



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الإلكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

اثر ممارسة تمارين الايروبيك في تقليص حالة الاكتئاب لدى

المتشردات في دار الامان في محافظة بغداد

أ.د. شيماء عبد مطر - أ.م.د. وسام صاحب حسن - م.م. حسام جمعة رشيد

ملخص البحث

اثر ممارسة تمارين الايروبيك في تقليص حالة الاكتئاب لدى المتشردات في دار الامان في محافظة بغداد

اهتمت العديد من المجتمعات في انحاء العالم لممارسة رياضة الأيروبيك في القاعات او في الحدائق العامة، اذ أن ممارسة تمارين الأيروبيك لمدة طويلة لها تأثير ايجابي في انخفاض حالة الاكتئاب وخصوصا عند فئة من الفتيات المتشردات. كون لاكتئاب هو حالة نفسية سلبية مصحوبًا بانخفاض احترام الذات و فقدان المتعة أو فتور الهمة. قد يكون هذا رد فعل لأحداث معينة في حياتهم.

وعليه هدف البحث الى

-التعرف مستوى حالة الاكتئاب لدى فئة من الفتيات المتشردات في محافظة بغداد.

-اعداد مجموعة من تمارينات الأيروبيك لعينة البحث .

-التعرف على اثر ممارسة تمارين الأيروبيك في تقليص حالة الاكتئاب لدى الفتيات المتشردات في دار الامان في محافظة بغداد.

اما فروض البحث فكانت

-توجد فروق داله احصائيا في مستوى حالة الاكتئاب في الاختبارين القبلي والبعدي لدى فئة من الفتيات المتشردات

-توجد فروق داله احصائيا للممارسة تمارينات الأيروبيك واثرها في تقليص حالة الاكتئاب لدى فئة من المتشردات في محافظة بغداد



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني“

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

واستخدم المنهج التجريبي كونه مناسباً لتحقيق اذ هداف البحث وتم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من دار الامان للمتشرديات في محافظة بغداد. اذ تكون مجتمع البحث من (48) متشردة. اما عينة البحث فتكونت من (32) متشردة بأعمار(14-15) سنة. كما استخدم مقياس الاكتئاب واحتوى اربعة مجالات وهي الاعراض (المزاجية والمعرفية والسلوكية والجسمية) اضافة الى تمارين الايروبيك .

وفي ضوء ما ظهر من نتائج تم التوصل الى اهم الاستنتاجات:

1-استخدام تمارين الايروبيك ساعدة على تحسين الحالة النفسية وتخفيف من حالة الاكتئاب التي تعيش الفتيات المتشرديات

2-شعور الفتيات بالراحة النفسية لممارستن لتمرين الايروبيك بمصاحبة الموسيقى

3-لتمرين الايروبيك اثر في تحسين مزاج النفسي السيئ لفتيات المتشرديات

4-تحسين اللياقة البدنية لعينة البحث واحساسهم بالنشاط والحيوية اثناء ممارستن لتمرين الايروبيك

وعليه اوصى الباحثين ببعض التوصيات اهمها:

1- ضرورة التأكيد على الجهات المسؤولة في الدولة لرعاية المتشرديات والايتم والاهتمام بالرياضة وممارسة التمارين الرياضية المختلفة لما لها من تأثير جيد في تحسن الحالة النفسية .

2- يجب عدم ممارسة تمارين الأيروبيك لفترة طويلة، لكي لا تصاب الفتيات بالملل

1-1 المقدمة واهمية البحث:

تعد أعراض الاكتئاب من الموضوعات التي شغلت مجال الطب النفسي في الوقت الأخير، حيث انه من المعروف أن الأمراض النفسية تكون أكثر ضرراً من الأمراض العضوية، وذلك لان المرض العضوي يمكن تحديد مكان الألم والسبب الرئيسي لمركز العالم. ولكن مثل هذه الأمور لا تحدث مع



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

المرض النفسي وخاصة الاكتئاب .وخصوصا أن تعريف الاكتئاب يصعب تحديده على وجه الدقة، وهو من المشاكل التي تواجه المتخصصين في هذه الأمراض.

