

فاعلية برنامج بطريقة هالويك في تحسين الاستقلالية والتكيف و الصحة النفسية للمصابين بالإدمان

دراسة ميدانية أجريت على عينة بمركز مكافحة الإدمان بمستغانم

The effectiveness of the Halliwick method in improving the independence, adaptation, and mental health of people with addiction

د. خالد جاب الله^{1*} ، أ.د نور الدين زبشي²

¹ جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم/مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية (الجزائر).

² جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم/مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية (الجزائر).

تاريخ الاستلام : 16 ماي 2020 ؛ تاريخ المراجعة : 16 جوان 2020 ؛ تاريخ القبول : 11 جويلية 2020

ملخص:

هدفت الدراسة الى التعرف على فاعلية برنامج علاجي بطريقة هالويك في تحسين الاستقلالية والتكيف والصحة النفسية للمصابين بالإدمان, وقد استخدم المنهج التجريبي بتصميم الاختبار القبلي البعدي للعينة بتطبيق مبادئ هالويك العشر الأساسية في البرنامج العلاجي الذي تم في الوسط المائي خلال فترة 04 اشهر على عينة قوامها 08 أفراد تتراوح أعمارهم ما بين 26-35 سنة يترددون على مركز مكافحة الإدمان بمستغانم وقد استخدم مقياس الصحة النفسية لكوولديبيرغ ومقياس ووتا 02 للاستقلالية والتكيف وأظهرت النتائج في كل محاور وجوانب المقياسين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة لصالح القياس البعدي في مقياس الصحة النفسية وكذا فروق لصالح القياس البعدي في اختبار ووتا02للاستقلالية والتكيف العقلي مما اثبت تحسن في جوانب الاستقلالية والتكيف والصحة النفسية.

الكلمات المفتاحية: برنامج هالويك؛ استقلالية ؛ تكيف ؛ صحة نفسية؛ ادمان.

Abstract:

The study aimed to identify the effectiveness of a halliwick therapeutic program in improving the independence, adaptation, and mental health of people with addiction. The experimental method was used to design the post-pre-test of the sample by applying the ten basic halliwick principles in the therapeutic program that was carried out in the aqueous medium during a period of 04 months on a sample of 08 individuals between the ages of 26-35 years they attend the Center for Addiction Prevention in Mostaganem The Mental Health Scale of Goldberg and the wotta02 Scale 02 were used for independence and adaptation The results in both axes and sides of the two scales showed a statistically significant difference between the two measurements. Lee and post sample for post measurement in mental health measure, as well as differences in favor of the dimensional measurement in testing and wotta 02 independent mental adjustments, which proved an improvement in the aspects of independence, adaptation and mental health.

Keywords: Halliwick program; Independence; Adaptation; Psychological Health; addiction.

* Corresponding author, e-mail: khaled17eps@gmail.com.

1- مقدمة

يعد إدمان المخدرات من أكبر المخاطر التي تواجه أي مجتمع حيث يزداد في كل عام أعداد المدمنين مع زيادة أنواع المخدرات، وأشكالها كما يلاحظ في الفترة الأخيرة أن ظاهرة الإدمان لم تعد مقصورة على الأغنياء فقط كما كان يحدث في الماضي بل الأمر أصبح يشمل فئات من الطبقات الفقيرة (نافع، 2015) وربما بشكل أكبر من عدد الأغنياء المدمنين كما كان تناول المخدرات يقتصر في الماضي بصورة كبيرة على فئة الذكور أما الآن فأصبحت فئة الإناث تتعاطى المخدرات المختلفة، غير مباليين بالأضرار الجسيمة للمخدرات بكل أصنافها الطبيعية والصناعية فهي تسلب القيمة الإنسانية لمن يتعاطاها وتحقر منه وتجعل منه أشبه بالبهائم، غير قادر على قيادة الأسرة وإدارتها بصورة سليمة. وينقطع المدمن عن جو العائلة بل وعن المجتمع كله وتتهار علاقته مع أسرته وأصدقائه، كما ينشأ التوتر والعصبية وسوء سلوك المدمن ما يجعل الخلافات تنتشر داخل الأسرة حتى تضيق الأسرة التي هي اللبنة الصغيرة للمجتمع ناهيك عن الأمراض الخطيرة التي تلحق بالجسم جراء الإدمان على المخدرات (سامي، 2017).

