

فاعلية برنامج نفسي حركي على تنشيط المناعة النفسية لأمهات الاطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد

أ.د/ آمال محمد مرسي^(١)

أ.د/ سلوى سيد موسى^(٢)

أ.د/ اكرام السيد السيد^(٣)

الباحثة/ ايمان احمد إسماعيل^(٤)

– مقدمة ومشكلة البحث:

تمثل الأسرة اللبنة الأساسية في بناء المجتمع، وهي الحاضنة الأولى لأبنائها ، حيث يتم تربيتهم، وتنشئتهم على أسس سليمة، وترعى الأسرة أبناءها منذ الولادة مروراً بجميع المراحل العمرية، وهي مصدر الأمان، والحصن المنيع لدى أبنائها، والتي تعمل بشكل دائم على إسعادهم، وتلبية احتياجاتهم، وتحقيق رغباتهم، وحيثما وجدت الأسرة المتماسكة المتألفة وجد الطفل السوي الناضج، ومنه يأتي المواطن الصالح الذي يبني ويعمر في هذا الوطن .

ولا شك في أن الأسرة عامل مؤثر في توافق الطفل، وإشباع حاجاته النفسية، وهذه الحقيقة أصبحت من المسلمات الأساسية، التي يقتنع بها الباحثون في جميع جوانب الفرد عبر مراحل نموه المختلفة، فالطفل أو المراهق لا يتعرض لأي أزمة من أزمت النمو، طالما سار هذا النمو في مساره الطبيعي ولهذا فإن الأسرة ذات الوالدين لها مميزات على تلك التي تفتقد أحدهما، أو كليهما ؛ فوجود الوالدين في الأسرة يشعر الأبناء بالحب، والعطف، والحنان، والأمن، والحماية والنموذج، والقُدوة، والانتماء، والتقبل، بحيث ينمو الابن البنت في سياق مناخ عامر بالحب، والهناء الأسري، وهي أمور يستلزمها النمو النفسي السليم .

وقد يواجه امهات الاطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد في حياته العديد من الصعوبات في الحياة، لاختلاف وضعه عن باقي أقرانه، مما يستلزم زيادة المناعة النفسية عنده، والعمل على زيادة مناعته النفسية، ومتابعته، ودعمه بشكل مستمر من مختلف الجهات المعنية . وأشارت نتائج العديد من الدراسات العلمية مثل دراسة كل من: وولف (2002). Wolfe (١٢)، بيهل وأكرس (2009). Behle & Akers (٨)، رودريجور وميورفي (2009). Murphy Rodriguer (١٠) إلى أن الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد يشكلون خطرة وضغطة وقلقا مرتفعا لدي أمهاتهم، وأن هؤلاء الأمهات أكثر عرضه للأكتئاب النفسي، ولديهن مشاكل إنفعالية، وتعانين بدرجة عالية من الضغوط، وأن إعاقة الطفل يكون لها نتائج نفسية عكسية على سعادة الوالدين والأسرة بكاملها لمطالب الإعاقة الطويلة والرعاية الخاصة، والقلق بشأن مستقبل الأبناء، أن السلوك غير

(١) استاذ التمرينات بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي ووكيل الكلية لشؤون خدمه البيئة وتنميه المجتمع بكلية التربية الرياضية للبنات-جامعة الزقازيق.

(٢) استاذ التمرينات بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي- بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

(٣) استاذ علم النفس الرياضي ورئيس قسم العلوم التربوية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

(٤) باحثة ماجستير - كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

السوي الذي يمارسه الطفل المصاب يمثل ضغطا كبيرا على الوالدين ، وتختلف درجة الإكتئاب والقلق من أسرة الأخرى حسب شعور هذه الأسرة بدرجة الإعاقة، وهذه الضغوط تؤدي إلى الإحساس بعدم الرضا عن الحياة عن الحياة.

ويرى " كمال ابراهيم" (٢٠٠٠) أن المناعة النفسية تشير إلى قدرة الشخص على مواجهة الأزمات، والكروب، وتحمل الصعوبات، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار، ومشاعر يشوبها الغضب، والعداوة، والانتقام، واليأس، والعجز، والانهازمية، والتشاؤم، كما تمد المناعة النفسية للفرد بمثابة مناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية لديه. (٤ : ٩٦)

وتعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات، ويتجاوز العثرات ليحقق النجاحات، كما تصقل تفكير الفرد، وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، ويمكن تنمية توجه عقلي لدى الفرد ينشط المناعة النفسية لديه، ليكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها، وتحدياتها، وعلى تحديد أهداف واقعية، والسعي الدؤوب لتحقيقها، وعلى التفكير بطرق إيجابية يتخلص بممارستها من قلقه، وتساعد على حل مشكلاته، وممارسة حياته بروح إيجابية متفائلة. (١ : ٢٨)

ولقد أشار " نادية محمد (٢٠١٣م) " إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بمرونة، ومناعة نفسية عالية، يتمتعون بالقدرة على إقامة روابط مع الآخرين، وتجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها. (٥ : ٨)

لذا فإن أهمية التدخل ببرنامج نفسي حركي قائم على تنشيط المناعة النفسية قد يجد من ذلك المشكلات لدى الامهات، ويساعدهم على مواكبة الحياة، ويتضح للباحثة أن امهات الاطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد هم من الفئات التي تتعرض إلى ضعف في المناعة النفسية، وذلك لما يتعرضون له من صدمات، أو أزمات، أو ضغوط الحياة، نتيجة فقدانهم لمصدر الأمن، والسعادة، والطمأنينة لديهم .

كما لاحظت الباحثة أثناء الزيارات الميدانية العديدة المدارس التربوية اثناء حصولها على دبلومه مهنية في التربية الخاصة ودبلومه مهنية في اضطرابات النطق والكلام وكون عملها كمديرة لمركز الايمان لتنمية المهارات أن الكثير من أمهات الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد تعانين بدرجة عالية من عدم الرضا عن الحياة لما يلاقين من مشقة في التعامل ورعاية أبنائهن المعاقين، حيث أن وجود طفل المصاب باضطراب نقص الانتباه مصحوب بالنشاط الزائد بالأسرة بسبب الكثير من إضطرابات، وحالة نفسية بالغة السوء عند الأمهات خاصة، كما أن وجود هذا الطفل بالأسرة عادة ما يغير الأسرة كوحدة اجتماعية، فقد يصاب الآباء والأبناء بالصدمة وخيبة الأمل والإكتئاب والشعور بالذنب والحدة كرد فعل لوجود مثل هذا الطفل، وكل هذا ينعكس على حياة الأم .

ومن هنا ظهرت مشكلة البحث في محاولة التعرف على فاعلية برنامج نفسي حركي على تنشيط المناعة النفسية لأمهات الاطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد بمحافظة الشرقية

- أهمية البحث :

- تكمن أهمية الدراسة في تناولها لمتغير المناعة النفسية ؛ حيث إن موضوع المناعة النفسية من الموضوعات الحديثة نسبياً في الدراسات النفسية ، فإذا كان مستوى المناعة النفسية لدى امهات الاطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه مرتفعة ، تجعله قادر على مواجهة صعوبات الحياة ، وتحدياتها ، وكل الظروف المحيطة به ، أما إذا ضعفت المناعة النفسية ؛ فإن ذلك يؤدي إلى تأثير سلبي على الصحة النفسية ، والجسمية لدى امهات الاطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه .

- تكمن في النتائج التي قد تسفر عنها هذا البحث، والتي يمكن أن تزيد من المناعة النفسية ، والشعور بالإيجابية بما يكفل لهذه الفئة استقرار الحالة النفسية

- هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى تصميم برنامج نفسي حركي و التعرف على تأثيره المناعة النفسية على أمهات الاطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد.

- فروض البحث:

• يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المناعة النفسية ولصالح القياس البعدي.

- مصطلحات البحث :

• المناعة النفسية:

المناعة النفسية تعني امتلاك الفرد القدرة على التكيف الإيجابي مع المواقف التي تتحدى تحقيق الأهداف، وإيجاد الحلول للمشكلات المتجددة ، والتعامل مع المواقف الطارئة، والمواجهة الإيجابية للأزمات، والضغوط النفسية، ومقاومة الأفكار الانهزامية، إضافة إلى أنها تحافظ على الاستقرار، والالتزان النفسي على الفرد، والتي تؤدي إلى عملية التوافق النفسي في دروب الحياة المختلفة . (٣ : ٨)

• نقص الانتباه المصاحب بالنشاط الزائد :

هو اضطراب سلوكي يظهر في ضعف قدرة الفرد على التركيز بوجود مثير خارجي يثير اهتمامه لفترة ثواني قليلة مع عدم بقاء الفرد ثابت في مكانه أى أنه كثير الحركة بصورة ملفتة للنظر مع سرعة الاستجابة فيعانون بقصور واضح فى الانتباه ونشاط حركي زائد. (٦ : ٢٥)

- الدراسات والبحوث المرجعية:

أولاً: الدراسات والبحوث العربية المرجعية:

١- إيمان حسنين عصفور (٢٠١٣م) (١)

هدفت الدراسة إلى التعرف تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدي الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، تم اختيار عينة الدراسة من (٢٢) طالبة معلمة بالفرقة الثالثة شعبة الفلسفة والاجتماع بكلية البنات جامعة عين شمس ، وكانت من اهم نتائج أن تطبيق البرنامج وتطبيق أدوات القياس قبلياً وبعدياً وإجراء التحليلات الإحصائية ، تم التوصل إلى فاعلية برنامج تنشيط المناعة النفسية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي ، وخفض قلق التدريس لدي الطالبات المعلمات مجموعة الدراسة.

٢- إيمان نبيل حنفي (٢٠١٦م) (٢)

هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المناعة النفسية وإدارة الغضب لدى أسر التلاميذ المعاقين عقليا القابلين للتعلم ، استخدم الباحث المنهج التجريبي. تم اختيار عينة الدراسة من (٤٠) أسرة من أسر الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم حيث تراوحت أعمار أفراد العينة ما بين (٢٥-٤٥) سنة ، وكانت من اهم نتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين المناعة النفسية وإدارة الغضب لدى أسر الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعليم .

٣- ريهام وليد ابراهيم (٢٠١٨م) (٣)

هدفت الدراسة الى التحقق من فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنشيط المناعة النفسية لخفض الحساسية الانفعالية لدى عينة من الايتام في محافظة خان يونس، استخدم الباحث المنهج التجريبي، تم اختيار عينة البحث على (٢٠) يتيمة من جمعية الصلاح الخيرية في محافظة خان يونس، وكانت من اهم نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية، والضابطة في القياس البعدي على مقياس المناعة النفسية، ولصالح المجموعة التجريبية في رفع درجة المناعة النفسية. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي، والبعدي على المناعة النفسية، ولصالح القياس البعدي في رفع درجة المناعة النفسية كذلك أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي، والتتبعي على مقياس المناعة النفسية بعد مرور فترة المتابعة.

٤- وحيد الدين السيد عمرو رامي عبد الرحمن سويلم (٢٠٢٠م) (٧)

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج نفس حركي على مستوى بعض الحركات الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، استخدم الباحث المنهج التجريبي، تم اختيار عينة البحث على (٢٠) يتيمة من جمعية الصلاح الخيرية في محافظة خان يونس، وكانت من اهم نتائج أن البرنامج النفس حركي تأثيرا إيجابيا على مستوى بعض الحركات الأساسية (قيد البحث) لدى المجموعة التجريبية وتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى بعض الحركات الأساسية قيد البحث كما ساهم البرنامج النفس حركي في تطوير تنظيم استجابات التلاميذ الحركية من خلال اجراء العديد من العمليات العقلية العليا خلال ممارسة أنشطة البرنامج المختلفة وأوصى الباحثان باستخدام الأنشطة النفس حركية لأنها تساعد

التلاميذ على سرعة التعلم والتفكير مما يزيد من دافعيتهم للتعلم ويساعدهم في تنشيط الذاكرة الحركية وأيضاً إعداد وتأهيل مدرسي التربية الرياضية لاستخدام البرامج النفس حركية داخل دروس التربية الرياضية.

ثانياً: الدراسات والبحوث الأجنبية المرجعية:

١- دراسة دوبي وشاهي Dubey (٢٠١١م): (٩)

هدفت الدراسة إلى دور المناعة النفسية في استخدام استراتيجيات المواجهة في الخفض من التوتر والاحترق النفسى لدى الأطباء ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وبلغت عينة الدراسة من ٢٠٠ طبيب ، وكانت اهم النتائج وجود فروق في (محتوى النشر على الموقع خلال الموسم ، نوع ادوات الإتصال ورد فعل المعجبين) ، كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين التوتر والاحترق النفسى لدى افراد العينة كما وجدت علاقة عكسية بين المناعة النفسية وكل من التوتر والاحترق النفسى.

٢- دراسة فويتكن (Voitkan) (٢٠٠٤م) : (١١)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التوجه نحو تحقيق الهدف والرضا عن الحياة بنظام المناعة النفسية والإكتئاب للطلاب بجامعة لاتفيا ، استخدم المنهج التجريبي ، وتكونت وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٣) طالبا وطالبة منهم (١٨٢) طالبة ، (٧١) طالب بمتوسط عمرى (١٩.٥) وذلك بسبع كليات بجامعة لاتفيا ، وكانت اهم النتائج ان أن الأمل في تحقيق الهدف يرتبط إيجابيا بالرضا عن الحياة ، وبالمناعة النفسية ، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابيا بالمناعة النفسية ، وكلا من الأهداف والمناعة النفسية يرتبط سلبا بالإكتئاب.

إجراءات البحث

- منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة ذات القياس القبلى البعدى وذلك لمناسبة لطبيعة الدراسة ..

- مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على السيدات من سن (٤٥-٣٠) سنة المترددات على (مركز الإيمان للتخاطب وتنمية المهارات) ، والبالغ عددهن (٣١) سيدة ، وتم إختيارهم بالطريقة العمدية ، وقامت الباحثة باختيار (١٢) سيدة عشوائيا كعينة استطلاعية للتقنين (الصدق - الثبات) فأصبحت عينة البحث الأساسية (١٩) سيدة.

