

برنامج تأهيلي نفسي بدني لتخفيف الصدمات لدى عينة من البنات بأعمار (١٤-١٧) سنة

م.د. سندس فاروق حوني

العراق. المديرية العامة لتربية واسط

تاريخ تسليم البحث / ٠٠٠٠٠ تاريخ قبول النشر / ٢٣/٨/٢٠٢٢

الملخص

يتناول هذا البحث استجابات الافراد المتعرضون لاضطرابات ما بعد الصدمة واضطرابات نفسية مختلفة ، ومن اجل تحقيق هذه الاهداف تم تصميم وتنفيذ اجراءات منهجية مناسبة واستخدام مجموعة من الادوات تتناسب مع الدراسة وعينة البحث الذي استهدف فئة تراوحت اعمارهم (١٤-١٧) سنة اللواتي تعرضن لصدمة نفسية ،واللواتي تتشابه عندهم سبب الصدمة النفسية ومستواها، ثم امكانية تطوعهن للمشاركة في البحث، لذلك عمدت الباحثة الى اعداد برنامج تأهيلي نفسي بدني لتخفيف الصدمات لدى عينة من البنات بأعمار (١٤-١٧) سنة، تكون مجتمع الدراسة من (١٣) طالبة من معهد الفنون الجميلة للبنات في الكوت. وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط من الصدمة النفسية □ وفقاً لمقياس ديفسدون لا ثر ما بعد الصدمة وفقاً لإجابات الطالبات أنفسهن بالإضافة الى مستوى منخفض من اللياقة البدنية لديهن وكان هناك ارتباط سلبي دال إحصائياً بين مستوى الصدمة النفسية للبنات ومستوى اللياقة البدنية لديهن، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٠١) في مستوى اثر الصدمة النفسية لدى افراد عينة البحث تعزى لمتغيرات الخبرة، فضلاً عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\geq 0,001$) في اللياقة البدنية تعزى لمتغيرات والخبرة، والبيئة.

الكلمات المفتاحية: برنامج تأهيلي ، نفسي بدني ، تخفيف الصدمات.

١- المقدمة:

شهد العالم مؤخراً موجة من الأحداث السياسية والاجتماعية والاقتصادية...الخ التي عصفت به ، مهما كانت الأحداث التي مرت فأنها تركت الاثر النفسي المؤلم لعدة شرائح من المجتمع، منها شريحة المراهقين ، حيث كانت الاضطرابات النفسية واضطرابات ما بعد الصدمة والصدمة النفسية متواترة وشائعة كما كانت تلك الاضطرابات تحدث بعد التعرض لأحداث صدمية، التي تعد العامل الاساسي المسبب لها بالرغم من استجابات الافراد المتعرضين لحادث من هذا النوع والتي تكون على مستوى إكلينيكي بين الاصابة بصدمة وباضطراب ما بعد الصدمة ، أو اضطرابات نفسية اخرى او حتى مقاومة تأثيرات ذلك الحادث الصدمي والعوامل المتداخلة في تحديد الاستجابة الافراد بعد التعرض له وقد "صنفت منظمة الصحة العالمية الخاص بالاضطرابات العقلية والسلوكية (icd10) اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية(ptsd) ضمن الفئة (f40, f48) الخاصة بالعصاب والاضطرابات ذات العلاقة بالضغوط الجسمية المظهر (stress related and somat;form disorders,neurotic)

(فاطمة عبد الرحيم النوايسة ، ٢٠١٣ ، ص ١٠٢)

ومن خلال عمل الباحثة في مديرية تربية واسط لاحظت ان بعض الطالبات قد يتعرضن الى صدمات النفسية نتيجة ظروف قد تكون اسرية أو اجتماعية او صحية مما يؤثر سلباً على نفسية الطالبة ويسبب لها صدمة نفسية قد تعاني منها لفترة ليست قصيرة كذلك تبين زيادة عدد الطالبات الاتي تعرضن لصدمة نفسية في المرحلة الاعدادية، ربما لأنها امتداد لفترة المراهقة المتأخرة وما يترتب عليها من ضغوط نفسية وجسمية ، لذلك عمدة الباحثة لمعرفة الأسباب المؤثرة في حدوث الصدمات النفسية لديهن من الناحية النفسية والجسدية، ودراسة المشكلة من خلال بعض المتغيرات والبحث عن كل ماله علاقة بالموضوع وإيجاد الحلول المناسبة من اجل الاسهام في اعداد افراد سليمين نفسياً وجسدياً، ومحاولة من الباحثة في حل مشكلة هذه الفئة الهامة ، التي تعد من المشكلات التي من شأنها أن تشكل عائقاً في مجال الصحة النفسية والبدنية لهن ومحاولة مساعدتهن ودمجهن في المجتمع أسوةً بالأخريات وعلى هذا الأساس لجأت الباحثة إلى إعداد برنامج تأهيلي نفسي بدني من اجل المساهمة في تأهيلهم والتخفيف من الصدمات لديهن ، فضلاً عن فتح الآفاق للمصابات باتجاه الثقة العالية بالنفس والاستقرار النفسي اليومي.

