

تأثير برنامج تأهيلي بتمرينات اليوغا لتخفيف التوتر النفسي لدى اولياء
امور الاطفال ذوي اعاقة التوحد

سهى حافظ مهدي العاني

علم النفس / رياضة معاقين / كلية الطب البيطري

احمد محمد اسماعيل

تدريب معاقين / العاب الساحة والميدان / كلية التربية الرياضية / جامعة
بغداد

ايمان عبد الامير زعون

تأهيل معاقين

2012

الخلاصة

تلخصت مشكلة البحث في معاناة اولياء امور الاطفال ذوي اعاقة التوحد من التوتر النفسي جراء الضغوط النفسية السلبية والتي قد تؤدي فيما بعد الى الاكتئاب مما حدا بالباحثون القيام بهذه الدراسة وهدفت الدراسة الى اعداد برنامج تأهيلي بتمرينات اليوغا لتخفيف التوتر النفسي لدى اولياء امور الاطفال ذوي اعاقة التوحد وتكونت عينة البحث من (41) من اولياء امور الاطفال ذوي اعاقة التوحد. وتم مجانستهم عن طريق معامل الالتواء.

اذ تم تطبيق البرنامج التأهيلي بتمرينات اليوغا على افراد عينة البحث واستمر التطبيق 4 اسابيع ولثمانية وعشرون وحدة تدريبية وراعى الباحثون اعطاء شموع وبخور يتم اشعالها قبل البدء بالتمرينات لتساعدهم على الاسترخاء .

وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ,وبعد مناقشة النتائج توصل الباحثون الى عدة استنتاجات كان اهمها :اسهم البرنامج التأهيلي باستخدام تمرينات اليوغا في تخفيف التوتر النفسي لأولياء امور الاطفال ذوي اعاقة التوحد.

وبناء على الاستنتاجات اوصى الباحثون بعدة اتوصيات كان اهمها :التأكيد على استخدام تمرينات اليوغا لتخفيف التوتر لدى اولياء امور الاطفال ذوي اعاقة التوحد , ولمختلف الاعاقات كذلك استخدام تمرينات اليوغا المطبقة على افراد عينة البحث ولكن بشكل مبكر لتلافي تطور الوضع للأسوأ

1 – التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

كثيرا ما يعاني اولياء الامور من الضغط النفسي والاكتئاب والتوتر النفسي والعصبي وما الى ذلك من المؤثرات السلبية جراء زيادة الضغوط النفسية السلبية بسبب ما يلاحظونه على اولادهم ذوي الاعاقة الغامضة (التوحد) . فهم يرون ابناء الآخرين وهم يلعبون

مع اقرانهم ومع اخوانهم ويضحكون ويمرحون ويمارسون حياتهم بشكل طبيعي فيما يشاهدون ابنائهم ينزولون بعيدا عن الاطفال و لا يلعبون و لا تظهر عليهم ايه عاطفة تجاه والديهم واخوانهم او فرد اخر .

ان هذه المعاناة قد تسبب في العديد من الاستجابات النفسية السلبية ومنها التوتر النفسي فهو يشكل المظهر النفسي السلبي على اولياء امور اطفال التوحد , واغلب اولياء امور لا

يعلمون بوجود التوتر النفسي لديهم ومن خلال اندماجهم في الحياة فانهم غالباً ما يعتقدون انهم يعانون من الارق وضيق التنفس والتعرق وقد يعتقدون ان هذه الاعراض ماهي الا بسبب العمل او التعب ويحاولون التغلب عليها بالنوم او تناول المهدئات او الاسترخاء . ولما كانت اليوغا تستخدم منذ الازل في التأمل لتهدئة وساطة لتصالح الروح والجسد فالأجدر بنا نحن في المجال الرياضي تسخير الروح لخدمة الجسد لمساعدة الآخرين في التغلب على التوتر النفسي او تخفيف حدته على اقل تقدير.

وتكمن اهمية البحث في وضع برنامج تأهيلي بتمارين اليوغا لتحقيق التوتر النفسي لدى اولياء امور الاطفال ذوي اعاقة التوحد وعن طريق تهيئة تمارين يمكن لأي شخص اداؤها بغض النظر عن كونه لديه خبرة في تطبيقها او لا وبشكل سلس وواضح مع التعليمات الخاصة بكل تمرين .

2-1 مشكلة البحث: يعتقد العديد ان التوتر النفسي هو مرض عصبي ولا ينبغي عليهم مراجعة طبيب نفسي كي لا يتهمهم المجتمع بانهم مرضى او مجانين , في حين ان التوتر النفسي هو مظهر يعكس تعرض الفرد للضغوط النفسية السلبية ولا يجب ان يخلجوا منه .