- لقد تم إيجاد إعتدالية مجتمع وعينة البحث في جميع متغيرات البحث وذلك بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لمجتمع وعينة البحث في المتغيرات قيد البحث والجداول أرقام (١)، (٢)، (٣) ، توضح ذلك :

جدول (١)

توصيف مجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث ن = ٣١

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	٣٤,٦٠	٢,١٦	٣٥,٠٠	٠,٥٥٥-
٢	الطول	سم	١٦٩,٨٥	٣,٠٤	١٧٠,٠	٠,١٤٨-
٣	الوزن	كجم	٧٤,٩٠	٢,٧٥	٧٥,٠٠	٠,١٠٩-

يتضح من الجدول رقم (١) ان معاملات الالتواء لمجتمع البحث في المتغيرات المختارة (قيد البحث) انحصرت بين (± 3) مما يدل على أن مجتمع البحث معتدل اعتدالاً طبيعياً في هذه المتغيرات المقاسة قيد البحث.

جدول (٢)

توصيف مجتمع البحث في أبعاد مقياس المناعة النفسية ن = ٣١

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الكفاءة الذاتية	درجة	١٨,٥٠	٢,٠١	١٨,٠٠	٠,٧٤٦
٢	النزعة للتفاؤل	درجة	١٦,٢١	٢,٥٢	١٥,٠٠	١,٤٤٠
٣	التفكير الإيجابي	درجة	١٦,٤٤	٢,٠٥	١٦,٠٠	٠,٦٤٤
٤	حل المشكلات	درجة	١٥,٣٢	٢,١٥	١٤,٠٠	١,٨٤٢
٥	ضبط النفس والإتزان	درجة	١٨,٤٩	٢,٨٨	١٧,٠٠	١,٥٥٢

يتضح من الجدول رقم (٢) ان معاملات الالتواء لمجتمع البحث في أبعاد مقياس المناعة النفسية انحصرت بين (± 3) مما يدل على أن مجتمع البحث معتدل اعتدالاً طبيعياً في هذه المتغيرات المقاسة قيد البحث.

جدول (٣)

توصيف مجتمع البحث في الإختبارات البدنية قيد البحث ن = ٣١

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الوثب العريض من الثبات	سم	١٠٣,٥٥	٣,٢٠	١٠٤,٥٠	٠,٨٩٠-
٢	التعلق من وضع ثني الذراعين	ث	٦,٤٥	١,٦٥	٦,٨٧	٠,٧٦٣-
٣	قوة عضلات الرجلين	كجم	٥٦,٣٠	٢,١٧	٥٥,٨١	٠,٦٧٧
٤	قوة عضلات الذراعين	كجم	٥١,٧٣	٣,١٥	٥٠,٨٩	٠,٨-
٥	الجري الزجاجي بطريقة بارو ٣×٤م	ث	٣٩,٣٦	٣,٠٥	٤٠,٠٢	٠,٦٤٩-
٦	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	١٦,٥٠	٣,٤١	١٧,٣٣	٠,٧٣٠-
٧	الوثب على الحبل (١٥ ثانية) للأمام	عدد	١١,٣٣	٢,١٧	١٠,٩٥	٠,٥٢٥

يتضح من الجدول رقم (٣) ان معاملات الالتواء لمجتمع البحث في الإختبارات البدنية انحصرت بين (± 3) مما يدل على أن مجتمع البحث معتدل اعتدالاً طبيعياً في هذه المتغيرات المقاسة قيد البحث.

- أدوات جمع البيانات

١ - الأجهزة والأدوات.

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول (سم).
- ميزان الطبي لقياس الوزن (كجم).
- شريط قياس لقياس المسافات.
- ساعة إيقاف لحساب الزمن (ثانية).
- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الذراعين والرجلين (كجم).
- صندوق مدرجة لقياس المرونة.

٢ - استمارات تسجيل البيانات:

- قامت الباحثة بتصميم الاستمارات التالية لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث:
- استمارة تسجيل بيانات السيدات في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن).
- استمارة تسجيل قياسات السيدات في الاختبارات البدنية قيد البحث.
- استمارة تسجيل قياسات السيدات في متغير المناعة النفسية.

٣- الاختبارات المستخدمة في البحث

- الاختبارات البدنية

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية ومناقشة لجنة الإشراف قامت الباحثة بتحديد القدرات البدنية والتي تناسب عينة البحث والهدف من البحث وتلك العناصر هي (القوة - الرشاقة - المرونة - السرعة - التوافق) ثم قامت بتحديد الاختبارات التي تقيس تلك القدرات.

التجربة الاستطلاعية الاولى

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٢) سيدة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) للاختبارات البدنية قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

حساب معامل الصدق:

تم حساب معامل الصدق للاختبارات بطريقة صدق التمايز، على مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منهم (١٢) سيدة احدهما تمثل عينة البحث الاستطلاعية (المجموعة غير المميزة)، والمجموعة الاخرى من السيدات المنتظمات في التدريب بإحدى دور اللياقة البدنية بالزقازيق (المجموعة المميزة)، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق للمجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الإختبارات

ن = ١٢ = ٢

البدنية قيد البحث

قيمة "ت" ودلالاتها	الفرق	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		وحدة القياس	المتغيرات قيد البحث
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٣٦,٩١٢	٣٠,٦	١,٤٣	١٣٢,١٠	٢,٣٥	١٠١,٥٠	سم	الوثب العريض من الثبات
١١,٩٩٢	٦,٤٤	١,٠١	١١,٧٥	١,٤٧	٥,٣١	ث	التعلق من وضع ثنى الذراعين
١٠,٤٢٦	٤,٤	٠,٨٩	٦٠,٨٠	١,٠٨	٥٦,٤	كجم	قوة عضلات الرجلين
١٥,٩٥٣	٧,٥٣	١,٤٥	٥١,٣٣	٠,٥٩	٤٣,٨	كجم	قوة عضلات الذراعين
٩,٨٦٩	٥,٣	١,١٥	٣٦,٢٥	١,٣٦	٤١,٥٥	ث	الجرى الزجاجي
٥,٦٧٥	٣,٣٢	١,٢٣	١٢,٦٥	١,٥٠	٩,٣٣	عدد	الوثب على الحبل للأمام
٤,٠٨٥	٢,٣	٠,٦٥	١٤,٩	١,٧٥	١٧,٢٠	سم	ثنى الجذع من الوقوف

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $٠.٠٥ = ٢.٠٧٤ *$

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي ٠.٠٥ بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في الإختبارات البدنية، وهذا يدل على صدق تلك الاختبارات فيما وضعت من أجل قياسه.

حساب معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ، علي عينة البحث الإستطلاعية التي بلغ قوامها (١٢) سيدة وذلك بفاصل زمني قدره (٧) أيام بين التطبيقين وجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الثبات بين التطبيقين الاول والثاني لعينة الاستطلاعية في المتغيرات قيد البحث

ن = ١٢

معامل الاستقرار قيمة "ر" ودلالاتها	القياس الثاني		القياس الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٧٥٣	١,١١	١٠٢,٦٢	٢,٣٥	١٠١,٥٠	سم	الوثب العريض من الثبات
٠,٧١٢	١,٠٥	٥,١٧	١,٤٧	٥,٣١	ث	التعلق من وضع ثنى الذراعين
٠,٧٢١	١,١٦	٥٧,١٩	١,٠٨	٥٦,٤	كجم	قوة عضلات الرجلين
٠,٧٠٥	٠,٨٧	٤٤,٧٥	٠,٥٩	٤٣,٨	كجم	قوة عضلات الذراعين
٠,٧٢٥	١,٦٥	٤٠,٦٠	١,٣٦	٤١,٥٥	ث	الجرى الزجاجي
٠,٧٤١	٠,٩٠	١٠,٤٥	١,٥٠	٩,٣٣	عدد	الوثب على الحبل للأمام
٠,٧٠٠	١,٤٥	١٧,٥٦	١,٧٥	١٧,٢٠	سم	ثنى الجذع من الوقوف

* قيمة "ر" الجدولية عند ٠.٠٥ ومستوى الدلالة $(٠.٠٥) = ٠.٥٧٦$

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية، وهذا يدل على ثبات تلك الاختبارات.

