

برنامج ترويحى باستخدام الزومبا لتخفيف بعض الضغوط النفسية لدى

السيدات

* د/ ربحاب محمد زكى الشابورى

المقدمة ومشكلة البحث :

أصبحت الضغوط النفسية جزء لا يتجزأ من حياة الأفراد والمجتمعات نظرا لكثرة تحديات هذا العصر وتزايد مطالبه فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات من هذه الضغوط، الأمر الذى دفع الكثير من الناس إلى العمل على مجابتهها أو محاولة التعايش معها، فالضغوط لا تؤثر على الجوانب الشخصية أو البيئية فحسب بل ترافق الأشخاص إلى بيئة عملهم حيث تنعكس آثارها سلباً على العديد من الجوانب النفسية وقد تحد من الأداء الوظيفي لديهم وكذا في علاقتهم مع الآخرين. وفي الحقيقة يؤثر الضغط النفسى المتكرر على صحتنا ورفاهيتنا وقد يعيق أعمالنا وحياتنا الإجتماعية فالضغط النفسى المتكرر والمستمر والشديد يضعف ويدمر الإنسان الذى يصعب عليه أن يواجه العوامل التى تسبب هذا الضغط أو يعالجها، وتتوقف الطريقة التى يتبعها كل انسان لمواجهة الضغط النفسى على مميزات شخصيته ونقاط عجزه ومرضه . (5 : 145)

والضغوط النفسية عبارة عن سلسلة من الأحداث الخارجية التى يواجهها الفرد نتيجة التعامل مع البيئة المحيطة به وتفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق مع الحياة ، كما انها عملية نفسية وإجتماعية واسعة وتشير إلى إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث إستجابة مناسبة للمواقف التى يواجهها في البيئة ويشعر أنها تهدد أمنه وسلامته وتسبب له ضعفاً وتوتراً فالضغوط النفسية بصفة عامة تنتج عن مثيرات خارجية تؤثر سلباً على الفرد. (16 : 132)

كما أن الضغوط النفسية هى كل ما يواجهه الفرد في حياته من عوائق وصعوبات ومواقف تشعره بحالة من الضغوط ويعجز على إيجاد الحلول المناسبة لها الأمر الذى يشعره بحالة من الإجهاد وعدم الإرتياح النفسى وقد يؤدى ذلك إلى إعتلال صحته الجسمية والنفسية. (13 : 146)

وتعتبر الضغوط النفسية إحدى الظواهر في حياة الانسان والتى تظهر في مواقف الحياة

* مدرس بقسم الترويح الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

المختلفة حيث أصبحت جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية مما يتحتم عليها التعرف على أسبابها وكيفية إدارتها والتخفيف من حدتها، وتشير الإحصائيات العالمية أن (80%) من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية وأن (50%) من مشكلات المرضى المترددين على الأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية وأن (20%) من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من أشكال الضغط وهو الضغط النفسى . (2 : 75)

والنشاط الترويحي يعتبر أحد الدعائم الأساسية فى تكوين الأفراد فى مختلف الجوانب النفسية والمعرفية والإجتماعية والرقى والإزدهار والتطوير الإجتماعى وأهتمت الدولة بالترويح لإدراكها بأنه أفضل وسيلة لإستثمار أوقات الفراغ والذى يكون من نواتجه إكتساب الفرد العديد من القيم البدنية والخلفية والإجتماعية والمعرفية والتخفيف من الضغوط النفسية .

ومن الفوائد النفسية التى تعود على الأفراد من ممارسة برامج الترويح هو التخلص من الضغوط النفسية التى يعانى منها الفرد فبرامج الترويح الرياضى قادرة على إستبدال مشاعر القلق والتوتر والإرهاق إلى مشاعر البهجة والمتعة والسعادة وتحويل النفسية المنهارة المحطمة إلى نفسية مقبلة على الحياة . (14 : 192)

كما أن من أهداف ممارسة البرامج الترويحية الرياضية هو التخلص من الضغوط النفسية والعصبية وحالات القلق التى يتعرض لها الفرد نتيجة لضغوط الحياة . (1 : 45)

وتعتبر برامج الترويح الرياضى لها دور هام فى الإقلال والحد من التوتر العصبى والإكتئاب النفسى والقلق والعديد من الأمراض النفسية والعصبية التى يعانى منها الإنسان فى المجتمع المعاصر . (10 : 397)

وتعتبر تمارين الزومبا من أحدث التمارينات التى تؤدى من خلال حركات مختلفة يقوم بها الجسم فى حدود إمكاناته الطبيعية فهى تتيح الفرصة لمن يمارسها للنمو بدنياً واجتماعياً حيث تساعد على تنمية روح التعاون مع الآخرين وزيادة الثقة بالنفس وتنمية القدرة على تحمل المسؤولية وهى مناسبة لجميع الأعمار وتتيح الفرصة للتعبير عما بداخل الفرد من إنفعالات من خلال الحركات المختلفة .

ولقد تحولت رياضة الزومبا فى عالمنا العربى إلى واحدة من أكثر الرياضات شيوعاً من قبل

كل الأعمار والأجناس لاسيما وأنها تترك نوعاً من الترفيه والترويح والرقص فى آن واحد ،بالإضافة إلى أنها تترك آثار إيجابية فى الحد من السمنة وزيادة الثقة بالنفس كما أنها تبعد حالات الإضطراب فى المزاج والإكتئاب وتساعد على خلق روح رياضية وصحية.(29)

والزومبا نوع من أنواع التمرينات الهوائية حركاتها مستوحاة من حركات الرقص اللاتينية بمصاحبة الموسيقى المتنوعة وتساعد على تحسين حالة الفرد النفسية والإجتماعية.(30)

وتقدم الزومبا العديد من الفوائد الصحية للجسم على المستوى البدنى والنفسى فهى تساهم بشكل كبير فى تحسين مرونة العضلات ،تحسن صحة الجهاز المناعى ،تنشيط الدورة الدموية ،ووسيلة رائعة للتخلص من الضغط النفسى والتوتر .(28)

كما أن الزومبا تزيد الثقة بالنفس وتحسن المزاج العام وتعمل على تهدئة الأعصاب والتخلص من التوتر والإكتئاب وتزيد من هرمون السعادة فى الجسم .(27)

وبما أن المرأة هى نصف المجتمع الفعال فهى الأم والزوجة والأخت ودورها أساسى فى المجتمع وتنشئة الجيل الصاعد فهى أكثر عرضة للمشكلات والضغوط النفسية سواء فى الأسرة أو من المجتمع الخارجى نتيجة لضغوط الحياة اليومية وما تتعرض له من عوائق وصعوبات ومواقف ومشكلات وضغوط تفوق قدراتها وتجعلها عاجزة عن إيجاد الحلول المناسبة لها وتهدد أمنها وسلامتها وتؤثر بالتالى على شخصيتها بصفة عامة. ولذلك فهى أكثر شرائح المجتمع حاجة لممارسة الأنشطة الترويحية وتمارين الزومبا التى تكسبها الصحة والرشاقة وتستطيع من خلالها التنفيس عما بداخلها من ضغوط وتشعر بالسعادة النفسية والمرح والسرور .

