



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضة  
قسم النشاط البدني المكيف



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس  
قسم النشاط البدني المكيف

## عنوان البحث :

دور التمرينات المائية العلاجية في تحسين الرفاه النفسي لدى المرهقات  
المصابات بالجنف

دراسة وصفية

تحت اشراف:

د. سيفي بلقاسم

من اعداد الطالبتان :

طاهر بوزيد رجاء حبيبة

خيثري وئام

السنة الدراسية :

2022-2021

## الاهداء

مرت قاطرة البحث بكثير من العوائق والصعوبات و مع ذلك حاولت ان اتخطاها بثبات  
شديد بفضل الله سبحانه و تعالى.

الى من شجعني على المثابرة طوال حياتي الى من علمني الصبر وروح التحدي واعطاني  
الامل الى الرجل الابرز و الاغلى في حياتي والدي العزيز.

الى من بها اخلو و عليهما ارتكز الى اغلى ما في الوجود الى شمس حياتي و مصدر  
سعادتي و كل افراحي امي الغالية.

الى من ترعرعت معهم و طويت معهم اجمل سنين عمري اخواتي

الى اصدقائي فلقد كانوا سندا لي لاستكمال بحثي

الى اساتذتي الكرام الذين كان لهم الفضل الكبير و الدور الاول في مساندتي و  
توضيح لي العديد من المعلومات الهامة و القيمة بالنسبة لي وخاصة د. سيفي بلقاسم و  
د. زبشي نور الدين.

فأنا اليوم اقوم باهداء لكم بحثي تخرجي و انا اتمنى من الله عزوجل ان يطيل لي في  
اعماركم و يرزقكم دائما بالخيرات.

طاهر بن زبيري

## الاهداء

وحده اسجد خاشعا شاكر لنعمته وفضله علي في اتمام هذا الجهد

إلى

صاحب الفردوس الأعلى وسراج الأمة المنير وشفيعها النذير البشير

محمد (ﷺ) فخرا و احتزازا

إلى أمي و أبي وأختي وإخوتي

الدكتور "سيفي بلقاسم" المشرف على هاته الدراسة

ورود المحبة وبنابيع والوفاء إلى من رافقتني في السراء والضراء

إلى اصدق و الأصحاب .

إلى كل ما تحمله ذاكرتي ولم تحمله مذكرتي

حظرتي وعظم

## الشكر و التقدير

بسم الله الرحمن الرحيم، والحمد لله رب العالمين الذي وفقنا وأعاننا على إنهاء

هذا البحث والخروج به بهذه الصورة المتكاملة، فبالأمس القريب بدأنا مسيرتنا

التعليمية ونحن نتحسس الطريق برهبة وارتباك، فرأينا أن التربية البدنية و الرياضة

هدفًا ساميًا وحبًا وحمية تستحق السير لأجلها، وإن بحثنا يحمل في طياته طموح شباب

يظلمون أن تكون أمتهم العربية كالشامة بين الأمم.

وانطلاقًا من مبدأ أنه لا يشكر الله من لا يشكر الناس، فإننا نتوجه بالشكر الجزيل

للدكتور المشرف سيفي بلقاسم الذي رافقنا في مسيرتنا لإنجاز هذا البحث وكان له

بصمات واضحة من خلال توجيهاته وانتقاداته البناءة والدعم الأكاديمي، كما نشكر

عائلاتنا التي صبرت وتحملت معنا ورفدتنا بالكثير من الدعم على جميع الأصعدة، كما

أتقدم بالشكر الجزيل لكل الاساتذة الذين قدموا لنا يد المساعدة، وأخص بالذكر

الدكتور زبشي نورالدين ثم اود ان اعرب عن تقديري لزملائي من فترة تدريبي

لتعاونهم الرائع معي و مسانذتهم لي.

"و الله في عون العباد ما دام العبد في عون اخيه"

في النهاية نتمنى من اله المولى تعالى النجاح و التوفيق.

## الملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة دور التمارين العلاجية في الوسط المائي على تحسين الرفاه النفسي لدى المرهقات المصابات بالجنف ولأجل تحقيق هذا الغرض اعتمدت الطالبتان الباحثتان المنهج الوصفي و ذلك لملائته للموضوع . اختارت الطالبتان الباحثتان عينة قوامها 10 إناث من مجتمع الفتيات المصابات بالجنف والتي تمارسن تمارين علاجية في وسط مائي وقسم منهن تمارسن نشاط رياضي آخر خارج الوسط المائي وهذه العينة منتمية إلى جمعية معهد التربية البدنية و الرياضة -مستغانم- وللتأكد من صحة فرضيات هذه الدراسة استعملت الطالبتان مقياس الرفاه النفسي لريف على عناصر عينة الدراسة ومن خلال النتائج المحصل عليها استنتجت الطالبتان أن التمارين العلاجية المائية تساهم في تحسين الرفاه النفسي لدى المرهقات المصابات بالجنف و على ضوء هذه النتائج أوصت الطالبتان الباحثتان بالاعتماد على التمارين العلاجية في الوسط المائي على تحسين الرفاه النفسي .

الكلمات المفتاحية : التمارين العلاجية المائية - الرفاه النفسي - الجنف.

## **Résumé :**

L'étude a été catégorisée pour connaître le rôle des exercices thérapeutiques en milieu aqueux sur l'amélioration du bien-être psychologique des adolescentes atteintes de scoliose. Pour y parvenir, les deux chercheuses se sont appuyées sur un échantillon de 10 femmes de la communauté des filles atteintes de scoliose qui pratiquent des exercices thérapeutiques en milieu aquatique, et certaines d'entre elles pratiquent d'autres activités sportives hors milieu aquatique.

Cet échantillon appartient à l'institut d'éducation physique et sportive de Mostaganem, Afin de confirmer la validité des hypothèses de cette étude, les deux étudiants ont utilisé la mesure du bien-être psychologique du castor rural sur les entements de l'échantillon d'étude, et à travers les résultats obtenus, les deux étudiants ont conclu que les exercices thérapeutiques aquatiques contribuent à améliorer le bien-être psychologique des adolescentes atteintes de scoliose, et à la lumière de ces résultats, les deux chercheurs ont recommandé de s'appuyer sur des exercices thérapeutiques au milieu Léau améliore le bien-être psychologique.

**Mots-clés : exercices thérapeutiques – bien-être psychologique – scoliose.**

**Abstract :**

The study was categorized to know the role of therapeutic exercises in the water medium on improving the psychological well-being of the adolescent girls with scoliosis. In order to achieve this, the two female researchers relied on a sample of 10 females in the community of girl with scoliosis who practice therapeutic exercises in the water medium, and some of them practices other sports activities outside the water medium. This sample belongs to the Institute of Physical Education and Sports Mostaganem, In order to confirm the validity of the hypotheses of this study , the two students used the measure of psychological well-being of the rural beaver on the elements of the study sample , and through the results obtained , the two students concluded that aquatic therapeutic exercises contribute to Improving the psychological well-being of adolescent girls with scoliosis, and in light of these result, the two researchers recommended relying on therapeutic exercises in the middle water improves psychological well-being .

**Keywords: therapeutic exercises – psychological well-being– scoliosis .**

## فهرس الجداول

رقم الجدول	الجدول	الصفحة
1	يمثل توزيع عدد أفراد عينة البحث	91
2	يبين نتائج الدراسة الاستطلاعية لمقياس الرفاه النفسي	93
3	جدول يبين صدق و ثبات اختبار مقياس الرفاه النفسي	97
4	جدول يوضح اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين لعينتين الممارسة للتمارين العلاجية المائية فقط والممارسة للتمارين العلاجية المائية ونشاط رياضي اخر	102
5	جدول يوضح النتائج العامة لأبعاد مقياس الرفاه النفسي لدى المرهقات المصابات بالجنف التي تمارسن التمارين العلاجية في الوسط المائي والتي تمارس نشاط رياضي اخر	104
6	يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيم "ت" المحسوبة و الجدولية في بعد القبول الذاتي لعينتين الممارسة للتمارين العلاجية المائية فقط والممارسة للتمارين العلاجية المائية ونشاط رياضي اخر.	106
7	يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيم	107

	<p>"ت" المحسوبة و الجدولية في بعد الحكم الذاتي لعينتين</p> <p>الممارسة للتمارين العلاجية المائية فقط والممارسة</p> <p>للتمارين العلاجية المائية ونشاط رياضي اخر.</p>	
108	<p>يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيم</p> <p>"ت" المحسوبة و الجدولية في بعد العلاقات الايجابية مع</p> <p>الاخرين لعينتين الممارسة للتمارين العلاجية المائية فقط</p> <p>والممارسة للتمارين العلاجية المائية ونشاط رياضي اخر.</p>	8
110	<p>يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيم</p> <p>"ت" المحسوبة و الجدولية في بعد الهدف من الحياة</p> <p>لعينتين الممارسة للتمارين العلاجية المائية فقط</p> <p>والممارسة للتمارين العلاجية المائية ونشاط رياضي اخر.</p>	9
111	<p>يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيم</p> <p>"ت" المحسوبة و الجدولية في بعد التمكن البيئي لعينتين</p> <p>الممارسة للتمارين العلاجية المائية فقط والممارسة</p> <p>للتمارين العلاجية المائية ونشاط رياضي اخر.</p>	10
113	<p>يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيم</p> <p>"ت" المحسوبة و الجدولية في بعد نمو الشخصية لعينتين</p>	11

	<p>الممارسة للتمارين العلاجية المائية فقط والممارسة للتمارين العلاجية المائية ونشاط رياضي اخر.</p>	
--	--	--

# فهرس الاشكال

الصفحة	العبارة	رقم الشكل
23	شكل يوضح تقسيمات العمود الفقري	1
25	شكل يوضح انواع تشوهات العمود الفقري	2
74	استخدام أحذية مخصصة للمياه	3
75	المشي داخل حوض السباحة	4
75	خطوات اثناء المشي في حوض السباحة	5
76	جعل الظهر مستقيما	6
76	اضافة بعض الاوزان	7
77	التحرك الى الخلف	8
78	تمرين شد الركبة الى الصدر	9
79	تمارين لعضلات الساق	10
79	استخدام تمرين سوبرمان	11
80	الاتزان على ساق واحدة	12
81	استخدام تمارين الدراجة	13
82	استخدام تمرين رفع كلا الساقين	14

82	استخدام تمرين القرفصاء	15
83	تمرين رفع الجسم	16
84	القفز	17
84	تمرين شد الركبة الى الصدر	18
85	تمارين الاندفاع في المياه	19
86	تمرين ركل المياه في حمام السباحة	20
86	السباحة	21
103	شكل يبين الفروق لمتوسط الحسابي للممارسين لنشاط رياضي اخر والغير الممارسين وأثره على الرفاه النفسي	22
105	يمثل النتائج العامة للمتوسط الحسابي لأبعاد مقياس الرفاه النفسي لدى المرهقات المصابات بالجنف التي تمارسن التمارين العلاجية في الوسط المائي والتي تمارس نشاط رياضي اخر.	23
106	يمثل نسبة المتوسط الحسابي في بعد القبول الذاتي لدى عينتين الممارسة للتمارين العلاجية المائية فقط والممارسة للتمارين العلاجية المائية ونشاط رياضي اخر.	24
108	يمثل نسبة المتوسط الحسابي في بعد الحكم الذاتي لدى عينتين الممارسة للتمارين العلاجية المائية فقط والممارسة	25

	للتمارين العلاجية المائية ونشاط رياضي اخر.	
110	يمثل نسبة المتوسط الحسابي في بعد العلاقات الايجابية مع الاخرين لدى عينتين الممارسة للتمارين العلاجية المائية فقط والممارسة للتمارين العلاجية المائية ونشاط رياضي اخر.	26
111	يمثل نسبة المتوسط الحسابي في بعد الهدف من الحياة لدى عينتين الممارسة للتمارين العلاجية المائية فقط والممارسة للتمارين العلاجية المائية ونشاط رياضي اخر.	27
113	يمثل نسبة المتوسط الحسابي في بعد التمكن البيئي لدى عينتين الممارسة للتمارين العلاجية المائية فقط والممارسة للتمارين العلاجية المائية ونشاط رياضي اخر.	28
114	يمثل نسبة المتوسط الحسابي في بعد نمو الشخصية لدى عينتين الممارسة للتمارين العلاجية المائية فقط والممارسة للتمارين العلاجية المائية ونشاط رياضي اخر.	29

# فهرس المحتويات

الصفحات	قائمة المحتويات
أ	الاهداء
ج	الشكر و التقدير
د	ملخص الدراسة
ز	قائمة الجداول
ي	قائمة الاشكال
م	فهرس المحتويات
تعريف بالبحث	
1	مقدمة
3	الاشكالية
5	اهداف البحث
5	فرضيات البحث
7	اهمية البحث
8	مصطلحات البحث
11	الدراسات السابقة و المشابهة
18	التعليق على الدراسات السابقة
الباب الاول : الجانب النظري الفصل الاول: الجنف	
22	التمهيد
22	العمود الفهرس
24	تشوهات العمود الفقري من الممكن تجنبها
25	انواع التشوهات
25	تاريخ اكتشاف مرض الجنف
26	تعريف الجنف
27	انواع ميلان العمود الفقري
28	اسباب الاصابة بالجنف عند الاطفال
29	اعراض و علامات الجنف
29	تصنيفاته
31	التدخل العلاجي لميلان و انحراف العمود الفقري

31	الجنف عند المرهقات
32	مضاعفات الجنف
33	التشخيص و العلاج لأعراض الام اسفل الظهر
34	كيف يؤثر الجنف على فصل حياتنا اليومي؟
35	كيف يمكن التعايش مع مرض الجنف؟
35	علاج الجنف عند المرهقات
38	الوقاية من الجنف المرهقات
39	خلاصة
<b>الفصل الثاني: الرفاه النفسي</b>	
41	تمهيد
42	تعريف الرفاه النفسي
44	التمييز بين الرفاه النفسي و الرفاه الذاتي
47	الاسس النظرية للرفاه النفسي ريف
53	ابعاد الرفاه النفسي
57	خصائص الرفاه النفسي عند الافراد
59	خلاصة
<b>الفصل الثالث : التمارين العلاجية في الوسط المائي</b>	
61	تمهيد
61	مفهوم الوسط المائي
62	مفهوم العلاج المائي
63	خواص الوسط المائي
64	اهمية و فوائد التمارين الرياضية المائية
69	اهداف العلاج المائي
70	انواع استخدام العلاج المائي
71	القواعد الاساسية التي يجب اتباعها للعلاج المائي
71	اهم التمارين العلاجية المائية المستخدمة في حمامات سباحة
73	خلاصة
<b>الباب الثاني : الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الاول : منهجية البحث و اجراءاته الميدانية</b>	
90	تمهيد
90	منهج البحث

90	مجتمع و عينة البحث
91	متغيرات البحث
92	مجالات البحث
92	الدراسة الاستطلاعية
93	ادوات البحث
99	صعوبات البحث
100	الخلاصة
الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
102	تمهيد
102	عرض نتائج الاختبارات
114	الاستنتاجات العامة
115	تمهيد
115	مناقشة الفرضيات
124	توصيات و اقتراحات
125	خلاصة عامة
المصادر و المراجع	
الملاحق	

1. مقدمة:

تعتبر الإعاقات الجسمية و الصحية إحدى فئات الإعاقة و التي نالت اهتمام المختصين في كافة المجالات فالتدخل الطبي دور أولي بالغ الأهمية و كذلك لعلم النفس و الاجتماع و التربية الخاصة و غيرها من العلوم ذات العلاقة. و إضافة إلى المشكلات النفسية و الاجتماعية التي قد يكون أثرها على الفرد المعوق أكبر من حجم الإصابة نفسها خاصة إذا حدثت الإعاقة في مراحل عمرية متأخرة فقبل حدوث الإصابة يكون الفرد قد رسم لنفسه نهجا و خططا معينة و بحدوثها يشعر الفرد بوقوع القصور في عضو من أعضائه أو أكثر مما يؤثر على مجالات النمو المختلفة مما يشعره بالاختلاف عن بقية أقرانه و من الطبيعي أن تحول الإعاقات الجسمية و الصحية الشديدة من تلقي الفرد الخدمات التربوية و الاجتماعية متمثلة بالاندماج الاجتماعي إلى الحد الذي يستدعي تقديم الخدمات و البرامج الخاصة بالفرد ضمن البدائل المناسبة لحالته .

فمن خلال حياة الإنسان اليومية كثيرا ما يشعر الفرد منا خصوصا مع تقدم العمر بالألم في أسفل منطقة الظهر أو أعلاه عند منطقة الرقبة و قد تكون هذه الآلام و قتية أو متقطعة أو مستمرة و هي غالبا ما تكون بسبب قيام الفرد بأداء بعض الحركات المؤثرة على العمود الفقري كرفع ثقل أو الجلوس الخاطئ أو حركة مفاجئة و غير ذلك أو حركات نشاطه اليومي المعتاد و آلام الرقبة و أسفل العمود الفقري مزعجة للإنسان و تجعله يبحث عن الوسيلة التي تريحه من هذه آلام التي تستمر معه ليلا و نهارا و لا تجعله يستريح سواء عند النوم أو

عند الحركة . و من بين هذه الوسائل نجد التمارين العلاجية المائية بحيث يعد الماء عنصرا حيويا لا يمكن الاستغناء عنه فهو ضروري لبقاء الكائنات الحية على قيد الحياة. و بالنسبة للإنسان فإن أهمية الماء تكمن في تعدد وظائفه بغض النظر عن كونه أحد الحاجات الفسيولوجية الأساسية للحياة، فنظرة الإنسان للماء تعدت تلك النظرة البسيطة إلى التركيز أكثر على خصائصه العجيبة التي جعلت منه وسيلة علاجية بامتياز، و من تطبيقات الماء في العلاج لدينا ما يعرف بالعلاج المائي، فرغم تواجد العلاج المائي منذ القدم إلا أنه لم يكن بهذا الشكل الذي هو عليه حاليا، فقد عرف هذا المجال تطورا كبيرا جدا، و زاد انتشاره في مختلف بقاع العالم، و يعد التأهيل في الوسط المائي وسيلة مهمة و رئيسية من وسائل التأهيل لما لهذا الوسط من دور فعال في تأهيل و علاج الكثير من الأمراض التي عجز أنواع أخرى من العلاج في التخفيف منها.

و من الناحية العملية فإن بروتوكول العلاج المائي يعتمد على مجموعة من التمارين العلاجية المستلهمة من الحركات الرياضية ذات الطابع الوقائي العلاجي التأهيلي لإعادة الجسم إلى الحالة الطبيعية أو تأهيله إلى الوضع الافضل، حيث نرى اليوم اهتماما كبيرا بأداء التمرينات في الوسط المائي لغاية العلاج أو بهدف تقوية العضلات أو حتى الاستمتاع بالوسط المائي، فالتمرينات المائية ما هي إلا ملحقات تمرينات التي تجرى على الأرض، أي أنه يمكن تشكيل برامج التمرينات المائية كما تشكل برامج التمرينات الأرضية، كما تتميز التمرينات المائية بأنها تقوم على الربط و الدمج بين الأطراف العليا و السفلى في التمرين.

## 2. الإشكالية :

برزت مشكلة الدراسة الحالية أثناء قيام الطالبتان بزيارة مراكز و مدارس الخاصة بفئات المصابون بالأمراض المزمنة و الإعاقات متعددة ومختلفة حيث احتك بهم و طرح العديد من الأسئلة و التحاور مع أساتذتهم حول أهمية ممارسة الرياضة و بالأخص السباحة و فوائدها الايجابية التي ترجع بالإيجاب على هذه الفئة بحيث وجدنا هذه المراكز والمدارس تحتوي على وسائل و هياكل رياضية مما يزيد و يثير رغبة المعاق لممارسة السباحة العلاجية و هذا النشاط قد يعتبر وسيلة من الوسائل التي تساعدهم في اكتساب العديد من المزايا و الصفات و العادة الحسنة .

وممارسة التمارين المائية لها دور فعال على تحسين صحة القلب و انخفاض أعراض الربو و تقوية العضلات ومفيدة للمفاصل و الحالة العقلية و الذهنية وتساهم في زيادة حجم الرئة و مقاومة الشيخوخة كما أن لها دور فعال في تطوير مهارات لفرد المصاب مثل تنمية الاتصال و التواصل مع الآخرين و تقبل الإعاقة و تغلب عليها و تساعد في التغلب على صفات السيئة و التي تأثر عليه بشكل كبير في حياته مثل العزلة و التوحد و عدم تقبل الآخرين وتزده لهذه الانطوائية ، و بالرغم من اهمية العلاج المائي كنشاط بدني رياضي مكيف و حل فعال لكثير من الاصابات بمختلف انواعها الا ان هناك تغافل من قبل اغلبية اصحاب المراكز العلاجية و عدم تولي اهمية كبيرة لهذه الفئة كتخصيص مدرب او ممرض

خاص لهم و ايضا جهل المصاب او المريض لاهمية العلاج بالماء من الناحية الجسمانية و العقلية و النفسية.. .

ومن خلال الدراسات السابقة و الدراسة الاستطلاعية اردنا تسليط الضوء على هذه الظاهرة و هي دور التمارين العلاجية المائية على تحسين الرفاه النفسي لدى المراهقات المصابات بالجنف.

وبذلك صاغ الطالبتان مشكلة البحث الحالي بالتساؤل الرئيسي الاتي:

#### التساؤل العام :

- هل للتمارين العلاجية في الوسط المائي دور في تحسين الرفاه النفسي لدى المراهقات المصابات بالجنف ؟
- هل ممارسة نشاط بدني اضافي خارج الوسط المائي تزيد من مستوى تحسين الرفاه النفسي لدى المراهقات المصابات بالجنف؟

#### التساؤلات الفرعية :

1. هل للتمارين العلاجية المائية دور في تحسين قبول الذات لدى المراهقات المصابات بالجنف؟
2. هل للتمارين العلاجية المائية دور في تحسين الحكم الذاتي لدى المراهقات المصابات بالجنف؟

3. هل للتمارين العلاجية المائية دور في تحسين العلاقات الايجابية مع الاخرين لدى

المرهقات المصابات بالجنف؟

4. هل للتمارين العلاجية المائية دور في تحقيق الهدف من الحياة مع الاخرين لدى

المرهقات المصابات بالجنف؟

5. هل للتمارين العلاجية المائية دور في تحسين التمكن البيئي لدى المرهقات المصابات

بالجنف؟

6. هل للتمارين العلاجية المائية دور في تطور نمو الشخصية مع الاخرين لدى المرهقات

المصابات بالجنف؟

### 3. أهداف البحث :

✓ معرفة دور التمارين العلاجية المائية في تحسين الرفاه النفسي لدى المرهقات

المصابات بالجنف.

✓ معرفة مدى اهمية التمارين العلاجية المائية في تخفيف الألم للمصابات بالجنف من

جهة وتحقيق تكامل نفسي من جهة اخرى.

✓ التعرف على مدى استجابة المصابات بالجنف للتمارين العلاجية المائية.

✓ تهدف إلى خلق وسط جديد للتأقلم و التكيف للمصابين بالجنف أين يكونون في

حالة مستقلة و التصرف براحة.

### 4. فرضيات البحث:

✓ للتمارين العلاجية المائية دور في تحسين الرفاهية النفسية لدى المراهقات المصابات بالجنف.

✓ ممارسة نشاط بدني اضافي خارج الوسط المائي تزيد من مستوى تحسين الرفاه النفسي لدى المراهقات المصابات بالجنف .

### الفرضيات الجزئية:

1. للتمارين العلاجية المائية دور في تحسين قبول الذات لدى المراهقات المصابات بالجنف.

2. ممارسة نشاط رياضي اضافي خارج الوسط المائي تزيد من مستوى تحسين قبول الذات لدى المراهقات المصابات بالجنف .

3. للتمارين العلاجية المائية دور في تحسين الحكم الذاتي لدى المراهقات المصابات بالجنف.

4. ممارسة نشاط رياضي اضافي خارج الوسط المائي تزيد من مستوى تحسين الحكم الذاتي لدى المراهقات المصابات بالجنف .

5. للتمارين العلاجية المائية دور في تحسين العلاقات الايجابية مع الاخرين لدى المراهقات المصابات بالجنف.

6. ممارسة نشاط رياضي اضافي خارج الوسط المائي تزيد من مستوى تحسين العلاقات الايجابية مع الاخرين لدى المراهقات المصابات بالجنف .

7. للتمارين العلاجية المائية دور في تحقيق الهدف من الحياة مع الآخرين لدى المرهقات المصابات بالجنف.

8. ممارسة نشاط رياضي اضافي خارج الوسط المائي تزيد من مستوى تحقيق الهدف من الحياة لدى المرهقات المصابات بالجنف .

9. للتمارين العلاجية المائية دور في تحسين التمكن البيئي لدى المرهقات المصابات بالجنف.

10. ممارسة نشاط رياضي اضافي خارج الوسط المائي تزيد من مستوى تحسين التمكن البيئي لدى المرهقات المصابات بالجنف .

11. للتمارين العلاجية المائية دور في تطور نمو الشخصية لدى المرهقات المصابات بالجنف.

12. ممارسة نشاط رياضي اضافي خارج الوسط المائي تزيد من مستوى تطور نمو الشخصية لدى المرهقات المصابات بالجنف .

5. أهمية البحث :

من الناحية العلمية :

يعد هذا البحث بحثا علميا ذو أهمية كبيرة في تطوير الرصيد المعرفي و الفكري و الثقافي في مجال العلاج الطبيعي و خصوصا في العلاج المائي و مدى أهمية استخدامه في

تحسين الرفاهية النفسية لدى المصابات بالجنف، فهو يساهم في إثراء المكتبة العلمية من جهة و الحصول على معيار علمي مقنن و اكتساب مادة معرفية من جهة أخرى.

**من الناحية العملية:**

يبرز لنا هذا البحث أهمية العلاج المائي كعلاج طبي طبيعي و كنشاط بدني رياضي مكيف و حل فعال للكثير من الإصابات بمختلف أنواعها سواء عند الرياضيين أو غير الرياضيين (الإنسان بصفة عامة) في استعادة القدرات الحركية و العضلية و تحقيق الرفاهية النفسية.

### 6. مصطلحات البحث:

**الجنف:**

لغة: انحناء العمود الفقري.

اصطلاحا: عبارة عن انحناء أو تقوس جانبي في العمود الفقري و تحدب في الأضلاع أو ارتداء خلفي بسبب خلل الفقرات العمودية و العضلات و الأعصاب و بالتالي يصبح أحد جانبي الجسم أعلى من الجانب الآخر.

**التعريف الإجرائي :**

هو انحراف في العمود الفقري واستدارة الفقرات.

**العلاج المائي:**

لغة: العلاج المائي (العلاج بالمسبح) إعادة التأهيل المائي هو طريقة لعلاج الخسائر الوظيفية من خلال الاستفادة من خصائص الماء في أمراض.

