

تأثير تدريبات ال pilates على الضغوط المهنية والاعترا ب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات

م.د/ سارة يحي ابراهيم عذب

مدرس دكتور بقسم تدريب التعبير الحركي والايقاع الحركي

كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حوان

المقدمة ومشكلة البحث:

أصبح لتدريبات Pilates الأهمية البالغة خلال الفترة الأخيرة إذ تعتبر من الرياضات الحديثة في عالم التدريب الرياضي، حيث تم تطويرها في أوائل القرن العشرين من قبل "جوزيف بيلاتس" Joseph Pilates (2005) في ألمانيا وأكد على أهمية النمو المتزن للجسم من خلال قوة ومرونة الجسم والوعي بكل تفاصيله، ثم شاهدت تقنيته شهرة واسعة من عالم الرقص حيث انتقل إلى مشاهير هوليوود بفضل أستديو "فليتشر في بيفرلي هليز" حيث تم اعتبارها من التدريبات التي تؤثر على كلا من العقل والجسم، إذ تعمل تلك التدريبات على الوقاية من الإصابات وزيادة كفاءة عملية التنفس وتحسن قدرة الجسم على السيطرة على الحركات، كما تقوي عضلات المعدة العميقة وتعزز الأداء، وتتسم تدريبات ال Pilates بالتركيز على نوعية الحركة بدلاً من كميتها مع الاهتمام بكيفية التنفس وإيقاع الشهيق والزفير الصحيح خلال التدريب. (22: 15)

وتدريبات ال Pilates لا تهتم فقط بمستوى لياقة الفرد الممارس او الحالة الصحية او السن او الجنس بل تناسب كل افراد المجتمع فلا يوجد أي حذر من ممارستها، حيث يرى كلا من "ميشيل كينج" Michael King (2001)، "دينيز اوستين" Denise Austin (2002) أنه يمكن الاستفادة من هذه التدريبات في محاولة جعلها جزء من حياة كل فرد بما يساعد في الحفاظ على الصحة والسلامة الجسمية والعقلية وذلك بعمل خطة تدريبية تتضمن ممارسة تدريبات ال Pilates على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً بحد ادنى 15 دقيقة مما يساعد في الشعور بالإطالة وتحسن النغمة العضلية. (19: 12) (23: 14)

وترى "أنا تروكز" Anna Troekes (2000) أن ال Pilates فن من فنون الرياضة الروحية والتي توازي رياضة اليوجا في ممارستها، وتكمن أهمية ال Pilates بأنها تساعد على تجديد التدريبات الذهنية والحركية عن طريق ربط العقل مع الجسم الذي يطور من الوعي الحركي، وتعتمد تلك التدريبات على مبادئ ستة وهي: (التمركز، التحكم، الانسيابية، التنفس، الدقة، التركيز) حيث المبدأ الأساسي لها أنها لا تعتمد تدريب العضلات بصورة منفردة كبقية الرياضات ولكنها تأخذ منحى تكاملياً يشمل الجسم ككل متكامل وبشكل عام فإن

تدريبات ال Pilates تعلم التوافق بين التنفس والحفاظ على استقامة العمود الفقري والهدف منها تقوية مركز العضلات.(15: 24)

وهناك الكثير من الأجهزة المبتكرة والمستخدمه لتدريبات ال Pilates مثل: Pilates Reformer, Pilates Spine Corrector, Pilates Circle, Pilates Barrel, Pilates Chair, Pilates Cadillac, Pilates Pod-o-Pull مرفق (7)، مما يضمن الأداء بما يتناسب مع ظروف المتدربين بدأ من مستوى المبتدئين وصولاً إلى المحترفين، كما يمكن أن تؤدي تدريبات ال Pilates باستخدام مجموعة من الأدوات مثل الكرة السويسرية أو الشرائط المطاطة أو فراش(بساط) للأرض أو الوسادة وذلك لزيادة بعض الصعوبات في بعض التدريبات. (15: 17) (22: 18) (22: 16) (21: 237-243)

