

اثر برنامج تدريبي مقترح في بعض مؤشرات الدم المناعية وحالة الاكثئاب لدى النساء بأعمار [٣٥-٤٠] سنة بحث تجريبي

أ.م.د. أغاريد سالم عبد الرضا
الجامعة المستنصرية/ كلية السياحة وإدارة الفنادق

المستخلص :

اصبح الأفراد في العقد الاخير يتصفون بالضعف وإعتلال الصحة بحيث لا تقاوم اجسامهم الامراض التي يتعرضون لها مما يجعلهم يشعرون بتعكر المزاج وهذا ما حفز الباحثة للدراسة، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في بعض مؤشرات الدم المناعية (WBC,IgG,IgM) وحالة الاكثئاب لدى النساء بأعمار (٣٥-٤٠) سنة وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة على مجتمع تألف من (٣١) امرأة ممن يعانون من نقص في مستوى مؤشرات الدم المناعية قيد الدراسة وبعد استبعاد المشاركات في التجربة الاستطلاعية وغير المنتظمات في التدريب اصبح عدد العينة النهائي (٢٠) امرأة وقد خضعت العينة للاختبارات القبلية من حيث ملئ استمارة مقياس الاكثئاب ثم تم تنفيذ البرنامج التدريبي والذي استغرق (١٦) اسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية بالاسبوع حيث استغرق زمن الوحدة التدريبية (٦٠)د وبعد انتهاء البرنامج التدريبي قامت الباحثة باجراء الاختبارات البعدية والتي تضمنت فحص مؤشرات الدم المناعية قيد الدراسة وملئ استمارة مقياس الاكثئاب وبعد جمع النتائج تمت معالجتها احصائياً إذ توصلت الباحثة الى ان البرنامج التدريبي المقترح أحدث تطوراً ايجابياً في تحسن المؤشرات المناعية قيد الدراسة وبالتالي تحسن حالة الاكثئاب لدى افراد عينة البحث لذا توصي الباحثة باعتماد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عند تصميم البرامج التدريبية والصحية لما لها من أثر ايجابي في تحسن مستوى المؤشرات المناعية والمزاج لدى الافراد وكذلك التشجيع على مزاولة الانشطة الرياضية المختلفة ومناهج اللياقة البدنية والصحية في المؤسسات والاندية الرياضية والاجتماعية.

الباب الاول

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة واهمية البحث:

يعد علم النفس الفسيولوجي بأنه يبحث في العلاقة ما بين الأجهزة التنظيمية في الجسم من جهة والسلوك والمعرفة من جهة اخرى، وأنه ميدان أو مجال واسع من الدراسات المشتركة والذي يبحث في العلاقة الموجودة ما بين الظواهر النفسية والعمليات الفسيولوجية في الكائن الحي (١:ص٤).

وبما أن الله قد خلق جميع الكائنات ليؤدي كل منها دوره المرسوم له بعناية على هذه الأرض ومع اختلاف الأنواع تتباين الوظائف والأهداف، فالكل يسعى لتحقيق ذاته بتوريث خصائصه ليضمن بقاءه ويحفظ نوعه .

وقد وجد العديد من انواع الميكروبات محاولتها الدخول عبر المنافذ والمسالك التي تتيح لها تحقيق غايتها ولو كان ذلك يؤدي الى مرض العائل أو حتى هلاكه.ولكن الأمور لا تسير بهذه البساطة على الدوام فقد قبض الخالق ايضا وسائل الدفاع التي تحد من ضراوة الغزاة أو تقضي عليهم فيجنبوا المخلوق المستهدف من شر الميكروب المهاجم. والحقيقة التي لا تقبل الجدل أننا نعيش وسط خضم هائل منهذه الكائنات الحية الدقيقة التي تأتي اليها من كل حذب وصوب ولولا خطوط الدفاع المحكمة أو الحصون المنيعه (المناعة) الموجودة في اجسادنا لَكُنَّا الآن في ذاكرة تاريخ الارض على هيئة عظام في حفريات مطمورة، ولكنه التوازن الدقيق المحكوم بحكمة الخالق هو الذي يكفل البقاء لجميع الانواع ما دامت تأخذ بأسباب ووسائل الاستمرار .

ولقد منح التطور اجسامنا ميكانيزمات (آليات) نفسية وبيولوجية جعلت كل من الدماغ وجهاز المناعة من التحوار فيما بينهما والتفاعل من أجل صالحنا وفي سبيل صحتنا . لأن أي تغيرات تطراً على الحالة العقلية عند الفرد تؤثر تأثيراً مباشراً على وظيفة جهاز المناعة لديه والعكس صحيح (٢:ص٨٩-٩١).

اثر برنامج تدريبي مقترح في بعض مؤشرات الدم المناعية وحالة الاكتئاب لدى النساء بأعمار (٣٥-٤٠) سنة بحث تجريبي..... أ.م.د. أمبارد سالم محمد الرضا

ووفقا لهذا المنطلق جاءت أهمية البحث في تأثير برنامج تربي مقترح في بعض مؤشرات الدم المناعية وبالتالي تأثير هذه المؤشرات على تحسن حالة الاكتئاب لدى النساء بأعمار (٣٥ - ٤٠).

٢-١ مشكلة البحث:

الصلة بين العقل وجهاز المناعة هي صلة ثنائية الطريق ، ذلك أن مسالك الاتصال الكهربائية والكيميائية التي تربط الجهاز العصبي المركزي بجهاز المناعة تسمح بأنسياب المعرفة المتلقاة وما هو مستقبل من معلومات في اتجاهين متقابلين وأن التطبيق العملي لهذه الانسيابية هو أن أية تغيرات تطرأ في داخل جهاز المناعة للشخص يمكن أن تؤثر في الحالة النفسية (المزاج) لذلك الشخص ، وبالتالي التأثير على سلوكه ايضا.

وأن مجرد أحساس المرء بأنه مريض هذا الأحساس يغير من وضعه النفسي ويؤثر في كل سلوكه، وكثيرا ما نرى مثلا شيئا بسيطاً من العدوى كالبرد والأنفلونزا تصحبها تغيرات لا يستهان بها في عمل الذاكرة وفي الاداء العقلي بينما في حالات العدوى الحادة تكون مصحوبة في الاغلب بضروب من الأمراض والتوعكات منها على سبيل المثال (السيبات ، فقدان الشهية ، تعكر المزاج ، الحزاز ، الاكتئاب ، التوعك العام) ومن هنا جاءت مشكلة البحث في انه تتبادر الى الذهن اسئلة وهي :

١- هل ثمة دلائل تشير الى ان هناك تأثير متبادل يحدث بالفعل بين العقل وجهاز المناعة .

