

برنامج تأهيلي نفسي بدني للمتعافين من covid 19 لدى عينة بأعمار (40-35) سنة ذكور

م.د. سندس فاروق حوني

العراق. مديرية تربية واسط

undsarukh@yahoo.com

الملخص

عاش العالم مؤخراً موجة من الأحداث السياسية والاجتماعية والاقتصادية التي عصفت به , اهم هذه الاحداث هي جائحة covid 19 أو فيروس كورونا الذي شُخص بأنه فيروس غامض ونادر من عائلة "الكورونا فيروس" وبحسب المعلومات الأولية , تبدأ أعراض هذا الفيروس الجديد بسيطة كأعراض الإنفلونزا, حيث يشعر المريض بالاحتقان في الحلق, والسعال, وارتفاع في درجة الحرارة, وضيق في التنفس, وصداع, قد يتماثل بعدها للشفاء, وربما تتطور الأعراض إلى التهاب حاد في الرئة, بسبب تلف الحويصلات الهوائية وتورم أنسجة الرئة, أو إلى فشل كلوي, كما قد يمنع الفيروس وصول الأوكسجين إلى الدم مسبباً قصوراً في وظائف أعضاء الجسم, ما قد يؤدي إلى الوفاة في حالات معينة, وقد اعلنت منظمة الصحة العالمية أن الفيروس ينتمي إلى عائلة الكورونا التي ينتمي إليها فيروس "سارس", إلا أن الفرق بين الفيروسين يكمن في أن السارس, عدا كونه يصيب الجهاز التنفسي, فإنه قد يتسبب بالتهاب في المعدة والأمعاء, أما الفيروس covid19 فيختلف عن السارس في أنه يسبب التهاباً حاداً في الجهاز التنفسي, ويؤدي بسرعة إلى الفشل الكلوي إن الهدف من برنامج التأهيل النفسي بدني هو مساعدة كافة المتعافين من الإصابة covid19 بصرف النظر عن أعمارهم وحالتهم البدنية, من استعادة صحتهم البدنية والنفسية التي تأثرت بالإصابة كما أنه بعد إجراء المصاب اختبار الأجسام المضادة لـ covid19 في المستشفى, والهدف منها تحديد حالته من خلال إجراء فحص لحالة وظائف الرئة لديه من أجل تحديد قدرة الرئتين ومدى الحاجة لإجراء المزيد من الفحوصات لمرحلة ما بعد التعافي من الفيروس اذ تشير الدراسات "الى أن أكثر من 30% من المرضى يعانون من بعض الآثار العصبية والعضلي"

إلى تقديم وصفات خاصة لتعزيز النظام المناعي, مع لبرنامج الدعم النفسي والاسترخاء الذهني أن فترة ما بعد الإصابة اهم من فترة الإصابة نفسها كون ان المتعافي ممكن ان ينتكس ويعاني تفاقمات للمرض لذلك كان من المهم العمل على تصميم برامج تأهيلية نفسية بدنية مع الالتزام بالتباعد الوقائي الجسدي من اجل الوصول الى حالة الشفاء التام نفسياً وبدنيا .

الكلمات المفتاحية: برنامج تأهيلي , نفسي , بدني , للمتعافين من covid 19

A psycho-physical rehabilitation program for those recovering from covid 19 in a sample of (35-40) years old males

.Dr. Sondos Farouk Houni

Iraq. Wasit Education Directorate

undsarukh@yahoo.com

Summary

The world has recently experienced a wave of political, social and economic events that swept it, the most important of these events is the covid 19 pandemic or the corona virus, which was diagnosed as a mysterious and rare virus from the family

“Corona Virus” According to preliminary information, the symptoms of this new virus begin as simple as flu symptoms, where the patient feels a sore throat, cough, high temperature, shortness of breath, and headache, after which he may recover, and symptoms may develop into acute lung inflammation. , due to damage to the alveoli and swelling of lung tissue, or to kidney failure, and the virus may also prevent oxygen from reaching the blood, causing deficiencies in the functions of the body’s organs, which may lead to death in certain cases, and the World Health Organization has announced that the virus belongs to the Corona family that The “SARS” virus belongs to it, but the difference between the two viruses lies in the fact that SARS, other than that it affects the respiratory system, may cause inflammation in the stomach and intestines, while the covid19 virus differs from SARS in that it causes severe inflammation in the respiratory tract, and quickly leads to kidney failure if The goal of the psychophysical rehabilitation program is to help all those recovering from covid19 infection, regardless of their age and physical condition, to restore their physical and psychological health that was affected by the injury. 19 in the hospital, and the aim of which is to determine his condition by conducting an examination of his lung function in order to determine the capacity of the lungs and the need for further examinations for the post-recovery stage from the virus, as studies indicate that “more than 30% of patients suffer from some neurological effects.” and muscular”.

To provide special recipes to strengthen the immune system, with the program of psychological support and mental relaxation that the post-injury period is more important than the period of injury itself, since the recoverer can relapse and suffer exacerbations of the disease, so it was important to work on designing psycho-physical rehabilitation programs while adhering to the preventive physical distancing from In order to reach a state of complete recovery mentally and physically.

Keywords: rehabilitation program, psychological, physical, for those recovering from covid 19

1- المقدمة:

ان الجانب الصحي للإنسان له اهمية بالغة في حياة الانسان , وقد برزت عدة علوم اهتمت بالجانب الصحي وجانب التأهيل النفسي البدني بصورة خاصة للمتعافين من الامراض المختلفة, أن المضاعفات الجسدية لما بعد الإصابة بالفيروس, قد أن تستمر لأشهر أو سنوات، ومنها اعتلالات في القوة العضلية وقدرة القلب والرتنين والألم والتوازن والتحمل والقدرة على المشي، الأمر الذي يؤدي إلى خسارة الاستقلالية والقدرات الوظيفية، ان برنامج التأهيل يساعد المتعافين من التأقلم مع التحديات البدنية والعاطفية التي تظهر نتيجة للإصابة covid19 ويُعيدهم لنمط الحياة الذي اعتادوا عليه , يتناول هذا البحث برنامج تأهيلي نفسي بدني للمتعافين من covid19 وقد تم تصميم وتنفيذ اجراءات منهجية تجسدت في الاعتماد على منهج دراسة الحالة, واستخدام مجموعة من الادوات تتناسب مع الدراسة وعينة البحث الذي استهدف فئة مهمة من تراوحت اعمارهم (35-40)سنة ذكور الذين

أصيبوا covid19 , وتعافوا منه , ثم امكانية تطوعهم للمشاركة في البحث , مع الالتزام بالتباعد الاجتماعي الوقائي, وقد تكون مجتمع الدراسة من (13) متعافي من covid19 ذكور في الكويت, وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط *وفقاً لمقياس الضغوط النفسية وفقاً لإجابات افراد العينة بالإضافة الى مستوى معنوي من اللياقة البدنية لديهم, كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.001) في مستوى الدلالة , فضلاً عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.001) في اللياقة البدنية تعزى لمتغيرات الجنس , وفترة الشفاء والحالة الاجتماعية والبيئة.