ومن خلال تردد الباحثة على صالة اللياقة البدنية(ليون جيم lions gym) وتطبيق مقياس الضغوط النفسية وجدت أن درجاتهن على المقياس عالية مما يشير إلى أن السيدات يتعرضن للضغوط النفسية مما يؤثر سلباً على حياتهم ويهدد أمنهم ومستقبلهم وتؤثر على الناحية النفسية والمتمثلة فى الإكتئاب والقلق والغضب ، وإيماناً من الباحثة بأهمية الرياضة بصفة عامة والأنشطة الترويحية وتمارين الزومبا بصفة خاصة التى تساعد على الشعور بالسعادة والمرح والتعبير عما بداخل الأفراد من إنفعالات على هيئة رقصات مختلفة ،وبالتالى اكتساب الصحة النفسية والعقلية والجسمية ، لذلك يتناول البحث الحالى تلك المشكله وهى تخفيف بعض الضغوط النفسية لدى

السيدات من خلال مجموعة من الأنشطة والألعاب الترويحية ومجموعة من الرقصات المختلفة كالزومبا حيث أنها مرتبطة دائماً بعاملتي السعادة والسرور وتتيح الفرصة لمن يمارسها لينمو نفسياً وإجتماعياً وتزيد روح التعاون مع الآخرين وتنمية الثقة بالنفس والتخلص من التوتر والقلق. ومن هذا المنطلق فقد قامت الباحثة ببناء برنامج تروحي باستخدام الزومبا لتخفيف بعض الضغوط النفسية لدى السيدات

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التروحي باستخدام الزومبا في تخفيف بعض الضغوط النفسية (الإكتئاب - القلق - الغضب) لدى السيدات

فرض البحث :

- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي و البعدي في تخفيف بعض الضغوط النفسية (الإكتئاب - القلق - الغضب) لدى السيدات لصالح القياس البعدي

المصطلحات المستخدمة في البحث :

البرنامج التروحي باستخدام الزومبا : هو مجموعة الخبرات التربوية المنظمة والمقدمة في صورة مجموعة من الأنشطة والألعاب الترويحية وبعض الرقصات المختلفة كالزومبا بغرض اكتساب الصحة النفسية والعقلية تحت إشراف رائد تروحي ويتحتم فيها التفاعل بين العضو والرائد.

(تعريف اجرائي)

الضغوط النفسية : مجموعة المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف في قدرته على أحداث الإستجابة المناسبة وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية تؤثر على جوانب الشخصية للفرد (7 : 15)

السيدات : السيدات المترددات على صالة اللياقة البدنية (ليون جيم lions gym) وتتراوح أعمارهن من (35-45) سنة ولديهن بعض الضغوط النفسية (الاكتئاب - القلق - الغضب). (تعريف اجرائي)

الدراسات المرجعية :

1- دراسة "محمد على حسين" (2020م) (15) بعنوان "تأثير برنامج زومبا لإنقاص الوزن على بعض المتغيرات البيولوجية للسيدات من سن (30-35) سنة ، هدفها التعرف على تأثير

برنامج الزومبا على بعض المتغيرات البيولوجية للسيدات ، العينة (18) سيدة ممن يعانون من السمنة ، المنهج المستخدم المنهج التجريبي ، واشتملت أدوات الدراسة على البرنامج المقترح ، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى أنقاص الوزن ،تحسين المتغيرات البيولوجية قيد البحث .

2- دراسة "مروة عصام حسن"(2019م)(18) بعنوان برنامج ترويجى لخفض الضغوط النفسية لناشئ (50) متر حرة خلال مرحلة ما قبل المنافسة ،هدفها خفض درجة الضغوط النفسية لناشئ (50) متر حرة خلال مرحلة ما قبل المنافسة ، واشتملت العينة على (22) ناشئ من فريق السباحة بالنادى بالطريقة العمديّة من المسجلين بنادى فاروس الرياضى ، واستخدمت الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الضغوط النفسية والبرنامج الترويجى المقترح ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج أثر تأثيراً إيجابياً على خفض مستوى الضغوط النفسية لدى الناشئين .

3- دراسة "سهام عبد الحليم عثمان" (2018م)(8) بعنوان "تأثير برنامج ترويجى رياضى على إنقاص الوزن ومستويات القلق للمترددات على الأندية الصحية "وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج ترويجى رياضى مقترح على إنقاص الوزن ومستويات القلق للمترددات على الأندية الصحية، واشتملت عينة الدراسة (60) مترددة ،(30)طبق عليهن البرنامج ،(30) مترددة دراسة استطلاعية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، واشتملت ادوات الدراسة على مقياس القلق والبرنامج الترويجى المقترح ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج الترويجى أدى إلى إنقاص الوزن وخفض مستوى القلق لدى المترددات على الأندية الصحية .

4- دراسة "أميرة يحيى عفيفى" (2017م)(3) وعنوانها "فاعلية برنامج باستخدام الزومبا على بعض القدرات البدنية والنفسية لتحسين المستوى المهارى للجملة الحركية فى الرقص الحديث " وهدفت الدراسة إلى وضع برنامج تمرينات الزمبا ومعرفة فاعليته على بعض القدرات البدنية والنفسية ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية فى الرقص الحديث ، واشتملت عينة الدراسة على (120) من طلبة كلية التربية الرياضية ، ويتراوح أعمارهم من (9-20) سنة ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، ومن وسائل جمع البيانات استخدام الإختبارات البدنية والنفسية

وكانت أهم النتائج أن تمارينات الزومبا لها تأثير إيجابي على تنمية القدرات البدنية وجميع متغيرات البحث..

5- دراسة "شيرين محمد عبد الحميد" (2015م) (9)، عنوانها تأثير الزومبا على اللياقة البدنية والدافعية وتأثير ذلك على مستوى أداء طالبات التربية الرياضية فى التمارينات الإيقاعية، هدفها "التعرف على تأثير استخدام تمارينات الزومبا على كل من عناصر اللياقة البدنية ومستوى الدافعية ومستوى أداء الجملة الحركية ، المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي ذو المجموعتين ، تم اختيار العينة من طالبات الفرقة الاولى بالكلية والبالغ عددهن (50) طالبة ، أدوات الدراسة برنامج تمارينات الزومبا المقترح ، وكانت أهم النتائج أن تمارينات الزومبا لها تأثير إيجابي على اللياقة البدنية وخاصة عنصر التوافق ، ومستوى الدافعية والأداء المهارى .

6- دراسة "بابلو وأخرون pablo" (2014م) (24) بعنوان "تأثير الإستجابات الحادة خلال رقصة السالسا والزومبا للياقة البدنية على الفصول الدراسية للمجتمعات المحلية ، وهدفت إلى التعرف على تأثير الإستجابات الحادة خلال رقصة السالسا والزومبا للياقة البدنية على الفصول الدراسية للمجتمعات المحلية، المنهج المستخدم هو التجريبي ،أختيرت العينة بالطريقة العمدية وعددهن (24) مشاركة من النساء الممارسات لهذا النشاط البدنى وتتراوح الأعمار من (22-56) سنة وقسموا إلى مجموعتين أحدهما رقصة الزومبا والأخرى السالسا، وكانت أهم النتائج حدوث تحسن بنسبة كبيرة لصالح المجموعة الممارسة للزومبا عن مجموعة الممارسة لرقصة السالسا فى تعزيزها للصحة النفسية وتحسين معدل ضربات القلب .

7- دراسة "مرام عبد الوهاب" (2014م) (17) بعنوان تأثير برنامج ترويحى على مستوى الضغوط النفسية لطالبات الثانوية العامة بمحافظة المنوفية ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحى على الضغوط النفسية من خلال الضغوط الدراسية والاجتماعية والصحية والإقتصادية والضغوط البيئية ، وأختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طلاب الثانوية العامة بمحافظة المنوفية ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج الترويحى أدى إلى رفع مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية والصحية والإقتصادية والبيئية .

