

تأثير ممارسة بعض أنشطة التعبير الحركي علي الاكتئاب وتحسين جودة الحياة لدي السيدات

د/ سمير علي محمد زيدان*

الملخص:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير ممارسة بعض أنشطة التعبير الحركي (الرقص الحديث- الرقص الشعبي) علي الاكتئاب وتحسين جودة الحياة لدي السيدات، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة، وقد بلغ حجم العينة (٢٠) سيده من السيدات المشاركات بنادي المستقبل الرياضي- بدمياط الجديدة، تتراوح أعمارهن من (٤٠ : ٥٠) سنة، وأشارت أهم النتائج الي ممارسة بعض أنشطة التعبير الحركي (الرقص الحديث- الرقص الشعبي) كان له تأثير ايجابي وفعال علي تحسين الحالة المزاجية، وتخفيف الشعور بالاكتئاب وتخفيف الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لديهن، وتوصي الباحثة بالاهتمام بعمل استبيانات ومقاييس دورية لتحديد جودة الحياة للسيدات كبار السن بالأندية ومراكز الشباب، وزيادة الوعي لدي السيدات عن أهمية ممارسة الانشطة الرياضية دون التقيد بالعمر ودورها في تحسين الصحة العامة وزيادة النشاط والحيوية.

Abstract

The research aims to identify the effect of practicing some motor expression activities (modern dance- folk dance) on depression and improving the quality of life among women. The researcher used the experimental method to suit the goal and hypotheses of the research by using a single-group experimental design. The sample size reached (20). A woman participating in the Future Sports Club - New Damietta, their ages range from (40 to 50) years old. The most important results indicated that practicing some motor expression activities (modern dance - folk dancing) had a positive and effective effect on improving the mood, alleviating feelings of depression, alleviating psychological pressures, and improving their quality of life. The researcher recommends paying attention to conducting questionnaires and periodic measures to determine the quality of life for older women. Age clubs and youth centers, and increasing awareness among women about the importance of practicing sports activities without being restricted by age and its role in improving public health and increasing activity and vitality..

*أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية- جامعة دمياط

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية المبنية على أسس علمية من أهم المظاهر التي يقاس بها مدى تقدم الشعوب، لما لها من أهمية كبيرة على جسم الإنسان وخاصة مع التقدم المذهل في مجالات الحياة المختلفة التي أدت إلى قلة الحركة ونشاط الإنسان، فالنشاط الرياضي يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية هامة في أجهزة الجسم المختلفة، وللنشاط الرياضي أهداف عديدة منها العلاجية والوقائية والبدنية والتي تساهم بقدر كبير في استعادة القدرات الحركية للفرد.

وتحرص المجتمعات على تجميع طاقتها البشرية في سبيل التقدم والبناء، وتقف مسألة رعاية كبار السن ضمن الموضوعات التي يجب أن تستحوذ اهتمام المسؤولين وانتباههم، والتي يجب أن ينادي بها العاملون في ميادين العلوم الاجتماعية بصفة عامة وميادين العلوم الرياضية بصفة خاصة، فلم تعد النظرة إلى كبار السن في المجتمعات الحديثة نظرة إهمال أو حتى نظرة إشفاق، بل أصبحت نظرة اهتمام ورعاية مثمرة، لذا فالمجتمعات الحديثة تنظر إلى كبار السن على أساس تمكينهم من أن يصبحوا أعضاء نافعين في بيئاتهم، سعداء في مجتمعاتهم، منتجين ما استطاعوا الإنتاج. (٨: ٢)

كما تتفاوت العوامل النفسية والاجتماعية والبيئية المسؤولة عن تعقد الحياة وتشعب ظروفها في المجتمعات الحديثة التي تعيشها المرأة اليوم وتنعكس على سلوكها وأسلوب حياتها وردود أفعالها في المواقف الحياتية المختلفة، وللمرأة تكويناً بيولوجياً خاصاً يختلف من مرحلة إلى أخرى من مراحل العمر التي تمر بها وله أثاره الإيجابية والسلبية، ومن هذه المراحل الطبيعية التي تتعرض لها المرأة مرحلة خاصة متميزة تسمى مرحلة سن انقطاع الخصوبة ويفضل البعض تسميتها بمرحلة ما بعد توقف الدورة وهو من الاسباب التي تعمل على زيادة شعورها بالاكتئاب. (٧: ١١)

وتعد ممارسة التمرينات الرياضية بصفة عامة، والتعبير الحركي بصفة خاصة أحد الطرق والوسائل الهامة التي يمكن من خلالها اكتساب المرأة لجمال الطبيعة حيث يبدأ تأثير هذا النوع من داخل النفس ويظهر خارجياً على شكل الجسم والقامة وينعكس على قسّمات الوجه فهي طريقة مثالية للمحافظة على التوازن بين الجسد والفكر كما أنها تعتبر وقاية طبيعية للعديد من الأمراض فهي تزيل الشعور بالقلق والاضطراب الانفعالي والتوتر، يعد التعبير الحركي من الأنشطة الرياضية والحركية التي تتميز بطابع جمالي خاص من خلال القدرة على الربط الفني بين التمرينات البنائية والتمرينات الراقصة مع المصاحبة الموسيقية التي يجب أن تتألف مع أجزاء الحركة وتعبّر تعبيراً صادقاً عن جمال وانسيابية الأداء الفني وتتناسق مكوناته المهارية. (١٦: ٢٥، ٣٣٣)

وتشير "منظمة الصحة الدولية" الي أن كثير من الناس في الحياة المعاصرة يعانون من الاكتئاب بصورة أكبر مما كان يعانون منه في الماضي، فكثير من الأدباء والكتاب يصفوا عصرنا هذا بأنه عصر الاكتئاب وأن هناك علي الأقل أكثر من ١٠٠ مليون شخص يعانون من الاكتئاب وأنهم يؤثرون سالباً علي ما يعادل ثلاثة أضعاف هذا العدد من الآخرين، كما تشير مجموعة **The WHOOF Group** أنه كلما كان مستوي 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، وتصف منظمة الصحة العالمية الرضا عن الحياة بأنه "معتقدات الفرد عن موقعه في الحياه 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 وباستقلاليته وعلاقاته الاجتماعية وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها. (٩: ٢٩)، (٤٠: ٤٠)، (٢٤: ٦٥)

وتعتبر جودة الحياة هي أحساس الفرد بالسعادة والرضا عن ظروف الحياة اليومية، وأن ذلك يتأثر بأحداث الحياة والعلاقات الاجتماعية وتغير حالة الوجدان والشعور لدي الفرد. (٣٢: ٢٩٧)

كما أن جودة الحياة كمفهوم يستخدم للتعبير عن رقي مستوي الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، كما انها تعني مجموع تقييمات الأفراد لجوانب حياتهم اليومية في وقت محدد وفي ظل ظروف معينة، وإدراكهم لمكانتهم ووضعهم في الحياة في محيط المنظومة الثقافية التي يعيشون فيها، وعلاقة ذلك بأهدافهم واهتماماتهم وتوقعاتهم ومعاييرهم في ضوء تقييمهم لجوانب حياتهم والتي تشمل (الرضا عن الحياة، أنشطة الحياة اليومية، السعادة، الأعراض النفسية، الصحة البدنية، المساندة والعلاقات الاجتماعية، الحالة المادية) (٤: ١٧، ١٨)