٢- هل للمناعة (بعض مؤشرات الدم) تأثير فعال على تعكر المزاج .

٣- هل هناك دور ايجابي للبرامج التدريبية في التأثير على بعض مؤشرات الدم المناعية وحالة الاكتئاب .

٣-١ اهداف البحث:

✓ التعرف على بعض المؤشرات المناعية قيد الدراسة لدى النساء باعمار (٣٥-٤٠) سنة.

✓ التعرف على حالة الاكتئاب لدى النساء باعمار (٣٥-٤٠) سنة.

✓ اعداد برنامج تدريبي بما يتلائم ومؤشرات البحث قيد الدراسة.

اثر برنامج تدريبي مقترح في بعض مؤشرات الدم المناعية وحالة الاكتئاب لدى النساء بأعمار (٣٥-٤٠) سنة بحث تجريبي..... أ.م.د. أناريد سالم محمد الرضا

✓ تقنين مقياس الاكتئاب بما يتلائم والبيئة العراقية.

✓ التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في بعض المؤشرات المناعية قيد

الدراسة وحالة الاكتئاب لدى النساء بأعمار (٣٥-٤٠) سنة.

٤-١ فرض البحث:

✓ عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعض المؤشرات المناعية قيد الدراسة

وحالة الاكتئاب بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى النساء بأعمار (٣٥-٤٠) سنة.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: مجموعة من النساء غير الرياضيات بأعمار (٣٥-٤٠) سنة

والبالغ عددهم (٢٠) امرأة.

٢-٥-١ المجال الزمني: استغرقت اجراءات البحث من يوم الخميس الموافق

٢٠١٣/١٠/١٠ ولغاية يوم السبت الموافق ٢٠١٤/٢/٨

٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة سماري للرشاقة (بغداد _ البنوك).

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية:

١-٢ المؤشرات المناعية:

وهو علم مستمد من العلوم المتقاربة كعلوم الحياة وعلم الاحياء الدقيق والوراثة والطب والامراض وهو علم حديث لا يتجاوز عمره المائة عام حيث نمت بقية فروعها واصبحت واضحة وهي المناعة (Immunity) وعلم الامصال (Serology) وكيمياء المناعة (Immune chemistry) والمناعة الحياتية (البايولوجية) (Immunobiology) (٣:ص١٣-٣١).

والمناعة هي أول الفروع التي خرجت الى حيز الوجود وهي مصطلح لاتيني معناه "خال من كل شي" وقد عرفها (محمد حسن الحمود وآخرون) بانها " قابلية الجسم على الدفاع عن نفسه ضد العوامل المعدية والخلايا الغريبة وخلايا الجسم التي تغيرت وظيفتها الطبيعية مثل الخلايا السرطانية" (٤:ص١١٢-١١٣). أما (غايتون وهول) فقد عرفها

اثر برنامج تدريبي مقترح في بعض مؤشرات الدم المناعية وحالة الاكتئاب لدى النساء بأعمار (٣٥-٤٠) سنة بحث تجريبي..... أ.م.د. أمبارك سالم محمد الرضا
بانها "مقدرة الجسم على مقاومة كل انواع الكائنات تقريباً التي تحاول الاضرار بانسجته وعضائه" (٥:ص٥٢٧).

وتقسم المناعة الى نوعين المناعة الطبيعية الموروثة (غير النوعية) (Non-Specific Immunity) وتعني قابلية الانسان على صد الجراثيم التي هي بتماس دائم معها بصورة طبيعية ما لم تكن لهذه الجراثيم خصائص معينة. والمناعة المكتسبة المتخصصة (النوعية) (Specific Immunity) وهي المناعة الموجهة ضد مرض معين وتعتمد على الخلايا للمفاوية التي تكون الاجسام المضادة في جسم الانسان (٦:ص١٢٧-١٣٣).

يقوم الجهاز المناعي بالدفاع عن الجسم من خلال تهيئته للحواجز والدفاعات (كالجلد ودفاعات الاجسام المضادة والدفاعات الخلوية) والتي تكون بمثابة خطوط دفاعية تعطيه القابلية على أداء مهامه أو وظيفته لتمييز الاجسام العائدة للجسم من تلك الغريبة عنه وتحطيمها (٧:ص٤٧٣).

ويقوم الجسم بالدفاع عن نفسه من خلال الاجسام المضادة (الغلوبولينات) وهي البروتينات المناعية (Immunoglobulin's) وخلايا الدم البيضاء (Leukocytes) المحببة وغير المحببة. والبروتينات المناعية اجسام مضادة تنتج من خلايا البلازما وتنقل الى موقع الالتهابات والاصابة لتتفاعل مع المستضدات وتقتل الكائنات الغازية (٨:ص١٠٢). وتتكون كل الغلوبولينات المناعية من اتحاد سلاسل عديدة الببتيدات الخفيفة والثقيلة وأما آلية عملها فهي تعمل لحماية الجسم من العوامل الغازية بطريقتين مختلفتين هي:

- ✓ الهجوم المباشر على الميكروبات الغازية.
- ✓ تنشيط الجهاز المتمم الذي له وسائله العديدة في تدمير الميكروبات الغازية (٩:ص٣٠٢-٣٠٣).

وتتضمن الغلوبولينات المناعية خمسة اصناف التي تساعد أو تسهل وظائفها المختلفة وتسمى وفقاً لسلاسلها (IgA, IgD, IgE, IgG, IgM) وان الاساس الكيميائي والتركيبى والصفات المميزة لهذه الاصناف متشابهة الى حد كبير لكن مواقع ارتباط المستضدات عليها يختلف اختلافاً كبيراً حيث انها تعكس انواع المستضدات التي صادفها الفرد ودخلت

اثر برنامج تدريبي مقترح في بعض مؤشرات الدم المناعية وحالة الاكتئاب لدى النساء بأعمار (٣٥-٤٠) سنة بحثه تجريبي..... أ.م.د. أمبارك سالم محمد الرضا

جسمه خلال حياته (١٠:ص٧٥). وسنتطرق بالشرح الى الصنفين IgG و IgM بالاضافة الى خلايا الدم البيضاء (WBC) كونهم مؤشرات البحث قيد الدراسة.

