

دور مهارات (عقل، جسم) في تحسين اللياقة البدنية والصحة النفسية The role of (mind, body) skills in improving physical fitness and psychological health

صونيا عيواج⁽¹⁾ * . آسيا عقون⁽²⁾

⁽¹⁾ جامعة باتنة 1: الجزائر، soniaaiouadj@gmail.com

⁽²⁾ جامعة أم البواقي: الجزائر، asmahadar@yahoo.fr

تاريخ الاستلام: 2022/03/13؛ تاريخ القبول: 2022/09/11؛ تاريخ النشر: 2023/01/01

ملخص:

تسعى الدراسة لتطوير برنامج قائم على مهارات (عقل، جسم)، والكشف عن أثره في تحسين اللياقة البدنية والصحة النفسية لدى (12) فردا يترددون على العيادة النفسية خلال سنتي 2020-2021. وقد تبنت الباحثتان المنهج "شبه التجريبي" بتصميم المجموعة الواحدة (التجريبية) ذات الاختبار (بعدي، تتبعي) كونه الأنسب لأغراض الدراسة، مستعينتين ببعض أدوات جمع البيانات (الملاحظة: المقابلة العيادية؛ البرنامج التدريبي المقترح: استمارة تقييم البرنامج).

وبعد إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لأداء أفراد مجموعة التجربة على استمارات تقييم البرنامج، أوضحت النتائج استفادتهم من محتوى البرنامج مع احتفاظهم بتلك المكتسبات بعد ثلاثة أشهر من انتهائه. مما يشير إلى فاعلية مهارات العقل والجسم في تحسين اللياقة البدنية والصحة النفسية، على المدى القريب والبعيد.

الكلمات المفتاحية: مهارات عقل جسم؛ اللياقة البدنية؛ الصحة النفسية.

Abstract:

This study aimed to elaborate a mind body skills program, and to clarify its impact in improving physical fitness and psychological health, among (12) individuals who visit psychiatric clinic during

2020-2021 years. To achieve study goals the researchers adopted a quasi- experimental methodology by designing of (experimental) group with (post, deferred) test, they also used various data collection tools (observation; clinical interview; suggested training program; program evaluation questionnaire).

After performing the appropriate statistical treatments; from participants achievement in program evaluation questionnaires, results showed That they benefited from the continent of program, while retaining these gains after three months in its end. This indicated the effectiveness of mind Body Skills in improving physical fitness and psychological health, at short and long term.

Keywords: mind body skills; physical fitness; psychological health.

المقدمة:

لطالما شكلت ثنائية (عقل، جسم) لغزا احتار العلماء والباحثين في فك طلاسمه، وعلى إثر التطورات العظيمة الحاصلة في مجال الطب أصبحت الأدلة البدنية هي الأساس الوحيد لتشخيص وعلاج الاضطرابات النفسية والبدنية. لكن سرعان ما تغير الوضع بظهور "علم النفس الحديث" ونتائج أعمال فرويد (S Freud) حول "الهستيريا التحويلية"، حيث يحول المريض الصراع الداخلي المكبوت إلى عرض جسماني كي يتحرر نسبيا من قلقه. وتطرقت من بعده دنبار (1930) F Dunbar إلى دور العوامل الانفعالية في زيادة إفراز الحامض المعدي لدى مرضى القرحة المعدية، وصولا لما يسمى ب (الأمراض السيكوسوماتية) كارتفاع ضغط الدم؛ الربو؛ التهاب المفاصل على يد مارتى (P Marty) ألكسندر (F Alexande) خلال الفترة الممتدة ما بين (1976-1998).

وبحلول الألفية الثالثة أكدت اكتشافات الصحة أن الشخص السليم جسديا يحقق نتائج أفضل في اختبارات المهارات الذهنية؛ في حين أشارت بحوث أخرى إلى العكس من ذلك، فصدق الرومان واليونان إذ قالوا "العقل السليم في الجسم السليم".

ولأهمية الموضوع وخصوبته جرى العمل نحو بحث الدمج بين منظومة فنيات عقلية وبدنية، لإكساب الأفراد أساليب العناية الفضلى بصحتهم العامة. وعليه أثرنا أن تدور فكرة بحثنا حول تقصي مدى فاعلية مهارات إدارة (عقل، جسم) في تطوير الصحة

النفسية والجسدية لدى عينة من المراجعين للعيادة النفسية.

إشكالية الدراسة وأهميتها:

ذكر تايلور (Taylor, 1995): "احترار العلماء حول ما إذا كان العقل والجسم جزآن لنظام واحد أم هما منفصلان، ورغم أننا لا نملك اتصالاً مباشراً مع الحضارات القديمة إلا أننا نرجح وحدتهما"⁽¹⁾. فهما يشكلان ثنائياً متكاملًا ضمن نظام تفاعلي واحد، ولا يمكن دراسة كل طرف منهما على حدة إلا في ضوء علاقته بالآخر، فعلى سبيل المثال: قد يصاب الشخص منا بجروح أو أمراض فتتغير مشاعره وأفكاره؛ ويختلف هذا التأثير تبعاً لخطورة الإصابة، كما أن نمط شخصيته وخلفيته الثقافية تحددان طريقة تكيفه مع هذا الوضع.

وعلى هذا الأساس ينطلق العلاج العقلي الجسدي من فكرة جوهرية مفادها أن معتقداتنا ومشاعرنا وسلوكياتنا تؤثر في أدائنا البيولوجي، كما أن كيفية اهتمامنا بأجسامنا تحدد الطريقة التي نفكر ونشعر ونتصرف على نحوها. وهذا يعني أن لدينا العديد من الفرص والخيارات لرعاية أنفسنا بشكل متكامل.