**التعريف الاصطلاحي:** العلاج المائي هو برنامج تمرين في حوض علاجي ممتلئ ماء دافئ. تركز التدريبات على التمدد، و سعة الحركات ( حركات معينة للمفاصل ) التقوية و التمارين الهوائية و يعرفه جاسر بن سعد أنه علاج طبي باستخدام الماء (بارد , ساخن, بخار , ثلج ) و يقوم بمعالجة العديد من الحالات الطبية كالتهاب المفاصل و غيرها، حيث يتم استخدام تمارين علاجية خاصة في العلاج المائي و تختلف باختلاف الغرض منها.

### التعريف الاجرائي:

هو فرع من فروع العلاج الطبيعي يعتمد بشكل أساسي على استعمال الماء كوسيلة أساسية في علاج الأمراض المزمنة و مختلف الإصابات سواء عن طريق التدليك أو الاسترخاء أو الحركة داخل الوسط المائي.

### الرفاه النفسي:

لغة: تعرف بأنها: مرادفة للسعادة، أو طيب العيش، و بعضهم يراها مرادفا للصحة النفسية و غيرهم من يراها مرادفا لجودة الحياة ، ومنهم من يراها بأنه حسن الحال و التمتع الذاتي و الحياة .

### اصطلاحا:

الرفاهية النفسية هي بناء متعدد الأبعاد يعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم وتوجيه حياتهم. كما عرفت رايف الرفاهية النفسية بأنها شعور الفرد الإيجابي بطيب العيش وحسن الحال واستقلالته في الحياة واعتماده على نفسه وقدرته على اتخاذ قراراته بنفسه وتنظيم شئون حياته المختلفة والإفادة من جميع ظروف البيئة المحيطة به، وأن يكون له هدف واضح وواقعي يوجهه جل أفعاله وسلوكياته، وقدرته على بناء علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين.

اعتمادا على نموذج رايف للرفاهية النفسية تعرف الباحثة الرفاهية النفسية بأنها: قبول الفرد لذاته بكل سلبياتها وإيجابياتها والعمل على تطوير نموه الشخصي وقدرته على إدارة البيئة المحيطة به لصالحه وصالح الآخرين وتكوين علاقات جيدة مع المحيطين به، و تحديد أهداف لحياته.

### التعريف الإجرائي:

استجابات و تقديرات افراد عينة الدراسة على مقياس الرفاهية النفسية الذي يعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ، و نوعية حياتهم.

التحديات المختلفة التي يصادفها الأفراد في عملية الارتقاء، وعلى هذا فإن الأفراد يحاولون التمسك بالاتجاهات الإيجابية حول أنفسهم بالرغم من وعيهم بقصورهم (تقبل الذات)، والسعي لتنمية علاقات دافئة وموثوقة (العلاقات الإيجابية مع الآخرين)، وتعديل بيئتهم لكي

تلبية حاجاتهم الشخصية وتفضيلاتهم(التمكن البيئي)، والبحث عن اتخاذ القرار بالإضافة إلى القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية (الاستقلالية)، وإيجاد معنى في جهودهم وتحدياتهم (الهدف من الحياة)، وتطوير إمكانياتهم من خلال النمو والانفتاح كأفراد (النمو).

#### 7. الدراسات السابقة:

دراسة سي العربي عبد الرزاق - سياحة هشام ماجيستر 2019- 2020 تحت

#### عنوان:

تمارين علاجية مقترحة لتحقيق التوافق و التوازن الحركي لدى شخص مصاب بالشلل الدماغي.

قام الطالبان الباحثان بدراسة اثر تمارين مائية على تنمية التوافق والتوازن لدى المصابين بالشلل الدماغي ،دارسة حالة ،والدارسة تهدف إلى معرفة الأثر من هاته التمارين المائية على التوافق والتوازن للمصاب بالشلل الدماغي وتم إجراء مجموعة من الحصص التطبيقية للعينة أي الحالة التي تم دارسة جوانبها الاعتيادية وحالتها ثم روعي في التمارين التسلسل بدءا من التأقلم مع الوسط المائي إلى غاية الطفو على الظهر و على البطن والطفو بوضع وقوف إلى التنقل تم تطبيق التمارين على الحالة خلال فترات روعي فيها الأهداف وكانت مدة البرنامج 6 اشهر وتم تقسيمها إلى فترات للملاحظة الدقيقة كل 45 يوم أي الربع الأول والثاني والثالث والأربع بخلاف الملاحظة اليومية وتم

في الملاحظات القبلية تسجيل كل المستويات للمهارات التي تعكس التوافق والتوازن ثم يليها التطبيق الميداني الذي ابرز التحسن في مهارات الطفو والتنقل أي السباحة واستخدمنا منهج دراسة الحالة الذي لاعم هاته الدراسة وتم التوصل الى صحة الفرضيات التي تمحور تحول اثر التمارين المائية على تنمية التوافق والثانية اثر التمارين المائية على تنمية التوازن وكان لهما الصدق في النتائج من خلال تحليل شبكة الملاحظة التي استخدمها وتم الخروج باقتراحات للتعلم في هذا النوع من الدراسات التي تعود بالأثر الايجابي على هاته الفئة وغيرها من لفئات من ذوي الاحتياجات الخاصة في كل مجالاتهم الحياتية.

دراسة عبير عبدالرحمن و سحر عبدالعزيز(1999 ) للتعرف على تأثير التمرينات المائية

على بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية وإنقاص الوزن لدى العاملات بجامعة الزقازيق

بهدف وضع برنامج للتمرينات المائية للتعرف على تأثيره على:

كفاءة الجهاز التنفسي.

كفاءة الجهاز الدوري.

تقليل الضغوط النفسية لدى المرأة.

إنقاص الوزن.

واستخدم الباحثين المنهج التجريبي لمجموعة واحدة وبلغ عدد أفرادا لعينة 20 سيدة من العاملات بوظائف إدارية بجامعة الزقازيق وتتراوح أعمارهن ما بين (35-45) سنة ويتمتعن بصحة جيدة وأستمر البرنامج 8 أسابيع بواقع مرتان أسبوعيا وكانت مدة الوحدة 60د وأشارت النتائج إلى أن الانتظام في ممارسة التمرينات المائية أدى إلى تحسن وظائف الرئتين وتحسن كفاءة الجهاز الدوري ويعمل على انخفاض الضغوط النفسية وإنقاص الوزن.

**دراسة برينيس محمد -طرشي حسام الدين ماجيستر 2019-2020 تحت عنوان :**

اثر العلاج المائي في اعادة تأهيل مفصل الورك المستبدل جراحيا .

تهدف الدراسة إلى معرفة أثر العلاج المائي في إعادة تأهيل مفصل الورك المستبدل جراحيا، حيث كان اختيار العينة حسب المرحلة العمرية و كذا نوع الاصابة و شدتها و نوعية برنامج العلاج المائي، و اعتمدنا في الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي و ذلك بالاستناد على بعض الدراسات السابقة و المشابهة المأخوذة من قواعد البيانات للمجلات العلمية حيث قسمت الدراسة إلى جانب نظري و جانب تطبيقي الذي تم فيه التحقق من صحة الفرضية . و قد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أبرزها الاهتمام بالعلاج المائي و استخدامه في علاج مختلف الاصابات الرياضية بشكل خاص و الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية الصحية لكبار السن.

الكلمات المفتاحية: العالج المائي، مفصل الورك، استبدال مفصل الورك.

دراسة مهاملي بن علي -جالم محمد ماجيستر 2018-2020 تحت عنوان :

تأثير وحدات تدريبية باستخدام الالعاب المائية في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى اطفال التوحد.

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير الوحدات التدريبية باستخدام الالعاب المائية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى اطفال التوحد ولأجل تحقيق هذا الغرض اعتمد المنهج التجريبي و ذلك لملائمته للموضوع على عينة بلغت 80 أطفال تم الطالبان الباحثان اختيارها بطريقة عشوائية من اطفال التوحد المنتمين الى جمعية سيرين للتوحد بدائرة وادي رهيو بولاية غليزان وقد تم استخدام مجموعة من الاختبارات وهي (مؤشر كتلة الجسم - سمك طيات الجلد - قياس قوة القبضة - اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل).

وقد استفرت اهم النتائج على :

تأثير الوحدات التدريبية باستخدام الالعاب المائية ايجابا في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى اطفال التوحد

و على ضوء هذه النتائج اوصى الطالبان الباحثان ب:

اعتماد الوحدات التدريبية في الالعاب المائية لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

عند اطفال التوحد

مصطلحات البحث : الوحدات التدريبية ، الالعب المائية ، اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، التوحد .

دراسة سميرة محمد عرابي ، هبة حسن الضميري 2014 تحت عنوان:

تأثير التمرينات المائية على بعض المتغيرات الجسمية والفسولوجية ومستوى السكر بالدم لدى المصابات بمرض السكري من النوع الثاني في الأردن.

هدفت هذه الدراسة إلى تعرف أثر التمرينات المائية على بعض المتغيرات الجسمية

والفسولوجية لدى المصابات بمرض السكري من النوع الثاني بالأردن، وقد طبق البرنامج

المقترح في الوسط المائي على عينة قوامها 16 سيدة مصابة متوسط

أعمارهن ( 57,57 ) سنة، وانحراف معياري ( 4,5 )، بواقع ثلاث وحدات تدريب أسبوعيه،

بلغت شدة الأداء بين 60-70% للوصول للنبض المستهدف من احتياطي نبض القلب

لكل سيدة من أفراد العينة، وقد استغرقت فترة التطبيق 12 أسبوعا ، استخدم المنهج التجريبي

لملاءمته طبيعة الدراسة، وتم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، واختبار "ت".

بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات التالية: الوزن، مؤشر كتله الجسم، محيط

أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية الوسط، محيط الحوض، نسبة الدهون، السكر

التراكمي، وقد أوصت الباحثتان باستخدام برنامج التمرينات المائية من قبل السيدات

المصابات بمرض السكري من النوع الثاني لما له من تأثيرات إيجابية على المتغيرات قيد الدراسة.

الكلمات الدالة: الأثر، التمرينات المائية، المتغيرات الجسمية، النساء، السكري.

دراسة خوري نسرين دكتوراه الطور الثالث في فرع علم النفس 2018-2019 تجت

عنوان :

الرفاه النفسي لدى مرتفعي ومنخفضي الشعور بالوحدة النفسية من المتقاعدين المصابين بارتفاع ضغط الدم .

هدفت الدراسة الى معرفة مستوى الرفاه النفسي، الفروق في الرفاه النفسي وابعاده تبعاً)

لمتغير النوع والعمر) ووفقاً لارتفاع وانخفاض الشعور بالوحدة النفسية لدى افراد عينة

الدراسة، واستخدمت الدراسة المنهج السببي المقارن وتكونت العينة المستخدمة في الدراسة

من (11) فرد من المتقاعدين المصابين بارتفاع ضغط الدم، وقد تم تقسيم العينة الى مرتفعي

ومنخفضي الشعور بالوحدة النفسية وتمثلت بنسبة 27 % من العينة الاجمالية لكال

المستويين. واستخدمت الدراسة في سعيها لتحقيق من صحة النتائج الادوات التالية:

1- مقياس الرفاه النفسي (Ryff1989)

النفسية بالوحدة الشعور مقياس-2 (1999) de Jong Gierveld & van Tilburg

واسفرت الدراسة الحالية عن النتائج التالية:

وجود مستوى متوسط باتجاه الارتفاع للرفاه النفسي لدى افراد عينة الدراسة.

-عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في ابعاد الرفاه النفسي (النمو الشخصي،

الاستقلالية، الحياة الهادفة) تبعا لمتغير

الجنس لدى افراد عينة الدراسة، وهناك فروق ذات دلالة احصائية في الرفاه النفسي وابعاده

(التمكن البيئي والعلاقات الايجابية مع الاخرين وتقبل الذات) تبعا لمتغير النوع لدى افراد

عينة الدراسة وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الرفاه النفسي وابعاده (الاستقلالية،

التمكن البيئي، العلاقات الايجابية مع الاخرين، تقبل الذات) تبعا لمتغير الفئة العمرية لدى

افراد عينة الدراسة، وهناك فروق ذات دلالة احصائية في بعد النمو الشخصي وبعد الحياة

الهادفة تبعا لمتغير الفئة العمرية لدى افراد عينة الدراسة هناك فروق ذات دلالة احصائية

في الرفاه النفسي وابعاده لدى مرتفعي ومنخفضي الشعور بالوحدة من افراد عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية: الرفاه النفسي، الشعور بالوحدة النفسية، مرتفع ومنخفض الشعور بالوحدة،

المتقاعدين، ارتفاع ضغط الدم.

**دراسة سلوى فهاد المري 2019 تحت عنوان :**

الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاه النفسي لدى الاناث المصابات بأمراض مزمنة

يهدف هذا البحث إلى إعداد مقياس الرفاه النفسي لدى عينة من الاناث المصابات بأمراض

مزمنة، وتكون المقياس من ستة أبعاد نفسية متميزة إيجابية وهذه الابعاد هي (القبول الذاتي،

نمو الشخصية، العلاقات الايجابية مع الاخرين، الحكم الذاتي، التمكن البيئي، الهدف من الحياة)، وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاه النفسي على عينة قوامها (822) مريضة من المصابات بأمراض مزمنة (السكري، ارتفاع ضغط الدم سرطان الثدي) في المستشفيات الحكومية بمدينة الرياض تم اختيارهن بطريقة العينة العشوائية الطبقية، وقد أظهرت النتائج أنه على درجة جيدة من الصدق والثبات والقابلية للتطبيق.

الكلمات المفتاحية: الرفاه النفسي ، المرض المزمن.

#### التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال ما قامت به الباحثتان من قراءات واستطلاع نتائج وتقارير الابحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة تمكنت من استخلاص اهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستعانة بها في الدراسة وقد راعت الباحثتان اختيار ما هو متاح من اصدارات .

الدراسات المشابهة التي استعانت بها الباحثتان كانت اغلبها حديثة الاصدار .

وجه التشابه الوحيد المشترك بين دراستنا والدراسات الاولى (دراسة سي العربي عبد الرزاق - سياحرة هشام ) و الثانية (عبير عبدالرحمن و سحر عبدالعزيز ) و الثالثة ( برينيس محمد -طرشي حسام الدين) و الرابعة (عبير عبدالرحمن و سحر) و الثالثة (برينيس محمد -طرشي حسام الدين) و الرابعة (مهامل بن علي -جالم محمد) و الخامسة (سميرة محمد عرابي ، هبة حسن الضميري) في المتغير المستقل المتمثل في التمرينات المائية العلاجية .

اما الدراسة السادسة (خوري نسرين) و السابعة (سلوى فهاد المري) تشابهت في المتغير التابع المتمثل في الرفاه النفسي .

**اوجه الاختلاف :**

- اختلف بحثنا عن معظم الدراسات السابقة المذكورة اعلاه ان تم استخدام معظمهم المنهج التجريبي بينما اعتمدنا على المنهج الوصفي المسحي.
- اعتمدت الدراسات السابقة على الوحدات التدريبية و الاختبارات اما في دراستنا اعتمدنا على المقياس

**الباب الاول:**

**الجانب النظري**

# الفصل الاول

الجنف

**1. التمهيدي:**

يعتبره الكثيرون مشكلة جمالية تؤثر على مظهر الشخص، ولكن لا يقتصر الأمر على ذلك إذ من الممكن أن يؤثر في الحالات الشديدة على وظائف الجسم الحيوية ويتسبب في آلام شديدة تعيق ممارسة الحياة بصورة طبيعية، مما يتطلب التدخل العلاجي.

نتعرف في هذا الفصل على الجنف، ما هو؟ انواعه. و أعراضه وكيفية علاجه .

**2. العمود الفقري:**

يتكون العمود الفقري من مجموعة من الفقرات العظمية تتماسك بعضها ببعض بواسطة الأربطة التي تتكون من أنسجة قوية مرنة و لكل فقرة عظمية قوسان عظيميان و بالفقرة فتحة و لو وضعت الفقرات بحيث تكون الفتحات بعضها فوق بعض مباشرة لتكون مايشبه النفق يمر منه الحبل الشوكي الذي يبدأ من المخ و يكون الجهاز العصبي المركزي الذي تخرج من الأعصاب التي تتحكم في عمل جميع عضلات الجسم و الفقرات العظمية مختلفة الأشكال و يتكون العمود الفقري من 33 فقرة تقسم الى خمسة مجاميع هي :

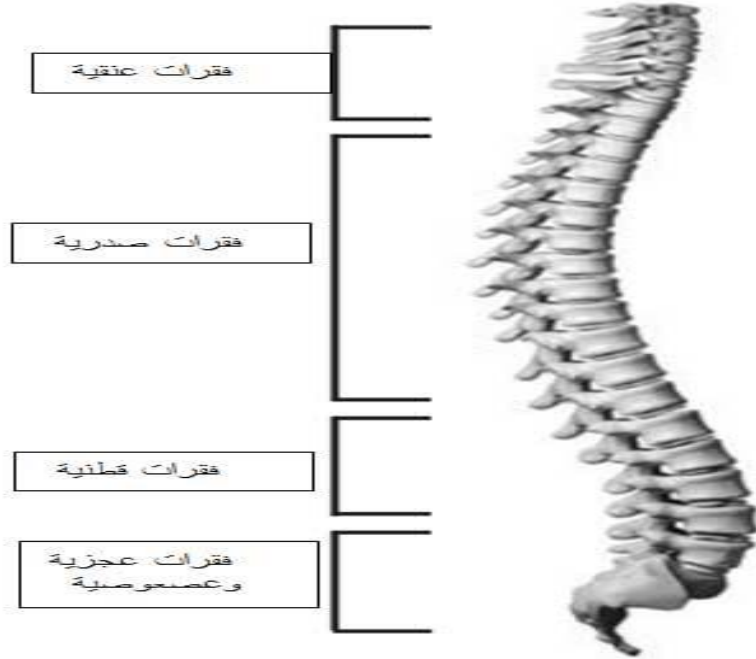
- الفقرات العنقية

- الفقرات الصدرية

- الفقرات القطنية

– الفقرات الحوضية

– الفقرات العصبية.



شكل رقم (1) : يوضح تقسيمات العمود الفقري

و العادات اليومية السيئة تلقى عبئاً على عضلات الجذع و فقرات و اربطة العمود الفقري مما يسبب الالم للفرد كما ان تشوه العمود الفقري يترتب عليه تشوه القوام و يتسبب في اخساس الفرد بالالام و زيادة وزن الفرد او زيادة وزن الحامل يؤثر على العمود الفقري و يسبب الالام . و حمل الاثقال او الاشياء الثقيلة بطريقة خاطئة يسبب الانزلاق الغضروفي .(هندي, د. محمد فتحي، 1965-1946، صفحة 4) وما يترتب عليه من الالام مبرحة

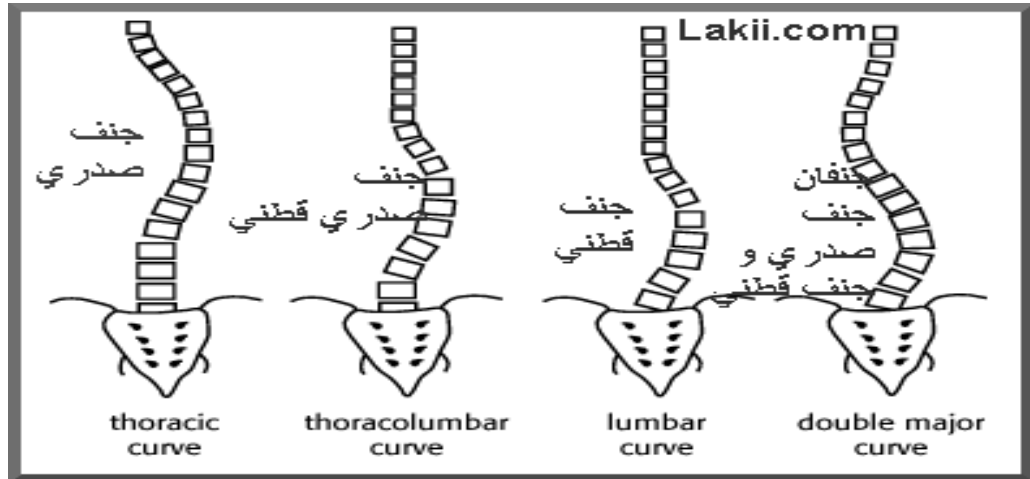
### 3. تشوهات العمود الفقري من الممكن تجنبها:

بحكم المنافسة في الدراسة اصبح كثيرون من ابنائنا و بناتنا يطيلون الجلوس للاستذكار على المكاتب بطريقة غير صحية كما انهم لا يمارسون اي نوع من انواع الرياضة و لذلك انتشرت التواءات العمود الفقري اما للجانب او التحذب للأمام او زيادة تقعر العمود الفقري. ومن الممكن تجنب معظم هذه التشوهات بمراعاة القواعد الصحية للجلوس على المقاعد في المدرسة او على المكاتب في البيت مع المحافظة على القوام اثناء المشي و ممارسة بعض التمرينات الرياضية . في حين ان اهمال علاج هذه التشوهات قد يزيد من جسامتها و يؤثر على نفسية الطالب او الطالبة . و قد يستلزم عمليات جراحية دقيقة تطول فترة علاجها في سجن الجبس . لذلك كان من واجب كل ام و كل اب ان يلاحظون ظهور اي اعوجاج في ظهور ابنائهم حتى يمكن تداركه بالعلاج البسيط في بادئ الامر . و بصفة دورية بفحص عظام التلاميذ و الكشف على العمود الفقري لعلاج اي تشوه في بدايته.

4. انواع التشوهات:

قد تحدث التشوهات في الفقرات العنقية و تبدأ من الفقرة (1الى7) او المنطقة الظهرية و تبدأ من الفقرة (8الى19) او المنطقة القطنية و تبدأ من الفقرة (20الى24) او المنطقة العجزية و تبدأ من الفقرة (25الى29) او المنطقة العصصية و تبدأ من الفقرة (30الى33) . و تكون على احدى هذه الصور :

- انثناء العمود الفقري الجانبي أي انثناء لأحد الجوانب يمينا أو يسارا.
  - انثناء العمود الفقري للأمام .
  - انثناء العمود الفقري للخلف تقعر للخلف.
- (رفعت, محمد, الصفحات 13-15-16).



شكل رقم (2) : يوضح انواع تشوهات العمود الفقري

5. الجنف:

## 1. تاريخ اكتشاف مرض الجنف:

في الآتي أبرز المعلومات حول تاريخ مرض الجنف:

- كان أبقراط أول من أطلق مصطلح الجنف وحاول معالجة الاعوجاج بطرق مختلفة.
  - حاول بول أغينا بعد ألف سنة معالجة الجنف عن طريق الارتداء التدريجي لمشدات تقوية مصححة.
  - عرض أمبرواز بار في عام 1582 الحزام الأول لمعالجة الجنف والذي كان مصنوعًا بالكامل من أطواق جلدية وحديدية، مثل: بدلة درع خفيفة.
  - أجرى هيبس العملية الجراحية الأولى للتثبيت عام 1911 .
  - تطوّر طوق ميلووكي في العام 1946 والذي يتم الاستعانة به حتى اليوم.
  - تطورت منه أشكال مختلفة، مثل: حزام بوستون.
- هنالك تقدم كبير في السنوات الأخيرة في فهم ومعالجة هذه الظاهرة، لكن العامل المسبب ما الكثيرة التي تُشير إلى أن ماهية الظاهرة تكمن الأبحاث زال غامضًا ومجهولًا على الرغم من المسؤول عن النمو الشكلي للعمود الفقري. (Gene) في خلل في الجينات.

## 2. تعريفه:

الجنف هو اضطراب يحدث فيه ميلان جانبي في العمود الفقري و هذا الميلان قد يكون ا بمعنى انه ينتج عن الاوضاع الجسمية الخاطئة او عن قصر احد الرجلين و قد وظيفي يكون بنيويا بمعنى انه ينتج عن خلل في عظام العمود الفقري نفسه و ميلان الوظيفي قابل لتصحيح من قبل الفرد نفسه و ليس له تأثيرات خطيرة و في حالة الميلان البنائي ليس قابل لتصحيح من قبل الطفل و قد يقود الى تشوهات خطيرة و غالبا ما يكون الميلان في العمود الفقري في المنطقة الصدرية و يكون وذلك فان احد جانبي الجسم يكون اعلى من الاخر و يكون الجنف اكثر شيوعا لدى الاناث منه لدى الذكور حيث تبلغ النسبة حوالي 1,8 للإناث و تتضح اعراض هذا المرض في سن المراهقة . ومن مؤشرات عدم تساوي ارتفاع الكتفين او الحوض و غالبا ما يتم تأكيد من خلال الاشعة السينية.

### 3. انواع ميلان العمود الفقري : هناك عدة انواع للجنف و هي :

✓ الميلان و الانحراف الوضعي : و هو غير تركيبى و يمكن ان يتم الشفاء منه و يظهر

فيه انحناء جانبي بدون انحناء العمود الفقري.

✓ الميلان و الانحراف التركيبى : و يظهر فيه انحناء جانبي و دوران في العمود الفقري

وهو تشوه ثابت تقريبا و من الصعب تعديله .

✓ الميلان و الانحراف التوازني : وفيه يكون الكتفان على نفس المستوى و موزيان

للحوض.

✓ الميلان و الانحراف غير التوازي : وفيه يكون الكتفان ليسا على نفس المستوى و انحراف الجذع الى احد الجانبين اما اليمين او اليسر. (عثمان, العايد مساعد بن, الصفحات 235-236).

#### 4. اسباب الإصابة بالجنف :

✓ الاوضاع الجسمية الخاطئة.

✓ قصر احدى الرجلين.

✓ خلل في العمود الفقري.

✓ بسبب مرض سابق.

✓ قد يكون وراثيا. (صالح, د. ابراهيم محمد, صفحة 89)

#### • عند الاطفال:

✓ الحقائق المدرسة تهدد الاطفال بالاصابة بالجنف:

ان حمل الحقيبة المدرسية المثقلة بالكتب و الكراسيات المدرسية على جهة واحدة على كتف اليد اليسرى او اليمنى بشكل مستمر ولفترة طويلة هو احد الاسباب المؤدية للإصابة بانعواج العمود الفقري مع وجود حمل ثقيل مثل الحقيبة المدرسية على ظهر التلميذ يكون الجذع في وضع امامي مما يسبب ضغطا وقوة كبيرة غير طبيعية على العمود الفقري وهذا الوضع يدفع الراس الى الامام و النظر الى الاسفل وعند رفع الراس الى اعلى لتخفيف هذا الضغط يكون جزء من الرقبة منحنيا بدرجة كبيرة مما يسبب ضغطا شديدا عليها و لتجنب هذه

الاصابات ينصح بضرورة الا يحمل الاطفال اكثر من 5 الى 10 بالمئة من اوزان اجسامهم و ان يستخدموا الحقائب المزودة بأحزمة و اربطة على كلا الكتفين او تلك المزودة بحزام امامي و التي تساعد في نقل جزء من ثقل الظهر الى البطن.