ويهدف البحث الى:

- ١- اعداد برنامج تأهيلي نفسي بدني لتخفيف الصدمات لدى عينة من البنات بأعمار (١٤-١٧) سنة.
- ٢- التعرف على تأثير برنامج تأهيلي نفسي بدني لتخفيف الصدمات لدى عينة من البنات بأعمار (١٤-١٧) سنة.

٢- إجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث في مجموعة من طالبات معهد الفنون الجميلة في مدينة الكوت، تم اختيار عينة* البحث بالطريقة العمدية من الطالبات اللاتي لديهن (صدمة نفسية*بالإضافة لضعف لياقتهن الصحية) بعد الكشف عليهم والتأكد من خلوهم من أي أمراض عضوية قد تؤثر على نتائج البحث والمقرر لهم ممارسة برنامج(نفسى- بدني) لهذا قامت الباحثة باختيار (٢٠) طالبة، تم استبعاد ثمانية منهم اثنان لعدم التزامهم بأداء بالبرنامج النفسي البدني واثنان لخضوعهم لأجراء التجربة الاستطلاعية وثلاثة لاختلاف اسباب الاصابة بالصدمة النفسية وبهذا اصبح عدد افراد العينة (١٣) ثلاثة عشر طالبة.

٢-٢-١ تجانس عينة البحث:

لغرض التأكد من ان عينة البحث تتوزع توزيعا طبيعيا في بعض المتغيرات المتعلقة بموضوع البحث مثل (العمر، الطول ، الوزن) اذ ان التجانس في متغير الجنس متحقق لان افراد العينة كلهم من الاناث لذا قامت الباحثة بأجراء اختبار (معامل الالتواء) وقد عالجت الباحثة متغيرات (العمر والطول والوزن) بوساطة طريقة معامل الالتواء وحصلت على القيم الاتية لأفراد عينة البحث.

* جميع افراد قد تعرضوا مباشرة أو بشكل غير مباشر لحدث مؤلم. الاعراض موجودة منذ شهر ، تسبب

الاعراض ضائقة أو ضغط نفسي ملحوظ .

* حسب مقياس كرب ما بعد الصدمة لدافيسون

جدول (١) يبين تجانس العينة في متغيرات العمر والطول والوزن

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر (سن)	١٥,٧	١٥	١,١٧	١,٧٩
الطول (سم)	١٤٦,٠٢٥	١٤٧,٢٥	٣,٣٩٥	١,٠٨٢
الوزن (كغم)	٤٤,١٥	٤٤	٣,٨٩	٠,١١٦

٢-٣-١ الأجهزة المستعملة في البحث:

- جهاز قياس الطول والوزن (الريستاميتير) صنع في إيطاليا.

- حاسبة الكترونية نوع (لاب توب lenova).

- كاميرا تصوير فيديو نوع (canon).

٢-٣-٢ أدوات ووسائل جمع المعلومات:

- المراجع والمصادر .

- المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص الملحق (١).

- استمارة ترشيح الاختبارات ونوع الصفة المقاسة الملحق (٢).

- استمارة صلاحية تمرينات البرنامج التأهيلي النفسي البدني المعدة الملحق (٤).

- استمارة استبانة لتحديد اختبارات البحث البدنية:

قامت الباحثة بإعداد استمارة حول صلاحية الاختبارات البدنية المناسبة لموضوع البحث الموضحة في (الملحق ٢) إذ احتوت هذه الاستمارة على مجموعة من الاختبارات البدنية ، وقد تم عرض الاستمارة على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في المجالات المذكورة آنفاً والموضحة أسمائهم في (الملحق ٣).

- استمارة استبانة لتحديد صلاحية البرنامج (النفسي - البدني):

قامت الباحثة بإعداد استمارة استبانة حول البرنامج (النفسي-البدني) المعد لتنفيذها على عينة البحث الموضحة في (الملحق ٤)، وتم عرض الاستمارة على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجالات كل من الطب ، والتأهيل الرياضي ، وفسيولوجيا التدريب الرياضي، الموضحة أسمائهم في (الملحق ٥).

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث:

وضعت الباحثة عددا من الاختبارات والقياسات مستندة في ذلك الى اراء الخبراء والمتخصصين في مجال الاختبارات والقياس والدراسات والمصادر العلمية المتاحة وقد اعدت الباحثة استمارة استبانة (ملحق ٢) تم عرضها على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (٥) وبعد تفريغ بيانات الاستثمارات، واستخراج النسبة المئوية رشحت الاختبارات والقياسات التي حصلت على نسبة مئوية (٥٠%) فما فوق كما مبين في الجدول (٢). تم عرضها على مجموعة من الخبراء الملحق (٣) قبل البدء بالتجربة الاستطلاعية وبعد تطبيق هذه التجربة أصبحت جميع الاختبارات والقياسات جاهزة للتطبيق وكما يلي.