على ضوء ما سبق تتحدد إشكالية بحثنا بطرح التساؤل الرئيس: ما مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح لمهارات (عقل، جسم) في تحسين اللياقة البدنية والصحة النفسية؛ من وجهة نظر المشاركين فيه؟ وينبثق عن هذا الإشكال المطروح تساؤلين هما:

- هل يؤثر البرنامج في تحسين اللياقة البدنية والصحة النفسية لدى المشاركين، بعد الانتهاء مباشرة من جلساته؟
- هل يستمر أثر البرنامج في تحسين اللياقة البدنية والصحة النفسية لدى المشاركين، بعد ثلاثة (3) أشهر من انتهاء جلساته؟

الفرضيات:

- يساهم البرنامج في تحسين اللياقة البدنية والصحة النفسية لدى المشاركين، بعد الانتهاء مباشرة من جلساته.

(1) رمضان سعيد الحلو، فاعلية تطبيق برنامج إرشادي في فنيات العقل والجسم لزيادة التوكيدية لدى طلبة المرحلة الثانوية بغزة، رسالة ماجستير في الصحة النفسية، جامعة غزة: فلسطين، 2012، ص 44.

- يستمر أثر البرنامج في تحسين اللياقة البدنية والصحة النفسية لدى المشاركين، بعد ثلاثة (3) أشهر من انتهاء جلساته.

أهداف الدراسة:

نسعى من خلال دراستنا لتطوير برنامج قائم على مهارات إدارة العقل والجسم في شكل جلسات تدريبية جماعية، ومن ثم تتبع أثره في تحسين اللياقة البدنية والصحة النفسية لدى المشاركين فيه؛ على المدى القريب والبعيد.

تحديد المصطلحات:

- **مهارات عقل جسم:** تعني كلمة المهارة "الحدق في الشيء والاحكام والأداء المتقن له"⁽¹⁾. أما اصطلاحاً فتعد مهارات العقل والجسم كفنيات تعتمد على استخدام عقولنا للحصول على تغييرات صحية في أجسادنا؛ واستخدام قوة أجسادنا للحصول على تغييرات صحية في تفكيرنا، وذلك من منطلق أن معتقداتنا ومشاعرنا وسلوكياتنا تؤثر في أدائنا البيولوجي، كما أن كيفية اهتمامنا بأجسامنا تحدد الطريقة التي نفكر ونشعر ونتصرف على نحوها⁽²⁾. ونقصد بها مجموعة أساليب فسيولوجية انفعالية معرفية سلوكية؛ منظمة ومنسقة في شكل جلسات تدريبية جماعية، لإكساب مجموعة من الأفراد (عينة الدراسة) طرق الارتقاء بصحتهم النفسية والبدنية.

- **اللياقة البدنية:** تعني لغة "تناسب واستعداد جسماني"⁽³⁾. أما اصطلاحاً فهي قدرة الفرد على تنفيذ الأعمال اليومية بكفاءة، دون حدوث التعب الشديد الذي لا يتناسب مع الجهد⁽⁴⁾. ونقصد بها الخلو قدر الإمكان من مظاهر المرض والضعف والعجز الجسماني، المعبر عنها بالفقرتين (10، 20) في استمارة تقييم البرنامج.

(1) لسان العرب، في الموقع: مفهوم المهارات/altadween. Word press. Com. المطع عليه بتاريخ 2022/04/10.

(2) رمضان سعيد الحلو، فاعلية تطبيق برنامج إرشادي في فنيات العقل والجسم لزيادة التوكيدية لدى طلبة المرحلة الثانوية بغزة، رسالة ماجستير في الصحة النفسية، جامعة غزة: فلسطين، 2012، ص 44.

(3) معجم المعاني الجامع، في الموقع /ar-ar/ direct/ almaany.com/ar/. المطع عليه بتاريخ 2022/04/12.

(4) راتب الداود، أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارة للاعبين كرة القدم، مجلة النجاح للأبحاث، جامعة اليرموك: الأردن، 2011، 25 (10)، ص 2651.

• **الصحة النفسية:** تعني لغة "ما يحدث بالنفس من تأثر أو انفعال شديد"⁽¹⁾. أما اصطلاحاً فهي حالة ثابتة نسبياً من الإيجابية والشعور بالرضا والتوافق والسعادة؛ تجاه الذات والآخر والحياة بصورة عامة⁽²⁾. ونقصها قدرة الفرد على التوفيق بين متطلبات البيئة الداخلية ومطالب المحيط الخارجي؛ بما يجنبه المعاناة من مختلف مظاهر الاضطراب النفسي، والمعبر عنها بالفقرتين (15، 19) في استمارة تقييم البرنامج.

إجراءات الدراسة الميدانية:

اختيار المنهج المناسب:

تمشيا مع أغراض الدراسة تبنت الباحثتان المنهج "شبه التجريبي"، كونه الأنسب للكشف عن أثر متغير مستقل (البرنامج المقترح) على متغير تابع (اللياقة البدنية، الصحة النفسية). أما التصميم التجريبي المعتمد فيقوم على أساس المجموعة الواحدة (التجريبية) ذات القياس (البعدي، التبعي): الذي يسمح لنا باختبار مدى فاعلية تدريبات البرنامج على المدى القريب والبعيد.

حصر عينة الدراسة:

تكونت من (12) فرداً اختيروا قصدياً من بين (20) حالة تتردد على العيادة النفسية خلال سنتي 2020-2021؛ بسبب معاناتهم من أعراض نفسية وجسدية.

جدول (1): توزيع أفراد العينة حسب بعض المتغيرات الديموغرافية

مجموعة البرنامج (ن = 12)		المتغيرات	
العدد	%		
8	66.66	ذكر	الجنس
4	33.33	أنثى	
5	41.66	أقل من 30 سنة	السن
7	58.33	30 سنة فأكثر	

(1) معجم المعاني الجامع، في الموقع <http://almaany.com/ar/direct/ar-ar/>، المطلع عليه بتاريخ 2022/04/12.
 (2) ماجدة السيد عبيد، الضغط النفسي (مشكلاته وأثاره على الصحة النفسية)، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع: عمان، 2008، ص 163.

