

أثر برنامج مقترح لتمرينات الاسترخاء لتخفيف الوزن للحد أو التقليل من عامل القلق لدى المصابات بالبدانة

الدكتورة زينب حسن فليح الجبوري

أثر برنامج مقترح لتمرينات الاسترخاء لتخفيف الوزن للحد أو التقليل من عامل القلق لدى المصابات بالبدانة

مقدم من قبل

الدكتورة زينب حسن فليح الجبوري

ملخص البحث

يضمن البحث خمسة ابواب تضمن الباب الاول المقدمة و اهمية البحث في ماكانت اهداف البحث ان للبرنامج المقترح اثرا ايجابيا في تخفيف الوزن و الحد او التقليل من عامل القلق لدى المصابات بالبدانة اما فروض البحث فكانت وجود فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الاسترخائي في تخفيف الوزن والحد او التقليل من عامل القلق و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث، وتكونت عينة البحث من (١٦) بدينة من المشتركات في معهد الجمال للرشاقة وقد قسمت عينة البحث الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة بمعدل (٨) بدينات في كل مجموعة و استخدمت الباحثة مقياس هاملتون للقلق، وكانت فترة البرنامج المقترح هي (٨) اسابيع بمعدل جلستان اسبوعيا بواقع (٣٠) دقيقة لكل جلسة، واستخدمت الباحثة اختبار (T-test) لعينتين مستقلتين في الوسائل الاحصائية واستطاعت الباحثة ان تحقق نتائج البحث وقد ظهرت فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الاسترخائي في تخفيف الوزن والحد من عامل القلق لدى عينة البحث.

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث :

ازدادت الحاجة للدراسات والبحوث في مختلف العلوم التي لها علاقة مباشرة ببناء الانسان وتطويره من النواحي التربوية والصحية والبدنية والنفسية ، و كل دول العالم تسعى الى اللحاق بركب التقدم والتطور المتواصل مع متطلبات العصر الحالي. ولكي يتحقق ذلك لابد من الاهتمام بكل ما يصيب الانسان من مؤثرات خارجية او داخلية تؤثر عليه.

والإنسان لا يستطيع أن يحقق رسالته في الحياة مالم يمتلك جسدا سليما قادرا على أن يعينه على القيام بمتطلباته ويقيه من المرض .ان تطور المجتمعات وتعقدها وسرعة وقوع الاحداث في حياة الانسان جعلته يقع تحت وطاة الضغوط النفسية لترفع من احتمالات تعرضه لشتى انواع الاضطرابات النفسية او الجسمية .

تعتبر البدانة احدى المشكلات والتي تكون لها آثار سلبية على الجوانب الصحية و الوظيفية من حيث تاثيرها على الشكل

الرفاه الاجتماعي أصبحت الآن مؤشر نقص في الثقافة الصحية للفرد و العائلة .

وبالرغم من ان البدانة هو مرض جسدي يصيب الانسان الا ان البحث العلمي قد اثبت ارجاعها الى اسباب نفسية ويعني ذلك ان البدانة تكون سببا رئيسا في التأثير على الحالة النفسية للفرد. ان تعرض الفرد للاضطرابات تؤثر بشكل اساسي في الافراط في الشهية وفي الافرازات العصبية الهرمونية وهذا ما اثبتته العديد من الدراسات على البدنيين ان ٤٤ % منهم يزدون من استهلاكهم للطعام لدى تعرضهم للإرهاق النفسي^(٢) .

مما تقدم جاء اهتمام الباحثة بدراسة القلق و دوره في حياة الافراد و تأثيره عليهم و اثر الاسترخاء في خفض عامل القلق و تخفيف الوزن لدى المصابات بالبدانة للتعرف على اثر العامل النفسي في علاج البدانة .

٣-١ اهداف البحث :

١. التعرف على اثر البرنامج الاسترخائي

المقترح في الحد او التقليل من عامل القلق .

٢. التعرف على اثر البرنامج الاسترخائي

المقترح في تخفيف الوزن .

والمظهر وعلى الاداء الوظيفي اضافة الى اثارها في الاصابة بامراض الجهاز التنفسي و امراض القلب و الضغط الدموي^(١) كما ان " البدانة تحجب عمل العضلات فيظهر التعب و الخمول على الانسان "^(٢) .

ان انتشار ظاهرة القلق في عصرنا الحالي يعود الى ضغوط انفعالية مستمرة بسبب المشاكل واعباء الحياة اليومية التي يعيشها الفرد في عصرنا هذا و الذي يوصف بانه (عصر القلق) .

ان تفشي 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"^١ .

٢-١ مشكلة البحث :

لقد اصبحت البدانة في الوقت الحاضر ظاهرة استرعت انتباه الناس على مستوى الافراد و العوائل و المؤسسات و الشعوب فبعد ان كانت من المقاييس الحضارية القديمة رمزا للصحة و دليلا على السعادة و

١ - وجيه محجوب (١٩٩٠) : التغذية و الحركة ، جامعة بغداد ، ص ١٥٨ .

٢- كمال علي (١٩٨٠) : النفس انفعالاتها وامراضها وعلاجها ، بغداد ، الدار العربية للطباعة ، ص ٦٨ .