الجدول (٢) يبين اتفاق المتخصصين حول صلاحية الاختبارات البدنية والقياسات

ت	الاختبار او القياس المستخدم	تكرار الاجابة	النسبة المئوية
١	مرونة العمود الفقري للأمام من الوقوف	٣	٦٠%
٢	قوة عضلات البطن والفخذين	٤	٨٠%

٢-٤-٢ الاختبارات البدنية:

- ١- اختبار مرونة العمود الفقري للأمام من الوقوف .
- الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري للأمام من الوقوف.
- الأدوات المستخدمة: صندوق خشبي بارتفاع (٥٠) سم، مسطرة قياس بارتفاع (١) م.
- وصف الأداء: الوقوف على الصندوق ثني الجذع مع مد الذراعين إلى الأسفل، والتأشير على مسطرة القياس لتحديد الدرجة عند حافة الأصابع بعد الثبات بالوضع على ذلك الرقم.
- التسجيل: تسجيل المحاولة الافضل من بين (٢-٣) محاولات.
- ٢- اختبار قوة عضلات البطن والفخذين.
- الغرض من الاختبار: قياس قوة عضلات البطن والفخذين.
- الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف ، سطح مستوي ، استمارة تسجيل.
- وصف الاداء: يأخذ المُختَبِر وضع الانبطاح الذراعين ممدودة للأمام فور سماعه لإشارة البدء ، ويقوم برفع الجذع ، ثم يُكرر ذلك لأكثر عدد ممكن من المرات في (١٠) ثوانٍ.
- التسجيل: يُسجل عدد مرات الأداء الصحيحة في (١٠) ثا.

(Buckup , Klaus . 2004. p142)

٢-٥ الأسس العلمية للاختبارات البدنية (الصدق والثبات والموضوعية)

إن الاختبارات البدنية هي اختبارات مُعتمدة في المجال الرياضي لذلك يجب أن تتوفر فيها شروط ومواصفات، أهمها المعاملات العلمية المتمثلة (بالصدق والثبات والموضوعية)، وقد تحققت الباحثة من ذلك على النحو الآتي:

١- صدق الاختبار: (Validity).

الصدق يعني الارتباط بين الاختبار وبعض المحكات الخارجية التي تتميز بأنها مستقلة عن الاختبار أو أداة القياس". (محمد نصر الدين رضوان ، ٢٠٠٦ ، ص ١٧٧)

وللتأكد من صدق الاختبارات والقياسات اعتمدت الباحثة الصدق الظاهري وذلك بعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين المذكورين، وبعد إجماعهم على أن القياسات والاختبارات ملائمة لمفردات البحث، تبين أن الاختبارات والقياسات الخاصة بالبحث تتمتع بصدق ظاهري عالٍ جداً.

٢- ثبات الاختبارات البدنية: (Reliability).

أن الثبات يعني أنه في حالة تطبيق الاختبار أو القياس على العينة سنحصل على النتائج نفسها ويتم التعرف على ثبات الاختبار باستخدام الأساليب الإحصائية المتعددة، ومنها طريقة تطبيق الاختبار وأعادته الاختبار" (محمد جاسم الياسري ، ٢٠١٠ ، ص ٥٢)

تم حساب معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار، حيث طبقت الاختبارات، إذ كان التطبيق الأول في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/١/٦ "وبفارق زمني مدته ثلاثة أيام".

(محمد نصر الدين رضوان ، ٢٠٠٦ ، ص ١٧٧)

وقد طبق على العينة الاستطلاعية البالغة (٢) من الطالبات الآتي يعانون من الصدمة وضعف اللياقة الصحية وتم إعادة تطبيق الاختبارات على المجموعة نفسها وتحت الظروف نفسها أي في يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٠/١/١٠ ومن خلال معالجة البيانات التي حصلت عليها من التطبيقين أُسُخِرَ معامل الارتباط (بيرسون البسيط) بين نتائج الاختبارين الأول والثاني، وأظهرت النتائج أن الارتباط عالٍ بين درجات كلا الاختبارين.

٣- موضوعية الاختبارات البدنية: (Objectivity).

الموضوعية هي "إذا قام شخصان أو أكثر باستخدام نفس الأجهزة والجراءات، وامكن الحصول على نتائج متشابهة". (مروان عبد المجيد إبراهيم ، ١٩٩٩ ، ص ١٥٤) وقد تم

التحقق من الموضوعية على العينة الاستطلاعية وتمت معالجة نتائج المُحكِّمين الاثنين بمعامل الارتباط (بيرسون البسيط) وكما مبين بالجدول (٣)

جدول (٣) يبين نتائج الصدق والثبات والموضوعية لقياسات والاختبارات البدنية

أسم الاختبار		الصدق الظاهري		الثبات		الموضوعية	
		المتفقون		ع		ع	
		%		(Sig)		(Sig)	
مرونة العمود الفقري للأمام من الوقوف		٩		٠,٩٢٥		٠,٩٣٣	
		١٠٠%		٠,٠٠٠		٠,٠٠٠	
قوة عضلات البطن والفخذين		٧		٠,٨٥٩		٠,٨٧٧	
		٧٧,٧٧%		٠,٠٠٠		٠,٠٠٠	

عدد الخبراء (٥) عدد العينة الاستطلاعية (٢) .