ولما كان اولياء امور الاطفال ذوي اعاقة التوحد يعانون من التوتر ولا يعلمون سببه او كيف يتغلبون عليه وبالتالي فهو يعكس سلبي على اداؤهم اليومي في العمل والحياة والعائلة وقد يؤدي للاكتئاب لدى البعض منهم ولما كان الباحثون من المختصين في مجال الاعاقة ومن ذوي الخبرة لعملهم لسنين طويلة بهذا المجال ولملاحظتهم لهذه المشكلة عند التقائهم بأولياء الامور في بعض المعاهد التي تعنى بذوي اعاقة التوحد لذا ارتئى الباحثون القيام بإعداد برنامج تأهيلي بتمارين اليوغا لتخفيف التوتر النفسي لديهم .

3-1 اهداف البحث : يهدف البحث الى

1- اعداد برنامج تأهيلي بتمارين اليوغا لتخفيف التوتر النفسي لأولياء امور الاطفال ذوي اعاقة التوحد.

2- معرفة تأثير البرنامج التأهيلي بتمارين اليوغا على تخفيف التوتر

3- النفسي لعينة من اولياء امور الاطفال ذوي اعاقة التوحد.

4-1 فروض البحث: يفترض الباحثون وجود فروق احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتوتر النفسي لدى افراد عينة البحث.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري :عينة من اولياء امور الاطفال ذوي اعاقة التوحد.

2-5-1 المجال الزماني : المدة من 4/1 ولغاية 2012/ 4/27.

3-5-1 المجال المكاني :القاعة الرياضية للجنة البارالمبية العراقية

2- الدراسات النظرية و الدراسات المترابطة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 ما هو التوحد

انه " صعوبة في التواصل و العلاقات الاجتماعية مع اهتمامات ضيقة و قليلة" ¹

التوحد أو الذاتوية هو إعاقة متعلقة بالنمو و عادة ما تظهر خلال السنوات الثلاث الأولى من عمر الطفل و هي تنتج من اضطراب في الجهاز العصبي مما يؤثر على وظائف المخ و يقدر انتشار هذا الاضطراب مع الأعراض السلوكية بنسبة 1 من بين 500 شخص و تزداد الإصابة بين الأولاد عن البنات بنسبة 4-1 و لا يرتبط هذا الاضطراب بأية عوامل عرقية أو اجتماعية حيث لم يثبت إن لعرق الشخص أو للطبقة الاجتماعية أو الحالة التعليمية أو المالية للعائلة أية علاقة بالإصابة بالتوحد .

2-1-2 اعراض التوحد⁽²⁾

- (1) اضطراب في الاستجابة للميزات الحسية .
- (2) اضطراب في التخاطب و في اللغة .
- (3) اضطراب في التفاعل الاجتماعي التعريفي .
- (4) نقص في الأنماط الحركي التي يتم ممارستها .
- (5) تكرار الخط الحركي الواحد لمرات عديدة .
- (6) تكرار اللفظ الواحد أو العبارة القصيرة لعدة مرات .

3-1-2 أسباب التوحد

حتى الآن لايعرف سبب واضح للمرض و تركز الأبحاث حول احتمال مسؤولية الخلل الكيميائي في الجسم على مستوى الدماغ أو الموروثات أو الجهاز المناعي فكلها قد تتدخل في آلية حدوث المرض ومن الأسباب المتهمة و لم يثبت دورها بشكل علمي حتى الآن في ظهور التوحد نذكر حساسية الغذائية , زيادة تركيز الفطور في الجهاز الهضمي , التعرض للسموم البيئية و بعض اللقاحات خاصة لقاح الحصبة و النكاف و الحصبة الألمانية . و هناك بعض الحالات لايعرف

¹كمال عبد الحميد زيتون : التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة . ط1: (القاهرة عالم الكتب , 2003) , ص 172 .

²المركز الجامعي لبحاث و علاج التوحد , 2012

سببها و البعض يرى إن سببها في علم الجينات الوراثية ومع ذلك تظل هي الأكثر تعقيدا و قد تكون الإصابة بالتوحد إلى عوامل بيئية .

1-2-4 التوتر النفسي

يدل مفهوم التوتر النفسي التي تعرض الشخص الى صعوبات و مشكلات يشعر انها اكثر من طاقته لذا لا يستطيع تحملها و الضغط النفسي يهدد في العادة الى صحة الانسان و سلامته يسبب توليده لردود فعل جسمية او سيكولوجية تؤثر عليه على المدى الطويل او القصير⁽³⁾

1-2-4-1 الضغوط الداخلية

أ- القلق و التوتر:- و هذا ينتج في العادة بسبب الإحساس بالنقص التي يشعر به الوالدين نتيجة ولادة طفل معاق في الأسرة و كذلك قد يعود السبب أيضا إلى إحساس الوالدين بالخلل من المجتمع لسبب وجود هذا الطفل .

