

مستلخص البحث باللغة العربية

فعالية برنامج (بدنى-نفسى) باستخدام وسائل تأهيلية مختلفة لتحسين تحذب الظهر لكبار السن

أ.د / محمد عودة خليل

أ.د / إيهاب محمد عماد الدين

أ.د / حسن يوسف أبو زيد

الباحث / عمرو محمد محمد على مدين

استهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التأهيلي على تحذب الظهر ، ، والمهارات النفسية (تركيز الإنتباه - الثقة بالنفس - التصور - مواجهة القلق - الإسترخاء) . وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باتباع القياسات (القبلية - البينية - البعدية) للمجموعة التجريبية ، وذلك لمناسبته طبيعة وهدف البحث ، وقد تضمنت عينة الدراسة (٢٨) مصاب تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وقد قام الباحث بإجراء قياسات تحذب الظهر ، كما استخدم المقاييس النفسية للإسترخاء والتصور العقلي والثقة بالنفس ، مواجهة القلق، وتركيز الإنتباه ، وقد قام بتطبيق البرنامج التأهيلي بعد استطلاع رأي الخبراء حول التمرينات المناسبة وفقا لمراحل البرنامج التأهيلي وقد توصلت الدراسة إلي أن البرنامج التأهيلي المقترح قد ساهم في الحد من تحذب الظهر وتنمية المهارات النفسية (الإسترخاء - التصور العقلي - الثقةبالنفس - مواجهة القلق _ تركيز الإنتباه) وقد أوصت الدراسة بأهمية إستخدام التدريبات الحركية النفسية لتأهيل إصابات التحذب الظهرى وللحالات المشابهة لحالة أفراد عينة البحث ، الإهتمام بتصميم برامج التأهيل (البدنى :النفسى) لعلاج إصابات أجزاء أخرى من الجسم ، وضرورة إستخدام الوسائل العلاجية والوسائل المساعدة المناسبة لتأهيل تحذب الظهر خلال تنفيذ البرامج التأهيلية ، وعقد ندوات دورية مع أخصائي التأهيل البدنى وتنمية السمات النفسية ودورها في إعادة تأهيل تحذب الظهر لكبار السن لشخص وسرعة عودته لممارسة حياة الطبيعية ، وضرورة إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لتأهيل إصابات تحذب الظهر لكبار السن



Search abstract in Arabic

The study aimed to identify the effect of the rehabilitation curvature of the back and psychological skills) focusing attention .

Dr –mohamed oda

Dr–ehab Mohamed emad

Dr– Hassan Yosef

*Amr Mohamed madin

The study aimed to identify the effect of the rehabilitation program on curvature of the back, and psychological skills) focusing attention - self-confidence – visualization – facing anxiety – relaxation.(

The researcher used the experimental method by following the measurements (tribal – inter-dimensional – dimensional) for the experimental group, due to its relevance to the nature and objective of the research. The study sample included (28) injured people who were chosen by the intentional method .mental and self-confidence, facing anxiety ,and focusing attention, and he implemented the rehabilitation program after surveying the opinion of experts on the appropriate exercises according to the stages of the rehabilitation program

The study concluded that the proposed rehabilitation program has contributed to reducing back curvature and developing psychological skills (relaxation – mental visualization – self-confidence – facing anxiety – focusing attention.(

The study recommended the importance of using psychomotor exercises to rehabilitate dorsal humpback injuries and for cases similar to the case of the research sample, paying attention to the design of rehabilitation programs (physical :psychological) to treat injuries to other parts of the body, and the need to use appropriate treatment and aid methods to rehabilitate lumbar curvature during the implementation of rehabilitation programs .And holding periodic seminars with a physical rehabilitation

فعالية برنامج (بدنى-نفسى) باستخدام وسائل تأهيلية مختلفة لتحسين تحذب الظهر لكبار

السن

أ.د. / محمد عودة خليل

أ.د. / إيهاب محمد عماد الدين

أ.د. / حسن يوسف أبو زيد

الباحث / عمرو محمد محمد على مدين

المقدمة

ترى زهراء عبد المهدي (٢٠١٣م) أن الإهتمام بمرحلة كبار السن من أدق القضايا الإنسانية، وهي قضية اجتماعية عامة حيث يبدأ الفرد بهذه المرحلة بالعد التنازلي أو بمرحلة التدهور وأياً كانت التسمية فإن هذا التدهور يتوقف على الاتجاه الذي يختاره الفرد لنفسه سواء بالاهتمام بالتأهيل الجيد للإصابات أو إهمال التأهيل فيصبح من السهولة تكرار الإصابة ، وبما أن كبار السن أعضاء فعالة في المجتمع ولها حقوقها وواجباتها فلا بد من إيجاد البرامج الفعالة التي تسهم في إعادة تأهيلهم بعد مرحلة الإصابة. (٥ : ٣٤٦)