٢-٦ التجربة الاستطلاعية الخاصة بتطبيق البرنامج (النفسي - البدني) المعد:

تمت التجربة الاستطلاعية بتطبيق ثلاث وحدات من البرنامج (النفسي - البدني) المعد نُفِذَتْ يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/١/١١ في قاعة معهد الفنون الجميلة في الكويت وكان الهدف منها ما يأتي:

- معرفة مدى مواءمة البرنامج (نفسي - بدني) المعد لقدرات وقابلية عينة البحث، ومعرفة ملائمة الأزمنة والشدة المتدرجة والمتموجة للبرنامج المعد.

- التأكد على زمن البرنامج النفسي وزمن الجلسات في البرنامج (النفسي - البدني).

- التأكد من زمن تحديد مدة الراحة بين التمرينات وبين تكرار وآخر .

- تعريف فريق العمل المساعد وتدريبهم على كيفية اداء التمرينات .

تبين للباحثة من التجربة الاستطلاعية الآتي:

- قدرة فريق العمل المساعد على البرنامج (النفسي - البدني) المعد.

- مواءمة البرنامج (النفسي - البدني) المعد لعينة البحث وقدرتهم على تنفيذها.

٢-٧ الاختبارات القبلية:

اجرت الباحثة الاختبارات القبلية على مجموعة البحث التجريبية في الساعة العاشرة من يوم الاحد الموافق (٢٠٢٠/١/١٢) في قاعة معهد الفنون الجميلة في الكويت وتم مراعاة تثبيت الظروف جميعها المتعلقة بالاختبارات من حيث الأدوات والزمان والمكان، وكذلك طريقة التنفيذ وذلك لتوفير الظروف نفسها في الاختبارات البعدية، كما يتطلب الإحصاء المعلمي.

٢-٨ تطبيق التجربة الرئيسية:

أعدت الباحثة البرنامج (النفسي- البدني) المعد وذلك بالاستعانة ببعض الدراسات النظرية للمصادر العلمية والدراسات السابقة المتاحة، عُرِضَتْ على عدد من الخبراء والمتخصصين العراقيين الموضحة أسماؤهم في (الملحق ٧) في كل من مجالات (الطب الرياضي ، علم التدريب الرياضي، فسيولوجيا التدريب الرياضي) وبعد إبداء ملاحظاتهم وإجماعهم على صلاحية البرنامج (النفسي - البدني) المعد قامت الباحثة باعتمادها في البحث، إذ وزع البرنامج (النفسي- البدني) المعد على خمسة اسابيع بواقع اربع وحدات اسبوعياً تطبق بين يوم وآخر لتصبح (٣٦) وحدة يتراوح اذ حددت زمن الوحدة الواحدة من (٤٢,٥-٦٦) دقيقة ، حيث بدأت أول وحدة من البرنامج (النفسي - البدني) يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٠/١/١٧ وكانت آخر وحدة يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٠/٢/٢١ لمدة ٥-٦ ايام في الاسبوع إذ حددت الباحثة التكرارات (٣) ثم تزداد تدريجياً وحُسِبَت التكرارات المطلوبة وأزمنة الراحة من خلال آراء السادة الخبراء بعد اطلاعهم على البرنامج (النفسي- البدني) المعد ، وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية على أفراد عينة البحث قبل البدء بالاختبارات القبلية ، تم تقسيم زمن البرنامج (النفسي - البدني) المعدة على ثلاثة أقسام: اولاً: القسم التمهيدي: أحتوى القسم الاول من البرنامج (النفسي - البدني) المعد على عملية إحماء عامة اذ اكد (كريستوفر نوريس) "تعتبر عملية الاحماء ضرورية جداً لا نها تقلل من احتمالات حدوث الإصابات الرياضية كذلك يكون أداء الجسم أكثر كفاءة عندما يكون دافئاً، علاوة على ذلك فسيكون لعملية الإحماء الجيدة آثار فسيولوجية وحركية ونفسية .

(كريستوفر نوريس ، ٢٠٠٨ ، ص ٦٥)

واستغرقت عملية الاحماء من (١٠-١٥) دقيقة ، تضمن الاحماء (المشي ، والهولة الخفيفة ، وتمارين سويدية)

ثانياً: القسم الرئيس: اختلف زمن القسم الرئيسي حسب زمن اداء التمرينات وعدد وتكرار البرنامج (النفسي - البدني) المعد وقد استخدمت الباحثة تمرينات قوة وتمينات اطالة اذ ان " تنفيذ تمرينات القوة والاطالة من اجل الحفاظ على التوازن الامثل للجهاز الحركي".