Human : Davidson < Stanly (1979) 1- nutrition dietetics 17th ,Ed ,U.K , 108

٤-١ فروض البحث : ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية . ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التخفيف من الوزن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية. ٥-١ مجالات البحث : ١- المجال الزمني :الفترة من ٢٠١٠/٦/١ ولغايه ٢٠١١/١/١٥ . ٢- المجال المكاني :معهد الجمال للرشاقة ٣- المجال البشري :المشتركات في معهد الجمال للرشاقة وعددهم (١٦) مشتركة. ٦-١ تحديد المصطلحات: البدانة : وهي تكدس الخلايا الشحمية بصورة تفوق الحد الطبيعي^(٣) القلق : عرفه احمد عكاشة :وهو شعور عام غامض غير سار بالتوقع والخوف والتوتر ٣ - علي كمال (١٩٨٠) : النفس انفعالاتها وامراضها وعلاجها ، بغداد ، الدار العربية للطباعة ، ص ١١٠ . ٢- احمد عريبي ، غازي صالح (٢٠٠٩) : اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي ، دار الكتب للطباعة ، ص ١١٦ . ٣- محمد حسن علاوي (١٩٩٨) : مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ص ٣٤٢ .	مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية ،ويأتي من نوبات تتكرر في نفس الفرد.^(٢) 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 .^(٣) ٢-الدراسات النظرية و الدراسات لمشابهة ١-٢ الدراسات النظرية ٢- ١ - ١ مفهوم البدانة : لقد رافق التطور الحضاري وتقدم التكنولوجيا وتوفرها لوسائل الراحة الاقلال من حركة الانسان وذلك بانجاز اكثر الاعمال الجسمانية التي يقوم بها الانسان بشكل اوتوماتيكي وتسهيل عملية انتقاله بدون ان يبذل اي جهد يذكر، وهذا التطور في قلة الحركة يؤدي الى الزيادة بنسبة السمنة وخاصة في الدول الحضارية المتقدمة واعتبروا ذلك مرض حضاري جديد ، وتعرف البدانة: على انها زيادة في وزن الشخص عن المعدل الطبيعي.^(١) ١- ^١ ابراهيم البصري (١٩٩٠) : الطب الرياضي ،مطبعة جامعة بغداد ،ص ٢٩٦ . ٢- حمادة عبد العزيز ابراهيم (٢٠٠٧) :سيكولوجية الحرب على السمنة باستخدام المعرفة بالنتائج كحافز ذاتي ،المجلة العلمية للتربية الرياضية،
---	--

السوائل بدون جهد كافي لسد حاجة الانسان يوميا . - قلة الحركة :ان كل حركة تؤدي الى احتراق المواد الغذائية لتكون طاقة حركية وان انعدام الحركة سوف يؤدي الى بقاء وخزن هذه المواد وبنائها على شكل شحوم في الجسم."ان ممارسة الرياضة تؤثر على الوزن وممارسة التمارين اليومية بانتظام يؤدي الى تقليل الشهية وحرق الشحوم".^(١) - عدم تنظيم اوقات التغذية: اي ان اكبر كمية من الطعام يجب ان تؤخذ صباحا واقل كمية من الطعام يجب تناولها مساءا اي تعويد الجسم على تناول الطعام في فترات منتظمة وفي نفس الوقت. ٢-١-٣ العوامل التي تساعد على نقصان الوزن(٢) ١- التغذية الصحيحة وعدم الافراط في تناول المواد الغذائية خاصة الدهون والسكريات و الزلاليات والاعتماد بالدرجة الاولى على اللحوم المشوية والخضروات والفواكه وكذلك الحليب ومنتجات الالبان اذ انها تسد رمق الجوع وبطيئة الهضم الا انها لاتساعد على السمنة .اي تناول سعرات حرارية على قدر حاجة الجسم."ان اتباع القواعد الصحية للغذاء يؤدي الى تعويد اجهزة الجسم على ايقاع معين في اداء نشاطاته اليومية وبذلك يكون الفرد مستعدا	٢-١-٢ أسباب البدانة^(٢) هناك نسبة ضئيلة جدا من زيادة الوزن تكون اسبابها مرضية يمكن علاجها ونسبة ضئيلة اخرى ناتجة عن الوراثة يمكن علاجها ايضا .الا ان ٩٥% من اسباب زيادة الوزن تنتج عن: ١- التغذية الخاطئة: ان الكثير من الناس بصفة عامة يجهلون اصول التغذية ،فعلى كل فرد ان يتغذى حسب قاعدة ونظام وينوع من غذائه ويتجنب قدر الامكان المواد الغذائية الاتية: - زيادة نسبة الشحوم في الغذاء (الزبد ،الدهون،الزيوت) اذ انها تعطي ضعف السعرات الحرارية التي تعطيها النشويات والسكريات. - زيادة نسبة السكريات والحلويات في الغذاء . - ارتفاع نسبة الاملاح في الطعام اذ ان كل غرام واحد من الملح يحافظ على اربعة غرامات من الماء ويمنع طرحها خارج الجسم ،ان ٣ غرامات ملح يكفي الانسان العادي يوميا في الغذاء . - الافراط في شرب السوائل وخاصة المشروبات الغازية ان لتر واحد من العدد (٥) ابريل ص ٢٠٣
--	---

بعلماء النفس الى الدخول على خط الابحاث في هذا الميدان فالرغم من ان السمنة مرض جسدي الا ان البحث العلمي قد اثبت ارجاعها ايضا الى اسباب نفسية ويعني ذلك ان السمنة تكون السبب في التأثير على الحالة النفسية للفرد .فاضطراب حالة الشخص النفسية تؤثر بشكل اساسي في الشهية وفي الافرازات العصبية الهرمونية الامر الذي يؤثر وبشكل فعال في شهية الفرد.(1)

ولقد خضعت البدانة لتفسيرات متباينة النظريات في علم النفس المختلفة تذكر منها(2) :

أ- نظرية التحليل النفسي (Psychoanalysis Theory):

اذ تعزو هذه النظرية السمنة والشهية المفرطة الى الصراع الذي يتعرض له الفرد سواء على الصعيد الذاتي ام على الصعيد الخارجي، إذ يكون الاقبال الشديد على الطعام او الشراهة في تناوله تعبر عن العدوانية

لاداء انواع مختلفة من النشاط نتيجة ذلك.(3)

٢- الاقلال من نسبة السوائل والاملاح في الغذاء.