8- دراسة "بالكن وآخرون Balkin et al (2007)" (22) بعنوان تأثير ممارسة التمارين الرياضية على الأعراض الإكتئابية لدى النساء الشابات البالغات ، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير ممارسة التمارين الرياضية على الأعراض الإكتئابية لدى النساء الشابات البالغات، وتكونت عينة الدراسة على (81) طالبة متطوعة لم يتخرجن بعد من الجامعة أعمارهن من 21-36 سنة ، واستخدم المنهج التجريبي ، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس بيك للإكتئاب ، البرنامج المقترح ، وكانت أهم النتائج أن النساء الشابات اللاتي شاركن في التمرينات الهوائية حصلن على تحسن واضح وإيجابي في مقياس الإكتئاب

أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية

مساعدة الباحثة في إجراءات البحث ، واختيار أدوات جمع البيانات المناسبة ، والتعرف على كيفية تصميم مقياس الضغوط النفسية ، وتحديد المعاملات العلمية المناسبة لطبيعة البحث والاستفادة من النتائج التي توصلت إليها تلك الدراسات في تفسير نتائج البحث الحالي

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة بطريقة القياسين القبلي -البعدي وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة .

ثانياً : مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع هذا البحث السيدات المترددات على صالة اللياقة البدنية (ليون جيم lions gym) بمدينة سوق -كفر الشيخ ، حيث بلغ إجمالي مجتمع البحث (50) سيدة وتتراوح أعمارهن من (35-45) سنة ، وقد تم اختيار العينة الأساسية بالطريقة العمدية ، والحاصلات على درجة غير مقبولة على مقياس الضغوط النفسية ، حين بلغ عددهن (16) سيدة بنسبة مئوية قدرها (32%) ، وتم استبعاد (7) سيدة لعدم التزامهن بالحضور بنسبة مئوية (14%) ، وبلغ عدد الدراسة الاستطلاعية (12) سيدة بنسبة مئوية (24%)

وقد اختارت الباحثة عينة البحث عمدياً وفقاً للشروط العامة التالية :

1- أن تكون السيدات ممن حصلن على أعلى الدرجات على مقياس الضغوط النفسية.

2- أن تكون السيدات من نفس المحيط الاجتماعي والاقتصادي .

3- موافقة السيدات على اشتراكهن في البرنامج المقترح ، وجدول (1) يوضح حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصلي .

جدول (1)

حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصلي

م	البيان	عدد الطلاب	النسبة المئوية
1	عينة الدراسة الاستطلاعية	12	24%
2	عينة الدراسة الأساسية	16	32%
3	المستبعدون	7	14%
4	باقي أفراد المجتمع	15	30%
	إجمالي المجتمع	50	100%

تجانس عينة البحث :

قامت الباحثة بإجراء التجانس عن طريق حساب معامل الالتواء في معدلات النمو (السن-الطول-الوزن) ومؤشر كتلة الجسم والضغط النفسية وجدول (2) يوضح ذلك

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات (معدلات النمو) ومؤشر كتلة الجسم والضغط النفسية لدى السيدات ن=16

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1.	السن	شهر	39.56	39.00	1.197	.468
2.	الطول	سم	160.56	160.50	1.087	.055
3.	الوزن	كجم	74.06	73.00	1.025	1.034
	مؤشر كتلة الجسم		230.188	227.000		.141
	الضغط النفسية :					
1.	الإكتئاب	درجة	33.19	33.00	1.167	.163
2.	القلق	درجة	35.13	35.00	1.147	.113
3.	الغضب	درجة	35.25	35.00	1.065	.235
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	103.563	103.00	2.394	.235

يتضح من جدول رقم (2) أن درجات معامل الالتواء في متغيرات (معدلات النمو) و متغيرات الضغوط النفسية تراوحت بين (.055) كأصغر درجة، (1.034) كأكبر درجة أي أن الدرجات تتراوح ما بين (±3) مما يدل على أن مجتمع البحث يخلو من عيوب التوزيع وهناك تجانس لأفراد العينة في تلك المتغيرات.

ثالثا : وسائل جمع البيانات :

- 1- مقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحثة)
 - 2- البرنامج الترويحى باستخدام الزومبا (إعداد الباحثة)
 - 3- الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث
- مقياس الضغوط النفسية (من اعداد الباحثة)
- قامت الباحثة ببناء مقياس الضغوط النفسية لدى السيدات المترددات على صالة اللياقة البدنية(ليون جيم lions gym) بمدينة دسوق - كفر الشيخ، ويهدف هذا المقياس إلى تقدير درجة الضغوط النفسية لدى السيدات المترددات على صالة اللياقة البدنية ، وذلك من خلال درجتها على المقياس بمحاوره المختلفة .
- الصورة المبدئية للمقياس :-
- قامت الباحثة بالإطلاع على المراجع العلمية مثل "زينب شقير" (2002م) (7)، مراد خليفة ووليد عيسى " (2008م) (16). أحمد الغرير و أحمد أبو السعد " (2009م) (2)،
 - تم تحديد أهم محاور الضغوط النفسية لدى السيدات المترددات على صالة اللياقة البدنية(عينة البحث) فى ضوء الدراسات المرجعية ، كدراسة دراسة "مرام عبد الوهاب" (2014م) (17)، سهام عبد الحليم عثمان " (2018م) (8)، دراسة"مروة عصام حسن " (2019م) (18)،
 - تم اعداد المقياس فى صورته الأولية وقد اشتملت الاستمارة على المحاور الأتية : (الاكتئاب -الشعور بالذنب -القلق -الخوف - الغضب - الضيق)مرفق (3)
 - تم عرض محاور مقياس الضغوط النفسية مرفق(3) على الخبراء فى مجال علم النفس التربوى والرياضى والصحة النفسية، الترويح والتمارينات وعددهم (5) خبير مرفق(1) وتم تحديد محاور الضغوط النفسية لدى السيدات المترددات على صالة اللياقة البدنية (عينة البحث) وهى (الاكتئاب -الشعور بالذنب -القلق -الخوف - الغضب - الضيق)وجداول (3) يوضح ذلك :

جدول (3)

التكرار والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الضغوط النفسية لدى السيدات

ن = 5

م	المحاور	رأى الخبراء	
		التكرار	النسبة المئوية
1	الإكتئاب	5	100.00%
2	الشعور بالذنب	2	40%
3	القلق	5	100.00%
4	الخوف	3	60%
5	الغضب	4	80%
6	الضييق	3	60%

يوضح جدول (3) التكرار والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الضغوط النفسية حيث تراوحت الآراء ما بين (40% - 100.0%) وقد ارتضت الباحثة بالمحاور التي حصلت على نسبة مئوية قدرها (80%) فاكثر

- تم قبول المحاور الأتية (الإكتئاب-القلق- الغضب) والتي وصلت في صورتها النهائية إلى (3) محاور، وبذلك ارتضت الباحثة بالمحاور الثلاثة كما يوضحها جدول (4)، مرفق (4)

جدول (4)

محاور مقياس الضغوط النفسية لدى السيدات

م	محاور المقياس	التعريف
1	الاكتئاب	حالة مزاجية هابطة لا توقف سير الحياة الطبيعية للفرد لكنها تصعب الأمور على الفرد، وفي أصعب حالاته قد يدفع الاكتئاب الفرد إلى التفكير في إنهاء حياته.
2	القلق	انفعال مركب من الخوف والقلق وتوقع الشر أو الخطر أو العقاب
3	الغضب	انفعال يتضمن درجة عالية من التوتر والاندفاعية وقد يظهر انفعال الغضب نتيجة الاحباط والاستفزاز وغالباً ما ينجم عن تصرفات غير لائقة .

- قامت الباحثة بوضع مجموعة من العبارات لكل محور وصياغتها بما يتناسب مع كل محور حيث روعى أن تكون ذات لغة بسيطة ومألوفة ولا تحمل أكثر من معنى وتكون المقياس في صورته الأولية من (41) عبارة موزعة على المحاور المختلفة .

