



## الابتكار الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة في ضوء ممارسة تمارين الزومبا والاسترخاء لدى عينة من طالبات السنة التحضيرية جامعة جازان

\* د/ نجلاء فتحي مهدي

### مشكلة البحث

تعد شريحة الشباب وخاصة الطلبة الجامعيين من اهم شرائح المجتمع واكثرها وعيا وثقافة بوصفهم وسيلة التغيير والبناء والتقدم لذا يجب رعايتهم المتكاملة في جميع جوانب الشخصية ، وان الاهتمام بهذه الفئة يعنى الاهتمام بالمجتمع ومستقبله إذا يقع على عاتقها مسؤولية قيادة ذلك المجتمع مستقبلا والامة الانسانية عموما بكل نواحيها المتطلعة والهادفة الى الازدهار وهذا يتحقق من خلال بناء جيل متوافق نفسيا واجتماعيا وبدنيا . ( ٤ : ١١٠ )

ونتيجة للتحديات والمشكلات الحياتية والأكاديمية التي يمر بها الطلبة في البيئة الجامعية وخاصة في السنة التحضيرية اصبح من الضروري فهم هذه التحديات وتوظيف مختلف الامكانات المعرفية والانفعالية لمواجهتها بطريقة تحقق لهم توجههم نحو الحياه بصورة ايجابية.

ويعد الابتكار احد الاشكال الراقية للنشاط الإنساني وضرورة من ضرورات الحياة المعاصرة وان جميع الافراد يتمتعون بنوع من القدرات الابتكارية ولكن بدرجات متفاوتة في المستوى والنوعية والمهم استئارة هذه القدرات وتدعيمها وتوفير البيئة المناسبة لتنميتها . ( ١٤ : ٢٠ )

وحيث ان حياة الافراد لا تمضى على وتيرة واحدة دائما وانما هي مليئة بالخبرات والتجارب المتنوعة التي تبعث مختلف الانفعالات ، فقد اشارت " منال جاب الله " ( ٢٠١٥ ) ان الانفعالات تعتبر جانبا اساسيا من جوانب السلوك الإنساني ذات صلة وثيقة بحياة الفرد وشخصيته سواء كانت ايجابية او سلبية فهي تقوده وتتحكم في قراراته . ( ١٢ : ٢١ )

ويشير " افريل " Averill ( ٢٠١١ ) الى ان الانفعالات ترتبط بالقدرة الابتكارية في ثلاث طرق اولها ان الانفعالات اسبقيات للابتكار وثانيها ان الابتكار يمكن ان يكون تجربة عاطفية وثالثها

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية- جامعة السادات.



ان الانفعالات نفسها يمكن ان تكون نتائج ابتكارية وهذا ينتج ما يسمى بالابتكار الانفعالي أي ان الابتكار الانفعالي يتطلب تغيير الطرق والاساليب التي نتخيل فيها الانفعالات. (١٧ : ١-٨ )

وقد حظى الابتكار الانفعالي باهتمام الباحثين فهو حقيقة موجودة ويمارسها الافراد في حياتهم اليومية والادلة التي تؤكد هذه الحقيقة تتمثل في التباينات الثقافية والفروق بين الافراد في القدرة على ادراك وفهم واستيعاب المشاعر والتعبير عن الانفعالات وادارتها وتغيير الانفعالات ونموها لدى الافراد وتكونها من خلال التفاعل الاجتماعي والقواعد والمعايير الاجتماعية. (١ : ٤٥)

ويمكن اعتبار الاستجابات الانفعالية مبتكرة اذا كانت هذه الاستجابات جديدة مقارنة بالسلوكيات السابقة للفرد وتكون فعالة في حل المشكلات ، كما ان الانفعال يجب الا يكون ناتجا عن ادراك سلوك الاخرين بل يجب ان يكون انعكاسا لمعتقدات الفرد وقيمه الخاصة. (١٥ : ٢٢٢)

وقد اشار " أفريل وتوماس " ( Averill & Thomas, ١٩٩١ ) الى ان الابتكار الانفعالي هو نمو للزمالات الانفعالية تتسم بالجدة والاصالة والفعالية والزملة هذه هي خريطة مفاهيم مختصرة للاستجابات التي تصدر من الفرد عندما يكون في حالة انفعالية معينة. (١٨ : ٢٦٩ - ٢٧١)

وظهر مفهوم جودة الحياة ليتسع ويشمل مفهوم الصحة النفسية ومفهوم التوافق والتعاؤل بالمستقبل والسعادة والرضا عن الحياة تمشيا مع النظرة الايجابية للحياة والتي يشملها علم النفس الإيجابي ، ويعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الاساسية في علم النفس الإيجابي حيث يعبر عن حسن صحة الانسان الجسدية والنفسية والرضا عن الخدمات التي تقدم له مثل التعليم والخدمات الصحية والعدالة الاجتماعية وروح المحبة والتعاؤل بين الافراد فضلا عن الايجابية وارتفاع الروح المعنوية والانتماء والولاء. (١١ : ٦٥)

وإذا نظرنا الى حياة الافراد وسلوكهم نجد انهم لا يتساوون جميعا من حيث قناعتهم بحياتهم ورضاهم عن انفسهم ومن حيث قدرتهم على التوفيق بين مختلف اهدافهم واهتماماتهم ومن حيث نجاحهم في اقامة العلاقات الطيبة والتوافق مع الاشخاص المحطيين ومع مطالب وتحديات البيئة نرى ان هناك افراد يغلب على حياتهم الرضى والسعادة واخرين يغلب على حياتهم الضيق والتعاسة. (٧ : ٢٣٠)

ولهذا يمكن اعتبار ان جودة الحياة مفهوم متعدد الابعاد ويختلف من فرد لآخر وفقا لأسلوب إدراكه لجوانب الحياة المختلفة فالمصطلح يشير الى شعور الفرد بذاته ويتضمن ابعاد دينية واجتماعية



ونفسية وجسمية كما يمكن الاستدلال عليه من خلال مؤشرات ذاتية وموضوعية الا انه يمكن تعريف جودة الحياة على انها قدرة الفرد على الاستمتاع بالإمكانيات المتاحة وشعوره بالأمن والرضا والسعادة والرفاهية. (١٣ : ٩ - ١٤)

وتعد الرياضة نشاطاً انسانياً راقياً له وظيفته الاجتماعية والثقافية والنفسية والعقلية وفيه توظف الحركة والتي تعتبر مطلباً اساسياً للحفاظ على الصحة والحيوية. (٢ : ١٠٦)

هذا بالإضافة الى ما اشار اليه " محمد علاوي " (٢٠٠٩) ان النشاط الرياضي يزخر بأنواع متعددة من الخبرات الانفعالية التي تتميز بقوتها والتي تؤثر تأثيراً واضحاً على سلوك الفرد ويتطلب ذلك كله من الفرد القدرة على التحكم في انفعالاته واخضاعها للسيطرة. (٩ : ٣٦٩)

وتمرينات الزومبا أحد اوجه الممارسة الرياضية والتي تعتبر تطور لتمرينات الأيروبيك التي تجمع بين التمرينات الرياضية والرقص اللاتيني ،وتعد رياضة الزومبا Zumba شكل من اشكال الاداء البدني الذي نشأ في كولومبيا والذي يعتمد على اداء الحركات الرياضية مع ربطها بحركات راقصة على انغام الموسيقى اللاتينية مثل السامبا والسالسا والبيلى دانس وايضا الموسيقى الاخرى التي تظهر فيها ثقافة الشعوب المختلفة.