مع العلم أن الاكتئاب صعب ملاحظته الى حد ما، وخصوصا في المراحل الأولى من بداية المرض، ولكن بالتأكيد هناك مجموعة من العوامل أو الأعراض التي تظهر على المريض، ولكن الحالات الاكتئاب تختلف من مريض لأخر. والاسباب ايضا تختلف من شخص لأخر ربما يكون أحدهم قد تعرض لبعض الصدمات الحياتية، مثل وفاة أحد المقربين إليه، أو خسارة مبلغ مالي، أو فشل في مشروع... وغيرها من الأسباب التي قد تؤدي إلى الإكتئاب. فالإكتئاب هو حالة نفسية سلبية مصحوبًا بانخفاض احترام الذات وفقدان المتعة أو فتور الهمة. قد يكون هذا رد فعل لأحداث معينة في حياتهم،

ولقد اهتمت العديد من المجتمعات في انحاء العالم ممارسة رياضة الأيروبيك في القاعات او في الحدائق العامة، وأن ممارسة الأيروبيك لمدة طويلة لها تأثير ايجابي في انخفاض حالة الاكتئاب ونسبة الدهون بالجسم، والمحيطات والأوزان الزائدة وتحسين الصحة العامة . وعرفته (زينب الأسكندراني، 1988) بأنه "مجموعة من الحركات المتتابعة والمتكررة للعضلات الكبيرة بالجسم تؤدي باستمرار لمدة زمنية تبدأ من (15 دقيقة) فما فوق وبما يضمن ان تكون الطاقة المستهلكة على حساب انتاج الطاقة الهوائية" (زينب 1988: 2)

وعرفه (دوكلاس DOUGLAS، 1985) بأنه تشكيلة من تمارين المرونة والاطالة وتمارين الجمناستيك وحركات رقص وتمارين الهرولة والقفز في المكان. (Douglas 1985 : 130)

وان تمارين الأيروبيك سهلة اذ لا تحتاج الى اجهزة معقدة ولا امكانات مادية ولا مكان واسع او قوة بدنية عالية فيمكن ان يبدأ الفرد ممارستها بالتدرج بشدة تمارين خفيفة، ويمكن للفرد المريض ان يمارسها تحت استشارة طبية(الخضيرى 1997 : 64)



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الإلكتروني“

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

لذا تبرز اهمية البحث في استخدام مجموعة من تمارينات الايروبيك التي تعمل على تحسّن عمل الدورة الدموية، وتساعد على تدفق الأوكسجين في جسم الإنسان بشكل أفضل ويحسّن من عادة النوم. يساعد في الحفاظ على وزنٍ صحي. يزيد من الطاقة. يساعد على تقليل التوتر، والإجهاد، والقلق، والاكنتاب. ويزيد من القدرة على التحمل، ممّا يعني أنّه من الممكن التمرن لفترةٍ أطول دون تعب. لذا ارتئينا ممارسة تمارينات الايروبيك لمعرفة اثرها في تقليص حالة الاكنتاب عند فئة من الفتيات المتشردات في محافظة بغداد.

2-1 مشكلة البحث:

ينظرا لحالة الحزن مُهيمنٍ والشعور بالتعاسة من الانفعالات الشائعة عند اغلب الفتيات المتشردات. خصوصًا في المواقف المزعجة، وتنطوي هذه المواقف على وفاة الوالدين والطلاق والتشرد وصعوبة التأقلم مع الاخرين وصعوبة اكتساب صداقات؛ وقد تكون مشاعر الحزن أحيانًا غير متناسبة مع الحدث أو تستمر لفترة أطول مما هو متوقّع، وفي مثل هذه الحالات، خصوصًا إذا كانت المشاعر تسبب صعوبات في الأداء اليومي، قد تكون المرهقات مصابات بالاكنتاب. تصاب بعض المرهقات بالاكنتاب مثلهم مثل البالغين حتّى عندما لا يتعرّضون إلى أحداث حزينة في الحياة، ويكُون مثل هؤلاء أكثر ميلًا لوجود أفراد من العائلة يُعانون من اضطرابات المزاج.

كما يشعرون عادةً بعدم القيمة والذنب. يفقدون الاهتمام بنشاطاتٍ تمنحهم الشعور بالسعادة عادةً، مثل ممارسة الرياضة ومشاهدة التلفاز واستخدام ألعاب الفيديو أو اللعب مع الصديقات، وقد يتظاهرون بالملل الشديد. كما يشكّو أيضًا العديد من مشاكل بدنيّة، مثل ألم المعدة أو الصداع. وقد تزداد الشهية أو تضعف، ممّا يُؤدّي غالبًا إلى تغيّراتٍ كبيرة في وزن الجسم.