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية فإن الإصابة covid 19 يترك لدى المصابين حالة من الوهن لدى المتعافين الذين أمضوا فترة في العلاج، أصبحوا بحاجة لبرنامج إعادة تأهيل لكي يتمكنوا من العودة إلى أنشطتهم السابقة ومن أجل الحد من احتمالية تطور حالتهم إلى أسوأ كذلك بمجرد عودة المتعافين إلى منازلهم سيشعرون بالإرهاق والتعب، بالإضافة إلى بعض المشاكل في المزاج والتركيز والذاكرة، الأمر الذي يتطلب المزيد من إعادة التأهيل في الوقت المناسب، وذلك من خلال اخضاع كل متعافٍ للعلاج من متلازمة ما بعد المرض والعناية، التي تأتي على شكل مجموعة من الأعراض العاطفية والمعرفية والبدنية التي تحد من قدرات المريض الوظيفية. أن البرنامج التأهيلي يعالج جميع ما تبقى من أعراض covid19، المتعلقة بصعوبة التنفس من خلال ممارسة النشاط البدني والعودة إلى مزاولة الأنشطة الوظيفية والصحة الذهنية والأعراض اللاحقة، كما أن المزايا الرئيسية لبرنامج التأهيل قدرته على منح الأشخاص المتأثرين covid19 فرصة استثنائية لاستعادة قواهم البدنية والذهنية إلى جانب إثراء وعيهم حيال كيفية الحفاظ على نمط الحياة الصحي، حيث يتضمن البرنامج دعم نفسي وبدني مع الالتزام بالتباعد الاجتماعي الوقائي لذلك عمدة الباحثة لأعداد برنامج تأهيلي للمتعافين من covid 19 ودراسة المشكلة من خلال بعض المتغيرات والبحث عن كل ماله علاقة بالموضوع وإيجاد الحلول المناسبة من أجل الاسهام في اعداد افراد سليمين نفسيا وجسديا.

ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد برنامج تأهيلي نفسي بدني للمتعافين من covid 19 لدى عينة بأعمار (40-35) سنة ذكور.
- 2- التعرف على تأثير البرنامج تأهيلي نفسي بدني للمتعافين من covid 19 لدى عينة بأعمار (40-35) سنة ذكور.

2- إجراءات البحث:

1-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث في مجموعة من المتعافين من COVID-19 في مدينة الكويت وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المصابين* COVID-19 بالإضافة لضعف لياقتهم الصحية بعد الكشف عليهم والتأكد من خلوهم من أي أمراض عضوية قد تؤثر على نتائج البحث والمقرر لهم ممارسة برنامج تأهيلي نفسي بدني , قامت الباحثة باختيار (15) مصاب تم استبعاد منهم (2) لعدم الحضور وبهذا اصبح عدد افراد العينة (13) ثلاثة عشر مصاب.

2-2-1 تجانس عينة البحث:

لغرض التأكد من ان عينة البحث تتوزع توزيعاً طبيعياً في بعض متغيرات البحث مثل (العمر, الطول, الوزن) اذ ان التجانس في متغير الجنس متحقق لان افراد العينة كلهم من الذكور لذا قامت الباحثة بمعالجة المتغيرات بواسطة معامل الالتواء وحصلت على القيم الاتية لأفراد عينة البحث.

جدول (1) يبين تجانس العينة في متغيرات العمر والطول والوزن

المتغيرات	س	ع ±	
1	الطول/سم	155.8	348.2
2	الوزن/كغم	53.5	2.091
3	العمر/سنة	38.3	1.7645

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- جهاز قياس الطول والوزن (الريستاميتز) صنع في ايطاليا.

- حاسبة الكترونية نوع (لاب توب lenova).

- كاميرا تصوير فيديو نوع (canon).

2-3-1 ادوات ووسائل جمع المعلومات:

- المراجع والمصادر.

- المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص الملحق (1).

- استمارة ترشيح الاختبارات ونوع الصفة المقاسة الملحق (2).

- استمارة صلاحية تمارين البرنامج التأهيلي النفسي البدني المعدة الملحق (4).

- مقياس الضغط النفسي.

- استمارة استبانة لتحديد اختبارات البحث البدنية:

قامت الباحثة بإعداد استمارة حول صلاحية الاختبارات البدنية المناسبة لموضوع البحث الموضحة في

(الملحق 2) إذ احتوت على مجموعة من الاختبارات البدنية, وقد تم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء

والمختصين والموضحة أسمائهم في (الملحق 3).

- استمارة استبانة لتحديد صلاحية البرنامج التأهيلي النفسي البدني:

قامت الباحثة بإعداد استمارة استبانة حول البرنامج النفسي البدني المعد لتنفيذها على عينة البحث الموضحة في

(الملحق 4) وتم عرض الاستمارة على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجالات كل من الطب،

والتأهيل الرياضي، وفسولوجيا التدريب الرياضي، الموضحة أسمائهم في (الملحق 5).

2-4 الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث:

رشحت الباحثة عددا من الاختبارات والقياسات مستندة في ذلك الى اراء الخبراء والمختصين في مجال

الاختبارات و القياس والدراسات والمصادر العلمية المتاحة وقد اعدت الباحثة استمارة استبانة (ملحق 2) تم

عرضها على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (5) وبعد تفريغ بيانات الاستمارات , واستخراج النسبة المئوية

رشحت الاختبارات والقياسات التي حصلت على نسبة مئوية (50%) فما فوق بحسب ما مبين في الجدول تم عرضها على مجموعة من الخبراء الملحق (3) قبل البدء بالتجربة الاستطلاعية وبعد تطبيق هذه التجربة أصبحت جميع الاختبارات والقياسات جاهزة للتطبيق وكما يلي.

