



The effectiveness of Aikido exercises in reducing psychological stress in women over 40 years of age

Prof. Dr. Haitham Mohammed Kadhim

University of Babylon. College of Physical Education and Sports Sciences

assistant lecturer Merand Matanes Dham

University of Hillah. College of Physical Education and Sports Sciences

abstract

Psychological stress is one of the most prominent challenges facing middle-aged women. Their psychological state is affected by a range of social, health, and economic factors, negatively impacting their quality of life and overall health. With the physiological and psychological changes that accompany the post-forty phase, the need for effective strategies and methods to mitigate these stresses and promote psychological balance increases.

Aikido is a Japanese martial art that combines purposeful physical movement, deep breathing, and mental focus, making it not just a sporting activity, but a comprehensive means of improving mental and physical health. The importance of aikido lies in its reliance on the principles of relaxation, energy control, and coping with stress, providing women with an opportunity to express themselves and develop their ability to face stressful situations with flexibility and confidence.

Keywords: Exercises, Aikido style, Stress, Women over 40



فاعلية تمارين بأسلوب الايكيدو في الحد من الضغوط النفسية لدى النساء فوق 40 سنة
أ.د. هيثم محمد كاظم/العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م.م. ميرند مطانس دهام/العراق. جامعة الحلة الاهلية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Phy.haitham.moh.k@uobabylon.edu.iq

merand_mtans@hillaunc.edu.iq

الملخص

تعد الضغوط النفسية من أبرز التحديات التي تواجه المرأة في منتصف العمر، إذ تتأثر حالتها النفسية بمجموعة من العوامل الاجتماعية والصحية والاقتصادية، مما ينعكس سلباً على جودة حياتها وصحتها العامة. ومع التغيرات الفسيولوجية والنفسية التي ترافق مرحلة ما بعد الأربعين، تزداد الحاجة إلى استراتيجيات وأساليب فعّالة للتخفيف من هذه الضغوط وتعزيز التوازن النفسي.

يُعد فن الأيكيدو أحد أساليب الفنون القتالية اليابانية التي تجمع بين الحركة البدنية الهادفة، والتنفس العميق، والتركيز الذهني، وهو ما يجعله ليس مجرد نشاط رياضي، بل وسيلة متكاملة لتحسين الصحة النفسية والجسدية. وتكمن أهمية الأيكيدو في أنه يعتمد على مبادئ الاسترخاء، والتحكم في الطاقة، والتكيف مع الضغوط، مما يتيح للمرأة فرصة للتعبير عن ذاتها، وتنمية قدراتها على مواجهة المواقف الضاغطة بمرونة وثقة.

الكلمات المفتاحية: تمارين، أسلوب الايكيدو، الضغوط النفسية، النساء فوق 40 سنة

1- المقدمة:

تغيرت طبيعة الحياة اليوم شكلاً ومضموناً وأصبحت تشكل عاملاً ضاعطاً على الافراد لا سيما على المرأة، ولعدة أسباب منها التطور التكنولوجي وما له من أثار على النواحي الفردية والاجتماعية في جميع المجتمعات وأصبحت المرأة المعاصرة أمام ضغوط مختلفة ومنها الضغوط النفسية. وتعد الضغوط النفسية احدى الحالات التي يدرك فيها الفرد أن امكانياته لا تتناسب مع ما مطلوب منه بسبب ضعف قابلياته البدنية او الحركية او النفسية او حتى العقلية والتي ينتج عنها قلة الدافعية ودوام الانزعاج وزيادة القلق والغضب ...الخ.

ومن المعروف أن مرحلة نمو المرأة تمر بثلاث مراحل مرحلة البلوغ والمراهقة ومرحلة الزواج والانجاب ومرحلة سن اليأس وعند مرورها بهذه المراحل تواجه المرأة العديد من الاحداث التي تترك اثارها على السلوك الفردي اضافة الى التغييرات البيولوجية والفلسجية والبدنية والنفسية، كل هذه الامور تجعلنا أمام ظاهرة مجتمعية معينة تتطلب منا الدراسة والبحث فيها بصورة دقيقة.

