

تأثير برنامج ارشادي بمصاحبة تمارينات الاسترخاء واليوغا في الحد من الاضطرابات النفسية للنساء المتأثرات ما بعد الولادة

The effect of a counseling program accompanied by relaxation exercises and yoga in reducing psychological disorders for women affected by postpartum

ا.د زينب حسن فليح الجبوري¹, ا.د اميرة محمد دهام², م.م نور جاسم³, م.د احمد عبد الحليم⁴

¹الجامعة المستنصرية

²جامعة كوية

³الجامعة التكنولوجية

⁴وزارة التربية

ملخص البحث

يهدف البحث الى اعداد تمارينات الاسترخاء واليوغا في الحد من الاضطرابات النفسية المصاحبة للنساء المتأثرات ما بعد الولادة ومعرفة تأثير البرنامج الارشادي واقترض الباحثون وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في الحد من الاضطرابات النفسية للنساء المتأثرات ما بعد الولادة ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

و استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذات الاختبارين القبلي والبعدي واختير مجتمع البحث من النساء المتأثرات بعد الولادة المشتركات في معهد Fitness Academy وعددهن (35) مشاركة ممن عانين اضطرابات نفسية بعد الولادة اما عينة البحث فتكونت من (8) مشاركات و استخدم الباحثون مقياس الاضطرابات النفسية من احد البحوث ويتكون المقياس من (30) فقرة وتم استخراج الاسس العلمية للمقياس وتم اختيار هذه تمارين الاسترخاء واليوغا بعد الاطلاع على الادبيات و الدراسات السابقة ورأي الخبراء ويتألف البرنامج الارشادي المقترح من (12) جلسة بمعدل جلستين في الاسبوع لمدة (6)

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث وتم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS في استخراج نتائج البحث. وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات التالية:

1- اثر البرنامج الارشادي بمصاحبة تمارينات الاسترخاء واليوغا في الحد من الاضطرابات النفسية للنساء المتأثرات ما بعد الولادة

2- حققت عينة البحث في الاختبار البعدي فروقاً معنوية في الحد من الاضطرابات النفسية للنساء المتأثرات ما بعد الولادة.

ABSTRACT

The research aims to prepare relaxation and yoga exercises to reduce the psychological disorders associated with women affected after childbirth and to know the effect of the guidance program. The researchers assumed the existence of significant statistical differences between the pre- and post-tests in reducing the psychological disorders of women affected after childbirth and in favor of the post-tests of the experimental group.

The researchers used the experimental method with pre- and post-tests. The research community was selected from women affected after childbirth participating in the Fitness

Academy Institute, numbering (35) participants who suffered from psychological disorders after childbirth. The research sample consisted of (8) participants. The researchers used the psychological disorders scale from one of the studies. The scale consists of (30) paragraphs. The scientific foundations of the scale were extracted. These relaxation and yoga exercises were chosen after reviewing the literature, previous studies, and the opinion of experts. The proposed guidance program consists of (12) sessions at a rate of two sessions per week for a period of (6)

After completing the application of the program, the post-tests were conducted on the research sample. The SPSS statistical package was used to extract the research results. After presenting, analyzing, and discussing the results, the following conclusions were reached:

- 1- The effect of the guidance program accompanied by relaxation and yoga exercises in reducing the psychological disorders of women affected after childbirth
- 2- The research sample achieved significant differences in reducing the psychological disorders of women affected after childbirth in the post-test.

1 – التعريف بالبحث :-

1 – المقدمة وأهمية البحث :-

تزامناً مع التقدم السريع والهائل في مجمل العلوم واستخدام البرامج الإرشادية ، لم تعد الرياضة مجرد وسيلة لقضاء الوقت ، او للمتعة والتسلية ، بل أصبحت مقياساً لتقدم ورقي الشعوب وأحد اركان بناء المجتمعات صحياً وثقافياً وبدنياً واجتماعياً ، حيث ان للتطور التكنولوجي الحديث آثاره السلبية على بناء الإنسان البدني والنفسي والاجتماعي كما هو معلوم. ان الاهتمام المتزايد بميدان التربية البدنية والرياضة أدى الى ظهور علوم تهتم بالنواحي البدنية والنفسية للإنسان . فاستقرار الفرد نفسياً واتساق سلوكه ونضجه الانفعالي، وهدوؤه وصبره وقدرته على التحمل وكيفية معالجته للمشكلات التي تواجهه على أسس من التفكير العلمي وطموحه ودافعه للإنجاز وقدرته الفعلية تشكل الأساس للثقة بالنفس⁽¹⁾. وحدد (أبو العلام) مظاهر الاتزان بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة والقدرة على اتخاذ القرار وتقبل الفرد لنفسه ولغيره واحترامهم والشعور بالطمأنينة وتقبل الغير والمشاركة في الحياة العامة والتحكم الانفعالي من خلال السيطرة على نوبات الغضب⁽²⁾.

وعملية الإرشاد هي عملية تربوية نفسية تسعى إلى تطوير الفرد ورفع قدرته ، وتحسين مردوده ومعالجة المشكلات والعقبات التي تواجهه وفق أساليب علمية تربوية نفسية⁽³⁾.

والخدمات الإرشادية تساعد المرأة بالتحديد على فهم نفسها لاعادة الثقة لها وتمكينها من حل المشكلات الشخصية حتى تتحرر من القلق النفسي الذي والاضطرابات النفسية التي تعاني منها.

وهناك إجماع بين علماء النفس على أن للاسترخاء فوائد علاجية واضحة في تخفيض الضغوط والاضطرابات وتطوير الصحة النفسية. وهناك نظريات متكاملة في العلاج النفسي تقوم على إرخاء العضلات إرخاءً عميقاً بهدف التخلص من حالات التوتر والقلق، مثل نظرية (جاكسون) و(جوزيف ولي)⁽⁴⁾

فالاضطراب النفسي وخصوصاً عند النساء المتأثرات بعد الولادة حيث تتعرض المرأة خلال هذه الفترة الى تغيرات هرمونية وحركية لتسمح بنمو الجنين داخل جوف الام. وهذه التغيرات تستمر حتى ما بعد الولادة مما يحدث اضطرابات نفسية . وذلك بسبب ضغط الرحم على الاوردة القادمة من الاطراف السفلية ومن ثم حدوث الاحتقان فضلاً عن ضعف

(1) الزوبعي، عبد الجليل إبراهيم وآخرون؛ (تنمية الثقة بالنفس واتخاذ القرار) الوقائع الكاملة للندوة العلمية حول (توجيه المناهج ووسائل التدريس لتعزيز شخصية الطالب وثقته بنفسه واتخاذ القرار) بغداد، وزارة التربية، ج1، العدد (191) لسنة 1984، ص206.

(2) أبو العلام، العادل محمد؛ قياس الثقة بالنفس عند الطالبات في مرحلة الدراسة الثانوية والجامعية، مؤسسة علي جراح الصباح، 1978، ص87.

(3) المعروف، صبحي عبد اللطيف؛ أساليب الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، كلية التربية، 1988، ص6.