- تم عرض عبارات المقياس على الخبراء في مجال علم النفس التربوي والرياضي وعددهم (5) خبير مرفق (1)، لإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات مع المحور التي تدرج تحته أو تغيير صياغة أي عبارة من العبارات أو حذف عبارات أو إضافة أي عبارات أخرى و جدول (5) يوضح

ذلك . مرفق (5)

جدول (5)

النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس الضغوط النفسية لدى السيدات

ن=5

المحور الثالث			المحور الثاني			المحور الأول		
نسبة الموافقة %	التكرار	م	نسبة الموافقة %	التكرار	م	نسبة الموافقة %	التكرار	م
%100	5	1	%80	4	1	%100	5	1
%100	5	2	%80	4	2	%100	5	2
%80	4	3	%100	5	3	%80	4	3
%80	4	4	%100	5	4	%100	5	4
%100	5	5	%100	5	5	%80	4	5
%60	3	6	%60	3	6	%40	2	6
%100	5	7	%100	5	7	%100	5	7
%100	5	8	%80	4	8	%80	4	8
%80	4	9	%100	5	9	%60	3	9
%100	5	10	%100	5	10	%100	5	10
%100	5	11	%80	4	11	%80	4	11
%100	5	12	%100	5	12	%100	5	12
%60	3	13	%100	5	13	%100	5	13
			%20	1	14	%20	1	14

يوضح جدول (5) النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس الضغوط النفسية ويتضح تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (20% - 100.00%) وقد ارتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها (60%) فاكثراً. تم حذف بعض العبارات التي لا تتناسب مع العينة في محاور مقياس الضغوط النفسية (الاكتئاب - القلق - الغضب) وبذلك تضمن المقياس في صورته النهائية على (38) عبارة مرفق (6)، وجدول (6) يوضح ذلك .

جدول (6)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس الضغوط النفسية لدى السيدات

م	المحاور	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
1	المحور الأول	14	2	6-14	0	0	12
2	المحور الثاني	14	1	14	0	0	13
3	المحور الثالث	13	.	-	0	0	13
4	الاجمالي	41	3	3	0	0	38

يوضح جدول (6) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس الضغوط النفسية .
وبناء على تعديلات السادة الخبراء جدول رقم (6) أصبح مقياس الضغوط النفسية مكون من
ثلاثة محاور، وعدد (38) عبارة ، مرفق (6)

تم وضع ميزان تقديري ثلاثي للمقياس (يحدث-يحدث أحياناً- لا يحدث) بحيث تكون الأستجابة
كالتالي يحدث (ثلاث درجات) ، يحدث أحياناً (درجتان) ، لا يحدث (درجة واحدة) مرفق (6)
- **الدرجة العظمي والصغرى للمقياس :**

الدرجة العظمي = (38 x 3) = 114 درجة، الدرجة الصغرى = (38x1) = 38 درجة
-تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى وجود ضغوط نفسية غير مقبولة داخل المجتمع والعكس
تشير الدرجة المنخفضة على المقياس إلى وجود ضغوط نفسية مقبولة داخل المجتمع
قامت الباحثة بتوزيع عبارات مقياس الضغوط النفسية عشوائيا وذلك من خلال ثلاثة محاور
أساسية وهي علي الوجه التالي:

الاكتئاب: وأرقام عباراته (1 - 4 - 7 - 10 - 13 - 16 - 19 - 22 - 25 - 28 - 31 - 34)، **القلق:**
وأرقام عباراته (2 - 5 - 8 - 11 - 14 - 17 - 20 - 23 - 26 - 29 - 32 - 35 - 37) **الغضب:** وأرقام
عبارته (3 - 6 - 9 - 12 - 15 - 18 - 21 - 24 - 27 - 30 - 33 - 36 - 38) مرفق (6)
الدراسة الاستطلاعية للمقياس:-

قامت الباحثة بدراسة استطلاعية وذلك بهدف الوقوف على مدى ملائمة عبارات المقياس
للهدف المراد معرفته وقياسه ومدى وضوح العبارات وتحديد زمن الإجابة للمقياس، وإيجاد
المعاملات العلمية للمقياس ، وقد طبق مقياس الضغوط النفسية على السيدات المترددات على
صالة اللياقة البدنية (**ليون جيم lions gym**) بمدينة دسوق - كفر الشيخ ، وذلك من المجتمع
الأصلي ومن خارج عينة البحث والبالغ عددهن (12) سيدة بمرحلة عمرية من 35-45 سنة وبنسبة
مئوية قدرها (24%) في الفترة من 10/1 / 2020 إلى 10/10 / 2020 م
وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية على ما يلي :

- وضوح العبارات وسهولة الألفاظ .
- تمثيل العبارات لكل فعل يصدر من المترددات على صالات اللياقة البدنية .
- إيجاد المعاملات العلمية لمقياس الضغوط النفسية

المعاملات العلمية لمقياس الضغوط النفسية لدى السيدات

أولاً: صدق المقياس :-

أعتمدت الباحثة في اختبار صدق المقياس علي المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والرياضي مرفق(1) ، ولقد أتفق الخبراء علي أن عبارات المقياس متصلة جميعها بالاتجاه المطلوب قياسه ، وذلك بعد إجراء بعض التعديلات وحذف بعض العبارات ، وكذلك أهمية المحاور الثلاثة للمقياس وأهمية العبارات التي يتناولها كل محور ، كما تم التحقق من صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس وعباراته ، حيث قامت الباحثة بالخطوات التالية :

- إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمحور الذي تنتمي إليه وبين العبارة والدرجة الكلية للمقياس . جدول (7) يوضح ذلك
 - إيجاد معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور المقياس والمجموع الكلي للمقياس . جدول (8) يوضح ذلك
- جدول (7)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي لعبارات المحور الأول
(الاكتئاب) ن=12

معامل الارتباط						رقم العبارة
الغضب		القلق		الاكتئاب		
عبارة مع مجموع	عبارة مع محور	عبارة مع مجموع	عبارة مع محور	عبارة مع مجموع	عبارة مع محور	
*0.585	0.562	*0.608	*0.598	*0.610	*0.592	.1
*0.643	*0.622	*0.631	*0.622	*0.625	*0.612	.2
*0.730	*0.711	*0.638	*0.625	*0.642	*0.582	.3
*0.760	*0.745	*0.738	*0.723	*0.754	*0.720	.4
*0.627	*0.618	*0.763	*0.754	*0.682	*0.643	.5
*0.725	*0.711	*0.726	*0.719	*0.698	*0.672	.6
*0.764	*0.742	*0.711	*0.695	*0.633	*0.611	.7
*0.724	*0.710	*0.727	*0.719	*0.675	*0.653	.8
*0.799	*0.789	*0.746	*0.739	*0.749	*0.725	.9
*0.719	*0.691	*0.776	*0.762	*0.764	*0.728	.10
*0.745	*0.728	*0.709	*0.692	*0.741	*0.694	.11
*0.792	*0.780	*0.754	*0.735	*0.774	*0.742	.12
*0.684	*0.664	*0.724	*0.694			.13

قيمة (ر) الجدولية معنوية عند مستوي (0.05) = 0.555

يتضح من جدول (7) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين العبارة ومحور الاكتئاب وبين العبارة والمجموع الكلي لمقياس الضغوط النفسية ،حيث تراوح معامل معامل الارتباط بين العبارة ومحورها ما بين (0.582 إلى 0.742) وتراوح معامل الارتباط بين العبارة والمجموع الكلي للمقياس ما بين (0.610 إلى 0.774) مما يؤكد أن العبارات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحور والمجموع الكلي للمقياس الذي تنتمي إليه وأنها تقيس ما يقيسه المحور .

وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين العبارة ومحور القلق وبين العبارة والمجموع الكلي لمقياس الضغوط النفسية ،حيث تراوح معامل معامل الارتباط بين العبارة ومحورها ما بين (0.598 إلى 0.762) ، وتراوح معامل الارتباط بين العبارة والمجموع الكلي للمقياس ما بين (0.608 إلى 0.776) مما يؤكد أن العبارات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحور والمجموع الكلي للمقياس الذي تنتمي إليه وأنها تقيس ما يقيسه المحور .

وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين العبارة ومحور الغضب وبين العبارة والمجموع الكلي لمقياس الضغوط النفسية ،حيث تراوح معامل معامل الارتباط بين العبارة ومحورها ما بين (0.562 إلى 0.789) ، ، وتراوح معامل الارتباط بين العبارة والمجموع الكلي للمقياس ما بين (0.585 إلى 0.799) مما يؤكد أن العبارات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحور والمجموع الكلي للمقياس الذي تنتمي إليه وأنها تقيس ما يقيسه المحور .

جدول (8)

صدق الاتساق الداخلي بين المحور والمجموع الكلي للمحاور لمقياس الضغوط النفسية ن = 12

م	المحاور	معامل الارتباط
1	المحور الأول	**0.791
2	المحور الثاني	**0.782
3	المحور الثالث	**0.779

• قيمة (ر) الجدولية معنوية عند مستوي (0.05) = 0.555

يوضح جدول (8) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع المحور وبين المجموع الكلي للمحاور لمقياس الضغوط النفسية وذلك عند مستوى معنوية 0.05

ثبات مقياس الضغوط النفسية

تم حساب ثبات المقياس عن طريق تطبيقه على عدد (12) سيدة من السيدات المترددات على صالة اللياقة البدنية (ليون جيم lions gym) بنسبة مئوية قدرها (24%) بمدينة دسوق - كفر الشيخ بمرحلة عمرية من 35-45 سنة ، ثم أعيد التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بعد عشرة أياماً فى الفترة من 2020/10/1م إلى 2020/10/10م وبحساب درجات معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى ، تراوح معامل الارتباط ما بين (0.779 إلى 0.869) وهى معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير الى ثبات المقياس ، وبذلك أصبح المقياس فى صورته النهائية ومعداً للتطبيق على عينة الدراسة . مرفق (6) حساب الثبات بطريقة الفا لكرونباخ :

تم حساب الثبات بطريقة الفا لكرونباخ ، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات لمحاور مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية. وجدول (9) يوضح ذلك :

جدول (9)

معامل الفا لكرونباخ لعبارات محاور مقياس الضغوط النفسية ن=12

م	المحاور	معامل الفا لكرونباخ	
		لعبارات المحور	لمحاور المقياس
1.	الاكتئاب	0.857	0.806
2.	القلق	0.869	
3.	الغضب	0.779	

يتضح من جدول (9) والخاص بمعامل الفا لكرونباخ لمفردات محاور الضغوط النفسية، حيث تراوحت قيم معامل الفا لكرونباخ للمفردات ما بين (0.779 إلى 0.869) ومعامل الفا لكرونباخ لمقياس بلغ (0.806) مما يؤكد أن المحاور متجانسة فيما بينها وتتسم بالثبات وأنها متكاملة تسهم فى بناء مقياس الضغوط النفسية وأن أي حذف أو إضافة لأي من هذه المحاور من الممكن أن يؤثر سلبياً فى بناء المقياس

- البرنامج الترويحى باستخدام الزومبا المقترح : (اعداد الباحثة)

قد سارت إجراءات بناء البرنامج الترويحى المقترح وفقاً للخطوات التالية

- تحديد الأهداف العامة للبرنامج الترويحي باستخدام الزومبا المقترح:

يهدف البرنامج الترويحي باستخدام الزومبا المقترح إلى تخفيف الضغوط النفسية لدى السيدات المترددات على صالة اللياقة البدنية (ليون جيم lions gym) بمدينة دسوق - كفر الشيخ

- تحديد الأهداف الخاصة للبرنامج الترويحي باستخدام الرقص الهوائى المقترح

لكل برنامج ترويحي أهداف محددة يحاول بلوغها من خلال تنفيذه وإدارته وذلك حتى تحقق الفائدة المرجوة من إعداده ولذا يهدف البرنامج المقترح إلى :

- 1- شعور السيدات المترددات بالسعادة والمرح
 - 2- تخفيف الضغوط النفسية (الإكتئاب- القلق - الغضب) لدى السيدات
 - 3- تحسين النواحي النفسية والعقلية والانفعالية.
 - 4- إكساب صفات شخصية مرغوب فيها .
- 3- تحديد الأسس العامة لوضع البرنامج الترويحي باستخدام الزومبا المقترح :

- 1- مراعاة أن تسود روح المرح والسرور والسعادة أثناء تنفيذ البرنامج
- 2- أن يتناسب محتوى البرنامج مع إستعدادات وقدرات ومهارات وميول السيدات (عينة البحث).
- 3- أن يكون لأى لون من الأنشطة عدة مستويات حتى تجد كل سيدة المستوى الذى يتمشى مع قدراتها وذلك لمراعاة الفروق الفردية بين السيدات .
- 4- أن تتناسب أوجه الأنشطة مع الأماكن المتاحة من أدوات ووسائل ترويحية .
- 5- تحقيق مبدأ الأمن والسلامة للسيدات واستخدام الأدوات المناسبة .
- 6- أن تحقق أوجه النشاط الفائدة المرجوة منها عندما تقبل السيدات على الاشتراك فيها .
- 7- مراعاة التدرج في الألعاب من البسيط للمركب ومن السهل للصعب
- 8- إدخال الموسيقى مصاحبة لأداء البرنامج للتغلب على الرتابة والملل
- 9- أن يحقق البرنامج الأهداف المرجوة منه

- تحديد الخطة الزمنية للبرنامج المقترح :

قامت الباحثة بوضع تساؤلات عن تحديد الخطة الزمنية للبرنامج من حيث مدة التطبيق ،

وعدد المرات المناسبة للوحدات ، زمن الوحدة ، عدد الوحدات كما يوضحها جدول (9) مرفق (7) - تم عرض الخطة الزمنية على السادة الخبراء في مجال الترويج والتمرينات وعددهم (7) مرفق (1) لأبداء رأيهم ، جدول (10) يوضح ذلك

جدول (10)

التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأى جميع الخبراء في المتغيرات الخاصة بالخطة الزمنية للبرنامج المقترح ومدى مناسبته لعينة الدراسة ن=7

مناسب		المتغيرات	متغيرات الزمن
النسبة %	التكرار		
0.00%	0	8 أسابيع	المدة المناسبة لتنفيذ البرنامج
0.00%	0	10 أسابيع	
100%	7	12 أسبوع	
0.00%	0	4 وحدات	عدد الوحدة خلال الأسبوع
71.42%	5	3 وحدات	
85.71%	6	2 وحدات	
0.00%	0	40 دقيقة	الزمن المناسب لتنفيذ الوحدة
0.00%	0	45 دقيقة	
100%	7	60 دقيقة	
0.00%	0	12 وحدة	عدد وحدات تطبيق البرنامج
85.71%	6	24 وحدة	
14.28%	1	36 وحدة	

يتضح من جدول رقم (10) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء في

مجال الترويج والتمرينات مرفق (1) في المتغيرات الخاصة بالخطة الزمنية للبرنامج المقترح ومدى مناسبته لعينة البحث . حيث بلغت النسبة المئوية لإستجابات الخبراء في المدة المناسبة لتنفيذ البرنامج المقترح ما بين (0.00% الى 100%) . وجاءت أعلى نسبة (12 أسبوع) بنسبة (100%) . وفى عدد الوحدة خلال الأسبوع بلغت النسبة المئوية لإستجابات الخبراء ما بين (0.00% الى 100%) . وجاءت أعلى نسبة (2وحدات) بنسبة (85.71%) . وفى الزمن المناسب لتنفيذ الوحدة الواحدة بلغت النسبة المئوية للاستجابات الخبراء ما بين (0.00% الى

100% (وجاءت أعلى نسبة (60 دقيقة) بنسبة (100%) وفى عدد وحدا تطبيق البرنامج بلغت النسبة المئوية للاستجابات الخبراء ما بين (0.00% الى 100%) وجاءت أعلى نسبة (24) وحدة بنسبة (85.71%).

