

أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام تمارين الاسترخاء المستوحاة من اليوغا في التخفيف من الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

دراسة تجريبية على النادي النسوي لرياضة الأيروبيك بمدينة غرداية

الدكتورة: بن حفاف سمية، جامعة الأغواط¹

ملخص البحث:

لم يعد غرض المرأة اليوم من ممارسة الرياضة يقتصر فقط على تخفيف الجسم واكتساب الرشاقة بل أصبحت قاعات الرياضة ملجأً لمن لتخفيف الضغوط النفسية الالتي يتعرض لها جراء مخلفات الحياة الاجتماعية وتراكم مسؤولياتها بين الزوج والبيت والأولاد والعمل، وبالمقابل نجد أن رياضة اليوغا تقدم أفضل الحلول للاسترخاء وتخفيف الضغوط لكن المعضلة تكمن في نوع ومحتوى برامج الاسترخاء وكذا وسائلها وظروف آدائها، من هنا جاءت فكرة اقتراح وحدات تدريبية باستخدام تمارين الاسترخاء المستوحاة من اليوغا لدراسة أثرها على حالة الضغط النفسي لدى المرأة العاملة، باستخدام المنهج التجريبي طبقنا تلك الحصص على عينة قصدية مكونة من 10 نساء عاملات ممارسات لرياضة الأيروبيك بنادي بوهراوة بغرداية واللائي يعانين من درجات متفاوتة من الضغط النفسي الذي استدلينا عليه من خلال مقياس الضغط النفسي بعد تطبيق 12 وحدة تدريبية بالاسترخاء لمدة 20 د وباستخدام موسيقى هادئة ومن ثم إعادة تطبيق المقياس ودراسة الفروق باستخدام SPSS توصلنا إلى أن الوحدات التدريبية المقترحة مكنت الممارسات من تخفيف الضغط الأسري لديهن وتحسن قدرتهن على تحمل الأعباء المهنية ومواجهة الظروف الطارئة، بالإضافة إلى ذلك لمسنا زيادة وعيهم واهتمامهم بالجانب الصحي وزيادة ميولهم إلى التمتع بمباهج الحياة.

Impact of proposed training program using relaxation exercises which are –induced from Yoga to relieve stress for working women

Research problem:

Nowadays, women do not practice sport in purpose of loosing weight or gaining agility, they participate in aerobic sessions in order to alleviate the psychological stress .In one hand, this stress is resulting from the accumulation of women's responsibilities which are divided between the husband, house, children and work, In other hand we find that the best solution to relax and relieve stress is in practicing yoga sport, but the proposed problems are in the type, content of relaxation programs, means and conditions of their performance.

Thus in our research, will discuss the following problematic:

How do the proposed training program of relaxation exercises affect on the stress situation of working women?

General Hypothesis:

The proposed training program of relaxation exercises will affect positively, where will reduce psychological stress of working women.

Partial Hypotheses: The proposed program leads working women to:

- 1- Relieve family stress
- 2- Reducing the professional burdens.
- 3- Increase their ability to enjoy the pleasures of life.
- 4- Assisting in dealing with emergency situations.

Research procedures:

We adopted the experimental method and we chose the sample in a deliberate manner, consisting of 10 women practicing aerobic fitness at Boharaoua club in Ghardaia, First we distributed the test of psychological stress, then, we applied 12 relaxation sessions each session lasted for 20 minutes using quiet music .At the last step we reapplying

the test psychological in order to compare results with the first test and study differences using spss where we reached:

- ✓ The proposed training program using relaxation exercises (yoga) led to a reduction in the stress of working women in the five dimensions.
- ✓ Relaxation exercises with quiet music and soft lighting enabled the sample to relax easily.