وتشير منى خليل (٢٠٠٧م) إلى أن الإنسان يتعرض خلال عمله إلى بعض المشكلات الصحية كالإصابات التي تعوقه عن قيامه بمتطلبات وظيفته أو ممارسة حياته اليومية بشكل طبيعي ، وتعد إصابات العمود الفقرى من أكثر الإصابات شيوعاً نظراً لتعدد أسبابها وحدثها نتيجة قلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة والجلوس لفترة طويلة على المكاتب وركوب السيارات وعدم الوعى الصحى وعدم ممارسة التمرينات التعويضية. (١٦ : ٢٢٥)

فى جسم الإنسان وهو العامل المشترك فى جميع الحركات اليومية تقريبا، ويمتد من قاع الجمجمة إلى نهاية عظم العصعص ويبلغ طوله الكلى حوالى ٧٠سم (٢٨ بوصة) ويتكون من مجموعة فقرات عظمية ترتبط مع بعضها البعض ويفصل بينها أقراص غضروفية تعطى مرونة فى الحركة وسهولة فى امتصاص الصدمات وحفظ شكل التقوصات الثانوية وتبلغ حوالى ربع الطول الكلى (١٦ : ١٢٧)

مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحث كأخصائى تأهيل إصابات ملاعب بمركز العلاج الطبيعي الحديث بقلوب وجد أن أكثر حالات التحذب الظهر تكون بين كبار السن ، كما أنه من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة وجد ندرة فى الدراسات التي تناولت برامج للتأهيل البدنى و النفسى لأشخاص تحذب الظهر لكبار السن ، وهو ما استدعى انتباه الباحث لأهمية الدراسة الراهنة ومحاولة تصميم برنامج تأهيلي بدنى نفسى لتحذب الظهر لكبار السن ، انطلاقاً من أهمية التأهيل النفسى لأشخاص التحذب

الظهري من كبار السن في سرعة الاستشفاء والعودة للحالة الطبيعية لمواجهة حالات الخوف والقلق والتوتر التي تسيطر على المصاب أثناء فترة التأهيل .

اهتم العديد من الباحثين والعلماء بوضع معايير محددة للقوام على اساس علمية واصبح لا يعنى حالة الجسم فى وضع الوقوف فقط وانما فى سائر الاوضاع التى يتخذها الجسم فى الثبات والحركة ، وأكد هؤلاء الباحثون على ان اقتصار مفهوم القوام على شكل الجسم ومواصفاته الخارجية لا يعبر عن كل الحقيقة فى دراسة القوام ، حيث انه بالإضافة لدور وأهمية الشكل والخصائص المورفولوجية الخارجية للقوام ، هناك أيضا علاقة وثيقة بين الاجهزة المختلفة للجسم [الجهاز الحركى الهيكلى - الجهاز العصبى - الأجهزة الحيوية] ولعل سلامة القوام وميكانيكية الجسم تعتبر مؤشرا لمدى التحسن فى هذه العلاقة [ابو العلا احمد عبد الفتاح-١٦]

يذكر **إيهاب عماد (٢٠١١م)** أن الفلسفة العامة للدولة تهتم بتربية الفرد والإعتناء بقوامه وتعتبر التربية البدنية والرياضية جزءا هاما ولا يتجزأ من هذه ال فلسفه ،ولكى تتم تربية الفرد بطريقة صحيحة ومواكبة للتقدم فعلينا الإهتمام بالقوام من مرحلة الطفولة وحتى مرحلة الشخوخة ،ومن المعروف أن أبناء اليوم هم شباب الغد وبناء المستقبل ،فهم ليسوا محور اهتمام آبائهم وأمهاتهم فقط ،ولكنهم محور إهتمام المجتمع بأثرة بجميع طوائفه ومستوياته (٢ : ١٣)

استعادة القوى العضلية للفقرات الصدرية لكبار السن .

تحسين الحالة الانفعالية المصاحبة لإصابات تحذب الظهر

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف فعالية برنامج (بدني - نفسى) بإستخدام وسائل تأهيلية مختلفة لتحسين تحذب الظهر الزائد لكبار السن من خلال التعرف على :

متوسطات درجات قياسات البحث الثلاثة (القبلى ، البينى ، البعدى) للمتغيرات النفسية والقوامية المرتبطة بتحذب الظهر الزائد للعينة قيد البحث .

نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلى ، البينى ، البعدى) للمتغيرات النفسية والقوامية المرتبطة بتحذب الظهر الزائد للعينة قيد البحث .

فروض البحث

توجد فروق دالة إحصائيا بين قياسات البحث الثلاثة (القبلى ، البينى ، البعدى) لصالح القياس البعدى فى بعض المتغيرات النفسية والقوامية المرتبطة بتحذب الظهر للعينة قيد البحث.