من اجل أن نجعل المرأة قادرة على مواجهة الضغوط النفسية وأن نمكنها من مقاومة التغييرات والتكيف مع متطلبات الحياة وتطورها ايماناً منا بالدور الذي تلعبه المرأة داخل الاسرة أو المجتمع، ومن هنا جاءت أهمية البحث في تقديم مجموعة من التمرينات ذات الطابع المركب ما بين الجانب النفسي والجانب البدني تسمى بتمرينات الايكيدو والتي تركز على التوازن بين التمرينات البدنية والنفسية ذات التأثير المباشر على الصحة النفسية والتي من الممكن أن تساهم في الحد من الضغوط النفسية لا سيما النساء بعد عمر 40 سنة.

واصبحت الضغوط النفسية اليوم هي أحد العوامل المرتبطة ارتباطاً كبيراً بحياة المرأة خصوصاً بعد تجاوز سن ال 40 عام وذلك لأسباب مختلفة ومتعددة منها الجوانب البدنية والنفسية وأصبحنا نرى أن الكثير من النساء في هذا العمر بدأت في ارتياح قاعات الرشاقة من أجل الحفاظ على الصحة النفسية أو الحصول على بنية جسمية تمكنها من أداء ادورها الحياتية ، لكن بالوقت نفسه نجد التركيز فقط على الجوانب البدنية والتي ليست دائماً تكون ذات نتائج حقيقية ملموسة وهذا الامر قد يزيد من الاستجابة للضغط النفسي بسبب عدم تحقيق النتائج المطلوبة .

ومن هنا جاءت مشكلة البحث في الاهتمام بالجوانب البدنية وعدم أعارة اية أهمية للجانب النفسي الذي يعد الداعم الاساس في تحسين الصحة النفسية ومواجهة الضغوط النفسية، وتم اعداد تمرينات الايكيدو التي تعمل على خلق التوازن بين الجانب البدني والنفسي اضافة الى تحسين الجانب العاطفي وبناء العلاقات الاجتماعية وتوفير الدعم النفسي.

ويهدف البحث الى:

- 1- معرفة واقع الضغوط النفسية لدى النساء بعمر فوق 40 عام.
- 2- اعداد تمارينات نفسية بدنية (الايكيديو) وتطبيقها على النساء بأعمار فوق 40 عام.
- 3- معرفة فاعلية تمارينات الايكيديو على الضغوط النفسية لدى النساء بأعمار فوق ال 40 عام.

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

حدد الباحثان مجتمع بحثهم انسجاما مع عينة البحث وأهداف الدراسة النساء اللواتي يترددن على قاعات الرشاقة لا سيما قاعة الرشاقة (بابل سبورت) بأعمار فوق ال (40) سنة ، أما عينة البحث فقد تم تحديدها بناء على نتائج تطبيق المقياس الخاص بالضغوط النفسية كونه يحدد مستويات خاصة بالضغوط النفسية واختار الباحثان النساء اللواتي يعانين من ارتفاع مستوى الضغط ليكونن عينة البحث والدراسة وكان عددهن 18 امرأة يعانين من ارتفاع في مستوى الضغط النفسي من أصل 28 امرأة من المرتدات لقاعة الرشاقة لممارسة النشاط الرياضي لتطبيق تمارينات الايكيديو وحسب اجراءات المنهج البحثي المتبع .



2-3 الاجهزة والادوات والوسائل المستعملة بالبحث:

2-3-1 الاجهزة:

- جهاز الركض.
- اجهزة تطوير السرعة والقوة.
- اجهزة تطوير الرشاقة.
- ساعة الكترونية.
- اجهزة صوت.
- شاشة عرض.

2-3-2 الادوات:

- اوزان مختلفة.
- حبال مطاطية.
- ارضيات اسفنجية.
- اقلام

2-3-3 الوسائل:

- مقياس الضغوط النفسية.
- المقابلات الشخصية.
- شبكة الانترنت.

