



مجلة سيناء لعلوم الرياضة



تأثير برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية على درجة الإكتئاب لدى فئة من السيدات المصابات بالإكتئاب في محافظة الشرقية

د/ غادة محمد بندارى

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

المخلص



هدفت هذه الدراسة إلى تعرف تأثير برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية على درجة الإكتئاب لدى فئة من السيدات المصابات بالإكتئاب في محافظة الشرقية، تكونت عينة الدراسة من (43) سيدة مصابة بالإكتئاب ومن المترددات على العيادة النفسية التابعة لمستشفى جامعة الزقازيق، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمدة 8 أسابيع بواقع 3 مرات أسبوعياً، لتنفيذ محتوى برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية بمصاحبة الموسيقى حيث تراوحت مدة جلسة التمرينات من 47-65 دقيقة، وتم استخدام قائمة "بيك لوصف المشاعر" لقياس

درجة الإكتئاب، وتم حساب المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لدرجة الإكتئاب وإجراء اختبار ويلكوكسن (Wilcoxon) لمعالجة البيانات، وأظهرت النتائج تأثير ملحوظ في انخفاض درجة الإكتئاب، وعليه توصي الباحثة باستخدام برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية لما له من عائد إيجابي واضح على خفض درجة الإكتئاب لدى أفراد مجتمع البحث.

المقدمة ومشكلة البحث

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 أحداً لم يعد في حاجة إليها وقد تتعرض للشعور بالوحدة وضيق حلقة الأصدقاء من حولها، مما يؤدي إلى تعرضها للإكتئاب. (13: 200)

ويرى **الداهري (2005م)** أن تشخيص الإكتئاب يعتمد على ما يشكو منه المريض من أعراض مع وصف للمرض منذ بدايته بالاستناد على أسئلة الطبيب ومن خلال

الإكتئاب من العلل الشائعة على مستوى العالم برمته، حيث يؤثر على أكثر من 300 مليون شخص، ويختلف الإكتئاب عن التقلبات المزاجية العادية والانفعالات العاطفية التي لا تدوم طويلاً، كاستجابة لتحديات الحياة اليومية، وقد يصبح الإكتئاب حالة صحية خطيرة، لاسيما عندما يكون طويل الأمد وبكثافة معتدلة أو شديدة. ويمكن للإكتئاب أن يسبب معاناة كبيرة للشخص المصاب به، وتردي أدائه في العمل أو في المدرسة أو في الأسرة، ويمكنه أن يفرض في أسوأ حالاته إلى الانتحار. وفي كل عام يموت ما يقارب 800000 شخص من جراء الانتحار الذي يمثل ثاني سبب رئيسي للوفيات.

6- **الإكتئاب القعود:** وهذا يحدث عند النساء في الأربعينات وعند الرجال في الخمسينات (10 : 27) (25 : 45)

وتظهر أعراض الإكتئاب بشكل متواصل تقريباً لمدة لا تقل عن عدة أسابيع مثل: مزاج معتدل أو حزين أو تعيس، نقص واضح في الرغبة أو المتعة في كل الأشياء التي كانت تثير الرغبة أو المتعة، ضعف في الشهية للطعام أو انخفاض 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 على الإسترخاء أو شعور بالبطء والتثاقل الجسمي، الخمول وفقدان الطاقة، الإحساس بالدونية، ولوم النفس أو الشعور بالنقص، عدم القدرة على التفكير أو التركيز أو إتخاذ القرار، أفكار متكررة في الموت (لا يشمل ذلك الخوف من الموت)، أفكار إنتحارية متكررة، خلل في القدرة على 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 لدى 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 .

هذه الأسئلة يتم التفريق بين الإكتئاب 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، وكإختبار الشخصية أو إختبار الإكتئاب 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 على شكل شعور بالحزن والضيق والكآبة التي قد لا يوجد لها ما يبررها، وللإكتئاب أنواع يتم تصنيفها كالتالي :

- 1- **الإكتئاب الخفيف:** وهو أخف صور الإكتئاب .
- 2- **الإكتئاب المتوسط:** وهو أبسط صور الإكتئاب.
- 3- **الإكتئاب الحاد:** وهو أشد صور الإكتئاب.
- 4- **الإكتئاب المزمن :** وهو دائم وليس في مناسبة فقط.
- 5- **الإكتئاب التفاعلي :** وهو رد فعل لحلول الكوارث وهو قصير المدى .