توجد نسب تحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلى ، البينى ، البعدى) فى بعض المتغيرات النفسية والقوامية المرتبطة بتحذب الظهر الزائد للعينة قيد البحث

المصطلحات العلمية المستخدمة:

١- زيادة تحذب الظهر : Kphoses

هو عبارة عن زيادة غير طبيعية في تحذب المنطقة الظهرية من العمود الفقري يصاحبه طول وضعف في عضلات الظهر الخلفية وقصر وانقباض في عضلات الصدر الأمامية
كبار السن

هو لفظ يطلق على الأشخاص البالغين من العمر ٥٠ سنة فأكثر وتتصف هذه المرحلة العمرية بالتأثيرات السلبية على كل من الوظائف الجسمية والعقلية والنفسية بصورة أكثر وضوحاً مما كانت عليه في فترات العمر السابقة

٣- البرنامج : " مجموعة من التمرينات تهدف لعلاج العضو المصاب واستعادة قدرته الوظيفية في أقل وقت ممكن، وذلك باستخدام العلاج الطبيعي والتمرينات التي تتناسب مع نوع وشدة الإصابة "

البرنامج التأهيلي :

هو مجموعة من الوحدات والتي تطبق لعلاج تحذب الظهر وكل وحدة تأهيلية تحتوي على مجموعة مختارة من التمرينات التي تطبق خلال فترة زمنية معينة بفرض إصلاح الخلل الوظيفي للفقرات الظهرية عن طريق ٧٨٧ ق التمرينات التأهيلية المتنوعة (٣ : ٩)

التأهيل النفسي : "عملية علاج وتأهيل باستخدام الأساليب والإجراءات السيكولوجية لتنمية وتطوير المهارات النفسية والعقلية لدى المصاب حتى يتمكن من العودة في أسرع وقت ممكن للحياة الطبيعية بعد اكتمال شفائه وتأهيله نفسياً "

التأهيل البدني الحركي: Motor Physical thereby

هو العلاج بالحركات المقننة وهو أحد الوسائل الطبيعية الأساسية في مجال العلاج المتكامل وتعتمد عملية المعالجة على التمرينات البدنية المختلفة بأنواعها بالإضافة إلى توضيف عوامل طبيعية بغرض توظيف عوامل طبيعية بغرض إستكمال العلاج

• **العمود الفقري** : "سلسلة من الفقرات الممتدة من قاعدة الجمجمة إلى الحوض والمرتبطة فوق بعضها البعض عمودياً، ويشكل المحور الداعم لوزن الجسم العلوي في الجسم".

الانحراف القوامي postur Deviation

- هو تغير في شكل عضو من أعضاء الجسم وانحرافه عن الشكل الطبيعي من الناحية التشريحية

اجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبيني والبعدي لمجموعة واحدة لمناسبة لطبيعة البحث

مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث كبار السن المصابين بتحدب الظهر

عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لكبار السن المصابين بتحدب الظهر ويبلغ عددهم ٢٠ شخص للعينة الأستطلاعية الأولي و٨ أشخاص للعينة الأساسية

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في متغيرات الطول والوزن والسن

$$ن = ٢٨$$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٦٨,٧	١٧٠	٢,٣	-١,٧
الوزن	كجم	٧٧,١	٧٧	٢,١	٠,١
السن	سنة	٦٢,٤	٦٢	١,١	١,١

يوضح جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات الطول والوزن والسن تراوحت بين

(-١.٧ : ١.١) أي أنها تقع بين ± ٣ مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات .

جدول (٢)

رقم المجلد (٢٨) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢١م) (الجزء الحادي عشر) (١٢٠)

اعتدالية التوزيع الطبيعي للقياسات القبليّة للمتغيرات النفسية المرتبطة بزيادة تحذب الظهر
للعيينة قيد البحث

ن = ٢٨

متغيرات المهارات النفسية	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القدرة على التصور	درجة	٥,٨	٦	٠,٩	٠,٧-
القدرة على الاسترخاء	درجة	٦,٢	٧	١,١	٢,٢-
القدرة على تركيز الانتباه	درجة	٦,٧	٧	٠,٩	١-
القدرة على مواجهة القلق	درجة	٦,٦	٧	٠,٩	١,٣-
الثقة بالنفس	درجة	٦,٢	٧	١,٣	١,٨-
المجموع الكلي للمقياس	درجة	٣١,٥	٣٢	٣,٧	٠,٤-

يوضح جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء للقياسات القبليّة للمتغيرات النفسية المرتبطة بزيادة تحذب الظهر للعيينة قيد البحث تراوحت بين (-٢.٢ : -٠.٤) أي أنها تقع بين ± 3 مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات .

جدول (٣)

اعتدالية التوزيع الطبيعي للقياسات القبليّة للمتغيرات القوامية المرتبطة بزيادة تحذب الظهر
للعيينة قيد البحث

ن = ٢٨

المتغيرات القوامية	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
زاوية المنطقة العنقية	درجة	١٥٤,٧	١٥٥	١,٧	٠,٥-
زاوية المنطقة الصدرية	درجة	١٣٧,٤	١٣٧	١,٢	١
زاوية المنطقة القطنية	درجة	١٥٨,٤	١٥٨	٠,٥	٢,٤

يوضح جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء للقياسات القبليّة للمتغيرات القوامية المرتبطة بزيادة تحذب الظهر للعيينة قيد البحث تراوحت بين (-٠.٥ : ٢.٤) أي أنها تقع بين ± 3 مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات .

وسائل وأدوات جمع البيانات

القياسات المستخدمة في البحث

التشخيص الطبي : قام الطبيب المعالج بتشخيص الحالة المرضية للمصابين من خلال ما يلي :
المقابلة الشخصية : قام الطبيب المعالج بتوجيه الأسئلة للمصاب بهدف التعرف على التاريخ المرضي للمصاب فيما يتعلق بالإصابة وقد تم إستبعاد الحالات المزمنة , والسؤال عن الأعراض التي يشعر بها المصاب ومتى حدثت وهل في ظروف الحياة اليومية أو أثناء العمل أو عقب أداء عمل أو خلال النشاط الرياضي ودرجة الألم التي يشعر بها المصاب وما إلى ذلك من أسئلة للوقوف على التشخيص السليم لحالة المصابين .

الفحص الإكلينيكي : قام الطبيب المعالج بفحص المصاب فحصا دقيقا من خلال حركات العمود الفقري الأمامية والجانبية والخلفية .

قياس الطول Restameter : قام الباحث بقياس طول المصاب باستخدام جهاز الرستاميتير حيث يقف المصاب معتدل القامة بحيث يسند الظهر على القائم الرأسي وبحيث يلامسه في ثلاث نقاط هي المنطقة الواقعة بين اللوحين وأبعد نقطة لسمانة الساقين ويجب أن يراعي المختبر شد الجسم والنظر للأمام والذقن لأعلى قليلا ويتم إنزال الحامل حتى يلامس الحافة العليا للجمجمة فيكون الرقم المواجه للحامل معبراً عن طول المصاب مقاسا بالسنتيمتر .

قياس الوزن Weight Balance : قام الباحث بتحديد وزن المصاب بإستخدام الميزان الطبي حيث يقف المصاب في منتصف قاعدة الميزان معتدل القامة دون حذاء فيعطي المؤشر وزن المصاب مقاسا بالكيلو جرام ، وقد قام الباحث بإعداد استمارة لجمع بيانات المصابين (الطول ، الوزن ، العمر) كما هو مبين بمرفق (١/٢)

مقياس القدرة على الاسترخاء : وضع هذا المقياس فرانك فيتال Frank Vital تحت عنوان Your ability to relax وأعد صورته العربية محمد حسن علاوي وأحمد السويدي ، وقد تضمن هذا المقياس (١٥) عبارة تتيح الفرصة للمختبر للتعبير عن قدرته على الاسترخاء عن طريق الإستجابات اللفظية لعبارات المقياس ، ويين مرفق (٨) مقياس القدرة على الاسترخاء ، ومفتاح تصحيح المقياس ، وقد قام الباحث بإعداد استمارة لجمع بيانات المصابين في القياسات النفسية (القدرة على الاسترخاء - الثقة بالنفس - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) مرفق (٣/٢).

مقياس الثقة بالنفس لهار Har : وضع هذا المقياس هار Har ، وقد تضمن هذا المقياس (٣٠) عبارة تقيس الثقة بالنفس عن طريق الاستجابات اللفظية لعبارات المقياس ، ويبين مرفق (٩) مقياس الثقة بالنفس ، ومفتاح تصحيح المقياس .

مقياس التصور العقلي : أعد هذا المقياس دورتي هاريس وبيت هاريس بهدف التعرف على التصور البصري والانفعالات المصاحبة للأداء بهدف التعرف على التصور البصري والانفعالات المصاحبة للأداء ، وأعد صورته العربية محمد العربي شمعون ، ماجدة إسماعيل ، وقد تضمن هذا المقياس (٢٤) عبارة تقيس التصور العقلي من خلال أربع مواقف مختلفة عن طريق الاستجابات اللفظية لعبارات المقياس ، ويبين مرفق (١٠) مقياس الثقة بالنفس ، ومفتاح تصحيح المقياس .

مقياس هاريس Harris لتركيز الانتباه : مدة الإختبار دقيقة واحدة ويطلب من المصاب أن يضع شرطة (/) على أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده المدرب الرياضي أو الأخصائي النفسي الرياضي على الشكل الموضح بالصفحة التالية ويفضل أن يكون الرقم المحدد أقل من الرقم ٦٥ مع مراعاة أن تتابع الأرقام بطريقة متتالية ، ويبين مرفق (١١) مقياس تركيز الانتباه ، ومفتاح تصحيح المقياس .