ويعد الضغط المهني Occupational Stress من المواضيع ذات الأهمية الكبيرة في الحياة المعاصرة وخصوصاً في العقود الأخيرة من القرن الماضي نظراً لتعدد الحياة الاجتماعية والتسارع الحضاري الذي يوجب على الإنسان المعاصر اللحاق به ومواكبته ورصد التغيرات الهائلة التي مست كل مناحي الحياة، حيث تسببت تلك العوامل في افرار ظواهر متنوعة تستوجب جهوداً أكبر للتكيف مع مطالبها المتجددة، وهو ما جعل منها عوامل ضغط تتفاوت اثارها على الأفراد والجماعات في المجتمع وتصير بالتالي ضغوط الحياة الأكثر شيوعاً وانتشاراً مما جعل منها مجال اهتمام العلماء والباحثين ليعمقوا ابحاثهم حولها.(10: 13)

وقد عرف "فرج عبد القادر طه، السيد مصطفى راغب" (2010) نقلاً عن "كروزيني" Corsini (1999) الضغوط المهنية بأنها "التوتر أو الشدة التي يكبدها العمال والقائمون بالعمل والمسؤولين عنه بسبب الضغوط عليهم لزيادة الإنتاج، أو بسبب سخطهم على المشرفين عليهم أو بسبب ظروف العمل غير المناسبة أو التعب من كثرة العمل، أو اخطار العمل، أو المنافسة الحادة، أو الفصل من العمل". (8: 11)

ويشير كلاً من "زافليتا، دي.صموئيل، ك وميلز" Zavaleta, D. Samuel, K.&Mills, C (2014)، "بشرى عناد مبارك" (2008) في إطار قضايا السيدات المغتربات فهي تقوم بجهود كبيرة مقارنة مع غيرها غير العاملة، فالسيدات المغتربات عليها مراعاة مسؤولية واجبات البيت وواجب العمل خارج البيت، ولذا وجب عليها الحفاظ على لياقتها البدنية وخاصة النفسية لما لها من تأثيرات سلبية تبدأ بالضغوط النفسية الناتجة من الضغوط المهنية وتصل بها إلى الإحباط وعدم الرغبة في المواصلة لتحقيق أهدافها ومكانتها وسعادتها في الحياة. (5) (26)

وتؤكد "ريسه الشمراي" (2010) أن الاغتراب الاجتماعي social alienation من اهم واخطر المشاكل الاجتماعية التي تواجه افراد المجتمع في الوقت الراهن، كما أنه يعد ظاهرة إنسانية امتد وجودها لتشمل مختلف أنماط الحياة الاجتماعية والاقتصادية، ففي معظم الثقافات الإنسانية المعاصرة تتزايد مشاعر هذا الاغتراب وتتعدد نتيجة لطبيعة العصر الذي نعيشه، عصر المتناقضات، عصر التنافس والتغيرات اللاحقة، عصر طغت فيه المادة، مما أدى إلى إصابة الفرد بالكثير من الاضطرابات والمشاكل الاجتماعية. (3: 2) (7)

ويذكر "اوجستين باوندز" Augustine Pounds (1987) أن ضحايا الاغتراب الاجتماعي يكونون اقل في الفاعلية الاجتماعية، ولديهم عدد قليل من الأصدقاء ويشعرون بالوحدة ومشاركات اقل في الأنشطة اللصافية ويميلون إلى عدم الشعور بالرضا عن الحياة ولديهم ميل ضعيف للاتصال الشخصي بالآخرين. (3: 2)

وقد انفتحت دراسة "وليستر تي" Welster, T (1999) أن كلما ازدادت مدة إقامة الأفراد في بلدان غير بلدهم الأصلية كلما ازدادت لديهم مشاعر من عدم الاستقرار النفسي بين الانسلاخ عن نظام قيمهم القديمة والانصياع الأنظمة القيمية الجديدة وحيانا ما تكون غريبة، لذلك فأنهم يكونوا اكثر عرضة لمشاعر الاغتراب الاجتماعي. (24)

كما يذكر "وليام سي اس" William,C.,S (2000) أن الاغتراب الاجتماعي social alienation يعتبر عجز الفرد عن التواصل اجتماعيا مع عادات وتقاليد الثقافة التي يعيش فيها فيكون ميالا إلى العزلة عن الآخرين وفاقدًا للقدرة على إدراك احداث الحياة بصورة موضوعية وبعيدة عن الذاتية فضلا عن شعوره بعدم جدوى الحياة. (25: 3)