ب- الصدمة: بسبب عدم تهيئة الوالدين لميلاد مثل هذا الطفل و تعتمد الصدمة على نوع الاعاقة و شدتها

ج- الشعور بالذنب:- قد يشعر احد الوالدين انه السبب في ميلاد هذا الطفل لسبب ما اقترفه من أخطاء و آثام .

د - الحزن و الاسى:- في البداية يشعر احد الوالدين بالفرح و السرور لقرب قدوم الطفل و لكن عندما يولد هذا الطفل معاق تتغير الصورة و يبدوا عليهم القلق و الاكتئاب .

هـ - الاحساس بالنقص:- و هذا بسبب صعوبة التكيف مع المجتمع .

1-2-4-2 الضغوط الخارجية⁽⁴⁾

أ- احتياجات الطفل المعاق:- يحتاج الطفل المعاق إلى الكثير من المتطلبات من الأسرة حيث يحتاج إلى صرف مبالغ قد تكون الأسرة غير قادرة على تلبيتها من الناحية المادية او غير المادية مثل مراجعة المستشفيات و كثرة المواعيد و غيرها .

ب- المجتمع و الأهل:- يتعامل في العادة بالمجتمع و الأقرباء بشيء من الرثاء لوالدي هذا الطفل و هذا التعامل يولد شعورا سلبيا لهذه الأسرة و يكون قاسيا أكثر إذا كان المعاق انثى .

³ -صالح مهدي صالح , الاحتراف النفسي لدى المرشدين التربويين و علاقته ببعض المتغيرات , رسالة دكتوراه , 1995 , ص33.

⁴ -مروان عبد المجيد ابراهيم : الرعاية الاجتماعية لذوي الاحتياجات الخاصة , الوراق للنشر و التوزيع , ط1 , 2007 , ص 151 .

ج - التعامل مع المعاق :- كثيرا ما نجد الحيرة في التعامل مع هذا الطفل من أفراد الأسرة و ذلك بسبب عدم وجود معيار محدد لكيفية التعامل معه هل نترك له الحرية في الحياة كما يريد ام تكون ضمن وصاية خاصة .

2 - 1 - 5 الاسترخاء

يعتبر الاسترخاء واحد من اهم الاساليب المضادة للتوتر و القلق (5) و هناك عدد من اساليب الاسترخاء التي عرفتھا معظم الشعوب منذ وقت طويل .

و تقوم اساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين و التدريبات البسيطة التي تهدف الى اراحة الجسم و النفس عن طريق التنفس العميق و تمرين الجسم كله على الارتخاء و زوال الشد العضلي وقد عرف الاسترخاء ايضا على انه عكس التقلص و يعني مقص التوتر في العضلة عندما تكون العضلات في حالة الراحة و محررة نسبيا من التوتر يقال بانھا بحالة استرخاء(6)

2 - 1 - 6 اليوغا

هي نظام رياضي مكون من سلسلة من الاوضاع الجسدية يتم القيام بها على نحو متتابع مع اتباع انماط تنفس ثابتة و النمط الجسدي منها هو احدى الانماط الثمانية التي تتكون منها اليوغا الكلاسيكية و قد تم تطوير هذا النوع في الهند لكي يتلائم و يتحد مع العقل و الروح و الجسد و لهذا السبب نجد ان اليوغا لها اساس يختلف عن باقي التمارين الرياضية التقليدية.

و اليوغا النمطية هي مزيج من القوة و الليونة و الإدراك و الشيء الغير معتاد عليه في انواع الرياضات الأخرى و نجد في اليوغا انه يمكنك الغناء و استخدام ضوء الشموع او الاضاءة الخافتة او البخور لإضافة العنصر الروحي لهذه الرياضة.

1-6-1 فوائد اليوغا(7)

- 1- تزيد من الوعي الجسماني العقلي
- 2- تعدل المزاج وتقلل من التوتر والاكتئاب
- 3- تقلل من العدوانية
- 4- تعمل على زيادة التركيز والتحسين في الذاكرة

⁵حسان المالح : الاسترخاء علاج نفسي

⁶حسن سعد الله , التمرينات العلاجية و اساليب التقييم الفيزيائي , حلب , شعاع للنشر و العلوم , 2006 , ص197.

⁷اليوغا تخفف التوتر وتعلمك مهارات الاسترخاء awsat.com

5- تساعد على زيادة تقبل الذات

6- تساعد على نوم افضل خلال الليل

7- تؤدي في النهاية الى راحة البال

2-1-7 التأهيل النفسي

هو اعادة تكيف الفرد من الناحية النفسية والتأهيل هو مجموعة من الخدمات التي تهدف الى مساعدة الفرد على ان يفهم نفسه ومشاكله وان يستغل امكانيات البيئة من ناحية اخرى (8).