وحيث أن ظروف الحياة قد ساهمت في حجب المرأة عن ممارسة النشاط الرياضي البدني، هذا إلى جانب اعتمادها على الأجهزة المنزلية الحديثة في أداء مختلف الوظائف والاحتياجات اليومية، الأمر الذي أدى إلى تقليل فرص النشاط الحركي مما ترتب عليه تناقص في القدرة الحركية التي تؤدي إلى عدم الرضا وتقليل فرص جودة الحياة. (١٣: ٣٥)

والحركات التعبيرية من الأنشطة الرياضية التي تعبر عما بداخل الفرد من أفكار وأحاسيس وانفعالات ومشاعر كرد فعل لما يتأثر به من مثيرات خارجية في البيئة المحيطة من خلال الحركة المرتبطة بالإيقاع الموسيقي، وبالتالي يتحقق المستوى الحركي المطلوب

الذي يتمشى مع إمكانات الفرد الذاتية وينمو من خلالها قدرته على التخيل والابتكار. (١٤ : ٣٠)

ويعتبر التعبير الحركي من الأنشطة التي تساعد على تنمية القدرة على التخيل والإبداع الحركي والشعور بالعلاقة بين الزمان والمكان والفراغ والإحساس بديناميكية الأداء الذي يتطلب درجة عالية من التنوع والشمول والانسائية والتناسق مع الموسيقى. (٦ : ٧٩)

كما يعتبر وسيلة فعالة لتنمية الفرد لذا اهتمت الدول المتقدمة بإدخاله ضمن برامجها وأنشطتها التربوية وذلك لكونه نشاط تربوي تعليمي يتيح فرص النشاط للأفراد من خلال حركاتهم التعبيرية الذاتية الناتجة من حبه للحركة وبالتالي يحقق النمو الشامل لهم ويعدل ويطور من سلوكهم. (١٥ : ٢٧)

وتشير "الفيدت **Eliffeldt**" في دراستها أن القيمة الحقيقية للتعبير الحركي تكمن في الفرص المتاحة لمن يزاول هذا الفن فهي تمده بالقوة المعنوية والعقلية والبدنية وهذه القوى تحسن من الأداء الحركي للأفراد معتمدين على أنفسهم في أداء ما يطلب منهم. (٢٧ : ٤٨٦)

كما تشير "اندروس **Andreas**" نقلاً عن "جلاديس **Gladias**" أن التعبير الحركي هي اللغة العالمية لكل فرد حيث يستخدمها بناء على فعل ناتج عن المواقف والأشياء والأفكار والأحاسيس، ويمكن بذلك إعداد برامج هادفة ومتطورة بواسطة الحركة المبتكرة المعبرة التي تقوم بترجمة ما يريده الفرد. (٢٥ : ٨٠)

وتوضح كلاً من "إجلال إبراهيم، نادية درويش" إلى أن التعبير الحركي يسهم مساهمة إيجابية في إبعاد القلق والتوترات النفسية وفي التعبير عن النفس البشرية وتفريغ انفعالاتها المكبوتة. (١ : ٤٦)

وقد اتفقت "عفاف محمود، عفاف زهران" أن التعبير الحركي نشاط هام يجمع ما بين الأداء الحركي ومظاهر التعبير الحركي بطريقة علمية وصحيحة، والتي يعبر بها الفرد عما بداخله وعما يتأثر به من مظاهر محيطة عن طريق الحركة الصحيحة والحركة التعبيرية الصادقة بمصاحبة الموسيقى. (١١ : ٤٥)، (١٠ : ٣٤)

ويعد التعبير الحركي من الأنشطة الرياضية والحركية التي تتميز بطابع جمالي خاص ينعكس من خلال القدرة على ربط الفني بين الحركات الراقصة والمصاحبة الموسيقية التي يجب أن تتألف مع أجزاء الحركة وتعبير تعبيراً صادقا عن جمال وانسيابية الأداء وينقسم بداخله الي ثلاث اقسام (الباليه- الرقص الحديث- الرقص الشعبي)، وبما أن المرأة هي نصف المجتمع الفعال فهي الزوجة والام والاخت وتتحمل علي عاتقها الكثير فهي الاكثر عرضه

للمشكلات والضغوط النفسية نتيجة لكثرة المواقف والمشكلات التي تفوق قدرتها وتجعلها عاجزة عن إيجاد الحلول المناسبة لها وبالتالي تؤثر علي الحالة النفسية لها ،ولذلك فان انشطة التعبير الحركي تساعد علي الخروج من حالات القلق والاكتئاب.

ومن خلال تواجد الباحثة بنادي المستقبل بدمياط الجديدة واجراء المقابلات الشخصية الغير مقننة مع بعض المشاركات بالنادي قد استشعرت عدم استمتاع السيدات فوق (٤٥سنة) بوقتهن وعدم الشعور بالرضا عن حالتهم النفسية والبدنية والاجتماعية وعدم شعورهن بالسعادة وعدم الاهتمام بالحالة الصحية بسبب التغيرات التي تحدث في هذه المرحلة من العمر سواء كانت جسمية أو عقلية أو انفعالية واحساسهن دائما بحالة من الضغط الشديد في امور حياتهن الأسرية والوظيفية وكل الوقت لخدمة الاخرين سواء في المنزل أو العمل دون وجود تقدير أو وقت مخصص لهن للاستماع بممارسه اي نشاط خاص بهم وفقدان شغفهن للحياة مما دفع الباحثة للتفكير في محاوله لمساعدتهن للتغلب هذه المشكلة والحد من نسبة الاكتئاب لديهن، والوصول للشعور بالسعادة، والتفائل، والرضا، وتحسين الحالة المزاجية لديهن، وتحسين مستوي جودة الحياة من خلال بعض أنشطة التعبير الحركي .

لذا قد ترى الباحثة أن استخدام بعض مهارات التعبير الحركي بما يحتويه من عوامل المتعة والتشويق تستثير السيدات وتدعوهم لممارسة النشاط الرياضي من خلالها مما يعمل على زيادة النشاط والحيوية ويحولهم من أفراد خاملين إلى أفراد يتمتعون بالنشاط والحيوية يعتمدون على أنفسهم لا يمثلون عبء على الآخرين، ويوجد العديد من الطرق والأساليب لمواجهة ضغوط الحياة ومحاولة التخفيف من حدتها بحثاً عن جودة الحياة، أحدهما ممارسة بعض أنشطة التعبير الحركي (الرقص الحديث-الرقص الشعبي) حيث تلعب دوراً هاماً وفعالاً في إكساب الفرد اللياقة والصحة وكعامل وقائي من أمراض قلة الحركة.

ولأن التعبير الحركي كأحد الأنشطة الحركية لها أهداف متعددة منها كونها نشاط حركي له دور وقائي وعلاجي، لذا فقد تبلورت فكرة هذه الدراسة في كونها محاولة علمية للتعرف على تأثير بعض أنشطة التعبير الحركي على الاكتئاب وجودة الحياة للسيدات كبار السن، ومن خلال البحث المرجعي وعلى حد علم الباحثة من خلال الاطلاع على الدراسات المرتبطة لم تجد دراسة تناولت استخدام بعض أنشطة التعبير الحركي علي الاكتئاب وتحسين جودة الحياة لدي السيدات، ومن هنا جاءت فكرة البحث لدي الباحثة للتعرف علي مدي تأثير هذه الدراسة والتعرف علي نتائجها وهو الأمر الذي دفع الباحثة لإجراء الدراسة الحالية.

