجمعية الدولية IHA للعلاج المائي بطريقة هالويك ويرجع تطوير مفهوم هالويك من قبل مهندس ميكانيكا السوائل جيمس ماكميلان في أواخر 1940 في مدرسة هالويك في لندن، لتعليم الاستقلال في الماء واستنادا إلى ميكانيكا السوائل وضع ماكميلان أساليب التدريس والعلاج لتعزيز الشعور بالتوازن النفسي والحركي والاستقرار النفسي (2006, millan) ، ونتيجة للضغط النفسي والفراغ الكبير والعزلة عن الآخرين الذي يعاني منه المسن ونقص الرعاية النفسية خاصة في المراكز (صليحة، 2019، ص 308) أردنا في بحثنا هذا تطبيق مبادئ برنامج هالويك المائي على المسنين تماشيا مع الرعاية المتابعة في مركز الرعاية الذي يشملهم في أوضاع جد صعبة، ومن هذا المنطلق تم طرح التساؤلات التالي:

هل يؤثر تطبيق وحدات مبادئ هالويك في تحسين الصحة النفسية للمسنين؟

2-أهداف الدراسة

- التعرف على فاعلية وحدات مبادئ هالويك في إعادة تأهيل المسنين نفسيا.
- التعرف على مدى اسهام البرنامج بطريقة هالويك في تخفيف القلق والاكتئاب لدى المسنين.

3-فرضية الدراسة

- يؤثر تطبيق وحدات مبادئ هالويك ايجابيا في تحسين الصحة النفسية للمسنين.

4-أهمية الدراسة: تتجلى أهمية الدراسة في:

4-1-الأهمية العلمية

وهي إعطاء صورة لبحث جديد من نوعه للدراسات التطبيقية في الأنشطة المائية التأهيلية والعلاجية وإرساء الأفكار الاصلية ودعم البحث التجريبي العلمي من منظور الحدائة.

4-2-الأهمية العملية

محاولة إعطاء حلول عملية من شأنها المساعدة في العلاج وإعادة التأهيل النفسي والبدني والاجتماعي للفئات المختلفة من المسنين عبر كافة المراكز واستخدام نموذج علاجي تأهيلي يتماشى مع التكفل في المراكز المخصصة لرعاية المسنين.

5- مصطلحات البحث

5-1-المسنين: هو الأشخاص الذين بلغو 60 سنة فاكثر، ويعانون تدهور الوظائف الحيوية وعجز ملاحظ في

القوام. (الخولي، 1992، ص 192)

5-2- مبادئ هالويك: هي برنامج مبني على 10 مبادئ يعتمد على الماء في تطبيقاته يتم استخدامه في التأهيل النفسي والبدني وله انعكاسات إيجابية صحيا ونفسيا واجتماعيا (Stana, 2000).

5-3- الصحة النفسية: هي حالة الكفاية العقلية والنفسية والتكامل والتحكم بينهما والتحكم في العواطف والصراع والإحباط، وهي حالة من الهدوء الفعلي والموقف السليم عن الذات والوعي المناسب. (العناني، 2000)

6- إجراءات الدراسة الميدانية

6-1- الدراسة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها. (بسطويسي، 1984، ص 95) وقبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات عمل المسبح وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الحالات وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة تجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني .

وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار 03 أفراد مسنين قصد إجراء

الدراسة الاستطلاعية.

6-2- إجراءات الدراسة

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية بمسبح بوهلة الحبيب بولاية مستغانم حيث قمنا بشرح مبسط عن كيفية إجراء وسير الاختبار وتم ذلك على مرحلتين:

6-2-1- المرحلة الأولى: تمت المرحلة الأولى من تنفيذ الاختبار بتاريخ 19-09-2019

6-2-2- المرحلة الثانية: تمت المرحلة الثانية من تنفيذ الاختبار بتاريخ 23-09-2019

6-3- مجالات البحث

أ- المجال المكاني: مسبح بوهلة الحبيب حي 05 جويلية - مستغانم -

ب- المجال الزمني: تطبيق الوحدات خلال 03 اشهر ابتداء 10 اكتوبر 2019 الى غاية 11 جانفي 2020

ج- المجال البشري: تمثل في المسنين في مراكز الرعاية عبر كافة مناطق ولاية مستغانم.

6-4- منهج البحث

في بحثنا هذا حتمت علينا مشكلة البحث إتباع المنهج التجريبي بتصميم الاختبار القبلي البعدي ، ويعتبر هذا المنهج من أفضل المناهج نظرا لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة. (نبات، 2003، ص 86).

