



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة مولود معمري
ولاية تيزي وزو كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية
قسم علم النفس الصحة

السلوك الصحي و المناعة النفسية لدى ممارسين الرياضة
بانتظام
دراسة عيادية لأربعة حالات في قاعات الرياضة
(تيزي وزو و ذراع بن خدة)

مذكرة ماستر

- تحت إشراف الأستاذة:

أ- طالح.

- من إعداد الطلبة:

نايت شعلال تمعزوزت.

سعدي أمين.

السنة الدراسية 2023/2024



شكر و عرفان

نشكر لله تعالى و نحمده على توفيقنا في إتمام هذا العمل و نتقدم بخالص
الشكر إلى أساتذتناو مشرفتنا الفاضلة "طالح نصيرة" على إشرافها
على هذا البحث و على توجيهاتها و نصائحها القيمة و نكن لها فائق
التقدير و الإحترام.

كما أشكر الأساتذة الافاضل على قبولهم مناقشة مذكرتي التي ارجوا أن
تكون في مستوى يليق بسيادتكم المحترمة.

و أشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل.



إهداء

أهدي ثمرة جهدي لنور عيني نبع الحنان "والدتي العزيزة" و سند
ظهري "أبي الغالي" و الى الاساتذة "طالح نصيرة" التي لم تبخل
بنصائحها و توجيهاتها.

كما اهديه الى اختي "ليدية" و اخي "أباعوز" و جدي و جدتي بحيث
اتمنى لهم دوام الصحة و طول العمر و عماتي و اولادهن خاصة
"تسعديت" و كل من شاركني في اتمام العمل من العائلة و الاصدقاء
"سعدو موسى و محراز ديهية و تركي جوهر" و غيرهم.

الطالبة تمغوزت



إهداء

اهدي هذا العمل الى من انارت دربي "والدتي الغالية" و الى "ابي العزيز" رحمه الله و الى الاستاذة "طالح نصيرة" على اشرافها على البحث و نصائحها القيمة.
و الى كل من ساهم حتى و لو بكلمة تسجيع سواء كان من العائلة او من الاصدقاء.

الطالب أمين

ملخص الدراسة

- الملخص باللغة العربية :

نظرا لاهمية الرياضة و علاقتها بالسلوك الصحي و المناعة النفسية ، فقد حاولنا تسليط الضوء على ممارسي الرياضة بانتظام ، حيث تناول في هذه الدراسة موضوع السلوك الصحي و المناعة النفسية لدى ممارسي الرياضة بانتظام حيث انطلقنا بالتساؤلات التالية :

- ما نوع السلوك الصحي لدى ممارسي الرياضة بانتظام.

- ما مستوى المناعة النفسية لممارسي الرياضة بانتظام.

واعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج العيادي و تمثلت مجموعة الدراسة في اربع حالات تم اختيارها بطريقة فصدية في قاعات الرياضة ب : (تيزي وزو Tazrout , Need For Gym ، ذراع بن خدة Gym Ultra) ، و لجمع البيانات تم الاعتماد على المقابلة العيادية نصف الموجهة و مقياس السلوك الصحي و مقياس المناعة النفسية و توصلنا الى النتائج التالية :

- نوع السلوك الصحي لدى ممارسي الرياضة بانتظام ايجابي.

- مستوى المناعة النفسية لدى ممارسي الرياضة بانتظام مرتفع.

الكلمات المفتاحية :

- السلوك الصحي.

- المناعة النفسية.

- ممارسة الرياضة بانتظام.

-Résumé :

Un regard sur l'importance du sport et sa relation avec le comportement sain et le bien-etre mental.

Nous avons tenté de mettre en lumière les pratiquants réguliers de sport , en abordant dans cette étude le sujet du comportement sain et de l'immunité mentale chez les pratiquants réguliers de sport

Nous avons posé les questions suivantes:

- Quelle est le niveau de comportement saïs chez les pratiquants réguliers de sport ?.
- Quelle est la rellation entre l'immunité mentale et les pratiquants de sport ?.

Nous avons utilisé dans cette étude la méthode clinique et l'échantillon de l'étude comparenait (04 cas) sélectionnés de manière intentionnelle dans les salles de sport à tizi ouzou : tazrout et need for gym , ainsi que draa ben khedda la salle ultra gym.

Pour collecter les données , nous avons utilisé l'interview clinique et semi-dirigée , l'échelle de comportement sain et l'échelle d'immunité mentale.

Nous avons obtenu les résultats suivants :un niveau positif de comportement sain chez les pratiquants réguliers de sport , un niveau élevé d'immunité mentale chez les pratiquants réguliers de sport :

Mots-clés :

- Comportement sain.
- Immunité mentale.
- Pratique réguliers du sport.

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر و عرفان
	اهداء
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
16	المقدمة
	الجانب النظري
	الفصل الاول : الاطار العام للاشكالية
21	1 - الاشكالية
23	2 - فرضيات البحث
23	3 - اهمية البحث
24	4 - اهداث البحث
24	5 - تحديد المفاهيم الاساسية اجرائيا
	الفصل الثاني: السلوك الصحي
28	تمهيد
28	1. السلوك الصحي

28	1 تعريف الصحة
29	2 جوانب الصحة
30	3 -الصحة النفسية
30	4 -اسباب الصحة النفسية
30	5 -علاقة الصحة النفسية بالصحة الجسمية
31	6 تعريف السلوك الصحي
31	7 -انماط السلوك الصحي
32	8 -ابعاد السلوك الصحي
32	9 -عوامل السلوك الصحي
33	10-مراحل تغيير السلوك الصحي
33	11- نماذج تفسير السلوك الصحي
34	12- نظريات السلوك الصحي
35	13- علاقة السلوك بالصحة
36	14- الدين و السلوك الصحي
37	II. المرض
37	1 تعريف المرض

37	2- اسباب المرض
38	III. الرياضة و الصحة
38	1 تعريف السلوك الصحي الرياضي
38	2- الرياضة و السلوك الصحي
39	خلاصة
الفصل الثالث : المناعة النفسية	
42	تمهيد
43	1 تعريف المناعة النفسية
44	2- المفاهيم المتداخلة مع المناعة النفسية
44	3- اهمية المناعة النفسية
45	4- انواع المناعة
46	5 خصائص نظام المناعة النفسية
46	6 تاثير الحالة النفسية على جهاز المناعة
46	7 خصائص نظام المناعة النفسية
47	8- اعراض فقدان المناعة
47	9- الرياضة و المناعة النفسية

47	10- تفسير عمل نظام المناعة النفسية
51	11- علم النفس (Psychoneuroimmunology PNI)
52	12- نشأة و تطور علم النفس العصبي المناعي
52	13- وجه التشابه بين كل من الجهاز المناعي و الجهاز النفسي
54	خلاصة
الفصل الرابع : ممارسة الرياضة بانتظام	
56	تمهيد
58	1 تعريف الرياضة
58	2 -انواع الرياضة و تصنيفها
59	3 فوائد الرياضة الممارسة بانتظام
60	4 -النشاط الرياضي و المناعة النفسية
61	5 -اهداف التربية البدنية و الرياضية و ابعادها
64	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس : الاجراءات المنهجية	
68	التذكير بفرضيات الدراسة

68	1- الدراسة الاستطلاعية
69	2- نتائج الدراسة الاستطلاعية
69	3- تحديد منهج الدراسة
70	4- تحديد عينة الدراسة و خصائصها
71	5- مكان و زمان اجراء الدراسة
71	6- تحديد وسائل جمع البيانات
78	7- خطوات و ظروف اجراء الدراسة
الفصل السادس : عرض و مناقشة الحالات	
81	تمهيد
82	1- عرض و تحليل نتائج الحالة الاولى
86	2- عرض و تحليل نتائج الحالة الثانية
95	3- عرض و تحليل نتائج الحالة الثالثة
96	4- عرض و تحليل نتائج الحالة الرابعة
100	5- مناقشة نتائج الحالات
101	6- ملخص نتائج افراد عينة الدراسة لمقياس السلوك الصحي
102	7- ملخص نتائج افراد عينة الدراسة لمقياس المناعة النفسية

104	استنتاج عام
106	اقتراحات البحث
108	قائمة المراجع
111	قائمة الملاحق

مقدمة

تمثل الرياضة ركن اساسي في النظام الصحي ، فلها دور اساسي في حياة الفرد ، خاصة ممارسة الرياضة بانتظام فهي تساعد في تجنب مختلف الامراض ، فتتمي في الفرد الروح و النشاط و الحيوية، و يحارب بها كل انواع الامراض الجسمية و النفسية ، و بها يستطيع الفرد الاعتماد على نفسه و تعمل على تحسين نوعية حياته نحو الايجابي ، فهي جهد بدني و عقلي ايضا بهدف كيب اللياقة و المرونة الجسدية و الصحة النفسية و العقلية ، فممارسة الرياضة كل يوم تحسن الجانب الصحي للفرد ، و تعتبر الرياضة من السلوكات الصحية التي يتبعها الفرد.

فالسلك الصحي كان اهتمام الباحثين فهو يؤثر على شخصية الفرد المختلفة و اسلوب حياته و درجة اعتلاله النفسي و الجسدي ، كما ان الافراد يختلفون بشكل متباين في السلوكيات الصحية و ترجع احيانا الى القناعة الصحية التي ترتبط مع المتغيرات الاجتماعية و الفهم المتزايد للعلاقة الكامنة بين السلوك و الصحة يؤدي الى حدوث تحولات كبيرة في مستوى ادراك الافراد الى اهمية الاهتمام بالسلوك الصحي لديهم و الذي يساهم في القيام بسلوكيات معززة للصحة كالرياضة التي تطرقنا اليها.

فهو يؤثر على ممارسي الرياضة و يؤثر كذلك على المناعة النفسية للافراد التي هي بمثابة نظام موحد متكامل لابعاد الشخصية المعرفية و السلوكية و الانفعالية و الاجتماعية التي تنمي قدرة الشخص و مقاومته و حصانته النفسية على تحمل الاجهاد و التوتر و القلق و الاكتئاب ، فلذا الفرد عليه باتباع سلوك صحي جيد كالرياضة لرفع مستوى المناعة النفسية ليشعر الفرد بالارتياح.

فان دراسة و فهم السلوكيات المعززة للصحة هي الخطوة الاولى نحو الابتعاد عن المخاطر الكثيرة الناتجة عن عدم الاهتمام بها ، و محاولة تعديل انماط هذا السلوك الامر الذي يجنب الافراد العادات الصحية الغير جيدة التي تساهم في الاذى الصحي و تعرضهم لمشاكل صحية متعددة.

من اجل ذلك اعتمدنا على اربعة حالات كانت تتوفر فيهم شروط دراستنا او بحثنا او اعتمدنا على مقياس السلوك الصحي و مقياس المناعة النفسية ، لينقسم موضوع بحثنا الى خمسة فصول بحيث قسمت الدراسة الى جانبين : جانب نظري و جانب اخر تطبيقي ، حيث احتوى الجانب النظري على :

- الفصل الاول : و يتم التطرق فيه الى الاشكالية و صياغة الفرضيات و اهمية البحث و اهدافه و تحديد المفاهيم الاساسية للبحث.

- الفصل الثاني : و قد تناولنا في هذا الفصل متغير السلوك الصحي حيث نتطرق الى تعريفه و علاقته بالصحة و علاقته بالمرض و ايضا علاقته بالرياضة و ابعاده و انماطه و عوامله و مراحل تغيره.

- الفصل الثالث : خصصناه للمتغير المناعة النفسية و تعريفها و المفاهيم المتداخلة فيها و اهميتها و انواع المناعة و تاثير الحالة النفسية و اعراض فقدانها و ثم الرياضة و علاقته بالمناعة النفسية.

- الفصل الرابع : في هذا الفصل نتطرق الى الرياضة و انواعها و تطبيقاتها و فوائد ممارسة الرياضة بانتظام و تطرقنا الى النشاط الرياضي و علاقته بالمناعة النفسية.
- الفصل الخامس : و في هذا الفصل هناك الجانب التطبيقي للدراسة فقد احتوى على اجراء الدراسة الميدانية بدءا باجراء الدراسة الاستطلاعية و اهدافها و عينة الدراسة الاستطلاعية و مكان و زمان اجراء الدراسة و خصائصها.
- الفصل السادس : عرض و مناقشة النتائج ، بحيث اننا حاولنا عرض حالات الدراسة ثم التحليل العام وفق النتائج المتحصل عليها و في الاخير خلاصة العمل مع تقديم اقتراحات ثم قائمة المراجع المعتمدة و اخيرا الملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للإشكالية

- (1) الإشكالية.
- (2) فرضيات البحث.
- (3) أهمية البحث.
- (4) أهداف البحث.
- (5) تحديد المفاهيم الأساسية إجرائيا.

(1) الإشكالية:

تعتبر الرياضة جزء أساسي من حياة الإنسان حيث تهدف و تعمل على بلورة شخصية الفرد من حيث إعدادة بدنيا و عقليا و نفسيا في توازن تام.

فهي تعتبر مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس و لكن أهدافها و أثارها تختلف فإما تهدف إلى الترفيه أو المتعة و تقوية الثقة بالنفس و لها أثار و فوائد حيث تقلل الشعور بالقلق و تحسين الحالة النفسية للفرد باختصار، و للرياضة دور كبير في تكوين الإنسان منذ الصغر، من الناحية الجسمية و النفسية و تعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية و تحسي الصحة العامة للجسم فهي تزود الرياضي ببعض الفوائد التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة الرياضية بإتقان التي لا تتوقف على الجانب البدني فقط و أيضا تمتد أثارها النافعة إلى الجوانب النفسية خاصة ممارسين الرياضة بانتظام كما أكده "كورين" و "ليديسي" (1996) انضمت ممارسة الرياضة لمدة زمنية طويلة يساعد على رفع مستوى اللياقة البدنية و العلمية و النفسية (ابو العاطي ماهر، دياب صلاح الدين شبل ، (2012) ، ص30).

ومن المؤكد ا الرياضة التي تمارس بانتظام تساعد الفرد على تنظيم وقته و إعطاء الأولوية لنفسه و تطوير ذاته و تجعله أكثر اتزاناً و واعياً لسلوكياته و في دراسة أجراها "قدومي، 2005" على عينة من اللاعبين الرياضة فوجدهم بمرور الوقت يزداد تحكمهم بضغطهم النفسي و التحكم بوقتهم و تسيير حياتهم بشكل عادي دون ضغوط.

وحسب دراسة التربة البدنية ومدى تأثيراتها النفسية و الاجتماعية و الصحية على المراهق، في جامعة الاغواط 2008 التي كانت من إعداد الطالب بوداود طارق و يوسف عمر عن الأثر الذي تلعبه الحصص الرياضية على المراهق المتمدرس و حيث توصل وان حصة التربية البدنية تؤثر على الجانب النفسي ايجابيا و تساعد حصص التربية البدنية على الاندماج مع المجتمع. و تدعيم وعي الأفراد و التلاميذ بأهميتها من اجل مساعدة النشاط الرياضي بصفة عامة، و خاصة يجب التنسيق بين الرياضة و مؤهلين نفسيا لمحاربة الأمراض النفسية على مستوى المدارس و المجتمع و إعطاء أهمية للحصص الرياضية (احمد نايل العزيز ، (2009) ، ص21).

ومن المتغيرات التي تعود بالنفع على ممارسين هو إتباعهم للسلوك الصحي الذي هو يعتبر من أهم محددات الصحة هو التصرف الصحي السليم للأفراد في المواقف الصحية المختلفة فيما يتعلق بصحتهم الشخصية و صحة المجتمع ككل و السلوك الصحي هو التصرف الصادر من الفرد و إن كان هذا السلوك غير فيؤدي إلى أمراض عديدة و زيادة الضغوطات كما ذكر في دراسة بمجلة "Ital cardiol" عام 1998

ان 83,9 % من المصابين بجلطة قلبية كانوا من الشباب المدخنين و 28% منهم مصابون بارتفاع الكوليسترول في الدم و يعود ذلك إلى سلوكهم الغير صحي (احمد مازن ، عبد الهادي ، النفاخ ، حسين جعفر و الجباني ، (2008) ، ص15).

و يعتبر السلوك الصحي من مستويات الصحة يهدف إلى تقوية صحة الفرد و رفع كفاءة ممارسين الرياضة من اجل الوصول إلى المستويات العليا، حيث أن السلوك الصحي و متابعته له أهمية كبيرة و فوائد خاصة لدى ممارسين الرياضة بانتظام و هذه الأهمية لا تتعلق فقط بالجوانب الجسمية بل بالنواحي النفسية و الوظيفية و الاهتمام بالسلوك الصحي يحدث تحولات كبيرة في اكتساب السلوكات الصحية و ابتعاد عن المخاطر التي تؤدي بالأذى عليهم و تعرضهم لمشاكل صحية متعددة كأمراض القلب و توقفهم على ممارسة الرياضة كالأكل المفرط و الغير الصحي والتدخين و يؤدي بهم إلى عدم تحقيق الانجازات الرياضية، فالسلوك الصحي عند الاهتمام به يعزز السلوكات الصحية التي يتبعها الرياضي للمحافظة على صحته و الوقاية من الأمراض و حسب دراسة قام بها الدكتور سامر جميل رضوان و الدكتور كوندارد ريشكة حول السلوك الصحي و الاتجاهات نحو الصحة في دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سوريين و ألمان و هدفت هذه الدراسة إلى تحليل السلوك الصحي و الاتجاهات الصحية للطلاب من منظور غير ثقافي بهدف إيجاد فروق غير ثقافية بين سورية و ألمانية و قد استخدمنا في الدراسة استبيان السلوك الصحي الذي يقيس مظاهر معينة من السلوك الصحي و الاتجاهات نحوه و اشتملت عينة الدراسة على 300 مفحوص كان من بينهم 20 انثى 67 % و 99 ذكر 33% استخدم التحليل الإحصائي للنتائج طريقة الإحصاء الوصفي و الاستدلالي (اديب الخالدي ، (2002) ، ص19).

أظهرت الدراسة وجود بعض الخصائص المميزة للعينة السورية بعضها منم للصحة مثل تناول الفاكهة و النوم عدد كاف من الساعات و تنظيف الأسنان و أخرى غير صحية مثل غياب الزيارات الدورية إلى الطبيب و فحص الصدر.

و كذلك يؤثر على الجانب النفسي منها المناعة النفسية التي هي بمثابة جهاز امتصاص للصدمات و التحديات و الأزمات و تحليلها و الرد ايجابيا عليها بشكل يحفظ توازن العضوية نفسيا و جسميا اجتماعيا، فمجموعة معقدة من المثيرات النفسية الاجتماعية تؤدي إلى التوتر النفسي و لكن بممارسة الرياضة يقلل من التوتر الذي يؤثر على المناعة النفسية للفرد كما ذكر في "رسالة ماجستير بجامعة بسكرة 2011/2010 أن الرياضة تؤثر على التكيف النفسي و تقوية المناعة و ترفعها، وذلك بمحاربة شتى الأمراض النفسية كالقلق و الاكتئاب.

فخاصة بممارسة الرياضة الدائمة كل يوم يمكن للرياضي تكوين قدرة على مواجهة الصعوبات و الأزمات النفسية التي تطرأ عليه وحل الصراعات النفسية التي يعيشها فيستطيع تحمل كل أزمة تصادفه في حياته اليومية فتتقوى أكثر مناعته النفسية فيزول القلق و الشك و التوتر و تتغير تصرفاته و يصبح تفكيره ايجابي و تعود على الفرد بعدة فوائد كتحسين شعوره و تحسين علاقاته بمجتمعه و الإحساس بالقوة و شعوره بالرضا و السعادة مع ذاته و مع الآخرين. و حسب دراسة أجراها تحت عنوان تأثير ممارسة الحصص. التربية البدنية و الرياضة على التكيف النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم المتوسط مقارنة بين الممارسين و الغير الممارسين في جامعة بسكرة رسالة ماجستير 2010 و توصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين تلاميذ المرحلة المتوسطة حسب الجنس ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية فتأثر في التكيف النفسي الاجتماعي (اسيل صبار محمد مؤيد منفي محمد ، (2018) ، ص 25).

- و نظرا لأهمية هذه المتغيرات اخترنا موضوعا و ذلك من خلال محاولة الإجابة على التساؤلات التالية:
- ما نوع السلوك الصحي لدى ممارسين الرياضة بانتظام؟.
 - ما مستوى المناعة النفسية بممارسة الرياضة بانتظام؟.

(2) فرضيات البحث:

- ممارسة الرياضة بانتظام يساعد على تطوير و تقوية المناعة النفسية.
- السلوك الصحي لا يؤثر على المناعة النفسية لدى ممارسين الرياضة بانتظام.

(3) أهمية البحث:

• أهمية نظرية:

تكمن أهمية هذا البحث في أهمية المتغيرات المتناولة هي السلوك الصحي و المناعة النفسية لدى ممارسين الرياضة حيث يعتبر السلوك الصحي من أهم مؤثرات على ممارسين الرياضة نظرا لأهميته فهو يساعد الفرد على اكتساب سلوكيات صحية و حياة صحية خالية من الأمراض, كما انه يؤثر على

المناعة النفسية للأفراد التي بفضل الرياضة الممارسة بانتظام يتخلص من التوتر و كل الأمراض النفسية و أهمية ممارسة الرياضة في كل من الجوانب النفسية الجسمية.

● أهمية ميدانية:

- إثراء المكتبة بدراسات في مثل هذا الموضوع.
- فتح المجال للدراسات المستقبلية حول هذا الموضوع و ربطه بمتخيرات أخرى.
- لفت نظر الاتجاهات المعنية إلى أهمية هذا الموضوع.

(4) أهداف البحث:

- الكشف عن نوع السلوك الصحي لدى ممارسين الرياضة بانتظام.
- الكشف عن مستوى المناعة النفسية لدى ممارسين الرياضة بانتظام.

(5) تحديد المفاهيم النفسية الأساسية إجرائيا:

● السلوك الصحي:

هو كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية و تطوير الطاقات الصحية عند الفرد و تصرفه السليم في كل المواقف.
و في البحث السلوك الصحي هو الدرجة التي تتحصل عليها بعد تطبيق مقاييس السلوك الصحي على أفراد عينة البحث.

● المناعة النفسية:

هي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط و استخدام جميع المصادر النفسية لمواجهة أحداث الحياة السلبية و القدرة على التكيف مع أي موقف يتعرض إليها الفرد.

و في البحث المناعة النفسية تعني الدرجة التي يتحصل عليها بعد تطبيق مقاييس السلوك الصحي على أفراد عينة البحث.

● ممارسين الرياضة بانتظام:

تعني التمارين الرياضية التي يقوم بها الفرد الرياضي كل يوم أي يحافظ على أوقاتها فتصبح جزء من حياته اليومية فهي تساعد على تحسين الجهاز المناعي "مقال دعاء نجار 2021".
و الوقاية من الأمراض و في البحث هم الأفراد اللذين يمارسون الرياضة بانتظام في قاعة الرياضة تحت اشراف المدرب و التي بدأها منذ فترة لا تقل عن 04 اشهر.