كما أن المدمن في المراكز يخضع لمجموعة من العلاجات منها العلاج النفسي والعلاج البدني الوظيفي حيث يتابع المريض العلاج مع طبيب أمراض نفسية ووظيفية، فهم الأقدر على إنهاء معاناة هذا الشخص كما أن التردد على مركز مكافحة الإدمان أمراً ضرورياً للشخص المصاب بالإدمان باختلاف أنواعه لأن التشخيص هو القاعدة الأبرز في توجيه الشخص المدمن نحو العلاج المثالي وتعتبر الانعكاسات السلبية للسموم التي يتم تناولها أو استنشاقها متمثلة في الانهيار المناعي والنفسي مصحوبا بحالة انزواء واعتزال للمجتمع وتدهور القوام العام، كما أنه يحتاج إلى بيئة جديدة يتكيف معها نفسيا وبدنيا تغنيه عن البيئة السلبية التي يعيشها في ظل المشاكل التي تحاصره من كل جانب (الدمرداش، 1982).

وتعتبر الأنشطة المائية من الأنشطة البدنية فهي علاج فعال لمختلف المشاكل النفسية والبدنية وتحسين صورة الجسم بشكل عام فهي إحدى الأنشطة الهامة في الدول المتقدمة في استخدامات العلاج والتأهيل في مختلف الميادين ولمختلف الأمراض والمشاكل وتشمل كل فئات المجتمع، وللأنشطة المائية طرق واستخدامات مختلفة تختلف باختلاف درجات الحاجة ومن بين الطرق المتبعة في الأنشطة المائية طريقة هاليوك المعتمدة دوليا في التأهيل وإعادة تأهيل مختلف المشاكل النفسية والبدنية لمختلف الفئات كما تنتهج شكل محدد من العلاج القائم على الماء باستخدام سمات فريدة للبيئة المائية (مثل الضغط، الطفو، عدم الاستقرار) واتباع مبادئ محددة للغاية كما أنها ذات تقدم واسع من خلال الجمعية الدولية IHA للعلاج المائي بطريقة هاليوك ويرجع تطوير مفهوم هاليوك من قبل مهندس ميكانيكا السوائل جيمس ماكميلان في أواخر 1940 و 1950 في مدرسة هاليوك للبنات في لندن، لتعليم الاستقلال في الماء واستنادا إلى ميكانيكا السوائل وضع ماكميلان أساليب التدريس والعلاج لتعزيز الشعور بالتوازن النفسي والحركي والاستقرار النفسي (millan, 2006)، ونتيجة للضغط النفسي والفراغ الكبير والعزلة عن الآخرين الذي يعاني منه المدمن على المخدرات أردنا في بحثنا هذا تطبيق مبادئ برنامج هاليوك المائي على المدمنين تماشيا مع العلاج المتابع في مركز مكافحة الإدمان الذي يحتوي العديد من المصابين بالإدمان بمختلف أنواعه ومن هذا المنطلق تم طرح التساؤلات التالية:

- هل يساهم البرنامج بطريقة هالويك في تحسين الاستقلالية والتكيف والصحة النفسية للمصابين بالإدمان ؟

1-1- التساؤلات الفرعية:

- هل يساهم البرنامج بطريقة هالويك في تحسين الاستقلالية والتكيف العقلي لدى المصابين بالإدمان؟

- هل يساهم البرنامج بطريقة هالويك في تخفيف القلق والاكتئاب لدى المصابين بالإدمان؟

2- أهداف الدراسة :

- التعرف على فاعلية برنامج بطريقة هالويك في إعادة تأهيل المصابين بالإدمان نفسيا.

- التعرف على مدى اسهام البرنامج بطريقة هالويك في تخفيف القلق والاكتئاب لدى المصابين بالإدمان.

- التعرف على مدى اسهام البرنامج بطريقة هالويك في تحسين تكيف واستقلالية المصابين بالإدمان.

3- فرضيات الدراسة:

1-3- الفرضية العامة

- يساهم البرنامج بطريقة هالويك في تحسين الاستقلالية والتكيف والصحة النفسية للمصابين بالإدمان.

2-3- الفرضيات الفرعية:

- يساهم البرنامج بطريقة هالويك في تحسين الاستقلالية والتكيف لدى المصابين بالإدمان.

- يساهم البرنامج بطريقة هالويك في التخفيف من القلق والاكتئاب لدى المصابين بالإدمان.

4- أهمية الدراسة: تتجلى أهمية الدراسة في:

1-4- الأهمية العلمية:

وهي إعطاء صورة لبحث جديد من نوعه للدراسات التطبيقية في الأنشطة المائية التأهيلية والعلاجية وإرساء الأفكار الاصلية ودعم البحث التجريبي العلمي من منظور الحداثة.

2-4- الأهمية العملية:

محاولة إعطاء حلول عملية من شأنها المساعدة في العلاج وإعادة التأهيل النفسي والبدني والاجتماعي للفئات المختلفة من المصابين بالإدمان عبر كافة المراكز واستخدام نموذج علاجي تأهيلي يتماشى مع العلاجات في المراكز المخصصة لمكافحة وعلاج الإدمان.

