

تأثير تدريبات الترامبولين المعدل علي اضطراب صورة الجسم والسعادة النفسية لل سيدات بعد إنقطاع الدورة الشهرية

* د/ نعمت صلاح السيد

مقدمة ومشكلة البحث :

إن واقع الحياة أصبح سريعاً ومليناً بالضغوط التي تجعلنا طوال الوقت عرضة للتوتر والقلق واصبحت أوقات السعادة في حياتنا محسوبة ، ولذلك يلجأ الكثير من الأفراد لممارسة الرياضة لكونها متنفس للكثيرين للتخلص من الضغوط الحياتية ، ولما لها من فوائد صحية ونفسية وإجتماعية عديدة .

وتتعرض المرأة في العصر الحالي للكثير من الضغوط النفسية حيث يقع علي عاتقها الكثير من المهام داخل المنزل وخارجه وينتج عن ذلك تأثيراً سلبياً عليها من الناحية الجسمية والنفسية ، وخاصة في المراحل المتقدمة من العمر ، ويظهر ذلك واضحاً في بعض التغيرات الفسيولوجية والبيولوجية التي تطرأ علي المرأة في السنوات الأولى بعد إنقطاع الدورة الشهرية حيث يكون لتلك التغيرات مردود نفسي واضح يجعلها تكون في حالة قلق وتوتر وتكون عرضه للإكتئاب ، بالإضافة إلي أن البعض يكون غير راض عن شكل جسمه ويتعرض لبعض الإضطرابات الجسمية التي تزيد من قلقه ، ولذلك تبحث المرأة عن متنفس لتوفر لذاتها قدراً من السعادة ولتحسين شكل الجسم وذلك بممارسة بعض الأنشطة الرياضية.

هي مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل علي Psychological Well-Being والسعادة النفسية في سته عوامل (Ryff & Singer (2008) إرتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام وحددتها رئيسية هي (الإستقلالية ، التمكّن البيئي، التطور الشخصي ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، الحياة الهادفة ، تقبل الذات) . (23 : 13- 39)

وقد أشار حسين حشمت ، مصطفى باهي (2006) أن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة علي التوافق الشخصي والإجتماعي وبالتالي يستطيع الفرد أن يتكيف مع نفسه ومع مجتمعه، وهذا مؤشر دال علي الصحة النفسية العالية التي تكسب الفرد المرح والسعادة وحسن قضاء الوقت بطريقة إيجابية ، مما يؤدي إلي سعادة الفرد وصحة المجتمع . (5 : 71)

يقصد به إنشغال زائد عن الحد من جانب فرد Body –Image Disturbance وإضطراب صورة الجسم ذومظهر جسمي عادي ببعض العيوب التخيلية في المظهر الجسمي ، وربما يكون لا وجود لهذه العيوب علي الإطلاق سوى في مخيلة هذا الفرد . (9 : 121)

وقد أشار تريفل باول (2005) أن ممارسة التدريبات الرياضية تحسن من حاله المزاجية للشخص وصورته أمام نفسه وشكله وتحكمة في وزنه ، وهي أحد الأساليب الفعاله لتخليص الذهن من الأفكار المثيرة للقلق والتوتر وذلك لإفراز الجسم لهرمون الأندورفين وهو بمثابة مضادات للإكتئاب ، كما أشارت نتائج العديد من الدراسات إلي أن الممارسة الرياضية لها أثر كبير في حدوث الرضا عن صورة الجسم . (4 : 186) (16) (17) (19) (22)

وتلجأ الكثير من السيدات في المراحل العمرية المختلفة إلي الأندية والمراكز الصحية لممارسة الرياضة بحثاً عن كلاً من تحسين صورة الجسم والسعادة النفسية في قضاء أوقات الفراغ في نشاط ممتع ومفيد ، ومن هذه الممارسات سواء باستخدام التمرينات الهوائية الحرة أو باستخدام العديد من الأجهزة الموجودة في هذه المراكز ، ويعتبر الترامبولين من الأجهزة التي لا يتم استخدامها بشكل كبير بالرغم من توافرها .