هدف البحث :

- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير ممارسة بعض أنشطة التعبير الحركي على الاكتئاب وتحسين جودة الحياة لدى السيدات. وذلك من خلال :
- تحسين مستوى الاكتئاب لدى السيدات.
 - تحسين جودة الحياة لدى السيدات.

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاكتئاب لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مقياس جودة الحياة لصالح القياس البعدي.

الدراسات المرجعية:

- ١- دراسة "عمر فؤاد عبد الحميد وفتوح رضا محمد" (٢٠٢٢) (١٢) أجريت بهدف إلى التعرف على التعرف على فعالية برنامج ترويجي باستخدام الوسط المائي في خفض الشعور بالاكتئاب النفسي وتحسين مستوى السعادة النفسية لدى كبار السن، واستخدام الباحثين المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة، وبلغت عينة البحث (١٥) مسناً مجموعة تجريبية، وكانت اهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة البحث للقياس القبلي والبعدي لمتغير (الاكتئاب النفسي) و(السعادة النفسية) لصالح القياس البعدي وفعالية البرنامج الترويجي باستخدام الوسط المائي في خفض الشعور بالاكتئاب وتحسين مستوى السعادة النفسية لكبار السنه.
- ٢- دراسة "مايسة محمد عفيفي" (٢٠٢٠) (١٧) استهدفت التعرف تأثير استخدام الترويح المائي علي هرمون الاستروجين ومستوي الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى السيدات في مرحلة ما قبل سن الطمث، واشتملت عينة البحث على (١٥) سيده، وأستخدم المنهج التجريبي، ومن أهم النتائج: البرنامج المستخدم ساهم في تخفيف الشعور بالاكتئاب.
- ٣- دراسة "منه الله سمير محمود" (٢٠١٩) (٢٠) استهدفت تصميم برنامج مقترح لرقصات الزومبا وتأثيره علي بعض المتغيرات النفسية للسيدات بالأندية الصحية، وأستخدم المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (٦٠) سيده، ومن أهم النتائج: أن البرنامج المقترح كان له تأثير إيجابي علي بعض المتغيرات النفسية لدى السيدات المسنة.
- ٤- دراسة "مصطفى الأشقر ومحمد فايق" (٢٠١٨) (١٨) استهدفت التعرف على تأثير برنامج ترويجي باستخدام الوسط المائي علي الصحة النفسية لكبار السن، وأستخدم

الباحثين المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على عدد (٤٠) من كبار السن، ومن أهم النتائج: أن البرنامج المقترح كان له تأثير إيجابي على الصحة النفسية لدى كبار السن.

٥- دراسة **Noor Liyana,et al** (٢٠١٨) (٣١) استهدفت التعرف على تأثير تمارين أكوا زومبا على تحسين جودة الحياة للنساء البدينات في ماليزيا، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي على عينة قوامها (٦١) سيدة، ومن أهم النتائج: أن البرنامج المقترح كان له تأثير إيجابي في تحسين جودة الحياة لدى السيدات المشاركات.

٦- دراسة **Tufan,et al** (٢٠١٨) (٣٨) استهدفت التعرف تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية على جودة الحياة النفسية لدى كبار السن، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث الأساسية على عدد (١٠٦) من كبار السن، ومن أهم النتائج في وجود علاقة إيجابية طردية بين ممارسة الأنشطة الترويحية وجودة الحياة النفسية لدى كبار السن.

٧- دراسة **منال طلعت محمد** (٢٠١٤) (١٩) استهدفت التعرف تأثير برنامج للتمرينات مقترح على مستوي وجودة الحياة والتوافق الاجتماعي للسيدات كبار السن، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث الأساسية على عدد (٦٢) من كبار السن، ومن أهم النتائج أن برنامج التمرينات له تأثيراً إيجابياً على تحسين جودة الحياة ودرجة التوافق الاجتماعي للسيدات كبار السن.

مصطلحات البحث:

التعبير الحركي :

هو فن استخدام حركات الجسم كوسيلة للتعبير. (١ : ١٤)

جودة الحياة:

هي مجموعة الاستجابات السلوكية الناتجة عن المواقف الايجابية والسلبية التي قد يتعرض لها الفرد خلال حياته اليومية والتي تنعكس على شعوره وإحساسه بمتعة الحياة. (٦ : ٨)

جودة الحياة للسيدات*:

هي القدرة على القيام بنشاطات الحياة اليومية التقليدية، والحفاظ على علاقات شخصية وثيقة مع الأصدقاء وأفراد العائلة الاستمتاع بالأنشطة الاجتماعية الشعور بالرضا. (تعريف اجرائي)

الاكتئاب:

هو اضطراب نفسي شائع، وينطوي علي تكدر المزاج أو فقدان الاستمتاع أو الاهتمام بالأنشطة لفترة طويلة من الزمن. (٩: ٥٨)

إجراءات البحث :**منهج البحث :**

استخدمت الباحثة المنهج لمجموعة واحدة (قياس قبلي بعدي).

مجتمع البحث وعينة البحث:

قامت الباحثة بتحديد مجتمع البحث من السيدات المشتركات بنادي المستقبل الرياضي- بدمياط الجديدة لعام ٢٠٢٤م، حيث بلغ عددهن (٣٠) سيدة، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية حيث بلغت (٢٠) سيدة من مجتمع البحث الكلي تراوحت أعمارهن ما بين (٤٠: ٥٠) سنة، وتم اختيار (١٠) سيدات لإجراء الدراسة الاستطلاعية من داخل مجتمع البحث، وخارج العينة الأساسية.

شروط اختيار العينة:

- ١- رغبة افراد العينة في المشاركة في إجراء التجربة وطوال فترة إجراءاتها.
- ٢- أن تتراوح أعمارهن من (٤٠ - ٥٠) سنة .
- ٣- الخضوع للفحص الطبي واستبعاد ذوي الأمراض المزمنة.
- ٤- أن يكن من المقيمين بمدينة دمياط الجديدة.
- ٥- أن يكن من المشتركين بنادي المستقبل الرياضي.

اعتدالية توزيع عينة البحث :

قامت الباحثة بالتحقق من وقوع أفراد عينة البحث الكلية تحت المنحني الاعتدالي في المتغيرات التي تم اختيارها وتحديدها بعد الرجوع إلي الدراسات المرجعية والمراجع العلمية وأراء الخبراء مرفق(٢) في الفترة من يوم الاحد ٢٠٢٤/٤/٢١م في تلك المتغيرات: (متغيرات النمو: (الطول- الوزن- العمر الزمني) ، مقياس بيك للاكتئاب- مقياس جودة الحياة) كما هو موضح بجدول (١)،(٢).

جدول (١)

اعتدالية توزيع عينة البحث في قياسات متغيرات النمو = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٦١,١٢٥	١٦١,٠٠٠	١٥,١٢٥	٠,٨٤٩
الوزن	كجم	٨٥,٥٢٦	٨٥,٥٠٠	٩,٣٣٦	١,٣٣٦
العمر الزمني	سنة	٤٨,٣٠٦	٤٨,٠٠٠	٨,١٢١	١,٥٢٦

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء تتحصر ما بين $٣+$ ، $٣-$ مما يدل علي أن عينة البحث الكلية تدرج تحت المنحني الاعتدالي في جميع متغيرات النمو.