وبذلك اشتمل البرنامج الترويحي المقترح على (24) وحدة بواقع(2) وحدة في الأسبوع وذلك لمدة (12) أسبوع ، وقد استغرق زمن الوحدة (60) دقيقة طوال فترة تنفيذ البرنامج وقد تم تطبيق البرنامج من خلال جميع أجزاء الوحدة بصالة اللياقة البدنية(**ليون جيم lions gym**) بمدينة دسوق - كفر الشيخ - وتطبق وحدات البرنامج دائماً أيام السبت ، الثلاثاء ، من كل أسبوع، ومدة الجزء التمهيدي (10) ق والجزء الأساسى (45) دقيقة ،والجزء الختامى (5) دقيقة

- **تحديد محتوى البرنامج الترويحي باستخدام الزومبا المقترح**

تم تحديد واختيار محتوى البرنامج الحالى فى ضوء الأهداف العامة للبرنامج وذلك من خلال:-

- الاطلاع على المراجع العلمية بمجال البرامج الترويحية والزومبا كمرجع **عفت عبد السلام(2000م) (12)**، **تهانى عبد السلام(2001م)(4)**،**كمال درويش وأمين الخولى (2001م)(14)**، **صفية احمد ،سامية ربيع (2002م)(11)** ، الدراسات السابقة كدراسة " **مرام عبد الوهاب (2014 م) (17)**، **أميرة يحيى (2017م)(3)**،دراسة **مروة عصام (2019)(18)**.

- اجراء مقابلات شخصية مع الخبراء في مجال الترويح والتمرينات وعددهم (7) مرفق (1)

- وفى ضوء ما سبق وتبعاً لملاحظات الخبراء تم وضع البرنامج الترويحي باستخدام الزومبا المقترح لدى السيدات (قيد البحث) ،حيث تكونت كل وحدة من وحدات البرنامج على مايلى

أ- **الجزء التمهيدي :**

والذى يهدف إلى إعداد السيدات وتهيئتهم نفسياً وبدنياً وفسولوجياً لتقبل العمل مع الآخرين مع إدخال روح المرح في التعليمات ليكون هناك انطباع سار للسيدات المشتركات ويحتوى هذا الجزء على ألعاب ترويحية في صورة مسابقات مع مصاحبة الموسيقى، واكساب صفات نفسية و شخصية مرغوبة ومدته (10) دقيقة

ب- الجزء الرئيسى :

اشتمل هذا الجزء على مجموعة من تمارينات الزومبا في صورة نشاط ترويحى والتي تساعد في تخفيف الضغوط النفسية لدى السيدات المترددات على صالات اللياقة البدنية (ليون جيم lions gym) بمدينة دسوق - كفر الشيخ ومدته (45) دقيقة

ج - الجزء الختامى :

قد راعت الباحثة أن يعقب الجزء الأساسى بما فيه من تمارينات الزومبا ومجموعة من الرقصات المختلفة فترة تهدئة متدرجة باستخدام ألعاب ترويحوية تتميز بالتشويق والاسترخاء والتشجيع والسرور للوصول بالجسم لحالته الطبيعية ومدته (5) دقيقة

- الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث :

قامت الباحثة باستخدام الأدوات التالية فى تنفيذ البرنامج :

كور طبية- كور تمارينات - أكياس حبوب- أقماع بلاستيكية - حبال - أعلام صغيرة - بالونات - كراسى - أطواق - موسيقى- بالونات

الدراسة الاستطلاعية للبرنامج الترويحى باستخدام الزومبا المقترح :-

قامت الباحثة بدراسة استطلاعية للبرنامج على عينة قوامها (12) سيدة من السيدات المترددات على صالة اللياقة البدنية (ليون جيم lions gym) بمدينة دسوق - كفر الشيخ، بنسبة مئوية قدرها (24) من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وتم تطبيق بعض أجزاء من وحدات البرنامج الترويحى باستخدام الزومبا المقترح يوم 12 / 10 / 2020م وذلك بهدف :-

- التعرف على مدى مناسبة محتوى البرنامج لعينة البحث

- أعداد الادوات والاجهزة الخاصة بالبرنامج

- التعرف على مدى ملائمة زمن الوحدة المحددة لوحدات البرنامج

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن :-

- التأكد من مناسبة محتوى البرنامج لعينة البحث

- التأكد من زمن الوحدة المناسبة لتطبيق البرنامج

وبذلك أصبح البرنامج الترويحى باستخدام الزومبا المقترح فى صورته النهائية مرفق (8)

الإجراء والتطبيق

- القياسات القبلية :

تم اجراء القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية فى مقياس الضغوط النفسية لدى السيدات المترددات على صالة اللياقة البدنية (ليون جيم lions gym) بمدينة دسوق - كفر الشيخ فى الفترة من 13 / 10 / 2020م إلى 14 / 10 / 2020م

- تنفيذ التجربة الأساسية :

تم تنفيذ البرنامج الترويحى باستخدام الزومبا المقترح على مجموعة البحث التجريبية فى الفترة من 17 / 10 / 2020م إلى 12 / 1 / 2021م أى (12) أسبوع تقريبا بواقع (2) وحدة اسبوعياً فى صالة اللياقة البدنية (ليون جيم lions gym) بمدينة دسوق - كفر الشيخ .

- القياسات البعدية :

تم اجراء القياس البعدى بعد نهاية الأسبوع الثانى عشر من تطبيق البرنامج الترويحى باستخدام الزومبا المقترح من 14 / 1 / 2021م إلى 15 / 1 / 2021م وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه فى القياس القبلى لمقياس الضغوط النفسية وبنفس الأسلوب الذى أتبع من قبل .

المعالجات الإحصائية :

المتوسط الحسابى ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، اختبارات (ت) ، معامل التحسن ، معامل الارتباط (بيرسون) ، معامل الالتواء،النسبة المئوية

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها :

اولا : عرض و مناقشة النتائج الخاصة بفرض البحث والذى ينص على :

" توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي و البعدي فى تخفيف بعض الضغوط النفسية لدى السيدات لصالح القياس البعدي ".

جدول (11)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق ونسبة التحسن

بين القياسين القبلي والبعدي في الضغوط النفسية لدى السيدات ن = 16

م	محاور مقياس الضغوط النفسية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	نسبة التحسن %
			1م	1ع±	2م	2ع±		
1	الاكتئاب	درجة	33.19	1.167	13.19	.981	73.030	60.25%
2	القلق	درجة	35.13	1.147	14.38	.957	73.747	58.76%
3	الغضب	درجة	35.25	1.065	14.25	.775	93.915	59.57%
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	103.56	2.394	41.81	1.642	131.403	59.62%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.13$

يتضح من جدول (13) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي في محاور مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق بين (73.030) كأصغر قيمة و(131.403) كأكبر قيمة وبنسبة تحسن تراوحت ما بين (58.76%) كأصغر نسبة ، و(60.25%) كأكبر نسبة على محاور مقياس الضغوط النفسية والمتمثلة في (الاكتئاب، القلق، الغضب ، و الدرجة الكلية للمقياس) للسيدات المترددات على صالة اللياقة البدنية (ليون جيم lions gym) بمدينة دسوق- كفر الشيخ

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى مدى تأثير البرنامج الترويجي باستخدام الزومبا المقترح حيث يحتوي على مجموعة من الألعاب الترويحية وتمارين الزومبا الشيقة والمحبة للسيدات والتي تهدف إلى السعادة الشخصية والمرح والسرور وتخفيف الضغوط النفسية والخروج من جو الإكتئاب والقلق والغضب والتوتر والأفعال الغير محببة إلى اكتساب الصحة النفسية والعقلية والإنفعالية ، ومنحهم اكبر قدر من فرص المشاركة في الحياة الاجتماعية بصفة عامة وخبرة التعامل مع الاخرين وتفاعلهم مع بعضهم البعض أثناء تنفيذ البرنامج . وهذا يتفق مع ، دراسة مرام عبد الوهاب (2014م)(17) ودراسة سهام عبد الحليم عثمان (2018م)(8)، دراسة مروة عصام حسن (2019م)(18)، ، حيث أشاروا إلى أن البرامج الترويحية لها تأثير إيجابي في خفض الضغوط النفسية ورفع مستوى الصحة النفسية والعقلية والاجتماعية والإنفعالية .