وتدريبات القفز علي الترامبولين لها فوائد كثيرة منها تحفيز الجهاز الليمفاوي والوقاية من هشاشة العظام بالإضافة إلي تنشيط الدورة الدموية ووصول كميات كبيرة من الأوكسجين لخلايا الجسم مما يزيد من طاقة الجسم ، كما أنها تتميز بعدم تعريض المفاصل لأي ضغط بالإضافة لفوائد أخرى في إطار مايعرف بالعلاج بالقفز وهو من الوسائل العلاجية التي أعيد اكتشافها وحققنت نجاحاً كبيراً في Rebounding Therapy

أستاذ مساعد بقسم تدريب التمرينات الإيقاعية والجمباز الفني – كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة حلون

الولايات المتحدة وأوروبا وخصوصا في ألمانيا ، كما أن هناك العديد من الأبحاث التي تناولت أهمية استخدام تدريبات الترامبولين وتأثيرها علي الحالة البدنية والصحية والنفسية للفئات العمرية المختلفة .
(26)(15)(20)(21)

ومما سبق رأت الباحثة تقديم خدمة مجتمعية لهؤلاء السيدات لمساعدتهن علي تخطي صعاب هذه المرحلة العمرية من خلال برنامج تدريبي باستخدام الترامبولين المعدل والذي قد يكون له تأثير إيجابي في تحسين صورة الجسم لديهن واكسابهن الشعور بالسعادة النفسية التي تعطيهم الطاقة والحيوية لمواصلة مسيرة الحياة .
هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف علي :

- 1- تأثير تدريبات الترامبولين علي اضطراب صورة الجسم للسيدات بعد إنقطاع الدورة الشهرية .
- 2- تأثير تدريبات الترامبولين علي السعادة النفسية للسيدات بعد إنقطاع الدورة الشهرية .

فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مؤشر كتلة الجسم لصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس اضطراب صورة الجسم لصالح القياس البعدي .
- 3- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس السعادة النفسية لصالح القياس البعدي .
- 4- يوجد ارتباط دال احصائيا بين مقياسي صورة الجسم والسعادة النفسية للمجموعة التجريبية .

إجراءات البحث :

منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبته لإجراءات هذه الدراسة .

مجتمع البحث : تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من السيدات المترددات علي النادي الصحي (باور جيم) بمنطقة حدائق المعادي والبالغ عددهن (47) سيدة .

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث الأصلي ممن تنطبق عليهم شروط اختيار العينة وقد بلغ عددهن (18) سيدة تراوحت أعمارهن ما بين (46- 52) عاما .

شروط اختيار العينة :

- حديثي الممارسة الرياضية .
- إنقطاع الدورة الشهرية في فترة ما بين عام إلي عامين .
- ليس لديهن أي عوائق صحية تمنعهن من ممارسة النشاط الرياضي .
- مؤشر الكتلة يتراوح ما بين (25 : 30) .
- حققوا درجات منخفضة علي مقياس اضطراب صورة الجسم .
- حققوا درجات منخفضة علي مقياس السعادة النفسية .

جدول (1)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث

ن=18

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	ل
السن	شهر/ سنه	48.63	2.19	.20
الطول	سنتيمتر	163.63	4.59	.27
الوزن	كيلو	75.13	3.95	.99-
مؤشر الكتلة	الوزن ÷ مربع الطول	28.17	2.22	.81-
مقياس اضطراب صورة الجسم	درجة	77	11.22	.28-
α - الإستقلالية	درجة	23.88	3.88	.11

التمكن البيئي	درجة	23.38	4.73	-02.
التطور الشخصي	درجة	24.75	4.64	-06.
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	درجة	24.75	3.92	.12
الحياة الهادفة	درجة	22.63	3.22	-95.
تقبل الذات	درجة	21.50	5.06	.79
الدرجة الكلية لمقياس السعادة	درجة	140.88	4.23	.31

يتضح من الجدول رقم (1) أن معاملات الإلتواء لعينة البحث قد إنحصرت ما بين (+،-3) مما يدل علي أن مجتمع البحث يقع تحت المنحني الإعتدالي في المتغيرات قيد البحث .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

1- المقابلة الشخصية

2- مقياس إضطراب صورة الجسم

3- مقياس السعادة النفسية

4-جهاز رستاميتز لقياس الطول والوزن

5-حساب مؤشر كتلة الجسم بحساب الوزن بالكيلو جرام ÷ مربع الطول

1- المقابلة الشخصية : تم إجراء عدد من المقابلات الشخصية للمتدربات علي المركز للحصول علي بعض المعلومات الخاصة بإجراءات البحث ، بالإضافة إلي توضيح فكرة البحث لضمان المشاركة الإيجابية منهن في البرنامج التدريبي .