مقدمة:

يعتبر موضوع الضغط النفسي من بين أهم الموضوعات التي شغلت بال الكثير من العلماء في شتى المجالات ولجميع شرائح طبقات المجتمع، هذا أيضا حال المرأة العاملة نظرا للدور الذي تقوم به داخل وخارج البيت ولجميع أفراد أسرتها فتتراكم عليها الأعباء المهنية والأسرية ليتولد لديها شحنة من التوتر الدائم تتطور مع الوقت لتصبح ضغطا نفسيا مرافقا لها أينما تكون وإن كانت في نزهة إن من بين الحلول المساعدة للمرأة العاملة على التخلص من الضغط النفسي هو ممارسة الرياضة بانتظام حفاظا على صحتها البدنية والنفسية لذلك نجد الإقبال الكبير على قاعات الايروبيك ليس فقط للياقة والرشاقة إنما أيضا فرصة للترويح والتخفيف من ضغوطات الحياة بل وأحيانا هروبا من واقع كله واجبات.

يعتبر الاسترخاء عكس الضغط النفسي فهو هدف إلى الاستئارة العصبية العضلية وتوفير الجهد الذي يتبدد بغير طائل وإن كان القليل من التوتر يشحن الهمم ويلهب الحماس ويهيئ الشخص ذهنيا وبدنيا لمواجهة المواقف الصعبة، فإن الضغط الزائد يؤدي إلى الارتباك واختلاط الذهن وعدم القدرة على التركيز واضطرابات التوتر تشمل حالات الخوف والقلق وتلعب دوراً رئيسياً في بعض الأمراض تعرف بالسيكوسوماتية مثل قرحة المعدة، الاثني عشر، عسر الهضم، القولون العصبي وارتفاع ضغط الدم، فالاسترخاء واحد من أهم الأساليب المضادة للضغط النفسي وهناك عدد من أساليب الاسترخاء عرفتها الشعوب منذ وقت طويل كاليوغا للوصول إلى المشاعر التي في أعماقنا حيث أن تمارين اليوغا قد تفيد مرضى السرطان الذين يعانون من نقص الحب والحنان، كما أنها تساعد على تحسين طاقة الجسم وقوته وتعديل المزاج من جهة أخرى فتمارين الاسترخاء ومن

خلال تحسين عملية التنفس وتطويرها في وضعيات مختلفة للجسم تسمح بالتدفق الجيد للأوكسجين إلى جميع أنحاء الجسم خاصة المخ.

إن المشكلة ليست في نجاعة اليوغا أو تمارين الاسترخاء على وجه الخصوص أو حتى مدى إقبال الأفراد على ممارستها وإتقانها إنما الإشكال يطرح على كيفية بناء برامج تدريبية ووسائل وظروف الممارسة لذلك قررنا حوض تجربة بسيطة في ظل الإمكانيات المتوفرة وتناولنا الأشكال التالي:

- كيف تؤثر الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام تمارين الاسترخاء المستوحاة من اليوغا على حالة الضغط النفسي لدى المرأة العاملة؟

الفرضية العامة:

- تؤثر الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام تمارين الاسترخاء (اليوغا) ايجابيا حيث تخفف من حالة الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

الفرضيات الجزئية: تؤدي الوحدات التدريبية المقترحة إلى:

1- تخفيف الضغط الأسري لدى المرأة العاملة.

2- تخفيف الأعباء المهنية للمرأة.

3- زيادة الوعي والاهتمام بالجانب الصحي لدى المرأة العاملة

4- زيادة قدرتها على التمتع بمباهج الحياة

أهمية وأهداف البحث:

يعتبر هذا البحث الأول من نوعه على مستوى معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالجزائر والذي يقدم برنامجا استرخائيا مستخدما في ذلك تمارين اليوغا بغية تتبع مدى تأثيرها الإيجابي في التخفيف من الضغط النفسي للمرأة العاملة خاصة باعتبار أن الصحة النفسية لها مهمة جدا لكون المرأة تشكل البنية التحتية للأسرة أي المجتمع.