تنشط ممارستها، حيث أنها تنمي الفرد بدنيا ونفسيا واجتماعيا، والحركات البدنية للتمرينات قد تشمل الجسم كلة 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، وأيضا تهيئة وإعداد المفاصل بصورة جيدة للأداء الحركي، وزيادة معدل الأيض المستخدم لإنتاج الطاقة، ومعدل التمثيل الغذائي. (6 : 31، 33) (12 : 7).

ولحركات التمرينات الإيقاعية تأثيراً إيجابياً علي الجانب النفسي والاجتماعي لدي الفرد وذلك لأنه يساعد علي تنمية روح التعاون مع الآخرين وينمي غريزة حب ومساعدة الغير والعمل علي زيادة الثقة بالنفس، كما ينمي القدرة علي النقد البناء وتحمل المسؤولية، ويشعر الفرد بغريزته الاجتماعية عن طريقة إنتمائه إلي مجموعة معينة وتفهمهم وحل مشاكلهم مما يساعد علي التكيف مع البيئة والذي بدوره يؤثر إيجابياً علي النواحي النفسية. (1:79)

وتذكر (آران جي ليفي Iran J. Levey 2000) أن الرقص يستخدم كوسيلة علاجية حيث أنه يؤدي إلي 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: 1-3)

● **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 الخلاقات، من إحتمال الإصابة بالإكتئاب ، لكنها ليست سبباً مباشراً . (25 : 76-81)

ويقدر الدليل الإحصائي والتشخيصي الأمريكي DSM IV نسبة خطر الإصابة بالإكتئاب الأساسي خلال مجري الحياة بين (10، 25%) لدي النساء وبين (5 ، 12%) بالنسبة للرجال . (24: 403)

أما الدور الكبير الذي تلعبه التمرينات الهوائية فيمكن في إحداث تغييرات 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. (26: 35)

ويضيف (غولدرغ، وإيليوت، 2002) 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 كثيراً من الطاقة داخل الجسد، والتي بإمكانها، أن تبعد الفرد المكتئب عن الحالة المزاجية المضطربة. (14: 98)

والتمرينات الإيقاعية تعتبر من الأنشطة الحركية التي تسعى الدول المتقدمة إلي

فيها تمارين بدنية كإجراء علاجي رئيسي
أو كرابطة تتوسط اجراءات العلاج الأخرى.
(17 : 62)(4: 72)

وأكد الباحثون أن التدريب المنتظم
للمرينات 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 تحفيز 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 لليدين والقدمين
وسيلة أساسية للتنفيس وتخفيف الآلام
ومعالجة حالات الحزن المتأصلة والشعور
بالقصور أو العجز، وتفكيك سلسلة الأفكار
الكئيبة والبعد عن الحالة المزاجية المضطربة
والشعور بالتوازن العقلي والذهني.

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

هدف البحث:

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

فرض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند
($\alpha = 0.05$) بين متوسطات درجات
القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس

وتؤكد (بتراكلين Petra Klien
2002م) علي أن ممارسة الرقص تؤدي
إلى حدوث بعض التعديلات النفسية للفرد
ولذلك فهو يستخدم كنوع من أنواع العلاج
النفسي، حيث يرتبط التعبير الحركي بالأفراد
في جميع أنحاء العالم سواء الحاضر أو
المستقبل أو عبر التاريخ (224):

أهمية البحث:

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

يوضح جدول رقم (1) توصيف مجتمع وعينة البحث ولقد بلغت عينة البحث الأساسية عدد (43) سيدة من المصابات بالاكئاب المترددات على العيادة النفسية التابعة لمستشفى جامعة الزقازيق.

أداة الدراسة:

مقياس الإكئاب لبيك Beck ترجمة (عبد الستار إبراهيم) مرفق (1)

إستعانت الباحثة بمقياس الإكئاب لبيك الذي تم إستخدامه في الدراسات السابقة مثل سماح الأجر، وآخرون (2015م) (7)، أمل محمد أبو عمار (2012م) (2)، ولاء حميد، جعفر علام (2018م) (16) كارتا وآخرون (2008م) Carta (18) et al، وقد قام بوضع هذا المقياس العالم والطبيب النفسي الأمريكي المعروف (Aaron Beck) الأستاذ بجامعة بنسلفانيا عام (2000) وهو من المساهمين في تطوير حركة العلاج السلوكي المعرفي للإكئاب وغيره من الأمراض النفسية، وقام بترجمة هذا المقياس إلى اللغة العربية ونشره عبد الستار إبراهيم ويتكون هذا المقياس من 21 مجموعة من الأسئلة، وكل مجموعة تصف أحد الأعراض السريرية للإكئاب، ويطلب من الشخص أن يقرأ كل عبارة من كل مجموعة، وأن يقرر أي عبارة تنطبق عليه، وتصف حالته ومشاعره. (25: 9) (25).