الجدول (2) يبين اتفاق المتخصصين حول ترشيح الاختبارات البدنية والقياسات المناسبة لتجربة البحث

ت	الاختبار او القياس المستخدم	تكرار الاجابة	النسبة المئوية
1	مرونة العمود الفقري للأمام من الوقوف	3	60%
2	قوة عضلات البطن والفخذين	4	80%
3	السرعة الحركية	2	20%
4	مقياس القلق	2	20%
5	مقياس الضغوط النفسية	4	80%

5-2 الاختبارات البدنية:

- 1- اختبار مرونة العمود الفقري للأمام من الوقوف .
- الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري للأمام من الوقوف.
- الأدوات المستخدمة: صندوق خشبي بارتفاع (50) سم، مسطرة قياس بارتفاع (1) 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 الأفضل من بين (2- 3) محاولات.
- 2- 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 (10) ثوان.
- التسجيل: يُسجل عدد مرات الأداء الصحيحة في (10) ثا.
(Buckup, Klaus : t , 2004. p.142)

6-2 الأسس العلمية للاختبارات البدنية (الصدق والثبات والموضوعية)

تم التحقق من المعاملات العلمية المتمثلة (بالصدق والثبات والموضوعية)، على النحو الآتي:

- 1- صدق الاختبار: اعتمدت الباحثة الصدق الظاهري بعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين، وبعد إجماعهم على أن القياسات والاختبارات ملائمة لمفردات البحث، لذلك فهي تتمتع بصدق ظاهري عالٍ جداً.
- 2- ثبات الاختبارات البدنية: تم حساب معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار، حيث طبقت الاختبارات، إذ كان التطبيق الأول في يوم الاربعاء الموافق 2020/5/6 "وبفارق زمني مدته ثلاثة أيام".
(محمد نصر الدين رضوان ، 2006 ، ص177)

وقد طبق على العينة الاستطلاعية البالغة (2) من المصابين covid 19 وتم إعادة تطبيق الاختبارات على المجموعة نفسها وتحت الظروف نفسها في يوم الأحد الموافق 2020/5/10 ومن خلال معالجة البيانات من التطبيقين أُستخرج معامل الارتباط (بيرسون البسيط) بين نتائج الاختبارين الأول والثاني، وأظهرت النتائج أن الارتباط عال بين درجات كلا الاختبارين.

7-2 موضوعية الاختبارات البدنية: تم التحقق من الموضوعية على العينة الاستطلاعية وتمت معالجة نتائج المُحكَمين الاتنين بمعامل الارتباط (بيرسون البسيط) وكما مبين بالجدول (3)

جدول (3) يبين نتائج الصدق والثبات والموضوعية لقياسات والاختبارات البدنية

الموضوعية		الثبات		الصدق الظاهري		أسم الاختبار
(Sig)	ع	(Sig)	ع	%	المتفقون	أسم الاختبار

0.000	0.933	0.000	0.925	%100	9	مرونة العمود الفقري للأمام من الوقوف
0.000	0.877	0.000	0.859	%77.77	7	قوة عضلات البطن والفتحين

عدد الخبراء (5) عدد العينة الاستطلاعية (2) .

8-2 تحديد مقياس الضغوط النفسية : قامت الباحثة باستخدام مقياس الضغوط النفسية المعدل للباحث (عمار خالد حياوي) (عمار خالد حياوي ، 2020 ، ص26) لقياس الضغوط النفسية بما يتناسب مع خصوصية مشكلة وعينة البحث.

9-2 مؤشرات الصدق:

1- الصدق الظاهري:

بعد ان تم جمع فقرات مقياس قياس الضغوط النفسية بشكلها الاولي وعرضها على الخبراء في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي بلغ عددهم (5) خبيراً ملحق (2) للتأكد من صلاحية الفقرات وملائمتها لقياس الضغوط النفسية، علماً ان الباحثة اعتمدت نقطة اتفاق بين الخبراء (90%) وعلى صلاحية الفقرات فأنت حصلت كل فقرة على هذه النسبة من الاتفاق او اعلى منها تعتمد الفقرة وان حصلت على نسبة ادنى من الاتفاق، تعدل الفقرة او تحذف على وفق رأي الخبراء، ولقد تبين ان جميع الفقرات صالحة ولم تحذف أيه وبهذا اصبح المقياس بصيغته النهائية ملحق (6) وجدول (4) و(5) يبينان ذلك.

جدول (4) يبين اراء لجنة الخبراء حول مدى صلاحية فقرات مقياس الضغوط النفسية.

عدد الفقرات	الموافقون	المعارضون	نسبة الاتفاق
21 فقره	6	—	%100

- التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الضغوط النفسية.

ان اختيار الفقرات ذات الخصائص القياسية (السايكومترية) المناسبة يمكن بناء مقياس يتمتع بخصائص قياسية جيدة ، لذا ينبغي التثبت من الخصائص القياسية للفقرات بانتقاء المناسب لها وتعديل الفقرات غير المناسبة او استبعادها”

النفسى على بعض الخصائص القياسية التي ينبغي التحقق منها(القوة التمييزية للفقرات, والاتساق الداخلي للفقرات, علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس) (صابر عبد الله سعيد الزبياري ، 1997 ، ص75) وقد تحققت الباحثة من هذه الخصائص على النحو التالي:-

- اسلوب حساب القوة التمييزية: وهي القدرة على التمييز بين الافراد الذين حصلوا على درجة عالية في الاختبار وبين الذين حصلوا على درجة واطنة فيه ويتم ذلك من خلال اسلوب المجموعتين المتطرفتين, وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية من اجل تحقيق الاتساق الداخلي

(سبع محمد أبو ليدة ، 1982 ، ص125)

وقد اتبعت الباحثة اسلوبين لأجراء عملية التحليل هما المجموعتين المتطرفتين والاتساق الداخلي.