50	6	متزوج	الحالة الاجتماعية
50	6	غير متزوج	
41.66	5	جامعي	المؤهل العلمي
58.33	7	دون جامعي	
66.66	8	عامل	الوضعية المهنية
33.33	4	بطل	

من إعداد الباحثين

يوضح الجدول أعلاه أن: معظم أفراد العينة ذكور بنسبة 66.66 % تفوق أعمارهم 30 سنة بنسبة ولديهم مستوى دون الجامعي 58.33 % كما يشغلون مناصب عمل بنسبة 66.66 %، في حين أن نصفهم فقط متزوجون.

أدوات الدراسة:

• **المقابلة العيادية:** علاقة مهنية دينامية مباشرة نسعى من خلالها لفهم ومساعدة المبحوث، لذا قامت الباحثتان بمقابلتين فرديتين (نصف موجهة) مع حالات البرنامج؛ كمرحلة تمهيدية لإشراكهم في الجلسات التدريبية الجماعية.

• **الملاحظة:** تعني الاهتمام والانتباه إلى حدث بشكل منظم عن طريق الحواس، استعانت بها الباحثتان خلال مجريات المقابلات الفردية والجماعية؛ كوسيلة متاحة وفعالة لمراقبة سلوكيات المبحوثين (حركاتهم، انفعالاتهم، مظهرهم العام).

• **البرنامج التدريبي:** يعتبر الأداة الأساسية لإبراز أهمية الدراسة وتحقيق أهدافها، لذا عكفت الباحثتان على تطويره بما يتماشى والإجراءات الموصى بها:

أولاً/ تحديد الإطار العام للبرنامج: يعد مدخلاً أساسياً للتعامل مع البرنامج من خلال:

- تعريفه: نقصد به مجموعة إجراءات منظمة ومخططة في شكل جلسات تدريبية جماعية، بهدف إكساب المشاركين بعضاً من مهارات العقل والجسم؛ التي تساعد على تحسين لياقتهم البدنية وصحتهم النفسية.

- خلفيته النظرية: يستند البرنامج على الأسس العلمية للمنظور التكاملية (عقل، جسم). الذي يقوم على فكرة أن هناك تأثيراً متبادلاً بين هذين العنصرين. إذ يرى أنصار السيكوسوماتية أمثال دنبار (F Dunbar) مارتى (P Marty) أن الكثير من الأمراض التي

يستعصي علاجها طبيا كقرحة المعدة ارتفاع ضغط الدم والربو الشعبي وغيرها، ليست سوى تعبير رمزي عن صراعات لا شعورية؛ في صورة أعراض جسدية تظهر على مستوى المناطق الخاضعة لسيطرة الجهاز العصبي الذاتي⁽¹⁾. فلا مناص إذن من الدمج والتنسيق بين مهارات ادرة العقل والجسم للارتقاء بشتى جوانب صحتنا، في صورة برامج تدريبية يمكن التحقق من فاعليتها تجريبيا (على غرار برنامج الدراسة الحالية).

- أهدافه: صمم هذا البرنامج لتحسين اللياقة البدنية والصحة النفسية لدى أفراد العينة، بتدريبهم على مجموعة خبرات تضمنته جلساته (كأهداف فرعية) هي:

1. تبصير وتوعية المشاركين بمشكلاتهم: من خلال تزويدهم بمعلومات تثقيفية عن العلاقة التفاعلية التبادلية بين الجسم والعقل، وكيف أن اختلال أحد الطرفين يؤدي إلى اختلال الطرف الآخر. مع توضيح أهمية العلاج المتكامل في التخفيف من شدة الاعراض المرضية النفسية والبدنية (استشهادا بنتائج دراسات وبحوث في هذا السياق).

2. إدراك العلاقة بين (الأفكار المشاعر السلوك): لتعميق معرفة المشاركين بين الحدث الحقيقي والحدث المدرك، ولكي يصبحوا أكثر تمييزا بين ردود أفعالهم المتكيفة وغير المتكيفة وفق نموذج ألبرت اليس (ABC):

حدث A ← (تفسيرات) B ايجابية ← استجابة (انفعالية سلوكية) C ايجابية
حدث A ← (تفسيرات) B سلبية ← استجابة (انفعالية سلوكية) C سلبية

3. تحديد الأفكار غير المتكيفة: باستخدام فنيات (المراقبة الذاتية، الأسئلة السقراطية، السجل اليومي للأفكار المختلفة وظيفيا (DRDT).

4. تعديل نمط التفكير على نحو أكثر عقلانية: باستخدام مهارات (المزايا والمساوى، إعادة العزو، تحسين لغة الحوار الداخلي، إيجاد البدائل، تفحص الدليل).

5. تفعيل وتنشيط الذات: باستخدام مهارات (تدرج المهام، إدارة الوقت، توقع السعادة).

6. حل المشكلات بأسلوب إيجابي: كطريقة فعالة للتعامل مع ضغوط الحياة.

(1) ماجدة السيد عبيد، الضغط النفسي (مشكلاته وآثاره على الصحة النفسية)، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع: عمان، 2008، ص 263.

