اثر برنامج تأهيلي في التمارين الرياضية وفقاً لمؤشرات روما - 4 و الحالة النفسية لدى لمصابين بمتلازمة تهيج المعي العصبي

م.م اثير فواز كريم
Sp.post38@qu.edu.iq

ا.م.د علي بديوي طابور
جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ALI.TAPOOR@qu.edu.iq

ا.م.د اسامة طاهر مسلم
جامعة القادسية
osamahmuslim@gmail.com

استلام البحث ٢٠٢٢/٥/٢٤
قبول البحث ٢٠٢٢/٦/١٦

ملخص البحث

تطرق الباحث الى دراسة اثر برنامج تأهيلي على الحالة النفسية لدى للمصابين بمتلازمة تهيج المعي العصبي من خلال بناء مقياس نفسي وسمي بمقياس التهيج المعي العصبي ، وان ممارسة التمارين الرياضية لها دور كبير في رفع نسبة هرمون السيروتونين والاحماض الدهنية وبذلك يودي الى تحسين الحالة النفسية من خلال رفع نسيبة هرمون السعادة لدى للمصابين ، فان الحركة تعتبر من ضروريات جسم الكائن الحي، للرياضة اثار ايجابية على صحة الفرد وهنا تجلت اهمية البحث باستخدام التمارين البدنية ذات الشدة المنخفضة ومعرفة مدى تأثيرها على الحالة النفسية اذ كلما زادت نسبة هرمون السعادة قلت الاعراض نتيجة ارتفاع نسبة هرمون السيروتونين وبتالي يقل التوتر ولاكتئاب والقلق لدى للمصابين ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي للمصابين بمتلازمة التهيج المعي العصبي ذات الثلاث مجاميع حيث كانت تستخدم المجموعة الاولى العلاج الدوائي مع التمارين البدنية والمجموعة الثانية التمارين البدني فقط والمجموعة الثالثة العلاج الدوائي بواقع عشرة مصابين في كل مجموعة تجريبية وكانت مدة المنهج التجريبي ثمان اسابيع بواقع خمس وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد ويكون مجموع الوحدات التجريبية في المنهج (٤٠) وحدة تدريبية واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spsss بعد الاختبارات البعدية للمجاميع الثلاث.

الكلمات المفتاحية (لمؤشرات روما -4- الحالة النفسية لدى لمصابين - تهيج المعي العصبي)

The Impact of a rehabilitation program of exercises according to the Rome-4 indicators on the psychological state of patients with Irritable Bowel Syndrome

Atheer Fawaz karim

Dr.Ali bidiwi Tapoor
Al-Qadisiya University

DR.OSAMAH MUSLIM
Al-Qadisiya University

Abstract

This study deals with the impact of a rehabilitation program on the psychological state of patients with Irritable Bowel Syndrome by building up a psychological scale called "The Irritable Bowel Syndrome", and that these exercises play a major role in raising the level of serotonin and fat acids, and thus leads to an improvement in the psychological state by raising the ratio of the hormone of happiness to the injured. In fact, a program of specific movements and sports are very necessary to human body. The importance of the research is demonstrated in the use of physical exercises of low intensity and to explore the extent of its impact on the psychological state. The higher the proportion of the hormone of happiness is, the lower or more d3creased symptoms we have. Thus, stress, depression and anxiety are reduced for the injured. The experimental method is used for patients with Irritable Bowel Syndrome with three groups: the first group using drug therapy with physical exercises, the second group using physical exercises only, and the third group drug treatment. We have ten patients in each experimental group, and the duration of the experimental curriculum is eight weeks, five training units per week. The total number of the experimental units in the curriculum is (40) training units. The SPSS statistical bag is used after the post-tests for the three groups.