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني“

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

ونظرا الى حالتهم هذه .ارتا الباحثون دراسة حالة الاكثتاب التي تمر بها مجموعة من الفتيات المتشردات في دار الامان في محافظة بغداد من خلال ممارسة تمارين الايروبيك ومعرفة اثرها في تقليص حالة الاكثتاب لديهن.

3-1 اهداف البحث:

- 1-التعرف مستوى حالة الاكثتاب لدى فئة من الفتيات المتشردات في محافظة بغداد.
- 2-اعداد مجموعة من تمارينات الأيروبيك لعينة البحث .
- 3-التعرف على اثر ممارسة تمارين الأيروبيك في تقليص حالة الاكثتاب لدى الفتيات المتشردات في دار الامان في محافظة بغداد.

4-1 فروض البحث:

- 1-توجد فروق داله احصائيا في مستوى حالة الاكثتاب في الاختبارين القبلي والبعدي لدى فئة من الفتيات المتشردات
- 2-توجد فروق داله احصائيا للممارسة تمارينات الأيروبيك واثرها في تقليص حالة الاكثتاب لدى فئة من المتشردات في محافظة بغداد

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: مجموعة من الفتيات المتشردات في محافظة بغداد
- 2-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية في دار الامان للمتشردات في منطقة الصليخ في محافظ بغداد
- 3-5-1 المجال الزماتي: الفترة من 2019/10/10 ولغاية 2020/12/30

6-1 مصطلحات البحث:

تمارين الايروبيك:



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

تمارين الأيروبيك أو الأيروبيكس هي واحدة من أفضل الطرق للحفاظ على اللياقة والصحة البدنية، لأنها تعمل على رفع معدل ضربات القلب، مما يزيد من كمية الأكسجين الذي يتم توصيله إلى القلب والعضلات، وتعمل على المدى البعيد على تحسين حالتك الصحية والنفسية ككل.

الاكتئاب: يعرف بوجه عام يمكن بأنه هو اضطراب نفسي يشعر فيه المريض بالحزن الشديد، ونجده عازف تماما عن الأشياء المبهجة أو حتى الأشياء التقليدية. حيث نجده لا يرغب في الذهاب إلي العمل أو قراءة الصحف أو مقابلة الأصدقاء (زينب منصور 2010: 69)

وحسب تعريف [المكتبة القومية الأمريكية للطب \(NHL\)](#) معاهد الصحة القومية) فإن الاكتئاب هو مرض نفسي طبي يمكن علاجه،

3- منهج البحث وجراءته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

أن الطريقة الملائمة لتحقيق هدف البحث هو اعتماد المنهج التجريبي بأسلوب (تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي) لملاءمته لطبيعة المشكلة ، ولأجل التوصل للحقائق بأقصر الطرق العلمية. والتجريب " هو تغيير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها " (محجوب 2000: 297)

3-2 مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من دار الامان للمنتشدرات في محافظة بغداد . إذ تكون مجتمع البحث من (48) متشردة . اما عينة البحث فتكونت من (32) متشردة بأعمار (14-15) سنة.



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني“

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

3-3 وسائل جمع المعلومات:

تم الاعتماد على مجموعة من الوسائل المساعدة لعمل البحث منها:

-المصادر العربية والاجنبية

- استمارة استبانة مقياس اعراض الاكتئاب

-تمرينات الأيروبك

3-4 مقياس الاكتئاب:

لغرض إعداد فقرات المقياس ومجالاته قام الباحثون بالاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة والمصادر العلمية ذات العلاقة بموضوع المقياس، اذ قام الباحثين بأعداد المقياس (الاكتئاب) وبما يناسب عينة البحث من الفتيات المتشردات. وتكون هذا المقياس من اربعة مجالات وتشمل الاعراض (المزاجية والمعرفية والسلوكية والجسمية) ووضع لها ثلاث بدائل للمقياس هي(غالبا- احيانا- نادرا) وتضمن المقياس في صيغة النهائية على (31) فقرة موزعة على اربعة مجالات تكون منها مقياس الاكتئاب ملحق (1)