2-4 الاجراءات الميدانية للبحث:

2-4-1 اختيار مقياس الضغوط النفسية وتحديد صلاحيته:

بعد الاطلاع على الدراسات ذات العلاقة في موضوع البحث الحالي وايضا المصادر العلمية التي تبنت هذه الظواهر تم اختيار مقياس الضغوط النفسية للباحثات (هناء عبد الوهاب، أمال شفيق، هدى عوض الالفي) وعرضه على مجموعة من الخبراء (ملحق 1) لبيان مدى ملاءمته وصلاحيته للدراسة وتوافقه مع عينة البحث وكان البحث قد تضمن مجموعة من المجالات (الضغوط الشخصي، الضغوط الصحية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الاجتماعية) وبواقع 140 فقرة بتقدير سلم الاجابة الثلاثي (نادرا، احيانا، غالبا) وقد جاءت نتائج البحث على الموافقة للإفادة من المقياس لإكمال اجراءات البحث الحالي، وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين نتائج اختبار الصلاحية لمقياس الضغوط النفسية

المقياس	يصلح	لا يصلح	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة
الضغوط النفسية	7	صفر	7	3,84	معنوي

تحت درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05)

2-4-2 اعداد تمارينات الايكيدو:

عمل الباحثان على اعداد تمارينات الايكيدو مع التأكيد على ان تكون شاملة ومتنوعة وهي تمارينات شملت النواحي النفسية والبدنية، مع ملاحظة أن تكون التمارينات الخاصة بالجوانب النفسية (العقلية) في بداية الوحدة التدريبية وبعدها التمارينات البدنية واخيرا يتم تأدية تمارينات الاسترخاء والتنفس العميق وهذه التمارينات تهدف الى تحسين الصحة النفسية والبدنية والعقلية من خلال خفض التوتر والقلق وتعزيز الثقة بالنفس وتنشيط الذاكرة وتعزيز التحكم بالوزن.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

من الطبيعي جدا أن يكون هنالك تجريب قبل الشروع بأية عملية سواء أكانت بحثية أو دراسة ميدانية أو أي مشروع آخر وذلك لكي العمل بأفضل صورة وأقل وقت وكلفة ومن أجل ان يحقق البحث أهدافه الرئيسية ولذلك عمدنا الى القيام بتجربة استطلاعية تسبق التجربة الرئيسية للوقوف على العديد من الملاحظات التي ممكن ان تظهر اثناء القيام بتطبيق تمارين الايكيديو الخاصة بالنساء اضافة الى التأكد من الاسس العلمية والوقت الكافي للتطبيق وكيفية تقبل عينة البحث للعمل الحالي والية ترتيب التمارين وطريقة اجراءها وقد جاءت النتائج مشجعة وهنالك تفاعل كبير من قبل عينة البحث اضافة الى ضبط الاسس العلمية للمقياس مع وضع الية محددة للقيام بالتمارين .

2-6 الاسس العلمية:

2-6-1 الصدق:

اعتمد الباحثان على الخبراء في تحديد الصدق المنطقي الخاص بمقياس الضغوط النفسية وكما مبين في الجدول (1) بعد موافقة الخبراء على المقياس كأداة لقياس الضغوط النفسية لدى عينة البحث (النساء فوق 40عام).

2-6-2 الثبات:

تم اعتماد طريقة اجراء الاختبار واعادة اجراءه للحصول على قيمة الارتباط ما بين التطبيقين الاول والثاني الذي اجري بعد مرور 7 ايام من التطبيق الاول باستعمال معامل ارتباط بيرسون للتأكد من مدى الاتساق بين التطبيقين الاول والثاني وجاءت نتائج هذا الاجراء على نحو مشجع بعد ان كانت قيمة معامل الارتباط (0,96) وهي قيمة يمكن الاعتماد عليها في بيان مدى الثبات.