وهو مقياس تقدير ذاتي، تتراوح الدرجة علي كل فقرة من (صفر-3)، في حين تتراوح الدرجة الكلية علي القائمة بين (صفر - 63)، علماً بأن النقطة الفاصلة بين المكتئبين وغير المكتئبين في الصورة الأصلية للقائمة هي الدرجة (10)، وتقسّم

الإكئاب لبيك لدى عينة البحث ترجع لتأثير برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية.

مصطلحات البحث:

• التمرينات الهوائية : Exercises Aerobics

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

• الإكئاب : Depression

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

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لتطبيق برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية للتعرف علي درجة التخلص من الإكئاب لدى فئة من السيدات المصابات في محافظة الشرقية" وكانت العينة مكونة من (43) سيدة حصلن علي أعلي الدرجات علي مقياس بيك للإكئاب وتمثلت في العينة التجريبية، وكانت العينة الإستطلاعية مكونة من (10) سيدات .

مجتمع وعينة البحث:

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

جدول (1)

توصيف مجتمع وعينة البحث

سيدة	العينة
63	مجتمع البحث
53	عينة البحث الكلية
43	العينة الأساسية
10	العينة الاستطلاعية

ثبات المقياس:

بلغت قيمة معامل ثبات القائمة بصورتها المعربة المحسوب بطريقة إعادة الاختبار ، بفاصل زمني أسبوع على عينة من (80) فرداً (0.88) وبلغت قيمة معامل الثبات المحسوب بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا على عينة مكونة من (635 فرداً) (0.87) ، وقد اعتمدت الباحثة هذه المعاملات العلمية لقائمة بيك للاكتئاب.(1:174)

برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية:

تم تصميم برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية من ثلاثة أجزاء كالآتي:

1- **الجزء التمهيدي:** تم اتباع شدة 50% من أقصى نبض لداقات القلب، والذي يشمل على تمرينات الإحماء النشط، الإطالة والمرونة، مدته من (7-10) دقائق يهدف إلى رفع درجة حرارة الجسم وتهيئة الجهاز الدوري التنفسي وتهيئة المفاصل والعضلات بالمرونة والمطاطية.

الدرجات علي النحو التالي: من (6-15) إكتئاب طبيعي وسوف يتلاشي، إذ كانت الدرجة (16-24) إكتئاب بسيط، يمكن التغلب عليه إذا كانت الدرجة (25-36) إكتئاب شديد إذا كانت الدرجة (37) 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، وكراهية 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 :

- 1- **المتغير المستقل:** برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية المقترح .
- 2- **المتغيرات التابعة:** (درجة الإكتئاب) **Depression Degree**.

ملاءمة التمرينات في البرنامج لعينة الدراسة، والتعرف على أنسب توزيع للتمرينات 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 8 أسابيع وبواقع 3 أيام أسبوعياً تراوحت مدة الوحدة التدريبية من 47 - 65 دقيقة شاملة الأجزاء الثلاث للوحدة التدريبية (التمهيدي، الرئيسي، الختامي).

وبعد الإنهاء 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 الباحثة 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".

2- الجزء الرئيسي: شدة الأداء ما بين 65- 90 % من أقصى نبض لدقات القلب، ويشمل تمرينات للإرتقاء وتحسين مستوى الصحة النفسية ودرجة الاكتئاب، مدة هذا الجزء من الوحدة التدريبية (35-45) دقيقة وينقسم إلى التدرجات الهوائية الإيقاعية (20-25/د)، والتمرينات الأرضية (15 -20/د)، مع استخدام نظام "Aerobic Dance" الرقص الإيقاعي".

3- الجزء الختامي: بلغت شدة الأداء 20% من أقصى نبض لدقات القلب، واشتمل على تمرينات التهدئة وتمرينات تنفسية تهدف إلى عودة السيدة إلى حالة ما قبل بدء الجرعة التدريبية ومدتها من 5-10 دقائق.