٤- المقاييس النفسية (إعداد الباحثة)

أولاً : مقياس المناعة النفسية

١- خطوات إعداد مقياس المناعة النفسية:

- في ضوء أهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس للتعرف على المناعة النفسية لأطفال المصابين بإضطراب نقص الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد مسترشدة بالخطوات التالية في إعداده :-
- الرجوع إلى القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث .
 - تحديد الأبعاد المقترحة لإعداد المقياس .
 - تحديد المفهوم الإجرائي للأبعاد المقترحة .
 - عرض الأبعاد المقترحة على السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والتمرينات .
 - صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بكل بعد .

٢- تحديد التعريف الإجرائي للمناعة النفسية:

بعد الاطلاع على الدراسات العربية التي تناولت المناعة النفسية مثل دراسة إيمان عصفور (٢٠١٣م) (١)، إيمان نبيل حنف (٢٠١٦م) (٢) ، ريهام وليد ابراهيم ابوزيد (٢٠١٨م) (٣) ، وبعد الاطلاع على الكتابات والآراء النظرية الأجنبية حول المناعة النفسية مثل دراسة فويتكن (Voitkan) (٢٠٠٤) (١١) وجدت الباحثة أن أنسب تعريف يتمشى مع العينة المختارة هو:

امتلاك الفرد القدرة على التكيف الإيجابي مع المواقف التي تتحدى تحقيق الأهداف، وإيجاد الحلول للمشكلات المتجددة، والتعامل مع المواقف الطارئة، والمواجهة الإيجابية للأزمات، والضغوط النفسية، ومقاومة الأفكار الانهزامية، إضافة أنها تحافظ على الاستقرار، والاتزان النفسي على الفرد، والتي تؤدي إلى عملية التوافق النفسي في ظروف الحياة المختلفة

- تحديد أبعاد المقياس :

لتحديد أبعاد مقياس المناعة النفسية قامت الباحثة بمراجعة الاطر النظرية والدراسات المرجعية لمقاييس المناعة النفسية بهدف تحديد الأبعاد المقترحة للمقياس والتي بلغت في صورتها الاولي ستة أبعاد وهي :-

٣- تحديد المفهوم الإجرائي للأبعاد المقترحة :

قامت الباحثة من خلال القراءات النظرية بوضع تعريفات إجرائية للأبعاد المقترحة لمقياس المناعة النفسية .

٤- عرض الأبعاد المقترحة على السادة الخبراء لإبداء الرأي :

تم عرض الأبعاد المقترح في صورتها الأولى ، ، على سبعة من السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والتمرينات بهدف التعرف على ما يلي: -
 - مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس .
 - إضافة أو حذف أو تعديل الأبعاد التي من شأنها إثراء المقياس .
 وجاء رأى السادة الخبراء حول مناسبة محاور المقياس كما يلي :-

جدول (٦)

آراء السادة الخبراء حول أبعاد مقياس المناعة النفسية ن = ٧

م	الأبعاد	أوافق		لا أوافق	
		ك	%	ك	%
١	الكفاءة الذاتية	٧	١٠٠%	٠	٠%
٢	النزعة للتعاون	٧	١٠٠%	٠	٠%
٣	التفكير الايجابي	٦	٨٦%	١	١٤%
٤	حل المشكلات	٧	١٠٠%	٠	٠%
٥	زيادة الثقة بالنفس	٢	٢٩%	٥	٧١%
٦	ضبط النفس و الاتزان	٦	٨٦%	١	١٤%

ويتبين من جدول (٦) والخاص برأى السادة المحكمين في مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس ، أن نسبة الموافقة على البعد الأول كانت (١٠٠%) والثاني(١٠٠%) والثالث (٨٦%) والرابع (١٠٠%) والخامس (٢٩%) والسادس (٨٦%) من مجموع الآراء، وقد إرتضت الباحثة بنسبة (٧٠%) للأبعاد من نسبة موافقة السادة المحكمين ، لتصبح محاور المقياس كالتالي :-

٥- تحديد عبارات مقياس المناعة النفسية:

تم وضع مجموعة من العبارات المناسبة لكل بعد على حده والتي تمثل هذا البعد وتصلح لقياسه وبلغ عدد العبارات (٥٢) عبارة على خمس أبعاد كما يلي :

قامت الباحثة بعرضها على السادة المحكمين) وتم تعديل (٤) عبارات واستبعاد (٤) عبارات وقد قامت الباحثة بإعادة صياغة العبارات المطلوب إعادة صياغتها واستبعاد العبارات الغير مناسبة طبقاً لآراء السادة المحكمين للأبعاد كما يلي:-

جدول (٧)

النسبة المئوية لاتفاق السادة المحكمين على عبارات مقياس المناعة النفسية بعد إجراء التعديلات المقترحة

النسبة المئوية	رقم العبارة								
%١٠٠	٤٥	%١٠٠	٣٤	%١٠٠	٢٣	%١٠٠	١٢	%١٠٠	١
%١٠٠	٤٦	%١٠٠	٣٥	%١٠٠	٢٤	%١٠٠	١٣	%١٠٠	٢
%١٠٠	٤٧	%١٠٠	٣٦	%١٠٠	٢٥	%١٠٠	١٤	%١٠٠	٣
%١٠٠	٤٨	%١٠٠	٣٧	%١٠٠	٢٦	%١٠٠	١٥	%١٠٠	٤
		%١٠٠	٣٨	%١٠٠	٢٧	%١٠٠	١٦	%١٠٠	٥
		%١٠٠	٣٩	%١٠٠	٢٨	%١٠٠	١٧	%١٠٠	٦
		%١٠٠	٤٠	%١٠٠	٢٩	%١٠٠	١٨	%١٠٠	٧
		%١٠٠	٤١	%١٠٠	٣٠	%١٠٠	١٩	%١٠٠	٨
		%١٠٠	٤٢	%١٠٠	٣١	%١٠٠	٢٠	%١٠٠	٩
		%١٠٠	٤٣	%١٠٠	٣٢	%١٠٠	٢١	%١٠٠	١٠
		%١٠٠	٤٤	%١٠٠	٣٣	%١٠٠	٢٢	%١٠٠	١١

يتضح من جدول (٧) النسبة المئوية لاتفاق السادة المحكمين على عبارات مقياس المناعة النفسية بعد إجراء التعديلات المقترحة وبذلك تم التوصل إلى مقياس مكون من (٤٨) عبارة مقسمة على خمسة أبعاد لقياس المناعة النفسية.