تكمن أهمية الدراسة في إيجاد حلول صحية للتخفيف من الضغوطات اليومية التي أصبحت جزءا مفروضا على الإنسان وبالأخص المرأة لما لها من مشاغل وأسرية ومهنية مختلفة وتبرز أهمية الدراسة في النقاط التالية:

قد تعتبر هذه الدراسة من الدراسات المهمة والساعية لإبراز دور اليوغا في الترويح والتخفيف من الضغوطات النفسية.

قد تساهم هذه الدراسة في التعريف برياضة اليوغا والتشجيع للإقبال عليها لممارسة الوحدات التدريبية المقترحة.

تحديد المصطلحات:

الضغط النفسي: عرفه (هانز سالي): "أنه مثير أو عامل حاسم للمرض حيث يقوم بتحفيز الجسم إلى ردود فعل واستجابات كيميائية وعضوية، مما يعرض للإصابة بأمراض سيكوسوماتية".
الاسترخاء: تعريف عبد الستار إبراهيم: "الاسترخاء يعني التوافق الكامل لكل الانقباض والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر".

اليوغا: اليوغا علم يستهدف إعادة التوازن الكامل للإنسان جسداً وعقلاً وروحاً، كما تشمل على نظام علمي قديم دونه العلماء الهنود القدماء لكي يثير في الإنسان القدرات الكامنة في كونه كإنسان وكى يرتقي تدريجياً ليسمو فوق الأم الجسد والقلق والفراغ الروحي.

الوحدات التدريبية: الوحدة التدريبية هي أصغر جزء في العملية التدريبية وتشكل الأساس في بناء وتخطيط التدريب.

إجراءات البحث:

اعتمدنا المنهج التجريبي وقمنا باختيار عينة البحث بطريقة عمدية مكونة من 10 نساء عاملات ممارسات لرياضة الايروبيك بنادي بوهراوة بغرداية حيث تم توزيع مقياس الضغط النفسي عليهن ومن ثم تطبيق 12 وحدة تدريبية بالاسترخاء لمدة 20 د وباستخدام موسيقى هادئة ومن ثم إعادة

تطبيق المقياس ودراسة الفروق باستخدام spss

متغيرات البحث:

المتغير المستقل: تمارين الاسترخاء المستوحاة من رياضة اليوغا.

المتغير التابع: الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

المتغير الوسيط: الوحدات التدريبية المقترحة.

المتغير الدخيل: النساء الغير العاملات، وغير المواظبات.

الأدوات المستخدمة في البحث:

مقياس الضغط النفسي. لبدرية أحمد كمال.

الوحدات التدريبية.

الأجهزة المستخدمة: ميقاني، بساط أرضي، جهاز موسيقى نوع (DVD).

مناقشة الفرضيات وتحليل النتائج:

الفرضية الجزئية الأولى:

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) لصالح الاختبار البعدي

في تخفيف الضغط الأسري لدى المرأة العاملة تعزى للوحدات التدريبية المقترحة.

المقارنة	المتوسط الحسابي	عدد أفراد العينة	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطات	درجة الحرية	قيمة اختبار T	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
الضغط الأسري قبل تطبيق البرنامج	0,79	10	0,21	0,44	08	6,85	0,00	0,05
الضغط الأسري بعد البرنامج	0,37		0,12					

بناء على نتائج المتوصل إليها نرحب أن تحقق الفرضية يرجع إلى أن تمارين اليوغا تمنح المرأة نوعا من السكينة والاستقرار النفسي فينعكس ذلك في كيفية معالجتها لمشاكلها الأسرية وتصلحها مع ذاته.

الفرضية الجزئية الثانية:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) لصالح الاختبار البعدي

في تخفيف الأعباء المهنية لدى المرأة العاملة تعزى للوحدات التدريبية المقترحة.

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية	قيمة اختبار T	درجة الحرية	الفرق بين المتوسطات	الانحراف المعياري	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	المقارنة
0,05	0,00	6,83	08	0,92	0,28	10	0,88	الضغط المهني قبل تطبيق البرنامج
					0,15		0,55	الضغط المهني بعد البرنامج

يتضح لنا من خلال نتائج أن ظهور الفرق قد يعود لما لليوغا من تأثير على من يمارسها في التخلص من التوتر الدائم المفروض على المرأة من حياتها العملية اليومية.