مدة البرنامج :

طبق لمدة 8 أسابيع وزعت الوحدات التدريبية على ثلاثة أيام في الأسبوع زمن الوحدة التدريبية بالدقيقة، زمن الإحماء والتهدئة من (7 -10) دقيقة، زمن الجزء الرئيسي من (35-45) دقيقة، أما زمن التهدئة من (5-10) دقيقة أما زمن الوحدة الأسبوعية من 141 - 195 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 إجرائها بهدف التعرف إلى مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة للتأكد من عوامل الأمن والسلامة، ومدى

عرض النتائج ومناقشتها

قبل عرض ومناقشة النتائج قامت الباحثة بإجراء مطابقة تتمثل في توزيع بيانات متغيرات الدراسة مع التوزيع الطبيعي للقياسين القبلي والبعدى والذي يوضحه الجدول رقم (2) ثم قامت الباحثة بإجراء الإحصاء الوصفي لجميع متغيرات الدراسة للقياسين القبلي والبعدى .

النتائج المتعلقة بفرض البحث والتي تنص على :

"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"، و تم اختبار هذه الفرضية من خلال حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (Wilcoxon) بين القياسين القبلي والبعدى لهذا المتغير.

يبين الجدول (2) 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 0.05 سواء في القياس القبلي أو في القياس البعدى.

يوضح جدول (3) نتائج اختبار ولوكوسون لإشارة الرتب بين القياسين القبلي والبعدى لمتغير البحث المتمثل فى "درجة الإكتئاب" وباستعراض قيمة Z ومقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة 73.5

وكذلك مقارنة مستوى الدلالة المرافق بالقيمة 0.05 نجد أن قيمة Z كانت دالة احصائيا في "متغير درجة الإكتئاب" مما يشير إلى وجود فروق دالة احصائيا في كلا المتغيرين بين القياسين القبلي والبعدى حيث بلغت قيمة Z المحسوبة على التوالي 3.84 بمستوى دلالة 0.007 مما يعنى تحسن درجة الإكتئاب حيث يبين عدد الرتب السالبة تحسن القياس البعدى (بالانخفاض) لدى جميع أفراد عينة الدراسة، ويتضح من جدول (3) وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين القياسين القبلي لدرجة الإكتئاب ، 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 يعكس ذلك على صحتهن النفسية ويسهم فى تهيئتها للتخلص من أعراض الإكتئاب التى تعاني منها.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من ولاء حميد، جعفر علام (2018م) (16) بعنوان "تأثير برنامج ترويحى صحى نفسى في تخفيف الإكتئاب لدي كبار السن"، وبعد أن أجريت لهم الاختبارات القبلية لمقياس الإكتئاب لأرون بيك ومن ثم تطبيق البرنامج إذ استغرق تنفيذ البرنامج (10)

جدول (2)

نتائج إختبار كولمجروف – سميرنوف لمطابقة توزيع بيانات متغيرات الدراسة مع التوزيع الطبيعي للقياسين القبلي والبعدي
ن = 10

القياس البعدي		القياس القبلي		الوحدة	المتغير
0.845	0.522	0.706	0.611	درجة	درجة الإكتئاب

جدول (3)

نتائج اختبار ولكوكسون لإشارة الرتب بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير البحث "درجة الاكتئاب"

المتغير	إشارة الرتبة	مجموع الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	قيمة Z	مستوي الدلالة
	سالية	47.00	10	7.12		
درجة الإكتئاب	موجبة	0.00	0	0.00	3.84-	*0.007
	المجموع	47.00	10			

قيمة Z الجدولية عند مستوي $\alpha = 0.05$

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 أهل محمد أبو عمار (2012م) (2) بعنوان " تأثير برنامج للحركات التعبيرية على الاكتئاب والتوافق الاجتماعي لدى السيدات من سن (45 - 55) " ، وكانت أهم النتائج

أسابيع وبواقع (4) وحدات في الاسبوع (3) 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 الأجر ، وآخرون (2015م) (7) بعنوان " أثر برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية على درجة الاكتئاب ونسبة هرمون الاندورفين في الدم لدى فئة من السيدات المصابات

2. أمل محمد أبو عمار (2012م): تأثير برنامج للحركات التعبيرية على الإكتئاب والتوافق الاجتماعي لدى السيدات من سن (45 - 55) ، جامعة حلوان ، مجلة الرياضية - علوم وفنون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، مج 42 ، مصر .

3. حمدي، نزيه ونظام أبو حجلة، وصابر أبو طالب (1988م) : البناء العاملي ودلالات صدق وثبات صورة معرفة لقائمة بيك للاكتئاب، مجلة دراسات، الجامعة الأردنية المجلد 15 ، العدد الأول.

4. الخاروف، أمل وماجد فايز مجلي (2004م) : دوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية في عمان،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، ع42 .

5. الداھري، صالح حسن (2005م) : مبادئ الصحة النفسية، عمان ، الأردن، دار وائل للنشر.