⁴ سميرة خليل محمد (2006) : التربية الصحية للرياضيين , جامعة بغداد. ص155.
عباس حسين عويد العكيدى : بناء برنامج علاجي سلوكي لتخفيف الوزن , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية الاداب , الجامعة المستنصرية , 1999م . ص45

عضلات البطن المتشابكة وعضلات قاع الحوض بسبب وزن الجنين المتزايد حيث يحدث ترهلاً في عضلات الحوض كما ان زيادة التقوس في الفقرات القطنية للداخل بسبب كبر حجم البطن يؤدي الى حدوث خلل في القوام مما يعرض الام الى المشاكل الصحية اضافة الى المشاكل النفسية .

لذا يجب ان ينصب اهتمامنا على ايجاد مناهج تدريبية وفق اسس علمية متطورة تحتوي على تمارين رياضية واسترخائية مختلفة يمكن استخدامها لمعالجة هذه الحالة التي اصبحت ظاهرة تعاني منها السيدات المتأثرات ما بعد الولادة وصولاً الى الهدف المراد تحقيقه في علاج هذه المشكلة .

وتتجلى اهمية البحث باستخدام تمارين الاسترخاء واليوغا في الحد من الاضطرابات النفسية المصاحبة للنساء المتأثرات ما بعد الولادة بهدف المساعدة على تقوية عضلات المرأة التي اصابته الاستطالة والارتخاء وكذلك تجنب المشاكل الميكانيكية التي تحدث لقوامها لتنمية او تحسين عضلات المرأة من اجل زيادة قابليتها على مواجهة المتطلبات البدنية والحركية اليومية للعناية بقوام المرأة في مرحلة ما بعد الحمل والولادة وزيادة الوعي والاهتمام بصحة الام للعمل على زيادة قابليتها البدنية فضلاً عن اكتسابها القوام الصحي والخالي من التشوهات او الانحرافات .

2-1 مشكلة البحث :

تعد مشكلة القوام من المشكلات العصرية الأكثر اهمية لدى الانسان في عصرنا الحالي، اذ احتلت مرتبة الصدارة بسبب انتشارها بصورة واسعة وصولاً الى الحد الذي نراه في الونة الأخيرة مما أدى الى حدوث ترهلات في قوام المرأة ولا سيما المشاكل التي تتعرض لها اغلب النساء في مدة الحمل والولادة

مما يؤدي الى شعور عدم الرضا واثارة التوترات والاضطرابات النفسية والقلق التي يكاد يكون مزمناً . مما يجعل المرأة في حالة عدم استقرار مستنفراً للانفعال السريع للمواقف الاجتماعية كالغضب وعدم التوازن.

ان نقشي هذه الظواهر في مجتمعنا يعد ظاهرة خطيرة يؤدي الى الكثير من المشاكل و الامراض و علينا معالجتها و ايجاد طريقة مناسبة تهدف في تكوينها الى التعامل مع الجوانب المسببة لها و التوصل الى طرق محاربة هذه الظاهرة الخطرة و الحد منها".

وقد اشارت العديد من الدراسات والادبيات الى ادخال تمارين الاسترخاء وخصوصاً برامج التهدئة النفسية ذات الاهداف الواضحة لها اثر في تعديل السلوك وعلاج الكثير من المشكلات .

ولما كان التوتر هو السبب في اكثر الاضطرابات الجسمية والنفسية وبخاصة للمرأة المتأثرة بعد الولادة و التي غالباً ما تكون مشاعرها متأججة وملتهبة وغير مستقرة مما يؤثر في توازنها النفسي والعاطفي فالجسم يعمل وحده متكاملة (Unity of Integration). وفي أي موقف كالتغيرات الجسمية تؤثر في تفكيرها وعندما تتوتر يضطرب بناءها الجسدي كله مما يؤدي الى حدوث اضطرابات ذهنية وانفعالية كما يمكن ان تؤدي هذه الى توترات انفعالية وعضلية ..ويترتب على هذه المواقف حاله من الاحباط وانعدام الاستقرار النفسي

ويحاول الباحثون دراسة هذه الظاهرة وتقديم معلومات مهمة ومفيدة لمدرسي المعاهد الصحية الرياضية حول استخدام تمارين الاسترخاء في خفض التوتر للنساء المتأثرات بعد الولادة اذ يامل الباحثون من خلال هذه التمارين وضع الحلول التي تساعد في ارتقاء الدعمة الاساسية في المجتمع الا وهي المرأة .

1 - 3 أهداف البحث :-

1- التعرف على الاضطرابات النفسية المصاحبة للنساء المتأثرات ما بعد الولادة .

2- اعداد تمارين الاسترخاء واليوغا في الحد من الاضطرابات النفسية المصاحبة للنساء المتأثرات ما بعد الولادة

3-معرفة تأثير البرنامج الارشادي بمصاحبة تمارين الاسترخاء في الحد من الاضطرابات النفسية للنساء المتأثرات ما بعد الولادة.

1- 4 فروع البحث :-

1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الحد من الاضطرابات النفسية للنساء المتأثرات ما بعد الولادة ولصالح الاختبارات البعيدة .

2- هناك تأثير ايجابي للبرنامج الارشادي في الحد من الاضطرابات النفسية للنساء المتأثرات ما بعد الولادة ولصالح الاختبارات البعيدة

1 - 5 مجالات البحث :-

1 - 5 - 1 المجال البشري : عينة من النساء المشاركات في Fitness Academy

1 - 5 - 2 المجال الزماني : 1 / 2 / 2024 ولغاية 1 / 6 / 2024 .

1 - 5 - 3 المجال المكاني : قاعات اللياقة البدنية والرشاقة والقاعة الداخلية لمعهد Fitness Academy

1 - 6 تحديد المصطلحات :-

1 – 6 – 1 يتكون الإرشاد النفسي من أي أنشطة قائمة على أساس أخلاقي، يتخذها المرشد في محاولة لمساعدة المسترشد للانخراط في تلك الأنواع من السلوك التي تؤدي إلى حل مشكلاته.⁵

1-6-2 التمرينات : -هي الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل الجسم وبنائه وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي " (6).

1-6-3 الاضطرابات النفسية : وهو شعور عام غامض غير سار بالتوقع والخوف مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية، ويأتي من نوبات تتكرر في نفس الفرد.⁽⁷⁾

1-6-4 الاسترخاء : وهو عدم اداء اي شيء مطلق باستخدام العضلات و هذا يعني (فك ارتباط) اي انقباض او توتر في العضلات و عدم وجود نشاط عضلي تماما او الوصول الى درجة قريبة من الصفر تقريبا من النشاط.⁽⁸⁾

2-منهج البحث و اجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

لتحقيق اهداف البحث استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث باستخدام مجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

2-2 عينة البحث :

اختيرت مجتمع البحث من النساء المتأثرات بعد الولادة المشتركات في معهد Fitness Academy وعددهن (35) مشاركة ممن عانين اضطرابات نفسية بعد الولادة بعد المقابلة التي أجرتها معهن اختصاصية نفسية خاصة بالمعهد اما عينة البحث فقد تم اختيار السيدات اللواتي يعانين اضطرابات نفسية بعد الولادة (لاتتعدى الفترة بعد الولادة ب 6 اشهر على اكثر تقدير) وقوامها (11) مشاركة تتراوح اعمارهن بين (25-35) اما عينة البحث تم اختيارها بطريقة عمدية وقد بلغ عددهن 8 مشتركات و استبعدت (3) من المشاركات مثلن التجربة الاستطلاعية .تم اختيارهم بصورة عشوائية اما عينة توزيع المقياس فقدتم توزيع المقياس على مجتمع البحث والبالغ (32) مشاركة بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية .

3-2 اجراءات البحث :

لغرض تجانس العينة تم قياس الطول و الوزن للمشاركات على وفق ميزان طبي موجود في المعهد و كذلك عمر المرأة و حسب ما موضح بالجدول (1) .

جدول (1)

يوضح تجانس عينة البحث للمتغيرات العمر و الطول و الوزن

المتغيرات	س	ع	معامل الالتواء
العمر/سنة	32,98	4,60	0,78
الطول/سم	167,75	5,23	0,23
الوزن/كغم	82,87	4,97	0,28

4-2 ادوات البحث:

(المصادر العربية والاجنبية وشبكة الانترنت .الاختيارات والقياسات .جهاز لقياس الطول والوزن- حاسبة الكترونية نوع SHARP.قاعة رشاقة -جهاز كمبيوتر (P4).

2 5- مقياس الاضطرابات النفسية :

استخدم الباحثون مقياس الاضطرابات النفسية الذي يهدف الى التعرف على درجة الاضطرابات النفسية للنساء المشتركات والذي اعدته (هدى جلال محمد 2004) ويصلح هذا المقياس لمعرفة مستوى الاضطرابات النفسية لدى عينة البحث . ويتكون هذا المقياس من (30) فقرة ، وتكون الاجابة على هذه الفقرات على خمسة بدائل . (تنطبق عليه بدرجة كبيرة جداً- تنطبق عليه بدرجة كبيرة -تنطبق عليه بدرجة متوسطة- تنطبق عليه بدرجة قليلة -لا

⁵ أبو العلام، العادل محمد؛ مصدر سبق ذكره : 1978، ص112.

⁶ 1-Davidson < Stanly (2009) : Human nutrition dietetics 17th ,Ed ,U.K , 108

تطبق عليه اطلاقاً) ويتكون من ثلاثة مجالات هي (الأعراض الجسمية - الحساسية الاجتماعية - اضطراب صورة الجسم) وقد عرض الباحثون المقياس على السادة الخبراء والمختصين في علم النفس واللياقة البدنية حيث تمت الموافقة على جميع الفقرات

وقسمت فقرات المقياس الى مجموعتين ، مجموعة الفقرات الايجابية وعددها (16) ومجموعة الفقرات السلبية وعددها (14) وتكون الاجابة على الفقرات الايجابية تنازلياً من اعلى قيمة (5) وحتى اقل قيمة (1) ، اما الاجابة على الفقرات السلبية تكون تصاعدياً من اقل قيمة (1) وحتى اعلى قيمة (5) . وكانت الفقرات الايجابية (1 ، 3 ، 4 ، 5 ، 7 ، 9 ، 10 ، 12 ، 14 ، 16 ، 19 ، 23 ، 27 ، 28 ، 29 ، 30) . اما الفقرات السلبية (2 ، 6 ، 8 ، 11 ، 13 ، 15 ، 17 ، 18 ، 20 ، 21 ، 22 ، 24 ، 25 ، 26) .

2-6 التحليل الإحصائي لمقياس الاضطرابات النفسية:

تعتمد خصائص المقياس إلى حد كبير على الخصائص القياسية لفقراته، فكلما كانت الخصائص السيكمترية للفقرات جيدة أعطت مؤشراً على دقة المقياس ككل وقدرته على قياس ما وضع من أجل قياسه. ويشير (Ebel) إلى أن الهدف من التحليل الإحصائي للفقرات هو الإبقاء على الفقرات الجيدة في المقياس التي تكشف عن الدقة في قياس ما وضعت من أجل قياسه.⁹

2-6-1 القوة التمييزية للفقرات:

تعد القوة التمييزية للفقرات ومعاملات صدقها من أهم الخصائص السيكمترية التي ينبغي التحقق منها في فقرات مقياس الاضطرابات النفسية ، لذا ارتأى الباحثون أن تتحقق من القوة التمييزية للفقرات ومعاملات ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس على عينة التحليل الإحصائي والبالغة (32) مشاركة .

2-6-2 أسلوب المجموعتين الطرفيتين :

تم التحقق من القوة التمييزية لفقرات مقياس مواجهة الضغوط باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين بتطبيق فقرات المقياس على عينة التحليل الإحصائي والبالغة (32) مشاركة ، وقد صُحِّحت الإجابات، ثم احتسبت الدرجة الكلية لكل استمارة، وقد رتبنت جميع الاستمارات تنازلياً على وفق الدرجات الكلية من أعلى درجة كلية إلى أدنى درجة كلية ، ثم حُدِّدت المجموعتان الطرفيتان في الدرجة الكلية إذ تم الاعتماد على نسبة (27%) من استمارات أفراد المجموعتين الطرفيتين من أفراد العينة وبذلك أصبح عدد الاستمارات في كل مجموعة (16) استمارة تراوحت درجات أفراد المجموعة العليا بين (178-199) أما درجات أفراد المجموعة الدنيا تراوحت بين (142-169) ، وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين الطرفيتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس تبين ان القيم التائية المحسوبة لجميع الفقرات هي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,59) عند درجة حرية (31) ومستوى دلالة (0,05) .

جدول (2)

يبين القيم التائية لإيجاد القوة التمييزية لفقرات مقياس الاضطرابات النفسية

الدالة	قيمة T المحسوبة	المجموعة الدنيا 16		المجموعة العليا 16		تسلسل الفقرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	0.0043	0.7839	3.186	0.755	4,066	1.
دالة	5.813	0.758	4.635	1.698	3,987	2.
دالة	4.784	0.753	3.737	1.721	3,055	3.
دالة	9.644	0.8863	4.816	1.763	5,933	4.
دالة	7.864	0.8339	4.762	1,911	4.622	5.
دالة	2.445	0,937	4.781	1,531	3,764	6.

9 - Eble ,R.L(1992):essential of educational measurement new Jersey : prenlis - hall.

دالة	4.085	0.725	4.665	1.544	3.854	7.
دالة	4.512	0.822	3.320	1,605	3.843	8.
دالة	5.575	0.781	4.739	1,640	3,954	9.
دالة	3.419	0.777	5.186	1,443	4.031	10.
دالة	4.631	855 ,5	3.621	1,655	4.911	11.
دالة	8.429	0.717	3.730	1,985	4,551	12.
دالة	4.318	0.843	3.847	1,612	4,713	13.
دالة	7.971	0.839	3.727	1.553	3,843	14.
دالة	7.490	0.732	4.788	1,998	4,766	15.
دالة	7.508	0.015	88 3.6	1,698	4,954	16.
دالة	7.572	0.857	3.703	1,621	4,832	17.
دالة	6.622	0.798	3.738	1.632	4.074	18.
دالة	7.717	0.789	2.180	1,985	4.840	19.
دالة	5.622	0.750	3.656	1.556	4.914	20.
دالة	9.244	0.719	4.773	0.755	2.164	21.
دالة	7.111	0.843	4.836	0.721	3.635	22.
دالة	4.302	0.889	5.727	0.743	3.737	23.
دالة	7.252	0.737	3.781	0.865	3.816	24.
دالة	5.916	0.795	4.616	0.887	3.997	25.
دالة	4.687	0.887	6.733	0.798	3.701	26.
دالة	8.529	0.741	5.776	0.015	4.616	27.
دالة	7.020	0.799	2.194	0.807	3.720	28.
دالة	7.295	0.750	4.635	0.751	3.980	29.
دالة	8.760	0.721	5.737	0.743	3.186	30.
دالة	8.593	0.894	3.836	0.700	4.676	31.
دالة	5.348	0.809	3.727	0.788	4.737	32.