2-1-7-1 البرامج التأهيلية لذوي الاعاقة:

التأهيل النفسي هو عملية تقوم على علاقة متبادلة بين المرشد النفسي والمعاون وتكون هذه العملية في اطار برنامج التوجيه والإرشاد النفسي (2) والتأهيل هو مجموعة من الخدمات التي تهدف الى مساعدة الفرد على ان يفهم نفسه ومشاكله وان يستغل امكانيات البيئة من ناحية اخرى نتيجة لفهمه لنفسيته وبيئته ويختار الطرق المحققة لها بحكمة وتعقل فيتمكن بذلك من حل مشاكله حلولاً عملية تؤدي الى تكيفه مع نفسه ومع مجتمعه فيبلغ اقصى ما يمكن من النمو والتكامل في شخصيته .

والتأهيل هو بداية معرفية تعليمية نظرية او مهنية لفرد لم يكن على اطلاع بذلك النوع من التعلم او الاداء حيث تتطلب نوع دقيق من التخطيط والاعداد فهي عملية استراتيجية تسعى لتحقيق اهداف متعددة (9).

2-1-7-2 اشكال الدعم (10)

1- الدعم الاجتماعي :- وهو الذي تحصل عليه الاسرة من اعضاء الاسرة الممتدة ومن الاصدقاء والزملاء في العمل وغيرهم واهم فائدة له شعور الاسرة بمحبة ودعم وتفهم الآخرين لمشكلاتهم وحاجاتهم وكذلك دعم الزوج لزوجته .

2- الدعم الرسمي او المهني :- والذي يقوم عن طريق المؤسسات او الجمعيات الخاصة او العامة والأطباء والاختصاصيين النفسيين واختصاصي التربية الخاصة .

3- الدعم العاطفي :- بتقبل الطفل المعاق والتعايش مع الصعوبات التي تفرضها اعاقته.

4- الدعم المعلوماتي :- هو حاجة الاسرة للحصول على معلومات كافية وصحيحة عن سبب الاعاقة وطبيعتها

5- الدعم القانوني والأخلاقي:- من خلال حاجة الطفل الى الخدمات التربوية والحياتية .

2-1-7-3 وسائل تأهيل اسر المعاقين (11)

⁸ماجدة السيد عبيد , تأهيل المعاقين , دار صفا للنشر والتوزيع , عمان , ط3 , 2011 , ص59

⁹ضاري توما عبد الواحد حميد عبد النبي , رياضة وبرامج ذوي الاحتياجات الخاصة وتصنيفاتها الطبية , دار الكتب والوثائق , المكتبة الوطنية , العراق بغداد , ط1, 2009, ص57

¹⁰ماجدة السيد عبيد , المصدر السابق , ص65

¹¹ماجدة السيد عبيد , المصدر السابق , ص73

- 1- البرامج التلفزيونية والإذاعية
- 2- النشرة الدورية والاعلانات والصحف
- 3- الصور والملصقات
- 4- الندوات والمحاضرات
- 5- اللقاءات المنزلية والزيارات المتكررة للاخصائيين
- 6- عمل دورات منظمة ومنتظمة لأسر المعاقين
- 7- اشراك الأسر عن طريق العمل التطوعي ومساهمتها في رعاية المعاقين
- 8- مجلس الاءاء .

الباب الثالث : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكلة البحث.

3-2 عينة البحث : اشتملت عينة البحث على (41) شخص من اولياء امور الاطفال الذين يعانون من اعاقة التوحد وهم يمثلون نسبة (31%) من مجتمع البحث البالغ 132 من اولياء امور الاطفال ذوي اعاقة التوحد في محافظة بغداد اذ تم استبعاد 91 شخص من مجتمع البحث بسبب عدم التزامهم بالبرنامج المطبق او عدم رغبتهم بالاشتراك في التجربة .

وقد تم ايجاد التجانس فيما بين افراد عينة البحث وفقا لمعامل الالتواء والذي انحصرت قيمته ما بين (-3+3) وكما هو موضح في الجدول (1).

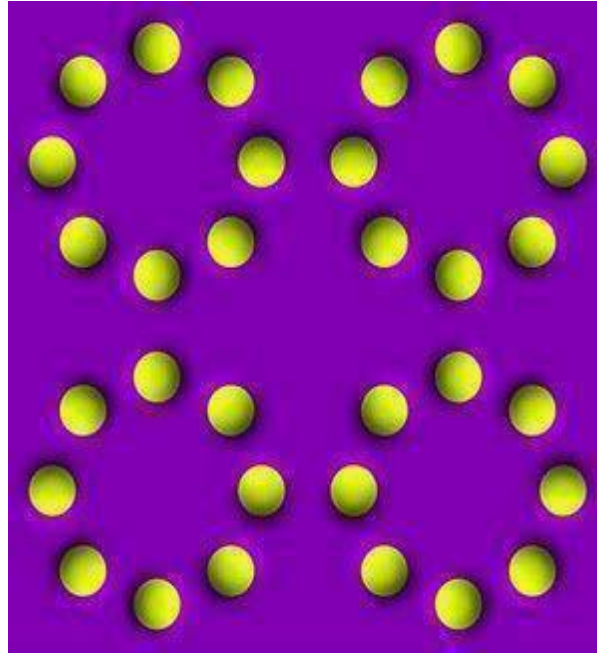
الجدول (1): يبين الوسط الحسابي للتوتر النفسي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لافراد عينة البحث