6. سامية أحمد كامل الهجرسي (2004م) : مقدمة في التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي للمفاهيم العلمية والفنية، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة .

7. سماح الأجرى ، سميرة عرابي ، حسن أبو الرو (2015م) : أثر برنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية على درجة الإكتئاب ونسبة هرمون الاندورفين في الدم لدى فئة من السيدات المصابات بالإكتئاب في الأردن ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، مجلد 42 ، ملحق 1.

ان برنامج الحركات التعبيرية أثراً إيجابياً علي درجة الإكتئاب المختلفة لدي السيدات من سن (45-55) ، ودراسة أوليفر أوسمانز فاجاردو وآخرون (Olivers Osmanis Fajardo, et al.,2011) (23) تهدف إلي التعرف علي تأثير تمرينات اللياقة البدنية الهوائية بإستخدام الموسيقى في علاج البدانة ، إستخدم الباحث المنهج التجريبي ، بلغ حجم العينة (10) أشخاص تتراوح أعمارهم بين (45-65) سنة من ولاية "بونيا فيستا" الذين يعانون من البدانة وما يرتبط بها من عوامل الخطر القلبية ، وأظهرت أهم النتائج إنخفاض مؤشر كتلة الجسم بنسبة (4.1) % ، وتركيز هرمون الليثين في الدم ، وهناك تحسن ملحوظاً في الوضع الصحي لهؤلاء المرضى ، وإنخفاض في وزن الجسم ، فضلاً عن تغير في نمط الحياة إلي النمط الصحي والمحافظة علي ممارسة الرياضة .

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الباحثة توصي مايلي:

ضرورة الإسترشاد بالبرنامج التمرينات الهوائية الإيقاعية المستخدم في خفض درجة الإكتئاب لدي السيدات المصابات بالإكتئاب.

المراجع

The Arabic : References

1. إجلال محمد إبراهيم ، نادية درويش محمد (1997م) : الرقص الإبتكاري الحديث ، دار الهنا ، القاهرة .

8. شيرين ولسن ويواب (2010م): استخدام الكرة السويسرية في تدريبات الأيروبيكس لتطوير التوافق الحركي وعلاقته ببعض أنواع الذكاء المتعدد لدى النساء باعمار 30-35 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة .
9. عبد الستار إبراهيم (1998م) : الإكتئاب – اضطراب العصر الحديث – فهمه وأساليب علاجه ، سلسلة عالم المعرفة (239) ، المجلس الوطني للثقافة والعلوم ، الكويت .
10. عبد الفتاح، أبو العلا أحمد (2003م) : فسيولوجيا التدريب والرياضة، الطبعة الأولى، القاهرة، دار الفكر العربي .
11. عنايات علي لبيب، بركسان عثمان حسني (2001م) : التمرينات والجمباز الإيقاعي، القاهرة .
12. عنايات فرج، فاتن البطل (2004م) : التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي والعروض الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة .
13. العيسوي، عبدالرحمن (1990م) : الأمراض النفسية والعقلية والسيكوماتية ، دار المعرفة الجماعية ، الإسكندرية .
14. غولدبرغ، لين ودايان ل إليوت (2002م) : أثر التمارين في الشفاء، ترجمة محمد سمير العطائي، مكتبة العبيكان. السعودية .
15. هيندز، ديفيد (2005م) : إقهر الإكتئاب، ترجمة مكتبة جرير، مكتب جرير للنشر والتوزيع.
16. ولاء حميد ، جعفر علام (2018م) : تأثير برنامج تروحي صحي نفسي في تخفيف الإكتئاب لدى كبار السن ، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، مج 11 ، ع 2 ، العراق .
- The Foreign : المراجع الأجنبية :
References**
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

- education, publication, copyright IIDT Petra Klien.
- Sass, Henning, Wittchen, Hans-Ulrick & Zaudig, Micheal (1996):** Diagnostisches und Statisches Manual Psychischer Stoerungen. DSM-IV Germany, Gottingen, Bem. Torento. Hogrefe Verlag flier Psychologie.
- 25. Schafer, W. (1992):** Stress Management for Wellness, Harcourt Brace Joranovich College Publishers, Philadelphia.
- 26. Scottk. Powers (2002) :** Exercises Physiology, Bromn and Bench – mark London.
- Vander, A.J., et al. (1985):** The Mechanisms of Body Function, 4th Ed New York: McCraw- Hill.
- https://www.who.int/mental_health/management/depression/en/ (2017).
- 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