Key words*(Rome-4 indicators psychological state , Irritable Bowel Syndrome)*

١- المقدمة

ان ممارسه النشاط الرياضي المنتظم يصل بالفرد الى أعلى درجات التمتع بالصحة والحيوية ويقلل من امراض العصر وخاصة بعد التقدم التكنولوجي الذي زاد من المشاكل الصحية واعتماد لأنسان بشكل كامل على الالة وبذلك فقدت الحركة التي تعتبر من ضروريات جسم الكائن الحي. وللرياضة اثار ايجابية على صحة الفرد اذ كانت مبنية على قواعد علمية بحتة وتحتاج الي الفهم ولاستيعاب لكي تعود بالفائدة على اجهزة الجسم الحيوية ومن بين هذا لأجهزة التهيج المعي العصبي من خلال تحسين عضلات المعدة وتقويتها ومقاومة خمول حركة القالون المتمثلة في الكسل الناتج ومن الحركات التشنجية والتي تسبب بتهيج المعي العصبي وتعتبر ممارسة لأنشطة الرياضية مهمة للمصابين بتهيج المعي العصبي والتي تؤدي للحد من اضطرابات التهيج المعي ولأمعاء المصاحبة مع الأعراض ومن بين هذه الأعراض الم في البطن ولإسهال او الامساك او معا . وهناك العديد من مسببات تهيج المعي العصبي وذلك من خلال الهرمونات الموجود في الجسم ومن بين هذا الهرمونات هرمون السعادة ويسمي هرمون السيروتونين الذي يفرز من الدماغ والتي تتركز نسبه كبيرة في الجهاز الهضمي عندما تكون نقص نسبه الهرمون يسبب تهيج المعي العصبي يعتمد بالأساس على تأثير الحالة النفسية والتعرض الى المواقف والمشاكل التي يعاني منها الفرد اغلب وان مرض التهيج المعي العصبي من الأمراض التي شاعت في الفترة لأخيرة بسب المشاكل والضغوط النفسية التي يعاني منها اغلب الناس . ويمكن لأي شخص كان ان يصاب بانزعاج هضمي نتيجة القلق و التوتر او لاكتئاب النفسي ولكن العوارض الناجمة عن التوتر والقلق ولاكتئاب وهي الأعراض التي شخصتها مؤسسة روما ٤ وهي الم في البطن واسهال وامساك او لاثنين معا ويسبب اضطرابات حتي في النوم وبتالي ان ممارسة الرياضة تساعد في خفض التوتر والقلق للفرد لان عند ممارسة يقوم الجسم بإفراز وتحفيز الهرمونات في الجسم ومن بين هذا الهرمونات هرمون السعادة السيروتونين الذي يحفز عند ممارسة الرياضة بانتظام وكذلك التخلص من الضغوط النفسية وبتالي تخفف لأعراض تهيج المعي العصبي . وتكمن اهمية دراسة هذا المشكلة في تخفيف او معالجة الأعراض تهيج العي العصبي .

٢-الغرض من الدراسة : الغرض من الدراسة هو ان يهدف الباحث الى :

١- إثر البرنامج التأهيلي وفقا مؤشرات روما -4 في بعض المتغيرات النفسية ٢ - الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاثة

٣- الطريقة والإجراءات :

٣-١ منهج البحث: ان طبيعة الظاهرة التي تطر ق اليها الباحث وهي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم بالبحث لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي وبطريقة المجاميع المتكافئة لملاءمته طبيعة مشكلة البحث واهدافه .

٣-٢ مجتمع وعينة البحث: قام الباحث تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم المصابين بمتلازمه التهيج المعي العصبي بأعمار (٢٥-٣٥) والبالغ عددهم (١٥٠) ثم اختار عينه متكونه من (١٠٠) مصاب لغرض تطبيق المقياس واستبعد (٢٠) مصاب بسبب عدم الالتزام فكانت النتيجة النهائية لعينة التطبيق هي (٣٠) مصاب وتم اجراء التجانس بينهم في المتغيرات المؤثر وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة الي ثلاث مجاميع بواقع (١٠) مصابين في كل مجموعة وتم اعطاء المجموعة التجريبية الاولي المنهج التأهيلي زائدا العلاج والمجوعة الثانية المنهج التأهيلي فقط والمجموعة التجريبية الثالثة تستخدم العلاج الدوائي فقط .

٣-٣ التجانس والتكافؤ لعينة البحث :

٣-٣-١ تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بإيجاد تجانس عينة البحث المجموعات الثلاثة في المتغيرات الاتية (العمر، الطول ، الوزن ، الحالة الاجتماعية، عمر الاصابة بمتلازمة التهيج المعي العصبي).

وكذلك التكافؤ بين المجموعات حتى يكون الافراد قد توزعوا توزيعاً طبيعياً وكذلك حتى يكون خط شروع واحد ويكون المؤثر الرئيسي المستقل هو تمارين ترويحية .كما في الجدولين (١و٢).

جدول (١)

يبين تجانس أفراد المجموعات التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	الدلالة
١	عمر الاصابة	سنة	٤	١.٧٤١	٤	٠.٣٣٥	متجانس
٢	العمر الزمني	بالسنة	٣١.٥٣٣	٢.٨١٢	٣٢	٠.٤٢١	متجانس
٣	الوزن	كغم	٧٥.٢٦٦	٦.٤٥٣	٧٦.٥	٠.٠٤٠	متجانس
٤	الطول	سم	١٧٢.٤٣٣	٦.٢١٨	١٧٢.٥	٠.١٣٢	متجانس

جدول (٢)

يبين تكافؤ افراد عينة البحث بين للمجموعات الثلاثة

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسَط المربعات	قيمة (F)المحسَوبة	قيمة (F)الجدولية	مستوي دلالة
عمر الاصابة	بين المجموعات	15.267	2	7.633	.962	.395	غير معنوي
	داخل المجموعات	214.200	27	7.933			

	المجموع الكلي	229.467	29				
العمر الزمني	بين المجموعات	160.267	2	80.133	2.065	.146	غير معنوي
	داخل المجموعات	1047.600	27	38.800			
	المجموع الكلي	1207.867	29				
الوزن	بين المجموعات	20.067	2	10.033	.246	.784	غير معنوي
	داخل المجموعات	1101.300	27	40.789			
	المجموع الكلي	1121.367	29				
الطول	بين المجموعات	.800	2	.400	.124	.884	غير معنوي
	داخل المجموعات	87.200	27	3.230			
	المجموع الكلي	88.000	29				

٣-٣ الادوات والأجهزة والوسائل المستخدمة بالبحث:

ـــ الاستبيان. ـــ المقابلة الشخصية ـــ الوسائل الإحصائية ـــ المصادر العربية والأجنبية ـــ المقاييس النفسية ـــ جهاز حاسوب لا بتوب (١).