وتعد سرعة الوصول إلى النتيجة من ممارسة الرياضة من بين أهم مميزات ال Pilates لأن المتدرب يشعر بالهدوء والاسترخاء وبانسيابية في الحركة بمجرد انتهائه من التدريبات. ويرجع ذلك إلى كونها تعمل على تنعيم العضلات لا مجرد بنائها وعلى تسهيل الحركة عبر تنسيق الاتصال بين الذهن ومختلف أعضاء الجسم مع الاهتمام بنوعية تنفس جيدة تقوم على الاستفادة من استنشاق الأوكسجين. (27)

كما أن ممارسة النشاط البدني وخاصة ال Pilates يفيد السيدات المغتربات في تحسين لياقتها البدنية والنفسية إذ تسمح لها بالممارسة بتفريغ الانفعال الأمر الذي يساعدها على الاسترخاء وتجديد الطاقة بشكل مستمر وتحقيق بعض التوافق بين متطلبات البيت والعمل مما يحقق رضاها المهني من خلال اشباعها لحاجاتها ومشاعرها الإيجابية نحو هذا العمل وشعورها بالارتياح والسعادة، وفي صدد ذلك فإن تدريبات ال Pilates تزيد من شعور السيدات باكتساب طاقة متجددة ونشاط أكثر بحيث يساعد التنفس الصحيح في تحريك الدورة

الدموية وتحفيز العمود الفقري والعضلات بالإضافة إلى أنها تحسن المزاج وتزيل التوتر والضغط النفسي من دون القيام بحركات قوية من شأنها أن تسبب آلاما للعضلات أو المفاصل. (6: 45) (27)

وقد حددت الباحثة مشكلة البحث من خلال سفرها خارج الوطن والتقائها بالكثير من المغتربات العاملات وملاحظة الكثير من المشاكل التي تعرضوا لها وخاصة اللاتي مر على اغترابهم من (5) سنوات فأكثر حيث تظهر عليهم الكثير من اعراض الاغتراب ومنها الشعور بالانفصال عن المجتمع وما يعنيه من الشعور بالوحدة والعزلة والغربة وانعدام علاقات المحبة والصداقة مع الآخرين والشعور الدائم بعدم الاستقرار النفسي او الشعور بعدم الانتماء والاستقرار المكاني وما يزيد على ذلك حينما تكون السيدة العاملة واقع عليها الكثير من الضغوط الناتجة عن كثرة العمل (الضغوط المهنية) ودقة مواعيد الإنجاز ومستوى المسؤولية وصعوبة إنشاء العلاقات مع الرؤساء والزملاء، ومن المؤكد أن وظيفة (المعلم) تتضمن مصادر ضغط كثيرة وخاصة المعلمات المتواجدات بدولة قطر بالإضافة إلى الأحداث العالمية الراهنة التي غيرت من أساليب التعليم وجعله مدمج أي الجمع بين التدريس للطلاب من خلال البث المباشر ودوام الطلاب، فمن خلال مقابلة الباحثة بفئة المعلمات والاستماع إلى شكاوهم من الضغوط المهنية التي يتعرضوا لها بالمدارس المستقلة بدولة قطر حيث لاحظت الباحثة أنه من الصعب أن تتحمل السيدات كل هذه المسؤوليات والضغوط وخاصة في حال اغترابها عن وطنها وأهلها.

مما استثار دافع الباحثة لمساعدة السيدات المغتربات على مواجهة هذه الضغوط من خلال ممارسة تدريبات ال Pilates والتي من شأنها أن تساعد المرأة المغتربة والعاملة على مواجهة تلك الظروف التي تمر بها، فمن خلال اهتمام الباحثة وخبراتها في مجال التعبير الحركي بما يحتوي من فروع متعددة ومنها الرقص الابتكاري الحديث والذي تم تطويره من قبل المتخصصين حيث تم ادراج أنواع كثيرة من التدريبات الحديثة التي من شأنها تؤثر على الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية لممارسيها ومن هذه الأنواع تدريبات ال Pilates ، مما حث الباحثة على تصميم برنامج لتدريبات ال Pilates بهدف زيادة مستوى طاقة الجسم وتحرره من التوتر والضغوط وتحسين عملية التنفس والدورة الدموية مما يساعد على الشعور بالهدوء والتوازن واستعادة الأفكار الإيجابية والقدرة على مواجهة كلا من الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي.