2-6-3 أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه :

إن ارتباط الفقرة بمحك خارجي أو داخلي من مؤشرات صدقها ، وحينما لا يتوافر محك خارجي فإن الدرجة الكلية للمقياس تعد محكا داخليا لحساب الصدق¹⁰، وقد تم حساب أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية ، باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، لدرجات مقياس الاضطرابات النفسية لعينة التحليل الإحصائي (32) استمارة وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (30)، وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.33)، وكما موضح في جدول (3) .

جدول (3)

يبين أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الاضطرابات النفسية

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0,534	21.	0,387	11.	0,155	1.
0,487	22.	0,870	12.	0,398	2.
0,239	23.	0,269	13.	0,309	3.

0,485	24	0,461	14.	0,565	4.
0,408	25	0,371	15.	0,260	5.
0,343	26	0,443	16.	0,733	6.
0,486	27	0,465	17.	0,387	7.
0,366	28	0,498	18.	0,554	8.
0,449	29	0,464	19.	0,832	9.
0,592	30	0,391	20	0,542	10

-6-2

3 أسلوب ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه:

تم حساب أسلوب ارتباط درجة كل فقرة بدرجة كل مجال من مجالات مقياس الاضطرابات النفسية بحسب المجالات الثلاثة باستعمال معامل ارتباط بيرسون، وعند مقارنة القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط بالقيمة الجدولية الحرجة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (31) والبالغة (0.133) تبين أن علاقة الفقرات جميعها بدرجة كل فقرة للمجال الذي تنتمي إليه كانت دالة إحصائياً، والجدول (4) يبين القيم المحسوبة لمعاملات الارتباط لمقياس الاضطرابات النفسية.

جدول (4)

يبين معاملات ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه مقياس الاضطرابات النفسية

المجال الأول		المجال الثاني		المجال الثالث	
معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0,365	1	0,422	2	0,412	3
0,190	4	0,459	5	0,521	6
0,359	7	0,399	8	0,471	9
0,481	22	0,543	23	0,364	24
0,506	25	0,522	26	0,234	27
0,431	28	0,514	29	0,329	30
0,506	19	0,588	20	0,234	21

ارتباط درجة

-6-2 أسلوب

المجال بالدرجة الكلية لمقياس الاضطرابات النفسية:

تم استعمال هذا الأسلوب من خلال إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات الأفراد الكلية لكل مجال والدرجة الكلية للمقياس، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون، فقد أشارت النتائج إلى أن القيمة التائية المحسوبة لمعاملات ارتباط كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (30)، إذا كانت القيمة الجدولية (0.139) والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

يبين أسلوب ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية لمقياس الاضطرابات النفسية

ت	اسم المجال	الدرجة الكلية للمجال
1.	الأعراض الجسدية	0,89
2.	الحساسية الاجتماعية	0,87
3.	اضطراب صورة الجسم	0,89

7-2الاسس العلمية للمقياس:

2-7-1-: الصدق : تم التحقق من صدق المقياس بالطرائق الآتية :**2-7-1-1 الصدق الظاهري :**

هو المظهر العام للاختبار أو المقياس أو هو الصورة الخارجية له من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوح هذه المفردات، وكذلك يتناول التعليمات ومدى دقتها ودرجة ما تتمتع به من موضوعية ودقة¹¹ وقد تحقق هذا النوع من الصدق في مقياس الاضطرابات النفسية ، عندما عرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء في العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس الرياضي الذين وافقوا على صلاحية المقياس لقياس ما وضع لأجله ، وكما تم ذكره ضمن إجراءات إعداد المقياس .

2-7-2-2 صدق البناء :

لقد اقترح كرونباك ، ومهيل (Cronbach, Meehl) عدد من الأدلة لتأييد صدق البناء للاختبارات والمقاييس منها: الفروق بين مجموعات من الأفراد، فعينات من الأفراد الذين يفترض اختلافهم في المتغير موضع البحث يمكن التنبؤ بتباين أدائهم، والبيانات التي يتم جمعها تكون مستعرضة بدرجة أساسية وذلك للتحقق من تماثل النتائج¹².

ولهذا فقد تم التحقق من صدق البناء لمقياس الاضطرابات النفسية من خلال أيجاد القوة التمييزية لل فقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين ، حيث كانت جميع الفقرات دالة إحصائياً، وكما تم توضيحه سابقاً .

2-7-3-3 الثبات:

نعني بالثبات الدقة والاتساق في أداء الأفراد ، والاستقرار في النتائج عبر الزمن، فالاختبار الثابت يعطي النتائج نفسها إذا طبق على المجموعة نفسها من الأفراد مرة ثانية¹³. ولقد قام الباحث باستخراج الثبات بطريقتين هما :

2-7-3-1 طريقة الاختبار- إعادة الاختبار Test-Retest :

إن كان المقياس يتصف بالثبات فإن ذلك يعني الحصول على النتائج نفسها عند تطبيق الاختبار في مدينتين مختلفتين، وفي حدود زمن يتراوح بين أسبوع أو أسبوعين عادة، إذ إن قلة المدة عن ذلك تتيح فرصة للتذكر كما أن طول المدة قد تتيح فرصة لنمو الأفراد أو يطرأ اختلاف في ظروفهم ومن ثم تتغير أراؤهم، وتزودنا هذه الطريقة بدرجتين لكل امرأة إذ إن معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني هو حاصل ثبات الأداة ومعامل الثبات هو معامل الاستقرار¹⁴. طبق الباحثون المقياس على عينة مكونة من (3) نساء تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقيّة المتساوية من خارج عينة البحث، ومن ثم إعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور (14) يوم .

وبعد الانتهاء من التطبيقين حسب ثبات المقياس عن طريق حساب درجات أفراد عينة الثبات في التطبيق الأول، وحساب درجاتهم في التطبيق الثاني ومن ثم استخراج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) بين درجات التطبيق الأول والثاني، فبلغت قيمة معامل الارتباط (الثبات) لمقياس الاضطرابات النفسية (0,88) وهو معامل ثبات عالي .

2-7-3-2 معادلة الفا كرونباخ :

تعتمد فكرة هذه الطريقة على حساب الارتباطات بين الفقرات الداخلة في الاختبار وتقسيمه إلى عدد من الأجزاء يساوي عدد فقراته، أي إن كل فقرة تشكل اختباراً فرعياً¹⁵. ولتقدير الاتساق الداخلي للمقياس استخدمت إجابات العينة البالغة حجمها (32) مشاركة وقد بلغ معامل الثبات (0,87) مما يشير إلى انسجام الفقرات فيما بينها .