والموسيقى هي المحتوى الأساسي والتحفيزي للزومبا حيث تكون مختلفة من حيث ايقاعات بطيئة وسريعة وهي رياضة لا تتطلب ادوات خاصة او ملابس معينة تبدأ تمرينات احماء وتنتهي بتمرينات استرخاء لذا من السهل متابعتها لجميع الفئات العمرية حيث الخطوات سهلة وحركات الاقدام ممتعة. (١٦ : ١٩٥ - ٢٠٥)

ويمثل الاسترخاء العقلي احد المهارات العقلية الهامة التي تساعد على التحكم وتوجيه الاستثارة خلال الممارسة الرياضية , وقد اشار " محمد العربي " (١٩٩٦) إلى أهمية الاسترخاء في خفض مستوى التوتر وتقديم المزيد من الوعي بالإحساس الحركي وأن هناك علاقة وثيقة بين الاسترخاء والثقة بالنفس وانه كلما ادرك الفرد ذلك كلما كان انجازه افضل. (٨ : ١٧٢)

ومن خلال ما سبق تقديمه تبلورت فكرة هذا البحث في التعرف على تأثير استخدام تمرينات الزومبا و الاسترخاء على كل من مستوى الابتكار الانفعالي و جودة الحياة وايضا معرفة العلاقة بين



الابتكار الانفعالي و جودة الحياة لدى عينة من طالبات السنة التحضيرية (المسار الصحي) في جامعة جازان .

### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- تأثير استخدام تمارين الزومبا و الاسترخاء على كل من مستوى الابتكار الانفعالي و جودة الحياة لدى عينة من طالبات السنة التحضيرية (المسار الصحي) في جامعة جازان.
- العلاقة بين الابتكار الانفعالي و جودة الحياة لدى عينة من طالبات السنة التحضيرية (المسار الصحي) في جامعة جازان.

### فروض البحث:

- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في كل من الابتكار الانفعالي و جودة الحياة في اتجاه القياس البعدي.
- توجد علاقة ارتباطيه دالة احصائياً بين محاور الابتكار الانفعالي وأبعاد جودة الحياة. وذلك لدى عينة من طالبات السنة التحضيرية المسار الصحي في جامعة جازان.

### المصطلحات المستخدمة :

الابتكار الانفعالي : Emotional Creativity

عرفه "والكر" Walker (٢٠٠٩)

مجموعة من المهارات والقدرات العقلية التي تعمل على احداث التوازن بين النظام العقلي والنظام الانفعالي بشكل يسمح بتجريب وتوليد انفعالات جديدة ذات مصداقية وأصالة.(٢٧ : ٤)

ومن خلال التعريفات المتعددة للابتكار الانفعالي وقرءات الباحثة يمكن تعريفه

" بانه قدرة الفرد على التعبير عن الانفعالات الجديدة والاصيلة والايجابية والتي تظهر في نضج مستوى تعامله بين الافراد بشكل مرن في المواقف المختلفة بطريقة متميزة ومتفردة وايجابية وغير مألوفة ويتكون من الابعاد التالية الاصالة والفاعلية والمصداقية والاستعداد".

- ويتحدد اجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الابتكار الانفعالي قيد الدراسة



### جودة الحياة : Quality Of Life

عرفها " محمود منسى وعلي كاظم " (٢٠٠٦) بانها " شعور الطلبة بالرضا والسعادة وقدرتهم على اشباع حاجاتهم من خلال ما يتوفر لديهم من امكانيات وما يتم تقديم اليهم من خدمات صحية واجتماعية ونفسية وتعليمية. (١١ : ٦٣)

- ويتحدد اجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس جودة الحياة المستخدم قيد الدراسة

الزومبا : Zumba هي تدريبات بدنية تتضمن حركات رقص لاتينية عالمية وتؤدي بمصاحبة الموسيقى التي تجمع بين الايقاع السريع والبطيء تتكامل فيه مبادئ التدريب الهوائي واللاهوائي لتحقيق توازن فريد. (٢٨)

الاسترخاء العقلي Mental Relaxation: يعرفه "محمد العربي " (١٩٩٦) بانه القدرة على خفض التوتر والتحكم في الانفعالات عن طريق التنفس العميق. (٨ : ٢٠٤)

### الدراسات المرتبطة :

• قامت " دى سميث Dee,smith (٢٠٠٠)(٢١) بدراسة هدفت الى وضع برنامج للرقص العلاجي والتعرف على فعاليته على الحالة النفسية والبدنية والسلوك الاجتماعي وذلك على عينة بلغت عشرة سيدات تراوحت اعمارهن ما بين (٣٠ : ٤٥) سنة وقد تم استخدام المهج التجريبي لمجموعة واحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي وبعد تطبيق البرنامج واجراء المعالجات الاحصائية اوضحت النتائج أهمية الرقص العلاجي والحركة في تحسين الحالة النفسية والبدنية والسلوك الاجتماعي.

• دراسة " محمد عبدالله وسيدة عبد الرحيم " (٢٠٠٨)(١٠) بعنوان " دور الانشطة الرياضية في جودة الحياه لدى طلبة جامعة السلطان قابوس " وهدفت الدراسة الى التعرف على دور الانشطة الرياضية على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس والبحث عن اختلاف فى ابعاد مستوى جودة الحياة لدى الطلبة ودور متغير النوع والتخصص وذلك على عينة بلغت (١٢٣) طالبا وطالبة معهم (٦٣) من الذين يمارسون الانشطة الرياضية و(٦٠) من الذين لا يمارسون وتم استخدام مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة وشارت النتائج الى وجود



فروق ذات دلالة احصائية لصالح الطلبة الذين يمارسون الانشطة الرياضية وعدم وجود تأثير دال احصائيا في متغير النوع او التخصص .

• دراسة " كيلي " Kelly (٢٠٠٩)(٢٥) بعنوان السعادة وعلاقتها بالابتكار الانفعالي. واستهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين كل من السعادة والابتكار الانفعالي لدى عينة من طالبات المعاهد التطبيقية بلغ حجمها (٢٣٥) طالبا وطالبة وقد تم استخدام مقياس ايفريل للابتكار الانفعالي وقد اشارت النتائج الى وجود علاقة دالة وموجبة بين السعادة والابتكار الانفعالي كما اظهرت النتائج وجود فروق دالة بين الذكور والاناث في السعادة والابتكار الانفعالي ولصالح الاناث .

• دراسة " منصور مفرح " (٢٠١٤)(١٣) بعنوان جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة ام القرى وهدفت الدراسة الى التعرف على ابعاد جودة الحياة وابعاد التفكير الإيجابي الاكثر شيوعا لدى طلاب جامعة ام القرى واما العلاقة بين جودة الحياة والتفكير الإيجابي وذلك على عينة اختيرت عشوائيا من طلاب مرحلة البكالوريوس بلغ قوامه (٣٠٤) طالبا وبعد تطبيق ادوات جمع البيانات ومعالجتها احصائيا فقد اشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين ابعاد جودة الحياة وابعاد التفكير الإيجابي .

### خطة وإجراءات البحث :

أولا خطة البحث :

- منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي بالاستعانة بأحد تصميماته التجريبية ذو المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث .

- عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من طالبات السنة التحضيرية (المسار الصحي) بجامعة جازان والمسجلات لممارسة الانشطة الرياضية وقد بلغ عددهن (٢٠) طالبة تم اجراء التجانس لهذه العينة في بعض المتغيرات مثل العمر الزمني والطول والوزن ومستوى الابتكار الانفعالي وجودة الحياه



## جدول (١)

### التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	١٨.٧٨	١٩.٠٠	٠.٥٨	٠.٨٩
الطول	١٦٠.٣٤	١٥٩.٠٠	٦.٣٠	٠.٦٤-
الوزن	٥٨.٨٩	٥٨.٠٠	٤.٩٥	٠.٧٨
الابتكار الانفعالي	٣٣.٢٠	٣٤.٠٠	٣.٨٢	٠.٠٦٠-
	٣٥.٢٠	٣٥.٠٠	٤.٧٤	٠.٢٣٠
	٣٤.٩٥	٣٤.٥٠	٤.٥١	٠.١٨٩
	٣٢.١٠	٣٢.٠٠	٢.٥٧	٠.١٢٣-
الدرجة الكلية للمقياس	١٣٥.٤٥	١٣٤.٥٠	٩.١٨	٠.٤٩٧
جودة الحياة	١٤.٥٥	١٥.٠٠	٢.٧٨	-٠.١٨
	١٢.٣٠	١٢.٠٠	٢.٣٩	٠.٥٠٨
	٦.٣٥	٦.٥٠	١.٧٢	٠.١٩٦-
	١١.٥٥	١١.٠٠	١.٩٦	٠.٣٨٣
	١٤.٩٥	١٥.٠٠	٢.٦٨	٠.٠٢٣
	١٨.٠٠	١٨.٥٠	٢.٤١	٠.٩٣٢-
	٢٢.٦٠	٢٢.٠٠	٢.٥٦٣	٠.٢٤٧
	١٠٠.٣٠	١٠١.٠٠	٦.١٢	٠.٤٥٩-

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث تراوحت بين (-٠.٩٣٢) و(٠.٥٠٨) وهذا ينحصر ما بين  $\pm 3$  مما يدل على اعتدالية البيانات بين أفراد عينة البحث في جميع المتغيرات قيد الدراسة.



## - أدوات جمع البيانات :

### ١- المتغيرات الوصفية

- العمر الزمني : من خلال تاريخ الميلاد لأقرب سنة .
- الطول : باستخدام جهاز الرستاميتير لأقرب سنتيمتر .
- الوزن : : باستخدام ميزان طبي لأقرب كيلوجرام .
- سماعات وجهاز ستريو لسماع موسيقى تمرينات الزومبا .

### ٢- متغيرات البحث الاساسية :

## - مقياس الابتكار الانفعالي:

تم استخدام مقياس للابتكار الانفعالي من اعداد " راهبة العادلي واشواق ناصر " ٢٠١٦ لقياس الابتكار الانفعالي لطلبة الجامعة والذي يتضمن (٤٠) فقرة موزعين على أربعة أبعاد هي (الاصالة - الفاعلية - المصادقية - الاستعداد) وقد صمم المقياس وفقا لأسلوب ليكرت الذي يضم خمسة بدائل وهي (دائماً - غالباً - احياناً - نادراً- أبداً) أعطيت البدائل أوزان من ١-٥ . مرفق (١)

## - المعاملات العلمية مقياس الابتكار الانفعالي:

### أولاً : صدق المقياس

تم حساب صدق المقياس عن طريق صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد وأيضا حساب معاملات ارتباط أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس وذلك بالاستعانة بعينة اختيرت عشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث بلغ قوامها (١٠) طالبة لإجراء هذه المعالجات الإحصائية والجداول التالية توضح ذلك :-



## جدول (٢)

معاملات ارتباط عبارات المقياس بالدرجة الكلية للبعد

الابعاد	رقم العبارة	معامل الارتباط	الابعاد	رقم العبارة	معامل الارتباط	الابعاد	رقم العبارة	معامل الارتباط	الابعاد	رقم العبارة	معامل الارتباط
الاصالة	١	٠.٧١	المصدقية	٢١	٠.٦٥	الفاعلية	١١	٠.٦٦	الاستعداد	٣١	٠.٧٥
	٢	٠.٦٣		٢٢	٠.٦٧		١٢	٠.٦٧		٣٢	٠.٧٣
	٣	٠.٦٨		٢٣	٠.٦٣		١٣	٠.٦٣		٣٣	٠.٦٨
	٤	٠.٦١		٢٤	٠.٦٣		١٤	٠.٧٦		٣٤	٠.٧٦
	٥	٠.٦٢		٢٥	٠.٦٤		١٥	٠.٦٦		٣٥	٠.٧٢
	٦	٠.٧٣		٢٦	٠.٦٥		١٦	٠.٦٨		٣٦	٠.٦٩
	٧	٠.٧٤		٢٧	٠.٧١		١٧	٠.٦٩		٣٧	٠.٦٨
	٨	٠.٦٣		٢٨	٠.٦٨		١٨	٠.٦٦		٣٨	٠.٦٥
	٩	٠.٧٨		٢٩	٠.٦٣		١٩	٠.٦٥		٣٩	٠.٧٢
	١٠	٠.٦٩		٣٠	٠.٦٧		٢٠	٠.٦١		٤٠	٠.٦٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ٠.٥٢١

## جدول (٣)

معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

الابعاد	معامل الارتباط
الاصالة	٠.٨٥
الفاعلية	٠.٧٩
المصدقية	٠.٦٨
الاستعداد	٠.٧٥

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ٠.٥٢١

يتضح من جدول (٢) و(٣) أن معاملات ارتباط عبارات المقياس بالدرجة الكلية للبعد ومعاملات ارتباط أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند (٠.٠٥) وهذا يعنى أن المقياس تتوافر فيه درجة من الاتساق الداخلي مما يجعلها صادق في قياس ما وضع من اجله.



## ثانياً: ثبات مقياس الابتكار الانفعالي

تم حساب معامل ثبات مقياس الابتكار الانفعالي وذلك عن طريق:

- إعادة تطبيق المقياس: وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه على عينة من الطالبات بلغ قوامها (١٠) طالبات اختيرت عشوائياً من مجتمع البحث وخارج عينة البحث بفواصل زمني قدره أسبوعان فبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين بطريقة معامل بيرسون (٠.٨٣)

- طريقة التجزئة النصفية: حيث تم حساب معامل ارتباط بين درجات نصفي الاختبار (الفقرات الفردية والفقرات الزوجية) على العينة الاستطلاعية باستخدام معادلة سبيرمان- براون وبلغ هذا المعامل (٠.٨٧)

وبهذه النتائج أصبح المقياس يتمتع بمعامل ثبات يمكن استخدامه والاعتماد على نتائجه في الدراسة الحالية .

## ٢- مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة

اعداد " محمود عبد الحليم منسى وعلى مهدى كاظم " (٢٠٠٦)

### - وصف المقياس

- يتكون من (٦٠) عبارة تقيس نظرة الطلاب الايجابية للحياة وذلك من خلال مجموعة من الابعاد التالية

- البعد الاول : جودة الصحة الجسدية (٩) عبارات من ١-٩
- البعد الثاني جودة الحياة الاسرية (٦) عبارات من ١٠-١٥
- البعد الثالث : جودة الحياة الاجتماعية (٥) عبارات من ١٦-٢٠
- البعد الرابع : جودة التعليم والدراسة (١٠) عبارات من ٢١-٣٠
- البعد الخامس : جودة الجانب العاطفي والمزاجي (١٠) عبارات من ٣١-٤٠
- البعد السادس جودة الصحة النفسية (١٠) عبارات من ٤١-٥٠
- البعد السابع : جودة شغل الوقت وادارته (١٠) عبارات من ٥١-٦٠



### تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس وفقا لمقياس ليكرت المتدرج الخماسي (١، ٢، ٣، ٤، ٥) وفقا للاستجابات (أبدا ، قليل جدا ، الى حد ما ، كثيرا ، كثيرا جدا) مع الاخذ في الاعتبار عكس درجات التصحيح في العبارات السالبة .