3-5 التجربة الاستطلاعية:

تم أجرى التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2019 /19/7 حيث قام الباحثين بتوزيع استمارات لمقياس على عينة البحث و بلغ عددهن (6) متشردات من دار الامان في محافظ بغداد وبعد استطلاع آرائهن حول طبيعة المقياس ومدى استيعابهم لفقراته فيما اذا كانت مفهومة أو صعبة الإجابة وإن



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

كانت لديهن اية ملاحظات حول صياغة فقرات. ومعرفة الوقت المخصص للإجابة ومعرفة فريق العمل المساعد لواجباته أثناء تنفيذ التجربة.

3-6-الاسس العلمية للمقياس:

3-6-1 الصدق الظاهري :

يعني الصدق هو قدرة الأداة على قياس الظاهرة التي وضعت لأجلها" (محجوب، 2001، 263). ولغرض الحصول على صدق المقياس تم عرضه على مجموعة من الخبراء* والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والاختبار والقياس، لمعرفة وضوح الأسئلة وصياغتها، ودقتها، وما تتمتع به من موضوعية، وملاءمتها لأهداف البحث، إذ أشار (Elbe) الى ان "افضل وسيلة للتأكد من صدق الأداة هو ان يقرر عدد من المختصين مدى تغطية الفقرات الجوانب الصفة المراد قياسها وشموليتها".

3-6-2 ثبات المقياس :

لغرض التعرف على ثبات المقياس تم تطبيقه على عينة الثبات المكونة من (6) فتيات تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبعد مرور اسبوعين تم اعادة تطبيق المقياس اذ ان اختبارات الورقة والقلم يجب ان لا تقل الفترة الزمنية بين الاختبارين عن اسبوعين (باهي، 1999: 8). وبلغ معدل ثبات المقياس (0.84) وهو معامل الثبات عالي يمكن من خلاله اعتماد المقياس وتطبيقه.

3-6-3الموضوعية:



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني“

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

تشير إلى إن الاختبار لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكّمين القائمين على ذلك الاختبار (مصطفى باهي 1999: 27) وتعد احد عوامل الأسس العلمية في مجال البحوث العلمية , ويتمثل بعدم تدخل العوامل الشخصية والتحيز في وضع الاختبارات أو الفقرات المعنية في البحث.

تمارين الايروبيك

هناك نوعان من تمارين الأيروبيك والشهيرة بتمارين الأيروبيكس (النوع الأول يسمى بالضغط الخفيف والآخر يطلق عليه الضغط العالي) ويتميز تمرين الضغط الخفيف بأنه لا يوجد بها جري أو نط أو حركات كثيرة وتكون به القدم ثابتة علي الأرض.

بينما تمارين الأيروبيك التي تسمى بالضغط العالي فيتنوع منها العديد من الأنواع المختلفة، كالتمرين علي الكرة الكبيرة أو التمرين علي درجات السلم وحتى الضربات بالأرجل والكيك بوكس والتايكوندو والألعاب القتالية وكل هذه التمارين مفيدة وممتعة.

وقد اعتمده الباحثين على النوع الاول من تمارين الايروبيك والتي تميزت (بتمارين الضغط الخفيف) كونه مناسبة لعينة البحث. لما لها من أبعاد نفسية لقدرة تمارين الأيروبيك علي الارتقاء بصحة الإنسان النفسية. وتعتبر رياضة الأيروبيك أحد أشهر الرياضات المتوافرة بالأندية الرياضية والمراكز المتخصصة، وذلك لما في تمارين الأيروبيك من متعة وتسلية وفوائد عديدة. كما أنها وسيلة لتحسين الحالة النفسين للممارسين هذه التمارين وايضا وسيلة تخسيس بدون رجيم أو حمية أو معاناة أو حتى حرمان.

3-7 الاختبار القلبي :

تم اجراء الاختبار القلبي بمقياس (اعراض الاكتئاب) على عينة البحث من الفتيات المتشردات في دار الامان في محافظة بغداد في يوم الاحد المصادف 2019/10/13.