٢-١-١ الغلوبولين صنف IgG:

يحتوي IgG في مصل الانسان البالغ الطبيعي على نسبة تتراوح ٦-١٦,٠ غرام /لتر من المصل ويمثل ارتفاع نسبته عن الطبيعي مؤشر لوجود الاصابة بمرض قديماً (مرض اصبح مزمناً) ويعد شكل وتركيب هذا الصنف هو المثالي وهو الأكثر تواجداً وتركيزاً وأطولها عمراً في الدم. ويشبه هذا الصنف من الغلوبولين معظم البروتينات الموجودة في البلازما من ناحية احتوائه على مجموعة أو أكثر من الكربوهيدرات لذلك يعد من نوع الكلايكوبروتين. وله القدرة على العبور من خلال المشيمة الى الجنين (٣:ص١٠٠-١٠٣).

٢-١-٢ الغلوبولين صنف IgM:

يحتوي مصل الانسان البالغ الطبيعي على نسبة تتراوح ٠,٥-٣,٣ غرام /لتر من المصل ويمثل ارتفاع نسبته عن الطبيعي مؤشر لوجود الاصابة بمرض حديثاً ، وهو مستقبل المستضد على الخلايا اللمفاوية وان الخلايا تستجيب بصورة اسرع مما لو كانت حاملة للصنف IgG كمستقبل ويشترك هذا الصنف في عملية البلعمة بصورة نشطة بمقدار (٥٠٠-١٠٠٠) مرة أكثر من نشاط الصنف IgG وان جزيئية هذا الصنف لا تعبر من خلال المشيمة بسبب كبر حجمها ولذلك فانه لا ينتشر بشكل جيد وبالتالي هو يوجد بتراكيز منخفضة جداً داخل الانسجة الخلوية ويفرز IgM من خلايا البلازما خماسياً ذات خمس وحدات وحيدة الجزء مثبتة مع بعضها وسبب التركيب الخماسي له يكون عالي التكافؤ مقارنةً بالغلوبولينات المناعية الاخرى حيث يمكن ان تربط جزيئية IgM بعشر جزيئات صغيرة من المستضد (١١:ص٩٩-١٠٠).

٢-١-٣ خلايا الدم البيضاء White Blood Cells (Leukocytes) WBC:

وهي احدى مكونات الدم وتسيح مع خلايا الدم الحمراء ولكنها تختلف عنها من حيث العدد والتركيب والوظيفة وتتراوح نسبتها في دم الانسان البالغ الطبيعي (٤,٠-١٠,٠) × ١٠^٩ /لتر ويزداد عددها عند الاصابة بالميكروبات (١٢:ص٦١-٦٢). وتعيش

اثر برنامج تدريبي مقترح في بعض مؤشرات الدم المناعية وحالة الاكتئاب لدى النساء بأعمار (٣٥-٤٠) سنة بحث تجريبي..... أ.م.د. أناريد سالم محمد الرضا

ما بين (٣-٤) أيام تقريباً وتنشأ في الاوعية اللمفاوية والعقد البلعمية وتقوم خلايا الدم البيضاء بالدفاع عن الجسم من خلال امتلاكها لخاصية البلعمة (Phagocytosis) أو الالتهام (Macrophages) وهي عملية اخذ المتطفل أو الاجسام الغريبة الى داخل الخلية البيضاء وهي من نوعين خلايا الدم المحببة (الحبيبية) (Granulocytes) وخلايا الدم غير المحببة (غير الحبيبية) (Agranulocytes) ويزداد عدد هذه الخلايا في حالات الالتهاب والحساسية والامراض التي تصيب نخاع العظم والحالات الأخرى(١٣:ص٤٤٨-٤٥٠).

٢-٢ الاكتئاب :

وهو أي حالة من الحزن وتعكر المزاج والشعور بضيق الصدر والتعب وقلة النشاط وصعوبة النوم وضعف الشهية وفقدان الرغبة الجنسية وعدم الاستمتاع بمباهج الحياة ومسراتها.(١٤:ص٢٦٢) ومن انواع الاكتئاب الذي يعتمد على حسب طول فترة الحزن واما اذا كان الحزن أثر على الحياة الاجتماعية والمهنية والصحية والنفسية:

❖ الاكتئاب البسيط .

❖ الاكتئاب المتوسط.

❖ الاكتئاب الشديد.

❖ الاكتئاب الشديد جداً.

والاكتئاب المتوسط والذي هو موضوع بحثنا يعد حالة من حالات تعكر المزاج وفقدان الاستمتاع بمباهج الحياة واللامبالاة وانشغال البال خاصة عندما تواجه ضغوط الحياة ومآسيها ويمكن التخلص منه عن طريق ممارسة النشاط الرياضي والتروحي وتنوع أعراض الاكتئاب ما بين (١٥:ص٩٢)

معرفية:(قلة الانتباه/ السرحان/ ضعف التركيز/ تضخيم الأمور البسيطة/الشعور بالذنب/ توهم الأمراض/ الحط من قيمة الذات).

جسمية:(فقدان الشهية/ إمساك/أرق / كوابيس).

دافعية:(تفضيل الدور الطفولي/ تفضيل السلبية على النشاط / التردد/ الانعزال/ شلل الإرادة/ رغبات انتحارية) بالنسبة للمسلمين طلب الموت وتمنيه بدلا من التفكير في الانتحار).

سلوكية: (ظهور مسحة من الحزن لا يخطئها من يراك/ تقوس الحاجبين/ انخفاض الصوت همسا/ الشكوى من الملل/الكسل العام/ البكاء).

أثر برنامج تدريبي مقترح في بعض مؤشرات الدم المناعية وحالة الاكتئاب لدى النساء بأعمار (٣٥-٤٠) سنة بحث تجريبي..... أ.م.د. أناريد سالم محمد الرضا

٢-٣ المزاج الاكتئابي:

وهو يعني خبرة عدم السعادة أو الكدر ، وقد يتضمن مشاعر الشعور بفقدان القيمة وانخفاض قيمة الذات وفتور الهمة (انخفاض الدافعية) واللامبالاة وهي بشكل عام استجابة للاحداث التي يتعرض لها الافراد وتتسم بشدتها المنخفضة وتقع في المدى السوي (الاكتئاب السوي) (١٦:ص٧).