2-8 التجربة الرئيسية :

بعد إعداد الباحثون أداة البحث وبعد تحديد العينة الأصلية والبالغة (30) مشتركة طبق المقياس وبأسلوب الاتصال المباشر ، حيث أجري التطبيق وتم شرح أهداف البحث لأفراد العينة مع التأكيد على

¹¹ - مجيد ، سوسن شاكر(2010):الاختبارات النفسية ، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ط (1) ص47.

- ¹² علام، صلاح الدين محمود(2000): القياس والتقويم التربوي والنفسى أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة. ص354

- ¹³ Brown, Scott C, Greene, Jeffrey A(2006):The Wisdom Development Scale: Translating the 418Conceptual to the Concrete.

¹⁴ - ملحم، سامي محمد (2000)، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن. ص 257

- ¹⁵ ص 354 عودة ، أحمد سليمان (1998): القياس والتقويم في العملية التربوية، المطبعة الوطنية، الأردن.

ضرورة الاجابة عن جميع فقرات المقياس بصدق . وقد استغرق وقت الاجابة على المقياس بين (10- 15) دقيقة .

9-2 استخدام تمارين اليوغا والاسترخاء :

تم اختيار هذه التمارين بعد الاطلاع على الادبيات و الدراسات السابقة ورأي الخبراء في مجال علم النفس , واللياقة البدنية 16 * , وتهدف هذه التمارين الى معرفة اثرها على تحقيق انخفاض درجة الاضطرابات النفسية لافراد عينة البحث .

9-2-1 اجراءات البرنامج الارشادي المقترح بمصاحبة تمارين الاسترخاء

يتألف البرنامج المقترح من (12) جلسة بمعدل جلستين في الاسبوع لمدة (6) اسابيع و يشمل برنامج تمارين يوغا واسترخاء وتضمن البرنامج تمارين عضلات الرقبة والوجه والرأس والكتاف و البطن والصدر والاطراف العليا والاطراف السفلى وتستغرق كل جلسة من جلسات البرنامج المقترح على (30) دقيقة , وقد عرضت محتويات البرنامج على مجموعة من الخبراء في اللياقة البدنية لبيان ارائهم وبعد اطلاع الباحثون على ملاحظات الخبراء اخذت بأرائهم وقد اقيمت محتويات البرنامج المقترح دون تغيير وكما موضح بالملحق (2) وكان موعد بدء البرنامج بتاريخ 2024/ 1/15 بمعدل جلستين اسبوعيا كل اثنين وخميس .

9-2-2 تمارين الاسترخاء المتبعة في البرنامج الارشادي:

- 1- استلقي في وضع مريح عند بداية التمرين، والتأكد من هدوء المكان وخلوه من المشتتات.و أن يكون المكان الذي سترقد عليه مريحاً.
- 2- اختاري وضع الجلوس الذي يناسبك .
- 3- اغلقي راحة يد اليسرى بإحكام وقوة.
- 4- افتحي راحة يدك اليسرى بعد ثوان معدودة، وارخها وضعها في مكان مريح على مسند الأريكة. لاحظي أن العضلات أخذت تسترخي وتثقل.
- 5- كرري هذا التمرين (الشد والإرخاء) مع بقية العضلات الأخرى.
- 6- بعد اكتساب القدرة على التحكم في التوتر العضلي والاسترخاء في جميع أعضاء الجسم عضواً فعضواً بالطريقة .
- 7- اكتسبي القدرة على الاسترخاء بهذا النظام سيمكنك في مواقف أخرى من التحكم في الاسترخاء العضلي في مناطق معينة من الجسم فقط. فعندما تحتاجي بعض المواقف الإبقاء على بعض العضلات في حالة انتباه وتوتر وبقطة، من الممكن الإبقاء على العضلات الأخرى غير المستخدمة لهذا الغرض في حالة استرخاء.
- 8- استخدم قوة الإيحاء والتذكر الفكري للمساعدة على الوصول إلى إحساس عميق بالاسترخاء العضلي في لحظات قصيرة. فكري بالتركيز في عمليات الشد والاسترخاء العضليين .اما تمارين اليوغا التي استخدمها الباحثون وطبقت على عينة البحث فنجدها في الملحق (2)

10-2 الاختبار القبلي:

تم توزيع استبانة مقياس الاضطرابات النفسية لعينة البحث الى تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تمارين اليوغا والاسترخاء فسوف تخضع للبرنامج المعد من قبل مسؤولة المعهد .

11-2 التجربة الرئيسية :

2 – 11-1 التجربة الرئيسية:

بعد اطلاع الباحثون على أغلب المصادر العلمية المتوافرة، كذلك الاستفادة من شبكة المعلومات الالكترونية (الانترنت) فضلاً عن المقابلات الشخصية التي اجراها الباحثون مع الخبراء وذوي الاختصاص لغرض الافادة من آرائهم وتوجيهاتهم السديدة، قام الباحثون بوضع باستخدام تمرينات اليوغا

16 الخبراء:

ا.د. شيماء عبد مطر / علم النفس الرياضي / الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ا.د. سعاد سبتي / ارشاد نفسي/ جامعة بغداد / كلية التربية للعلوم الصرفة

ا.د. مظهر عبد الكريم العبيدي/ علم النفس / جامعة ديالى / كلية التربية

ا.دمويد حسو / علم النفس الرياضي/جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ا.د. سعد عباس الجنابي/ علم النفس الرياضي/جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ا.د. ماهر محمد عواد/ علم النفس / الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ا.م. دعلي نوري / علم النفس الرياضي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المستنصرية

والاسترخاء على المجموعة التدريبية مراعية المرحلة العمرية والقابلية البدنية لعينة البحث والمتمثلة بالمشاركات في معهد Fitness Academy بدءاً من 20/ 1/ 2024 ولغاية 2024/3/5.

لم يتدخل الباحثون في باقي اجزاء الوحدة التدريبية البدنية المعدة من قبل ادارة المعهد وقد طبق الباحثون التمارين المقترحة بعد الوحدة التدريبية ، وقد استعان الباحثون بمدرسة المعهد لتطبيق تمارين اليوغا والاسترخاء وبواقع وحدتين اسبوعياً ليكون مجموع الوحدات (12) وحدة طبقت خلال (6) اسابيع وكانت كل (السبت، الثلاثاء) زمن الوحدة الارشادية (30) دقيقة في الوحدة الارشادية (15) دقيقة جلسة ارشادية 15 دقيقة تمارين يوغا واسترخاء.

2 - 12 الاختبارات البعيدة:

بعد الانتهاء من تطبيق تمرينات اليوغا واسترخاء والذي دام (6) اسابيع , تم اجراء الاختبارات البعيدة على عينة البحث (التجريبية) في تمام الساعة الرابعة من يوم 22 / 3 / 2024 , بعد انتهاء المدة الزمنية للبرنامج وقد تم توزيع استبانة مقياس الاضطرابات النفسية على عينة البحث التجريبية (32) جميع مشاركات وقد حاول الباحثون توفير الظروف نفسها التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث.

2-13 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية SPSS في استخراج نتائج البحث .
(الوسط الحسابي- الانحراف المعياري-اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات -معامل الارتباط البسيط بيرسون-التصحیح ل- (سبيرمان - براون)

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

يتضمن هذا الباب عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في الاختبار القبلي , أذ وضعت هذه النتائج بجدول تسهل ملاحظة الفروق والمقارنة بين المجموعتين كونها "أفضل الوسائل لعرض كم كبير من البيانات مع إيضاح سريع لتفسير ما تحتوية" (1) . فضلاً عن أنها "تقلل من احتمالات الخطأ وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة" (2) .