وفى هذا الصدد يشير "أحمد الزيات وأسامة رياض" (2000م) (1) أن من أهداف ممارسة البرامج الترويحية الرياضية التخلص من الضغوط النفسية والعصبية وحالات القلق التي يتعرض لها الفرد سواء كان ذلك نتيجة أمراض العصر مثل السمنة أو ضغوط الحياة وتذكر "عفت عبد السلام" (2000م) (12) ان الترويح الرياضى يعد بأنشطته المتعددة والمتنوعة أفضل الوسائل على الإطلاق لشغل اوقات الفراغ المتزايدة والنامية في مجتمعنا المعاصر وله دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه وتحقيق السعادة للإنسان والتخفيف من القلق والضغوط النفسية .

ويوضح "كمال درويش ،أمين الخولى" (2001م) (14) أن من الفوائد النفسية التي تعود على الأفراد من ممارسة برامج الترويح الرياضى هو التخلص من الضغوط النفسية التي يعانى منها الفرد فبرامج الترويح الرياضى قادرة على إستبدال مشاعر القلق والتوتر والإرهاق إلى مشاعر البهجة والمتعة والسعادة وتحويل النفسية المنهارة المحطمة إلى نفسية منتعشة مقبلة على الحياة. ويؤكد صبحى سراج (2004م) (10) ان برامج الترويح الرياضى لها دور هام في الإقلال والحد من التوتر العصبى والإكتئاب النفسى والقلق ومن العديد من الأمراض النفسية والعصبية التي يعانى منها الانسان في المجتمع المعاصر

كما تؤكد "زينب الجيبورى" (2012م) (6) أن استخدام برامج الترويح الرياضى وماتحتويه من تمارينات وأنشطة ترويحية وتمرينات إسترخاء منظمة ومقننة تساعد في الحد والتقليل من مستوى القلق .

وتعتبر الزومبا من الانشطة الحركية المصحوبة بالموسيقى حيث أنه يعمل على الربط بين الرقص والتكيف الهوائى ويعتبر الوسيلة التي من خلالها يستطيع الفرد التنفيس عن نفسه واخراج ما بداخله من إنفعالات من خلال الرقص كما أن تمارينات الزومبا بأعتبارها نوع من أنواع التمارينات الهوائية تكسب الممارس الشعور بالسعادة والمرح واكتساب الصحة النفسية والعقلية والإجتماعية. ويتفق هذا مع دراسة أميرة يحيى عفيفى (2017م) (3) ودراسة وفاء السيد عطية ،هبه محمد سعيد (2019م) (20)،، حيث أشاروا إلى أن برامج (الزومبا) تؤثر تأثيراً إيجابياً على اكساب الصحة النفسية والعقلية للفرد وخفض الاكتئاب والضغوط لدى الأفراد وتحسين صورة الجسم .

كما تؤكد دراسة كل من "ايريس ستيم لشت Eris stemlicht" (2013م) (23)، دراسة "فانيسا الكانترال vanesa alcantra" (2013م) (26)، دراسة "بابلو دومين Pravidnya mayekar" (2014م) (24)، دراسة "براتيدينا مايكار Anna A, Delextrate & sara" (2014م) (25)، دراسة "آن دالكسترات وسارة جراهام (2016م) (21) أن الزومبا تؤدي إلى تحسن اللياقة البدنية وتعزيز الصحة النفسية والحالة الاجتماعية وصحة المرأة.

وفي هذا الصدد تشير "نادية الدمراش" (1992م) (19) أن تمارينات الزومبا بأختبارها نوع من أنواع التمارينات الهوائية تساعد في إكتساب الإنطلاق العاطفي وتكوين الشخصية والشعور بالسعادة والمرح لذا فهي تسهم في إكتساب الفرد الصحة النفسية والعقلية .

وتذكر "صفية أحمد ،سامية ربيع" (2002) (11) أن تمارينات الزومبا تساعد على تنمية الإحساس بأحترام الذات وتساعد في علاج الخجل وبناء الثقة بالنفس والشعور بالرضا النفسى .

في حين يرى "ميتش فليب Mitch felip" (2011م) (31) أن الزومبا تكون أكثر تأثيراً في علاج الضغوط النفسية والضغط بشكل عام أو أى صعاب تواجه الفرد .

وبذلك يكون قد تحقق صحة هذا الفرض والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي و البعدي في تخفيف بعض الضغوط النفسية لدى السيدات لصالح القياس البعدي

الاستنتاجات

فى ضوء مجال البحث والهدف منه وأستناداً على ماتم من إجراءات ومعالجات احصائية وتفسير النتائج ،وفى ضوء نطاق مجتمع البحث ،وفى حدود عينة البحث ،وبعد عرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية :-

- البرنامج الترويحي باستخدام الزومبا أثر تأثيراً إيجابياً فى تخفيف بعض الضغوط النفسية (الإكتئاب - القلق - الغضب) لدى السيدات المترددات على صالة اللياقة البدنية (ليون جيم lions gym) بمدينة دسوق - كفر الشيخ

التوصيات

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث وما أمكن التوصل إليه من استنتاجات توصى الباحثة بما يلى :-

1. تفعيل وحدات البرنامج الترويحي باستخدام الزومبا المقترح فى صالة اللياقة البدنية (ليون جيم lions gym) بمدينة دسوق- كفر الشيخ وتطبيقه على السيدات فى جميع صالات اللياقة البدنية الأخرى .
2. اقتراح تنفيذ وحدات البرنامج الترويحي باستخدام الزومبا على السيدات الممارسات للرياضة للجميع
3. التوعية من خلال وسائل الإعلام بأهمية البرامج الترويحية باستخدام الزومبا والتي تهدف إلى خفض الضغوط النفسية من أجل صحة أفضل لأفراد المجتمع

المراجع

أولا : المراجع العربية :

1. أحمد الزيات ،اسامة : الصحة الرياضية ،دار الفر العربى ،القاهرة . رياض (2000م)
2. أحمد الغرير ،أحمد أبو : التعامل مع الضغوط النفسية ،دار الشروق للنشر والتوزيع ،عمان . السعد (2009م)
3. أميرة يحيى (2017م) : فاعلية برنامج باستخدام الزومبا على بعض القدرات البدني والنفسية لتحسين المستوى المهارى للجملة الحركية في الرقص الحيث ،رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة بنى سويف .
4. تهانى عبد السلام : الترويح والتربية الترويحية ،دار الفكر العربى ،القاهرة . (2001م)
5. زغريع ويلكتسون : الضغط النفسى ،ترجمة زينب منعم فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية ،دار الوفاء للتوزيع ،الرياض . (2013م)
6. زينب الجيبورى : أثر برنامج مقترح لتمرينات الإسترخاء لتخفيف الوزن للحد أو التقليل من عامل القلق لدى المصابات بالبدانة ،مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ،مج12، ع1، بغداد . (2012م)
7. زينب شقير (2002م) : الشخصية السوية والمضطربة ،مكتبة النهضة المصرية ،القاهرة.
8. سهام عثمان (2018م) : تأثير برنامج ترويحي رياضى على انقاص الوزن ومستويات القلق للمترددات