٣- الحركة : ان التمارين الرياضية تكون عامل مساعد لحرق الطاقة وتقليل الوزن ولا يمكن تصور تقليل الوزن بدون حركة .يعتبر المشي والهرولة من اهم التمرينات التي يجب ان تمارس للمحافظة على الوزن ويجب اتباع نظام ريجيم غذائي مع التمرينات الرياضية المستمرة للتخلص من مشاكل البدانة(4)

٤- عدم الراحة بعد تناول الوجبات المباشرة.

٥- عدم تناول اي غذاء بعد الساعة السابعة مساء او قبل النوم مباشرة.

٦- تنظيم اوقات الطعام.

٢-1-4 التأثير النفسي للبدانة

لا تقتصر اسباب البدانة على الاكثار من الطعام بل تتعداه الى الحالة النفسية مما دفع

¹ Stampfer MJ, Maclure MJ, Willett W. Risk of symptomatic gallstones in women with sever obesity American Journal of Clinical Nutrition. P ,34

² Gold man H . H (1994) : Review of general psychiatry , middle east edition, leba P 38.

١- ابراهيم البصري (١٩٩٠) :مصدر سبق ذكره ٢٩٦ .

٢- سميرة خليل محمد (٢٠٠٦) :التربية الصحية للرياضيين ، جامعة بغداد ص٥٤ .

3-Andersen .T. Gluudc Franzman M, Hepatic effects of dietary weight losing loss in morbidly obese subjects. Journal of Psychology P 106.

أثر برنامج مقترح لتمرينات الاسترخاء لتخفيف الوزن للحد أو التقليل من عامل القلق لدى المصابات بالبدانة

الدكتورة زينب حسن فليح الجبوري

فرويد) ان العلاقة بين زيادة الشهية للطعام ايضا ان الشهية المفرطة تؤدي الى البدانة فضلا عن كونها وسيلة لتجنب المخاوف و القلق

ج- النظرية السلوكية (Behavioral Theory) :

اذ يرى علماء النفس السلوكيين أن البدانة تنجم عن عادات غذائية خاصة تعلمها الفرد و ثبتت لديه عن طريق مبدأ التعزيز و هي تعبر عن سوء توافق على الصعيدين النفسي و الاجتماعي لذا يوصي أصحاب هذه النظرية بعلاج البدانة عن طريق التعديل السلوكي .فيتعلم الفرد طرائق جديدة لتعديل سلوكه باستعمال آليات التعزيز الايجابي و السلبي و يرى ستانكرد (Stunkard) أن الانفعال و القلق يجعلان الفرد ياكل كميات اكبر من الطعام .

الناجمة بشعور الفرد بالاحباط ،وترى (أنا والسمنة انما تعود الى عوامل ترتبط بشخصية هؤلاء الافراد وظروفهم العائلية واسلوب تنشئتهم وتربيتهم فاهتمام الاباء الزائد او اهمالهم الزائد للابناء له مضاره النفسية فنجد الابن يتجه الى تناول الطعام بشراهه و كانها عملية تعويضية ويكون الطعام في هذه الحالة مصدر الارتواء الوحيد له اي ان التعويض يكون عن طريق الفم لان في ذلك حلا للصراع الذي يعيشه الفرد.

ب-نظرية التعلم الاجتماعي (Social learning Theory) :

اتفق اصحاب هذه النظرية مع اصحاب النظرية السلوكية على ان البدانة تكون نتيجة لعادات غذائية خاطئة متعلمة الا ان اصحاب نظرية التعلم الاجتماعي اشارو الى ان تعلم هذه العادات يكون عن طريق (النمذجة) (modeling) و قالو

٣- المساعدة في الوصول الى مستويات عالية من الشعور بالراحة النفسية والطمأنينة.

٤- تعتبر عامل مساعد على النوم والتغلب على الارق.

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة حمادة عبد العزيز ابراهيم

(سيكلوجية الحرب على السمنة باستخدام المعرفة بالنتائج كحافز ذاتي).^(١)

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير المعرفة بنتائج وزن الجسم كحافز ذاتي على انقاص الوزن فيما كانت فروض البحث فهي هناك تاثير للمعرفة بنتائج وزن الجسم كحافز ذاتي على انقاص الوزن وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبية وضابطة وتالفت عينة البحث ٢٤٩ تلميذا باعمار (١٢-١٥) سنة واستخدم الباحث مؤشر كتلة الجسم (BMI) للتعرف على التلاميذ ذوي الوزن الزائد . وقد طبق البرنامج بفترة زمنية مقدارها (٨) اسابيع ، واستخدم اختبارات (T-Test) في المعاملات الاحصائية وكذلك اختبار تحليل التباين ،وقد ظهرت ذوقا معنويا في نتائج البحث ولصالح المجموعة التجريبية وقد تحققت فرضية البحث.

ويعني الاسترخاء عدم اداء اي شي مطلقا باستخدام العضلات ،وهذا يعني (فك ارتباط) اي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما للوصول إلى درجة قريبة من الصفر تقريبا في النشاط العضلي ويشير (عبد الستار إبراهيم) إلى أن الاسترخاء يعني التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر .لذا يعد الاسترخاء العضلي مهارة عقلية لابد ان تعلم وتكتسب مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية . "ان الاسترخاء والتدليك وتمارين التهدئة تساعد الرياضي على استعادة قابليته الحركية وتوقف التشنجات العضلية وتساعد العضلات على اداء مهامها وتبرز اهمية الاسترخاء على انها⁽¹⁾ :

١- يساعد في خفض مستوى الضغط والقلق .
٢- القدرة على خفض مستوى النشاط والتوتر العضلي تحت اي ظرف من الظروف.