مقياس القدرة على مواجهة القلق : القلق له أهميه كبيره في علم النفس وكيفية مواجهته من الطرق الضرورية التي من الواجب الاهتمام بها اذ يعد القلق بمسابه استجابته إنفعاليه لخطر يكون موجها الي المكونات الاساسيه للشخصيه فالشخص عندما يشعر بالقلق تبدء عنده حاله من التوتر والخوف الذي لايستطيع ايجاد تفسير له اذ انه دائما ما يتعلق بالمستقبل والمجهول ويعد القلق من اضطرابات الشخصيه التي تؤدي لصاحبها الي سوء التوافق ولكنه يختلف من حيث الدرجه وحسب الموقف الذي يتعرض له الافراد فاقد يكون ضعيفا ومؤقتا فايذول بزوال الموقف أو يكون ملازما فايصبح من سمات الشخصيه .

الخطوات الإجرائية لتقنين مقياس المهارات النفسية

(تصميم ستيفان بل ، وجون البنسون ، وكريستوفر شامبروك ، ترجمة أ.د/ محمد حسن علاوي)

جدول (٤)

آراء السادة الخبراء لأبعاد مقياس المهارات النفسية

ن = ١٠

النسبة المئوية	مجموع الآراء	الخبراء الأبعاد												
		أ.د / ياسر سيد شافعي	د / وليد محمد المورداق	أ. د. / مهيب سيد احمد	أ. د. / محمد محمود العبد زيادة	د / محمد محب الكفاني	د / محمد عتيب	محمد عبد الفتاح	أ.د / آقبال رسمي	د / عبد السلام	محمد عبد السلام	أ.د / عطف النمر خليفة	أ.د / محمود يحيى سعد	
%١٠٠	١٠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	القدرة على التصور
%١٠٠	١٠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	القدرة على الاسترخاء
%٩٠	١٠	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	القدرة على تركيز الانتباه
%٩٠	١٠	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	القدرة على مواجهة القلق
%١٠٠	١٠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	الثقة بالنفس
%٠	٠	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	دافعية الانجاز الرياضي

يوضح جدول (٤) آراء السادة الخبراء لأبعاد مقياس المهارات النفسية حيث تراوحت النسب المئوية لآراء الخبراء بين (صفر % : ١٠٠ %) ، وقد ارتضى الباحث نسبة (٨٠ %) لقبول البعد.

ب- اجراءات تقنين مقياس المهارات النفسية :

(١) الصدق :

للتحقق من الشروط العلمية للمقياس قام الباحث بحساب صدق المقياس كالاتى :

أ- صدق الإتساق الداخلي

قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلى للعبارة الذى تمثله ، وبذلك يتحقق صدق التكوين الفرضي على أساس افتراض أن الدرجات الفرعية تعد مؤشرا جيدا للدرجة الكلية.

أولاً : صدق الإتساق الداخلى لأبعاد مقياس المهارات النفسية

(تصميم ستيفان بل ، وجون البنسون ، وكريستوفر شامبروك ، ترجمة أ.د/ محمد حسن علاوي)

جدول (٥)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي

لدرجات البعد الأول (القدرة على التصور)

(ن = ٢٠)

م	العبارات	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
١	أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	٠.٩٦**	٠.٠٠
٢	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا	٠.٩٢**	٠.٠٠
٣	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ماسوف أقوم من أداء حركي	٠.٩٣**	٠.٠٠
٤	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها	٠.٨٨**	٠.٠٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٨٨ : ٠.٩٦) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن البعد الأول وهو (القدرة على التصور) .

جدول (٦)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي
لدرجات البعد الثاني (القدرة على الاسترخاء)

(ن = ٢٠)

م	العبارات	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الاحتمالية
٥	أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في التمرين	**٠,٩٧	٠,٠
٦	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	**٠,٩٥	٠,٠
٧	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في التمرين	**٠,٩٢	٠,٠
٨	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة	**٠,٨٠	٠,٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٨٠ : ٠.٩٧) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحصائية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن البعد الثاني وهو (القدرة على الاسترخاء) .

جدول (٧)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي
لدرجات البعد الثالث (القدرة على تركيز الانتباه)

(ن = ٢٠)

م	العبارات	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الاحتمالية
٩	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في التمرين وتتدخل في تركيز انتباهي	**٠,٨٥	٠,٠
١٠	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من التمرين	**٠,٩٥	٠,٠
١١	مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات التمرين	**٠,٨٩	٠,٠
١٢	الأحداث أو الموضوعات التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في التمرين	**٠,٩٣	٠,٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٧) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٨٥ : ٠.٩٥) وكانت القيم



المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد الثالث وهو (القدرة على تركيز الانتباه).