#### 5. اعراض و علامات الجنف :

- ✓ غالبا لا يشكو مريض الجنف من اي العوارض اذا كانت زاوية الانحناء صغيرة .
- ✓ الشكوى من الام الظهر و اعراض ناتجة عن الضغط على الاعصاب التي تنشأ من الحبل الشوكي المار في الفقرات المتشوّهة .
- ✓ التعب بسهولة اثناء بذل المجهود البدني .
- ✓ الترنح اثناء المشي .
- ✓ عدم استواء جانبي الجسم .
- ✓ ميلان الراس جانبيا .
- ✓ احدى الكتفين او احدى جانبي الحوض يكون اعلى من الاخر .
- ✓ تشوه شكل الصدر من الامام ومن الخلف بحيث يكون احدى الجانبين بارز .
- ✓ عدم استواء سلسلة الظهر في المستوى العمودي اي وجود انحناء .

(قصاص, وليد، الصفحات 283-284)

#### 6. تصنيفاته:

يمكن تصنيف الجنف حسب الموضع الى الانواع التالية :

**اولا : الجنف ذاتي العلة:**

❖ يصيب الفرد في مراحل عمرية مختلفة ولكن اكثرها شيوعا في مرحلة المراهقة و هو اكثر

حدوثا عند الاناث و اعراضه هي :

✓ انحناء واضح في العمود الفقري .

✓ ارتفاع احد الكتفين و انخفاض الاخر .

✓ عدم تساوي الصدر او منطقة الخصرة عند الانحناء للأمام.

✓ عدم تساوي الخصر.

❖ و قد تظهر بعض المضاعفات مثل:

✓ الام في الظهر خاصة في الفقرات البطنية و الظهرية .

✓ اعراض قصور ناتج عن نقص السعة الحيوية للرتئين بسبب تشوه النقص الصدري .

**ثانيا: الجنف الخلفي :**

✓ التشوهات في الفقرات العمودية تؤدي الى تشوهات عند الولادة و علاجها في هذه

الحالة صعب و هذا النوع يكون متوسط الشدة و لكن يمكن ان يزداد سوءا .

**ثالثا: الجنف عصبي المنشأ:**

✓ من اسبابه شلل الاطفال اذ ان الشلل يؤدي الى انحناءات شديدة قد تصيب العمود الفقري كذلك يمكن ان يسبب هذا النوع مرض الاورام العصبية و تكون الاصابة في هذه الحالة شديدة و تحتاج على الاغلب الى الجراحة .

#### رابعاً: الجنف العضلي :

✓ ان حصول اضطرابات يؤدي في بعض الاحيان الى رخاوتها و بالتالي رخاوة الاربطة و المفاصل ثم الجنف. (صالح, ابراهيم محمد, الصفحات 90-91-).

#### 7. التدخل العلاجي لميلان و انحراف العمود الفقري :

- ❖ يعتمد على شدة الانحراف او الميلان ففي الحالات البسيطة و المتوسطة يمكن اللجوء الى التدريبات و استخدام اجهزة التصحيح و التقويم اما في الحالات الشديدة فان المصاب بحاجة الى تدخل جراحي لتصحيح الميلان باستخدام الاساليب الطبية الحديثة في معالجة تلك الحالات و من الوسائل التي تستخدم مع المصابين بشكل عام ما يلي:
- ✓ تمارين التنفس الصدري و الانحناء و الميل الى الجانب المحدب .
- ✓ عدم حمل ثقل في الطرف المصاب و النوم على الجانب المقعر .
- ✓ التصحيح باستخدام قوالب الصحيح و ذلك لمنع التواء في مرحلة الطفولة من التقدم و التحول الى الاسوأ.
- ✓ تثبيت العمود الفقري في الوضعية المصلحة جراحياً .

✓ العمليات الجراحية و التي يحتاج لها المصاب اذا كان الانحناء بدرجة شديدة و يزيد من التشوه. (العايد, مساعد بن عثمان، صفحة 237).

### 8. الجنف عند المراهقات:

الظاهرة الملقبة بالجنف هي عبارة عن اعوجاج في مبنى العمود الفقري، وهي تُلازم الإنسان منذ أن بدأ بالانتصاب، ويُمكن من صور المغارات وحفر الشجر ملاحظة أهمية الظاهرة بالنسبة للمرضى وللمعالجين المختلفين.

جنف المراهقين منتشر بين البنات بنسبة 1:8، ويُشكل حوالي 70% من حالات الجنف، ويظهر الجنف بين سن العاشرة حتى سن البلوغ، ويجب التمييز بين جنف المراهقات وبين الجنف الذي يظهر في سن أصغر، والأنواع الأقل انتشارًا.

يُمكن للجنف التفاقم في مراحل النمو، وكلما كان المريض أصغر سنًا ازداد احتمال تفاقم الاعوجاج أكثر، كما أن ظهور الاعوجاج في مبنى العمود الفقري والقفص الصدري لدى الصدري لدى فتاة معافاة خلال سن فتاة معافاة خلال سن المراهقة هو أمر محبط جدًا المراهقة هو أمر محبط جدًا.

### 9. مضاعفات جنف المراهقات :

من أبرز المضاعفات التي تُصيب مريض الجنف بشكل عام:

- مشاكل في التنفس.

- ألم أسفل الظهر.

- فقدان الثقة بالنفس.

- ألم مستمر في حال تواجد تآكل في العمود الفقري.

- عدوى العمود الفقري بعد الجراحة.

- تسرب السائل الشوكي.

## 10. التشخيص و العلاج لاعراض الام اسفل الظهر:

يتم تقييم الشخص الذي يشكو من الام اسفل الظهر على اساس تاريخه المرضي و كذلك

الفحص البدني و يشمل التاريخ المرضي عدة نقاط هامة حيث يجب معرفة اين و كيف

يحدث الالم و تحدد الطبيعة الاستاتيكية اي الساكنة او الحركية الخلل الوظيفي . فتلك

العوامل تحدد موضع الالم تشريحيًا كما ان زمن الحركة و طبيعتها يوضحان الارتباط و

العلاقة الهامة بالعوامل البيئية التي قد تكون ذات صلة بذلك.

و الطبيب المختص و كذلك اخصائي العلاج الطبيعي يعرفان مختلف الاليات التي من

المحتمل ان تكون سببا او عاملا من عوامل الاحساس بالألم.

الفحص البدني ايضا في الوضعين الساكن و المتحرك يؤدي الى امكانية التعرف على ما يسمى بالتشخيص الوظيفي فالوظيفة الساكنة و المتحركة للعمود الفقري تعطي فرصة لتوقع و تقدير الانحراف عن الطبيعي.

فالقاعدة التي تنطبق على تلك الحالة توضح انه اذا امكن تكرار الالم المميز باتخاذ وضع او بأداء حركة و امكن فهم الطبيعة الدقيقة لذلك الوضع و تلك الحركة تماما امكن بالتالي فهم ومعرفة الية الالم. (بريقع, محمد عادل رشدى - محمد جابر، صفحة 104).

### 11. كيف يؤثر الجنف على نمط حياتنا اليومي؟

تتأثر جودة حياة المراهقات الذين يعانون من الجنف بعوامل عديدة منها:

#### 11-1 عوامل متعلقة بأعراض المرض :

تلعب شدة الحالة دوراً كبيراً في تحديد مدى تأثير المرض على الحياة اليومية للمصابات بالجنف. فمعظمهن يعيشن حياة طبيعية نسبياً دون تأثير واضح على نوعية حياتهم. وفي حالات قليلة، يمكن أن تتعارض هذه التشوهات مع حياة الشخص وتؤدي إلى محدودية في الحركة أو خلل في وضعية الجسم أو ألم مزمن أو حتى التأثير على وظائف الرئة.

**2-11 العامل النفسي :**

نظراً لأن فترة المراهقة هي فترة حرجة ولها أثر كبير على التطور النفسي. فإن التشوه الناتج عن الجنف قد يضع درجة معينة من الضغط الاجتماعي والنفسي على المصابات، كما أن انحناءات العمود الفقري الأكثر حدة ستسبب ضغطاً نفسياً أكبر.

وفقاً لدراسة بحثية حديثة، استنتج أن الصورة الذاتية المصابات بالجنف مرتبطة عكسياً بزوايا انحناء العمود الفقري (كوب) وزاوية انحراف الصدر.

ووجدت دراسة أخرى أن المراهقات الذين يعانون من الجنف الشديد مجهول السبب كانوا أكثر عرضة للمشاكل النفسية مقارنة مع الذين يعانون من الجنف المتوسط أو الخفيف.

**3-11 عوامل اجتماعية :**

تعدُّ البيئة الأسرية من العوامل المؤثرة على كل من استجابة المريض للعلاج والتأثير على الجانب النفسي للمصابات.

**12. كيف يمكنني التعايش مع مرض الجنف ؟**

يعدُّ التعايش مع مرض الجنف تحدياً صعباً، خاصةً إذا تم تشخيص المرض في سن مبكرة. إذ يميل الأشخاص المصابات بالجنف عادةً إلى الشعور بالخوف من أي نشاط بدني، ولكن في الواقع هذه الأنشطة البدنية لها دور رئيس وفعال في تحسين صحة الشخص وقبول

مشكلته والتعايش معها، لمساعدته على أن يكون أكثر إنتاجية في الحياة، لا سيما خلال مراحل التعافي والشفاء ما بعد عملية الجنف.

### 13. علاج جنف المراهقات:

إن معالجة المريض المصاب بالجنف هي مهمة مركبة ومعقدة يجب التفكير بها جيدًا قبل التنفيذ، ويحتاج المرضى إلى مراقبة وعلاج لمدة سنوات وذلك من أجل الحصول على نتائج جيدة.

ليست هناك أي قيمة عملية للنشاط الرياضي كتوصية وحيدة للعلاج، والعلاج الأنجح للجنف هو التشخيص المبكر والتوجه إلى مركز متخصص لمتابعة ومعالجة الجنف.

الفريق المعالج يضم أولاً وبشكل أساسي أفراد العائلة، والطبيب المعالج، والممرضة، ومركب المشدّات، ومُعالج العلاج الطبيعي، والعامل الاجتماعي، و فقط من خلال التعاون العمل المشترك يُمكن ضمان نجاح بنسبة مرتفعة.

يتم العلاج على النحو الآتي:

**1-13 المتابعة والمراقبة:**

تُستخدم هذه الطريقة للمرضى الذين تكون منحنياتهم أقل من 25 - 30 درجة مئوية وما زالوا في مرحلة النمو، أو للمنحنيات التي تقل عن 45 درجة في المرضى الذين أكملوا نموهم.

غالبًا يقوم جراحو الجنف بمتابعة الجنف كل بضع سنوات بعد أن يُكمل المرضى نموهم للتأكد من عدم تقدمه إلى مرحلة البلوغ.

من المرجح أن يزداد المرض عند الذين يمتلكون منحنيات أكبر من 50 درجة في مرحلة البلوغ بمعدل 0.5 - 2 درجة في السنة، ولهذا السبب يجب على أخصائي الجنف للبالغين مراقبة المنحنيات في هؤلاء المرضى حتى مرحلة البلوغ.

**2-13 دعامة الجنف:**

التوصية ببدء المعالجة بواسطة مشدات، مثل: طوق ميلووكي، بوستون وغيرها، تتبع من تقدم الاعوجاج، خصوصًا عند التقدم بمقدار 5 درجات خلال متابعة مدة 5 أشهر بينما يكون المستوى الأساسي هو 20 درجة وما فوق، ويكون العلاج بالمشد لمدة 16 - 23 ساعة يوميًا، وقد تم إثبات وجود علاقة مباشرة بين مدة وضعه خلال اليوم وبين مدى فعاليته. يجب وضع المشد حتى نهاية فترة النمو والتي تكون لدى البنات في سن 5 - 16 عامًا.

**13-3 العلاج الجراحي:**

من حالات جنف المراهقات التي يتم تشخيصها لا تتأثر ولا تستجيب لشتى الطرق 1 - 2% العلاجية، وهذه هي الحالات التي يجب معالجتها جراحياً.

تهدف العملية الجراحية إلى إصلاح وتقويم الاعوجاج، ومنع احتمال حصول ضرر في الأداء الوظيفي في المستقبل وخاصة في قدرة الرئتين على التوسع.

بالرغم من أن العملية الجراحية هي عملية كبيرة وواسعة إلا أن مستوى الخطر فيها منخفض ويتوفر اليوم جهاز رقابة كهربائي يمنع خطر حصول مضاعفات، مثل: الضرر العصبي /الحاصل خلال إصلاح الجنف.

**14. الوقاية من جنف المراهقات:**

لا توجد أي طريقة للوقاية من الجنف مجهول السبب عند المراهقين، ولكن يُساعد التشخيص المبكر على التخفيف من أعراض المرض ومضاعفاته.

**خلاصة:**

يظل الجنف مشكلة طبية بسيطة لا تحتاج إلى علاج إلا في حالات قليلة، إذ يتمكن معظم المرضى من ممارسة حياتهم والقيام بأكثر الأنشطة بما فيها التمارين الرياضية دون وجود مشكلة تذكر.

## الفصل الثاني:

### الرفاه النفسي

تمهيد :

سوف نحاول من خلال هذا الفصل تقديم تصور عام للرفاه النفسي في إطار مصطلح واسع و أكثر ثراء للمفهوم شكل عام ، و ذلك بالتركيز على توضيح أسس النظرية بالإضافة إلى أبعاد الرفاه النفسي والفرق بين الرفاه النفسي و الرفاه الذاتي .

## - تعريف الرفاه النفسي:

ان القدرة على تحديد جوانب ظاهرة ما والاحاطة بمكوناتها واعطائها اسما يتفق عليه العلماء من اصعب المهمات في علم النفس, والبحث تحت عنوان "الرفاه النفسي" المقصودة به (psychological wellbeing) يعد عملا مجهدا ومحيرا لانه يصعب ايجاد مصطلح باللغة العربية يتناسب مع المقصود من البارة باللغة الاجنبية وفي الوقت ذاته يتفق عليه علماء النفس. (ديه، 2012، صفحة 13)

وفي اللغة العربية يقصد بكلمة well-being من الناحية اللغوية: خير، صالح رفاهة، سعادة (البلبكي، 2008، صفحة 1341) اما في قاموس علم النفس: انشراح، رفاهية، سعادة. (زهران، 1987، صفحة 564)

وحسب ديه (2012) استخدم مصطلح الرفاه النفسي لانه شائع الاستخدام بين علماء النفس، وهو حالة من السعادة النفسية ولكنه لا يعني بالضرورة السعادة، كما انه لا يتضمن مفهوم الدلال والطرف والرفاهية كما قد يفهم من استخدامنا لهذه الكلمة وازافت انه عند الحديث عن فئة المرفهون نفسيا فاننا لا نقصد الناس الذين تخلو حياتهم من المشكلات وحتى الاضطرابات وحتى الامراض وانما لديهم صفات تمكنهم من الاستمرار مقارنة مع غيرهم ومواصلة حياتهم الهانئة رغم الظروف.

- والرفاه النفسي يقصد بيه الانشغال بالتحديات الوجودية للحياة مثل تحقيق الذات.(الخنيجي، 2006، صفحة 23)

- ويعرف الرفاه النفسي بانه حالة الشخص السليم عقليا الذي يمتلك عددا من الصفات الايجابية للصحة النفسية مثل: التكيف الفعال مع البيئة.(Shek(1992)

(Afework, 2013, p. 14)

- اما عن ريان ودسي(2001) تتبع لهذا المصطلح وهو يعتمد على القدرة على الانخراط في الانشطة التي تتماشى مع الاهتمامات والاهداف في حياة الفرد وحاجاته النفسية الاساسية.

(Machado, Desrumaux , Van Droogneboeck, 2016, p:22)

- اما عن هيبير(2005)" الرفاه النفسي هو القدرة على الشعور بالرضا عن النفس والقدرة على العمل بفعالية" وتعتقد ان ان الشعور الجيد لا يعني بالضرورة وجود مشاعر ايجابية كالرضا والسعادة ولكن ايضا وجود المودة والثقة والاهتمام والمشاركة والقدرة على العمل بفعالية مثل شعور الفرد بالسيطرة على حياته والقدرة على استغلاله لامكانياته واحساسه بالحياة الهادفة واقامة علاقات ايجابية مع الاخر.

(Suresh, Jayachaner Joshi, 2013, p: 121)

واضافت امانى عبد المقصود(2006):ان الرفاه النفسي التي قامت بترجمته الى السعادة النفسية هو شعور داخلي ايجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة والبهجة والاستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة على المشكلات والصعوبات بكفاءة وفعالية (هيبه، 2013، صفحة 678) .

من التعاريف المذكورة التي شملت مضمون الرفاه النفسي كانت تؤدي الى معنى واحد ركزت فيه على القدرة على الاداء بفعالية وايجابية للفرد، وتغلبه على ما يواجهه من صعوبات وتحديات موظفا قدراته مع تطويرها، وتحقيق اهدافه وهنا استبعد شعور الفرد بالرضا والسعادة فقط.

## 1-2 تمييز بين الرفاه النفسي و الرفاه الذاتي:

ويعتبر سليغمان(2000) الرفاه احدى المصطلحات التي استخدمها للتعبير عما يعنيه علم النفس الإيجابي على مستوى الخبرة الذاتية للفرد . (ديه، 2012، صفحة 1) .

ومنذ آلاف السنين والفلاسفة والمفكرين يسألون ما الحياة المخيرة؟ وركزوا على عدة محاكات مثل: حب الاخرون السعادة والاستبصار الذاتي كمحددات لخصائص الحياة الخيرة، ثم تطور هذا الاتجاه إلى الرفاه الذاتي و اعتبروا السعادة محكا له لأنه المؤشر الوحيد الجدير بالرفاه فكل شخص يمكنه أن يفهم ما يعنيه لفظ السعادة (معمرية، 2012، الصفحات 31-32) .

وعند اليونان الكلمة (hédoné) تركز على السعادة وهنا يحدد الرفاه في الحصول على اللذة وتجنب الألم ويمكن أن ينظر إليه على أنه رفاه ذاتي.

(Di Fabio &Palazzeschis , 2015 :1 ; SWB, Kehneman et all . ,  
 . (1999

ما يعني أن بحث الإنسان عن الشعور باللذة قديم ومتأصل ومتجذر في النفس الإنسانية فبحثه عن السرور و السعادة و الرضا انبثق في الكتابات اليونانية القديمة أمثال ابيقروس (Epicrus) بالإضافة إلى الفلسفات اللاحقة لهوبز ( Hobboes and Benthem)، و من الدراسات الحديثة التي تندرج تحت هذا الإطار هي الرفاه الذاتي و يعني السعادة و هذا الاتجاه نشأ على يد العالم دينر .

(شند، سلومة، هيبة، 2013، ص676).

و الرفاه الذاتي وفقا لدينر واخرون (1995) يترتب على التقييم الوجداني و المعرفي من

للحياة قبل الافراد. (Biétry&Creusier , 2016:63)

ويتكون الرفاه الذاتي من :

أ. المكون المعرفي (ايضا الرضا العام عن الحياة).

ب. المكون الوجداني (الوجدان الايجابي وغياب الوجدان السلبي).

keyes–magyar–Moe ,2003,moe,2012:9)

ان هذا المعنى من الرفاه لا يزال قويا، وهذا ما لوحظ في (Wenneberg)2012 وقد ذكر

اعمال الباحثين امثال:

Kahnema et al (1999) ; Kashdan ,Biswas– Diener& King (2008) et al

, Kahneman et al, (1999)

وعن كلمة ( eudaimon ) تشير الى نظام اخلاقي يهدف الى السعادة البشرية، يعتقد

ارسطو .

- السعادة هي المبدأ الذي يسعى إليه كل إنسان من خلال توجيه أفعاله.

(22: Machado et al, 2016 . ; Mc Mahon, 2006) وهو أول من كتب عن

فلسفة السعادة واعتبرها ادراك الفرد لإمكاناته الحقيقية ، و لهذه الفكرة أصول في كتابات

الفيلسوف سارتر (1995) حيث أكد على مسؤولية الفرد ليكتشف معنى لوجوده و حياته

بما في ذلك معنى للحقائق القاسية. (شند، 2013، صفحة 676)

وينظر الى الرفاه كالأداء الكامل لشخص ومنه فهو يتعلق بتحقيق الذات–Rayan)

(Dci,2001) ويمكن اعتباره الرفاه النفسي.

( Di Fabio ,Palazzeschi ,2015 ,1 . ; Ryff& Singer, 2008 ) الرفاه

النفسي يشير إلى التحديات الوجودية التي تواجه الفرد في (Ryff et al) (1999) حياته وكيفية ومدى تغلبه عليها ، فالمعنى الحقيقي للرفاه النفسي هو التطوير الكامل لإمكانات الفرد.(خربوب، 2016، صفحة 223)

- و إن وجود الرفاه النفسي إيجابي أمر قاطع لنجاح بيئة جديدة والانخراط في علاقات هادفة ، تحقيق أقصى الإمكانيات في الحياة.

(Alport ,196 ,Erikson,1959,Maslow,1968, Rogers, 1961,Ryff ,1989  
;Akhtter ,2015 :154)

وبخصوص هذين المفهومين (الرفاه النفسي والرفاه الذاتي) فهما متشابهين وإن كلا منهما يمثل نهج لفهم الصحة النفسية الا انهما مختلفان من حيث الابعاد.

(Ryff ,Singer , & Love , 2004 Moe, 2012 :8)

## 2. الأسس النظرية للرفاه النفسي:

البحوث حول موضوع الرفاه اعتبرت ذات أساس نظري فقير ووضعت نهجا  
(Ryff(1989)انتقدت بديلا لرفاه وبنيت هذا التصور النظري على أساس النظريات في مجال الشخصية .(العنزي، 2017، صفحة 189)

ومن بين هذه النظريات المعتمد عليها في هذا الإطار النظري نجد : نظرية تحقيق الذات-

حيث أن بعض علماء النفس الشخصية اهتموا اهتماما بالغاً بما تستلزمه Maslow (actualizatio) الحياة الخيرة ، لا مكان لبرهان أقوى من نظرية ماسلو تحقيق الذات والتي تأتي التي تأتي في قائمة ترتيب هرمي ، للحاجات مما توجب ذكرها فالتطرق لهذه النظرية كأساس نظري من الأسس النظرية للرفاه النفسي يساهم بإثراء هذه لدراسة.(هريدي، 2011، صفحة 82)

- الحاجات الأساسية وبعد تحقيق الحاجة الأولى ينتقل إلى التالية ، على المستوى مباشرة أعلاه ، وتعتبر اهم الحاجات الأساسية للكائن الحي هي الفسيولوجيا و هي بلا شك ، الأكثر أهمية في الهرم ، فالفرد له ، رغبة أقوى من أجل تلبية هذا النوع من الحاجة واستمرار حياته ثم تلي الحاجة للأمن وعندما يكون الشخص في هذه المرحلة ، تصبح السلامة أكثر أهمية من أي شيء كما تتعلق الحاجة للانتماء بمتطلبات المودة والمحبة ، التي تأتي عندما تلبية الحاجات السابقة.

(Hidalgo et al ,2010 ) ; ( Wells, 2014 :78,79)

فهذا الشخص مهتم الآن بتحقيق الاتصال و العلاقات مع الآخرين و سوف يعمل بجد لتحقيق ذلك فهو الآن أكثر اهتماما بالقيام بذلك من أي شخص آخر ، كما ركز على تقدير الذات للشخص والتي تصنف إلى مجموعتين فرعيتين : الرغبة في الإنجازات و الاستقلالية ومن ناحية أخرى الرغبة في كسب ، الحرية وتعرف بأنه ، بةً يَ اله ا اكتساب تقدير الآخرين وآخر حاجة تحقيق الذات ، وتعرف بأنها تمكن الشخص من تحقيق كامل إمكاناته ،

عندما يتم تلبية جميع الحاجات الآخرين، ووفقا لما سلو تحقيق الذات: "يجب ان يكون الفرد ما يستطيع ان يكون عليه.

وتشير هذه الحاجة الى رغبة الشخص في تطوير **what a man can be** ,

( **he must b** ) إمكاناته الكاملة ، للحصول على النمو الشخصي وهذه الرغبات تختلف

اختلافا كبيرا من شخص إلى آخر.

(Hidalgo et al ,2010 .; Wells, 2014 :78,79)

فهي تركز على مفهوم أن الأفراد باستطاعتهم أن يعيشوا (Rogers 1963) فيما يخص

نظرية روجرز بشكل كامل مع مشاعرهم وردود أفعالهم و هؤلاء الأفراد يتميزون بالثقة

النفس لأنهم يستطيعون تقبل عواقب أفعالهم ويمكنهم وتصحيحها كما يمكنهم تجربة كل

مشاعرهم دون خوف.

أما عن نظرية (البورت 1952) التي وصف فيها الشخصية الناضجة كشكل من الأشكال

الأداء الايجابي.

(Hidalgo et al ,2010 . ; Wells, 2014 :79)

وتماشيا مع تأكيده على الدارسة الشخصية الارشدة السوية ، فقد قام بصياغة محكات

للصحة النفسية أو النضج وأهمها:

اعتناق فلسفة موحدة:

فالأشخاص الناضجين يعملون على تطوير فلسفة موحدة تعطي معنى لحياتهم وتوجههم في المستقبل ، وتجعلهم قادرين على مواجهة المشاكل والمصاعب.

#### - القدرة على تحقيق امتداد للذات:

وذلك من خلال ممارسة الأنشطة والمشاركات التي تعد ذات معنى وفائدة له كالزواج والشخص الناضج لا يعكف على ذاته ولا يقتصر اهتماماته على اشباعاته البيولوجية من طعام وشارب الخ لكنه لديه توجه نحو مستقبله وغير متعلق دينامي ويسعى لتحقيق ذاته دائما. (الرحمن، 1998، الصفحات 326-327)

- تكوين علاقات شفقة وحب مع الآخرين : أي التآلف مع الآخرين وتكوين علاقات اجتماعية بعيدة عن الحقد والغيرة فالشخص الناضج لديه استعداد للتضحية من أجل الآخرين أو على الأقل قبول تبعات ما يعطيه لديه شعور بالمسؤولية لإزاء الآخرين عموما ويخطط حياته في إطار قيم و معايير الجماعة.

#### -الأمن الانفعالي وتقبل الذات

الأشخاص الناضجين تعلموا كيف يواجهوا مشاكلهم بطرق فعالة مما يضفي لحياتهم شعورا بالأمن النفسي ، وليس من السهل أن يقعوا في الفوضى أو تنتشط هماتهم أو يختل توازنهم بخيبة أمل وهم قادرين على الاستفادة من خبراتهم الماضية يتقبلون ذاته و قدراتهم و لديهم ثقة في النفس تمكنهم من تأجيل إشباعهم وتحمل

احباطات حياتهم اليومية دون لوم للآخرين على أخطائهم أو ممارسة سلوك غير مرغوب.