جدول (٢)

اعتدالية توزيع عينة البحث في مقياس الاكتئاب وجودة الحياة = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	
مقياس الاكتئاب	درجة	٢٧,٩٥٠	٢٧,٠٠٠	٦,١٢٥	١,٣٦٢	
مقياس جودة الحياة	الصحة البدنية	درجة	٢٣,١٥	٢٣,٠٠٠	٥,٣٣٦	١,١٢٥-
	الصحة النفسية	درجة	٢٠,١١	٢٠,٠٠٠	٥,١٢٥	١,٩٩٦
	الحالة المهنية	درجة	١٤,٠٧	١٨,٠٠٠	٣,١٢٥	٠,٨٥٦
	العلاقات الأسرية والاجتماعية	درجة	١٥,٢٠	٢١,٠٠٠	٥,١١٢	١,٠٢٣
	المقياس الجودة ككل	درجة	٧٢,٥٣	٧٢,٥٠٠	١١,٢٣٦	١,٢٣٢-

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء تتحصر ما بين $٣+$ ، $٣-$ مما يدل علي أن عينة البحث الكلية تدرج تحت المنحني الاعتدالي في مقياس الاكتئاب وجودة الحياة.

ثالثاً: أدوات ووسائل جمع البيانات :

أولاً: الأجهزة والادوات:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول (بالسنتيمتر) والوزن (بالكيلو جرام).

- جهاز لاب توب وساعات استخدمت أثناء تنفيذ التجربة الأساسية للمجموعة التجريبية .

ثانياً: الاختبارات والمقاييس:

١- مقياس بيك للاكتئاب: مرفق (٣)

استخدمت الباحثة بتطبيق مقياس أرون بيك Aaron Back للاكتئاب تعريب "عبدالستار ابراهيم، ويزود هذا المقياس المعالج بتقدير صادق وسريع لمستوي الاكتئاب يتكون المقياس من (٢١) سؤال، لكل سؤال سلسلة متدرجة من اربع بدائل مرتبة حسب شدتها، والتي

تمثل أعراضاً للاكتئاب ،وتستخدم الأرقام من (٠ : ٣) لتوضيح مدي شدة الأعراض وتقوم المختبرة باختيار واحد منه.

٢- مقياس جودة الحياة: (اعداد الباحثة) مرفق (٥)

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

- ١- المحور الأول: جودة الصحة البدنية.
- ٢- المحور الثاني: جودة الصحة النفسية.
- ٣- المحور الثالث: جودة الحالة الوظيفية.
- ٤- المحور الرابع: جودة العلاقات الاسرية والاجتماعية.
- ٥- المحور الخامس: جودة ادارة الوقت.
- ٦- المحور السادس: جودة العواطف.
- ٧- المحور السابع: جودة التعليم والدراسة.

ثم قامت الباحثة بعرض هذه المحاور في استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في مجال التعبير الحركي وعلم النفس. مرفق(١) جدول (٣)

جدول (٣)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء علي محاور مقياس جودة الحياة ن=١٠

م	المحاور	عدد الموافقين	النسبة المئوية
١	جودة الصحة البدنية	١٠	%١٠٠
٢	جودة الصحة النفسية	١٠	%١٠٠
٣	جودة الحالة الوظيفية	١٠	%١٠٠
٤	جودة العلاقات الاسرية والاجتماعية.	١٠	%١٠٠
٥	جودة ادارة الوقت.	٦	%٦٠
٦	جودة التعليم والدراسة.	٢	%٢٠
٧	جودة العواطف	٤	%٤٠

ينتضح من جدول (٣) اتفاق السادة الخبراء علي محاور مقياس جودة الحياة ،حيث تم الاتفاق علي نسبة ٧٠% لقبول محاور المقياس ،ثم قامت الباحثة بتحديد مجموعة من العبارات والتي تقيس محاور مقياس جودة الحياة في صورته الاولية مرفق(٤) علي عدد (١٠) من

السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي حيث تم حذف بعض العبارات من قبل السادة الخبراء كالتالي:

- ١- المحور الأول: جودة الصحة البدنية ويتضمن (١٧) عبارة تم حذف عبارة واحدة فقط.
- ٢- المحور الثاني: جودة الصحة النفسية ويتضمن (١٤) عبارة تم حذف عبارتان.
- ٣- المحور الثالث: جودة الحالة الوظيفية ويتضمن (١٠) عبارات.
- ٤- المحور الرابع: جودة العلاقات الاسرية والاجتماعية ويتضمن (١٠) .

الدراسة الاستطلاعية الاولى

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة السبت ١٣/٤/٢٠٢٤ علي عينة عددها (١٠) سيدات بهدف إجراء المعاملات العلمية لمقياس الاكتئاب ومقياس جودة الحياة.

أولاً: المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس الاكتئاب :

معامل الصدق :

تم حساب الصدق علي العينة الاستطلاعية التي تبلغ عددهن (١٠) سيدات عن طريق حساب صدق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية لهذا المقياس كما هو موضح بجدول (٤)

جدول (٤)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الاكتئاب ن = ١٠

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠,٨٨٩	٧	٠,٩٦٥	١٣	٠,٩٦٥	١٩	٠,٨٨٦
٢	٠,٧٤٨	٨	٠,٨٦٥	١٤	٠,٨٨٦	٢٠	٠,٨٦٩
٣	٠,٨٥٦	٩	٠,٧٧٤	١٥	٠,٧٥٣	٢١	٠,٨٠٥
٤	٠,٩٦٥	١٠	٠,٧٩٦	١٦	٠,٧٨٥		
٥	٠,٨٨٦	١١	٠,٦٨٦	١٧	٠,٧٤١		
٦	٠,٧٥٤	١٢	٠,٨٥٦	١٨	٠,٦٦٩		

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٥٤٩

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) مما يدل علي صدق مقياس الاكتئاب فيما وضع من أجله. معامل الثبات :

تم حساب الثبات للمقياس الاكتئاب عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك بفاصل زمني أسبوع بين التطبيق الأول والثاني وذلك علي العينة الاستطلاعية من مجتمع

البحث الأساسية قوامها (١٠) سيدات، في الفترة من السبت الموافق ٢٠٢٤/٤/١٣ م إلى السبت الموافق ٢٠٢٤/٤/٢٠ م ، وجدول (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥)

معاملات ثبات مقياس الاكتئاب ن = ١٠

ر	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		وحدة القياس	المقياس
	ع	م	ع	م		
٠,٨٦٩	٢,٦٦٩	٢٧,٦٠	٢,٣٢٥	٢٧,٩٥	درجة	مقياس الاكتئاب

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٥٤٩

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس الاكتئاب، مما يشير إلى ثبات المقياس.

وبعد أن قامت الباحثة بحساب (الصدق- الثبات) للمقياس أصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق علي عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته علي عدد (٢١) عبارة، ويتم الاجابة علي عبارات المقياس من خلال اختيار إجابة واحدة من الاجابات الأربعة. مرفق (٣) ثانياً: المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) لمقياس جودة الحياة :

معامل الصدق :

أ- صدق المحتوي:

ذقامت الباحثة بعرض المقياس في صورته النهائية مرفق (٥) علي عدد (١٠) من السادة الخبراء وقد أسفرت النتائج عن قبول المحاور بعبارتها.