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني“

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

8-3 التجربة الرئيسية بتمارين الايروبيك:

استخدم الباحثين مجموعة من تمارين (الايروبيك) لعينة البحث وذلك في يوم الاثنين المصادف 2019/10/14 وبلغ عدد الوحدات التعليمية لتمرين الايروبيك (18) وحدة تعليمية وبواقع (90) دقيقة وبواقع وحدتين تعليمي في الاسبوع. وتضمنت كل وحدة تعليمية مجموعة من تمارين الايروبيك ملحق (2) مع استخدام الموسيقى المخصصة لهذه التمارين .

9-3 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من الوحدات التعليمية لتمرين (الايروبيك) على عينة البحث. قام الباحثين بأجراء اختبار بعدي في يوم المصادف لمقياس اعراض الاكتئاب لعينة البحث من اجل التجليل الاحصائي ومعرفة مدى تحسن الحالة النفسية وتقليل حالة الاكتئاب لديهم في يوم الخميس المصادف 2019/12/21 .

10-3 الوسائل الاحصائية:

من أجل تحقيق اهداف البحث وفرضياته تم استعمال الوسائل الاحصائية استكمالاً للإجراءات البحث الحالي وذلك بواسطة برنامج الحقيبة الاحصائية Spss .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول(1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية وقيمة T المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة في الاختبار القبلي لمقياس اعراض الاكتئاب لعينة البحث



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المقياس
			ع	س	
0.05	2	0.928	2.65	127	مقياس اعراض الاكتئاب

* درجة الحرية عند مستوى دلالة 0.05 = 30

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي لمقياس اعراض الاكتئاب لعينة البحث

مستوى الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي لمقياس اعراض الاكتئاب		الاختبار القبلي لمقياس اعراض الاكتئاب		المجموعات
			ع	س	ع	س	
0.05	2.04	43	0.53	162	2.65	127	المجموعة التجريبية

* درجة الحرية عند مستوى دلالة 0.05 = 30

تشير بيانات جدول (2) الى ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (127) بانحراف معياري قدره (2.65)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (162) بانحراف معياري قدره (0.53)، أما T المحسوبة فقد بلغت (43) وبمقارنة T المحسوبة ب



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

T الجدولية والبالغة(2.04) عند درجة حرية (30) بمستوى دلالة (0.05) ، نجد أن قيمة T المحسوبة أعلى من قيمة T الجدولية، لذا فهناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثين سبب تفوق الاختبار البعدي على الاختبار القبلي لعينة البحث الى أن تمارين الايروبيك قد ساهما في تحسن مستوى الحالة النفسية لدى الفتيات المتشردات.

2-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية وقيمة T المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية

جدول(3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة والجدولية للاختبار البعدي لمقاس الاكتئاب لعينة البحث

المقاس	المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
	س	ع			
اعراض الاكتئاب	162	0.53	66	2	0.05

*درجة الحرية عند مستوى دلالة 0.05 = 30

تشير بيانات جدول (3) الى ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (162) بانحراف معياري قدره (0.53) أما قيمة T المحسوبة فقد كانت(66) وبمقارنة T المحسوبة مع قيمة T الجدولية والبالغة (2) عند درجة حرية (30) بمستوى دلالة (0.05) نجد أن قيمة T المحسوبة أعلى من قيمة T الجدولية، لذا هناك فروق ذات دلالة معنوية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

و هنا يعزو الباحثين الى ان سبب تغير الحالة المزاجية للفتيات وتقليل حالة الاكتئاب لهن من خلال تفاعلهن المشترك بينهن مما يؤدي الى رفع المستوى الطاقة لديهن اذ تعمل تمرينات الايروبيك على تحسن عمل الدورة الدموية، وتساعد ايضا على تدفق الأوكسجين في جسم الإنسان بشكل أفضل ويحسن من عادة النوم. ويساعد في الحفاظ على وزن صحي. يزيد من الطاقة. يساعد على تقليل التوتر، والإجهاد، والقلق، والاكتئاب. ويزيد من القدرة على التحمل، ويساعد على تبادل الأفكار بينهن إضافة الى تنمية الثقة بالنفس والشعور بالذات (مصطفى فهمي 2001: 79) مما يعني أنه من الممكن لهذه التمارين و لفترة أطول دون تعب تعمل على تحسين ومستوى المزاج عند الفتيات وتحويله من مزاج سيئ الى مزاج جيد وتقليل حالة الاكتئاب.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