ـــ كاميرا عدد (١). ـــ أقراص مرنه (CD+DVD). ـــ شبكة المعلومات (الانترنيت). ـــ مواد سحب دم . ـــ جهاز تحليل الدم ـــ مواد حافظة الدم

ـــ انابيب حفظ الدم (تيوبات). ـــ اجهزة رياضية ـــ كت قياس هرمون السيروتونين و كت الدهون الثلاثية. ـــ ساعة توقيت عدد (٢).

ـــ حقن طبية سعة (٥مل) ، قطن طبي و مواد معقمة. ـــ مواد كيماوية للكشف عن تراكيز هرمون السيروتونين .

٣-٤- بناء مقياس الصفات النفسية للمصابين بتهيج المعي العصبي .

قام الباحث ببناء مقياس متلازمة التهيج المعي العصبي وذلك للتعرف على تأثير العامل النفسي في المتلازمة التهيج المعي العصبي على الاشخاص المصابين والتي قد تم اختيار المجالات النفسية التي يكون تأثيرها على المصابين بمتلازمه التهيج المعي العصبي وهي مجال القلق النفسي ومجال لاكتئاب وكذلك مجال التوتر يكون تأثير هذا المجالات على لمصابين بتهيجي المعي عند التعرض الى احد هذا الحالات وكذلك عند تعرض الشخص الي مواقف نفسية متعددة ايضا توثر على الحالة النفسية ويتكون كل مجال من فقرات يتم صياغتها من قبل الباحث وقد تم توزيعها على الساده الخبراء والمختصين في مجال الطب النفسي والباطني وعلم النفس .

٣-٤-١ إجراءات بناء المقياس:

لتحقيق أهداف البحث الحالي تطلب بناء مقياس متلازمه التهيج المعي العصبي لذا قام الباحث بإتباع الخطوات الآتية:-

- **تحديد الهدف من المقياس:** تم تحديد الهدف من بناء المقياس وهو قياس الحالة النفسية للمصابين بمتلازمه التهيج المعي العصبي .

تحديد مجلات المقياس: ـــ القلق. ـــ الاكتئاب . ـــ التوتر .

٣-٤-٢ اجراءات بناء مقياس التهيج المعي العصبي :

أولا: إعداد الصيغة الأولية للمقياس :

قام البحث بتحديد مجالات البحث الثلاث وهي القلق النفسي والاكتئاب كذلك التوتر لنفسي ويتكون المقياس من خلال(٣٠) فقره تم صياغتها من قبل الباحث (١٠) فقره الكل مجال من مجالات المقياس . وتكون الإجابة عنه من خلال خمسه بدائل وهي (قليل جدا ، قليل ، بعض لا حيان ، غالبا ، دائما)، إذ تتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (٣٠-١٥٠) درجة للتأكد من صلاحية فقرات مقياس متلازمه التهيج المعي العصبي وملائمه لعينه البحث ،تم عرضه المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في كليه الطب في مجال لطب النفسي والطب الباطني والبالغ عددهم (١٢) خبيرا ، ولغرض التقويم والحكم على المقياس من حيث صلاحيته في قياس متلازمه التهيج المعي العصبي للشخاص المصابين وصلاحية فقراته وملائمة بدائل الاجابة .وبعد اطلاع السادة الخبراء والمختصين على فقرات المقياس تم قبول ورفض بعض الفقرات بعد إجراء تعديل على بعض فقرات المقياس اذ اصبح العد الكلي للمقياس ٢٤ فقره

ثانيا: التطبيق الأولي للقياس: قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٠) للأشخاص المصابين بتهيج المعي العصبي بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (الاربعاء) المصادف ٢٠٢١/٣/٦ بعد أن أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق وكان الهدف من ذلك هو : التأكد من فهم العينة لتعليمات المقياس و مدى وضوحها و اسلوب صياغتها والتعرف على الوقت اللازم للإجابة على فقرات المقياس من قبل الاشخاص المصابين .

ثالثا: التجربة الأساسية للمقياس: الغرض من هذه التجربة هو التوصل الى معرفة القوة التمييزية لفقرات المقياس و تحديد الفقرات المميزة و غير المميزة.

رابعا: إجراءات تطبيق التجربة : قام الباحث في يوم الاثنين المصادف ٢٠٢١/٤/٢٦ ولغاية ٢٠٢١/٥/١ يوم السبت بتوزيع المقياس على العينه والبالغ عددهم (١٠٠) بأجراء التجربة الاساسية على ١٠٠ شخص وتم جمع الدرجات التي حصل عليها كل مصاب وان الغرض الاساسي من التجربة تحليل فقرات المقياس احصائيا .

خامسا: طريقة تصحيح المقياس: صححت اجابات المقياس التهيج المعي العصبي باستخدام مفتاح التصحيح بحساب الدرجات التي يحصل عليها كل شخص على كل فقرة من فقرات المقياس البالغ عددها (٢٤) حيث تبلغ اعلى درجة يحصل عليها الطالب المختبر (١٢٠) درجة واقل درجة يحصل عليها (٢٤).