### - لديهم توجهات واقعية:

الأشخاص الناضجين لديهم توجهات واقعية نحو ذاتهم ونحو العالم الخارجي تتضمن القدرة على التضحية بذاتهم في سبيل عمل ذات معنى ومواجهة الصعاب بدون هلع أو خوف أو اللجوء إلى حيل دفاعية و هم قادرون على التخطيط للأحداث المستقبلية والسعي الجاد لإنجاز ما يتم تخطيط.

### الاستبصار بالذات:

يتفق البورت مع كل من فرويد و يونغ لى أن الاستبصار الحقيقي بالذات أمر صعب تحقيقه فنحن نفكر في ذاتنا كثيرًا ولكن ليس بموضوعية مطلقة.

ولذلك فإن الشخص الناضج هو شخص أكثر وعياً بذاته وإدراكاً للحاجة إلى التغيير والنمو كما يدرك لديه روح الفكاهة و المرح و يستمتع بذلك و حسب ، الفرق بين ما يعيه عن ذاته وما يذكره الآخرين عنه البورت في كل الاحتمالات لا يوجد شخص يتمتع بهذه المحاكات الستة للنضج و لا من الضروري أن تعبر هذه المحاكات بكفاءة عن العمر الزمني على الرغم من أن الراشدين (أو الشباب ) ربما يعكسون جيداً ، درجة غير عادية من النضج أو عدم النضج . (الرحمن، 1998، الصفحات 326-327)

ومن منظور علم النفس التطوري يدرك اريكسون أن تطور الشخصية مثل سيرورة اين يكون فيها كل عامل من الشخصية مرتبط بالعوامل الآخرين، وأن الشخصية ككل تعتمد على التطور الصحيح لكل مكوناتها، هذا المنظور نفسه يمكن العثور عليه في نظرية بيهار (1935) الذي خلص إلى أنه : على الرغم من وجود الفروق الفردية هنالك تسلسل منتظم بخصوص الأحداث والتجارب والإنجازات في حياة الإنسان.

( Hidalgo, Bravo, Martinez et al ,2010, Wells, 2014 : 78)

من خلال مزيج من الجهود النظرية والتجريبية، أوضحت نيوغرتين تحديات شخصية محددة في منتصف العمر وعند الشيخوخة، فقد صاغت "العملية التنفيذية" في منتصف العمر : وهي الوعي الذاتي والانتقائية والمعالجة والهيمنة على البيئة والتمكن، والكفاءة. وقد وصفت "التعقيد المذهل" ويفرق بين، الظاهر في سلوك المسؤول التنفيذي في منتصف العمر الذي يدير ويجسد حياة مهنية متطلبة المسؤوليات المارد تفويضها للآخرين وتلك التي يجب أن يكملها بنفسه، وإدارته لإرضاء العديد من عاما بأنه أكثر تواءما 60 الحاجات العاطفية، و الجمالية و قد وصف نيوغرتين الفرد البالغ من العمر وتوافقا لمطالب العالم الخارجي، وهذا التحول الأساسي من وظائف الأنا، و يعرف باسم العملية الداخلية وربما من خلال هذا المنعطف الداخلي تمكن المرء من تحقيق التكامل العاطفي الذي وصفه إريكسون.(Ryff ,1982 :211)

و بالاعتماد على مراجعة شاملة (لنظريات العمليات التنفيذية للشخصية لنيوغرتين و النضج لألبورت و التوظيف الكامل للفرد لروجرز وتحقيق الذات لماسلو ، والتفرد ليونغ و الصحة النفسية لجوهودا و الارتقاء الشخصي لأريكسون وميول الحياة الأساسية لبيهار ، حاولت ريف دمج البني المتفرقة في أدبيات الأداء النفسي للأفراد إلى نموذج متعدد الأبعاد للازدهار البشري وعلى هذا قدمت إطارا نظريا متكاملًا وأكثر شمولية للرفاه النفسي في الأدبيات اليوم.(خربوب، 2016، صفحة 223)

وباختصار فإن دمج الدراسات المتعلقة بالصحة النفسية والجوانب السريرية لديها العديد من الجوانب المتقاربة من الأداء النفسي الإيجابي. (Hidalgo et al ,2010 ; Well ,

2014 :78)

### 3. أبعاد الرفاه النفسي:

تتكون من : الاستقلال الذاتي، التمكّن البيئي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، النمو الشخصي، تقبل الذات.(Afwork, 2013, p. 14)

#### 1.3 الاستقلال الذاتي (الاستقلالية)

والاستقلال، الضبط الاستقلال الذاتي بسمات مثل : تقرير المصير (Ryff(1989 ساوت الداخلي وأفكار وتصرفات المرء ينبغي ألا تكون تتم تحديدها من قبل أسباب خارج عن بالحصول وهذا العنصر هو متأثر بشدة العوامل (Afework,2013 :13)سيطرة المرء

الثقافية، فإن بعض الثقافات تسمح للناس على حرية كبيرة بالمقارنة بغيرها.

( Shahidi,2013 :17,18)

### 2.3 التمكن البيئي:

الشعور بها بالهيمنة على البيئة ، والاستخدام الفعال للفرص المحيطة

كما تتطلب القدرة على التعامل والتحكم في بيئات معقدة وأيضا قدرة الفرد على التقدم في

الشعور بالهيمنة على البيئة ، والاستخدام الفعال للفرص المحيطة بها

كما تتطلب القدرة على التعامل والتحكم في بيئات ( RezaeiDogaheh 2013 :72)

معقدة وأيضا قدرة الفرد على التقدم في العالم وتغيره بشكل خلاق من خلال الانشطة البدنية

او العقلية وهذه المشاركة الفعالة في التمكن من البيئة هي المكونات الرئيسية في اطار

متكامل من الاداء النفسي الايجابي.(Ryff, 2013, p. 6)

فهو بعد آخر مفتاحي لفهم الرفاه النفسي ، يتضمن إدارة تحديات العالم المحيط بالفرد

ويتطلب التحكم في البيئة بقدرات وكفاءات لإعداد بيئات مناسبة لحاجات الفرد الشخصية

والمحافظة عليها بمعنى انها رؤية ايجابية وليست سلبية لمعادلة الفرد وكيف يتناسب كل

منهما الآخر ، ويحدث هذا في السياقات كلها في العمل ، في الأسرة ، في المجتمع

المحلي والسيطرة البيئية بالنسبة لمعظم الأفراد هي نوع من أنواع التحديات المستمرة طوال الحياة وهذا الجانب من الرفاه النفسي ، يبرز المبادرة الشخصية المستمرة المتطلبة لبناء

لبناء ورعاية بيئات العمل والاسرة.(معمرية، 2012، صفحة 36)

### 3.3 العلاقات الإيجابية مع الآخرين:

العلاقات الإيجابية معيارا لتشخيص الاضطرابات النفسية:(Ryff(1989 وفقا

أن العلاقات الإيجابية بالآخرين من) وأشارت ريف وسنجر 1998 (Shahidi,2013)

أهم المؤشرات ومعالم الصحة النفسية و الرفاه النفسي حيث أشارت العديد من نظريات الشخصية إلى أهمية العلاقات و الأشخاص المؤكدين لذواتهم بامتلاكهم مشاعر قوية من التعاطف و الحب، لكل الكائنات البشرية وبامتلاكهم صدقات حميمة وهي أحد محركات النضج . (شند ، سلومة ، هيبة ، ص 677 ) .

### 4.3 الحياة الهادفة:

وجود هدف في الحياة والاعتقاد أن الماضي والحياة الحاضرة ذات معنى وبغض النظر عن انواع الاهداف التيتم اختيارها واقعيا وينبغي ان تحفز وتوجه السلوك .

(Santrock et al, 2005 ;Shahidi, 2013 :14)

ولقد صوروا الحياة الهادفة كعامل Sarter وهذا الجانب منحدر عن عمل الفلاسفة امثال

اساسي يحفز على النمو البشري و اشارت ريف ان العديد من النظريات النفسية مثل نظرية

البورت للشخصية تحدد الحياة الهادفة كعامل اساسي للنضج. (Alport)

(Ryff&Singer, 2008 ;Shahidi , 2013:14)

### 5.3 النمو الشخصي:

بأنه القدرة المستمرة على تطور احدى الامكانيات (Ryff,1989) عرفته و اشارت على أنه من

أهم المؤشرات الدالة على الرفاه والصحة النفسية والوظيفة الإيجابية وهو الشعور المستمر

بالنمو ونضج الذات والانفتاح على الخبرات الجديدة وإدراك الفرد لإمكاناته وتحسين الذات

والسلوك الذي يعكس فعاليتها بعد النضج.

(شند ، سلومة ، هيبة ، 2013 ص 677 )

### 6.3 تقبل الذات:

عن موقف إيجابي اتجاه الذات والتقبل للمظاهر المختلفة منها مثل الجوانب الجيدة والسيئة

الحياة الماضية (72: 2013. RezeaiDogahneh et al)

ويشير (علاء كفاي1990) إلى أن تقبل الفرد لذاته تعني أن يتقبلها بايجابياتها وسلبياتها

وإلا برفضها أو يكرهها ، لأن رفض الذات أو كارهيتها يترتب عليه عجز الفرد عن تقبل

الآخرين تقبلا حقيقيا وتقبل الفرد لذاته لا يعني بالطبع الرضا السلبي عن الذات ، بل إن

هذا التقبل لا يمنع من نقد الفرد لذاته ومحاسبتها وأن يقيم الفرد سلوكه باستمرار إلى أن يصل لحالة من تطوير الذات ، وألا يقنع الفرد بتقبل ذاته كما هي بل عليه أن يحاول تحسينها و تطويرها من خلال التأكيد على جوانب القوة ومحاولة التغلب على النقائص ومناطق الضعف و التخلص من العيوب والتقليل من أثرها على الأقل ، فتقبل الذات بداية لتحسينها لأن من يرفض ذاته لا يحاول تطويرها .

(شند ، سلومة ، هيبة ، 2013 ص 677 )

#### 4- خصائص الرفاه النفسي عند الأفراد:

وصفا تفصيليا لخصائص الأفراد ( Ryffand Singer ) قدمت كل من ريف و سنجر وأضافت فكرة ارتفاع وانخفاض الرفاه النفسي بحيث انقسمت خصائص ذوي الرفاه النفسي إلى قسمين : ففي مجال الاستقلالية ترى أن الأفراد يتمتعون بدرجات عالية من الرفاه النفسي ولديهم القدرة على اتخاذ القرار بمحض ارادتهم ومقاومة الضغوط الاجتماعية التي تقف حائلا دون مقدرتهم على اتخاذ القرار كذلك يمتلكون مهار التفكير المنطقي والتفاعل بطرق عديدة وضبط انفعالاتهم وسلوكهم في مختلف المواقف في حين يتأثر الأفراد منخفضي الرفاه بالضغوط الاجتماعية في اتخاذ القرار ويخضعون لأحكام الآخرين وقراراتهم وفي مجال التمكّن البيئي فإن الأفراد لديهم كفاءة في إدارة البيئة وترويضها لصالحهم والعمل بفاعلية على اقتناص الفرص المناسبة واستغلالها على اكمل وجه من أجل النهوض

بحياتهم وذواتهم وهذا ما يميز مرتفعي التمكن البيئي أما الأفراد الذين يجيدون صعوبة بالغة في إدارة شؤون حياتهم اليومية ويشعرون بعدم القدرة على تحسين البيئة المحيطة بهم وليس لديهم الوعي الكافي بالفرص المناسبة لقدراتهم وميولهم و اهتماماتهم كل ذلك ما يميز الأفراد منخفضي التمكن البيئي. أما في مجال النمو الشخصي فإن العمل المستمر على تطوير الشخصية و الانفتاح على خبرات و المعارف الجدية ومرونة التفكير في التعامل مع المواقف الحياتية، و الشعور بالتفائل والتحسين المستمر للذات والسلوك ، يعد من أهم ما يميز به الأفراد مرتفعي النمو الشخصي وعدم القدرة على امتلاك خبرات جديدة بمرور الوقت وقلة الاستمتاع بالحياة ، والجمود في التعامل مع الأزمات والمواقف الجدية ، كل ذلك من خصائص الأفراد منخفضي النمو الشخصي وتواصل ريف وسنجر خصائص الأفراد في مجال علاقاتهم الإيجابية مع الآخرين فوجدت أن الدفاء و الثقة بالآخرين والاهتمام بهم وتكوين صدقات حقيقية معهم. على الأفراد من مرتفعي الرفاه النفسي في أساس الاحترام المتبادل والثقة والتعاون والعطاء من أهم ما يميز هذا المجال ، أما عن الأفراد من منخفضي الرفاه النفسي في مجال العلاقات الإيجابية مع الآخرين فتراهم وإن وجدت فإنها تتميز بعدم الثقة و التشكيك ، يجدون صعوبات كبيرة في تكوين علاقات جيدة مع الآخرين و الإحباط و تدني الاحترام.

أيضا إن الشعور الهنيء بالحياة الهادفة ووضع الأهداف السامية فيها والسعي الدؤوب لتحقيقها من أهم ما يوصف به من يتمتعون بدرجات عالية من الرفاه النفسي وليس لديهم

المهارة والقدرة الكافية على تحديد أما الآخرون فلا معنى حقيقي للحياة لديهم نظرتهم وما يردون من الحياة وإن وجدت فلا يملكون خططا واضحة لتحقيق أهدافهم

(الجندي ، عبد الثلاثمة ، 2017، ص340)

أما عن مرتفعي الرفاه النفسي في مجال تقبل الذات فتخص الاتجاهات الموجبة نحو الذات مع التقبل الظاهر لها بما تشمله من إيجابيات وسلبيات والشعور الإيجابي عن الحياة الماضية ويقابلها الشعور بعدم الرضا عن الذات والشعور بخيبة الأمل نحو الحياة الماضية والانزعاج المستمر من الأشخاص والإحساس ، بأنهم مختلفين عنهم وهذا ما يميز منخفضي هذا المجال في الرفاه النفسي . ( محمد عبد القادر ، 2017 ، ص13)

#### خلاصة:

من خلال ما سبق يعتبر الرفاه النفسي جزء من الصحة النفسية و لكن ليس مرادفها ، وقد ارتبط كلا منهما بالحياة الخيرة التي يسعى الناس دائما لإدراكها ، لذلك يستنتج بأن نظريات الرفاه النفسي على أنها تصورات ذاتية إيجابية للأداء الإيجابي ، بالإضافة يهتم هذا المصطلح بعلاقاته الاجتماعية و علاقته البيئية و هذا ما يحدد هذا المفهوم الذي له مكانة بارزة لدى مختلف المجتمعات و الثقافات ويسعى إليه الجميع ويوصف على أنه هدفا أسمى للحياة لارتباطه بالحالة الإيجابية كالرضا وتقدير الذات و تحقيقها.

## الفصل الثالث:

# التمارين العلاجية في الوسط المائي

**1. تمهيد:**

تشهد التمارين المائية حالياً رواجاً كبيراً في الأندية الرياضية والمنتجعات الصحية، وتتمتع هذه التمارين بالعديد من الفوائد الصحية بالنسبة للقلب والعضلات والمفاصل، وغيرها من أعضاء الجسم، شريطة تأديتها على نحو سليم، كما أنها مناسبة للجميع شباباً وكباراً، فضلاً عن كونها متعة حقيقية تدخل البهجة والسرور إلى نفس ممارسيها.

**2. مفهوم الوسط المائي:**

يستطيع كل فرد أن يمارس تمارين الماء من اللاعبين ذو المستويات العالية المحترفين أو الناشئين حتى المرأة الحامل يمكنها أيضاً الاستمتاع بفوائد الماء كما يمكن ، مياه البحر الضاحلة ، الدخول إلى برامج تمارين الماء في أي مكان (حمام سباحة البحيرة ) وفي أي وقت للمحافظة على استمرار اللياقة البدنية جنبا إلى جنب ،النهر بالتدريبات المعتادة ويمكن أداء تدريبات الماء يوميا بدون قلق على العضلات أو عن التدريب اليومي خارج الوسط المائي ، فهذا يجعل النشاط أكثر متعة ،المفاصل من الإصابة ذا لم يستطيع اليوم مواصلة التدريب على الجري بسبب إصابة الركبة و احتقانها مثلا فيمكنك التدريب في الماء. كما ترى (مرفت محمد عبد اللطيف 2000) عن " برنت مكفولين" (م1993)

يمكن استخدام الوسط المائي في تطوير بعض القدرات البدنية كالقوة، التحمل ، المرونة حيث يعمل على مرونة المفاصل واستطالة العضلات ، و تقويتها دون التعرض لأي إصابات أو مضاعفات وذلك عن طريق تدريبات ضد مقاومة الماء باستخدام أثقال متدرجة.

### 3. مفهوم العلاج المائي:

العلاج المائي يعني استخدام الماء بكافة الطرق لاغرض علاجية، و يعتمد على مبدأ أن الماء أهم عنصر وأساسي للصحة الجيدة، و الوظيفة الاساسية لهذا العلاج ضخ الحرارة و البرودة لأحداث تنبيه ميكانيكي و كيميائي للتأثير العلاجي.

يعتبر العلاج المائي وسيلة من وسائل العلاج الطبيعي لذا يجب مراعاة: نوع العلاج المائي المطلوب، و مدة التطبيق، و عدد الجلسات قبل البدء في التطبيق، و يستخدم لجميع المرضى المصابين بأمراض عضلية أو عظمية أو عصبية أو قلبية ما لم يكن لديهم موانع طبية تجعل وجودهم في الماء مضرا لهم أو أن يكونوا مصابين بأمراض قد تسبب الضرر لغيرهم مثل وجود التهاب بالجلد أو الاعضاء التناسلية مما قد يلوث الماء مسببا أمراضا باننتقاله إلى مرضى آخرين.

و هنالك طرق عديدة الاستخدام العلاج المائي منها الحمامات المختلفة مثل: المسبح، أحواض الماء.

### 4. خواص الوسط المائي:

## 4-1 الطفو:

وهو الضغط لأعلى والناجم عن غمر الجسم في الماء واتجاه الطفو عكس اتجاه قوة الجاذبية حيث يسمح للجسم بالتحرك بسهولة ويسر عن اليابسة بما يتيح سهولة التدريب الإطالة الارتكازات قد تسبب الإصابة إذا أدت على الأرض، الوثب، المشي، فالجري بصورة عنيفة بينما أدائها داخل الماء يعمل على امتصاص الصدمات كما يقلل من إعادة الإصابات الشائعة في، الشد، الوزن الضاغط على المفاصل ومنع الإصابة البرامج التدريبية.

## 4-2 نقص القوة الضاغطة:

ويحدث هذا نتيجة لتأثير الطفو و كلما ازد عمق الفرد في الماء قلت تبعا لقوة الضاغطة او قوة ثقل الوزن على كل المفاصل و كذلك غضاريف فقرات العمود الفقري.

## 4-3 الضغط الهيدروستاتي:

فهناك ضغط متساوي المقدار من الماء على الجسم ويزداد هذا الضغط مع زيادة العمق و يساعد ذلك في علاج مشكلات الدورة الدموية أو الأورام حول المفاصل وهذا لان السائل الاستاتيكي حول المفاصل يجبرها على التحرك لأعلى ناحية القلب بواسطة الضغط الهيدروستاتيكي.

يجب التخطيط الجيد لبرامج التدريب في الوسط المائي وكذلك تحديد الإمكانيات لكل ممارس في أول مرتين من العمل مع هذا البرنامج حتى تستطيع أن تعرف متى تتوقف فتذكر أن،

عن العمل بحيث يكون في أمان و تحقيق اكبر قدر من فائدة التمرين وكذلك لا يمكنك تحقيق كل المطلوب من اللياقة و القوة ،العمارة لم تبني في يوم واحد والمرونة في يوم واحد.

#### 4-4 اللزوجة :

ان مقدار لزوج ه سائل ما هي تعتبر مقدار مقاومة هذا السائل للجريان السريان وله علاقة بدرجه حرارة الماء فكلما كانت درجة حرارة الماء عالية قلت لزوجته وازد سريانه وكلما قلت درجه حرارة الماء ازدت لزوجته.

#### 4-5 التردد وعدم الاستقرار :

من خصائص الماء عدم الاستقرار في حركته ، ويبدو ذلك جليا أثناء السباحة أو الحركة في الماء و يظهر هذا واضح أثناء الحركة بالماء حيث يبتعد الماء عن الاجزاء الغاطسة ومن ثم يتحرك مرة اخرى نحو هذه الاجزاء.

#### 5. أهمية وفوائد التمارين الرياضية المائية:

تساعد المقاومة الطبيعية التي تنشأ عند ممارسة الرياضة في الماء على تقوية وبناء عضلات الجسم. ويضمن أسلوب التدريبات ذات التأثير المنخفض ضغطاً أقل على مفاصل

المشاركين ما يجعل التمرينات المائية مثالية لكبار السن والنساء الحوامل، وحتى الرياضيين الذين يتطلعون إلى إعادة تأهيل إصابات جديدة أو قديمة.

### 5-1 زيادة المرونة: واحدة من الفوائد الكبيرة التي يمكن الحصول عليها من التمارين

الرياضية المائية هي المساعدة في زيادة مرونة الجسم؛ إذ يضيف الماء الكثير من المقاومة لأي حركة تقومين بها، فيعمل على دفع وسحب المفاصل وأجزاء الجسم في اتجاهات متعددة.

يُبقي الماء المفاصل في حركة مستمرة وفي اتجاهات لم تكن معتادة على الذهاب إليها ما يزيد من مرونتها. إنه تمرين يشبه شكلاً خفيفاً من التمدد أو حتى اليوغا.

### 5-2 تمارين تقوية عضلات المفاصل :

لعل أفضل الفوائد التي يمكن جنيهاً من ممارسة التمارين الرياضية المائية بانتظام هي المساعدة في بناء قوة العضلات. فالتمارين الرياضية المائية هي شكل من أشكال تدريب المقاومة، إذ يمكن أن يضيف الماء ما بين 4 و42 ضعف كمية المقاومة التي ينتجها الهواء العادي. سيؤدي هذا بلا شك إلى تدريب العضلات لتصبح أقوى، وكل ذلك بفضل الماء بالتأكيد.

### 5-3 تقليل التوتر والقلق :

تفيد التمارين الرياضية المائية في التخفيف من التوتر والقلق، والمساعدة في تحسين المزاج، إذ تبين أن الماء له تأثير مهدئ على العقل. فالطبيعة الهادئة للمياه تبعث على الاسترخاء. إلى جانب الطبيعة الناعمة والسائلة للماء، تساعد نوعية التمارين الرياضية المائية على الاسترخاء وتخفيف التوتر.

تحفز التمارين الرياضية العقل على إفراز بعض المواد الكيميائية العصبية المعروفة باسم الإندورفين، الهرمون الرئيسي الذي يساعد على الشعور بالسعادة ويخفف من التوتر والاكتئاب. وأيضاً السيروتونين وهو مادة كيميائية تنتج بشكل طبيعي في الدماغ وتثير إحساساً بالبهجة والسعادة والاسترخاء.

#### 5-4 تعزيز القدرة على التحمل:

بشكل عام تعزيز القدرة على التحمل. فالتمارين الرياضية المائية هي شكل من أشكال تدريب المقاومة، وبالتالي فهي تتحدى العضلات. وكلما زاد تحدي العضلات، زاد حجمها وأصبحت أقوى.

كما تعتبر السباحة والتمارين الرياضية المائية من التمارين الخفيفة للقلب والأوعية الدموية، فكلما زاد تدفق الدم والأكسجين إلى العضلات، زادت قدرتها على إطالة مدة التمرين والتحمل.

#### 5-5 العناية بالمفاصل:

سبب آخر لكون التمارين الرياضية المائية مثالية هو تأثيرها اللطيف على المفاصل. تضع ممارسة الرياضة على أرض صلبة الكثير من الضغط على المفاصل، والكاحلين والركبتين نتيجة الجاذبية التي تسحب الجسم إلى أسفل.

في المقابل، تتصدى ممارسة الرياضة في الماء، لتأثيرات الجاذبية وتزيلها فعلياً من المعادلة. لذلك، عند الجري في الماء أو القيام بأي حركات أخرى، فإنك لا تهبطين بقوة. وبالتالي، لا تعاني من القدر نفسه من التأثير الذي تتعرضين له عند ممارسة الرياضة على أرض صلبة. لذا، تعتبر التمارين الرياضية المائية طريقة رائعة للحصول على تمرين شاق دون إلحاق مزيد من الإضرار بالمفاصل والكاحلين والركبتين والفخذين.

### 5-6 تمرين جيد للقلب:

إنَّ المقاومة المتزايدة التي يوفرها الماء، فضلاً عن الحركات السريعة والشاقة مثل الجري تحت الماء، تؤدي إلى ضخ القلب للدم بمعدل متزايد، ما يمثل تمريناً جيداً لعضلات القلب. وبالتالي، تقليل فرص الإصابة بأمراض القلب والشرابيين، والمعاناة من النوبات القلبية، ويمكن أيضاً أن تخفف من ارتفاع ضغط الدم.

وينطبق الشيء نفسه على الرئتين، فامتلاك رئتين أقوى يعني تزويد الجسم بالمزيد من الأكسجين الذي تحتاجه العضلات وسائر أعضاء الجسم.

## 5-7 حرق السعرات الحرارية:

إذ تعدّ السباحة من تمارين المقاومة بالإضافة تساعد التمارين الرياضية المائية على حرق إلى جانب من تمارين القلب والأوعية الدموية.

في المتوسط، يمكن أن تساعد التمارين الرياضية المائية لمدة ساعة واحدة فقط على حرق 400 إلى 600 سعرة حرارية. إن استخدام أوزان إضافية في الماء، بالإضافة إلى مستوى اللياقة البدنية الذي تتمتعين به، فضلاً عن السرعة في أداء التمرين يزيد من معدل حرق السعرات الحرارية.

كما تفيد التمارين الرياضية المائية المنتظمة في زيادة التمثيل الغذائي في الجسم، سواء أثناء التمرين أو بعده، ما يساعد على حرق المزيد من السعرات الحرارية وتحويل مخزون الدهون في الجسم إلى طاقة. وبالتالي، التخلص من الكيلوغرامات الزائد.

## 5-8 الشعور بالانتعاش:

تمثل التمارين الرياضية المائية نوعاً رائعاً من الرياضات التي تشعرك بالانتعاش. تؤدي ممارسة الرياضة بشكل عام إلى زيادة درجة حرارة الجسم والتعرق، ما يسبب لك عدم الارتياح في حين أن الرياضات المائية تبرد حرارة الجسم وتغمرك بالانتعاش.