2- مقياس إضطراب صورة الجسم : أعد المقياس مجدي محمد الدسوقي (2003) (9) وأشتمل المقياس علي عدد (43) عبارة يتم الإجابة علي كل بند من بنود المقياس تبعا لبدائل خمسة ووضعت لكل منها درجة كالتالي: دائما (4) ، غالبا (3) ، احيانا (2) ، نادرا (1) ، ابدا (صفر) ، مع ملاحظة أن العبارات التي تحمل أرقام (25،24،22،19،13،11،6) تصحح في الإتجاه العكسي ، والدرجة المرتفعة تشير إلي الرضا عن صورة الجسم ، والدرجة المنخفضة تشير إلي إضطراب صورة الجسم .(مرفق1)

بتعريب (25) وقام Springer & Hauser (2006) 3- مقياس السعادة النفسية : أعد المقياس

المقياس السيد محمد أبو هاشم (2010)(2) ، وهو يتكون من (45) عبارة لكل بعد من أبعاد السعادة النفسية الستة وهي الاستقلال الذاتي ، التمكن البيئي ، التطور الشخصي ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، الحياة الهادفة ، وتقبل الذات ، ويتم الإجابة عن طريق مقياس سداسي التدرج (أرفض بشدة ، أرفض بدرجة متوسطة ، أرفض بدرجة قليلة ، أوافق بدرجة قليلة ، أوافق بدرجة متوسطة ، أوافق بشدة) وتعطي الدرجات (1،2،3،4،5،6) في حالات العبارات الموجبة والعكس في حالة العبارات السالبة ، وتدل الدرجة المرتفعة علي تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من السعادة النفسية. (مرفق2)

جهاز الترامبولين المعدل : (مرفق3)

تم تعديل جهاز الترامبولين ليكون أكثر أمانا عند الإستخدام وذلك بعمل قائمان علي جانبي الترامبولين ويمسك بهما عامود أفقي للسند عليه أثناء أداء القفزات والوثبات المختلفة في البرنامج التدريبي للأمان .

الدراسة الإستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة أختيرت عشوائياً من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية قوامها (8) سيدات وذلك بهدف :

1- إجراء المعاملات العلمية لمقياسي البحث .

2- مدى ملائمة أو مناسبة المكان الذي سيجري فيه التطبيق.

3- مدى ملائمة البرنامج لعينة البحث.

4- مدى مناسبة التدريبات والزمن المخصص لها.

حساب المعاملات العلمية لمقياسي إضطراب صورة الجسم والسعادة النفسية :
 - حساب معامل الثبات وصدق التمايز لمقياسي إضطراب صورة الجسم والسعادة النفسية :
 تم حساب صدق مقياسي البحث عن طريق صدق التمايز ، والثبات عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني علي عينة قوامها (8) سيدات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، ويوضح ذلك جدول (2،3) .

جدول (2)

دلالة الفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى لمقياسي إضطراب صورة الجسم والسعادة النفسية
 ن = 8

المتغيرات	الربع الأدنى		الربع الأعلى		قيمة ت	
	م	ع	م	ع		
مقياس إضطراب صورة الجسم	89.0	1.41	65.50	.71	**21.02	
مقياس السعادة النفسية	الإستقلالية	29.0	1.41	18.0	1.41	**7.78
	التمكن البيئي	30.0	1.41	17.0	1.41	**9.19
	التطور الشخصي	30.50	.71	18.50	.71	**16.97
	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	30.50	.71	19.50	.41	**15.56
	الحياة الهادفة	25.50	.71	17.0	1.41	**7.60
	تقبل الذات	30.50	.71	17.50	.71	**18.39
الدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية	154	1.41	130	0	**24.0	

** دال عند مستوى معنوية 0.01

يتضح من جدول (3) وجود فروق داله احصائيا بين الربع الأعلى والربع الأدنى في مقياسي البحث مما يدل على صدق المتغيرات في التمييز بين المجموعتين .

جدول (3)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياسي إضطراب صورة الجسم والسعادة النفسية

ن = 8

المتغيرات	القياس الاول		القياس الثاني		ر
	م	ع	م	ع	
مقياس إضطراب صورة الجسم	77	11.61	75.75	11.90	** .922
مقياس السعادة النفسية	الإستقلالية	23.88	4.02	23.63	*.994
	التمكن البيئي	23.38	4.89	23.38	*.862
	التطور الشخصي	42.75	4.80	25.13	*.970
	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	24.75	4.06	24.38	*.958
	الحياة الهادفة	22.63	3.34	22.38	3.29

.982	5.04	21.50	5.24	21.50	تقبل الذات
** .927	8.39	14.38	8.76	14.88	الدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية

** دال عند مستوى معنوية 0.01

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياسي البحث إنحصرت ما بين (862-994). وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على ثبات مقياسي البحث .

* وبعد التأكد من صدق وثبات المقاييس المستخدمة قيد البحث تم تطبيق المقياسيين علي عينة البحث التجريبية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الترامبولين : (مرفق 4)

تم الإطلاع علي عدد من الدراسات السابقة التي استخدمت التدريبات المختلفة علي أنواع متعددة من الترامبولين ، وكذلك البحث في شبكة الإنترنت للتعرف علي أنواع لتدريبات التي تم استخدامها في البرامج التدريبية للمساعدة في اختيار التدريبات المناسبة للمجموعة التجريبية قيد البحث.