الفرضية الجزئية الثالثة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) لصالح الاختبار البعدي في زيادة القدرة على التمتع بمهاج الحياة لدى المرأة العاملة تعزى للوحدات التدريبية المقترحة.

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية	قيمة اختبار T	درجة الحرية	الفرق بين المتوسطات	الانحراف المعياري	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	المقارنة
0,05	0,00	4,04	08	0,59	0,38	10	0,98	التمتع بالحياة قبل تطبيق البرنامج
					0,17		0,58	التمتع بالحياة بعد البرنامج

قد يعود تحقق الفرضية كما جاء في كتاب (عباس المسيري) "أن ممارسة اليوغا لبعض الوقت تجعل الفرد يشعر بنوع من البهجة والطمأنينة.

الفرضية الجزئية الرابعة:

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) لصالح الاختبار البعدي في تعامل المرأة العاملة مع الأحداث الطارئة تعزى للوحدات التدريبية المقترحة.

المقارنة	المتوسط الحسابي	عدد أفراد العينة	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطات	درجة الحرية	قيمة اختبار T	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
التعامل مع الطوارئ قبل تطبيق البرنامج	0,95	10	0,39	0,72	08	3,15	0,01	0,05
التعامل مع الطوارئ بعد البرنامج	0,66		0,36					

نعلل سبب وجود فوارق معنوية بين نتائج الاختبارين إلى أن رياضة اليوغا روحانية أيضا تجعل الفرد يتقبل جميع الظروف المحيطة به من شقاء النفس وتعلمه الاعتماد على النفس حسب أنواع مدارس اليوغا.

خاتمة:

إن استخدام الوحدات التدريبية المقترحة بتمارين الاسترخاء المستوحاة من رياضة اليوغا لها دور إيجابي في تخفيف مستوى الضغط النفسي للنساء الممارسات لتلك التمارين وذلك من خلال تحسين عملية التنفس والمساعدة على الاسترخاء والهدوء وهذا ما أثبتته نتائج الفرضية الأولى (البعدي الأسري)، ويرجع ذلك أيضا إلى تفاعل المشتركات ورغبتهم في اكتشاف وممارسة هذه الرياضة الجديدة للتخلص من الضغط المهني فلقد أكدت الفرضية الثانية ذلك وهذا ما توافق مع ما جاء في الجانب النظري من فوائد لليوغا على صحة المرأة فلقد بينت نتائج الفرضية الثالثة ما لليوغا من إيجابيات على زيادة الوعي الصحي، كما أن مراعاة الشروط العلمية اللازمة في تصميم الوحدات التدريبية ساعدت على الترويج في ممارسة هذا النشاط ودمج الموسيقى الهادئة مع الإضاءة الخافتة والتركيز على الصوت الهادئ والمسموع كل تلك العوامل ساعدت في نجاح التجربة تحسين قدرتها

على التمتع بمباهج الحياة، وبالتالي ينعكس هذا على شخصيتها وجعلها أكثر صلابة لمواجهة الأحداث الطارئة.

المصادر والمراجع:

- نارايان، فلسفة اليوغا، ط1، المؤسسة الجامعية للنشر والتوزيع، مصر 1987.
- عباس المسيري: اليوغا ينبوع السعادة، دار المعارف، مصر 1996.
- عبد العزيز المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر 2005.
- عبد اللطيف موسى عثمان: فن الاسترخاء، ط1، مطابع الزهراء للإعلام العربي، ط1، مصر 1993.
- محمد علي كامل: الضغوط النفسية ومواجهتها، مكتبة ابن سينا، مصر 2004.

الرسائل والمذكرات:

- إكيوان مراد: تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 2، 2004.
- ناجيا دالي: الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في ميدان التعليم وعلاقته بالقلق، رسالة ماجستير، قسم علوم التربية، جامعة فرحات عباس، سطيف 2013.