هدف البحث

يهدف البحث الي التعرف على مدى تأثير تدريبات ال Pilates على الضغوط المهنية

والاغتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات.

فروض البحث

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الضغوط المهنية والاغتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الضغوط المهنية والاغتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الضغوط المهنية والاغتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات لصالح المجموعة التجريبية.
4. تتباين نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الضغوط المهنية والاغتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وإجراء القياس القبلي والبعدي لهما.

مجتمع وعينة البحث:

قامت الباحثة باختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من السيدات (30-50) سنة بمدرسة الغويرية المستقلة للبنات بدولة قطر وبلغ عددهن الكلي (85) معلمة، وبلغ عدد عينة البحث (50) سيدة، وتم عمل التجانس للعينة جدول (1)، وتم سحب عدد (10) سيدات عشوائياً لإجراء الدراسة الاستطلاعية والمعاملات العلمية وبذلك أصبح عدد العينة (40) سيدة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية - مجموعة ضابطة) قوام كل منها (20) سيدة، وتم إجراء التكافؤ للمجموعتين وجدول (2).

شروط اختيار العينة:

السيدات من (30-50) سنة المغتربات من جنسيات عربية مختلفة غير القطريات. لديهن ضغوط مهنية مرتفعة أي من (50) درجة فما فوق. السيدات المغتربات مدة لا تقل عن (5) سنوات فما فوق. عدم وجود امراض مزمنة او اعاقات تمنعهن من ممارسة الرياضة وخصوصا الأم بالعمود الفقري.

تجانس عينة البحث:

جدول (1)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في المتغيرات قيد البحث ن = 50

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	39.44	6.36	.3550
الطول	سم	161.31	2.06	.4970-
الوزن	كجم	70.81	5.96	.2730
الضغوط المهنية	درجة	87.40	4.37	.3300-
الاغتراب الاجتماعي	درجة	70.30	8.88	.5280-

يتضح من جدول (1) معاملات الالتواء لمتغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) مقياس الضغوط المهنية ومقياس الاغتراب الاجتماعي لعينة البحث الكلية، قد تراوحت بين (-0.528 و0.355) اي انحصرت بين (± 3) مما يدل على خلو عينة البحث الكلية من التوزيعات غير الاعتيادية في تلك المتغيرات.

تكافؤ عينة البحث:

جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات النمو قيد البحث ن=1 ن=2 = 20

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن=20		المجموعة الضابطة ن=20		قيمة "ت" المحسوبة
			ع	س	ع	س	
1.	السن	سنة	6.27	38.90	6.67	39.95	0.513-
2.	الطول	سم	2.43	160.88	1.72	161.83	1.426-
3.	الوزن	كجم	6.13	70.53	6.36	70.85	0.165-
4.	الضغوط المهنية	درجة	4.44	88.55	4.61	86.15	1.676
5.	الاغتراب الاجتماعي	درجة	9.17	69.05	8.66	71.65	-0.921

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (38) (0.05) = 2.024

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) ومقياس الضغوط الاجتماعية والاغتراب الاجتماعي قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

استمارة تسجيل بيانات عينة البحث مرفق (1).

ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).

ريستاميتير لقياس الطول (سم).

جهاز مشغل الموسيقى.

مرتبطة Pilates، الكرة السويسرية، وسادة. مرفق (2)

المقاييس المستخدمة:

مقياس الضغوط المهنية مرفق (3)

اعد هذا المقياس "فرج عبد القادر طه، مصطفى راغب" (2010) ويقاس اثني عشر مصدرا (12) للضغوط المختلفة التي يمكن أن يتعرض لها الفرد في عمله وهي العجز وقلّة المعلومات، الصراع، افتقاد جماعية العمل، العبء الزائد، الملل، افتقاد التغذية الراجعة، العقاب، الغموض، انخفاض العائد، وصراع القيم. (11)

مقياس الاغتراب الاجتماعي. مرفق (4)