(رياض عزت النشواتي ، ٢٠١٠ ، ص ٣١)
اما تمارينات الاطالة "فقد اتضح ان اداء تمارينات الاطالة كجزء من برنامج اعادة التأهيل يؤدي الى تقليل معدل تكرار الاصابة الى ١% . (كريستوفر نوريس ، ٢٠٠٨ ، ص ١٤٣)
فضلاً عن تمارينات الاطالة استخدمت الباحثة تمارينات الاسترخاء التي تبده "يجب البدء بتمارين خفيفة وبعدها يجب زيادة شدة التمرين تدريجياً".
(بزار علي جوكل ، ص ٦٥)
أما مدد الراحة البرنامج (النفسي - البدني) المعد فكانت نصف زمن الاداء اما مدد الراحة بين المجاميع فكانت تتراوح (١) دقيقة حسب شدة التمرين اما زمن الاداء لا يقل عن (٣٠) ث.

ثالثاً: القسم الختامي

استغرق لقسم (١٠) د. واحتوى على تمارينات التهدئة من اجل تقليل المجهود البدني على المجاميع العضلية العاملة بسبب اجراء التمارينات.
٢-٩ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج (النفسي البدني) تم إجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث، والبالغة (١٣) طالبة في الساعة العاشرة في قاعة معهد الفنون الجميلة في مدينة الكوت في يوم الجمعة الموافق ٢٢/٧/٢٠٢٠ ، وحرصت الباحثة على توفير الظروف المشابهة التي استخدمتها في الاختبارات القبلية.

٢-١٠ الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS)

- النسبة المئوية .
- الوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- معامل الالتواء .
- قانون (ت) للعينات المترابطة .

٣-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

عرض النتائج التي توصلت اليها الباحثة وفقاً للبيانات التي حصلت عليها في ضوء تطبيق القياسات والاختبارات القبلية والبعدية والتي اجريت على عينة البحث وكما مبين في جدول (٤).

جدول (٤) يبين نتائج الاختبارات والقياس القبلية والبعدية وحسب العمليات الاحصائية

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	قيمة T		مستوى دلالة الفروق
	س	ع	س	ع		المحسوبة	الجدولية	
١ مرونة العمود الفقري للأمام من الوقوف (سم)	١٠,٩٢٣	٤,٧٤٦	١٨,٣٨٥	٤,٦١٠	٧,٤٦	١٣,٩١٧	٢,١٨	معنوي
٢ قوة عضلات البطن والفخذين	٣٨,٧٧	١٧,٢٢	٤٧,٩٢	١٢,٩١	٩,٨٤	١١,٢٤٣	٢,١٨	معنوي
٣ مقياس ما بعد اثر الصدمة لديفسون	٤١,٧	٧,٩١٦	٥٩,٢	٧,٤٠٥٧		٤,٢١١	٠,٠٠٢	معنوي

٢-٣ مناقشة النتائج:

من مراجعة الجدول السابق نلاحظ التحسن الواضح في الوضع النفسي لعينة البحث من تأثير الصدمة حسب مقياس ما بعد الصدمة لديفسون اذ نجد ان الفرق المعنوي هذا يعزز عمل الباحثة عندما برهنت على أهمية استخدام البرنامج (النفسي- البدني) والتي أثرت على عينة البحث في تحسين صحتها لتحقيق الاستجابة الفعالة والتي ساهمت في تخفيف اثر الصدمة النفسية بغية الوصول إلى درجة التوافق التي تشعرها بالراحة "اذ ان معرفة الحاجة الى العلاج والتخلص من اعراض الاضطراب والوقاية من ظهورها من جديد والوصول الى افضل مستويات الصحة النفسية والبدنية وتنمية المرونة النفسية"

(شيل راجا ، ص٦٣)

اذ ممارسة التمرينات البدنية التي تمثلت بتمرينات الاسترخاء ساعدت على تحسين الوضع النفسي والوضع الصحي والتخفيف من الضغوط النفسية "ان تدريبات الاسترخاء من اكثر الطرق استخداما في السيطرة على التوتر الناتج من الضغوط النفسية فهو مجموعة من التقنيات صممت للتأثير على الخبرة الفسيولوجية للتوتر بهدف تخفيف حدة ردود الافعال الفسيولوجية في المواقف الضاغطة"

(فاطمة عبد الرحيم النوايسة ، ٢٠١٣ ، ص٨٨)

وبما ان الضغوط النفسية ترتبط بالصدمة النفسية لذلك فان تخفيف الضغوط النفسية يؤدي الى تخفيف من الصدمة" ان التمرينات البدنية وممارسة الرياضة تستطيع ان تخفف من ردود الافعال للضغط النفسي"

(فاطمة عبد الرحيم النوايسة ، ٢٠١٣ ، ص٨٩)

كما ان "ممارسة التمرينات البدنية بصورة منتظمة خاصة المشي والسباحة تساعد في تفريغ الطاقة السلبية" (فاطمة عبد الرحيم النوايسة ، ٢٠١٣ ، ص٨٦)

إذ ترى الباحثة أن جلسات البرنامج (النفسي - البدني) المتنوعة بالمعلومات الخاصة بالتخفيف من اثر الصدمة النفسية والضغوط النفسية والتي شرحت فيها الباحثة الجوانب المضرة والمخلة في التعامل مع الصدمة النفسية بصورة غير صحيحة "يهدف العلاج النفسي الى تخفيف المعاناة النفسية بعد مواقف عصبية" .

