

تأثير برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية على درجة الاكتئاب لدى فئة من السيدات المصابات بالاكتئاب في محافظة الشرقية

*د/ غادة محمد بندارى

مستخلص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى تعرف تأثير برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية على درجة الاكتئاب لدى فئة من السيدات المصابات بالاكتئاب في محافظة الشرقية، تكونت عينة الدراسة من (٤٣) سيدة مصابة بالاكتئاب ومن المترددات على العيادة النفسية التابعة لمستشفى جامعة الزقازيق ، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمدة ٨ أسابيع بواقع ٣ مرات أسبوعياً ، لتنفيذ محتوى برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية بمصاحبة الموسيقى حيث تراوحت مدة جلسة التمرينات من ٤٧-٦٥ دقيقة، وتم استخدام قائمة "بيك لوصف المشاعر" لقياس درجة الاكتئاب، وتم حساب المتوسطات الحسابية والإ انحرافات المعيارية لدرجة الاكتئاب وإجراء اختبار ويلكوكسن (Wilcoxon) لمعالجة البيانات، و أظهرت النتائج تأثير ملحوظ في انخفاض درجة الاكتئاب ، وعليه توصي الباحثة باستخدام برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية لما له من عائد إيجابي واضح على خفض درجة الاكتئاب لدى أفراد مجتمع البحث.

الكلمات المفتاحية: الاكتئاب، التمرينات الهوائية الإيقاعية .

* دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية موجهة فنية للتربية البدنية بنات ، بوزارة التربية ، دولة الكويت.

Effect of rhythmic aerobic exercise on the degree of depression in a group of depressed women in Sharkia Governorate

***Dr/ Ghada Mohamed Bendari**

Abstract

The study aimed at identifying the effect of the rhythmic aerobic exercise program on the degree of depression in a group of depressed women in Sharkia governorate. The study sample consisted of (43) depressed women and patients at the psychiatric clinic of Zagazig University Hospital. The researcher used the experimental method for 8 weeks 3 times a week for the content of the rhythmic aerobic exercise program accompanied by music. The duration of the exercise session ranged from 4^v-6^o minutes. The "Beck to describe emotions" list was used to measure the degree of depression. Calculation averages and standard deviations were calculated. The degree of depression test and Wilcoxon (Wilcoxon) for processing data, and the results showed evolution evident in the low degree of depression, the researcher recommends using rhythmic aerobic exercise program because of its clear positive effects on reducing the degree of depression among members of the study population.

The Introduction and the Research : مشكلة البحث : problem

الاكتئاب من العلل الشائعة على مستوى العالم برمته، حيث يؤثر على أكثر من ٣٠٠ مليون شخص، ويختلف الاكتئاب عن التقلبات المزاجية العادية والانفعالات العاطفية التي لا تدوم طويلاً، كاستجابة لتحديات الحياة اليومية ، وقد يصبح الاكتئاب حالة صحية خطيرة، لاسيما عندما يكون طويل الأمد وبكثافة معتدلة أو شديدة. ويمكن للاكتئاب أن يسبب معاناة كبيرة للشخص المصاب به، وتردي أدائه في العمل أو في المدرسة أو في الأسرة، ويمكنه أن يفضي في أسوأ حالاته إلى الانتحار. وفي كل عام يموت ما يقارب ٨٠٠٠٠٠٠ شخص من جراء الانتحار الذي يمثل ثاني سبب رئيسي للوفيات.

وتتعرض المرأة في المرحلة المسماة بسن اليأس إلى بعض الاضطرابات النفسية فعلى الرغم من انخفاض حجم مسؤولياتها المنزلية وكبر الأولاد واستقرار الحياة الأسرية بعد فترة من التوتر والكفاح إلا أن حياتها تتغير من جميع الوجوه لكبر أولادها وشعورها أنها لم تعد محور اهتمام الأسرة فهي تشعر أن أحدا لم يعد في حاجة إليها وقد تتعرض للشعور بالوحدة وضيق حلقة الأصدقاء من حولها، مما يؤدي الى تعرضها للاكتئاب. (١٣: ٢٠٠٠)

ويرى **الداهري (٢٠٠٥م)** أن تشخيص الاكتئاب يعتمد على ما يشكو منه المريض من أعراض مع وصف للمرض منذ بدايته بالاستناد على أسئلة الطبيب ومن خلال هذه الأسئلة يتم التفريق بين الاكتئاب وأمراض أخرى، وكذلك المرور بالتاريخ الشخصي للفرد منذ ولادته وحتى الفترة الراهنة بالإضافة إلى التاريخ العائلي كوجود حالة مرضية وعلاقة المريض بأفراد العائلة مع إضافته إلى التاريخ الطبي ومعرفة جميع الأمراض التي يعاني منها المريض سواء أكانت عضوية أو نفسية، وبعد ذلك يكون دراسة للمريض وظروفه ومقابلة أطراف مهمة في إجراء اختبارات نفسية حياته لإعطاء المزيد من المعلومات، وكاختبار الشخصية أو إختبار الاكتئاب مثل مقياس هاملتون أو مقياس بيك ثم الانتقال إلى خطة العلاج .