5- تعريف مصطلحات البحث:

1-5- الإدمان: هو الاستعمال المتكرر للمخدرات والعقاقير الذي يتم بالحقن أو الاستنشاق أو البلع وتظهر أعراض الحاجة لدى المستخدم في حالة التوقف عن الاستعمال. (وهبي، 1990)

2-5- طريقة هالويك: هي برنامج مبني على 10 مبادئ يعتمد على الماء في تطبيقاته يتم استخدامه في التأهيل والعلاج الطبيعي وله انعكاسات إيجابية صحيا ونفسيا واجتماعيا (Stana, 2000).

3-5- التكيف العقلي: قدرة الفرد على الاستجابة بشكل مناسب لبيئة مختلفة جديدة. (IHA, 2000)

4-5- الاستقلالية: هي مدى الأريحية التي تصاحب الفرد في القيام بنشاطاته الاعتيادية في وسط ما دون حاجته للآخرين سواء كانت بدنية أو عقلية. (IHA, 2000)

5-5- الصحة النفسية: هي حالة الكفاية العقلية والنفسية والتكامل والتحكم بينهما والتحكم في العواطف والصراع والإحباط، وهي حالة من الهدوء الفعلي والموقف السليم عن الذات والوعي المناسب. (العناني، 2000)

6- الدراسات السابقة والمشاركة:

1-6- دراسة ماك كينون 2003 دراسة مسحية الرياضيون الذين يخبرون لقياس تعاطي المخدرات لمنع تعاطي المخدرات: جامعة أوريغون للصحة والعلوم ، بورتلاند ، أوريغون 97201-3098 ، الولايات المتحدة الأمريكية.

هدفت الدراسة الى اجراء الكشف عن تعاطي المخدرات في الوسط المدرسي في المرحلة الثانوية وتم اختيار ثانويتين للدراسة وذلك باستخدام القياسات الخاصة بالكشف والاستبيان لجمع المعلومات واستغرقت الدراسة مدة سنة وكانت العينة تخص مجموعتين الممارسين وغير الممارسين للرياضة واستخدم المنهج الوصفي ومن اهم النتائج أن الممارسين للرياضة اقل تناولا وأكثر راحة جسمية ونفسية بينما التعاطي الأكثر للمخدرات والادمان عليها من قبل الغير ممارسين.

2-6- دراسة سارجانت وفلوز 1996 دراسة أنماط تعاطي التبغ والكحول بين الشباب المستقرين وممارسة الرياضة للرياضيين وغير الرياضيين. قسم الصحة العامة ، جامعة كليمسون ، الولايات المتحدة الأمريكية.

هدفت الدراسة الى دراسة أنماط تعاطي التبغ والكحول بين الشباب المستقرين وممارسة الرياضة للرياضيين وغير الرياضيين في ساوث مارينو وذلك باستخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسحي حيث تم دراسة أنماط ل 71 مدرسة عامة وتم استخدام الاستبيان لجمع البيانات وتوصلت الدراسة الى أن الرياضيين اقل عرضة لمخاطر تعاطي الكحوليات والتبغ وتبقى نسبة منهم يتعاطون ذلك لإرادتهم منذ الصغر، في حين وجدوا أن الغير ممارسين يستهلكون التبغ ويتعاطون الكحوليات بنسب عالية ومن كلا الجنسين.

7- إجراءات الدراسة الميدانية:

7-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها. (ناجي، وبسطويسي، 1984، صفحة 95) وقبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات عمل المسبح وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الحالات وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة تجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني .

وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار 03 أفراد مصابين بالإدمان قصد إجراء الدراسة الاستطلاعية.

7-2- إجراءات الدراسة :

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية بمسبح بوهلة الحبيب بولاية مستغانم حيث قمنا بشرح مبسط عن كيفية إجراء وسير الاختبار وتم ذلك على مرحلتين:

7-2-1- المرحلة الأولى: تمت المرحلة الأولى من تنفيذ الاختبار بتاريخ 03-10-2018

7-2-2- المرحلة الثانية: تمت المرحلة الثانية من تنفيذ الاختبار بتاريخ 08-10-2018

7-3- مجالات البحث:

أ- المجال المكاني: مسبح بوهلة الحبيب حي 05 جويلية – مستغانم-

ب- المجال الزمني: تطبيق الوحدات خلال 04 اشهر ابتداء 10 من نوفمبر 2018 الى غاية 11 مارس 2019

ب المجال البشري: تمثل في المصابين بالإدمان عبر كافة مناطق ولاية مستغانم

7-4- منهج البحث:

في بحثنا هذا حتمت علينا مشكلة البحث إتباع المنهج التجريبي بتصميم الاختبار القبلي البعدي ، ويعتبر هذا المنهج من أفضل المناهج نظرا لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة. (نبات، 1995، صفحة 86).