## 5-9 التواصل الاجتماعي وبناء الصداقات:

تعتبر حصة التمارين الرياضية المائية طريقة رائعة للخروج من المنزل لبضع ساعات وتكوين صداقات جديدة. فالبقاء في المنزل وحيدة ليس أمراً ممتعاً، بل إن الشعور بالوحدة والعزلة قد يؤثر في الصحة العقلية بشكل كبير. لذا، احرصي على كسر جدار العزلة واعمدي إلى التفاعل مع أشخاص ودودين بالانضمام إلى مجموعات للمشاركة في الأنشطة المختلفة.

يمكن معالجة ألم الظهر من خلال ممارسة التمارين بانتظام، وعلى الرغم من ذلك ينبغي على الأفراد الذين يعانون من آلام الظهر أن يختاروا تمارين ذات تأثير طفيف بحيث تزيد من الضغط على العمود الفقري أو المفاصل، ولذا فإن الماء يعد اختياراً صائباً لهم، لأنها تجعل ممارسة الرياضة أسهل وبدون ضغط على الظهر. أظهرت الدراسات أن ممارسة التمارين تحت الماء تقوي عضلات الساق والبطن والعضلات الألوية وتعمل على إطالة عضلات الفخذ والساق مما يساعد على تخفيف آلام الظهر، كما أن المشي في الماء فإلما له تأثير الطفو مما يقلل الضغط على الظهر والمفاصل كما ان والسباحة لهم فوائد الاحتكاك في الماء يسمح بالمقاومة الخفيفة والتي تساعد على تقوية العضلات حول المفاصل والظهر، استشر طبيبك دائماً قبل ممارسة روتين رياضي جديد خاصة إذا كنت قلقاً من أن يزيد ذلك من ألم ظهر.

## 6. أهداف العالج المائي :

- تسهيل أداء تمارين المرونة الحركية في المفاصل المتيبسة.
- المقاومة في تمارين القوة للعضلات الضعيفة والمصابة بالضمور وباستخدام التمارين الحركية.

- تسهيل النشاطات التي تتضمن تحميل وزن الجسم على الارض .

- تسهيل إجراء العالج اليدوي.

- تسهيل التمارين التي تزيد من قوة تحمل جهاز الدوران والتنفس والتأثير على الجهاز العصبي .

- استرخاء المريض إثناء الجلسة العلاجية.

- تقليل مخاطر الاصابة أو تكرارها في برامج التأهيل. (سميعة خليل محمد، 2010،

الصفحات 150-151)

#### 7. انواع استخدام العلاج المائي :

- الحمام الحيادي الكامل، الحمام الساخن الكامل، الحمام البارد الكامل، الحمامات المعدنية، حمام الطمي، حمامات ثاني أكسيد الكربون، الحمام المائي الكهربائي، الحمامات العكسية، حمام الشمع، الحمام الاهتزازي (نو الموجات المائية الدوامية)، الكمادات الساخنة الجافة، الكمادات الساخنة الرطبة، الكمادات الصوفية الساخنة، الكمادات الباردة، الكمادات الجيلاتينية، الكمادات الكيميائية، الرشاشات المائية (الساخنة والفاترة والباردة ورشاشات

البخار)، الساونا وحمّام البخار، علاج كنيب (التدفق المائي)، عالج ثلاثيو التدليك تحت الماء، العلاج بالاستنشاق. (ظافر حرب عويجيلة، 2013، الصفحات 145-147)

#### 8. القواعد الاساسية التي يجب اتباعها في العلاج المائي:

نوع العلاج المائي المطلوب: مثل: حمّام أو كمادات - تطبيقات باردة أو ساخنة.

درجة الحرارة المستخدمة: مثل: في حالة الاستخدام: حمّام الساخن الكامل للجسم كله. فيجب ألا تزيد درجة حرارة الحمّام عن 40 درجة مئوية، أما في حالة استخدام الحمّام الجزئي لآحد أطراف الجسم مثال، فيمكن استخدام درجة حرارة حتى 46 درجة مئوية

• مدة التطبيق في الجلسة الواحدة: مثل: استخدام الحمّام البارد الكامل للجسم كله فتتراوح

مدة التطبيق من بضع ثوان إلى بضع دقائق. (محمد اقبال رسمي، 2008، صفحة 51)

#### 9. أهم التمارين العلاجية المائية المستخدمة في حمّامات السباحة :

حضور حمّام السباحة كل يوم .

الذهاب\_ المشي للأمام و الخلف\_ تقوية الورك من وضع الوقوف .

أرجحه الساق بخفة للأمام و للخلف مثل البندول

بعناية و حرص القيام بتحريك القدم المصابة إلى الجانب و العودة إلى وضع البدء

ال تميل إلى الجانب مطلقا .

تحريك القدم بخفة و نشاط من خلال الماء، و هذا يزيد من المقاومة بواسطة الماء .

ركلات مستقيمة للساق .

المشي على الكعب، الاصابع، المشي في المحل .

تمارين السمانة مع الوقوف .

إطلالات .

سباحة الظهر و سباحة الصدر عندما تكون مريحة

الهرولة المائية ( الجري في الماء.)

(عبد الباسط صديق عبد الجواد، 2016)

خلاصة :

تشهد التمارين المائية حالياً رواجاً كبيراً في الأندية الرياضية والمنتجعات الصحية، وتتمتع هذه التمارين بالعديد من الفوائد الصحية بالنسبة للقلب والعضلات والمفاصل، وغيرها من أعضاء الجسم، شريطة تأديتها على نحو سليم، كما أنها مناسبة للجميع شباباً وكباراً، فضلاً عن كونها متعة حقيقية تدخل البهجة والسرور إلى نفس ممارسيها.

الطريقة 1: استخدام المشي في المياه.



الشكل رقم (3) يمثل: استخدام أحذية مخصصة للمياه

استخدام أحذية مخصصة للمياه: استخدام هذه الأحذية سيساعدك كثيرًا إذا كانت لديك مشكلة مع التوازن، ويمكنك البحث عنها في المحلات الكبيرة للأحذية أو محلات أدوات الرياضة. ابحث عن حذاء سهل الحركة به في المياه ويكون مريحًا لك.

- تُصمم الأحذية المخصصة للمياه كما هو موضح من الاسم ليستخدمها الأفراد في المياه حتى تساعدهم على دخول المياه، كما أنها تجف تمامًا فور الخروج من المياه.
- بالإضافة إلى ذلك، تم تصميم نعالها للاحتكاك مما يساعدك الثبات بأرضية حمام السباحة.



الشكل رقم (4) يمثل : المشي داخل حوض السباحة

المشي داخل حوض السباحة: ابدأ بالمياه غير العميقة؛ فلا يهم عمق حوض السباحة. ابدأ بممارسة التمارين داخل المياه غير العميقة ثم اجعل المياه أعمق تدريجياً حتى يصل عمق المياه إلى منتصف صدرك، يمكنك أن تقضي الوقت في المشي ذهاباً وإياباً في حمام السباحة مثلما تمشي على الأرض .

- المشي مفيد للغاية في تخفيف آلام الظهر، لكن المزعج في الأمر أنك قد تشعر بالإرهاق أو التعب بسرعة في بعض الأحيان، والمشي في المياه قد يجعلك تتمرن لفترة أطول.

- امش إلى الأمام والخلف ومن جانب إلى جانب كي تقلل من ألم الظهر.



الشكل رقم (5) يمثل : خطوات اثناء المشي في حوض السباحة

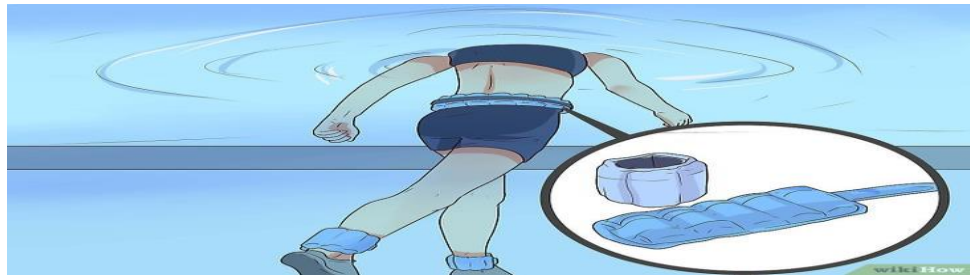
انتبه إلى خطواتك: لا تجعل خطواتك كبيرة أثناء المشي في حوض السباحة وتأكد من أنك لا تمشي على أصابع قدميك. تأكد أنك تحرك ذراعيك كأنك تمشي على الأرض وليس في الماء.



### الشكل رقم (6) يمثل : جعل الظهر مستقيماً

اجعل ظهرك مستقيماً : هذه الوضعية مهمة أثناء الحركة في الماء وبالإضافة إلى ذلك عليك الحفاظ على اتزانك؛ فلا تمل إلى أحد الجانبين أو للأمام.

- إحدى الأسباب التي تجعل هذا التمرين من التمارين الفعالة لعلاج آلام أسفل الظهر هو أنه يجعلك تقف مستقيماً مما يقوي عضلاتك .
- كن حريصاً أثناء ممارسة التمارين، وتذكر أن الانحناء إلى الأمام أو الجنب يمكن أن يزيد من ألم أسفل الظهر.



الشكل رقم (7) يمثل : اضافة بعض الاوزان

ضف بعض الأوزان أو الأدوات الأخرى: عليك إضافة بعض الأدوات التي تزيد من صعوبة التمرين قليلاً إذا وجدت التمرين سهلاً، على سبيل المثال يمكنك وضع شبكات على يديك لتزيد مقاومة المياه لجسمك. يمكنك أيضاً أن ترتدي حزاماً ثقيل الوزن.

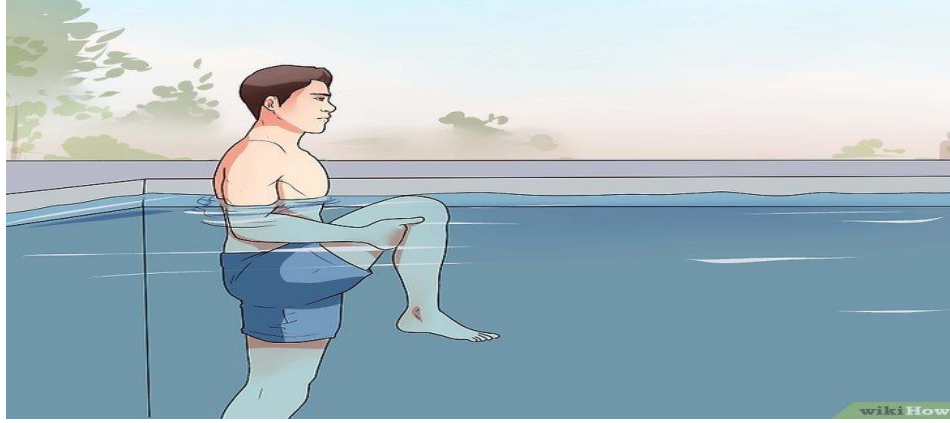
- استخدام أوزان على كاحليك يمكن أن يكون خياراً آخر.
- إذا كنت تواجه صعوبة في المشي في مياه عميقة، جرب الإمساك في جانب الحوض أو ارتد سترة نجاة .
- إذا كان لديك مشكلة في البقاء مستقيماً، يمكنك أن تستخدم حزام طفو والذي سيحافظ على اتزانك.



الشكل رقم (8) يمثل : التحرك الى الخلف

نوع التمرينات : يمكنك أيضاً التحرك إلى الخلف في حوض السباحة ولكن عليك أن تتأكد من أنه لا يوجد أحداً خلفك أو يمكنك المشي بالجنب، سوف تزيد هذه التمارين من مدى حركتك.

- يمكنك أيضًا أن تتحرك في عمق كبير، ولكن إن كنت لا تجيد السباحة عليك ارتداء سترة نجاة أو أي وسيلة للعوام.
- يمكنك التحرك في المياه العميقة بتحريك ذراعيك وقدميك كما لو كنت تسير على الأرض كأنك تسير لتدفع نفسك للأمام أيضًا، ويمكنك الطفو في المياه، كما يمكنك تجربة القفر في المياه كالحصان.
- **طريقة 2:** قيام بتمارين ساكنة .

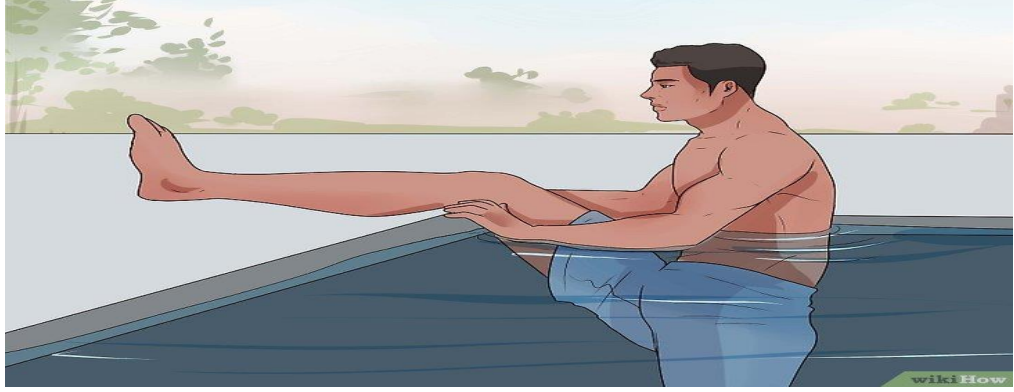


### الشكل رقم (9) يمثل : تمرين شد الركبة الى الصدر

جرب تمارين شد الركبة إلى الصدر: قف في أحد جوانب حوض السباحة، وأمسك بيدك اليمنى جانب حوض السباحة للحفاظ على توازنك، وضع صدرك في عمق أكثر يحسن من نتيجة هذا التمرين.

- ضع كل وزنك على ساقك اليمنى مع ثني الركبة.
- أرفع ساقك اليسرى لأعلى وأرفع ركبتك لأعلى مستوى فهدفك هو أن تضمها نحو صدرك.

- كرر هذا التمرين 5 مرات لكل ساق.



### الشكل رقم (10) يمثل : تمارين لعضلات الساق

قم بعمل تمارين لعضلات الساق: قف في مواجهة جدار حمام السباحة واجعل ظهرك مستقيماً وارفع رجلك اليمنى عالياً وساقتك اليسرى ثابتة على الأرض.

- لا تغير وضعيتك كاحلك، فقط ارفع ساقك عالياً.
- ارفع ساقك من 8 إلى 10 مرات حتى تتعب ثم انتقل إلى الساق الأخرى.
- حاول الزفير أثناء رفع ساقك عالياً والشهيق حين تعيدها للأسفل.



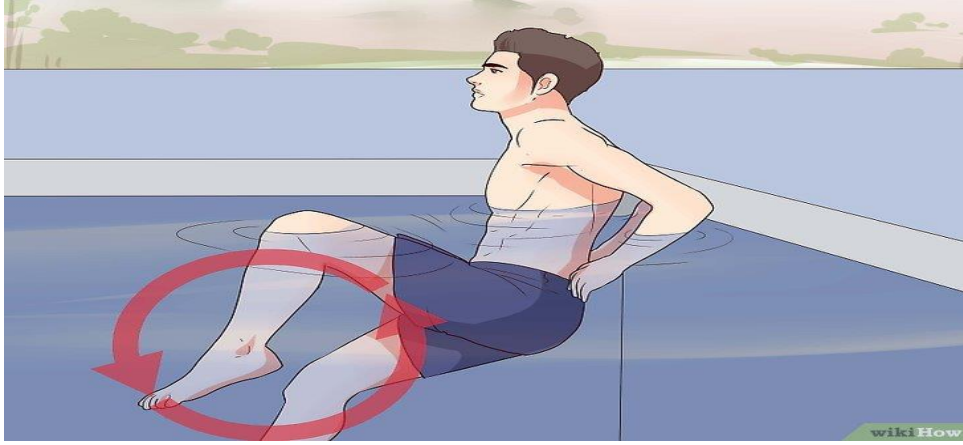
### الشكل رقم (11) يمثل : استخدام تمرين سوبرمان

- جرب مواجهة جدار حوض السباحة (تمرين سوبرمان) : قف في مواجهة جدار حوض السباحة واضعاً يديك على حافة حوض السباحة وقم بمد جسمك للخلف ببطء بحيث تكون ساقيك مستقيمتين حتى يصبح جسدك مثل سوبرمان وهو يطير.
- اثبت في هذه الوضعية قليلاً قبل أن تعيد ساقيك للأسفل.
  - كرر هذا التمرين من 5 إلى 10 مرات.
  - تأكد من أنك لا تبالغ في مد ظهرك للخلف أثناء قيامك بهذا التمرين .



### الشكل رقم (12) يمثل : الاتزان على ساق واحدة

- جرب تمرين الاتزان على ساق واحدة :التوازن أو الشعور بوضع الجسم مهم جدًا لظهرٍ صحي. حاول الوقوف على قدم واحدة أثناء وقوفك في حوض السباحة، ومن أجل زيادة درجة صعوبة هذا التمرين قم بإغلاق عينيك.
- اثبت في هذا الوضع قدر استطاعتك.
  - كرر الأمر أربع أو خمس مرات ثم كرره مع الساق الأخرى.

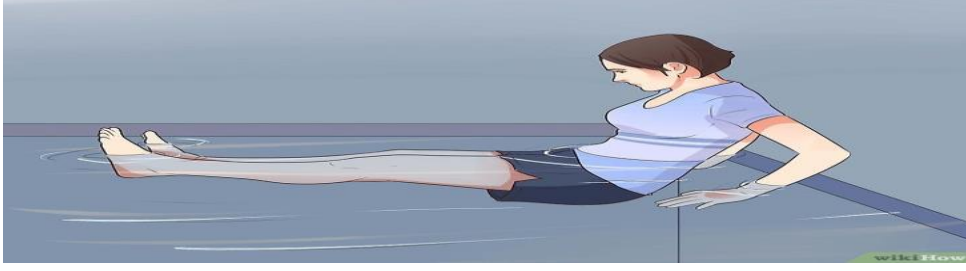


### الشكل رقم (13) يمثل : استخدام تمارين الدراجة

تمارين الدراجة طريقك للحصول على عضلات بطن قوية: يمكن لتمارين الدراجة في حوض السباحة زيادة صلابة عضلات البطن مما يساعد في تخفيف آلام الظهر، ثبت كوعيك على حافة حوض السباحة ثم أسند ظهرك على جدار الحوض، ستحتاج هنا إلى مياه عميقة حتى تستطيع تحريك قدميك بدون أن يلمسوا أرضية حوض السباحة.

- قم بتحريك قدميك في المياه كما لو أنك تركب دراجة، أو بمعنى آخر ضم ركبة واحدة على صدرك ثم دور قدميك للأمام في حركات دائرية والتي تدفعك للحركة للخلف وفي نفس الوقت اجعل قدمك الأخرى في الجانب الأخر من الدائرة والتي تجعل اللف للأمام والخلف أيضًا.

- يمكنك أيضًا تجربة هذه الحركة للتحرك عبر الماء، استخدم ذراعيك أيضًا بمنتهى البساطة، ودع قدميك تدفعك، ويمكنك استخدام الجزء عوامة لتساعدك على البقاء طافيا.



### الشكل رقم (14) يمثل : استخدام تمرين رفع كلا الساقين

جرب رفع كلا ساقي: استند بظهرك إلى حائط حوض السباحة واتكئ بكوعيك إلى جانب حمام السباحة، ثم قم برفع ساقيك معًا وادفعهم للأسفل مرة أخرى، كلما كان مستوى صدرك أعمق كلما كان التمرين أكثر فائدة.

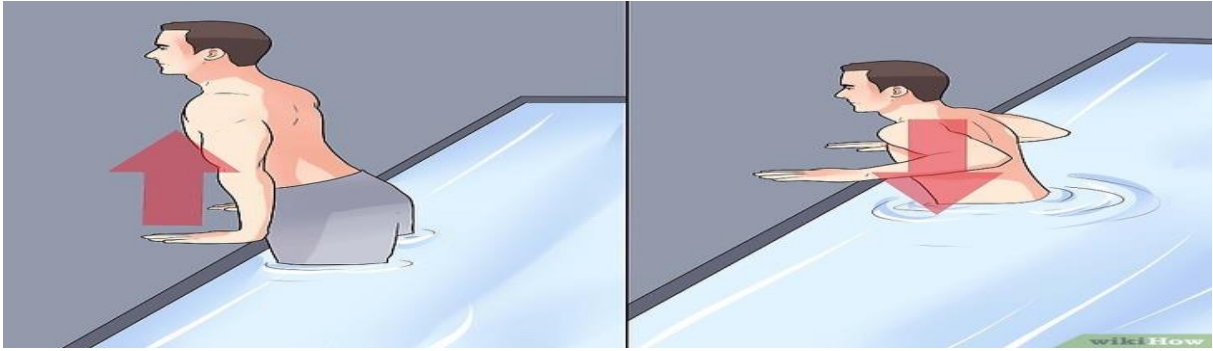
- حافظ علي ساقيك ممدودتان.
- يوجد خيار آخر وهو الجلوس على جانب حمام السباحة والقيام بنفس التمرين، فالجلوس سيجعل التمرين أسهل.



### الشكل رقم (15) يمثل : استخدام تمرين القرفصاء

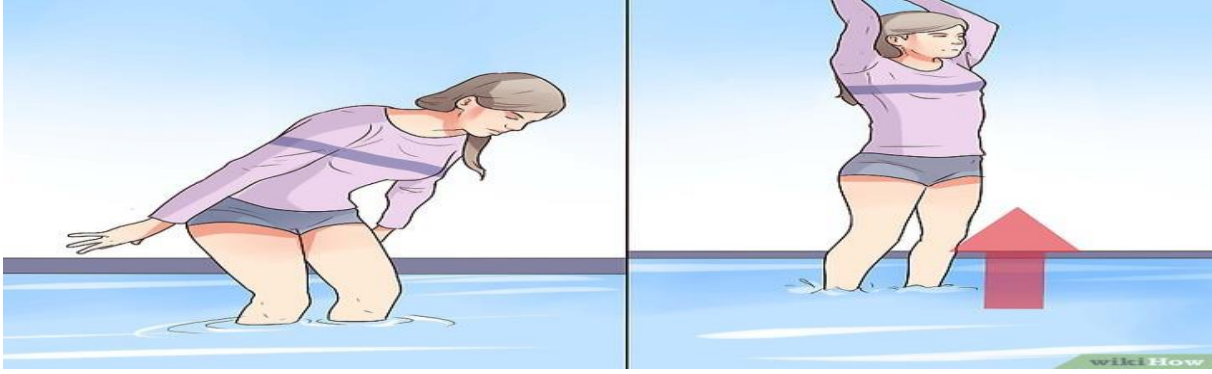
قم بتمرين القرفصاء تحت المياه:قف في أكثر مكان ضحل في حمام السباحة، وضع قدميك على نفس مستوى فخذيك، واجلس كالقرفصاء في المياه عن طريق ثني ركبتيك، مع الحفاظ على أن تكون القاعدة خارج الماء.

- يجب أن تصل بالتمرين كما لو أنك تجلس على كرسي.
- حاول ألا تُبعد ركبتك عن محاذاة أصابع قدميك.
- استنشق في وضع القرفصاء وازفُر عند رجوعك واقفًا مرة أخرى، وتأكد من أن صدرك مشدودًا وظهرك مستقيمًا عند وقوفك.
- خلال هذا التمرين أمل بذراعيك للأمام ولكن مع الحفاظ عليهم على مقربة من جسمك بحيث تكون راحة يديك موجهة لأرضية حوض السباحة.



### الشكل رقم (16) يمثل : تمرين رفع الجسم

- جرب الارتفاع:** قف في مواجهة حائط حوض السباحة واستند على ذراعيك ثم استخدمهما لدفع نفسك للأسفل في المياه، وعندما تتأكد من أن قدميك ثابتة على أرضية لحوض ادفع نفسك للأعلى بقدر استطاعتك، عليك أن تأخذ نفسًا عميقًا أثناء أداء هذا التمرين.
- كل ما عليك فعله فقط هو أن تقفز بقدر ما تستطيع، ولا داعي للقلق إن لم تستطع أن تقفز لأعلى كثيرًا.
  - إذا شعرت بأن ظهرك قد بدأ يتأذى فعليك إذاً أن تتوقف عما تفعله.



الشكل رقم (17) يمثل : القفز

- قم بالقفز: قف في أكثر منطقة ضحلة من حوض السباحة ثم اقفز بقدميك معًا تمامًا مثلما تفعل على اليابسة. ارفع قدميك حتى تصبح خارج المياه بينما تقوم برفع ذراعيك فوق رأسك .
- اركل الأرض مرة أخرى للقفز للأعلى ما أن تلمس قاع حوض السباحة أثناء عودتك لوضع البداية. اخفض ذراعيك للأسفل أثناء إنزال ساقيك في المياه.
- يمكنك أيضًا القيام بقفزات كاملة عن طريق عدم ملامسة الأرض على الإطلاق.



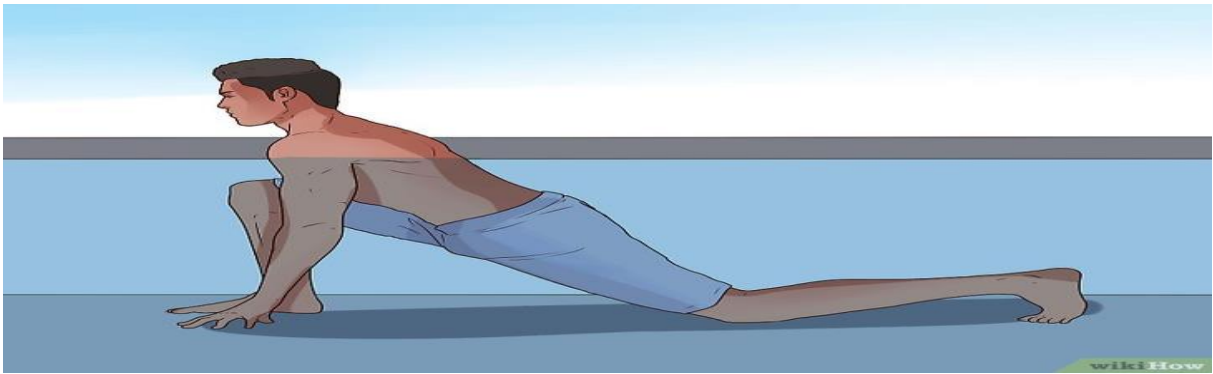
الشكل رقم (18) يمثل : تمرين شد الركبة الى الصدر

- قم بتمارين شد الركبة إلى الصدر: تساعد هذه التمارين على تقوية عضلات البطن من خلال مقاومة المياه، تعتمد على الوقوف مشدود الصدر في المياه، ثم قم برفع ركبتك إلى صدرك وبقم بتحريكهما معًا.

- يمكنك زيادة صعوبة هذه الخطوة من خلال القفز لأعلى لضم ركبتيك بشكل أسرع.

- عليك أيضًا التأكد من أن رأسك مرفوع لأعلى حتى لا تغطس نفسك في المياه.

