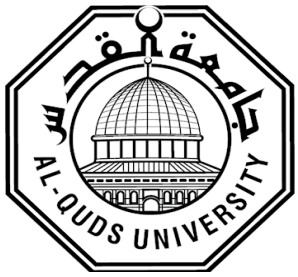
جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا



فاعلية برنامج تدريبي باستخدام تمارين الاسترخاء العضلي في تخفيف الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم

فيرونا خضر عيسى خير

رسالة ماجستير

القدس – فلسطين

1446هـ/2025م

فاعلية برنامج تدريبي باستخدام تمارين الاسترخاء العضلي في تخفيف الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم

إعداد:

فيرونا خضر عيسى خير

بكالوريوس تربية رياضية / جامعة بيرزيت – رام الله

إشراف: د. سهى سمرين

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير
في برنامج الريادة في الأعمال الرياضية من دائرة التربية الرياضية/ الدّراسات العليا

جامعة القدس

1446هـ/2025م

جامعة القدس

عمادة الدّراسات العليا

برنامج الريادة في الأعمال الرياضية

إجازة الرسالة

فاعلية برنامج تدريبي باستخدام تمارين الاسترخاء العضلي في تخفيف الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم

اسم الطالب: فيرونا خضر عيسى خير

الرقم الجامعي: 22220219

المشرف: د. سهى سمرين

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 2025/3/18 من أعضاء لجنة المناقشة المدرجة أسماؤهم وتواقيعهم:

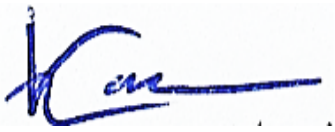
1. رئيس لجنة المناقشة: د. سهى سمرين التوقيع:
2. ممتحناً داخلياً: د. مازن الخطيب التوقيع:
3. ممتحناً خارجياً: أ. د. عماد عبد الحق التوقيع:

القدس– فلسطين

2025/1446

إقرار

أقرُ أنا معدُّة هذه الرسالة أنّها قدمت إلى جامعة القدسِ لنيل درجة الماجستير، وأنّها نتيجة أبحاثي الخاصة، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأنّ هذه الرسالة أو أيّ جزء منها لم يُقدم لنيل أيّ درجة عليا لأيّ جامعة أو معهد.

التوقيع: 

الاسم: فيرونا خضر عيسى خير

التاريخ: 2025/3/18

الإهداء

إلى أهلي الأعزاء الذين كانوا دائمًا السند والداعم الأكبر لي، إلى أصدقائي الذين جعلوا مسيرة الدراسة رحلة مليئة بالتشجيع، إلى غزة الصامدة التي تحمل في طياتها معاني الصبر والصمود، إلى فلسطين الحبيبة بكل ما تحمله من تاريخ وأمل في المستقبل،

إليكم جميعًا أهدي هذا العمل المتواضع.

الشكر والتقدير

أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني" (فيلبي 4:13)، بهذه الكلمات أبدأ شكري وامتناني لله الذي منحني القوة والحكمة لإتمام هذه الرسالة.

أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى مشرفتي القديرة الدكتورة "سهى سمرين"، التي كانت الداعمة والموجهة لي خلال جميع مراحل إعداد هذه الدراسة، وكانت بتوجيهاتها مصدر إلهام وتشجيع دائم.

كما أوجه شكري لجامعة القدس، هذا الصرح الأكاديمي العظيم، ولكل العاملين فيها الذين ساهموا في توفير بيئة علمية متميزة.

وأخص بالشكر دائرة التربية الرياضية التي كانت البيت الثاني لي، ووفرت لي كل الدعم الأكاديمي والعملي لإنجاز هذه الدراسة.

ولا أنسى أسرتي الكريمة التي كانت حاضرة بكل حبها ودعمها، وزملائي الأعزاء الذين شاركوني هذه الرحلة العلمية.

وأتوجه بجزيل الشكر والتقدير للممتحن الخارجي الأستاذ الدكتور عماد عبدالحق، وللممتحن الداخلي الدكتور مازن الخطيب، على وقتهم الثمين وملاحظاتهم القيّمة التي أثرت هذه الرسالة.

لكم مني جميعًا كل المحبة والتقدير.

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج مقترح قائم على وحدات تدريبية بأسلوب الاسترخاء العضلي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم، وتكونت عينة الدراسة من (64) طالبة من طالبات المسجلات رسميا لمساق التربية الرياضية في جامعة بيت لحم، تم توزيعهم بطريقة عمدية في عينتين متكافئتين بحيث طبقت المجموعة الأولى (التجريبية) البرنامج التدريبي القائم على اسلوب الاسترخاء العضلي، والمجموعة الثانية (الضابطة) استخدمت المنهج القائم على الطريقة المعتادة بتدريس المساق. ومن اجل تحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وذلك لملائمته لأغراض الدراسة، وقد تم تحليل البيانات التي تم جمعها في المقياس القبلي والبعدي إحصائياً باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار 27.

وقد أظهرت النتائج أن هنالك فروقًا ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض أنواع الضغوط النفسية، مع توجيه الفائدة لصالح المجموعة التجريبية في معظم الحالات، ما يعكس فعالية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة. كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية في بعض أنواع الضغوط النفسية، مما يعكس تأثيرًا إيجابيًا لتمارين الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطالبات المشاركات في الدراسة. كما أظهرت النتائج أنه لم توجد فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي حول فاعلية برنامج الوحدات التدريبية باستخدام أسلوب الاسترخاء العضلي في التخفيف من الضغوطات النفسة لدى طالبات جامعة بيت لحم تعزى لمتغيرات (المعدل التراكمي، مكان السكن، والكلية).

وتوصي الباحثة باستخدام البرنامج التدريبي باستخدام تمارين الاسترخاء العضلي في تخفيف الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعات، واعتماد وحدات الاسترخاء التدريبية كجزء من الأنشطة اللامنهجية في الجامعات.

الكلمات المفتاحية: الوحدات التدريبية، الاسترخاء العضلي، الضغوط النفسية، جامعة بيت لحم.

The Effectiveness of a Training Program Using Muscle Relaxation Exercises in Reducing Psychological Stress Among Female Students at Bethlehem University

Prepared by: Verona Khader Issa Khair

Supervised by: Dr. Suha Simreen

Abstract

This study aimed to verify the effectiveness of a proposed program based on training modules using muscle relaxation techniques in alleviating psychological stress among female students at Bethlehem University. The study sample consisted of (64) female students officially registered for the Physical Education course at Bethlehem University. They were intentionally divided into two equal samples: the first group (experimental) applied the training program based on muscle relaxation techniques, and the second group (control) used the curriculum based on the usual teaching method for the course. To achieve the study objectives, the researcher adopted a quasi-experimental approach, given its suitability for the study purposes. Data collected from the pre- and post-tests were statistically analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 27.

The results showed statistically significant differences between the experimental and control groups in some types of psychological stress, with the benefit favoring the experimental group in most cases. This reflects the effectiveness of the relaxation training modules in alleviating psychological stress among members of the experimental group compared to the control group. The study also revealed statistically significant differences between the pre- and post-tests on some types of psychological stress, reflecting the positive impact of relaxation training exercises in alleviating psychological stress among the female students participating in the study. The results also showed that there were no statistically significant differences in the post-test regarding the effectiveness of the training module program using the muscle relaxation technique in alleviating psychological stress among Bethlehem University female students attributable to the variables (cumulative GPA, place of residence, and college).

The researcher recommends using the training program using muscle relaxation exercises to alleviate psychological stress among female university students and adopting relaxation training modules as part of extracurricular activities at universities.

Keywords: Training units, muscle relaxation, psychological stress, Bethlehem University.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1.1 المقدمة

ان الحياة الجامعية تتمثل باستقلالية الطالب، وهذا ما يختلف عن الحياة المدرسية قبل الدخول إلى الجامعة، حيث ان في الحياة الجامعية يكون الطالب معتمد على ذاته فقط في مجال الدراسة، وأما الالتزامات المالية والاقتصادية وغيرها تكون أقل نظراً لعدم استقلال الطالب عن أهله. ومما لا شك فيه أن الحياة الجامعية ترافقها ضغوط نفسية واقتصادية واجتماعية وأكاديمية عديدة، حيث تتمثل تلك الضغوط في القلق والخوف مما ينتظر الطالب في الحياة الجامعية، من خلال التفكير بالمستقبل وكيفية إيجاد عمل مناسب. إضافة إلى الضغوط المالية والتزاماتها المترتبة على الطالب من خلال كثرة التفكير بمصادر الدخل التي ستوفي الالتزامات المالية الجامعية. كما أن الضغوط الاجتماعية تتمثل في كيفية إيجاد الأصدقاء المناسبين والزملاء وكيفية التعامل معهم، والضغوط الأكاديمية التي تتمثل في التحصيل الأكاديمي وإجراء البحوث والمتطلبات التي تحتاجها المساقات الجامعية (حمدون وحسين، 2023).

في ظل ازدياد وتيرة الحياة ومسؤولياتها، باتت الضغوط النفسية قلق يهدد صحة الفرد وسلامته. ومن بين الفئات الأكثر عرضة لهذه الضغوط طالبات الجامعات، اللواتي يواجهن تحديات أكاديمية واجتماعية وشخصية متعددة (عماد الدين والسعيد، 2020). وانه لم يعد غرض اليوم من ممارسة الرياضة يقتصر فقط على تنحيف الجسم واكتساب الرشاقة بل أصبحت قاعات الرياضة ملجأ لتخفيف الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد جراء

مخلفات الحياة الاجتماعية وتراكم مسؤولياتها بين البيت والعمل والدراسة، وبالمقابل نجد أن ممارسة الرياضة قد تكون أفضل الحلول للاسترخاء والتخفيف من الضغوط. لكن المعضلة تكمن في نوع ومحتوى برامج الرياضية ووسائلها وظروف أدائها، حيث تساهم هذه التمارين في خلق بيئة تعليمية مريحة ومشجعة تمكّن المشاركين من التعامل بفعالية مع التحديات والضغوطات التي قد يوجهونها خلال عملية التعلم (سامي وتمار، 2021).

وتعتمد فاعلية تمارين الإسترخاءعلى مجموعة من الطرق والتقنيات التي تستهدف تحقيق الهدف الرئيسي، وهو تقديم فرصة للطالبات للاسترخاء وتهدئة الأعصاب وتخفيف التوتر وبالتالي تساهم هذه التمارين في تعزيز الصحة النفسية والعافية العامة للطالبات، مما يعود بالفائدة على تحسين جودة تجربة التعلم وتحقيق الأهداف التعليمية المحددة (عماد الدين والسعيد، 2022). باعتبار تمارين الاسترخاء جزءاً من الرعاية الذاتية فإن استخدامها يمكن أن يساهم في تعزيز الصحة العقلية والجسدية، والتفاعل الاجتماعي وروح الفريق ويمكن أن تسهم تمارين الاسترخاء في جعل تجربة التدريب أكثر متعة وفعالية (خلافي ودشري، 2023)

وتتمثل أهمية الوحدات التدريبية باستخدام تمارين الاسترخاء للتخفيف من الضغوطات النفسية في جوانب عدة منها: تحسين الأداء التعليمي :عندما يكون المتعلمون في حالة من الاسترخاء والاستراحة، يكونون أكثر قدرة على التركيز والتعلم بشكل أفضل، مما يؤدي إلى تحسين الأداء التعليمي وفهم المواضيع بشكل أعمق. وعندما يشعر المشاركون بالراحة والاسترخاء، يكونون أكثر استعدادًا للتفاعل مع بعضهم البعض والتعاون في أنشطة التدريب والمناقشات، مما يعزز التواصل وروح الفريق (Büssing et al., 2012).

وعندما يُشار إلى "الوحدات التدريبية" في هذا السياق، يشير ذلك إلى أجزاء أو فصول من برنامج تدريبي أو دورة تعليمية، هذه الوحدات تُنظم وتُقدم بشكل منظم ومنفصل، وغالبًا ما تتضمن أنشطة تعليمية محددة تهدف إلى تحقيق أهداف معينة في تطوير المهارات أو زيادة المعرفة في مجال محدد. وتصمم الوحدات التدريبية عادةً لتكون تفاعلية ومشاركة، وتتضمن مجموعة متنوعة من الأنشطة مثل المحاضرات، والنقاشات، والتمارين العملية، والدراسات الحالة، والأنشطة الجماعية، وغيرها. الهدف من هذه الوحدات هو توفير تجربة تعليمية شاملة وفعالة تساعد على تحقيق أهداف التعلم لدى الطالبات المشاركات. تتضمن تمارين الاسترخاء تركيزًا على التنفس العميق والتوجيه للانتباه نحو الجسم والحواس، وهذا يساعد في تهدئة الجهاز العصبي وخفض مستويات التوتر في الجسم والعقل، وتعمل على تقليل التوتر العضلي في المناطق المتوترة مثل الرقبة والكتفين والظهر، مما يساهم في تخفيف الضغوطات الجسدية والنفسية (Hagen et al., 2023).

ومما لا شك فيه أن أفراد المجتمع الفلسطيني يعانون من الضغوطات النفسية الناجمة عن الأوضاع الأمنية والسياسية والاقتصادية غير المستقرة، والممارسات التي يقوم بها الاحتلال للضغط على الشعب الفلسطيني، مما يولد الاكتئاب والتوتر والقلق لدى أفراد العائلة ككل، نظراً لعدم وجود آفاق مستقبلية معروفة أو متوقعة، حيث أن الضغوط النفسية تنتج من عدم قدرة الفرد على تلبية احتياجاته واحتياجات من حوله، أي المسؤوليات المترتبة عليه، وفي ظل الوضع الراهن فإن المسؤوليات تزداد دون وجود دخل مادي للفرد. وخلال الحرب على غزة والتي مازالت مستمرة إلى يومنا هذا، فقد تضرر أكثر من نصف الشعب الفلسطيني في الضفة الغربية اقتصادياً نظراً للضغوطات والقيود المفروضة على الاقتصاد الفلسطيني والعمال وغياب السياحة وغيرها من الأمور التي ولدت شعوراً بالقلق والتوتر والخوف والغضب والانفعالات السلبية التي يعاني منها الأفراد بغض النظر عن الفئة العمرية.

وسيتم تحليل التأثيرات الإيجابية لهذه التمارين على مستوى الطالبات وعلى العملية التعليمية بشكل عام، بالإضافة إلى استعراض بعض الأساليب والتقنيات الفعّالة في تنفيذ هذه التمارين وقياس نتائجها. فاستخدام تمارين الاسترخاء في مساق التربية الرياضية قد يكون له أثر إيجابي كبير في التخفيف من الضغوطات النفسية وتعزيز الصحة العقلية، كتقليل الضغط النفسي والتوتر فتساعد على تهدئة العقل والجسم، مما يقلل من مستويات التوتر والقلق، وتعمل على تعزيز التركيز ويمكن زيادة مستويات الانتباه خلال الوحدة التدريبية وتمارين الاسترخاء تمكن المشاركين من التواصل مع مشاعرهم وأفكارهم بشكل أعمق، مما يعزز الوعي الذاتي ويساعدهم على التحكم بانفعالاتهم العاطفية.

2.1 مشكلة الدراسة

تُعد الضغوط النفسية من أبرز التحديات التي تواجه طلبة الجامعات، حيث تؤثر سلبًا على صحتهم النفسية والجسدية وعلى تحصيلهم الأكاديمي، ويعاني العديد من الطلبة من مستويات عالية من ضغوط متعددة تشمل عبء الدراسة، الاختبارات، المواعيد النهائية، والتوقعات العالية من العائلة والمجتمع. بالإضافة إلى ذلك، تؤدي التحديات الشخصية، مثل مشاكل العلاقات، والصعوبات المالية، إلى تفاقم هذه الضغوط، مما يجعل الحياة الجامعية تحديًا نفسيًا متزايدًا (حمدون وحسين، 2023).

إن "تقنيات الاسترخاء" عبارة عن "مجموعة من الاستراتيجيات لتحسين الاستجابة الفسيولوجية للضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعة بشكل خاص (Hamdani et al., 2022). وكثيراً ما يتم الاستشهاد بها كمكون

فعال في التدخلات النفسية الاجتماعية عبر التشخيصات من أجل توسيع نطاق الرعاية للوقاية من هذه الحالات وعلاجها لدى المراهقين (Li et al., 2020).

ومما لا شك فيه، أنه في السياق الفلسطيني يمر أفراد المجتمع بضغوط نفسية ناتجة عن عوامل سياسية واقتصادية واجتماعية عديدة، حيث أن الوضع السياسي والأمني الذي جعل طالبات الجامعة معرضات للتنقل لساعات طويلة والانتظار على الحواجز، يؤدي إلى معاناة الطالبات من ضغوط نفسية تؤثر على دراساتهن وتحصيلهن الأكاديمي. ومن خلال خبرة الباحثة كمشرفة رياضية في جامعة بيت لحم، لاحظت أن طالبات الجامعة وخاصة طالبات السنة الأولى اللواتي يتعرضن لتغيير بيئة تعليمية مغايرة تماماً للبيئة التي اعتدن عليها في المدرسة، يواجهن مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية. يُعزى ذلك إلى عدة عوامل منها: الانتقال إلى بيئة تعليمية جديدة تتطلب اعتماد الطالبة على نفسها في الدراسة بشكل أكبر، ومتطلبات الدراسة الجامعية، وضغوط الحياة الشخصية والاجتماعية، إضافةً إلى الظروف الصعبة التي تمر بها البلاد، مثل الوضع السياسي الراهن وتأثيراته على التعليم الإلكتروني والوجاهي.

وانطلاقًا من تلك الملاحظات، ترى الباحثة أن هناك حاجة ملحة لتبني حلول فعالة للتخفيف من هذه الضغوط ومن بين هذه الحلول بناء وتصميم البرنامج التدريبي المستند إلى تمارين الاسترخاء العضلي، ومن هنا جاءت فكرة اقتراح وحدات تدريبية باستخدام تمارين الاسترخاء ودراسة آثارها على حالة الضغط النفسي لدى طالبات الجامعة وعليه تظهر مشكلة الدراسة وتتمثل في الإجابة عن التساؤل الرئيس للبحث:

"ما فاعلية برنامج تدريبي باستخدام تمارين الاسترخاء العضلي في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم؟"

3.1 أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية

1. تُعد هذه الدراسة من بين الدراسات النادرة التي تركز على فعالية تمارين الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة، مما يسد فجوة بحثية في هذا المجال.

2. تُوفر الدراسة **مرجعاً علمياً حديثاً** للباحثين والطلبة المهتمين بموضوعات تمارين الاسترخاء وتأثيرها على الضغوط النفسية.

3. تسهم الدراسة في إثراء المعرفة النظرية المتعلقة بالعلاقة بين **الأنشطة الرياضية** والصحة النفسية، مما يفتح آفاقاً جديدة للبحث العلمي في مجالات مشابهة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

1. تلبية حاجة المجتمع الفلسطيني إلى **آليات فعالة** للتخفيف من الضغوط النفسية لدى الشباب، خاصة في ظل الظروف السياسية والاقتصادية الصعبة.

2. تقديم نموذج عملي يمكن استخدامه في تصميم برامج رياضية أو نفسية **موجهة للجامعات** لتحسين الصحة النفسية للطالبات.

3. المساهمة في تعزيز التوازن النفسي للطالبات من خلال **أنشطة استرخاء منظمة** تساعدهن على التعامل مع التحديات اليومية.

4. تمكين الجامعات من تبني برامج رياضية تخصصية تستهدف تحسين البيئة النفسية والتعليمية، مما ينعكس إيجابياً على التحصيل الأكاديمي ومستوى الرضا الشخصي لدى الطالبات.

4.1 فرضيات الدراسة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط القياس البعدي حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى للبرنامج المتبع ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات القياسات حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج المتبع ولصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم لدى أفراد المجموعة التجريبية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة: (المعدل التراكمي، مكان السكن، الكلية).

5.1 أهداف الدراسة

تسعى هذه الدراسة التعرف إلى:

1- فعالية الوحدات التدريبية (البرنامج) باستخدام تمارين الاسترخاء بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لدى طالبات جامعة بيت لحم او لدى الطالبات قيد الدراسة.
2- فعالية الوحدات التدريبية باستخدام تمارين الاسترخاء لتخفيف الضغوطات بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد الدراسة.
3- الفروق في القياس البعدي حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم لدى أفراد المجموعة التجريبية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة: (المعدل التراكمي، مكان السكن، الكلية).

7.1 مصطلحات الدراسة

الوحدات التدريبية: "مجموعة من التمرينات المختلفة التي تشكَّل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة" (نور الدين وآخرون، 2019، ص89).

تمارين الاسترخاء: هو مهارة من المهارات النفسية الأساسية يأتي على قمة هرم مهارات الإعداد للأداء، فلتمارين الاسترخاء دور مهم وفعال في تحضير الرياضي لأداء المنافسة عن طريق الرفع من مهارات الأداء لديه (خلافي ودشري، 2023، ص296).

الضغوطات النفسية: "مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة الفرد والتي ينتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الفرد أو في حالته النفسية والجسمانية أو في أدائه نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة التي تحوي الضغوط" (الفاخري، 2018، ص23).

البرنامج التدريبي: "هو عبارة عن مجموعة من النشاطات التدريبية والطريق التي تؤدي إلى تحقيق مجموعة الأهداف التدريبية" (عماد الدين والسعيد، 2022، ص139).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 مقدمة

يعرض هذا الفصل الإطار النظري المتعلق بموضوع الدراسة، حيث يقسم إلى مبحثين رئيسيين هما: تدريبات الاسترخاء، والضغوط النفسية. إضافة إلى عرض للدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات العلاقة بموضوع الدراسة.

2.2 القسم الأول: الإطار النظري

1.2.2 المبحث الأول: تدريبات الاسترخاء

تدريبات الاسترخاء هو مصطلح عام يشير إلى الأساليب المستخدمة لتعليم وتعلم تقنيات محددة لمساعدة الأشخاص على تخفيف أو التحكم في ردود الفعل أو الإثارة التي تشكل مشكلة بالنسبة لهم (صالح، 2022). غالبًا ما يرتبط هذا المصطلح باسترخاء العضلات فقط، ولكن نظرًا للقواسم المشتركة بين جميع طرق تحريض الاسترخاء، فإننا نستخدمه كمصطلح شامل. يشمل هذا المصطلح، إذن، طرقًا مختلفة للتحكم في الإثارة، مثل

تدريب استرخاء العضلات، والتحفيز الذاتي، والتغذية الراجعة البيولوجية، والتأمل، والتخيل، والتنفس المنتظم (الأخضر وآخرون، 2008).

وغالباً ما يُعتبر فرط الإثارة الذي تستهدفه هذه التقنيات فسيولوجيًا (مثل توتر العضلات)، ولكن يمكن أن يكون إدراكيًا (مثل الأفكار المتطفلة) أو سلوكيًا (مثل التململ) أيضًا. أدى الاستخدام الواسع النطاق وفعالية التدريب على الاسترخاء إلى قيام البعض بتسميته "الأسبرين السلوكي" (عباس وآخرون، 2018). إن عنصر "التدريب" في تدريبات الاسترخاء يعني أنه مهارة يتعلمها شخص ما، غالباً ما يكون عميلًا أو طالباً أو مريضاً في بيئة سريرية، والذي يمكنه في النهاية الاستفادة منها لتحفيز الاسترخاء بمفرده، في مجموعة متنوعة من المواقف والأوضاع. ثم يميز هذا الإجراء لإنتاج الاسترخاء عن الأساليب الأخرى التي يستحضرها أشخاص آخرون (مثل العلاج بالتدليك) أو مواد (مثل الأدوية التي تقلل القلق) كما أشار خلافي ودشري (2023).

وبالعادة، يستخدم تدريب الاسترخاء كجزء من العلاج المعرفي السلوكي لعلاج الصداع وإدارة الألم المزمن. يمكن للألم أن ينتج ضغوطًا فسيولوجية وعاطفية، والتي تتغذى معًا على دورة وتؤدي إلى إدراك متزايد للألم وتسبب تعديلًا في فسيولوجيا الجسم بطرق تزيد من الألم (مثل توتر العضلات أو التشنج وانقباض الأوعية الدموية). ويركز تدريب الاسترخاء على الوعي بالتوتر داخل العقل والجسم. بعد ذلك، تُستخدم أساليب الاسترخاء المنهجية (مثل التنفس الحجابي، والاسترخاء العضلي التدريجي، والتخيل الموجه) لتقليل التوتر وتغيير إدراك الألم الجسدي (غلاب وآخرون، 2022).

وقد أشار بلمختار وشائق (2017) إلى أن أساس كل تقنيات الاسترخاء هو التنفس الحجابي. فعندما نكون نائمين أو مسترخين تمامًا، نتنفس بشكل صحيح. وتتمدد بطوننا عندما نستنشق وتنقبض عندما نزفّر. ويحصر الكثير منا تنفسنا في الجزء العلوي من الصدر عندما نكون مستيقظين أو تحت الضغط. وغالبًا ما يساعد تكرار كلمة مريحة، مثل "هادئ" أو "مسالم". وينبغي للأفراد الحد من وتيرة التنفس إلى 6 إلى 8 أنفاس في الدقيقة.

ويعد الاسترخاء العضلي التدريجي (PMR) هو طريقة مستخدمة على نطاق واسع تعلم الأفراد كيفية استرخاء عضلاتهم من خلال عملية من خطوتين: (1) تطبيق التوتر عمدًا على مجموعات عضلية معينة، و(2) إيقاف التوتر وملاحظة كيف تسترخي العضلات مع تدفق التوتر بعيدًا. وغالبًا ما يتم استخدام 14 مجموعة عضلية من الرأس إلى أخمص القدمين في هذا الإجراء (بن يحيى، 2016).

أما فيما يتعلق بالتخيل الموجه فهو استخدام الصور الذهنية (مثل مشهد هادئ) لخلق شعور بالاسترخاء وتقليل التوتر. يقرر الأفراد وجهتهم (مثل الشاطئ أو الجبال). ويجعلون الصورة غنية قدر الإمكان، باستخدام جميع

الحواس الخمس. على سبيل المثال، إذا تخيلوا الشاطئ، فإنهم يسمحون لأنفسهم برؤية السحب العائمة في السماء، وسماع الأمواج المتدحرجة، والشعور بالرمال الدافئة تحت أقدامهم، واستنشاق ضباب المحيط، وتذوق الملح على ألسنتهم. وأخيرًا، يُطلب منهم حمل هذه التجربة معهم طوال اليوم (سامي وتمار، 2021)

بينما الاسترخاء التلقائي هو شكل آخر من أشكال الاسترخاء التأملي، والذي يركز على تعليمات ذاتية محددة، مثل "جسدي كله يشعر بالراحة والاسترخاء والثقل والدفء" و"أشعر بالهدوء التام". يقدم المعالج سلسلة من العبارات المريحة بضمير المتكلم (علياوي، 2022). يكرر الأفراد العبارة ويتاح لهم الفرصة لتوليد هذا الشعور في أجسادهم. تتضمن عمليات اليقظة الذهنية الوعي غير الدفاعي واللحظي وغير الحكمي. إنها تساعد الأفراد على الانتباه إلى التجارب الحالية للألم أو الضائقة النفسية دون قمع أو شرح هذه التجارب. قد يساعد هذا النهج في تقليل التركيز المفرط على الألم، مما يؤدي فقط إلى تكثيف الألم والضائقة العاطفية (عماد الدين والسعيد، 2020)

دور تدريب الاسترخاء في العلاج السلوكي

يستخدم تدريب الاسترخاء في أغلب الأحيان في العلاج السلوكي كوسيلة لتقليل القلق والتوتر والإجهاد. وقد أظهرت الأبحاث فعاليته في علاج مجموعة متنوعة من الاضطرابات والحالات، وخاصة تلك المرتبطة بالقلق والخوف والتوتر (على سبيل المثال، الرهاب المحدد)، ولكن بما في ذلك تلك الموجودة في مجال الطب السلوكي وطب الأسنان، مثل الألم الحاد والمزمن (على سبيل المثال، الصداع الناتج عن التوتر)، وارتفاع ضغط الدم، والتعامل مع الغثيان المرتبط بالعلاج الكيميائي (القلاف، 2020). يتضمن تدريب المرضى على الاسترخاء عادةً تقديم مبررات، وإظهار التمارين، وممارسة الاسترخاء في جلسات العلاج في العيادات والمستشفيات. بالإضافة إلى ذلك، يُطلب من المرضى دائمًا تقريبًا ممارسة ("الواجبات المنزلية") بين جلسات العلاج. غالبًا ما يتم استخدام النماذج أو دفاتر السجلات للمرضى لتسجيل التفاصيل حول ممارستهم. يمكن أن يكون تدريب الاسترخاء قصيرًا نسبيًا أو طويلًا وأكثر شمولاً. تمت الإشارة إلى النوع الأول باسم "المختصر" والطريقة الأخيرة باسم "العميقة"، وقد ارتبطت باسترخاء العضلات (قيصاري، 2017).