7-5- مجتمع البحث : المصابين بالإدمان المترددين على مركز مكافحة الإدمان بولاية مستغانم.

7-6- عينة البحث: قمنا بتحديد عينة بحثنا هذا بطريقة عشوائية عن طريق اختيار 08 أفراد مصابين بالإدمان.

7-7- خصائص العينة:

أ- الجنس: ذكور

ب- السن: 23-35 سنة

ج- نوع الادمان: طبيعي, اصطناعي.

د-انواع العلاجات التي خضعوا لها: العلاجات الكيماوية.

هـ-الامراض المصاحبة: ضعف اللياقة والتعب السريع وضيق التنفس اثناء بذل مجهود قصير او طويل الاداء.

8-أدوات البحث:

تعتبر الأدوات من أهم الخطوات والمحور الأساسي والضروري في الدراسة. (عطاء الله أحمد، 2006)

1-8- مقياس كولديبيرغ ووليام للصحة النفسية والذي يعتمد على 07 محاور أساسية

جدول رقم (01) يوضح درجات العبارات لمقياس الصحة النفسية

البدايل العبارات	نعم	الى حد ما نعم	لا	الى حد ما لا
العبارات السلبية	1	2	3	4
العبارات الايجابية	4	3	2	1

وتم تقسيم بنود المقياس ل 07 محاور أساسية تحتوي 60 عبارة ومنها المكررة:

1-المحور 01: أعراض سيكوسوماتية: العبارات 16-9-3

2-المحور 02: اعراض النوم واليقظة: العبارات 10-43-39-51-17-10-3-34-29-33

3-المحور 03: أعراض السلوك الملاحظ والسلوك الشخصي: العبارات 10-48-52-40-44-24-30-35-4-11-18

4-المحور 04: أعراض السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين: العبارات 19-11-25-5-12

5-المحور 05: أعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالتوتر والمزاج: العبارات 13-6-31-26-41-36-44-45-60-58-56-54-14-53

6-المحور 06: أعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بعدم الكفاية وبقية الجوانب: العبارات 13-6-31-26-41-36-44-45-60-20-14-53-54-56-58

7-المحور 07: أعراض المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق والاكتئاب بصورة رئيسية: العبارات 44-7-37-32-27-5-42-59-21-12-46-55-57

8-2-طريقة التسجيل: يتم توزيع الدرجات من 01-04 درجة بالنسبة للبدايل وتتراوح الدرجات بين 60-240 درجة .

8-3-اختبار ووتا 02: استخدمنا اختبار ووتا 02 للتكيف والاستقلالية لتقييم التكيف العقلي والاستقلالية والاداء

أ-التعديل العقلي: ويشمل عنصر واحد ويبلغ التقييم المثالي 03 درجة. (tirosh, 2006)

ب-الاداء: ويشمل 05 عناصر ويبلغ التقييم المثالي 15 درجة بمعدل 03 لكل عنصر. (tirosh, 2006)

ج-الاستقلالية: ويشمل 17 عنصر ويبلغ التقييم المثالي 51 درجة بمعدل 03 لكل عنصر. (tirosh, 2006)

9-الأسس العلمية للأداة: يتم مراعاة العديد من الشروط أو الأسس العلمية وهي كما يلي :

1-9- الثبات:

يقول " فان راني " عن ثبات الاختبار: يعتبر الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج إذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط.

2-9- صدق الاختبار:

يقاس صدق الاختبار بقياس الجذر التربيعي لمعامل ثبات.

الجدول رقم (02) يوضح صدق وثبات مقياس الصحة النفسية

المحاور	حجم العينة	معامل ثبات	معامل الصدق	درجة الحرية	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
المحور 01	03	0,90	0,95	02	0,95	0.05	02
المحور 02		0,82	0,90				
المحور 03		0,89	0,94				
المحور 04		0,89	0,94				
المحور 05		0,83	0,91				
المحور 06		0,87	0,93				
المحور 07		0,84	0,92				

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن كل القيم الخاصة بالمحاور المتحصل عليها حسابيا بدت عالية حيث بلغت أدنى قيمة 0,82 أما أعلى قيمة فقد بلغت 0,95 وهي تساوي قيمة "ر" الجدولية التي بلغت (0.95) عند درجة حرية "2" ومستوى الدلالة 0.05 مما تشير إلى مدى ارتباط محاور القياس القبلي والبعدي وهذا الأخير يؤكد على ثبات وصدق الاختبار المستخدم .