³ حسين علي العلي ، عامر فاخر شغاتي (٢٠١٠) :
استراتيجيات طرائق و اساليب التدريب الرياضي ، ط ١ ،
ص ٣٤٢ .

¹ كرون هلبيرت ، ترجمة فريق كمونة (١٩٩٠) :
التدليك العام و الرياضي ، مطبعة دار الحكمة ص
١٨ .

جدول رقم (١)

مبين تجانس عينة البحث للمتغيرات العمر

و الطول و الوزن

المتغيرات	س*	ع**	معامل الالتواء
العمر/سنة	٢٨,٨٧٥	٤,٦٠٢	٠,٧٧
الطول/سم	١٦١,٧٥٠	٥,٢٧٢	٠,٢٧٠
الوزن/كغم	٧٧,٨٧٥	٤,٩٩١	٠,٢٥٠

و بعد ان تم تشخيص البدنية طبق

مقياس هاملتون للقلق ، ^(١) للمشاركات

بعد ذلك تم توزيع المشاركات بصورة عشوائية

من قبل مدربة المعهد الى مجموعتين الاولى

المجموعة التجريبية (A) و الثانية

المجموعة الضابطة (B) و قد اعتمدت

الباحثة على مقياس الكتلة الجسمية (BMI

Body Mass Index) و الذي يساوي

حاصل ضرب الوزن بالكيلوغرامات على

مربع الطول بالمتري ، و هذا المقياس معتمد

عليه عالميا . (انظر ملحق ١)

لتحقيق اهداف البحث استخدمت

الباحثة المنهج التجريبي لملائمته مشكلة

البحث باستخدام مجموعتين احدهما

تجريبية و الاخرى ضابطة.

٢-٣ عينة البحث :

اختيرت عينة البحث من المشاركات في

معهد الجمال للشراقة و قوامها (١٨) بدينة

اختيرت بطريقة عشوائية و استبعدت (٢) من

المشاركات من العينة لعدم وصولهن الى حد

البدانة حسب مقياس (BMI) للكتلة الجسمية اي

تم اختيار من لديها نسبة زيادة ٢٩ أو أكثر،

وكذلك كون المشتركة خالية من الامراض

العضوية فأصبح مجموع العينة (١٦) بدينة

٣-٣ اجراءات البحث :

لغرض تجانس العينة تم قياس الطول و

الوزن للمشاركات على وفق ميزان طبي

موجود في المعهد و كذلك عمر البدنية و

حسب ما مبين بالجدول رقم (١)

* الوسط الحسابي للعينة.

** الانحراف المعياري للعينة.

^١ - عباس حسين عويد العكدي : بناء برنامج علاجي

سلوكي لتخفيف الوزن ، رسالة ماجستير غير منشورة ،

كلية الاداب ، الجامعة المستنصرية ، ١٩٩٩ م .

درجة فهي (١٤) درجة انظر ملحق رقم

(٢)

وتعتبر درجة المقياس اساسا للتقويم و

الحكم كما موضح بالجدول (٢).

جدول (٢)

يوضح معايير شدة القلق

الدرجة	شدة القلق	التسلسل
١٤-٠	سوي	١
٢١-١٥	متهيء للاصابة (بسيطة)	٢
٤٢-٢٢	مصاب بقلق	٣
٥٦-٤٣	مصاب بقلق قوي	٤

٣-٣-٣ البرنامج الاسترخائي

تم اختيار هذه التمارين بعد

الاطلاع على الادبيات و الدراسات

السابقة ورأي الخبراء في مجال علم

التدريب، واللياقة البدنية* ذات العلاقة

بالموضوع، وتهدف هذه التمارين الى

معرفة اثرها على تحقيق انخفاض في

وزن الجسم لافراد عينة البحث.

٤-٣-٣ اجراءات البرنامج المقترح

يتألف البرنامج المقترح من (٨)

اسبوع بمعدل جلستان اسبوعيا و قد

قامت الباحثة بالاشراف على سير العمل

في اعطاء تمارين الاسترخاء العضلي

حيث يشمل البرنامج الاسترخائي

المقترح على تمارين عضلات الرقبة و

٣-٣-١ مؤشرات صدق وثبات المقياس

أ- الصدق

تم عرض المقياس على مجموعة

من الخبراء* في مجال علم النفس

الرياضي واكدوا صلاحية المقياس

للداسة الذي وجد من اجلها بنسبة

٨٥% مع اجراء بعض التغيرات

الصغيرة والتي لا تؤثر على محتوى

المقياس.

ب- الثبات

بلغت معامل الثبات للمقياس (٠,٨٣)

بحسب المصدر الرئيسي للمقياس القيسي

(١٩٩٧)، وتعتبر هذه النسبة مقبولة

بالنسبة لثبات المقياس.

٣-٣-٢ مقياس القلق لهاملتون

يتألف مقياس القلق لهاملتون من

(١٤) فقرة ويحتوي على اربعة بدائل

وهي (سوي، متهيء للاصابة، مصاب

بقلق، مصاب بقلق قوي) واعلى

درجة للمقياس (٥٦) درجة اما اقل

*الخبراء

أ. د. احمد عريبي / كلية التربية الرياضية /

الجامعة المستنصرية.

أ. م. د. احمد رمضان احمد / كلية التربية الرياضية

/ جامعة ديالى.

أ. م. د. غازي صالح محمود / كلية التربية

الرياضية/ الجامعة المستنصرية.