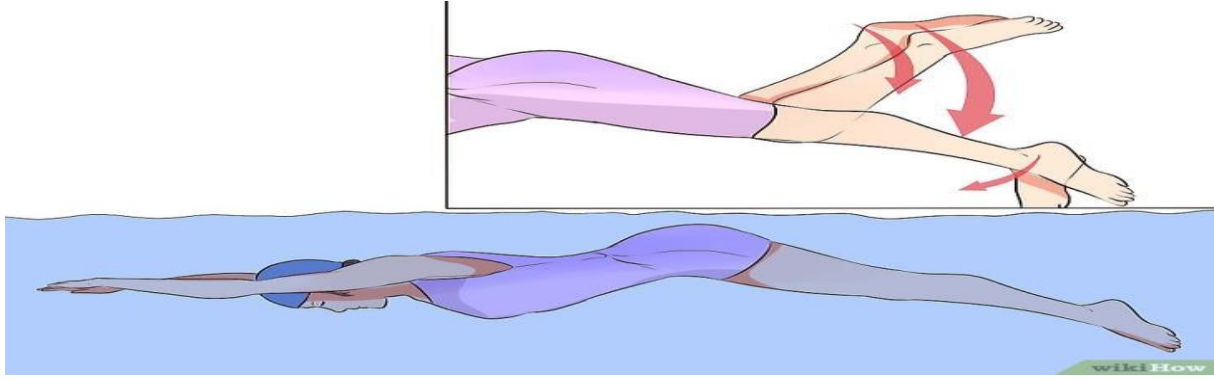
طريقة 3: قيام بالتمارين الحركية .



الشكل رقم (19) يمثل : تمارين الاندفاع في المياه

القيام بتمارين الاندفاع في المياه: قم بعمل هذه التمارين في المياه بطريقة مماثلة لتلك التي تفعلها على الأرض، واترك لنفسك مساحة كافية للتحرك خلالها إلى الأمام، سوف تحتاج على الأقل من 10 إلى 15 خطوة أمامك للقيام بها.

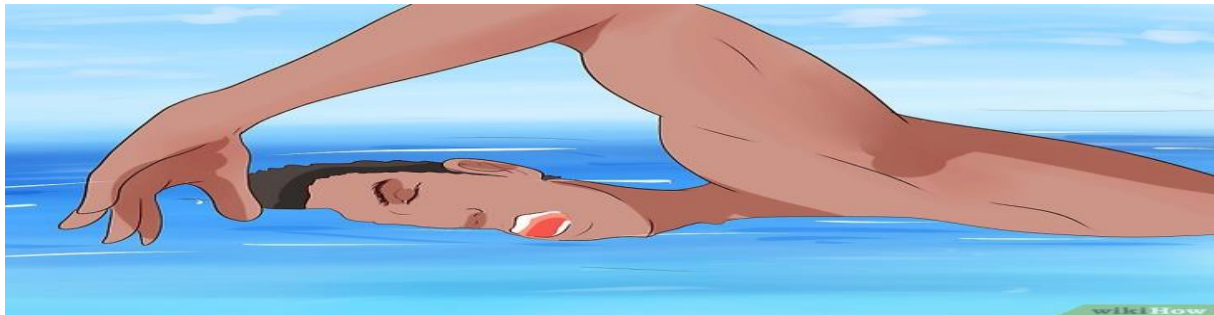
- قم بأخذ خطوة طويلة إلى الأمام بقدمك اليمنى، مع ثني ركبتيك اليسرى حتى تلمس أرضية حوض السباحة.
- يجب أن يكون فخذك الأيمن موازي للأرض وأن تكون ركبتيك مثنية بزاوية 90 درجة.
- واصل التقدم للأمام من خلال تبديل ساقيك.



### الشكل رقم (20) يمثل : تمرين ركل المياه في حمام السباحة

قم بركل المياه في حمام السباحة: استخدم لوح السباحة ليبقيك عائماً، كما يمكنك أيضاً استخدام العوامات الخاصة بالسباحة. استلق ببطنك على أداة العوم و قم بشق طريق لك في المياه عن طريق الركل.

- يمكنك الركل بالتناوب بين ساقيك أو محاولة الركل كحورية البحر (الركل بالساقين معاً كذيل حورية البحر).
- يمكنك الركل كالضفدع لسباحة الصدر.
- يمكنك التمسك بأحد جوانب حمام السباحة إذا كنت تفضل ذلك.



### الشكل رقم (21) يمثل : السباحة

السباحة: يمكنك بالطبع اتباع طريقة السباحة القديمة والتي ستتدرب جسمك بأكمله وسوف

تساعد في شفاء ألم الظهر. يمكنك القيام بأنواع السباحة المختلفة مثل سباحة الصدر أو

الظهر أو سباحة الفراشة أو السباحة الحرة.

- حاول تحديد أهدافك حتى تتمكن من زيادة سرعة حركتك قليلاً، حيث من شأن تحديد

عدد اللفات التي عليك القيام بسباحتها أن يجعلك أسرع.

- يمكنك أيضاً الاستماع إلى الموسيقى، حيث يمكنها تحفيزك دون أن تدري مع

محاولة ارتداء سماعات للأذن مقاومة للماء مع استخدام غطاء مضاد للماء لهاتفك

أو لمشغل الموسيقى الخاص بك.



الجانب  
التطبيقي

## الفصل الاول :

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

**1. تمهيد:**

إن البحث العلمي مهما كانت طبيعته، فإنه يستلزم من الباحث لدراسة وإيجاد حل للمشكلة التي أثارها للدراسة من إتباع إجراءات منظمة للتوصل إلى معالجة هذه المشكلة، وتعرف هذه الإجراءات بمنهجية البحث التي تتضمن المنهج و الأدوات وتقنيات موضوعية أخرى تحدد من خلال نوع موضوع البحث وطبيعته.

**2. منهج البحث:**

نظرا لطبيعة الدراسة المعالجة في دور التمارين العلاجية المائية على تحسين الرفاه النفسي لدى المراهقات المصابات بالجنف فقد تم اختيار المنهج الوصفي المسحي و ذلك لتماشيه مع هدف الدراسة لان المنهج يعد نقطة بداية في التعرف على المشاكل الميدانية و مدى انتشارها كما يهتم بإجراء مقارنة بين مجموعتين او اكثر في بعض أبعاد الرفاه النفسي لان هذا الاخير يدرس جوانب الاختلاف و التشابه بين الظواهر، باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة .

**3. مجتمع وعينة البحث :** تمت الدراسة على عينة من المراهقات المصابات بالجنف قدرها

(10) بولاية -مستغانم- موزعين كما يلي (6) تمارسن التمارين العلاجية في الوسط المائي

اضافة الى نشاط رياضي اخر و(4) تمارسن التمارين العلاجية في الوسط المائي فقط .

عدد الافراد	العينة
6	العينة الاولى : التي تمارس التمارين العلاجية في الوسط المائي ونشاط رياضي اخر
4	العينة الثانية: التي تمارس التمارين العلاجية في الوسط المائي فقط

الجدول رقم(1): يمثل توزيع عدد افراد عينة البحث .

#### 4. متغيرات البحث:

المتغير المستقل: تمارين العلاجية في الوسط المائي

المتغير التابع : الرفاه النفسي

المتغيرات المشوشة:

على ان تكون كلتا البنات تمارسن التمارين العلاجية في الوسط المائي .

- شرح الاستبيان لأفراد البحث من اجل المساعدة في الاجابة .

- الحرص على عدم ترك الإجابات فارغة لأفراد البحث.

- الاعطاء نفس التوقيت للاجابة على الاستبان .

- الحرص على ان تكون الاجابة فردية .

5. مجالات البحث:

المجال البشري : شملت عينة البحث على 10 افرادا تتراوح اعمارهم بين ( 16-24)

المجال المكاني: تمت الدراسة في مسبح معهد التربية البدنية و الرياضة

المجال الزمني: لقد تم البحث بداسة من شهر ديسمبر 2021 الى غاية 15 ماي 2022 .

6. الدراسة الاستطلاعية:

من اجل التعرف على الصعوبات و الوقوف عل صلاحية المقياس المعتمد في الدراسة

(مقياس الرفاه النفسي لريف) قامت الطالبتان الباحثتان بالدراسة الاستطلاعية وهذا في الفترة

من 25 مارس 2022 الى 30 مارس 2022 ، حيث تم تطبيق المقياس على 4 طالبات من

مجتمع الدراسة في زمنين مختلفين بينهما فترة 10 ايام وتم الحصول على النتائج التالية وفق

الجدول رقم(2).

المحور	القياس القبلي	القياس البعدي
	متوسط النتائج	متوسط النتائج
قبول الذات	38	40
الحكم الذاتي	149	149

107	103	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
119	118	الهدف من الحياة
75	71	التمكن البيئي
40	36	نمو الشخصية

الجدول رقم (2) : يبين نتائج الدراسة الاستطلاعية لمقياس الرفاه النفسي

#### 7. ادوات البحث:

اعتمدت الباحثتان في دراستهما على ادوات بغرض جمع المعلومات و البيانات و تمثلت فيما يلي :

#### مقياس الرفاه النفسي:

ويمكن ( Ryff & Singer, 2008 ; Di Fabio , Palazzeschi ,2015 ,1 . ) اعتباره الرفاه النفسي.

ووفقا (Ryff et al(1999) الرفاه النفسي يشير إلى التحديات الوجودية التي تواجه الفرد في

حياته وكيفية ومدى تغلبه عليها ، فالمعنى الحقيقي للرفاه النفسي هو التطوير الكامل

لإمكانيات الفرد. (خربوب، 2016، صفحة 223)

- خطوات ترجمة المقياس: ترجمة الباحثان

تمت ترجمة مقياس كارول ريف ( Ryeff,1995 ) للرفاه النفسي إلى اللغة العربية، ثم تم عرض المقياس على مترجمين متخصصين في اللغة الإنجليزية لإجراء ترجمة عكسية ( Back Translation) للنسخة العربية من المقياس؛ للتأكد من مدى ملائمة الترجمة، وأنها لم تخل بالمعنى الأصلي لبنود المقياس .

وصف المقياس:

يتكون المقياس في صورته الأولية من (41) بندا موزعة على ستة أبعاد كالتالي :

1- بعد الحكم الذاتي ويعني الشعور بتقرير المصير (الاستقلالية) ويتضمن البنود (1،3،2، 4،5،6،7،8، 9، 16، 19، 28).

2- بعد التمكن من البيئة ويعني القدرة على إدارة المرء لحياته والعالم المحيط به بفاعلية ويتضمن البنود (10،11،13،14،15،20).

3 - بعد نمو الشخصية ويعني الشعور باستمرار النمو والتطور كشخص ويتضمن البنود ( 39، 35،36).

4- بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين ويعني القدرة على امتلاك جودة العلاقات مع الآخرين ويتضمن البنود(12،21،22،23،24،25،26،27).

5- بعد الهدف من الحياة ويعني الاعتقاد بأن حياة المرء هادفة وذات معنى ويتضمن

البند(17،18،29،30،31،32،33،34،40).

6- بعد قبول الذات ويعني التقييمات الإيجابية عن الذات وحياة المرء الماضية ويتضمن

البند(37،38،41).

وقد قامت الباحثتان بتحديد الاستجابات على كل بند وفقا لمقياس لكرت الرباعي، بحيث

يجيب الفرد عن كل بند من خلال اختيار بديل واحد من البدائل وهي (ارفض وبشدة، ارفض

وبدرجة متوسطة، ارفض وبدرجة قليلة، اوافق وبشدة)واعطيت لهذه البدائل الدرجات

(4،3،2،1)، ويشير الرقم(4)الى درجة الموافقة بشدة على مضمون البند وتخفض درجة

الموافقة كلما انخفض الرقم حيث يدل الرقم (1)الى الرفض بشدة لمضمون البند.

يتم تخصيص درجة تتراوح بين (1-4) حسب اختيارات الفرد أمام كل بند، ويدل اختيار

الفرد للبديل(3)امام كل بند على وجود درجة متوسطة من الرفاه النفسي وإذا زادت الدرجة

عن (3) فهي في اتجاه زيادة مستوى الرفاه النفسي لدى الفرد، وإذا انخفضت الدرجة عن

(3)فهي في اتجاه انخفاض مستوى الرفاه النفسي لدى الفرد، ويستخدم الجمع في حساب

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في المقياس والتي تتراوح بين(41-164) درجة

وإذا حصل الفرد على درجة تعادل(102.5) دل ذلك على وجود مستوى متوسط من الرفاه

النفسي لدى الفرد، وإذا زادت الدرجة الكلية للفرد على هذا المقياس عن (102.5)فهذا يدل

على وجود درجة مرتفعة من الرفاه النفسي لدى الفرد، وإذا انخفضت الدرجة الكلية للفرد على هذا المقياس عن (102.5) فهذا يدل على وجود درجة منخفضة من الرفاه النفسي لدى الفرد.

### نتائج الدراسة :

أولاً: النتائج المتعلقة بالإجابة على تساؤل الدراسة الأول والذي ينص على "ما مقدار صدق وثبات مقياس الرفاه النفسي لدى الإناث المصابات بالجنف للإجابة على هذا التساؤل تم اتباع الخطوات التالية: صدق مقياس: تم التحقق من صدق مقياس الرفاه النفسي باستخدام أدلة الصدق الآتية :

### الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتأكد من الكفاءة السيكومترية للمقياس تم حساب معاملات الصدق والثبات للمقياس على عينة قوامها (10) مصابات بالجنف بالطرق التالية:

**صدق المقياس :** للتحقق من صدق المقياس تم استخدام مايلي :

**صدق الاتساق الداخلي :** قامت الباحثتان بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي (صدق البناء أو التكوين) لمقياس الرفاه النفسي من خلال تطبيق المقياس على أفراد العينة وعددهم ( 10 ) بنات، وحساب معاملات ارتباط درجة كل بند من بنود البعد بالدرجة الكلية للبند كما يوضح ذلك الجدول رقم(3):

الجدول رقم(3) :يبين صدق وثبات اختبار مقياس الرفاه النفسي .

معامل الثبات ككل	الثبات	الصدق	القياس البعدي	القياس القبلي	المحور
			متوسط النتائج	متوسط النتائج	
0.89	0.96	0.97	40	38	قبول الذات
	0.97	0.98	149	149	الحكم الذاتي
	0.96	0.97	107	103	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
	0.71	0.84	119	118	الهدف من الحياة
	0.95	0.97	75	71	التمكن البيئي
	0.83	0.91	40	36	نمو الشخصية

يتضح من جدول رقم (3) أن معاملات الثبات تتراوح ما بين (0.71-0.97) وهي تشير إلى

ثبات جيد في حدها الأدنى و إلى ثبات مرتفع في حدها الأعلى أما معامل الثبات للمقياس

ككل فقد بلغ (0.89) وهو يشير إلى ثبات عالي جدا مما يؤكد صلاحية مقياس الرفاه النفسي .

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه والمعالجة الإحصائية وذلك معامل الارتباط بيرسون جاءت نتائج قيم معامل الارتباط محصور ما بين (0.84-0.98) وهي تشير إلى صدق جيد في حدها الأدنى والى صدق مرتفع في حده الأعلى ،وعليه نستنتج أن مقياس الرفاه النفسي يتميز بدرجة عالية من الصدق

#### الدراسة الإحصائية:

إن الهدف من استعمال المعالجة هو جمع المعطيات الإحصائية وتحليلها وتفسيرها والحكم عليها لغرض الاستدلالات العلمية عن طريق دراسة أرقام الحوادث وعلاقتها، وتختلف خطة المعالجات الإحصائية باختلاف نوع المشكلة وتبعاً لهدف الدراسة على أساس ذلك فقد اعتمد الباحثون على الوسائل الإحصائية التالية:

- مقاييس النزعة المركزية وتتمثل في المتوسط الحسابي .
  - مقاييس التشتت وتتمثل في الانحراف المعياري .
  - مقاييس العلاقة بين المتغيرات الارتباط وتمثل في معامل الارتباط البسيط لبيرسون .
- إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعد على التحليل والتفسير والتأويل والحكم، كما تختلف خطة المعالجة الإحصائية باختلاف نوع

المشكلة ، وذلك تبعاً لهدف الدراسة، فقد اعتمدت الباحثتان في البحث على الوسائل

الإحصائية التالية :

### 1. المتوسط الحسابي :

هو من أشهر مقاييس النزعة المركزية الذي يستخرج بجمع قيم كل المجموعة تمت القسمة على عدد العناصر ويحسب من خلال القانون التالي (العزومي وآخرون، 1985، ص 51).

### 2. الانحراف المعياري:

هو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي ويحسب كما يلي

: (ابو يوسف، 1999، ص 102)

- معامل الارتباط لبيرسون (الثبات . )

- ستيودنت T لعينتين مرتبطتين .

### 7. صعوبات البحث:

من الطبيعي أنه لكل بحوث ميدانية استطلاعية أو تجريبية صعوبات ومشاكل خاصة،

بالصعوبات الخاصة التي تلقتها الباحثتان أثناء قيامهما بدراسة بحثهما هذا وهي:

✓ صعوبات القيام بالدراسة الميدانية و توزيع المقياس .

✓ صعوبة في لقاء افراد العينة .

✓ ندرة الدراسات والبحوث الميدانية التي تطرقت إلى هذا الموضوع من قبل

الباحثين .

## 8. خلاصة:

قصد بلوغ أهداف البحث المنشودة تطرق الباحث في هذا الفصل إلى عرض مفصل حول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية خلال التجربة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية وهذا تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية. حيث تم التطرق في بداية هذا الفصل إلى توضيح الدراسة الاستطلاعية والمنهج المستخدم في البحث، العينة، المجالات، الأدوات المستخدمة في البحث، صعوبات البحث كما تطرق الباحث إلى عرض جملة من الوسائل الإحصائية المستخدمة بغية الوصول إلى إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة التي ندرسها .

## الفصل الثاني :

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1. تمهيد :

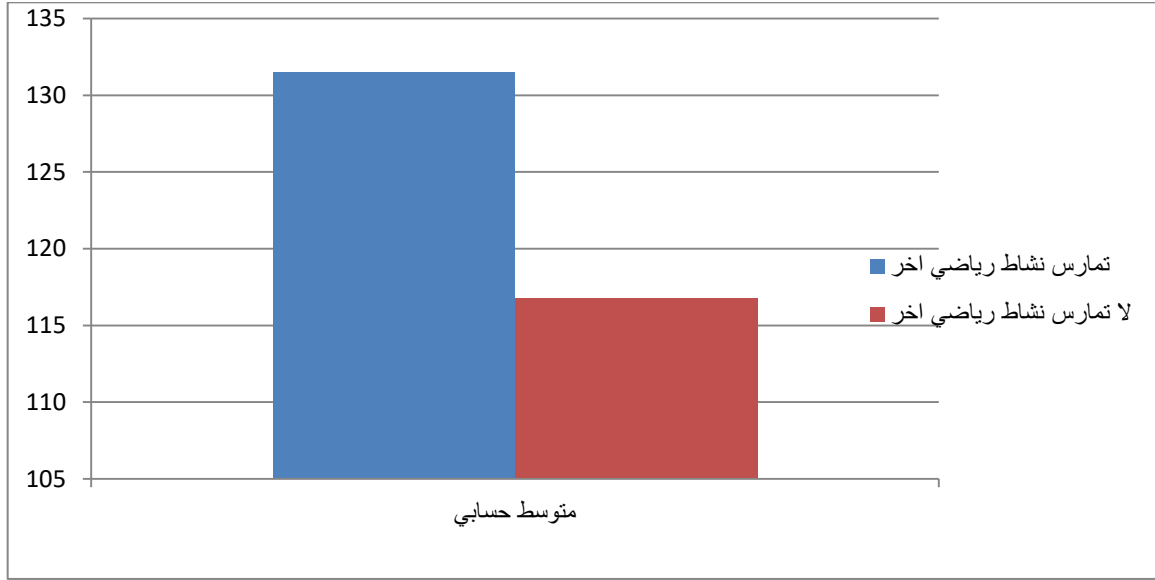
سنتناول في هذا الفصل عرض وتحليل النتائج و مناقشتها، حيث يمثل ذلك الركن الأساسي في عملية اختبار فروض البحث و البرهنة عليها. و على هذا الأساس ذهبت الطالبتان الى تحليل النتائج و إعطاء حوصلة لكل النتائج المتوصل اليها كما تم عرض هذه النتائج في جداول واضحة ثم تحليلها تحليلا موضوعيا.

2. عرض نتائج الاختبار :

العينة	مستوي	مستوى	متوسط	ت	ت	درجة	مستوى	الدلالة
	منخفض	مرتفع	حسابي	ستيودنت	الجدولية	الحرية	الدلالة	الاحصائية
العينة الأولى	00	133	22.05	0.13	0.70	4	0.05	لا توجد
العينة الثانية	00	117	15.95					

الجدول رقم (4) : جدول يوضح اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين لعينتين الممارسة للتمارين العلاجية المائية فقط والممارسة للتمارين العلاجية المائية ونشاط رياضي اخر.

الشكل رقم (22) : يبين الفروق لمتوسط الحسابي للممارسين لنشاط رياضي اخر والغير الممارسين وأثره على الرفاه النفسي .



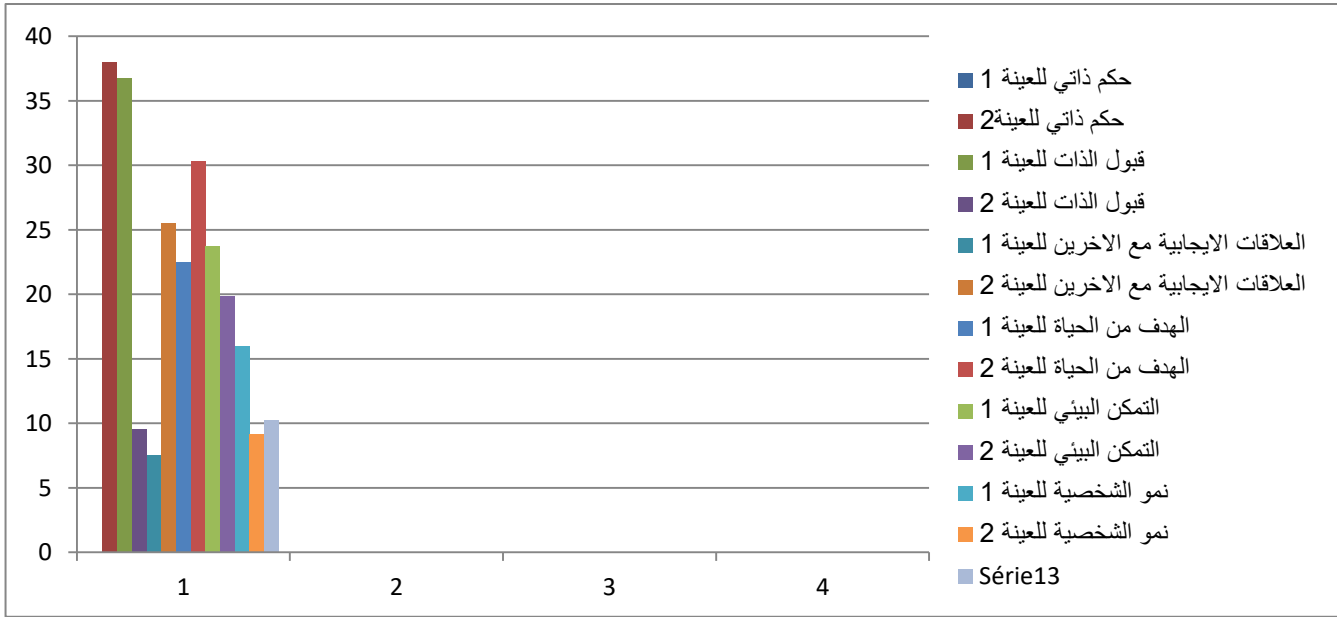
#### التحليل :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (4) و الشكل البياني رقم (20) يتبين ان ت المحسوبة جاءت قيمتها (0.13) و هي اقل من ت الجدولية (0.70) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0.05) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح عينة الطالبات التي تمارسن نشاط رياضي اضافي خارج الوسط المائي.

و نستنتج أن زيادة الممارسة الرياضية بالنسبة للطالبات عناصر العينة لم تؤثر بشكل إضافي على الرفاه النفسي للمراهقات المصابات بالجنف.

الجدول رقم(5):يبين النتائج العامة لأبعاد مقياس الرفاه النفسي لدى المرهقات المصابات بالجنف التي تمارسن التمارين العلاجية في الوسط المائي والتي تمارسن نشاط رياضي اخر.

الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		العينه العدد	
العينه 2	العينه 1	العينه 2	العينه 1		
العدد 4	العدد 6	العدد 4	العدد 6		
3.5	1.5	7,5	9.5		الابعاد القبول الذاتي
5.53	2.16	36.75	38		الحكم الذاتي
5.89	5.93	22.5	25.5		العلاقات الايجابيه
4.96	3.09	23.75	30.33		الهدف من الحياه
2.44	3.62	16	19.83		التمكن البيئي
1.78	2.03	10.25	9.16		نمو الشخصية
8.03	3.05	15.95	22.05		المجموع الكلي للرفاه النفسي



**الشكل البياني رقم (23):** يمثل النتائج العامة للمتوسط الحسابي لأبعاد مقياس الرفاه النفسي

لدى المرهقات المصابات بالجنف التي تمارسن التمارين العلاجية في الوسط المائي والتي

تمارس نشاط رياضي اخر .

يتضح من الجدول رقم (5) والشكل البياني رقم (21) ان مستوى الرفاه النفسي اجمالا متوفرا

بنسبة كبيرة للعينة (1) اما العينة (2) مستوى الرفاه النفسي منخفض قليلا بالنسبة للعينة

(1) ، وان جميع ابعاد الرفاه النفسي متوفرة ايضا بنسبة كبيرة عدا بعد قبول الذات وبعد نمو

الشخصية حيث جاءت الاستجابة عليهم بصورة قليلة لكلا العينتين .