الجدول رقم (03) يوضح صدق وثبات مقياس وونا2 للتكيف والاستقلالية

القسم	البند	الجانب	قيمة ر الجدولية	معامل الثبات	معامل الصدق	درجة الحرية	مستوى الدلالة
أ	1	التعديل العقلي		0.88	0.94		

0.05	02	0.93	0.85	0.95	الاداء	6-2	ب
		0.95	0.90		الاستقلالية	23-7	ج

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن كل القيم الخاصة بالمحاور المتحصل عليها حسابيا بدت عالية حيث بلغت أدنى قيمة 0.85 أما أعلى قيمة فقد بلغت 0.90 وهي تقارب قيمة "ر" الجدولية التي بلغت (0.95) عند درجة حرية "2" ومستوى الدلالة 0.05 مما تشير إلى مدى ارتباط محاور القياس القبلي والبعدي وهذا الأخير يؤكد على ثبات وصدق الاختبار المستخدم للتكيف والاستقلالية.

9-3- نقاط برنامج هالويك 10:

يرتكز برنامج هالويك على استخدام نهج متسلسل من المبادئ (Gresswell-A, 2006), ويتكون من عشر نقاط يوفر تسلسلاً منطقيًا لتطوير الذات في الأوساط المائية، يتم استخدام ثلاثة مبادئ أساسية

أ- النهج الفردي، ب- الاتصال الشخصي ج- الاستقلالية. (therapy, 2010) وتتمثل مبادئ هالويك في المرافقة في العمل في الوسط المائي من خلال تطبيق النقاط التالية:

1- التكيف العقلي مع الماء-2 فك الارتباط-3- مستعرض التحكم في الدوران-4- مراقبة القدرة على السيطرة على أي دوران-5 التحكم في الدوران الطولي-6- القدرة على السيطرة على أي مزيج من التناوب. 7- الانقلاب العقلي أي الغمر وجلب أشياء من القاع مثلا 8- التوازن في السكون 9- مضطرب مزلق يتم نقل الفرد العائم من خلال الماء 10- تقدم بسيط في حركات السباحة الأساسية.

10- تحليل ومناقشة النتائج

جدول رقم (04) يبين نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة لجميع محاور مقياس الصحة النفسية

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري		المتوسط		المحاور
					1ع	2ع	س1	س2	
دال	0.05	07	2.26	2.97	2.71	2.23	11.56	06.11	المحور01
دال				3.15	3.25	3.56	33.25	16.08	المحور02
دال				6.75	3.62	3.95	39.6	19.30	المحور03
دال				4.76	2.98	2.90	18.67	09.85	المحور04
دال				8.85	4.13	4.26	50.13	25.54	المحور05
دال				10.29	4.39	5.11	55.80	27.74	المحور06
دال				7.48	04.03	4.08	48.4	24.87	المحور05

يتضح من خلال الجدول 04 أن قيمة المتوسط الحسابي لمحور أعراض سيكوسوماتية كانت 06.11 وبانحراف معياري 2.23 في التقييم القبلي وبلغ المتوسط 11.56 وبانحراف معياري 02.71 في التقييم البعدي بينما قيمة ت

المحسوبة 02.97 عند درجة حرية 07 ومستوى دلالة 0.05 وهي أكبر من ت الجدولية 02.26 مما يعني وجود فروق معنوية لصالح التقييم البعدي, بينما بلغ المتوسط الحسابي القبلي لمحور اعراض النوم واليقظة 16.08 وانحراف معياري 3.56 ليبلغ المتوسط الحسابي التقييم البعدي 33.25 وانحراف معياري 3.25 وبلغت قيمة ت المحسوبة 03.15 عند درجة حرية 07 ومستوى دلالة 0.05 وهي أكبر من ت الجدولية 20.26. مما يعني وجود فروق معنوية لصالح التقييم البعدي, وكان متوسط التقييم القبلي لمحور أعراض السلوك الملاحظ والسلوك الشخصي 19.30 وبلغت قيمة الانحراف المعياري 03.95 ليبلغ المتوسط في التقييم البعدي 39.6 وبلغت قيمة الانحراف المعياري 03.62 وكانت قيمة ت المحسوبة 6.75 عند درجة حرية 07 ومستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة لصالح التقييم البعدي, وكان متوسط التقييم القبلي لمحور أعراض السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين 09.85 وانحراف معياري بلغ 2.90 ليبلغ في التقييم البعدي 18.67 وانحراف معياري بلغ 02.98 بينما كانت قيمة ت المحسوبة 04.76 عند درجة حرية 07 ومستوى دلالة 0.05 وهي أكبر من ت الجدولية 2.26 مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح التقييم البعدي, في حين كان المتوسط الحسابي القبلي لمحور أعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالتوتر والمزاج 25.54 وقيمة الانحراف المعياري 04.26 ليبلغ المتوسط في التقييم البعدي 50.13 وقيمة الانحراف المعياري 04.13 بينما كانت قيمة ت المحسوبة 08.85 عند درجة حرية 07 ومستوى دلالة 0.05 وهي أكبر من ت الجدولية 02.26 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التقييم البعدي, في حين بلغ المتوسط الحسابي للتقييم القبلي لمحور أعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بعدم الكفاية وبقية الجوانب 27.74 وانحراف معياري بقيمة 5.11 ليبلغ المتوسط في التقييم البعدي 55.80 وانحراف معياري بقيمة 04.39 بينما بلغت ت المحسوبة 10.29 عند درجة حرية 07 ومستوى دلالة 0.05 وهي أكبر من ت الجدولية 02.26 مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة لصالح التقييم البعدي, وكان المتوسط الحسابي للتقييم القبلي لمحور أعراض المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق والاكتئاب بصورة رئيسية 24.87 وانحراف معياري بلغ 04.08 ليبلغ المتوسط في التقييم البعدي 48.4 وانحراف معياري بلغ 04.03 وكانت قيمة ت المحسوبة 07.48 عند درجة حرية 07 ومستوى دلالة 0.05 وهي أكبر من ت الجدولية 02.26 مما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التقييم البعدي.