أ- الهدف من البرنامج :

اكتساب السيدات الصحة الجسمية والنفسية وتحسين صورة الجسم لديهن وذلك لمساعدتهن علي التكيف مع التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ عليهن بعد أنقطاع الدورة الشهرية .

ب- أسس وضع البرنامج :

- أن يتناسب البرنامج مع المرحلة السنوية قيد البحث.

- الإحماء الجيد لتهيئة العضلات للعمل في الجزء الرئيسي.

- أن يتسم البرنامج بالمرونة بحيث يمكن تعديله أو تغييره.

- التدرج في أداء التمرينات والتدريب الجيد عليها .

- التنوع في سرعة أداء التدريبات .

- إستخدام فترات راحة بينية تتناسب مع حجم وشدة التدريبات المستخدمة .

- المصاحبة الموسيقية للأداء لكونها عامل هام ومشوق للاستمرار في الأداء.

-- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.

- توافر عامل الأمن والسلامة.

- شدة التمرينات متوسطة تتراوح ما بين 50% إلى 70 %

- مراعاة عدم الوصول إلى مرحلة التعب من خلال أعطاء فترات الراحة البينية المناسبة.

ج- مكونات البرنامج :

- الإحماء (5-10 ق) :

يهدف هذا الجزء إلى إعداد وتهيئة أجهزة الجسم المختلفة وتنشيط الدورة الدموية بطريقة تدريجية

لتحمل أعباء حمل التدريب في الفترة الرئيسية والوقاية من أى إصابات .

- الجزء الرئيسي (30 : 45 ق) :

يبدأ الجزء الرئيسي بـ (30 ق) في بداية الوحدات التدريبية وينتهي بـ (45 ق) في نهاية الوحدات

التدريبية، ويشتمل على أداء مجموعة من القفزات المنخفضة والمتوسطة والمرتفعة ، تدريبات باستخدام أجزاء الجسم المختلفة ، أداء مجموعات متنوعة من حركات الرجلين والجذع والذراعين ، وتؤدي مع الموسيقى كعامل تشويق .

- التهدئة (5 ق) :

تهدف إلى العودة بأجهزة الجسم الحيوية إلى الحالة الطبيعية من خلال خفض مقدار الحمل بصورة

تدرجية ، وتشتمل على مجموعة من تمرينات التهدئة علي الترامبولين مع تنظيم التنفس .

جدول (4)

نموذج لوحدة التدريبية

مكونات الوحدة	الزمن	المحتوى	الشدة والتكرار	فترات الراحة
---------------	-------	---------	----------------	--------------

		2 ، 4 ، 6 ، 8 ، 10 ، 12 ، 14 ، 16 ، 18 ، 20	10ق	الجزء التمهيدي
المشي في المكان مع تنظيم التنفس لمدة 20 ث بين كل تمرين والآخر وبين كل مجموعة والأخرى	50-60% كل تمرين 8 عدات (ثمانية مجموعات لكل تمرين)	1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 13 ، 14 ، 15 ، 16 ، 17 ، 18 ، 22 ، 23 ، 24 ، 25	40 ق	الجزء الرئيسي
		1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5	5ق	الجزء الختامي

الخطوات التنفيذية للبحث :

أ- القياسات القبلية :

تم إجراء جميع القياسات القبلية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية الأربعاء 2017/8/2 م بالمركز الصحي باور جيم بمنطقة حدائق المعادي .

ب- تطبيق التجربة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي علي مدي شهرين في الفترة من يوم الأحد الموافق 2017/8/6 م إلي يوم الأحد الموافق 2017/10/8 م ، بواقع عدد (2) وحدة تدريبية أسبوعيا ، تراوحت زمن الوحدة مابين (40 ق : 60 ق) ، وتم التدريب من الساعة الخامسة إلي الساعة السادسة مساء ، وبذلك أشتمل البرنامج على (16) وحدة تدريبية .

ج- القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث التجريبية لمقياسي اضطراب صورة الجسم والسعادة النفسية يوم الأربعاء 2017/10/11 تحت نفس ظروف التي تمت فيها القياسات القبلية .

المعالجات الإحصائية :

وتمثلت في :SPSS تمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الالتواء.

- معامل الارتباط سبيرمان- متوسطات الفروق

- دلالة الفروق باستخدام (T.test).