المتغيرات	الوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التوتر النفسي	3.365	3.00	0.661	1.656

3-3 ادوات البحث :

- 1- بساط لأجراء تمرينات اليوغا.
- 2- جوارب قطنية .
- 3- كريم مرطب
- 4- ورقة وقلم
- 5- كرسي وطاولة
- 6- شموع وبخور وموسيقى هادئة خاصة باليوغا
- 7- المصادر العربية والأجنبية .

4-3 اختبارات البحث : تم استخدام المقياس للتوتر النفسي



اسم الاختبار : اختبار الصورة المتحركة¹²

الهدف : قياس التوتر النفسي

¹²www.leading-medicine-guide.com

وصف الاداء : يجلس المختبر على الكرسي ويوضع امامه على الطاولة الصورة اعلاه والتي هي ثابتة اصلا ولا تتحرك .

التسجيل :

- 1- يحصل المختبر على نقطة واحدة ان كان يرى الصورة ثابتة , وهذا معناه ان المختبر ليس لديه اي توتر .
- 2- يحصل المختبر على نقطتان ان كان يرى الصورة تتحرك ببطء , وهذا معناه ان المختبر لديه توتر بسيط .
- 3- يحصل المختبر على 3 نقاط ان كان يرى الصورة تتحرك بشكل اسرع , وهذا معناه ان المختبر لديه توتر متوسط .
- 4- يحصل المختبر على 4 نقاط ان كان يرى الصورة تتحرك بشكل سريع جدا , وهذا معناه ان المختبر لديه توتر شديد .

3-5 التجربة الاستطلاعية : تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من اولياء امور الاطفال ذوي الاعاقة العقلية وذلك في تمام الساعة الرابعة عصر يوم

الخميس المصادف 2012/3/29 لمعرفة الوقت اللازم لإجراء التجربة الرئيسية

والمكان الملائم لجلوس المختبر ولتلافي المعوقات التي قد تواجه الباحثون عند اجراء التجربة الرئيسية .

3-6 اجراءات البحث الميدانية :

3-6-1 الاختبار القبلي : تم اجرائه على افراد عينة البحث في تمام الساعة الرابعة عصرا من يوم السبت المصادف 2012/3/31 في قاعة اللجنة البارالمبية .

3-6-2 التجربة الرئيسية : تم البدء بتطبيق التجربة الرئيسية على افراد عينة البحث بتاريخ 2012/4/1 اذ تم تسليم افراد عينة البحث تمرينات اليوغا^(*) التي عليهم تطبيقها يوميا قبل النوم مباشرة ولمدة 4 اسابيع وحسب البرنامج التأهيلي المعد من قبل الباحثون وانتهى تطبيق البرنامج بعد 4 اسابيع وبتاريخ 2012/4/26 مع التأكيد على افراد عينة البحث باستخدام البخور والشموع والموسيقى اثناء اداء تمرينات اليوغا^(**) .

(*) انظر ملحق (1)

(**) تؤدي تمرينات اليوغا على ضوء الشموع او ضوء خافت والابتعاد عن الضوضاء وسماع الموسيقى الهادئة التي تم اعطاؤها لأفراد عينة البحث مع قائمة التمرينات كذلك اشعال البخور لتعزيز الجانب الروحي والذي يعرف من ضروريات اليوغا مع البدء عند اغماض العينين بهدوء .

كما تم التأكيد على افراد عينة البحث استخدام كريم مرطب لمسح الوجه واليدين فيه بمساج خفيف وارتداء جواريب قطنية خفيفة تم اعطاؤها لهم من قبل الباحثان ليستخدموها عند بدء التمرينات لإضفاء الراحة وسهولة التحرك والراحة النفسية عند الشعور بالنعومة وصولاً للاسترخاء .

3-6-3 الاختبار البعدي : تم اجراء الاختبار البعدي على افراد عينة البحث في تمام الساعة الرابعة عصر يوم الخميس المصادف 2012/4/27 في قاعة اللجنة البارالمبية . وفي ظروف مشابهة لظروف الاختبار البعدي قدر الامكان .