7. تحقيق أكبر قدر من النجاح في العلاقات الاجتماعية: بتدريبهم على مهارات توكيد الذات.
 8. تهدئة وتسكين النفس والجسد: من خلال (مزاولة الرياضة، التحلي بروح الدعابة والمرح، الأكل الواعي، التنفس العميق، التخيل الفعال، الاسترخاء).
 9. الوقاية من الانتكاس: عن طريق تعزيز استجابات المشاركين الصحيحة والأفضل خلال الجلسات؛ حتى تصبح جزء من سلوكياتهم الاعتيادية، وما يترتب عن ذلك من إحساس بالكفاءة والفعالية في التعامل مع الذات الآخرين ومتغيرات الحياة؛ حاضرا ومستقبلا.
- ثانيا/ إعداد البرنامج: قامت الباحثتان بتصميم البرنامج التدريبي وفق سلسلة إجراءات:
- الاطلاع على التراث النظري السيكولوجي المتعلق بموضوعات (ثنائية عقل- جسم، العلاج النفسي الجسدي، الصحة النفسية والبدنية)، والعمل على تحليلها وتحديد بدقة للاستفادة منها في إثراء محتوى جلسات البرنامج.
 - مسح واستقراء لمحتوى البحوث والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة، بهدف التعرف على الأسس النظرية والتجريبية المعتمدة في تطوير برامج إدارة العقل والجسم، كمعلم يوجهنا نحو الإطار العام لتصميم البرنامج وتفعيله وتقييمه.
 - وضع الهيكل العام للبرنامج: في شكل خمس وحدات (محاور) رئيسية هي (التعارف والتعريف بالبرنامج، تكوين المفاهيم، التدريب على المهارات، الإنهاء والتقييم، المتابعة).
 - اقتراح موضوعات لكل وحدة من وحدات البرنامج: في صورة جلسات متسلسلة.
 - رسم مخطط الجلسة: بحيث تتضمن كل حصة (العنوان، المدة، الهدف العام، الأهداف الفرعية، الأدوات والوسائل، الفنيات والمهارات، الإجراءات التنفيذية).
 - إثراء محتوى الجلسة: بدءا من الترحيب بالمشاركين إلى تلخيص مضمون الجلسة السابقة؛ تصحيح الواجب المنزلي؛ الإجابة عن بعض الانشغالات؛ الوصف النظري للمهارة متبوعا بنشاطها التدريبي؛ مناقشة تساؤلات المشاركين؛ تزويدهم بتغذية راجعة حول مكتسباتهم مع تعزيز الإجابات الصحيحة؛ تقديم الواجب المنزلي واستمارة تقييم الجلسة.
 - انتقاء فنيات البرنامج: استفادت الباحثتان بأشكال متعددة اقتباسا تعديلا ومنهجا من النماذج النظرية والتطبيقية؛ لتفسير مشكلات الصحة النفسية الجسدية وأساليب مواجهتها، فضلا عن نتائج المقابلات العيادية التمهيديّة التي أسفرت عن معاناة أفراد العينة من أعراض (فسيولوجية؛ نفسية؛ معرفية؛ سلوكية). في اقتراح ثلاث (3)

مجموعات من المهارات (إعادة البناء المعرفي، تفعيل وتنشيط الذات، التهدئة والتسكين).

- تجهيز أدوات البرنامج: لتسهيل تنفيذ محتوى الجلسات استخدمنا جهاز (داتاشو) لتوضيح المحاضرات وعرض الصور، السبورة والأقلام لشرح الأمور المهمة.

- على ضوء ما سبق واستنادا لخبرة الباحثين في مجال الخدمة النفسية تم وضع الملمح الأولي للبرنامج في شكل حصص تتوزع على (5) محاور أساسية هي: التعرف والتعريف بالبرنامج {الجلسة 1، 2}، تكوين المفاهيم {الجلسة 3، 4}، التدريب على المهارات {الجلسة 5-14}، الإنهاء والتقييم {الجلسة 15-16}، المتابعة {الجلسة 17}.

- عرض البرنامج في صورته الأولى على السادة المحكمين من أساتذة قسم علم النفس ومختصين نفسانيين (ملحق 1)، لإبداء رأيهم حول صلاحيته للتطبيق واقتراح بعض الجوانب التي يرون تعديلها. وقد أعرب المحكمون عن وضوح محتوى البرنامج وانسجامه مع الأهداف العامة والفرعية (بالنسبة للبرنامج ككل وجلساته)، مناسبة الأساليب والأنشطة التدريبية والوسائل الإيضاحية لتنفيذه، ملاءمة الأدوات المقترحة لتقييمه. كما قدموا بعض الملاحظات كالتركيز في الجلسات الأولى على بناء علاقة الثقة والمودة بين أعضاء المجموعة ككل، ثم مناقشة توقعاتهم من البرنامج وتصحيحها، بعدها الانطلاق في الأنشطة التدريبية، مع تخفيف كمية الواجبات المطلوبة منهم.

ثالثا/ التجريب الاستطلاعي للبرنامج: تم في عيادة الفحص والعلاج النفسي لأحد الزملاء، وهي عبارة عن مسكن في الطابق الأرضي بوسط مدينة العلمة/ ولاية سطيف، يشمل على مكتب الأمانة؛ مكتب الإحصائي النفسي؛ غرفة الإرشاد والعلاج الجماعي التي تتوافر على ظروف ملائمة لإجراء التجربة (إنارة، تهوية، نظافة، تجهيزات وأثاث). وذلك خلال شهر ديسمبر 2020؛ بمعدل جلسة واحدة في الأسبوع تستغرق مدتها (90) دقيقة، وفقا للأوضاع الخاصة بـ (6) مشاركين ممن أبدوا رغبة صادقة في خوض غمار هذه التجربة. حيث قامت الباحثتان مبدئيا بشرح عام لأهداف البرنامج ومراحله، مع الاكتفاء بتجريب بعض التدريبات المتضمنة فيه لاختبار مدى موائمتها. وقد استفادت من المناقشات التي دارت بينهما وبين المشاركين، وعلى ضوء ذلك اقترحتا: تخصيص (10) دقائق استراحة بعد (45) دقيقة من بدء الجلسة، (10) دقائق مع بداية كل جلسة لتصحيح الواجب المنزلي، (10) دقائق لشرح الواجب نهاية الجلسة، مع إعطاء المشاركين دورًا ايجابيا في تفعيل مجريات الجلسة والمرونة في تطبيق الأنشطة التدريبية.