يعد الاسترخاء عنصرًا أساسيًا في العديد من العلاجات النفسية الاجتماعية المعاصرة المدعومة تجريبياً لمختلف الاضطرابات، بما في ذلك العلاجات مثل برنامج إتقان القلق والذعر، وهو علاج لاضطراب الهلع (الجبوري وآخرون، 2023). يُستخدم تدريب الاسترخاء، بأشكاله المختلفة، في أغلب الأحيان كتدخل إضافي، يشكل جزءًا من برنامج علاجي شامل. يمكن أيضًا استخدام تدريب الاسترخاء للمساعدة في تسهيل التواصل أثناء

جلسة العلاج مع العميل الذي قد يكون متوترًا أو قلقًا للغاية بحيث لا يتمكن من التواصل بشكل فعال مع المعالج. غالبًا ما يُستخدم تدريب الاسترخاء (خاصة استرخاء العضلات التدريجي) بالتزامن مع إزالة التحسس المنهجي، وهو إجراء مصمم لتقليل الخوف أو القلق تجاه حافز معين (أو حوافز) من خلال إقران الحافز المخيف أو أفكار الحافز المخيف بالاسترخاء (عماد الدين والسعيد، 2022).

أنواع تدريب الاسترخاء

تختلف أنواع تدريبات الاسترخاء باختلاف الغرض الذي ينوي المدرب أو الشخص منه للاستفادة من الاسترخاء، وتتمثل أنواع تدريبات الاسترخاء فيما يلي:

1. تدريب الاسترخاء التدريجي

يركز تدريب الاسترخاء التدريجي على استرخاء العضلات؛ وهو تقنية استرخاء مستخدمة على نطاق واسع في العلاج السلوكي، وقد كان موضوعًا لبحوث تجريبية كبيرة. تحت إشراف المعالج، يشد العميل مجموعات عضلية معزولة بالتناوب ثم يسترخيها، حتى يسترخي الجسم بالكامل (Pagani et al., 2023). والسبب وراء ذلك هو أن شد العضلات قبل محاولة الاسترخاء يسمح للعميل بأن يصبح أكثر وعيًا بتوتر العضلات، بحيث يكون قادرًا على تحديده عندما يحدث. قد يساعد التباين بين حالات التوتر والاسترخاء العميل أيضًا على تحقيق حالة استرخاء أعمق مما قد يكون ممكنًا عند البدء من حالة الراحة. من خلال التركيز على مشاعر التوتر والاسترخاء، يمكن للعميل حتى أن يتعلم كيفية إحداث استرخاء عميق في وقت لاحق باستخدام إجراء التذكير، مما يسمح له بتحقيق حالة مماثلة من الاسترخاء دون التسبب في توتر عضلي بالفعل (نور الدين وآخرون، 2019). وتتبع تمارين تدريب الاسترخاء التدريجي تسلسلًا عامًا لمجموعات العضلات الفردية؛ يتم استرخاء كل مجموعة عضلية بشكل كامل قدر الإمكان قبل الانتقال إلى المجموعة التالية. تشمل أكثر الطرق المعاصرة شيوعًا 16 مجموعة عضلية (Büssing et al., 2012). ومع تقدم التدريب، يمكن دمج تمارين شد العضلات في 8 ثم 4 مجموعات. يختلف الترتيب المحدد لمجموعات العضلات المستخدمة وفقًا للممارس والتزامه بتسلسل معين موصى به في الأدبيات (غلاب وآخرون، 2022؛ عماد الدين والسعيد، 2022)، وكذلك وفقاً للاحتياجات الفردية للشخص المطبق للتمارين. ويتضمن أحد التسلسلات المحتملة الترتيب التالي؛ 1. اليد اليمنى (أو المهيمنة) والساعد. 2. العضلة ذات الرأسين اليمنى (أو المهيمنة). 3. اليد اليسرى (أو المعاكسة) والساعد. 4. العضلة ذات الرأسين اليسرى (أو المعاكسة). 5. الكتفين والظهر العلوي. 6. الرقبة. 7. الخدين السفليين والفكين. 8. الخدين العلويين والأنف. 9. الجبهة. 10. الصدر (التنفس). 11. منطقة البطن. 12. الفخذ الأيمن (أو المهيمنة). 13. الساق اليمنى (أو المهيمنة). 14. القدم اليمنى (أو المهيمنة). 15. الفخذ الأيسر

(أو المعاكس). 16. الساق اليسرى (أو المعاكسة). 17. القدم اليسرى (أو المعاكسة) (Ganjeali et al., 2022).

وبذلك، يتم التحكم في الإجراء بالكامل بعناية من قبل المعالج؛ يتم تحديد وقت كل تمرين بدقة. يتم الحفاظ على توتر العضلات لمدة تتراوح بين 5 إلى 7 ثوانٍ، وخلال هذه الفترة قد يدلي المعالج بعبارات مثل "اشعر بشد العضلة؛ لاحظ كيف يبدو التوتر في العضلات". ثم يقوم المعالج بتوجيه العميل للاسترخاء، والإدلاء بعبارات لتوجيه انتباه العميل إلى مشاعر الاسترخاء. يتم استخدام "نمط" الاسترخاء هذا لجذب انتباه العميل، وتهدئة وتشجيع تركيز الانتباه، وتعزيز الهدوء (Yasmine, C., & Abdelali, 2018). ويستمر جزء الاسترخاء من الدورة لمدة 30 إلى 40 ثانية، وبعد ذلك تتكرر دورة إطلاق التوتر. أثناء الجلسات المبكرة من تدريب الاسترخاء التدريجي، يتم عادةً تنفيذ دورة إطلاق التوتر مرتين على كل مجموعة عضلية لضمان الاسترخاء التام. في الجلسات اللاحقة، بعد أن يتعرف العميل على مشاعر التوتر والاسترخاء، غالبًا ما يتم اختصار الإجراء، كما هو مذكور بالفعل، إلى خطوات أقل عن طريق شد مجموعات العضلات مجتمعة (أي كلتا الساقين في وقت واحد بدلاً من كل ساق على حدة) (Hagen et al., 2023).

وبمجرد أن يعتاد الطلاب على الإجراء الأقصر، يمكن تعليم إجراء استرجاع يمكن استخدامه في مجموعة متنوعة من الإعدادات. لا يتضمن هذا "الاسترخاء الخاضع للإشارات" أي شد فعلي للعضلات، بل يسترجع العميل مشاعر الاسترخاء باستخدام كلمة إشارة مثل "الاسترخاء". تقترن كلمة الإشارة بالاسترخاء في جلسات العلاج وتصبح مرتبطة بشعور الاسترخاء العميق من خلال التكييف. وهناك استخدام آخر للاسترخاء التدريجي (Progressive Relaxation Training–PRT) في تدريب الاسترخاء التفاضلي، حيث يتم تعليم العملاء التعرف على العضلات الضرورية في الأنشطة (على سبيل المثال، أثناء الوقوف) حتى يتمكن المرء من ضمان أن العضلات غير المشاركة في هذا النشاط لديها أدنى قدر من التوتر (قيصاري، 2017)

وفي الأربعينيات والخمسينيات من القرن العشرين، لفت تدريب الاسترخاء التدريجي انتباه جوزيف وولب، الذي اكتشف في بحثه مع القطط أن استجابة الخوف المشروطة يمكن أن تتضاءل وحتى تزول إذا تم تحريض استجابة غير متوافقة (مثل الاسترخاء) في وقت الخوف. لقد اختصر وولب طرق جاكوبسون، لجعل استخدامها في البيئات السريرية ممكناً. لقد استخدم العلاج بالارتداد العصبي بالتزامن مع إزالة التحسس المنهجي، كوسيلة لإنتاج الاسترخاء أثناء إعادة تأهيل المخاوف لدى المرضى السريريين. في عام 1973، قام دوجلاس بيرنشتاين وتوماس بوركوفيك أيضًا بتبسيط نهج جاكوبسون، وأنتجوا دليلًا علاجيًا خطوة بخطوة للعلاج بالارتداد العصبي

للمعالجين. منذ ذلك الوقت، كان هناك قدر كبير من الأبحاث حول العلاج بالارتداد العصبي، وتم طرح العديد من المتغيرات والامتدادات له (Yang et al., 2023).

2. تدريب الاسترخاء السلوكي

في عام 1988 نشر روجر بوبين كتابًا عن تدريب الاسترخاء السلوكي(BRT) ، وهو أحد أشكال تدريب الاسترخاء السلوكي القائم على النمذجة والتكييف الإجرائي. ومثل تدريب الاسترخاء العضلي التدريجي، فإنه يركز على السلوك الحركي الواضح، وهو أمر مهم لأنه يسهل الملاحظة المباشرة للسلوك من قبل كل من العميل والمعالج. إن تدريب الاسترخاء السلوكي فريد من نوعه عن تدريب الاسترخاء العضلي التدريجي في تأكيده على السلوك الذي يمكن ملاحظته بما في ذلك الوضع (Chang et al., 2020). بحيث يتم توجيه العملاء لمراقبة أوضاعهم الواضحة، وكذلك أن يكونوا على دراية بمشاعر الاسترخاء. كما أن تدريب الاسترخاء السلوكي يختلف إلى حد ما عن الاسترخاء التدريجي في أنه يتكون من أربع خطوات منفصلة لكل من 10 أوضاع أو أنشطة، بما في ذلك اليدين والتنفس ومكونات أخرى مشابهة جدًا لتدريبات PRT كما أشار إليها عماد الدين والسعيد (2022):

أولاً: التسمية: يتم تعيين تسمية من كلمة واحدة (على سبيل المثال، القدمين) لكل سلوك (أو وضع) لتسهيل التواصل بين العميل والمعالج.

ثانياً: الوصف والنمذجة: يشرح المعالج ويوضح الوضعية المريحة، ويقارنها بالوضعيات غير المريحة التي تحدث بشكل متكرر.

ثالثاً: التقليد: يعرض العميل كل وضعية.

رابعاً: الملاحظات: يشيد المعالج بتصوير الوضعية الدقيق، أو يقدم إشارات تصحيحية إذا كانت وضعية العميل غير صحيحة. يمكن للمعالج استخدام التوجيه اليدوي اللطيف إذا فشل العميل في تحقيق وضعيات مريحة صحيحة بعد عدة محاولات. ثم يتم تقديم ملاحظات إيجابية للوضعيات الصحيحة.

ويحافظ الشخص على كل وضعية صحيحة لمدة 30 إلى 60 ثانية مع إدراك مشاعر الاسترخاء. هناك أوضاع أو سلوكيات محددة لليدين والقدمين والجسم والكتفين والرأس والفم والحلق والتنفس الهادئ والعينين. وكطريقة لتقييم الاسترخاء سلوكيًا، ابتكر بوبين مقياس الاسترخاء السلوكي (Behavioral Relaxation Standard–BRS) (Hampson et al., 2020). وهنالك 10 أوصاف للوضعيات والأنشطة في مقياس الاسترخاء

السلوكي والتي تعتبر من سمات الشخص المسترخي تمامًا. يتم تقييم الاسترخاء أثناء جلسة المراقبة في نهاية الجلسة، أو قبل الاسترخاء كمقياس أساسي. على الرغم من أن BRS تم تصميمه للاستخدام مع تدريبات الاسترخاء السلوكي (Behavioral Relaxation Training–BRT)، إلا أنه يمكن استخدامه أيضاً لتقييم الاسترخاء الناجم عن طرق أخرى (خلافي ودشري، 2023). حيث اقترح بوبين تصنيفًا لتحليل السلوك المعقد يمكن تطبيقه بسهولة على الاسترخاء. إن مفهومه للسلوك هو أنه يحدث في أربعة مجالات: الحركية واللفظية والحشوية والملاحظة. ادعى بوبين أن معظم تقنيات الاسترخاء تؤكد على واحد أو آخر من هذه الوسائل مع تجاهل الآخرين. ويهدف BRT إلى معالجة جميع هذه المجالات الأربعة (Chang et al., 2020).

3. الاسترخاء التطبيقي

هناك نوع آخر، وهو امتداد لتدريبات الاسترخاء التدريجي، وهو الاسترخاء التطبيقي، والذي وصفه لارس جوران أوست في عام 1987. يتم تصوره كتقنية مواجهة تركز على ردود الفعل الفسيولوجية عندما يواجه الشخص شيئًا أو موقفًا رهابيًا. والغرض من ذلك هو تطبيق مهارة الاسترخاء بسرعة عند مواجهة مثل هذا الحدث، لتعزيز القدرة على المواجهة. يهدف الاسترخاء التطبيقي إلى مواجهة ردود الفعل الفسيولوجية على مستوى الرهاب، ومنعها لاحقًا. يتضمن التدريب التعرف على إشارات القلق في وقت مبكر من سلسلة ردود الفعل على الأحداث الرهابية. وثم يتم تدريس تدريبات الاسترخاء التدريجي متبوعًا بإصدار مختصر يتم فيه تضمين مكون الاسترخاء (أو إرخاء العضلات) فقط (Luberto et al., 2020). ومن ثم تتم مراجعة الاسترخاء المتحكم فيه بالإشارات، متبوعًا بالاسترخاء التفاضلي. أحد المكونات الفريدة إلى حد ما للاسترخاء التطبيقي هو تركيزه على الاسترخاء السريع في البيئة الطبيعية. بعد ذلك، يتبع ذلك تدريب التطبيق، أولاً في المواقف المجهدة عمومًا ولكنها غير رهابية، ثم لاحقًا في التعرض الفعلي للأشياء أو المواقف الرهابية (بن يحيى، 2016).

4. الاسترخاء بالتمدد

مثل العلاج بالتمدد، يعتمد الاسترخاء بالتمدد أيضًا على تحقيق حالة من الهدوء من خلال تقليل توتر العضلات. والفرق الرئيسي هو أن الاسترخاء بالتمدد لا يتطلب من الفرد شد وإرخاء مجموعات العضلات. بل يتم تحقيق تقليل التوتر من خلال التمدد المنهجي لمجموعات العضلات الفردية. تم تطوير هذه التقنية من قبل تشارلز كارلسون وزملائه، ويرجع ذلك جزئيًا إلى أن بعض فئات المرضى يجدون شد وإرخاء العضلات مؤلمًا أو محزنًا، أو أنها غير مناسبة لهم. على سبيل المثال، يجد بعض مرضى الألم أن شد عضلاتهم يزيد من الألم ولا يسمح بسهولة بالاسترخاء اللاحق (Hampson et al., 2020).

وتتضمن العملية سلسلة من 14 تمريناً لشد العضلات. قبل تمارين التمدد الفعلية، يُطلب من الفرد أن يتخذ وضعية راحة هادئة ويتنفس ببطء وعمق. بعد 3 إلى 4 دقائق من الراحة الجسدية والتنفس المريح، يبدأ العميل أو المريض تمارين التمدد، بدءًا من أسفل الساق اليمنى والتقدم عبر مجموعات العضلات الأربع عشرة. على غرار العلاج الطبيعي الذي يتضمن شد العضلات، يتم استخدام التمدد لمجموعات العضلات المنفصلة في الأطراف والظهر والأرداف والمعدة والصدر والجبهة والعينين والفكين والرقبة والكتفين. ومن أمثلة تمارين التمدد تلك الخاصة بالجزء العلوي من الساق، حيث يتم رفع ركبة واحدة ووضعها فوق الساق الأخرى للترهل، وتلك الخاصة بالكتفين والجزء العلوي من الذراعين، حيث يتم تشابك أصابع اليدين ورفع الذراعين فوق الرأس (عماد الدين والسعيد، 2022). ويتم الاحتفاظ بكل تمدد لمدة 15 ثانية، ويتبع ذلك 60 ثانية من الاسترخاء. يتم توجيه العملاء لتركيز انتباههم على أحاسيس التمدد والاسترخاء والتنفس باستخدام إيقاع بطيء ومنتظم.

5. التدريب الذاتي

التدريب الذاتي هو تقنية اقتراح ذاتي سلبية تهدف إلى الاسترخاء الذاتي مع الحد الأدنى من التدريب. يتم استخدام التدريب الذاتي على نطاق واسع في أوروبا وروسيا واليابان، ولكنه أقل شعبية في أمريكا الشمالية. بعض المفاهيم والصيغ ليست شائعة في الثقافة الأمريكية. وعلى النقيض من استرخاء العضلات التدريجي والتمدد، فإن العلاج بالتنويم المغناطيسي سلبي وليس نشطًا. ويتكون من ستة تمارين عقلية تعتمد على اقتراحات ذاتية قصيرة أو "صيغ". يتم التركيز على المشاعر والحالات الحسية، بما في ذلك الثقل والدفء في الأطراف، وتنظيم التنفس ونشاط القلب، ودفء البطن، وبرودة الجبهة. يستخدم المعالج صوتًا هادئًا ومريحًا ويصدر عبارات حول هذه المشاعر والحالات الجسدية، والتي يكررها الشخص بعد ذلك داخلياً (Yang et al., 2023). ويتم تعلم التمارين في تسلسل محدد، ويحقق العميل كل حالة قبل بدء التمرين التالي. وقد أشار Chang et al. (2020) إلى التمارين الستة أو "الصيغ" التي يمكن للشخص التدريب عليها أثناء التدريب الذاتي وهي كما يلي:

- صيغة الثقل: يهدف هذا التمرين إلى التأثير على العضلات وتقليل التوتر العضلي.
- صيغة الدفء: تركز هذه الصيغة على الدورة الدموية وتمدد الأوعية الدموية.
- تنظيم القلب: تشجيع الوعي بنشاط القلب هو الاعتبار الأساسي، وبعد ذلك يكون تنظيم نشاط القلب هو الهدف.
- تنظيم التنفس: التنفس المنتظم هو القضية الأساسية لهذه الصيغة. تعتبر التغييرات الطوعية في نمط التنفس غير مرغوبة لأنها قد تنطوي على توتر العضلات والحركة.

- تنظيم الأعضاء الحشوية: يركز العملاء انتباههم على الضفيرة الشمسية باعتبارها المركز العصبي المركزي للأعضاء الداخلية.
- تنظيم درجة حرارة الرأس.

تم تطوير التدريب التلقائي على طول جدول زمني مماثل لتدريب الاسترخاء التدريجي. ففي عام 1932، بدأ عالم وظائف الأعضاء الألماني يوهانس شولتز في تطوير التدريب التلقائي كشكل سلبي للتحكم في الإثارة. وقد قادته الدراسات النفسية الفسيولوجية المبكرة هو وزملاؤه إلى التأكيد على أن الحالة التي يجلبها العلاج بالتنويم المغناطيسي فريدة من نوعها، وتختلف عن الوعي الواعي، أو النوم، أو التنويم المغناطيسي. وقد أدت تسجيلات تخطيط كهربية الدماغ أثناء العلاج بالتنويم المغناطيسي إلى تصور الحالة الذاتية على أنها مماثلة لـ "حالة ما قبل النوم". ويعتقد شولتز أن التحول من الوعي إلى الحالة الذاتية كان عملية محددة تنطوي على تغييرات في كل من الأداء النفسي والفسيولوجي، وتسمح للشخص "بالتراجع" أو "الغوص تحت" حالة اليقظة الواعية المعتادة. ويعتقد شولتز وزميله فولفجانج لوته أن الاسترخاء العقلي والجسدي الناتج عن إجراءاتهم يمكن أن يؤدي في النهاية إلى تخفيف العديد من المشاكل الفسيولوجية والنفسية (قيصاري، 2017).

6. التغذية الراجعة الحيوية

يشير مصطلح التغذية الراجعة الحيوية إلى مجموعة متنوعة من الإجراءات التي توفر معلومات مستمرة حول النشاط الفسيولوجي للأشخاص الذين يحاولون تعلم تعديل مستوياتهم واستجاباتهم الفسيولوجية. على وجه الخصوص، غالبًا ما يتم استخدام التغذية الراجعة الكهربائية العضلية (EMG) كتقنية استرخاء لمساعدة الأشخاص على التحكم في مستويات توتر العضلات لديهم. كما أن التغذية الراجعة الحرارية شائعة أيضًا، حيث يتم مراقبة درجة حرارة سطح الجلد، عادةً على الإصبع أو القدم، حيث يرتبط تدفق الدم المتزايد إلى سطح الجلد بالاسترخاء. الهدف العام من التغذية الراجعة الحيوية هو تعليم العملاء استخدام التغذية الراجعة للحصول على سيطرة واعية على الاستجابات البيولوجية (على سبيل المثال، درجة حرارة الجلد، ومعدل ضربات القلب) التي كانت تعمل بشكل غير تكيفي والتي كان يُعتقد سابقًا أنها لا يمكن السيطرة عليها (غلاب وآخرون، 2022). وقد ثبت أن التغذية الراجعة الحيوية فعالة في مجموعة متنوعة من الحالات، وأبرزها اضطرابات القلق والصداع الناتج عن التوتر والأرق وارتفاع ضغط الدم. في كثير من الحالات، تفعل التغذية الراجعة الحيوية أكثر من تعليم الأفراد كيفية تنظيم وظائفهم البيولوجية؛ يمكنها أيضًا المساعدة في تحسين شعورهم بالسيطرة الشخصية والقدرة على التعامل مع المواقف العصيبة من خلال إظهار أنه من الممكن في الواقع التحكم في الأحداث الفسيولوجية التي تصاحب الحياة اليومية (بلمختار وشائق، 2017).

وهنالك ثلاث مراحل رئيسية في تدريب التغذية الراجعة الحيوية، ففي المرحلة الأولى، يصبح العميل على دراية بالاستجابة غير التكيفية (على سبيل المثال، توتر العضلات) ويتعلم أن بعض الأفكار والأحداث البيولوجية يمكن أن تؤثر على الاستجابة المعطاة. يمكن للمريض الاسترخاء بعض الشيء بجهد واع. في المرحلة الثانية، يكتسب العميل سيطرة أفضل على الاستجابة غير التكيفية ويمكنه الاسترخاء بوعي وبسهولة أكبر. تمثل المرحلة الثالثة النقطة التي يمكن فيها للعميل نقل السيطرة بسهولة إلى الحياة اليومية، ويمكنه الاسترخاء بقليل من الجهد الواعي أو بدونه (Yasmine & Abdelali, 2018).

ويتطلب تدريب التغذية الراجعة الحيوية استخدام أدوات بدرجات متفاوتة من التعقيد. فالمتطلب الأساسي هو تزويد الأشخاص بمعلومات بصرية أو سمعية فيما يتعلق بحالتهم الجسدية، وعادةً في "الوقت الحقيقي"، حيث تستجيب فسيولوجية الشخص. يختلف شكل التغذية الراجعة، ويمكن عرضه بصريًا على شاشة فيديو، و/أو يمكن نقله بنغمات أو نقرات سمعية، مع إشارة الترددات الأعلى أو الأدنى إلى زيادة أو نقصان الاستجابة الفسيولوجية (عماد الدين والسعيد، 2020).

ولقد تزايد الاهتمام بالتغذية الراجعة الحيوية كتقنية علاجية في ستينيات القرن العشرين نتيجة لعمل العديد من الباحثين. ومن بينهم جو كاميا الذي طور تقنية للتحكم في إيقاع تخطيط كهربية الدماغ باستخدام نغمة للإشارة إلى أن الدماغ ينتج موجات ألفا. ثانياً، أثبت نيل ميلر أن الاستجابات اللاإرادية يمكن تكييفها من خلال إجراءات تشغيلية في الحيوانات. كما قام توماس بودزينسكي وزملاؤه ببناء جهاز تغذية راجعة لتخطيط كهربية الدماغ ألفا بهدف تعليم الأشخاص إنتاج نشاط موجات ألفا الدماغية الأكثر متعة وهدوءً. بعد ذلك، تحول الانتباه بعيدًا عن التغذية الراجعة ألفا نحو تغذية راجعة لسطح الجلد، والتي يتم قياسها عمومًا من خلال أقطاب كهربائية توضع على الجبهة لتسجيل نشاط عضلات الوجه (Denkova et al., 2020).

وقد استند هذا التقدم في البحث إلى التحقيقات التي وجدت أن العضلة الجبهية للجبهة كانت مؤشراً موثوقاً للقلق والتوتر والإثارة. على مر السنين منذ هذا البحث المبكر، تم إثبات فعالية التغذية الراجعة لتخطيط كهربية العضلات في مساعدة العملاء على تعلم تقليل التوتر في عضلات الرأس وفروة الرأس، وبالتالي إنتاج انخفاضات طويلة الأمد في الصداع الناتج عن التوتر من بين استخدامات أخرى (Yang et al., 2023).

7. التأمل

يعد التأمل أحد أكثر طرق الاسترخاء شيوعًا حاليًا. ومن الأمثلة على ذلك التأمل التجاوزي والتأمل الذهني. في أشكال عديدة، يتمتع التأمل باستخدام واسع النطاق في العديد من البلدان والثقافات. وتشارك أشكال قديمة جدًا

من التأمل في ممارسة اليوجا؛ والتأمل الياباني الزن، والطاوي الصيني، والهندوسي، والبوذي هي أشكال أخرى. ترتبط بعض أشكال التأمل بالمعتقدات الدينية والروحية حول نمط الحياة. والبعض الآخر ليس له صلة بالدين أو الروحانية، ولكنه يركز بشكل خاص على مشاعر السلام والتركيز عبر أنواع التأمل، هناك بعض الصفات المشتركة بين معظمها أو كلها (Han et al., 2024).

وبالنظر إلى خطوات التأمل، نجد أنه أولاً يتطلب التأمل وضعاً مريحاً، عادةً الجلوس أو الاستلقاء. ثانيًا، مثل تقنيات الاسترخاء الأخرى، يجب أن يتم ذلك عادةً في بيئة هادئة وسلمية حيث من غير المحتمل حدوث انقطاع. ثالثًا، ينظم الأفراد تنفسهم بوتيرة ثابتة بطيئة. رابعًا، غالبًا ما يركز النشاط العقلي أو المعرفي أثناء التأمل على كلمة أو عبارة معينة (على سبيل المثال، "مانترا"). ومع ذلك، تتطلب بعض أنواع التأمل من الفرد إفراغ ذهنه، والتفكير في لا شيء، والتأمل في هذا الصمت العقلي (Vidic, 2023).