ويلاحظ أن جميع قيم ت المحسوبة المسجلة للمحاور كانت أكبر من قيمة ت الجدولية 02.26 عند درجة حرية 07 ومستوى دلالة 0.05 مما يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التقييمات القبلية والبعدي لصالح التقييمات البعدي وبالتالي هناك فروق في المستوى واضحة.

جدول رقم (05) تحليل نتائج مقياس التكيف والاستقلالية ووتا2 القبلي والبعدي

الدلالة	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف		المتوسط		الجانب
				2ع	1ع	س2	س1	
دال	0.05	2.26	07.85	0.43	0.21	3.62	1.25	التعديل العقلي
دال			10.23	1.87	1.42	15.8	9.68	الاداء
دال			05.63	3.49	1.97	54.2	17.3	الاستقلالية

يتضح من خلال الجدول رقم (05) أن قيمة متوسط جانب التعديل العقلي في التقييم القبلي كانت 01.25 وانحراف معياري 0.21 وبلغ متوسط في التقييم البعدي 03.62 وانحراف معياري 0.43 وكانت قيمة ت المحسوبة 07.85 عند درجة حرية 07 ومستوى دلالة 0.05 وهي أكبر من ت الجدولية 2.26 مما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة لصالح التقييم البعدي, بينما كانت قيمة متوسط الأداء في التقييم القبلي 9.68 وانحراف معياري 1.42 وبلغ متوسط التقييم البعدي 15.8 وانحراف معياري 01.87 وكانت قيمة ت المحسوبة 10.23 وهي أكبر من ت الجدولية 2.26 عند درجة حرية 07 ومستوى دلالة 0.05 مما يؤشر لوجود فروق معنوية ذات دلالة بين التقييم القبلي والبعدي ولصالح البعدي , وكانت قيمة متوسط الاستقلالية في التقييم القبلي 17.3 وانحراف معياري قدره 01.97 لتبلغ قيمة المتوسط 54.2 في التقييم البعدي وانحراف معياري 03.49 وبلغت قيمة ت المحسوبة 05.23 وهي أكبر من ت الجدولية 02.26 عند درجة حرية 07 ومستوى دلالة 0.05 مما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة بين التقييم القبلي والتقييم البعدي لصالح التقييم البعدي.

مما يمكن الإشارة إليه ان جميع قيم ت المحسوبة لجوانب التعديل العقلي, الأداء, والاستقلالية كانت كلها اكبر من قيمة ت الجدولية 02.26 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على دلالة الفروق بين التقييمات القبلية والبعدي لصالح البعدي.

11- مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات

11-1- الفرضية الأولى: تساهم مبادئ برنامج هالويك في تحسين تكيف واستقلالية المصابين بالإدمان