ويمكن تفسير نتيجة تساؤل الدراسة فيما يخص مستوى الرفاه النفسي في ضوء نموذج كارول

ريف بأن غالبية أفراد عينة الدراسة يتمتعن بمستوى جيد من الحكم الذاتي، بينما ظهر القبول

الذاتي ونمو الشخصية في المرتبة الأخيرة، وبأنهما يرتبطان بالخصائص الجيدة والسيئة

والصفات الشخصية، وأن أفراد عينة الدراسة بحاجة إلى وضوح الرؤية في تحديد قبول الذات

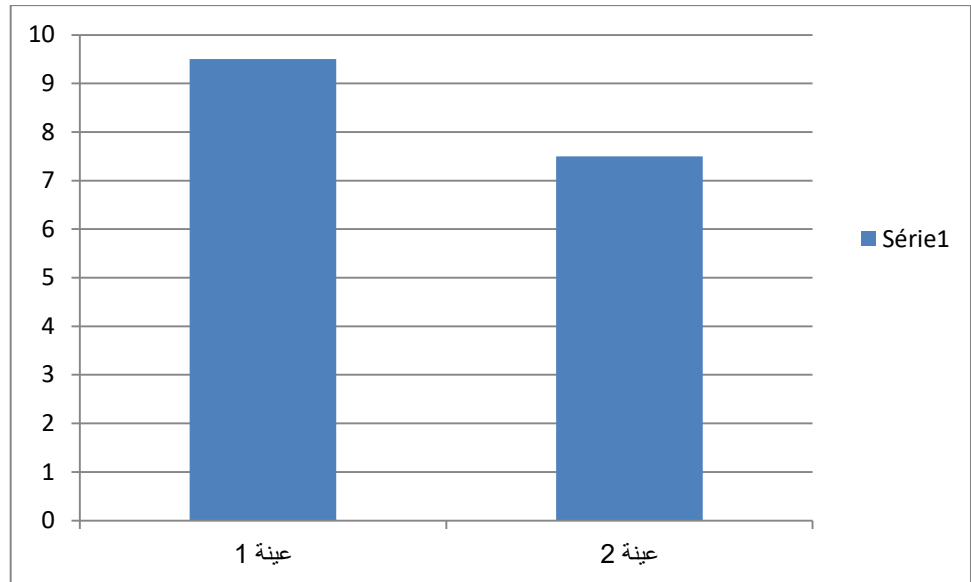
ونمو الشخصية، وقد يكون سبب إصابتهم بمرض الجنف أدى إلى عدم قبول الذات والعمل على عدم تطوير نمو الشخصية .

**الجدول رقم(6):** يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيم "ت" المحسوبة و

الجدولية في بعد القبول الذاتي لعينتين للممارسة للتمارين العلاجية المائية فقط والممارسة

للتمارين العلاجية المائية ونشاط رياضي اخر .

المحور	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
قبول الذات	1	9.5	1.5	0,97	0.70	4	0,05	يوجد
	2	7.5	3.5					



الشكل البياني رقم(24): يمثل نسبة المتوسط الحسابي في بعد القبول الذاتي لدى عينتين الممارسة للتمارين العلاجية المائية فقط والممارسة للتمارين العلاجية المائية ونشاط رياضي اخر.

### تحليل:

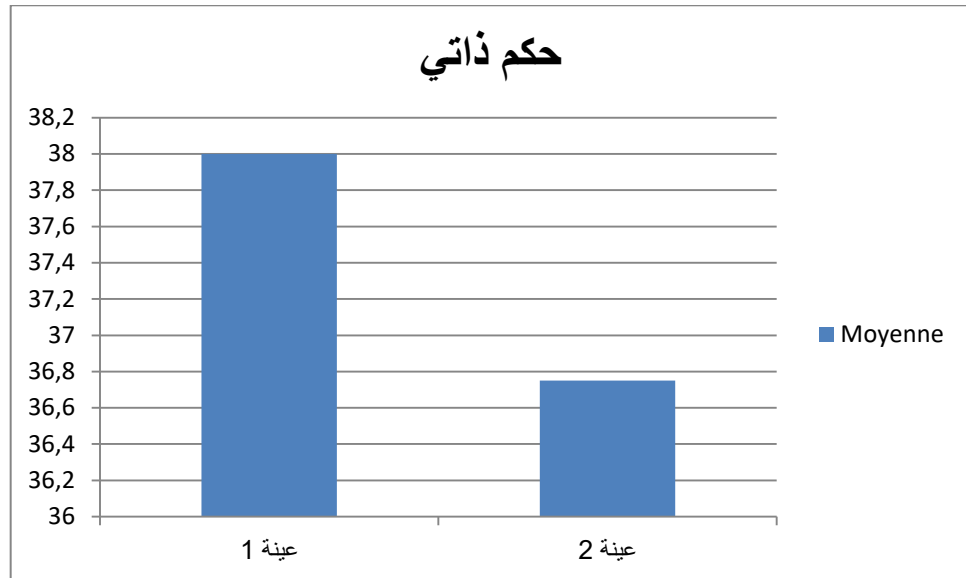
من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (6) و الشكل البياني رقم(24) يتبين ان "ت" المحسوبة جاءت قيمتها (0.97) و هي أكبر من ت الجدولية(0.70) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0.05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح عينة الطالبات التي تمارسن نشاط رياضي اضافي خارج الوسط المائي.

و نستنتج أن زيادة الممارسة الرياضية بالنسبة للطالبات عناصر العينة أثرت بشكل ايجابي على مستوى قبول الذات.

الجدول رقم(7): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيم "ت" المحسوبة و الجدولية في بعد الحكم الذاتي لعينتين الممارسة للتمارين العلاجية المائية فقط والممارسة للتمارين العلاجية المائية ونشاط رياضي اخر.

المحور	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الحكم	1	38	2.16	0,22	0.70	4	,050	لا يوجد

					5.53	36,75	2	الذاتي
--	--	--	--	--	------	-------	---	--------



الشكل البياني رقم(25): يمثل نسبة المتوسط الحسابي في بعد الحكم الذاتي لدى عيّنتين الممارسة للتمارين العلاجية المائية فقط والممارسة للتمارين العلاجية المائية ونشاط رياضي اخر.

تحليل:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (7) و الشكل البياني رقم(25) يتبين ان ت المحسوبة جاءت قيمتها (0.22) و هي اقل من ت الجدولية(0.70) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0.05) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح عينة الطالبات التي تمارسن نشاط رياضي اضافي خارج الوسط المائي.

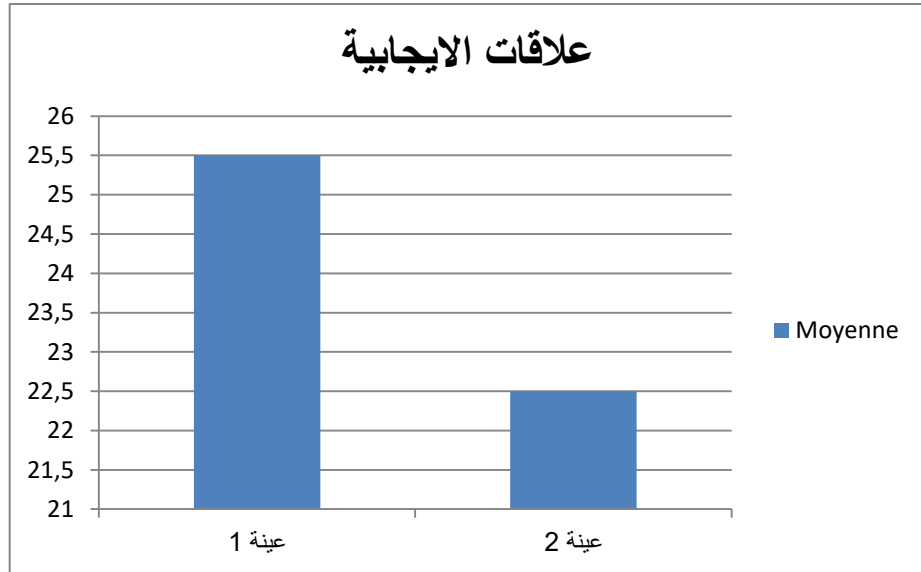
و نستنتج أن زيادة الممارسة الرياضية بالنسبة للطالبات عناصر العينة لم تؤثر بشكل اضافي على مستوى الحكم الذاتي.

**الجدول رقم(8):** يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيم "ت" المحسوبة و

الجدولية في بعد العلاقات الايجابية مع الاخرين لعينتين الممارسة للتمارين العلاجية المائتة

فقط والممارسة للتمارين العلاجية المائتة ونشاط رياضي اخر.

المحور	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
العلاقات الايجابية مع الاخرين	1	25,5	5.93	0,23	0.70	6	0,05	لا يوجد
	2	22,5	5.89					



**الشكل البياني رقم (26) :** يمثل نسبة المتوسط الحسابي في بعد العلاقات الايجابية مع الاخرين لدى عينتين الممارسة للتمارين العلاجية المائية فقط والممارسة للتمارين العلاجية المائية ونشاط رياضي اخر.

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (8) و الشكل البياني رقم (26) يتبين ان "ت" المحسوبة جاءت قيمتها 0.23 و هي أقل من ت الجدولية (0.70) عند درجة الحرية 6 و مستوى الدلالة (0.05) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية.

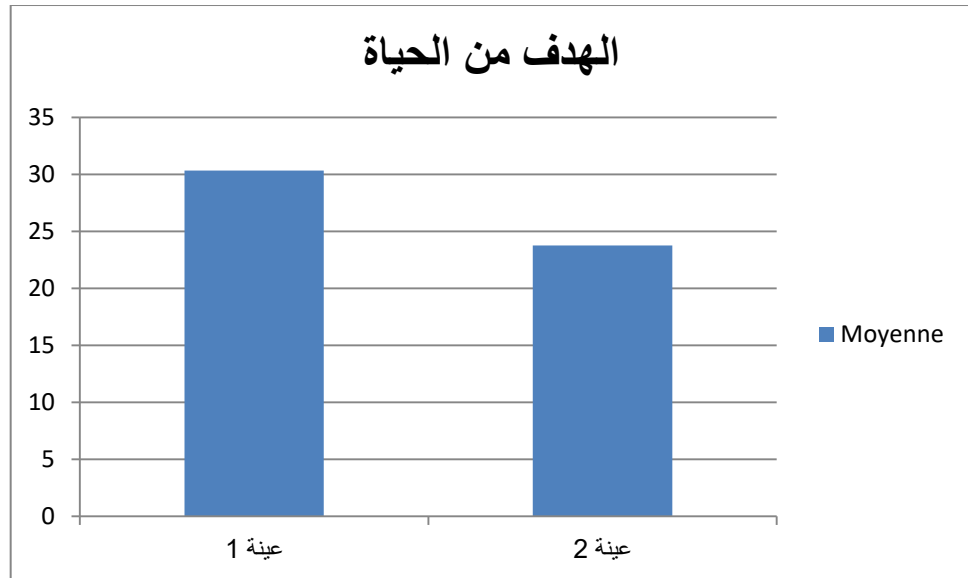
و نستنتج أن زيادة الممارسة الرياضية بالنسبة للطالبات عناصر العينة لم تؤثر بشكل اضافي على مستوى العلاقات الايجابية مع الآخرين.

الجدول رقم(9): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيم "ت" المحسوبة و

الجدولية في بعد الهدف من الحياة لعينتين للممارسة للتمارين العلاجية المائية فقط والممارسة

للتمارين العلاجية المائية ونشاط رياضي اخر.

المحور	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الهدف من الحياة	1	30,33	3.09	1,43	0.70	4	0,05	يوجد
	2	23,75	4.96					



الشكل البياني رقم(27) : يمثل نسبة المتوسط الحسابي في بعد الهدف من الحياة لدى

عينتين للممارسة للتمارين العلاجية المائية فقط والممارسة للتمارين العلاجية المائية ونشاط

رياضي اخر.

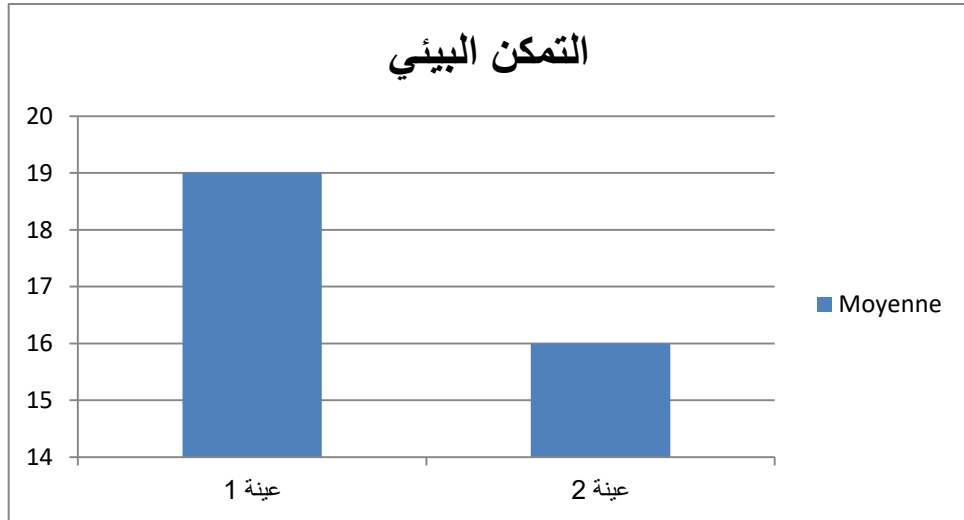
تحليل:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (9) و الشكل البياني رقم(27) يتبين ان ت المحسوبة جاءت قيمتها (1.43) و هي أكبر من ت الجدولية(0.70) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0.05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح عينة الطالبات التي تمارسن نشاط رياضي اضافي خارج الوسط المائي.

و نستنتج أن زيادة الممارسة الرياضية بالنسبة للطالبات عناصر العينة أثرت بشكل ايجابي على تحقيق الهدف من الحياة.

الجدول رقم(10): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيم "ت" المحسوبة و الجدولية في بعد التمكن البيئي لعينتين الممارسة للتمارين العلاجية المائية فقط والممارسة للتمارين العلاجية المائية ونشاط رياضي اخر.

المحور	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
التمكن البيئي	1	19.83	3.62	0,55	0.70	6	0,05	لايوجد
	2	16	2.44					



الشكل البياني رقم (28) : يمثل نسبة المتوسط الحسابي في بعد التمكن البيئي لدى عينتين الممارسة للتمارين العلاجية المائية فقط والممارسة للتمارين العلاجية المائية ونشاط رياضي اخر.

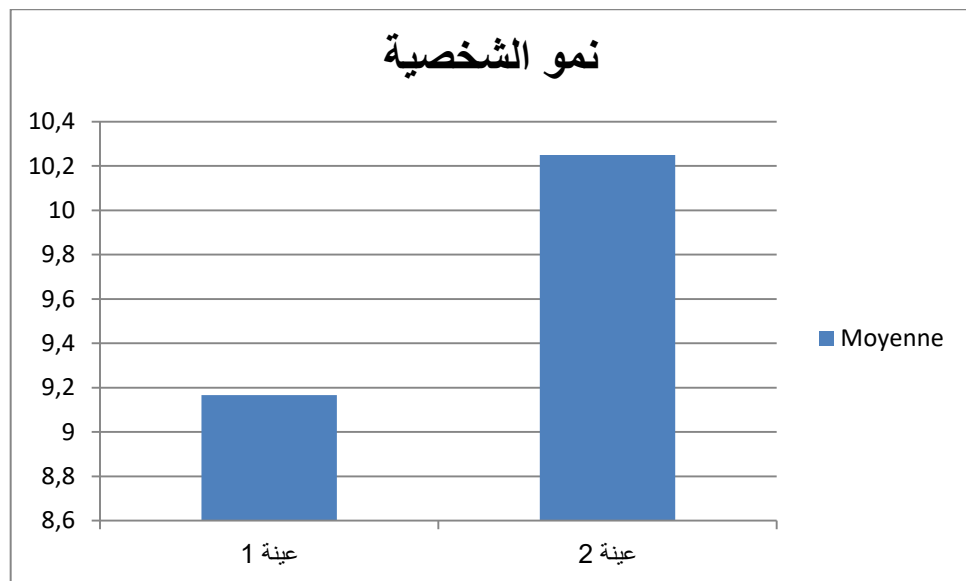
#### التحليل:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (10) و الشكل البياني رقم (28) يتبين ان "ت" المحسوبة جاءت قيمتها (0.55) و هي اقل من ت الجدولية (0.70) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0.05) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح عينة الطالبات التي تمارسن نشاط رياضي إضافي خارج الوسط المائي.

و نستنتج أن زيادة الممارسة الرياضية بالنسبة للطالبات عناصر العينة لم تؤثر بشكل إضافي على مستوى التمكن البيئي.

الجدول رقم(11): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيم "ت" المحسوبة و الجدولية في بعد نمو الشخصية لعينتين الممارسة للتمارين العلاجية المائية فقط والممارسة للتمارين العلاجية المائية ونشاط رياضي اخر .

المحور	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوب	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
نمو الشخصية	1	16.9	2.03	2,24	0.70	7	0,05	يوجد
	2	10,25	1.78					



الشكل البياني رقم(29) : يمثل نسبة المتوسط الحسابي في بعد نمو الشخصية لدى عينتين الممارسة للتمارين العلاجية المائية فقط والممارسة للتمارين العلاجية المائية ونشاط رياضي اخر .

## تحليل:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (11) و الشكل البياني رقم (29) يتبين ان ت المحسوبة جاءت قيمتها (2.24) و هي أكبر من ت الجدولية (0.70) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0.05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح عينة الطالبات التي تمارسن نشاط رياضي إضافي خارج الوسط المائي.

و نستنتج أن زيادة الممارسة الرياضية بالنسبة للطالبات عناصر العينة أثرت بشكل ايجابي على تطور نمو الشخصية.

## 3. الاستنتاجات العامة:

1. كلما زادت الممارسة الرياضية زاد تحسن مستوى الرفاه النفسي لدى المراهقات المصابات بالجنف .

2. ممارسة التمارين العلاجية في الوسط المائي تؤثر ايجابيا على تحسين الرفاه النفسي لدى المراهقات المصابات بالجنف .

## 4. تمهيد :

للتحقق من الفرضية العامة القائلة ان للتمارين العلاجية في الوسط المائي دور ايجابي في تحسين الرفاه النفسي لدى المراهقات المصابات بالجنف وممارس نشاط رياضي اضاي يزيد

من مستوى تحسن الرفاه النفسي لدى المصابات بالجنف بجمعية مسبح معهد التربية البدنية و الرياضة ولاية مستغانم. وللتحقق من هذه الفرضية العامة لا بد من التحقق من الفرضيات الجزئية .

#### 5. مناقشة النتائج بالفرضيات :

##### مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

• للتمارين العلاجية المائية دور في تحسين قبول الذات لدى المرهقات المصابات بالجنف

من خلال النتائج المدونة في الجدول السابق الذكر رقم (6) الموجود في الصفحة (106) ، يتجلى لنا ان قيمة المتوسط الحسابي لقبول الذات لدى المرهقات الممارسات للتمارين العلاجية في الوسط المائي قد بلغت 7,5 في حين ان الذين يمارسون ايضا نشاط رياضي اخر خارج الوسط المائي قد بلغت قيمة المتوسط الحسابي 9,5 ومنه نلاحظ ان كلما كان المتوسط الحسابي مرتفع كلما كان الرفاه النفسي ايجابي في حين انه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح عينة الطالبات التي تمارسن نشاط رياضي اضافي خارج الوسط المائي.

و هذه النتيجة تتماشى مع عدة دراسات سابقة مثل دراسة (مهاملي بن علي -جالم محمد ماجيستر 2018-2020) تحت عنوان تأثير وحدات تدريبية باستخدام الالعب المائية في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى اطفال التوحد حيث توصل إلى أن

ممارسة الوحدات التدريبية باستخدام الالعاب المائية تؤثر ايجابيا في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى اطفال التوحد .

ومنه تستنج الطالبتان الباحثتان ان للتمارين العلاجية المائية لها دور ايجابي على تحسين قبول الذات .ومنه يمكن القول بان الفرضية قد تحققت

### مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

• ممارسة نشاط رياضي اضافي خارج الوسط المائي تزيد من مستوى تحسين قبول الذات لدى المراهقات المصابات بالجنف .

من النتائج المدونة في الجدول رقم (6) ومن خلال الاستنتاج نلاحظ ان كلما زادت ممارسة تمارين اضافية خارج الوسط المائي تلعب دور هام في تحسين قبول الذات و وهذا ما لمسناه من خلال توزيع الاستمارة حيث ان معظم اكدوا لنا ان زيادة ممارسة نشاط رياضي اخر يعتبر عامل مهم في تحسين القبول الذات .

وعلى ضوء مختلف هذه النتائج يمكن القول بان فرضيتنا قد تحققت .

### مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة :

• للتمارين العلاجية المائية دور في تحسين الحكم الذاتي لدى المراهقات المصابات بالجنف .

بالرجوع الى الجدول السابق الذكر رقم (7) الموجود في الصفحة (107) ، يتجلى لنا ان قيمة المتوسط الحسابي الحكم الذاتي لدى المرهقات الممارسات للتمارين العلاجية في الوسط المائي قد بلغت (38) في حين ان الذين يمارسون ايضا نشاط رياضي اخر خارج الوسط المائي قد بلغت قيمة المتوسط الحسابي (36.75) هذه القيم تبين ان لديهم مستوى جيد او عالي من الحكم الذاتي في حين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح عينة الطالبات التي تمارسن نشاط رياضي اضافي خارج الوسط المائي.

هذه النتيجة تتماشى مع عدة دراسات سابقة مثل دراسة سي العربي عبد الرزاق -سياحرة هشام ماجيستر 2019-2020 تحت عنوان تمارين علاجية مقترحة لتحقيق التوافق و التوازن الحركي لدى شخص مصاب بالشلل الدماغى حيث توصل الى ان استخدام التمارين العلاجية في الوسط المائي تؤثر ايجابيا في تحقيق التوافق و التوازن الحركي لدى شخص مصاب بالشلل الدماغى .

ومنه تستنتج الطالبتان الباحثتان ان للتمارين العلاجية المائية لها دور ايجابي على تحسين الحكم الذاتي ، وعليه يمكن القول بان الفرضية الثالثة قد تحققت .

#### مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة :

- ممارسة نشاط رياضي اضافي خارج الوسط المائي تزيد من مستوى تحسين الحكم الذاتي لدى المرهقات المصابات بالجنف .

من النتائج المدونة في الجدول رقم (7) ومن خلال الاستنتاج نلاحظ ان كلما زادت ممارسة تمارين اضافية خارج الوسط المائي ليس اي دور في تحسين الحكم الذاتي و وهذا ما لمسناه من خلال توزيع الاستمارة حيث ان معظم اكدوا لنا ان ممارسة نشاط رياضي اخر او عدمه لا يؤثر على تحسين الحكم الذاتي. وعلى ضوء مختلف هذه النتائج يمكن القول بان فرضيتنا لم تتحقق.

### مناقشة الفرضية الجزئية(5):

- للتمارين العلاجية المائية دور في تحسين العلاقات الايجابية مع الاخرين لدى المرهقات المصابات بالجنف.

بالرجوع الى الجدول السابق الذكر رقم (8) الموجود في الصفحة (108) ، يتجلى لنا ان قيمة المتوسط الحسابي الحكم الذاتي لدى المرهقات الممارسات للتمارين العلاجية في الوسط المائي قد بلغت (22.5) في حين ان الذين يمارسون ايضا نشاط رياضي اخر خارج الوسط المائي قد بلغت قيمة المتوسط الحسابي (25.5) هذه القيم تبين ان لديهم مستوى جيد او عالي من العلاقات الإيجابية مع الآخرين في حين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية .

وهذه النتيجة تتماشى مع دراسة سميرة محمد عرابي ، هبة حسن الضميري تحت عنوان تأثير التمرينات المائية على بعض المتغيرات الجسمية والفسولوجية ومستوى السكر بالدم لدى المصابات بمرض السكري من النوع الثاني في الأردن حيث توصلت إلى أن استخدام برنامج

التمرينات المائية يؤثر ايجابيا على بعض المتغيرات الجسمية والفسولوجية والمصابات بالمرض السمري من النوع الثاني.

ومنه تستنج الطالبان الباحثان أن ممارسة التمارين العلاجية المائية إضافة إلى ممارسة نشاط رياضي اخر لم يؤثر ايجابيا في تحسين العلاقات الايجابية مع الآخرين.

ومنه الفرضية الجزئية (6) قد تحققت.

#### مناقشة الفرضية الجزئية السادسة:

• ممارسة نشاط رياضي اضافي خارج الوسط المائي تزيد من مستوى تحسين

العلاقات الايجابية مع الاخرين لدى المراهقات المصابات بالجنف .

من النتائج المدونة في الجدول رقم (8) ومن خلال الاستنتاج نلاحظ ان كلما زادت ممارسة تمارين اضافية خارج الوسط المائي ليس اي دور في تحسين العلاقات الايجابية مع الاخرين و وهذا ما لمسناه من خلال توزيع الاستمارة حيث ان معظم اكدوا لنا ان ممارسة نشاط رياضي اخر او عدمه لا يؤثر على تحسين العلاقات الايجابية مع الاخرين .

وعلى ضوء مختلف هذه النتائج يمكن القول بان فرضيتنا لم تتحقق.

#### مناقشة الفرضية الجزئية السابعة :

- للتمارين العلاجية المائية دور في تحقيق الهدف من الحياة مع الآخرين لدى المرهقات المصابات بالجنف.

بالرجوع الى الجدول السابق الذكر رقم (9) الموجود في الصفحة (110) ، يتجلى لنا ان قيمة المتوسط الحسابي الهدف من الحياة لدى المرهقات الممارسات للتمارين العلاجية في الوسط المائي قد بلغت (23.75) في حين ان الذين يمارسون ايضا نشاط رياضي اخر خارج الوسط المائي قد بلغت قيمة المتوسط الحسابي (30.33) هذه القيم تبين ان لديهم مستوى جيد او عالي من تحقيق الهدف من الحياة في حين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية .

و هذه النتيجة تتماشى مع عدة دراسات سابقة مثل دراسة دراسة عبير عبد الرحمن وسحر عبد العزيز (1999) تأثير التمرينات المائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية و النفسية و إنقاص الوزن لدى العاملات بجامعة الزقازيق حيث توصل الى ان الانتظام في ممارسة التمرينات المائية أدى إلى تحسن وظائف الرئتين وتحسن كفاءة الجهاز الدوري ويعمل على انخفاض الضغوط النفسية و إنقاص الوزن.

ومنه تستنتج الطالبتان الباحثتان ان ممارسة التمارين العلاجية المائية لها تاثير ايجابي على تحقيق الهدف من الحياة .

ومنه الفرضية الجزئية (7) تحققت .

#### مناقشة الفرضية الجزئية الثامنة:

• ممارسة نشاط رياضي اضافي خارج الوسط المائي تزيد من مستوى تحقيق الهدف من الحياة لدى المراهقات المصابات بالجنف.

من النتائج المدونة في الجدول رقم (9) ومن خلال الاستنتاج نلاحظ ان كلما زادت ممارسة تمارين اضافية خارج الوسط المائي تلعب دور هام في تحقيق الهدف من الحياة وهذا ما لمسناه من خلال توزيع الاستمارة حيث ان معظم اكدوا لنا ان زيادة ممارسة نشاط رياضي اخر يعتبر عامل مهم في تحقيق الهدف من الحياة .

وعلى ضوء مختلف هذه النتائج يمكن القول بان فرضيتنا قد تحققت.

#### مناقشة الفرضية الجزئية التاسعة:

• للتمارين العلاجية المائية دور في تحسين التمكن البيئي لدى المراهقات المصابات بالجنف.