هناك تقنية تأمل تستحق اهتمامًا خاصًا وهي تلك التي طورها هربرت بنسون في عام 1975 والتي أطلق عليها "استجابة الاسترخاء". استند بنسون في تقنيته إلى ملاحظات مختبرية لممارسي التأمل التجاوزي. وجد أنه أثناء التأمل، انخفض استهلاك الأكسجين ومستويات اللاكتات في الدم لدى الأشخاص الذين خضعوا للتجربة إلى مستويات مماثلة لتلك التي شوهدت أثناء النوم أو السبات. وخلص إلى أن التأمل أدى إلى حالة من نقص التمثيل الغذائي، والتي أطلق عليها "استجابة الاسترخاء". واصل بنسون تحديد طريقة للتأمل يمكن من خلالها تحقيق الاستجابة المطلوبة من خلال أربعة عناصر أساسية، كما وردت لدى .Han et al (2024):

1. البيئة الهادئة: يعد المكان الهادئ ضروريًا لممارسة التأمل، وذلك للتخلص من الضوضاء المشتتة. أيضًا، في هذا ومعظم أشكال الاسترخاء الأخرى، يغلق العميل عينيه لتقليل المنبهات البصرية المشتتة.
2. الهدف الذي يجب التركيز عليه: يمكن أن يكون الهدف كلمة أو عبارة أو صوتًا أو رمزًا أو صورة متكررة، أو يمكن أن ينطوي على التركيز على شعور معين.
3. الموقف السلبي: يجب على الفرد أن يسمح للأفكار والمشاعر بالانجراف داخل وخارج الوعي دون التركيز عليها. يجب تجنب التقييم الذاتي المستمر للتقدم في ممارسة التأمل. حدد بنسون الحفاظ على الموقف السلبي باعتباره العامل الأكثر أهمية في إثارة استجابة الاسترخاء.
4. الوضع المريح: كما هو الحال مع معظم أشكال الاسترخاء، فمن الضروري عادة أن يكون الشخص في وضع الجلوس الذي يمكن الحفاظ عليه بشكل مريح لمدة 20 دقيقة على الأقل.

وعلى الرغم من أن تقنية بنسون لم تخضع لنفس القدر من البحث التجريبي مثل التقنيات الأخرى مثل تدريبات الاسترخاء التدريجي أو التغذية الراجعة البيولوجية، إلا أنها تمتعت بشعبية واسعة النطاق في الولايات المتحدة وأماكن أخرى (Vidic, 2023).

8. التصوير الموجه

في استخدام التصوير الموجه، يطور المعالج والعميل مشاهد صورية تنتج مشاعر الهدوء والسكينة أو المتعة للعميل. من الأهمية بمكان أن يتشاور المعالج مع العميل بشأن مدى ملاءمة المشاهد، حيث أن المشهد الذي يُعتقد أنه مهدئ (مثل الجلوس عند شلال) قد لا يكون مريحًا لشخص معين (مثل الشخص الذي يعاني من رهاب الماء). ويتم تزيين المشاهد بأكبر قدر ممكن من التفاصيل الحسية، سواء لجعل الصور تبدو أكثر واقعية أو لإشراك العميل أو "امتصاصه" تمامًا في التجربة. تشمل الإعدادات الشائعة للصور الموجهة الشاطئ أو الغابة الهادئة أو قمة الجبل (Landkroon et al., 2022).

ويمكن أن تكون المشاهد الفعلية أطول بكثير. حيث أنه بعد تطوير المشهد، يتم توجيه العملاء للتدرب على استخدام المشهد. أثناء التدريب، غالبًا ما يركز العملاء على المشهد لمدة 30 ثانية تقريبًا، محاولين تصوره والشعور به وإحساسه بأكبر قدر ممكن من التفاصيل. بمرور الوقت، يجب أن يكونوا قادرين على استحضار الصورة بسهولة وموثوقية، مما يؤدي إلى الاسترخاء. من الممكن أيضًا أن يستخدم العملاء الصور لتحصين أنفسهم من المواقف العصيبة أو المثيرة للخوف، أو للتوسط في ردود الفعل تلك بمجرد أن تبدأ (Stavropoulos et al., 2024).

وغالباً ما يتم استخدام التخيل الموجه كوسيلة لإلهاء المريض عن الألم أثناء الإجراءات الطبية وطب الأسنان، أو لمكافحة القلق أثناء المواقف المخيفة. يعتمد التخيل الموجه إلى حد ما على قدرة العملاء على تخيل المشاهد بوضوح، لذلك في الممارسة السريرية، قد يكون من المهم للمعالج تقييم قدرات العملاء في هذا المجال. يمكن تقييم قدرة التخيل بشكل غير رسمي من خلال مطالبة العملاء بتذكر حدث معين استمتعوا به. بعد السماح للعملاء بالاسترخاء، يطلب المعالج بعد ذلك أكبر قدر ممكن من التفاصيل، وبعد ذلك يقوم العملاء بتقييم وضوح الصورة، على سبيل المثال على مقياس من 1 إلى 10 (Landkroon et al., 2022). وهناك طريقة أخرى لتقييم قدرة التخيل وهي استخدام مقياس تصنيف يُطلب فيه من العملاء تخيل مجموعة متنوعة من المشاهد وتقييم وضوح كل منها. بالنسبة للعملاء الذين لم يتم تطوير مهاراتهم بشكل جيد، يمكن استخدام تدريب التخيل لمساعدتهم على استخدام التخيل الموجه بشكل فعال (Stavropoulos et al., 2024).

9. التنفس المنتظم

يعد التنفس العميق المنتظم أحد مكونات أغلب استراتيجيات تدريب الاسترخاء. وكثيرًا ما يعاني العديد من العملاء الذين يعانون من مستويات مرتفعة من التوتر من شكاوى متعلقة بالتنفس، ومعظم الأعراض المرتبطة بالتوتر هي تلك المرتبطة بفرط التنفس. وتؤثر الاختلافات في أنماط التنفس على وظائف القلب والأوعية الدموية. والتنفس الحجابي هو تقنية تعلم العملاء التنفس بعمق باستخدام الحجاب الحاجز، وتوسيع البطن بدلاً من الصدر (الدحادحة والضمور، 2020). ومن أكثر الطرق شيوعًا لتعليم التنفس الحجابي أن يضع العملاء أيديهم على البطن أثناء التنفس ببطء. ويُطلب من العميل التنفس بحيث ترتفع اليد الموجودة على البطن، مما يقلل من أي حركة في الجزء العلوي من الصدر. والتنفس بهذه الطريقة يسمح للفرد باستنشاق المزيد من الهواء مقارنة بالتنفس الضحل الطبيعي (محمد وآخرون، 2021). وقد ثبت أن التنفس العميق يخفف من التوتر والضغط، ويبني الطاقة والقدرة على التحمل، ويساعد في إدارة الألم، ويعزز التركيز العقلي والأداء البدني. ويمكن تعليمه كجزء من تقنية استرخاء أخرى أو بمفرده. عادةً ما يتم تدريس التنفس العميق بسهولة في جلسة علاجية واحدة، وله ميزة أنه يمكن استخدامه بسهولة وبشكل غير ملحوظ من قبل العملاء أثناء النهار كلما ظهر موقف مرهق (Liu et al., 2021).

2.2.2 المبحث الثاني: الضغوط النفسية

عرف (بارون، 2002) ضغط الفرد النفسي على أنه "استجابة نفسية لتأثير سلبي، ويوصف بالاستمرارية وخبرة ذات مستوى عالٍ من القلق والتوتر"، وعرفه لازورس (2006) "أنه رد فعل للنظام الفسيولوجي والنفسي للفرد بسبب قوة خارجية ومواقف تهدد الصحة النفسية للفرد". وهو عند عبيد (2008) "حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من الأحداث والمواقف التي تحدث في حياة الفرد والتي تحتاج إلى نوع من التوافق عند الفرد".

والضغوطات النفسية مصطلح يستخدم لوصف التغيرات الداخلية أو الخارجية التي تسبب رد فعل فوري ومستمر. تشمل الأمثلة على الأحداث الخارجية، ظروف العمل السيئة، أو التلوث البيئي، أو السفر، أو المواقف الطارئة مثل: قضايا الطلاق أو وفاة أحد أفراد الأسرة. يظهر موقعها البارز على رأس قائمة مسببات الأمراض، العضوية والنفسية على حد سواء، من الإحصاءات الأمريكية أن ما يقرب من 80٪ من الأشخاص الذين يعانون من أمراض عقلية ناتجة عن الضغوط التي لها تأثير سلبي على حياتهم، سواء الأحداث النفسية الداخلية أو التغيرات العضوية، مثل: المرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية أكثر أو أقل من المعتاد (Bianchi, 2018). لأن للضغط تأثيرات مختلفة على الأشخاص المختلفين، ولأن الناس يتعرضون للضغط بطرق مختلفة، فإن

الضغوطات النفسية هو حالة يتعرض لها الناس كافة، ولكنها تختلف من شخص لآخر، وبالتالي لا يتعرض لها الجميع من حيث مخاطرها بالدرجة نفسها. (عبيد، 2008)

في علم النفس، يُقال إن المواقف التي يكون فيها الشخص تحت ضغط عقلي أو جسدي مرهقة. يشعر الشخص بالغربة وعدم التضاؤل إذا استمرت هذه المواقف، مما قد يؤدي إلى أمراض نفسية وجسدية (عبيد، 2008). وبالتالي، فإن كلمة "الضغوطات النفسية" تشير إلى عدم التوافق مع محيط المرء ومع نفسه، وكذلك محاولة لتقليل عدم التوافق من أجل تقليل الضغط العاطفي المصاحب والحفاظ على إحساس المرء بذاته، وعليه لا بد من أخذ موضوع الضغوطات النفسية الذي يواجه المعلم بشكل جدي في الدراسة والبحث، بهدف التقليل من الضغوطات النفسية للمعلم، والذي بدوره يؤدي إلى تحسين الأداء الوظيفي والأداء المدرسي بشكل عام.

ونظرًا لوجود العديد من الأسباب المختلفة والمتنوعة للإجهاد النفسي، فهناك العديد من الأساليب المختلفة التي يتخذها الأشخاص للتعامل مع هذه الضغوط والتكيف معها. وهذه الأساليب تختلف اعتمادًا على أسباب الضغوطات النفسية ونوعية الأشخاص وعوامل أخرى. (الشافعي، 2019)

1.2.2 العوامل المؤثرة في مستوى الضغوطات النفسية:

هنالك عدد من العوامل التي تؤثر في الضغوطات النفسية، تعود بمجملها لعوامل فردية شخصية عديدة ومنها كما وردت لدى المخيتي وداود (2008):

1. الجنس: يعتمد مدى تعرض الفرد لضغوط الحياة، على كيفية إدراك كل منهم للمحفزات البيئية التي تشير إليه، ووفقاً لطبيعة التباين في الخصائص الشخصية. فمثلاً قدرة تحمل الذكور للضغوط النفسية والمهنية قد تكون أكبر من قدرة تحمل الإناث لها، وهذا ما يجعل الذكور أكثر قدرة على عدم الوصول إلى مرحلة الاحتراق النفسي.
2. المستوى التعليمي للفرد: من المتغيرات التي تؤثر على درجة شعور الفرد بالضغوطات النفسية هو مستوى تعليمه. فالمستوى التعليمي المنخفض يكون على عاتقه مسؤوليات أقل من المستوى الأعلى.
3. عمر الفرد: تبين من خلال الدراسات أن عمر الفرد يؤثر على مدى مشاعره، إذ يتأثر المعلمون الشباب بمصادر الضغط المهني أكثر من المعلمين المتقدمين في السن، وهذا له علاقة كبيرة بعدد سنوات الخبرة من خلال المرور بأحداث نفسية لفترة طويلة وبالتالي التكيف معها.
4. الفروق الفردية: لكل فرد خصائص فردية تميزه عن الآخرين، وتؤثر على نظرته، وطريقة استجابته للضغوط، حيث تؤثر الفروق الفردية في الاحتياجات والقيم والقدرات على مستوى وعي الفرد بالمواقف

العصيبة، فالفرد صاحب المستوى الأوسع من الوعي يكون لديه احتياجات وقيم تختلف عن غيره، وبالتالي يكون تقييمه للموقف الضاغط أوسع، ويدرك كيفية مواجهته للضغوط.

5. مستوى الطموح: تعتبر طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير على شدة الضغوطات النفسية. وذلك من خلال الأهداف التي يرسمها المعلم للوصول إليها، وبالتالي فإن تحقيقها يمر بأحداث وضغوطات نفسية كبيرة، يختلف التكيف معها من شخص لآخر.

وهنالك عوامل بيئية تتعلق بالبيئة المحيطة بالفرد، ويمكن حصرها في: (لخضر، 2016)

- ضغوط العمل.
- قلة الدعم المعنوي والمادي.
- تغير المواقف والروتين.
- مستوى ثقافة الفرد، بحيث يتعلق ذلك بكيفية السيطرة على الضغوطات النفسية، ومدى إدراك الفرد للحدث أو الموقف الضاغط.

2.2.2 أنواع الضغوطات النفسية:

الضغوطات النفسية تحدث وتتطور نتيجة لأسباب بيولوجية ونفسية واجتماعية واقتصادية ومهنية، يمر بها الفرد في حياته اليومية، وتتمثل أنواع الضغوطات النفسية فيما يلي: (ميسون ومحمدي، 2013)

1. ضغوط البيئة المعيشية، وما تحتويه من ضغوط ودرجات حرارة جوية وكوارث كونية وضيق المساكن وضعف الإضاءة والتهوية والتبريد.
2. ضغوط البيئة الاجتماعية، وما تحتويه من ضغوط من مشاكل أسرية، وتفاوتات ثقافية، وأعداد كبيرة من الأطفال والأقران، وصراع الأجيال، وتباين الاتجاهات، ونقص الرعاية الاجتماعية للفرد.
3. الضغوط الاقتصادية، حيث توجد ضغوط البطالة، وانخفاض الإنتاج، وتوزيع غير عادل للناتج القومي، والتفاوت الطبقي، فضلاً عن تأثير الحرمان، والفقر المادي، وقلة فرص العمل؛ مما يزيد من حدة الضغوط.
4. الإجهادات المهنية، مثل الشعور بالتوتر والضغط الناجم عن مهنة الفرد، وما يفعله، مثل عدم التعامل مع الآخرين في البيئة المهنية، والخلاف مع الزملاء، وعدم الرضا عن الوظيفة، والراتب والتمييز غير المبرر.
5. الإجهادات المدرسية، وهي الصعوبات التي يواجهها الطالب في المراحل الدراسية المختلفة، مثل ضغط المناهج، والامتحانات، والعقوبات، وقواعد المدرسة، وضغط الأقران، وازدحام الفصول الأخرى. (الزهراء نويشي، 2014)

علاوة على ذلك، فإن الضغط العاطفي، وهو من الأنواع السائدة وأهمها في التأثير على الإنسان، ويطلق عليه بعضهم ضغوطا نفسية واجتماعية. وأكدت الدراسات أن الفشل في العلاقات العاطفية والتعرض للهجر والفشل في تحقيق الآمال قد يؤدي إلى ضغوط شديدة على الفرد، وأن المتزوجين أكثر عرضة للضغط بسبب الأعباء العديدة التي تقع على عاتقهم. (السبيعي، 2014)

3.2.2 مصادر الضغوطات النفسية:

لا تخلو حياة الإنسان من العقبات والصعوبات التي تعيق تقدم دوافعه نحو أهدافهم، وعدم قدرة الشخص على تجاوز العقبات بطريقة سريعة ومرضية. والطريقة الطبيعية لإزالتها أو التغلب عليها هي مضاعفة جهوده وتكرار محاولاته لإزالتها من طريقه، مثل: محاولة تجاوز العائق، أو استبداله بأخرى، أو تأجيل إشباع الدافع (الزراع وعلي، 2011).

وتعتبر مصادر الضغوطات النفسية المصاحبة لبعض الأعراض عند المعلمين أكثر أهمية وشمولية من أحداث الحياة المهمة بالنسبة لهم. وهكذا تنشأ الأزمات من إحباط وصول دافع أو أكثر من الدوافع القوية، وينشأ هذا الإحباط من عوائق جسدية أو اجتماعية أو شخصية أو مهنية نتيجة الصراع بين الدوافع (رضوان وآخرون، 2018).

ويشير (García–Izquierdo & Ríos–Rísquez, 2012) إلى أن هناك سبعة مصادر رئيسة للضغط، ستة منها خارجية، وواحد داخلي:

تشمل العوامل الخارجية:

- ضغوط العمل.
- الضغوط الناشئة عن قلة التحفيز والدعم المادي والمعنوي.
- الضغوط الناتجة عن القوانين الصارمة والمتشددة في مكان العمل.
- مدى الاتصال والتواصل بين المعلم والمدير والأهل والطلبة.
- الضغوط الناتجة عن قرارات الإدارة المدرسية.

أما المصدر الداخلي فهو الضغوط التي تنشأ من المكونات الشخصية للفرد، أي عواطفه واتجاهاته ومشاعره التي تتأثر وفقاً للحدث الضاغط.

وأشار (Li & Kou, 2018) إلى أن مصادر الضغوطات النفسية تتمثل في قلة التأثير العائلي أو فقدان الأسرة، والأخطار والكوارث، والنبذ وقلة الاهتمام، والمنافسة أو العدوان، والسيطرة، والإكراه والوقاية، والخداع، وتدني احترام الذات.

أما ميسون ومحمدي (2013) فقد قسما الضغوط إلى ثلاث فئات على النحو الآتي:

1. الضغوطات النفسية الإيجابي: وهو الضغط الذي يسعى إليه الفرد للبحث عن الجوانب الجيدة والمفيدة التي تكون بمثابة الدافع على العمل والإنجاز. الحيوية، التفاؤل، النظرة الإيجابية، مقاومة الأمراض، التحمل، الوعي الذهني، والعلاقات الشخصية الجيدة.
2. الضغوط السلبية: وهي الأحداث التي تؤدي إلى الشعور بالتعاسة والإحباط وقلة المتعة، أي عدم التوازن النفسي.
3. كل من الضغوطات النفسية الإيجابية والسلبية تجعل الفرد متوتراً، ولكن مع اختلاف تأثير الموقف على الفرد بحيث يعتمد على أسلوب الفرد في التعامل مع المواقف والأحداث المسببة للضغط النفسي ومدى وعيه وتقييمه للضغط على أنه جيد وسيئ ومزعج.

4.2.2 آثار الضغوطات النفسية:

تشير دراسات نفسية وتعليمية مختلفة (Li & Kou, 2018؛ Cheon et al., 2020؛ السيد، 2018) إلى أن الضغوطات النفسية لها آثار جسدية ونفسية يمكن توضيحها على النحو الآتي:

التأثيرات الفسيولوجية: الآثار الفسيولوجية المصاحبة للإجهاد هي اضطرابات الجهاز الهضمي، والإسهال، والإمساك المزمن، واضطرابات الجهاز التنفسي، وارتفاع ضغط الدم، والصداع، وانتشار الأمراض الجلدية، وتضخم الغدة الدرقية، والسكري، والتشنجات العضلية، والتهاب المفاصل، واضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية. والشره المرضي والسمنة، الميل إلى القيء، والغثيان، والنوبات القلبية، وقرحة المعدة، وارتفاع الكوليسترول.

التأثيرات النفسية: تتفق نتائج البحث النفسي بالإجماع تقريباً على أن للتوتر آثاراً نفسية تنعكس في معيقات تتعلق باستيعاب الشخص، وصعوبة إدراك مفهومه الذاتي، وتضعف ذاكرته وتصبح مشتتة، وتصبح أكثر عرضة للإصابة بالمرض النفسي والعقلي والجسدي، وتكرار الضغط الشديد يؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن ومشاعر الاكتئاب، وكذلك مشاعر الخجل والغيرة. (Demir, 2018)

ويمكن أن يؤدي الضغوطات النفسية إلى اضطراب في النمو، وانعدام الثقة بالنفس، وزيادة الإلهاء. بشكل عام، يرتبط الإجهاد باضطراب الأداء، والضعف، والتشوه السمعي، والحركات المفرطة، وكراهية الذات، وضعف

الأنا، وتشققات الهوية، والميل إلى الاغتراب، والشكاوى المتكررة من المرض، والرغبة في النوم. (الشافعي، 2019).

5.2.2 النظريات التي تناولت مفهوم الضغوطات النفسية:

أولاً : النظريات البيولوجية

نظرية (والتر كانون) (1926) "نظرية القتال أو الهروب":

تعود نظرية القتال والهروب إلى العالم (والتر كانون)، الذي حاول شرح ردة الفعل الفسيولوجية للتوتر في دراسته حول كيفية تجاوب كل من البشر والحيوانات للتهديدات الخارجية والمواقف المجهدة مثل: التنفس وزيادة حموضة الدم واندفاعه كالأنسجة العضلية وإفراز الدهون المخزنة التي تهيئ الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب منه. وحدوث تغيرات فسيولوجية مثل: اضطرابات المعدة، وزيادة ضربات القلب، واضطراب الكلام (عبيدة، 2008).

كان (Cannon) أول من استخدم مصطلح الإجهاد النفسي، فوصف البشر والحيوانات بأنهم تحت تأثير الإجهاد، من خلال ربط الإجهاد بتجاربه المختبرية للهروب والاستجابة للهروب، وملاحظة رد فعل الغدة الكظرية والجهاز العصبي في حالات البرد أو الحاجة للأكسجين. ويشير (كانون) إلى أن الكائن الحي يمكن أن يقاوم الضغوط عند تعرضه لها عند مستوى منخفض (الشافعي، 2019).

نظرية (هانز سيلي) (1956) "متلازمة التكيف العام":

نظرية (سيلي) هي إحدى النظريات البيولوجية التي اعتمدت على العوامل الفسيولوجية وردود الفعل في تفسيرها. ويعتبر (سيلي) أول من أدخل مفهوم الإجهاد في الحياة العملية، ووضع نموذجًا للضغط النفسي وعلاقته بالأمراض، فيرى المرض تعبيرا عن أحداث نفسية واجتماعية، وهناك نسبة عالية من الإرهاق والانفعالات التي تؤدي إلى إصابة الجسم بالأمراض (ميسون ومحمدي، 2013).

ويؤكد (سيلي) على أن الإجهاد هو أحد العوامل الهامة التي تؤثر على الصحة؛ لأنه يضعف وظائف الإنسان، بحيث تؤدي التغيرات الجسدية والعاطفية غير السارة التي تنجم عن الإجهاد إلى مجموعة من الأعراض تسمى أعراض التكيف العامة (الزهراء نويشي، 2014). ولقد ثبت أن التعرض المستمر للضغوط النفسية يؤدي إلى اضطرابات في أجزاء مختلفة من الجسم؛ مما يؤدي إلى ظهور هذه الأعراض التي سميت بمتلازمة أعراض التكيف العام، ويحدث هذا الارتباط من خلال المراحل التالية بحسب ما ورد لدى (الزراع وعلي، 2011):

مرحلة الاستجابة للإنذار: في هذه المرحلة الأولى، يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بدرجة التعرض الأولي للعامل المجهد. ونتيجة هذه التغييرات تقل مقاومة الجسم، خصوصا إذا كان الضغوطات النفسية شديدًا في هذه المرحلة، مما يؤدي بالفرد إلى الموت.

مرحلة المقاومة: تحدث نتيجة التعرض المستمر للحدث المجهد، وتختفي الإشارات الجسدية المرتبطة بردود الفعل التنبيهية، وتزداد المقاومة، ويبدو أن الجسم قد عاد إلى حالته الطبيعية نتيجة زيادة نشاط الغدة النخامية. تشمل هذه المرحلة الأعراض الجسدية الناتجة عن التعرض المستمر للمثيرات، والمواقف العصيبة التي اكتسب فيها الكائن الحي القدرة على التكيف معها. هذه المرحلة مهمة في ظهور أعراض التكيف، أو ما يسمى بالأعراض النفسية الجسدية مثل (الربو، أمراض ضغط الدم). تحدث هذه الأعراض عندما تكون قدرة الإنسان على التعامل مع المواقف من خلال رد الفعل التكيفي، والتعرض المستمر يؤدي إلى ضغوط تخلّ بالتوازن الداخلي مما يسبب المزيد من مشكلات الإفرازات الهرمونية التي تسبب اضطرابات عضوية، وبالتالي ينتقل الفرد تحت الضغط إلى مرحلة الإجهاد.

مرحلة الاحتراق: وتسمى بمرحلة الإجهاد أو الإرهاق، إذ يتعرض الفرد لضغوط متعددة لفترة أطول، فسيصل إلى نقطة يكون فيها غير قادر على مواصلة المقاومة، ويدخل مرحلة الإرهاق، ويصبح غير قادر على التكيف بشكل كامل.

ثانياً: النظريات البيئية

نظرية (هنري موراي) (1931):

يعتبر (موراي) أن مفهوم الحاجة ومفهوم الإجهاد أساسيان في فهم الشخصية، وتفسير السلوك على أساس أن الاحتياج يجسد الحدود الرئيسية لسلوك الشخص، والمفهوم يمثل الضغط المؤثر والمحددات الأساسية للسلوك في البيئة، ويتم تعريف الإجهاد على أنه خاصية لموضوع بيئي أو شخص ما، وسوف يسهل أو يعيق جهود الفرد للوصول إلى أهدافه، ويميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط: (رضوان وآخرون، 2018):

- (ضغط بيتا): يشير إلى أهمية الموضوعات البيئية والأشخاص كما يتصورها سلوك الفرد وتفسيره لذاته.
- (ضغط ألفا): يشير إلى خصائص البيئة والأشخاص وأهميتها كما هي في الواقع.

ويوضح (موراي) أن سلوك الفرد مرتبط بالنوع الأول (بيتا) ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط مواقف معينة بأنه تعمل على سد حاجة معينة لديه، وهذا المفهوم يسمى "الحاجة إلى التكامل" (Li & Kou, 2018).

نظرية (ريتشارد لازاروس) (1966) "نظرية ملاءمة بيئة الشخص":

ريتشارد لازاروس هو رائد هذه النظرية التي تسمى أيضًا نظرية (التقييم المعرفي) في الإجهاد أو ما يسمى (التقييم الأولي)، والتي تشير إلى تقييم العمليات المعرفية لتلبية متطلبات النمو الفردي (عبيد، 2008).

التقييم المعرفي هو مفهوم أساسي في هذه النظرية، بحيث يعتمد على دور الفرد، حيث أن تقييم تهديد ما يظهر من خلال الربط بين التجارب الشخصية للفرد والبيئة المحيطة به. ويعتمد تقييم الفرد على عوامل عديدة بحسب (Lazarus, 2006) لعلَّ أبرزها:

1. العوامل الخارجية للبيئة الاجتماعية.
2. العوامل المتعلقة بالموقف نفسه: يرى أن الضغوط هي نتائج عملية تقييم الفرد وتقييم ما إذا كانت موارد الفرد كافية لتلبية المتطلبات التي تفرضها عليه البيئة أم لا، ومن ثم يتم تحديد الضغوط من قبل حسب التوافق بين الشخص والبيئة، فعندما تكون موارد الفرد كافية ومناسبة للتعامل مع الموقف الصعب، فإنه يشعر بقليل من الضغط والعكس بالعكس.

وقد شدد لازاروس على أهمية الفروق الفردية في الاستجابة للتوتر، حيث تعتمد شدة التوتر على وعي الفرد بالموقف المجهد أو تعامله مع الموقف الذي أدرك أنه يمثل تهديداً له، مما يؤدي إلى استفزاز أفعاله، وإلى ضغوط سلوكية للتعامل مع الموقف المجهد ومدى تخمينه للتغيرات النفسية التي تحدث. ويعتقد (لازاروس) أن الأفراد يتعرضون لنوعين من العوامل المسببة للتوتر: (García–Izquierdo & Ríos–Rísquez, 2012)

- المواقف البيئية: تتمثل بالأحداث الخارجية (الأسرية والمجتمعية والاقتصادية) التي تواجه الشخص في الحياة وتتطلب منه الانصياع لها كالأزمات الأسرية والمرض والوفاة وغيرها.
- المواقف الشخصية: تشمل طموحات الفرد وأهدافه وقيمه، والأنشطة التي يسعى إلى تحقيقها في حياته، مثل: تحقيق مستوى أكاديمي عالٍ.