- اسلوب العينتين المتطرفتين (CNTRASTED GROUP METHOD)

في ضوء هذا الأسلوب تم القيام بما يأتي:

- تطبيق المقياس على عينة بلغ عددها (100) مصابا , رتبت الاستثمارات من اعلى درجة الى اوطى درجة, تم تحديد الدرجة الكلية لكل استثمار من الاستثمارات البالغة (100) استثمارة .

- تم اختيار نسبة 27% من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات العليا من المقياس و(27%) على الاستثمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا وعلى جميع افراد العينة وبذلك بلغ المجموع الكلي للاستثمارات التي خضعت للتحليل الاحصائي (54) استثمارة وكان عدد الاستثمارات (27) استثمارة للمجموعة الدنيا, وباستخدام الاختبار (t-test) لعينتين مستقلتين استخرجت القوة التمييزية من كل فقرة اذ اظهرت النتائج ان نسبة الخطأ اقل من مستوى الدلالة والبالغة (0.05) . وكما هو مبين في جدول (5).

الجدول (5) يبين التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا في مقياس (الضغوط النفسية)*

ت	المجموعات	س	ع	t	نسبة الخطأ	الدلالة
1	الدنيا	1.6296	.49210	4.923	.000	معنوي
	العليا	2.2593	.44658			
2	الدنيا	1.6296	.49210	4.341	.000	معنوي
	العليا	2.4815	.89315			
3	الدنيا	1.6296	.49210	5.531	.000	معنوي
	العليا	2.3704	.49210			
4	الدنيا	1.8148	.55726	2.606	.012	معنوي
	العليا	2.1481	.36201			
5	الدنيا	1.2593	.44658	10.715	.000	معنوي
	العليا	2.6296	.49210			
6	الدنيا	2.0000	.00000	3.911	.000	معنوي
	العليا	2.3704	.49210			
7	الدنيا	1.3704	.49210	6.951	.000	معنوي
	العليا	2.2593	.44658			
8	الدنيا	1.0000	.00000	7.211	.000	معنوي
	العليا	2.1111	.80064			
9	الدنيا	2.0000	.00000	6.648	.000	معنوي
	العليا	2.6296	.49210			
10	الدنيا	1.0000	.00000	20.254	.000	معنوي
	العليا	2.7407	.44658			
11	الدنيا	2.0000	.00000	3.911	.000	معنوي
	العليا	2.3704	.49210			
12	الدنيا	1.3704	.49210	6.951	.000	معنوي
	العليا	2.2593	.44658			
13	الدنيا	1.2593	.44658	8.688	.000	معنوي
	العليا	2.3704	.49210			
14	الدنيا	1.2593	.44658	10.715	.000	معنوي
	العليا	2.6296	.49210			

* مقياس الضغوط النفسية ملحق (6)

معنوي	.006	2.896	.49210	1.3704	الدنيا	15
			.44658	1.7407	العليا	
معنوي	.000	6.951	.44658	1.7407	الدنيا	16
			.49210	2.6296	العليا	
معنوي	.000	6.951	.49210	1.3704	الدنيا	17
			.44658	2.2593	العليا	
معنوي	.000	7.211	.00000	1.0000	الدنيا	18
			.80064	2.1111	العليا	
معنوي	.000	14.470	.49210	1.6296	الدنيا	19
			.00000	3.0000	العليا	
معنوي	.010	2.662	.49210	1.6296	الدنيا	20
			.80064	2.1111	العليا	
معنوي	.010	2.662	.49210	1.6296	الدنيا	21
			0.8006	2.111	العليا	

- الاتساق الداخلي: ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لـ (100) استمارة ولقد اتضح ان الارتباطات كلها دالة إحصائياً وكما مبين في الجدول (6)

الجدول (6) يبين العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

الدلالة	نسبة الخطأ	الارتباط	ت
معنوي	.007	.268(**)	1
معنوي	.000	.359(**)	2
معنوي	.000	.763(**)	3
معنوي	.000	.411(**)	4
معنوي	.011	.252(*)	5
معنوي	.000	.736(**)	6
معنوي	.000	.571(**)	7
معنوي	.000	.426(**)	8
معنوي	.000	.514(**)	9
معنوي	.012	.251(*)	10
معنوي	.000	.535(**)	11
معنوي	.000	.588(**)	12
معنوي	.000	.738(**)	13
معنوي	.032	.214(*)	14
معنوي	.000	.492(**)	15
معنوي	.000	.748(**)	16
معنوي	.000	.585(**)	17
معنوي	.000	.470(**)	18

معنوي	.000	.359(**)	19
معنوي	.000	.743(**)	20
معنوي	.001	.315(**)	21

2- ثبات المقياس: قامت الباحثة بتطبيق الثبات بطريقة إعادة الاختبار على عينة مكونة من عشرة مصابين من مجتمع البحث، وبعد إعادة الاختبار ظهر معامل الارتباط (0.89) وهو معامل ارتباط جيد وهذا ما يؤكد الشرط الثاني من الشروط العلمية للاختبار.

3- موضوعية الاختبار: قامت الباحثة بتوزيع خمس استمارات على خمسة مصححين ومن ثم توزع نفس الاستمارات على خمسة مصححين وكانت علاقة الارتباط بين النتيجتين تامة (1) وبذلك يعد الاختبار موضوعياً، وبهذا تحققت الأسس العلمية للمقياس.

2-10 التجربة الاستطلاعية الخاصة بتطبيق البرنامج التأهيلي النفسي البدني المعد:

تمت التجربة الاستطلاعية بتطبيق وحدتين من البرنامج النفسي البدني المعد نُفِذَتْ يوم الاثنين الموافق 2020/5/11 في قاعة معهد الفنون الجميلة في الكوت وكان الهدف منها ما يأتي:

- معرفة مدى مواءمة البرنامج التأهيلي النفسي بدني المعد لقدرات وقابلية عينة البحث، ومعرفة ملاءمة الأزمنة والشدة المتدرجة والمتموجة للبرنامج المعد.

- التأكد على زمن البرنامج النفسي وزمن الجلسات في البرنامج التأهيل النفسي البدني.

- التأكد من زمن تحديد مدة الراحة بين التمرينات وبين تكرار وآخر كذلك تعريف فريق العمل المساعد وتدريبهم على كيفية اداء التمرينات .