6-5- مجتمع البحث : المسنين المتواجدين بمراكز الرعاية بولاية مستغانم.

6-6- عينة البحث: قمنا بتحديد عينة بحثنا هذا بطريقة عشوائية عن طريق اختيار 10 أفراد مسنين.

6-7- خصائص العينة

أ- الجنس: ذكور

ب- السن: 76-85 سنة

7- أدوات البحث

تعتبر الأدوات من أهم الخطوات والمحور الأساسي والضروري في الدراسة . (عطاء الله أحمد، 2006)

7-1- مقياس كولديبيرغ ووليام للصحة النفسية والذي يعتمد على 07 محاور أساسية

-جدول رقم (01) يوضح درجات العبارات لمقياس الصحة النفسية البدائل

البدائل العبارات	نعم	الى حد ما نعم	لا	الى حد ما لا
العبارات السلبية	1	2	3	4
العبارات الايجابية	4	3	2	1

وتم تقسيم بنود المقياس ل 07 محاور أساسية تحتوي 60 عبارة ومنها المكررة:

1- المحور 01: أعراض سيكوسوماتية: العبارات 3-9-16

2- المحور 02: أعراض النوم واليقظة: العبارات 33-29-34-3-10-17-51-39-43-10

3- المحور 03: أعراض السلوك الملاحظ والسلوك الشخصي: العبارات 18-11-4-35-30-24-44-

10-48-52-40

4- المحور 04: أعراض السلوك الملاحظ المتعلقة بالآخرين: العبارات 12-5-25-11-19

5- المحور 05: أعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالتوتر والمزاج: العبارات 13-6-31-26-41-36-44-

14-53-54-56-58-60-45

- 6- المحور 06: أعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بعدم الكفاية وبقيّة الجوانب: العبارات 13-6-31-26-41-
20-14-53-54-56-58-60-45-44-36
- 7- المحور 07: أعراض المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق والاكتئاب بصورة رئيسية: العبارات 44-7-37-32-
21-12-46-55-57-59-42-5-27
- 7-2- طريقة التسجيل: يتم توزيع الدرجات من 01-04 درجة بالنسبة للبدائل وتتراوح الدرجات بين 60-
240 درجة .

8- الأسس العلمية للأداة: يتم مراعاة العديد من الشروط أو الأسس العلمية وهي كما يلي :

8-1- الثبات

يعتبر الاختبار ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج إذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط.

8-2- صدق الاختبار

يقاس صدق الاختبار بقياس الجذر التربيعي لمعامل ثبات.

-الجدول رقم (02) يوضح صدق وثبات مقياس الصحة النفسية .

المحاور	حجم العينة	معامل ثبات	معامل الصدق	درجة الحرية	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
المحور 01	03	90,0	95,0	02	0,95	0.05	02
المحور 02		82,0	90,0				
المحور 03		89,0	94,0				
المحور 04		89,0	94,0				
المحور 05		0.83	0.91				
المحور 06		0.87	0.93				
المحور 07		0.84	0.92				

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن كل القيم الخاصة بالمحاور المتحصل عليها حسابياً بدت عالية حيث بلغت أدنى قيمة 0,82، أما أعلى قيمة فقد بلغت 0,95، وهي تساوي قيمة "ر" الجدولية التي بلغت (95 0). عند درجة حرية "2" ومستوى الدلالة 0.05 مما تشير إلى مدى ارتباط محاور القياس القبلي والبعدي وهذا الأخير يؤكد على ثبات وصدق الاختبار المستخدم .

8-3- نقاط برنامج هالويك 10

يرتكز برنامج هالويك على استخدام نهج متسلسل من المبادئ (A-Gresswell، 2006)، ويتكون من

عشر نقاط يوفر تسلسلاً منطقيًا لتطوير الذات في الاوساط المائية ، يتم استخدام ثلاثة مبادئ أساسية

أ - النهج الفردي ، ب-الاتصال الشخصي ج- الاستقلالية. (therapy، 2010) وتتمثل مبادئ هالويك

في المرافقة في العمل في الوسط المائي من خلال تطبيق النقاط التالية:

1- التكيف العقلي مع الماء-2- فك الارتباط-3- مستعرض التحكم في الدوران-4- مراقبة القدرة على السيطرة

على أي دوران 5- التحكم في الدوران الطولي-6- القدرة على السيطرة على أي مزيج من التناوب. 7- الانقلاب العقلي

أي الغمر وجلب أشياء من القاع مثلا 8- التوازن في السكون 9- مضطرب مزلق يتم نقل الفرد العائم من خلال الماء

10- تقدم بسيط في حركات السباحة الأساسية.