ويعتبر الإكتئاب من أكثر الإضطرابات النفسية إنتشاراً بعد القلق ومن أكثر المشكلات التي يلجأ الناس بسببها للعلاج ، كما أنه يصنف ضمن الإضطرابات النفسية التي تتسم بخلل في المزاج وأهم ما يميز الإكتئاب هو الإنخفاض التدريجي -أو الحاد والمتسارع أحياناً في المزاج- والذي يظهر علي شكل شعور بالحزن والضيق والكآبة التي قد لا يوجد لها ما يبررها ، وللاكتئاب أنواع يتم تصنيفها كالتالي :

- ١- الإكتئاب الخفيف : وهو أخف صور الإكتئاب .
- ٢- الإكتئاب المتوسط : وهو أبسط صور الإكتئاب .
- ٣- الإكتئاب الحاد : وهو أشد صور الإكتئاب .
- ٤- الإكتئاب المزمن : وهو دائم وليس في مناسبة فقط .
- ٥- الإكتئاب التفاعلي : وهو رد فعل لحلول الكوارث وهو قصير المدي .
- ٦- الإكتئاب القعود : وهذا يحدث عند النساء في الأربعينات وعند الرجال في

الخمسينات (١٠ : ٢٧) (٢٥ : ٤٥)

وتظهر أعراض الإكتئاب بشكل متواصل تقريباً لمدة لا تقل عن عدة أسابيع مثل : مزاج معتل أو حزين أو تعيس ، نقص واضح في الرغبة أو المتعة في كل الأشياء التي كانت تثير الرغبة أو المتعة ، ضعف في الشهية للطعام أو إنخفاض واضح في الوزن لا يمكن تفسيره بحمية غذائية ، أو زيادة في الشهية للطعام أو زيادة ملحوظة في الوزن ، أرق أو ميل للنوم ، شعور بالتوتر وعدم القدرة علي الإسترخاء أو شعور بالبطء والتثاقل الجسمي ، الخمول وفقدان الطاقة ، الإحساس بالدونية ، ولوم النفس أو الشعور بالنقص ، عدم القدرة علي التفكير أو التركيز أو إتخاذ القرار ، أفكار متكررة في الموت (لا يشمل ذلك الخوف من الموت) ، أفكار إنتحارية متكررة ، خلل في القدرة علي أداء الوظائف الإجتماعية أو المهنية أو غيرها من الوظائف الأخرى ، ويمكن تلخيص أسباب الإكتئاب فيما يلي :

- **الوراثة** : تزيد احتمالات الإصابة بالإكتئاب مرتين إلي ثلاثة مرات لدي أقارب مرضي الإكتئاب من الدرجة الأولى .
- **الجنس** : تزيد نسبة إحتمال الإصابة بالإكتئاب عند النساء عنها في الرجال بمقدار الضعف .
- **العمر** : يمكن أن يصيب الإكتئاب كل الأعمار ، لكن الإصابة الأولى تحدث عادة بدرجة بسيطة في العقدين الثالث أو الرابع من العمر .
- **العوامل الإجتماعية** : ليس هناك علاقة بين العوامل الإجتماعية مثل الثقافة أو الحالة المادية وبين الإكتئاب النفسي .
- **الضغوط النفسية** : قد تزيد الضغوط النفسية مثل الوفاة أو الطلاق أو الخلافات ، من إحتمال الإصابة بالإكتئاب ، لكنها ليست سبباً مباشراً . (٧٦-٨١)

ويقدر الدليل الإحصائي والتشخيصي الأمريكي DSM_IV نسبة خطر الإصابة بالإكتئاب الأساسي خلال مجري الحياة بين (١٠ ، ٢٥%) لدي النساء وبين (٥ ، ١٢%) بالنسبة للرجال . (٢٤ : ٤٠٣)

أما الدور الكبير الذي تلعبه التمرينات الهوائية فيمكن في إحداث تغيرات فسيولوجية من أهمها إطلاق الأدرينالين الناتج عن التوتر من مجرى الدم إلى العضلات حيث يستهلك فيها، وانخفاض في إفراز هرمون الأدرينالين من الغدد فوق الكلوية، وخفض أثر الجهاز العصبي السمبثاوي المسؤول عن زيادة حالة الانفعال والتوتر. (٢٦ : ٣٥)

ويضيف (غولدرغ، وإيليوت ، ٢٠٠٢م) أن التمرينات الهوائية الإيقاعية تعتمد على الوقت المستقطع أو الابتعاد عن الضغوط اليومية التي نعاني منها، وأن ممارستها ضمن مجموعة مع اختيار مقطوعة موسيقية ذات معدل حركات جيد ومناسب لقدرات الفرد، كأن تبدأ ببطء ثم تتفاهم سرعتها حتى تصبح سريعة قوية ، تولد كثيرا من الطاقة داخل الجسد، والتي بإمكانها ، أن تبعد الفرد المكتئب عن الحالة المزاجية المضطربة. (١٤ : ٩٨)

والتمرينات الإيقاعية تعتبر من الأنشطة الحركية التي تسعى الدول المتقدمة إلى تنشيط ممارستها، حيث أنها تنمي الفرد بدنيا ونفسيا واجتماعيا، والحركات البدنية للتمرينات قد تشمل الجسم كله أو جزءا واحدا من الجسم أو أكثر من جزء، حيث تعمل التمرينات بجانب الارتقاء بالأداء الرياضي على إخضاع أعضاء وأجهزة الجسم للتدريب كمحاولة للحفاظ عليها وزيادة كفاءتها وترقية النمو الطبيعي للجسم بصورة شاملة وإكسابه القوة والمرونة والقوام الجيد، وأيضاً تهيئة وإعداد المفاصل بصورة جيدة للأداء الحركي، وزيادة معدل الأيض المستخدم لإنتاج الطاقة، ومعدل التمثيل الغذائي. (٦ : ٣٣، ٣١) (١٢ : ٧)