والعبارات السالبة هي نوات الأرقام (٢ - ٤ - ٥ - ٧ - ٩ - ١٤ - ١٦ - ١٨ - ٢١ - ٢٢ - ٢٣ - ٢٥ - ٢٧ - ٢٨ - ٢٩ - ٣٠ - ٣١ - ٣٣ - ٣٥ - ٣٩ - ٤١ - ٤٣ - ٤٥ - ٤٧ - ٤٩ - ٥١ - ٥٣ - ٥٥) مرفق (٢)

### - المعاملات العلمية لمقياس جودة الحياة

### صدق الاتساق الداخلي :

تم حساب صدق المقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية تكونت من (١٠) طالبات وتم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة مع البعد الذي تنتمي اليه وقد اشارت النتائج كما يوضحه الجدول التالي

### جدول (٤)

### معامل ارتباط درجة كل عبارة بالبعد

جودة الصحة الجسدية		جودة الحياة الاسرية		جودة الحياة الاجتماعية		جودة التعليم والدراسة	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٧٢	١٠	٠.٧٠	١٠	٠.٦٧	١٦	٠.٦٩١	٢١
٠.٦٧	١١	٠.٧١	١١	٠.٦٩	١٧	٠.٧١	٢٢
٠.٦٤	١٢	٠.٧٥	١٢	٠.٦٨	١٨	٠.٦٥	٢٣
٠.٧٢	١٣	٠.٧١	١٣	٠.٦٨	١٩	٠.٦٩	٢٤
٠.٧٧	١٤	٠.٦٧	١٤	٠.٧٤	٢٠	٠.٧١	٢٥
٠.٦٨	١٥	٠.٦٩	١٥			٠.٧٣	٢٦
٠.٦٥						٠.٦٧	٢٧
٠.٦٧						٠.٧٧	٢٨
٠.٧٣						٠.٦٧	٢٩
						٠.٧٦	٣٠



## مجلة علوم التربية الرياضية

جودة شغل الوقت وادارته		جودة الصحة النفسية		جودة الجانب العاطفي والمزاجي	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٦٧	٥١	٠.٦٥	٤١	٠.٧٣	٣١
٠.٧٦	٥٢	٠.٧٣	٤٢	٠.٧١	٣٢
٠.٦٦	٥٣	٠.٧٧	٤٣	٠.٧٥	٣٣
٠.٦٨	٥٤	٠.٧٦	٤٤	٠.٦٨	٣٤
٠.٦٩	٥٥	٠.٧٤	٤٥	٠.٦٩	٣٥
٠.٧١	٥٦	٠.٧١	٤٦	٠.٦٤	٣٦
٠.٧٢	٥٧	٠.٦٨	٤٧	٠.٦٥	٣٧
٠.٧٧	٥٨	٠.٦٧	٤٨	٠.٧١	٣٨
٠.٦٩	٥٩	٠.٦٩	٤٩	٠.٧٦	٣٩
٠.٦٨	٦٠	٠.٧١	٥٠	٠.٧٤	٤٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٥٢١

### جدول (٥)

#### معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	الأبعاد
٠.٦٩	البعد الأول : جودة الصحة الجسدية
٠.٧١	البعد الثاني : جودة الحياة الاسرية
٠.٧٤	البعد الثالث : جودة الحياة الاجتماعية
٠.٦٩	البعد الرابع : جودة التعليم والدراسة
٠.٧٦	البعد الخامس جودة الجانب العاطفي والمزاجي
٠.٨١	البعد السادس جودة الصحة النفسية
٠.٧٥	البعد السابع: جودة شغل الوقت وادارته

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٥٢١



يتضح من جدول (٤) و(٥) أن معاملات ارتباط عبارات المقياس بالدرجة الكلية للبعد ومعاملات ارتباط أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند (٠.٠٥) وهذا يعني أن المقياس تتوافر فيه درجة من الاتساق الداخلي مما يجعله صادق في قياس ما وضع من أجله .

**ثبات مقياس جودة الحياة :**

تم حساب ثبات المقياس عن طريق ايجاد معامل كرونباخ وقد اشارت النتائج ان قيم معامل كرونباخ تراوحت من (٠.٨١ الى ٠.٨٥) وهى قيم مرتفعة تشير الى تمتع مقياس جودة الحياة بدرجة عالية من الثبات .

#### **البرنامج المقترح لتمرينات الزومبا والاسترخاء :**

##### **• الهدف من البرنامج :**

التعرف على تأثير استخدام تمرينات الزومبا و الاسترخاء العقلي على كل من مستوى الابتكار الانفعالي وجودة الحياة لدى عينة من طالبات السنة التحضيرية (المسار الصحي) في جامعة جازان.

##### **وقد راعت الباحثة ما يلي :**

- ان يتناسب البرنامج المقترح مه اهداف البحث
- ان يتناسب مع طبيعة افراد البحث وخصائص ومتطلبات هذه المرحلة السنية .
- ان يتم التطبيق في مكان مناسب مع مراعاة عوامل الامن والسلامة .

##### **• المدة الزمنية للبرنامج :**

تم تطبيق البرنامج لمدة (١٠) أسابيع وبواقع (٣) وحدة تدريبية اسبوعياً بمعدل (٤٥) دقيقة للوحدة وبذلك بلغ إجمالي الوحدات (٣٠) وحدة تدريبية وبلغ مدة البرنامج (١٣٥٠) ق .

##### **• مكونات الوحدة التدريبية والتوزيع الزمني لها:**

- الجزء التمهيدي : (٥ ق) وتشتمل على تمرينات تهيئة عامة لجميع اجزاء الجسم .
- الجزء الرئيسي : (٣٥ ق) ويشمل على تمرينات الاسترخاء العقلي (تدريبات التنفس) و تمرينات حركية راقصة ومتنوعة لجميع اجزاء الجسم .
- الجزء الختامي : (٥ ق) ويشمل على تمرينات تهدئة لإعادة الجسم لحالته الطبيعية .



- ثانياً : إجراءات البحث :

- الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة اختيرت عشوائياً من مجتمع البحث وخارج عينة البحث بلغ قوامها (١٠) طالبات في الفترة من الاثنين ٢٥ / ٩ / ٢٠١٧ م إلى الأربعاء ٢٧ / ٩ / ٢٠١٧ م وذلك من أجل التعرف على :

- صلاحية وسائل جمع البيانات

- مدى مناسبة التمرينات المستخدمة لأفراد عينة البحث

- مدى مناسبة مكان التطبيق •

- القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة ما بين يوم الأحد ١ / ١٠ / ٢٠١٧ م إلى يوم الاثنين ٢ / ١٠ / ٢٠١٧ م •

- تطبيق برنامج تمرينات الزومبا والاسترخاء :

تم تطبيق البرنامج لمدة (١٠) أسابيع وذلك في الفترة من يوم الأحد ٨ / ١٠ / ٢٠١٧ م إلى الخميس ١٤ / ١٢ / ٢٠١٧ م بواقع (٣) وحدة تدريبية اسبوعياً بمعدل (٤٥) دقيقة للوحدة.

- القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة ما بين يوم الأحد ١٧ / ١٢ / ٢٠١٧ م إلى يوم الاثنين ١٨ / ١٢ / ٢٠١٧ م بنفس الترتيب والشروط والظروف التي استخدمت في القياسات القبلية •

- المعالجات الإحصائية :

في ضوء أهداف البحث وفي حدود فروضه تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية :  
المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبارات لدلالة الفروق - معامل الارتباط - النسبة المئوية  
لمعدلات التغير وقد تم اختيار مستوى معنوية (٠.٠٥) في عرض ومناقشة النتائج •



عرض نتائج البحث ومناقشتها :

أولا : عرض النتائج :

### جدول (٦)

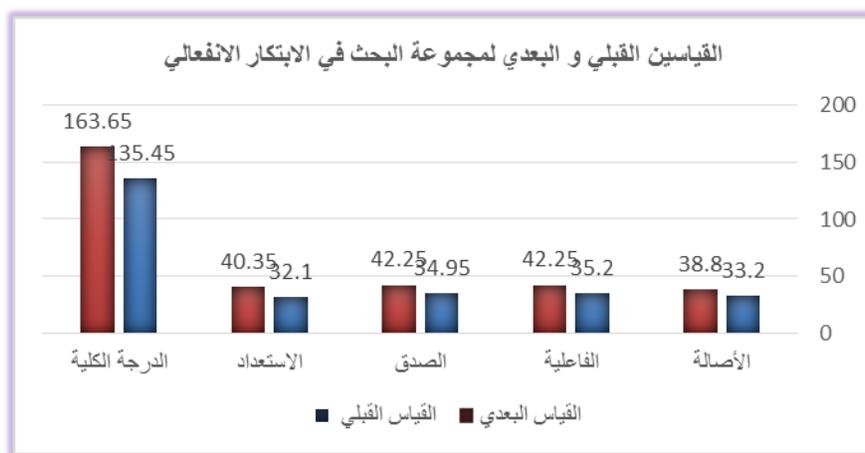
دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي لمجموعة البحث في الابتكار الانفعالي

ن = ٢٠

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		معدل التغير	قيمة "ت"
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الأصالة	٣٣.٢٠	٣.٣١٨	٣٨.٨٠	٣.٥٠٣	١٦.٨٧%	٥.١٣٠
الفاعلية	٣٥.٢٠	٤.٧٤٢	٤٢.٢٥	٤.٢١٦	٢٠.٠٣%	٦.٢٢٨
الصدق	٣٤.٩٥	٤.٥١٣	٤٢.٢٥	٢.٩٠٠	٢٠.٨٩%	٥.٦٦٠
الاستعداد	٣٢.١٠	٢.٥٧٣	٤٠.٣٥	٣.٨٥٦	٢٥.٧٠%	٩.٤٤٨
الدرجة الكلية	١٣٥.٤٥	٩.١٧٩	١٦٣.٦٥	٨.٥٨٦	٢٠.٨٢%	١١.٠٠٩

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = (١.٧٢٩)

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي و البعدي لمجموعة البحث في كل من (الأصالة ، الفاعلية، الصدق، الاستعداد) و المجموع الكلي لمقياس الابتكار الانفعالي ، وتراوحت معدلات التغير بين ١٦.٨٧% الى ٢٥.٧٠%





جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي لمجموعة البحث في جودة الحياة

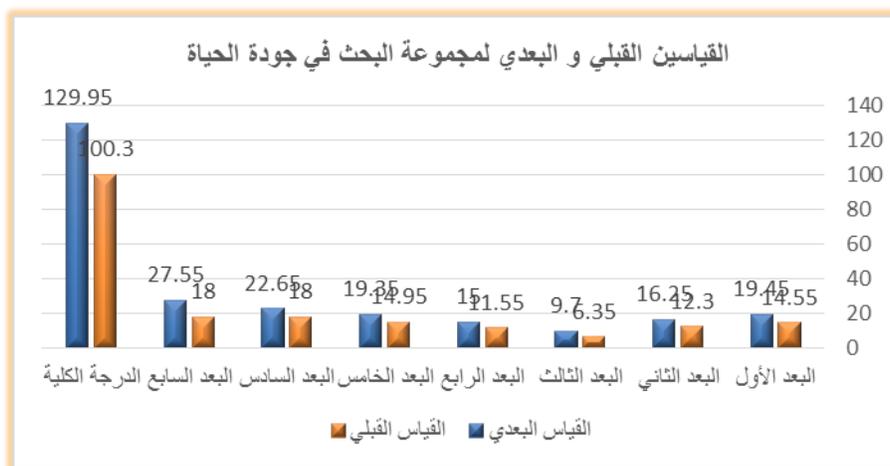
ن = ٢٠

قيمة ت	معدل التغير	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٨.٤٤٩	٣٣.٦٨%	١.٧٦١	١٩.٤٥	٢.٧٨١	١٤.٥٥	البعد الأول: جودة الصحة الجسدية
٦.٥٣٢	٣٢.١١%	٢.١٧٣	١٦.٢٥	٢.٣٨٦	١٢.٣٠	البعد الثاني: جودة الحياة الاسرية
٧.٣٦٨	٥٢.٦%	١.٠٣١	٩.٧٠	١.٧٢٥	٦.٣٥	البعد الثالث: جودة الحياة الاجتماعية
٦.٣٢٨	٢٩.٨٧%	١.٨٦٤	١٥.٠٠	١.٩٥٩	١١.٥٥	البعد الرابع: جودة التعليم والدراسة
٧.٣٣٣	٢٩.٤٣%	١.٦٣١	١٩.٣٥	٢.٦٨٥	١٤.٩٥	البعد الخامس: جودة الجانب العاطفي والمزاجي
٦.٥٦٧	٢٥.٨٣%	٢.٣٩٠	٢٢.٦٥	٢.٤٠٦	١٨.٠٠	البعد السادس: جودة الصحة النفسية
١٣.٠٦٨	٥٣.٠٦%	٢.٣٥٠	٢٧.٥٥	٢.٥٦٣	٢٢.٦٠	البعد السابع: جودة شغل الوقت وإدارته
١٨.٥٣٤	٢٩.٥٦%	٤.٣٨٣	١٢٩.٩٥	٦.١٢٢	١٠٠.٣٠	الدرجة الكلية للمقياس

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = (١.٧٢٩)



يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي و البعدي لمجموعة البحث في كل الأبعاد و المجموع الكلي لمقياس جودة الحياة، وتراوحت معدلات التغيير ما بين ٢٥.٨٣٪ الى ٥٣.٠٦٪



جدول (٨)

مصفوفة الارتباط بين جودة الحياة و الابتكار الانفعالي

الدرجة الكلية للابتكار	الاستعداد	الصدق	الفاعلية	الأصالة	المتغيرات
.٤٦٢*	.٥٢٧*	.٤٦٨*	.٤٨٧*	.٥٧٣**	البعد الأول: جودة الصحة الجسدية
.٥٠٠*	.٥٥٤*	.٥٢٧*	.٦١٥**	.٤٦٥*	البعد الثاني: جودة الحياة الاسرية
.٤٨٧*	.٤٧١*	.٤٨٣*	.٥١٥*	.٤٦١*	البعد الثالث: جودة الحياة الاجتماعية



تابع جدول (٨)

الدرجة الكلية للابتكار	الاستعداد	الصدق	الفاعلية	الأصالة	المتغيرات
.٥٨٦**	.٧٢٠**	.٤٨٧*	.٨٣٩**	.٥٢٤*	البعد الرابع: جودة التعليم والدراسة
.٥٧٣*	.٤٦٥*	.٥٧٣**	.٥٤٤*	.٥٨٦**	البعد الخامس: جودة الجانب العاطفي والمزاجي
.٥١٨*	.٥٧٧**	.٥٤٥*	.٧٩٢**	.٥٤٤*	البعد السادس: جودة الصحة النفسية
.٥٨٦**	.٤٦٩*	.٥٥١*	.٥٩٦**	.٧٨٧**	البعد السابع: جودة شغل الوقت وإدارته
.٥٣٢*	.٤٧١*	.٥٨٠**	.٥٧٢*	.٦٨٩**	الدرجة الكلية لجودة الحياة

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = (٠.٣٦٩)

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

انه توجد علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين جودة الحياة بأبعادها المختلفة (جودة الصحة العامة - جودة الحياة الاسرية - جودة الحياه الاجتماعية - جودة التعليم والدراسة - جودة الجانب العاطفي والمزاجي - جودة الصحة النفسية - جودة شغل الوقت وإدارته) وبين الابتكار الانفعالي بأبعاده المختلفة (الأصالة - الفاعلية - الصدق - الاستعداد) وذلك لدي افراد عينة البحث.