عرض ومناقشة النتائج

جدول رقم (5)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في مقياسي اضطراب صورة الجسم والسعادة النفسية

n=10

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	ت
	ع	م	ع	م		
مؤشر الكتلة	.65	28.05	.64	26.10	1.95	**6.70
مقياس اضطراب صورة الجسم	11.49	76.80	106.10	14.63	29.30	**7.45

**10.09	12.20-	2.11	36.30	3.84	24.10	الإستقلالية
**13.62-	11.80-	3.31	34.50	4.64	22.70	التمكن البيئي
**4.56-	6.30-	4.16	30.80	4.43	24.50	التطور الشخصي
**4.74-	5.70-	5.10	30.50	3.85	24.10	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
**8.49-	5.40-	3.95	28.40	3.13	23.0	الحياة الهادفة
**6.38-	5.90-	5.63	28.10	5.61	22.20	تقبل الذات
**27.61-	47.30	10.27	188.60	9.62	141.30	الدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية

** دال عند مستوى معنوية 0.01

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في مؤشر الكتلة ومقياس صورة اضطراب الجسم والسعادة النفسية.

جدول رقم (6)

معامل الارتباط بين مقياس اضطراب صورة الجسم ومقياس السعادة النفسية

n=10

المقياس	م	ع	معامل الارتباط
اضطراب صورة الجسم	106.1000	14.63	.767**
السعادة النفسية	188.6000	10.27	

** دال عند مستوى معنوية 0.01

يتضح من الجدول ان معامل الارتباط بين مقياس اضطراب صورة الجسم ومقياس السعادة النفسية دال

إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01).

جدول (7)

النسب المئوية لمعدلات التغير في القياسات البعدية والقبلية للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة

(n = 10)

المتغيرات	المتوسط الحسابي قبلي	المتوسط الحسابي بعدي	فرق المتوسطين	نسبة التغير %
مؤشر الكتلة	28.05	26.10	1.95-	6.95-
اضطراب صورة الجسم	76.80	106.10	29.30	38.15
السعادة النفسية	24.10	36.30	12.20	50.62
	22.70	34.50	11.80	51.98
	24.50	30.80	6.30	25.71
	24.80	30.50	5.70	22.98
	23.00	28.40	5.40	23.48
	22.20	28.10	5.90	26.58
الدرجة الكلية للمقياس	141.30	188.50	47.30	33.48

يتضح من جدول (7) أن النسب المئوية لمعدلات التغير بين القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة تراوحت ما بين (-6.95% : 51.98%)

التعليق علي النتائج

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مؤشر الكتلة حيث بلغت قيم (ت) (6.70) وهي قيم داله احصائيا عند 0.1 ، ويتضح أيضا من جدول (7) أن النسب المئوية لمعدل التغير في القياسات البعدية عن القبلي لمؤشر الكتلة بلغ (-6.95%) وهي قيمة مقبولة لتغير كتلة الجسم في الفترة الزمنية التي تم فيها تطبيق البرنامج التدريبي .

وترجع الباحثة التغير في مؤشر الكتلة إلي تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الترامبولين حيث احتوي البرنامج علي القفزات والوثبات المختلفة والعمل العضلي الذي تراوح شدته ما بين 50-70% مما ساعد علي زيادة عملية حرق أو استهلاك السعرات الحرارية في الجسم وبالتالي إذابة الدهون وينعكس ذلك علي انخفاض مؤشر الكتلة للمستوى المطلوب ، بالإضافة إلي أن التدريب باستخدام الترامبولين يمنع تعرض المفاصل لأي اصطدام بالأرض وبالتالي يحافظ علي سلامتها أثناء الأداء مما يساعد علي الأداء بشكل آمن للممارسات .

(2012) (19) Karin E, Foster et all ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كارين فوستر

وآخرون

إن ممارسة التمرينات الرياضية للسيدات بعد إنقطاع الدورة الشهرية يؤثر بشكل إيجابي علي إنقاص الوزن وبالتالي مؤشر الكتله .

وأتفق ذلك مع ما أشار إليه أيمن الحسيني (2002) أنه يفضل للنساء اللاتي تجاوزن الخامسة والثلاثون ممارسة الرياضة ، ويفضل الرياضات التي لا يحدث خلالها إرتطام للجسم بالأرض وخاصة مع بلوغ المرأة سن اليأس وذلك لتجنب حدوث أي مشاكل صحية في المفاصل .(37:3) وهذا يحقق صحة الفرض الأول من البحث والذي ينص علي " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مؤشر كتلة الجسم لصالح القياس البعدي " .