الفصل الثاني: السلوك الصحي

تمهيد

I السلوك الصحي

- (1) تعريف الصحة
- (2) جوانب الصحة
- (3) الصحة النفسية
- (4) أسباب الصحة النفسية
- (5) علاقة الصحة النفسية بالصحة الجسمية
- (6) تعريف السلوك الصحي
- (7) أنماط السلوك الصحي
- (8) أبعاد السلوك الصحي
- (9) عوامل السلوك الصحي

10) مراحل تغيير السلوك الصحي

11) نماذج تفسير السلوك الصحي

12) نظريات السلوك الصحي

13) علاقة السلوك بالصحة

14) الدين و السلوك الصحي

II المرض

1) تعريف المرض

2) أسباب المرض

III الرياضة و الصحة

1) تعريف السلوك الصحي الرياضي

2) الرياضة و السلوك الصحي

خلاصة

تمهيد:

أصبح موضوع الصحة محل اهتمام الباحثين و علماء النفس و علماء الاجتماع و الأطباء باعتبارها تمس الفرد في حد ذاتها و تؤثر على جميع جوانب الحياة التي يعيشها، وأيضا أصبحت مؤشر أساسي لقياس مستويات التنمية في جميع المجتمعات.

سنحاول التطرق إلى أهم المفاهيم التي لها علاقة بالموضوع من تحليل لمعنى السلوك والصحة كمفاهيم عامة و كيفية المحافظة عليها و ذلك بإتباع سلوك صحية التي تساعد الفرد على الوقاية من كل المخاطر التي تمسه و خاصة ممارسين الرياضة. ممارسة الرياضة الدائمة تتطلب أن يكون الفرد في صحة جيدة و لياقة، فلمتابعة السلوك الصحي أهمية كبيرة لدى ممارسين الرياضة خاصة بانتظام و هذه الأهمية لا تتعلق فقط بالجوانب الجسدية فحسب بل تعتمد إلى النواحي النفسية و الوظيفية و قد زاد الفهم بين العلاقة الموجودة بين الصحة و السلوك إلى إحداث تغيرات كبيرة لدى ممارسين الرياضة بإدراكهم أهميتها و الابتعاد عن المخاطر الكبيرة الناتجة عن عدم إتباعها، و أن أهمية البحث الحالي تكمن أيضا في دراسة و معرفة و تحليل السلوك الصحي خاصة لدى ممارسين الرياضة بانتظام و تعدل الأنماط التي يجب أن يبتعد عنها الرياضي للوصول إلى نتيجة مرضية و صحة جيدة.

I. السلوك الصحي:

(1) تعريف الصحة:

لقد أصبح مفهوم الصحة منتشرا في الآونة الأخيرة نظرا لانتشار الوعي الصحي في المجتمع و خاصة انتشار الأمراض و الفيروسات ووجود صعوبات في ممارسة الرياضة ، و الصحة من أهم الموضوعات التي تشترك في دراستها عدة لوم قصد تطويرها و رفع مستواها لدى الفرد، و لم تعد الصحة مفهوما سلبيا، يمكن تحقيقها في كل الأحوال بل أصبحت مفهوما ديناميكيا يحتاج إلى بذل جهد من قبل الأفراد في سبيل تحقيقها و الحفاظ عليها من اجل ذلك تعد دراسة و فهم الممارسات السلوكية المضرة بالصحة و المنتمية لها و الاتجاهات نحو الصحة و السلوك، أولا إيجاد المواد المنتمية للصحة و العمل على تطويرها و تحديد العوامل و الاتجاهات المعيقة للصحة من اجل العمل على تعديلها و تطوير برامج الوقاية، و كثير من

المجتمعات تحرص على هذا العنصر فهو أساسي و يؤثر على الإنسان (عصام محمد الغلالي ، (2013) ، ص189).

و أيضا في المجال الرياضي أصبح مفهوم الصحة في تطور فذلك يطور من قدرات الرياضيين و يرفع مستواهم الرياضي و الوقاية من العوامل النفسية للمرض و إزالة العوائق التي يصادفونها عند ممارسة الرياضة (حجازي جولتان حسن ، (2009) ، ص58).

أقرت منظمة الصحة العالمية عام 1948 w.h.o أن الصحة هي حالة من اكتمال لياقة الشخص بدنيا و عقليا و نفسيا و اجتماعيا و لا تقتصر على مجرد انعدام المرض أو الداء.

و عرفها أيضا العالم بركنز perkins بأنها حالة التوازن النفسي لوظائف عملية ايجابية و هذا التوازن ينتج تكيف الجسم للعوامل الضارة التي يتعرض لها بصفة مستمرة، كما أكد على تكيف الجسم للعوامل الضارة هو عملية ايجابية مستمرة تقوم بها قوى الجسم المختلفة للحفاظ على حالة التوازن (فاروق عبد الوهاب ، (1995) ، ص 58).

(2) جوانب الصحة:

- **الجانب الجسماني:** وهو الجانب الذي يشمل الشكل الملموس (جسم الفرد و حواسه الجسمية و يتطلب ذلك التغذية الصحية و الجيدة و الوزن المناسب و تمارين رياضية هادفة و راحة كافية).
- **الجانب الاجتماعي:** القدرة على التفاعل بشكل ناجح مع البيئة التي ينتمي إليها الشخص لتطوير العلاقات مع الآخرين و تعزيز الاحترام بينهم.
- **الجانب العقلي:** يعبر عن أفكار الفرد و تصرفاته و اعتقاداته و تحليله للمواقف و لنفسه، و القدرة على التعلم و استخدام المعلومات بفاعلية، و أن يكون للفرد أفكاره الخاصة وينظر لنفسه بطريقة ايجابية.
- **الجانب الروحي:** هو الجانب الذي يعبر عن علاقة الفرد بنفسه و إبداعاته و لهدفه بالحياة و علاقته بخالقه، فيحتاج الإنسان إلى هدوء داخلي و ثقة كافية في معرفته الداخلية.
- **الجانب العملي:** القدرة على تحقيق التوازن بين العمل و الترفيه، حيث تؤثر معتقدات الفرد حول التعليم و العمل و السكن على الرضا الشخصي و العلاقات مع الآخرين.
- **الجانب البيئي:** القدرة على الترفيه و تعزيز الإجراءات الصحية التي تحسن مقياس العيش و نوعية الحياة في المجتمع و يشمل هذا تأثيرات الطعام و الماء و الهواء

- **الجانب النفسي:** هو القدرة على تدبير الشدة و التعبير عن العواطف و المشاعر المختلفة مثل الخوف، الغضب، الفرح و جميع الأحاسيس المختلفة التي تمنح الفرد السعادة مع نفسه فبذلك تغير (الجارثي ، اسماعيل احمد ، (2014) ، ص 43).

(3) الصحة النفسية:

أنها القدرة على التعامل مع مطالب الحياة اليومية دون أن يرهق الشخص نفسه، وان يبذل من طاقته أكثر مما يستطيع، أو ما يتطلب الموقف و من ثمة يشعر بأنه كفاء للمواقف المختلفة و يستطيع التعامل معها بايجابية و انتظام و يسيطر على تفاعلاته و يستمتع بالحياة يرضى عن نفسه ويحس بسلام داخلي و يعيش في وفاق مع نفسه (عبد الجواد ، (2006) ، ص 93).

(4) أسباب الصحة النفسية:

و من الأسباب المهمة للصحة النفسية:

- **الناحية التكوينية:** و التي تعتمد على البيولوجي الوراثية و الفسيولوجية.
- **الناحية البيئية:** و تكون أسباب الأمراض العصبية هي نتيجة لتفاعل هذه العوامل التكوينية مع
- **البيئة** حيث تؤثر في نمو الفرد و تطوره النفسي و الفكري و العضوي و الاجتماعي و الوجداني (عثمان يخلف ، (2001) ، ص 33).

(5) علاقة الصحة النفسية بالصحة الجسمية:

يمكن تلخيص هذه العلاقة فيما يعرف بالطب النفسي أين يمكن الأطباء النفسيين التعرف على تأثير الصحة الجسمية و المرض في كل من السلوك السوي و في المرض النفسي، حيث أن الاضطرابات الجسمية يمكن أن تختفي في صورة ظروف سلوكية أو طب نفسية (فاروق عبد الوهاب ، (1995) ، ص 60).

(6) تعريف السلوك الصحي:

يهتم علم الصحة في تحديد أنماط السلوك الخطرة و تحديد أسباب الاضطرابات الصحية و تشخيصها و في إعادة التأهيل، و تحسين نظام الإمداد الصحي بالإضافة إلى ذلك فانه يهتم بتحليل إمكانات التأثير لأنماط السلوك المتعلقة بصحة الإنسان على المستوى الفردي و الجماعي و بالأسس الاجتماعية للأمراض و التغلب عليها، و علم الصحة يهتم بجوانب السلوك الصحي التي هي ثمينة الصحة والحفاظ عليها، الوقاية و معالجة الأمراض، تحديد أنماط السلوك الخطرة، تحديد أسباب اضطرابات الصحة و تشخيصها ، إعادة التأهيل، تحسين نظام الإمداد الصحي (حجازي ، جولتان حسن ، (2009) ، ص60).

وهذا التطور السريع في علم الصحة قد أدى إلى تطوير كثير من البرامج الوقائية الجديدة ذات الضميه العلمية و بالخصوص في مجال الرياضي لما له من تطبيقات علمية واقعية بالإضافة إلى كون جميع المناهج التدريبية في جميع الفعاليات الرياضية تعتمد كلياً على صحة الفرد الرياضي، وكلما كانت هذه الصحة بحالة جيدة استطعنا تطبيق مفردات البرنامج بشكل صحيح.

و يرى الباحثون أن صحة الرياضي لا تعني مجرد غياب المرض عن اللاعب فقط إنما القدرة للاعب أو ممارسة الرياضة على الاستقلال الكامل لكفاءتهم البدنية و الوظيفية و الذهنية من اجل الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية و التقلب على العوامل المسببة للضرر في الصحة و الأمراض. و يعرف السلوك الصحي أيضا هو مفهوم جامع لأنماط السلوك و المواقف القائمة على الصحة و المرض و على استخدام الخدمات الطبية، و يعرف السلوك الصحي كذلك على انه كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية و تطوير الطاقات الصحية للفرد (عصام محمد الغلامي ، (2013) ، ص19).

(7) أنماط السلوك الصحي:

إن أنماط السلوك الصحي تقوم على إجراءات التي يتخذها الفرد من اجل التعرف المبكر على حدوث الأمراض و منع حدوثها و هذا يشمل على أنماط السلوك التي تبدو ملائمة من اجل الحفاظ على الصحة و تنميتها و إعادة الصحة الجسدية و هناك خمسة عوامل ممة يمكن أن تحدد أنماط السلوك الصحي هي:

- العوامل المتعلقة بالفرد و البيئة (السن و تاريخ الحالة و المعارف و المهارات و الاتجاهات).
- العوامل المتعلقة بالجماعة و المجتمع (المهنة، التأهيل أو التعليم و توقعات السلوك و متطلباته المتعلقة بمركز الشخص و الدعم الاجتماعي).

- العوامل الاجتماعية و الثقافية على مستوى المحافظة (العروض المتوفرة و سهولة استخدام و الوصول إلى مراكز الخدمات الصحية).
- العوامل الثقافية و الاجتماعية عموما (منظومات القيم الدينية و العقائدية).
- عوامل المحيط المادي كالطقس، الطبيعة، البني التحتية (الجارثي ، اسماعيل احمد ، (2014) ، ص48).

(8) إبعاد السلوك الصحي:

البعد الوقائي و يتضمن الممارسات الصحية التي من شأنها أن تحمي الإنسان من خطر الإصابة بالمرض كالحصول على التلقيح ضد مرض معين مثلا أو مراجعة الطبيب بانتظام لإجراء الفحوصات الدورية. بعد الحفاظ على الصحة و يشير إلى الممارسات الصحية التي من شأنها أن تحافظ على صحة الفرد كالإقبال على الأكل الصحي مثلا أو تنفيذ سلوكيات صحية أخرى مفتوح لها. بعد الارتقاء بالصحة و يشمل كل الممارسات الصحية التي من شأنها أن تعمل على تنمية الصحة و الارتقاء بها إلى أعلى مستويات ممكنة من خلال النشاط البدني و ممارسة الرياضة بشكل منتظم و دائم (صبري ، ماهر اسماعيل و السيدة منى عبد المقصور ، (2008) ، ص98).

(9) عوامل اكتساب السلوك الصحي:

- هناك العديد من العوامل النظرية التي يمكن أن تساهم في اكتساب العادات السلوكية السليمة لدى الفرد و هي:
- **التنشئة الأسرية:** إن نمط التنشئة الأسرية التي يتعرض لها الطفل من أهم العوامل التي تساهم في تكوين أسلوب الحياة و الذي يعد المكون الرئيسي للسلوكيات الصحية فهي تسهم بالإشراف المباشر في إعداد أفراد يتمتعن بمستوى عال من المسؤولية الاجتماعية و الصحية و النفسية.
 - **المدرسة:** تساهم بشكل كبير و غير مباشر في تعليم الطلبة أنماط السلوكيات الصحية من خلال البيئة المدرسية التي تتضمن تفاعل الطلبة مع مكونات المناهج المختلفة.
 - **وسائل الإعلام:** تعمل وسائل الإعلام المرئي و المسموع و المقروء على رفع مستوى تنمات و مظاهر السلوك الصحي المختلفة من خلال برامج التوعية الصحية.

- مؤسسات الدولة في مجال التوعية الاجتماعية في مجال الصحة العامة: تعمل الدول على رفع مستوى السلوكيات الصحية و تطوير البرامج الاجتماعية الوقائية و العلاجية (عثمان يخلف، (2001) ، ص35).

(10) مراحل تغيير السلوك الصحي:

- مرحلة الوعي: مرحلة الإلمام بالمعلومات و الحقائق الصحية.
- مرحلة الاهتمام: و هي المرحلة التي يبحث فيها الفرد عن تفاصيل المعلومات.
- مرحلة المحاولة: و هي المرحلة التي يتم فيها تنفيذ القرار عمليا و يحتاج الفرد لمعلومات إضافية و مساعدته في هذه المرحلة على التغلب على المشكلة.
- مرحلة الإلتباع: في هذه المرحلة يكون الفرد مقتنعا و يقرر صحة السلوك الجديد و إتباعه (فاروق عبد الوهاب ،(1995) ،ص61).

(11) نماذج تفسير السلوك الصحي :

- من اهم نماذج تفسير السلوك الصحي نجد :
- نموذج المعتقدات الصحية :طور هذا النموذج من قبل روزنيوتك 1966 ، و اخرون و يقصد به التنبؤ بالسلوكيات الصحية و الوقائية و الاستجابة للعلاج لدى المصابين بامراض مزمنة.
- و يعد نموذج المعتقدات الصحية من النماذج النظرية الاكثر شيوعا في مجال الصحة العامة حيث يعتمد على تفسير الممارسات الصحية الوقائية.
- وحسب هذا النموذج يرجع احتمال ممارسة السلوكيات الوقائية الى نتائج تقدير حول خطورة المشكلات الصحية التي يواجهونها ، و تتوقف ممارسة النشاط الوقائي من خلال تقديم السلبيات و الايجابيات التي من المحتمل ان تنجم عن ذلك النشاط الممارس.
- نموذج الفعل المعقول : وضعه فيشابين و اخرين و هذه النظرية تركز على النوايا بدلا من السلوك نفسه و نحدد نوايا السلوك من خلال عاملين هما :
- أ - الاتجاه نحو السلوك المشكوك فيه.
- ب -المعيار الذاتي أي ضغط التوقعات من خلال دعم الاخرين.

تتشكل مجموعة من القناعات لدى الافراد حول السلوك و لاجل تعديل السلوك اولا من تعديل القناعات ثم تعديل الاتجاه و اخيرا السلوك.

- نموذج دافع الحفاظ على الصحة "لكارل روجرز" : يقوم هذا النموذج على التمثل المعرفي للمعلومات المهددة للصحة و اتخاذ القرارات للقيام باجراءات ملائمة اي القيام بانماط السلوك الصحي و في هذا النموذج يمكن التفريق بين اربع مركبات هي :
 - 1 -الدرجة المدركة من الخطورة المتعلقة بتهديد الصحة.
 - 2 -القابلية المدركة للاصابة بهذه التهديدات الصحية.
 - 3 -توقعات الكفاءة الذاتية لصد الخطر.
 - 4 -الفاعلية المدركة لاجراء ما من اجل الوقاية و ازالة التهديد الصحي و تساهم هذه النماذج في تشكيل و ممارسة سلوك صحي سليم (اسيل صبار ، محمد مؤيد منفي محمد ، (2018) ، ص55).

12) نظريات السلوك الصحي :

- نظرية التعلم الاجتماعي "باندورا" : ينظر اصحاب هذه النظرية الى ان الفرد يكتسب معظم سلوكياته المتعلمة من خلال التقليد و المحاكاة في الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه او ينتمي اليه و يشترط تعلم السلوكيات من وجهة نظرهم ان تتوفر لدى الفرد الرغبة و القدرة و الانتباه مع وجود نموذج يلاحظ من خلاله الفرد الملاحظ تعلم سلوكيات جديدة و سلوكيات غير صحية ، فمثلا : يجب على الشخص الا يعتقد فقط ان التدخين مضر للصحة من اجل التوقف عن التدخين انها عليه ان يكون مقتنعا على انه قادر على تحمل عملية الاقلاع عن التدخين.
- النظرية السلوكية :تعد المدرسة السلوكية من اهم و اقدم النظريات على الاطلاق ، و في اطار المدرسة السلوكية تنظر النظرية الاشتراط الكلاسيكي نظرا لمؤسسها "بافلوف" الى ان بعض السلوكيات الصحية كالسلوكيات الدفاعية و السلوكيات غير الصحية كالمخاوف المرضية يكتسبها الفرد خلال عمليات الاشتراط المختلفة نتيجة مرور الفرد بخبرات مختلفة خلال تفاعله مع البيئة المحيطة به (خديجة حسين سليمان و نوال جوحى جانب ، (2015) ، ص66).

- نظرة الاشراف الاجرائي : و على راسهم "سكينر" و ينظرون الى السلوكيات الصحية و غير الصحية كعادات سلوكية تكونت نتيجة تكرار بعض الانماط السلوكية التي تتشكل بفضل المعززات و تصنف هذه المعززات الى :

- 1 -معززات مادية.
- 2 -معززات ايجابية.
- 3 -معززات مباشرة.
- 4 -معززات متقطعة.
- 5 -معززات متصلة.
- 6 -معززات معنوية.
- 7 -معززات سلبية.
- 8 -معززات غير مباشرة (عصام محمد الغلالي ، (2013) ، ص41).

13) علاقة السلوك بالصحة :

لم يعد فهم الصحة يقتصر على فهم البعد العضوي الحيوي فقط و انما اصبحنا ننظر اليه على انه تتداخل ثلاثة عوامل هي : العضوية الحيوية ، النفسية السلوكية ، و الاجتماعية ، فالتعريف الشامل للسلوك يعطينا فهما افضلًا لعلاقته بالصحة و سلامتها ، فيعرف السلوك بانه كل ما يصدر عن الانسان من فكر و مواقف و كلام و افعال و من هذا التعريف ندرك كيف يرتبط السلوك ببعض جوانب الصحة و يعطينا طريقة التدخل و تعديل السلوك عن طريق تغيير بعض الافكار او المواقف او الافعال ، و في هذا يؤكد محمود على وجود علاقة بين السلوك الصحي و المستوى الصحي للأفراد فكلما ارتفع السلوك الصحي للفرد انعكس اثره على مستواه الصحي فهو يتصرف تصرفات صحية تساعد على ارتفاع مستواه الصحي.

السلوك = فكر + مواقف + كلام + عواطف + افعال (الحارثي ، اسماعيل احمد ، (2014) ، ص74).

قدم الاسلام من خلال الايات القرانية و الحديث النبوي الشريف امثلة دقيقة عن المشاكل المتعلقة بالصحة و السلوكيات الصحية ، و سنتناول فيما يلي بعض السلوكيات الصحية للوقاية :

- تجنب اكل لحوم بعض الحيوانات : ك لحم الكلب و الخنزير و الميتة و شرب دمها ، لانها كائنات ناقلة لكائنات دقيقة خطيرة ، و دم الحيوانات الميتة يسمح بانتشار سريع لطفيليات التي تكون سامة فالخنزير وحده يصاب ب 450 مرض من الامراض الوبائية و يقوم بدور الوسيط لنقل 75 مرضا و ينقل 27 مرض للانسان و 16 من تناول لحمه ، و هذا مصدق لقوله تعالى : "حرمت عليكم الميتة و الدم و لحم الخنزير" المائدة الاية رقم 03.

- الرضاعة كسلوك صحي طبيعي : الرضاعة تحافظ على صحة الام و الطفل ، فحليب الام يحتوي على بروتينات اكثر افادة من الصناعي ، حيث اشارت التحاليل ان حليب الام يحتوي على الاملاح و البروتينات في مرحلة النمو السريع ، و في المرحلة النهائية يحتوي على الدهون و السكريات ، فالحركة و المجهود في هذه المرحلة متزايدة (حجازي ، جولتان احسن ، (2009) ، ص65).

- الصوم كعادة صحية مؤكدة : يقول الرسول صلى الله عليه و سلم : "المؤمن ياكل معي واحد و المنافق ياكل في سبعة امعاء ، و هذا ان المنافقين يعانون من الشبع الزائد حتى التخمة" ، حيث ان الاكل الزائد عن الحاجة يسبب السمنة ، مرض القلب ، داء المفاصل و هذا ما يعانيه 58 مليون امريكي بسبب البدانة ، اضافة لذلك مرض السكري الذي اصبح شائعا حيث نشر OMS ان نسبة الاصابة سنة 2000 وصلت الى 24 % و 75 % من الوفيات تحدث بسبب من القلب التي تكون بسبب السكري.

- التعليم و التربية و السلوك الصحي : يلعب التعليم دورا كبيرا في توعية الناس بالعوامل المهددة لصحة الفرد الجماعة ، في توجيه الناس خاصة الصغار منهم في تجنب ما يضر صحتهم و يعرضهم للامراض و توجيههم لضرورة طلب العلاج في حالة اصابتهم.
- و من وسائل التعليم ما يسمى التدريب على المهارات الصحية للحياة التي تعينهم على ابداع نمط صحي في مواجهة التحديات التي تعترض طريقهم.

هذا التدريب يقوم على التفاعل بين المعلم و المتعلم لاكتساب مهارات و معلومات تمكن المتعلم من جعل حياته اكثر صحية فحياة الانسان مهددة للاصابة بالامراض او الموت و هناك ارتباط قوي في سلوك الانسان و نمط حياته من ناحية الجوانب التالية :

- 1 -طبيعة التغذية و الحمية الغذائية.
- 2 -كمية الحركة و النشاط العضلي.
- 3 -التدخين و المسكرات.
- 4 -النظافة و العناية بالصحة العامة.
- 5 -الفحص الطبي المناسب (خديجة حسين سليمان و نوال جوحى جاني ، (2015) ، ص (144).

II. المرض:

(1) مفهوم المرض:

المرض ينبع من الجهل، أما الصحة فمؤسسة على المعرفة المتناهية، معرفة احتياجات الجسم و متطلباته و معرفة أسباب المرض و مشكلاته، و العلاج الشافي من المرض لم تتحقق إلا بالتجارب التي تتكرر فيها الخطأ، غير أن الصحة لا تكتمل بالوعي و الإدراك بنضافة الجسم و البيئة و بالراحة المعتدلة و العمل المعتدل هذا كله يقاوم الفرد المرض و يتقلب عليه و يعيش حياة كاملة.