كما يمكن التنبؤ بالابتكار الانفعالي من خلال معلومية قيمة جودة الحياة وذلك بحساب معادلة الانحدار التالية س = أ × ص - ب

$$\text{حيث أ (معامل الانحدار) = ر (س ص) } \times \frac{ع}{ص}$$

$$\text{ب (المقدار الثابت) = م ص - أ } \times \text{ م س}$$

$$\text{ر (س ص) = ٠.٥٣٢ = أ = ١.٠٤٢ = ب = ٢٨.٢٤٢١}$$

أي ان يمكن التنبؤ بالابتكار الانفعالي من خلال معلومية قيمة جودة الحياة" من خلال المعادلة:

$$\text{الابتكار الانفعالي (س) = ١.٠٤٢ } \times \text{ جودة الحياة (ص) - ٢٨.٢٤٢١}$$



### مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لمجموعة البحث في أبعاد الابتكار الانفعالي (الأصالة ، الفاعلية، الصدق، الاستعداد) وأيضا المجموع الكلي لمقياس الابتكار الانفعالي وذلك في اتجاه القياس البعدى حيث بلغت قيم "ت" المحسوبة على التوالي (٥.١٣ - ٦.٢٢ - ٥.٦٦ - ٩.٤٤ - ١١.٠٠) وتراوحت معدلات التغيير بين ١٦.٨٧٪ الى ٢٥.٧٠٪.

وترجع الباحثة ذلك الى ان تمارينات الزومبا والاسترخاء قد ساهمت في احداث هذه الفروق في الابتكار الانفعالي لدى افراد عينة البحث مما يدل على ان هؤلاء الطالبات اصبح لديهم قدرة على الانتباه لانفعالاتهم وانفعالات الاخرين وبالتالي قدرة على فهم الانفعالات والتفكير بها كما ان لديهم القدرة على ان يعطوا ردود افعال جديدة غير المألوفة وايضا القدرة عن التعبير عنها بفاعلية أى ان هذه التمارينات وما يصاحبها من تدريبات استرخاء عقلي قد تكون ساهمت بشكل إيجابي في تنمية قدرات الطالبات في التعامل مع الاخرين والتوافق معهم وتنمية المعايير الخلقية والقيم والممارسات الايجابية في جو ملائم .

ويدعم ذلك ما اشار اليه " ثومبسون " Thompson (٢٠١١) أن رياضة الزومبا توفر تمارين هوائية نشيطة وملينة بالوان متعددة وفيها ابتكار. (٢٦ : ٣٠ - ٣٤ )  
وقد اشار " برلمان " Perlman (٢٠١٠) إلى أن هناك العديد من الافراد يمارسون الزومبا لتخطى كثير من العقبات في حياتهم حيث انها تحرر اجسادهم وتحرر عقولهم الى حد ما (٢٨) : (١٩٥)

كما اشارت كلا من " بيتوبيريز وماجى كرين " Beto Perez & Maggie Green (٢٠٠٩) إلى أن الزومبا تقضى على الاكتئاب والتوتر والقلق وتعمل على رفع هرمون السروتين والذي يضىف الشعور بالراحة والمتعة . (١٩ : ٧٨)  
ويشير " محمد علاوي " (٢٠٠٩) في هذا الصدد إلى ان ممارسة المهارات الحركية التي تتسم بالطابع الجمالي وادراك التوقيت والايقاع الحركي تستدعي الخبرات الانفعالية السارة . (٩ : ٣٦٧)



وتشير نتائج جدول (٧) إلى وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي لمجموعة البحث في مقياس جودة الحياة بأبعاده المختلفة وذلك في اتجاه القياس البعدي حيث تراوحت قيم ت المحسوبة بين (٦,٣٢ - ١٨,٥٣) وهذه القيم دالة احصائياً, وتراوحت معدلات التغيير ما بين ٢٥,٨٣٪ الى ٥٣,٠٦٪.

وقد أرجعت الباحثة هذا التغيير الحادث والفروق الدالة احصائياً في جودة الحياة بأبعاده السبعة الى التأثير الإيجابي لتمرينات الزومبا والاسترخاء العقلي حيث ساهمت هذه التمرينات في تحسين مستوى الصحة العامة بالإضافة الى زيادة التفاعل الاجتماعي واقامة علاقات طيبة والشعور بالسعادة والرضا وتحسين المزاج وايضا التوافق مع الاسرة والاشخاص المحيطين.

حيث ان برنامج تمرينات الزومبا والاسترخاء العقلي يتكون من مجموعة من التمرينات والحركات الراقصة اللاتينية سهلة في تعلمها مما يسهل متابعتها ويوفر فرص المشاركة الايجابية للطالبات بالقدر المناسب لقدراتهن، وتنوع واختلاف الحركات يزيد الرغبة والتشويق في الاستمرار في الاداء دون ملل.

هذا بالإضافة الى المصاحبة الموسيقية المتنوعة في ايقاعها تحفز الطالبات على بذل المزيد من الجهد والتخلص من التوتر والضغوط المرتبطة بهذه المرحلة السنية ، وان هذا النشاط يودى بصورة جماعية مما يؤثر على فرص التفاعل بين الطالبات ويساعدهن في تكوين الصداقات والتخلص من مشاعر العزلة.

كل ذلك عمل على رفع مستوى الطالبات بدنياً ونفسياً مما زاد من جودة الحياة لديهن ، اضافة الى ان ذلك ممزوج بتمرينات الاسترخاء العقلي التي تساعد على خفض التوتر والتحكم في الانفعالات من خلال تمرينات التنفس العميق.

وتمرينات الزومبا ليس فقط للجسم ولكنها كذلك للعقل ايضا فهو تمرين الشعور بالسعادة حيث انه يساعد على تحسين الثقة بالنفس وتقدير الذات وبالتالي زيادة التوافق الشخصي والنفسي والعاطفي للطالبات.