ب- صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب الصدق علي العينة الاستطلاعية التي تبلغ عددهن (١٠) سيدات عن طريق حساب صدق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية لهذا المقياس كما هو موضح بجدول (٦)

جدول (٦)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الاكتئاب ن = ١٠

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
المحور الأول: الصحة البدنية					
١	٠,٨٦٩	٧	٠,٧٦٩	١٣	٠,٨٦٩
٢	٠,٨٨٤	٨	٠,٧٣٥	١٤	٠,٧٩٢
٣	٠,٨١٥	٩	٠,٧١٥	١٥	٠,٩٥٥

تابع جدول (٦)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الاكتئاب ن = ١٠

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
٤	٠,٨٣٦	١٠	٠,٧٧٦	١٦	٠,٩٩١
٥	٠,٨٠٥	١١	٠,٧٦٩		
٦	٠,٧٣٦	١٢	٠,٧١٥		
المحور الثاني: الصحة النفسية					
١	٠,٧٥٨	٥	٠,٧٦٥	٩	٠,٨٦٩
٢	٠,٨٦٥	٦	٠,٨٦٩	١٠	٠,٧٧٩
٣	٠,٧٦٩	٧	٠,٩٥٨	١١	٠,٨٦١
٤	٠,٧٧٣	٨	٠,٨٨٦	١٢	٠,٧٩٦
المحور الثالث: الحالة الوظيفية					
١	٠,٧٩٦	٥	٠,٨٦٩	٩	٠,٧٧٩
٢	٠,٧٣٦	٦	٠,٧٦٩	١٠	٠,٨٩٥
٣	٠,٧١٥	٧	٠,٩٩٥		
٤	٠,٧٠١	٨	٠,٨٦٩		
المحور الرابع: الصحة النفسية					
١	٠,٨٨٦	٥	٠,٧٩٩	٩	٠,٨٦١
٢	٠,٨٤٥	٦	٠,٨٦٩	١٠	٠,٧٦٩
٣	٠,٧٦٩	٧	٠,٨٣٣		
٤	٠,٨٦٤	٨	٠,٨١٥		

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٥٤٩

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) مما يدل علي صدق مقياس جودة الحياة فيما وضع من أجلة.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين محاور مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس ن = ١٠

م	المحاور	وحدة القياس	معامل الارتباط
١	الصحة البدنية	درجة	٠,٩٩٥
٢	الصحة النفسية	درجة	٠,٨٦٩
٣	الحالة الوظيفية	درجة	٠,٨٩٨
٤	العلاقات الاسرية والاجتماعية	درجة	٠,٨٨٥
	مقياس جودة الحياة ككل	درجة	٠,٧٨٤

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٥٤٩

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، وهذا يدل على أن المحاور مرتبطة بمقياس جودة الحياة ككل.

معامل الثبات :

تم حساب الثبات للمقياس جودة الحياة عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه وذلك بفواصل زمني أسبوع بين التطبيق الأول والثاني وذلك على العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث الأساسية قوامها (١٠) سيدات، في الفترة من السبت الموافق ٢٠٢٤/٢/١٠م إلى السبت الموافق ٢٠٢٤/٢/١٧م ، و جدول (٨) يوضح ذلك:

جدول (٨)

معاملات ثبات مقياس جودة الحياة ن = ١٠

ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المحاور
	ع	م	ع	م		
٠,٨٨٩	٨,٣٣٦	٢٢,١٨	٨,١٢٥	٢٢,١٠	درجة	الصحة البدنية
٠,٨٤٧	٦,١٢٥	٢٠,٣١	٦,٢٥٤	٢٠,٤٥	درجة	الصحة النفسية
٠,٨٣٦	٦,٩٥٥	١٤,٢٧	٧,٣٣٦	١٤,٦٤	درجة	الحالة الوظيفية
٠,٩٠٤	٣,٦٥٨	١٤,٧٩	٣,١٢٥	١٤,٥٦	درجة	العلاقات الأسرية والاجتماعية
٠,٨٤٥	١٤,٩٥٦	٧١,٥٥	١٥,٢٣١	٧١,٧٥	درجة	مقياس جودة الحياة ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٥٤٩

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين التطبيقين الأول والثاني في محاور مقياس جودة الحياة، مما يدل على ثبات الاختبار في قياس ما وضع من أجله. كما تم حساب معامل ثبات محاور مقياس جودة الحياة على العينة الاستطلاعية السابقة وذلك بتطبيق معامل الفا كرونباخ Coefficient Alpha Cronbach,s كما هو موضح بجدول (٩).

جدول (٩)

ثبات محاور مقياس جودة الحياة بتطبيق معامل الفا كرونباخ ن = ١٠

م	المحاور	وحدة القياس	معامل الثبات
١	الصحة البدنية	درجة	٠,٨٩٨
٢	الصحة النفسية	درجة	٠,٨٦٩
٣	الحالة الوظيفية	درجة	٠,٨٤٥
٤	العلاقات الأسرية والاجتماعية	درجة	٠,٨٨٤
	مقياس جودة الحياة ككل	درجة	٠,٧٣٢١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٥٤٩

يتضح من جدول (٩) أن معامل الثبات يدل علي أن محاور مقياس جودة الحياة دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) مما يدل أن المقياس علي قدر من الثبات يوثق به .
ثم قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية عن طريق تجزئة عبارات المقياس ككل (العبارات الفردية- العبارات الزوجية) وإيجاد معامل الارتباط بين الجزأين.

جدول (١٠)

ثبات محاور مقياس جودة الحياة باستخدام التجزئة النصفية ن = ١٠

ر	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		وحدة القياس	المحاور
	ع	م	ع	م		
٠,٨٨٩	١,٣٦٨	١٠,٣٥	١,٣٣٦	١٠,٢٥	درجة	الصحة البدنية
٠,٨٦٩	١,٠٣٥	١٠,١١	١,٣٢٥	٩,١٨	درجة	الصحة النفسية
٠,٧٧٨	١,٠١٤	٧,٤٧	١,٧٤٥	٧,٩٧	درجة	الحالة الوظيفية
٠,٦٩٥	١,٣٠٢	٧,٣٢	١,٠٢٥	٧,٣٦	درجة	العلاقات الأسرية والاجتماعية
٠,٨٨٥	١,٣٢٥	٣٥,٢٥	١,٣٥	٣٤,٧٦	درجة	مقياس جودة الحياة ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٥٤٩

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة معامل الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية لمحاور المقياس دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥)، مما يدل علي أن مقياس جودة الحياة يتميز بدرجة كبيرة من الاستقرار والثبات.

وبعد أن قامت الباحثة بحساب (الصدق- الثبات) للمقياس أصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق علي عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته علي عدد (٤٨) عبارة، ويتم الاجابة علي عبارات المقياس من خلال ميزان ثلاثي (نعم - أحياناً - أبداً). مرفق (٥)

تصميم البرنامج: مرفق (٧)

أ- هدف وأسس البرنامج :

يهدف البرنامج الي التعرف علي تأثير ممارسة بعض أنشطة التعبير الحركي (جملة

رقص حديث- جملة رقص شعبي) من خلال :

- تحسين مستوي الاكتئاب لدي السيدات.

- تحسين جودة الحياة لدي السيدات.