عبارة عن حالة غير طبيعية أو حالة من التوازن في جزء من الجسم، و يتبدل عنها بأعراض ظاهرة يكشف عنها عن طريق بعض التقنيات و تصريحات المريض عموماً، وهناك عدة أنواع من الأمراض منها: المعدية، مزمنة، النفسية، و العقلية (حسن غانم محمد ، (2006) ، ص28).

(2) أسباب المرض:

- عوامل راثية: كانتقال المرض من الآباء إلى الأبناء.
- عوامل العدوى: تكثر ناقلات الأمراض مثل الفيروسات، بكتيريا، طفيليات.
- المسممات و المخدرات: فالتدخين و الكحول وحدها يقضيان على 6500 شخص في فرنسا مثلاً.

- التلوث البيئي بأشكاله: تلوث المياه و الهواء .
- التغيرات الهرمونية و تشوهات الانقسام الخلوي.
- عوامل المناعة: أمراض مرتبطة بتنبيه قوي لبعض الأجسام المضادة.
- سوء التغذية: عدم التوازن الغذائي و إتباع طرق أكل غير صحية.
- العوامل النفسية: و ابسطها الشكاوي البدنية (محمد جلال فرطيم ، (1967) ، ص09).

(3) الرياضة و السلوك الصحي:

تعد ممارسة الرياضة خاصة الرياضة التي تمارس بانتظام من احد أنواع أنماط السلوك الصحي الايجابي، و يعرف النشاط الرياضي بأنه حركة بدنية ناتجة من العضلات الهيكلية و تسبب استهلاكاً للطاقة و يمكن أن تقسم إلى نشاطات رياضية أو نشاطات متعلقة بالفرد أو بالأعمال المنزلية أدى نشاطات أخرى و تحقق ممارسة الرياضة بانتظام العديد من الفوائد الصحية الجسمية و النفسية و المعرفية، فممارستها تعمل على زيادة كفاءة الجهاز النفسي، تحسن من كفاءة أجهزة الجسم الأخرى، و تساعد التمارين الرياضية على التحكم في الألم، كما تزيد من تقوية المناعة النفسية، كما أن الرياضة بشكك منتظم تعمل على بنا عظام قوية و لها تأثيرات ايجابية على الحالة النفسية و لكي نرفع مستويات الصحة (صبري ، اماهر اسماعيل و السيدة منى عبد المقصور ، (2008) ، ص 111).

خلاصة:

يعتبر السلوك الصحي كغيره من السلوكيات التي يكتسبها الفرد نتيجة خبراته الشخصية أثناء تفاعله مع الآخرين, و مع ما يحيط به من بيئة فيزيقية و اجتماعية و اقتصادية و تعليمية و أيضا استنتجنا من هذا الفصل أن النمط الحياتي الصحي يتطلب بيئة نظيفة, سليمة, يتحقق فيها السلوك الصحي و إن السلوك الصحي هو مختلف أفعال الفرد و المجموعات و المنظمات التي تتضمن و تنص على القيام بمظاهر و سلوكيات صحية, كما توصل أن أهم العوامل التي تتحكم في السلوك الصحي هي التغذية الصحية, النوم الصحي, الابتعاد عن الأدوية و المخدرات و الابتعاد عن المثيرات السلبية, و خاصة كذلك ممارسة الرياضة و من أفضل نتائجه ممارسة الرياضة بشكل منتظم تتحكم في السلوك الصحي.

الفصل الثالث: المناعة النفسية

تمهيد

- (1) تعريف المناعة النفسية
- (2) المفاهيم المتداخلة مع المناعة النفسية
- (3) أهمية المناعة النفسية
- (4) أنواع المناعة
- (5) خصائص نظام المناعة النفسية
- (6) تأثير الحالة النفسية على جهاز المناعة
- (7) خصائص نظام المناعة النفسية
- (8) أضرار فقدان المناعة
- (9) الرياضة و المناعة النفسية
- (10) تفسير عمل نظام المناعة النفسية

11) علم النفس العصبي (Psychoneuroimmunology PNI)

12) نشأة و تطور علم النفس العصبي المناعي

13) وجه التشابه بين كل من الجهاز المناعي و الجهاز النفسي

خلاصة

كلنا نعرف أن الناس يمتلكون أجهزة مناعة ضد الأمراض الجسمية لكن معظمنا لا يعرف أننا نمتلك أجهزة مناعة ضد الأمراض النفسية فكما أن بعضنا يصاب بالانفلونزا بداية الشتاء و لا يصاب بها آخر و حتى لو أمطرت الدنيا ثلجا على رأسه كذلك الحال مع المناعة النفسية التي تعني قدرة الجسم على التصدي لمعظم الأمراض النفسية و العصبية.

وكلامنا هذا جاء نتيجة أبحاث و دراسات أكدت انه كلما قويت المناعة النفسية للجسم قل حدوث الأمراض النفسية تؤدي إلى أمراض عضوية و الكثير من الأمراض العضوية سببها الأمراض النفسية. قد تقول هذا يعني أن الأمر مقررًا بيولوجيًا كما أن البعض يولد بجهاز مناعة قوي ضد الأمراض الجسمية و آخرون يصابون بها بمجرد عطسة كذلك المناعة النفسية كل واحد وحظه.

(1) تعريف المناعة النفسية:

علم النفس المناعي هو العلم الذي يدرس التغيرات في جهاز مناعة للجسم المرتبطة بنفسية الفرد و سلوكه و يدرس التغيرات السلوكية التي تتأثر بتغيرات جهاز المناعة في الجسم و تنتج هذه العلاقة من خلال العقود الثلاثة الماضية و على الرغم من وجود أدلة على الآثار المترتبة من مجرى الضغوط النفسية على الصحة الجسدية فان أبحاثا قليلة درست متغيرات أخرى على الجهاز المناعي, و علم النفس العصبي المناعي يدرس التفاعلات بين الوظائف المناعية و الوظائف العصبية النفسية و التفاعلات المتبادلة بينهم إذ اظهر الباحثون العديد من التقنيات في دراستهم لتقييم وضائق المخ و الأعصاب و المناعة, حيث يستخدمون التصوير الاشاعي لملاحظة وضائق المخ و تحليل الدم لمعرفة كريات الدم بأنواعها و دراسة وظائف الجهاز المناعي كما يستخدمون المقاييس النفسية و التجارب لدراسة المناعة النفسية و قد وجد وان الجهاز المناعي يتأثر بعوامل النفسية (احمد عبد اللطيف ابو سعد ، (2007) ، ص07).

وحسب اوطه (otah، 2005) هي نظام موجه متكامل الأبعاد الشخصية المعرفية و السلوكية و الانفعالية و الاجتماعية و البيئية التي تعمل كمصادر مرنة و مقاومة تنمي قدرة الشخص و مقاومته و حصانته النفسية على تحمل الإجهاد و التهديدات و التوتر و الضغوط النفسية و الجسمية التي تواجهه فهي تعمل كمضادات نفسية من اجل تحقيق التوافق و الصحة النفسية.

وهناك ويلسون (wilsun، 2002) يعرفها بأنها الدفاعات النفسية التي تبرر و تعيد تفسيرها و تغييرها و تشويه المعلومات السلبية بطريقة تحسن من أثارها على الكيان الحساس و يجعل الفرد يشعر بالارتياح من خلال تجاهل التشوهات لتبرير الأحداث السلبية.

حسب لوتر سيشتي و بيكر (lauthar cichtti & beckair 2000) هي عملية دينامية تشمل تكيفا ايجابيا مع المواقف التي تتحدى تحقيق الأهداف، أما روتر (rutter 1990) فيعرفها بأنها الوجه الآخر لمفهوم الهشاشة النفسية و تضيف أن المناعة النفسية لا تشير إلى بناء ثابت في شخصية الفرد بل أنها تتحسن بوجود عوامل وقائية أخرى.

حسب البرت 2012 albert، هي مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرا على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط و الإنهاك النفسي ودمج كافة الخبرات المكتسبة منها لاستخدامها في المواقف المشابهة حيث ينتج عنها أجسام مضادة نفسية و القدرة على التكيف و إيجاد حلول للمشكلات المتجددة و التعامل مع المواقف الطارئة (سامي محسن الختاتنة ، (1991) ، ص62).

(2) المفاهيم المتداخلة مع المناعة النفسية:

- **الصلابة النفسية:** إدراك الفرد للمتغيرات و الضغوطات النفسية التي يتعرض لها و اعتقاده بقدرته و فعاليته على استخدام الخبرات البيئية المتنوعة و المصادر النفسية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
- **المرونة النفسية:** تعرف الجمعية الأمريكية المرونة بأنها عملية التوافق الجيد و المواجهة الايجابية اتجاه الشدائد و الصدمات و النكبات ذو الضغوط العادية التي يواجهها البشر.
- **المقاومة النفسية:** عمل الذات الذي يسمح بالتكيف المرد المثمر لكل الضغوطات الداخلية و الخارجية.
- **الحصانة النفسية:** امتلاك الفرد القدرة على مواجهة الأزمات و الضغوط النفسية و تحمل المصائب و المتاعب و مقاومة ماينجم عنها من مشاعر و أحاسيس و أفكار تجعله في مأمن مما يعاني منه اقرانه ممن واجهوا نفس الأزمات و إصلاح نفسياتهم و ما يتبعه من سلوكيات مفترية.
- **تقدير الذات:** الصورة التي تطرأ بها الفرد إلى نفسه ايجابيا أو سلبيا و تؤثر في سلوكه و تعامله مع نفسه و الآخرين.
- **فاعلية الذات:** هي معتقدات يمتلكها الفرد تحدد قدرته على أداء السلوك و توجيهه مما ينعكس على الأنشطة التي يقوم بها و الكيفية التي يتعامل معها في المواقف التي تواجهه في الحياة.
- **قوة الأنا:** تعني القدرة للفرد على استثمار كافة المصادر النفسية و المادية و الاستراتيجيات العقلية المتاحة لديه من اجل التوافق مع نفسه و الآخرين ممن حوله و مواجهة الضغوط و الشدائد تفاعلية (سلامة عبد العظيم ، (2006) ، ص37).

(3) أهمية المناعة النفسية:

تتضمن المناعة النفسية سمات نفسية و أفكار و اعتقادات و أفعال يمكن تعليمها و تنميتها لدى أي شخص. فالشخصية المرنة الناضجة لديها القدرة على التكيف و التعامل مع ظروف الحياة المختلفة و خاصة مع المواقف التي تحمل مشاعر غير سارة في بعض الأحيان كالصدمات العاطفية و الخسائر المادية فهذه المواقف في حاجة إلى المناعة و تعود خاصية المناعة إلى ديناميكية الفرد التي يدعمها التفكير الايجابي و التفاعل الجيد مع الآخرين، حيث تتمثل المناعة النفسية في قدرة الإنسان على الاحتفاظ بسعادته من خلال إحساسه بأنه

ليحقق الهدف الذي يسعى إليه جاهدًا و قدرة الإنسان على العمل لمنتج و السعي الحثيث للسيطرة على بنيته النفسية و الاجتماعية و العقلية الاكاديمية و الخلقية و قدرته على المحافظة على امن النفسي و تقبل ذاته، و قدرته على المحافظة على علاقات واقعية مع الآخرين و القدرة على الاحتفاظ بكيونته الشخصية و ثقافته و روحانيته الخلقية، و تعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات و يتجاوز العثرات و ينشط المناعة النفسية لديه، كما ذكر "فرانيري" انه أصبح من المقبول الان وجود مفهوم الشخصية المحصنة و الذي يعني الشخصية التي تتوفر لديها القدرة على تحمل الضغوط من خلال توفر أساليب فعالة للتعامل مع الضغوط ثم تصبح الشخصية محصنة ضد الإصابة بالمرض و أن الأشخاص للذين يتمتعون بالمرونة و مناعة نفسية عالية يتمتعون بالقدرة على إقامة روابط مع الآخرين وتجنب رؤية الأزمات (الصمادي ، احمد و عبد القادر عبد الله ، (1995) ، ص05).

(4) أنواع المناعة:

- **المناعة النفسية الطبيعية:** و هي نوع من أنواع المناعة التي تكون موجودة عند في طبيعة تكوين النفسي الذي ينمو معه من خلال التفاعل بين الوراثة و البيئة فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات و الكروب، و عنده قدرة عالية على تحمل الإحباط و مواجهة الصعاب و ضبط النفس.
- **المناعة النفسية المكتسبة طبيعياً:** هي التي يكتسبها الفرد من التعلم و الخبرات و المهارات و المعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات إذ تعتبر هذه الخبرات بمثابة تطعيمات نفسية تنشط جهاز المناعة و تقويه و هذا يجعل تعرض الفرد للمصائب مفيداً في تنمية قدرته على الأزمات و اكتساب القدرات التي تنشط المناعة .
- **المناعة النفسية المكتسبة صناعياً:** أنها تشبه المناعة الجسمية التي نكتسبها من حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض، فيكتسبها الفرد من خلال تعرضه عمداً لمواقف مثيرة للتوتر و الغضب مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته و أفكاره و مشاعره و تعويده على طرد وساوس القلق و الجزع و الغضب و إبداعها بأفكار و مشاعر مفرحة في هذه المواقف، و مع أن المناعة النفسية بأشكالها الثلاثة تعتمد علو ما لدينا من أفكار و مشاعر تدخل تحت إرادتها فإننا نستطيع تنشيطها و تنميتها من خلال تعديل طريقتها في التفكير و تحسين سلوكياتنا (اديب الخالدي ، (2002) ، ص66).

• تأثير الحالة النفسية على جهاز المناعة:

- تؤثر الحالة النفسية للشخص بشكل كبير على جهاز المناعة حيث أن الشعور بالحزن و الاكتئاب و الألم النفسي بسبب إضعافه و قلة مقاومة الأمراض.
- الحالة العقلية العامة تؤثر على أداءه ، فالشخص الذي لديه أفكار محيطة حول مرضه يساعد على إضعاف مناعته و العكس بالعكس.
- الحالة المحزنة تسبب أمراض المناعة الذاتية، و يعتقد الجسم أن أجزاء مختلفة من الجسم هي أعداءه و يبدأ في مهاجمتهم، هذا يسبب العديد من الأمراض فالحزن الشديد يسبب خلايا في الهرمونات مما يؤدي إلى خلل في أداء الجهاز المناعي.
- تحدث التأثيرات النفسية الشديدة بسبب انتشار الشوارد الحرة للخلايا و عدم كفاءة الجهاز المناعي في الاستجابة لها مسببة السرطان و أمراض أخرى، على عكس الحالة النفسية المستقرة، التي تساعد في نشاط الخلايا الدفاعية في الجسم و تزيد من كفاءته، و أظهرت الدراسات الحديثة أن الأشخاص الذين لديهم أفكار سلبية حول مرضهم لديهم نسبة شفاء أقل.
- و حسب مادلين لورتنر modelen lorenty ، 2006 يجدر بنا الإشارة إلى أن الضغط وحدة لا يحدد بالضرورة مدى جودة أو ضعف الجهاز المناعي إذا تشكل القدرة على التعامل مع الضغوط العامل الحاسم في ذلك، فالكيفية التي يدرك بها الأفراد الحدث الضاغط قد تكون أكثر أهمية من وجود الضغط في حد ذاته فالأشخاص ذو المستويات الضغط المرتفع و مهارات المواجهة الممتازة لديهم حد أدنى من التأثيرات في وظيفتهم المناعية (محمود البراغثي ، (2017) ، ص 37).

(5) خصائص نظام المناعة النفسية:

- فحسب دراسات عديدة أجراها جيربرت و آخرون 1998 فقد حددت خصائص مكونات المناعة النفسية التي تساعد على تقوية العمليات الانفعالية و التفاعلية بين الفرد و بيئته فيما يلي:
- ظهور سلوكيات و استجابات ايجابية عند توقع أحداث سلبية.
 - التصور الخطأ عن قدرات جهاز المناعة النفسية يحد من قوة استجاباته.
 - التعامل مع الأحداث المؤلمة كخبرات جديدة.
 - فهم نواتج السلوكيات و تفسيرها.
 - تفريغ الطاقة السلبية النفسية على شكل أعراض جسدية يحقق الألم النفسي.

- تعزز استراتيجيات المواجهة التكيفية الواعية لرد فعل على حساب ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية.
- إجابة استخدام المعرفة و توظيفها في إدراك النواتج الايجابية المراد الوصول إلى الحياة أكثر ايجابيا.
- تقوي عملية توقع إمكانية نجاح السلوك الايجابي.
- تضبط الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الايجابية (احمد مازن و اخرون ، (2008) ، ص118).

(6) أعراض فقدان المناعة:

الأفراد اللذين يتصفون بفقدان المناعة النفسية يتميزون بأعراض كثيرة منها:

- يتصفون بضعف السيطرة الذاتية و التحكم في الذات.
- ضعف مقاومة الفشل و الاستسلام له.
- ضعف درجة النضج الانفعالي.
- يتصفون بالانغلاق و الجمود الفكري ومقاومة التغيير والانعزالية و ضعف التفاعل مع الآخرين.
- قلة إحساسهم بالمتعة و الفرح و السرور في الحياة و الميل إلى الحزن و التشاؤم (سيمغرون فرويد ، ص169).

(7) الرياضة و الصحة النفسية:

يعتبر النشاط الرياضي عامل مهم في تحقيق الصحة النفسية فهي التي تساهم في بناء شخصية سليمة ايجابية منتجة, وتكمن مشكلة البحث من خلال بيان تأثير النشاط الرياضي على المناعة النفسية التي تعتبر من أهم المصطلحات التي طالعنا بها علم النفس الايجابي الذي يعتبر مدخلا وقائيا لاكتشاف مكامن القوة الإنسانية فبهذا يعتبر النشاط الرياضي عامل مهم في تحقيق الصحة النفسية خاصة الرياضة بانتظام فهي كل يوم تعزز منعة أكثر فأكثر في الفرد (الصمادي ، احمد و عبد القادر عبد الله ، (1995) ، ص89).

(8) تفسير عمل نظام المناعة النفسية :

● حسب وجهة نظر اولاه : نشأت نظرية "اولاه" للمناعة النفسية خلال الاستناد الى المجموعة من الابعاد المعرفية و السلوكية و الانفعالية و الاجتماعية و الدافعية و الشخصية و البيئية و النفسية ، حيث ان هذه الابعاد تزود الفرد بالمناعة النفسية ضد التوتر و تعزز النمو النفسي و الجسدي و كذلك تؤدي وظيفة المقاومة و الحصانة.

و الغرض من دمج هذه الابعاد من اجل جعلها منظومة نفسية ايجابية شاملة و متكاملة و متفاعلة و مترابطة حيث ان شخصية الفرد تشكلها جوانب و ابعاد كثيرة معقدة و متشابكة و من الصعب ان تحمي او تقي او تدافع عن نفسها ضد التهديدات الخارجية او الداخلية كالتعرض للشدائد و المصاعب و المحن و كذلك الاحداث و المواقف الصادمة و الضاغطة بكافة انواعها و التي تستنزف الطاقة و القوة و المقاومة النفسية ، لذلك يكون من الصعب ان تعتمد على بعد او بعدين ابعاد الشخصية و اهمال باقي الابعاد و هذا التكامل او الترابط بين هذه الجوانب و الابعاد يدعى بنظام او منظومة.

و قد اشارت هذه النظريات الى ان المناعة النفسية تتكون من 03 مجالات رئيسية و 16 مكون فرعي و هي :

✓ المجال الاول : محور الاعتقاد ، و يتألف من التفكير الايجابي و الاحساس بالسيطرة و الاحساس بالتماسك و الاحساس بالنمو الذاتي.

✓ المجال الثاني : المحور التنفيذي و الخلاف الرقابي ، و يتألف من :التوجه نحو التحدي ، التغيير ، الرقابة الاجتماعية ، توجه الفرد نحو الهدف ، المفهوم الذاتي المبدع ، قدرة الفرد على حل المشكلات ، التأثير الذاتي (الفعالية الذاتية) ،التحشيد الاجتماعي ، و قدرة الخلط الاجتماعي.

✓ المجال الثالث: محور تنظيم الذات ، الت ازمن أو التماشي ، السيطرة على الإندفاع السيطرة العاطفية ، و سيطرة الفرد على الغضب (سناء محمد سليمان و شيماء احمد مجاهد ، (2018) ، ص91).

● حسب وجهة نظر كاجان "kagan" (2006) : يعمل نظام المناعة النفسية كفلتر للوسائل العاطفية التي تحملها الأنشطة ، العلاقات ، الأحداث ، المواجهات اليومية ، من خلال رسائل و مشاعر عاطفية يدركها الفرد ويتفاعل معها و مشاعر لا يدركها و لكنها تنتج ردود أفعال و ذلك كأحد

عمليات الدماغ الوجداني و التي تظهر مشاعر الخوف و القلق و الهياج النفسي إثر التعرض لخطر أو تهديد .

و يمكن توضيح ذلك بأنه أحيانا لا يدرك الفرد الخطر حتى تنبئه مشاعره به ، مثل القفز من المكان عند سماع صوت ضجيج عال أثناء إنشغال التفكير بشيء آخر كرد فعل إنعكاسي ، و هنا فإن نظام المناعة النفسية يؤدي وظيفته و يجعل الفرد يدرك النتائج و يسمح بتقييم ردود الأفعال و تنتج إستجابات عاطفية إضافية مثل : (الحرص ، الإنزعاج ، العجز ، أو قبول الذات) و هذه تأتي كتقييم لرد الفعل ، بمعنى أن هذا النظام يعطي الفرد رد الفعل و التقييم عليه أيضا ، و هنا يتم إدراك الفعل و التقييم و يصبح الطبيعة التعزيزية لنظام المناعة محدد لردود مختلفة بألم ارت القادمة ، و هذا ما يسمى النفسية .

- حسب وجهة نظر سيلبي " Selye " (1956) : جاء هانس سيلبي بأهم النظريات التي يركز عليها موضوع الإجهاد أو الشدة و أثرهما على الفرد ، إذ أن الربط بين القلق و الإرهاق ليست بنظرية بقدر ما هو مبدأ من المبادئ المسلم بها في مفهوم علم النفس في العصر الحاضر ، فحياتنا النفسية و تصرفاتنا في الظروف الطبيعية ما هي إلا تعبير عن التوازن بين إمكانياتنا على تحمل التجارب التي تمر بها و قوة هذه التجارب و وطنتها ، فلكل واحد منا قدرة معينة أقرب ما تكون للمناعة النفسية على تحمل الإرهاق و الشدة . و ما ازد على هذا الحد فهو كفيل بالإخلال بهذا التوازن سواء كان بالقدر الذي يستطيع التوافق معه أم إلى الحد الذي يؤدي إلى الإنهيار بسبب إستنزاف جميع الطاقات الممكن للفرد الإستعانة بها في عملية التحمل و أنه من الممكن إصابة أي فرد بإنهيار مناعته النفسية إذا توفر الإرهاق الكافي الذي يخضع إليه .

- حسب وجهة نظر Maykin Bamm مايكين : يعد مايكين ممن أسسوا فن مها ارت مجابهة الضغوط و التي تعتمد على التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية حيث تشبه هذه العملية طريقة التحصين البيولوجي ضد الأم ارض العامة أي المناعة البيولوجية و هي تقوم على أساس مقاومة الضغوط عن طريق برنامج يعلم الفرد أن يواجه أو يتعامل مع مواقف متدرجة من الضغوط ، و هذا الأسلوب متعدد الأوجه نظرا لما يحتاجه من مرونة في مواجهة المواقف المتنوعة للضغوط ، و كذلك لوجود فروق فردية و ثقافية أيضا لتنوع أساليب المواجهة.