كما يتضح أيضا من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اضطراب صورة الجسم حيث بلغت قيم (ت) (7.45) وهي قيم داله احصائيا عند 0.1 ، ويتضح أيضا من جدول (7) أن النسب المئوية لمعدل التغير في القياسات البعدية عن القبلي للمقياس بلغت (38.15%) وهي قيمة مرتفعة للرضا عن صورة الجسم لدي المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلي ما يحتويه البرنامج التدريبي من تدريبات متنوعة علي الترامبولين والتي ساعدت علي التناسق بين أجزاء الجسم المختلفة ، حيث أن تدريبات القفز والوثب تساعد علي التوزيع الجيد للدهون بالجسم وتعطيه المظهر الجذاب مما ينعكس علي شعور السيدات الممارسات للبرنامج التدريبي بالشعور والرضا عن مظهرهن .

وأتفق ذلك مع ما أشار إليه كلا من أحمد أمين و بثينة محمد (2014) إلي أن الممارسة الرياضية تكسب الفرد الجسم الرشيق المتناسق ويعكس ذلك علي النفس شعورا بالقبول والرضا والثقة بالنفس . (32:1) كما أتفق ذلك أيضا مع ما أشار اليه محمد حسن علاوى (1998) نقلا عن هيلمز وتورنرز Helms & Turners أن شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته في نفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة ، وإن الأفراد الذين لديهم تصورات إيجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقديرهم لذواتهم .(10: 131) ويتفق ذلك أيضا مع ما أشار إليه تريفل باول (2005) أن ممارسة التدريبات الرياضية تحسن من الحالة المزاجية للشخص وصورته أمام نفسه وشكله وتحكمة في وزنه ، كما أشارت نتائج العديد من الدراسات إلي أهمية الممارسة الرياضية في الرضا عن صورة الجسم . (16) (19) (22) وهذا يحقق صحة الفرض الثاني من البحث والذي ينص علي " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس اضطراب صورة الجسم لصالح القياس البعدي " .

كما يتضح أيضا من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مقياس السعادة النفسية حيث تراوحت قيم (ت) ما بين (4.56-13.26) في محاور المقياس وجاء الترتيب تصاعديا كالتالي (التطور الشخصي ، العلاقات الإيجابية ، تقبل الذات ، الحياة الهادفة ، الإستقلالية ، التمكّن البيئي) ، كما بلغت قيمة (ت) لمجموع المقياس (27.61) وهي قيم داله احصائيا عند 0.1 .

ويتضح أيضا من جدول (7) أن النسب المئوية لمعدل التغير في القياسات البعدية عن القلبية للمقياس تراوحت ما بين (22.98% - 51.98%) وجاء الترتيب تصاعديا كالتالي (العلاقات الإيجابية ، الحياة الهادفة ، التطور الشخصي ، تقبل الذات ، الإستقلالية ، التمكّن البيئي) ، كما بلغت قيمة (ت) لمجموع المقياس (33.84%) وهي نسبة جيدة للمدة الزمنية التي طُبّق فيها البرنامج التدريبي . وترجع الباحثة هذه الدلالة إلي أن البرنامج التدريبي باستخدام الترامبولين يعطي شعورا بالسعادة أثناء أداء التدريبات عليه والإحساس بالرشاقة والخفة أثناء أداء القفزات والوثبات مع الموسيقى كل ذلك يساعد في التخلص من التوتر والقلق والتخلص من الضغوط النفسية ، بالإضافة إلي العمل في مجموعة يساعد في إكتساب علاقات إجتماعية جديدة وخبرات مختلفة تساعد في تطور شخصية الفرد وتجعله أكثر إيجابية اتجاه ذاته والمجتمع المحيط به ، و يعطي ذلك قدرا من الإحساس بالإستقلالية والقدرة علي التحكم في البيئة المحيطة وتطويعها لرغبات الفرد في اكتساب الصحة النفسية وتحقيق السعادة المنشودة .

وأنفق ذلك مع ما أشار إليه مفتي ابراهيم (2004) (11) إلي أن ممارسة التمرينات تساعد في تقليل التوتر العصبي وتحسين التفاعل الاجتماعي ، وتحسين الشعور بالكيان الذاتي ، بالإضافة إلي المساعدة في تهيئة بيئة نفسية لتحسين استغلال التفاعل الاجتماعي واتخاذ قرارات اجتماعية تحقق زيادة في فرص النجاح في المواقف الاجتماعية المختلفة .

كما أتفق مع ما أشارت إليه نادية نهاد (2004) (12) إن للرياضة مردود معنوي واضح ، فهي تعالج الاكتئاب والتوتر العصبي وضغوط الحياة وتجعل أكثر تهيئة لمواجهة المواقف العصبية في الحياة والتعامل معها ، وممارسة الرياضة تساعد على إنتاج هرمون (الإندوروفين) الذي يحسن الحالة المزاجية للفرد ويشعره بالسعادة .