الجدول (٣)

يبين درجات الاختبارات في مقياس القالون العصبي

بدائل الإجابة	الدرجة
قليل جدا	١
قليل	٢
بعض لا حيان	٣
غالبا	٤
دائما	٥

سادسا: التحليل الإحصائي للفقرات : ان تحليل الفقرات يعد خطوة مهمة و أساسية في بناء المقياس

سابعا: معامل تمييز الفقرات :

ان قدرة الفقرة على التمييز بين الافراد المتميزين في الصفة و الأفراد الضعفاء في الصفة تعني القوة التميزية للفقرة ولغرض حساب معامل تمييز الفقرات اتبع الباحث الخطوات التالية :-

- تم تحديد الدرجة الكلية لكل فقرة من فقرات المقياس ولكل استمارة من استمارات المختبرين .
- رتبت الدرجات التي حصل عليها افراد العينة تنازليا من اعلى درجة الى أوطئ درجة .
- قسمت العينة على مجموعتين تمثل إحداهما الافراد الذين حصلوا على اعلى الدرجات و المجموعة الثانية الافراد الذين حصلوا على اوطأ الدرجات .
- اختيرت نسبة (٢٧ %) العليا والدنيا لا يجاد معامل التمييز .

ثامنا: معامل الاتساق الداخلي: يستعمل معامل الاتساق الداخلي لتحديد مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة السلوكية المقاسة وقد استعمل الباحث هذه الطريقة لتميزها بالاتي:-

- تقدم لنا مقياساً متجانساً في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيس المقياس ككل.
- القدرة التميزية للفقرة تكون مشابهة لقوة المقياس التمييزية.
- القدرة على إبراز الترابط بين فقرات المقياس .

تاسعا: علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: يعتمد هذا الأسلوب أساساً على معرفة فيما إذا كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس كله أم لا فهي تمتاز بأنها تقدم لنا مقياساً متجانساً (٢٠٧:١). إذ يشير الاتساق الداخلي الى مدى تجانس الفقرات في قياسها للصفة (٥٥:٢) . لذلك يعد هذا الأسلوب من أدق الوسائل المعتمدة في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس.(٩٥:٣)

ووفقاً لذلك استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية المقياس التهيج المعي العصبي لاستجابات أفراد عينة التحليل الإحصائي للفقرات البالغ عددهم (١٠٠) شخص ، أتضح أن جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية مقارنة بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (٠.١٩) عند درجة حرية (٩٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) والجدول (٧) يوضح ذلك وهذا يعني أن فقرات التهيجي المعي العصبي صادقة في قياس ما وضعت لقياسه ومتسقة. وكذلك سقوط ٣ فقرات بالاتساق الداخلي علاقة الفقرة بالدرجة الكلية التالي .. بهذا اصبح المقياس يتكون من ٢١ فقرة بصيغته النهائية (*) .

جدول (٤)

يبين الجدول لمعامل الاتساق الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

(*) ينظر الى ملحق (١).

رقم الفقرة	قيمة ر	الدلالة	رقم الفقرة	قيمة ر	الدلالة
١	٠.٣٦٥	معنوي	١٣	٠.٤٢٧	معنوي
٢	٠.٤٥٥	معنوي	١٤	٠.٥٧١٤	معنوي
٣	٠.٤٦	معنوي	١٥	٠.٤٨٠	معنوي
٤	٠.٥٩١	معنوي	١٦	٠.٥٦٠	معنوي
٥	٠.٠٩٩٧	غير معنوي	١٧	٠.٥٢١	معنوي
٦	٠.٥٧١	معنوي	١٨	٠.١١٧	غير معنوي
٧	٠.٥٤١	معنوي	١٩	٠.٣٢٣	معنوي
٨	٠.٦٢٠	معنوي	٢٠	٠.٣٤٤	معنوي
٩	٠.٥٨٠	معنوي	٢١	٠.٤٠٧	معنوي
١٠	٠.٥٧٦٢	معنوي	٢٢	٠.٦١٣	معنوي
١١	٠.٥٦٥	معنوي	٢٣	٠.٥٦٤	معنوي
١٢	٠.١٦٤	غير معنوي	٢٤	٠.٦٠٤	معنوي

- **عاشراً: الأسس العلمية للمقياس :**
- **الصدق :** من اجل الحصول على مقياس صادق لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية فقد استخدم الباحث نوعين من أنواع الصدق:

أ- **الصدق الظاهري** : من خلال عرض المقياس على الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والساده الخبراء في كلية الطب في مجال الطب النفسي والطب الباطني والذي تم ذكر ذلك في الحديث عن بناء المقياس ، إذ تحقق هذا النوع من أنواع الصدق ، و (يتبين هذا النوع من الصدق بالفحص المبدئي لمحتويات الاختيار من قبل لجنة من المختصين والخبراء لتقويمها في مدى مطابقتها للغرض الذي وضعت من أجله.(١٠٣:٤)