- حسب وجهة نظر باربانيل (2009) Barbanell : إعتد باربانيل على مبدأ فرويد في ميكانيزمات اللاوعي ، من خلال أن اللاوعي لديه القدرة على إحتجاز العواطف و المشاعر المؤلمة الناتجة عن

الأحداث السلبية الجارحة ، خاصة التي تظهر و يكون مصدرها مرحلة الطفولة المبكرة ، فيمكن للشخص المتألم أن يشفى من هذه التأثي ارت عبر ميكانيزمات اللاوعي غير المعروفة أو المدركة ، و التي تعمل لغرض فرض الجانب الإيجابي على الجانب السلبي ، و بالتالي تحمي الفرد من إدراك الذكريات المؤلمة و المشاعر المرتبطة بها . و في نفس الوقت يفتح بوابة التعلم من الخب ارت، فلو تعمق الفرد في المشاعر ، فمن المحتمل ألا يستطيع الصمود و البقاء ، لذا فإنه يمتلك إتجاه دفين ينفي و يحتجز المشاعر و يخزنها بعيدا عن الإدراك ، كما لو أن الفرد ينفي و يبعد عن وعيه بالنبضات غير المقبولة و الأفكار و الذكريات الأليمة على الأقل و مؤقتا . و هنا نظام المناعة النفسية يشتمل على القدرة الطبيعية للجانب الإيجابي اللاوعي لشمول العواطف نحو التكيف ، و اللاوعي يساعد على فهم أن الفرد لم يختار العيش بأسلوب الحياة الحالي ، لذا فإنه ليس بحاجة إلى لوم الذات و الآخرين على مايرى هو عليه ، لأن ذلك ناتج عن عمل اللاوعي الذي يمنع الفرد من المرور بالمشاعر المرعبة ، و عليه فإن لوم الذات أو الآخرين قد يكبح البصيرة و يربك الفهم و يمنع العمل الإيجابي و يبعد الدافعية و ينني بالفرد عن تحديد الذات (احمد عبد اللطيف ابو سعد ، (2007) ، ص101).

- حس حسب وجهة نظر كانون والتر Canon Walter: تعد النظرية المسماة بنظرية "المواجهة أو الهرب Fight-or-Flight من أوائل النظريات التي إعتمدت على العوامل البيوكيميائي في تفسير الضغوط ، إذ يرى أن الأفراد عندما يتعرضون لمواقف ضاغطة فهم إما يجهدون لمقاومتها أو يهربون بعيدا و عنها ، و تظهر عليهم عدد من التغيرات التي تهيء الفرد للمقاومة أو الهرب كارتفاع ضغط الدم و وزيادة ضربات القلب و سرعة التنفس و يحدث ذلك عن طريق جهاز عصبي يغذي جميع الأحشاء الداخلية للإنسان و هو الجهاز العصبي الذاتي بشقيه السمبثاوي و البارسمبثاوي فتثار الغدة الكظرية لإفراز هرمون الأدرينالين و النواردرينالين و من ثم يحدث كل تغير فيسيولوجي نتيجة لذلك) .
- حسب وجهة نظر وولب Wolpe (1958) : و يعتبر هذا هو الطرح ذو الخلفية السلوكية ، حيث قدم Wolpe في كتابه العلاج النفسي عن طريق الكف بالنقيض شرحا لفنية التحصين التدريجي و هي فنية من فنيات تعديل السلوك ، و مصطلح التحصين كما صاغه وولب يشير إلى الفنية التي يستخدمها المعالج لإنجاز هدف محدد هو إبدال الإستجابة . و يصور على أنه إضعاف لعادات إستجابات القلق العصائية بأسلوب تدريجي و ذلك يعني إكساب الفرد مناعة نفسية و تنشيطها تدريجيا مقابل إضعاف إستجابات القلق.

- حسب وجهة نظر جيلبرت (1998) Gilbert : إن التوقعات الضمنية أو الظاهرة للنتائج الوجدانية للأحداث المستقبلية ، تعتبر هامة و خاطئة ، من حيث شدتها و مدتها ، فبعض التوقعات قد تكون صائبة، و لكن البعض الغالب قد يكون مبالغ به ، حيث يعتمد ذلك على التفسير ببعض الدقة و التكافؤ لشدة الحدث المستقبلي و الذي يشكل قاعدة إنفاذ القرارات و شكل الحالة الوجدانية . فمن البديهي أن الأحداث القوية ستحمل نتائج وجدانية عالية ، و لكن الناس لا تعي ذلك ، فيبالغون في توقعات الإستجابة لآثار الأحداث ، وفق ما يسمى " النزعة الثابتة في توقع الأثر " (الشريف) و إتفق معها في هذا الطرح ابلسون Abelson (2004) الذي اعتبر أن العقل البشري يشمل نظام مناعي نفسي يحفظ المشاعر السلبية بعيدا ، مثله مثل نظام المناعة الحيوية القائم على إبعاد الميكروبات حيث أن جيلبرت أشارت إلى ميكانيزمات دفاع الأنا - المنطق التحفيزي أو التبريري ، خفض التنافر ، الإستنتاج الدفاعي ، الأوهام الإيجابية و الخيالات ، النزعة الذاتية ، الخداع الذاتي، تعزيز الذات ، إثبات الذات ، تبرير الذات – و هي بعض المصطلحات التي إستخدمها الباحثون لوصف إستراتيجيات و آليات نظام المناعة النفسية فعندما يتعرض فرد ما لحدث سلبي حاد ، فإنه تظهر لديه إستجابات عالية و أحيانا متطرفة كأثر للحدث و لكن مع مرور الوقت و بعد إستيعاب الحدث و مواصلة الحياة ، تبدأ عمليات لاواعية معاكسة لتقليل و إلغاء الإستجابات المتطرفة التي ظهرت كإستجابات أولية ، و هذا الأمر يمكن إيعازه لعملية التجاهل المناعي للنزعة الثابتة السلبية لدى الفرد و التي تعتبر أحد أهم ركائز عمل نظام المناعة النفسية ضمن الآليات المعرفية تحويل، تجاهل، إعادة بناء المعلومات لتحسين خبرتهم إثر مرورهم بعاطفة سلبية ، و كذلك للإستعانة بأسرراتيجيات الحد من التنافر، إستنتاج الدوافع، النزعة الذاتية ، تعزيز (سامب محمد الختاتنة ، (1991) ، ص131).

(9) علم النفس العصبي (Psychoneuroimmunology PNI) :

علم النفس العصبي المناعي (PNI) هو فرع معرفي بحثي شهد تطورا في السنوات الأربعين الأخيرة وذلك لدراسة العلاقة بين المناعة و النظام الأندوكريني و كل من الجهاز العصبي المركزي و المحيطي و ذلك عن باعتبار أن النواقل العصبية و الهرمونات و النوروببيبتيدات موجودة لتعديل و تنظيم الخلايا المناعية التي بدورها قادرة على التواصل مع الأنسجة العصبية من خلال إفراز مجموعة واسعة التنوع من السيتوكينات ، و نظرا للأهمية الحاسمة و الحرجة لتأثيرات الجهاز

العصبي المركزي (CNS) عن طريق الأعصاب في الحفاظ على التوازن الدقيق بين الإستجابة المناعية الخلوية (th1) و الخلطية . (th2) و لفهم كيف يمكن لهذا المفهوم وفق المبدأ السابق ذكره العمل في الجسم بشكل واضح عندما يتوقف لتحليل تأثير الضغوطات و الأزمات على الوضعية (عصام محمد الغلالي ، (2013) ، ص99).

10 نشأة و تطور علم النفس العصبي المناعي:

إن أول بحث علمي تناول ظاهرة المناعة النفسية العصبية ظهر عام 1919 و ذلك عندما نشر باحث ياباني يدعى "Ishgami" لأول مرة نتائج بحثه عن السل بين أطفال المدارس حيث لاحظ أن مرض السل لدى أطفال المدارس و معلميهم يتزامن مع إزدياد ما يتعرضون له من توترات إنفعالية ، و قد أرجع "Ishgami" تفشي المرض بين الأطفال و معلميهم إلى انخفاض كفاءة جهاز المناعة و بذلك فتحت ملاحظاته هذه المجال الواسع لخلق أبواب هذه الظاهرة و طرح التساؤلات بخصوصها مما أدى إلى تاركم المعلومات و الأبحاث التي تؤكد حقيقة تأثير الضغوط النفسية و الانفعالية على خفض وظيفة الجهاز المناعي و بلغ هذا الاهتمام ذروته في الثمانينيات. و في عام 1974 إكتشف عالم النفس "Robert Ader" الذي سبق لنا عرض طرحه أن جهاز المناعة عند الإنسان يمكنه ان يتعلم كما يتعلم العقل (اديب الخالدي ، (2002) ، ص118).

11 وجه التشابه بين كل من الجهاز المناعي والجهاز النفسي:

- لاحظ جورج سولمون "George Selomon" وجود تشابه مثير للاهتمام بين النظام المناعي البيولوجي و الجهاز النفسي و يمكننا تلخيص ذلك في النقاط التالية:
- يمتلك دماغنا و كذلك جهازنا المناعي القدرة على التذكر.
 - كلاهما مصمم من أجل التكيف ، فمن الناحية النفسية نتكيف مع الضغوط المحيطة و مناعيا نتكيف مع الغزو البيئي لأجسامنا.
 - كلاهما يخدم الوظيفة الدفاعية ، فمن الناحية النفسية ندافع ضد الألم و أعباء المعلومات التي تفوق طاقتنا و مناعيا ندافع ضد الأجسام التي تهاجم عضويتنا.

- يؤدي عدم كفاية تلك الدفاعات في كلا الجهازين إلى الضعف.
- تؤدي الدفاعات غير المناسبة في كلا الجهازين إلى المرض (الحساسية بالنسبة للجهاز المناعي و العصاب بالنسبة للجهاز النفس).
- يؤدي التعرض إلى العوامل الضارة في كليهما سواء إلى التحمل أو الحساسية المفرطة.
- حينما تتعرض بصفة دائمة لبعض المضادات فإما أن تطور المقاومة أو الحساسية، و حينما نخبر صدمات إنفعالية في م ارحل مبكرة من حياتنا ك وفاة أحد الوالدين مثلا نستجيب لاحقا لأي فقدان إما بالقوة الناجمة عن التجربة القاسية أو بالدخول مباشرة في الإكتئاب.

قد لا يوضح هذا التشابه الكيفية التي ترتبط بها السمات المناعية بالوظائف المناعية إلا أن درجة من التناسق بين جهازنا النفسي و المناعي تشير إلى أن كلاهما مخصص و هو التوازن و التناغم و التواصل و الترابط و لتحقيق الهدف ذاته لعضويتنا الحفاظ على سلامتنا العقلية و الجسمية (احمد نايل العزيز ، (2009) ، ص53).

خلاصة:

نستنتج أن المناعة النفسية كميكانيزمات واليات فاعلة في الحماية و الدفاع و المواجهة والوقاية على الصعيد النفسي كسبب و نتيجة مماثلة و موازية للنظام البيولوجي الجسدي في سواء و اضطرابه، و يجدر بنا الإشارة في نهاية هذا الفصل إلى أن تنشيط المناعة النفسية لا يعني عدم الشعور بمشاعر سلبية كالخوف أو غيره، و لكن هو يعني التكيف الايجابي مع المواقف و المواقف السلبية بهدف تحقيق الحماية و السلامة و الحفاظ على حالة التوازن و الاستقرار الجسدي و النفسي، فالمناعة النفسية هي التي تقدم للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط و مقاومتها و تدعيم الصحة النفسية فمس سلاح سري يحمينا من كل شيء و ينقذنا من سوء، إذا ما ادر كناها حققنا سعادة بشكل مستمر.

الفصل الرابع: ممارسة الرياضة بانتظام

تمهيد

- (1) تعريف الرياضة
- (2) أنواع الرياضة و تصنيفها
- (3) فوائد الرياضة الممارسة بانتظام
- (4) النشاط الرياضي و المنفعة النفسية
- (5) أهداف التربية البدنية و الرياضية و ابعادها

خاتمة

تمهيد:

تلعب الرياضة دوراً حيوياً في المجتمع المعاصر الحديث، حيث أنها جزء لا يتجزأ من الحياة الأساسية للرفاهية البدنية، و العقلية للأفراد. كما أن الرياضة من أعمدة الحياة الصحية السليمة، و هذا ما يدفع الإنسان لممارسة الرياضة بكل أنواعها لتجنب المشاكل و الأمراض الصحية و إهمالها سوف يؤثر ذلك سلباً على صحة الإنسان كتراكم الدهون و الشعور بالألم في العضلات و العظام.

(1) تعريف الرياضة:

يعرف "مات فيف" الرياضة بأنها نشاط ذو شكل خاص و هو المنافسة من اجل قياس القدرات ضمان أقصى تحديد لها، و بذلك فعلى ما يسير النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة من اجل الفرد الرياضي، و يتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص، و من دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على انه نشاط رياضي، و النشاط الرياضي يعتمد أساسا على الطاقة البدنية للممارس و في شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب أو التدريب.

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين تعمل على تحسين نوعية الحياة نحو التزايد التكيف الفرد مع ذاته و مجتمعه، و تكمن أهميته أيضا في التأثير الايجابي على جوانب و إلا هي نفسية، عقلية، معرفية، حركية و مهارية و فنية و كل هذه الجوانب تمثل شخصية الفرد الصحي و الشامل منسق و متكامل (فاروق عبد الوهاب ، (1995) ، ص88).

و هي جهد بدني و قد يكون عقلي أيضا، وذلك ضمن قواعد و قوانين محددة بهدف كسب اللياقة و المرونة الجسدية و الصحة النفسية و العقلية، و تحقيق المتعة و التسلية، و زيادة عامل الوقاية من الأمراض (المناعة) و قد يقوم بالرياضة الشخص بمفرده أو مع شخص آخر أو جماعة، فالنشاط الرياضي مهم جدا فاليوم لا يختلف اثنان على أهمية ممارسة النشاط الرياضي للفرد بل العكس يتفق الجميع على نتائجها الايجابية و يعتبر النشاط الرياضي احد أنواع الأنشطة التي لها دور كبير في تكوين الفرد من عدة جوانب فمن الناحية البدنية يعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية، و تحين الصحة العامة للجسم، و كذلك اكتساب اللياقة البدنية و القوام المعتدل ضمن الناحية الاجتماعية فهو يحقق التكوين الاجتماعي و الاتجاهات المرغوب فيها، أما من الناحية النفسية فانه يعمل على تهدئة الفرد و صرف طاقته الداخلية وفق ما يعود بالفائدة على بدنه و فكره فيتعلم المثابرة و عدم الاستسلام و مواجهة الواقع مهما كان نوعه و الاتكال على نفسه في تلبية حاجياته اليومية و متطلبات الحياة .

فالنشاط البدني لمفهومه العريض هو تعبير عام يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني الذي يقوم به الإنسان و التي يستخدم به بدنه بشكل عام و هو مفهوم انترولوجي أكثر منها اجتماعي لأنه جزء مكمل، و مظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان، فتجد انه تغلغل في كل المظاهر و الأنشطة الاجتماعية (عبد المالك و هدوش عيسى ، (2000) ، ص56).

يرى "تشارلز بيونشر" إن النشاط البدني الرياضي ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة و ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية فذلك عن طريق ألوان النشاط البدني.

ويعرفه " أمين الخولي " بأنه وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة تساعد على إشباع حاجات الفرد و دوافعه، بتهيئة المواقف التعليمية المماثلة للمواقف التي يتلقاها الفرد في حياته.

و يعرفه "chik.w .hethrivn gten" انه جانب التربية الذي يهتم بتنظيم و قيادة الفرد من خلال أنشطة العضلات لاكتساب التنمية و التكيف في كل المستويات أو إتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي.

كما عرفه " تشارلز بيكور " بأنه نوع من النشاط المنمي لقدرة الإنسان الجسمية عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة ينتج عنها القدرة على الشفاء و مقاومة التعب.

و من خلال هذه التعاريف المختلفة للنشاطات البدنية و الرياضية نجد انه يمكن استخراج العناصر المشتركة للنشاط البدني الرياضي و هي :

- النشاط البدني الرياضي هو جزء مكمل للنظام التربوي العام.
- مختلف الأنشطة في مجال النشاط البدني الرياضي و هي وسائل اكتساب الخبرات السلوكية.
- إن النتائج و المكتسبات السلوكية الناتجة عن ممارسة الرياضة لا تنمي الجانب البدني فقط بل تمي جميع الجوانب الأساسية للشخصية (محمد جلال فرطيم ، (1967) ، ص15).

(2) أنواع الرياضة و تصنيفها:

- تختلف الرياضة عن بعضها من حيث كيفية اللعب و ممارستها و تصنيفها و تنقسم إلى أقسام عدة منها:
- **الرياضة القتالية:** تتمثل في مبارزة شخص لشخص آخر ضمن قواعد و ضوابط محددة.
 - **ألعاب القوى:** تعد من الرياضات الأساسية في الألعاب الاولمبية و من أمثلتها رياضة العدو، رياضة الوثب.
 - **الألعاب الجماعية:** و هي من أفضل أنواع الرياضة، سميت بهذا الاسم نظرا لأنها تلعب من قبل شخصين أو أكثر أو فرقة و من الأمثلة نجد رياضة كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد.

- **ألعاب القوة:** تشمل على الرياضات التي تتطلب قوة العضلات لإتمامها و من ابرز أمثلتها: رياضة كمال الأجسام, رياضة رفع الأوزان.
 - **رياضة التسلق:** و التي تتضمن تسلق المرتفعات و من أمثلتها تسلق الجبال، تسلق الجليد.
 - **رياضة ركوب الدرجات:** تشمل الدراجات الهوائية و النارية بالإضافة إلى أنواع أخرى من الدراجات.
 - **الرياضيات المائية و التجديف:** تشمل التجديف القوارب و الكرة المائية و الغوص و غير ذلك.
 - **الرياضة الإلكترونية:** هي من أنواع الرياضة المنزلية تختلف عن الرياضات الأخرى، بأنها لا تتطلب أي مجهود بدني من الإنسان، بل تلعب على الأجهزة الحاسوب و يكون التحدي عادة بين أفراد أو فرق تتناف بعضها البعض على الشبكة، و أصبحت هذه الرياضة مصدرا لكسب المال للمحترفين، إذ قد تصل حائزات المنافسات إلى ملايين الدولارات.
- و توجد عدة رياضات أخرى مختلفة مما سبق لا يمكن حصرها، و ذلك لان أسباب نشأة الرياضات عديدة و يمكن لكل رياضة أن تلد رياضة أخرى (مجلة معارف ، (2013) ، ص45).

(3) فوائد الرياضة الممارسة بانتظام:

فوائد الرياضة على الصعيد البدني و الجسمي:

- تعمل الرياضة على تقوية عضلات الجسم المختلفة.
- تزيد من شكل الجسم و جماله ليصبح جذاب و أنيق دون الحاجة إلى إجراء عمليات التجميل.
- تساعد على زيادة نشاط الدورة الدموية.
- تخلص الجسم من الدهون الزائدة، و تستهلك السعرات الحرارية الزائدة عن حاجتنا.
- تقينا من الأمراض المزمنة كأمراض القلب، السرطان السكري، السكتة الدماغية.
- تحارب البدانة و السمنة التي هي مفتاح كل شر على الصعيد الصحي.
- تقلل من مشاكل المفاصل و العظام و تزيد من قوتها و مرونتها (مجلة معارف ، (2013) ، رقم5).
- تقوي جهاز المناعة لدى الإنسان فهي خط أول دفاعي ضد المرض.
- تساعد الجسم على إخراج الفضلات الضارة بشكل أفضل.
- تؤخر سن الشيخوخة وهي من أهدافها تقي من الخوف.

- فوائد الرياضة على الصعيد النفسي.
- تزيد من الثقة بالنفس لدى الإنسان.
- تعمل على زيادة إفراز السيروتونين (SERATONIN) و هو هرمون يعمل على تحسين المزاج و الاسترخاء.
- كما أنها تساهم في الحد من بعض الأمراض النفسية كالاكتئاب و العزلة و التوحد و هذا ما أكده الأطباء و الباحثون في علم النفس.
- تعمل على زيادة و تقوية المناعة النفسية لدى الإنسان.
- تمنحنا قدرة أكثر على الانضباط و التحكم بالضغوط و التوتر في حياتنا اليومية.
- تساعد على النوم و تعالج الأرق و التفكير السلبي.
- كما أنها تعيد لنا الاتزان الداخلي و نشعرنا بالراحة النفسية و هذا ينعكس ايجابيا على مختلف جوانب الحياة اليومية و المتعددة (ناصر محي الدين مولحي ، (2000) ، ص 31).

(4) النشاط الرياضي و المناعة النفسية:

لم يفلح التقدم الحضاري المادي المسارع في إشعار الإنسان بالأمن و الطمأنينة بل انه من تعرض الفرد للضغوط النفسية المختلفة فقد ازدادت متطلبات الحياة تعقيدا و توسعا، مما سبب في زيادة الضغوط الواقعة على الفرد لتلبية تلك المطالب عن نفسه بل سيختلف الإلحاق بها مما اضطره إلى مواكبة الشارع لتحقيق الرغبات و المطالب و لهذا الإسراع زاده الضغط النفسي و تحميلها أكثر من طاقتها بغية إلحاق بموكبه التحضر بكل ما يحمل من قسوة و رخاء.

و يؤكد علم الصحة النفسية انه لا توجد إستراتيجية ثابتة لمواجهة الضغوط النفسية و أن أفضل إستراتيجية هي التي نقوم لها من أنفسنا.

و قد أشارت العديد من الدراسات أن ممارسة الرياضة تساهم في الصحة النفسية للفرد حيث ترتبط النشاطات الرياضية بنتائج ايجابية مثل: اللياقة البدنية و انخفاض القلق و تحسين الحالة المزاجية و الإدراك الذاتي و احترام الذات و التنمية الشخصية و الاجتماعية و تتمثل السمة المشتركة لهذه النتائج في أنها توفر جميعها

موارد للفرد عند التعامل مع حدث معين و نتيجة ذلك تساهم في التكيف الفعال و بالتالي تعزز المناعة النفسية للفرد.

فالنشاط البدني الرياضي يعتبر أسلوب لتنمية الذات و اتزانها ووسيلة لتدعيم الصحة النفسية للفرد، كما أنها تتيح له حياة اجتماعية تخضع لتنظيم و توجيه، كما تغير التربية البدنية و الرياضية مصدرا لمجابهة الأزمات التي تطرأ على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة و النشاط و الحركية لذلك فان فالانخراط في النشاط الرياضي يمكن أن يؤدي إلى زيادة المناعة النفسية و تخفيض هذه الضغوط (اسماعيل عبد الفتاح الكافي ، (1980) ، ص28).

(5) أهداف التربية البدنية والرياضية وأبعادها:

أ - الأهداف : السعي من وراء تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في نطاق المقارنة بالكفاءات المعتبرة هو تحقيق النوايا التربوية الشاملة في إطار تكميلي مع المواد التعليمية الأخر، وهي تهدف إلى تنمية الكفاءات الخاصة في عدة جوانب:

✓ الجانب النفسي الحركي:

-تنمية القدرة الحسية والفكرية .

-تنمية قوة الإدراك، التوازن، التنسيق، إنجاز حركات مختلفة الأشكال والأحجام .

-القدرة على اتخاذ القرار المناسب للفعل المرغوب فيه .

-تهدف إلى تنمية الحركات المختلفة .