إعداد المقياس لتطبيقه على العينة الاستطلاعية:

بعد أن تم إعداد المقياس في صورته الثانية وعدد عباراته (٤٨) عبارته موزعة على (٥) أبعاد ، ثم قامت الباحثة بتوزيع عباراته عشوائياً لكي يتم تطبيقه على العينة الاستطلاعية قوامها (١٢) سيدة ، والجدول رقم (٨) يوضح التوزيع العشوائي لعبارات كل بعد من أبعاد المقياس.

جدول (٨)

التوزيع العشوائي لعبارات المقياس لتوزيعها على العينة الاستطلاعية

م	البعد	أرقام العبارات موزعة عشوائياً	المجموع
١	الكفاءة الذاتية	١ - ٦ - ١١ - ١٦ - ٢١ - ٢٦ - ٣١ - ٣٦ - ٤١ - ٤٥ - ٤٧	١١
٢	النزعة للتفاؤل	٢ - ٧ - ١٢ - ١٧ - ٢٢ - ٢٧ - ٣٢ - ٣٧ - ٤٢	٩
٣	التفكير الإيجابي	٣ - ٨ - ١٣ - ١٨ - ٢٣ - ٢٨ - ٣٣ - ٣٨ - ٤٣	٩
٤	حل المشكلات	٤ - ٩ - ١٤ - ١٩ - ٢٤ - ٢٩ - ٣٤ - ٣٩	٨
٥	ضبط النفس والإتزان	٥ - ١٠ - ١٥ - ٢٠ - ٢٥ - ٣٠ - ٣٥ - ٤٠ - ٤٤ - ٤٦ - ٤٨	١١
	المجموع		٤٨

يتضح من جدول (٨) التوزيع العشوائي لعبارات مقياس المناعة النفسية

حساب المعاملات العلمية لمقياس المناعة النفسية:-

أولاً: حساب صدق المقياس

١- صدق المحتوى : قامت الباحثة بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بُعد على السادة المحكمين

وعددهم (٧) واعتبرت الباحثة نسبة اتفاق السادة المحكمين على المقياس معياراً لصدقه

٢- صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس:

قامت الباحثة بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، ودرجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للمقياس ، ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والجدول (٩)، (١٠) ، (١١) توضح ذلك .

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد

ن=١٢

المقياس الذي ينتمي إليه (صدق الإتساق الداخلي)

م	الكفاءة الذاتية	النزعة للتفاؤل	التفكير الإيجابي	حل المشكلات	ضبط النفس والإتزان
١	*٠,٧١٦	*٠,٦٢٨	*٠,٧٤٤	*٠,٧٢٤	*٠,٦٤٣
٢	*٠,٨٥١	*٠,٦٧١	*٠,٦٥٨	*٠,٦٥٧	*٠,٦٣٥
٣	*٠,٧٨٠	*٠,٦٥٤	*٠,٦٥٢	*٠,٧٣٢	*٠,٦٢١
٤	*٠,٦٩٠	*٠,٧٣٧	*٠,٦٣٢	*٠,٧٢٢	*٠,٧٩٨
٥	*٠,٦٢٢	*٠,٦٠٢	*٠,٦٨٥	*٠,٦٢٦	*٠,٦٨٣
٦	*٠,٧٤٦	*٠,٦١٨	*٠,٧٩٤	*٠,٦٨٨	*٠,٧٨٧
٧	*٠,٦٥٣	*٠,٦٦٠	*٠,٦٥٠	*٠,٦٢١	*٠,٦٦٣
٨	*٠,٦٤٨	*٠,٦٣٣	*٠,٧٣٤	*٠,٦٩١	*٠,٦٩٥
٩	*٠,٦٧١	*٠,٦١٧	*٠,٦٤٣		*٠,٧٢٤
١٠	*٠,٧٥٤				*٠,٧١٥
١١	*٠,٦١١				*٠,٧٠٨

دلالة معامل الارتباط عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٥٧٦ .

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط دال احصائياً بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي اليه العبارة ، كما يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي الدلالة ٠.٠٥ وهذا يكون مؤشراً لصدق البناء الداخلي لعبارات المقياس المقترح.

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية

ن=١٢

للمقياس الذي تنتمي إليه (صدق الإتساق الداخلي)

م	الكفاءة الذاتية	النزعة للتفاؤل	التفكير الإيجابي	حل المشكلات	ضبط النفس والإتزان
١	*٠,٦٣٧	*٠,٦٣٠	*٠,٦٧٨	*٠,٦٠٨	*٠,٧٨٩
٢	*٠,٦٦٢	*٠,٦١٨	*٠,٧٩٩	*٠,٦٤٤	*٠,٦٨٤
٣	*٠,٦٨٩	*٠,٦٦٣	*٠,٦١٥	*٠,٧١٩	*٠,٦٥٥
٤	*٠,٧٠١	*٠,٦٩٠	*٠,٦٤٠	*٠,٦٦٥	*٠,٧٠٤
٥	*٠,٦١٢	*٠,٧٠٨	*٠,٦٣٥	*٠,٦٥٠	*٠,٧٠٠
٦	*٠,٦٨٣	*٠,٦٤٧	*٠,٦٢١	*٠,٦٧٦	*٠,٦٢٩
٧	*٠,٦٥٥	*٠,٦٦٦	*٠,٦٨٩	*٠,٦٤٩	*٠,٦٣٨
٨	*٠,٧١٢	*٠,٧٠١	*٠,٥٩٧	*٠,٦٩٠	*٠,٦٤٣
٩	*٠,٧٠٠	*٠,٦٣٧	*٠,٦٧٥		*٠,٧٠٦
١٠	*٠,٦٥٨				*٠,٦٦٨
١١	*٠,٦٣٩				*٠,٦٧٤

دلالة معامل الارتباط عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٥٧٦ .

يتضح من جدول (١٠) وجود ارتباط دال احصائياً بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، كما يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ وهذا يكون مؤشراً لصدق البناء الداخلي لعبارات المقياس المقترح.

جدول (١١)

قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

ن = ١٢ (صدق الاتساق الداخلي لابعاد المقياس)

م	الابعاد	معامل الارتباط
١	الكفاءة الذاتية	*٠,٧٥٩
٢	النزعة للتفاؤل	*٠,٧٧٨
٣	التفكير الإيجابي	*٠,٧٣٣
٤	حل المشكلات	*٠,٧٨٨
٥	ضبط النفس والإتزان	*٠,٧١٨

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٧٦

يتضح من جدول (١١) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت قيمتها بين (٠.٧١٨، *٠.٧٨٨) مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله. حساب ثبات لمقياس المناعة النفسية:

معامل الثبات :

قامت الباحثة بحساب معامل ثبات المقياس وذلك عن طريق "معامل ألفا كرونباخ" ، وذلك بمعالجة بيانات العينة الاستطلاعية ، والجدول رقم (١٢) يوضح الآتي:

جدول (١٢)

معامل الثبات للمقياس قيد البحث

ن = ١٢

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ
١	الكفاءة الذاتية	٠,٧٧٠
٢	النزعة للتفاؤل	٠,٨٧١
٣	التفكير الإيجابي	٠,٧٤٤
٤	حل المشكلات	٠,٨٠٢
٥	ضبط النفس والإتزان	٠,٧٢٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٧٦

يتضح من جدول (١٢) أن معاملات " ألفا كرونباخ " تراوحت ما بين (٠.٧٢٥ : ٠.٨٧١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس قيد البحث ذو معامل ثبات عالي. طريقة تصحيح مقياس المناعة النفسية

تحسب درجات استجابات المقياس على ميزان تقدير ثلاثي (غالبا ، أحيانا ، أبدا) درجاتهم (٣ - ١) على التوالي للعبارات الإيجابية والعكس للعبارات السلبية، وبذلك تكون الدرجة الصغرى

للمقياس (٤٨) و الوسطى (٩٦) و العظمى (١٤٤) درجة وتعتبر الدرجة المرتفعة على المقياس على مناعة نفسية مرتفعة والعكس.