ب- **صدق البناء** : يقصد به مدى قدرة المقياس على قياس البناء النظري الموضوع لقياسه ، وهو تحليل درجات المقياس استنادا الى بناء الخاصية المراد قياسها في ضوء مفهوم معين(٥٣:٥)

ومما سبق نلاحظ ان المقياس الحالي يتمتع بصدق البناء من خلال التحليل الإحصائي لفقراته التي تتميز بقوة تمييزية عالية

- **الثبات:** ان المقياس الثابت هو الذي يعطي النتيجة نفسها اذا طبق على نفس الأفراد تحت الظروف نفسها.(٤١٠:٦)
- **طريقة الإعادة** : تتم هذه الطريقة بإجراء الاختبار على العينة مرتين تفصل بينهما فترة زمنية إذ كانت الفترة الزمنية الفاصلة بين التطبيقين (١٥) يوما على عينة قوامها (٤٠) فرداً ، وبعد جمع النتائج قام الباحث باستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج التطبيق الاول والثاني اذ اظهرت ان قيمة معامل الثبات كانت(٠.٨٩٤١٥) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (٠.١٩) عند مستوى دلاله (٠.٠٥) تبين ان معامل ثبات عالي وتم اعتماده كمؤشر ثبات للمقياس .

٣-٥ الاختبارات القبلية:

من اجل ان تكون الاختبارات القبلية مجدية و مبنية على الأسس العلمية الصحيحة قام الباحث باختيار المكان والزمان والطريقة المناسبة . اذ قام الباحث وبمساعدة الفريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات القبلية في يوم (الثلاثاء) والموافق (١٩/١٠/ ٢٠٢١) للقياسات والاختبارات المستعملة بالبحث وكانت الاختبارات على وفق التسلسل الآتي:-

٣-٥-١ مقياس التهيج المعي العصبي :

قام الباحث في يوم (الجمعة) الموافق (٢٩/١٠/ ٢٠٢١) بتوزيع المقياس التهيج المعي العصبي على عينة افراد البحث البالغ عددها (٣٠) وهم المصابين بمتلازمه التهيج المعي العصبي بعد ان خضع المقياس الى لأسس العلمية، حيث تتم المقارنة من خلال الدرجة التي حصل عليها الشخص المصاب حيث تكون الدرجة العالية التي يحصل عليها المصاب تدل على سوء الحالة النفسية للأشخاص للمصابين بتهيج المعي العصبي وبعد تنفيذ البرنامج يتم ايضا اختبار البعدي وما مدى استفادة الاشخاص من البرنامج وما تأثيره في تحسن الحالة النفسية للمصابين وتخفيف لأعراض .

٣-٦ البرنامج التأهيلي:

قام الباحث البدء في العمل البرنامج التأهيلي المعد ، في يوم (الاثنين) الموافق (١/١١/ ٢٠٢١) في تمام الساعة (٨) مساء في قاعة الشيباوي للرشاقة وبناء الاجسام والذي تدوم مدة المنهج (٨) اسابيع بواقع (٥) وحدات تأهيله في لأسبوع بزمن (٤٠) د زمن الوحدة التأهيلية مقسمه في القسم التحضيري (١٥) د وفي القسم الرئيسي (٢٠) د وفي القسم الختامي(٥) د وبهذا يكون زمن مجموع الوحدات التأهيلية في (٨) اسابيع (١٦٠٠) د ويكون زمن كل قسم من المجموع الكلي القسم التحضيري (٣٢٠) د ولقسم الرئيسي (١٢٠٠) د والختامي (٨٠) د والمراعات الظروف الدخيلة علي افراد عينة. اذ تم تقسيم افراد عينة

البحث (٥) افراد من المجموعة لأولي التي تستخدم المنهج زائد العلاج الدوائي و(٥) افراد من المجموعة الثانية التي تستخدم المنهج فقط في مجموعة واحد ولكي يتم تنفيذ البرنامج المعد على جميع افراد عينة وتطبيق جميع التمرينات وبأشراف المباشر من قبل الباحث والسيطرة عليهم ويتم تنفيذ الوحدة التدريبية تمام الساعة ٨ مساءا والعشرة افراد الاخرى بواقع (٥) من المجموعة لأولي و(٥) افراد من المجموعة الثانية في تمام الساعة ٩ مساء.

٣-٧ الاختبارات البعدية: اجرى الباحث وبمساعدة كادر العمل المساعد والكادر الفسيولوجي الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد لانتهاء من تطبيق البرنامج التأهيلي . وكان ذلك في يوم (الخميس و الجمعة) الموافق (٣٠، ٣١/ ١٢/ ٢٠٢١) وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية ، اذ يراعى الباحث نفس الظروف التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية من حيث تسلسل الاختبارات.