حيث لجأ الباحثون إلى استخدام قانون (ت) للعينات المتناظرة لمعرفة الفروق في درجة مقياس الاضطرابات النفسية نفسها في الاختبارات (القبلية والبعدية) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) , بأستخدام قانون (ت) لعينة واحدة لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ثم بعد ذلك قام الباحثون بمناقشة النتائج وصولاً لتحقيق أهداف البحث وفروضة .

3-1 عرض وتحليل ومناقشة الفروق في الاضطرابات النفسية لعينة البحث :

جدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري في مقياس الاضطرابات النفسية في الاختبار القبلي لعينة البحث

الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	درجة الحرية	قيمة ت		الدلالة الاحصائية
				المحسوبة	الجدولية	
99,91	10,80	8	7	1,54	2,59	غير معنوي

يتبين من جدول (6) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الاضطرابات النفسية قبل بدا البرنامج الارشادي حيث كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (99,91) بانحراف معياري (10,80) وبعد استخراج قيمة (ت) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) تبين ان قيمتها المحسوبة (1.54) وهي اقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.59) ، وهذا ما يدل على ان الدلالة الاحصائية بينهما غير معنوية .

3-2 عرض وتحليل ومناقشة الفروق في الاضطرابات النفسية لعينة البحث في الاختبار البعدي

جدول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاضطرابات النفسية لعينة البحث في الاختبار البعدي

الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	درجة الحرية	قيمة ت		الدلالة الاحصائية
				المحسوبة	الجدولية	
70.11	7.05	8	7	12,10	2.59	معنوي

يتبين من جدول (7) ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الاضطرابات النفسية لعينة البحث والتي استخدمت البرنامج الارشادي المصاحب لتمرينات الاسترخاء واليوغا المعد من قبل الباحثون

، حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (70.11) بانحراف معياري (7.05). وبعد استخراج قيمة (ت) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) تبين ان قيمتها المحسوبة (12.10) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.59) ، وهذا ما يدل على ان الدلالة الاحصائية كانت معنوية.

3-3 مناقشة النتائج:

أسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج المعد من قبل الباحثون باستخدام تمارين اليوغا والاسترخاء في خفض الاضطرابات النفسية للنساء المتأثرات ما بعد الولادة وهذا ما لمسناه من خلال الجدول (7) وهو تفوق العينة في الاختبارات البعدية ، إذ تمكنت تمارين اليوغا و تمارين الاسترخاء من خفض درجات العينة على مقياس الاضطرابات النفسية و الأثر الفاعل للتأثير في شخصية النساء وتحويل انفعالاتها من مرتفعة الى معتدلة حيث يعد الاضطرابات النفسية من أهم المظاهر النفسية التي تواجه النساء المتأثرات ما بعد الولادة " ان اكتئاب ما بعد الولادة أحد أهم الأمور التي تواجهها الأم بعد الولادة، وذلك بسبب التغيرات الهرمونية التي تحدث لها، والتي يصاحبها تغيرات عديدة أخرى تشمل الجسد والنفسية والعاطفة أيضاً" ¹⁷

من خلال جدول (7) نلاحظ فروقاً معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في خفض درجة الاضطرابات النفسية يعزوها الباحثون إلى فاعلية استخدام تمارين اليوغا والاسترخاء التي أختيرت بطريقة علمية استند فيها الباحثون إلى المصادر العلمية " تجعل تمارين اليوغا الجسم أكثر استرخاء وتغطي للعضلات والمفاصل سلسلة عظيمة من حرية الحركة" ⁽¹⁾ ، كون تمارين اليوغا لها " تأثير إيجابي على ويقوم تدريجياً بزيادة التركيز على الأداء من خلال الممارسة اليومية المنتظمة للتمارين مما يكسبه عقلاً صافياً وواعياً" ⁽³⁾ ، فضلاً عن أن التدرج في أداء تمارين اليوغا لها مردود جسدي وفكري يتمثل بزيادة مخزون الطاقة فضلاً عن المردود الفكري المتمثل بالهدوء العقلي والتوازن النفسي والقدرة على الانتباه" ⁽⁴⁾ ، والتي ساعدت على خفض الاضطرابات النفسية .

كذلك يعزو الباحثون النتائج الحالية إلى مقدرة أفراد عينة البحث على تقييم أنفسهم وشعورهم بأهميتها وقبولهم لذاتهم فضلاً عن اعتقادهم بكفائتهم الشخصية والتي تم التعبير عنها من خلال إجاباتهم على المقياس والتي أشارت إلى حالة من التفاعل الاجتماعي الإيجابي فيما بينهم وبين الآخرين وشعورهم بالرضا من خلال تمارين الاسترخاء واليوغا وبهذا الصدد يتفق الباحثون مع (راتب 1985) " وتتفق هذه النتيجة كذلك مع ما توصلت إليه معظم الدراسات السابقة التي خلصت إلى أن الأفراد الذين يمارسون تمارين التهذئة النفسية ينظرون إلى أنفسهم بطريقة أكثر إيجابية ولديهم تقدير ذات مرتفع مثل دراسة Harris, 1992; Marsh & Shelly, 1995; Sonstroem, 1995; Boyd & Hrycaiko, 1997; (كامل، 2003) ¹⁸. (تؤدي التغيرات الهرمونية إلى ظهور أعراض اكتئاب ما بعد الولادة، حيث تنخفض الهرمونات بسرعة بعد مرور 24 ساعة بعد الولادة، لتعود إلى مستوياتها الطبيعية قبل الحمل. ويعتقد الباحثون أن هذا التغيير المفاجئ في مستويات الهرمونات قد يؤدي إلى الاضطراب النفسي). وهذا ما يحقق فرضيتنا البحث.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-1 الاستنتاجات

- 1- اثر البرنامج الارشادي بمصاحبة تمارين الاسترخاء واليوغا في الحد من الاضطرابات النفسية للنساء المتأثرات ما بعد الولادة
- 2- حققت عينة البحث في الاختبار البعدي فروقاً معنوية في الحد من الاضطرابات النفسية للنساء المتأثرات ما بعد الولادة
- 3- للبرنامج الارشادي تأثير إيجابي في الحد من الاضطرابات النفسية للنساء المتأثرات ما بعد الولادة

2-2 التوصيات :

- 1- اعتماد استخدام تمارين اليوغا لتنمية المرونة ضمن منهاج معاهد الرشاقة , لا سيما أنها لا تحتاج إلى أجهزة وأدوات خاصة أو معقدة ويمكن ممارستها في أي مكان فضلاً عما تحتويه من عناصر تشويق وإثارة .
- 2- إجراء بحوث ودراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة وبمتغيرات بحث أخرى .

¹⁷ <https://www.hiamag.com>

¹⁸ أسامة كامل راتب: عالقة نسبة الشحوم وتباينها على بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالجهد البدني لدى الأطفال، أطروحة دكتورا ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد 2000، ص51.