في ضوء ما ظهر من نتائج تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

- 1-استخدام تمارين الايروبيك ساعدة على تحسين الحالة النفسية وتخفيف من حالة الاكتئاب التي تعيش الفتيات المنتشدرات.
- 2-شعور الفتيات بالراحة النفسية لممارستن لتمرين الايروبيك بمصاحبة الموسيقى.
- 3-لتمرين الايروبيك أثر في تحسين مزاج النفسي السيئ لفتيات المنتشدرات
- 4-تحسين اللياقة البدنية لعينة البحث واحساسهم بالنشاط والحيوية اثناء ممارستن لتمرين الايروبيك

2-5 التوصيات:

- 1-ضرورة التأكيد على الجهات المسؤولة في الدولة لرعاية المنتشدرات والايتم الاهتمام بالرياضة وممارسة التمارين الرياضية المختلفة لما لها من تأثير جيد في تحسين الحالة النفسية .



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

2- يجب ممارسة تمارين الأيروبيك في الصباح بعد الاستيقاظ وقبل تناول الطعام ولذلك لتنشيط الدورة الدموية ولتحسين النشاط عند الفتيات

3- يجب الإحماء قبل ممارسة تمارين الأيروبيك لتهيئته الجسم لحركات الرياضة وفي نهاية التمارين يجب ممارسة تمارين التنفس والاسترخاء لإعادة الجسم لحالته الطبيعية.

4- يجب عدم ممارسة تمارين الأيروبيك لفترة طويلة، لكي لا تصاب الفتيات بالملل

المصادر:

-باهي، مصطفى حسين :: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، الثبات، الصدق، الموضوعية المعايير، مركز الكتاب للنشر، الأردن. 1999

-زينب محمد احمد الأسكندراني ؛ تأثير برنامج مقترح للرقص الهوائي على دينامية بعض المتغيرات الفسيولوجية والجسمية (رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة الزقازيق ،1988)

-زينب منصور حبيب معجم الأمراض وعلاجها: أول معجم شامل بكل مصطلحات الأمراض المتداولة في العالم و تعريفاتها. دار أسامة للنشر و التوزيع، والطباعة 2010.

-مصطفى باهي :المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص27.

- مصطفى فهمي :الصحة النفسية، مطبعة ألموني، المؤسسة السعودية بمصر، ط2. 2001،

-وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجته ، بغداد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000

-وجيه محجوب :أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان. 2001

-فوزي الخضيرى ؛ الطب الرياضي واللياقة البدنية ، ط1 دار العلوم العربية ،بيروت لبنان، 1997

- Douglas H .Richie ,J.R: Aerobic Danes injuries , the physician and sports medicine A.Mcraw – hill publication . VOL. 13 , NO 2 .p 130.1985

ملحق(1)



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني“

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

مقياس اعراض الاكتئاب

ت	الفقرات	دائما	احيانا	نادرا
1-	اشعر بالحزن معظم الوقت			
2-	ينتابني الشعور بالذنب بشكل كبير			
3-	اشعر بالوحدة معظم الاوقات			
4-	اميل الى البكاء دائما			
5-	اشعر اني عديم الفائدة			
6-	ان متشائم معظم الاوقات			
7-	اشعر اني لم احقق شيئا له معنى واهمية			
8-	مزاجي مكتئب من دون سبب محدد			
9-	لم اعد استمتع بمباهج الحياة			
10	عادة ما الوم نفسي لما يحدث ليمن مشكلات			
11-	اعاني من ضعف الانتباه معظم الاوقات			
12-	اجد صعوبة في التركيز معظم الاوقات			
13-	اجد صعوبة في اتخاذ القرار التي تخص حياتي			
14-	تراودني افكار متكررة على الانتحار			
15-	اعاني من النسيان كثيرا			