ولحركات التمرينات الإيقاعية تأثيراً إيجابياً على الجانب النفسي والاجتماعي لدي الفرد وذلك لأنه يساعد على تنمية روح التعاون مع الآخرين وينمي غريزة حب ومساعدة الغير والعمل على زيادة الثقة بالنفس ، كما ينمي القدرة على النقد البناء وتحمل المسؤولية ، ويشعر الفرد بغريزته الاجتماعية عن طريقة إنتمائه إلى مجموعة معينة وتفهمهم وحل مشاكلهم مما يساعد على التكيف مع البيئة والذي بدوره يؤثر إيجابياً على النواحي النفسية . (١ : ٧٩)

وتذكر (آران جي ليفي Iran J. Levey ٢٠٠٠) أن الرقص يستخدم كوسيلة علاجية حيث أنه يؤدي إلى تفريغ الشحنات الإنفعالية المكبوتة عن طريق الحركات المعروفة

والغير معروفة بشكل فردي أو جماعي مستخدمة الموسيقى حيث يساعد الإيقاع الموسيقي علي التعبير عن مشاعر الفرد الداخلية بصورة إيجابية بدون الحاجة إلي إستخدام الكلمات (20: ١-٣)

وتؤكد (بتراكلين Petra Klien ٢٠٠٢م) علي أن ممارسة الرقص تؤدي إلي حدوث بعض التعديلات النفسية للفرد ولذلك فهو يستخدم كنوع من أنواع العلاج النفسي ، حيث إرتبط التعبير الحركي بالأفراد في جميع أنحاء العالم سواء الحاضر أو المستقبل أو عبر التاريخ . (24:٢)

أهمية البحث: The Research Importance

إن المرأة في مجتمعنا هي أكثر شرائح المجتمع حاجة لممارسة التمرينات البدنية المقننة والتي تكسبها صحة ورشاقة ولياقة ، و في أمس الحاجة إليها، وحيث أن دورها أساسي في المجتمع وفي تنشئة الأبناء فإن الإيجابيات التي تحصل عليها من ممارسة التمرينات سوف تعود عليها وعلى أبنائها وعلى المجتمع بأكمله بالفائدة المرجوة ، حيث أشارت نتائج الدراسات أهمية التمرينات الإيقاعية التي يمكن أن تمارسها المرأة إلى أن أهم المكتسبات لممارسة المرأة التمرينات البدنية هي النواحي النفسية والتي تتمثل في إزالة المتاعب والتوتر العصبي والرغبة في التخلص من التوتر، والتسلية والترويح عن النفس.

وللوصول بالأفراد الذين يعانون من الاكتئاب إلى التكيف سواء كان ذلك على المستوى الفردي أو على المستوى الجماعي، فإن الدراسات والبحوث العلمية أظهرت من الناحيتين النظرية والميدانية الكثير من أساليب التدخل العلاجي (Interventions) ومنها التمرينات البدنية بأنواعها وأشكالها المختلفة والتي زاد (الاهتمام بها خلال العقد الأخير، وأصبح معروفاً باستخدام التمرينات البدنية) وهي أحد وسائل العلاج النفسي التي تستخدم فيها تمارين بدنية كإجراء علاجي رئيسي أو كرابطة تتوسط اجراءات العلاج الأخرى . (١٧ : ٦٢)(٤ : ٧٢)

وأكد الباحثون أن التدريب المنتظم للتمرينات الهوائية الإيقاعية بمصاحبة الموسيقى يؤدي إلى الابتعاد عن الضغوط اليومية التي تولد الاستعداد للمعاناة، وانخفاض قيمة الذات، وأن التمرينات الهوائية الإيقاعية بمصاحبة الموسيقى تلعب دورا واضحا في تخفيف الحالة النفسية وتنشيطها والسمو بالروح، والتخلص من الأحزان والتوتر والهموم، وتزود الجسم بالطاقة وقوة الاحتمال، حيث أن التمرينات الإيقاعية والتي يتم فيها التحرك مع الموسيقى وإطلاق العنان

للبيدين والقدمين وسيلة أساسية للتنفيس وتخفيف الآلام ومعالجة حالات الحزن المتأصلة والشعور بالفصم أو العجز، وتفكيك سلسلة الأفكار الكئيبة والبعد عن الحالة المزاجية المضطربة والشعور بالتوازن العقلي والذهني.

لذا ظهرت أهمية هذه الدراسة كمحاولة لخفض درجة الإكتئاب لدى فئة من السيدات المصابات بالاكتئاب في محافظة الشرقية.

هدف البحث: The Research Purpose

يهدف البحث الحالي إلى دراسة تأثير برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية على درجة الاكتئاب لدى فئة من السيدات المصابات بالاكتئاب في محافظة الشرقية.

فرض البحث: The Research suppose

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدى على مقياس الإكتئاب لبيك لدى عينة البحث ترجع لتأثير برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية.