نظرية (موس وشيفر) (1986):

تقدم هذه النظرية نموذجًا للعوامل الأساسية التي تؤثر على استجابة الفرد للتوتر، حيث إن عمليات المواجهة والتكيف مع الإجهاد تشمل الجهود السلوكية والمعرفية التي يبذلها الفرد أثناء تعامله مع الموقف المجهد.

(حدد موس وشيفر) استجابة الفرد للموقف المجهد في ثلاث مراحل: (Demir, 2018)

المرحلة الأولى: تشمل العوامل الشخصية والديموغرافية للفرد، وهي الجنس والعمر والوضع الاجتماعي والاقتصادي للفرد، والنضج المعرفي والعاطفي، والقوة الذاتية والثقة بالنفس، والتجارب السابقة في مواجهة الأحداث. ويشمل العوامل المتعلقة بالتجارب المجهدة مثل: نوع الحدث المجهد، سواء أكانت كوارث طبيعية مثل الزلازل، أم الأعاصير، أم على البشر، مثل: الحروب، وتشمل العوامل البيولوجية كالموت والمرض، وكذلك مدى تعرض الفرد لحدث مسبب للضغط، وقدرته على مواجهته، والتحكم في استفزاز حدوثه، وتحمل تبعاته ونتائجه.

وثاني مرحلة تتمثل في الوعي بالحدث المجهد والتوافق معه، وتشمل إدراك الفرد للحدث المجهد "هنا يكون الإدراك بعد وقوع الموقف المجهد (الحدث)"، والقيام بأفعال توافقية مع الحدث المجهد، بحيث يتمثل في وجود علاقات شخصية قوية وحميمة مع الأفراد الذين يمكنهم تقديم المساعدة في مواجهة الحدث المجهد. بالإضافة إلى توظيف مهارات أو استراتيجيات متناغمة تحدث من خلال التركيز على الحدث المجهد وفهمه، واكتشاف الطريقة المناسبة للتعامل معه من أجل استعادة توازن الفرد.

وفيما يتعلق بالمرحلة الثالثة، فهي تشمل نتائج الحدث المجهد وانعكاساته على الفرد، وهذه المرحلة هي نتيجة تفاعل العناصر السابقة. فهي تعبر عن توافق الفرد في مواجهة حدث أو موقف مرهق. وقد يكون هذا التوافق ناجحاً، بحيث يمكن للفرد الاستفادة من الخبرات التي حصل عليها خلال الحدث لمواصلة حياته، أو يفشل في تحقيق التوافق، وتظهر عليه أعراض الاضطراب النفسي والجسدي.

3.2 القسم الثاني: الدراسات السابقة

يعرض هذا القسم مجموعة من الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة بشكل مباشر أو غير مباشر، وقد تم عرض الدراسات السابقة من الأحدث إلى الأقدم ضمن فرعين الدراسات العربية والدراسات الأجنبية كما يلي:

1.3.2 أولاً: الدراسات العربية

دراسة الجبوري وآخرون (2023) بعنوان: أثر استخدام تمرينات اليوغا والاسترخاء في خفض التوتر للنساء المصابات بالبدانة في (Fitness Academy)

هدف هذا البحث إلى إعداد تمارين الاسترخاء واليوغا لتخفيف الضغوط لدى النساء البدينات في أكاديمية اللياقة البدنية، ومعرفة تأثير تمارين الاسترخاء واليوغا في تخفيف الضغوط لدى النساء البدينات في أكاديمية اللياقة

البدنية. وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة. وتكونت عينة البحث من بعض النساء المشاركات في أكاديمية اللياقة البدنية، وتم اختيارهن عشوائياً لإجراء التجربة، حيث بلغ عددهن (35) امرأة، تتراوح أعمارهن بين (30–35) سنة، وتم توزيع استبانة البحث المتمثلة بمقياس الضغوط. أما عينة التجربة الرئيسية فقد ضمت (10) مشاركين، وتجانس وتكافؤ العينة في الاختبارات القبلية. وقد أظهرت النتائج أهمية استخدام تمارين الاسترخاء واليوغا في تخفيف الضغوط لدى النساء البدينات في أكاديمية اللياقة البدنية في الاختبار البعدي. كما ثبت أن استخدام تمارين الاسترخاء واليوغا له تأثير إيجابي.

دراسة عماد الدين والسعيد (2022) بعنوان: أثر برنامج تدريبي بالاسترخاء العضلي التدريجي على التخفيف من الضغط النفسي لتحسين مستوى إنجاز الركض عند عدائي المسافات النصف طويلة أقل من (17) سنة.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي التدريجي على تخفيف الضغط النفسي لتحسين مستوي الركض. واتبع الباحثان المنهج التجريبي بمجموعة واحدة، وتكون مجتمع الدراسة من نوادي ولاية المسيلة، بحيث شملت عينة الدراسة 12 عداءً من نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى، تم اختيارهم بالطريقة القصدية. وقد استخدم الباحثان مقياس الضغوط النفسية واختبار إنجاز ركض 800 م كأدوات رئيسية لجمع المعلومات. وقد توصلت الدراسة إلى وجود أثر إيجابي للاسترخاء العضلي التدريجي على تخفيف الضغط النفسي وتحسين مستوى إنجاز الركض.

دراسة غلاب وآخرون (2022) بعنوان: أثر تدريبات الاسترخاء العضلي التدريجي على تخفيف التوتر النفسي لدى عدائي اختراق الضاحية صنف اقل من 17 سنة

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير تمرينات الاسترخاء العضلي التدريجي في تخفيف التوتر النفسي لدى عدائي الضواحي أقل من 17 سنة. واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي في المجموعتين المتساويتين، حيث شملت عينة الدراسة 12 عداء من نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى، وتم اختيارهم بطريقة قصدية. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن تمرينات الاسترخاء العضلي التدريجي تؤثر إيجابياً في خفض التوتر النفسي لدى عدائي الضواحي، وأن تمرينات الاسترخاء العضلي أدت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تخفيف الضغوط النفسية.

دراسة سامي وتمار (2021) بعنوان: الفروق بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين في إدراك الضغط النفسي – دراسة ميدانية في مرحلة الثانوية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في إدراك الضغط النفسي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في مرحلة التعليم الثانوي، وذلك من خلال إجراء مقارنة بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية والتلاميذ غير الممارسين. وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المقارن، وقد شملت عينة الدراسة (720) طالباً في مرحلة الثانوية في إقليم مدن الهضاب (تيسمسيلت، تيارت) والمدن الداخلية (شلف، عين الدفلى). وقد استخدم الباحثان اختبار إدراك الضغط النفسي ليفينستان كأداة رئيسية لجمع البيانات. حيث أظهرت النتائج أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي لها انعكاسات وتأثيرات متباينة إلى حد ما على الحالة النفسية للمراهقين في التعليم الثانوي حسب أبعاد استبيان إدراك الضغط النفسي.

دراسة عماد الدين والسعيد (2020) بعنوان: أثر وحدات تدريبية بالاسترخاء العضلي على التخفيف من الضغط النفسي لدى عدّائي المسافات النصف طويلة صنف (17 – 18) سنة.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الوحدات التدريبية على الاسترخاء العضلي في تخفيف الضغوط النفسية لدى العداء، حيث شمل مجتمع الدراسة ولاية المسيلة. وتكونت عينة البحث من 10 عدائين بنادي شباب سيدي حملة لألعاب القوى، تم اختيارهم بطريقة قصدية، كما اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي ومقياس الضغوط النفسية، وخلصت الدراسة إلى وجود تأثير إيجابي للاسترخاء العضلي في تخفيف الضغوط النفسية.

دراسة بن حفاف (2018) بعنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام تمارين الاسترخاء المستوحاة من اليوغا في التخفيف من الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

أجريت الدراسة للتعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح لتمارين الاسترخاء على حالة الضغوط لدى المرأة العاملة. حيث اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي، وقد شملت عينة الدراسة 10 سيدات تم اختيارهن بالطريقة القصدية، ويمارسن اللياقة الهوائية بنادي بوهراوة بغرداية، وقد استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية القبلي، ومن ثم تطبيق 12 جلسة استرخاء كل جلسة مدتها 20 دقيقة مع استخدام الموسيقى الهادئة، وبعد الانتهاء من تطبيق الجلسات قامت الباحثة بإعادة مقياس الضغوط النفسية. وقد توصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين الاسترخاء (اليوجا) أدى إلى خفض حالة الضغوط لدى المرأة العاملة في الأبعاد الخمسة، بالإضافة إلى أن تمارين الاسترخاء مع الموسيقى الهادئة والإضاءة الخافتة مكنت العينة من الاسترخاء بسهولة.

دراسة بلمختار وشانق (2017) بعنوان: أثر تمارين الاسترخاء (اليوغا) في تخفيف الضغط النفسي لدى المرأة العاملة: دراسة تجريبية للنادي الرياضي النسوي بوهراوة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر تمارين الاسترخاء (اليوغا) في تخفيف الضغط النفسي لدى المرأة العاملة: دراسة تجريبية للنادي الرياضي النسوية بوهراوة. واتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي بمجموعة واحدة، تم قياس أثر البرنامج المقترح عليها، وذلك من خلال استخدام مقياس الضغط النفسي القبلي والبعدي، وتطبيق تمارين الاسترخاء (اليوغا) في النادي الرياضي النسوي. وقد شملت عينة الدراسة 15 مرأة عاملة مرتادة النادي الرياضي النسوي بوهراوة، وتم تطبيق البرنامج المقترح. وقد توصلت الدراسة إلى أن تمارين الاسترخاء (اليوغا) لها أثر إيجابي في تخفيف الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

دراسة قيصاري (2017) بعنوان: فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعبي النخبة في كرة القدم

كان الهدف من هذا البحث هو دراسة مدى فعالية الاسترخاء العضلي التدريجي في الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم. حيث استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، وقد تم اعتماد مقياس الضغط النفسي للناشئين (14–18 سنة)، وبرنامج تدريب الاسترخاء العضلي التدريجي الذي تم إعداده وفق أسس علمية. وقد طبق هذا البرنامج على عينة قوامها 14 لاعباً ناشئاً، مقسمين بالتساوي على مجموعتين ضابطة وتجريبية، بحيث شملت كل مجموعة 7 لاعبين. وقد تم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام برنامج SPSS. وقد أظهرت نتائج الاختبار القبلي عدم وجود فرق معنوي (α=0.05) بين المجموعتين، وكذلك في الاختبار البعدي والقبلي للمجموعة الضابطة. ومع ذلك فقد وجد فرق ذو دلالة إحصائية (α = 0.05) للمجموعة التجريبية قبل وبعد تدريب الاسترخاء العضلي التدريجي للضغط النفسي، حيث كان هناك فرق كبير بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار البعدي. إضافة إلى أن هناك استمرارية في فعالية برنامج الاسترخاء العضلي في خفض التوتر حتى بعد التوقف عن تطبيق البرنامج، وهو ما يفسر احتفاظ تأثير التدريب لدى المجموعة التجريبية بعكس المجموعة الضابطة.

الربيعان وأحمد (2011) بعنوان: فاعلية برنامج مقترح لتمرينات الاسترخاء على القدرة على الاسترخاء والاندفاعية ومستوى الأداء لدى طالبات مسابقات الميدان.

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج مقترح لتمرينات الاسترخاء على القدرة على الاسترخاء والاندفاعية ومستوى الأداء لدى طالبات مسابقات الميدان. حيث اعتمدت الدراسة المنهج التجريبي بالمجموعة الواحدة

(ألتجريبية)، حيث شملت عينة الدراسة 6 طالبات من أصل 12 طالبة قصدياً بكلية التربية الأساسية، تم اختيارهن بطريقة عشوائية. وقد استخدمت الدراسة مقياس القدرة على الاسترخاء ومقياس النشاط الزائد. وتوصلت الدراسة إلى أن هنالك فاعلية للبرنامج المقترح في تعزيز القدرة على الاسترخاء، كما أن هنالك فاعلية للبرنامج المقترح في تقليل من النشاط الزائد والاندفاعية.

دراسة الأخضر وآخرون (2008) بعنوان: فاعلية برنامجي التمرينات الهوائية وتمرينات اليوجا على القدرة على الاسترخاء ومواجهة الضغوط النفسية.

كان الهدف من هذه الدراسة تصميم برامج للتمرينات الهوائية وتمرينات اليوجا والتمرينات الهوائية واليوجا معا وتأثيرها على القدرة على الاسترخاء والقدرة على مواجهة الضغوط، وفاعلية كل من البرامج المقترحة على كل من القدرة والاسترخاء ومواجهة الضغوط النفسية. حيث اتبعت الدراسة المنهج التجريبي بثلاث مجموعات تجريبية، واستخدمت الاختبار القبلي والبعدي. حيث شملت عينة البحث 30 طالبة تم اختيارهن بطريقة قصدية هادفة، تم توزيعهم بواقع 10 طالبات في كل مجموعة تجريبية. وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج كان أهمها أن التمرينات الهوائية وتمرينات اليوجا لها فاعلية في تعزيز القدرة على الاسترخاء والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية، الأمر الذي يساهم في التقليل من مستوى التوتر والقلق. كما بينت الدراسة أن برنامج التمرينات الهوائية وبرنامج اليوجا المعد من قبل الباحثة يؤثر إيجابياً على القدرة على الاسترخاء ومواجهة الضغوط النفسية.

2.3.2 ثانياً: الدراسات الأجنبية

هدفت دراسة Hagen وآخرون (2023) إلى دراسة تجارب الطلاب مع تدخلات اليوجا في المدرسة. حيث استندت هذه الدراسة إلى بيانات نوعية تم جمعها من المراهقين في النرويج الذين شاركوا في الجزء النرويجي من مشروع البحث الأوروبي "تعزيز الصحة العقلية والرفاهية بين الشباب من خلال اليوجا"، وقد قدم المشروع اليوجا للشباب في المدارس مع التركيز على المحرومين، بما في ذلك أولئك الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية والتحديات الأخرى المتعلقة بخلفيتهم. تم جمع البيانات من تسع مقابلات فردية شبه منظمة و133 سجلًا تم جمعها في ربيع عام 2019. وقد تضمنت الموضوعات الرئيسية التي تم تحديدها من خلال المقابلات ومواد السجل أن يصبحوا أكثر استرخاءً ووعيًا بالحاجة إلى الاسترخاء. وبالتالي، فإن التركيز على الاسترخاء يعتمد على أهمية المشاركين المخصصين لهذا الموضوع. وقد كشفت النتائج أن ممارسة اليوجا جعلت الشباب أكثر وعياً بحاجتهم إلى الاسترخاء وأثرت بشكل إيجابي على صحتهم العقلية ورفاهيتهم. استكشفنا التركيز على الاسترخاء بين المشاركين في دراستنا وكيف يرتبط الاسترخاء بجوانب أخرى، مثل تجربتهم للتوتر وعادات

النوم. وتشير نتائج الدراسة إلى أن ممارسة اليوجا عززت وعي الطلاب ومهاراتهم ومكنتهم من اتخاذ خيارات نمط حياة أكثر صحة.

بينما هدفت دراسة Ranjani وآخرون (2023) إلى تقييم تأثير اليوجا على الإجهاد والمعايير الأيضية والإدراك (الانتباه والتركيز) لدى المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و15 عامًا من المدارس العامة والخاصة في مدينتين (تشيناي ونيودلهي) في الهند. وقد وظفت الدراسة 2000 مراهق من 24 مدرسة في تصميم تجربة عشوائية محكومة عنقودية. حيث خضع المشاركون في مجموعة اليوجا لـ 17 جلسة يوجا، والتي تضمنت: برانایاما، وأساناس أساسية، وتمارين التأمل والاسترخاء. وقد أقيمت جلسات اليوجا في حرم المدرسة مرة واحدة في الأسبوع. وتم تقديم ما مجموعه خمس محادثات توعية حول نمط الحياة الصحي مرة واحدة في الشهر للمجموعة التعليمية. وقد استخدمت الدراسة مقياس إجهاد المراهقة. وقد أظهرت الدراسة أن مجموعة اليوجا فروقاً ذات دلالة إحصائية في متوسط درجة ADOSS مقارنة بمجموعة التعليم. وفي تحليل نية العلاج، لوحظ انخفاض كبير [5.11، 95% فاصل ثقة (4.78، 5.36)، ص = 0.001] في درجة ADOSS في مجموعة اليوجا مقارنة بالتعليم.

وقد كان الهدف من دراسة Stec وآخرون (2023) هو تقييم تأثير تدخل محدد ومكثف قائم على اليوجا وبروتوكول Suryanamaskar على مستويات الإجهاد المتصور والذكاء العاطفي لدى طلاب المدارس الذكور في الهند. حيث تم تقييم مائة وخمسة طلاب بمتوسط عمر 17.15 ± 1.42 سنة. حيث تم تطبيق التدريب على مدار 12 أسبوعاً بواقع (70) تمريناً. وقد تم استخدام استبيان مقياس الإجهاد المتصور (PSS) واستبيان الذكاء العاطفي، واللذين تم تطويرهما للسكان الهنود، لقياس مستويات الإجهاد والعاطفة في بداية ونهاية الدراسة. وقد أشارت النتائج إلى أنه بالنسبة لأولئك الذين يستخدمون بروتوكولDynamic Suryanamaskar ، كان هناك انخفاض كبير في مستويات الإجهاد وزيادة كبيرة في مستويات الذكاء العاطفي.

أما دراسة Elstad وآخرون (2020) هدفت هذه الدراسة إلى تحديد ما إذا كانت اليوجا، وهي ممارسة شائعة ومتوفرة على نطاق واسع للعقل والجسد، قادرة على تحسين الصحة العقلية للطلاب. حيث قام الباحثون باعتماد المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعتين، وقاموا بإجراء تجربة عشوائية محكومة مع 202 طالب جامعي سليم في منطقة أوسلو. وقد تم تعيين المشاركين في مجموعة يوجا أو مجموعة مراقبة قائمة انتظار بنسبة 1:1 من خلال برنامج عشوائي بسيط عبر الإنترنت. وطبق على المجموعة التجريبية خلال 24 جلسة يوجا على مدى 12 أسبوعاً. وقد اعتمد الباحثون على استبيان HSCL−25، وتم إجراء التحليل إحصائياً باستخدام برنامج SPSS. وقد توصلت الدراسة إلى أنه بالمقارنة مع المجموعة الضابطة، أظهر المشاركون في اليوجا انخفاضاً

كبيراً في أعراض الضيق سواء بعد التدخل، والمتابعة. كما تحسنت جودة النوم بعد التدخل والمتابعة. ولم يتم الإبلاغ عن أي أحداث سلبية.

وقد قام Tong وآخرون (2020) بإجراء دراسة هدفت إلى قياس آثار تمارين اليوجا واللياقة البدنية على الإجهاد والآليات الأساسية. حيث اتبعت الدراسة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبيتين، وشارك طلاب جامعيون أصحاء من أربع فصول يوجا وأربع فصول لياقة بدنية في الدراسة ضمن المجموعة التجريبية الأولى، و(143) طالباً في المجموعة التجريبية الثانية. حيث هدفت المجموعة التجريبية الأولى إلى تقييم التأثير الفوري (ممارسة لمدة 60 دقيقة)، بينما أنشأت المجموعة التجريبية الثانية لتقييم التأثير الدائم (تدخل لمدة 12 أسبوعاً). وقد توصلت الدراسة إلى أن تقليل التوتر الفوري كان أكثر وضوحاً في مجموعة اليوجا منه في مجموعة اللياقة البدنية في المجموعة التجريبية الأولى. وكان لدى مجموعة اليوجا زيادة أكبر في اليقظة، مما توقع تقليل التوتر. وقد تم إجراء ملاحظات مماثلة في المجموعة التجريبية الثانية أظهرت التأثير الدائم لليوجا على تقليل التوتر من خلال اليقظة.

3.3.2 ثالثاً: أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة

أولاً: أوجه التشابه

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية وحدات تدريبية الاسترخاء العضلي في التخفيف من الضغوط النفسية، كما أن معظم الدراسات السابقة كان هدفها تخفيف الضغوط النفسية باستخدام تقنيات استرخاء مختلفة، مثل دراسة عماد الدين والسعيد (2022) التي ركزت على تأثير الاسترخاء العضلي في تخفيف الضغط النفسي.

وقد كان هنالك تشابه مع الدراسات السابقة في استخدام المنهج التجريبي، حيث اعتمدت الدراسات السابقة والدراسة الحالية منهجاً تجريبياً لقياس تأثير البرامج التدريبية في تخفيف الضغط النفسي لدى عينات الدراسات. بالإضافة إلى ذلك، فقد استخدمت الدراسة الحالية مقياس الضغط النفسي والذي تم استخدامه من قبل الدراسات السابقة ولكن باختلاف عدد من الفقرات والصياغات. كما تتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث الفئة المستهدفة، فيلاحظ أن معظم الدراسات السابقة التي تم عرضها أعلاه ركزت على الفئات العمرية الشابة والمعرضة لضغوط نفسية متعددة، وهو ما تشترك فيه مع الدراسة الحالية.

ثانياً: أوجه الاختلاف

تتمثل أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة في السياق المكاني والبيئي، حيث أن الدراسة الحالية أجريت على عينة من طالبات جامعة بيت لحم في المجتمع الفلسطيني، وهو ما يميّزها مقارنة بالدراسات السابقة التي ركزت على مجتمعات رياضية أو أكاديمية عامة.

أهم ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

تميّزت الدراسة الحالية بتصميم برنامج منظم وموجه باستخدام عدة تقنيات مختلفة، مع الأخذ بالاعتبار الظروف المحيطة بالطالبات وفيما يتعلق بالنتائج، فقد اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة من حيث اهتمامها بالضغوط النفسية الناتجة عن الأوضاع السياسية والاجتماعية، وهو ما لم يظهر في الدراسات السابقة.

وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة:

- اعتماد المنهج شبه التجريبي للقياس القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة الدراسة.
- التعرف إلى محتوى البرامج التدريبية المتبعة في الدراسات السابقة.
- البحث في مشكلة جديدة لم يتم التطرق لها في الدراسات السابقة.
- مساعدة الباحثة في اختيار وسائل جمع البيانات التي تحتاجها الدراسة.
- مساعدة الباحثة في طريقة اختيار عيّنة الدراسة.
- الاطلاع على التصاميم التجريبية المتبعة، وتحديد التصميم المناسب.
- الحصول على أفكار مساعدة في تفسير نتائج الدراسة.
- مساعدة الباحثة في مناقشة نتائج دراستها، وتدعيم نتائج الدراسة بدراسات سابقة ذات علاقة.

الفصل الثالث

منهجية الدراسة وإجراءاتها

1.3 تمهيد

يتناول هذا الفصل عرضا للخطوات والمراحل وطريقة إجراءات الدراسة التي قامت بها الباحثة بتنفيذها وفقا للمنهج العلمي من خلال تحديد منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، وأدوات الدراسة، وصدق وثبات الأدوات، وإجراءات الدراسة، والمتغيرات المستقلة والتابعة للدراسة.

2.3 منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي، وذلك لملائمته لطبيعة واجراءات الدراسة.

3.3 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات سنة أولى في جامعة بيت لحم والمسجلات في مساق التربية الرياضية وعددهن (255) طالبة.

4.3 عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (64) طالبة من الطالبات المسجلات رسميا لمساق التربية الرياضية في جامعة بيت لحم تم اختيارهم بالطريقة العمدية، فقد تم اختيار شعبة رقم (1) كمجموعة تجريبية وفيها (32) طالبة، وشعبة رقم (2) كمجموعة ضابطة وفيها و(32) طالبة، تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية، اما المجموعة الضابطة ستدرس المساق نفسه بالطريقة الاعتيادية وفقاً لوصف المساق المعتمد في دائرة التربية الرياضية، الموضح بملحق رقم (6). حيث جاءت خصائص أفراد العينة كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (1.3): وصف أفراد عينة الدراسة

	الفئة	التجريبية		الضابطة		العينة	
		العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
المعدل التراكمي	ممتاز	6	18.8	7	21.9	13	20.3
	جيد جدا	11	34.4	12	37.5	23	35.9
	جيد	15	46.8	13	40.6	28	43.8
	المجموع	32	100.0	32	100.0	64	100.0
مكان السكن	مدينة	19	59.4	18	56.3	37	57.8
	قرية	8	25.0	9	28.1	17	26.6
	مخيم	5	15.6	5	15.6	10	15.6
	المجموع	32	100.0	32	100.0	64	100.0
الكلية	انسانية	8	75.0	10	31.2	18	28.1
	علمية	24	25.0	22	68.8	46	71.9
	المجموع	32	100.0	32	100.0	64	100.0

5.3 تكافؤ وتجانس المجموعتين:

قامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ وتجانس أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من خلال إجراء معامل الالتواء ومعامل التفلطح (الاختلاف) لمقياس الضغوط النفسية القبلي والبعدي للمجموعتين، وذلك كما هو واضح في الجداول 2.3، و3.3.

أولا: تجانس أفراد المجموعتين:

جدول رقم (2.3): نتائج معامل الالتواء والتفلطح للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المجال	الضغوط الاجتماعية والنفسية	الضغوط السياسية والنفسية	الضغوط الدراسية والنفسية	الضغوط الأسرية والنفسية	الضغوط الاقتصادية والنفسية	الدرجة الكلية للمقياس
العدد	32	32	32	32	32	32
الاختبار القبلي						
المتوسط الحسابي	2.07	2.98	3.30	2.56	2.56	2.69
الانحراف المعياري	0.68	0.45	0.46	1.12	1.12	0.48
معامل الالتواء	0.06	−0.49	−0.85	0.16	0.16	−0.02
الخطأ المعياري لمعامل الالتواء	0.41	0.41	0.41	0.41	0.41	0.41
التفلطح	−0.80	−0.31	0.19	−0.93	−0.93	−0.68
الخطأ المعياري لمعامل التفلطح	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81
الاختبار البعدي						
المتوسط الحسابي	2.90	3.40	3.53	3.16	3.16	3.20
الانحراف المعياري	0.75	0.62	0.54	1.06	1.06	0.48
معامل الالتواء	0.07	−1.70	−0.16	−0.18	−0.18	0.53
الخطأ المعياري لمعامل الالتواء	0.41	0.41	0.41	0.41	0.41	0.41
التفلطح	−0.01	6.51	1.02	−0.90	−0.90	1.43
الخطأ المعياري لمعامل التفلطح	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81

تشير نتائج البيانات الإحصائية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي إلى أن الضغوط الدراسية والنفسية هي الأكثر تأثيرًا على الأفراد، حيث سجلت أعلى متوسط (3.30)، تليها الضغوط السياسية والنفسية (2.98). في

المقابل، كانت الضغوط الاجتماعية والاقتصادية هي الأقل تأثيرًا (2.07 و2.56 على التوالي). كما يظهر التحليل أن التوزيع العام للبيانات قريب من الطبيعي، حيث تميل معظم الانحرافات المعيارية إلى الانخفاض، مما يعكس تباينًا أقل في الاستجابات لبعض الأنواع من الضغوط، مثل الضغوط السياسية. أما بالنسبة للتفلطح، فقد كانت القيم سلبية في معظم الأبعاد، مما يشير إلى تركيز البيانات حول المتوسط مع قلة القيم المتطرفة. بشكل عام، تُظهر البيانات تفاوتًا في شدة الضغوط بين الأفراد في مختلف الأبعاد النفسية والاجتماعية، مما يعكس تباينًا في التجارب الشخصية لهذه الضغوط في المجموعة الضابطة.