٣-٧-١ مقياس نفسي:

بعد الانتهاء من البرنامج المعد تتم عمليه توزيع المقياس التهيج المعي العصبي على افراد عينه البحث البالغ عددهم ٣٠ شخص وذلك في يوم (الخميس) الموافق (٢٠٢١/١٢/٣٠) علي لأشخاص المصابين بتهيج المعي العصبي التي تم تطبيق البرنامج التأهيلي عليهم وكذلك اجراء لاختبارات القبلية عليهم للأشخاص نفسهم وبنفس خطوات لاختبار القبلي لكي تتم المقارنة بين الدرجة التي حصلوا عليها في لاختبار القبلي واختبار البعدي وما مدي تطور ولاستفادة من البرنامج المعد على الحالة النفسية للمصابين بين لاختبارين القبلي والبعدي

٣-٨ الوسائل الإحصائية المستخدمة : استخدم الباحث الحقيبة لإحصائية (Spss).

٤-عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها: يتضمن هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ، ومن أجل ذلك أرتأى الباحث عرض نتائج البحث على شكل جدول وأشكال بيانية لأنها تعد أداة توضيحية للبحث وما يتمخض عنه من نتائج

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة فرضية البحث الثانية التي تنص على (هناك فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعدية لبعض المتغيرات النفسية):

وللإجابة على هذه الفرضية لجئ الباحث الى تحليل وتبويب نتائج قياس كما مبين في الجدول (٥).

جدول (٥)

يبين الفروق في متغير (لمتغير النفسي) القبلية والبعدية للمجموعات التجريبية الثلاث

المتغيرات	المجموعات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	الدلالة
			س	ع	س	ع		
متغير نفسي	المجموعة التجريبية ١	درجة	٨٩.٣٠٠	٣.٧١٣	٧٦.٥٠٠	٣.٣٠٨	١٩.٢٩٧	٠.٠٠٠
	المجموعة التجريبية ٢	درجة	٩٢.٢٠٠	٤.٧٣٢	٨١.٩٠٠	٥.١٣٠	٢٢.٩٦٨	٠.٠٠٠
	المجموعة التجريبية ٣	درجة	٨٨.٠٠٠	٤.١٣٦	٨٠.٠٠٠	٥.٠٥٥	١٤.٨٨٤	٠.٠٠٠

٤-١-١ مناقشة نتائج المتغير النفسي:

يتضح مما تم عرضه في الجداول (٥) ان قيمة فروق الاوساط الحسابية للمجموعة الاولي التي تستخدم التمارين الرياضية مع العلاج الدوائي (١٩.٢٩٧) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠،٠٠٠) وهذا يعني ان معدل متغير النفسي انخفضت في الاختبار البعدي بالمقارنة مع الاختبار القبلي نتيجة ممارسة الرياضة ودور العلاج في ذلك. اما قيمة فرق الاوساط الحسابية المجموعة التجريبية الثانية (٢٢.٩٦٨) وعند مستوي دلالة (٠.٠٠٠) حدث تطور ايضا في قيمه لاختبار البعدي ولكن بنسبة اقل من المجموعة الاولي ويعود السبب في ذلك الى دور العلاج في المجموعة الاولي مع التمارين كان موثر وفعال. اما في المجموعة التجريبية الثالثة ان قيمة فرق الاوساط الحسابية (١٤.٨٨٤) وعند مستوي دلالة (٠.٠٠٠) حدوث تطور ولكن بنسبة اقل من المجموعتين السابقتين نتيجة عدم استخدام البرنامج الرياضي المعد. حيث نلاحظ ان المجموعة التي تستخدم اسلوبين (تمارين رياضية + علاج دوائي) كانت نسبة المتغير النفسي قد انخفضت عن لاختبار القبلي ويعزو الباحث السبب في ذلك ان التمارين المستخدمة من قبل الباحث هي تمارين ترويحية الهدف منها ابعاد المصابين من (القلق النفسي، ولاكتئاب، والتوتر) عند ممارسة الرياضة .

ان هذا المتغيرات (القلق النفسي ، ولاكتئاب ، والتوتر) تأثر في الحالة النفسية عند ممارسة الرياضة وبالإضافة الي العلاج الدوائي التي استخدمه افراد العينة مع التمارين الرياضية والذي يساهم بتخفيف من التهيج المعي العصبي وتخفيف ظهور لأعراض المصاحبة لمتلازمة تهيج .وهذا ما أثبتته قيمة الاختبار البعدي للمتغير النفسي في المجموعة الاولي في حين نلاحظ ان المجموعة الثانية التي استخدمت التمارين الرياضية فقط احدثت تغير في العامل النفسي والسبب في ذلك ان" الممارسة المنتظمة للرياضة لها نفس تأثير الأدوية المضادة للتوتر و الاكتئاب. فالأشخاص الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم، تقلّ فرصة اصابتهم

بالتوتر والاكتئاب. ، لان ممارسة الرياضة او مُمارسة التمارين الرياضيّة، خاصّةً ذات الحركات العضليّة المُتكرّرة كالمشي أو الجري، من الوسائل الفعّالة في علاج التوتّر، والقلق، وغيرها من مشاعر الإجهاد النفسي،

ولذلك ان التمارين لها دور الفعال في تخفيف الاعراض للمصابين ولكن بنسبة اقل من المجموعة الاولي اتي استخدمت التمارين الرياضية والعلاج الدوائي لان يعود الفرق بإعطاء العلاج مع التمارين الرياضية وتخفيف من المؤثرات النفسية مثل التوتر والقلق والاكتئاب وذكر(بهاء الدين سلامة) ان النشاط البدني يقلل المخاطر ويساعد على تحسين الحالة الوظيفية ويقلل من الضغط العصبي والنفسي (٨٨:٧) .