اعد هذا المقياس "اماني عبد المقصود" (2016) لقياس الاغتراب الاجتماعي ويتكون المقياس من (28) بندا تصف الشعور بالاغتراب الاجتماعي، ومقسم على بعدين فرعيين هما: العزلة الاجتماعية (14) بند، اللامعنى (14) بند (3)، يتم الإجابة على بنود المقياس باختيار واحد من الاختيارات الآتية:

(دائما، أحيانا، نادرا، ابدا) وتأخذ الدرجات (3، 2، 1، 0) حيث تشير درجة "3" الى شعور قوي للفرد بالاغتراب الاجتماعي ودرجة "صفر" الى إدراك قوي بعدم وجود اغتراب اجتماعي، وكلما ارتفعت الدرجة على المقياس دل ذلك على إدراك مرتفع للاغتراب الاجتماعي. ومن ثم تتراوح الدرجة بين صفر و 84. وتعكس الدرجة في حالة العبارات السلبية بالنسبة للمفهوم وارقامها: (7 - 17 - 27) حيث تأخذ: (صفر، 1، 2، 3).

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية يوم الأحد الموافق 10 / 1 / 2021 وتم إعادة

تطبيق المقاييس قيد البحث يوم الأربعاء الموافق 20 / 1 / 2021 على العينة الاستطلاعية ومن

خارج عينة البحث الأساسية وقوامها (10) سيدات معلمات وذلك للتأكد من الآتي:

التأكد من صلاحية المقياس المستخدم ومدى ملائمته للعينة قيد البحث.

التأكد من الأجهزة المستخدمة ومدى صلاحيتها.

تحديد مكونات حمل التدريب التي تتناسب مع عينة البحث.

اجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للمقاييس المستخدمة.

المعاملات العلمية المستخدمة:

الصدق: قامت الباحثة بحساب معامل الصدق لمتغيرات البحث

جدول (3)

معاملات الصدق لمستوى الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات

$$n=1=2=5$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة (5=ن)		المجموعة غير المميزة (5=ن)		قيمة "ت"
			ع	س	ع	س	
1.	مقياس الضغوط المهنية	درجة	3.03	85.20	0.45	90.20	3.647-
2.	مقياس الاعتراب الاجتماعي	درجة	6.54	62.60	2.55	78.00	4.904-

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.306

يتضح من جدول (3) أنه توجد فروق معنوية دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) في مستوى الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات قيد البحث لصالح المجموعة المميزة، حيث جاءت قيمت الدلالة اقل من (0.05) مما يدل على صدق مستوى الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات قيد البحث وقدرتها علي التمييز بين المجموعتين المختلفة.

النتائج:

جدول (4)

معاملات الثبات لمستوى الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات قيد

$$n=10$$

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
0.939	3.46	86.80	3.33	87.70	درجة	مقياس الضغوط المهنية
0.980	9.30	69.20	9.37	70.30	درجة	مقياس الاعتراب الاجتماعي

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 0.632

يتضح من جدول (4) وجود علاقة ارتباطية دالة بين تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه عند مستوى معنوية (0.05) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.939 و 0.980) مما يشير إلى أن مستوى الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات قيد البحث على درجة عالية من الثبات.

برنامج تدريبات ال Pilates (اعداد الباحثة): مرفق (5)

هدف البرنامج:

يهدف إلى وضع برنامج لتدريبات ال Pilates وتأثيره على كلا من الضغوط المهنية والاعترا ب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات وذلك باستخدام المقاومات المتغيرة حرة (مقاومة وزن الجسم) الكرة السويسرية والوسادة (مقاومات خارجية).

أسس وضع البرنامج:

أن يتسم البرنامج بالمرونة بحيث يمكن تعديله أو تغييره إذا لزم الأمر. التنوع بين العمل والراحة والسهل والصعب واستخدام الأدوات وذلك لتجنب الملل. مراعاة مبدأ الفروق الفردية أثناء تنفيذ تدريبات ال Pilates الخاصة بالبرنامج. التدرج بالحجم مع زيادة التكرارات عن طريق زيادة عدد المجموعات من بداية تطبيق البرنامج حتى الانتهاء من تطبيقه. مراعاة اعطاء فترات راحة مناسبة بين المجموعات وبين كل تدريب وذلك لاستعادة الاستشفاء.