مصطلحات البحث: The Research Terminology

• التمرينات الهوائية : Exercises Aerobics

تلك الأنشطة الرياضية التي يتطلب أداؤها زيادة في كمية الأكسجين إلى الجسم ، والعمل على زيادة القدرة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي ، ويمكن أن تؤدي بإستمرارية ، ويمكن أن يتخللها فترات راحة إيجابية وذلك بمعدل قلب مناسب . (29: 11)

• الإكتئاب : Depression

هو "حالة من الحزن الشديد والمستمر تنتج عن الظروف المحزنة الأليمة وتعبر عن شئ مفقود وإن كان المريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنه" . (22 : 10)

إجراءات البحث: Procedures of The Research

منهج البحث: The Research Curriculum

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لتطبيق برنامج "التمرينات الهوائية الإيقاعية للتعرف على درجة التخلص من الاكتئاب لدى فئة من السيدات المصابات في محافظة الشرقية" وكانت العينة مكونة من (٤٣) سيدة حصلن علي أعلى الدرجات علي مقياس بيك للاكتئاب وتمثلت في العينة التجريبية ، وكانت العينة الإستطلاعية مكونة من (١٠) سيدات .

مجتمع وعينة البحث: Research community & Sample

إشتمل مجتمع البحث على السيدات المصابات بالاكتئاب ومن المترددات على العيادة النفسية التابعة لمستشفى جامعة الزقازيق .

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

العينة	سيدة
مجتمع البحث	٦٣
عينة البحث الكلية	٥٣
العينة الأساسية	٤٣
العينة الاستطلاعية	١٠

يوضح جدول رقم (١) توصيف مجتمع وعينة البحث ولقد بلغت عينة البحث الأساسية عدد (٤٣) سيدة من المصابات بالاكتئاب المترددات على العيادة النفسية التابعة لمستشفى جامعة الزقازيق.

أداة الدراسة:

مقياس الاكتئاب لبيك Beck ترجمة (عبد الستار إبراهيم) مرفق (١)

إستعانت الباحثة بمقياس الاكتئاب لبيك الذي تم إستخدامه في الدراسات السابقة مثل سماح الأجر ، وآخرون (٢٠١٥م)(٧) ، أمل محمد أبو عمار (٢٠١٢م)(٢) ، ولاء حميد ، جعفر علام (٢٠١٨م) (١٦) كارتا وآخرون (٢٠٠٨م) Carta et al (18) ، وقد قام بوضع هذا المقياس العالم والطبيب النفسي الأمريكي المعروف (Aaron Beck) الأستاذ بجامعة بنسلفانيا عام (٢٠٠٠) وهو من المساهمين في تطوير حركة العلاج السلوكي المعرفي للاكتئاب وغيره من الأمراض النفسية ، وقام بترجمة هذا المقياس إلي اللغة العربية ونشره عبد الستار إبراهيم ويتكون

هذا المقياس من ٢١ مجموعة من الأسئلة ، وكل مجموعة تصف أحد الأعراض السريرية للإكتئاب ، ويطلب من الشخص أن يقرأ كل عبارة من كل مجموعة ، وأن يقرر أي عبارة تنطبق عليه ، وتصف حالته ومشاعره . (٢٥ :٦٣) (٩ :٢٥)

وهو مقياس تقدير ذاتي ، تتراوح الدرجة علي كل فقرة من (صفر - ٣) ، في حين تتراوح الدرجة الكلية علي القائمة بين (صفر - ٦٣) ، علماً بأن النقطة الفاصلة بين المكتئبين وغير المكتئبين في الصورة الأصلية للقائمة هي الدرجة (١٠) ، وتقسم الدرجات علي النحو التالي : من (٦-١٥) إكتئاب طبيعي وسوف يتلاشي ، إذ كانت الدرجة (١٦-٢٤) إكتئاب بسيط ، يمكن التغلب عليه إذا كانت الدرجة (٢٥-٣٦) إكتئاب شديد إذا كانت الدرجة (٣٧) فما فوق) شديد جداً.

وتمثل فقرات القائمة الأعراض السلوكية التي تميز المكتئبين إكلينيكيًا ، وهذه الأعراض هي: تدني المزاج، والإحساس بالفشل، والتشاؤم، وعدم الرضا، والشعور بالذنب، وكرهية الذات، والرغبة في الانتحار ، وإتهام الذات، ونوبات البكاء، واضطراب النوم، والانسحاب الاجتماعي، وفقدان الطاقة، وفقدان الشهية، وفقدان الرغبة الجنسية، وضعف القدرة على اتخاذ القرارات.

متغيرات الدراسة :

- ١- المتغير المستقل: برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية المقترح .
- ٢- المتغيرات التابعة: (درجة الاكتئاب) **Depression Degree** .

ثبات المقياس :

بلغت قيمة معامل ثبات القائمة بصورتها المعربة المحسوب بطريقة إعادة الاختبار ، بفواصل زمني أسبوع على عينة من (٨٠) فرداً (٠.٨٨) وبلغت قيمة معامل الثبات المحسوب بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا على عينة مكونة من (٦٣٥) فرداً (٠.٨٧) ، وقد اعتمدت الباحثة هذه المعاملات العلمية لقائمة بيك للاكتئاب.(١:١٧٤)

برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية:

تم تصميم برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية من ثلاثة أجزاء كالآتي:

١- **الجزء التمهيدي:** تم اتباع شدة ٥٠ % من أقصى نبض لدقات القلب، والذي يشمل على تمارينات الإحماء النشط، الإطالة والمرونة، مدته من (٧-١٠) دقائق يهدف إلى رفع درجة حرارة الجسم وتهيئة الجهاز الدوري التنفسي وتهيئة المفاصل والعضلات بالمرونة والمطاطية.