أثر برنامج مقترح لتمارين الاسترخاء لتخفيف الوزن للحد أو التقليل من عامل القلق لدى المصابات بالبدانة

الدكتورة زينب حسن فليح الجبوري

الوجه و الرأس والاكثاف و البطن والصدر و الاطراف العليا و الاطراف السفلى (انظر ملحق ٣)، وتستغرق كل جلسة من جلسات البرنامج المقترح على (٣٠) دقيقة ، وقد عرضت محتويات البرنامج على مجموعة من الخبراء في مجال برامج تخفيف الوزن لبيان ارائهم وبعد اطلاع الباحثة على ملاحظات الخبراء اخذت بأرائهم وقد ابقيت محتويات البرنامج المقترح دون تغيير وكما موضح بالملحق (٣) وكان موعد بدء البرنامج بتاريخ ٢٠١٠/٨/٢	بمعدل جلستين اسبوعيا كل اثنين وخميس ، وبعد اختيار عينة من المشاركات في هذا المعهد قسمت عينة البحث الى مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية و تتألف كل مجموعة من (٨) بدينات و قد تم اخضاع المجموعة التجريبية الى الاختبار اضافة الى برنامج المعهد المعد من قبل اعضاء المعهد في برامج تخفيف الوزن اما المجموعة الضابطة فقد اخضعن الى برنامج المعهد فقط ¹ .
---	---

جدول (٣)

يوضح متغير الوزن لعينة البحث قبل بدء البرنامج المقترح

	المتغير		القيمة التائية	
	س	ع	T المحسوبة	T الجدولية
مجموعة التجريبية	٧٤,٢٥	٥,٨	٣٥,٠٤	١,١٤
مجموعة الضابطة	٧٣,٧٥	٧,٣	٢٩,٤٥	١,١٤

مستوى الدلالة (٠,٥) عند درجة حرية (٧)

جدول (٤)

يوضح الاختبار التائي لمتغير القلق قبل بدء البرنامج

المتغير	س	ع	القيمة التائية	
			T المحسوبة	T الجدولية
الضابطة	٣٩,٢٥	٦,٣	١٧,٥٦	١,١٤
التجريبية	٣٩,٣٧	٣,٨٥	٢٨,٩١	١,١٤

مستوى الدلالة (٠,٥) عند درجة حرية (٧)

الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ،
النسبة المئوية ، اختبار t_{test}
لعينتين مستقلتين
٤- عرض و مناقشة و النتائج
فيما يلي عرض لاهم النتائج التي
توصلت اليها الباحثة حيث نجد من
خلال الجدول (٥) و الذي يوضح نسبة
التحسن على مقياس الكتلة الجسمية
(BMI) لعينتي البحث ان الفرق كانت
ذات دلالة احصائية و لصالح المجموعة
التجريبية حيث بلغت قيمة T
المحسوبة (٢٨,٧٥) عند مستوى دلالة
(٠,٥) ودرجة حرية (١٤) اكبر من
القيمة الجدولية البالغة (١,١٤) مما يدل
على ان البرنامج المقترح كان له اثرا
ايجابيا في تخفيف الوزن و لصالح
المجموعة التجريبية وكما موضح
بالجدول (٥) .

وبعد الانتهاء من البرنامج
المقترح طبق الاختبار البعدي لمقياس
هاملتون للقلق على المجموعة التجريبية
فقط لمعرفة اثر تمارين الاسترخاء في
خفض مستوى القلق وموازنة ذلك بما
يظهر عند المجموعة الضابطة التي لم
تخضع الى البرنامج المقترح ثم يطلب من
افراد المجموعة التجريبية تقدير مستوى
القلق بعد انتهاء البرنامج الاسترخائي وذلك
لمعرفة اثر البرنامج في التخفيف من شدة
القلق ومقارنة ذلك بشدة مستوى قلق
المجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج
وقد انتهى البرنامج بتاريخ ٢٣/٩/٢٠١٠ .
٣-٤- الوسائل الاحصائية
استخدمت الباحثة الحقيبة
الاحصائية SPSS في استخراج نتائج
البحث .

جدول (٥)

يوضح نسبة التحسن على مقياس الكتلة الجسمية

(BMI) لمتغير الوزن لعينتي البحث الضابطة و التجريبية

المتغير	س	ع	الاختبار		دلالة الفرق
			T المحسوبة	T الجدولية	
المجموعة الضابطة	٧١,٢٥	٧,٣	٢٨,٥٥	١,١٤	
المجموعة التجريبية	٦٩,٧٥	٥,٨	35.75	١,١٤	معنوية

مستوى الدلالة (٠,٥) عند درجة حرية (١٤)

أثر برنامج مقترح لتمرينات الاسترخاء لتخفيف الوزن للحد أو التقليل من عامل القلق لدى المصابات بالبدانة

الدكتورة زينب حسن فليح الجبوري

الفروق بين المجموعتين الضابطة و
التجريبية و الجدول (٦) يوضح ذلك

و لغرض معرفة اثر البرنامج في تخفيف
مستوى القلق استخدمت الباحثة الاختبار
التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة

جدول (٦)

يوضح نسبة التحسن في مستوى القلق على مقياس هاملتون للقلق

المتغير	س	ع	القيمة التائية		دلالة الفروق
			T المحسوبة	T الجدولية	
المجموعة الضابطة	٣٦,١٢	٦,٥٢	١٢,٨٤	١,١٤	
المجموعة التجريبية	٢٩,٠٦ ٢	٦,٢٦	١٦,٧٥	١,١٤	معنوية

مستوى الدلالة (٠,٥) عند درجة حرية (١٤)

نلاحظ من خلال الجدول (٥) و

الذي يوضح نسبة التحسن في مستوى
القلق على مقياس هاملتون ان الفروق
كانت معنوية و لصالح المجموعة
التجريبية حيث كان البرنامج المقترح له
اثر واضح في تحسن مستوى القلق و
انخفاض نسبته اذ بلغت قمية (T)
المحسوبة (١٦,٧٥) وهي اكبر من
الجدولية البالغة (١,١٤) تحت درجة
حرية (١٤) بمستوى دلالة (٠,٥) .