وترى الباحثة أن من الاعراض الجسمية المصاحبة لتعكر المزاج هو فقدان الشهية واضطراب النوم ونقص الوزن وقلة الدافعية وانخفاض مستوى النشاط العام وبطيء في المهارات النفسية وأن الكآبة أو الإكتئاب النفسي هو أحد أكثر الإضطرابات النفسية شيوعاً. وهو يصنف ضمن الإضطرابات النفسية التي تتسم بخلل في المزاج. وأهم ما يميز الإكتئاب هو لإنخفاض التدريجي أو الحاد والمتسارع أحياناً في المزاج والنفور من الأنشطة. يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على أفكار الشخص ، وسلوكه ، ومشاعره، ونظرته إلى العالم والرفاهية المادية. وقد يشعر المعانون من الكآبة بالحزن ، والقلق، والفراغ، وانعدام الأمل والقيمة، وقلة الحيلة ، والشعور بالذنب، وتعكر المزاج ، والألم المعنوي ، والإضطراب. فقد يفقدون الاهتمام بنشاطات ك انتمحبية لهم. قد يعانون أيضا من فقدان الشهية أو الإفراط في الأكل. لديهم مشاكل في التركيز وتذكر التفاصيل واتخاذ القرارات. اضطراب النومونقص الوزن وقلة الدافعية وانخفاض مستوى النشاط العام وبطيء في المهارات النفسية الحركية

الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة.

٣-٢ عينة البحث:

تألف مجتمع البحث من (٣١) امرأة بأعمار (٣٥-٤٠) سنة من غير الرياضيات وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ممن يعانون من نقص في المؤشرات المناعية (WBC,IgG,IgM) ولا يعانون من امراض العصر (سكر، ضغط)، وبعد استبعاد

اثر برنامج تدريبي مقترح في بعض مؤشرات الدم المناعية وحالة الاكتئاب لدى النساء بأعمار (٣٥-٤٠) سنة بحث تجريبي..... أ.م.د. أمبارك سالم محمد الرضا

المشاركات في التجربة الاستطلاعية والغير منتظمات في التدريب بلغ عدد العينة النهائي (٢٠) امرأة حيث بلغت النسبة المئوية للعينة ٦٤,٥١% من المجتمع الاصل ، ولتجنب الباحثة العوامل التي قد تؤثر على نتائج التجربة تم اجراء التجانس لعينة البحث باستخدام معامل الالتواء وكما موضح في الجدول (١).

الجدول (١)

تجانس العينة

المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معالم الالتواء	التجانس
الطول	١٦٢	سم	٣,٧٣	١٦٢	٠,٢٩	متجانس	
الوزن	٧٥	كغم	٦,٥٩	٧٤	٠,٠٧	متجانس	

٣-٣ الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة:

استبانة جمع المعلومات، استبانة مقياس الاكتئاب، استمارة تسجيل نتائج المؤشرات المناعية قيد الدراسة، استمارة استطلاع الخبراء، المقابلات الشخصية لذوي الخبرة والاختصاص، محرار لقياس درجة حرارة الجو، ساعة توقيت الكترونية نوع Casio يابانية الصنع عدد (٢)، ساعة يدوية عدد (٢)، ميزان الكتروني لقياس الطول والوزن، صافرة، جهاز الجري الثابت عدد (١٠)، جهاز الدراجة الثابتة عدد (١٠)، مسطبة عدد (٢٠) بارترفاع (٢٥) سم، حبال، كرات مطاطية كبيرة عدد (١٠)، بساط عدد (٢٢)، دمبلص وزن (١) كغم عدد (٤٠)، ثقل وزن (٥) كغم عدد (٢٠)، عصي عدد (١٠)، مقاعد عدد (١٠)، جهاز مؤشرات الدم نوع (Nephstar) أوروبي الصنع ، سرنجات (٥) ملم عدد (٧٠)، قطن، كحول طبي، جهاز تسجيل نوع (Sony)، المصادر والمراجع العربية والانكليزية.

اثر برنامج تدريبي مقترح في بعض مؤشرات الدم المناعية وحالة الاكتئاب لدى النساء بأعمار (٣٥-٤٠) سنة بحث تجريبي..... أ.م.د. أناريد سالم محمد الرضا

٣-٤ الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

٣-٤-١ قياس المؤشرات المناعية:

تم استخراج نتائج المؤشرات المناعية (WBC,IgG,IgM) في البحث وذلك عن طريق السحب الوريدي (*).

٣-٤-٢: مقياس أرون بيك الثاني للاكتئاب B.D.I-II:

تعد قوائم أرون بيك أفضل وأشهر الأدوات لقياس الاكتئاب وهناك ثلاث نسخ وهي :

ظهرت النسخة الأولى عام ١٩٦١ م ويرمز لها اختصار B.D.I-IA ، ثم ظهرت النسخة الأولى المعدلة عام ١٩٧٩ م ، ثم ظهرت النسخة الثانية للمقياس عام ١٩٩٦ م والتي يرمز لها B.D.I-II وتم تعريبها في مصر عام ٢٠٠٠ م (١٧:ص٥٩٩).

ويتكون المقياس من ٢١ بنداً مستخدماً أسلوب التقرير الذاتي self-report لقياس شدة الاكتئاب لدى المراهقين وبالغين بدءاً بسن ١٣ عاماً . وتتميز الصورة الحالية للمقياس BDI-II بأنه قد تم بنائها وتصميمها بغرض تقييم الأعراض المتضمنة في محك تشخيص الاضطرابات الاكتئابية في الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات العقلية والصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي.

والأعراض التي يقيسها مقياس أرون بيك الثاني للاكتئاب BDI-II في صورته الأخيرة هي: (١) الحزن (٢) التشاؤم (٣) الفشل السابق (٤) فقدان الاستمتاع (٥) مشاعر الإثم (٦) مشاعر العقاب (٧) عدم حب الذات (٨) نقد الذات (٩) الأفكار أو الرغبات الانتحارية (١٠) البكاء (١١) التهيج والاستثارة (١٢) فقدان الاهتمام (١٣) التردد (١٤) انعدام القيمة (١٥) فقدان الطاقة (١٦) تغيرات في نمط النوم (١٧) القابلية للغضب أو الانزعاج (١٨) تغيرات في الشهية (١٩) صعوبة التركيز (٢٠) الإرهاق أو الإجهاد (٢١) فقدان الاهتمام بالجنس (١٨:ص٦-٧).