Adamson , L , Parker (2006) (14) وأن التحسن للمجموعات المستخدمة قيد البحث في متغيرات الصحة والسعادة كانت للمجموعة التي تمارس أنشطة بدنية تليها الأنشطة الفنية ثم الأنشطة الاجتماعية ثم نظام الحياة . ويتفق ذلك إلي مع ما أشارت إليه سناء سليمان (2010) (6) أن الشخصية السعيدة تتميز بعدة سمات منها الثقة بالنفس والقدرة علي التفكير بطريقة واقعية بالإضافة إلي ممارسة الرياضة ، وكلما شعر الأفراد بأنهم أصحاب أفضل حالا كلما أستمتعوا بحياة أفضل ، والقبول الإجتماعي يشعره بالثقة واحترام الآخرين وهذا يحسن من صورة الذات لديه ويحقق له السعادة .

كما أتفق ذلك مع ما أشار إليه عبد المنعم الميلادي (2002) (7) أن النشاط التي تمارسه المرأه يشعرها بأنها قادرة علي العطاء والإندماج في المجتمع وتقضية وقت فراغها بطريقة مثمرة يساعدها في اجتياز هذه المرحلة السنوية بنجاح والتغلب علي التغيرات الفسيولوجية التي تحدث لها والتغلب عليها . وهذا يتفق أيضا مع نتائج دراسة نسرین سعيد (2015) (13) إن الاشتراك في الأنشطة الترويحية والألعاب الجماعية بالنسبة للمرأه يكسبها التكيف الإجتماعي والشعور بالثقة وبالتالي التكيف الإجتماعي مما يعطيها الدافع للإقبال علي الحياة والسعادة .

وهذا يحقق صحة الفرض الثالث من البحث والذي ينص علي " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مقياس السعادة النفسية لصالح القياس البعدى " .

ويتضح من جدول (6) وجود إرتباط دال إحصائيا بين مقياسي صورة الجسم والسعادة النفسية للمجموعة التجريبية وبلغت قيمة ت (0.767) .

وتري الباحثة أن هناك علاقة وثيقة بين شكل الجسم والإحساس بالسعادة حيث أن كلما كان وزن الجسم في المستوى المتعارف عليه وأجزائه متناسقة معا كلما أعطي للشخص الثقة في مظهره وكانت لديه القدرة علي الحركة بحرية وبسلاسة ، والبرنامج التدريبي قيد البحث وفر للمجموعة التجريبية مؤشر الكتل المناسب في الحد المتعارف عليه عالميا ، بالإضافة إلي التناسق في أجزاء الجسم وبالتالي الشعور بالسعادة .

وهذا يتفق مع ما أشار إليه علي عسكر (2003) (8) أن ممارسة النشاط الرياضي المنتظم يساعد على الشعور الإيجابي والإحساس بالسلامة الذهنية والبدنية ، واكتشاف العلاقة التبادلية بين العقل والجسم ويؤدي ذلك إلى الشعور الإيجابي بالصحة والسعادة .

أن السيدات) (2002) Goony Vincent كما يتفق ذلك أيضا مع نتائج ماتوصل إليه جوني فنسنت

منتظمي النشاط الجسمي أرتفعت لديهن الحالة الوظيفية وكذلك إرتفاع الروح المعنوية والرضا عن الحياة وذلك أدي إلي الشعور بالصحة والسعادة . (18: 10) منتظمي وهذا يحقق صحة الفرض الرابع من البحث والذي ينص علي " يوجد إرتباط دال إحصائيا بين مقياسي صورة الجسم والسعادة النفسية للمجموعة التجريبية " .
الاستخلاصات :

- في ضوء أهداف وفروض البحث وماتوصل إليه من نتائج تم استخلاص مايلي :
- 1- إن البرنامج التدريبي باستخدام الترامبولين المعدل يؤثر تأثيرا إيجابيا علي تحسن مؤشر الكتلة للسيدات بعد إنقطاع الدورة الشهرية .
 - 2- إن البرنامج التدريبي باستخدام الترامبولين المعدل يؤثر تأثيرا إيجابيا علي تحسن إضطراب صورة الجسم لدي السيدات بعد إنقطاع الدورة الشهرية .
 - 3- إن البرنامج التدريبي باستخدام الترامبولين المعدل يؤثر تأثيرا إيجابيا علي السعادة النفسية لدي السيدات بعد إنقطاع الدورة الشهرية .
 - 4- أن هناك إرتباط دال إحصائيا بين تحسن إضطراب صورة الجسم والسعادة النفسية لدي عينة البحث التجريبية .
- التوصيات :

- 1- تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام الترامبولين المعدل علي عينات مشابهة .
- 2- التنوع في استخدام الأجهزة التدريبية الحديثة المختلفة .
- 3- الإهتمام بوضع برامج تدريبية متنوعة في الأندية والمراكز الصحية للفئات العمرية المختلفة .
- 4- نشر الوعي الصحي والرياضي في وسائل الإعلام .