3- ضرورة اهتمام مدربي اللياقة البدنية في معاهد الرشاقة بأدخال تمرينات اليوغا في الوحدات في الحد من الاضطرابات النفسية للنساء المتأثرات ما بعد الولادة

المصادر :

- أبو العلام، العادل محمد؛ قياس الثقة بالنفس عند الطالبات في مرحلة الدراسة الثانوية والجامعية، مؤسسة علي جراح الصباح، 1978.
- أسامة كامل راتب: عالقة نسبة الشحوم وتباينها على بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالجهد البدني لدى الأطفال، أطروحة دكتورا ، كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد 2000
- الزوبعي، عبد الجليل إبراهيم وآخرون؛ (تنمية الثقة بالنفس واتخاذ القرار) الوقائع الكاملة للندوة العلمية حول (توجيه المناهج ووسائل التدريس لتعزيز شخصية الطالب وثقته بنفسه واتخاذ القرار) بغداد، وزارة التربية، ج1، العدد (191) لسنة 1984.
- عباس حسين عويد العكدي : بناء برنامج علاجي سلوكي لتخفيف الوزن , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية الاداب , الجامعة المستنصرية , 1999 م .
- (عامر فهمي وهشام عامر : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ، دار الفكر النشر والتوزيع ، 2005
- سميرة خليل محمد (2006) : التربية الصحية للرياضيين , جامعة بغداد. ص155.
- قاسم المندلوي : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، مطابع التعليم العالي ، 1989
- مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ،
- <https://www.hiamag.com>

ملحق (1)

تمرينات اليوغا المستخدمة وأغراضها¹⁹

تمرين الجبل :

ملاحظة : هذا الوضع مهم في بداية كل وضعيات الوقوف ونهايتها .

الغرض منه : تمديد عضلات العمود الفقري والتخلص من التوتر .

الأداء : من وضع الوقوف فتحاً وتمديد الساقين والعمود الفقري أجعل الساقين مستقيمة ، وأرفع عضلات الفخذين الأمامية مما يدفع بالرضفتين إلى الداخل الآن مدد الخصر إلى الأعلى وأرفع القفص الصدري ثم أرجع الكتفين إلى الخلف مع مد العنق على نحو مريح مع الحفاظ على توازن الرأس فوق الساقين ، الآن مد ذراعيك إلى الأعلى مع جعل المرفقين مستقيمة والأصابع معاً .

مدة الثبات : حافظ على هذه الوضعية نحو 30 – 60 ثا .

(تمديد عضلات الصدر)⁽¹⁾

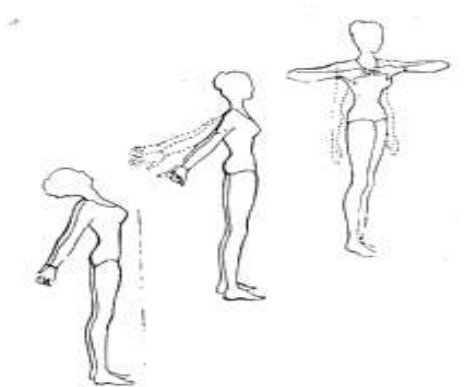
الغرض منه : تمديد عضلات الصدر .

وصف الأداء : من وضع الجبل ثني الذراعين أمام الصدر ، ثم شدها بشكل مستقيم وراء الظهر مع تشابك اليدين ثم الانحناء بالجذع إلى الخلف بقدر الامكان وبدون توتر .

مدة الثبات : حافظ على هذه الوضعية نحو 20 ثا فأكثر وكما يوضحه الشكل (1) .

التكرار : 3 – 6 مرات .

1. Internet: Googel, www.saltsspring centre. Com. Yoga's exercises. 2004. ¹⁹



الشكل (1)
تمديد عضلات الصدر

2- تمرين الافق

الغرض منه : يعمل على مرونة مفصل الورك (الوركين) .
وصف الاداء : من وضع الجبل خذي شهيق وباعدي قدميك عن بعضهما البعض مع تمديد الذراعين افقياً ، القدمان متجهان الى الامام والساقان الان قم ببرم اصابع قدمك اليمنى الى الخارج باتجاه اليمين ثم ازفر واثني الساق اليمنى بزاوية قائمة ، انزل اليد اليمنى الى الارض بمحاذاة الحافة الخارجية للقدم اليمنى . الحافظ على ساق اليسار مستقيمة الان مد جذعك والذراع اليسرى الثبات في هذه الوضعية مع التنفس بشكل منتظم وكما يوضحه الشكل (2) .

مدة الثبات : حافظ على هذه الوضعية 20 – 30 ثا لكل ساق (فأكثر) .
التكرار : 3 – 5 مرات .



الشكل (2)
تمرين الأفق

3- الانحناء الى الامام ومباعدة القدمين

الغرض منه : تمديد عضلات الساقين .
وصف الاداء : من وضع الجبل خذي شهيقاً وابعد قدميك شرط ابقاء اليدين بوضع التخصر الان ازفر وانحني الى الامام بدءاً من الوركين حتى تلامس اليدين الارض (مباعدة الذراعين مسافة عرض الكتف مستقيمة مع تمديد مقدمة الجسم بحيث يكون الظهر مقعراً) بقاء النظر الى الاعلى من دون شد العنق . وكما يوضحه الشكل (7) .

مدة الثبات : حافظ على هذه الوضعية 30 ثا فأكثر .
التكرار : 3 – 5 مرات .

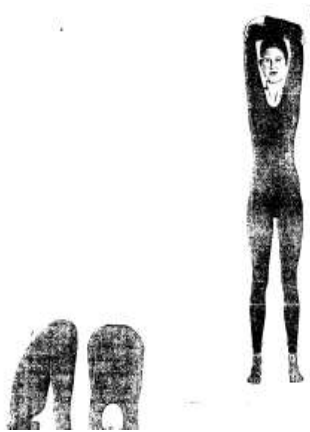


الشكل (7)
الانحناء إلى الأمام ومباعدة القدمين

[الانحناء الامامي] (1)

الغرض منه : يعمل على تمديد عضلات العمود الفقري والساقين .
وصف الاداء : من وضع الجبل باعد قدميك قليلاً الان امسك مرفقيك وبعد اخذ شهيق مددهما فوق الرأس
الان ازفر واثن جذعك للامام مع بقاء الساقين مستقيمة (ارخ الجذع والعنق والرأس والتنفس بانتظام) وكما
يوضحه الشكل (8) .

مدة الثبات : حافظ على هذه الوضعية 20 – 60 ثا .
التكرار : 3 – 5 مرات .



الشكل (3)
تمرين الانحناء الامامي

4- تمرين الشجرة

الغرض منه : يعمل على مرونة مفاصل الوركين .
وصف الاداء : من وضع الجبل ، ارفع ثم اثن ساقك اليمنى للجانب وامسك بالكاحل لتتمكن من رفع القدم
عالياً (ضع اخمص قدمك اليمنى على الجهة الداخلية للفخذ الايسر على ان تكون الاصابع موجهة الى الاسفل)
الان مد ذراعيك الى الاعلى والراحتين مقابلة بعضهما بعض مع رفع الجذع . التنفس بشكل منتظم ، وكما
يوضحه الشكل (4) مدة الثبات : حافظ على هذه الوضعية 30 ثا فأكثر .

التكرار : 3 – 5 مرات .



الشكل (4)

تمرين الشجرة

تمرين النسر:

الغرض منه : تمديد عضلات الساقين والذراعين والجهة الخلفية من الوركين والجذع كذلك زيادة مرونة الكتفين .