3-7 الوسائل الاحصائية: تم استخدام الوسائل الاحصائية الاتية¹⁴:

مج س

$$1- \text{الوسط الحسابي} = \frac{\text{_____}}{\text{_____}}$$

ن

$$\text{مج (س) 2 - (مج س) /}$$

$$\text{/ _____}$$

$$\text{/ ن}$$

$$2- \text{الانحراف المعياري} = \sqrt{\frac{\text{_____}}{\text{ن(ن-1)}}}$$

ف

$$3- \text{اختبار ت} = \frac{\text{_____}}{\text{_____}}$$

$$\text{ف هـ}$$

$$3(\text{الوسط} - \text{الوسط})$$

$$4- \text{معامل الالتواء} = \frac{\text{_____}}{\text{الانحراف المعياري}}$$

¹⁴وديع ياسين التكريتي , حسن محمد العبيدي . التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية . الموصل , دار الكتب , 1996
ص 102

الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض النتائج وتحليلها : من خلال عرض النتائج في الجدول (2) ثم تحليلها تبين ان القبلي للتوتر النفسي لأولياء امور الاطفال ذوي اعاقة التوحد قد بلغ 3.365 وبانحراف معياري 0.661 فيما كانت قيمة الوسط الحسابي البعدي 1.219 بانحراف معياري قدره 1.084 .

فيما تبين ان مجموع الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في التوتر النفسي قد بلغ 90 اما مجموع مربعاتها فقد كانت قيمته 266 , اما متوسط الفروق فقد كانت قيمته 2.195 وبانحراف فروق بلغ 0.20 .

الجدول (2): يبين الاوساط الحسابية القبليّة والبعديّة وانحرافاتهما المعيارية للتوتر النفسي لأفراد عينة البحث.

المتغير	اداة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التوتر النفسي	نقطة	3.365	0.661	1.219	1.084

وبعد معالجة البيانات واستخدام اختبار T تبين ان قيمة T المحسوبة قد بلغت 10.97 وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة 1.684 مما يؤكد معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث , وكما هو مبين في الجدول (3).

فيما تبين ان مجموع الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في التوتر النفسي قد بلغ 90 اما مجموع مربعاتها فقد كانت قيمته 266 , اما متوسط الفروق فقد كانت قيمته 2.195 وبانحراف فروق بلغ 0.20 .

جدول (3): يبين ان مجموع الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لقياس التوتر النفسي ومربعاتها ودرجة الحرية وقيمة ت المحسوبة والجدولية لأفراد عينة البحث

المتغير	مج ف	مج ف 2	ف — ف	ف هـ	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	النتيجة
التوتر النفسي	90	299	2.195	0.20	40	10.91	1.684	معنوية

2-4 مناقشة النتائج: من خلال عرض وتحليل النتائج تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للتوتر النفسي لأولياء أمور الاطفال ذوي اعاقة التوحد مما يؤكد ان البرنامج التأهيلي المطبق على افراد عينة البحث قد ساعد في تخفيف حدة التوتر النفسي لديهم مما يؤكد فاعليته وذلك بسبب استخدام تمارين اليوغا للاسترخاء والتي كانت سببا رئيسا في نجاح البرنامج .

فمن المعروف ان ممارسة الرياضة بشكل عام يساعد على تحسين الحالة النفسية اولا ثم الحالة البدنية⁽¹⁵⁾. فتمارين اليوغا تتعامل مع الروح من خلال البدن , كما تعزو الباحثان هذه النتيجة لالتزام عينة البحث بإجراء تمارين اليوغا وعدم اهمالها لحاجتهم الماسة للتخلص من التوتر بسبب قلقهم على مستقبل ابنائهم .

وترى انعام⁽¹⁶⁾ " ان التمارين التأهيلية هي اصلاح للعيوب العصبي وتحسن النشاط العضلي من خلال تحسن الارسال من والى المركز ."

فقد كانوا يحتاجون المساعدة لتخفيف التوتر لديهم لذا كان التزامهم مهما وناجحا في استكمال اجراءات التجربة الرئيسة لتخفيف حدة التوتر النفسي لأولياء أمور الاطفال ذوي اعاقة التوحد بحيث لا يكون تأثيره سلبيا على حياتهم وعملهم .

فالاسترخاء والهدوء يعني احتفاظ الجسم باسترخاء العضلات وتركيز العقل وعدم التشتت , فعند تذكر كلمة هادئ يقلل التوتر⁽¹⁷⁾.

¹⁵انعام مجيد النجار: تأثير برامج تدريبية في تأهيل المرضى المصابين بالآلام أسفل الظهر المزمنة. اطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد. 2002. ص 137 و ص 71.

¹⁶نفس المصدر السابق ص 116.