٢- **الجزء الرئيسي:** شدة الأداء ما بين ٦٥- ٩٠ % من أقصى نبض لدقات القلب، ويشمل تمارينات للإرتقاء وتحسين مستوى الصحة النفسية و درجة الاكتئاب، مدة هذا الجزء من الوحدة التدريبية (٣٥-٤٥) دقيقة وينقسم إلى التدرجات الهوائية الإيقاعية (٢٠- ٢٥ د/د)، والتمارين الأرضية (١٥- ٢٠ د/د) ، مع استخدام نظام "Aerobic Dance" الرقص الإيقاعي .

٣- **الجزء الختامي:** بلغت شدة الأداء ٢٠ % من أقصى نبض لدقات القلب، واشتمل على تمارينات التهدئة و تمارينات تنفسية تهدف إلى عودة السيدة إلى حالة ما قبل بدء الجرعة التدريبية ومدتها من ٥-١٠ دقائق.

مدة البرنامج: طبق لمدة ٨ أسابيع وزعت الوحدات التدريبية على ثلاثة أيام في الأسبوع زمن الوحدة التدريبية بالدقيقة ، زمن الإحماء والتهدئة من (٧- ١٠) دقيقة ، زمن الجزء الرئيسي من (٣٥-٤٥) دقيقة ، أما زمن التهدئة من (٥-١٠) دقيقة أما زمن الوحدة الأسبوعية من ١٤١ - ١٩٥ دقيقة ، مع اتصاف البرنامج بالاستمرارية والتكرار في الأداء واتباع مبدأ التدرج في الجلسة الواحدة، ومراعاة مبدأ التغيير والتنوع في التمارين الرياضية المستخدمة لزيادة الدافعية عند أفراد العينة لضمان عدم الشعور بالملل.

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراؤها بهدف التعرف إلى مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة للتأكد من عوامل الأمن والسلامة، ومدى ملاءمة التمارينات في البرنامج لعينة الدراسة، والتعرف على أنسب توزيع للتمارين وتسلسلها ، وتحديد المعوقات التي قد تواجه الباحثة عند إجراء جلسات البرنامج.

القياس القبلي:

تم إجرائه من خلال تطبيق قائمة بيك للاكتئاب " وصف المشاعر " على السيدات أفراد عينة الدراسة وذلك من أجل معرفة درجة الاكتئاب التي تعاني منها.

الدراسة الأساسية:

مرحلة تطبيق البرنامج: لمدة ٨ أسابيع وبواقع ٣ أيام أسبوعياً تراوحت مدة الوحدة التدريبية من ٤٧- ٦٥ دقيقة شاملة الأجزاء الثلاث للوحدة التدريبية (التمهيدي، الرئيسي، الختامي) .

وبعد الإنتهاء من تطبيق برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية بمصاحبة الموسيقى على عينة الدراسة تم إجراء القياس البعدي لمتغير الدراسة بنفس الطريقة والكيفية كما في القياس القبلي، وبعد الحصول على البيانات من القياسين القبلي والبعدي، قامت الباحثون بمعالجة البيانات وإخضاعها للمعالجة الإحصائية .

المعالجة الإحصائية :

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS وذلك لحساب كل من: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار الدلالة (Wilcoxon) النسبة المئوية، الارتباط " سبيرمان" .

عرض النتائج ومناقشتها :

قبل عرض ومناقشة النتائج قامت الباحثة بإجراء مطابقة تتمثل في توزيع بيانات متغيرات الدراسة مع التوزيع الطبيعي للقياسين القبلي والبعدي والذي يوضحه الجدول رقم (١) ثم قامت الباحثة بإجراء الإحصاء الوصفي لجميع متغيرات الدراسة للقياسين القبلي والبعدي .

النتائج المتعلقة بفرض البحث والتي تنص على :

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الإكتئاب لبيك لدى عينة البحث ترجع لتأثير برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية" ،و تم اختبار هذه الفرضية من خلال حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (Wilcoxon) بين القياسين القبلي والبعدي لهذا المتغير .

جدول (١)

نتائج اختبار كولمجروف - سميرنوف لمطابقة توزيع بيانات متغيرات الدراسة مع التوزيع

ن = ١٠

الطبيعي للقياسين القبلي والبعدى

المتغير	الوحدة	القياس القبلي	القياس البعدى
درجة الإكتئاب	درجة	٠.٦١١	٠.٨٤٥

يبين الجدول (١) نتائج اختبار كولمجروف - سميرنوف لمطابقة توزيع بيانات إستجابات أفراد العينة على بنود المقياس مع التوزيع الطبيعي للقياسين القبلي والبعدى وباستعراض القيم Z المحسوبة ومستوى الدلالة المحسوبة نجد أن جميع قيم مستوى الدلالة كانت أكبر من ٠.٠٥ سواء في القياس القبلي أو في القياس البعدى.