الخطة الزمنية لتدريس البرنامج التنفيذي المقترح:

قامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء لتحديد الخطة الزمنية لإعداد البرنامج المقترح

مرفق (٩) بحيث أشتمل على (٢٠) وحدة لمدة (١٠) أسابيع بواقع (٢) وحدة في الأسبوع،

وزمن الوحدة (٦٠) دقيقة، الزمن المخصص لأجزاء الوحدة (١٠) ق الإحماء وإعداد بدنى، (٤٥) ق للجزء الرئيسي، (٥) دقائق للختام والتهديئة.

مكونات الوحدة اليومية:

١- تمارين الاعداد والاحماء:

تهدف الي تهيئة أجهزة الجسم المختلفة ولتدفئة الجسم وقد اشتملت هذه التمارينات علي المشي والجري الخفيف وبعض المرجحات والدورات ومدتها ١٠ق.

٢- الجزء الرئيسي:

وقد اشتمل علي جملة رقص حديث وجملة رقص شعبي وقد راعت الباحثة في هذه الجمل ان تحتوي علي حركات تتميز بالإثارة والمتعة والتشويق ،وكذلك البساطة والسهولة مع المصاحبة الموسيقية لمدة ٤٥ق.

٣- تمارينات استرخاء وتهديئة:

وهي تهدف الي عودة الجسم الي الحالة الطبيعية والاسترخاء لمدة ٤٥ق.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قبل البدء في تنفيذ تجربة البحث تم اختيار (١٠) سيدات من السيدات المشاركات بنادي المستقبل- بدمياط الجديدة ومن خارج عينة البحث وذلك لإجراء التجربة الاستطلاعية في يومين من الاثنيين ٢٢/٤/٢٠٢٤م إلي الثلاثاء ٢٣/٤/٢٠٢٤م وذلك بهدف التحقق من:

- مدي ملائمة الجمل الحركية (جملة الرقص الحديث- الرقص الشعبي)

- تحديد زمن إجراء الاختبارات وتسلسلها.

- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثة عند تطبيق البرنامج وكيفية التغلب عليها.

- تطبيق جزء من البرنامج المقترح لمعرفة مدى مناسبة من حيث الوضوح والفهم والإستيعاب.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن تفهم طرق ووسائل القياس وكذلك مناسبة

المقاييس المستخدمة، ومعرفة مدى مناسبة برنامج المقترح لعينة البحث، هذا بالإضافة إلي إقبال السيدات لما يضيفه هذا الأسلوب المقترح من التجديد والثقة والتعاون والرضا.

الخطوات التنفيذية للبرنامج:

١- قامت الباحثة بمقابلة السيدات المشاركات بنادي المستقبل- دمياط الجديدة، وشرحت للسيدات الغرض من تطبيق البرنامج والافادة التي سوف تعود علي الممارسات من تطبيقه.

٢- إجراء الكشف الطبي علي المتقدمات للاشتراك في البرنامج، وذلك من خلال طبيب متخصص، وقد تم استبعاد اللاتي يعانون من مشاكل صحية تجعلهن غير قادرات علي الجمل الحركية الخاصة بالبرنامج.

٣- تم شرح الجمل وكيفية اداء التمرينات الخاصة بها من قبل الباحثة عن طريق الشرح اللفظي والاداء باستخدام الموسيقى وتطبيقها مع متابعه السيدات ومحاولة تطبيق الجمل وتصحيح أخطائهن، مع مراعاة التدرج من السهل الي الصعب، ومن البسيط الي المركب.

خطوات إجراء التجربة:

القياسات القبليّة:

أجرت الباحثة القياسات القبليّة في يوم الأحد ٢٠٢٤/٤/٢١ م على أفراد المجموعة في متغيرات النمو وكذلك مقياس الاكتئاب ومقياس جودة الحياة .

تطبيق التجربة:

قامت الباحثة بتطبيق تجربة البحث لمدة (١٠) أسابيع متصلة في الفترة السبت ٢٠٢٤/٤/٢٧ م إلي الأربعاء ٢٠٢٤/٧/٣ م، بواقع وحدتين أسبوعياً استغرقت الوحدة (٦٠) ق، وذلك من الساعة ٧ الي الساعة ٨م.

القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة في مقياس الاكتئاب ومقياس جودة الحياة قيد البحث في يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٧/٤ م.

المعالجة الإحصائية:

وقد تضمنت البيانات المعالجات الإحصائية التالية (اختبار ت- المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- اختبارات دلالة الفروق الإحصائية- معامل الارتباط- معامل الفا كرونباخ).

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدي المجموعة التجريبيّة في مقياس الاكتئاب للسيدات كبار السن ن = ٢٠

ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
١٩,١٢٥	١,٩٩٢	١٣,٩٠	٦,١٢٥	٢٧,٩٥	مقياس الاكتئاب

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٧٥٦

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الاكتئاب للسيدات قيد البحث لصالح القياسات البعدية وقيمة "ت" المحسوبة دالة.

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الاكتئاب للسيدات قيد البحث لصالح القياسات البعدية وقيمة "ت" المحسوبة دالة.

وترجع الباحثة تلك الفروق الدالة إلي أن البرنامج المتبع باستخدام جملة الرقص الحديث وجملة الرقص الحديث، حيث تحتوي الجمل الحركية علي تمارينات تساعد علي تخفيف الضغط النفسي وتقليل الشعور بالاكتئاب، وتزيد من ثقتهم بأنفسهم وتحسين الحالة المزاجية وتعمل علي تخفيف الالم والتوتر لديهن، فالجمل الحركية المستخدمة قيد البحث أدت الي تحسناً كبيراً في الصحة النفسية لدي السيدات، وذلك من خلال المشاركة ايجابية أفضل وزيادة النشاط والفاعلية، مما يساعد علي تقليل الاكتئاب والمزاج السلبي من حيث الإرهاق البدني.

كما لاحظت الباحثة أن تأثير البرنامج المقترح في ردود أفعال السيدات واندماجهن اثناء اداء الجمل الحركية كل يوم للأفضل وتطور انفعالاتهن بشكل ايجابي من خلال زيادة نشاطهن وحماسهن اثناء الاداء علي نغمات الموسيقى المبهجة والحماسية.

ويتفق ذلك مع دراسة "عمر فؤاد عبد الحميد، فتوح رضا محمد (٢٠٢٢) (١٢)، مايسة محمد عفيفي (٢٠٢٠) (١٧)، منه الله سمير (٢٠١٩) (٢٠)، منال طلعت" (٢٠١٤) (١٩) أن برامج الأنشطة الرياضية والحركية والرقص يؤدي إلى تحسن في الحالة المزاجية وتقليل الشعور بالضغط النفسي والاكتئاب لكبار السن.

كما يتفق ذلك مع ما أشار به كلاً من **Egedeelidt**، (٢٠٠٨) (٣٩)، **VIRO** (٢٠٠٦) (٢٩) أن الأنشطة الرياضية والحركية تساعد علي التخلص من الكثير من المشكلات النفسية كالقلق، والضغط النفسية، وحالات الاكتئاب وقلة التوافق النفسي من خلال الانتظام في ممارستها حيث يستطيع الفرد من خلالها أن يعبر عن مشاعره واحساسية والتخلص من طاقته السلبية.