(فاطمة عبد الرحيم النوايسة ، ٢٠١٣ ، ص١٢١)

ان برنامج التأهيل النفسي البدني تضمن محاضرات لتقديم الدعم النفسي للتخفيف من الصدمة النفسية" وأن الدعم الاجتماعي مثلاً يقلل من احتمال الإصابة بالمعاناة ، التي تزيد بزيادة عدد الاضطرابات وتزيد نسبة عوامل الخطر .

(عبد الرحمن شادلي ، ٢٠١٩ ، ص٨)

ان التفكير في طريقة الحل يساعد في التخلص من الصدمة اذ ان "الاساليب المواجهة والتصدي والتوافق ومناقشة مدى افادتها وضررها على الصحة النفسية والبدنية على المدى الطويل". (شيل راجا ، ص ٦٢)

ان البرنامج (النفسي - البدني) ساهم في التأثير على سلوك وصحة أفراد العينة "ان التعامل مع اضطراب ما بعد الصدمة امر صعب ،والذي من الممكن ان يصاحبه مشكلات اخرى تمثل تحديات في البحث عن علاج من جانب الاختصاص المهنين المدربين الذين يمكنهم تقديم الخدمات العلاجية والمساندة في التخلص من الاضطراب"

(شيل راجا ، ص ٦٤)

اما بالنسبة للجانب البدني فمن مراجعة الجدول السابق نجد التطور الواضح في صفة القوة العضلية لعضلات الظهر ، وعضلات الفخذ ، ومطاولة القوة لعضلات البطن والمرونة لعضلات الظهر ومطاولة القوة لعضلات الجذع ، وتعزو الباحثة هذه النتائج الى طبيعة التمرينات المستخدمة في البرنامج (النفسي - البدني) أذ أن قسماً كبيراً منها كان الغرض منه بصورة رئيسية تقوية أهم عضلات الظهر ومنها الأولوية والعضلات الفخذية الامامية والخلفية مما أدى الى هذا التطور الملحوظ وحصل هذا التطور الملحوظ في صفة القوة نتيجة استخدام تمارين تعتمد على قاعدة الزيادة المتدرجة في التكرار لغاية مع مراعاة عملية استعادة الشفاء أثناء الزيادة في التكرارات أذ يشير (ماتثوس وفوكس ، ١٩٨١)

الى (أن الجهد المتواصل أو استخدام العضلات بشكل منهج منظم للتدريب يعطي للفرد الحافز المحتمل لزيادة مستوى القوى)

(Fox, E.L and Mathews, D.K. 1981. P15)

فضلاً عن أن البرنامج (النفسي - البدني) اعتمد على تمارين الاسترخاء مما كان له الأثر الواضح في التقليل من التباين في صفة القوة العضلية لأفراد العينة ، أما بالنسبة للزيادة في تطوير قوة تحمل عضلات البطن اذ أن الباحثة وفي جميع أسابيع البرنامج (النفسي - البدني) قد ركزت على تمارين الاسترخاء البطيئة ذات التكرارات الكثيرة مما أدى الى تقوية العضلات العاملة على العمود الفقري اذ كان أسلوب الأداء كان بطيئاً وبوجود مقاومة قليلة ذات هدف بتطوير مطاولة القوة وعليه فأن (قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل والذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية

(ريسان خريبط ونجاح مهدي شلش ، ص ٣٧)

لهذا نجد أن متغير القوة في تلك التمارين مرتبطة بقوة التحمل العضلي لذلك نجد الاثنين اكتسبوا المعنوية ، أما بالنسبة الى متغير المرونة فأن المعنوية في هذا المتغير هو نتيجة التمارين المتحركة والمستخدم في البرنامج (النفسي - البدني) المعد حيث تعمل على زيادة مرونة المفاصل والأربطة والعضلات العاملة عليها لذلك عملت التمارين المتحركة على زيادة المرونة الأمامية للعمود الفقري حيث أثبتت المصادر " أن التمارين المتحركة تعمل على تنمية القوة العضلية الى جانب المرونة والتحمل العضلي "

(هاشم الكيلاني ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٠٠)

أما بالنسبة الى مطاولة القوة لعضلات الجذع وتعزو الباحثة هذا الفرق الى البرنامج (النفسي - البدني) المعد والذي أحتوى على مجموعة من التمارين المتدرجة والمتواصلة "يفضل ان تكون الممارسة الرياضية مستمرة بمعنى ان يتراوح وقت التمرين الواحد (١٠-١٥) متصلة وليست متقطعة"

(فاطمة عبد الرحيم النوايسة ، ٢٠١٣ ، ص ٩٠)

والتي كان لها أبلغ الأثر في زيادة مطاولة بعض العضلات ومرونة بعض العضلات الأخرى ، وهذا يعكس لنا مدى صلاحية وملائمة مفردات تلك التمارين لدى أفراد عينة البحث وهذا يدل على أن التمارين عملت على زيادة قوة ومطاولة ومرونة العضلات العاملة وبالتالي القدرة على تحمل العبء الواقع عليها وهذا يتفق مع شيلا راجا "ان الانشطة التدريبية مثل التمدد او اليوجا فهي تساعد على الاسترخاء البدني وتخليص حساسية البدن من الانفعالات والاعراض الفسيولوجية الاخرى.