٢-٤ مناقشة النتائج

تشير النتائج الى اثر العامل النفسي
في تخفيف الوزن و هذا يتطابق مع ما
اشارت اليه الادبيات و الدراسات السابقة و
يلاحظ ان المجموعة التجريبية قد انخفض

لديها نسبة الوزن الزائد اكثر من المجموعة
الضابطة حيث كانت النتائج دالة احصائيا
اي ان المجموعة التي خضعت للبرنامج
الاسترخائي المقترح قد انخفض لديها نسبة
الوزن مما يدل على وجود اثراً واضحاً
للبرنامج في تخفيف الوزن .

و تشير الادبيات و الدراسات
السابقة الى ان العامل النفسي عامل مؤثر
في زيادة الوزن حيث اشار ياسين عطوف
الى ان افضل طريقة للسيطرة على الوزن
هو من خلال السيطرة على الانفعالات و
تأسيس عادات غذائية جيدة حيث اكد ان
الافراد من ذوي الوزن الزائد يتناولون كميات
من الطعام اكثر من الذين يتناول اقرانهم

ويعجل برحيل التوترات النفسية والانفعالية ويؤدي الى حدوث نوع من التوازن الانفعالي والعاطفي في العقل والجسم.

ويعتبر الاسترخاء من انجح الوسائل

التي تخفف من عبئ الضغوط وتعزز

الصحة الجسدية والنفسية فهو يساهم في

تهئية الافكار الداخلية، وفي ابعاد مشاعر

العجز واليأس والعزلة وجلب الراحة

النفسية والطمأنينة في ارخاء العضلات

وزيادة الوعي وصفاء الذهن وتحسين المزاج

وترتيب الافكار .

ان تمارين الاسترخاء هي مفتاح

الشباب الدائم كونها تحرص على ترتيب

وضائف الجسم لتساهم في تخفيف الاجهاد

والتوتر والقلق وزرع الهدوء في العقل

والجسم^٦ .

٥- الاستنتاجات و التوصيات

٥-١ الاستنتاجات :

١- ان للبرنامج الاسترخائي اثرا ايجابيا

واضحا في تخفيض الوزن و لصالح

المجموعة التجريبية .

٢- ظهرت فروق معنوية و لصالح

المجموعة التجريبية في خفض عامل

القلق عند تطبيق البرنامج الاسترخائي

المقترح .

٥-٢ التوصيات :

^٦ شبكة الانترنت .

من ذوي الوزن الطبيعي في حالات التوتر والانفعال الزائد و حيث يعتبر القلق عامل مؤثر و معطل لمركز الشبع و بالتالي لا يشعر الفرد بحالة من الشبع مهما تناول من الطعام و بذلك يتناول كميات اكثر مما يحتاجه بدون ان يشعر او يدري^(١) .

وقد توصلت نتائج البحث الى ان

لتمارين الاسترخاء اثرا في تخفيف الوزن و

هذا يتطابق مع ما اشارت الى دراسة

(Woller Shein) (١٩٨٨) من ان

استخدام تمارين الاسترخاء العضلي وتغيير

العادات السلوكية تحقق انخفاضا كبيرا في

الوزن فضلا عن تغيير كبير في العادات

الغذائية السيئة ليس اثناء تطبيق البرنامج

بل بعده ايضا. كذلك اشارت دراسة

Foreyt (١٩٧٧) ان استخدام الاسترخاء

العضلي و تعديل السلوك اثرا فعالا في

علاج البدانة^(٢) .

حيث يعتبر الاسترخاء خير معين

لتفادي الضغوط وتحاشي نتائجها ، ان

الاسترخاء يعمل على قوة التحكم بالذات

١- فخري الدباغ (١٩٨٣) : اصول الطب النفسي ،

بيروت ، دار الطباعة ط٣ ، ص١٥٧

2- Foreyt . John 1978 : Behavioral
treatment of obesity, pavgamon press ltd
london ,11

والابتعاد قدر الامكان عن الاطعمة التي تحتوي على النشويات والدهون . ٦- ضرورة اتباع نظام غذائي مستمر للسيطرة على الوزن وعدم الافراط في تناول الطعام . ٧- استخدام م تمارين الاسترخاء بصورة دائمة لخفض التوتر والضغط النفسية . ٦- علي كمال (١٩٨٠) : النفس انفعالاتها وامراضها وعلاجها ، بغداد ، الدار العربية للطباعة ٧- فخري الدباغ (١٩٨٣) : اصول الطب النفسي ، بيروت ، دار الطباعة ط٣. ٨- كمال علي (١٩٨٠) : النفس انفعالاتها وامراضها وعلاجها ، بغداد ، الدار العربية للطباعة . ٩- محمد حسن علاوي (١٩٩٨) : مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر . ١٠- وجيه محبوب (١٩٩٠) : التغذية و الحركة ، جامعة بغداد. ١١- Davidson . Stanly (1979) : Human Nutrition Dietetics 17th Ed ,U.K ,.	١- اعتماد البرنامج في تخفيف الوزن للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن . ٢- زيادة الاهتمام بالعوامل النفسية عند اعداد برامج تخفيض الوزن. ٣- ان نظام الحمية و تمارين الرياضية وحدها فعالة في تحقيق الوزن و لكنها تكون اكثر فاعلية لو اضيفت اليها البرامج التي تحتوي على تمارين الاسترخاء . ٥- تنوع الطعام وخصوصا الفواكه والخضروات والتي تحتوي على الفيتامينات المصادر ١- ابراهيم البصري (١٩٩٠) : الطب الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد . ٢- احمد عريبي ، غازي صالح (٢٠٠٩) : اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي ، دار الكتب للطباعة. ٣- حمادة عبد العزيز ابراهيم :سيكولوجية الحرب على السمنة باستخدام المعرفة بالنتائج كحافز ذاتي ،المجلة العلمية للتربية الرياضية العدد (٥٠) ابريل ٢٠٠٧. ٤- سميعة خليل محمد (٢٠٠٦) :التربية الصحية للرياضيين ، جامعة بغداد. ٥- عباس حسين عويد العكدي : بناء برنامج علاجي سلوكي لتخفيف الوزن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، الجامعة المستنصرية ، ١٩٩٩ م .
--	---