وفي ضوء ما سبق ترى الباحثة أن البرنامج المقترح لبعض أنشطة التعبير الحركي (الرقص الحديث- الرقص الشعبي) قد أثر ايجابيا علي مستوي الاكتئاب وجودة الحياة لدي

السيدات، وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي "وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الاكتئاب للسيدات قيد البحث لصالح القياسات البعدية وقيمة "ت" المحسوبة دالة.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدي المجموعة التجريبية في مقياس جودة الحياة للسيدات كبار السن ن = ٢٠

ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
٨,٢٣٦	٤,٢٢٣	٣٣,٢٧	٥,٣٣٦	٢٣,١٥	الصحة البدنية
١١,٣٦٩	٥,٢٥٦	١٣,٥٦	٥,١٢٥	٢٠,١١	الصحة النفسية
١٢,٣٥٩	٥,١٨٥	٢٢,٨٨	٣,١٢٥	١٤,٠٧	الحالة الوظيفية
٩,٨٦٥	٥,٣٣٦	٢٣,١٥	٥,١١٢	١٥,٢٠	العلاقات الاسرية والاجتماعية
٢١,٣٦٥	١١,٠٢٥	٩٢,٨٦	١١,٢٣٦	٧٢,٥٣	مقياس جودة الحياة ككل

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٧٥٦

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس جودة الحياة لدي السيدات قيد البحث وقيمة "ت" المحسوبة دالة.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس جودة الحياة للسيدات قيد البحث لصالح القياسات البعدية وقيمة "ت" المحسوبة دالة.

لاحظت الباحثة أن تأثير البرنامج المقترح في شخصية السيدات من خلال الانتظام في النشاط الرياضي كمؤشر حيوي وأساسي أدى إلى تنمية الصحة التي تعد من التطلعات الشخصية للسيدات في تلك السن وأثر ذلك بالتبعية على عملية إدارة الوقت من خلال المواعيد المنتظمة للبرنامج في توقيت البدء والختام، كما أن للبرنامج المقترح تأثير قوي على العلاقات الاجتماعية لأن البرنامج يتم في شكل جماعات وليس بشكل فردي ومن مميزات النشاط الرياضي التنفيس عن الرغبات المكبوتة والمشاعر الدفينة داخل السيدات فهو كوسيلة وطريق للتغلب على الانفعالات الشخصية وترويح للسيدات عن أحداث سلبية معايشة في الحياة.

ويرجع أيضاً إلى أن مهارات التعبير الحركي المتنوعة بمصاحبة الموسيقى تزيل الشعور بالملل من التكرارات وتنوع المهارات من (رقص حديث - رقص شعبي) واختلافها

في توقيت أداء المهارات من (بطيء - متوسط السرعة - سريع) تكون لها التأثير الإيجابي على قدرات السيدات الحركية مما يسهم في العمل والإنتاج لفترات أطول.

ويتفق ذلك مع دراسة سواب **Swoap** (١٩٩٤م) (٣٧)، **Sergent** (١٩٩٦م) (٣٤)، أشجان عبدالله (٢٠٠٢م) (٢)، نشوة عبد المنعم (٢٠٠٢م) (٢١)، سالي توفيق (٢٠٠٧م) (٥)، اليسى هيو **AElsie Hui** (٢٠٠٩م) (٢٨) أن برامج الأنشطة الرياضية والحركية والرقص يؤدي إلى تحسن في الحالة النفسية لكبار السن.

كما تشير دراسة هالة فرغني (١٩٩٦م) (٢٣)، هاجر عبد الهادي (٢٠١٠م) (٢٢) أن الأنشطة الرياضية تؤثر إيجابياً على التكيف الاجتماعي لكبار السن المتمثل في العلاقة مع الوالدين والأبناء والعلاقات في مكان العمل كمؤشر لجودة الحياة.

ويذكر كلا من دراسة روجاس **Rojas** (١٩٩٧م) (٣٣)، جومس توبنو **Gomes tubino** (٢٠٠١م) (٣٠)، أمل محمد فكري (٢٠٠٩م) (٣): أن تعلم وممارسة الرياضة بشكل منتظم يؤثر على الاستمتاع بوقت الفراغ و يساهم في تحسن أسلوب الحياة والحالة النفسية للأفراد.

وتشير دراسة استيفنز وآخرون **Stephens et all** (١٩٩٩م) (٣٦)، سلوى موسى ونشوى نافع (٢٠٠٤م) (٧)، سبيل إيجور **Sibel Eyigoor** (٢٠٠٩م) (٣٥)، تؤدي ممارسة تمارين تحسين الأعراض المصاحبة للسيدات كبار السن وبسهولة في الحركات اليومية وشعور زائد بالذات وبمدى جوده الحياة .

وفي ضوء ما سبق ترى الباحثة أن البرنامج المقترح لبعض أنشطة التعبير الحركي (الرقص الحديث- الرقص الشعبي) قد أثر إيجابياً علي وجودة الحياة لدي السيدات، وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي "وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس جودة الحياة للسيدات قيد البحث لصالح القياسات البعدية وقيمة "ت" المحسوبة دالة".

الاستخلاصات:

في حدود هدف البحث وفروضه وفي ضوء النتائج التي توصلت اليها الباحثة استخلصت مايلي:

١- البرنامج المقترح لبعض أنشطة التعبير الحركي (الرقص الحديث- الرقص الشعبي) للمجموعة التجريبية ساهم في تخفيف الشعور بالاكئاب وتحسن الحالة المزاجية لدي السيدات قيد البحث من خلال وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي

٢- البرنامج المقترح لبعض أنشطة التعبير الحركي (الرقص الحديث- الرقص الشعبي) للمجموعة التجريبية ساهم في تحسين أغلب مفردات مقياس جودة الحياة قيد البحث من خلال وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بالآتي:

- ١- تطبيق البرنامج المقترح في الأندية ومراكز الشباب للحد من الاكتئاب ورفع مستوى جودة الحياة.
- ٢- الاهتمام بممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة ومهارات التعبير الحركي بصفة خاصة وبشكل متنوع.
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات عن علاقة مهارات التعبير الحركي بالقدرات المختلفة للسيدات كبار السن.
- ٤- الاهتمام بعمل استبيانات ومقاييس دورية لتحديد جودة الحياة للسيدات كبار السن بالأندية ومراكز الشباب.
- ٥- زيادة الوعي لدي السيدات عن أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية دون التقيد بالعمر ودورها في تحسين الصحة العامة وزيادة النشاط والحيوية.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إجلال محمد ابراهيم، نادية درويش (١٩٧٤م): الرقص الابتكاري الحديث، مطبعة القاهرة الجديدة، القاهرة.
- ٢- أشجان عبد الله محمد (٢٠٠٢م): تأثير برنامج للرقص الابتكاري الحديث على مستوى الاكتئاب لدى السيدات في مرحلة سن اليأس، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٣- أمل محمد فكري (٢٠٠٩م): تأثير برنامج للحركات التعبيرية على مستوى كثافة معادن العظام وتحسين أسلوب الحياة لطالبات كلية التربية الرياضية بنات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٩م.
- ٤- حسن مصطفى عبدالمعطي (٢٠٠٥م): الارشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، المؤتمر العلمي الثالث لكلية التربية، جامعة الزقازيق.