كما وتشير نتائج البيانات الإحصائية للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة إلى أن الضغوط الدراسية والنفسية سجلت أعلى متوسط (3.53)، تليها الضغوط السياسية والنفسية (3.40)، مما يعكس شدة تأثير هذه الأنواع من الضغوط على الأفراد. كما تشير الانحرافات المعيارية إلى تباين في الاستجابات، حيث كانت الضغوط السياسية والأسرية أكثر تباينًا بين الأفراد (0.62 و1.06 على التوالي). أما بالنسبة للتوزيع، فقد أظهرت بعض الأنواع مثل الضغوط السياسية والانحراف المعياري (Skewness = −1.70) انحرافًا سلبيًا حادًا، مما يشير إلى أن معظم الأفراد في هذه الفئة يعانون من ضغوط شديدة بشكل عام. في المقابل، سجلت الضغوط الاجتماعية والنفسية أقل انحراف (0.07)، مما يشير إلى توزيع شبه طبيعي. أما بالنسبة للتفلطح، فقد كانت القيم غير متوازنة، حيث سجلت الضغوط السياسية والنفسية قيمة مرتفعة جدًا (6.51)، مما يشير إلى أن التوزيع لهذه الفئة يشير إلى تركيز كبير للقيم في الوسط مع وجود قيم متطرفة، في حين كانت باقي الضغوط أكثر توازنًا مع قيم سلبية للتفلطح، مما يعكس توزيعًا أقل تفرطحًا.

ثانياً: تجانس أفراد المجموعة التجريبية:

جدول رقم (3.3-أ): نتائج معامل الالتواء والتفلطح للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المجال	الضغوط الاجتماعية والنفسية	الضغوط السياسية والنفسية	الضغوط الدراسية والنفسية	الضغوط الأسرية والنفسية	الضغوط الاقتصادية والنفسية	الدرجة الكلية للمقياس
العدد	32	32	32	32	32	32
الاختبار القبلي						
معامل الالتواء	−0.06	−0.33	−0.02	0.27	0.27	0.18
التفلطح	−0.27	−0.01	−1.39	−0.58	−0.58	0.20

جدول رقم (3.3–ب): نتائج معامل الالتواء والتفلطح للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبار البعدي						
معامل الالتواء	0.65	0.78	−0.07	0.90	0.29	0.07
التفلطح	0.34	0.29	−1.07	−0.41	−0.93	−1.07

تشير نتائج البيانات الإحصائية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية إلى تفاوت في مستويات الضغوط النفسية والاجتماعية بين الأفراد. حيث سجلت الضغوط الدراسية أعلى متوسط (3.57)، تليها الضغوط السياسية (3.40)، مما يعكس شدة تأثير هذين النوعين من الضغوط على المشاركين. في المقابل، كانت الضغوط الاجتماعية والاقتصادية أقل تأثيرًا، حيث سجلت الضغوط الاجتماعية أقل متوسط (2.57). من ناحية أخرى، أظهرت الانحرافات المعيارية وجود تباين أكبر في استجابات المشاركين فيما يتعلق بالضغوط الأسرية والاقتصادية (0.84)، بينما كانت أقل تباينًا في الضغوط الاجتماعية (0.66). فيما يتعلق بمؤشر الالتواء، كانت القيم قريبة من الصفر في معظم الأبعاد، مما يشير إلى توزيع شبه طبيعي للبيانات، باستثناء الضغوط الأسرية والاقتصادية التي أظهرت انحرافًا إيجابيًا طفيفًا (0.27)، مما يعني أن الغالبية العظمى من المشاركين يعانون من مستويات أقل من الضغوط في هذين المجالين. أما بالنسبة للتفلطح، فكانت القيم سلبية في معظم الأبعاد، مما يشير إلى توزيع بيانات أقل تفرطحًا، باستثناء الضغوط الدراسية التي سجلت قيمة سلبية منخفضة جدًا (−1.39)، ما يعكس تركيزًا أكبر للبيانات حول المتوسط وقلة القيم المتطرفة.

بينما تشير نتائج البيانات الإحصائية للاختبار البعدي في المجموعة التجريبية إلى أن الضغوط الدراسية والنفسية كانت الأكثر تأثيرًا، حيث سجلت أعلى متوسط (4.04)، تليها الضغوط السياسية والنفسية (3.86). بينما كانت الضغوط الاقتصادية أقل تأثيرًا (3.11)، مع متوسط كلي للمقياس بلغ 3.72. كما أظهرت الانحرافات المعيارية تفاوتًا ملحوظًا، حيث كان أعلى انحراف معياري للضغوط الاقتصادية (1.00)، مما يشير إلى تباين أكبر في استجابات المشاركين في هذا المجال، في حين كانت الضغوط الاجتماعية أقل تباينًا (0.40). بالنسبة لمعامل الالتواء، كانت القيم موجبة في معظم الأبعاد، ما يعكس انحرافًا إيجابيًا يشير إلى أن الغالبية العظمى من المشاركين يعانون من مستويات أعلى من الضغوط في هذه الفئات، باستثناء الضغوط الدراسية التي أظهرت معامل الالتواء قريب من الصفر (−0.07)، مما يعكس توزيعًا شبه طبيعي. أما التفلطح، فقد أظهرت معظم الأبعاد قيمًا سلبية، مما يشير إلى توزيع بيانات أقل تفرطحًا، خاصة في الضغوط الدراسية والاقتصادية، حيث كانت القيم أقل من −1.00، ما يعكس تركز البيانات بشكل أكبر حول المتوسط مع قلة القيم المتطرفة.

ثانياً: تكافؤ افراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية):

تمّ التحقق من تكافؤ مجموعتي الدراسة (التجريبية، والضابطة) على مقياس الضغط النفسي، والجداول (3.4، 3.5، 3.6، 3.7) توضح ذلك.

جدول رقم (4.3): تكافؤ أفراد المجموعة الضابطة في مقياس الضغط النفسي في القياس القبلي

الإحصائية	الضغوط الاجتماعية والنفسية	الضغوط السياسية والنفسية	الضغوط الدراسية والنفسية	الضغوط الأسرية والنفسية	الضغوط الاقتصادية والنفسية	الدرجة الكلية للمقياس
العينة الصالحة	32	32	32	32	32	32
المفقود	0	0	0	0	0	0
المتوسط الحسابي	2.07	2.98	3.30	2.56	2.56	2.69
خطأ المتوسط	0.12	0.08	0.08	0.20	0.20	0.09
الوسيط	2.00	3.00	3.33	2.50	2.50	2.73
النمط	2.00	3.00	3.22	2.44	2.44	2.73
الانحراف المعياري	0.68	0.45	0.46	1.12	1.12	0.48
التباين	0.46	0.21	0.22	1.26	1.26	0.24
التواء التوزيع	0.06	−0.49	−0.85	0.16	0.16	−0.02
خطأ الالتواء	0.41	0.41	0.41	0.41	0.41	0.41
التفلطح	−0.80	−0.31	0.19	−0.93	−0.93	−0.68
خطأ التفلطح	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81
المدى	2.33	1.78	1.89	4.00	4.00	1.78

تشير النتائج في جدول (4.3) إلى أن **الضغوط الدراسية والنفسية** سجلت أعلى متوسط حسابي (3.30)، مما يعكس كونها أكثر الضغوط تأثيرًا على العينة، تليها **الضغوط السياسية والنفسية** (2.98)، في حين كانت **الضغوط الاجتماعية والنفسية** الأقل تأثيرًا بمتوسط (2.07). أما من حيث التشتت، فإن **الضغوط الأسرية والاقتصادية** كانت الأكثر تباينًا (1.12)، مما يدل على وجود تفاوت في تقييم المشاركين لهذه الضغوط. أما بالنسبة للالتواء، فإن **الضغوط الدراسية** أظهرت التواءً سالبًا (−0.85)، مما يدل على ميل الدرجات نحو القيم الأعلى. من ناحية التفلطح، فإن جميع الأبعاد تقريبًا كانت أقل من الصفر، مما يشير إلى توزيع مسطح نسبيًا.

تعكس هذه النتائج أن الضغوط الدراسية هي الأكثر انتشارًا وتأثيرًا على المشاركين، بينما الضغوط الاجتماعية هي الأقل وضوحًا بينهم.

جدول رقم (5.3): تكافؤ أفراد المجموعة الضابطة في مقياس الضغط النفسي في القياس البعدي

الإحصائية	الضغوط الاجتماعية والنفسية	الضغوط السياسية والنفسية	الضغوط الدراسية والنفسية	الضغوط الأسرية والنفسية	الضغوط الاقتصادية والنفسية	الدرجة الكلية للمقياس
العينة الصالحة	32	32	32	32	32	32
المفقود	0	0	0	0	0	0
المتوسط الحسابي	2.90	3.40	3.53	3.16	3.16	3.20
خطأ المتوسط	0.13	0.11	0.10	0.19	0.19	0.08
الوسيط	3.00	3.44	3.67	3.28	3.28	3.22
النمط	3.00	3.44	3.67	2.22	2.22	3.02
الانحراف المعياري	0.75	0.62	0.54	1.06	1.06	0.48
التباين	0.57	0.39	0.29	1.12	1.12	0.23
التواء التوزيع	0.07	−1.70	−0.16	−0.18	−0.18	0.53
خطأ الالتواء	0.41	0.41	0.41	0.41	0.41	0.41
التفلطح	−0.01	6.51	1.02	−0.90	−0.90	1.43
خطأ التفلطح	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81
المدى	3.22	3.67	2.56	4.00	4.00	2.40

تشير النتائج في جدول (3.5) إلى أن **الضغوط الدراسية والنفسية** سجلت أعلى متوسط حسابي (3.53)، مما يعكس تأثيرها الكبير على المشاركين، تليها **الضغوط السياسية والنفسية** (3.40)، في حين كانت **الضغوط الاجتماعية والنفسية** الأقل تأثيرًا بمتوسط (2.90). أما من حيث التشتت، فإن **الضغوط الأسرية والاقتصادية** كانتا الأكثر تنوعًا بين الأفراد (انحراف معياري 1.06)، مما يدل على اختلاف تصورات المشاركين حولها.

بالنسبة للالتواء، فإن **الضغوط السياسية** أظهرت التواءً سالبًا مرتفعًا (−1.70)، مما يعني أن معظم القيم كانت مرتفعة مع قلة القيم المنخفضة، بينما باقي الأبعاد كانت قريبة من التوزيع الطبيعي. أما التفلطح، فإن **الضغوط السياسية** كانت الأكثر حدة (6.51)، مما يدل على أن القيم كانت مركزة بشكل كبير حول المتوسط، في حين أن باقي الأبعاد كانت ضمن الحدود المقبولة.

بشكل عام، تعكس النتائج أن الضغوط الدراسية هي الأكثر تأثيرًا وانتشارًا، تليها الضغوط السياسية، في حين كانت الضغوط الاجتماعية الأقل تأثيرًا بين العينة المدروسة.

جدول رقم (6.3): تكافؤ أفراد المجموعة التجريبية في مقياس الضغط النفسي في القياس القبلي

الإحصائية	الضغوط الاجتماعية والنفسية	الضغوط السياسية والنفسية	الضغوط الدراسية والنفسية	الضغوط الأسرية والنفسية	الضغوط الاقتصادية والنفسية	الدرجة الكلية للمقياس
العينة الصالحة	32	32	32	32	32	32
المفقود	0	0	0	0	0	0
المتوسط الحسابي	2.57	3.40	3.57	2.87	2.87	3.00
خطأ المتوسط	0.12	0.12	0.12	0.15	0.15	0.10
الوسيط	2.44	3.56	3.50	2.83	2.83	2.98
النمط	2.44	2.89	3.00	3.00	3.00	2.73
الانحراف المعياري	0.66	0.69	0.68	0.84	0.84	0.54
التباين	0.43	0.48	0.47	0.70	0.70	0.29
التواء التوزيع	−0.06	−0.33	−0.02	0.28	0.28	0.18
خطأ الالتواء	0.41	0.41	0.41	0.41	0.41	0.41
التفلطح	−0.27	−0.01	−1.39	−0.58	−0.58	0.20
خطأ التفلطح	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81
المدى	2.67	3.00	2.33	3.00	3.00	2.38

توضح البيانات في جدول (3.6) الى أن **الضغوط الدراسية والنفسية** سجلت أعلى متوسط حسابي (3.57)، مما يشير إلى أنها الأكثر تأثيرًا بين أبعاد الضغوط المختلفة، تليها **الضغوط السياسية والنفسية** (3.40)، بينما كانت **الضغوط الاجتماعية والنفسية** الأقل تأثيرًا بمتوسط (2.57). أما من حيث التشتت، فإن **الضغوط الأسرية والاقتصادية** كانتا الأكثر تباينًا بين المشاركين (انحراف معياري 0.84)، مما يدل على اختلاف التجارب الفردية فيها.

بالنظر إلى الالتواء، يتضح أن جميع الأبعاد قريبة من التوزيع الطبيعي، حيث تراوحت قيم الالتواء بين **−0.33** و**0.28**، مما يشير إلى توزيع متوازن إلى حد كبير. أما التفلطح، فقد كانت **الضغوط الدراسية** الأقل

تفلطحًا (−1.39)، مما يعكس توزيعًا أكثر تسطحًا مقارنة ببقية الأبعاد. المدى الأعلى ظهر في **الضغوط الاجتماعية) 2.67** (والاقتصادية والأسرية (3.00)، مما يدل على تفاوت كبير في تقييم الأفراد لهذه الضغوط.

بشكل عام، تعكس النتائج أن الضغوط الدراسية هي الأكثر تأثيرًا على المشاركين، تليها الضغوط السياسية، في حين كانت الضغوط الاجتماعية الأقل انتشارًا وتأثيرًا في العينة المدروسة.

جدول رقم (7.3): تكافؤ أفراد المجموعة التجريبية في مقياس الضغط النفسي في القياس البعدي

الإحصائية	الضغوط الاجتماعية والنفسية	الضغوط السياسية والنفسية	الضغوط الدراسية والنفسية	الضغوط الأسرية والنفسية	الضغوط الاقتصادية والنفسية	الدرجة الكلية للمقياس
العينة الصالحة	32	32	32	32	32	32
المفقود	0	0	0	0	0	0
المتوسط الحسابي	3.66	3.86	4.04	3.57	3.11	3.72
خطأ المتوسط	0.07	0.09	0.10	0.11	0.18	0.06
الوسيط	3.56	3.78	4.11	3.33	3.00	3.67
النمط	3.44	3.56	3.67	3.00	2.00	3.44
الانحراف المعياري	0.40	0.53	0.58	0.64	1.00	0.36
التباين	0.16	0.28	0.33	0.41	1.01	0.13
التواء التوزيع	0.65	0.78	−0.07	0.90	0.29	0.07
خطأ الالتواء	0.41	0.41	0.41	0.41	0.41	0.41
التفلطح	0.34	0.29	−1.08	−0.41	−0.93	−1.07
خطأ التفلطح	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81
المدى	1.67	2.11	2.00	2.11	3.56	1.27

تشير النتائج إلى أن **الضغوط الدراسية والنفسية** سجلت أعلى متوسط حسابي (4.04)، مما يعكس تأثيرها القوي على المشاركين، تليها **الضغوط السياسية والنفسية** (3.86) و**الضغوط الاجتماعية والنفسية** (3.66)، بينما كانت **الضغوط الاقتصادية والنفسية** الأقل تأثيرًا بمتوسط (3.11). أما من حيث التشتت، فإن **الضغوط الاقتصادية** كانت الأكثر تفاوتًا بين المشاركين (انحراف معياري 1.00)، مما يشير إلى اختلاف الاستجابات نحو هذا النوع من الضغوط.

بالنظر إلى الالتواء، نجد أن **الضغوط الأسرية والنفسية** أظهرت أعلى قيمة موجبة (0.90)، مما يدل على أن معظم القيم تتركز في الطرف الأدنى مع وجود عدد قليل من القيم المرتفعة، بينما كانت **الضغوط الدراسية والنفسية** قريبة من التوزيع الطبيعي (−0.07). أما التفلطح، فقد كانت **الضغوط الدراسية** الأقل تفلطحًا (−1.08)، مما يعكس توزيعًا أكثر تسطحًا مقارنة ببقية الأبعاد.

بشكل عام، تعكس النتائج أن **الضغوط الدراسية هي الأكثر انتشارًا وتأثيرًا على المشاركين**، تليها **الضغوط السياسية والاجتماعية**، بينما تعد **الضغوط الاقتصادية الأقل تأثيرًا** بينهم.

6.3 العينة الاستطلاعية

تم إجراء دراسة استطلاعية للتأكد من مدى مناسبة وملاءمة أداة الدراسة المستخدمة (مقياس الضغط النفسي)، وتكوّنت العينة الاستطلاعية من (15) طالبة من غير العينة الأساسية للدراسة، وذلك لتحديد مدى وضوح فقرات المقياس ومدى ملاءمتها وتحديد الوقت اللازم لتنفيذ المقياس، وإزالة أي غموض يظهر من خلال استفسار طلبة العينة الاستطلاعية، وملاحظة اي مشكلات قد تطرأ أثناء تنفيذ اختبارات الدراسة.

7.3 أداة الدراسة وبرنامجها وطريقة بنائه

للتحقق من فرضيات الدراسة، وبعد الاطلاع ومراجعة الدراسات السابقة والمراجع ذات العلاقة بالضغوط النفسية وتمارين الاسترخاء قامت الباحثة ببناء وإعداد أدوات الدراسة التالية:

1) مقياس لقياس مستوى الضغط النفسي لدى طالبات جامعة بيت لحم .
2) الوحدات التدريبية المقترحة.

أولاً: مقياس لقياس مستوى الضغط النفسي: حيث قامت الباحثة ببناء مقياس لقياس مستوى الضغط النفسي للطالبات المسجلات في مساق التربية الرياضية في جامعة بيت لحم، مستندة إلى مراجعة الدراسات السابقة ومراجع مثل خلفة ومزروع (2020)، وعماد الدين والسعيد (2022)، و Büssing et al. (2012)، و Hagen et al. (2023)، ويتكون المقياس من خمسة مجالات فقراتها مبنية على مقياس ليكرت الخماسي:

- **الضغوط الاجتماعية والنفسية** المتعلقة بالعلاقات والمشاركة في الأنشطة، والذي تكون من (9) فقرات.

- **الضغوط السياسية والنفسية** الناتجة عن الأوضاع الراهنة ومتابعة الأخبار، حيث تكون من (9) فقرات.
- **الضغوط الدراسية والنفسية** المترتبة على الواجبات والامتحانات، وتكون من (9) فقرات.
- **الضغوط الأسرية والنفسية** المتعلقة بالتوقعات والالتزامات العائلية، وتكون من (9) فقرات.
- **الضغوط الاقتصادية والنفسية** المترتبة على التكاليف والحالة المالية، وتكون من (9) فقرات.

وبالمجمل فقد تكون الاستبيان النهائي من (45) فقرة، بعد أن قامت الباحثة بتحكيمه من قبل عدد من الخبراء والمحكمين (ملحق رقم 3)، حيث تكون الاستبيان بصورته الأولية من (50) فقرة، ومجالات مختلفة تم العمل على تعديلها وإعادة صياغتها وفقاً لآراء المحكمين (ملحق رقم 4).

للتحقق من صدق مقياس الدراسة، اتبعت الباحثة الإجراءات التالية:

أولاً: صدق المحكمين

استخدمت الباحثة صدق المحكمين أو ما يسمى بصدق المحتوى، وذلك بعرض المقياس على (8) محكمين من ذوي الاختصاص (ملحق رقم 3)، بهدف التأكد من مناسبة المقياس لقياس الغرض الذي أعد من أجله. والتأكد من سلامة صياغة الفقرات ومدى وضوحها وملائمتها للبعد الذي وضعت فيه، حيث تم أخذ الملاحظات التي كان عليها إجماع من المحكمين، وتم التعديل.

1- صدق البناء

تم قياس صدق الأداة من خلال إجراء اختبار معامل الارتباط بيرسون للصدق، وتم حساب الصدق باستخراج معامل الارتباط بيرسون، وذلك باستخراج صدق البناء للمقياس من خلال عينة استطلاعية للتأكد من مدى مناسبة وملاءمة أدوات الدراسة المستخدمة (مقياس الضغط النفسي، والوحدات التدريبية المقترحة)، وتكوّنت العينة الاستطلاعية من (15) طالبة من غير العينة الأساسية للدراسة، وذلك لتحديد مدى وضوح فقرات المقياس ومدى ملاءمتها وتحديد الوقت اللازم لتنفيذ المقاييس، وإزالة أي غموض يظهر من خلال استفسار طلبة العينة الاستطلاعية، وملاحظة اي مشكلات قد تطرأ أثناء تنفيذ اختبارات الدراسة. وبعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية، تم احتساب معامل ارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الخاص بها، وقد ارتبطت جميع فقرات البعد الأول احصائيا بالدرجة الكلية، وهذا الأمر يشير الى صلاحية الاداة وتمتعها بصدق البناء المناسب، والجدول أدناه يوضح معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لكل بعد:

جدول رقم (8.3-أ): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات أداة الدراسة مع الدرجة الكلية للأداة.

الفقرات	قيمة (ر)	الدلالة	الفقرات	قيمة (ر)	الدلالة
أشعر بالخوف عند المشاركة في الأنشطة الاجتماعية الجامعية	0.39**	0.029	يؤثر الضغط الدراسي على جودة نومي	0.59**	0.000
تعكس العلاقات الاجتماعية سلبا على تحصيلي الاكاديمي	0.38**	0.030	أشعر بضغط نفسي متزايد في سبيل الحصول على درجات عالية	0.60**	0.000
أجد صعوبة في التكيف مع الزملاء الجدد	0.48**	0.006	أواجه صعوبة في التركيز أثناء المحاضرات بسبب الضغط النفسي المصاحب	0.59**	0.000
بسبب المحافظة على العلاقات الاجتماعية ينتابني شعور بالضغط النفسي	0.45**	0.011	أشعر بأن المنافسة الأكاديمية تفاقم من توتري النفسي	0.74**	0.000
أجد صعوبة في التفاعل مع الاخرين	0.55**	0.001	تؤثر مسؤولياتي الأكاديمية سلبا على صحتي النفسية	0.45**	0.011
أواجه مشاكل في التعبير عن مشاعري للآخرين	0.36**	0.041	والدي يتوقعان مني أداء اكثر مما استطيع	0.70**	0.000
أشعر بنوع من العزلة نتيجة الضغوط الاجتماعية التي تواجهني	0.40**	0.025	أواجه صعوبة في التوفيق بين علاقتي الأسرية و مسؤولياتي والدراسة	0.66**	0.000
التوقعات الاجتماعية من الأصدقاء والعائلة تزيد من توتري	0.63**	0.000	تؤثر المشكلات العائلية على قدرتي على التركيز	0.62**	0.000
أشعر بارتياح نفسي عند الابتعاد عن الأنشطة الاجتماعية	0.35**	0.047	أشعر بالضغط نتيجة تدخل العائلة في قراراتي الشخصية	0.63**	0.000
أشعر بالتوتر بسبب الأوضاع السياسية في البلد	0.21	0.256	أشعر بأن الدعم الأسري غير كافٍ في مواجهة تحديات الجامعة	0.71**	0.000
تؤثر الأحداث السياسية سلبا على قدرتي على التركيز في الدراسة	0.36**	0.044	تؤدي التزاماتي الأسرية إلى زيادة توتري	0.60**	0.000
أشعر بعدم الاستقرار بسبب متابعة الأخبار السياسية	0.42**	0.017	أجد أن العلاقات الأسرية تؤثر على صحتي النفسية	0.71**	0.000
اميل نحو الابتعاد عن المناقشات السياسة في الجامعة	0.18	0.329	تشعرني ضغوط الأسرة بأن أدائي الدراسي يتأثر سلبًا	0.67**	0.000
متابعة الأخبار السياسية يوميًا تزيد من توتري النفسي	0.61**	0.000	أرى ان توقعات عائلتي نحوي تشعرني بزيادة الضغط النفسي	0.49**	0.005
أشعر بالخوف من المستقبل بسبب الأوضاع السياسية الراهنة	0.59**	0.000	أشعر بالقلق المتزايد بسبب تكاليف التعليم	0.59**	0.000

جدول رقم (8.3–ب): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات أداة الدراسة مع الدرجة الكلية للأداة

أتجنب الحديث عن السياسة لتجنب التوتر	0.50**	0.004	يؤرقني شعوري بالحاجة للعمل بجانب الدراسة	0.71**	0.000
أشعر أن الأوضاع السياسية تؤثر على حياتي الشخصية	0.58	0.001	تؤثر المصاريف الشخصية على قدرتي على التركيز في الدراسة	0.75**	0.000
أشعر بالخوف نتيجة الانخراط في الأنشطة السياسية	0.43**	0.014	أشعر بأن الوضع الاقتصادي لعائلتي يضع ضغطًا إضافيًا عليّ	0.80**	0.000
أشعر بالمعاناة بسبب ضغط الامتحانات	0.48**	0.006	تؤثر تكاليف الاقامة على مستواي الدراسي	0.74**	0.000
أواجه صعوبة في تنظيم الوقت بين الدراسة والأنشطة	0.11	0.557	أجد أن الصعوبات المالية تؤثر على صحتي النفسية	0.65**	0.000
أشعر بالإرهاق نتيجة كثرة الواجبات الدراسية	0.32	0.077	أشعر بالضغط نتيجة الاحتياج للمساعدة المالية من الآخرين	0.50**	0.003
الرغبة في الدراسة تشكل هامش محدود من اهتماماتي	0.44**	0.011	أواجه صعوبة في إدارة ميزانيتي	0.67**	0.000
يؤثر الضغط الدراسي على جودة نومي	0.22	0.236			

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق إلى أن غالبية الفقرات كانت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى اتساق داخلي بين الفقرات وأنها جميعا تشترك في قياس فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم.

ثانياً: ثبات مقياس الدراسة (استبيان الضغوط النفسية القبلي والبعدي)

الطريقة الأولى، تم حساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي وبحساب معادلة الثبات كرو نباخ الفا كما يلي:

جدول رقم (9.3): نتائج معامل كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) لثبات مقياس الدراسة

المجالات	*عدد الحالات	عدد الفقرات	قيمة ألفا
الضغوط الاجتماعية والنفسية	15	9	0.70
الضغوط السياسية والنفسية	15	9	0.81
الضغوط الدراسية والنفسية	15	9	0.88
الضغوط الأسرية والنفسية	15	9	0.82
الضغوط الاقتصادية والنفسية	15	9	0.93
الدرجة الكلية	15	45	0.91

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق إلى أن جميع الأبعاد والدرجة الكلية كانت درجة الثبات فيها بدرجة كبيرة، وبذلك يتمتع الاستبيان بدرجة عالية من الثبات، حيث بلغت قيمة الدرجة الكلية لثبات المقياس (0.91)، وتراوحت قيمة الثبات للمجالات بين 0.70 و0.93 للمحاور الخمسة كما هو واضح في الجداول أعلاه.

أما الطريقة الثانية للتأكد من ثبات المقياس، فقد تم استخدام طريقة إعادة المقاييس من خلال إعادة الاختبار على الطلبة بعد أسبوعين من الاختبار الأول وكانت النتائج مماثلة.

تقدير درجات القياس:

يتمّ إعطاء المفحوص درجة لكل فقرة من الفقرات تمتد من (1 – 5)، وهي:

- أوافق بشدة (5 درجات).
- أوافق (4 درجات).
- محايد (3 درجات).
- معارض (2 درجات).
- معارض بشدة (درجة واحدة).

بحيث كلما زادت الدرجة على المقياس، دل على مستوى الضغط النفسي لدى الطالبات. بحيث تكون الدرجة الكلية على المقياس (225) درجة، بينما الدرجة الدنيا تكون (45).