أثر برنامج مقترح لتمارين الاسترخاء لتخفيف الوزن للحد أو التقليل من عامل القلق لدى المصابات بالبدانة

الدكتورة زينب حسن فليح الجبوري

- Gold Man H . H(1994) : -١٤
Review Of General Psychiatry
,Middle East Edition, Lebanon.
- Foreyt . John (1978) : -١٥
Behavioral Treatment Of Obesity,
Pergmon Press Ltd. London
- Andersen .T. Gluudc -١٢
Franzman M, Hepatic Effects Of
Dietary Weight Loss In
Morbidly Obese subjects . Journal
Of Psychology
- Stampfer Mj, Maclure Mj, -١٣
Willett W . (1992) Risk Of
Symptomatic Gallstones In
Women With Sever Obesity
American Journal Of Clinical
Nutrition..

ملحق (١)
جدول الاوزان^٧

سم	٢٤ سنة فما فوق	٢٥-٢٩	٣٠-٣٩	٤٠-٤٩	٥٠ سنة فما فوق
١٥٠	٥٧	٦٠	٦١	٦٤	٦٧
١٥٢	٥٩	٦٢	٦٣	٦٥	٦٨
١٥٤	٦٠	٦٣	٦٤	٦٦	٧٠
١٥٦	٦٢	٦٤	٦٦	٦٨	٧٢
١٥٨	٦٣	٦٦	٦٧	٧١	٧٣
١٦٠	٦٥	٦٦	٦٩	٧٢	٧٥
١٦٢	٦٦	٦٨	٧٠	٧٤	٧٦
١٦٤	٦٧	٦٩	٧٢	٧٥	٧٧
١٦٦	٦٨	٧١	٧٤	٧٦	٧٩
١٦٨	٦٩	٧١	٧٥	٧٨	٨٠
١٧٠	٧٠	٧٢	٧٧	٨٠	٨٣
١٧٢	٧٢	٧٦	٧٨	٨١	٨٥
١٧٤	٧٤	٧٧	٨٠	٨٣	٨٦
١٧٦	٧٦	٧٨	٨٢	٨٥	٨٨
١٧٨		٨٠	٨٣	٨٧	٩٠

^٧ الجدول المعتمد في معهد الصحة و التغذية التابع لوزارة الصحة .

أثر برنامج مقترح لتمارين الاسترخاء لتخفيف الوزن للحد أو التقليل من عامل القلق لدى المصابات بالبدانة

الدكتورة زينب حسن فليح الجبوري

١٨٠	٧٩	٨٢	٨٥	٨٩	٩٢
١٨٢	٨١	٨٤	٨٧	٩٠	٩٤
١٨٤	٨٢	٨٦	٨٩	٩١	٩٦
١٨٦	٨٤	٨٧	٩٠	٩٤	٩٨
١٨٨	٨٥	٨٩	٩٢	٩٦	١٠٠
١٩٠	٨٦	٩٠	٩٥	٩٨	١٠٢

ملحق رقم (٢)

البرنامج الاسترخائي المقترح

التسلسل	الفعالية	نوع الحركة (شد لمدة ٥ ثوان)	نوع الحركة (ارخاء لمدة ١٠ ثوان)	تكرار كل فعالية بالتناوب شد ثم ارخاء
١- ارخاء عضلات الراس	أ- جهة الجبين	شد الجبهة بقوة قدر المستطاع	ارخائها	٣ مرات
	ب- الحاجبين	تقطيب الحاجبين بقوة	ارخائهما	٣ مرات
	ج- العينين	اغماض العينين معا	ارخائهما	٣ مرات
	د- الشفتين	اطباق الشفتين معا بقوة مع ضمهما الى الداخل	ارخائهما	٣ مرات
	هـ - اللسان	دفع اللسان الى سقف الفم و بقوة	ارخائه	٣ مرات
	و- الفكين			
	ز- الرقبة	حني الراس الى الامام و تثبيت الذقن الى الصدر	ارجاعه الى وضعه الطبيعي	٣ مرات
	اولا. الى الاسفل	ارجاع الراس ببطء الى الخلف	ارجاعه الى وضعه الطبيعي	٣ مرات

أثر برنامج مقترح لتمارين الاسترخاء لتخفيف الوزن للحد أو التقليل من عامل القلق لدى المصابات بالبدانة