المراجع :

أولا : المراجع باللغة العربية :

- 1-أحمد أمين فوزي ، بثينة محمد فاضل (2014) : الشخصية الرياضية (أبعادها وملاحها النفسية) ، دار الوفاء لندنيا الطباعة ، الإسكندرية .
- 2-السيد محمد أبو هاشم (2010) : "النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الإجتماعية لدى طلاب الجامعة ، كلية التربية جامعة بنها ، المجلد (20) العدد (81) يناير .
- 3-إيمن الحسيني (2002) : الموسوعة الصحية للمرأة العصرية (دليل طبي لمتعبي المرأة الصحية والنفسية في مختلف الأعمار) ، مكتبة ابن سينا للنشر ، القاهرة .
- 4- تريفور باول (2005) : الصحة النفسية ، دار الفاروق ، القاهرة .
- 5-حسين أحمد حشمت ، مصطفى حسين باهي (2006) : التوافق النفسي والتوازن الوظيفي ، الدار العالمية للنشر ، القاهرة .
- 6- سناء سليمان (2010) : السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية ، عالم الكتب للنشر ، القاهرة .
- 7-عبد المنعم الميلادي (2002) : الأبعاد النفسية للمسن ، مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية .
- 8-على عسكر (2003) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- 9- مجدي محمد الدسوقي (2008) : دراسات في الصحة النفسية ، مكتبة الأنجلو ، المجلد الثاني، القاهرة .
- 10- محمد حسن علاوي (1998) : موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر .
- 11-مفتي ابراهيم (2004) : اللياقة البدنية : الطريق الى الصحة والبطولة الرياضية ، القاهرة .
- 12-نادية نهاد حامد (2004) : الرياضة أحسن دواء ، كتاب اليوم الطبي ، دار أخبار اليوم ، القاهرة .
- 13- نسرين سعيد مصطفى (2015) : " فاعلية برنامج ترويجي رياضي مقترح للمسنات علي كل من الرضا عن الحياة والسعادة" رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلون .

ثانيا : المراجع باللغة الاجنبية

14-Adamson, L , Parker G ,(2006): " There's More To Life Than Just walking " " Older women's ways of staying healthy and happy " Research Centre For Gender , Health and Ageing University of New Castle Callaghan ,

New Australia , Oct 14(4) , 380-91.

- 15-Bahman A alizadeh et all (2016) :” Effect of Trampoline exercise on the Anthropometric Measures and Motor performance of Adolescent Students “international journal of preventive Medicine.
- 16-Cash , T , F, (1994) : Users ‘manual for the multidimensional body – self relations Questionnaire , No Folk ,VA : Old Dominion University .
- 17-Cooper, P.J (1987) : “ The development and Validation of the body shape Questionnaire “International Journal of Eating Disorders, Vol , G, Pp.485-494.
- 18-Goony Venest (2002) : “ Activities - adaptation and aging ” (Binghamton,- N.Y)(4), 17-26,Total No of pages : 10, .
- 19-Foster-Schubert KE,(2012): “Effect of diet and exercise, alone or combined, on weight and body composition in overweight-to-obese post-menopausal women”, US National Library of Medicine National Institutes of Health .
- 20-J Electromyogr Kinesiol (2011) : “Mini-trampoline exercise related to mechanisms of dynamic stability improves the ability to balance in elderly”, US National Library of Medicine National Institutes of Health .
- 21-Res Dev. Disable (2013) : “Effects of a trampoline exercise intervention on motor performance and balance ability of children with intellectual disabilities”, US National Library of Medicine National Institutes of Health .
- 22-Rosen, L ,C, et all (1991) : ‘Development of a body Image avoidance Questionnaire Psychological Assessment” , VOL , 3,pp32-37.
- 23-Ryff,C Singer (2008) : know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being, Journal of Happiness Studies, 9 , 13-29 .
- 24-Spirduso, W.W, (2001) :“Exercise Does Response Effects on Quality of Life and Independent living in older Adults” Medicine – and Science –In – Sport – and Exercise, June , .
- 25-Springer, K & Hauser , R (2006) : An Assessment of The Construct Validity of Ryff’s Scales of Psychological Well-Being : Method Mod and Measurement Effects, Social Science Research, 35(4) , 1079-1110 .
- 26-www.dotmser . com