وفي هذا الصدد فقد اشار جون كيرتس Curitis (١٩٩٤) الى ان الاسترخاء يساعد على التركيز والتخلص من التوتر وكذلك زيادة القدرة على العمل لفترات طويلة بالإضافة الى الفوائد البدنية والنفسية والفسيولوجية التي يمكن ان تتحقق من خلال تنمية القدرة على الاسترخاء (٢٤ : ٤٥)



وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة " دي سميث Dee Smith (2000) (21) والتي اشارت الى أهمية الرقص العلاجي والحركة في تحسين الحالة النفسية والبدنية والسلوك الاجتماعي . كما ان العوامل النفسية لها دور فعال في تحقيق النجاح في مستوى اداء مختلف الانشطة والاعمال فممارسة الانشطة الرياضية تكسي الفرد درجة عالية من التوافق الشخصي والاجتماعي وبالتالي يستطيع ان يتكيف مع نفسه ومع الاخرين يؤثر فيهم ويتأثر بهم. (5 : 70 ، 71) وهذا انعكاس واضح على جودة الحياة بأبعادها المختلفة والمتمثلة في جودة الصحة العامة وجودة الحياة الاسرية وجودة الحياة الاجتماعية وجودة التعليم والدراسة وجودة الصحة النفسية وجودة ادارة الوقت وجودة الجانب العاطفي والمزاجي .

والرياضة تعد نشاطا انسانيا راقيا له وظيفته الاجتماعية ودوره الثقافي وفيها توظف الحركة والتي تعتبر مطلبا اساسيا للحفاظ على الصحة والحيوية وهي ضرورة من ضرورات الحياة التي تعمل على زيادة التوافق النفسي والاجتماعي. (2 : 106)

هذا وقد اشارت نتائج دراسة قامت بها الكلية الامريكية للطب الرياضي A.C.S.M انه توجد علاقة بين ممارسة الزومبا والصحة النفسية حيث تساهم تلك الرياضة في خفض مستوى القلق والاكتئاب والاحساس بالسعادة وبالتالي تحسين الاداء بالأعمال اليومية بالإضافة الى رفع كفاءة القلب والاروعية الدموية . (16)

والجدير بالذكر ان تحريك الجسم بطريقة ممتعة له دور كبير في تحسين الصحة النفسية فهو يزيل التوتر والاكتئاب وضغوط الحياة وينمي الدافع لتخطي الازمات. (29)

وقد اشار: ارسفيك وآخرون " Ivceic et al (2007) الى ان الابتكار الانفعالي يمكن الفرد من ادراك العلاقات بين المزاج والادراك وذلك لتوجيه جهوده الى نشاطات افضل مناسبة لبعض الحالات الانفعالية . (23 : 204)

وتحقق هذه النتائج الفرض الاول للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في كل من الابتكار الانفعالي و جودة الحياة في اتجاه القياس البعدي" .



تشير نتائج جدول (٨) انه يوجد علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين جودة الحياة بأبعادها المختلفة (جودة الصحة العامة - جودة الحياة الاسرية - جودة الحياة الاجتماعية - جودة التعليم والدراسة - جودة الجانب العاطفي والمزاجي - جودة الصحة النفسية - جودة شغل الوقت وادارته) وبين الابتكار الانفعالي بأبعاده المختلفة (الاصالة - الفاعلية - الصق - الاستعداد) وايضا توجد علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموع الكلي لجودة الحياة والمجموع الكلي للابتكار الانفعالي وهذه النتائج تشير الى ان زيادة الشعور بجودة الصحة العامة كأحد ابعاد جودة الحياة يصاحبها زيادة في الابتكار الانفعالي.

وتتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه كلا من " سعيد سرور وعادل المنشاوي" (٢٠١٠) في ان الفرد المبتكر انفعاليا يكون يديه القدرة على التعامل مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها بشكل إيجابي وفعال أي ان الافراد مرتفعوا الابتكار الانفعالي لديهم القدرة على حل المشكلات وتبسيطها والتوجه الى المصدر الأساسي للمشكلة كما يمكنهم من تغيير اتجاهاتهم الانفعالية عند مواجهة المواقف الضاغطة وتغيير الانفعال ليكون ايجابيا. ( سعيد سرور: ١٦٣)

ويوضح سعيد سرور وعادل المنشاوي(٢٠١٠) نقلا عن " جولمان " Goleman على اهمية ان يكون لدى الافراد قدرة انفعالية تؤدي بهم الى النجاح في الحياة ويشير الى ان الافراد الذين يعرفون مشاعرهم ويتفهمونها ويتفاعلون مع مشاعر الاخرين يتميزون في معظم مجالات الحياة (٦ : ١٠١) وترى الباحثة في ضوء ما سبق ان نتائج الدراسة الحالية قد تبدا منطقية فالمبتكر انفعاليا شخص يتمتع بالقدرة على فهم الانفعالات وتنظيمها والتعبير عنها بطرق مبتكرة وفعالة وكذلك الحساسية لانفعالات الاخرين مما يساعده على تكوين علاقات طيبة مع الاخرين ويوجه تفكيره بطريقة ايجابية ومن ثم قد يتمتع بدرجة مقبولة من الشعور بجودة الحياة بأبعادها المختلفة والذي ينعكس في قدرة الفرد على معرفة ذاته وفهم حاجاته واهدافه مما يؤدي الى الشعور بالرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي والشعور بالسعادة والطمأنينة والعيش في سلامة وسلام الامر الذي يدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية والجسمية والاجتماعية والاقبال على الحياة والتخطيط للمستقبل بثقة وامان .  
وتتفق هذه النتائج مع ما اشارت اليه نتائج دراسة كل من " راهبة عباس وأشواق ناصر " (٢٠١٦)(٣) في ان المبتكرين انفعاليا هم من ذوي النظرة الايجابية والاقبال على الحياة .



وفى هذا الصدد يشير " فرولوفا ونوفسيلفا " Frolova & Novoselove (٢٠١٥) الى ان الابتكار الانفعالي احد مصادر تكيف الفرد للتغيرات الحياتية . ( ٢٢ : ٣٠ - ٤٣ )  
كما اشارت كلا من " تشندرا و لينكا " Chandra & Lenka (٢٠١٥) الى ان الابتكار الانفعالي عاملا مهما للنجاح في الحياة , فالتغيرات السريعة في الحياة تجعل الفرد محملا بالكثير من المسؤوليات ومن ثم فان الفرد الذي يتمتع بقدر من الابتكار الانفعالي يمكنه ضبط انفعالاته ويكون منجزا للمهام المطلوبة منه . ( ٢٠ : ٣٣٢ - ٣٣٥ )

وهذا يفسر ان الافراد الذين لديهم وعي بانفعالاتهم وانفعالات الاخرين الداخلية تكون لديهم الامكانية على توظيفها بشكل أصيل ومرن فى مختلف مواقف التفاعل الاجتماعى فى حين ان الفرد الذى تكون لديه هذه الامكانية ضعيفة فانه يفقد السيطرة على ادارة انفعالاته وتوظيفها بشكل صحيح مثل الغضب والحزن والاكتئاب .