الدكتورة زينب حسن فليح الجبوري

ثانيا . الى الخلف	يدور الرأس ببطء الى اقصى اليمين	ارجاعه الى وضعه الطبيعي	٣مرات
ثالثا . الى اليمين			٣مرات
رابعا.الى اليسار	يدور الرأس ببطء الى اقصى اليسار	ارجاعه الى وضعه الطبيعي	٣ مرات
٢- الكتفين	رفع الكتفين نحو الاعلى بأقصى ما يمكن	ارجاعهما الى وضعهما الطبيعي	٣ مرات
٣-عضلات اليدين	أ-اليد اليمنى		
اولا.الكف	شد القبضة بقوة	ارجاعها الى وضعها الطبيعي	٣مرات
ثانيا.الساعد	شد القبضة بقوة وثني الساعد بقوة نحو الصدر	ارجاعه الى وضعه الطبيعي	٣مرات
اولا.الكف	شد القبضة بقوة	ارجاعها الى وضعها الطبيعي	٣مرات
ثانيا.الساعد	شد القبضة بقوة وثني الساعد بقوة نحو الصدر	ارجاع الى وضعه الطبيعي	٣مرات
٤- عضلات الصدر	أ-نحو الخلف	ارجاع الصدرالى وضعه الطبيعي	٣مرات
ب- نحو الامام	الانحناء نحو الامام مع شد	ارجاع الصدر الى	٣مرات

أثر برنامج مقترح لتمرينات الاسترخاء لتخفيف الوزن للحد أو التقليل من عامل القلق لدى المصابات بالبدانة

الدكتورة زينب حسن فليح الجبوري

عضلات البطن	أ- نحو الداخل	عضلات الصدر	وضعه الطبيعي	٣مرات
٥- عضلات البطن	أ- نحو الداخل	سحب عضلات البطن بقوة نحو الداخل	ارجاعها الى وضعها الطبيعي	٣مرات
	ب- نحو الخارج	دفع عضلات البطن بقوة الى الخارج	ارجاعها الى وضعها الطبيعي	٣مرات
٦- عضلات القدمين	أ- الساقين	ضم الساقين معا بقوة ورفعها الى الاعلى مع عدم ثني الركبة	ارجاع الساقين الى وضعها الطبيعي	٣مرات
	ب- القدمين	رفع امشاط القدمين نحو الاعلى مع شد عضلات القدم بقوة	ارجاع الساقين الى وضعها الطبيعي	٣مرات

ملحق رقم (٣)

مقياس هاملتون Hamilton Anxiety Scale

ت	الاعراض (الفقرات)	مدرج التقويم	الملاحظات
١	مزاج الخوف قلق (هموم) توقع الخطر توقع السوء سرعة الانفعال	٠ ١ ٢ ٣ ٤	
٢	التوتر شعور بالتوتر، التعب، الفزع، ميل، للبكاء، رعشة الجسم، شعور بعدم، عدم القدرة على الاسترخاء	٠ ١ ٢ ٣ ٤	
٣	الرغبة من الظلام، من الغرياء، من الوحدة، من الحيوانات، من السيارات، من الازدحام	٠ ١ ٢ ٣ ٤	

أثر برنامج مقترح لتمرينات الاسترخاء لتخفيف الوزن للحد أو التقليل من عامل القلق لدى المصابات بالبدانة

الدكتورة زينب حسن فليح الجبوري

٤	اضطراب النوم: التأخر في النوم (صعوبة الخلود للنوم) عدم النوم بشكل مستمر (صعوبة الاستمرار في النوم) الشعور بعدم الراحة والتعب بعد الاستيقاظ، احلام كوابيس	٠	١	٢	٣	٤
٥	تصدع القابيات الذهنية صعوبة التركيز ضعف في التذكر	٠	١	٢	٣	٤
٦	مزاج الكآبة فقدان الرغبة (الاهتمام) عدم التمتع بممارسة الهوايات ، شعور بالنحول، الاستيقاظ المبكر ، تبدل المزاج اثناء النهار	٠	١	٢	٣	٤
٧	الاعراض الجسمية (العضلية) الم العضلات تشنج العضلات، ارتعاش العضلات، ارتجاف الصوت (ارتباك) وصرير الاسنان	٠	١	٢	٣	٤
٨	الاعراض الجسمية (الحسية) دوي ورنين في الاذان عدم وضوح الرؤية الشعور بالحرارة والبرودة (اجتياح) شعور بالضعف تنمل الجسم	٠	١	٢	٣	٤
٩	الاعراض القلبية والشريين والاوردة سرعة ضربات القلب قوة ضربات القلب الام في الصدر نبض في الشرايين الخوف من الهبوط المفاجئ توقف القلب	٠	١	٢	٣	٤
١٠	الاعراض الصدرية التنفس شعور بالضيق والضغط في الصدر شعور بالاختناق، التنهد	٠	١	٢	٣	٤

أثر برنامج مقترح لتمرينات الاسترخاء لتخفيف الوزن للحد أو التقليل من عامل القلق لدى المصابات بالبدانة

الدكتورة زينب حسن فليح الجبوري

١١	اعراض الجهاز الهضمي صعوبة البلع غازات الام في البطن (قبل الأكل وبعده) حرقة في المعدة شعور بامتلاء المعدة خروج ردود حامضية غثيان	٠	١	٢	٣	٤
١٢	الاعراض البولية والتناسلية كثرة البول، ضغط للتبول تطور البرودة الجنسية، عدم القدرة الجنسية، اضطرابات الدورة الشهرية					
١٣	الاعراض العصبية الحشوية جفاف الفم اصفرار الوجه احمرار الوجه الميل للتعرق دوار صداع توتري حساسية الجلد (جلد الوزه)					
١٤	التصرف اثناء المقابلة قلق متخبط (عدم الراحة والاستقرار) الذهاب والاياب رعشة اليدين، ارتجاف الحاجب وجه متشنج تنهد او سرعة التنفس بلع متكرر للهواء (يتبلعم) رمشة العين تعرق					

¹ أ . د علي سلمان الطرقي / كلية التربية الرياضية /

الجامعة المستنصرية / علم التدريب

أ . م . د عامر فاخر / كلية التربية الرياضية / الجامعة

المستنصرية / علم التدريب

أ . م . د غصون فاضل / كلية التربية الرياضية / الجامعة

المستنصرية / لياقة بدنية