ونلاحظ في المجموعة الثالثة التي استخدمت العلاج الدوائي فقط نلاحظ ايضا كان هناك تأثير ايجابي ملحوظ نتيجة استخدام العلاج الدوائي على قيمة المتغير للعامل النفسي والسبب في ذلك ان استخدام بعض الادوية الخاصة بالمصابين تحتوي علي علاجات مهدئة تساعد على تخفيف وتسكين من الاعراض وتحسن من المزاج للمصابين ومن شانه يسهم في تطوير هذا المتغير بنسبة معينة تساعد في السيطرة على اعراض التهيج المعي العصبي نستخلص من الجدول السابق ان هناك فروق معنوية في لاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث وكانت لصالح المجموعة التجريبية الاولي لأنها استخدمت التمارين الرياضية والعلاج الدوائي ولتي اسهمت بنسبة اكبر من المجموعتين الثانية والثالثة في تخفيف لأعراض التهيج المعي العصبي ولأعراض النفسية المؤثر في التهيج المعي العصبي وتعد التمارين وسيلة افضل التخلص الحلات النفسية التي يتعرض لها الاشخاص في حياتهم اليومية ولابتعاد عن تناول الادوية المهدئة ، " وذلك لان بالإضافة الى ان استخدام بعض العقاقير قد يوثر بطريقة او بأخرى على الجهاز الهضمي بمفعول تخفيف الاعراض او غير ملحوظ او يسبب جانب سلبي لذلك يراعى الحذر في استخدامه" (٣٧:٨).

٤-٢ استخراج الفروق بالاختبارات البعدية للمقياس النفسي لمجموعات البحث الثلاث:

جدول (٦)

يبين الفروق في متغير (النفسي) بالاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية الثلاث

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسَط المربعات	قيمة (F)المحسَوبة	مستوي دلالة
المقياس النفسي	بين المجموعات	150.067	2	75.033	3.583	٠.٠٤٢
	داخل المجموعات	565.400	27	20.941		
	المجموع الكلي	715.467	29			

يبين الجدول (٧) إن قيمة F المحسوبة لدلاله الفروق بين مجموعات البحث التجريبية البحث الثلاث في متغير (المقياس النفسي)

بلغت (٣.٥٨٣) وهي معنوية عند مستوى دلاله ٠.٠٤٢ . اي يوجد فروق بين قياسات البعدية بين استجابات لمجموعات الثلاث ولمعرفة اقل الفروق معنوية لجئ الباحث لاستخراج قيمة (L.S.D) لمعرف اقل الفروق معنوية بينهما كما مبين في جدول (٧) .

جدول (٧)

يبين اقل الفروق معنوية بين متوسط درجات لمجموعات البحث الثلاث في متغير (النفسي)

المتغيرات	المجاميع		فرق الأوساط الحسابية	مستوى الدلالة	لصالح
المقياس النفسي	التجريبية لأولي	التجريبية والثانية	-5.40000-	0.014	التجريبية الثانية
		التجريبية الثالثة	-3.50000-	٠ .099	التجريبية الثالثة
	التجريبية الثانية	التجريبية الثالثة	1.90000	٠ .361	غير دال

من الجدول علاه يتبين ان الفروق في متغير القياس النفسي في الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت (التمارين والعلاج) والمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت (التمارين فقط) كان لصالح المجموعة الثانية، فحين اظهرت الفروق بينها وبين المجموعة التجريبية الثالثة التي تستخدم (العلاج فقط) كان لصالح المجموعة التجريبية الثالثة ايضا، فحين كانت الفروق بين المجموع التجريبية الثانية والمجموعة التجريبية الثالثة غير داله

وهذا يدل ان المجموعة التجريبية الاولي افضل من ناحية تحسين الحالة النفسية اما المجموعة التجريبية الثانية والثالثة كانت اقل ولكن احصائيا كان افضل نتيجة المقياس الدرج العالية تكون سلبية اما الدرجة لأقل تكون ايجابية وتحسن افضل من المجموعتين السابقتين

٥ - الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

١-التمرينات الرياضية لها الدور الكبير في تقليل الشعور بالألم لدى المصابين بتهيج المعي العصبي من خلال تأثيرها على الهرمونات المسؤولة عن السعادة وتقليل الضغوط النفسية .

٢-تعمل الرياضة على رفع كفاءة من خلال تقليل القلق وأزله الاكتئاب ولابتعاد عن التوتر لان الرياضة تعمل على تنشيط الدورة الدموية وتجريك العضلات والابتعاد عن الروتين اليومي الخامل.

٥-٢ التوصيات

يوصي الباحث بما يأتي :-

١- ضرورة الاهتمام بممارسة الرياضة لما لها من دور كبير في رفع العامل النفسي.

المصـــــادر

١- عمار عبد الرحمن : مستويات الضغوط النفسية وعلاقتها باستجابات الطلاب على اختيار التفكير الابتكاري ، أطروحة دكتوراه ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة ، ١٩٩٨م ، ص٢٠٧ .