2-7 الاختبارات القبليّة:

بعد أن تم تهيئة كافة متطلبات البحث واكمال الاسس العلمية تم الشروع بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث وتطبيق مقياس الضغوط النفسية على النساء ممن اعمارهم أكثر من 40 عام ليتم الحصول على بيانات النتائج الخاصة بهذا الاختبار القبلي لنشره بعدها بالقيام بإجراءات البحث وتطبيق تمارين الايكيدو

2-8 التجربة الرئيسيّة:

بعد اتمام الاختبار البعدي لمقياس الضغوط النفسية باشرنا بأجراء تمارين الايكيدو وتطبيقها على عينة البحث بواقع 4 وحدات تدريبية اسبوعياً ولمدة شهرين ابتداءً من

2024/12/15-10/15 وقد تم التأكيد على النقاط التالية

- 1- تنمية عناصر اللياقة البدنية وزيادة الكفاءة الفسيولوجية.
- 2- المحافظة على الصحة والنشاط والحيوية.
- 3- التأكيد على تقليل الوزن.
- 4- اتباع طريقة مناسبة لطبيعة الغذاء والتقليل من بعض الاغذية التي تعمل على خلق خلل في اداء المعدة.
- 5- المساهمة في دعم الجوانب النفسية وكيفية التخلص من الافكار السلبية.
- 6- يراعى مبدأ التدرج في اداء الحركات.
- 7- يجب ان تقف كل سيدة على مستواها وان لا تضغط على نفسها.
- 8- الاهتمام بفترات الراحة الايجابية والسلبية وكما في المخطط التالي.



مخطط يوضح نوع التمرينات واولقات فترات التدريب وحسب برنامج الايكيدو

الزمن المقترح	فترات التدريب	التمرين
5 دق	- الاستعداد	الاحماء العام والتمرينات البدنية
5 دق	- تمرينات رفع النبض وزيادة التنفس	
5 دق	- المشي	
5 دق	- الإطالات الخفيفة	
5 دق	- الجري لمسافات وزيادة السرعة حسب الامكانيات لكل امرأة	
5 دق	- تحمل	
10 دق	- رشاقة، مرونة، توافق عضلي عصبي	
5 دق	- تمرينات التنفس العميق	النفسي
5 دق	- تمرينات الاسترخاء	
15 دق	- التمرينات الترفيهية	

ومن خلال المخطط اعلاه فقد كان زمن الوحدة التدريبية هي (60 دقيقة) موزعة بين التمرينات البدنية والنفسية ولمدة شهرين.

2-9 الاختبارات البعدية:

بعد انتهاء المدة المحددة للتمرينات والبالغة شهرين قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية وتطبيق مقياس الضغوط النفسية مع التأكيد على توفر الظروف نفسها التي اجريت فيها الاختبارات القبلية.

2-10 الوسائل الاحصائية: استفاد الباحثان من الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات للحصول على النتائج.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مقياس الضغوط النفسية لدى عينة البحث:

بعد معالجة النتائج ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وانتهاء تطبيق التمرينات بأسلوب الايكيدو ظهرت النتائج وحسب الجدول (2).

جدول (2) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمقياس الضغوط النفسية

الفرق بين الايكيدو الحسابية	الوسط الفرضي	البعدي		القبلي		المقياس
		++ ع	س	++ ع	س	
190	280	14,128	196	25,137	386	الضغوط النفسية

يتبين لنا من نتائج الجدول (2) ان هنالك فرقا واضحا في قيمة الوسط الحسابي لمقياس الضغوط النفسية وهذا يعني أن مستوى الضغط النفسي وفق مجالاته قد انخفض لدى النساء بعدد (18) من اللواتي تمت فحصهن وظهرن بأنهن يعانين من ارتفاع مستوى الضغط النفسي وحسب مجالاته والانخفاض كان بمقدار 190 درجة عن قيمة الوسط الحسابي في القياس القبلي. اضافة الى ان قيمة الوسط الحسابي في القياس البعدي ظهرت أدنى من الوسط الفرضي وهذا يعد مؤشرا جيدا للتمرينات بأسلوب الايكيدو والتي طبقت على النساء فوق (40) سنة من اللواتي ظهر عندهن ارتفاع في مستوى الضغط النفسي أي فعل له رد فعل داخلي أو خارجي بحيث يجعل التكيف صعبا ويستوجب جهدا إضافيا لإبقاء التوازن الداخلي للفرد طبيعيا"

وهنا يمكننا من القول إن هذه التمرينات التي تم تطبيقها بأسلوب الايكيدو أظهرت فاعليتها في خفض مستوى الضغط النفسي لان تمرينات الايكيدو تعتمد بصورة كبيرة على الاسترخاء العقلي الذي يبدأ بتطبيق استراتيجيات التنفس العميق.