9- تحليل النتائج

جدول رقم (04) يبين نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة لجميع محاور مقياس الصحة النفسية

المحاور	المتوسط		الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
	س1	س2						
المحور 01	06.11	11.56	2.23	2.71	2.97	09	0.05	دال
المحور 02	16.08	33.25	3.56	3.25	3.15			دال
المحور 03	19.30	39.6	3.95	3.62	6.75			دال
المحور 04	09.85	18.67	2.90	2.98	4.76			دال
المحور 05	25.54	50.13	4.26	4.13	8.85			دال
المحور 06	27.74	55.80	5.11	4.39	10.29			دال
المحور 05	24.87	48.4	4.08	04.03	7.48			دال

يتضح من خلال الجدول 04 أن قيمة المتوسط الحسابي لمحور أعراض سيكوسوماتية كانت 06.11 وانحراف

معيارى 2.23 في التقييم القبلي وبلغ المتوسط 11.56 وانحراف معيارى 02.71 في التقييم البعدي بينما قيمة ت

المحسوبة 02.97 عند درجة حرية 09 ومستوى دلالة 0.05 وهي أكبر من ت الجدولية 02.26 مما يعني وجود فروق

معنوية لصالح التقييم البعدي، بينما بلغ المتوسط الحسابي القبلي لمحور اعراض النوم واليقظة 16.08 وانحراف معيارى

3.56 ليلغ المتوسط الحسابي التقييم البعدي 33.25 وانحراف معياري 3.25 وبلغت قيمة ت المحسوبة 03.15 عند درجة حرية 09 ومستوى دلالة 0.05 وهي أكبر من ت الجدولية 20.26. مما يعني وجود فروق معنوية لصالح التقييم البعدي، وكان متوسط التقييم القبلي لمحور أعراض السلوك الملاحظ والسلوك الشخصي 19.30 وبلغت قيمة الانحراف المعياري 03.95 ليلغ المتوسط في التقييم البعدي 39.6 وبلغت قيمة الانحراف المعياري 03.62 وكانت قيمة ت المحسوبة 6.75 عند درجة حرية 09 ومستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة لصالح التقييم البعدي، وكان متوسط التقييم القبلي لمحور أعراض السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين 09.85 وانحراف معياري بلغ 2.90 ليلغ في التقييم البعدي 18.67 وانحراف معياري بلغ 02.98 بينما كانت قيمة ت المحسوبة 04.76 عند درجة حرية 09 ومستوى دلالة 0.05 وهي أكبر من ت الجدولية 2.26 مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح التقييم البعدي، في حين كان المتوسط الحسابي القبلي لمحور أعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالتوتر والمزاج 25.54 وقيمة الانحراف المعياري 04.26 ليلغ المتوسط في التقييم البعدي 50.13 وقيمة الانحراف المعياري 04.13 بينما كانت قيمة ت المحسوبة 08.85 عند درجة حرية 09 ومستوى دلالة 0.05 وهي أكبر من ت الجدولية 02.26 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التقييم البعدي، في حين بلغ المتوسط الحسابي للتقييم القبلي لمحور أعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بعدم الكفاية وبقية الجوانب 27.74 وانحراف معياري بقيمة 5.11 ليلغ المتوسط في التقييم البعدي 55.80 وانحراف معياري بقيمة 04.39 بينما بلغت ت المحسوبة 10.29 عند درجة حرية 09 ومستوى دلالة 0.05 وهي أكبر من ت الجدولية 02.26 مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة لصالح التقييم البعدي، وكان المتوسط الحسابي للتقييم القبلي لمحور أعراض المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق والاكتئاب بصورة رئيسية 24.87 وانحراف معياري بلغ 04.08 ليلغ المتوسط في التقييم البعدي 48.4 وانحراف معياري بلغ 04.03 وكانت قيمة ت المحسوبة 07.48 عند درجة حرية 09 ومستوى دلالة 0.05 وهي أكبر من ت الجدولية 02.26 مما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التقييم البعدي.

ويلاحظ أن جميع قيم ت المحسوبة المسجلة للمحاور كانت أكبر من قيمة ت الجدولية 02.26 عند درجة حرية 09 ومستوى دلالة 0.05 مما يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التقييمات القبلية والبعدي لصالح التقييمات البعدي وبالتالي هناك فروق في المستوى واضحة.