تم تقنين وتصنيف مقياس أرون بيك الثاني للاكتئاب(**) بما يتلائم والبيئة العراقية وذلك عن طريق عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس وعلم النفس

(*) تم تحليل وفحص عينات الدم في مختبر المعز / بغداد الجديدة، بغداد تحت اشراف د. زينب شعبان

اثر برنامج تدريبي مقترح في بعض مؤشرات الدم المناعية وحالة الاكتئاب لدى النساء بأعمار (٣٥-٤٠) سنة بحث تجريبي..... أ.م.د. أناريد سالم محمد الرضا

الرياضي(***)، وقامت الباحثة بتقنين المقياس وتطبيقه على البيئة العراقية وتم ترتيب العبارات في كل بند على المقياس من اربع نقاط تبدأ من (0-3) وذلك حسب شدة العرض الذي تمثله ويعتبر المقياس سهل التطبيق لا يحتاج لأكثر من (10) دقائق للاشخاص العاديين وقد يستغرق تطبيقها وقت أطول في حال كون الفرد مكتئباً أو يعاني من كف في الدافعية او نقص في القدرة على إتخاذ القرار.

وقد تم استخراج معاملات الصدق والثبات والموضوعية بالشكل الآتي:

❖ الصدق: يعتبر الصدق من أهم الجوانب التي يجب أن نتأكد من توفرها في الاختبار قبل استخدامه وبذلك تم استخراج الصدق التلازمي وهو الارتباط الذي يوجد بين الاختبار وبين المحك في نفس الوقت أو في اوقات متقاربة لذا أُستخدم مقياس الإكتئاب في اختبار الشخصية المتعدد الأوجه لتصنيف الأفراد من حيث وضعهم النفسي فيما يتعلق بالإكتئاب وقد حصل على معامل صدق تلازمي بعد استخراج معامل الارتباط وكان (0.78) ، فضلاً عن استخراج الصدق الظاهري وذلك بعد عرض فقرات مقياس الإكتئاب على مجموعة من المختصين وخبراء علم النفس وعلم النفس الرياضي حيث تم الاتفاق من قبلهم على جميع فقرات المقياس.

❖ الثبات: تم حساب معامل الثبات عن طريق اعادة تطبيق المقياس على عينة من النساء ممن يعانون من حالة الاكتئاب والبالغ عددهم (١١٤) شخص من غير افراد عينة البحث قيد الدراسة وقد طبق المقياس على افراد العينة مرتين بفاصل زمني (10) ايام وكان معامل الثبات(0.86) عند مستوى دلالة (0.01).

❖ الموضوعية: بما انه تم عرض مقياس الاكتئاب لأرون بيك على مجموعة من الخبراء من علماء النفس فان ذلك يثبت الموضوعية للمقياس.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

(**) الملحق (1).

(***) الملحق (2).

اثر برنامج تدريبي مقترح في بعض مؤشرات الدم المناعية وحالة الاكتئاب لدى النساء بأعمار (٣٥-٤٠) سنة بحثه تجريبي..... أ.م.د. أناريد سالم محمد الرضا

تم إجراء التجربة الاستطلاعية من قبل الباحثة والفريق المساعد(*) يوم الخميس الموافق ١٠/١٠/٢٠١٣ في قاعة سماري للرشاقة على عينة من النساء والبالغ عددهم (٧) لغرض الوقوف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحثة وللتحقق من مدى سلامة وصحة الإجراءات الموضوعية فضلاً عن تنفيذ مفردات وحدة تدريبية لغرض اكتشاف نواحي القصور في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

٣-٦ خطوات إجراء البحث:

٣-٦-١ الاختبارات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث بمساعدة الفريق المساعد حيث تم توزيع استمارة مقياس الاكتئاب وملئها من قبل عينة البحث يوم الخميس الموافق ١٧/١٠/٢٠١٣ في مركز سماري للرشاقة بالإضافة الى تنفيذ مفردات وحدة تدريبية واحدة. وبما انه قد تم سابقاً إجراء الفحوص للمؤشرات المناعية قيد الدراسة أثناء اختيار عينة البحث فلم تحتاج الباحثة لإجراء الاختبارات القبليّة لها.

٣-٦-٢ كفاءة اعداد البرنامج التدريبي المقترح وتطبيقه:

قامت الباحثة باعداد البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الهوائية ومن خلال بعض المستجدات والاستفادة من آراء بعض الخبراء(*)، اذ استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي مدة (١٦) اسبوع من يوم الاحد الموافق ٢٠/١٠/٢٠١٣ ولغاية يوم الخميس الموافق ٦/٢/٢٠١٤ وبواقع (٣) وحدات تدريبية بالاسبوع(**) (الاحد، الثلاثاء، الخميس) وقد كان زمن الوحدة التدريبية (٦٠) دقيقة حيث اشتمل القسم التحضيري على (١٠) د للحماء والتمارين التمطية واشتمل القسم الرئيسي على (٤٥) د تدريبات هوائية بمصاحبة الموسيقى واما القسم الختامي فقد اشتمل على (٥) د تمارين تهدئة واسترخاء.

٣-٦-٣ الاختبارات البعديّة:

(*) الفريق المساعد :

- م. راوية عبد الفتاح عطوف / ماجستير تربية رياضية / كلية الادارة والاقتصاد/ الجامعة المستنصرية.
- صبا محمد جعفر / ماجستير تربية رياضية.

(*) الخبراء:

- أ.د محمد عبد الحسن حسن / علم التدريب / متقاعد
- أ.م.د وسن سعيد رشيد / فلسفة تدريب / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
م.د واثق مدلل عبيد / دكتوراه تربية رياضية / كلية العلوم السياسية / الجامعة المستنصرية.
(**) الملحق (٣).

اثر برنامج تدريبي مقترح في بعض مؤشرات الدم المناعية وحالة الاكتئاب لدى النساء بأعمار (٣٥-٤٠) سنة بحث تجريبي..... أ.م.د. أناريد سالم محمد الرضا

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية للمؤشرات المناعية قيد الدراسة يوم السبت الموافق ٢٠١٤/٢/٨ في قاعة سماري للرشاقة كما وتم توزيع استمارة مقياس الاكتئاب وملئها من قبل عينة البحث.