~ بعد تطوير الصيغة الأولى للبرنامج تبعا لتوجيهات السادة المحكمين ووفقا لنتائج التجريب الأولى، أخذ صورته النهائية من خلال تنظيم محتواه في (17) جلسة بمعدل حصة أسبوعيا (باستثناء جلسة المتابعة)، تستغرق مدتها (90) دقيقة. (ملحق 2)

رابعا/ التجريب الأساسي للبرنامج: جرى تنفيذ جلسات البرنامج الأساسية (التدريبية) وعددها (14) حصة على مجموعة التجربة في نفس الحدود المكانية، وذلك ابتداء من 02 جانفي إلى غاية 03 أفريل 2021. مع تحديد مواعيد الجلسات بناء على رغبة المشاركين لتسهيل التحاقهم بها، بمعدل حصة أسبوعيا مدة الواحدة (90) دقيقة، ليستغرق بذلك تنفيذ البرنامج مدة (3 أشهر).

خامسا/ تقييم البرنامج: يهدف هذا الإجراء التعرف على مدى نجاح البرنامج في تحقيق الأهداف المتوخاة منه، من خلال تحليل استجابات المشاركين على استمارة تقييم الجلسة (ملحق 3)؛ استمارة تقييم البرنامج (ملحق 4)؛ استمارة الحضور والغياب (ملحق 5).

الأساليب الإحصائية المعتمدة:

استخدمت التكرارات والنسب المئوية لوصف خصائص أفراد العينة واستجاباتهم على استمارات تقييم الجلسة والبرنامج، معامل chi-square أو (كا2) للكشف عن دلالة الفروق في التكرارات، معامل d Cohen للتعرف عن حجم تأثير متغير مستقل (البرنامج) على متغير آخر تابع (اللياقة البدنية، الصحة النفسية).

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

نتائج تحليل استجابات أفراد العينة على فقرات استمارة تقييم البرنامج:

بعد توزيع استمارة تقييم البرنامج على المشاركين نهاية الجلسة الختامية (16) واسترجاعها كاملة، قمنا بتفريغ استجاباتهم على فقراتها في صورة تكرارات (ت) ونسب مئوية (%) موزعة على (3) بدائل، ومن ثم حساب قيم (كا2) لتحديد وجهة دلالة الفروق في آرائهم نحو كل فقرة من فقرات الاستمارة. (أنظر الجدول أدناه)

جدول (2): الفروق في استجابات أفراد العينة على فقرات استمارة التقييم البعدي للبرنامج

الفقرات	البدائل		حجم التأثير وفق قيمة
	نوعا ما	لا	
ت	نعم	لا	دلالة الفروق في التكرارات

d Cohen	وفق قيمة كا2	%	ت	%	ت	%	ت	
2.44 كبير	6 دالة	16.66	02	16.66	02	66.66	08	1
2.54 كبير	6.5 دالة	08.33	01	25	03	66.66	08	2
2.44 كبير	6 دالة	16.66	02	16.66	02	66.66	08	3
3.08 كبير	9.5 دالة	08.33	01	16.66	02	75.00	09	4
3.74 كبير	14 دالة	00.00	00	16.66	02	83.33	10	5
3.67 كبير	13.5 دالة	08.33	01	08.33	01	83.33	10	6
3.08 كبير	9.5 دالة	08.33	01	16.66	02	75.00	09	7
3.74 كبير	14 دالة	00.00	00	16.66	02	83.33	10	8
4.30 كبير	18.5 دالة	00.00	00	08.33	01	91.66	11	9
3.08 كبير	9.5 دالة	08.33	01	16.66	02	75.00	09	10
2.44 كبير	6 دالة	16.66	02	16.66	02	66.66	08	11
4.30 كبير	18.5 دالة	00.00	00	08.33	01	91.66	11	12
4.89 كبير	24 دالة	00.00	00	00.00	00	100.0	12	13
4.30 كبير	18.5 دالة	00.00	00	08.33	01	91.66	11	14
3.67 كبير	13.5 دالة	08.33	01	08.33	01	83.33	10	15
2.54 كبير	6.5 دالة	08.33	01	08.33	03	66.66	08	16
4.30 كبير	18.5 دالة	08.33	01	00.00	00	91.66	11	17
3.74 كبير	14 دالة	16.66	02	00.00	00	83.33	10	18
3.08 كبير	9.5 دالة	16.66	02	08.33	01	75.00	09	19
3.67 كبير	13.5 دالة	08.33	01	08.33	01	83.33	10	20

من إعداد الباحثين بالاعتماد على مخرجات spss

يوضح الجدول أعلاه ان قيم كا2 المحسوبة تراوحت ما بين (6- 24)، وكلها تفوق القيمة المجدولة (5.99) عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجات حرية (2)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات المشاركين على كل فقرة من الفقرات؛ ولصالح الاستجابة الأكثر تكرارا ب (نعم). تشير هذه النتيجة إلى المكاسب الفعلية التي حققها أفراد التجربة من خلال التدريب على أنشطة البرنامج الممثلة بالفقرات (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 11، 12، 13، 14، 16، 17، 18)، فقد عبر 83.33 % منهم عن تحسن صورة الذات الممثلة بالفقرة (15) وانخفاض شدة الأعراض الجسدية الممثلة بالفقرة (20)؛ كما عبر 75 % منهم عن زيادة مستوى النشاط والحيوية الممثلة بالفقرة (10) وانخفاض شدة الاعراض النفسية الممثلة بالفقرة (19).

نتائج اختبار الفرضية الأولى:

للتعرف إلى فاعلية البرنامج في تحقيق أهدافه بعد الانتهاء منه مباشرة، قمنا بحساب معامل تأثير كل فقرة من فقرات الاستمارة، وقد بينت النتائج الاحصائية الواردة في الجدول (2) أن قيم معامل d Cohen انحصرت ما بين (2.44-4.89)، وكلها موجبة دالة احصائيا لأنها تفوق (0.5). وهذا يجعلنا نقبل الفرضية الأولى.

تشير هذه النتيجة إلى الأثر الايجابي الكبير لتدريبات البرنامج في اكساب المشاركين أساليب تطوير صحتهم النفسية والبدنية. الأمر الذي يمكن تفسيره على ضوء تنوع الخبرات العلمية والعملية التي تضمنتها جلساته ممثلة بفتيات: اعادة البناء المعرفي خلال الجلسات (3-8)؛ تفعيل وتنشيط الذات الجلسات (9-12)؛ التهدئة والتسكين الجلسات (13-14).