11- النتائج ومناقشتها

لقد افترضنا ان تساهم تطبيق مبادئ برنامج هالويك في تحسين الصحة النفسية للمسنين، فكما هو معروف يلزم للمسن بيئة جديدة تعيد تشكيل تأقلم عقلي جديد من خلال وسط جديد وهنا تم العمل في الماء ومن خلال

النتائج المتحصل عليها من مقياس الصحة النفسية تم تسجيل اختلافا وفرقا إيجابيا ،وفي جميع الجوانب المختبرة ، نظرا للتكيف العقلي مع الماء ، إضافة الى الاستقلالية التي تحسنت في الماء وكانت ضعيفة من قبل وهذا يرجع الى محدودية تعامل المسنين ليظهر أن هناك تحسن في مستوى التكيف مع الوسط المائي، وهذا ما يثبت تكيفه العقلي التام وهو الأثر الإيجابي للوسط المائي للجسم (Hines، 2007، p. 95) ، وكذلك زادت الاستقلالية في الماء من الاريجية ويرجع هذا لتطبيق مبادئ هالويك في التكيف العقلي لخلق بيئة جديدة (black، 1992) وساهمت في تحسين التكيف والاستقلالية (Attermerier.s.met، 1983، pp. 83-91) وهذا ما ينقص كبار السن حيث اشارت مليكة بن زيان في دراستها الى ان الخدمة التي تقدم للمسنين ذوي الإعاقة تجعلهم منقوصون في جوانب الاستقلالية الذاتية (زيان، 2018، ص 93) كما ان برنامج هالويك يعتبر رياضيا بحتا لأنه يمارس بمنهجية التدرج والاستعداد وهو ما يعكس فوائد ممارسة الأنشطة التي اثبتت أن الممارسة الرياضية تقلل من القلق وتحسن المزاج العام، وهو ما لوحظ حيث ارتبط بتحسن مجموعة التأقلم الجسمية والعقلية للمسن مع الماء وهذا راجع للانعكاس الوسط المائي على الحالة النفسية أيضا والعقلية بشكل اساسي (Garcia، 2003، p. 96) كما أن الأنشطة المائية تؤثر في الحالة العقلية وتجعل المسن أكثر تناغما مع الوسط من خلال تكيف الأجهزة الداخلية مع الماء (becker-b، 2004، p. 58) وخلافا لذلك فخصائص الماء هو تخفيف الوزن العام للجسم ويصبح ثقل الجسم أقل بكثير من الثقل الأصلي مما يساعد الجهاز العصبي على التحفيز أكثر في الماء (Hurvitz، 2003، p. 46) نتيجة سهولة حركية الجسم مقارنة بالوسط خارج الماء ويصبح أكثر استقلالية في الماء وخارجه خاصة الجانب العقلي، ومن خلال النتائج المحصل عليها والتي اثبتت وجود فروق ذات دلالة بين التقييمات القبلية والبعديّة لصالح البعديّة وذلك في كل المحاور وكون أن القلق والتوتر والاكتئاب من سمات المسن (العالمية OMS، 2012) باع فقد تم تسجيل تباين ايجابي في الأعراض السيكوسوماتية واعراض النوم واليقظة التي تحسنت مع تطبيق البرنامج الخاص بهالويك وكذا تحسن السلوك الملاحظ والسلوك الشخصي للمسنين حيث ظهرت الاريجية والطمأنينة وتحسن السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين حيث لوحظت المبادرة والتفاعل مع الغير فيما سجلت أعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالتوتر والمزاج انخفاضاً من خلال انخفاض القلق والاكتئاب وعدم الكفاية ليبقى المزاج في مستوى جد معتدل خلافا للسابق وهذا مرده أثر استخدام مبادئ هالويك وفوائدها في الماء التي حسنت الجوانب المتعلقة بالسعادة وخفض القلق والاكتئاب وهذا يدخل في سياق تحسين الصحة النفسية للمسن بصورة عامة كما أن حدة القلق والإحباط النفسي انخفضتا بشكل ملفت من خلال الاستخدام الأنشطة المائية لهالويك التي حسنت الجانب النفسي، كون الاعراض النفسية السلبية وتدهور الصحة العامة النفسية والجسمية من الاعراض التي نجدتها في كبار

السن في مراكز الرعاية (السويطي، 2017)، وفي نتائج دراستنا توصلنا الى تحسن الصحة النفسية لكبار السن من خلال تطبيق وحدات بمبادئ هالويك.