بالرجوع الى الجدول السابق الذكر رقم (10) الموجود في الصفحة (111) ، يتجلى لنا ان قيمة المتوسط الحسابي التمكن البيئي لدى المراهقات الممارسات للتمارين العلاجية في الوسط المائي قد بلغت (16) في حين ان الذين يمارسون ايضا نشاط رياضي اخر خارج الوسط المائي قد بلغت قيمة المتوسط الحسابي (19.83) هذه القيم تبين ان لديهم مستوى

جيد او عالي من تحقيق التمكن البيئي ، في حين انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية .  
 و هذه النتيجة تتماشى مع عدة دراسات سابقة مثل دراسة دراسة برينيس محمد -طرشي حسام  
 الدين ماجيستر 2019-2020 تحت عنوان : اثر العلاج المائي في اعادة تاهيل مفصل  
 الورك المستبدل جراحيا حيث توصل الى مجموعة من النتائج ابرزها الاهتمام بالعلاج المائي  
 و استخدامه في علاج مختلف الاصابات الرياضية بشكل خاص و الحفاظ على مستوى  
 اللياقة البدنية الصحية لكبار السن .

ومنه تستنج الطالبتان الباحثتان ان ممارسة التمارين العلاجية المائية يؤثر بشكل ايجابي  
 على تحقيق التمكن البيئي .

ومنه الفرضية الجزئية (9) تتحققت .

### مناقشة الفرضية الجزئية (10):

• ممارسة نشاط رياضي اضافي خارج الوسط المائي تزيد من مستوى تحسين

التمكن البيئي لدى المراهقات المصابات بالجنف.

من النتائج المدونة في الجدول رقم (10) ومن خلال الاستنتاج نلاحظ ان كلما زادت  
 ممارسة تمارين اضافية خارج الوسط المائي ليس لها اي دور في تحقيق التمكن البيئي وهذا  
 ما لمسناه من خلال توزيع الاستمارة حيث ان معظم اكدوا لنا ان ممارسة نشاط رياضي  
 اخر او عدمه لا يؤثر على تحقيق التمكن البيئي .

وعلى ضوء مختلف هذه النتائج يمكن القول بان فرضيتنا لم تتحقق.

### مناقشة الفرضية الجزئية الحادي عشر :

- للتمارين العلاجية المائية دور في تطور نمو الشخصية لدى المرهقات المصابات بالجنف.

بالرجوع الى الجدول السابق الذكر رقم (11) الموجود في الصفحة (113) ، يتجلى لنا ان قيمة المتوسط الحسابي لنمو الشخصية لدى المرهقات الممارسات للتمارين العلاجية في الوسط المائي قد بلغت (10.25) في حين ان الذين يمارسون ايضا نشاط رياضي اخر خارج الوسط المائي قد بلغت قيمة المتوسط الحسابي (16.9) هذه القيم تبين ان لديهم مستوى جيد او عالي من تطور نمو الشخصية ، في حين انه توجد فروق ذات دلالة احصائية و هذه النتيجة تتماشى مع عدة دراسات سابقة مثل دراسة انا كريستاكو 2020 تحت عنوان : فعالية العلاج المائي في المرضى الذين يعانون من الام تسفل الظهر المزمنة حيث توصل الى ان للمعالجة المائية فعالية ايجابية المرضى الذين يعانون من الام تسفل الظهر المزمنة ومنه تستنتج الطالبتان الباحثتان ان ممارسة التمارين العلاجية المائية اضافة الى ممارسة نشاط رياضي اخر يؤثر ايجابيا على تطور نمو الشخصية .

ومنه الفرضية الجزئية (11) قد تحققت.

### مناقشة الفرضية الجزئية الاثنى عشر :

- ممارسة نشاط رياضي اضافي خارج الوسط المائي تزيد من مستوى تطور نمو

الشخصية لدى المراهقات المصابات بالجنف.

من النتائج المدونة في الجدول رقم (11) ومن خلال الاستنتاج نلاحظ ان زيادة ممارسة

تمارين اضافية خارج الوسط المائي تلعب دور هام في تطور نمو الشخصية وهذا ما

لمسناه من خلال توزيع الاستمارة حيث ان معظم اكدوا لنا ان زيادة ممارسة نشاط

رياضي اخر يعتبر عامل مهم في تطور نمو الشخصية.

وعلى ضوء مختلف هذه النتائج يمكن القول بان فرضيتنا قد تحققت.

#### 6. توصيات واقتراحات:

من خلال النتائج المحصل عليها عن طريق الدراسة التي كانت تحت عنوان دور التمارين

العلاجية في الوسط المائي في تحسين الرفاه النفسي لدى المراهقات المصابات بالجنف

ومن اجل الوصول الى الاهداف المراد تحقيقها نقتراح ما يلي :

✓ توسع الحجم المخصص لهذه الحصة ، لاعطائها فعالية اكثر لتحقيق

الاهداف المراد الوصول اليها .

✓ اسهام المعالج كعامل اساسي في الرفاه النفسي وذلك من خلال خلق

جو من الترفيه والتسلية يساهم في الاحساس بالاستقلالية والتقليل من

شدة الاضطرابات النفسية .

- ✓ تشجيع ممارسة التمارين العلاجية في الوسط المائي لما فيها من ايجابيات على الجانب النفسي للمصابات بالجنف .
- ✓ تطوير البحوث في هذا المجال واكمال في بحثنا هذا .
- ✓ ضرورة جعل برنامج تاهيلي خاص بالالعاب المائية يخصص له مؤطرين مختصين في كل مركز الرياضة لرعاية مرضى الجنف .
- ✓ ربط الاتصال وتعزيز التعاون بين المعاهد الرياضية والمراكز البيداغوجية للتكفل الرياضي والنفسي بمرضى الجنف وغيرها.
- ✓ ابراز دور التمارين العلاجية في الوسط لمائي من خلال ندوات توعية للمصابات بالجنف لتشجيعهم على الممارسة .

#### 7. خلاصة عامة :

إن للتمرينات العلاجية في الوسط المائي أهمية بالغة لما لها من تأثيرات على الرفاه النفسي لدى المراهقات المصابات و كانت هاته الممارسة ذات الطابع الوقائي العلاجي التأهيلي لإعادة الجسم الى الحالة الطبيعية او تأهيله الى الوضع الافضل والتأثير على المصابات بالجنف ايجابيا على مستوى الرفاه النفسي من حيث الاستقلالية وتحقيق الهدف من الحياة والشعور بتطور نمو الشخصية بالإضافة الى علاقاتهن الاجتماعية مع الاخرين ، وبما أن هناك ترابط هام ما بين التمارين العلاجية المائية والرفاه النفسي ،جاءت هاته الدراسة المتواضعة ،حيث قام الطالبتان الباحثتان بالكشف عن أهمية البالغة للتمارين العلاجية في الوسط المائي ومدى تأثيرها على الرفاه لنفسي لدى المراهقات المصابات بالجنف في مسبح معهد التربية البدنية والرياضة بولاية-مستغانم- هدفت هاته الدراسة إلى معرفة دور

التمارين العلاجية في الوسط المائي في تحسين الرفاه النفسي لدى المراهقات المصابات بالجنف مرتكزين على الجانب النظري ،حيث تطرقنا في الفصل الاول منه على الجنف وعلاجه والوقاية منه لدى المراهقات ،والفصل الثاني الرفاه النفسي وابعاده وخصائصه ، والفصل الثالث التمارين العلاجية في الوسط المائي ،أما الجانب التطبيقي فكان الفصل الأول منه حول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية والتطرق إلى الأسس العلمية وذلك بالخروج بأدوات البحث المقننة لتطبيقها في التجربة الاساسية ، وبعدها المعالجة الاحصائية المناسبة لدرجة الخام المتحصل عليها في التجربة الاساسية ثم عرضها في جداول وتمثيلها بيانيا بواسطة المدرجات التكرارية والخروج بمجموعة من الاستنتاجات أهمها ،ان التمارين العلاجية في اوسط المائي تؤثر ايجابيا في تحسين الرفاه النفسي لدى المراهقات المصابات بالجنف وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة الممارسة لنشاط رياضي اضافي اي كلما زادت الممارسة زاد تحسن مستوى الرفاه النفسي ،وتعتبر هاته النتائج المتوصل إليها في هذا البحث تثبيتا لما توصل إليه العديد من الدراسات السابقة والبحوث المشابهة ، و في الأخير نأمل أننا قد وقفنا إلى حد كبير ما في طرح و إثراء هذا الموضوع و نحمد الله سبحانه و تعالى عمى أعانه لنا و إعطائنا القدرة الكافية لإتمام موضوع بحثنا هذا.

المصادر و المراجع :

1. العايد, مساعد بن عثمان. (بلا تاريخ). *الاعاقات المتعددة*. دار المسيرة، تعريف الجنف و انواع مبلان العمود الفقري .
2. العنزي. (2017)، *الاسس النظرية للرفاه النفسي* .
3. بريقع, محمد عادل رشدى - محمد جابر. (بلا تاريخ). *ميكانيكية اصابة العمود الفقري*. مصر الاسكندرية، التشخيص و العلاج لاعراض الالم اسفل الظهر .
4. رفعت, محمد. (بلا تاريخ). *امراض العظام و الاسنان و الروماتيزم*. دار المعرفة، تشوهات العمود الفقري وانواع التشوهات .
5. سمیعة خليل محمد. (2010)، *اهداف العلاج المائي* .
6. صالح, ابراهيم محمد. (بلا تاريخ). *مقدمة في الاعاقات الحركية*. عمان: دار البداية، تصنيفات الجنف .
7. ظافر حرب عويجيلة. (2013)، *انواع استخدام العلاج المائي* .
8. عبد الباسط صديق عبد الجواد. (2016)، *اهم التمارين العلاجية المائية مستخدمة في حمامات السباحة* .
9. عثمان, العايد مساعد بن. (بلا تاريخ). *الاعاقات المتعددة*. دار المسيرة، التدخل العلاجي لميلان و انحراف العمود الفقري .
10. قصاص, وليد. (بلا تاريخ). *الطب الرياضي*. بيروت: الدار النموذجية، اعراض وعلامات الجنف .

11. محمد، اقبال رسمي. (2008)، القواعد الاساسية التي يجب اتباعها في العلاج المائي .
12. معمريّة. (2012)، التمييز بين الرفاه النفسي و الرفاه الذاتي .
13. هندی، د. محمد فتحي. (1946-1965). علم التشريح الطبي للرياضيين. دار الفكر العزلي، العمود الفقري .
14. البعلبكي، منير، والبعلبكي منير، رمزي(2008)، المورد الحديث: قاموس انجليزي-عربي، بيروت: دار العلم للملايين.
15. ديه، الاء عبد الجبار. (2012). استخراج الخصائص السكيومترية لمقياس كارول ريف للرفاه النفسي عند عينة من طلبة الجامعة الاردنية في عمان. رسالة ماجستير في علم النفس المسار الاكلينيكي كلية الدراسات العليا، الجامعة الاردنية .
16. خرنوب، فتون، (2016). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل (دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق) ،مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 14(1)، 217-242.
17. شند، سميرة محمد وسلومة، حنان سلامة نور هيبية ،حسام اسماعيل (2013).مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي ،مجلة الارشاد النفسي -مصر (36) 376-694.
18. العنزي، حمود بن محمد ناوي. (2017). دور الانشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوي في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية .مجلة الحقوق والعلوم الانسانية، 10(1) 186-204.
19. مذكرة خوري نسرین(2019) الرفاه النفسي لدى مرتفعي ومنخفضي الشعور بالوحدة النفسية من المتقاعدين المصابين بارتفاع ضغط الدم .

20. مذكرة سارة سليمان عبد الله السويلم(2019) الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ماجستير التوجيه والارشاد التربوي، قسم علم النفس التربوي والإرشاد، معهد الدراسات العليا التربوية، جامعة الملك عبد العزيز.
21. مذكرة سلوى فهاد المري(2018) جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض .  
الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاه النفسي لدى الإناث المصابات بأمراض مزمنة .
22. مذكرة سميرة محمد عرابي، هة حسن الضميري(2014) دراسات، العلوم التربوية، المجلد، 41 العدد(1) تأثير التمرينات المائية على بعض المتغيرات الجسمية والفسولوجية ومستوى السكر بالدم لدى المصابات بمرض السكري من النوع الثاني في الأردن.
23. مذكرة مهاماي بن علي، مجاملي محمد (2019) . تأثير وحدات تدريبية باستخدام الالعب المائية في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى اطفال التوحد بجمعية سيرين للتوحد سنة (9- 12) .
24. مذكرة سي العربي، عبد الرزاق سياحرة هشام (2019).تمارين علاجية في الوسط المائي لتحسين التوافق والتوازن الحركي لدى شخص مصاب بالشلل الدماغي.

### المراجع بالفرنسية و الانجليزية:

1. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10410527>  
[↑http://www.mayoclinic.org/healthy-lifesty](http://www.mayoclinic.org/healthy-lifesty)
2. <le/fitness/multimedia/aquatic-exercise/sls-20076730>
3. [↑http://www.canyonranch.com/your-health/fitness-movement/activities-sports/aquatic-activities/water-workouts-back-pain](http://www.canyonranch.com/your-health/fitness-movement/activities-sports/aquatic-activities/water-workouts-back-pain)
4. ↑Karen Litzy, PT, DPT. 27. مقابلة مع خبير. أغسطس 2020. أخصائية علاج طبيعي.
5. ↑Karen Litzy, PT, DPT. 2020 أغسطس 27. مقابلة مع خبير. أغسطس 2020. أخصائية علاج طبيعي.

6. [↑http://www.canyonranch.com/your-health/fitness-movement/activities-sports/aquatic-activities/water-workouts-back-pain](http://www.canyonranch.com/your-health/fitness-movement/activities-sports/aquatic-activities/water-workouts-back-pain)
  7. [↑http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/multimedia/aquatic-exercise/sls-20076730](http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/multimedia/aquatic-exercise/sls-20076730)
  8. [↑http://www.canyonranch.com/your-health/fitness-movement/activities-sports/aquatic-activities/water-workouts-back-pain](http://www.canyonranch.com/your-health/fitness-movement/activities-sports/aquatic-activities/water-workouts-back-pain)
  9. [↑http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/multimedia/aquatic-exercise/sls-20076730](http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/multimedia/aquatic-exercise/sls-20076730)
  10. ↑Karen Litzy, PT, DPT. 27. مقابلة مع خبير. أغسطس 2020. أخصائية علاج طبيعي.
  11. [↑http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/exercise/workouts/simple-routines/water-walking.php](http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/exercise/workouts/simple-routines/water-walking.php)
  12. [↑http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/exercise/workouts/simple-routines/water-walking.php](http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/exercise/workouts/simple-routines/water-walking.php)
  13. [↑http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/multimedia/aquatic-exercise/sls-20076730?s=2](http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/multimedia/aquatic-exercise/sls-20076730?s=2)
  14. [↑http://www.canyonranch.com/your-health/fitness-movement/activities-sports/aquatic-activities/water-workouts-back-pain](http://www.canyonranch.com/your-health/fitness-movement/activities-sports/aquatic-activities/water-workouts-back-pain)
  15. [↑http://www.bodybuilding.com/fun/maia3.htm](http://www.bodybuilding.com/fun/maia3.htm)
  16. [↑http://www.spine-health.com/wellness/exercise/water-therapy-exercises](http://www.spine-health.com/wellness/exercise/water-therapy-exercises)
  17. [↑http://www.spine-health.com/wellness/exercise/water-therapy-exercises](http://www.spine-health.com/wellness/exercise/water-therapy-exercises)
  18. [↑http://www.shape.com/fitness/workouts/burn-calories-pool-no-laps-required](http://www.shape.com/fitness/workouts/burn-calories-pool-no-laps-required)
  19. [↑http://www.shape.com/fitness/workouts/burn-calories-pool-no-laps-required](http://www.shape.com/fitness/workouts/burn-calories-pool-no-laps-required)
  20. [↑http://www.bodybuilding.com/fun/maia3.htm](http://www.bodybuilding.com/fun/maia3.htm)
  21. [↑http://www.bodybuilding.com/fun/maia3.htm](http://www.bodybuilding.com/fun/maia3.htm)
  22. [↑http://www.shape.com/fitness/workouts/burn-calories-pool-no-laps-required](http://www.shape.com/fitness/workouts/burn-calories-pool-no-laps-required)
  23. [↑http://www.shape.com/fitness/workouts/burn-calories-pool-no-laps-required](http://www.shape.com/fitness/workouts/burn-calories-pool-no-laps-required)
  24. [↑http://www.prevention.com/fitness/19-ways-swim-yourself-slim](http://www.prevention.com/fitness/19-ways-swim-yourself-slim)
  25. [↑http://www.prevention.com/fitness/19-ways-swim-yourself-slim](http://www.prevention.com/fitness/19-ways-swim-yourself-slim)
  26. [↑http://www.shape.com/fitness/workouts/burn-calories-pool-no-laps-required](http://www.shape.com/fitness/workouts/burn-calories-pool-no-laps-required)
  27. [↑http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10410527](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10410527)  
[↑http://www.canyonranch.com/your-health/fitness-movement/activities-sports/aquatic-activities/water-workouts-back-pain](http://www.canyonranch.com/your-health/fitness-movement/activities-sports/aquatic-activities/water-workouts-back-pain)
- <https://www.youtube.com/watch?v=Olh8GLZ5nFs> .
  - <http://www.aqua-exercises.com> .
    - <https://www.spine-health.com>
    - <http://www.physio-pedia.com>

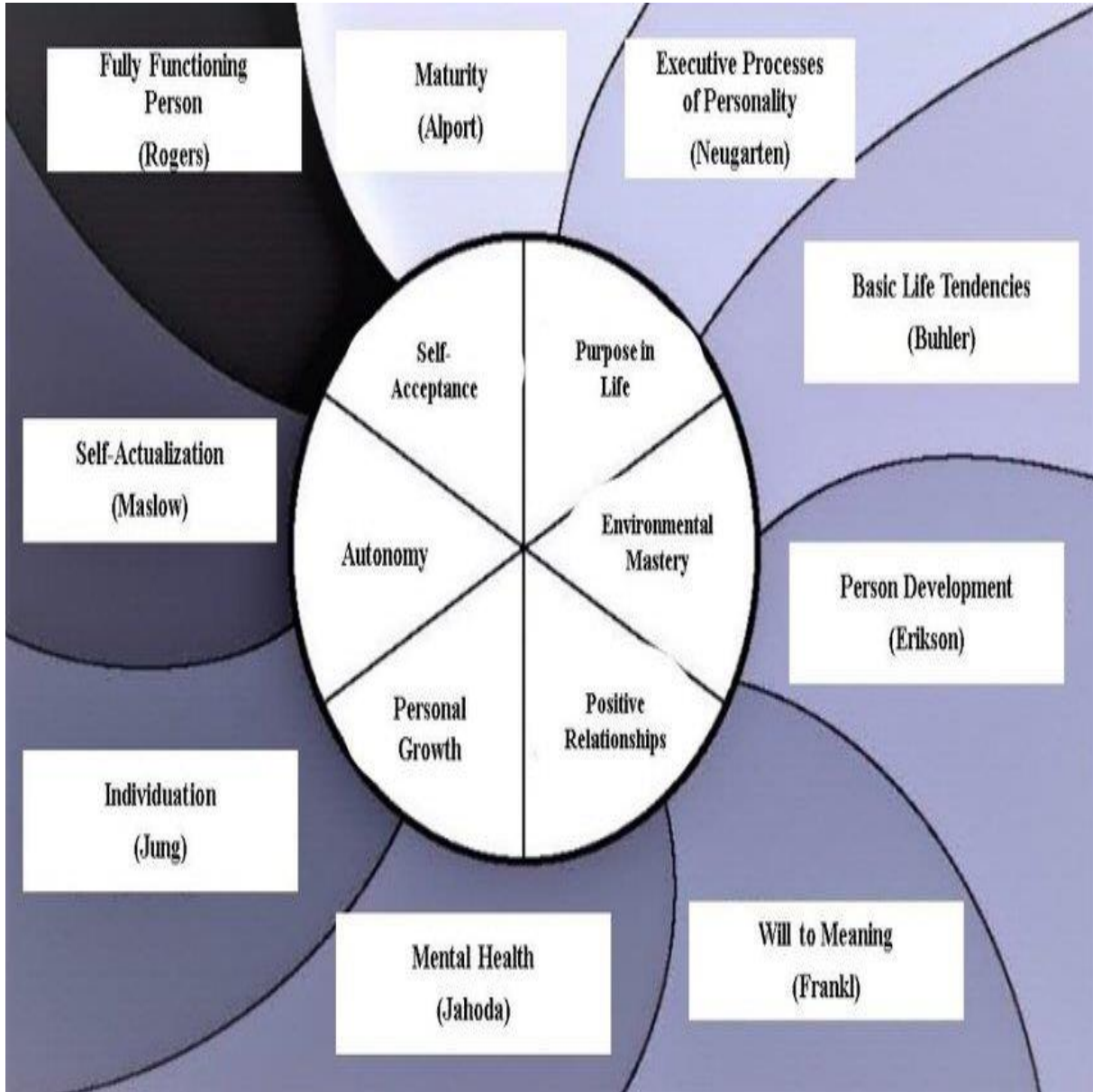
- <http://www.orthop.washington.edu>
- **US National Library of Medicine \*NCBI\* + Scoliosis Research Society**
- <https://www.webteb.com/orthopedics-and-rheumatology>
- 
- <https://www.topdoctors.com.sa/medical-articles/adolescent-idiopathic-scoliosis-all-what-you-need-to-know-about-it/>

<https://www.topdoctors.com.sa/medical-articles/adolescent-idiopathic-scoliosis-all-what-you-need-to-know-about-it/>

ملحق رقم (1) :

الابعاد الاساسية للرفاه النفسي و اسسه النظرية وفقا

لRuff(2014)



ملحق رقم (2) :

معهد التربية البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد ابن باديس

تخصص: نشاط بدني المكيف

الاستبيان

الى السادة الاساتذة :

يشرفنا و يسرنا ان نضع بين ايديكم هذه الاستمارة قصد معرفة بعض الاجابات التي تمس الدراسة المراد التوصل اليها المطلوب من حضرتكم على الإجابة بكل صدق و موضوعية على الأسئلة التالية و التي تدرج تحت عنوان المذكرة :

دور التمارين العلاجية في الوسط المائي على تحسين الرفاه النفسي لدى المرهقات المصابات بالجنف (15سنة – 25سنة )

دراسة مسحية اجريت على مستوى مسبح معهد التربية البدنية و الرياضية – مستغانم-

الأستاذ المشرف:

الطالبة الباحثة:

د.سيفي بلقاسم

طاهر بوزيد رجاء حبيبة

خيثري وئام

العمر:

كم مدة الفترة الممارسة للسباحة العلاجية : أقل من سنة  من سنة إلى 3 سنوات

أكثر من 3 سنوات

هل الممارسة منتظمة : نعم  لا

كم عدد الحصص في الأسبوع :

هل تمارس نشاط بدني خارج الوسط المائي : نعم  لا

الموسم الجامعي: 2021-2022

## مقياس الرفاه النفسي لريف (42) بند

البند	ارفض و بشدة	وبدرجة ارفض متوسطة	ارفض و بدرجة قليلة	أوافق وبشدة
1) اعبر عن رأيي وان كان معارضة للأراء معظم الناس.				
2) لا تتأثر قراراتي بما يفعله الآخريين.				
3) لدي ثقة في رأيي حتى لو كانت مخالفة لرأي الأغلبية.				
4) أن أكون سعيدا مع نفسي أكثر أهمية من أن يتقبلني الآخريين.				
5) أنا اشعر بالقلق فيما يعتقدده الآخرون عني أو تجاهي .				
6) غالبا أغير رأيي في القرار الذي يعرضه عائلتي وأصدقائي				
7) من الصعب بالنسبة لي للتعبير عن رأيي الخاصة بشأن الموضوعات المثيرة للنقاش				
8) أجيد إدارة مسؤولياتي اليومية				
9) اهتم عموما بأحوالي المالية والشخصية				
10) أتحكم بوقتي لدرجة التمكن من القيام بكل شيء				
11) يمكنني خلق أسلوب حياة نفسي يروق لي كثيرا				
12) لا اشعر بالراحة مع الناس والمجتمع من حولي				
13) غالبا ما اشعر أن مسؤولياتي ترهقني				
14) أجد صعوبة في ترتيب أمور حياتي بالطريقة التي ارضي بها نفسي				

				15) من المهم أن نتحدى بالتجارب الجديدة الطريقة التي نفكر بها في أنفسنا
				16) اشعر بأنني تطورت كثيرا كشخص مع مرور الوقت
				17) أنا لا اهتم بالنشاطات التي تزيد خبراتي
				18) لا ارغب في أن أجرب طرق جديدة للقيام بالأشياء في حياتي على ما يرام
				19) عندما أفكر في أمري أجد إنني كشخص لم أحسن كثيرا وذلك على مر السنين
				20) لا استمتع بالمواقف الجديدة التي تتطلب من تغيير طريقي المألوفة عند القيام بالأشياء
				21) معظم الناس يرونني محب وحنونا
				22) استمتع بالمحادثات المتبادلة مع أفراد العائلة والأصدقاء
				23) يصفني الناس إنني شخص كريم ومستعد لأشارك بوقتي مع الآخرين
				24) اعلم بأنه يمكنني الثقة بأصدقائي وإنهم يمكنهم أن يثقوا بي
				25) غالبا ما اشعر بالوحدة بسبب قلة أصدقائي المقربين الذين أشاركهم اهتمامي
				26) ليس لدي كثير من الناس الذين يرغبون في الاستماع لي عن أن أكون في حاجة إلى الحديث معهم
				27) يبدو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني
				28) اشعر بنشاط اكبر حينما انفذ الخطط التي أضعها بنفسني

				29) أنا استمتع بوضع خطط للمستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع
				30) أنا أميل إلى التركيز على الحاضر لان المستقبل يقودني إلى المشاكل
				31) تبدو نشاطاتي اليومية تافهة وغير مهمة بالنسبة لي
				32) لا يراودني شعور جيد حيال ما أنا بصدد انجازه في الحياة
				33) اعتدت أن أضع أهدافا لحياتي ولكن تبدو لي الآن مضيعة للوقت
				34) اشعر أحيانا أنني فعلت كل ما يلزم فعله في الحياة
				35) ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي ولكن اشعر كل شيء سار على أفضل صورة
				36) الماضي بتقلباته مع نجاح وفشل ولكن لا ارغب في تغييره
				37) عندما أقارن نفسي مع الأصدقاء والمعارف اشعر إنني راض عن نفسي
				38) بشكل عام اشعر بالثقة والايجابية حول نفسي
				39) اشعر أن الكثير من الناس اعرفهم قد استفادوا من الحياة أكثر مني
				40) اشعر بخيبة أمل من انجازاتي في الحياة
				41) ربما لا يكون تقديري لذاتي ايجابي كما يشعر الآخريين اتجاه أنفسهم