جدول (٨)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي
لدرجات البعد الرابع (القدرة على مواجهة القلق)

(ن = ٢٠)

م	العبارات	• قيمة (ر) المحسوبة	• القيمة الإحتمالية
١٣	أشعر غالباً بانخفاض أدائي عند الاشتراك في التمرين	** ٠,٩٦	٠,٠
١٤	أخشى من عدم الإجابة في التمرين	** ٠,٨٠	٠,٠
١٥	عندما أشارك في التمرين فأشعر بمزيد من القلق	** ٠,٩١	٠,٠
١٦	ينتابني الإنزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء التمرين	** ٠,٩٣	٠,٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٨) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٨٠ : ٠.٩٦) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد الرابع وهو (القدرة على مواجهة القلق).

جدول (١٠)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية

(ن = ٢٠)

م	الأبعاد	قيمة ر	القيمة الإحتمالية
١	القدرة على التصور	**٠,٩٦	٠,٠
٢	القدرة على الاسترخاء	**٠,٨٠	٠,٠
٣	القدرة على تركيز الانتباه	**٠,٩٢	٠,٠
٤	القدرة على مواجهة القلق	**٠,٩٦	٠,٠
٥	الثقة بالنفس	**٠,٨٨	٠,٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (١٠) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة أبعاد المقياس والدرجة الكلية لهذا المقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٨٠ : ٠.٩٦) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق الأبعاد في التعبير عن مقياس المهارات النفسية .

(٢) الثبات :

قام الباحث بحساب معامل ثبات مقياس المهارات النفسية عن طريق الأتي :

أ- معامل " ألفا " وفقا لتعديل كرونباخ

قام الباحث بحساب معامل " ألفا " وفقا لتعديل كرونباخ ، وذلك على عينة التقنين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات باستخدام معامل " ألفا كرونباخ " :

جدول (١١)

معامل ثبات مقياس المهارات النفسية باستخدام معامل ألفا كرونباخ

ن = ٢٠

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
١	القدرة على التصور	**٠,٩٤
٢	القدرة على الاسترخاء	**٠,٩٦
٣	القدرة على تركيز الانتباه	**٠,٩٦
٤	القدرة على مواجهة القلق	**٠,٩٠
٥	الثقة بالنفس	**٠,٩٦
	المجموع	**٠,٩٥

يوضح جدول (١١) أن جميع أبعاد مقياس المهارات النفسية والمجموع الكلي للمقياس تتمتع بقيم مقبولة لمعامل ألفا كرونباخ مما يدل على ثبات المقياس .
ب- التجزئة النصفية باستخدام معادلة جتمان

جدول (١٢)

معامل ثبات مقياس المهارات النفسية باستخدام معادلة جتمان

ن = ٢٠

م	الأبعاد	معامل الثبات
١	القدرة على التصور	**٠,٨٨
٢	القدرة على الاسترخاء	**٠,٩٦
٣	القدرة على تركيز الانتباه	**٠,٩٠
٤	القدرة على مواجهة القلق	**٠,٩٤
٥	الثقة بالنفس	**٠,٩٢
	المجموع	**٠,٨٦

يوضح جدول (١٢) أن جميع أبعاد مقياس المهارات النفسية تتمتع بقيم مقبولة لمعامل الثبات باستخدام معادلة جتمان مما يدل على ثبات المقياس .

ج- التطبيق وإعادة التطبيق

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة البحث الإستطلاعية وكان قوامها (٢٠) شخص من كبار السن ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة بعد فترة زمنية قدرها أسبوعين.

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس المهارات النفسية

ن = ٢٠

م	الأبعاد	معاملات الارتباط
١	القدرة على التصور	**٠.٩٣
٢	القدرة على الاسترخاء	**٠.٩٤
٣	القدرة على تركيز الانتباه	**٠.٩٢
٤	القدرة على مواجهة القلق	**٠.٩٥
٥	الثقة بالنفس	**٠.٩٦
	المجموع	**٠.٩٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (١٣) وجود ارتباط طردي قوي بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس المهارات النفسية في أبعاد المقياس والمجموع الكلي للمقياس حيث كانت قيم (ر) المحسوبة تتراوح ما بين (٠,٩٠ : ٠,٩٦) وجميعها أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات المقياس .

ج- الصورة النهائية للمقياس

أوضحت اجراءات تقنين مقياس المهارات النفسية بأن يكون عدد عبارات المقياس (٢٠) عبارة , وأن يتم تصحيح المقياس وفقا لميزان التقدير الخماسي (دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا) ويتم توزيع الدرجات (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي والعكس للعبارات ذات الاتجاه السلبي ، ثم قام الباحث بوضع الشكل النهائي للمقياس ثم بعد ذلك وضع العبارات في ترتيب عشوائي وذلك لتطبيقها على عينة البحث .