¹⁷اسامة كامل راتب : الاعداد النفسية للناشئين. دار الفكر العربي للنشر. القاهرة. 2000. ص 306

فكما نعلم ان اليوغا وتمارينها تحاكي الروح من خلال تمارينات التأمل والاسترخاء والتي يحتاجها افراد عينة البحث كونهم يعانون من التوتر النفسي بسبب الضغوط النفسية التي يعانون منها بسبب اصابة اولادهم بإعاقة التوحد والتي لازالت لحد الان من الاعاقات التي لا يعرف لها سبب او علاج . فاستخدام " الوساطة الروحية يؤدي الى تطوير التركيز والسكون والتبصر ويتم وصفها لمعالجة الامراض كما انها تؤدي الى تقليل الاجهاد بشكل واسع الالم والكآبة والتوتر والقلق" (19,18)

الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات : في ضوء النتائج التي حصلت عليها الباحثون توصلا

الى عدة استنتاجات كان اهمها :

1. اسهم البرنامج المعد من قبل الباحثان في تخفيف التوتر النفسي لأولياء امور الاطفال ذوي اعاقة التوحد.
2. ادى التزام افراد عينة البحث بأداء مفردات البرنامج التأهيلي الى نجاح التجربة
3. لقد كان لمفردات البرنامج التأهيلي وتنوعها وتكرارها اسبوعيا ساعد افراد عينة البحث في سهولة ادائها في الاسابيع التالية للبرنامج المطبق

2-5 التوصيات : في ضوء ماتوصل اليه الباحثون من استنتاجات اوصوا بالاتي :

- 1- ضرورة استخدام تمارينات اليوغا لتخفيف التوتر لدى اولياء امور الاطفال ذوي اعاقة التوحد
- 2- التأكيد على القيام بأداء تمارينات اليوغا في اماكن بعيدة عن الضوضاء واستخدام الموسيقى الهادئة والبخور وعلى ضوء الشموع او اضاءة خفيفة وإغماض العينين ان امكن .
- 3- لابد من الاهتمام من قبل كل الاشخاص بما فيهم اولياء امور ذوي الاعاقات المختلفة عند حدوث التوتر النفسي بشكل مبكر لتلافي تطور الوضع للأسوأ.
- 4- يفضل اداء تمارينات اليوغا للأشخاص الذين يعانون من التوتر قبل النوم مباشرة ليستمر استرخائهم عند النوم .

¹⁸ مها محمد صالح : تأثير حركات مشابهة لصلاة المسلمين ومقارنتها بمنهج معتمد في اعادة تأهيل المصابات بداء المفاصل الرثوي اطروحة دكتوراه . كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد . 2003. ص 121

¹⁹ JOHN H.KLIPPEL .MD.EDITOR. PRIMER ON THE RHEUMATIC DISEASES .EDITION 12.ATLANTA,GEORGIA,USA.P:625.

المصادر

- 1- اسامة كامل راتب : الاعداد النفسي للناشئين .دار الفكر العربي للنشر .القاهرة 2000.
- 2- المركز الجامعي للأبحاث وعلاج التوحد , 2012.
- 3- انعام مجيد النجار :تأثير برامج تدريبية في تأهيل المرضى المصابين بالآلام اسفل الظهر المزمنة .اطروحة دكتوراه .كلية التربية الرياضية .جامعة بغداد.2002.
- 4- اليوغا تخفف التوتر وتعلمك مهارات الاسترخاء
- 5- جريدة الشرق الاوسط , جريدة العرب الدولية , 2008 , العدد 10701
- 6- حسان المالح , الاسترخاء علاج نفسي
- 7- صالح مهدي صالح , الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين وعلاقته ببعض المتغيرات , اطروحة دكتوراه , 1995.
- 8- ضاري توما عبد الواحد , حميد عبد النبي , رياضة وبرامج ذوي الاحتياجات الخاصة وتصنيفاتها الطبية ,دار الكتب والوثائق , المكتبة الوطنية , العراق بغداد ط1, 2009.
- 9- كمال عبد الحميد زيتون , التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة , ط1 , عالم الكتب , القاهرة , 2003.
- 10- ماجدة السيد عبيد , تأهيل المعاقين , دار صفا للنشر والتوزيع , عمان , ط3 2011,
- 11- مروان عبد المجيد ابراهيم , الرعاية الاجتماعية لذوي الاحتياجات الخاصة , الوراق للنشر والتوزيع , ط1 , 2007 .
- 12- مها محمد صالح : تأثير حركات مشابهة لصلاة المسلمين ومقارنتها بمنهج معتمد في اعادة تأهيل المصابات بداء المفاصل الرثوي .اطروحة دكتوراه .كلية التربية الرياضية .جامعة بغداد .2003.
- 13- وديع ياسين التكريتي , حسن محمد العبيدي . التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية . الموصل , دار الكتب.

14- JOHN H.KLIPPEL .MD.EDITOR. PRIMER ON THE
RHEUMATIC DISEASES .EDITION
12.ATLANTA,GEORGIA,USA.P:625.