تشابه هذه النتيجة مع نتائج دراسة ليرد وآخرون (Laird et al 2018) حول فاعلية برامج (عقل، جسم) في زيادة الرفاه النفسي وتحسين المزاج والنوم والأداء المعرفي لدى المسنين بالولايات المتحدة الأمريكية⁽¹⁾، نصر (2013) في تطوير أساليب التكيف وجودة الحياة لدى المعاقين حركيا بفلسطين⁽²⁾، عون (2008) في تحسين الأداء المهاري للاعبي كرة القدم باليمن⁽³⁾، عبد المحسن (2003) في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي للاعبي كرة القدم بالقاهرة⁽⁴⁾.

نتائج اختبار الفرضية الثانية

بعد توزيع استمارة تقييم البرنامج ثانية على المشاركين في نهاية جلسة المتابعة (17) واسترجاعها كاملة، قمنا بتفريغ استجاباتهم على فقراتها في صورة تكرارات ونسب مئوية موزعة على (3) بدائل (نعم؛ نوعا ما؛ لا)، ومن ثم حساب قيمة ك2 للكشف عن دلالة

(1) Laird K., Paholpak P., Roman M., Rahi b. and Lavretsky H, Mind-body therapies for late-life: mental and cognitive health, 5th ed, Washington, 2018.

(2) ياسر نصر، "فن التعامل مع المراهق" بداية الانتاج العالمي، القاهرة، جمهورية مصر العربية، 2010.
(3) عدنان عون، تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم اليمينية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الرياضة والتربية البدنية: جامعة الجزائر، 2008.

(4) محمد عبد المحسن، فاعلية استخدام بعض المهارات النفسية في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي للاعبي كرة القدم، مجلة علوم وفنون الرياضة، 21، جامعة حلوان: القاهرة، 2003، ص 108-129.

الفروق في استجاباتهم الأولية (القياس البعدي) والثانية (القياس التبعي): تجاه كل فقرة من فقرات الاستمارة. (أنظر الجدول أدناه)

جدول (3): الفروق في استجابات أفراد العينة على استمارة التقييم البعدي والتبعي للبرنامج

الدلالة الاحصائية للفروق	الفروق في التكرارات حسب قيمة كا2	التكرارات				الفقرات
		نعم) تبعي		نعم) بعدي		
		%	ت	%	ت	
غير دالة	0.05	75.00	09	66.66	08	1
غير دالة	0.05	75.00	09	66.66	08	2
غير دالة	0.05	75.00	09	66.66	08	3
غير دالة	0.052	83.33	10	75.00	09	4
غير دالة	00	83.33	10	83.33	10	5
غير دالة	00	83.33	10	83.33	10	6
غير دالة	0.052	83.33	10	75.00	09	7
غير دالة	00	83.33	10	83.33	10	8
غير دالة	00	91.66	11	91.66	11	9
غير دالة	0.052	83.33	10	75.00	09	10
غير دالة	0.05	75.00	09	66.66	08	11
غير دالة	00	91.66	11	91.66	11	12
غير دالة	00	100.0	12	100.0	12	13
غير دالة	00	91.66	11	91.66	11	14
غير دالة	0.047	91.66	11	83.33	10	15
غير دالة	0.22	83.33	10	66.66	08	16
غير دالة	00	91.66	11	91.66	11	17
غير دالة	00	83.33	10	83.33	10	18
غير دالة	0.052	83.33	10	75.00	09	19
غير دالة	00	83.33	10	83.33	10	20

من إعداد الباحثين بالاعتماد على مخرجات spss

يتضح من الجدول أعلاه أن قيم كا2 المحسوبة تراوحت بين (0- 0.052)، وكلها أدنى من القيمة المحدولة (3.48) عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجات حرية (1)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات المشاركين على فقرات استمارة التقييم البعدي والتبعي للبرنامج. وهذا يجعلنا نقبل الفرضية الثانية.

تشير هذه النتيجة إلى احتفاظ أفراد التجربة بمكتسباتهم التدريبية الفعلية

ونجاحهم في تعميمها خلال مواقف حياتهم اليومية. الأمر الذي قد يعزى إلى بعض العوامل التي مكنت المشاركين من الاستيعاب الجيد لمهارات البرنامج فهما وممارسة، كالتواجبات المنزلية التي كانت تقدم مع نهاية كل جلسة لتناقش وتصوب مع بداية الحصّة المقبلة، كذلك أسلوب الإرشاد الجماعي المتبع في الجلسات وما يتسم به من الحرية التفاعل المشاركة الوجدانية التعاون والاحترام المتبادل بين أعضاء الجماعة، أيضا الحاجة الملحة لدى المشاركين في تخفيف معاناتهم والتي تظهر من خلال دافعيتهم المرتفعة لحضور جلسات البرنامج والتزامهم بقواعده. هذا وقد تبين تجريبياً أن الاحتفاظ يزيد كلما ارتفعت درجة التعلم، وأنه خلال الفاصل الزمني الذي يلي نهاية البرنامج، تُنسى الاستجابات الضعيفة أسرع مما تنسى الاستجابات الصحيحة والأقوى⁽¹⁾.

تشابه هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات التي أثبتت جدوى برامج (عقل، جسم) في تخفيف بعض الأعراض النفسية والجسدية على المدى القريب والبعيد، كدراسة سكارنه وغيث (2019) حول خفض أعراض ما بعد الصدمة لدى اللاجئات السوريات⁽²⁾، يونس(2018) في تعديل السلوك العدواني للمراهقين الصم⁽³⁾، جوردون وآخرون Gordon et al (2016) في تخفيف أعراض الاكتئاب والقلق وتحسين نوعية الحياة⁽⁴⁾، شاهين (2013) في خفض أعراض عصاب ما بعد الصدمة عند المراهقين بغزة⁽⁵⁾.