٤/٣ البرنامج التأهيلي المقترح

بعد الاطلاع على المراجع والدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة قام الباحث بإعداد قائمة بإصابة تحذب الظهر لكبار السن لعرضها على السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بقسم علوم الصحة الرياضية أو من ذوي الخبرة في مجال الإصابات الرياضية (مرفق ١/١) للتعرف على آرائهم حول اصابة تحذب الظهر لكبار السن ليقوم الباحث في ضوءها بتصميم برنامج التأهيلي المقترح ،

وفي ضوء تلك النتائج قام الباحث بإعداد المحتوى الحركي للبرنامج التأهيلي تمهيداً لعرضه على السادة الخبراء في مجال الإصابات الرياضية من أعضاء هيئة التدريس بقسم علوم الصحة الرياضية ، أو من ذوي الخبرة في مجال إصابات الملاعب (مرفق ١/١) للتعرف على آرائهم حول المحتوى الحركي للبرنامج التأهيلي الحركي لمصابي تحذب الظهر من كبار السن ، كما قام الباحث بإعداد المحتوى النفسي للبرنامج التأهيلي تمهيدا لعرضه على السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بقسم العلوم التربوية والنفسية بكليات التربية الرياضية (مرفق ٢/١) للتعرف على آرائهم حول المحتوى النفسي للبرنامج التأهيلي الحركي لمصابي تحذب الظهر من كبار السن

كما تبين نتائج استطلاع رأي الخبراء حول المحتوى الحركي للبرنامج ، ونتائج استطلاع رأي الخبراء حول المحتوى النفسي للبرنامج التأهيلي ، وفي ضوء آراء السادة الخبراء تم تصميم البرنامج التأهيلي المقترح حيث تمت الموافقة على جميع التمرينات للبرنامج الحركي وكذلك البرنامج النفسي، وقد تضمن البرنامج أربعة مراحل واستغرقت كل مرحلة أسبوعان ليصبح إجمالي عدد الأسابيع ثمانية أسابيع بمعدل (٣) وحدات أسبوعياً ، ويبين جدول (٦) التوزيع الزمني للبرنامج التأهيلي ، وقد استغرق زمن الوحدة (٦٠ق) ويبين جدول (٧) التوزيع الزمني للوحدة التأهيلية ، كما يبين جدول (٨) نموذج لوحدة تأهيل من البرنامج التأهيلي المقترح

جدول (١٤)

الإطار الزمني للبرنامج

أهداف البرنامج		الأسبوع	المرحلة
الهدف النفسي	الهدف الحركي		
استرخاء نفسي	تنشيط الدور الدموية في منطقة تحذب الظهر	الأول والثاني	الأولى
الثقة بالنفس	زيادة مرونة العضلات الخاصة بتحذب الظهر	الثالث والرابع	الثانية
التصور العقلي	زيادة القوة العضلية بمنطقة تحذب الظهر	الخامس والسادس	الثالثة
تركيز الإنتباه	الوصول للمدى الحركي الطبيعي في منطقة تحذب الظهر	السابع والثامن	الرابعة

جدول (١٥)

التوزيع الزمني للوحدة التأهيلية

الزمن	أجزاء الوحدة	
٥ ق	التمهيدي	
١٥ ق	نفسى	الرئيسية
٢٥ ق	حركى	
١٥ ق	الختامي	

مناقشة النتائج

في ضوء النتائج الاحصائية والاشكال البيانية والتي نتجت عن القياسات التي اجراها الباحث فإنه يمكن بتفسير ومناقشة النتائج للتحقق من فروض الدراسة علي النحو التالية :

١/٢/١/٤ مناقشة نتائج الفرض الأول : "توجد فروق ذات دالة إحصائية بين كلاً من القياسات (القبلية , البيئية , البعدية) لصالح القياس البعدى فى بعض المتغيرات النفسية والقوامية المرتبطة بتحذب الظهر للعينة قيد البحث "

أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلى ، البينى ، البعدى ، البعدى) فى بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بتحذب الظهر الزائد للعينة قيد البحث حيث تراوحت قيم ف المحسوبة بين (١٦.٨ : ٢٧.٥) وتلك القيم أكبر من قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها .

وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلى ، البينى ، البعدى) لصالح القياس البعدى فى بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بتحذب الظهر الزائد للعينة قيد البحث حيث كانت القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها .

وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلى ، البينى ، البعدى) فى بعض المتغيرات القوامية المرتبطة بتحذب الظهر الزائد للعينة قيد البحث حيث تراوحت قيم ف المحسوبة بين (١٢.٣ : ١٦) وتلك القيم أكبر من قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها .

وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلى ، البينى ، البعدى) لصالح القياس البعدى فى بعض المتغيرات القوامية المرتبطة بتحذب الظهر للعينة قيد البحث حيث كانت القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها .



ويبين ذلك أهمية البرنامج التأهيلي في تحسن تحذب الظهر ، وتتفق تلك النتائج مع توصلت اليه دراسات ، أشرف محمد حلمى ٢٠١٠م، والتي اظهرت أن للبرنامج التأهيلي دور في تحسن تحذب الظهر لكبار السن ، مما يؤكد على فاعلية البرنامج المقترح .(٢٤ : ٨٩)(٢٨ : ٩٤)

ويعزى الباحث هذه الدلالة فى المتغيرات قيد البحث الى البرنامج التدريبي المقترح والذي يحتوى على تمارين تأهيلية علاجية باستخدام بعض الاجهزه والأدوات ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسة

أبو بكر محمد عبد المطلب ٢٠٠٦م الى ان التمارينات التأهيلية لها تأثير فعال وإيجابى على تناقص درجة التحذب الظهرى

كما أن التمارينات العلاجية تعتبر المحور الأساسي في علاج تحذب الظهر لأنها تهدف إلى إزالة حالات الخلل الوظيفي للعضو المصاب عن طريق العناية بمظاهر ضعف النمو في بعض العضلات والأربطة والمفاصل عن طريق الإهتمام بميكانيكية حركات الجسم من خلال أداء تمارينات القوة العضلية والمرونة والتنمية المتكاملة لقدرات المصاب لمساعدة مختلف أجهزة وأعضاء الجسم علي القيام بوظائفها بأعلي درجات الكفاية واستعادة الحالة الطبيعية لإتزان الجسم.

المراجع

- (١) أحمد عبد الرحمن (٢٠١٥) : الإصابات الرياضية : رؤية نفسية تطبيقية، جامعة الحدود الشمالية قسم العلاج الطبيعي
- (٢) إيهاب عماد ٢٠١١م : الانحرافات القوامية الشائعة ومسبباتها لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية
- (٣) حسن السيد أبو عبده (٢٠٠١م) الإتجاهات الحديثة فى تدريب وتخطيط كرة القدم ، ط٨ ، مكتبة الهات الحديثة فى تدريب وتخطيط كرة القدم ، ط٨ ، مكتبة الشعاع الفنية ، الإسكندرية
- ٣- زهراء عبد المهدي محمد : مدى فاعلية برنامج غذائي متوازن في تحسين الذاكرة لدى كبار السن ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية ، عدد (٩٨) ، ٢٠١٣م
- (٤) السيد محمد العدل ٢٠٠٠م : تأثير برنامج تمارين علاجية فى تشوة تقوس الساقين ودرجة الاتزان لدى التلاميذ من (٦-٨) سنوات رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
سميعة خليل محمد ٢٠٠٨م : إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل ، القاهرة ،
- (٥) السيد البدوي ٢٠٠٧م : العلاج والتأهيل الحركي والنفسي والاجتماعي للمدنيين ، مكتبة الانجلو المصريه القاهرة
- (٦) عادل على حسن ٢٠٠٥م : الرياضة والصحة ، الطبعة الاولى ، منشأة المعارف ، الطبعة الأولى ، الاسكندرية
- (٧) عامر سعيد جاسم الخيكانى ، ياسمين حميد مجيد (٢٠١٩م) : التوجيهات المعاصرة لعلم نفس الرياضة ، جامعة بابل ، ط ، دار الفكر العربى
- عزه رجب محمد ٢٠٠٣ م : برنامج تمارين تعويضية لبعض انحرافات العمود الفقرى لدى طالبات المدرسة الثانوية الصناعية ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ،جامعة حلوان
- (٨) فكري لطيف متولي ٢٠١٨م : مشكلات الاعاقه الحركية وطرق الرعاية . ط١ . دار المؤسسه العربيه للنشر والتوزيع
قيس جواد خلف ، ٢٠١٧م : رياض الخواص ، تنفيذ وطباعه المطبعه المركزيه ، جامعه علاء خلف حيدر دبالى
- (٩) محمد صبحى حسانين ، : (٢٠٠٣م) : القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربى ط٣ ، القاهرة محمد عبد السلام راغب محمد صبحى حسانين ، ٢٠٠٣م : القوام السليم للجميع، دار الفكر العربى ، القاهرة محمد عبد السلام راغب
- (١٠) منى خليل عبدالقادر ٢٠٠٧م : "التغذية العلاجية" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- (١١) نادر فهمي الزبود ٢٠٠١م : تعليم الاطفال المتخلفين عقليا ، دار النشر والتوزيع عمان ،والاردن
- (١٢) هشام محمد عوض ٢٠٠٤م :تأثير التمارين العلاجية والتوعية القوامية علي تحسين حاله القوامية للمعاقين بصريا رساله ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضييه ، جامعه طنطا