جدول (٢)

نتائج اختبار ولكوكسون لإشارة الرتب بين القياسين القبلي والبعدى لمتغير البحث

"درجة الاكتئاب"

المتغير	إشارة الرتبة	مجموع الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
درجة الإكتئاب	سالبة	٤٧.٠٠	١٠	٧.١٢	٣.٨٤-	*٠.٠٠٧
	موجبة	٠.٠٠	٠	٠.٠٠		
	المجموع	٤٧.٠٠	١٠			

قيمة Z الجدولية عند مستوى $\alpha = ٠.٠٥$

يوضح جدول (٢) نتائج اختبار ولكوكسون لإشارة الرتب بين القياسين القبلي والبعدى لمتغير البحث المتمثل فى "درجة الاكتئاب" وباستعراض قيمة Z ومقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة ٧٣.٥ وكذلك مقارنة مستوى الدلالة المرافق بالقيمة ٠.٠٥ نجد أن قيمة Z كانت دالة احصائيا فى "متغير درجة الاكتئاب" مما يشير إلى وجود فروق دالة احصائيا فى كلا المتغيرين بين القياسين القبلي والبعدى حيث بلغت قيمة Z المحسوبة على التوالى ٣.٨٤ بمستوى دلالة ٠.٠٠٧ مما يعنى تحسن درجة الاكتئاب حيث يبين عدد الرتب السالبة تحسن القياس البعدى (بالانخفاض) لدى جميع أفراد عينة الدراسة، ويتضح من جدول (٢) وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = ٠.٠٥$) بين القياسين القبلي لدرجة الاكتئاب ، ولصالح القياس البعدى.

وتعزى الباحثة وجود تلك الفروق إلى جدوى فاعلية برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية المستخدم في خفض درجة الإكتئاب لدى السيدات المصابات، حيث تم استخدام إستراتيجيات ملائمة للمجموعة التجريبية خلال تنفيذ البرنامج، واشتملت على التمرينات الأرضية والهوائية بمصاحبة الموسيقى ، من أجل مساعدتهن على عدم التأثر بمشكلات الحياة وضغوطها، وجذبهن الى أسلوب حياة جديد مفعم بالحركة والحيوية ، و تعزيز الصحة الجسمانية لديهن، ومن ثم ينعكس ذلك على صحتهن النفسية ويسهم في تهيئتها للتخلص من أعراض الإكتئاب التي تعاني منها.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من **ولاء حميد ، جعفر علام (٢٠١٨م) (١٦)** بعنوان " تأثير برنامج تروحي صحي نفسي في تخفيف الإكتئاب لدي كبار السن" ، وبعد أن أجريت لهم الاختبارات القلبية لمقياس الاكتئاب لأرون بيك ومن ثم تطبيق البرنامج إذ استغرق تنفيذ البرنامج (١٠) أسابيع وبواقع (٤) وحدات في الاسبوع (٣) وحدات تدريبية صحية (تمارين سويدية - تمارين بالكرة) ووحدة ترفيهية وبعدها الاختبارات البعدية تم جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً ، وقد استنتج ان البرنامج المقترح له الأثر الفعال في تخفيف حده الاكتئاب وتحسين المزاج ، ودراسة **سماح الأجرى ، وآخرون (٢٠١٥م) (٧)** بعنوان " أثر برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية على درجة الاكتئاب ونسبة هرمون الاندورفين في الدم لدى فئة من السيدات المصابات بالاكتئاب في الأردن" ، أظهرت النتائج تطوراً في انخفاض درجة الاكتئاب وزيادة نسبة هرمون الإندورفين في الدم، وعليه يوصي الباحثون باستخدام برنامج ممارسة التمرينات الهوائية الإيقاعية لما له من آثار إيجابية واضحة على درجة الاكتئاب ونسبة هرمون الإندورفين في الدم لدى أفراد مجتمع الدراسة ، و دراسة **أمل محمد أبو عمار (٢٠١٢م) (٢)** بعنوان " تأثير برنامج للحركات التعبيرية على الاكتئاب والتوافق الاجتماعي لدى السيدات من سن (٤٥ - ٥٥)" ، وكانت أهم النتائج ان برنامج الحركات التعبيرية أثراً إيجابياً علي درجة الإكتئاب المختلفة لدي السيدات من سن (٤٥-٥٥) ، ودراسة **أوليفر أوسمانز فاجاردو وآخرون (Olivers Osmanis Fajardo, et al.,2011) (٢٣)** تهدف إلي التعرف علي تأثير تمرينات اللياقة البدنية الهوائية باستخدام الموسيقى في علاج البدانة ، إستخدم الباحث المنهج التجريبي ، بلغ حجم العينة (١٠) أشخاص تتراوح أعمارهم بين (٤٥-٦٥) سنة من ولاية "يونيا فيستا" الذين يعانون من البدانة وما يرتبط بها من عوامل الخطر القلبية ، وأظهرت أهم النتائج إنخفاض مؤشر كتلة الجسم بنسبة (٤.١) % ، وتركيز هرمون الليبين في الدم ، وهناك تحسن ملحوظاً في الوضع الصحي لهؤلاء المرضى ، وإنخفاض في وزن الجسم ، فضلاً عن تغيير في نمط الحياة إلي النمط الصحي والمحافظة علي ممارسة الرياضة .

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الباحثة توصي مايلى:
ضرورة الإسترشاد بالبرنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية المستخدم في خفض درجة الإكتئاب لدي السيدات المصابات بالإكتئاب.