وصف الاداء : من وضع الجبل تخفض الذراعين ثم ثني الركبتين مع بقاء الجذع مستقيم ، الان ارفع ساقك اليمنى وضع فخذك الايمن فوق الايسر مع ثني الساق اليسرى ، ارفع ذراعيك امامك (المرفقان مثبتان بحيث تتجه الاصابع للأعلى والراحتان متلاصقتان على بعضهما البعض الان لف (ابرم) الذراع اليسرى فوق اليمنى مع مبادعة الاصابع قليلاً عن الوجه مع رفع المرفقين الى مستوى الكتف ، وكما يوضحه الشكل (5) .

مدة الثبات : حافظ على هذه الوضعية نحو 20 – 30 ثا فأكثر .

التكرار : 3 – 5 مرات .



الشكل (5)

تمرين النسر

ملحق (2)

بعض نماذج البرنامج الارشادي

(البرنامج الارشادي)

الجلسة الإرشادية الأولى

موضوع المحاضرة (المبادرة في العمل و النشاطات)

استهدفت هذه الجلسة تنمية قدرة المشاركين على الإقدام والمبادرة في العمل والنشاطات الرياضية، وذلك من خلال تحقيق الأهداف الخاصة الآتية: -

1. تنمية الشعور بالتحدي في مواجهة الأمور الصعبة.
2. تشجيع المقترحات الجديدة.
3. إثارة الدافعية .

موضوع المحاضرة (عدم الشعور بالخجل من صورة الجسم الحالية)

استهدفت هذه الجلسة التخفيف من حدة الشعور بالخجل، وذلك من خلال الاشتراك بمعاهد الرشاقة وإثارة جو ودي مليء بالمرح وذلك من خلال تحقيق الأهداف الخاصة الآتية:
توضيح مفهوم الخجل وأسبابه.

التخلص من الحساسية الزائدة (تضخم الذات المثالية).
 بث روح الفكاهة والمرح.

محتوى الجلسة

يوضح الباحثون مفهوم الخجل والذي يعني.. حالة انفعالية تصاحب الخوف، وينشأ من النمو المفرط للضمير، ومن الحساسية الزائدة وبسبب تضخم الذات المثالية، ويكون الخجل هروباً من الواقع. ويزداد الخجل في المراحل المبكرة الأولى بعد الولادة بعد التغيرات الفسلجية المصاحبة لعملية الولادة ولممارسة النشاط الرياضي دور كبير في إزالة الانفعالات والتوترات النفسية في داخل المرأة المتأثرة بعد الولادة، فمشاركة المرأة في النشاطات الرياضية في معاهد الصحة يكون سبباً في إعادة الثقة بنفسها وحبها لذاتها عمل الاخصائية النفسية على تشجيع المشاركات على الاشتراك في التدريبات، دون التفكير بأن هناك من يحاول الاستهزاء بهم أو يقلل من شأنهم، حيث سيطرح الباحث السؤال الآتي:-
 ما هي امينيتي في الوقت الحاضر؟

تبدأ الاخصائية النفسية في سؤال المشاركات عن الاشياء التي يفضلونها، ثم يناقش الاخصائية النفسية عن مميزات هذه الامنيات (السلبيات والإيجابيات) على أن يقوم المشاركة بالتحدث أمام الآخرين ثم تأثير بعض الامثلة والغرض من ذلك هو اشتراك المشاركات للتخلص من الحساسية الزائدة.
 3. تعمل الاخصائية النفسية على إشراك المشاركات بالمجاملات والمزاح ويطلب من المشاركات أن يروي كل واحد منهم موقف محرج مر به، إذ إن هذه المواقف ستخلق نوعاً من الجو الودي المملوء بالمرح، إذ إن كل شخص معرض لهذه المواقف لذلك يجب مواجهتها باعتبارها مواقف اعتيادية.

مدة الجلسة 45 دقيقة

الجلسة الإرشادية الثانية :

موضوع المحاضرة (أهمية الثقة بالنفس وعلاقتها بقيمة الذات)
 تعتبر الثقة بالنفس هامة جداً لارتباطها بقيمة الذات وتقدير المشاركات لفسهن، إن تقدير قيمة الذات تحتل أهمية كبيرة إن لم تكن الأهم في خطة الإعداد النفسي المشاركات. إن قيمة الذات تمثل المفهوم الأساسي الذي يجب أن يؤخذ دائماً في الاعتبار، إذا أردنا تدريب اللاعبين بنجاح، فلا يوجد شيء أكثر أهمية لكل منا من قيمة الذات وبذل الجهد الكبير لحمايتها. يلاحظ دائماً أن الأفراد الناجحين يدعمون قيمة الذات، بينما الأفراد الضعاف غير الناجحين لا يهتمون بذلك.

وتمثل الثقة بالنفس التعبير عن قيمة الشخص لذاته، كما إن الخبرات المبكرة في الرياضة تعتبر هامة جداً في تشكيل الثقة بالنفس للمرأة، فالمرأة الذي تكون خبراتها المبكرة ناجحة تصبح أكثر ثقة في النفس، وتشعر بقيمة أكبر، ويكون لديها واقعية أكبر لبذل الجهد من أجل تجاوز الازمات والتفوق، بينما المرأة الذي تكون خبراتها المبكرة فاشلة تكون ثقته بنفسه ضعيفة ويشعر بدرجة أقل نحو قيمته لذاته.
 إن من الصعوبة تطوير الثقة بالنفس وتحقيق الثقة المثلى بالنفس مادام لديهم ادراكات سلبية نحو صوتهن نحو اجسامهن . يجب أن تساعدن من خلال تطوير إدراكهم الإيجابي نحو قيمتهن لأنفسهن بغرض مساعدتهن لتطوير الثقة المثلى بالنفس.

محتوى الجلسة:

هناك بعض الأساليب لمساعدة المشاركات في التطوير والاحتفاظ بادراكات صحيحة نحو قيمتهن لأنفسهن فمن ذلك:

التعامل مع المشاركات من خلال الجوانب الإيجابية لقيمة الذات.
 مساعدة المشاركات على معرفة أن أهم مصدر للثقة بالنفس ليس هو النجاح ولكن مقدرتهم على أن يصبحوا أكفاء.

(تمرين) ماذا يقول الآخرون عنك، أو ما هي الطريقة التي يتعاملون بها معك وتؤثر في شعورك نحو نفسك.
 إذا كنت تخبر نفسك بشيء لفترة طويلة أو لديك اقتناع كاف سوف تعتقد في النهاية إن ذلك حقيقة التعليمات

الهدف من هذا التمرين أن يكون لديك الوعي بشأن أسلوب أو طريقة تعاملك مع المشاركات تؤثر في مدى قيمتهن لأنفسهن، والمطلوب توضيح موقف ما خلال خبراتك الحياتية وما تأثير ذلك على قيمة الذات.
 وتقوم الاخصائية النفسية بوضع درجات أو تقييم المشاركات لأجل التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي في تطوير الذات

ستقوم الاخصائية النفسية بشرح علاقة الثقة بالنفس في بعض الشخصية مثل مستوى الطموح، وتحمل المسؤولية والتقبل الاجتماعي واتخاذ القرار.

مدة الجلسة 45 دقيقة