البرنامج (النفسي – الحركي)

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج (النفسي – الحركي) إلى تنشيط المناعة النفسية لأمهات الأطفال المصابين بإضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد

أ) الهدف العام للبرنامج وهو:

- ١- تنمية المفهوم السليم للصحة النفسية وذلك عن طريق معرفة الأبعاد الصحيحة للمناعة النفسية
- ٢- تنمية الطاقة الإيجابية لاتاحة الفرصة للسيدات لاكتساب مهارات ومفاهيم تساعدن على تناول مشكلاتهن بطريقة ايجابية وبالتالي مواجهة المشاكل والتغلب عليها بفاعلية. والوقاية من الوقوع في بعض المشكلات التي تواجههم.

ب) الهدف الفرعي للبرنامج:

يهدف البرنامج الحالي لتحقيق الاهداف الفرعية التالية :

- ١- تعريف السيدات بأهمية المناعة النفسية.
- ٢- مساعدة السيدات على معرفة كيفية تنشيط مناعتها النفسية لمواجهة المشكلات.
- ٣- تعريف السيدات بالطاقة الإيجابية ويتم ذلك داخل وحدات البرنامج.
- ٤- تعديل ادراك السيدات للأحداث والمواقف التي يتعرضن اليها وتسبب لهم اضطراب انفعالي.
- ٥- تغيير هذه الاضطرابات من اضطرابات انفعالية سلبية الى اضطرابات انفعالية ايجابية او تحويل الانفعالات السلبية للسيدات الى انفعالات ايجابية تساعدن على مواجهة المواقف المقبلة بطريقة ايجابية.
- ٦- مساعدة السيدات على ادراك الصلة بين اضطرابهم الانفعالي وعدم الشعور بالسعادة.
- ٧- تعديل الحديث الذاتي للسيدات من حديث سلبي هدام الى حديث ايجابي بناء.
- ٨- تنمية الثقة بالنفس وذلك من خلال فهم الذات والتكوين الجسماني الجديد بالطريقة الصحيحة.

الدراسة الاستطلاعية للبرنامج :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة البحث الاستطلاعية والهدف من الدراسة:

- ١- التأكد من صلاحية المكان المختار لإجراء التطبيق.
- ٢- مدى استجابة السيدات للبرنامج.
- ٣- التأكد من أن الزمن المحدد للجلسة الواحدة كافي.
- ٤- اكساب الباحثة خبرة تساعدن علي تعديل الاشياء الغير واضحة في البرنامج.
- ٥- التعرف علي الصعوبات والمشكلات التي سوف تواجه الباحثة اثناء التطبيق.

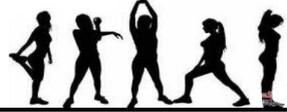
وقد راعت الباحثة عند أداء تمارين اليوجا اتباع الأسس الخاصة بالبرنامج وهي:

- ألا يقل عدد مرات التمرين لبرنامجي البحث عن ثلاث مرات أسبوعياً.
- مراعاة التدرج في شدة التمرين بما يتناسب مع المرحلة السنوية (٤٥:٣٠) سنة المختارة.
- أن تؤدي تمارين اليوجا في مكان خاص دون إزعاج، كما يجب أن يكون المكان ذا هواء متجدد حتى في الجو البارد.
- يجب أن تكون الملابس من النوع الذي يوفر الحرية الكاملة للحركة ويجب ألا يوجد شيء يمكن أن يعوق حركة الجسم أثناء الأداء وتتنزع النظارة والحلي والساعة.
- لا يتم ممارسة تمارين اليوجا إلا بعد مرور ساعة ونصف على الأقل بعد تناول الطعام.
- إن بعض التمارين تحتاج لتوقيت لذا يجب وضع ساعة أو منبه في مكان يمكن من خلاله رؤية الوقت بوضوح.
- وجود حصيرة أو منشفة كبيرة للجلوس أو الرقود عليها على أن يكون لونها هادئ وتستعمل في تمارين اليوجا فقط، وتكون خاصة بكل سيدة.
- تؤدي تمارين اليوجا ببطء وتمهل.
- تؤدي تمارين اليوجا مع مصاحبة الموسيقى الهادئة.
- يجب عدم الشعور بالألم في عضلات الجسم أثناء القيام بأداء تمارين اليوجا.
- مراعاة عدم وجود عد (٢-١) كما في التمارين العادية على أن تؤدي تمارين الهاثايوجا والمشى وفق الالتزام بالدورة الإيقاعية المثلي للتنفس.
- التدريب على الإحساس بالفرق بين الانقباض والانبساط للوصول إلى أفضل مستوى من الاسترخاء العضلي.
- يجب مراعاة طريقة التنفس الصحيحة حيث يتم دفع المعدة إلى الخارج عند الشهيق لملي الرئتين بالهواء، وعند الزفير تقوم بقبضهما تماماً إلى الداخل.
- تنفيذ تمارين بايقاع منتظم مع التنفس من الأنف وليس من الفم.

جدول (١٣)

نموذج لوحدة تدريبية من الأسبوع الأول للبرنامج المقترح

لتنشيط المناعة النفسية

هدف الوحدة		لتنشيط المناعة النفسية		التاريخ :	٢٠٢٢ / ٣ / ٥
				الزمن :	٦٠ ق
متغيرات الحمل	الحجم		الراحة		
	المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات	
	٣ : ٥	٢ : ٥	١٥ : ٣٠ ث	١٠ : ١٥ ث	
أجزاء البرنامج	الزمن	المحتوي	الافراج	الادوات	
الجزء النفسي	١٥ ق	١- التعارف بين الباحثة بالأمهات وتوضيح سبب اختيارهن دون غيرهم لإجراء الدراسة عليهم. ٢- شرح إجراءات البرنامج وخطواته وعدد وحداته والتأكيد على أهمية الالتزام بمواعيد البرنامج. ٣- إعطاء فكرة مبسطة عن المشكلة وأسلوب حلها.			
الإحماء	٧ ق	- عمل تمارين جري الخفيف في المكان . - عمل اطالات للعضلة لتهيئة الجسم للتمارين . لإعداد الامهات وظيفيا وبدنيا ونفسيا تمهيدا للجزء الرئيسي	بساط		
تنفس	٥ ق	- تدرجات تنفس .	بساط		
الجزء الرئيسي	٣٠ ق	وضع الانتباه: الوقوف . ضم القدمين والذراعين بجانب الجسم ، شد العضلات الجذع قبض عضلات البطن للداخل وبروز الصدر للأمام مع شد الرأس لأعلى ويزوع الجسم على القدمين بالتساوي . أخذ نفس عميق مع رفع الذراعين لأعلى فوق الرأس وتشبيك الأصابع مع توجيه راحه الكفين لأعلي والوقوف على الأمشاط وذلك أثناء الشهيق . الأستمرار في الوضع لأطول فترة ممكنة مع التنفس بصورة طبيعية ثم الرجوع للوضع الأصلي ويكون ذلك أثناء الزفير.		بساط	
		وضع الكرسي: نبدأ بالجلوس في وضعية الجبل . نقوم بثني الركبتين ، ونخفض الوركين وكأننا نجلس على كرسي ، ثم نرفع الذراعين لأعلى بحيث يكونان كالإطار للوجه . ننظر إلى مقدمة الركبتين ونتأكد من أننا نستطيع رؤية أصابع القدمين . فإذا لم نستطع رؤيتها ، نرح الوركين للخلف حتى تصبح الرؤية ممكنة . نخفض الكتفين عن مستوى الأذنين وننظر لأعلى قليلا . نتنفس هنا على الأقل ثلاثة أنفاس عميقة.		بساط	
الختام	٣ ق	تقوم الامهات بأداء تمارين الاسترخاء والتهيئة لجميع عضلات الجسم لتحسين التنفس واستعادة الشفاء .			