The Foreign The Arabic References : المراجع العربية والأجنبية :

The Arabic References : المراجع العربية :

- ١- إجلال محمد إبراهيم ، نادية درويش محمد (١٩٩٧م) : الرقص الإبتكاري الحديث ، دار الهنا ، القاهرة .
- ٢- أمل محمد أبو عمار (٢٠١٢م): تأثير برنامج للحركات التعبيرية على الاكتئاب والتوافق الاجتماعي لدى السيدات من سن (٤٥ - ٥٥) ، جامعة حلوان ، مجلة الرياضية - علوم وفنون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، مج ٤٢ ، مصر .
- ٣- حمدي، نزيه ونظام أبو حجلة، وصابر أبو طالب (١٩٨٨م) : البناء العاملي ودلالات صدق وثبات صورة معربة لقائمة بيك للاكتئاب، مجلة دراسات،الجامعة الأردنية المجلد ١٥ ،العدد الأول.
- ٤- الخاروف، أمل وماجد فايز مجلي (٢٠٠٤م) : دوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية في عمان،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، ع ٤٢ .
- ٥- الداھري، صالح حسن (٢٠٠٥م) : مبادئ الصحة النفسية، عمان ، الأردن، دار وائل للنشر .
- ٦- سامية أحمد كامل الهجرسي (٢٠٠٤م) : مقدمة في التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي للمفاهيم العلمية والفنية، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة .
- ٧- سماح الأجرى ، سميرة عرابي ، حسن أبو الرو (٢٠١٥م) : أثر برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية على درجة الاكتئاب ونسبة هرمون الاندورفين في الدم لدى فئة من السيدات المصابات بالاكتئاب في الأردن ، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية ، مجلد ٤٢ ، ملحق ١ .

- ٨- شيرين ولسن ويؤاب (٢٠١٠م): استخدام الكرة السويسرية في تدريبات الايروبيكس لتطوير التوافق الحركي وعلاقته ببعض انواع الذكاء المتعدد لدى النساء باعمار ٣٠-٣٥ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة .
- ٩- عبد الستار إبراهيم (١٩٩٨م) : الإكتتاب - إضطراب العصر الحديث - فهمه وأساليب علاجه ، سلسلة عالم المعرفة (٢٣٩) ، المجلس الوطني للثقافة والعلوم ، الكويت .
- ١٠- عبد الفتاح، أبو العلا أحمد (٢٠٠٣م) : فسيولوجيا التدريب والرياضة، الطبعة الأولى، القاهرة، دار الفكر العربي .
- ١١- عنايات علي لبيب، بركسان عثمان حسني (٢٠٠١م) : التمرينات والجمباز الإيقاعي، القاهرة.
- ١٢- عنايات فرج، فاتن البطل (٢٠٠٤م) : التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي والعروض الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ١٣- العيسوي، عبدالرحمن (١٩٩٠م) : الأمراض النفسية والعقلية والسيكوماتية ، دار المعرفة الجماعية ، الإسكندرية.
- ١٤- غولديبرغ، لين ودايان ل إليوت (٢٠٠٢م) : أثر التمارين في الشفاء، ترجمة محمد سمير العطائي، مكتبة العبيكان. السعودية .
- ١٥- هيندز، ديفيد (٢٠٠٥م) : إقهر الاكتتاب، ترجمة مكتبة جرير، مكتب جرير للنشر والتوزيع.
- ١٦- ولاء حميد ، جعفر علام (٢٠١٨م) : تأثير برنامج ترويجي صحي نفسي في تخفيف الإكتتاب لدي كبار السن ، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، مج ١١ ، ع ٢ ، العراق .

The Foreign References : المراجع الأجنبية :

- 17- Babov, C.N. (1985): Sports Medicine and Physiotherapy Physicaltora and Sports, Moscow.
- 18- Carta Mauro Giovanni, Hardoy Maria Carolina, Pilu Alessandra. (2008),: Sorba Manlio, Floris Anna Laura, Mannu Francesca Ada, Baum Antonia, Cappai Alessandra Velluti, Claudio and Salvi Massimiliano Improving physical quality of life with group physical activity in the adjunctive treatment of major

depressive disorder. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 4:1

- 19- **Farrell, P.A. (1985):** Exercise and Endorphins –Male Responses. *Medicine and Science in Sport and Exercise*.17:89-93
- 20- **Iran J. Levey, (2000) :** Dance movement therapy washing ton, Eric clearing house
- 21- **Kan, E. Kraines, G, M. (1992):** Keep moving, its aerobics dance. Mayfiel publishing Company.
- 22- **Newsholme, E.A., I.N. Acworth, & E. Blomstrand (1987):** Amino Acids, Brain Neurotransmitters and Functional Link Between Muscle and Brain That is Important in Sustained Exercise. *Advances in Myochemistry*, G Benzi (Ed.), London; Libbey Eurotext, pp. 127- 133.
- 23- **Olivers Osmanis Fajardo et. al., (2011) :** Musical aerobic gymnastics in tire treatment of obesity, Faculty of Physical Culture in Las Tunas, Cuba,
- 24- **Petra Klien (2002) :** Dance therapy and dance of life training programs , Further education, publication, copyright IIDT Petra Klien.
- 25- **Sass, Henning, Wittchen, Hans-Ulrick & Zaudig, Micheal (1996):** Diagnostisches und Statisches Manual Psychischer Stoerungen. DSM-IV Germany, Gottingen, Bem. Toronto. Hogrefe Verlag flier Psychologie.
- 26- **Schafer, W. (1992):** Stress Management for Wellness, Harcourt Brace Joranovich College Publishers, Philadelphia.
- 27- **Scottk. Powers (2002) :** Exercises Physiology, Bromn and Bench – mark London.
- 28- **Vander, A.J., et al. (1985):** The Mechanisms of Body Function, 4th Ed New York: McCraw- Hill.
- 29- **https://www.who.int/mental_health/management/depression/en/ (2014).**