-تسمح بإكساب خيرات حركية تأهل التلميذ للاستجابة لكل الحالات والوضعية المتاحة والتعبير

عن إمكانياته الحركية في محيط يسمح له بتنمية وتطوير كفاءاته .

✓ الجانب الوجداني:

- نفسي عاطفي، للتعبير عن الثقة بالنفس في التسيير التنظيم، التحكم في إمكانياته.

- اجتماعي عاطفي، التعبير عن قدرة التعايش مع الجماعة والاندماج فيها بفضل تبني المسؤوليات

والأدوار المفيدة التي تخدمه (عصام محمد الغلالي ، (2013) ، ص36).

- هدف إلى المشاركة الطوعية في الحياة الاجتماعية.

- تسمح بإكساب خيرات وعلاقات تؤهل التلميذ للاندماج في الجماعة وممارسة حق العضوية،

الرغبة في التكيف مع الوضعيات الصعبة التي تقتضي على العلاقات الاجتماعية الإيجابية في الجماعة والمجتمع.

✓ الجانب المعرفي:

- القدرة في التعرف على النشاطات البدنية والرياضية المقترحة، القدرة على توظيف المعارف العلمية والمعلومات القبلية والآنية المرتبطة هذه النشاطات، القدرة على معرفة طرق تنظيم وتسيير العمل وحسم التبليغ .
- تهدف إلى ضمان الصحة والوقاية والأمن.

- تسمح بإكساب توظيف المعارف عند مواجهة المواقف، إمكانية تحرر عدة حلول والواجبات باستثمار المعلومات المكتسبة، القدرة على تكييف تصرفاته الحركية والمعرفية داخل وخارج الحيز المدرسي، ويأتي ذلك عن طريق ممارسة سلوكيات اجتماعية بواسطة الساعات البدنية والرياضية.
- الأبعاد :

✓ بعد المواطنة:

- عناصره التنموية هي البعد الوطني، البعد العالمي، البعد الديمقراطي، والهدف منها تكوين المواطن الصالح النزيه والمحب لوطنه والمتفتح على العالم والإحساس بالانتماء الاجتماعي .
- ✓ البعد الاجتماعي:

- تكمّن عناصره التنموية في التربية البدنية والبيئية، التربية العلمية، التربية السكانية والتنموية والاستهلاكية، التربية الصحية والوقائية، الهدف منها توظيف المعارف من خلال المواد التعليمية المقترحة على التلميذ (محمد جلال فرطيم ، (1967) ، ص88).

نستنتج أن الرياضة استثمار في الصحة و طريقة مثلى لزيادة النشاط يحافظ على صحته الجسمية و النفسية، فهي تساعد على تحسين السلوك الصحي للإنسان خاصة أن ممارسة الرياضة بانتظام يساعد على رفع مستوى المناعة النفسية و تزيد من حيويته فتجعله دائم الحركة و يؤثر عليه ايجابيا في حياته اليومية و علاقته بالآخرين.

و الخروج من بقعته و تخفف عليه التوتر و القلق و الاكتئاب و مشاكله اليومية, فالرياضة جزء لا يتجزأ من الحياة الأساسية للرفاهية على التركيز و تنظيم حياته بشكل عام و تدخل في سلوكياته الصحة و تؤثر بطريقة صحيحة عليه حيث تساهم في محاربة الضغوطات النفسية.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس : الاجراءات المنهجية

تمهيد.

التذكير بفرضيات الدراسة

1 - الدراسة الاستطلاعية.

2 - نتائج الدراسة الاستطلاعية

3 - تحديد منهج الدراسة

4 - تحديد مجموعة الدراسة وخصائصها

5 - مكان و زمان اجراء الدراسة

6 - تحديد وسائل جمع البيانات

7 - خطوات و ظروفه اجراء الدراسة

خاتمة.

بعدها تطرقنا في السابق الى الاطار النظري و الذي يبنى عليه أي بحث ، جاء الدور للاطار التطبيقي والذي يعتبر اكثر اهمية في الدراسات العلمية حيث العلم يعتمد على الجانب التطبيقي الميداني اكثر من النظري.

وعند قيامنا بالجانب التطبيقي الميداني لابد من توفر بعض الطرق و الادوات و الوسائل كي تساعدنا على القيام بهذا الجانب بشكل يسمح للدراسة ان تكون فعلا ميدانية و من بين هذه الوسائل و الطرق نجد المنهج و الادوات من مقابلة عيادية و ملاحظة عيادية و كذا الخصائص السيكمترية للمقياس.

التذكير بفرضيات الدراسة :

- لدى ممارسين الرياضة بانتظام مستوى سلوك صحي.
- لدى ممارسين الرياضة بانتظام مستوى مرتفع من المناعة.

1-الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية اساسا لبناء البحث العلمي ،حيث تمثل الخطوة الاولى للدراسة الميدانية ،فمن خلالها يسعى الباحث الى لقاء نظرة على جدية تواجد الموضوع المطروح ، فهي تساعد على التعرف عن قرب عن الظروف التي سيتم فيها اجراء البحث و تبيان الصعوبات التي قد يتعرض لها الباحث و لتفاديها في الدراسة الاساسية ،فضلا عن كونها تساعد في جميع المعطيات الاولى مكان و مجتمع الدراسة و من ثمة تحديد كيفية اعتماد طريقة اختيار بمراعاة عينة البحث و خصائصا لما جاء في الطرح النظري لموضوع الدراسة ، و تكمن اهمية الدراسة الاستطلاعات فيما يلي :

- الاهتمام بالتصور الشامل للبحث.
- استكشاف ميدان الدراسة الاستطلاعية.

- خطوات الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي ،فبناء عن التجربة الاستطلاعية او على ضوء ما يصادف الباحث من صعوبات ، او ما يظهر من النواحي التي تستوجب التغيير ، فانه يقوم بالمراجعة النهائية كخطوة البحث حتى يكون مطمئنا لسلامة التنفيذ ، فهذه هي الفرصة الوحيدة للتعديل و لا يتسنى له بعد التطبيق.

حيث قمنا باختيار عينة البحث و المتمثلة في ممارسين الرياضة و شملت الدراسة الاستطلاعية حالة (01).

و قد قمنا باجراء مقابلات اولية مع افراد العينة بغرض امتحان صلاحية دليل المقابلة الذي من خلاله قمنا بدراسة ميدانية استطلاعية مع افراد العينة.

سمحت لنا الدراسة الاستطلاعية بتعديل المقابلة ، فحذفنا بعض الاسئلة و اعدنا صياغة البعض الآخر حيث ان دليل مقابلتنا كان يتميز بكثرة الاسئلة و طولها و هذا ما ازعج الرياضيين ، فحذفنا الاسئلة التالية : "هل انتابك الاكتئاب، هل تشعر بالحزن " ، حيث كانت اغلب اجوبتهم "بالحمدلله" ، و يمكن القول ان الدراسة الاستطلاعية افادتنا كثيرا ومن خلال مقابلتنا لهم وجدناهم ان رغم ممارستهم للرياضة كل يوم الا ان لهم انخفاض في مستوى المناعة النفسية و لديهم سلوك صحي غير منتظم.

2 نتائج الدراسة الاستطلاعية :

و قد سمحت لنا الدراسة الاستطلاعية بالصياغة السليمة لفرضية البحث و ضبط متغيراتها على ضوء ما تم استخلاصه ميدانيا و ليس نظريا فقط و بالتالي جمع اكبر قدر ممكن من المعلومات. التعرف على مدى فهم عينة الدراسة لعبارات مقياس المناعة النفسية و كذا مقياس الاكتئاب و التأكد من امكانية تطبيقهما في الدراسة الاساسية و التزود بالمعلومات عن عينة الدراسة و التعرف على صعوبات التي يمكن مواجهتها و التقرب و الاندماج مع حالات الدراسة.

ومن اهداف الدراسة الاستطلاعية مايلي :

- ❖ التعرف على قاعة الرياضة و كل ممارسي الرياضة فيها.
- ❖ معرفة المعاش النفسي لديهم لتحديد مجتمع الدراسة من اجل ضبط عينة البحث.

3 تحديد منهج الدراسة :

كما يعرف المنهج بانه الطريقة التي يتعين على الباحث ان يلتزمها في بحثه ، حيث يتقيد باتباع مجموعة من القواعد العامة التي تهيمن على سير البحث و يسترشد بها الباحث في سبيل الوصول الى الحلول الملائمة لمشكلة البحث (متولي خضر ، 2014 ، ص 17).

و بما ان موضوع الدراسة هو "المناعة النفسية و السلوك الصحي لدى ممارسي الرياضة" و نظرا لما يتطلبه الموضوع من دراسة حالة فان المنهج الذي تم اعتماده هو منهج الاكينيكي الذي يعتمد على الدراسات المتعمقة للظواهر النفسية و الاجتماعية و انعكاساتها على ديناميات الشخصية ، و يعتمد المنهج الاكينيكي على مجموعة من الادوات و الاختبارات و الاستثمارات الاكينيكية التي تعتمد على مساعدة الافراد و تحليل

اداءاتهم بصورة او باخرى للغور داخل مكونات البناء النفسي لهم للكشف على نواحي القوة و الضعف في شخصياتهم (متولي خضر ، 2014 ، ص 160).

4 تحديد مجموعة الدراسة و خصائصها :

- كيفية اختيار المجموعة : تم اختيار مجموعة البحث وفقا للخصائص و السمات التي يفرضها علينا موضوع بحثنا المتمثل في المناعة النفسية و السلوك الصحي لدى ممارسي الرياضة و التي يجب ان تتميز افراد العينة من غيرهم ، بحيث تم اختيار مجموعة البحث بطريقة مكونة من حالة واحدة تمارس الرياضة بانتظام.
- خصائص حالة الدراسة :
- ❖ السن : حرصنا ان تكون مجموعة بحثنا تمارس الرياضة بانتظام.
- فيما يلي خصائص الحالات :

جدول رقم (01) يمثل خصائص مجموعة الدراسة

رقم الحالة	متغيرات الحالات	السن	الحالة المدنية	المستوى التعليمي	المستوى الاقتصادي	المهنة	مدة بداية ممارسة الرياضة
01	فريد	23 سنة	اعزب	جامعي	متوسط	نادل في مطعم	03 سنوات
02	سمير	32 سنة	متزوج	متوسط	متوسط	مدرب رياضة	10 سنوات
03	فاطمة	39 سنة	ارملة	جامعي	جيدة	موظفة في البنك	03 سنوات
04	اسحاق	27 سنة	اعزب	متوسط	جيد	عاطل	05 سنوات

5 مكان و زمان إجراء:

تم إجراء البحث في قاعات الرياضة المتواجدة في تيزي وزو التي فتحت في (2002) ولها مساحة واسعة و يمارس فيها كلا من الجنسين وكل من صغير و كبير و تمارس فيها كل أنواع الرياضة وكذلك نفس الشيء بالنسبة القاعة الأخرى بتيزي وزو «need for gym» حيث هي أيضا لها مساحة واسعة وفيها كل أنواع الرياضة و الادوات و يمارس فيها عدد كبير من الصغار و الكبار و فتحت سنة و اسعت 2014 ، أما القاعة الموجودة في ذرع بن خدة فقد فتحت 2018، و هناك انواع عديدة من الرياضة و لكن هي خاصة بالذكور زمن إجراء البحث تم إجراء الدراسة في الفترة ما بين 2 جويلية إلى 30 جويلية 2023.

6 تحديد وسائل جمع البيانات:

6-1 المقابلة النصف الموجهة : يعرفها انجلش بانها محادثة موجهة يقوم بها شخص مع شخص اخر او عدة

اشخاص هدفها استثارة انواع معينة من المعلومات لاستغلالها في بحث علمي ، و بالاستعانة بها في التوجيه و التشخيص و العلاج (سيف السلام معمر ، 2333 ، ص33).

و يعرفها حسن غانم على انها سلسلة من الاسئلة التي يامل منها الباحث الحصول على اجابة للمفحوص ، و من المفهوم طبعا ان هذا الاسلوب لايتخذ شكل تحقيق ، و انما تدخل فيه الموضوعات الضرورية للدراسة خلال محادثة تكفل قدرا كبيرا من حرية التصرف ، و يحرص الباحث الا يقترح أي اجابات مباشرة او غير مباشرة (حسن غانم ، 2334 ، ص 878).

تعتمد على توطيد العلاقة بين الفاحص و المفحوص و هي عبارة عن اسئلة محددة و منظمة وفق ترتيب معين و تطرح في وقت ترتيب معين و تطرح في وقت معين و المفروض يكون حرا في الاجابة عنها و لكن في حدود السؤال ، و قد اخترنا في بحثنا المقابلة النصف الموجهة لان موضوع البحث يفرض علينا استخدام هذا النوع من المقابلة من جهة و من جهة اخرى تعطي للمفحوص نوع من الحرية في التعبير اضافة الى اننا نستطيع التحكم في سير المقابلة و تجنب الخروج عن الموضوع.

و تعرف « Colette chiland » المقابلة النصف الموجهة على انها مبنية بطريقة محكمة و اداة من ادوات البحث العلمي و تدعى ايضا بالمقابلة ذات الاجابات المفتوحة و للباحث شبكة متكونة من اسئلة ينتظر الاجابة عنها (Colette chiland , 1993, P119).

و قد اتبعنا استراتيجية في تقويم المقابلة في صور محاور اساسية تقدم للمفحوص على شكل اسئلة مفتوحة ، و قد احتوى دليل مقابلتنا على 06 محاور :

● المحور الاول : محور البيانات الشخصية

و يشمل هذا المحور اسئلة حول الاسم ، الحالة المدنية ، المستوى التعليمي و يعتبر هذا المحور بمثابة مدخل لصميم الحوار مع الحالة و الدخول في المحاور الاخرى.

● المحور الثاني : تاريخ الحالة المرضية

يهدف هذا المحور الى التعرف على حياة الحالة و كيف كانت استجابته للمرض و معرفة تاثير المرض على معاشه النفسي.

● المحور الثالث : المعاش النفسي الاجتماعي

يهدف هذا المحور الى معرفة المعاش النفسي لا اجتماعي للحالة و كذا محاولة التعرف على التغيرات التي دخلت في حياته النفسية بعد ممارسة الرياضة و كذا علاقته مع اسرته و المجتمع الذي يعيش فيه.

● المحور الرابع : المعاش السوماتي

يهدف هذا المحور الى معرفة المعاش السوماتي للحالة ، و كذلك محاولة التعرف على التغيرات التي ادخلت على حياته الجسدية و كذا على النشاطات التي تعود ان يقوم بها.

● المحور الخامس : الحالة البدنية

الهدف من هذا المحور هو معرفة وضعية الحالة في قاعة الرياضة و كذا تطوراتها كل يوم.

● المحور السادس : النظرة المستقبلية

يهدف هذا المقياس الى معرفة نظرة الحالة لمستقبله.

2-6 مقياس المناعة النفسية : بحيث تم اعداده من طرف الباحثة رحمة تيسير العمري في دراسة اجرتها

سنة 2020 لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي ، تحت عنوان "بناء مقياس المناعة النفسية لدى

الراشدين في المجتمع الجزائري" ، و تكونت عينة الدراسة من 230 راشدا من المجتمع الجزائري تتراوح

اعمارهم بين (50/18) من الذكور و الاناث ، من مختلف الولايات الجزائرية، كان الهدف من هذه الدراسة

هو بناء مقياس للمناعة النفسية يمكننا من تحديد مستوى المناعة النفسية لدى عينة من افراد المجتمع

الجزائري ، و ذلك يهدف الى استخدام نتائجه لمساعدة الافراد و وقايتهم من الوقوع في دائرة الاضطرابات النفسية مع مراعاة الخصوصية الثقافية للمجتمع الجزائري و اولوياته الفكرية .

و تمثلت اجراءات الدراسة في تحديد الهدف من القياس و الاطلاع على التراث النظري و مختلف الدراسات السابقة حول الموضوع و من ثم تحديد بنود المقياس و اعداد فقراته و عرض المقياس في صورته الاولى على المحكمين و قد تم استخدام نظام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS.22).

و باتباع المنهج الاكاديمي اسفرت الدراسة بعد التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس المعد و تقنيته الى مقياس للمناعة النفسية في المجتمع الجزائري.

الاطلاع على التراث النظري و الدراسات السابقة و البحوث ذات العلاقة بموضوع المناعة النفسية للتعرف على ماهية الموضوع باعتباره مستحدث نسبيا ، الاطلاع على مقاييس المناعة النفسية بحيث انها تقدم مفاهيم و تصورات مختلفة عن المناعة النفسية.

❖ ابعادها :

- مقياس اولاه (Olah، 2005) ، و قد تالف من 16 بعد موزع على ثلاث مجموعات.
- مقياس باربانيل (Barbanell، 2009) .
- مقياس زيدان (2013) ، و كان عبارة عن قائمة شملت 05 معايير.
- مقياس الشريف (2015) ، و الذي تالف من 12 بعد فرعي موزع على 03 ابعاد رئيسية .
- مقياس اسامة عبود (2016) ، مكونا من 39 فقرة موزعة على 07 ابعاد و هو مقياس مقنن خاص بالرياضيين المتقدمين.

3 6 مقياس السلوك الصحي : و تم اعداده من طرف الباحثان الصمادي عبد المجيد و الصمادي عبد الغفور ، حيث لجأ الباحثان لتحديد ابعاد المقياس الى الادب النظري و الدراسات السابقة و بالاستعانة ببعض المقاييس تم اعتماد الابعاد الفرعية التالية :

❖ البعد الاول : بعد النظام الغذائي ، و يشير هذا البعد الى قياس الدرجة التي يختار فيها الفرد غذاءه بطريقة تتسجم مع المعايير الدولية للغذاء المناسب.

❖ البعد الثاني : بعد العناية بالصحة الجسدية ، و يشير هذا البعد الى قياس السلوكات التي تساعد الفرد في تجنب او التنبيه الى الامراض المبكرة ، و المحافظة على لياقة بدنية من خلال ممارسة بعض الانشطة البدنية.

- ❖ البعد الثالث : بعد استخدام العقاقير عرض و تحليل نتائج و يشير هذا البعد الى قياس درجة قيام الفرد بوظائفه الحيوية دون استخدام العقاقير الكيماوية الغير اللازمة.
- ❖ البعد الرابع : البعد النفسي و الاجتماعي و يشير هذا البعد الى درجة وعي الفرد و تقبل مشاعره و سيطرته عليها و استغلال عقله لاقصى درجة ممكنة.

و لتطوير عدد من الفقرات التي تمثل كل بعد من ابعاد المقياس السابقة الذكر فقد استعان الباحثان بمقياس اسلوب الحياة "15" ، حيث استعار الباحثان (34) فقرة موزعة على جميع ابعاد المقياس ، و للحصول على مجموعة اضافية من الفقرات تعكس الواقع العربي عامة و الاردني خاصة ، فقد قام الباحثان بكتابة استمارة خاصة تضمنت عناوين الابعاد و عرفت اجرائيا و وزعت على 10 اطباء في تخصصات ذات علاقة "04 اطباء نفسيين ، و 03 اطباء اسرة ، و 03 اطباء صحة عامة" ، طلب هؤلاء الاطباء تنوين اكبر عدد من الممارسات السلوكية التي تمثل كل بعد في الاستمارة ، ثم قام الباحثان بتفريغ اجاباتهم على شكل تكرارات ، و اعتمد الباحثان الفقرات التي حظيت بقبول ثلاثة من الاطباء ، و تطبيق هذا الاجراء ادى الى الحصول على 30 فقرة في الابعاد المختلفة ، تكون المقياس بصورته الاولى من 64 فقرة موزعة على جميع ابعاد المقياس بشكل غير متساوي.

بعد صياغة فقرات المقياس تم فحصه من طرف المتخصصين في مجالات القياس و التقويم و الارشاد و علم النفس التربوي و علم النفس اللغوي و التربية ، تم تم تجريب المقياس على (1849) طالبا و طالبة يمثلون (09) جامعات حكومية و خاصة في الاردن و بعد حساب معاملات ارتباط الفقرات بالابعاد التي تنتمي اليها اسفر ذلك عن تعديلات ليصبح عدد فقرات المقياس (45) عبارة بصورته النهائية.

جدول رقم (02) يوضح ابعاد مقياس السلوك الصحي.

البعد	عدد الفقرات	الفقرات الممثلة له
العناية بالجسم	08	01 الى 08
العناية بالصحة العامة	14	09 الى 21
التعامل مع الادوية و العقاقير	08	22 الى 29
النفسي الاجتماعي	15	30 الى 45
المقياس ككل	45	

كتبت جميع فقرات المقياس بالصيغة الايجابية و وضع امام كل فقرة تدريج خماسي من نوع ليكرت بحيث ان دائما = 05 درجات ، غالبا = 04 درجات ، احيانا = 03 درجات ، نادرا = درجتان ، مطلقا = درجة. و يمكن للدرجة المفحوص ان تتراوح بين 52 – 260 درجة و كلما ارتفعت درجة المفحوص يعني ان يمارس سلوكات صحية تساعد على ان يحي حياة طبيعية ، بمعنى ان لديه اسلوب حياة ايجابي و صحي.

❖ طريقة تصحيح المقياس : بناءا على التعليمات الخاصة بالمقياس و التي تبين للمفحوص كيفية

الاستجابة ، فانه يجب على المفحوص ان يختار الاجابة التي تتفق معه ، و يضع علامة (X) حسب ما يتفق مع مشاعره و اتجاهاته و تصرفاته في المواقف التي تتعلق به .

❖ الخصائص السيكومترية للمقياس : تم تطبيق المقياسين (السلوك الصحي ، مقياس جودة الحياة) على

العينة الاستطلاعية الاولى و المقدرة ب (30) ممرضا و ممرضة من مجتمع الدراسة و المتمثل في الممرضين العاملين بمستشفى الزهراوي بمدينة المسيلة بهدف التأكد من الخصائص السيكومترية و فيما يلي وصف للخصائص السيكومترية لمقياس السلوك الصحي :

❖ صدق المقياس : للتأكد من صدق المقياس الاصلي فقد اعتمد الباحثان (الصمادي و الصمادي) عدة

مؤشرات منها صدق المحتوى حيث تم عرض المقياس بصورته الاصلية على (10) محكمين من ذوي الاختصاص في مجال القياس و الارشاد كما تم تجريب المقياس على 1849 طالبا و طالبة يمثلون (09) جامعات حكومية و خاصة في الاردن ، و تم حساب معاملات ارتباط الفقرات بالابعاد التي تنتمي اليها ، كما خضعت فقرات المقياس للتحليل العاملي الذي كشف عن وجود (04) عوامل

مستقلة تفسر ما مجموع (0.32) من التباين و تتشابه هذه الابعاد مع النظرية للمقياس ، و يؤكد ذلك صدق بناء المقياس ، كما تبين للمقياس قدرة تمييزية بين من يتمتع بمستوى صحي عالي ، و من تمتع بمستوى صحي متدني.

❖ ثبات المقياس الاصيلي : للتأكد من ثبات الاداة تم اتخاذ الاجراءات التالية .

قام الباحثان (الصمادي و الصمادي) بحساب معاملات الاتساق الداخلي لابعاد المقياس و للمقياس ككل باستخدام كرومباخ – الفا و تبين ان المقياس ككل يتمتع بمعامل اتساق داخلي (0.87) ، و معاملات اتساق لابعاد الفرعية تراوحت ما بين (0.68 ، 0.84) ، كما تاكد الباحثان من ثبات المقياس باستخدام الاختبار و اعادة الاختبار على عينة تجريبية و تبين ان المقياس يتمتع بمعامل ثبات (0.79) للدرجة الكلية و معاملات ثبات تراوحت ما بين (0.75 ، 0.81) للابعاد الفرعية.