مراعاة تطبيق مبادئ تدريبات ال Pilates الأساسية وهي " الوعي، الدقة، التوازن حتى تتحقق الاستفادة الكاملة بدنياً ونفسياً

ضرورة الاهتمام بتدريبات الإحماء الجيد والتنفس لتهيئة الجسم للعمل في الجزء الرئيسي، وأداء التهدئة وتدريبات الاسترخاء في الجزء الختامي لعودة الجسم لحالته الطبيعية. ملائمة تدريبات ال Pilates المختارة مع عينة البحث والإمكانات المتاحة. توافر عامل الأمن والسلامة.

الاهتمام بروح المرح والسرور أثناء تنفيذ البرنامج.

محتوى البرنامج: مرفق (6)

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة العربية والأجنبية وذلك لتحديد الهيكل الزمني للبرنامج والتدريبات التي تتناسب مع عينة البحث، توصلت الباحثة إلى الآتي: استغرق البرنامج 10 أسابيع واشتمل على عدد (30) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، بزمان الوحدة التدريبية تبدأ من (30) ق ثم تزيد تدريجياً حتى تصل إلى (60)ق موزعة على النحو التالي:

جدول (5)

مكونات الوحدة التدريبية والتوزيع الزمني للبرنامج المقترح

الأجزاء	الأسبوع	ما يتم تنفيذه	الزمن	التكرارات/ المجموعات	الشدة
الإحماء		تدريبات التنفس من أوضاع مختلفة	(5) ق	1-3 ت / 1م	40-70%

5 ت / 1 م	(20) ق	سلسلة من التدريبات لتحسين كل أوجه التناغم بين العقل والجسم (العضلات وأجزاء الجسم المختلفة) العمود الفقري والذراعين والجذع والرجلين.	الأول/الثاني	الجزء الرئيسي
5 ت / 2 م	(30) ق		الثالث/الرابع	
5 ت / 2 م	(40) ق		الخامس/السادس	
7 ت / 2 م	(50) ق		السابع/الثامن	
10 ت / 2 م	(50) ق	التاسع/العاشر		
4-1 ت / 1 م	(5) ق	تدريبات الاسترخاء من أوضاع مختلفة		التهديئة

القياسات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية على عينة البحث بتاريخ الخميس 2021/1/21 في متغيرات الضغوط المهنية، الاغتراب الاجتماعي قيد البحث.

تطبيق برنامج تدريبات ال Pilates:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج حيث استغرق (10) اسابيع واشتمل على عدد (30) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، وتدرجت زمن الوحدة التدريبية من (30) ق: 60 ق) وذلك بتاريخ الأحد الموافق 2021/1/24 حتى الخميس الموافق 2021 / 4 / 1 وذلك خلال أيام الأحد والثلاثاء والخميس من الساعة الواحدة ظهراً إلى الساعة الثانية ظهراً، بالقاعة الرياضية بمدرسة الغويرية المستقلة للبنات، وبالمقابل مارست المجموعة الضابطة نظام المشي مرفق (7) بنفس توقيت المجموعة التجريبية.

القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية على عينة البحث في بتاريخ الأحد الموافق 2021/4/4 في متغيرات الضغوط المهنية، الاغتراب الاجتماعي قيد البحث، وقد راعت الباحثة أن يتم القياس بنفس الترتيب والشروط التي تمت في القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS v.24) لإجراء العمليات الحسابية والإحصائية للبحث: (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار "ت" لقياس دلالة الفروق معامل الارتباط - نسب التحسن والتغير).

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمستوى الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات قيد البحث ن=20

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
			ع	س	ع	س	
1.	الضغوط المهنية	درجة	4.44	88.55	4.12	64.25	15.084
2.	الاعتراب الاجتماعي	درجة	9.17	69.05	9.50	36.65	18.018

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (19) (0.05) = 2.093

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من القيم الجدولية، وقد تراوحت نسبة التحسن بين (27.44%، 46.92%).

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمستوى الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي لدى للسيدات المغتربات قيد البحث ن=20

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
			ع	س	ع	س	
1.	الضغوط المهنية	درجة	4.61	86.15	5.16	80.75	9.135
2.	الاعتراب الاجتماعي	درجة	8.66	71.65	10.97	62.60	8.558

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (19) (0.05) = 2.093

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية، وقد تراوحت نسبة التحسن بين (6.27%، 12.63%).