تبين للباحثة من التجربة الاستطلاعية الآتي:

- قدرة فريق العمل المساعد على البرنامج التأهيل النفسي البدني المعد.

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

2-11 الاختبارات القبليّة: اجرت الباحثة الاختبارات القبليّة على مجموعة البحث التجريبيّة في الساعة العاشرة من يوم الثلاثاء الموافق (2020/5/12) في قاعة معهد الفنون الجميلة في الكوت وتم مراعاة تثبيت الظروف جميعها المتعلقة بالاختبارات من حيث الأدوات والزمان والمكان، وكذلك طريقة التنفيذ وذلك لتوفير الظروف نفسها في الاختبارات البعديّة، كما يتطلب الإحصاء المعلمي.

2-12 تطبيق التجربة الرئيسيّة: أعدت الباحثة البرنامج النفسي البدني المعد وذلك بالاستعانة ببعض الدراسات النظرية للمصادر العلمية والدراسات السابقة المتاحة، عُرضت على عدد من الخبراء والمتخصصين العراقيين الموضحة أسماؤهم في (الملحق 7) 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 أربعة اسابيع بواقع اربع وحدات اسبوعياً تطبق بين يوم وآخر لتصبح (16) وحدة يتراوح اذ حددت زمن الوحدة الواحدة من (42.5 - 66) دقيقة

حيث بدأت أول وحدة من البرنامج النفسي البدني يوم الاربعاء الموافق 2020/5/13 وكانت آخر وحدة يوم الاحد الموافق 2020/6/14 لمدة 4 ايام في الاسبوع تم تقسيم زمن البرنامج التأهيلي النفسي البدني

وقد تم مراعاة الشروط الاتية عند تطبيق البرنامج التأهيلي النفسي بدني:-

- 1- يتم تطبيق البرنامج على عدة مراحل تكونت كل مرحلة من عدد مختلف من التمرينات.
 - 2- يتم تطبيق البرنامج بواقع اربع وحدات تأهيلية اسبوعياً .
 - 3- يكون التطبيق فردياً وليس جماعياً مع مراعاة الفروق الفردية .
- استمرت فترة تطبيق البرنامج اربعة اسابيع ,تشهد زيادة تدريجية في الوقت من الاسبوع الاول الى الرابع (40-60) دقيقة وذلك بسبب التدرج في التمارين التأهيلية من البسيطة الى الصعبة عن طريق زيادة الوقت او التكرار.

2-13 منهج التأهيل النفسي:

- بدايات جلسات منهج التأهيل النفسي والتعريف بها التأكيد على اهمية التأهيل النفسي والبدني.
- مقدمة عن الضغوط النفسية واسبابها وكيفية التخلص منها.
- التعرف على الاصابة covid19 واسبابها وكيفية الوقاية منها, واهمية التباعد الاجتماعي الوقائي
- تم اعطاء الإرشادات والنصائح الخاصة بالإصابة ثم كيفية ممارسة العادات الصحية والسليمة وتقديمها لهم على ورق مطبوع بالصور كوسيلة تعليمية للالتزام بها.
- استخدام تمارين الاسترخاء العضلي لما لها من قوة التأثير في وظائف الجسد والنفس.
- تم اعطاء تمارين الاسترخاء على ورق مطبوع مع الشرح حتى يتم ممارستها في المنزل.

2-14 المنهج التأهيل البدني:

- تم مراعاة مبدأ التدرج في إعطاء التمرينات من السهل إلى الصعب .
- قامت الباحثة بزيادة التكرارات بصورة تدريجية (4-2) مرات اما زمن الثبات في كل تمرين (15ثا) كذلك تم زيادة وقت التمارين التأهيلية من(40-15) دقيقة بشكل تدريجي من حيث زيادة عدد التمارين في الوحدة وزيادة التكرارات, واستخدمت تمرينات مقاومة بسيطة .
- قامت الباحثة بطباعة التمارين على الورق الموجودة ضمن المنهج المعد بالصورة والشرح لتساعد المصابين بأدائها في المنزل في اليوم التالي للوحدة التأهيلية.
- 2-15 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تنفيذ برنامج التأهيل النفسي البدني تم إجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث, وبالغة (13) مصاب في الساعة العاشرة في قاعة معهد الفنون الجميلة في مدينة الكويت في يوم الاثنين الموافق 2020/6/15, وحرصت الباحثة على توفير الظروف المشابهة التي استخدمتها في الاختبارات القبليّة.

- 2-16 الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (V24) وتم آلياً حساب كل من - الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- معامل الالتواء .
- قانون (ت) للعينات المترابطة .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3 تم عرض النتائج التي توصلت اليها الباحثة وفقا للبيانات التي حصلت عليها في ضوء تطبيق القياسات والاختبارات القبليّة والبعدية والتي اجريت على العينة وكما مبين في جدول (7).

جدول (7) يبين نتائج الاختبارات والقياس القبليّة والبعدية وحسب العمليات الاحصائية

المتغير	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	س ف	قيمة T	مستوى
المتغير	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	س ف	المحسوبة	الجدولية
المتغير	س	ع	س	ع	مستوى
1 مرونة العمود الفقري للأمام من الوقوف (سم)	10.923	4.746	18.385	4.610	2.18
2 قوة عضلات البطن والفخذين	38.77	17.22	47.92	12.91	2.18
4 مقياس الضغوط النفسية	41.7	7.916	59.2	7.4057	0.002

2-3 مناقشة النتائج:

من مراجعة الجدول السابق نلاحظ التحسن الواضح بكلا الجانبين "لان اغلب المصابين COVID-19 بحاجة الى تدخلات اعادة التأهيل اثناء وبعد الاستشفاء مباشرة" (Polastri M, Nava S, Clini E, et al. 2020) بما ان مناهج وبرامج التأهيل اصبحت مهمة جدا وذلك "لان مناهج التأهيل موصى بها من قبل منظمة الصحة العالمية" (Thomas P, Baldwin C, Bissett B, et al. 2020)