تنفيذ تجربة البحث الأساسية:

أ- القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية في متغيرات البحث (مقياس المناعة النفسية) وذلك يوم الاربعاء الموافق ٢ / ٣ / ٢٠٢٢ م.

ب- تطبيق تجربة البحث الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج لمدة (٣٦) جلسة و(١٢) اسبوع وذلك بواقع (٣) وحدة في الاسبوع بزمناً ٦٠ دقيقة مقسمة إلى (٧) ق إحماء - ٣٠ ق الجزء الرئيسي - ٣ ق الختام) وذلك في الفترة من ٥ / ٣ / ٢٠٢٢ م إلى ٥ / ٥ / ٢٠٢٢ م

ج- القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج قامت الباحثة بأخذ القياسات البعدية وذلك يوم الاحد الموافق ٢٩ / ٥ / ٢٠٢٢ م وبنفس لجنة تحكيم وتحت نفس الظروف التي تمت في القياسات القبليّة.

- المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) حيث تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط.
- اختبار (ت).
- معدل التغير، نسبة التحسن

عرض ومناقشة النتائج

عرض النتائج

جدول (١٤)

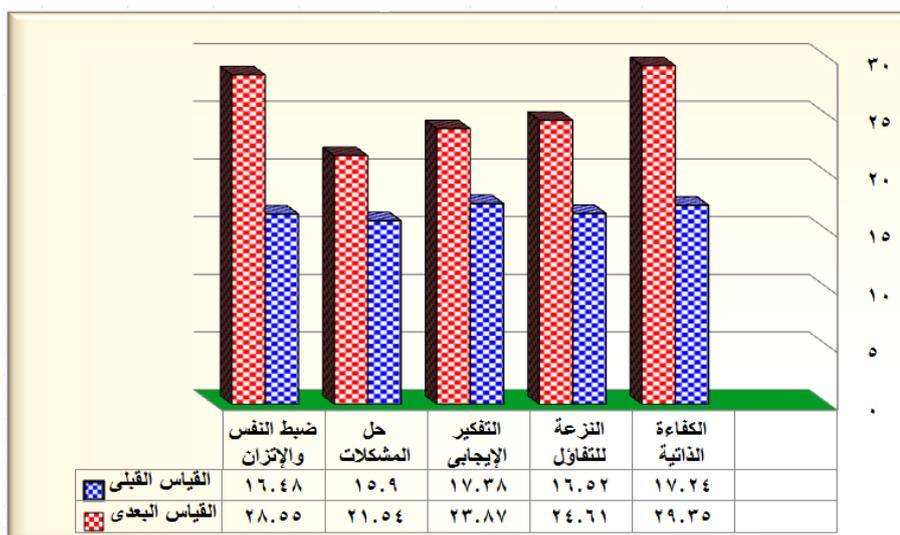
دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المناعة النفسية

ن = ١٩

نسبة التحسن %	قيمة "ت"	ع ف	س ف	القياس البعدي		القياس القبلي		المهارات
				ع	س	ع	س	
٧٠,٢٤%	١٠,٣٢	١,٤١	١٢,١١	٣,٥٦	٢٩,٣٥	٣,١٣	١٧,٢٤	الكفاءة الذاتية
٤٨,٩٧%	٧,٥٦	٢,٦٠	٨,٠٩	٢,٠٣	٢٤,٦١	٢,٧١	١٦,٥٢	النزعة للتفاؤل
٣٧,٣٤%	١١,١٥	٢,٤٥	٦,٤٩	٢,٩٠	٢٣,٨٧	٣,٥٥	١٧,٣٨	التفكير الإيجابي
٣٥,٤٧%	٨,٣٤	١,٩٨	٥,٦٤	٢,٥٣	٢١,٥٤	٢,٧٥	١٥,٩٠	حل المشكلات
٧٣,٢٤%	٦,٧٧	١,٦٣	١٢,٠٧	٢,٨٥	٢٨,٥٥	٢,٤٨	١٦,٤٨	ضبط النفس والإتزان

قيمة "ت" عند ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث في المناعة النفسية ولصالح القياس البعدى ، كما تتراوح نسب التحسن ما بين (٣٥.٤٧ % ، ٧٣.٢٤ %) مما يدل على أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على تنشيط المناعة النفسية.



شكل (١)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث في المناعة النفسية ولصالح القياس البعدى

مناقشة النتائج:

بعد العرض السابق لنتائج البحث وتحقيقاً لأهداف هذا البحث قامت الباحثة بمناقشة النتائج في ضوء الفروق بين القياسات القبلي والبعدى لمجموعة البحث الأساسية التي طبق عليهم البرنامج (النفسي - الحركي)

مناقشة النتائج الخاصة بالفرض ونصته :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المناعة النفسية قيد البحث ولصالح القياس البعدى "

بدراسة نتائج الجدول رقم (١٤) والخاص بدلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المناعة النفسية ولصالح القياس البعدى، يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث في المناعة النفسية ولصالح القياس البعدى. وتتضح هذه الفروق من خلال الشكل البياني رقم (١) مما يدل على أن ممارسة الامهات للبرنامج (النفسي - الحركي) المقترح كان له تأثير ايجابي على مستوى المناعة النفسية لديهم قيد البحث لصالح القياس البعدى.

حيث اتفقت نتائج دراسة مع ما اشار إليه " إيمان حسنين عصفور " (٢٠١٣م) (١) ، على أن تطبيق البرنامج وتطبيق أدوات القياس قبلياً وبعدياً وإجراء التحليلات الإحصائية ، تم التوصل إلى فاعلية برنامج على تنشيط المناعة النفسية لتمتية مهارات التفكير الإيجابي.

كما تتفق هذه النتائج مع ما اشار إليه " إيمان نبيل حنفي " (٢٠١٦م) (٢) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين المناعة النفسية وإدارة الغضب لدى أسر الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعليم.