خاتمة:

تعد الدراسة الحالية بمثابة تجربة علاجية قائمة على مهارات العقل والجسم،

-
- (1) أنطوان حمصي، علم النفس التجريبي، ط 3، منشورات جامعة دمشق: دمشق، 2003، ص ص 268-290..
 (2) عبد الجليل سكارنه، وسعاد غيث، فاعلية برنامج ارشادي قائم على العقل والجسم في خفض أعراض ما بعد الصدمة لدى النساء السوريات اللاجئات الى الأردن، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 28 (6)، غزة، 2019، ص ص 821-840.
 (3) باسل أحمد يونس، فاعلية برنامج ارشادي لمهارات عقل جسم في خفض السلوك العدواني للمراهقين الصم بغزة، رسالة ماجستير في الارشاد النفسي، جامعة الأقصى بغزة: فلسطين، 2018.
 (4) Gordon J S., Staples J K., He D Y. & Atti J A A, Mind body skills groups for post-traumatic stress disorder in Palestinian adults in Gaza, Traumatology, 22 (3), 2016, p 155.
 (5) عمر شاهين، فعالية برنامجي العلاج السلوكي المعرفي وعلاج عقل جسم في خفض أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة عند المراهقين بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية بغزة: فلسطين، 2013.

لتخفيف الاعراض النفسية والجسدية لدى عينة من المراجعين للعيادة النفسية. وقد أسفرت نتائج تحليل استجاباتهم على استمارة تقييم البرنامج فور الانتهاء من جلساته؛ عن تجاوبهم مع البرنامج واستفادتهم من محتواه، مع احتفاظهم بتلك المكتسبات بعد ثلاثة أشهر من ذلك. وعليه فنتائج الدراسة الحالية تعزز من فاعلية برامج إدارة (عقل، جسم) في الارتقاء بالصحة النفسية والبدنية للأفراد؛ حاضرا ومستقبلا.

واستكمالا لجهودنا المبذول في هذا الموضوع نقترح التالي:

- الدراسة الإكلينيكية المعمقة للمفحوصين لأنها تسمح "بالتشخيص الفارق" للاضطراب محل الدراسة، وتسهل علينا اختيار أساليب إرشاده وعلاجه.
- تطوير برامج تدريبية قائمة على مهارات (عقل، جسم) لصالح فئات (عينات) مختلفة، كونها الأكثر ملاءمة لواقع تفرد الحالات؛ وبما يواكب التطورات الحاصلة في مجال العلاج والإرشاد النفسي.
- إجراء دراسات تتبعية لبرامج (عقل، جسم) وعلى مدى أطول، للكشف عن أثرها المؤجل في التعامل مع مشكلات الصحة النفسية- البدنية، وهو ما يخدم موضوعات ذات العلاقة بـ "الوقاية من الانتكاس".

المراجع:

➤ المراجع العربية:

- (1). أنطوان حمصي، علم النفس التجريبي، ط 3، منشورات جامعة دمشق: دمشق، 2003.
- (2). باسل أحمد يونس، فاعلية برنامج إرشادي لمهارات عقل جسم في خفض السلوك العدواني للمراهقين الصم بغزة، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي، جامعة الأقصى بغزة: فلسطين، 2018.
- (3). راتب الداود، أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارة للاعبين كرة القدم، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، 25 (10)، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك: الأردن، 2011، 2648-2676.
- (4). رمضان سعيد الحلو، فاعلية تطبيق برنامج إرشادي في فنيات العقل والجسم لزيادة التوكيدية لدى طلبة الثانوية بغزة، رسالة ماجستير في الصحة النفسية، جامعة غزة: فلسطين، 2012.

(5). عبد الجليل سكارنه، وسعاد غيث، فاعلية برنامج ارشادي قائم على العقل والجسم في خفض اعراض ما بعد الصدمة لدى النساء السوريات اللاجئات الى الأردن، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 28 (6)، غزة، 2019. 840-821.

(6). عدنان عون، تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم اليمينية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الرياضة والتربية البدنية: جامعة الجزائر، 2008.

(7). عمر شاهين، فعالية برنامجي العلاج السلوكي المعرفي وعلاج عقل جسم في خفض أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة عند المراهقين بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية بغزة: فلسطين، 2013.

(8). لسان العرب، في الموقع: /altadween. Word press. Com، المطلاع عليه بتاريخ 2022/04/10.

(9). ماجدة السيد عبيد، الضغط النفسي (مشكلاته وآثاره على الصحة النفسية)، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع: عمان.

(10). محمد عبد المحسن، فاعلية استخدام بعض المهارات النفسية في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، مجلة علوم وفنون الرياضة، 21، جامعة حلوان: القاهرة، 2003، 129-108.

(11). معجم المعاني الجامع، في الموقع /ar-ar/ direct/ /almaany.com/ar/، المطلاع عليه بتاريخ 2022/04/12.

(12). ياسر نصر، "فن التعامل مع المراهق" بداية الانتاج العالمي، القاهرة، جمهورية مصر العربية، 2010.

➤ المراجع الأجنبية:

(13). Gordon J S., Staples J K., He D. Y. & Atti J A A, **Mind body skills groups for post-traumatic stress disorder in Palestinian adults in Gaza**, Traumatology, 22 (3), 2016, 155.

(14). Laird K., Paholpak P., Roman M., Rahi b. and Lavretsky H, **Mind-body therapies for late-life: mental and cognitive health**, 5th ed, Washington, 2018.