لذلك نجد التحسن الواضح بالجانب البدني اذ نلاحظ تحسن صفة القوة العضلية لعضلات الظهر، وعضلات الفخذ، ومطاوله القوة لعضلات البطن والمرونة لعضلات الظهر ومطاوله القوة لعضلات الجذع، وتعزو الباحثة هذه النتائج الى طبيعة التمرينات المستخدمة في البرنامج التأهيلي النفسي البدني ان هذا التحسن الملحوظ في صفة القوة نتيجة استخدام تمرينات تعتمد على قاعدة الزيادة المتدرجة في التكرار مع مراعاة عملية استعادة الشفاء اثناء الزيادة في التكرارات اذ يشير (ماتيس وفوكس 1981) 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 التأهيلي النفسي البدني تضمن تمرينات مقاومة "لان المتعافين من COVID-19 بحاجة الى برامج تدريب القوة العضلية وتدريبات مقاومة"

(Maltais F, Decramer M, Casaburi R, et al. 2014)

كذلك تم استخدام تمارين الاسترخاء البطيئة التي تؤكد على التنفس العميق وبتكرارات كثيرة مما ادى الى تقوية العضلات العاملة على العمود الفقري اذ كان أسلوب الأداء كان بطيئاً وبوجود مقاومة قليلة ذات هدف بتطوير

مطاوله القوة و عليه فإن(قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل والذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية"

(ريسان خريبط ونجاح مهدي شلش , 2002 , ص37)

لهذا نجد أن متغير القوة في تلك التمرينات مرتبطة بقوة التحمل العضلي لذلك نجد الاثنين اكتسبوا المعنوية, أما بالنسبة الى متغير المرونة فإن المعنوية في هذا المتغير هو نتيجة التمارين المتحركة والمستخدمه في برنامج التأهيل(النفسي-البدني) المعد حيث تعمل على زيادة مرونة المفاصل والأربطة والعضلات العاملة عليها "أن التمارين المتحركة تعمل على تنمية القوة العضلية الى جانب المرونة والتحمل العضلي.

(هاشم الكيلاني , 2000 , ص200)

بالنسبة الى مطاوله القوة لعضلات الجذع وتعزو الباحثة هذا الفرق الى برنامج التأهيل(النفسي-البدني) المعد والذي أحتوى على مجموعة من التمرينات المتدرجة والمتواصلة "يفضل ان تكون الممارسة الرياضية مستمرة بمعنى ان يتراوح وقت التمرين الواحد(10-15د) متصلة وليست متقطعة"

(فاطمة عبد الرحيم النوايسة , 2013 , ص90) والتي كان لها

أبلغ الأثر في زيادة مطاوله بعض العضلات ومرونة بعض العضلات الأخرى, وهذا يعكس لنا مدى صلاحية وملائمة مفردات تلك التمرينات لدى أفراد عينة البحث الذين مارسوا النشاط البدني بعد فترة قصيرة من الشفاء التام" ان استئناف النشاط البدني اليومي في اقرب وقت قد يؤثر بشكل ايجابي على الانتعاش الوظيفي للأفراد" (Martijn A. Spruit, Anne E. Holland, Sally . 2020)

وهذا يدل على أن التمرينات عملت على زيادة قوة ومطاوله ومرونة العضلات العاملة وبالتالي القدرة على تحمل العبء الواقع عليها وهذا يتفق مع (شيلا راجا)"ان الانشطة التدريبية مثل الاطالة تساعد على الاسترخاء البدني وتخليص حساسية البدن من الانفعالات والاعراض الفسيولوجية الاخرى"

(شيلا راجا , 2019 , ص96)

ان ممارسة النشاط البدني تحسن من التكوينات البدنية للفرد "قد يختلف المرضى في الوظائف الجسدية والعاطفية والمعرفية لذلك يجب التشجيع على الانشطة اليومية المنظمة مع الالتزام بالتباعد الوقائي الاجتماعي, مع اخذ الوقت الكافي للشفاء والراحة , ومستوى مناسب من المجهود البدني لدى المتعافين من COVID-19"

(Martijn A. Spruit, Anne E. Holland, Sally J. 2020)

اما بالنسبة للمتغير النفسي لعينة البحث في مقياس الضغوط النفسية نجد ان الفرق المعنوي هذا يعزز عمل الباحثة عندما برهنت على أهمية استخدام برنامج التأهيل النفسي البدني والتي أثرت على عينة البحث في تحسن صحتها لتحقيق الاستجابة الفعالة والتي ساهمت في تخفيف الضغوط 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"

(شيلا راجا , 2019 , ص63)

اذ ممارسة التمرينات البدنية التي تمثلت بتمرينات الاسترخاء ساعدت على تحسن 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 , 2013 , ص88)

ان التمرينات البدنية وممارسة النشاط البدني تستطيع ان تخفف من ردود الافعال للضغط النفسي"

(فاطمة عبد الرحيم نوايسة , 2013 , ص89)

إذ ترى الباحثة أن جلسات البرنامج التأهيلي النفسي البدني المتنوعة بالمعلومات والتي شرحت فيها الباحثة الجوانب المضرة والمخلة في التعامل بصورة غير صحيحة وتخفيف المعاناة "يهدف العلاج النفسي الى تخفيف المعاناة النفسية بعد مواقف عصيبة"

(فاطمة عبد الرحيم النوايسة , 2013 , ص121)

ان برنامج التأهيلي النفسي البدني الذي تضمن محاضرات لتقديم الدعم النفسي والتفكير في طريقة الحل يساعد في التخلص من الضغوط النفسية اذ ان "الاساليب المواجهة والتصدي والتوافق ومناقشة مدى افادتها وضررها على الصحة النفسية والبدنية على المدى الطويل" (شيلا راجا ، 2019 ، ص62) ان البرنامج التأهيلي النفسي البدني ساهم في التأثير على سلوك وصحة أفراد العينة لان "التدريب على ممارسة النشاط البدني وتغيير السلوك، المصممة لتحسين الحالة الجسدية والنفسية للأشخاص المصابين بأمراض الجهاز التنفسي المزمنة ولتعزيز الالتزام طويل الأمد بالسلوكيات المعززة للصحة كذلك يبدو أن الخبراء يتفقون على أن هذا التعريف ينطبق أيضاً على المريض الذي عانى من COVID-19 الحاد"

(Martijn A . 2020)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- ان لبرنامج التأهيل النفسي البدني فاعلية كبيرة في التخفيف من اثار الاصابة COVID-19 .
- 2- ان لبرنامج التأهيل النفسي البدني تأثير ايجابي لتنمية القوة العضلية لعضلات البطن وتنمية قوة واطالة عضلات الظهر وعضلات الفخذ .