كما تتفق مع ما اشار إليه " إيمان نبيل حنفي " (٢٠١٦م) (٢) إلى وجود فرق دال احصائياً بين متوسطي رتب درجات الأطفال لأمهات مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية علي مقياس الكفاءة الاجتماعية في اتجاه الأطفال ذوي الأمهات مرتفعي المناعة النفسية ؛ حيث بلغت قيمة z المحسوبة (- ٣.٣٥٩) ، وهي قيمة دالة احصائيا ، وكان الفرق في اتجاه الأطفال لأمهات مرتفعي المناعة النفسية . وتشير " ريهام وليد ابراهيم ابوزيد " (٢٠١٨م) (٣) أن نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية ، والضابطة في القياس البعدي على مقياس المناعة النفسية ، ولصالح المجموعة التجريبية في رفع درجة المناعة النفسية . كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي ، والبعدي على المناعة النفسية ، ولصالح القياس البعدي في رفع درجة المناعة النفسية . كذلك أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي ، والتتبعي على مقياس المناعة النفسية بعد مرور فترة المتابعة .

وقد أشارت " فويتكن (Voitkan) " (٢٠٠٤م) (١١) أن الأمل في تحقيق الهدف يرتبط إيجابيا بالرضا عن الحياة ، وبالمناعة النفسية ، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابيا بالمناعة النفسية ، وكلا من الأهداف والمناعة النفسية يرتبط سلبا بالإكتئاب.

كما تتفق مع ما اشار إليه " دراسة دوبي وشاهي (Dubey) " (٢٠١١م) (٩) إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين التوتر والاحترق النفسي لدى افراد العينة كما وجدت علاقة عكسية بين المناعة النفسية وكل من التوتر والاحترق النفسي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات التي قام بها " وحيد الدين السيد عمر ورامي عبد الرحمن سويلم " (٢٠٢٠م) (٧) ان البرنامج النفس حركي كان له تأثيرا إيجابيا على مستوى بعض الحركات الأساسية (قيد البحث) لدى المجموعة التجريبية وتقوم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى بعض الحركات الأساسية قيد البحث كما ساهم البرنامج النفس حركي في تطوير تنظيم استجابات التلاميذ الحركية من خلال اجراء العديد من العمليات العقلية العليا خلال ممارسة أنشطة البرنامج المختلفة و باستخدام الأنشطة النفس حركية تساعد افراد العينة على سرعة التعلم والتفكير مما يزيد من دافعتهم للتعلم ويساعدهم في تنشيط الذاكرة الحركية .

وترجع الباحثة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المناعة النفسية إلى تأثير للبرنامج (النفسي - الحركي) المقترح حيث يحتوي البرنامج على مجموعه من تمارين اليوجا التي تعمل على الاستشفاء النفسي لدى الام مما يساعد الام على زيادة المناعة النفسية لديها وتعمل على

المشاركة الايجابية وبذل الجهد في الاداء وفقا لإمكانيات الموجودة وبالتالي ينعكس ذلك على تنشيط
المناعة النفسية لدى افراد عينة البحث ، وتعزى الباحثة هذه النتائج إلى تأثير للبرنامج (النفسي -
الحركي) المقترح باستخدام تمارينات التنفس و اليوجا .

مما تقدم يتضح أن ممارسة الامهات للتمارين النفسية و تمارينات اليوجا له تأثير إيجابي على
تنمية المناعة النفسية قيد البحث لصالح القياس البعدي وبالتالي يكون قد تم التحقق من الفرض

الإستخلاصات والتوصيات :

- الإستخلاصات :

في ضوء هدف البحث والمنهج المستخدم وما توصل إليه الباحثة من الأسلوب الإحصائي
المستخدم وما أسفرت عنه الدراسة من الفروق والعلاقات استخلصت الباحثة الاستخلاصات التالية:

1. أن البرنامج (النفسي- الحركي) المقترح له تأثير إيجابي على تنشيط المناعة النفسية لأمهات
الاطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد.
2. برنامج (النفسي - الحركي) المقترح قيد الدراسة وما تحويه من تمارينات اليوجا له تأثير ايجابي
على تنشيط المناعة النفسية ويتميز بتمارين التنفس المختلفة .
3. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المناعة النفسية ولصالح
القياس البعدي ، كما تتراوح نسب التحسن ما بين (٣٥.٤٧% ، ٧٣.٢٤%) قيد البحث .

- التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه الباحثة من نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :

1. ضرورة اهتمام أمهات بالوقت الكافي لممارسة البرنامج والذي تعمل على تنشيط المناعة النفسية.
2. عقد دورات تدريبية لأمهات الاطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد
تستهدف زيادة المعارف والمعلومات والمهارات وكيفية التعامل مع الاطفال يعانون من نقص الانتباه
المصحوب بالنشاط الزائد.
3. وضع برنامج نفسي حركي في الاعتبار عند تصميم المسئولين لبرامج التخاطب وتنمية المهارات لما
أظهره البرنامج من تأثير إيجابي في تنشيط المناعة النفسية لأمهات الاطفال المصابين .
4. الاسترشاد بنتائج هذا البحث لإجراء ابحاث متشابهة للتعرف على المزيد من التأثيرات الايجابية
للبرنامج النفسي الحركي
5. الاسترشاد بنتائج هذا البحث في إجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. إيمان محمد عصفور (٢٠١٣م): تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الايجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، دراسة عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، م٣، ع٤٢، المملكة العربية السعودية
٢. إيمان نبيل حنفي (٢٠١٦). المناعة النفسية وعلاقتها بإدارة الغضب لدى أسر الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم . رسالة ماجستير ، كلية التربية جامعة حلوان
٣. ريهام وليد إبراهيم ابو زيد (٢٠١٨م): فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنشيط المناعة النفسية لخفض الحساسية الانفعالية لدى عينة من الأيتام في محافظة خان يونس ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، قسم علم النفس ، جامعة الاقصى ، فلسطين.
٤. كمال ابراهيم مرسي (٢٠٠٠م) : السعادة وتنمية الصحة النفسية ، دار النشر للجامعة ، القاهرة.
٥. نادية محمد الاعجم (٢٠١٣م) : المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، جامعة ديالى ، الجمهورية العراقية .
٦. هناء ابراهيم شهابي (٢٠١٧): اضطراب قصور الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد (دليل المعلم و لوالدين في التعامل معهم)، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
٧. وحيد الدين السيد عمر ورامي عبد الرحمن سويلم (٢٠٢٠م) : تأثير برنامج نفس حركي على مستوى بعض الحركات الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، بحث نشر،المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

8. Behle , D. , & Akers , F. , (2006) : Do mothers interact differently with child who are Visually Impaired ? Journal of Visual Impairment & Blindness , Vol.90 , No.6 , pp . ,501 :
9. Dubey , S. (2011) . Psychological immunity and coping strategies : A study on Medical professionals . Indian Journal of Social Science Researches . (8) (1-2) , 36-47.
10. Rodriguer , M . , & Murphy , E . , (2004) : Parenting stress and abuse Potential in Mothers of children with Developmental Disabilities , child Maltreatment , Vol.2 , No. 3 , PP.245-251 . 34 .
11. Voitkane , S. (2004) . Goal directedness in relation to life satisfaction , Psychological immune system and depression in first semester university student in lativa. Blatic Journal of Psychology.5 (2) , 19-30 .
12. Wolfe , L. ,(2002) : Brief Report , Psychological Affects of Parenting stress on parents of Autism and Developmental Disorders , Vol.19 , No.1 . , pp . , 157-164.