❖ مراحل بناء مقياس :

❖ صياغة تعليمات المقياس :

اجب على المقياس التالي باختيار ما ينطبق عليك من اجابة ، مع ملاحظة عدم ترك أي عبارة بدون اجابة ، نرجو منك اختيار الاجابة التي توافقك ، لاتوجد اجابة صحيحة و اخرى خاطئة ، افضل اجابة هي التي تعبر عنك بصدق.

❖ تصحيح المقياس :

يتكون مقياس المناعة النفسية من (94) فقرة ايجابية و سلبية موزعة على (08) ابعاد و لكل فقرة ثلاثة بدائل ، تصحح الاجابات وفق مقياس ليكرت على النحو التالي :

- نعم (02 درجتين) ، احيانا (01 درجة) ، لا (0 درجة) للعبارات الايجابية.

- نعم (0) درجة ، احيانا (01 درجة) ، لا (02 درجتين) للعبارات السلبية.

حيث ان العبارات السلبية هي :

- (09 – 11 – 27 – 40 – 42 – 04 – 52 – 53 – 58 – 63 – 67 – 76 – 84 – 86 – 88 – 90 – 91 – 94) .

و بالتالي فان اعلى درجى يمكن الحصول عليها هي (188).

- من 0 الى 94 تعتبر مناعة نفسية منخفضة.

- 94 درجة تعتبر مناعة نفسية متوسطة.

- من 94 الى 188 تعتبر مناعة نفسية مرتفعة (تيسير العمري رحمة ، 2020 ، ص 188).

❖ التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس :

• حساب صدق المقياس :

- الصدق الظاهري : بعد عرض المقياس بصورته الاولى على مجموعة من المحكمين من مختلف الجامعات الجزائرية (جامعة ام البواقي ، جامعة الجزائر 02 ، جامعة سطيف 02 ، جامعة باتنة 01 ، جامعة جيجل ، جامعة بسكرة ، جامعة الجلفة ، جامعة سكيكدة ، المدرسة العليا للاساتذة افلو الاغواط) و الذي بلغ عددهم 16 محكما تم تعديل بعض البنود و حذف و اضافة بنود اخرى.

- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) : تم اخذ (27%) من اعلى درجات مقياس المناعة النفسية و (27%) من ادنى درجات المقياس العينة التي تتكون من (230) فردا ، و هذا بعد ترتيب هذه الدرجات تصاعديا فتصبح مجموعتان تتكون كل منهما من (62) فرد لان:
 $(x = 620.27 \ 230)$ ، و منه ناخذ (62) افراد من المجموعة العليا (62) فردا من المجموعة الدنيا ثم نستعمل اسلوبا احصائيا ملائما و هو اختبار "الدلالة الفرق بينهما و هذا باستخدام نظام (22, Spss).

• حساب ثبات المقياس :

- الثبات وفق طريقة معامل الفا كرومباخ : لمعرفة ذلك قمنا بحساب ثبات مقياس المناعة النفسية باستخدام معامل ثبات الفا كرومباخ ، و هذا باستخدام نظام (22, Spss) تم التوصل الى معامل ثبات قدره (0.776) ، و منه المقياس يتمتع بدرجة عالية نسبيا من الثبات.
- حساب الثبات وفق طريقة التجزئة النصفية : بعد تقسيم عبارات مقياس المناعة النفسية الى قسمين (فردى و زوجي) و حساب معامل الارتباط بينهما فكانت قيمته (0.669) و بعد تصحيحه بمعامل سبيرمان براون بلغت قيمته (0.778) ، و منه المقياس يتمتع بدرجة عالية نسبيا من الثبات (تيسير العمري رحمة ، 2020 ، ص 130).

7 خطوات و ظروف اجراء الدراسة :

- قمنا بتحضير مقياس السلوك الصحي و مقياس المناعة النفسية و دليل المقابلة.
- اخترنا حالة البحث و التي تتمثل في ممارسي الرياضة بانتظام .
- بعد اجراء المقابلة و تطبيق المقياس على مستوى قاعة الرياضة المتواجدة في عيد الحمامو القاعة الاخرى بتيزي وزو و بعد ذلك قمنا بتفريغ معطيات و حساب النتائج.
- كانت الظروف اثناء اجراء الدراسة سهلة فكانوا الذين يمارسون الرياضة مهتمين للامر و ايضا شجعونا على هذا العمل و ايضا على ممارسة الرياضة.

الخلاصة :

تعرفنا في هذا الفصل على الاجراءات الميدانية المتبعة في الدراسة حيث تطرقنا الى الدراسة الاستطلاعية ثم المنهج المستخدم و المتمثل في المنهج الاكلينيكي القائم على دراسة الحالة ، التي تهتم بجمع اكبر عدد ممكن من المعلومات و البيانات حول حالات الدراسة ، و كانت عينة الدراسة عينة قصدية و تمثلت في اربع حالات ، ثم تناولنا مكان و زمان اجراء البحث اضافة الى وسائل جمع البيانات التي تم الاعتماد عليها و هي الملاحظة و المقابلة نصف الموجهة و مقياس السلوك الصحي و المناعة النفسية.

الفصل السادس : عرض و مناقشة

الحالات.

تهدف.

- 1 - عرض و تحليل نتائج الحالة الاولى.
- 2 - عرض و تحليل نتائج الحالة الثانية.
- 3 - عرض و تحليل نتائج الحالة الثالثة.
- 4 - عرض و تحليل نتائج الحالة الرابعة.
- 5 - مناقشة نتائج الحالات.
- 6 - ملخص نتائج افراد عينة الدراسة لمقياس السلوك الصحي.
- 7 - ملخص نتائج افراد عينة الدراسة لمقياس المناعة النفسية.
- 8 - استنتاج عام.

تمهيد:

في هذا الفصل سنقوم بعرض و تحليل الحالات لمجموعة البحث بالتفصيل و ذلك بعد عرض و تحليل نتائج كل الادوات المعتمدة في الدراسة الميدانية المتمثلة في المقابلة العيادية النصف الموجهة ، و عرض نتائج مقياس السلوك الصحي و مقياس المناعة النفسية و تحليلها بشكل كمي و كيفي و مناقشتها مع اعطاء خلاصة عامة تشمل كل الحالات.

1 - عرض و تحليل نتائج الحالات :

1 1 تقديم الحالة الاولى (فريد) :

الحالة فريد يبلغ من العمر 23 سنة ، مستوى الدراسي جامعي ، حالته الاجتماعية "اعزب" ، يعمل نادل في مطعم ، و وضعه المادي متوسط و ممارسته للرياضة بشكل منتظم ساعده على مواجهة مرضه بفقر الدم.

1 1 1 عرض مضمون المقابلة العيادية للحالة (01) :

تمت المقابلة في قاعة رياضية "بذراع بن خدة" (ULTRA GYM)، بحيث وافق على القيام بالمقابلة ، كان قليل الكلام و رغم هذا الا اننا قمنا بالتعرف عليه بعد خلق جو من الثقة و تقديم موضوع الدراسة ، الاطار العلمي الذي نتقيد به و بعد ذلك نقوم بطرح الاسئلة من اجل جعل " السيد فريد" يتكلم باريحية لجمع اكبر قدر ممكن من المعلومات عن حالته ، عندما طرحنا السؤال للحالة سعيد فيما يخص حالته الصحية و من اخبره بمرضه فصرح كالتالي : "انا ما كان عندي والو كنت لباس بيا و كي بدات الاعراض حسبتها غير تع التعب و كي درت سبور زاد عليا الحال و رفدوني للسبيطار كي دارو ليزاناليز و خرجت النتائج لقيد عندي فقر الدم" ، بمعنى انه كان بحالة جيدة و لما بدات اعراض التعب و عندما كنت اقوم بالرياضة ازدادت لدي الاعراض فكان علي ان اتوجه الى المستشفى لاقوم ببعض التحاليل و عندما تطلعت على النتائج وجدت اني اعاني من "فقر الدم".

و عند سؤالنا لردة فعله و هل هو الان راضي بحالته ، و قبل البدء في الاجابة اخذ يتنفس بعمق و يزفر قائلا: "واش ندير الله غالب كنت لباس بيا ضرك زاد عندي فقر الدم ، نقولو الحمد لله و الحاجة الكبيرة المعيشة غلات و انا نخدم غير سيرفور فريسطو و زيد نقرا فلافاك و نعيش وحدي" ، بمعنى انه لا يستطيع فعل أي شيء بحيث انه كان بحالة جيدة و فجأة اصبح مريض ، الحمد لله و المشكل الذي زاد الطين بلة هو ان الاسعار اصبحت مرتفعة

و انه مجرد عامل في مطعم و طالب جامعي في نفس الوقت و يعيش لوحده".

عندما سألناه عن حالته اليومية و هل هي قائمة على العادات التي لا بد ان يتمتع بها و تساعد على استقرار حياته تبين لنا ان الحالة تتبع البرنامج العلاجي المعطي من طرف الطبيب و هذا ما ياكد لنا ان الحالة يتقيد بالسلوكيات الصحية للحفاظ على صحة بدنه بحيث انه يطبق كل ارشادات الطبيب

فقال لنا : "ايه لو كان ماشي ريجيم و سبور كون منلقاش روي مليح هكا" ، بمعنى انه لابد بالحمية و الرياضة فلولاهما لما استقرت حالتي هكذا".

1 1 2 عرض نتائج مقياس السلوك الصحي للحالة (01) :

الجدول رقم (03) يمثل نتائج مقياس السلوك الصحي

الدرجة المتحصل عليها	البعد
35	بعد العناية بالجسم
45	بعد العناية بالصحة العامة
28	بعد التعامل مع الادوية و العقاقير
61	البعد نفسي اجتماعي

الجدول رقم (04) يمثل درجات الحالة الاولى (فريد) في مقياس السلوك الصحي

نوع و اسلوب الحياة	مجموع الدرجات	عدد العبارات
سلوك ايجابي و صحي	169	45

تم تقديم مقياس السلوك الصحي ، بحيث استغرقت الحالة (10 دقائق) للإجابة على مقياس السلوك الصحي ، و من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ ان الحالة الاولى الملقبة بفريد تحصلت على مجموع درجات قدرت ب : (169) في مقياس السلوك الصحي ، و استنادا الى هذا المقياس فان الدرجة المتحصل عليها تدل على ان السلوك هو سلوك صحي مرتفع.

1 1 3 عرض نتائج مقياس المنة النفسية للحالة (01) :

الجدول رقم (05) يمثل نتائج مقياس المنة النفسية للحالة (فريد)

الدرجة المتحصل عليها	البعد
24	الثقة بالنفس
20	القدرة على ضبط النفس "الضبط الانفعالي"
16	القدرة على التخطيط و امتلاك البدائل
20	الاستفادة من الخبرات السابقة
16	القدرة على التواصل مع الجسد
22	قوة الاعتقاد
14	السكينة
20	القدرة على حل المشكلات
152	المجموع

بعد تطبيق مقياس المنة النفسية حصلت الحالة المدعوة ب: (فريد) على مجموع (152) درجة و التي تصنف من خلال جدول التقييم على انها تتمتع لمنة نفسية مرتفعة بحيث تحصل في البنود على درجات عالية و كانت اغلب الاجابات (بنعم) في العبارات الايجابية و اغلب الاجابات كانت (بلا) في العبارات السلبية ، و جاءت نتائج المقياس كالتالي :

- البعد الاول (الثقة بالنفس): يتمتع "فريد" بثقة عالية في نفسه و هذا ما تؤكده النتيجة التي تحصل عليها التي قدرت ب: (24) درجة ، بحيث انه يشعر بالرضا عن نفسه و ما حققه من انجازات في مشواره الدراسي بحيث لا يملك أي مشكلة مع نفسه.
- البعد الثاني (القدرة على ضبط النفس أي الضبط الانفعالي) : تحصل فريد على درجة قدرت ب: (20) مما يعني انه قادر على ضبط نفسه في شتى المواقف اليومية التي تستدعي احداث انفعال اما قلق او غضب ،

- بحيث انه قادر على التحكم في معظم ردود افعاله اتجاه كل ما يثير قلقه او غضبه.
- البعد الثالث (القدرة على التخطيط و امتلاك البدائل) : تحصلت الحالة الاولى على درجة بلغت (16) مما يبين لنا انه قادر على وضع خطة بديلة في حالة ان واجهته المشاكل او العقبات بمعنى انه يملك خطة بديلة للطوارئ و الازمات.
- البعد الرابع (الاستفادة من الخبرات الماضية): يتضح لنا من خلال الدرجة التي تحصل عليها "فريد" انه يستفيد بشكل عالي من معظم خبراته الماضية التي سبق و ان فشل فيها و هذا لاستبعاد احتمال الوقوع في نفس الاخطاء السابقة بحيث ان الدرجة قدرت ب : (20).
- البعد الخامس (القدرة على التواصل مع الجسد) : نال "فريد" على درجة (16) مما يعني انه يبدي بلاءا حسنا في التواصل مع جسده ، بحيث انه يستطيع فهم متطلبات جسمه.
- البعد السادس (قوة الاعتقاد) : تحصل فريد على درجة قدرت ب : (22) مما يعني ان الاعتقاد لديه مرتفع و عالي و بانه يملك قوة في الوازع الديني مما يجعله بالتالي راضي على وضعيته سواء كانت مرضية او مالية.
- البعد السابع (السكينة) : نلاحظ ان في هذا البعد فريد تحصل على درجة بلغت (14) و هي اخفض درجة تحصل عليها في مقياس المناعة النفسية مقارنة بالابعد الاخرى و لكن هذا لا يعني ان السكينة لدى فريد منخفضة بل العكس جيدة بحيث انه يملك طمانينة داخلية تشعره دائما بالراحة و الهدوء.
- البعد الثامن (القدرة على حل المشكلات) : نال فريد على درجة (20) في البعد الاخير مما يعني انه قادر على حل مشاكله و همومه بصورة جيدة.

3-1-1 خلاصة الحالة الاولى :

تمت مقابلة للحالة (فريد) في قاعة الرياضة "بذراع بن خدة بحيث قدمنا له الهدف من مقابلتنا و تطبيق المقاييس عليه و بعد تطبيقها و اجراء المقابلة العيادية استنتجنا نظرتة حول حياته و موقفه اتجاه حالته المرضية و المالية فتمثلت اغلب تصريحاته في الحمد لله و على انه في حالة رضى و قناعة لكل ماهو عليه اليوم مما يدل على ان السلوك الصحي مرتفع و المناعة النفسية ايضا عالية ، و تبين لنا ان الفرضية الاولى و الثانية تحققت.

1-2 عرض و تحليل نتائج الحالة الثانية:

الحالة سمير يبلغ من العمر 32 سنة مستواه الدراسي متوسط ، تزوج منذ 05 سنوات و اب لطفلين ، يعمل مدرب في قاعة الرياضة ، وضعه الاجتماعي متوسط ، و اصيب بمرض السكري في سن العشرين مما جعله يكون مدرب رياضة حتى يساعد نفسه.

1-2-1 عرض مضمون المقابلة :

تم اجراء المقابلة مع السيد سمير في قاعة الرياضة في ذراع بن خدة (ULTRA GYM) و الذي كان مستعدا للمقابلة حيث عبر عن ارتياحه لنا بعد شرحنا له موضوع بحثنا و الهدف منه حيث قال : "انا مندهش فهذه فكرة جيدة فلا يوجد اخصائي نفسي هنا فهم يرون فقط الجانب الايجابي اننا رياضيين لا نمرض".

فتبين ان الحالة سمير اصيب بالسكري دون ان يحس من قبل و بدا يرجف حتى سقط على ارضه ثم اخذوه الى الطبيب حيث اجرى تحاليل ليتبين له انه مصاب بداء السكري.

و في البداية وصف له الطبيب ادوية ثم توقف عن تناولها و من ثم اصيب بنوبات و للاسف اصبح الان بالانسولين و اخبرني انه الان تعود و قال : "الحمد لله على كل حال رغم الصعوبات الا اني راضي عن حالتي".

و عند سؤالنا لسيد سمير على السلوكات الصحية قبل مرضه فاجاب : "كنت ما نديرش السبور و نحب الحاجات الحلوة بزاف و كنت نشرب الكحول و ناكل غير برا" و هذا يبين انه لم يتبع سلوكات صحية و لا تغذية صحية.

ثم سالناه : "ما اثر الرياضة التي يمارسها كل يوم بانتظام ؟" ، فاجاب ان الرياضة هي احسن دواء بالنسبة له رغم انه في بعض الاوقات يتعب كثيرا و يهمل و يريد اياما من الراحة و صرح ان الرياضة هي التي فادتنني في نسيان مرضي و مشاكلتي ، و سالناه عندما تاتي نوباته ماذا يفعل فقال في البداية انه كان يدخل في الاكتئاب حيث يتعبني خاصة مع عملي و لكن الان اهتم بنفسي عندما اشعر بالتعب و استريح و احقن الانسولين في وقته بحيث انه اصبح الان يلتزم بالسلوكيات الصحية و يهتم بنفسه و يحاول ان يتعايش مع المرض و قال ان البعض يضمنون ان ممارسة الرياضة كل يوم تتعبهم و لكن لا يعرفون انها تنقص عنهم القلق و التوتر و بالتالي يحافظ على رشاقته و صحته الجسدية و النفسية و

يجتنب مختلف الامراض و قال ايضا : "الحمد لله راني ولفت حالتي رغم التعب بصح معليش قدر الله و ما شاء فعل".

اما في ما يخص تاقلمه مع الوضع خصوصا اتجاه نضرت المجتمع له فنجد انه ايجابي و غير خجول بمرضه بحيث قال : "عادي اصلا هذا مرض ميموتش فقط نصبر هذا مكان" ، و قال عن السلوكات الصحية بعد اتباعها ان حالته استقرت فهو يعمل و يمارس الرياضة و كذلك لديه مناعة نفسية و هذا بفضل الرياضة بحيث استطاع مواجهتها.

و ايضا صرع ان عائلته ساعدته و كانت دائما مصدر قوة بالنسبة له و قال : "ادعولي بالخير و يعطيكم الصحة

و ان شاء الله نكمل حياتي كيما لازم الحال و صحيت للمرة الثانية".

1 2 2 عرض نتائج مقياس السلوك الصحي :

الجدول رقم (06) يمثل نتائج مقياس السلوك الصحي

الدرجة المتحصل عليها	البعد
33	بعد العناية بالجسم
47	بعد العناية بالصحة العامة
29	بعد التعامل مع الادوية و العقاقير
61	البعد النفسي الاجتماعي

الجدول رقم (07) يمثل درجات الحالة الثانية(سمير) في مقياس السلوك الصحي

عدد العبارات	مجموع الدرجات	نوع و اسلوب الحياة
45	170	سلوك ايجابي و صحي

تم تقديم مقياس السلوك الصحي ، بحيث استغرقت الحالة (12 دقائق) للإجابة على مقياس السلوك الصحي ،
و من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ ان الحالة الثانية الملقبة بسمير تحصلت على مجموع درجات قدرت ب
(170):

في مقياس السلوك الصحي ، و استنادا الى هذا المقياس فان الدرجة المتحصل عليها تدل على ان السلوك هو
سلوك صحي مرتفع.

1-2-3 عرض نتائج مقياس المنة النفسية :

الجدول رقم (08) يمثل نتائج مقياس المنة النفسية للحالة الثانية

الدرجة المتحصل عليها	البعد
24	الثقة بالنفس
07	القدرة على ضبط النفس "الضبط الانفعالي"
20	القدرة على التخطيط و امتلاك البدائل
15	الاستفادة من الخبرات السابقة
15	القدرة على التواصل مع الجسد
05	قوة الاعتقاد
11	السكينة
27	القدرة على حل المشكلات
124	المجموع

بعد تطبيق مقياس المنة النفسية حصلت الحالة المدعوة ب : (سمير) على مجموع (124) درجة و التي
تصنف من خلال جدول التقييم على انها تتمتع لمنة نفسية نوعا ما مرتفعة بحيث تحصل في الابعاد على
درجات عالية و اخرى منخفضة، و جاءت نتائج المقياس كالتالي :

- البعد الاول (الثقة بالنفس): يتمتع "سمير" بثقة عالية في نفسه و هذا ما تؤكده النتيجة التي تحصل عليها التي قدرت ب : (24) درجة ، بحيث انه يشعر بالرضا عن نفسه و ما حققه من انجازات في مشواره الدراسي بحيث لا يملك أي مشكلة مع نفسه.
- البعد الثاني (القدرة على ضبط النفس أي الضبط الانفعالي) : تحصل سمير على درجة قدرت ب: (07) مما يعني انه غير قادر على ضبط نفسه في شتى المواقف اليومية التي تستدعي تحكما في القلق والغضب ، بحيث انه غير قادر على التحكم في ردود افعاله اتجاه كل ما يثير قلقه او غضبه.
- البعد الثالث (القدرة على التخطيط و امتلاك البدائل) : تحصلت الحالة الثانية على درجة بلغت (20) مما يبين لنا انه قادر على وضع خطة بديلة في حالة ان واجهته المشاكل او العقبات بمعنى انه يملك خطة بديلة للطوارئ و الازمات.
- البعد الرابع (الاستفادة من الخبرات الماضية): يتضح لنا من خلال الدرجة التي تحصل عليها "سمير" انه يستفيد بشكل عالي من معظم خبراته الماضية التي سبق و ان فشل فيها و هذا لاستبعاد احتمال الوقوع في نفس الاخطاء السابقة بحيث ان الدرجة قدرت ب : (15).
- البعد الخامس (القدرة على التواصل مع الجسد) : نال "سمير" على درجة (15) مما يعني انه يبدي بلاءا حسنا في التواصل مع جسده ، بحيث انه يستطيع فهم متطلبات جسمه.
- البعد السادس (قوة الاعتقاد) : تحصل فريد على درجة قدرت ب : (05) مما يعني ان الاعتقاد لديه منخفض و متدني جدا و بانه لا يملك قوة في الوازع الديني مما يجعله بالتالي غير راضي على وضعيته سواء كانت مرضية او مالية.
- البعد السابع (السكينة) : نلاحظ ان في هذا البعد فريد تحصل على درجة بلغت (11) و هي درجة منخفضة نوعا ما و لكن هذا لا يعني ان السكينة لدى سمير منخفضة بل العكس جيدة الى حد ما بحيث انه يملك طمأنينة داخلية تشعره احيانا بالراحة و الهدوء.
- البعد الثامن (القدرة على حل المشكلات) : نال سمير على درجة (27) في البعد الاخير مما يعني انه قادر على حل مشاكله و همومه بصورة جيدة.

1 2 3 خلاصة الحالة الثانية :

اجريت مقابلة للحالة (سمير) في قاعة الرياضة "بذراع بن خدة" بحيث قدمنا له الهدف من مقابلتنا و تطبيق المقاييس عليه و بعد تطبيقها و اجراء المقابلة العيادية استنتجنا نظرتة حول حياته و موقفه اتجاه حالته المرضية و المالية فتمثلت اغلب تصريحاته في الحمد لله و على انه في حالة رضى و قناعة لكل ماهو عليه اليوم مما يدل على ان السلوك الصحي مرتفع ليه بحيث وصل الى (170 درجة) و المناعة النفسية نرى انها مرتفعة بحيث ان المجموع (124 درجة) ، و تبين لنا ان الفرضية الاولى الخاصة بالسلوك الصحي تحققت و كذا الفرضية الثانية الخاصة بالمناعة النفسية.