٢- أميرة حنا : بناء وتقنين مقياس للاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ م ص٥٥

٣- عبد الرحمن محمد : القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، دار المعرفة ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٥ م ص ٩٥.

٤- ساهرة عبد الله : بناء مقياس مفهوم الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ابن رشد ،جامعة بغداد ، ١٩٨٦ م ، ص١٠٣

٥- ميثاق غازي : بناء وتطبيق مقياس للتصور العقلي لدى لاعبي الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٤ م ، ص٥.

٦- Baran . A . R . and etal : Psyhology Scond ededition ،halt Seunders ،in tenti and editionses ،gopen ،1981 p 410

٧- بهاء الدين ابراهيم سلامة : فسيولوجيا الجهد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٩ص٨٨ .

٨- د جون كينغ، مايو كلينك، رشستر، ترجمة، زينة جابر ادريس: صحة الجهاز الهضمي ، ط١، دار العربية للعلوم ، ص ٣٧ ، سنة ٢٠٠١ .

٩- عزة محمد كاشف: مصدر سبق ذكره ، ص١١٦.

١٠- قاسم حسن حسين ،ومنصور جميل، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ،(بغداد ،مطبعة التعليم العالي ١٩٨٨)ص ٤٧.

١١- عبد علي نصيف ، وقاسم حسن حسين ، تدريب القوة ،(بغداد الدار العربية للطباعة ، ١٩٧٨)،ص ٩ .

١٢- ريسان خريبط: النظريات العامة في التدريب الرياضي ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، الاردن ١٩٩٧،ص ٥٣.

١٣- بسطويسي احمد ،عباس السامرائي،طرائق التدريس في التربية الرياضية ،جامعة الموصل :١٩٨٤،ص٢٣٥.

١٤- محمد عجرمة ، صدقي سلام : الانشطة الرياضية للمسنين وقاية وعلاج لامراض القلب والاوعية الدموية ، ط١،مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٥، ص٦٧.

ملحق (١)

المقياس بصيغة النهائية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/ الدكتوراه

(تعليمات الإجابة على فقرات المقياس)

عزيزي المختبر ....

بين يديك مجموعة عبارات من المشكلات والمواقف التي تصادفك في حياتك اليومية والاجتماعية والتي تقيس بعض أرائك ومشاعرك الشخصية يرجا التفضل بقراءة كل فقرة بدقة والإجابة عليها بوضع علامة (√) تحت البديل المناسب من البدائل الخمسة.

مع الشكر..... والتقدير

الباحث

اثير فواز كريم

ت	الفقرات					
١	اشعر بعدم الراحة عندما يتهيج القولون العصبي					
٢	اشعر بألم في مفاصل الجسم كافة عندما يتهيج القولون					
٣	تزداد سرعات ضربات القلب عند تهيج القولون مع الم في الصدر					
٤	عندما سماعك خبر محزن يسبب لك القلق وتهيج في القولون العصبي					
٥	اشعر بالقلق عندما يتناوب او يتغير قوام البراز (اسهال – امساك – او بتناوب)					
٦	عندما اشعر في تهيج القولون وتتغير عادات لأمعاء (اسهال او امساك)اشعر بالتعب والخمول					
٧	عندما يتهيج القولون وتنتفخ بطن يسبب لي ازعاج وبالقلق وعدم لاستقرار					
٨	تشاؤم عندما بتهيج القولون العصبي واشعر ان لأمور لا تسير بشكل جيد بالنسبة الية					
٩	كلما نظرت الي خبرات الفشل السابقة تودي الي لاكتئاب ويسبب تهيج القولون العصبي					
١٠	عندما اتعرض الي موقف سلبي يسبب لي تهيج في القولون العصبي					
١١	عندما اعاقب عل عمل فعلته ضد لأخرين اشعر بالاكتئاب					
١٢	لا استطيع اتخاذ القرارات عندما اشعر بتهيج في القولون العصبي نتيجة سوء حالتي نفسية الديه					
١٣	عندما اتعرض الي لإجهاد ولإرهاق مما يسبب حالة نفسية و مزاج سيء					
١٤	يسبب تهيج القولون عدم الرغبة في العلاقة الزوجية وهذا بدوره يودي الى لاكتئاب					
١٥	عندما تتعرض الي التوتر تشعر بالألم في منطقة البطن					
١٦	تزداد ضربات القلب وضيق بالتنفس عندما تصاب بالتوتر نتيجة حالة او موقف سيء					
١٧	عندما تترض الى التوتر تشعر بجفاف الفم وصعوبة بلع الريق					
١٨	عندما تشعر بالتوتر ليس الدية القدرة على اتخاذ القرارات وتشتت الانتباه والتركيز					
١٩	عندما تصاب بالتوتر تصاب بالأرق ولأستطيع النوم					
٢٠	عندما اتعرض الى التوتر اشعر بتعرق الايدين والقدمين					
٢١	عندما يتهيج القولون تصدر من البطن اصوات معينه اشعر بالخجل ويصاب بالتوتر نتيجة لأحراج اتجاه لأخرين					