٣-٧ الوسائل الإحصائية:

اعتمدت الباحثة الوسائل الإحصائية لمعالجة النتائج وباستخدام القوانين الآتية (١٩:ص ١٠٢-١٥٥-١٢٣-١٧٩-٢٧٢-٢٠٩-٢٩٣)

- ✓ النسبة المئوية
- ✓ الوسط الحسابي
- ✓ الانحراف المعياري
- ✓ الوسيط
- ✓ معامل الالتواء
- ✓ قانون T-test للعينات المستقلة

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج المؤشرات المناعية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٢)

قيمة المؤشرات المناعية للاختبارات القبلية والبعدية وقيمة (ت) المحسوبة لدى عينة البحث

المعالم الإحصائية المؤشرات	وحدة القياس	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T- test	مستوى الدلالة
WBC	١٠ ^٩ ×/لتر	القبلي	١٢,٩٨	١,٤١	٢٤,٩٢	معنوي
		البعدية	٧,٤٨	١,٥		
IgG	غرام /لتر	القبلي	٢,٩٨	٤,١	٩,١٤	معنوي
		البعدية	١٥,٦٥	٢,٦		
IgM	غرام /لتر	القبلي	٩,٥٨	٣,٨٩	٩,١٦	معنوي
		البعدية	٢,٢٨	٠,٧٥		

قيمة T-test الجدولية (٢,٠٩) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وعند درجة حرية ١٩

اثر برنامج تدريبي مقترح في بعض مؤشرات الدم المناعية وحالة الاكتئاب لدى النساء بأعمار (٣٥-٤٠) سنة بحث تجريبي..... أ.م.د. أناريد سالم محمد الرضا

نلاحظ من الجدول (٢) وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المؤشرات المناعية قيد الدراسة (IgM, IgG, WBC) ولصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثة ذلك الى ان البرنامج التدريبي المقترح قد أحدث تحسناً في هذه المؤشرات حيث ان الآليات العصبية والغدية الصماوية المسؤولة عن التغيرات المناعية كانت لها استجابات جيدة مما أثرت في المتغيرات المناعية وهذا ما أكدته (وسن سعيد رشيد، ٢٠٠٥) الى ان جميع المتغيرات المسؤولة عن التغيرات المناعية تكون ذات استجابات تؤثر في المتغيرات المناعية تأثيرات مختلفة تبعاً لنوع التمرين أو الجهد البدني (٢٠:ص٩٣).

كما ان تطبيق البرنامج التدريبي ثلاث مرات في الاسبوع وبشدد متوسطة كان له أثر كبير في تحقيق التوازن والتحسين في المؤشرات المناعية قيد الدراسة وهذا ما أكدته (حامد عبد الفتاح الاشقر، ٢٠١٣) بأن هناك علاقة وثيقة بين ممارسة النشاط الرياضي وبين التغيرات الجوهرية التي تحدث بالمنظومة المناعية حيث ان زيادة شدة أحمال التدريب قد يحدث هبوط ونتائج سلبية على الصحة في حين ان الاحمال التدريبية ذات الشدة المتوسطة والتدريب المقنن يحدث تحسين وتطور يصحبه نتائج ايجابية على الصحة وسد جميع الثغرات داخل جدار التحصين المناعي (٢١:ص١٢).

٤-٢ عرض نتائج مقياس الاكتئاب وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٣)

قيمة الأكتئاب للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحسوبة لدى عينة البحث

المتغير	المعالم الحصائية	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T- test	مستوى الدلالة
الاكتئاب ا		القبلي	٢٨,٧	٢,٥٣	١١,٦٢	معنوي
		البعدي	٢٠,٥	٢,٠٩		

قيمة T-test الجدولية (٢,٠٩) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وعند درجة حرية ١٩

نلاحظ من الجدول (٣) ظهور فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثة ذلك الى حصول تحسن في المزاج (الاكتئاب المتوسط) نتيجة لإستخدام المنهج البدني المقترح الذي أدى بدوره الى تحسن المؤشرات المناعية قيد الدراسة وبالتالي تحسن حالة الاكتئاب لدى عينة البحث وهذا ما

اثر برنامج تدريبي مقترح في بعض مؤشرات الدم المناعية وحالة الاكتئاب لدى النساء بأعمار (٣٥-٤٠) سنة بحث تجريبي..... أ.م.د. أناريد سالم محمد الرضا

أكده (بول مارتن، ٢٠٠٢) ان عدداً من الامراض الناجمة عن الاضطرابات المناعية تترتب عليها نتائج نفسية وأخرى جسمية وأن أي تغيرات تطرأ على وظيفة جهاز المناعة عند الفرد تؤثر تأثيراً مباشراً على الحالة العقلية لديه والعكس صحيح (٢:ص٨٩-٩١) ، كما أكدت سميرة خليل على ان للرياضة دور هام في تحسين نمط حياة الفرد كما يعمل النشاط البدني كآلية في تحسين جهاز المناعة بشكل عام ويؤدي الى زيادة نشاط الخلايا القاتلة ، وأن النشاط البدني يحسن الحالة النفسية للمصاب (٢٢:ص٢٦٢).

وبالتالي ترى الباحثة ان الرياضة تحسن الحالة النفسية والبدنية مما تسهم بشكل كبير في مواجهة الضغوط العصبية التي تواجه المرضى مما قد يؤثر بشكل ايجابي على الاستجابة المناعية لدى المرضى.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

- ✓ ان البرنامج التدريبي المقترح أحدث تأثيراً ايجابياً في تحسين المؤشرات المناعية قيد الدراسة لدى عينة البحث.
- ✓ ان تطور المؤشرات المناعية قيد الدراسة تحسناً في حالة الاكتئاب لدى عينة البحث.
- ✓ ان البرنامج التدريبي المقترح أحدث تأثيراً ايجابياً في تحسين حالة الاكتئاب لدى عينة البحث.