2-4 التوصيات:

- 1- اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية اقل, او اكبر سواء من الذكور او الاناث للمتعافين من COVID-19 بدرجاته المختلفة.
- 2- يجب ان تكون البرامج التأهيلية التي تعالج هذه الامور اطول للحصول على نتائج افضل.

المصادر

- عمار خالد حياوي: إعداد منهجين للعلاج الطبيعي والتأهيل الوظيفي والنفسي للحد من اعتلال الجذور العصبية القطنية للذكور المصابين بأعمار (40-45) سنة , اطروحة دكتوراه , الجامعة المستنصرية , 2020.
- صابر عبد الله سعيد الزبياري: الخصائص السايكومترية لأسلوبي المواقف اللفظية والعبارات التقريرية في بناء مقاييس الشخصية , أطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية , ابن رشد , جامعة بغداد , 1997.
- سبع محمد أبو لبدة: مبادئ القياس النفسي والتقييم التربوي , جمعية المطابع التعاونية , 1982, عمان , الأردن
- ريسان خريبط ونجاح مهدي شلش: التحليل الحركي, دار الثقافة للنشر والتوزيع , 2002.
- فاطمة عبد الرحيم النوايسة: الضغوط والازمات النفسية واساليب المساندة , عمان , دار المناهج للنشر والتوزيع , ط , 2013.
- محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية, القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2006 , ط 1 .
- هاشم الكيلاني: الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية , مكتبة الفلاح , 2000
- Backup, Klaus : Clinial Tests For The Musculoskeletal , Appl, Wemding , Stuttgart , 2004, p.,142
- Fox, E.L and Mathews,D.K; the psychological Basis of physical eduction and Athleties. Thirdedition : (philadelphia, W.B. saundres company, 1981) . P:15 .
- Ghisell, T.et. al: Measurement theory for the Behavioral scienees, san Fromcisco, 1981 W.H.Ferman& company.p421.
- Polastri M, Nava S, Clini E, et al: COVID-19 and pulmonary rehabilitation: preparing for phase three. Eur Respir J 2020; 55(6): 2001822. doi:10.1183/13993003.01822-2020
- Maltais F, Decramer M, Casaburi R, et al. An official American Thoracic Society/European Respiratory Society statement: update on limb muscle dysfunction in chronic obstructive pulmonary disease. Am J Respir Crit Care Med 2014; 189: e15–e62. doi:10.1164/rccm.201402-0373STCrossRefPubMedGoogle Scholar.
- Thomas P, Baldwin C, Bissett B, et al. Physiotherapy management for COVID-19 in the acute hospital setting: clinical practice recommendations. J Physiother 2020; 66: 73–82. doi:10.1016/j.jphys.2020.03.011
- Martijn A. Spruit, Anne E. Holland, Sally J. Singh, Thomy Tonia, KevinC. Wilson, Thierry Troosters European Respiratory Journal 2020; DOI: 10.1183/13993003.02197-2020
- Mao L, Jin H, Wang M, et al. Neurologic Manifestations of Hospitalized Patients With Coronavirus Disease 2019 in Wuhan, China. JAMA Neurol 2020.

ملحق (1)

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

ت	الاسم	اللقب العلمي	الكلية والجامعة
1	د. عباس فاضل الخزاعي	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
2	د. حسن هادي عطية	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية

3	د. احمد حسن ياس	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
4	د. واثق جمال خطاب	استاذ مساعد	كلية النور الجامعة
5	د. احمد عامر	استاذ مساعد	كلية الاسراء الجامعة

ملحق (2)

م/استمارة ترشيح الاختبارات المعنية

الاستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم برنامج تأهيلي نفسي بدني للمتعافين من covid 19 لدى عينة بأعمار (35-40) سنة ذكور.تود الباحثة من حضرتكم اختيار اهم الاختبارات المناسبة لموضوع البحث , وبما انكم من ذوي الخبرة والاختصاص يأمل الباحثة , ابداء رأيكم بوضع اشارة (/) على الاختبار المناسب لموضوع البحث.

شاكرين تعاونكم معنا

الباحثة

ت	الاسم	اللقب العلمي	الكلية والجامعة
1	د. حسن هادي عطية	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
2	د. علي هاشم جاويش	أستاذ	كلية التربية/جامعة واسط
3	د. محمد حسن	أستاذ	كلية التربية/جامعة واسط
4	د. احمد حسن	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
5	د. عمر عبد الغفور	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية

ملحق (3) صلاحية الاختبارات البدنية المناسبة لتجربة البحث

القدرات البدنية	الاختبارات	أوافق	لا أوافق
- التحمل العضلي(تحمل القوة)	قياس تحمل عضلات البطن (من وضع الاستلقاء والركبتين مثنية)		
- المرونة	ثني الجذع للأمام من الوقوف. اختبار لمرونة عضلات الظهر		
- المرونة	اختبار مرونة الجذع في حركة المد (مد الجذع أعلى- خلف)		
- مطاولة القوة العضلية	قياس مطاولة القوة لعضلات الرجلين		
- مطاولة قوة عضلات البطن	اختبار الجلوس من الاستلقاء		
- اختبار اللياقة الهوائية	أستراند للياقة الهوائية		

ملحق (4)

استمارة استطلاع آراء السادة الخبراء والمختصين لصلاحية تمرينات البرنامج التأهيلي نفسي بدني المعد, وبالنظر لمكانتكم العلمية المرموقة ولما تتمتعون به من خبرة في مجال اختصاصكم لذا تود الباحثة إجراء بحثها الموسوم برنامج تأهيلي نفسي بدني للمتعاين من covid 19 لدى عينة بأعمار (35-40) سنة ذكور راجين من حضراتكم الاطلاع على البرنامج المعد وتقويمه لتحقيق الأهداف المتوخاة

مع فائق الشكر والتقدير

الباحثة

المرفقات:

البرنامج النفسي البدني المعد لمدة 4 اسابيع.