مرفق (١)

تأثير برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية على درجة الاكتئاب لدى فئة من السيدات المصابات بالاكتئاب في محافظة الشرقية

السيد (الأستاذ الدكتور) /

تحية طيبة وبعد،

❖ نود أن نعلم سيادتكم بأن **الباحث/ غادة محمد بنداري** ، دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية موجهة فنية للتربية البدنية بنات ، بوزارة التربية ، دولة الكويت ، تقوم ببحث إنتاج علمي بعنوان :

" تأثير برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية على درجة الاكتئاب لدى فئة من السيدات المصابات بالاكتئاب في محافظة الشرقية"

❖ لذلك نأمل أخذ رأى سيادتكم بوضع علامة (√) أمام الخانة التي تناسب رأيكم في عبارات الاستمارة .

ولسيادتكم جزيل الشكر،

الباحثة

مقياس أرون بيك لقياس الإكتئاب

م	العبـارات	لا أشعر	نادراً	غالباً	دائماً
١.	أشعر بالحزن.				
٢.	أشعر بالتشاؤم بالنسبة للمستقبل.				
٣.	أشعر أنني فشلت أكثر من المعتاد.				
٤.	لا أستمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه.				
٥.	أشعر بالذنب.				
٦.	أشعر بأنني قد أتعرض للعقاب				
٧.	انا غير راضية عن نفسي .				
٨.	أنتقد نفسي بسبب ضعفي و أخطائي.				
٩.	أشعر بالضيق من الحياة .				
١٠.	أبكي الآن أكثر من ذي قبل .				
١١.	أشعر بالانزعاج هذه الأيام بسهولة.				
١٢.	أشعر بالاهتمام بالناس الآخرين.				
١٣.	أعاني من صعوبة واضحة في اتخاذ القرارات.				
١٤.	أشعر بالقلق من أنني أبدو أكبر سناً وأقل جاذبية.				
١٥.	أحتاج لجهد كبير لكي أبدأ في عمل شيء ما.				
١٦.	لا انام كالمعتاد وأستيقظ مرهقة في الصباح أكثر من قبل.				
١٧.	أشعر بالتعب والإرهاق أسرع من ذي قبل.				
١٨.	إن شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد.				
١٩.	لم ينقص وزني في الآونة الأخيرة.				
٢٠.	أصبحت أقل إهتماماً بالجنس من قبل .				
٢١.	لست منشغلة علي صحتي أكثر من ذي قبل.				

مرفق (٢)

برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية

نموذج لوحدة التدريبية

أجزاء الوحدة	المحتوى	الأدوات المستخدمة	التردد	الشدة	المجموع داخلاً	المجموع	الوقت
الجزء التمهيدي "الإحماء" ١٥ اق	١-الجرى متنوع الإتجاهات (أمامى - خلفى - قطرى). ٢-(وقوف فتحا - ذراعان عاليا) ثنى الجذع أماما أسفل للمس القدمين بالتبادل. ٣-(وقوف) المشى للجانب مع تقاطع الساقين أماما وخلفا. ٤-(وقوف) الجرى فى دائرة. ٥-(وقوف فتحا - ذراعان عاليا) دوران الزراعين أماما خلفا بالتبادل.		٢	من ٣٠ إلى ٤٠%	٦٠ ث	٢	١٥ اق
التدريب الهوائى	١- (وقوف) الوثب جانبا بالقدمين معا. ٢- (وقوف) تحريك الرأس للجانبين يمينا ويسارا. ٣-(وقوف) التوقيت العالى ثم المنخفض فى المكان. ٤-(وقوف) فتح وضم الرجلين والذراعين معا. ٥- (وقوف) الجرى مع تبادل رفع الركبتين أماما. ٦-(وقوف) الوثب مع عمل نصف لفة فى الهواء ثم لفة كاملة. ٧-(وقوف) المشى الرياضى ثم الجرى متدرج السرعة. ٨- وثبات متنوعة بإستخدام الحبل. ٩-(وقوف) الوثب فى جميع الأتجاهات. ١٠- (وقوف) دوران الذراعان مع المشى فى المكان. ١١-المشى السريع مع تغير الإتجاه وإستخدام الكرة السويدية . ١٢- (وقوف) دوران الرقبة حول محورها	حبل كرة سويدية	٢٥	من ٥٠ إلى ٦٠%	٦٠ ث ٦٠ ث	٥ ٥	٦٠ اق ١٥ اق
الجزء الرئيسى ٧٠ ق							

							<p>جهة اليمين ويكرر جهة الشمال.</p> <p>١٣- (وقوف) الوثب مع فتح وضم الرجلين والذراعين.</p> <p>١٤- التغيير للمشى السريع.</p>	
٥	-	-	-	٣٠ : ٤٠ %	-	٥	<p>١٥- تمارين مرونة وإطالة لعضلات الفخذين والتي تتضمن مثبتات الركبتين ومادات الركبتين، تمارين مرونة وإطالة لعضلات الرجلين والساقين</p>	<p>التهنية القيام في</p>