اذ تجمع تمارين الأيكيدو بين النشاط البدني والجانب التأملي، مما يجعلها وسيلة متكاملة للتخفيف من التوتر والضغط النفسي لان استمراره يؤثر سلباً على حياة الانسان لان الضغوط النفسية هي عوامل خارجية ضاغطة تؤثر على الفرد جزئياً أو كلياً بدرجة عالية، توجد لديه إحساس بالتوتر وزيادة هذه الضغوط تفقد الفرد قدرته على التوازن، وقد يؤدي إلى الإجهاد ثم الاحتراق النفسي".

ويمكن تلخيص آلية تأثير الأيكيدو على خفض الضغوط فيما يلي:

- تحفيز إفراز الإندورفين: الهرمون المسؤول عن تحسين المزاج والشعور بالسعادة.
 - تحسين وعي الجسد: من خلال حركات متوازنة تعزز الإحساس بالسيطرة والتحكم.
 - تدريب العقل على الهدوء: عبر ممارسات التنفس والتأمل المصاحبة للتمارين.
 - تفريغ الطاقة السلبية: بتحويل التوتر الجسدي إلى حركة منظمة.
- ويمكن تلخيص أهم نتائج تمارين الأيكيدو للنساء فوق الأربعين ففي هذه المرحلة العمرية، تحتاج المرأة إلى نشاط بدني يحافظ على لياقتها ويحمي مفاصلها لأنه اتضح أن للنشاط الرياضي المنتظم دوراً إيجابياً في تحسين أغلب المتغيرات الصحية، وفي الوقت نفسه يمدّها بوسائل فعالة للتعامل مع المواقف الضاغطة. لان تمارين الأيكيدو تلبي احتياجات النساء في هذا العمر لأنها تتميز بما يلي:
- نشاط منخفض التأثير على المفاصل.
 - يحسن التوازن والمرونة.
 - يدعم الصحة النفسية عبر الاسترخاء الذهني.
 - يعزز الثقة بالنفس والقدرة على المواجهة الإيجابية.



4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- ظهرت فاعلية تمارينات الايكيدو في الحد وتقليل الضغوط النفسية للنساء فوق أعمار 40 سنة
- 2- هنالك ارتفاع واضح في مستوى الضغوط النفسية لدى النساء بأعمار فوق ال 40 سنة.
- 3- اعتماد قاعات الجم على الاعداد للبنية الجسمية فقط للنساء.
- 4- هنالك تفاعل ورغبة كبيرة من قبل عينة البحث من النساء اللواتي تم تطبيق التمارينات عليهن.

4-2 التوصيات:

- 1- استعمال تمارينات الايكيدو في برامج التدريب داخل قاعات الرشاقة.
- 2- تطبيق تمارينات الايكيدو على فئة الرجال ومن الاعداد نفسها.
- 3- الاهتمام بالجوانب النفسية للنساء لا سيما في هذه الاعداد.

المصادر

- عبد العزيز عبد المجيد محمد؛ سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2005).

عبد الستار إبراهيم؛ الاكتئاب، اضطرابات العصر الحديث: (الكويت، عالم المعرفة، 1998).

- لمياء عبد الستار خليل الدليمي؛ الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض متغيرات اللياقة الصحية لدى الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي المنتظم: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 2004).

- مفتاح محمد عبد العزيز، مقدمة في علم نفس الصحة (مفاهيم - نظريات - نماذج - دراسات)، دار وائل للنشر، ط1، عمان، 2010.