الملاحق

ملحق (1) قائمة بأسماء السادة المحكمين

الصفة المهنية	اسم ولقب المحكم
أستاذ محاضر أ: جامعة باتنة 1	صالح يمينة
أستاذ محاضر أ: جامعة أم البواقي	قاضي جنات
أستاذ محاضر أ: جامعة خنشلة	معروف لمنور
أخصائي نفساني للصحة العمومية: وادي العثمانية ميلة	عاشوري ابتسام

ملحق (2): مختصر برنامج (عقل، جسم) لتحسين اللياقة البدنية والصحة النفسية

موضوع الجلسة	تاريخ الجلسة	رقم الجلسة	المجموعة
التجريب الاستطلاعي للبرنامج	ديسمبر 2020		استطلاعية ن=6
التجريب الاساسي للبرنامج	2 جانفي - 17 أفريل 2021		
التعارف والتعريف بالبرنامج	2 جانفي 2021	1	التجريبية
مناقشة اهداف وتوقعات المشاركين من البرنامج	9 جانفي 2021	2	التجريبية
التعرف إلى (علاقة الجسم بالعقل، العلاج النفسي الجسدي، الصحة النفسية البدنية)	16 جانفي 2021	3	التجريبية
ادراك العلاقة بين (التفكير المشاعر السلوك) كأساس للتمييز بين الحدث الحقيقي والحدث المدرك	23 جانفي 2021	4	التجريبية
مراقبة وتحديد الأفكار المختلة وظيفيا (1)	30 جانفي 2021	5	التجريبية
مراقبة وتحديد الأفكار المختلة وظيفيا (2)	06 فيفري 2021	6	التجريبية
تعديل الأفكار غير المتكيفة (1)	13 فيفري 2021	7	التجريبية
تعديل الأفكار غير المتكيفة (2)	20 فيفري 2021	8	التجريبية
تفعيل وتنشيط الذات (1)	27 فيفري 2021	9	التجريبية
تفعيل وتنشيط الذات (2)	6 مارس 2021	10	التجريبية
حل المشكلات	13 مارس 2021	11	
توكيد الذات	20 مارس 2021	12	التجريبية
تهنئة وتسكين العقل والجسم (1)	27 مارس 2021	13	التجريبية
تهنئة وتسكين العقل والجسم (2)	03 أفريل 2021	14	التجريبية
الإنهاء والتقييم	10-17 أفريل 2021		التجريبية
تلخيص محتوى البرنامج بمعية المشاركين وتزويدهم بتغذية راجعة عن مكتسباتهم، مع تعزيز الأفضل منها.	10 أفريل 2021	15	التجريبية
حث المشاركين على توظيف خبرات البرنامج في واقع حياتهم اليومية، وتوزيع استمارة تقييم البرنامج	17 أفريل 2021	16	التجريبية

المتابعة		17 جويلية 2021		
مناقشة المشاركين حول مدى اختفاء الاعراض النفسية الجسدية لديهم، وتوزيع استمارة تقييم البرنامج ثانية		17 جويلية 2021	17	التجريبية

ملحق (3): استمارة تقييم الجلسة (1-16)

ضع علامة (x) في الخانة المناسبة (ن=12)						
كيف كانت مشاعرك خلال الجلسة؟			ما رأيك في المعلومات والتدريبات التي قدمت في الجلسة؟			الجلسة
راض	مرتاح	سعيد	جديدة	واضحة	مفيدة	
12	12	12	12	11	10	1
12	12	12	12	10	11	2
12	12	12	12	11	10	3
12	12	12	11	11	11	4
12	12	12	11	11	11	5
11	12	11	12	11	11	6
12	12	12	12	10	11	7
12	12	12	12	11	10	8
12	12	12	11	11	11	9
11	11	12	11	11	11	10
11	11	11	11	11	12	11
12	12	12	11	11	11	12
12	12	12	12	11	12	13
11	12	11	12	11	12	14
12	12	12	10	12	12	15
12	12	12	11	12	12	16

ملحق (4): استمارة تقييم البرنامج الموزعة نهاية الجلسة (16) (17)

ضع علامة (x) في الخانة المناسبة			
(ن=12)			العبارة
لا	نوعا ما	نعم	
			1. هل كونت فكرة جيدة عن علاقة الجسم بالعقل؟
			2. هل أصبحت أكثر وعيا بالأفكار والمشاعر المرتبطة بسلوكياتك؟
			3. هل تستطيع تحديد الأفكار التلقائية التي تتسبب في شعورك بالانزعاج؟
			4. هل تعلمت تعديل تفكيرك السلبي إلى تفكير ايجابي؟
			5. هل تعلمت استبدال حديثك الذاتي السلبي بحديث ايجابي؟
			6. هل أصبحت تنصرف بشكل أكثر عقلانية حيال المواقف الضاغطة؟
			7. هل تعلمت كيف تدير وقتك بفعالية؟

		8. هل تعلمت الوصول الى هدفك الاساسي بتجزئته إلى مهام فرعية ؟
		9. هل تحس بالسعادة على إثر ممارستك لأنشطة سارة؟
		10. هل تشعر بأنك أكثر نشاطا وحيوية عما سبق؟
		11. هل تعلمت انتقاء الحلول الملائمة لمشكلاتك؟
		12. هل تحس بثقة في نفسك عند تعاملك مع الآخرين؟
		13. هل يمكنك طلب المساعدة من الآخرين إن احتجت لها؟
		14. هل يمكنك تقديم المساعدة للآخرين هم في حاجة إليها؟
		15. هل تحسنت نظرتك إلى نفسك (ذاتك)؟
		16. هل بإمكانك الوصول الى حالة من الاسترخاء والنوم العميق؟
		17. هل تدربت جيدا على أساليب تطوير لياقتك البدنية؟
		18. هل أصبحت افضل سيطرة وتحكما في انفعالاتك وتصرفاتك؟
		19. هل تشعر بانخفاض شدة الاعراض النفسية لديك؟
		20. هل تشعر بانخفاض شدة الاعراض الجسدية لديك؟

ملحق (5) : استمارة حضور وغياب المشاركين لجلسات البرنامج

نسبة الحضور	أفراد البرنامج (ن=12)												الجلسات
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
82.35	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	1
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	2
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	3
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	4
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	5
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	6
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	7
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	8
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	9
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	10
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	11
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	12
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	13
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	14
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	15
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	16
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	17

* علامة حضور المشارك للجلسة