(شيلا راجا ، ٢٠١٩ ، ص ٩٦)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- ان لبرنامج النفسي - البدني فاعلية كبيرة في التخفيف من اثر الصدمة النفسية.

٢- ان لبرنامج النفسي - البدني تأثير ايجابي لتنمية القوة العضلية لعضلات البطن و لعضلات الفخذ الخلفية كذلك تنمية قوة واطالة عضلات الظهر الخلفية و عضلات الفخذ الأمامية .

٤-٢ التوصيات:

١- اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية اقل، او اكبر سواء من الذكور او الاناث للتخفيف من الصدمات النفسية المختلفة.

٢- يجب ان تكون البرامج التأهيلية التي تعالج هذه الامور اطول للحصول على نتائج افضل.

المصادر

- رياض عزت النشواني: اللياقة والقوة البدنية طرق التدريب اشكاله وانواعه ، دمشق ، مركز ١ الفوال للتحضير الطباعي ، ط ١ ، ٢٠١٠.

- عبد الرحيم شادلي ١ انعكاسات الصدمة النفسية على التوظيف النفسي لدى مبتوري الاطراف ،
جامعة محمد خيضر ، اطروحة دكتوراه ، ٢٠١٩.
- فاطمة عبد الرحيم النوايسة: الضغوط والازمات النفسية واساليب المساندة ، عمان ، دار
المناهج للنشر والتوزيع ، ط ، ٢٠١٣.
- كريستوفر نوريس: تمارين المرونة واللياقة (ترجمة) خالد العامري ، ط ٤ ، القاهرة ، دار
الفاروق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٨.
- محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، النجف الاشرف ، دار
الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٠
- محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، مركز
الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦ ، ط ١ .
- مروان عبد المجيد ابراهيم: الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية
الرياضية ، ط ١ ، عمان ، دار الفكر ، ١٩٩٩
- هاشم الكيلاني: الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية ، مكتبة الفلاح ، ٢٠٠٠
- Backup, Klaus Clinial Tests For The Musculoskeletal , Appl, Wemding
, Stuttgart , 2004
- Fox, E.L and Mathews,D.K; the physicological Basis of physical
eduction and Athleties. Thirdedition (philaladelphia, W.B. saundres
company, 1981)

ملحق (١)

أسماء السادة المتخصصين الذين أجرت الباحثة معهم مقابلات شخصية مرتبة على وفق اللقب العلمي.

ت	الاسم	اللقب العلمي	الكلية والجامعة
١	د. شاكر محمود الشخيلي	أستاذ	استاذ ، متقاعد

٢	حسن هادي عطية	أستاذ	الجامعة المستنصرية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	د . محمد حسن جابر	أستاذ	جامعة واسط. كلية التربية قسم علم النفس
٤	د. علي هاشم جاويش	استاذ	واسط. الكلية التربوية المفتوحة
٥	د. عمار خالد حياوي	مدرس	مديرية تربية الرصافة الاولى

ملحق (٢)

م/استمارة ترشيح الاختبارات المعنية

الاستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم(برنامج (نفسي - بدني) لتخفيف اكبر الصدمات لدى عينة من البنات بأعمار (١٤-١٧)سنة تود الباحثة من حضرتكم اختيار اهم الاختبارات المناسبة لموضوع البحث ،وبما انكم من ذوي الخبرة والاختصاص تأمل الباحثة، ابداء رأيكم بوضع اشارة (/) على الاختبار المناسب لموضوع البحث.

اسم الخبير..... اللقب العلمي..... الاختصاص..... مكان العمل..... التاريخ.....

شاكرين تعاونكم معنا

الباحثة

ملحق (٣) أسماء السادة الخبراء والمتخصصين الذين عرضت عليهم استمارة استبانة لغرض ترشيح الاختبارات التي لها علاقة بالبحث مرتبة على وفق اللقب العلمي