لقد افترضنا ان تساهم مبادئ برنامج هالويك في تحسين تكيف واستقلالية المصابين بالإدمان , فكما هو معروف يلزم للمصاب بالإدمان بيئة جديدة تعيد تشكيل تأقلم عقلي جديد من خلال وسط جديد وهنا تم العمل في الماء ومن خلال النتائج المتحصل عليها من مقياس ووتا 02 للتكيف والاستقلالية تم تسجيل اختلافا وفرقا إيجابيا, وفي جميع الجوانب المختبرة, ومنها التكيف العقلي مع الماء, اضافة الى جوانب الاستقلالية في الماء وقد ظهرت كلها في تقييمات الاختبار في البداية بتقييمات منخفضة وهذا راجع الى محدودية تعامل المصابين بالإدمان حركيا وعقليا (العزة, 2000) ليظهر أن هناك تحسن في مستوى التعديل العقلي أي التكيف مع الوسط المائي حيث زادت قابلية وارتباطه بالماء من قيمة 00 الى القيمة 03 وهي الاعلى, وهذا بسبب تعلقه بالماء وهذا ما يثبت تكيفه العقلي التام وهو الأثر الإيجابي للوسط المائي للجسم (Hines, 2007, p. 95), وكذلك زادت الاستقلالية في الماء حيث لوحظ ارتفاع القيمة في جوانبها من الأريحية ويرجع هذا لتطبيق مبادئ هالويك في التكيف العقلي لخلق بيئة جديدة (black, 1992) وساهمت في تحسين التكيف والاستقلالية (Attermerier.s.met, 1983, pp. 83-91) كما ان برنامج هالويك يعتبر رياضيا بحتا لأنه يمارس بمنهجية التدرج والاستعداد وهو ما يعكس فوائد ممارسة الأنشطة كما أكدت نتائج دراسة ماك كينون 2003 (Kinnon, 2003) ودراسة سارجانت وفلوز 1996 التي اثبتت أن الممارسة الرياضية تقلل من تعاطي المخدرات والادمان عليها وتحسن المزاج العام (SARGENT, 1996) وهو ما لوحظ حيث ارتبط بتحسن مجموعة التأقلم الجسمية والعقلية للفرد مع الماء وهذا راجع للانعكاس الوسط المائي على الحالة النفسية أيضا والعقلية بشكل اساسي (Garcia, 2003, p. 96) كما أن الأنشطة المائية تؤثر في الحالة العقلية للفرد وتجعله أكثر تناغما مع الوسط من خلال تكيف الأجهزة

الوظيفية الداخلية مع الماء (becker-b, 2004, p. 58) وخلافا لذلك فخصائص الماء هو تخفيف الوزن العام للجسم ويصبح ثقل الجسم أقل بكثير من الثقل الأصلي مما يساعد الجهاز العصبي على التحفيز أكثر في الماء (Hurvitz, 2003, p. 46) نتيجة سهولة حركية الجسم مقارنة بالوسط خارج الماء ويصبح أكثر استقلالية في الماء وخارجه خاصة الجانب العقلي وبناء على ما سبق نصل الى قول أن الفرضية الأولى للدراسة القائلة تساهم مبادئ برنامج هالويك في تحسين تكيف واستقلالية المصابين بالإدمان قد تحققت.

11-2- الفرضية الثانية: يساهم البرنامج بطريقة هالويك في التخفيف من القلق والاكتئاب لدى المصابين بالإدمان.

يساهم البرنامج بطريقة هالويك في التخفيف من القلق والاكتئاب لدى المصابين بالإدمان ومن خلال النتائج المحصل عليها في مقياس الصحة النفسية والتي اثبتت وجود فروق ذات دلالة بين التقييمات القبلي والبعدي لصالح البعدي وذلك في كل المحاور وكون أن القلق والتوتر والاكتئاب من سمات المدمن (رضوان، 2007) فقد تم تسجيل تباين ايجابي في الأعراض السيكوسوماتية واعراض النوم واليقظة التي تحسنت مع تطبيق البرنامج الخاص بهالويك وكذا تحسن السلوك الملاحظ والسلوك الشخصي للمصابين بالإدمان حيث ظهرت الارحية والطمأنينة وتحسن السلوك الملاحظ المتعلق بالآخرين حيث لوحظت المبادرة والتفاعل مع الغير فيما سجلت أعراض المشاعر الذاتية المتعلقة بالتوتر والمزاج انخفاضاً من خلال انخفاض القلق والاكتئاب وعدم الكفاية لبقى المزاج في مستوى جد معتدل خلافا للسابق وهذا مرده أثر استخدام مبادئ هالويك وفوائدها في الماء التي حسنت الجوانب المتعلقة بالسعادة وخفض القلق والاكتئاب ونظرة المدمنين اتجاه الآخرين وهذا يدخل في سياق تحسين الصحة النفسية للمدمن بصورة عامة (محمد، 2004) كما أن حدة القلق والإحباط النفسي انخفضتا بشكل ملفت وهما ميزتان يرافقان الإدمان (المنعم، 2003) كما يزيدان حدة مع الوقت وهو ما انخفض اعراضهما من خلال الاستخدام المائتة لهالويك التي حسنت الجانب النفسي وهذا ما أكدته عمور في دراسته أن التكفل النفسي بالمدمنين على المخدرات يلزمه برامج ميدانية متنوعة ومن خلال ما توصلنا اليه نجد أنه يحقق الفرضية الثانية (عمر، 2008).

ومن خلال تحقق الفرضيات الفرعية نصل الى صدق الفرضية العامة يساهم البرنامج بطريقة هالويك في تحسين الاستقلالية والتكيف والصحة النفسية للمصابين بالإدمان .