12-خاتمة

من خلال تطبيق وحدات مبادئ هالويك التي اثرت إيجابيا على المسنين وساهم في تحسين الصحة النفسية ومن خلال ما تم التوصل اليه ومناقشته نقترح:

- تعميم البرامج التجريبية العلاجية باستخدام الماء والأنشطة المرافقة.
- تنويع العلاجات النفسية والترويجية وذلك قصد رفع مستوى الرعاية النفسية والصحية.
- مراعاة المتابعة النفسية بعد البرامج التطبيقية خاصة في المحيط الخارجي.
- التعمق في الدراسات التطبيقية لما لها من انعكاسات علاجية وتأهيلية بدنيا ونفسية واجتماعية.

13- قائمة المراجع

1. حنان عبد الحميد العناني. (2000). الصحة النفسية. القاهرة مصر: دار الفكر للطباعة والنشر-ط1-.
2. سامية ابريغم. (جانفي، 2018). ظاهرة اساءة معاملة كبار السن في المجتمع الجزائري. مجلة الرسالة للدراسات والبحوث الانسانية، 02، الصفحات 487-502.
3. سناء الخولي. (1992). الاسرة والمجتمع. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
4. سيهام عبدالعزيز. (2019). دور الاسرة في الرعاية الاجتماعية للمسنين. مجلة الميدان للدراسات الرياضية والاجتماعية والانسانية، 02، الصفحات 128-138.
5. صليحة بن عاشور. (2016). القيم الحضارية في رعاية المسنين في ضوء التشريع الاسلامي والمواثيق الدولية. مجلة تاريخ العلوم، الصفحات 343-351.
6. عطاء الله أحمد. (2006). أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضة . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .
7. عبد الرزاق البدر. (2011). حقوق كبار السن في الاسلام (المجلد 01). الرياض.
8. عبد الناصر السويطي. (26 مارس، 2017). مصادر الضغط النفسي لدى عينة من كبار السن . مجلة دراسات وابحاث-المجلة العربية في العلوم الانسانية والاجتماعية ، الصفحات 01-20.
9. عبيد مهى ابوشارب. (2014). اعتماد الامم المتحدة المتعلقة بكبار السن الاستقلالية والمشاركة والرعاية وتحقيق الذات. مجلة الصحة والانسان.
10. عمار بحوش ومحمد نبات. (2003). مناهج البحث العلمي. الجزائر: دار النشر الجزائر.
11. غنام صليحة. (جوان، 2019). واقع رعاية المسنين في دار العجزة بالجزائر. مجلة الحقيقة للعلوم الاجتماعية والانسانية، 18، الصفحات 302-317.
12. كامل علوان الزبيدي. (2009). علم نفس الشيخوخة (المجلد 01). عمان الاردن: مؤسسة الوراق.
13. مليكة بن زيان. (2018). تقييم الخدمات المقدمة للمسنين ذوي الاعاقة بدار رعاية الشيخوخة في ضوء المعايير العالمية. مجلة انسة للبحوث والدراسات، الصفحات 76-96.
14. منظمة الصحة العالمية OMS. (2012). الصحة الجيدة تضيف حياة الى المسنين موجز عالمي. جنيف: قسم الطباعة والنشر بمنظمة الصحة العالمية.
15. ناجي بسطويسي. (1984). الاختبار والقياس ومبادئ الإحصاء الرياضي. بغداد العراق: دار الفكر.
16. a black. (1992). swimming for people 2nd edition. london.
17. Attermerier.s.met. (1983). aquatics for person. london.
18. becker-b. (2004). biophysiologic aspects pf hydrotherapy. edition comprehensive aquatic therapy.

19. Gresswell-A. (2006). Making waves: communication and swimming Communication Matters، . . usa: 21(2) ، 2. Retrieved from www.halliwick.org.uk.
20. Halliwick association of swimming therapy. (2010).
21. Hanlon & Hines. (2007). Aquatic therapy. In F. Miller (Ed.)، Physical therapy . New York.
22. Lambeck & Stana. (2000). Halliwick Concept، part I. london.
23. Leonard Hurvitz. (2003). 14. Complementary and alternative medicine use .
24. Developmental Medicine and Child Neurology.
25. Mac millan. (2006). Halliwick Association of Swimming Therapy Foundation Course Handbook. London
26. nacer bou elfakhar. (dec، 2017). (الوضعية الاقتصادية الديمغرافية والاجتماعية للمسنين بالجزائر). revue algerienne des etude de population 01، pp..45-33