- ٥- سالي توفيق زكريا (٢٠٠٧م): تأثير برنامج حركي متنوع مقترح في تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية لكبار السن، رسالة دكتوراه، كلية تربية رياضية جامعة حلوان.
- ٦- سامية أحمد الهجرسي (٢٠٠٤م): التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي، ط١، القاهرة، مكتبة ومطبعة الغد، ٢٠٠٤م.
- ٧- سلوى سيد موسى، نشوى محمود نافع (٢٠٠٤م): دراسة مقارنة بين تأثير تمارين اليوجا وبرنامج للمشي التأملي على بعض الأعراض المصاحبة للسيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الخصوبة وعلاقتها بمدى جودة الحياة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد الثاني والأربعين، ٢٠٠٤م.
- ٨- شريف محمد أحمد (٢٠٠٦م): ممارسة الرياضة والنشاط الحركي كأسلوب للحياة لدى كبار السن- دراسة تحليلية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.
- ٩- عبد الستار ابراهيم (١٩٩٨م): الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث- فهمه وأساليب علاجه، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والعلوم ٢٣٩.
- ١٠- عفاف عبد المنعم زهران (١٩٨٨م): تصميم اختبار القدرة على الابتكار الحركي في مجال التمرينات بالأدوات الصغيرة من ٩-١٢ سنة، مجلة، تطبيقات كلية تربية رياضية بنين بالإسكندرية.
- ١١- عفاف محمود محمد (١٩٨٠م): دراسة أثر التعبير الحركي على بعض السمات الشخصية للأحداث، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، بالإسكندرية.
- ١٢- عمر فؤاد عبدالحميد وفتوح رضا ابوالفتوح (٢٠٢٢م): فاعلية برنامج تروحي باستخدام الوسط المائي في خفض الشعور بالاكتئاب النفسي وتحسين مستوى السعادة النفسية لدى كبار السن، ٦٢٤ ج١، جامعة أسيوط
- ١٣- فاروق السيد عبد الوهاب (١٩٩٥م): الرياضة صحة ولياقة بدنية، دار الشروق، القاهرة، ١٩٩٥م.

- ١٤- فاطمة سليم العزب (١٩٨٨م): الأسس العلمية للتعبير الحركي الشعبي، مطبعة رويال، الاسكندرية.
- ١٥- فاطمة عبد الحميد السعيد (١٩٧٣م): التعبير الحركي (الباليه) كأسس لاكتساب المهارات اللازمة للاعبة التمرينات والجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة، المعهد العالي للتربية الرياضية للبنات، بالقاهرة.
- ١٦- ليلي عبد العزيز زهران (١٩٩٧م): الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ١٧- مایسة محمد عفيفي (٢٠٢٠م): تأثير استخدام الترويح المائي علي هرمون الاستروجين ومستوي الاكتئاب والرضا عن الحياة لدي السيدات في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث.
- ١٨- مصطفى محمد الاثقر ومحمد فايق سليمان (٢٠١٨م): تأثير برنامج ترویح باستخدام الوسط المائي علي الصحة النفسية لكبار السن، مجلة علوم الرياضة، مجلد (٣١)، العدد (٦) كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.
- ١٩- منال طلعت محمد (٢٠١٤م): تأثير برنامج للتمرينات مقترح علي مستوى جودة الحياة والتوافق الاجتماعي للسيدات كبار السن، ع ٣٩، ج ٢، جامعة اسيوط.
- ٢٠- منه الله سمير محمود (٢٠١٩م): تأثير ممارسة الزومبا علي بعض المتغيرات النفسية للسيدات بالاندية الصحية، رسالة ماجستير، جامعة حلوان.
- ٢١- نشوة عبد المنعم محمد (٢٠٠٢م): تأثير برنامج مقترح للاسترخاء على مستوى القلق لدى كبار السن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٢٢- هاجر عبد الهادي السيد (٢٠١٠م): تأثير العلاج بالرقص على تحسين سلس البول والتكيف الاجتماعي لدى كبار السن، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٢٣- هالة فرغلى كامل (١٩٩٦م): تأثير برنامج رياضي مقترح لكبار السن وأثره على دهنيات الدم والتكيف الاجتماعي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٢٤- هدى محمد فناوي (١٩٨٧م): سيكولوجية المسنين، مركز التنمية البشرية والمعلومات، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 25- **Andereus,J.,C,(1971):**Personality sporting interest and achievement ,educational review , vol., 93 , Feb .
- 26- **Egendeeldt (2007):**Their generation educational a seal computer game,Journal educational multinidia and hy peumedi(280)
- 27- **Ellfeldt,k.,(1956):**The role of modern dance in selected woman, educational colleges and university southern, California.
- 28- **Elsie Huia, Bo Tsan-keung Chuib, , Jean Wooa(2009):** Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons, Archives of Gerontology and Geriatrics, Volume 49, Issue 1, July–August, Pages e45–e50
- 29- **Gayle kssing (2006):**into duction to recreation and ieluize, con guer,cataloging publication data m humane kinetice. (30) Faculty of Sports & Recreational Science, Universiti Teknologi Mara Malaysia 40450
- 30- **Gomes-tubino,-m-J(2001):**to a new concept of physical education, F.I.E.P.- bulletin-chltenham,-England 70(1/3),7-8;11,.
- 31- **Noor Liyana binti Karim, Asma Diyana binti Abd Jalil, Noor Haninahbinti,Hasri, Hezlin Aryani binti Abd Rahman, Maisarah bintiShari and Nur Izzati (2018),** Faculty of Sports & Recreational Science, Universiti
- 32- **Reine,G., Lancon, C.,Tucci, S., Sapin, C. and Auquie(2003):** Depression and subjective Quality of life in chronic phase schizophrenia patients .act psychiatric ascandinavica. Vol. (108).
- 33- **Rojas,-R-M;Knobloch, -M; Marti, B:** determines of physical fitness among elderly exercising women and men", Journal. Article, total, 1997.

- 34- **Sergent, E.H:** "The effect of exercise on stress and functional abolition in community dwelling elderly(1996) ",The (M.S) Purdue University includes bibliography 30-33, U.S.A.
- 35- **Sibel Eyigoor,Hale Karapolat, Berrin Durmaz, Ugur Ibisoglu, Serapcakir:** Archives of Gerontology and Geriatrics (2009): January-February pages 84-88, volume 48, issue/ university, faculty of medicine, physical therapy and rehabilitation department, 35100bornova, Izmir, Turkey
- 36- **Stephens, J.I., Call, S., Evan, K., Glass, M., Gould, C., Slowe, J.:** Responses to ten Feldenkrais Awareness Through Movement Lessons by Four women with multiple sclerosis (1999): Improved quality of life. Physical Therapy Case Reports, 2(2),58.69.
- 37- **Swoop. R. "High (oct.1994):** Versus moderate intensity aerobic exercise in older adults psychological and physiological effects". Journal of aging and physical activity. Champaign,
- 38- **Tufan, I., Yurcu, G., Aybar, D. & Akinci, Z.(2018):**The Effect of Gero Recreational Activities on Psychological Well-Being, 8th, International Social and Applied Gerontology Symposium, Akdeniz University Conference Hall, Antalya-Turkey, P.p (66-67), October 22-23rd
- 39- **Virou (2008):** On the usability and dike ability of uintual reality gamebas education: the case of V-EGAGA, computes and educational (177).
- 40- **WHool Group (1998):**World Health Organization Quality of Life Assessment:Development and general psychometric properties,Social Science and Medicine, Vol. 46(12): 1569-1585