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني“

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

			اشعر بفقدان القدرة على فهم الدروس	-16
			اعتقد ان راحتي تكمن في موتي	-17
			فقدت اهتمامي بالنشاطات اليومية	-18
			اميل الى الانسحاب عن الاخرين	-19
			اصبحت متوترا وسريع الانفعال	-20
			يصفني الاخرين اني اصبحت بطيئا الحركة	-21
			انا كثير الحركة وغير مستقر	-22
			اشعر بالخمول وعدم القدرة على الحركة	-23
			اشعر بالخمول وفقدان الطاقة على مدار الساعة	-24
			اعاني من اضطراب الشهية للطعام (زيادة او نقصان)	-25
			تغير وزني بشكل ملحوظ في الفترة الاخيرة	-26
			اعاني من اضطراب النوم	-27
			اشعر بالتعب والارهاق معظم الاوقات	-28
			انام لساعات طويلة خلال اليوم	-29
			استيقظ من نومي وانا غير مرتاح	30
			استيقظ مبكرا جدا ولا استطيع النوم بعد ذلك	-31



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

"المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني"

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

ملحق (2)

نماذج لتمارين الايروبيك

الايروبيك أحد أنواع الرياضات التي تلقى اهتماماً وإقبالاً عند معظم النساء، ولا تتطلب أكثر من الإرادة والقرار بالحركة ، وممارستها بشكل عادي لا يتطلب أكثر من 20 دقيقة كل مرة، بينما المبتدئات يواجهن فترة أطول لتطويع العضلات حفاظاً على المرونة والدقة في التحرك .

التمرين الأول : قفي بشكل مستقيم، مدي ذراعيك إلى جنبك، وأرخي عضلات عنقك وأديري رأسك مرة إلى اليمين ومرة إلى اليسار.. (كرري التمرين 5 مرات)

التمرين الثاني : طبقي كفيك وارفعي ذراعيك بمحاذاة كتفك وارسمي دوائر في الهواء بسرعة متزايدة، ودوائر أصغر حجماً (20 مرة إلى الأمام و20 مرة إلى الخلف)

التمرين الثالث :- أحنى ركبتيك قليلاً، أرخي ذراعيك وحركيهما مع كتفيك على مدى نصف دائرة إلى الوراء (مع المحافظة على تثبيت وضع الخصر)

-أمسكي بعصا طويلة، وشبكي عليها ذراعيك إلى الوراء، ثم حركيها تارة إلى اليمين وتارة إلى اليسار مع المحافظة على تثبيت الخصر والفخذين .

- حافظي على وضع العصا كما هي، وانحني لجهة الخصر مرة إلى اليمين ومرة إلى اليسار .

-أبقي على الوضع عينه، وأحنى جسمك (القسم الأعلى) ناحية الأرض.

- أمسكي بالعصا من الأمام، ثم أديري كتفيك مرة إلى اليمين ومرة إلى اليسار.

- خذي وضعاً وكأنك تتأهين للركض، وحركي ساقيك كأنك تركضين (كرري التمرين مرات عدة خلال فترة التمارين)



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني“

17-16 كانون الاول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

التمرين الرابع : قفي بشكل مستقيم، باعدي بين قدميك بمسافة موازية لكتفيك، ارفعي ذراعيك لأعلى، وشبكي يديك ثم أنزلي ذراعيك لجهة الخصر مرة إلى اليمين ومرة إلى اليسار.. (كرري التمرين عدة مرات)

التمرين الخامس: - حاولي الجلوس على كرسي، وثبتي يديك على طرفيه، ثم اخفضي جسمك نزولاً وأنت تتوكئين على قوة يديك فقط قدر المستطاع، ثم عودي بجسمك إلى الوضع السابقة من اللاجلوس.. (المبتدئات يكررن التمرين 10 مرات والمحترفات 30 مرة)

التمرين السادس : قفي بشكل مستقيم ومدى ذراعيك إلى جنبك، احملي وزناً خفيفاً بيديك وارفعيهما، وأبقي على أعلى الذراعين ملاصقاً للجسم، (المبتدئات يكررن التمرين 10 مرات والمحترفات 30 مرة)

التمرين السابع: اجلسي أرضاً، مدي ساقيك أمامك، أحنى جسمك وحاولي مس كاحليك بيديك، أبقى على هذا الوضع 20 ثانية، ولا تنسي أن تحافظي على ميكانيكية تنفس عميق وبطيء وإذا أحسست بالتعب، خففي من تكرار التمرين لكن لا تياسي، ولا تتوقفي نهائياً عن متابعته مهما صعبت حركته.