٢-٥ التوصيات:

- ✓ اعتماد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عند تصميم البرامج التدريبية والصحية.
- ✓ التشجيع على مزاوله الانشطة الرياضية المختلفة ومناهج اللياقة البدنية والصحية في المؤسسات والاندية الرياضية والاجتماعية كافة لما لها من دور وأهمية بالغة في الصحة والصحة النفسية بشكل عام واكتساب المناعة وتحسين المزاج بشكل خاص.
- ✓ اجراء دراسات مشابهة على مستويات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين.
- ✓ اجراء دراسات مقارنة بين الرياضيين وغير الرياضيين لكلا الجنسين في قياس المؤشرات المناعية.
- ✓ اجراء دراسات مشابهة على مؤشرات مناعية وصحية ونفسية اخرى.

المصادر

- ١) محمد محمود بني يونس: علم النفس الفسيولوجي ، (عمان، دار وائل للطباعة والنشر، ٢٠٠٢).
- ٢) بول مارتن، ترجمة: عبد العلي الجسماني، العقل المريض، ط١، (دار العربية للعلوم، ٢٠٠٢).
- ٣) طارق صالح الزبيدي ومها رؤوف السعد، علم المناعة: (الكويت، مطابع الرسالة، ١٩٨٢).
- ٤) محمد حسن الحمود وآخرون ، علم بيولوجيا الانسان ، ط٢ : (عمان، الاهلية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢).
- ٥) آرثر غايتون وجون هول ، المرجع في الفيزيولوجيا الطبية، ط٩، ترجمة: صادق الهاللي، (بيروت، دار اكاديميا انترناشيونال، ١٩٩٧).
- ٦) امل البكري وآخرون ، الصحة والسلامة العامة، ط٢ : (الاردن، دار الفكر، ٢٠٠١).
- 7) Chabner ,Davi- Ellen, The language of medicine, 5thed., (W.B. saunderscomoany ,1996).
- ٨) تولي .ر. بوري ، بسائط علم المناعيات : (ايطاليا، دار دلفين للنشر ، ١٩٨٠).
- 9) Bray J.and others, Human pgyiology, 4thed., Blackwell science:(USA, Edition Freeman, 1999).
- ١٠) حسن وآخرون : اسس علم المناعة، (بغداد، دار الكتب، ١٩٩٠).
- 11) Glodsky R.A. and others : Immunology, 4th ed., (Newyork ,W.H. Freeman and Company. 2002.
- ١٢) بهاء الدين ابراهيم سلامة : الصحة والتربية الصحية ، (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١).
- 13) Roit I. and others : Immunology, 6th ed. , (USA, Mosby Hiarcourt Publishers, 2001).
- ١٤) خالدة ابراهيم : مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي ، ط١، (بغداد، دار الكتب والوثائق، ٢٠١٠).
- ١٥) بشير معمريه ، قسم علم النفس : تقنين مقياس أرون بيك الثاني ، مجلة شبكة العلوم النفسية ، العدد ٢٥ و٢٦ ، جامعة الحاج خضر ، (باتنة الجزائر، ٢٠١٠).
- ١٦) محمد نجيب أحمد الصبوة وشيما يوسف محمود : بعض المتغيرات المعرفية والمزاجية المنبئة بممارسة السلوك الصحي الايجابي والسلبي لدى عينة من طلاب جامعة الكويت ، دراسات عربية في علم النفس ، ٢٠٠٧.
- ١٧) غريب عبد الفتاح غريب :الموصفات السيكومترية لمقياس بيك للاكتئاب في البيئة المصرية ،(القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ٢٠٠٠).
- ١٨) غريب عبد الفتاح غريب : مقياس الاكتئاب (التعليمات ودراسات الثبات والصدق وقوائم المعايير والدرجات الفاصلة)، ط١ : (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ٢٠٠٠)
- ١٩) وديع ياسين ،حسن محمد :التطبيقات الاحصائية وأستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ،(الموصل، دار الكتب للنشر والطباعة، ١٩٩٩)
- ٢٠) وسن سعيد رشيد ، تأثير منهج هوائي في بعض متغيرات الدم المناعية وصور الدهون ومكونات الجسم لدى المشاركات في برامج الرشاقة والصحة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل.
- ٢١) حامد عبد الفتاح الاشقر، المنظومة المناعية بين الانشطة الرياضية والعناصر الغذائية: (الاسكندرية، ماهي للنشر والتوزيع، ٢٠١٣).
- ٢٢) سميرة خليل محمد : التربية الصحية للرياضيين، جامعة بغداد، ٢٠٠٦.

اثر برنامج تدريبي مقترح في بعض مؤشرات الدم المناعية وحالة الاكتئاب لدى النساء بأعمار (٣٥-٤٠) سنة بحوث تجريبية..... أ.م.د. أناريد سالم محمد الرضا

الملحق (1)

مقياس ارون بيك لقياس الاكتئاب

ت	الفقرات	لا أشعر	نادراً	غالباً	دائماً
١	الشعور بالحزن				
٢	الشعور بالتشاؤم بالنسبة للمستقبل				
٣	أشعر أنني فشلت أكثر من المعتاد				
٤	لا أستمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه				
٥	الشعور بالذنب				
٦	الشعور بأنني قد أتعرض للعقاب				
٧	انا غير راضٍ عن نفسي				
٨	أنتقد نفسي بسبب ضعفي و أخطائي				
٩	الشعور بالضيق من الحياة				
١٠	أبكي الآن أكثر من ذي قبل				
١١	الشعور بالأنزعا ج هذه الأيام بسهولة				
١٢	الشعور بالإهتمام بالناس الآخرين				
١٣	أعاني من صعوبة واضحة في اتخاذ القرارات.				
١٤	أشعر بالقلق من أنني أبدو أكبر سناً وأقل جاذبية.				
١٥	أحتاج لجهد كبير لكي أبدأ في عمل شيء ما.				
١٦	لأنام كالمعتاد وأستيقظ مرهقاً في الصباح أكثر من قبل.				
١٧	الشعور بالتعب والإرهاق أسرع من ذي قبل.				
١٨	إن شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد				
١٩	لم ينقص وزني في الآونة الأخيرة				
٢٠	أصبحت أقل اهتماماً بالجنس من قبل.				
٢١	لست منشغلاً على صحتي أكثر من ذي قبل				

إذا كانت الدرجة (٦-١٥) اكتئاب طبيعي وسوف يتلاشى .

إذا كانت الدرجة (١٦-٢٤) اكتئاب بسيط , يمكنك التغلب عليه.