ثانياً: الوحدات التدريبية المقترحة :قامت الباحثة ببناء برنامج الوحدات التدريبية مستندة إلى المراجع السابقة مثل سامي وتمار (2021)، وخلفة ومزروع (2020)، و Büssing et al. (2012) يتضمن البرنامج 14 وحدة تدريبية من تمارين الاسترخاء العضلي وقد تم توزيعها لتنفيذ وحدتين أسبوعيًا على طالبات المجموعة التجريبية. وذلك لتحقيق الأهداف الرئيسية للبرنامج، وتشمل تقليل الضغط النفسي، تحسين الوعي بالجسم، وتعزيز الهدوء والتوازن النفسي (ملحق رقم 5).

8.3 تطبيق البرنامج (الوحدات التدريبية):

أثناء تنفيذ برنامج وحدات الاسترخاء التدريبية، قامت الباحثة بتطبيق مجموعة متنوعة من التقنيات التي تهدف إلى تخفيف الضغط النفسي وتعزيز الراحة النفسية والوعي بالجسم. استلهمتُ هذه التقنيات من تجارب ودراسات

سابقة، ولكن الباحثة قامت بتكييفها وتحكيمها من اصحاب الخبرة والاختصاص، بما يتناسب مع احتياجات الطالبات في جامعة بيت لحم.

لقد استخدمت الباحثة تمارين التنفس العميق كأداة أساسية في كل جلسة لتهيئة الطالبات وتعزيز الاسترخاء الأولي، مما ساعدهن على الدخول في حالة من الهدوء. وأدرجتُ أيضًا تمارين اليوغا مثل وضعيات الطفل والجبل والشجرة، التي لم تساهم فقط في تقليل التوتر بل عززت من مرونتهن البدنية وقدرتهن على التركيز. إحدى التقنيات المميزة التي أضفتُها هي التأمل، سواء أثناء الجلوس في مكان هادئ أو أثناء المشي الواعي. خلال جلسات التأمل، طلبتُ من الطالبات تخيُّل أنفسهن في أماكن مريحة ومليئة بالسلام، مثل شاطئ البحر أو غابة هادئة. كان هذا التمرين فعالًا في تقليل الضغط النفسي وجعل الطالبات أكثر وعيًا بأفكارهن الإيجابية.

كما استخدمت الباحثة تقنيات التصور الموجه التي شجعت الطالبات على تصور أنفسهن في حالة من الاسترخاء والسعادة، مما ساهم في تحسين حالتهن النفسية وتعزيز شعورهن بالسيطرة على مشاعرهن. إلى جانب هذه التقنيات، ساهمت الموسيقى الهادئة المرافقة للجلسات في خلق بيئة مريحة ومشجعة على الاسترخاء. وقد قمتُ بمراعاة الفروق الفردية بين الطالبات، حيث كنت أراقب تفاعلهن مع التمارين وأعدّل الطريقة بناءً على ردود أفعالهن لضمان تحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج.

ثم تم عرض البرنامج التدريبي على مختصين في المجال الرياضي والتربوي لإبداء الرأي، ومن بعدها التعديل حسب آراء المختصين ليظهر البرنامج في صورته النهائية، كما هو مبين في الملحق رقم (5).

9.3 إجراءات الدراسة

قامت الباحثة بإجراء الدراسة وفق الخطوات الآتية:

- الحصول على كتاب تسهيل مهمة من منسقة برنامج الريادة في الاعمال الرياضية – الدراسات العليا/ جامعة القدس، موجهاً إلى ادارة جامعة بيت لحم، انظر الملحق رقم (1).
- الحصول على موافقة رسمية من مديرة الوحدة الرياضية في جامعة بيت لحم لتسهيل مهمة الباحثة وتطبيق الدراسة.
- التنسيق مع المسؤولين في وحدة الرياضة لتوفير ما يلزم لتسهيل العملية البحثية.
- تحديد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بالطريقة العمدية من قبل الباحثة.
- إجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) قبل بدء تطبيق البرنامج التدريبي.

- بدء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية لمدة 7 أسابيع (14 وحدة تدريبية)، بواقع لقاءين أسبوعيًا لكل وحدة تدريبية قائمة على تمارين الاسترخاء بمدة زمنية لا تقل عن ساعة لكل لقاء.
- تم توزيع وحدات البرنامج وفقاً للجدول الموضح في ملحق في الدراسة رقم (5).
- تم تدريب المجموعة التجريبية بواسطة الباحثة نفسها. وفقاً للبرنامج المقترح، والمجموعة الضابطة استندت إلى الأساليب الاعتيادية وفقاً لوصف المساق في الجامعة مع مدرسة المساق.
- إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) للوقوف على فاعلية البرنامج في تقليل الضغوط النفسية.

10.3 متغيرات الدراسة

تشتمل الدراسة على المتغيرات الآتية:

أولا: المتغيرات المستقلة: برنامج قائم على وحدات الاسترخاء التدريبية للمجموعة التجريبية، وفقاً للمعدل التراكمي، ومكان السكن، والكلية.

ثانياً: المتغير التابع: الضغوطات النفسية لدى الطالبات.

11.3 المعالجات الإحصائية

لتحقيق أهداف الدراسة والتحقق من صحة فرضيات الدراسة، تم تحليل البيانات التي تم جمعها من خلال عينة الدراسة، وذلك باستخدام المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، والدرجات على مقياس الضغوط النفسية. كما تم استخدام اختبار معامل الارتباط **Pearson Correlation**، واختبار معامل الثبات كرونباخ ألفا **Cronbach's Alpha**. إضافة إلى استخدام اختبار (ت) للفروق في التحسن بين الجنسين والفئتين العمريتين وشدة الاضطراب. كما تم استخدام معامل الالتواء ومعامل الاختلاف للتحقق من تجانس وتكافؤ المجموعتين.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

1.4 تمهيد

يعرض هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها من خلال تحليل البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، من خلال التحقق من صحة فرضيات الدراسة.

2.4 نتائج فرضيات الدراسة

الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط القياس البعدي حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى للبرنامج المتبع ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

لفحص الفرضية الأولى تم توظيف اختبار (ت) للفروق في متوسطات القياس البعدي حول فاعلية برنامج قائم على وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم بين المجموعة التجريبية والضابطة، وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (1.4): نتائج اختبار "ت" للفروق في متوسط القياس البعدي حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى للبرنامج المتبع ولصالح أفراد المجموعة التجريبية

المجال	المجموعة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الضغوط الاجتماعية والنفسية	ضابطة	32	2.90	0.75	−5.062	0.000
	تجريبية	32	3.66	0.40		
الضغوط السياسية والنفسية	ضابطة	32	3.40	0.62	−3.15	0.003
	تجريبية	32	3.86	0.53		
الضغوط الدراسية والنفسية	ضابطة	32	3.53	0.54	−3.606	0.001
	تجريبية	32	4.04	0.58		
الضغوط الأسرية والنفسية	ضابطة	32	3.16	1.06	−1.894	0.063
	تجريبية	32	3.57	0.64		
الضغوط الاقتصادية والنفسية	ضابطة	32	3.16	1.06	0.189	0.851
	تجريبية	32	3.11	1.00		
الدرجة الكلية للمقياس	ضابطة	32	3.20	0.48	−4.997	0.000
	تجريبية	32	3.72	0.36		

تشير نتائج الجدول إلى أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض أنواع الضغوط النفسية، مع توجيه الفائدة لصالح المجموعة التجريبية في معظم الحالات، ما يعكس فعالية **وحدات الاسترخاء التدريبية** في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة.

فيما يتعلق بالضغوط **الاجتماعية والنفسية** أظهرت نتائج اختبار **ت** فروقًا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (الدلالة الإحصائية =0.000)، حيث كان متوسط الضغوط في المجموعة التجريبية أعلى من الضابطة (3.66 مقابل 2.90)، وهو ما يشير إلى أن وحدات الاسترخاء التدريبية كانت فعّالة في تخفيف الضغوط الاجتماعية والنفسية لدى المشاركات في المجموعة التجريبية.

وبالنسبة للضغوط السياسية والنفسية تم إيجاد فرق ذو دلالة إحصائية بين المجموعتين (الدلالة الإحصائية =0.003) لصالح المجموعة التجريبية (3.86 مقابل 3.40)، مما يدل على أن البرنامج كان له تأثير إيجابي في تقليل الضغوط السياسية والنفسية.

وفيما يتعلق بالضغوط الدراسية والنفسية فد أظهرت النتائج أيضًا فروقًا ذات دلالة إحصائية (الدلالة الإحصائية =0.001) لصالح المجموعة التجريبية (4.04 مقابل 3.53)، ما يعكس فعالية الاسترخاء التدريبي في تخفيف الضغوط الدراسية والنفسية.

وبالنسبة **للضغوط الأسرية والنفسية** في هذا النوع من الضغوط، كانت قيمة الدلالة الإحصائية = 0.063 وهي أكبر من 0.05، ما يعني أنه لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين المجموعتين. يشير هذا إلى أن برنامج الاسترخاء التدريبي لم يكن له تأثير ملموس على تخفيف الضغوط الأسرية والنفسية في هذه الحالة.

وفيما يتعلق بالضغوط الاقتصادية والنفسية فقد كانت قيمة الدلالة الإحصائية = 0.851، وهي أكبر من 0.05، ما يشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين. يظهر ذلك أن البرنامج التدريبي لم يكن له تأثير فعال في تقليل الضغوط الاقتصادية والنفسية.

أما بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس فقد تم إيجاد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية الدلالة الإحصائية = 0.000) لصالح المجموعة التجريبية (3.72 مقابل 3.20)، مما يبرز أن وحدات الاسترخاء التدريبية كان لها تأثير شامل على التخفيف من الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج المتبع ولصالح القياس البعدي.

لفحص الفرضية الثانية استخدمت الباحثة اختبار (ت) للفروق في متوسطات القياس البعدي حول فاعلية برنامج قائم على وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم بين المقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (2.4): نتائج اختبار "ت" للفروق في متوسطات حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج المتبع ولصالح القياس البعدي.

المجال	الاختبار	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الضغوط الاجتماعية والنفسية	قبلي	32	2.57	0.66	7.998-	0.000
	بعدي	32	3.66	0.40		
الضغوط السياسية والنفسية	قبلي	32	3.40	0.69	2.950-	0.004
	بعدي	32	3.86	0.53		
الضغوط الدراسية والنفسية	قبلي	32	3.57	0.68	2.963-	0.004
	بعدي	32	4.04	0.58		
الضغوط الأسرية والنفسية	قبلي	32	2.87	0.84	3.772-	0.000
	بعدي	32	3.57	0.64		
الضغوط الاقتصادية والنفسية	قبلي	32	2.87	0.84	1.037-	0.304
	بعدي	32	3.11	1.00		
الدرجة الكلية للمقياس	قبلي	32	3.00	0.54	6.320-	0.000
	بعدي	32	3.72	0.36		

تشير نتائج التحليل الإحصائي إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية في بعض أنواع الضغوط النفسية، مما يعكس تأثيرًا إيجابيًا لوحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المشاركين.

فيما يتعلق **بالضغوط الاجتماعية والنفسية**، تم إيجاد فرق ذو دلالة إحصائية (مستوى الدلالة = 0.000)، حيث ارتفع المتوسط في القياس البعدي (3.66) مقارنةً بالقياس القبلي (2.57)، مما يشير إلى فعالية البرنامج في تخفيف هذه الضغوط.

كما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في **الضغوط السياسية والنفسية** (مستوى الدلالة = 0.004) والضغوط الدراسية والنفسية (الدلالة = 0.004)، مما يبرز أن البرنامج التدريبي قد ساعد في التخفيف من هذه الأنواع من الضغوط.

بالنسبة **للضغوط الأسرية والنفسية**، كانت الدلالة الإحصائية = 0.000، مما يدل على وجود فرق ملحوظ.

إلا أن **الضغوط الاقتصادية والنفسية** لم تظهر أي فروق ذات دلالة إحصائية (الدلالة = 0.304)، مما يشير إلى أن البرنامج لم يكن له تأثير كبير في تقليص الضغوط الاقتصادية.

أما بالنسبة للدرجة الكلية فقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً (الدلالة = 0.000) مما يشير إلى أن البرنامج له تأثير كبير في التخفيف من الضغوط النفسية بشكل عام لدى طالبات جامعة بيت لحم.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط القياس البعدي حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم لدى أفراد المجموعة التجريبية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة: (المعدل التراكمي، مكان السكن، الكلية).

للإجابة عن الفرضية السابقة تم صياغة الفرضيات التالية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط القياس البعدي حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم لدى أفراد المجموعة التجريبية تبعا لمتغير المعدل التراكمي.

لفحص هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (ANOVA) للفروق في متوسط القياس البعدي حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم لدى أفراد المجموعة التجريبية تبعا لمتغير المعدل التراكمي، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (3.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق متوسط القياس البعدي حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم لدى أفراد المجموعة التجريبية تبعا لمتغير المعدل التراكمي

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الضغوط الاجتماعية والنفسية	بين المجموعات	0.679	2	0.339	2.253	0.123
	داخل المجموعات	4.370	29	0.151		
	المجموع	5.049	31			
الضغوط السياسية والنفسية	بين المجموعات	0.077	2	0.038	0.129	0.880
	داخل المجموعات	8.621	29	0.297		
	المجموع	8.697	31			
الضغوط الدراسية والنفسية	بين المجموعات	0.027	2	0.013	0.037	0.963
	داخل المجموعات	10.334	29	0.356		
	المجموع	10.361	31			
الضغوط الأسرية والنفسية	بين المجموعات	1.638	2	0.819	2.173	0.132
	داخل المجموعات	10.932	29	0.377		
	المجموع	12.571	31			
الضغوط الاقتصادية والنفسية	بين المجموعات	2.070	2	1.035	1.029	0.370
	داخل المجموعات	29.165	29	1.006		
	المجموع	31.235	31			
الدرجة الكلية للمقياس	بين المجموعات	0.232	2	0.116	0.885	0.423
	داخل المجموعات	3.797	29	0.131		
	المجموع	4.029	31			

تشير نتائج اختبار ANOVA إلى أن المعدل التراكمي لا يؤثر بشكل معنوي على أنواع **الضغوط النفسية والاجتماعية** في المجموعة التجريبية وفقًا للنتائج التي تم الحصول عليها. حيث أن قيم الدلالة الإحصائية لجميع أنواع الضغوط المدروسة **(الضغوط الاجتماعية والنفسية، السياسية والنفسية، الدراسية والنفسية، الأسرية والنفسية، الاقتصادية والنفسية، والدرجة الكلية للمقياس)** كانت جميعها أكبر من 0.05، مما يشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات المختلفة وفقًا للمعدل التراكمي. على سبيل المثال، في **الضغوط الاجتماعية والنفسية** كانت قيمة الدلالة الإحصائية=0.123 وفي **الضغوط السياسية والنفسية**

كانت 0.880، وفي **الضغوط الدراسية والنفسية** 0.963، وجميعها أكبر من الحد التقليدي (0.05)، مما يعني أن المعدل التراكمي لا يساهم في تفسير الفروق بين المجموعات في هذه الأبعاد من الضغوط. وبالتالي، لا يمكن استنتاج أن **المعدل التراكمي** له تأثير معنوي على أي من أنواع **الضغوط النفسية والاجتماعية** في هذه العينة المدروسة، مما يعكس غياب علاقة قوية بين المعدل التراكمي ومستوى الضغوط في المجموعة التجريبية بعد الاختبار البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط القياس البعدي حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم لدى أفراد المجموعة التجريبية تبعا لمتغير مكان السكن.

لفحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ANOVA) للفروق في متوسط القياس البعدي حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم لدى أفراد المجموعة التجريبية تبعا لمتغير مكان السكن، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (4.4-أ): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق متوسط القياس البعدي حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم لدى أفراد المجموعة التجريبية تبعا لمتغير مكان السكن.

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الضغوط الاجتماعية والنفسية	بين المجموعات	0.011	2	0.005	0.031	0.969
	داخل المجموعات	5.038	29	0.174		
	المجموع	5.049	31			
الضغوط السياسية والنفسية	بين المجموعات	0.193	2	0.097	0.329	0.722
	داخل المجموعات	8.504	29	0.293		
	المجموع	8.697	31			
الضغوط الدراسية والنفسية	بين المجموعات	0.349	2	0.174	0.505	0.609
	داخل المجموعات	10.012	29	0.345		
	المجموع	10.361	31			

جدول رقم (4.4–ب): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق متوسط القياس البعدي حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم لدى أفراد المجموعة التجريبية تبعا لمتغير مكان السكن.

الضغوط الأسرية والنفسية	بين المجموعات	1.588	2	0.794	2.096	0.141
	داخل المجموعات	10.983	29	0.379		
	المجموع	12.571	31			
الضغوط الاقتصادية والنفسية	بين المجموعات	5.239	2	2.620	2.922	0.070
	داخل المجموعات	25.995	29	0.896		
	المجموع	31.235	31			
الدرجة الكلية للمقياس	بين المجموعات	0.054	2	0.027	0.196	0.823
	داخل المجموعات	3.975	29	0.137		
	المجموع	4.029	31			

تشير نتائج اختبار ANOVA إلى أنه لا يوجد تأثير معنوي لمكان السكن (المتغير المستقل) على مستويات **الضغوط النفسية والاجتماعية** في المجموعة التجريبية بعد الاختبار البعدي، حيث كانت جميع الدلالة الإحصائية كانت أكبر من 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق إحصائية دالة بين المجموعات بناءً على هذا المتغير. على سبيل المثال، في **الضغوط الاجتماعية والنفسية** كانت قيمة الدلالة الإحصائية= 0.969 وفي الضغوط السياسية والنفسية كانت 0.722، وفي **الضغوط الدراسية والنفسية** 0.609، مما يعني أن الفروق بين المجموعات لم تكن معنوية في أي من هذه الأبعاد. أما في **الضغوط الأسرية والنفسية**، فقد كانت قيمة الدلالة الإحصائية= 0.141، وهي أيضًا أكبر من 0.05، مما يشير إلى عدم وجود تأثير دال. حتى في **الضغوط الاقتصادية والنفسية**، رغم أن قيمة "ف" كانت 2.922، إلا أن الدلالة الإحصائية كانت 0.070، وهي قريبة من 0.05 لكنها لا تُمثل دلالة إحصائية. وأخيرًا، في الدرجة الكلية للمقياس كانت الدلالة الإحصائية=0.823، مما يؤكد غياب التأثير المعنوي. بناءً على هذه النتائج، يمكن الاستنتاج أن مكان السكن ليس له تأثير دال على الضغوط النفسية والاجتماعية المدروسة في هذه العينة، حيث أن الفروق بين المجموعات لم تكن ذات دلالة إحصائية في أي من الأبعاد المدروسة.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط القياس البعدي حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم لدى أفراد المجموعة التجريبية تبعا لمتغير الكلية.

لفحص هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (ت) للفروق في متوسط القياس البعدي حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم لدى أفراد المجموعة التجريبية تبعاً لمتغير الكلية، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (5.4): نتائج اختبار "ت" للفروق متوسط القياس البعدي حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم لدى أفراد المجموعة التجريبية تبعا لمتغير الكلية.

المجال	الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الضغوط الاجتماعية والنفسية	علمية	24	3.67	0.36	30	0.083	0.934
	إنسانية	8	3.65	0.54			
الضغوط السياسية والنفسية	علمية	24	3.82	0.56	30	-0.615	0.543
	إنسانية	8	3.96	0.46			
الضغوط الدراسية والنفسية	علمية	24	4.05	0.57	30	0.135	0.893
	إنسانية	8	4.01	0.63			
الضغوط الأسرية والنفسية	علمية	24	3.65	0.70	30	1.581	0.127
	إنسانية	8	3.35	0.36			
الضغوط الاقتصادية والنفسية	علمية	24	3.25	1.03	30	1.375	0.179
	إنسانية	8	2.69	0.84			
الدرجة الكلية للمقياس	علمية	24	3.72	0.35	30	-0.056	0.956
	إنسانية	8	3.73	0.42			

تشير نتائج اختبار "ت" بين المجموعات العلمية والإنسانية إلى أنه لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين في أي من أنواع الضغوط النفسية والاجتماعية المدروسة في الاختبار البعدي. فعلى سبيل المثال، في الضغوط الاجتماعية والنفسية كانت قيمة "ت" المحسوبة 0.083 مع قيمة دلالة إحصائية= 0.934، مما يعني أن الفرق بين المجموعتين غير دال إحصائيًا. وكذلك في الضغوط السياسية والنفسية كانت قيمة "ت" المحسوبة –

0.615 مع قيمة دلالة إحصائية = 0.543، ما يشير أيضًا إلى غياب التأثير المعنوي. وفي الضغوط الدراسية والنفسية كانت قيمة "ت" المحسوبة 0.135 مع دلالة إحصائية=0.893، وفي الضغوط الأسرية والنفسية كانت قيمة "ت"= 1.581 مع دلالة إحصائية= 0.127، وهو غير معنوي أيضًا. كما أن الضغوط الاقتصادية والنفسية كانت قيمة "ت" المحسوبة 1.375 مع دلالة إحصائية 0.179، مما يدل على أن الفروق غير دالة. وأخيرًا، في الدرجة الكلية للمقياس كانت قيمة "ت" المحسوبة −0.056 مع دلالة إحصائية= 0.956، مما يشير إلى غياب الفروق المعنوية بين المجموعتين.

بناءً على هذه النتائج، يمكن الاستنتاج أن التخصص الأكاديمي (علمي مقابل إنساني) لا يؤثر بشكل معنوي على مستويات الضغوط النفسية والاجتماعية في هذه المجموعة التجريبية بعد الاختبار البعدي، حيث أن جميع قيم دلالة إحصائية أكبر من 0.05، مما يشير إلى أن الفروق بين المجموعتين غير ذات دلالة إحصائية.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

1.5 تمهيد

يتضمن هذا الفصل مناقشة مفصلة للنتائج التي توصلت إليها الدراسة، والتي تم تحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية. كما يقدم التوصيات بناءً على هذه النتائج، مع الأخذ بعين الاعتبار الأدبيات السابقة وسياق الدراسة.

2.5 مناقشة النتائج

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط القياس البعدي حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى للبرنامج المتبع ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

أظهرت نتائج الدراسة فاعلية برنامج تمارين الاسترخاء في تخفيف الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم، وهو ما تؤكده الفروق الإحصائية ذات الدلالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. حيث أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمستوى الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية انخفض بشكل كبير مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يشير إلى فعالية البرنامج في تخفيف الضغوط النفسية

كما أظهرت النتائج فروقًا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج.

وقد أظهرت نتائج اختبار (ت) أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في مختلف أبعاد الضغوط النفسية. على سبيل المثال، في الضغوط الاجتماعية والنفسية، كانت الدلالة الإحصائية (0.000)، مما يشير إلى تحسن ملحوظ لدى الطالبات اللاتي خضعن للبرنامج مقارنة بالمجموعة الضابطة. كما أظهرت الدراسة انخفاضًا في الضغوط السياسية والنفسية لدى المجموعة التجريبية حيث بلغت الدلالة الإحصائية (0.003)، مما يعكس تأثيرًا إيجابيًا للتمارين على تخفيف التوتر المرتبط بالظروف السياسية السائدة في المنطقة. أما بالنسبة إلى الضغوط الدراسية والنفسية، فقد أظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائيًا عند (0.001)، وهو ما يدل على دور البرنامج في تحسين قدرة الطالبات على التعامل مع التحديات الأكاديمية. في المقابل، لم تكن الفروق في الضغوط الاقتصادية والنفسية ذات دلالة إحصائية، مما قد يعكس أن هذه الضغوطات تتطلب تدخلات أوسع تتجاوز نطاق البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة.

وتعزو الباحثة هذه النتائج من خلال التأثير الفعال لتمارين الاسترخاء، حيث ساهمت تقنيات مثل التنفس العميق، التأمل، والاسترخاء العضلي التدريجي في تحقيق توازن نفسي وتقليل مستويات التوتر بين الطالبات. يشير ذلك إلى أن هذه التمارين عززت الشعور بالراحة والاسترخاء، ما انعكس إيجابيًا على مستويات الضغوط المختلفة. علاوة على ذلك، فإن تصميم البرنامج التدريبي بطريقة علمية ممنهجة في التدرج بالتمرينات والأحمال وتعدد الأساليب ساهم في جعله أكثر فعالية في التخفيف من الضغوط النفسية مقارنة بالدراسات التي اعتمدت على تقنيات استرخاء فردية.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة Bussing et al. (2012) التي أظهرت أن تقنيات الاسترخاء تؤدي إلى خفض الضغوط النفسية عند المجموعات المستهدفة. كما اتفقت مع نتيجة دراسة الجبوري وآخرين (2023) التي أشارت إلى فعالية تمارين اليوغا والاسترخاء في تقليل التوتر لدى النساء البدينات.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج المتبع ولصالح القياس البعدي.

لقد أشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية في بعض أنواع الضغوط النفسية، مما يعكس تأثيرًا إيجابيًا لوحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المشاركين. ففيما يتعلق بالضغوط الاجتماعية والنفسية، تم إيجاد فرق ذو دلالة إحصائية (مستوى الدلالة = 0.000)، حيث ارتفع المتوسط في القياس البعدي (3.66) مقارنةً بالقياس القبلي (2.57)، مما يشير إلى فعالية البرنامج في تخفيف هذه الضغوط. كذلك ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط السياسية والنفسية (مستوى الدلالة = 0.004) والضغوط الدراسية والنفسية (الدلالة = 0.004)، مما يبرز أن البرنامج التدريبي قد ساعد في التخفيف من هذه الأنواع من الضغوط. وبالنسبة للضغوط الأسرية والنفسية، كانت الدلالة الإحصائية = 0.000، مما يدل على وجود فرق ملحوظ. إلا أن الضغوط الاقتصادية والنفسية لم تظهر أي فروق ذات دلالة إحصائية (الدلالة = 0.304)، مما يشير إلى أن البرنامج لم يكن له تأثير كبير في تقليص الضغوط الاقتصادية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى بدور تقنيات الاسترخاء المستخدمة مثل التنفس العميق، اليوغا، والتأمل والتي ساهمت في تقليل التوتر وتحقيق توازن نفسي أفضل. كما أن البرنامج تم تصميمه ليأخذ بعين الاعتبار احتياجات الطالبات وظروفهن النفسية والاجتماعية. أما بالنسبة لعدم وجود تأثير للبرنامج في التخفيف من الضغوط الاقتصادية، فتعزو الباحثة ذلك إلى أن الضغوط الاقتصادية لدى طالبات جامعة بيت لحم قد تكون خارجة عن إرادتهن، نتيجة للوضع الاقتصادي العام السائد في فلسطين.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة خلفة ومزروع (2020) التي أشارت إلى أن الاسترخاء العضلي يساهم في تخفيف الضغط النفسي. وهو ما يتماشى مع نتائج دراسة Tong et al. (2020) التي أكدت أن تقنيات اليوغا والاسترخاء تقلل من التوتر والضغط النفسي. كما وركزت الدراسة على الطالبات الجامعيات، وهي فئة تمت دراستها سابقًا نظرًا لارتفاع مستويات التوتر بينهن. وهذا يتماشى مع دراسات مثل خلفة ومزروع (2020) التي أكدت أن الفئات العمرية الشابة تستفيد بشكل أكبر من برامج الاسترخاء.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط القياس البعدي حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم لدى أفراد المجموعة التجريبية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة: (المعدل التراكمي، مكان السكن، الكلية).

أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) عدم وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) فيما يتعلق بتأثير المعدل التراكمي، الكلية، أو مكان السكن على فعالية البرنامج. وهذا يشير إلى أن الاستفادة من البرنامج لم تتأثر بعوامل أكاديمية أو ديموغرافية، بل كانت ناتجة عن التطبيق الفعلي للتمارين. يمكن تفسير هذا الأمر بأن الضغوط النفسية لدى الطالبات لم تكن ناتجة بالضرورة عن الأداء الأكاديمي أو العوامل الديموغرافية، وإنما تأثرت بشكل أكبر بالعوامل الاجتماعية والسياسية المحيطة بهن. وبالتالي، فإن التدخلات التي تركز على تحسين الصحة النفسية من خلال الاسترخاء قد تكون أكثر تأثيرًا من محاولات التعامل مع الضغوط عبر استراتيجيات أكاديمية بحتة.

تُعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن الضغوط النفسية التي تعاني منها الطالبات ليست فقط نتيجة ضغوط أكاديمية، بل تتأثر بشكل كبير بالعوامل الاجتماعية والسياسية التي تحيط بهن، وهو ما يجعل تمارين الاسترخاء أداة فعالة في مساعدتهن على التكيف والتخفيف من حدة التوتر. ومن وجهة نظر الباحثة، فإن دمج مثل هذه التمارين ضمن الأنشطة الجامعية قد يكون حلاً مستدامًا لتعزيز الصحة النفسية، خاصة في البيئات التي تتسم بمستويات عالية من الضغط النفسي. كما أن عدم تأثر نتائج البرنامج بعوامل مثل المعدل التراكمي أو مكان السكن يشير إلى أن التوتر حالة عامة لدى الطالبات، مما يؤكد الحاجة إلى استراتيجيات نفسية متخصصة لمواجهته، وليس فقط الاعتماد على الحلول الأكاديمية أو الفردية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة بوسينج وآخرين (2012) التي أكدت أن تقنيات الاسترخاء فعالة لجميع الفئات. بينما اختلفت مع دراسة Li & Kou (2018) التي أشارت إلى وجود تأثير للعوامل الأكاديمية على التوتر، وأظهرت وجود علاقة قوية بين التحصيل الدراسي والضغط النفسي.

ومن خبرة الباحثة كمدربة ومشرفة رياضية في جامعة بيت لحم، توقعت أن يساهم هذا البرنامج بشكل كبير في تحسين الحالة النفسية للطالبات. بحكم وظيفتها التي تعتمد على العمل المباشر مع الطلاب وتنظيم الأنشطة لتحسين صحتهم النفسية والجسدية، لاحظت الباحثة ايضاً مدى تأثير الضغوط النفسية على أدائهم الأكاديمي والاجتماعي خلال تدريبها للطالبات في غرفة اللياقة البدنية في أوقات فراغهن، كانت دائمًا على دراية بحالاتهن

ومعاناتهن اليومية. ومن وجهة نظر الباحثة ترى أن تطبيق هذا البرنامج بانتظام سيُحدث تغييرًا إيجابيًا ملموسًا في طريقة تعامل الطالبات مع التحديات اليومية. كما سيُساعدهن على تطوير آليات للتكيف مع الضغوط، مما ينعكس إيجابيًا على أدائهن الأكاديمي وصحتهن العامة. أطمح أن يكون هذا البرنامج نموذجًا يُحتذى به في الجامعات الأخرى لتحسين الصحة النفسية للطلاب.

ومن خلال دوري كباحثة، حرصت على استخدام مجموعة متنوعة من أساليب الاسترخاء وعدم الاقتصار على أسلوب واحد، وذلك بهدف ضمان شمولية ومرونة البرنامج التدريبي ليتناسب مع الفروق الفردية بين الطالبات .كما أن شخصيتي كباحثة تتميز بالدقة والملاحظة الميدانية، مما ساعدني في تصميم برنامج يستجيب فعليًا للاحتياجات النفسية التي لمستها من خلال خبرتي العملية في الإرشاد والتدريب.

3.5 التوصيات

1. **تعزيز تطبيق برامج الاسترخاء:**
   - اعتماد وحدات الاسترخاء التدريبية كجزء من الأنشطة اللامنهجية في الجامعات.
   - توفير تدريب متخصص للمشرفين الرياضيين والمدربين لتطبيق برامج مماثلة.
2. **التوسع في البحث:**
   - إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة أو مجتمعات أخرى.
   - دراسة تأثير تقنيات الاسترخاء على الجوانب النفسية الأخرى، مثل الاكتئاب والقلق.
3. **زيادة التوعية بالصحة النفسية:**
   - تنظيم ورش عمل للطلبة حول أهمية الاسترخاء وإدارة الضغوط.
   - تقديم مواد توعوية عبر وسائل الإعلام ومنصات التواصل الاجتماعي.
   -

4. **تطوير البنية التحتية:**

- توفير أماكن مخصصة لممارسة تمارين الاسترخاء داخل الجامعات.
- تجهيز غرف اللياقة البدنية بمرافق تساعد على تنفيذ هذه البرامج.

5. **دمج البرنامج في الخطط الأكاديمية:**

- اقتراح إضافة وحدات استرخاء تدريبية ضمن الخطط الدراسية للجامعات.
- تشجيع المؤسسات الأكاديمية على دعم الأنشطة التي تعزز الصحة النفسية.

تعكس نتائج الدراسة أهمية برامج وحدات الاسترخاء التدريبية في تحسين الصحة النفسية للطالبات. تُظهر الفعالية التي حققها البرنامج إمكانية تطبيقه على نطاق أوسع لدعم الطلبة في مواجهة التحديات النفسية والاجتماعية التي يواجهونها. وعليه، توصي الدراسة بتطوير هذه البرامج واستمرار البحث في هذا المجال لتحقيق أفضل النتائج الممكنة.

المراجع

المراجع العربية

- الأخضر، ميادة محمد، والطويل، نادية محمد، وصبحي، ماجدة محمد. (2008). فاعلية برنامجي التمرينات الهوائية وتمرينات اليوجا على القدرة على الاسترخاء ومواجهة الضوابط النفسية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، تم الوصول إليها بتاريخ 2024/8/1، من خلال الرابط https://search.mandumah.com/Record/1020738
- بلمختار، مريم، وشائق، محمد. (2017). أثر تمارين الاسترخاء (اليوغا) في تخفيف الضغط النفسي لدى المرأة العاملة: دراسة تجريبية للنادي الرياضي النسوي بوهراوة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمار ثلجي، الجزائر. تم الاسترجاع من الرابط: http://dspace.lagh-univ.dz/server/api/core/bitstreams/2b0d8826-b8a6-47f2-b296-7671af962260/content
- بن حفاف، سمية. (2018). أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام تمارين الاسترخاء المستوحاة من اليوغا في التخفيف من الضغط النفسي لدى المرأة العاملة. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 3 (2)، 21-29.
- بن يحيى، أسامة. (2016). فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية لدى رياضي نخبة الكاراتي . دو الجزائرية (دراسة تجريبية لفعالية برنامج إرشادي). مجلة معارف، 11 (20)، 96-110.
- الجبوري، زينب، وصبري، مها، وعبد الحسين، علي. (2023). اثر استخدام تمرينات اليوغا والاسترخاء في خفض التوتر للنساء المصابات بالبدانة في Fitness Academy. مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، المؤتمر العلمي الدولي الرابع، 302-316.
- حمدون، محمد عوض أحمد، وحسين، خالد علي عبد السميع. (2023). ضغوط الحياة الجامعية في ضوء اتجاهات الطلاب الوافدين بجامعة الأزهر نحو تدويل التعليم. مجلة جامعة التربية في الأزهر، مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، 42 (200)، 615-651.
- خلافي، طارق، ودشري، حميد. (2023). تأثير تمارين الاسترخاء في تحسين تركيز الانتباه لدى رياضي الكاراتيه. مجلة التحدي، 15 (2)، 294- 310.

- الدحادحة، باسم، والضمور، نور. (2020). خفض الضغط النفسي ودقات القلب بالتأمّل والاسترخاء التنفسي لدى طالبات كليّة الطبّ في جامعة مؤتة. مجلة دراسات العلوم التربوية، 47 (1)، 254-270.
- الربيعان، عواطف، وأحمد سحر. (2011). فعالية برنامج مقترح لتمرينات الاسترخاء على القدرة على الاسترخاء والاندفاعية ومستوى الأداء لدى طالبات مسابقات الميدان. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 63 (2)، 345-374. doi: 10.21608/jsbsh.2011.373025
- سامي، عبد القادر، وتمار، محمد. (2021). الفروق بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين في إدراك الضغط النفسي: دراسة ميدانية في مرحلة الثانوية. مجلة رصين للدراسات الأنشطة والعلوم الحركية، 2 (1)، 1-19.
- صالح، نادية. (2022). فاعلية برنامج لتمرينات الاسترخاء على مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن التعلم الرقمي لمعلمات التربية البدنية في زمن جائحة كورونا. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، 3 (12)، 5-63.
- عباس، إيمان، والنموري، عادل، وصادق، كاني. (2018). تأثير تمرينات الاسترخاء على بعض المؤشرات البيوكيميائية ومستوى الإنجاز لسباحي 50 متر حرة. مجلة كلية التربية الرياضية – جامعة حلوان، 33، 171-190.
- علياوي، فتيحة. (2022). دور الاسترخاء في تحقيق المرونة النفسية لدى المراهقين: دراسة ميدانية لحالتين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ابن خلدون – تيارت، الجزائر، تم الوصول إليها من خلال الرابط: https://fshs.univ-tiaret.dz/bibliotheque/%D9%85%D8201634.pdf
- عماد الدين، خلفة، والسعيد، مزروع. (2020). أثر وحدات تدريبية بالاسترخاء العضلي على التخفيف من الضغط النفسي لدى عدائي المسافات النص طويلة صنف (17-18سنة). مجلة الإبداع الرياضي، 11 (2)، 360-379.
- عماد الدين، خلفة، والسعيد، مزروع. (2022). أثر برنامج تدريبي للاسترخاء العضلي التدريجي على التخفيف من الضغط النفسي لتحسين مستوى إنجاز الركض عند عدائي المسافات النصف طويلة (أقل من 17 سنة). مجلة الإبداع الرياضي، 13 (1)، 133-154.
- غلاب، حكيم ومزروع، السعيد وخلفة، عماد الدين. (2022). أثر تدريبات الاسترخاء العضلي التدريجي على تخفيف التوتر النفسي لدى عدائي اختراق الضاحية صنف اقل من 17سنة. مجلة المجتمع والرياضة، 5 (2)، 314-328.

- الفاخري، مبروكة. (2018). الضغوط النفسية والتوافق نفسي للمتقاعدين. الطبعة الأولى، عمان: مركز الكتاب الأكاديمي، الأردن.
- القلاف، أحمد. (2020). تأثير تدريبات الاسترخاء على التوتر العضلي ومستوى أداء 50 متر زحف على البطن للسباحين بدولة الكويت. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 54 (2)، 367-391.
- قيصاري، علي. (2017). فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعبي النخبة في كرة القدم. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، الجزائر. تم الاسترجاع من الرابط: http://dspace.univ-chlef.dz/handle/123456789/1240
- محمد، وارهيل، وبومسالود، سوموراثاي، ولي، نيكول. (2021). تأثير برنامج الحد من الإجهاد القائم على التأمل الواعي والمناهج القائمة على التأمل في الإصابات الرياضية: دراسة تحليلية. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، 24 (75)، 241-263.
- نورالدين، نسيل وقيال، موراد وديلمي، محمد. (2019). تأثير وحدات تدريبية مقترحة على بعض المتغيرات البدنية والحركية في كرة اليد المصغرة. مجلة الإبداع الرياضي، 10 (2)، 86 - 106.

المراجع الأجنبية:

- Büssing, A., Michalsen, A., Khalsa, S. B. S., Telles, S., & Sherman, K. J. (2012). Effects of Yoga on Mental and Physical Health: A Short Summary of Reviews. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2012(165410), 1–7. https://doi.org/10.1155/2012/165410
- Chang, M. O., Peralta, A. O., & de Corcho, O. J. P. (2020). Training with cognitive behavioral techniques for the control of precompetitive anxiety. International Journal of Health and Medical Sciences, 3(1), 29-34.
- Denkova, E., Zanesco, A. P., Rogers, S. L., & Jha, A. P. (2020). Is resilience trainable? An initial study comparing mindfulness and relaxation training in firefighters. Psychiatry Research, 285, 112794
- Elstad, T., Ulleberg, P., Klonteig, S., Hisdal, J., Dyrdal, G. M., & Bjorndal, A. (2020). The effects of yoga on student mental health: A randomized

25Health Psychology and Behavioral Medicine, 8(1), 573–586. https://doi.org/10.1080/21642850.2020.1843466

- Ganjeali, S., Farsi, Z., Sajadi, S. A., & Zarea, K. (2022). The effect of the demonstration-based progressive muscle relaxation technique on stress and anxiety in nurses caring for COVID-19 patients: a randomized clinical trial. BMC psychiatry, 22(1), 791-810.
- Hagen, I., Skjelstad, S., & Nayar, U. S. (2023). Promoting mental health and wellbeing in schools: the impact of yoga on young people's relaxation and stress levels. Frontiers in Psychology, 14, 1083028. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1083028
- Hamdani, S. U., Huma, Z., Zafar, S. W., Suleman, N., Baneen, U., Waqas, A., & Rahman, A. (2022). Effectiveness of relaxation techniques "as an active ingredient of psychological interventions" to reduce distress, anxiety and depression in adolescents: a systematic review and meta-analysis. International Journal of Mental Health Systems, 16(1). https://doi.org/10.1186/s13033-022-00541-y
- Hampson, N., King, L., Eriksson, L. M., & Smee, H. (2020). The effects of relaxation training on depression and anxiety in people living with long-term neurological conditions. Disability and rehabilitation, 42(15), 2100-2105.
- Han, F. Y., Shao, Y. J., Liang, Y., Zhang, M. Y., & Lu, N. J. (2024). Vividness of visual imagery is associated with the effect of relaxation response meditation training in elderly people with nonorganic insomnia: A randomized, double-blind, multi-center clinical trial. Experimental Gerontology, 194, 112486.
- Landkroon, E., Salemink, E., Meyerbröker, K., Barzilay, S., Kalanthroff, E., Huppert, J. D., & Engelhard, I. M. (2022). The effect of imagery rescripting

on prospective mental imagery of a feared social situation. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 77, 101764.

- Li, M., Wang, L., Jiang, M., Wu, D., Tian, T., & Huang, W. (2020). Relaxation techniques for depressive disorders in adults: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. International Journal of Psychiatry in Clinical Practice, 24(3), 219–226. https://doi.org/10.1080/13651501.2020.1764587
- Liu, Y., Jiang, T. T., Shi, T. Y., Liu, Y. N., Liu, X. M., Xu, G. J., ... & Wu, X. Y. (2021). The effectiveness of diaphragmatic breathing relaxation training for improving sleep quality among nursing staff during the COVID-19 outbreak: a before and after study. Sleep medicine, 78, 8-14.
- Luberto, C. M., Hall, D. L., Park, E. R., Haramati, A., & Cotton, S. (2020). A perspective on the similarities and differences between mindfulness and relaxation. Global advances in health and medicine, 9, 2164956120905597.
- Pagani, E., Gavazzoni, N., Bernardelli, G., Malacarne, M., Solaro, N., Giusti, E., ... & Lucini, D. (2023). Psychological intervention based on mental relaxation to manage stress in female junior elite soccer team: improvement in cardiac autonomic control, perception of stress and overall health. International journal of environmental research and public health, 20(2), 942-967.
- Ranjani, H., Jagannathan, N., Rawal, T., Vinothkumar, R., Tandon, N., Vidyulatha, J., ... & Anjana, R. M. (2023). The impact of yoga on stress, metabolic parameters, and cognition of Indian adolescents: cluster randomized controlled trial. Integrative Medicine Research, 12(3), 100979.
- Stavropoulos, L., Briggs, N., & Grisham, J. R. (2024). Self-guided imagery rescripting for worry images: A preliminary experimental investigation. Journal of Clinical Psychology, 80(6), 1213-1230.

- Stec, K., Kruszewski, M., & Ciechanowski, L. (2023). Effects of Suryanamaskar, an intensive yoga exercise routine, on the stress levels and emotional intelligence of Indian students. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(4), 2845.
- Tong, J., Qi, X., He, Z., Chen, S., Pedersen, S. J., Cooley, P. D., ... & Zhu, X. (2021). The immediate and durable effects of yoga and physical fitness exercises on stress. Journal of American College Health, 69(6), 675-683.
- Vidic, Z. (2023). Multi-year investigation of a relaxation course with a mindfulness meditation component on college students' stress, resilience, coping and mindfulness. Journal of American College Health, 71(9), 2711-2716.
- Yang, L., Wang, K., & Cho, Y. (2023). Self-Assistant: Portable Progressive Muscle Relaxation Training Interface for Anxiety Reduction in Office Workers. arXiv preprint arXiv:2310.14347.
- Yasmine, C., & Abdelali ،B. Z. (2018). The Psychological Effects of Yoga in Woman: A Case Study of Three Woman at Yoga Center, Kuala Lumpur, Malaysia. Al-Rasikhoun Journal, 4 (2), 178-184.

الملاحق

ملحق رقم (1): كتاب تسهيل مهمة من جامعة القدس

جامعة القدس
كلية الآداب
الدراسات العليا

بسم الله الرحمن الرحيم

Al-Quds University
Faculty OF Arts
Graduate studies

التاريخ:2024/11/23.

السادة جامعة بيت لحم المحترمين.

الموضوع: تسهيل مهمة باحث.

تحية طيبه وبعد،

اشارة للموضوع اعلاه، تهديكم دائرة التربية الرياضية/ جامعة القدس (برنامج الدراسات العليا– الريادة في الاعمال الرياضية) اطيب تحياتها وتتمنى لكم موفور الصحة والعافية، نحيطكم علماً ان الباحثة فيرونا **خضر عيسى خير** إحدى طلبة **كلية الدراسات العليا في جامعة القدس** ورقمها الجامعي (22220219) تقوم بإعداد **رسالة ماجستير** بعنوان " **فاعلية وحدات تدريبية قائمة على أسلوب الاسترخاء العضلي في تخفيف الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم**".

يشرف على الباحثة لانجاز رسالتها الدكتورة سهى سمرين، يرجى من حضرتكم التكرم بالقبول والإيعاز إلى من يهمه الامر في جامعتكم الموقرة، لتسهيل مهمة الباحثة للحصول على المعلومات والمساعدة اللازمة، والتي تمكنها من إنجاز رسالتها.

مع فائق الشكر والتقدير

د. سهى سمرين
منسقة برنامج الريادة في الأعمال الرياضية

تلفون وفاكس 2799717
القدس ص . ب 20002

Tel & Fax 2799717
Jerusalem- P.O .Box 20002

ملحق رقم (2): مقياس الدراسة (الاستبيان القبلي والبعدي) بصورته الأولية

جامعة القدس – القدس

عمادة الدراسات العليا

برنامج الريادة في الاعمال الرياضية

السيد/ة الدكتور/ة ..... المحترم/ة.

تحية طيبة وبعد

تقوم الطالبة فيرونا خير بإجراء بحث بعنوان " فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في تخفيف الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم". وذلك كمتطلب أساسي للرسالة، وتحت إشراف الدكتورة سهى سمرين.

وعليه، أرجو من حضرتكم التكرم بتحكيم الاستبيان المرفق، علماً بأنه استبيان قبلي وبعدي سيتم توزيعه على عدد من الطالبات في مجموعتين تجريبية وضابطة، قبل وبعد تطبيق البرنامج المقترح والذي يتمثل في وحدات الاسترخاء التدريبية. لذلك أرجو من حضرتكم الإفادة والتحكيم فيما يتعلق بالمقياس المعد من قبل الباحثة بالاعتماد على مراجعة الأدبيات ذات الصلة.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

الباحثة: فيرونا خير

جامعة القدس – القدس

عمادة الدراسات العليا

برنامج الريادة في الاعمال الرياضية

عزيزتي الطالبة:

تحية طيبة وبعد

تقوم الطالبة فيرونا خير بإجراء بحث بعنوان " فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في تخفيف الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم". وذلك كمتطلب أساسي للرسالة، وتحت إشراف الدكتورة سهى سمرين.

علماً أن إجابتك ستحاط بالسرية التامة وسوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ومن حقك الانسحاب في أي لحظة تشعر/ين فيها بعدم الرغبة في إكمال الاستبيان.

يرجى منك التكرم بالإجابة على الأسئلة التالية بعد التمعن فيها، بوضع إشارة (X) في الخانة التي تتفق معك، كمساعدة منك لإنجاح هذه الدراسة.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

الباحثة: فيرونا خير

القسم الأول: المعلومات الديمغرافية

1- العمر الزمني: ..... .

2- مكان السكن: قرية مخيم مدينة

3- الكلية: .....

القسم الثاني: مجالات الدراسة

أرجو من حضرتكن الإجابة على الأسئلة الواردة ضمن المجالات التالية وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي (1= أعارض بشدة – 5= أوافق بشدة كما يلي:

1.المجال الاجتماعي

السؤال	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أعارض	أعارض بشدة
أشعر بالتوتر عند التواصل مع زميلاتي في الجامعة	5	4	3	2	1
أشعر بالضغط عند المشاركة في الأنشطة الاجتماعية الجامعية	5	4	3	2	1
تؤثر العلاقات الاجتماعية على تركيزي الأكاديمي	5	4	3	2	1
أجد صعوبة في التكيف مع الزملاء الجدد					1
أشعر بالضغط بسبب ضرورة المحافظة على علاقات اجتماعية					1
أتجنب المواقف الاجتماعية لتجنب التوتر					1
أواجه مشاكل في التعبير عن مشاعري مع الآخرين					1
أشعر بالعزلة نتيجة الضغط الاجتماعي					1
التوقعات الاجتماعية من العائلة أو الأصدقاء تزيد من توتري					1
أشعر براحة أكبر عند الابتعاد عن الأنشطة الاجتماعية	5	4	3	2	1

2. المجال السياسي

السؤال	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أعارض	أعارض بشدة
أشعر بالتوتر بسبب الأوضاع السياسية في البلد	5	4	3	2	1
تؤثر الأحداث السياسية على قدرتي على التركيز في الدراسة	5	4	3	2	1
أشعر بعدم الاستقرار بسبب الأخبار السياسية	5	4	3	2	1
تؤدي المناقشات السياسية في الجامعة إلى زيادة توتري	5	4	3	2	1
متابعة الأخبار السياسية يوميًا تزيد من ضغطي النفسي	5	4	3	2	1
أشعر بالخوف من المستقبل بسبب الأوضاع السياسية	5	4	3	2	1
أتجنب الحديث عن السياسة لتجنب التوتر	5	4	3	2	1
أشعر أن الأحداث السياسية تؤثر على حياتي الشخصية	5	4	3	2	1
أشعر بالتعب النفسي نتيجة الانخراط في الأنشطة السياسية	5	4	3	2	1
أجد صعوبة في التعامل مع الآراء السياسية المتباينة بين الزملاء	5	4	3	2	1

3. المجال الأكاديمي

السؤال	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أعارض	أعارض بشدة
أشعر بالتوتر بسبب ضغط الامتحانات	5	4	3	2	1
أجد صعوبة في تنظيم وقتي بين الدراسة والأنشطة الأخرى	5	4	3	2	1
أشعر بالإرهاق نتيجة كثرة الواجبات الأكاديمية	5	4	3	2	1
أشعر بأنني غير قادرة على تلبية توقعات الأساتذة	5	4	3	2	1
يؤثر الضغط الأكاديمي على جودة نومي	5	4	3	2	1
أشعر بالضغط لتحقيق درجات عالية	5	4	3	2	1
أواجه صعوبة في التركيز أثناء المحاضرات بسبب التوتر	5	4	3	2	1

أشعر بأن المنافسة الأكاديمية تزيد من توتري	5	4	3	2	1
تؤثر مسؤولياتي الأكاديمية على صحتي النفسية	5	4	3	2	1
أجد أن الوقت غير كافٍ لإتمام واجباتي الأكاديمية دون توتر	5	4	3	2	1

4 .المجال الأسري

السؤال	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أعارض	أعارض بشدة
أشعر بالضغط بسبب توقعات عائلتي الأكاديمية	5	4	3	2	1
أواجه صعوبة في التوفيق بين مسؤولياتي الأسرية والدراسة	5	4	3	2	1
تؤثر المشكلات العائلية على قدرتي على التركيز	5	4	3	2	1
أشعر بالضغط نتيجة تدخل العائلة في قراراتي الشخصية	5	4	3	2	1
أشعر بأن الدعم الأسري غير كافٍ في مواجهة تحديات الجامعة	5	4	3	2	1
تؤدي التزاماتي الأسرية إلى زيادة توتري	5	4	3	2	1
أشعر بالقلق من خيبة أمل أفراد العائلة	5	4	3	2	1
أجد أن العلاقات الأسرية تؤثر على صحتي النفسية	5	4	3	2	1
تشعرني ضغوط الأسرة بأن أدائي الأكاديمي يتأثر سلبًا	5	4	3	2	1
أواجه صعوبة في إدارة توقعات عائلتي	5	4	3	2	1

5. المجال الاقتصادي

السؤال	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أعارض	أعارض بشدة
أشعر بالضغط بسبب تكاليف التعليم	5	4	3	2	1
أشعر بالتوتر بسبب الحاجة للعمل بجانب الدراسة	5	4	3	2	1
تؤثر المصاريف الشخصية على قدرتي على التركيز في الدراسة	5	4	3	2	1

أجد صعوبة في تغطية النفقات الشهرية مما يزيد من توتري	5	4	3	2	1
أشعر بأن الوضع الاقتصادي لعائلتي يضع ضغطًا إضافيًا عليّ	5	4	3	2	1
أشعر بالقلق بشأن المستقبل المالي بعد التخرج	5	4	3	2	1
أجد أن الصعوبات المالية تؤثر على صحتي النفسية	5	4	3	2	1
أشعر بالضغط نتيجة الاحتياج للمساعدة المالية من الآخرين	5	4	3	2	1
أواجه صعوبة في إدارة ميزانيتي الشخصية	5	4	3	2	1
تؤثر التكاليف الدراسية والإقامة على مستواي الدراسي	5	4	3	2	1

انتهت الأسئلة

ملحق رقم (3): قائمة محكمي مقياس الدراسة (الاستبيان القبلي والبعدي)

الرقم	الاسم	الجامعة
1	أ.د بسام مسمار	الجامعة الأردنية
2	أ.د زين العابدين بني هاني	جامعة مؤتة
3	أ.د ربيحة عليان	جامعة بيت لحم
4	أ.د أحمد البطاينة	جامعة اليرموك
5	أ.د رائد حتاملة	جامعة اليرموك
6	د. عدي دراغمة	الجامعة العربية الأمريكية (جنين)
7	الأستاذة سمر الأعرج	جامعة بيت لحم
8	الأستاذة سناء اللفتاوي	جامعة بير زيت

ملحق رقم (4): مقياس الدراسة بصورته النهائية

جامعة القدس – القدس

عمادة الدراسات العليا

برنامج الريادة في الاعمال الرياضية

عزيزتي الطالبة:

تحية طيبة وبعد

تقوم الطالبة فيرونا خير بإجراء بحث بعنوان " **فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في تخفيف الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم**". وذلك كمتطلب للحصول على درجة الماجستير في برنامج ريادة الأعمال الرياضية/كلية الدراسات العليا/جامعة القدس، وتحت إشراف الدكتورة سهى سمرين.

علماً أن إجابتك ستحاط بالسرية التامة وسوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ومن حقك الانسحاب في أي لحظة تشعر/ين فيها بعدم الرغبة في إكمال الاستبيان.

يرجى منك التكرم بالإجابة على الأسئلة التالية بعد التمعن فيها، بوضع إشارة (X) في الخانة التي تتفق معك، كمساعدة منك لإنجاح هذه الدراسة.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

الباحثة: فيرونا خير

أولا: مقياس الضغوط النفسية للطالبات.