وبهذه النتائج يمكن التحقق من صحة الفرض الثانى للبحث والذى ينص على " توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين محاور الابتكار الانفعالي وأبعاد جودة الحياة .  
وذلك لدى عينة من طالبات السنة التحضيرية المسار الصحى فى جامعة جازان " .  
وتشير نتائج معادلة الانحدار امكانية التنبؤ بالابتكار الانفعالي من خلال معلومية جودة الحياة من خلال المعادلة التالية :

$$\text{الابتكار الانفعالي (س)} = ١.٠٤٢ \times \text{جودة الحياة (ص)} - ٢٨.٢٤٢١$$

وترجع الباحثة هذه النتيجة الى ان المبتكرين انفعاليا بدافعيتهم وتناولهم الإيجابي لانفعالاتهم فى المواقف المختلفة بشكل متفرد وغير مألوف وبطريقة تجعله اكثر سيطرة على المواقف واكثر تفاعلا من الاخرين وبشكل يعبر ويعكس قيمه واعتقاداته كل ذلك يجعلهم يشعرون بجودة الحياة بأبعادها المختلفة بل ويستمتعون بها ، ومن ثم يمكن الاشارة الى امكانية التنبؤ بالابتكار الانفعالي من خلال جودة الحياة . وفى ذلك اتساق مع نتائج دراسة كل من سعيد سرور وعادل المنشاوي (٢٠١٠) (٦)

وبهذه النتائج يمكن " التنبؤ بالابتكار الانفعالي من خلال جودة الحياة "



### الإستخلاصات :

- في ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم وفي حدود عينة البحث واستنادا على النتائج التي تم التوصل إليها أمكن استخلاص ما يلي :-
- أن استخدام تمارينات الزومبا والاسترخاء العقلي كان لها الأثر الايجابي على الابتكار الانفعالي لدى أفراد عينة البحث .
  - أن استخدام تمارينات الزومبا والاسترخاء العقلي كان لها الأثر الايجابي على جودة الحياة لدى أفراد عينة البحث .
  - توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين الابتكار الانفعالي بأبعاده وجودة الحياة بأبعاده .
  - يمكن التنبؤ بالابتكار الانفعالي من خلال جودة الحياة .

### التوصيات :

- في ضوء نتائج الدراسة وما تم التوصل إليه من نتائج توصى الباحثة بما يلي :
- ادراج برنامج تمارينات الزومبا ضمن خطة الأنشطة الطلابية لطالبات الجامعة لما له من اثر ايجابي على الابتكار الانفعالي وجودة الحياة .
  - الاهتمام بشكل إيجابي بالأنشطة الرياضية والترفيهية التي تساعد الطالبات على توظيف قدراتهن الابتكارية.
  - توفير البيئة الجامعية المناسبة لإعداد برامج تسهم فى تعلم الطالبات كيفية استغلال الوقت وممارسة الأنشطة الطلابية الرياضية والثقافية والاجتماعية.

### المراجع

#### أولا : المراجع العربية:

- ١- ابو زيد سعيد الشويبي (٢٠٠٨) : الابتكارية الانفعالية لدى عينة من طلاب الجامعة وعلاقتها بكل من الالكسيثيما والعوامل الخمسة للشخصية ، بحث منشور ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد ٦١ ، القاهرة.
- ٢- حسين حشمت ومصطفى باهى (٢٠٠٦) : التوافق النفسي والتوازن الوظيفي ، دار العالمين للنشر والتوزيع ، القاهرة.



- ٣- راهبة العادلي واشواق ناصر (٢٠١٦): الابتكار الانفعالي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية التربية الاساسية، بحث منشور، مجلة كلية التربية الاساسية ، الجامعة المستنصرية ، المجلد ٢٣ العدد ٩٧.
- ٤- سعد تقى العطار (١٩٩٥) : اتجاهات الوالدين نحو ابنائهم من ذوى قدرات الادراك فوق الحسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية .
- ٥- سعيد جاسم الاسدي (٢٠١٤) : فلسفة التربية في التعليم الجامعي والعالي ، دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- ٦- سعيد سرور وعادل المنشاوي (٢٠١٠) : نموذج بنائي للإبداع الانفعالي والكفاءة الانفعالية والتفكير الإبداعي واساليب مواجهة الضغوط الدراسية لدى الطالب المعلم ، بحث منشور ، مجلة الدراسات التربوية والانسانية، المجلد الثاني، كلية التربية بدمهور ، جامعة الاسكندرية.
- ٧- سمية أحمد ووفاء حسين (٢٠٠٩): فاعلية الارشاد بالمعني في تحسين جودة الحياة النفسية لدي طالبات كلية التربية، بحث منشور، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ASEP ، المجلد الثالث ، العدد الاول، جامعة الطائف ، المملكة العربية السعودية.
- ٨- محمد العربي شمعون (١٩٩٦) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٩- محمد حسن علاوى (٢٠٠٩) : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٠- محمد عبدالله وسيدة عبد الرحيم (٢٠٠٨) : دور الانشطة الرياضية فى جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس مسقط عمان، بحث منشور ، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة ، جامعة السلطان قابوس، ، كلية التربية ، مسقط ١٧-١٩ ديسمبر.
- ١١- محمود منسى وعلى كاظم (٢٠٠٦): مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة ، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة ، جامعة السلطان قابوس، ، كلية التربية ، مسقط ١٧-١٩ ديسمبر.



- ١٢- منال جاب الله (٢٠١٥): سيكولوجية الذكاء الانفعالي, اسس وتطبيقات , ط ٢ , دار العلم والايمان للنشر والتوزيع , دسوق.
- ١٣- منصور مفرح السلمي (٢٠١٤): جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلاب جامعة ام القرى , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية , جامعة ام القرى , المملكة العربية السعودية.
- ١٤- هدي محمد قناوي (١٩٩٣) : سيكولوجية المراهقة , مكتبة الانجلو المصرية , القاهرة.  
ثانيا : المراجع الاجنبية
- 15- Akabari, R. & Jowkar, B. (2014). Investigating effect of Sport on cognitive and emotional Creativity. Reef Resources Assessment and Management Technical Paper, 40(4), 221-227
- 16- American College of Sports Medicine (2010): Guidelines for Exercise testing and Prescription . Baltimore, Lippincott, Williams& Wilkins,Pp 195-205.
- 17- Averill, J.R.(2011): Emotions & Creativity. Presented At The 12th European Conference On Creativity& Innovation (ECCI XII), Faro, Portugal, September 14 -17.
- 18- Averill, J.R&Thoms, C.(1991): Emotional Creativity, In K.T.Strongman(ed), Inyernational Review of Studies on Emotion, Londonm, Wiley . Vol,1, Pp,269-299..
- 19- Beto Perez & Maggie Green Wood Robinaon(2009) : Zumba Ditch the Workout Join the party ,the Zumba Weight Loss Program ,Grand Central Life & Style ,78.



- 20- Chandra ,S.& Lenka. J.M.(2015): *Impact of emotional creativity and intelligence on adolescents. International Journal of Multidisciplinary Research and Development* ,2(7) .332-335.
- 21- DeeSmith (2000): *What is Dance movement therapy, annual, conference, Washington IDTL.*
- 22- FroLova,S.V.& Novselova,K.I.(2015) : *Emotional creativity as factor of individual and family psychological wellbeing ,international Annual Edition of Applied Psychology ,Theory Research and Practice* ,2(1),30- 43 .
- 23- Ivcevic,Z & Bracket,M.& Mayer,J (2007): *Emotional Intelligence And Emotional Creativity , Journal of Personality* 75,2,199-236
- 24- John Curtis(1994) : *The Foundation for Mental Training National Gymnast ,August, September .*
- 25- Kelly ,W(2009) : *Relationship Between Emotional Creativity and Happiness ,Http:// [WWW.Nzac.Org](http://WWW.Nzac.Org),1-10 .*
- 26- Thompson,W.R.(2001) : *World Wide Survery of Fitness Trends For 2012.ACSMs Health and Fitness Journal .Vo(15).No(6) Pp 9-18.*
- 27- Walker,L.(2009) : *Self-Awareness And Emotional Creativity Internatinal Jounal Of Educational Research*,1-9.
- 28- Zumba fitness Company (2010): *All Rights Reserved. Zumba, Zumba fitness, and The Zumba fitness logos are registered trademarks of Zumba fitness, LLC.*
- 29- [https:// Women.Com/ Pages-Php? Option = browse& id=122406](https://Women.Com/Pages-Php?Option=browse&id=122406)