- على الأندية الصحية ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ،جامعة بور سعيد .
9. شيرين عبد الحميد : تأثير الزومبا على اللياقة البدنية والدافعية وتأثير ذلك على مستوى طالبات تربية رياضية في التمرينات الإيقاعية ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ،بناها . (2015م)
10. صبحى سراج : فعالية برنامج ترويحى على بعض متغيرات الجهاز العصبى والإحساس بالوحدة النفسية لدى المسنين ،المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ،ع5،كلية التربية الرياضية ،طنطا . (2004م)
11. صفية أحمد ، سامية ربيع : الباليه والرقص الحديث،كلية التربية الرياضية للبنات ،حلوان . (2002م)
12. عفت عبد السلام : الإتجاهات الحديثة في الترويح ، كلية التربية الرياضية ،حلوان . (2000م)
13. فتحية القصبى : مدى تمتع الشباب الجامعى بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة ،المجلة الجامعية 16،ع16-141، (2014م)
14. كمال درويش ،امين الخولى : الترويح وأوقات الفراغ،دار الفكر العربى ،القاهرة . (2001م)
15. محمد على (2020م) : تأثير برنامج زومبا لإنقاص الوزن على بعض المتغيرات البيولوجية للسيدات من 30-35 سنة ، مجلة كلية التربية ،جامعة كفر الشيخ ،العدد(96)(العدد الأول)، المجلد الرابع .
16. مراد خليفة، وليد عيسى : الضغوط النفسية والتخلف العقلى ،دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الاسكندرية . (2008م)
17. مرام عبد الوهاب : تأثير برنامج ترويحى على مستوى الضغوط النفسية لطالبات الثانوية العامة بمحافظة المنوفية ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية بالسادات ،جامعة السادات . (2014م)
18. مروة عصام (2019م) : برنامج ترويحى لخفض الضغوط النفسية لناشئى 50م حرة خلال مرحلة ما قبل المنافسة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية بنات ،اسكندرية .
19. نادية الدمرداش : مدخل إلى الأسس العلمية والفنية للفلكلور ،كلية التربية الرياضية للبنات ،حلوان . (1992م)
20. وفاء السيد ،هبة محمد : تأثير برنامج مقترح للتمرينات الهوائية لتحسين صورة الجسم وحالة الإكتئاب وبعض متغيرات الشخصية للبدينات ،مجاد خاص بالمؤتمر العلمى الدولى الأول (التربية الرياضية من الكفاية إلى الكفاءة)العدد1، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات ،الفترة من 2019/4/17:18 .

ثانياً: المراجع الأجنبية .

21. **Anna A,Delextrat,sarah warner,sarah graham &other Neupert emmq (2016)** : An8week Exercise intervention Based on zumbaimpraves Aerobic fitness and phychological well Being in healthy women JPAHvolume 13/issue.2 february .
22. **Balkin Richards,tietjera.smith tara,aldwell Charmaine and she yu-pei(2007)** : The utilization of exercise todecrease depressive symptoms in young adult women ADULTSPAN journal spring vol 6.NO.1carta Mauro Giovanni,Hardoy Maria Carolinas,plu Alessandra.
23. **Eris stemlicht Frisch ,kend smida (2013)** : Zumba fitness workouts ,are they an appropriate altemative to running or cycling 2 sport scihealth, springer – verbiage italia .
24. **Pabblo A ,Domenea ,Hannahj,moira,Elizab eth pummella,chrise Easton 6(2014)** : Salsa dance and zumba fitness Acute responses during community based classes,afaculty of socience ,Engineering and computing ,king stok university ,king stonupon thames,kti2EE,akb institute for clinical Exercise and healthy scince,university of the west of Scotland Hamilton Ml3ojB,ukReceived 13may 2014 revised23 september 2014accepted 15december 2014.
25. **Pratidnya mayekar (2014)** : Effecti of zumba aerobics training programe me on health related physical fitness components of working woman aged21 to40years variorum multi disciplinary e- research journal vol 50,issue,1 august.2014
- Vanessa alcantra &paniel perales(2013)** : Effect of zumba the psychosocial implications of aculturally tailored physical activity on lating womens sedf-esteem,conference parer,Tuesday November5/2013

ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات والأنترنت

26. <http://www.youm7.com/story29/5/2017>

27. <http://www.daily medicalinfo.com.6/7/2020>,at 3:30pm
28. <http://www.46.com.Ib 14/8/2020>,at 10:30 pm
29. <http://www.mawdoo3.com 24/6/2019>,at 8:...am
30. <http://www.lifestyle-inquirer.net/63636/why.zumbais-an-effectiveexercise.programe. 11/7/2020>,at6:30

ملخص البحث

الهدف : يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج الترويحي باستخدام الزومبا في تخفيف

بعض الضغوط النفسية (الإكتئاب - القلق - الغضب) لدى السيدات

المنهج : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة

بطريقة القياس القبلي - البعدى وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة .

عينة البحث : تم اختيار العينة الأساسية بالطريقة العمدية من السيدات المترددات على صالة

اللياقة البدنية (ليون جيم lions gym) حيث بلغ عددهن (16) سيدة من السيدات المترددات بنسبة

مئوية قدرها (32%) وتتراوح أعمارهن من 35-45 سنة

الاستنتاجات:

البرنامج الترويحي باستخدام الزومبا أثر تأثيراً إيجابياً في تخفيف بعض الضغوط النفسية

(الإكتئاب - القلق - الغضب) لدى السيدات المترددات على صالة اللياقة البدنية (ليون جيم lions

gym) بمدينة دسوق - كفر الشيخ

التوصيات :

تفعيل وحدات البرنامج الترويحي باستخدام الزومبا المقترح فى صالة اللياقة البدنية (ليون

جيم lions gym) بمدينة دسوق - كفر الشيخ وتطبيقه على السيدات فى جميع صالات اللياقة

البدنية الأخرى ،أقتراح تنفيذ وحدات البرنامج الترويحي باستخدام الزومبا على السيدات الممارسات

للرياضة للجميع ، التوعية من خلال وسائل الإعلام بأهمية البرامج الترويحية باستخدام الزومبا

والتي تهدف إلى خفض الضغوط النفسية من أجل صحة أفضل لأفراد المجتمع

A recreational program using Zumba to relieve some psychological stress for women

This research aims to:

The research aims to identify the effect of the recreational program using Zumba in relieving some psychological pressures (depression - anxiety - anger) among women.

Curriculum:

The researcher used the experimental method by using the experimental design for one experimental group using the pre-post measurement method, due to its relevance to the nature of the study.

The research sample: The main sample was chosen by the intentional method from the women hesitating to the gym (lions gym), where they numbered (16) of the hesitant women with a percentage of (45.71%), and their ages ranged from 35-45 years

Conclusions:

The recreational program using Zumba had a positive effect in relieving some psychological stress (depression - anxiety - anger) among women who frequented the lions gym in the city of Desouk - Kafr El-Sheikh

Recommendations:

Activating the units of the recreational program using the proposed Zumba in the fitness hall (lions gym) in the city of Desouk - Kafr El-Sheikh and its application in all fitness halls. A proposal to implement the recreational program units using Zumba on practices for sports for all. Awareness through the media of the importance of recreational programs using Zumba, which aim to reduce psychological stress for better health of members of society