ملحق (1)

يبين تمارينات اليوغا التي استخدمها افراد عينة البحث من اعاقة اولياء امور الاطفال ذوي اعاقة التوحد

ت	التمرين	التكرار	الملاحظات
1	الجلوس على الارض مع مد رجل اليسار للأمام وثني رجل اليمين بحيث تلامس باطن قدم اليمن باطن فخذ رجل اليسار ثم اخذ نفس عميق مع رفع الذراعان عاليا بجانب الراس ثم حبس النفس والقيام بحني الجذع بهدوء بحيث تلامس الذراعان مشط رجل اليسار ثم التنفس ببطء شديد ثم تدوير الراس للجانب بحيث يستند على ركبة رجل اليسار مع اغماض العينين وشد العضلات العاملة والبقاء بالوضع لمدة (1) دقيقة ثم اخذ نفس عميق والعودة للوضع الابتدائي للبدء من جديد وبهدوء واسترخاء .	8	تأكيد على التنفس بهدوء اثناء الاداء
2	الوقوف مع اخذ نفس عميق ورفع الذراعان عاليا بحيث تلامس الكفين بعضهما البعض امالة الراس بهدوء للخلف والنظر للسماء مع رفع القفص الصدري وشد الجذع ثم رفع الرجل والركبة مثنية لأقصى حد ممكن وببطء ثم خفض الرجل والركبة للرجوع للوضع الابتدائي وببطء اداء نفس التمرين للرجل الاخرى	8	يتم اداء التمرين ببطء شديد مع شد الجسم واسترخاء الاكتاف
3	الوقوف باستقامة والرجلين مضمومة اخذ نفس عميق حني الجذع بحيث تلامس الاصابع الارض بجانب القدمين قدر الامكان يمكن ثني الركبتين قليلا في حال وجود ألم او صعوبة الوصول للأرض الثبات بالوضع لمدة دقيقة مع شد الجسم لمدة دقيقة ثم الرجوع للوضع الابتدائي	8	لا بد من الاداء البطيء والهدوء عند اداء التمرين
4	ثني الجذع من وضع الوقوف اخذ شهيق عميق رفع الراس والصدر والنظر للأمام مع شد الظهر مد الذراع للأمام بحيث تتلامس الكفين	8	التأكيد على بطء الاداء مع شد الجذع

		البقاء بالوضع لمدة 30 ث ثم العودة للوضع الابتدائي ببطء شديد	
5	الركوع على الارض الحفاظ على استقامة الراس والظهر وضع اصابع الكفين للداخل و الابهامان للخارج مع ملاسة اصابع القدمين للأرض امالة الجسم للخلف مع ثبات القدمين والذراعين على الارض والبقاء بالوضع 20 ث ثم الاسترخاء	8	ضرورة شدة الجسم اثناء الاداء
6	الاستلقاء على الظهر باستقامة فتح الرجلين فتحة مناسبة وشد المشطين فتح الذراعين بجانب الراس ومدهما شد عضلات البطن للداخل اخذ نفس عميق مد الذراعين والرجلين بشدة والبقاء بالوضع 10 ثواني مع حبس النفس الاسترخاء مع الزفير	8	ضرورة الاسترخاء بين تكرار وآخر

ملاحظة: تؤدي تمارين اليوغا على ضوء الشموع او ضوء خافت والابتعاد عن الضوضاء وسماع الموسيقى الهادئة التي تم اعطاؤها لأفراد عينة البحث مع قائمة التمارين كذلك اشعال البخور لتعزيز الجانب الروحي والذي يعرف من ضروريات اليوغا مع البدء عند اغماض العينين بهدوء.

**Impact Pathways yoga exercises to relieve stress in
parents of children with Autism
By researchers**

**Suha Hafez al-Mahdi
Ahmed Mohamed Ismail al-Ani
Eman A. Zoon**

**Search experimentation Some parents of children with
Autism**

Abstract

Summarized the research problem in the suffering of parents of children with Autism from stress due to negative psychological pressures which may later lead to depression, prompting the researchers to do this study. The study aimed to prepare a training program yoga exercises to relieve stress in parents of children with Autism, and sample consisted of (41) of parents of children with Autism. Was homogenizing through sprains coefficient.

As qualifying program has been applied yoga exercises on the members of the research sample and continued application of 4 weeks and 28 training module and the researchers took into account giving candles and incense is ignited before the start of exercise to help them relax.

The results showed the presence of statistically significant differences between pre and post tests and in favor of the post test, and after discussing the results researchers reached several conclusions was the most important: Stock qualifying program using yoga exercises relieve stress for parents of children with Autism.

Based on the conclusions of researchers recommended was the most important: an emphasis on the use of yoga exercises relieve stress tension with parents of children with Autism, and various disabilities as well as the use of yoga exercises applicable to the members of the research sample, but early to avoid bad situation evolves.