1-3 عرض و تحليل نتائج الحالة الثالثة :

الحالة فاطمة تبلغ من العمر (39 سنة) ، مستواها الدراسي جامعي ، ارملة توفي زوجها منذ (03 سنوات) بسبب حادث مروع و بقيت ارملة تعيش لوحدها و منذ ذلك دخلت في اكتئاب و لكن بعد ممارستها للرياضة بدأت حالتها النفسية في التحسن.

1 3 1 عرض مضمون المقابلة العيادية :

التقينا بالسيدة (فاطمة) في قاعة الرياضة بتيزي وزو (NEED FOR GYM) حيث كانت فرحة و لكن كانت تبدو مترددة قليلا و لكن بعدما تحدثنا قليلا اعجبها الامر و لم تعترض على الاسئلة. اصيبت الحالة باكتئاب بعد وفاة زوجها بحيث كانت بمثابة صدمة لها بحيث صرحت ان موته لم تكن متوقعة ، بحيث

قالت : "هذا وين بدينا حياتنا و راح و خلاني وحدي " ، فهي شعرت بالوحدة فبعد (03 سنوات) من الزواج مات زوجها بحيث اضافت قائلة : "كنا نحلمو نجيبو ذراري و نعيشو معيشة هانية بصح مات و خلاني نسوفري و نتعذب و محققنا والو " ، بحيث صرحت انها دخلت في تلك الحالة منذ وفاته المفاجئة التي لم تكن في الحسبان بحيث انها لا تغادر المنزل

و لا تتكلم مع احد و لكن بعد مدة قررت الخروج صباحا مضيئة : "كنت نخرج صباح نمشي و نجري و ما نشوف و ما نهدر مع حتى واحد و تم حسيت روحي نقص عليا الحال " ، بمعنى انها منذ ان قررت الخروج من المنزل و ممارسة الرياضة في الهواء الطلق احست ان كل تلك الاحاسيس خفت ، و من ذلك الوقت قررت الانضمام الى عالم "ممارسة الرياضة" بحيث في كل صباح تذهب و تقوم بحصص الرياضة حتى

اصبح ذلك بالنسبة لها كعادة قائلة : "لو كان ماشي سبور كون منديباسيش هذيك الحالة لي كنت فيها من اکتئاب و کامل و دک راني في 03 سنوات نمارس فيها و الحمد لله وليت نتعايش مع حالتي " ، بحيث اكدت ان الرياضة التي تمارسها كل يوم بشكل منتظم هي التي ساعدتها في تخطي حالة الاكتئاب التي كانت فيها بحيث كانها كانت تعيش في حلم من قوة انها لم تصدق ان زوجها مات و تركها بحيث كانت تنتظره ليصل الى المنزل و ياخذها لشراء بعض المستلزمات ، و قالت ايضا : "السبب لي خلاني منخرجش ايضا هو الناس و نظرتهم ليا كارملة و نغيضهم زعما بصح انا نعرف نظرة المجتمع لحد الان يهدرو عليا علاش نسكن وحدي و ندير رياضة " ، حيث ان نظرة المجتمع للمرأة الارملة سيئة و ليس لها الحق في العيش بمفردها و الخروج و عند سؤالنا عن حالتها "هل هي واثقة من قرارها حول العيش بمفردها و الابتعاد عن من حولها ؟." ، فاجابت بنعم فهي واثقة من قرارها بخصوص العيش بمفردها بعيدا عن اسرتها كونهم متحفظين نوعا ما و افضل الوحدة و الرياضة و العمل و فقط.

اما بخصوص شعورها فهي احيانا تشعر بالوحدة و الضغط في العمل و من المجتمع و لكن قالت الحمد لله احس في بعض الاحيان اني بحالة نفسية جيدة و لا يجب ان انسى اني املك منزلا و عملا و امارس الرياضة و اعيش في هناء ، و اضافت

اخيرا انها ارتاحت كثيرا معنا و شكرتنا و بان الحديث كان رائعا و ودعتنا ممتنتا انا.

1 3 2 عرض نتائج مقياس السلوك الصحي :

الجدول رقم (09) يمثل نتائج مقياس السلوك الصحي

الدرجة المتحصل عليها	البعد
27	بعد العناية بالجسم
42	بعد العناية بالصحة العامة
15	بعد التعامل مع الادوية و العقاقير
37	البعد النفسي الاجتماعي

الجدول رقم (10) يمثل درجات الحالة الثالثة (فاطمة) في مقياس السلوك الصحي

عدد العبارات	مجموع الدرجات	نوع و أسلوب الحياة
45	121	ايجابي و صحي

تم تقديم مقياس السلوك الصحي ، بحيث استغرقت الحالة (15 دقائق) للإجابة على مقياس السلوك الصحي ، و من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ ان الحالة الثالثة الملقبة بفاطمة تحصلت على مجموع درجات قدرت ب : (121) في مقياس السلوك الصحي ، و استنادا الى هذا المقياس فان الدرجة المتحصل عليها تدل على ان السلوك هو سلوك صحي مرتفع.

1 3 3 عرض مقياس المنة النفسية :

الجدول رقم (11) يمثل نتائج مقياس المنة النفسية للحالة الثالثة

البعد	الدرجة المتحصل عليها
الثقة بالنفس	04
القدرة على ضبط النفس "الضبط الانفعالي"	10
القدرة على التخطيط و امتلاك البدائل	15
الاستفادة من الخبرات السابقة	20
القدرة على التواصل مع الجسد	15
قوة الاعتقاد	07
السكينة	08
القدرة على حل المشكلات	19
المجموع	98

بعد تطبيق مقياس المناعة النفسية تحصلت الحالة المدعوة ب : (فاطمة) على مجموع (98) درجة و التي تصنف من خلال جدول التقييم على انها تتمتع لمناعة نفسية نوعا ما منخفضة بحيث تحصلت في الابعاد على (03) درجات منخفضة

و (04) درجات عالية ، و جاءت نتائج المقياس كالتالي :

- البعد الاول (الثقة بالنفس): تتمتع "فاطمة" بثقة منخفضة في نفسها و هذا ما تؤكده النتيجة التي تحصلت عليها التي قدرت ب : (04) درجة ، بحيث انها لا تشعر بالرضا عن نفسها و هذا بخصوص ما حدث لها و كذلك بخصوص حالتها الاجتماعية كونها ارملة.
- البعد الثاني (القدرة على ضبط النفس أي الضبط الانفعالي) : تحصلت فاطمة على درجة قدرت ب: (10) مما يعني انها قادرة نوعا ما على ضبط نفسها في شتى المواقف اليومية التي تستدعي تحكما في القلق والغضب ، بحيث انها قادرة بشكل نسبي على التحكم في ردود افعالها اتجاه كل ما يثير قلقها او غضبها.
- البعد الثالث (القدرة على التخطيط و امتلاك البدائل) : تحصلت الحالة الثالثة على درجة بلغت (15) مما يبين لنا انها قادرة على وضع خطة بديلة في حالة ان واجهتها المشاكل او العقبات بمعنى انها تملك خطة بديلة للطوارئ و الازمات.
- البعد الرابع (الاستفادة من الخبرات الماضية): يتضح لنا من خلال الدرجة التي تحصلت عليها "فاطمة" انها تستفيد بشكل عالي من معظم خبراتها الماضية التي سبق و ان فشلت فيها و هذا لاستبعاد احتمال الوقوع في نفس الاخطاء السابقة بحيث ان الدرجة قدرت ب : (20).
- البعد الخامس (القدرة على التواصل مع الجسد) : نالت "فاطمة" على درجة (15) مما يعني انها تبدي بلاءا حسنا في التواصل مع جسدها ، بحيث انها تستطيع فهم متطلبات جسمها.
- البعد السادس (قوة الاعتقاد) : تحصلت فاطمة على درجة قدرت ب : (07) مما يعني ان الاعتقاد لديها منخفض و متدني جدا و بانها لا تملك قوة في الوازع الديني مما يجعلها بالتالي غير راضية على وضعيتها سواء كانت مرضية او مالية.
- البعد السابع (السكينة) : نلاحظ ان في هذا البعد فاطمة تحصلن على درجة بلغت (08) و هي درجة منخفضة و لكن هذا يعني ان السكينة لدى فاطمة متدنية بحيث انها لا تملك الطمأنينة الداخلية التي ستشعرها بالراحة و الهدوء.

- البعد الثامن (القدرة على حل المشكلات) : نالت فاطمة على درجة (19) في البعد الاخير مما يعني انها قادرة على حل مشاكلها و همومها بصورة جيدة.

1 3 4 خلاصة الحالة:

اجريت مقابلة للحالة (فاطمة) في قاعة الرياضة "بتيزي وزو" بحيث قدمنا لها الهدف من مقابلتنا و من تطبيق المقاييس عليها و بعد تطبيقها و اجراء المقابلة العيادية استنتجنا نظرتها حول حياتها و موقفها اتجاه حالته المرضية و المالية و الاجتماعية فتمثلت اغلب تصريحاتها في الحمد لله و على استطاعت تجاوز موت زوجها و انها على قناعة لكل ماهي عليها اليوم مما يدل على ان السلوك الصحي مرتفع بحيث قدر ب : (121) درجة و المناعة النفسية التي كانت مرتفعة بحيث وصلت الى (98) درجة و بذلك نقول انه تحققت الفرضية الاولى و الثانية .

1 4 عرض و تحليل نتائج الحالة الابعة :

الحالة اسحاق يبلغ من العمر (27 سنة) ، مستوى دراسي متوسط ، اعزب ، عاطل من العمل الا ان وضعه الاقتصادي مرتفع بفضل معاش تقاعد ابيه لانه عاش في فرنسا لذا يتصل على قدر مرتفع من المال ، و بذلك فانه يذهب لقاعة الرياضة بشكل منتظم.

1 4 1 عرض مضمون المقابلة :

تمت المقابلة في قاعة رياضة (LA SALLE TAZROUT) مع السيد اسحاق بحيث وافقت الحالة على القيام بالمقابلة بعد شرحنا له عن موضوع بحثنا و اكد انه سيقوم بالاجابة على كل الاسئلة المطروحة في دليل المقابلة.

اصيبت الحالة بمرض تضخم الغدة الدرقية في نهاية عام (2017) أي منذ (06 سنوات) و قد صرح المريض انه يعاني من تورم في منطقة الرقبة ، صعوبة في التنفس ، الكحة ، الاحساس بالدوار ، الاحساس بالضغط في القصبة الهوائية او البلعومة ، الشعور بعدم الارتياح عند وضع ربطة العنق او وشاح على الرقبة مما دفعه بالقيام بالتحاليل و معرفة حالته المرضية حيث قال : "كان عندي كحة و دوار و مام صعوبة بالتنفس و درت تحاليل و قال لي الطبيب بلي عندي تضخم الغدة الدرقية" ، بمعنى انه كان لديه كحة و دوار و صعوبة في التنفس فقام بتحاليل الدم فاخبره الطبيب انه مريض بتضخم الغدة الدرقية. حسب تصريحات الحالة اسحاق فالطبيب حين اخبره بمرضه شعر بالقلق من ذلك حسب قوله : "كي قالي الطبيب بلي راني مريض حسيت بالتقلاق".

اما بالنسبة للعلاج الذي يتبعه فقد صرح المريض انه تحدث له اعراض جانبية كثيرة و هذا استنادا لما قال : "عطالي الطبيب دواب صح مع الوقت شعري بدا يطيح و وصلت حتى وين ولات تحكمني الدوخة مع الحكمة تم وليت حسيت بالخوف" ، بمعنى ان الطبيب دواء و لكن تدريجيا اصبح شعره يصقط لاسيما انه اصبح يشعر بالدوار و الحكمة و هذا اشعره بالخوف.

و عند سؤالنا ما اذ كان يتبع حمية او نظام غذائي قال انه لا يتبع أي نظام غذائي قائلا : " non pas vraiment مانديرش ريجيم كاين صوالح نقصهملي الطبيب ايا ما وليتش ناكلهم هذا ما كان" ، أي انه لا يتبع نظام فقط انه يجتنب بعض المأكولات التي حذر الطبيب من استهلاكها. و حسب تصريح السيد اسحاق فالمرض لا يشعره بالتعب او الانهاك سواء كان جسدي او فكري و بالنسبة للضغوط النفسية فالمريض سريع الغضب حسب قوله : "كنت يصح دك نقست شويا" بمعنى انه لم يعد سريع الغضب مثلما كان في الاول ،

اما فيما يخص حول اذ كان يشعر بانه تحت ضغط كبير و يشعر بالتوتر فقد كان جوابه هو انه لا يشعر بتاتا باي توتر او ضغط.

اما فيما يخص جانب السلوكيات المتعلقة بالصحة فيما يخص المرض فتبين لنا ان الحالة تتبع برنامج علاجي مقدم من طرف الطبيب و هذا ما يؤكد لنا ان الحالة متقيد بالسلوكيات الصحية للحفاظ على صحة بدنه و هذا حسب ما صرحه في قوله : "نشرب الدوا فالوقت و ندير السبور كل يوم جامي راطيت كاش حصة و مارتهاش و ديما نمشي ساعة فنهار مينيموم" أي انه متقيد بالدواء و بخصه في قاعة الرياضة بحيث انه يمارسها كل يوم و ايضا يمشي ساعة على الاقل في اليوم.

1 4 2 عرض نتائج مقياس السلوك الصحي :

الجدول رقم (12) يمثل نتائج مقياس السلوك الصحي

الدرجة المتحصل عليها	البعد
26	بعد العناية بالجسم
40	بعد العناية بالصحة العامة
22	بعد التعامل مع الادوية و العقاقير
63	البعد النفسي الاجتماعي

الجدول رقم (13) يمثل درجات الحالة الرابعة (اسحاق) في مقياس السلوك الصحي

عدد العبارات	مجموع الدرجات	نوع و اسلوب الحياة
45	151	ايجابي و صحي

تم تقديم مقياس السلوك الصحي ، بحيث استغرقت الحالة (14 دقائق) للإجابة على مقياس السلوك الصحي ، و من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ ان الحالة الرابعة الملقبة باسحاق تحصلت على مجموع درجات قدرت ب : (151) في مقياس السلوك الصحي ، و استنادا الى هذا المقياس فان الدرجة المتحصل عليها تدل على ان السلوك هو سلوك صحي مرتفع.

1 4 3 عرض مقياس المناعة النفسية :

الجدول رقم (14) يمثل نتائج مقياس المناعة النفسية للحالة الرابعة

الدرجة المتحصل عليها	البعد
14	الثقة بالنفس
13	القدرة على ضبط النفس "الضبط الانفعالي"
13	القدرة على التخطيط و امتلاك البدائل
17	الاستفادة من الخبرات السابقة
15	القدرة على التواصل مع الجسد
20	قوة الاعتقاد
06	السكينة
20	القدرة على حل المشكلات
118	المجموع

بعد تطبيق مقياس المناعة النفسية حصلت الحالة المدعوة ب: (اسحاق) على مجموع (118) درجة و التي تصنف من خلال جدول التقييم على انها تتمتع لمناعة نفسية نوعا ما مرتفعة بحيث تحصل في الابعاد على درجات عالية و اخرى منخفضة، و جاءت نتائج المقياس كالتالي :

- البعد الاول (الثقة بالنفس): يتمتع "اسحاق" بثقة في نفسه و هذا ما تؤكده النتيجة التي تحصل عليها التي قدرت ب: (14) درجة ، بحيث انه يشعر بالرضا عن نفسه و ما حققه من انجازات سواء في مشواره الدراسي بحيث لا يملك أي مشكلة مع نفسه.
- البعد الثاني (القدرة على ضبط النفس أي الضبط الانفعالي) : تحصل اسحاق على درجة قدرت ب: (13) مما يعني انه قادر على ضبط نفسه نوعا ما في شتى المواقف اليومية التي

- تستدعي تحكما في القلق والغضب ، بحيث انه قادر على التحكم في ردود افعاله نسبيا اتجاه كل ما يثير قلقه او غضبه.
- البعد الثالث (القدرة على التخطيط و امتلاك البدائل) : تحصلت الحالة الرابعة على درجة بلغت (13) مما يبين لنا انه قادر على وضع خطة بديلة في حالة ان واجهته المشاكل او العقبات في اغلب الاحيان بمعنى انه يملك خطة بديلة للطوارئ و الازمات.
 - البعد الرابع (الاستفادة من الخبرات الماضية): يتضح لنا من خلال الدرجة التي تحصل عليها "اسحاق" انه يستفيد بشكل عالي من معظم خبراته الماضية التي سبق و ان فشل فيها و هذا لاستبعاد احتمال الوقوع في نفس الاخطاء السابقة بحيث ان الدرجة قدرت ب : (17).
 - البعد الخامس (القدرة على التواصل مع الجسد) : نال "اسحاق" على درجة (15) مما يعني انه يبدي بلاءا حسنا في التواصل مع جسده ، بحيث انه يستطيع فهم متطلبات جسمه.
 - البعد السادس (قوة الاعتقاد) : تحصل اسحاق على درجة قدرت ب : (20) مما يعني ان الاعتقاد لديه عالي جدا و بانه يملك قوة في الوازع الديني مما يجعله بالتالي راضي على وضعيته سواء كانت مرضية او مالية.
 - البعد السابع (السكينة) : نلاحظ ان في هذا البعد اسحاق تحصل على درجة بلغت (06) و هي درجة منخفضة مما يعني ان السكينة لدى اسحاق منخفضة بحيث انه لا يملك طمأنينة داخلية تشعره بالراحة و الهدوء.
 - البعد الثامن (القدرة على حل المشكلات) : نال اسحاق على درجة (20) في البعد الاخير مما يعني انه قادر على حل مشاكله و همومه بصورة جيدة.

4-4-1 خلاصة الحالة:

اجريت مقابلة للحالة (اسحاق) في قاعة الرياضة بحيث قدمنا له الهدف من مقابلتنا و تطبيق المقاييس عليه و بعد تطبيقها و اجراء المقابلة العيادية استنتجنا نظرتة حول حياته و موقفه اتجاه حالته المرضية و المالية فتمثلت اغلب تصريحاته في الحمد لله و على انه في حالة رضى و قناعة لكل ماهو عليه اليوم مما يدل على ان السلوك الصحي مرتفع بحيث وصل الى (151 درجة) على عكس المناعة النفسية التي نرى انها مرتفعة على الاولى بحيث كان المجموع (118 درجة) ، و لكن يبقى ان هناك نوع من التوافق بين الصحة النفسية و السلوك الصحي و تبين لنا ان الفرضية الاولى و الثانية تحققت.

من خلال نتائج المقابلة العيادية النصف الموجهة وجدنا ان كل المفحوصين يعانون من مشاعر سلبية سواء كانت بسبب فقدان شخص او بسبب تعرضهم لمرض جسدي ، و كلهم كانوا مصحوبين باعراض نفسية: "توتر ، اكتئاب ، قلق ، سرعة انفعال" ، فقط تختلف شدتها من حالة لآخرى لان كل حالة خصوصيات تميزها عن الاخرى.

يمكن القول ان الفرضية الاولى التي مفادها : "ممارسة الرياضة بانتظام يساعد في تطوير و تقوية المناعة النفسية" ، نجد انها تحققت مع كل الحالات بحيث ان المناعة النفسية لديهم مرتفعة ، بحيث توصلنا الى ان ممارسة الرياضة تساعد الانسان في تخطي العديد من الامراض سواء كان مصدرها "نفسي كالقلق و الاكتئاب او "جسدي" كمرض السكري او الغدة الدرقية ، و هذا توصلنا اليه من خلال النتائج التي تحصلنا عليها بحيث ان الحالة الاولى تحصلت على (152) و الحالة الثانية على (124) و الحالة الثالثة على (98) و الحالة الرابعة على (118) ، و هي كلها درجات مرتفعة تؤكد لنا صدق الفرضية الاولى و الفرضية الثانية و هذا ما اتضح في نتائج المقاييس المطبقة على هذه الحالات ، بحيث ان الحالات الاربعة تحصلت كلها على نتائج عالية في مقياس السلوك الصحي ، فالرياضي الذي ينتهج سلوكيات صحية جيدة حتما سيحضى بمناعة نفسية قوية.

في الاخير يمكن القول ان كل ممارسي الرياضة بانتظام السلوك الصحي لديهم و المناعة النفسية مرتفع جدا و هذا وفقا للمقياس الذي طبقناه عليهم ، و تبقى هذه النتائج وفقا لدراستنا فقط و غير قابلة للتعميم ، فكل حالة و سماتها التي تميزها عن الباقي.

الجدول رقم (14) يمثل نتائج افراد عينة الدراسة في مقياس السلوك الصحي للحالات الاربعة

الحالات	الدرجة المتحصل عليها	تقييم الدرجة حسب المقياس
الحالة (01)	169	ايجابي و صحي
الحالة (02)	170	ايجابي و صحي
الحالة (03)	121	ايجابي و صحي
الحالة (04)	151	ايجابي و صحي

3-1 تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الاولى :

من خلال الجدول اعلاه المتمثل في ملخص للحالات الاربعة لمقياس السلوك الصحي ، نتوصل الى ان كل الحالات الاربعة تتمتع بسلوكيات صحية و جيدة و هذا ما تظهره لنا الخانة الثانية المتمثلة في : "الدرجة المتحصلة عليها" ، فالحالة الاولى (فريد) تحصل على درجة قدرت ب : (169) درجة ، و الحالة الثانية (سمير) تحصلت على (170) و هي الدرجة الاكثر ارتفاعا في المقياس ، اما الحالة الثالثة (فاطمة) فتحصلت على (121) درجة و هي الدرجة الاقل انخفاضاً في المقياس ، و الحالة الرابعة و الاخيرة (اسحاق) التي تحصلت على (151) درجة ، و من هنا نتوصل الى ان ممارسي الرياضة بانتظام يتمتعون بسلوكيات صحية و هذا عائد لاحترامهم لكل الابعاد المتعلقة بالسلوكيات الصحية سواء كان البعد المتعلق بالعناية بالجسم، بالصحة العامة بالتعامل مع الأدوية و العقاقير ، بالبعد النفسي الاجتماعي، فتطبقهم لبرنامج جيد يجعل منهم أشخاص يتمتعون بسلوكيات صحية مرتفعة مما يمددهم أيضا لامتلاك مناعة نفسية قوية بحيث أن الرياضيين أيضا يتعرضون لمشاكل في حياتهم لمواقف صعبة تجعل منهم عرضة للإصابة بمختلف الأمراض النفسية و رغبة الانفعال فوجود سلوك صحي يجعلهم قادرين على تخطي جزء من تلك الصعوبات و كذا سيساعدهم على القدرة على التصرف الجيد معها، و في هذا نجد الدراسة التي قام بها الدكتور سامر جميل رضوان و الدكتور كونراد حول السلوك الصحي و الاتجاهات نحو الصحة في دراسة ميدانية و هدفت الى تحليل السلوك الصحي لدى طلاب الثقافة السورية و الثقافة الالمانية حيث وجد أن الخصائص المميزة

للعينة السورية بعضها مهم للصحة و يعود إلى تناول الفاكهة و النوم و لكن السيئة منها كعدم تنظيم الانسان و غياب الزيارات الطبية.