الاختبارات البدنية	الاختبار المناسب
--------------------	------------------

	١- اختبار قوة عضلات البطن والفخذين. الغرض من الاختبار: قياس قوة عضلات البطن والفخذين. الادوات المستخدمة: ساعة ايقاف ، سطح مستوي ، استمارة تسجيل. وصف الاداء: يأخذ المختبر وضع الانبطاح فوق الارض الذراعين ممدودة للأمام فور سماعه لإشارة البدء ،يقوم برفع الجذع ، ثم يكرر ذلك لأكثر عدد ممكن من المرات في (١٠ ثوان). ٢- اختبار قياس مرونة العمود الفقري من الوقوف: - الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري للأمام. - الادوات المستخدمة: صندوق خشبي بارتفاع ٥٠ سم مسطرة قياس بارتفاع ١م - استمارة تسجيل. - وصف الاداء: من وضع الوقوف على الصندوق ثني الجذع الى الاسفل مع مد الذراعين الى الاسفل والتأشير على مسطرة القياس لتحديد الدرجة عند حافة الاصابع بعد الثبات بالوضع على ذلك الرقم. - التسجيل : تسجيل المحاولة الافضل من بين (٢ ، ٣) محاولات. . اختبار سيرجنت لقوة عضلات الساقين
--	---

ملحق (٤)

١									
جامعة بغداد كلية التربية البدنية معلمة الرياضة					أستاذ		د. عباس فاضل		
ت	رقم التمرين	الهدف من التمرين	زمن الاداء	عدد تكرار التمرين	فترات الراحة البينية	فترات الراحة بين المجموعات	زمن التكرارات	الزمن الكلي للاداء	
١	٤ (١)	د. عائد البصري مرونة وإطالة	٣٠ ث	٣٠ ث	٣٠ ث	٣٠ ث	٣٠ ث	٣٠ ث	٣٠ ث
	٥	د. علي محمود	مدرس	٣٠ ث	٣٠ ث	٣٠ ث	٣٠ ث	٣٠ ث	٣٠ ث

استمارة استطلاع آراء السادة الخبراء والمختصين لتقويم البرنامج (نفسى - بدني) المعد ، وبالنظر لمكانتكم العلمية المرموقة ولما تتمتعون به من خبرة في مجال اختصاصكم لذا تود الباحثة إجراء بحثها الموسوم (برنامج (نفسى - بدني) لتخفيف اكبر الصدمات لدى عينة من البنات بأعمار (١٤-١٧) سنة راجين من حضراتكم الاطلاع على البرنامج المعد وتقويمه لتحقيق الأهداف المتوخاة علماً أن المعلومات التي ستقدم لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي مع فائق الشكر والتقدير

الباحثة

المرفقات:

البرنامج (النفسى - البدني) المعد لمدة شهر .
 نموذج البرنامج (النفسى - البدني)
 اولاً: (الجلسة الأولى الأسبوع الأول) ، زمن الجلسة: ١٥ د يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٠/١/١٧
 المكان: قاعة معهد الفنون الجميلة للبنات في الكوت.
 موضوع الجلسة:- بداية جلسات البرنامج النفسي والتعريف بها.
 الهدف من الجلسة: جلسة تعريفية مع إعداد وتهيئة المصابات للجلسات القادمة وأن يتعرفوا على مفهوم وطبيعة الصدمة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية وماهيتها وما دور النشاط البدني في حياتنا.
 الإجراءات: اهمية اجراء هذا النوع من البحوث والعائد النفسي للفرد واهمية الصحة النفسية والوعي الثقافي للفرد كذلك أهمية جلسات البرنامج النفسي لتقليل اثر الصدمة وأهداف الجلسات مع تقديم صورة عامة عن الجلسات القادمة وآلية العمل وتلخيص مبسط للعينة لكل جلسة آتية.
 - اللقاء محاضرة عن الصدمة النفسية والإنصات لكل مصابة عن مدى معرفتها بعد الإصابة بالصدمة النفسية وكيفية التخفيف من تفاقم حالتها الصحية.
 الاسبوع الاول/ الوحدة ٣/٢/١.
 ٢٠٢٠/١/١٧ الاحماء: ١٠ د القسم الرئيسي: ٢٢,٥ د، القسم الختامي، ١٠ د.
 زمن الوحدة/ ٢٠,٥ دقيقة
 المكان/معهد الفنون الجميلة للبنات في الكوت.

						استرخاء		
٣,٣٠	د٢	د١	١٥ ث	٣×٦	٣٠ ث	مرونة واطالة استرخاء	(٦)	٢
د٦	د٤	د١	٣٠ ث	٢×٦	د١	مرونة واطالة استرخاء	(٢)	٣
د٦	د٤	د١	٣٠ ث	٢×٦	د١	قوة	(٤)	٤
د١٨,٥	د١٢	د٤	د١,٣٠		د٣	المجموع		

ملحق (٥) أسماء السادة الخبراء والمتخصصين الذين تم عرض البرنامج (النفسي - البدني) عليهم.

ت	الاسم	اللقب العلمي	الكلية والجامعة
١	د. حسن هادي عطية	أستاذ	الجامعة المستنصرية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	د. عائد النصيري	أستاذ	جامعة بغداد. كلية التمريض
٣	د. حميد عبد النبي	أستاذ	جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	د. علي يوسف	استاذ	جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	د. فاضل زامل	استاذ	جامعة بغداد. كلية التربية. قسم علم النفس