القسم الأول: المعلومات الديمغرافية

1. المعدل التراكمي: 1. ممتاز(...) 2. جيد جدا (...) 3. جيد (...) 4. متوسط فما دون(...).
2. مكان السكن: 1. مدينة(...) 2. قرية(...) 3. مخيم(...).
3. الكلية: 1. علمية(...) 2. انسانية(...).

القسم الثاني: محاور المقياس

أرجو من حضرتكن الإجابة على الأسئلة الواردة ضمن المجالات التالية وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي (1= أعارض بشدة – 5= أوافق بشدة) كما يلي:

أولا: الضغوط الاجتماعية والنفسية

الرقم	السؤال	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أعارض	أعارض بشدة
1	أشعر بالخوف عند المشاركة في الأنشطة الاجتماعية الجامعية					
2	تعكس العلاقات الاجتماعية سلبا على تحصيلي الأكاديمي					
3	أجد صعوبة في التكيف مع الزملاء الجدد					
4	بسبب المحافظة على العلاقات الاجتماعية ينتابني شعور بالضغط النفسي					
5	أجد صعوبة في التفاعل مع الاخرين					
6	أواجه مشاكل في التعبير عن مشاعري مع الآخرين					
7	أشعر بنوع من العزلة نتيجة الضغوط الاجتماعية التي تواجهني					
8	التوقعات الاجتماعية من الأصدقاء والعائلة تزيد من توتري					

9	أشعر بارتياح نفسي عند الابتعاد عن الأنشطة الاجتماعية					

ثانيا: الضغوط السياسية والنفسية

الرقم	السؤال	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أعارض	أعارض بشدة
10	أشعر بالتوتر بسبب الأوضاع السياسية في البلد					
11	تؤثر الأحداث السياسية سلبا على قدرتي على التركيز في الدراسة					
12	أشعر بعدم الاستقرار بسبب متابعة الأخبار السياسية					
13	اميل نحو الابتعاد عن المناقشات السياسة في الجامعة					
14	متابعة الأخبار السياسية يوميًا تزيد من توتري النفسي					
15	أشعر بالخوف من المستقبل بسبب الأوضاع السياسية الراهنة					
16	أتجنب الحديث عن السياسة لتجنب التوتر					
17	أشعر أن الأوضاع السياسية تؤثر على حياتي الشخصية					
18	أشعر بالخوف نتيجة الانخراط في الأنشطة السياسية					

ثالثا: الضغوط الدراسية والنفسية

الرقم	السؤال	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أعارض	أعارض بشدة
19	أشعر بالمعاناة بسبب ضغط الامتحانات					

20	أواجه صعوبة في تنظيم الوقت بين الدراسة والأنشطة الأخرى					
21	أشعر بالإرهاق نتيجة كثرة الواجبات الدراسية					
22	الرغبة في الدراسة تشكل هامش محدود من اهتماماتي					
23	يؤثر الضغط الدراسي على جودة نومي					
24	أشعر بضغط نفسي متزايد في سبيل الحصول على درجات عالية					
25	أواجه صعوبة في التركيز أثناء المحاضرات بسبب الضغط النفسي المصاحب					
26	أشعر بأن المنافسة الأكاديمية تفاقم من توتري النفسي					
27	تؤثر مسؤولياتي الأكاديمية سلبا على صحتي النفسية					

رابعا: الضغوط الأسرية والنفسية

الرقم	السؤال	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أعارض	أعارض بشدة
28	والدي يتوقعان مني أداء أكثر مما أستطيع					
29	أواجه صعوبة في التوفيق بين علاقتي الأسرية ومسؤولياتي والدراسة					
30	تؤثر المشكلات العائلية على قدرتي على التركيز					
31	أشعر بالضغط نتيجة تدخل العائلة في قراراتي الشخصية					
32	أشعر بأن الدعم الأسري غير كافٍ في مواجهة تحديات الجامعة					
33	تؤدي التزاماتي الأسرية إلى زيادة توتري					

34	أجد أن العلاقات الأسرية تؤثر على صحتي النفسية					
35	تشعرني ضغوط الأسرة بأن أدائي الدراسي يتأثر سلبًا					
36	أرى ان توقعات عائلتي نحوي تشعرني بزيادة الضغط النفسي					

خامسا: الضغوط الاقتصادية والنفسية

الرقم	السؤال	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أعارض	أعارض بشدة
37	أشعر بالقلق المتزايد بسبب تكاليف التعليم					
38	يؤرقني شعوري بالحاجة للعمل بجانب الدراسة					
39	تؤثر المصاريف الشخصية على قدرتي على التركيز في الدراسة					
40	أشعر بأن الوضع الاقتصادي لعائلتي يضع ضغطًا إضافيًا عليّ					
41	تؤثر تكاليف الاقامة على مستواي الدراسي					
42	أجد أن الصعوبات المالية تؤثر على صحتي النفسية					
43	أشعر بالضغط نتيجة الاحتياج للمساعدة المالية من الآخرين					
44	أواجه صعوبة في إدارة ميزانيتي					
45	تؤثر التكاليف الدراسية على مستواي الدراسي					

انتهت الأسئلة

ملحق رقم (5): البرنامج المقترح للوحدات التدريبية الاسترخاء العضلي

جامعة القدس – القدس

عمادة الدراسات العليا

برنامج الريادة في الاعمال الرياضية

وحدات الاسترخاء التدريبية

يتكون البرنامج من اربعة عشر وحدة استرخاء تدريبية سيتم تنفيذها بواقع وحدتين اسبوعيا على الطالبات المسجلات لمساق التربية الرياضية في جامعة بيت لحم للفصل الدراسي الأول من العام الأكاديمي 2025/2024. على ان يكون تنفيذ جميع الوحدات بمصاحبة الموسيقى.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	التوزيع الزمني	التكرار	الفنيات المستخدمة والاجراءات الارشادية للجلسة (المدة الزمنية للتطبيق 45 دقيقة)	اهداف الجلسة	تقويم البرنامج
الاولى + الثانية	**1.لقاء تعارف** **– تمرين التنفس العميق والوعي بالجسم**	10دقائق : تعارف، 10 دقائق : شرح مبادئ التنفس، 20 دقيقة : تطبيق التمارين، 10دقائق :مناقشة وتغذية راجعة	تكرار تمارين التنفس 5 مرات كل تمرين 3 دقائق تقريباً	– يتمثل في التعارف بين الباحثة وافراد المجموعة والتعريف بتعليمات البرنامج 1.طرق التنفس والوعي بالجسم لتنفس البطني (Pranayama): اجلس في وضع مريح مع استقامة ظهرك، ضع يدك على بطنك واستنشق بعمق من الأنف، ليتمدد بطنك مع الشهيق وينكمش مع الزفير. استمر في التنفس ببطء لمدة 5 دقائق.	1.كسر الجليد وتكوين علاقة مودة طيبة بين افراد العينة والباحثة. 2.تعلم التنفس والوعي بالجسم تساعد هذه الوضعية على الاسترخاء والهدوء	اجراء تقويم مرحلي

		- حبس النفس في داخلك لمدة 3 ثواني. - قومي بنفخ النفس من فمك ببطء وعلى مراحل. 2. وضعية الطفل (Balasana): اجلس على ركبتيك ثم مد ذراعيك إلى الأمام وامدد الجبهة على الأرض. 3. وضعية الجبل (Tadasana): قف باستقامة مع جعل قدميك متلاصقتين، ووزع وزنك بالتساوي على القدمين، مع رفع الذراعين إلى الأعلى واستقامة الجسم. *** تكرار كل مجموعة 3 مرات.**			تساعد في تحسين التوازن والوعي بالجسم	
الثالثة + الرابعة	**تسلسل استرخاء العضلات التدريجي والوعي بالجسم**	5دقائق :تحفيز وتهيئة، 40 دقيقة : تطبيق تدريجي، 10دقائق :تغذية راجعة	تكرار كل مجموعة)شد ثم استرخاء (مرتين، من القدم للرأس)	تبدأ ممارسة استرخاء العضلات التدريجي من القدمين صعودا حتى الرأس. - فك حذائك وارتاحي. - نأخذ نفس بطيء وعميق (شهيق زفير) - عندما تكون مسترخيا وجاهز للبدء، انظري الى قدمك اليمنى خذي لحظة للتركيز بالشعور. - شد عضلات قدمك اليمنى ببطء، واضغط بقوة عالية، عد من 1- 10.	تحسين الاسترخاء التلقائي. ان تصبح الطالبة أكثر وعيا للتعامل مع توتر العضلات.	تقويم مستمر تعزيز مستمر

		- ارح قدمك اليمنى وركزي على التوتر الذي يتدفق بعيدا والطريقة التي تشعر بها اثناء ارتخاء قدمك. - ابق في حالة استرخاء تلك اللحظة وتنفسي بعمق وببطء. - عندما تكوني جاهزة ركزي انتباهك حول قدمك اليسرى، ونتبع نفس تسلسل شد العضلات وتحررها - **ومن ثم ننتقل الى أجزاء الجسم المختلفة بنفس التسلسل، الساقين–البطن، الظهر، الرقبة، الوجه–بين شد وارتخاء العضلات.**				
الخامسة + السادسة	**الاسترخاء بالتخيل المرئي وغير المرئي**	- 5دقائق : تهيئة، 15 دقيقة : تخيل غير مرئي، 15 دقيقة : تخيل مرئي، 15	- تكرار كل تمرين يوغا 5 مرات، كل تمرين 2–3 دقائق	- اجلسي وتمددي بشكل مريح واغمضي عينيك، دع فكك يسترخي وكذلك الامر لعينيك ولكن لا تغمضيهما بقوة. - افحصي جسدك ذهنيا، بدءا من اصابع قدميك وببطء نحو رأسك، ركزي على كل منطقة على حدة وتخيلي بأن التوتر	يساعد على خفض التوتر ويكرر كل تمرين 5 مرات في كل جلسة	تقويم مستمر لكل اسلوب او تمرين والتعامل مع العينة بأي ردة فعل سواء القبول او الرفض. لأن هناك

		دقيقة : تمارين يوغا، 10 دقائق : تغذية راجعة		يتلاشى ويذوب تدريجيا. - شدي عضلاتك في احدى مناطق جسمك، انتظري وعدي حتى الرقم 5 ثم أرخها تدريجيا وانتقلي الى المنطقة الاخرى. - كرري التمرين على كل المناطق التي تشعري بها بكامل جسدك. - تخيلي (صورة ذهنية) بأنك تجلسين على شاطئ البحر، فكري في رائحة المياه المالحة، اصوات الامواج المتلاطمة على قدميك، والشعور بدفء الشمس قبل مغيبها على جسدك، حاولي تركيز افكارك على الحاضر والافكار الايجابية التي تستحضرك الان. - وضعية اللوح (Plank): انتقل إلى وضعية اللوح بحيث يكون جسمك مستقيمًا وموازٍ للأرض مع دعم نفسك على اليدين وأصابع القدمين.	تحسين المرونة والقوة لزيادة الثقة بالنفس تقليل الضغط النفسي بوقف قصير	فروقات فردية في تقبل مثل هذه الاساليب. التعزيز المستمر والتحفيز المتواصل من خلال المراقبة الدائمة من قبل الباحثة لجميع افراد العينة.

				- وضعية الكلب المواجه للأسفل (Adho Mukha Svanasana): قف على يديك وقدميك وارفع الوركين نحو السماء لتكوين شكل "V" مقلوب. - وضعية الجسر (Setu Bandhasana): استلقِ على ظهرك مع ثني ركبتيك وقدميك على الأرض، ارفع الوركين نحو الأعلى مع إبقاء ذراعيك ممدودتين على الأرض.		
السابعة+ الثامنة	استرخاء العضلات بالتدريج والوعي بالجسم توازن الجسم	- 10 دقائق : مراجعة الجلسة السابقة، 20 دقيقة : تمارين استرخاء، 20 دقيقة : تمارين التوازن، 10	- تكرار تمارين الاسترخاء مرتين كل وضعية توازن 3 مرات–1 (2دقيقة)	- تكرار الجلسة الثالثة مع زيادة التكرارات. - مع اضافة التمرينات التالية على الجلسات: - وضعية الشجرة (Vrksasana): قف على قدم واحدة وضع قدمك الأخرى على داخل الفخذ المقابل، مع رفع ذراعيك فوق رأسك.	- الاسترخاء التلقائي - تحسين التوازن الجسدي والتركيز.	تقويم مستمر تعزيز مستمر

		دقائق : تغذية راجعة		- وضعية النسر (Garudasana): قف على قدم واحدة، ولف القدم الأخرى حول الساق المقابلة، مع تشابك الذراعين أمامك. - وضعية الجبل مع التوازن على أطراف الأصابع: قف في وضعية الجبل وارفع نفسك على أطراف أصابع القدمين.		
التاسعة + العاشرة	استرخاء العضلات بالتخيل (المرئي وغير المرئي).	- 5دقائق : تهيئة، 25 دقيقة : تطبيق تخيل مرئي، 20 دقيقة : تمارين جسدية	- كل تمرين 2-3 دقائق – تكرار 5 مرات	- **تكرار الجلسة الخامسة+ والسادسة** - **مع اضافة التمرينات التالية:** - وضعية الجلوس مع الانحناء للأمام: اجلس ومد ساقيك إلى الأمام وانحنِ نحو الساقين ببطء. - وضعية الطفل مع تمدد الذراعين: استلقِ في وضعية الطفل مع مد ذراعيك نحو الأمام بعمق. - وضعية الجثة (Savasana): استلقِ على ظهرك مع إبقاء الجسم مرتاحًا تمامًا. هذه الوضعية	تحقيق الاسترخاء وخفض التوتر وتحسين المرونة والقوة من اجل تقليل الاجهاد والقدرة على مواجهته.	التقويم مستمر التعزيز مستمر مراعاة الفروق الفردية

				تساعد على الاسترخاء التام. - وضعية المحارب 1 (Virabhadrasana I): قف مع فتح ساقيك واثنِ إحدى الركبتين بحيث تكون فوق الكاحل مباشرة، وارفع ذراعيك للأعلى. - وضعية المحارب 2 (Virabhadrasana II): من وضعية المحارب 1، مد ذراعيك بشكل موازي للأرض وانظر نحو يدك الأمامية. - وضعية الساق على الجدار (Viparita Karani): استلقِ على ظهرك وارفع ساقيك على الحائط بحيث تشكل زاوية قائمة مع جذعك.		
الحادية عشر+ الثانية عشر	الاسترخاء بمساعدة التأمل	- 10 دقائق : تهيئة + موسيقى، 25 دقيقة : تمارين تأملية،	- تكرار تمرين التنفس 5 مرات التأمل 2 جلسات في	- الجلوس في مكان هادئ مريح غير اعتيادي مع وجود الموسيقى الهادئة. - اجلس في وضعية مريحة وأغمض عينيك، ركز على	الحد من التوتر والضغط النفسي وتقليل الاجهاد	تقويم مستمر تعزيز مستمر

		15 دقيقة : تأمل أثناء المشي	الجلسة الواحدة	التنفس/ خذي نفسا عميقا من انفك عبي رئتيك بشكل كامل، احبسيه 3 ثواني داخلك ثم انفخيه من فمك ببطء كرري التمرين واستمتعي بالهدوء. - تخيلي نفسك في مكان جميل انتي تحبينه وترتاحي بتواجدك فيه، تخيلي نفسك مسترخية هادئة مبتسمة سعيدة وتقضي وقتا لطيفا في اللعب والمرح. - قومي بتخيل كل التفاصيل الدقيقة في المشهد الذي تعيشينه الان. - حين تشعرين بأنك مسترخية طمنئني نفسك أنك تستطيعين التواجد في هذا المكان في اي وقت تختارينه، في اي وقت تحتاجين الى الاسترخاء تفضلي الى هذ المكان. - افتحي عينيك واعيدي تمرين التنفس الذي نم ذكره في بداية الجلسة. – التأمل اثناء المشي: التركيز على تحديد كل خطوة الاحساس		

				بقدميك وهي تلامس الأرض، وايقاع التنفس اثناء الحركة، الشعور بالهواء على وجهك.		
الثالثة عشر+ الرابعة عشر	الاسترخاء بمساعدة التأمل تمرين التنفس	- 10 دقائق : مراجعة، 20 دقيقة : تطبيق تأمل، 20 دقيقة : تمرينات تنفس، 10 دقائق : مناقشة	- تمرين التنفس 5 مرات التأمل 2 مرات	- تكرار الجلسة السابقة	يساعد على الاسترخاء السريع ولحظات التوتر والقلق وما يرافقها.	تقويم مستمر وتعزيز مستمر

ملحق رقم (6): وصف مساق التربية الرياضية المعتمد في جامعة بيت لحم

كلية التربية

تربية رياضية PSED 101

مدرسة المساق: أ. سمر الأعرج موسى الفصل: ربيع 2025

رقم المكتب: C230 الهاتف الداخلي: 2142 / Ext. 2290

رقم الواتساب: +972 599 539 363

الفيسبوك: Samar Araj Mousa

بريد الكتروني: Samarm@bethlehem.edu

الجزء الأول: معلومات عامة عن المساق

مقدمة:

- مساق التربية الرياضية من المساقات الإجبارية في جامعة بيت لحم.
- يدرس هذا المساق على أساس حصة واحدة أسبوعياً ولمدة 75 دقيقة وتطبق هذه الحصص عملياً بالإضافة إلى بعض الحصص النظرية.
- بني هذا المساق للطالب الجامعي ليعطي له الفرصة لممارسة نشاط ترويحي تدريبي لاكتساب اللياقة البدنية لما لها من أهمية في هذه المرحلة من العمر.

الأهداف:

1. تطوير اللياقة البدنية لدى الطالبات والابتعاد عن المخاطر التي تتعرض لها بسبب قلة الحركة والجلوس لفترات طويلة.
2. ممارسة أنشطة ترويحية من خلال العاب جماعية.
3. التدريب على مهارات حركية جديدة بأدوات وبدون أدوات وباستخدام الموسيقى.
4. التزود بالمعلومات النظرية حول مفاهيم تتعلق بأهمية التمرين واللياقة البدنية والوزن والمحافظة عليه.

التقييم:

تحسب علامات هذا المساق على الأسس التالية:

1. الحضور والغياب والمشاركة الفعلية في المحاضرات 15 علامة
2. اختبارات لياقة بدينة تعتمد على مستوى التقدم في التمرين 35 علامة
3. تحضير تقرير او فيديو رياضي او نشاط عملي ابتكاري 15 علامة
4. امتحان نهائي نظري 35 علامة
5. المشاركة مع فرق الجامعة او في العمل التطوعي مع عمادة شؤون الطلبة 5 علامات اضافية

الجزء الثاني: الخطة التفصيلية لمحتويات المساق ومتطلباته وكيفية التقييم الذاتي.

فيما يلي توضيح مفصل لكل أسبوع وما هو مطلوب من الطالبة عمله خلال الفصل.

الأسبوع الأول:

تعريف بالمساق وشرح الخطة التفصيلية ومتطلباته، حيث يطلب من الطالبة:

1. الاطلاع على مادة التربية الرياضـــية النظرية المعدة من قبل المعلم من أول لقاء لان الاعتماد الرئيســـي لباقي الأسابيع على هذه المادة.
2. إيجاد أية مراجع أو مجلات أو فيديو يتعلق بالثقافة الرياضية العامة
3. القيام باختبار اللياقة البدنية الأولي في الأسبوع الثاني وتعبئة النموذج الخاص بالتقييم.

الأسبوع الثاني

الجزء الأول من المحاضرة عمل اختبار اللياقة البدنية الأولي وتعبئة النموذج بالنتائج الحاصلة.

الجزء الثاني:

1. مفهوم اللياقة البدنية
2. التمرين وأجزاءه (الإحماء، الجزء الرئيسي، التهدئة)
3. التركيز على الإحماء

الجزء العملي: تمارين وتدريبات تركز على الإحماء.

الأسبوع الثالث:

1. فوائد اللياقة البدنية
2. مكونات اللياقة البدنية
3. التركيز على عنصري المرونة والرشاقة

الجزء العملي: تمرينات خاصة تنمي عنصري المرونة والرشاقة.

الأسبوع الرابع:

1. القوة العضلية ومفهومها
2. قوة تحمل الجهاز الدوري التنفسي

الجزء العملي: تمرينات خاصة لتنمية القوة العضلية وقوة التحمل.

الأسبوع الخامس:

1. التدريب الأكسجيني Aerobic مفهومه وفوائده
2. كيفية تشكيل برنامج التدريب الأكسجيني
3. أهمية الموسيقى لمصاحبة التمرينات

الجزء العملي: تدريب Aerobics بمصاحبة الموسيقى. التحضير لعمل اختبار لياقة بدنية في الأسبوع القادم.

الأسبوع السادس:

الجزء الأول من المحاضرة عمل اختبار لياقة بدنية يقيس القوة العضلية والمرونة.

الجزء العملي: تمرينات Aerobics واستخدام الفرشات للتمرينات الأرضية بمصاحبة الموسيقى.

الأسبوع السابع:

الجزء الأول: تمديد (اطالة) العضلات Stretching:

1. من يمارس تمديد العضلات
2. متى تقوم بتمديد العضلات
3. كيف تمدد عضلاتك

الجزء الثاني: تمرينات اطالة واستخدام الفرشات للتمرينات الأرضية المصاحبة للموسيقى.

الأسبوع الثامن:

1. ما هي الاجهزة الرياضية

2. فائدتها
3. طرق استخدامها

الأسبوع التاسع:

1. الاعتناء بالظهر
2. علاج الألم أسفل الظهر

تمرينات لعلاج آلام أسفل الظهر.

الأسبوع العاشر:

الجزء الأول: اختبار لياقة بدنية

الجزء الثاني:

1. بروز البطن وزيادة حجم الأرداف
2. تمرينات لتقوية عضلات المعدة
3. تمرينات مساعدة لحل مشكلة الأرداف.

الأسبوع الحادي عشر:

الحمل والولادة

1. تمرينات خلال فترة الحمل وما يجب مراعاته للمحافظة على سلامة الأم والجنين
2. تمرينات بعد الولادة والرجوع للوزن الطبيعي وسلامة العمود الفقري.

الأسبوع الثاني عشر:

1. السمنة وأسبابها
2. طرق إنقاص الوزن والمحافظة على الوزن
3. النحافة وطرق علاجها.

الأسبوع الثالث عشر:

الجزء الأول:

1. التوتر الناتج عن مشكلات العمل اليومي
2. مفهوم الاسترخاء
3. التحكم الاسترخائي
4. تدريبات للاسترخاء

أ) الدوران

ب) السقوط تحت تأثير الجاذبية

ج) التنفس

الأسبوع الرابع عشر:

أ) الألعاب الرياضية الجماعية (كرة طائرة، السلة، اليد، القدم)

ب) الألعاب الرياضية الفردية (ريشة، كرة الطاولة، التنس)

الأسبوع الخامس عشر:

أ) اختبار عملي (يبين مستوى التقدم الحاصل في اللياقة البدنية)

ب) اختبار نظري (النهائي) بالمادة النظرية الموجودة على E-class

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
جدول رقم (1.3)	وصف أفراد عينة الدراسة	36
جدول رقم (2.3)	نتائج معامل الالتواء والتفلطح للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	37
جدول رقم (3.3–أ)	نتائج معامل الالتواء والتفلطح للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	38
جدول رقم (3.3–ب)	نتائج معامل الالتواء والتفلطح للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	39
جدول رقم (4.3)	تكافؤ أفراد المجموعة الضابطة في مقياس الضغط النفسي في القياس القبلي	40
جدول رقم (5.3)	تكافؤ أفراد المجموعة الضابطة في مقياس الضغط النفسي في القياس البعدي	41
جدول رقم (6.3)	تكافؤ أفراد المجموعة التجريبية في مقياس الضغط النفسي في القياس القبلي	42
جدول رقم (7.3)	تكافؤ أفراد المجموعة التجريبية في مقياس الضغط النفسي في القياس البعدي	43
جدول رقم (8.3–أ)	نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات أداة الدراسة مع الدرجة الكلية للأداة	46
جدول رقم (8.3–ب)	نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات أداة الدراسة مع الدرجة الكلية للأداة	47
جدول رقم (9.3)	نتائج معامل كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) لثبات مقياس الدراسة	47
جدول رقم (1.4)	نتائج اختبار "ت" للفروق في متوسط القياس البعدي حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية	52

	لدى طالبات جامعة بيت لحم بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى للبرنامج المتبع ولصالح أفراد المجموعة التجريبية	
جدول رقم (2.4)	نتائج اختبار "ت" للفروق في متوسطات حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج المتبع ولصالح القياس البعدي.	54
جدول رقم (3.4)	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق متوسط القياس البعدي حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم لدى أفراد المجموعة التجريبية تبعا لمتغير المعدل التراكمي	56
جدول رقم (4.4-أ)	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق متوسط القياس البعدي حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم لدى أفراد المجموعة التجريبية تبعا لمتغير مكان السكن.	57
جدول رقم (4.4-ب)	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق متوسط القياس البعدي حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم لدى أفراد المجموعة التجريبية تبعا لمتغير مكان السكن.	58
جدول رقم (5.4)	نتائج اختبار "ت" للفروق متوسط القياس البعدي حول فاعلية وحدات الاسترخاء التدريبية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى طالبات جامعة بيت لحم لدى أفراد المجموعة التجريبية تبعا لمتغير الكلية.	59

قائمة المحتويات

إقرار .....أ

الإهداء .....ب

الشكر والتقدير ..... ج

الملخص .....د

Abstract..... هـ

الفصل الأول.....1

الإطار العام للدراسة.....1

1.1 المقدمة 1

2.1 مشكلة الدراسة.....3

3.1 أهمية الدراسة.....4

4.1 فرضيات الدراسة 5

5.1 أهداف الدراسة.....6

7.1 مصطلحات الدراسة.....6

الفصل الثاني 7

الإطار النظري والدراسات السابقة.....7

1.2 مقدمة 7

2.2 القسم الأول: الإطار النظري 7

1.2.2 المبحث الأول: تدريبات الاسترخاء 7

2.2.2 المبحث الثاني: الضغوط النفسية 19

3.2 القسم الثاني: الدراسات السابقة 27

1.3.2 أولاً: الدراسات العربية 27
2.3.2 ثانياً: الدراسات الأجنبية 31
3.3.2 ثالثاً: أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة 33
الفصل الثالث 35
منهجية الدراسة وإجراءاتها 35
1.3 تمهيد 35
2.3 منهج الدراسة 35
3.3 مجتمع الدراسة 35
4.3 عينة الدراسة 36
5.3 تكافؤ وتجانس المجموعتين: 37
6.3 العينة الاستطلاعية 44
7.3 أداة الدراسة وبرنامجها وطريقة بنائه 44
8.3 تطبيق البرنامج (الوحدات التدريبية): 48
9.3 إجراءات الدراسة 49
10.3 متغيرات الدراسة 50
11.3 المعالجات الإحصائية 50
الفصل الرابع: نتائج الدراسة 51
1.4 تمهيد 51
2.4 نتائج فرضيات الدراسة 51
الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات 61
1.5 تمهيد 61

2.5 مناقشة النتائج 61
3.5 التوصيات 65
المراجع 67
المراجع العربية 67
المراجع الأجنبية: 69
الملاحق 73
ملحق رقم (1): كتاب تسهيل مهمة من جامعة القدس 73
ملحق رقم (2): مقياس الدراسة (الاستبيان القبلي والبعدي) بصورته الأولية 74
ملحق رقم (3): قائمة محكمي مقياس الدراسة (الاستبيان القبلي والبعدي) 80
ملحق رقم (4): مقياس الدراسة بصورته النهائية 81
ملحق رقم (5): البرنامج المقترح للوحدات التدريبية الاسترخاء العضلي 86
ملحق رقم (6): وصف مساق التربية الرياضية المعتمد في جامعة بيت لحم 95
قائمة الجداول 101
قائمة المحتويات 103