انموذج البرنامج التأهيلي النفسي البدني

اولا: (الجلسة الأولى الأسبوع الأول) ,

زمن الجلسة: 15د يوم الجمعة الموافق 2020/1/17

المكان: قاعة معهد الفنون الجميلة للبنات في الكويت.

موضوع الجلسة:- بداية جلسات البرنامج التأهيلي النفسي البدني والتعريف بها.

الهدف من الجلسة: جلسة تعريفية مع إعداد وتهيئة المتعاين للجلسات القادمة والتعرف على مفهوم وطبيعة الاصابة وعلاقتها بالضغوط النفسية وماهيتها وما دور النشاط البدني في حياتنا.

الإجراءات: اهمية اجراء هذا النوع من البحوث للفرد واهمية الصحة النفسية والنشاط البدني والوعي الثقافي للفرد كذلك أهمية جلسات البرنامج التأهيل النفسي بدني.

- لقاء محاضرة عن الوقاية من covid19 وكيفية تجنب الاصابة به مرة اخرى وضرورة الابتعاد الوقائي الاجتماعي وكيفية التخفيف من تقاوم الوضع الصحي.

الاسبوع الاول/الوحدة /3/2/1.

اليوم والتاريخ: الجمعة 2020/1/17

الاحماء:10د

القسم الرئيسي:22,5د

القسم الختامي,10د

زمن الوحدة/42.5 دقيقة

المكان/معهد الفنون الجميلة للبنات في الكويت.

رقم التمرين	نوع التمرين	زمن التمرين	المجموعات	التكرار	الراحة بين المجموعات	الراحة الكلية	الزمن الكلي
1	(1) مرونة وإطالة استرخاء	30 ث	2×6	15 ث	د1	د2	د3.30
2	(6) مرونة وإطالة استرخاء	30 ث	3×6	15 ث	د1	د2	د3.30
		أفقرات	تطبق علي دائما	تتنطبق علي احيانا	تتنطبق علي ابداء		
3	(2) 1 أشعة وأطالة استرخاء	د1	2×6	30 ث	د1	د4	د6
4	(4) 2 أفقر إلى الشعور بالأمن	د1	2x 6	30 ث	د1	د4	د6
	المجموع	د3	د1.30	د4	د4	د12	د18.5

ملحق (5) أسماء السادة الخبراء والمتخصصين الذين تم عرض البرنامج التأهيلي النفسي البدني عليهم.

ت	الاسم	اللقب العلمي	الكلية والجامعة
1	د. حسن هادي عطية	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
2	د. علي هاشم	أستاذ	الكلية التربوية المفتوحة مركز واسط
3	د. احمد حسن ياس	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
4	د. عمار خالد حياوي	مدرس مساعد	مديرية تربية الرصافة
5	د. حسين عبيد	مدرس مساعد	مديرية تربية ذي قار

ملحق (6)

مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل الباحث عمار خالد حياوي الذي تم استخدامه في البحث

			3	أنفعل مع الآخرين بعصبية
			4	أشعر انني عديم الفائدة
		طريقة الاداء	5	أشعر انني غير قادر على القيام بالقيام مع الآخرين
1	مرونة	6	أشعر بالتعب من (وضع الجوارح بالطول) ثني	- مسك احد الفخذين بالذراعين وسحب الرجل باتجاه الصدر يعاد التمرين على الرجل الاخرى
		7	أشعر بالحزن	احدى الرجلين
2	مرونة	8	أشعر بالوحدة	(وضع الجلوس)
		9	أشعر بالملل	(الجلوس) , معتدلا على كرسي
3	مرونة	10	أشعر بالضيق	, الذراعين خلف الراس.
		11	انفعل بسهولة	
4	مرونة واطالة	12	أجد صعوبة في استعادة هدولي بعد الغضب	ثني الجذع ومد الذراعين اماما لمحاولة مسك نهاية الامشاط ثم العودة للوضع الابتدائي.
		13	أشعر بالهزل الى تضخيم (العضلات البروك) رجل اليسار	ثني الجذع اماما مع الضغط البسيط على الركبة.
5	مرونة واطالة	14	اشعر انني مسرورا اماما.	
		15	اشعر بالقلق من وضعي في العمل	
		16	أجد صعوبة في انجاز عملي	
		17	ابتعد عن الآخرين	
		18	اشعر بانني مظلوم	
		19	اخاف من المستقبل	
		20	اشعر بالكسل	
		21	اشعر بالفشل في حياتي	

6	مرونة واطالة	الجلوس الطويل , الذراعين بجانب الجسم	رفع الرجل وثنيها متقاطعا مع الرجل الاخرى وسحبها الى الصدر.
7	قوة	الاستلقاء الذراعين خلف الراس	ثني الركبتين رفع الجذع الذراعين ممدودو لتمس الركبتين يكرر التمرين
8	تقوية العضلة الالوية الوسطى	الانبطاح الجانبي الارتكاز على المرفق.	رفع الرجل وخفضها جانبا ويكرر التمرين على الرجل الاخرى .
9	تقوية العضلة الالوية الكبرى	(البروك المتوازي)	مد الرجلين خلفا بالتعاقب
10	تقوية العضلة الالوية واوتار المابض	الاستلقاء والذراعين جانبا.	ثني الرجلين مع محاولة رفع الورك عن الارض.
11	مرونة العمود الفقري واطالة العضلات الناصبة للجذع	(الاستلقاء) الذراعين ممدودة	مد الذراعين , قتل الرجلين للجانبين
12	مرونة واطالة	(الوقوف)	والظهر مستند الى الجدار , القدمان تبعد 15 سم تقريبا مع انثناء مفصل الركبة ثني الرجلين ومدھا عاليا مع بقاء الظهر ملامس للجدار. تؤدي الحركة ببطيء شديد
13	مرونة واطالة	(الوقوف)	تقوس الظهر ببطيء ودفع الورك مع ميل الراس للوراء وانزلاق اليدين حتى تتجاوز الاليتين الى الاسفل ثم رفعهما.
14	مرونة واطالة	(البروك)	الذراعين متقاطعة على الركبة وثني الجذع للأمام , يعاد التمرين على الرجل الاخرى

ملحق (7) التمرينات البدنية المستخدمة في البرنامج التأهيلي النفسي البدني