إذا كانت الدرجة (٢٥-٣٦) اكتئاب شديد

إذا كانت الدرجة (٣٧ فما فوق) شديد جداً.

اثر برنامج تدريبي مقترح في بعض مؤشرات الدم المناعية وحالة الاكتئاب لدى النساء بأعمار (٣٥-٤٠) سنة بحث تجريبي..... أ.م.د. أناريد سالم محمد الرضا

الملحق (٢)

استمارة استطلاع الخبراء

١. أ.د. ناظم شاكر الوتار/ علم النفس الرياضي/ كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل.
٢. أ.د. ابتسام جواد حسين / علم النفس /كلية التربية/ جامعة بغداد.
٣. أ.د. احمد عريبي / علم النفس الرياضي /كلية التربية الرياضية /الجامعة المستنصرية.
٤. أ.د. فاطمة حسين / علم النفس / الكلية المفتوحة / وزارة التربية والتعليم
٥. أ.م.د. زينب حسن فليح / علم النفس الرياضي /كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية.

الملحق (٣)

نموذج للوحدة التدريبية رقم (٤٦) (الاسبوع السادس عشر)

الشدة ٧٥%

القسم الختامي		القسم الرئيسي		القسم التحضيري	
الوقت	الهدف	الوقت	الهدف	الوقت	الهدف
٥ د	التهديئة والاسترخاء	٤٥ د	منهج بدني - صحي بمصاحبة الموسيقى	١٠ د	التمطية الاحماء
				٤ د	٦ د
السير مع الشهيق والزفير العميق (٢)د.		<ul style="list-style-type: none"> الجري بالتدرج من الخفيف الى السريع على جهاز الجري الثابت لمدة (١٠) د. الوقوف باعتدال الذراعان ممدودتان للجانبين القفز للأعلى مع رفع الركبتين بالتبادل الى الأعلى مع لمس مرفق ذراع اليمين بالركبة اليسار وبالعكس (٤٠) مرة. الوقوف باعتدال مسك ثقل بوزن (٥)كغم بكل يد رفع الذراعين الى الأعلى وخفضهما (٢٠) مرة. الوقوف المسافة بين القدمين بمقدار عرض الورك الذراعين للأمام مع مسك ثقل بوزن (٥) كغم ثني الركبتين والنزول الى الأسفل ثم الوقوف (٢٠) مرة. الجلوس على مقعد وضع عصا خلف الرقبة على الكتفين ومسكها من الجانبين ثم قتل الجذع الى الجانبين بالتبادل (٥٠) مرة. الجلوس على الأرض الاستناد على الذراعين الرجلين ممدودة ومرفوعة فوق الأرض مسافة (١٠) سم ثم رفع القدمين للأعلى وارجاعها الى الوضع الأولي (٢٠)مرة. 	<ul style="list-style-type: none"> الهولة لمدة ٥ د تمرينات مرونة وتمطية لـ : <ul style="list-style-type: none"> ❖ الرقبة ❖ الذراعين ❖ الجذع ❖ الساقين 		
السير مع الشهيق والزفير العميق (٢)د.					
السير مع القيام بتمرينات استرخاء للـ :					
❖ الذراعان.					
❖ الجذع					
❖ الساقين					

اثر برنامج تدريبي مقترح في بعض مؤشرات الدم المناعية وحالة الاكتئاب لدى النساء بأعمار (٣٥-٤٠) سنة بحث تجريبي..... أ.م.د. أمبارك سالم محمد الرضا

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ الجلوس على الأرض الاستناد على الذراعين الرجلين ممدودة ومرفوعة فوق الأرض مسافة (١٠)سم ثني الركبتين الى الصدر ثم ارجاعهما الى الوضع الأولي (٢٠) مرة. ▪ الاستلقاء على الأرض الرجلين مفتوحتين والذراعان للجانبيين رفع قدم اليسار ولمسها بيد اليمين وارجاعها ثم رفع قدم اليمين. ▪ الاستلقاء على الأرض الرجلين مثبتتين على الأرض ضم ثقل بوزن (٥)كغم الى الصدر رفع الجذع الى الأعلى والرجوع الى الوضع الأولي (٣٠)مرة. ▪ الاستلقاء على الأرض الذراعين الى الجانبين والرجلين ممدوتان ومرفوعتان الى الأعلى خفض الرجلين الى اليمين واليسار بالتبادل بحيث لمس الأرض بالقدمين (٣٠) مرة. ▪ الوقوف المعتدل القفز الى الأعلى وتغيير وضع الرجلين سواء بفتح الرجلين للجانبين وضمهما مع رفع الذراعين أو فتح الرجلين أمام وخلف بالتبادل (٥) مرة. 	
--	--	--

اثر برنامج تدريبي مقترح في بعض مؤشرات الدم المناعية وحالة الاكتئاب لدى النساء بأعمار (٣٥-٤٠) سنة بحث تجريبي..... أ.م.د. أgharid سالم محمد الرضا

Abstract

The impact of a proposed training program in some immunological indicators of blood and the depression to women

aged (35-40) years

Empirical research

Submitted by the

Dr. AgharidSalimAbdulridha

Ass. Professor

University Of Mustansiriyah

2015

Individuals in the last decade are weak and ill health so as their bodies do not resist diseases they are exposed to, which makes them feeling irritable, and this is what prompt the researcher in this study. The study aimed at identifying the impact of the training program proposed in some blood Immunological indicators (WBC, IgG, IgM) and the depression in women aged (35 – 40) years. The researcher have implied the empirical method of solo group of sample consists of (31) woman who suffer from a lack in the level of blood indicators under study. After excluding participants in exploring experiment and those who were indiscipline in training, the final number of the sample has become (20) woman. The sample has undergone the pretest of filling the form of measuring the depression, and then the training program was implemented. The program has been lasting for (16) week, three training units per week, and sixty minutes per unit. After finishing the training program, the researcher has carried out the post-tests, which include checking Blood Immunological indicators under study and filling the forms of measuring the depression. Having collected and treated statistically the results, the researcher have concluded that the proposed training program has made a positive development in improving immunological indicators under study, consequently, improving the mood among the members of the search sample. The researcher, as a result, recommend to adopt the application of the proposed training program when designing training and health programs because it has a positive impact in improving the level of immunological indicators and the depression for individuals, as well as, to encourage engaging in various sports activities and programs of physical and health fitness in institutions and sports and social clubs.