4 ملخص نتائج افراد عينة الدراسة لمقياس المناعة النفسية :

الجدول رقم (15) يمثل نتائج افراد عينة الدراسة في مقياس المناعة النفسية للحالات الاربعة

الحالات	الدرجة المتحصل عليها	تقييم الدرجة حسب المقياس
الحالة (01)	152	مناعة نفسية جيدة
الحالة (02)	124	مناعة نفسية جيدة
الحالة (03)	98	مناعة نفسية جيدة
الحالة (04)	118	مناعة نفسية جيدة

4 1 تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

من خلال الجدول اعلاه المتمثل في ملخص للحالات الاربعة لمقياس المناعة النفسية ، نتوصل الى ان كل الحالات الاربعة تتمتع بمناعة نفسية مرتفعة و هذا ما تظهره لنا الخانة الثانية المتمثلة في : "الدرجة المتحصلة عليها" ، فالحالة الاولى (فريد) تحصل على درجة قدرت ب : (152) درجة و هي الدرجة الاكثر ارتفاعا في المقياس ، و الحالة الثانية (سمير) تحصلت على (124) ، اما الحالة الثالثة (فاطمة) فتحصلت على (98) درجة و هي الدرجة الاقل انخفاضاً في المقياس ، و الحالة الرابعة و الاخيرة (اسحاق) التي تحصلت على (118) درجة ، و من هنا نتوصل الى ان ممارسي الرياضة بانتظام يتمتعون بمناعة نفسية مرتفعة و من خلال نتائج الدراسة التي تم التواصل اليها باستعمال مقياس المناعة النفسية و كذلك المقابلة نصف موجهة وجدنا أن ممارسي الرياضة بانتظام يتمتعون ب: مناعة نفسية مرتفعة و ربما تعود كل هذه النتائج الجيدة من سلوكيات صحية و مناعة نفسية جيدة إلى ممارستهم لرياضة بحيث حسب تصريحاتهم استطاعوا من خلالها تفريغ كل مكبوتاتهم و تجاوز العديد من الصدمات و حتى الوقاية من الامراض و منها النفسية و في هذا نجد دراسة

ماجستير بجامعة بسكرة 2010/2011 أن الرياضة تؤثر على التكيف النفسي و تقوية المناعة و ترفعها ، و ذلك بمحاربة شتى الأمراض النفسية كالقلق و الاكتئاب ، فخاصة بممارسة الرياضة الدائمة كل يوم يمكن للرياضي تكوين قدرة على مواجهة الصعوبات و الأزمات النفسية التي تطرأ عليه و خل الصراعات النفسية التي يعيشها فيستطيع تحمل كل أزمة تصيبه و يصادفها في حياته اليومية فتقوى أكثر مناعته النفسية فيزول القلق و الشك و التوتر و تتغير تصرفاته.

استنتاج عام :

من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا تسليط الضوء على موضوع بالغ الأهمية و المتمثل في السلوك الصحي و المناعة النفسية لدى ممارسي الرياضة بانتظام ، و مدى أهمية ممارسة الرياضة في تطوير و تقوية الذات و هل ان حقيقة السلوك الصحي لا يؤثر على المناعة النفسية لدى ممارسي الرياضة بانتظام ، بحيث حاولنا ايجاد اجوبة لكل التساؤلات و معرفة مدى صحة الفرضيات الاولى و الثانية ، و هذا كله من خلال تطبيقنا لمقياس السلوك الصحي و المناعة النفسية على كل من الحالات الاربعة (فريد ، سمير ، فاطمة و اسحاق) و من خلال ايضا التصريحات التي تحصلنا عليها عن طريق المقابلة النصف الموجهة تطرقنا في موضوع بحثنا هذا الى السلوك الصحي و المناعة النفسية لدى ممارسي الرياضة بانتظام ، و قمنا باختيار اربع حالات اين قمنا بتطبيق المقاييس عليها و الاستعانة بالمقابلة النصف الموجهة و هذا لتعمق في البحث و معرفة مدى صدق و صحة الفرضيات.

و من خلال هذه التقنيات توصلنا الى نتائج و ملاحظات و حتى تفسيرات مهمة افادتنا لفهم البحث بحيث توصلنا لمعرفة درجة السلوك النفسي و المناعة النفسية لدى ممارسي الرياضة بانتظام .
بحيث توصلنا الى ان الفرضية الاولى التي تقول ان : "ممارسة الرياضة بانتظام يساعد على تطوير و تقوية المناعة النفسية" انها صحيحة و ان الفرضية الثانية التي تقول ان : "السلوك الصحي لا يؤثر على المناعة النفسية لدى ممارسي الرياضة بانتظام" الى انها خاطئة ، و هذا تم التوصل اليه من خلال النتائج.
و من نستنتج ان الانسان وحدة متكاملة لا يتجزأ منها أي شطر ، فالسلوك الصحي و ممارسة الرياضة جزءاً من هذا الانسان يسمح له من امتلاك مناعة نفسية عالية و قوة في تخطي و مواجهة كل الصدمات و العقبات التي من الممكن ان يتعرض اليها.

ان ممارسي الرياضة بانتظام اغليبيتهم يتمتعون بسلوكيات صحية جيدة و هذا عائد لاحترامهم لكل الابعاد المتعلقة بالسلوكيات الصحية سواء كان البعد المتعلق بالعناية بالجسم ، بالصحة العامة ، بالتعامل مع الادوية و العقاقير ، بالبعد النفسي الاجتماعي ، فتطبيقهم لبرنامج جيد يجعل منهم اشخاص يتمتعون بسلوكيات صحية مرتفعة مما يمهد لهم ايضا لامتلاك مناعة نفسية قوية ، بحيث ان الرياضيين ايضا يتعرضون لمشاكل في حياتهم و لمواقف صعبة تجعل منهم عرضة للاصابة بمختلف الامراض النفسية كالالاكتئاب و القلق و رعة

الانفعال ... الخ ، فوجود سلوك صحي يجعلهم قادرين على تخطي جزء من تلك الصعوبات و كذا يساعدهم على القدرة في التصرف الجيد معها.

و من خلال نتائج الدراسة التي تم التوصل اليها باستعمال مقياس السلوك الصحي و مقياس المناعة النفسية و كذا المقابلة النصف الموجهة وجدنا ان ممارسي الرياضة بانتظام يتمتعون ب:

- سلوكيات صحية جيدة.

- مناعة نفسية مرتفعة.

و ربما تعود كل هذه النتائج لجيدة من سلوكيات صحية و مناعة نفسية جيدة الى ممارستهم لرياضة بحيث حسب تصريحاتهم استطاعوا من خلالها تفريغ كل مكبوتاتهم و تجاوز العديد من الصدمات و حتى عض الامراض منها النفسية.

اقتراحات البحث

و في الاخير توصلنا الى وضع بعض الاقتراحات لضمان الوصول اكثر لنتائج احسن و بامكاننا تلخيصها كما يلي :

- 1 -دعم و تشجيع الاخرين و خاصة اللذين يعانون من مشاكل نفسية او جسدية على ضرورة ممارسة الرياضة بانتظام فهو يدرج من ضمن السلوكيات الصحية.
- 2 -توعية المجتمع باهمية و دور ممارسة الرياضة.
- 3 -توظيف اخصائين نفسانيين في قاعات الرياضة.
- 4 -تنظيم فعاليات و أنشطة بدنية اجتماعية لتعزيز الروح الرياضية بين الافراد.
- 5 -استدام وسائل التواصل الاجتماعي لجمع معلومات اكثر عن الرياضة و دورها في تحسين و رفع مستوى المناعة النفسية لدى الافراد.
- 6 -التحدث عن الامراض التي من الممكن ان يصاب بها الانسان ان لم يمارس الرياضة.
- 7 -توفير الفرص لممارسة الرياضة للافراد و محاولة زيادة قاعات الرياضة و لما لا مجانية الدخول.

قائمة المراجع

- 1 -أبو العاطي ماهر ،دياب، صلاح الدين شبل (2012) ، صحة المجتمع ومعالجة عملياته من منظورها الطبي و الاجتماعي الرياضي، مكتبة الزهراء للنشر.
- 2 -أحمد، نايل العزيز، (2009) ، التعامل مع الضغوط النفسية ، عمان، دار الشروق للنشر .
- 3 - احمد مازن، عبد الهادي ، النفاخ، حسين جعفر و الجنابي، سرحان العكاب ، (2008)، السلوك الصحي.
- 4 - أديب الخالدي (2002) ، الصحة النفسية ، الدار العربية النشر و التوزيع ، ليبيا .
- 5 -أسيل صبار محمد مؤيد منفي محمد ، (2018) ، النفسية لدى طلبة الجامعة في المؤتمر السنوي ، (يوم الصحة النفسية جامعة الأنبار).
- 6 -خديجه حسين سليمان ونوال جوحى جاني ، (2015) ، توجه ديني و علاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة محبة العميد ، المجلد الرابع.
- 7 -حسن غانم محمد ، (2006) ، الإضطرابات النفسية والعقلية و السلوكية القاهرة ، مكتبة الانجلو مصرية.
- 8 - سيفموند فرويد ، الموجر في التحليل النفسي ، ترجمة سامى محمود عبد السلام القفاش، مكتبة الأسرة، القاهرة.
- 9 -سناء محمد سليمان وشيماء أحمد مجاهد ، (2018) ، المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة علاقتها بالذكاء الاخلاقي و الذكاء الاكاديمي، البحث العلمي في الآداب.
- 10 -صبري،اماهر إسماعيل و السيدة منى عبد المقصور، (2008) ، القصص الكاريكاتورية و أثرها في تعديل السلوك الغير صحي و تنمية الوعي به لدى الاطفال المعاقين سمعيا ، الأخلاق.
- 11 -عبد المالك و هدوش عيسى ، (2000) ، تغذية الرياضيين و علم تشريح الانشطة الرياضية.
- 12 -فاروق عبد الوهاب ، (1995)، الرياضة صحة و لياقة بدنية.
- 13 -حجازي، جولتان حسن، (2009)، قلق الموت و علاقته بالسلوك الصحي لدى مرضى القلب في محافظات غزة.
- 14 -الحارثي، اسماعيل احمد، (2014)، مستوى الصحة لطلاب جامعة ام قرى ، رسالة ماجستير ، جامعة ام قرى ، السعودية.
- 15 -احمد عبد اللطيف ابو سعد، (2007)، التشخيص النفسي.
- 16 - عصام محمد الغلالي، (2013)، التصرف الصحي.

- 17 - سامب محسن الحتاتنة، (1991)، مقدمة في الصحة النفسية، الاردن.
- 18 - محمد جلال فرطيم، (1967)، كرة القدم.
- 19 - الصمادي، احمد و عبد القادر عبد الله، (1995)، المشكلات النفسية التي يفرزها نظام الاسرة العربية، دراسة تحليلية، مجلة الارشاد النفسي.
- 20 - عبد الجواد، (2006)، نماذج و نظريات السلوك الصحي.
- 21 - عثمان يخلف، (2001)، علم النفس الصحة الاسس النفسية و السلوكية للصحة، دار الثقافة، الدوحة، قطر.
- 22 - سلامة عبد العظيم، (2006)، الصحة النفسية.
- 23 - محمود البراغثي، (2017).
- 24 - مجلة معارف، (2013)، جامعة البويرة.

قائمة الملاحق

1 ملحق رقم (01) : دليل المقابلة

البيانات الشخصية :

السن :

المهنة :

الجنس : ☐ ذكر ☐ انثى

الحالة المدنية : ☐ اعزب ☐ متزوج ☐ مطلق ☐ ارمل

الحالة الاقتصادية : ☐ جيد ☐ متوسط ☐ ضعيف

المستوى التعليمي : ☐ ابتدائي ☐ متوسط ☐ ثانوي ☐ جامعي

المحور (01) : ممارسة الرياضة.

1 - متى بدأت في ممارسة الرياضة.

2 - كيف بدأت ممارسة الرياضة.

3 - هل تقوم بها بشكل منتظم.

4 - هل لاحظت تغيرات جسدية و نفسية بعد ممارستك لرياضة.

5 - ماهو الدافع الذي حفرك للاستمرار في الرياضة.

6 - هل تغير تفكيرك بعد ممارسة الرياضة سلبا او ايجابا.

7 - هل فادتك الرياضة في التغلب على مرضك.

المحور (02) : السلوك الصحي.

1 - هل تتبع سلوكيات صحية في حياتك.

2 - ماهي السلوكيات الصحية التي تتبعها.

3 - هل اكتسبت سلوك صحي بعد ممارسة الرياضة.

- 4 - هل انت داعم للسلوك الصحي.
 - 5 - هل تتبع نصائح الطبيب عند اصابتك باي مرض.
 - 6 - هل السلوك الصحي ساعدك في محاربة الامراض.
- المحور (03) : المناعة النفسية.

- 1 - هل انت مرتاح نفسيا.
- 2 - ماهي مصادر الضغوط في حياتك.
- 3 - هل لديك القدرة النفسية للتاقلم مع المجتمع.
- 4 - هل التفكير في المرض يجعلك متوترا.
- 5 - هل انت سريع الغضب و الانفعال.
- 6 - كيف ساعدتك الرياضة على رفع مستوى المناعة النفسية لديك.

2 ملحق رقم (02) : مقياس السلوك الصحي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته :

اخي الممرض ، اختي الممرضة ... تقوم الباحثة بإجراء دراسة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في علم النفس الصحة ، و تضع بين ايديكم كل من مقياس السلوك الصحي ، و مقياس جودة الحياة و المطلوب منكم ابداء الرأي بمنتهى الصدق و الصراحة ، و ستستخدم اجابتك الا لاغراض البحث العلمي.

لذا يرجى قراءة كل عبارة ، و من ثم وضع علامة (×) في المربع الذي يقع بجانب الكلمة التي تنطبق على ما تشعر به.

الجنس : - ذكر ☐

- انثى ☐

رقم السؤال	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
بعد العناية بالجسم						
01	احافظ على درجة من التناسب بين وزني و طولي.					
02	اركز في غذائي على نسبة قليلة جداً من الاملاح البيضاء و الملح الابيض المكرر.					
03	اقلل من الاغذية الغنية بالسكر الابيض.					
04	اتجنب المشروبات الغنية بالسعرات الحرارية.					
05	اقلل من الاغذية التي تحتوي على الزيوت و الدهون.					

					06	اتباع برامج التثقيف الصحي الخاصة بالرياضة و الغذاء.
					07	امارس الرياضة كالجري او كرة القدم او غيرها.
					08	امارس رياضة المشي بشكل منتظم.
بعد العناية بالصحة العامة						
					09	عندما اختار البروتين فانه يتناول اللحوم البيضاء و الاسماك.
					10	اتناول وجبة الافطار يوميا و بانتظام.
					11	اتناول الخضار و الفواكه الطازجة بشكل يوم.
					12	اكثر من شرب المياه النقية و السوائل.
					13	انوع من الاغذية التي اتناولها.
					14	اقوم باجراء الكشف المناسب عندما اعاني من أي الم.
					15	احافظ على تنظيف اسناني بعد تناول وجبات الطعام.
					16	احصل على كفايتي من النوم.
					17	اهتم بمتابعة قياس ضغط الدم بشكل منتظم.
					18	اتخذ الاجراءات اللازمة للوقاية من الامراض المعدية.
					19	احافظ على الفحص الطبي السريري

					الدوري كل سنة.	
					اراجع طبيب الاسنان دوريا للتأكد من سلامة اسناني.	20
					اتجنب استخدام ادوات و اغراض الاخرين الشخصية.	21
بعد التعامل مع الادوية و العقاقير						
					الجا الى استخدام الادوية و العقاقير عند الضرورة فقط.	22
					لا استخدم أي نوع من التبغ ، سجائر ، معسل او شيشة.	23
					اتجنب تناول العقاقير المهدئة الا بوصفة طبيب.	24
					اتجنب تناول الادوية المنومة الا بوصفة طبيب.	25
					اراعي بدقة التعليمات المرفقة مع الدواء الذي يصفها الطبيب.	26
					اتجنب الحصول على ادوية من اشخاص غير مؤهلين لوصفها فقط الاطباء.	27
					احاول التعرف على الاعراض الجانبية لاي دواء اتناوله.	28
					اتجنب الخلط بين الادوية دون اشراف الطبيب.	29
البعد النفسي الاجتماعي						

					30	اساهم في توفير الدعم الاجتماعي لمن يحتاج له.
					31	احاول ان احظى بالقبول مع جميع افراد اسرتي.
					32	اعامل الناس كما احب ان يعاملوني.
					33	لدي احساس جيد بالمرح.
					34	اشعر بالرضا عن ذاتي.
					35	اتمتع في حياتي بدرجة مقبولة من الاثارة و النشاط و النتعة.
					36	اشعر بان حياتي العائلية مستقرة.
					37	لدي الثقة التامة بقدراتي الشخصية
					38	من السهل ان اكون محبوبا من الاخرين.
					39	انا على وعي تام بجميع المشاعر التي اعيشها و اتقبلها.
					40	اعبر عن مشاعري بسهولة.
					41	اتحمل نتائج جميع تصرفاتي
					42	اضع لنفسى اهدافا واقعية بحيث يمكن تنفيذها.
					43	اتخذ قرارات بدون الشعور بالضغط.
					44	افهم مشاعر الاخرين و وجهات نظرهم.
					45	اجمع المعلومات الضرورية قبل اتخاذ القرار.

3 ملحق رقم (03) : مقياس المنة النفسية

رقم العبارة	العبارة	نعم	احيانا	لا
01	اشعر بالرضا عن ما حققته من انجازات.			
02	احافظ على هدؤني في مختلف المواقف.			
03	احاول حل المشكلة التي تواجهني بكل الطرق.			
04	احدد الاشياء التي لابد لي من انجازها.			
05	تعلمت من تجاربي السابقة كيف اتقبل فشلي.			
06	انا حريص على تزويد جسمي بالغذاء الصحي.			
07	الجا الى الدعاء عندما تشتد مشكلاتي.			
08	اثبت على المبدأ الذي اؤمن به مهما كانت الصعوبات.			
09	اشك بقدرتي على مواجهة الصعوبات.			
10	استطيع تحديد المشكلة التي اعاني منها بسهولة.			
11	يصعب علي التعامل مع المشكلات التي تواجهني.			
12	اهيء نفسي لمواجهة أي نوع من المشكلات.			
13	الجا الى قراءة القرآن لاستعيد توازني.			
14	ابحث عن الاكالات التي تقوي مناعتي.			
15	اعتبر ان كل موقف جديد هو تجربة جديدة.			
16	تشغلني فكرة الانتقام.			
17	اتحمل مسؤولية اقوالي و افعالي.			
18	عند مواجهة موقف صعب اساعد نفسي الصلاة.			

19	اجد الحل المناسب للمشكلات التي تواجهني.
20	افكر في حلول مختلفة لاي مشكلة واردة الحدوث في المستقبل.
21	اصر على المحاولة مجددا عند كل فشل.
22	احاول ان افهم الرسائل التي يرسلها الى جسدي.
23	احاول ان لا اكون مندفعاً.
24	انا ارضى بالقضاء و القدر.
25	اثق بقدراتي.
26	اتقبل مشاعري السلبية و احتويها.
27	قدرتي على مواجهة المشكلات محدودة.
28	انا مستعد لحماية نفسي من الصدمات.
29	اعتقد انه يمكنني ان استفيد من فشلي في كل مرة.
30	انا حريص على ان ابعث برسائل ايجابية لعقلي.
31	فكرة ان الله موجود تجعلني مطمئناً مهما كانت المشكلة التي تواجهني.
32	لا اتسرع في الحكم على عدل الحياة.
33	ادافع عن رأيي في اغلب المواقف.
34	احاول فهم مشاعري المؤلمة و اتعايش معها.
35	ألجأ الى الاعتماد على الاخرين في حل مشاكلي.
36	ابذل قصارى جهدي في البحث عن حلول بديلة.
37	يسهل علي تجاوز الصعوبات عندما تكون لدي تجربة سابقة.
38	اسعى الى معرفة الاغذية المحفزة على رفع الهرمونات المفيدة بجسمي.
39	اؤمن بانه يمكنني الاعتماد على الله.

40	اشعر ان لدي مشكلة مع نفسي.
41	لا اتردد في حل أي مشكلة تواجهني.
42	اصاب بالاحباط بسرعة.
43	اشعر ان الله لن يتركني.
44	لا اتبع الخطط التي اصممها.
45	اعرف ان حالتي النفسية تؤثر على جسدي.
46	اؤمن انني موجود لهدف.
47	اشعر بالسلام الداخلي رغم كل شيء.
48	اقبل الانتقاد البناء.
49	اتجنب القيام بافعال متهورة عند التعرض لموقف صعب.
50	اتقبل النصائح عند وقوعي في مشكلة ما.
51	انا سريع التأقلم و التكيف مع التغيرات المفاجئة.
52	اشعر بالخيبة و الاحباط عند الاخفاق.
53	اكرر نفس الاخطاء في كل مرة.
54	اثق بالله.
55	اؤمن بان حقي سيعود لي يوما ما.
56	امارس الرياضة بشكل منتظم.
57	استطيع الاعتماد على نفسي.
58	اصبح سريع الغضب عندما ارتكب خطأ ما.
59	استطيع التعرف على احتياجات جسدي بسهولة.
60	عندما اكون في موقف صعب احاول ايجاد اكثر من مخرج.
61	استفيد من المواقف و الاحداث المؤلمة.
62	اشعر بحماية الله لي مهما واجهني.

63	عند حدوث مشكلة اختار الانعزال و الانسحاب بدل المواجهة.
64	اومن باتني على تواصل مع جسدي.
65	اتحلى بالصبر عندما تواجهني المصاعب.
66	اثق بقدراتي.
67	احبط و اتوقف عند كل فشل و افقد الرغبة في المواصله.
68	اسيطر على غضبي في المواقف الصعبة.
69	انا منضبط.
70	تجاربي السابقة تعطيني ثقة اكبر لاستمر.
71	احاول ان احافظ على صفاء ذهني.
72	التزم بقدراتي و امكانياتي في خوض التجارب.
73	ابتعد عن المبالغة في عيش المشاعر المؤلمة اثناء المشكلة
74	يمكنني التمييز بين ما يضرني و ما يفيدني في كل موقف.
75	استطيع التعامل مع المصاعب.
76	لا اخطط ابدا لاي شئ في حياتي.
77	اصبح بعد كل تجربة غير موفقة اكثر حكمة و ذكاء.
78	استشعر نبض قلبي عندما اعيش انفعالا قويا.
79	يغلب علي الشعور بالاطمئنان.
80	اضع احتمالات للمواقف الممكن حدوثها معي.
81	يغلب علي الشعور بالاطمئنان.
82	اضع احتمالات للمواقف الممكن حدوثها معي.
83	اثق بقدرتي على مواجهة المواقف المؤلمة.
84	الحلول التي اختارها غير موفقة في حل مشاكلي.
85	التزم بالمهام اليومية التي اخطط لها.

			يسيطر عليا الشعور بالعجز عند المواقف الصعبة.	86
			اكتشف نقاط قوتي و ضعفي عند كل مشكلة.	87
			انا سريع التوتر.	88
			اشعر انني متناغم مع جسدي.	89
			اتوقف عن المحاولة عندما تفشل خطتي في النجاح.	90
			امارس تمارين التأمل و الاسترخاء.	91
			عادة ما اعتمد على الاخرين في مواجهة الصعاب.	92
			اهدافي في الحياة ليست واضحة.	93
			تضيف الى تجارب الاخفاق مزيدا من الصبر و التجلد.	94
			لايوجد شيء في هذا الكون يمكنني الوثوق به او الاعتماد عليه.	95