12- خلاصة:

من خلال تطبيق برنامج هالويك الذي اثر إيجابيا على المصابين بالإدمان وساهم في تحسين الصحة النفسية والتكيف والاستقلالية ومن خلال ما تم التوصل اليه ومناقشته نقترح:

- تعميم البرامج التجريبية العلاجية باستخدام الماء والأنشطة المرافقة.
- تنوع العلاجات النفسية والترويحوية وذلك قصد رفع مستوى التخلص من الإدمان.
- مراعاة المتابعة النفسية بعد البرامج التطبيقية خاصة في المحيط الأسري.

- التعمق في الدراسات التطبيقية لما لها من انعكاسات علاجية وتأهيلية بدنيا ونفسية واجتماعية.

المراجع

- 1) ابراهيم نافع. (2015). كارثة الادمان. القاهرة مصر: مركز الاهرام للترجمة والنشر.
- 2) اسحاق سامي. (2017). محاضرات في الصحة النفسية. غزة فلسطين: الجامعة الاسلامية للنشر.
- 3) حنان عبد الحميد العناني. (2000). الصحة النفسية. القاهرة مصر: دار الفكر للطباعة والنشر-ط1-.
- 4) سامر جميل رضوان. (2007). مدخل في الصحة العامة والرعاية الصحية والاجتماعية. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- 5) سعيد حسني العزة. (2000). الاعاقة الحركية والحسية . عمان: الدار العلمية للنشر والتوزيع .
- 6) صبرة محمد. (2004). الصحة النفسية والتوافق النفسي. القاهرة: دار المعرفة.
- 7) ع عطاء الله أحمد. (2006). أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضة . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
- 8) عادل الدمرداش. (1982). الادمان مظاهره وعلاجه. الكويت: دار المعرفة.
- 9) عمار بحوش ومحمد نبات. (1995). مناهج البحث العلمي . الجزائر: دار النشر الجزائرية.
- 10) عمور عمر. (2008). المخدرات واشكالها الادمان. المؤتمر الدولي نحو تصور جديد للتكفل بفئة المدمنين. مسيلة.
- 11) محمد عفاف عبد المنعم. (2003). الادمان دراسة نفسية لاسبابه ونتائجه. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- 12) محمد وهبي. (1990). عالم المخدرات. بيروت: دار الفكر اللبناني.
- 13) منظمة الصحة العالمية . (الاثنين فبراير, 2011).
- 14) ناجي، وبسطويسي. (1984). الاختبار والقياس ومبادئ الإحصاء الرياضي. بغداد العراق: دار الفكر.
- 15) a black. (1992). swimming for people 2nd edition. London.
- 16) Attermerier.s.met. (1983). aquatics for person. London.
- 17) Becker-b. (2004). biophysilogic aspects pf hydrotherapy. edition comprehensive aquatic therapy.
- 18) Getz et tirosh. (2006). Haliwick-based water ratings :. International Journal of Water Research and Education, 2, 224-236 usa.
- 19) Gresswell. (2006). makingwaves: communication andswimming Communication Matters, 21(2), 2. Retrieved from www.halliwick.org.uk.
- 20) Halliwick association of swimming therapy. (2010).
- 21) Hanlon & Hines. (2007). Aquatic therapy. In F. Miller (Ed.), Physical therapy . New York.
- 22) IHA. (2000).international halliwick association british

- 23) Kinnon. (2003). Drug testing athletes to prevent substance abuse: background and pilot study results of the SATURN (Student Athlete Testing Using Random Notification) study. Portland: USA.
- 24) La method halliwick. (2008). article n 65 p.24-25. rett info .
- 25) Lambeck & Stana. (2000). Halliwick Concept, part I. . London.
- 26) Leonard Hurvitz. (2003). 14. Complementary and alternative medicine use . Developmental Medicine and Child Neurology.
- 27) M. K. Joares Garcia. (2003). A strategy for primary school Excellence and enjoyment: . London: Department of Education and Skills).
- 28) mac Millan. (2006). Halliwick Association of Swimming Therapy. Foundation Course Handbook. London.
- 29) SARGENT. (1996). Patterns of tobacco and alcohol use among sedentary, exercising, nonathletic, and athletic youth. usa

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA:

خالد جاب الله، نور الدين زبشي (2020)، فاعلية برنامج بطريفة هالويك في تحسين الاستقلالية والتكيف والصحة النفسية للمصابين بالإدمان - دراسة ميدانية أجريت على عينة بمركز مكافحة الإدمان بمستغانم، مجلة أنسنة للبحوث والدراسات، المجلد 11 (العدد 01 م)، الجزائر: جامعة زيان عاشور الجلفة، ص.ص 23-35.