جدول (8)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مستوى الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات قيد البحث ن=1 ن=2=20

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية ن=20		المجموعة الضابطة ن=20		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
	مقياس الضغوط المهنية	64.25	4.12	80.75	5.16	11.181-
	مقياس الاعتراب الاجتماعي	36.65	9.50	62.60	10.97	7.997-

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.024 (38)

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية وتراوحت بين (7.997-، 11.181-) حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمة "ت" الجدولية.

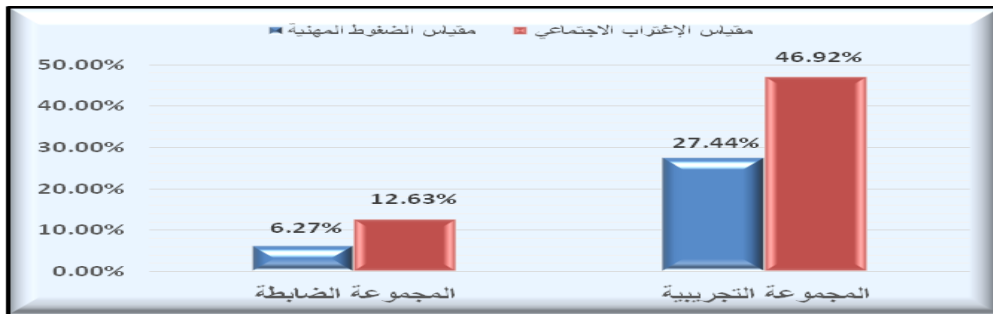
جدول (9)

نسب التحسن في مستوى الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات للمجموعتين التجريبية والضابطة قيد البحث

ن=1 ن=2=20

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			نسبة التحسن %
		القبلي	البعدي	نسب التحسن	القبلي	البعدي	نسب التحسن	
1.	الضغوط المهنية	88.55	64.25	27.44%	86.15	80.75	6.27%	
2.	الاعتراب الاجتماعي	69.05	36.65	46.92%	71.65	62.60	12.63%	

يتضح من جدول (9) نسب التحسن في متغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث تراوحت نسب التحسن بين (21.17%، 34.29%) لصالح المجموعة التجريبية.



شكل (2)

نسب التحسن في مستوى الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات بين

المجموعتين (التجريبية - الضابطة) قيد البحث.

ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة للضغوط المهنية (15.084) والاعتراب الاجتماعي (18.018) أعلى من القيم الجدولية (2.093).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أنها راعت التوافق بين إيقاع الشهيق والزفير مع الإيقاع الموسيقي خلال التدريبات المختلفة مما ساعد على زيادة التناغم بين فكر وجسم السيدات اثناء التطبيق والتخلص من الطاقة السلبية الزائدة والضغوط المهنية الناجمة عن أعباء العمل وتحسين الحالة النفسية والابتعاد عن مشاعر الوحدة والعزلة.

وهذا ما لاحظته الباحثة على افراد العينة حيث وجدت أن السيدات العاملات ينتظرن جلسة ال Pilates لكي يتخلصوا بها من ضغوطات اليوم، حيث كانت تؤدي بعد الدوام الرسمي للطالبات أي من الساعة الواحدة ظهراً إلى الثانية ظهراً، حيث اشارت بعض افراد العينة أن أثر الجلسة يمتد حتى بعد الذهاب إلى البيت مما يدل على أن تدريبات ال Pilates تؤثر على تخفيف الضغوط المهنية للسيدات وأيضاً تكسر حاجز الاعتراب وعدم الشعور بالعزلة عند العودة إلى المنزل.

وتشير "بروك سيلر" Brooke siler (2013) أن الأدوات المستخدمة مرفق (2) في جلسات ال Pilates مثل الكرة السويسرية تشكل نمطاً جديداً في التدريبات ولها مميزات استثنائية متعددة بدء من ملمسها الناعم والونها المضيئة كما أنها خفيفة الوزن، وممارسة التدريبات عليها تشكل تجربة مرحة، وتساعد في التخلص من التوتر والعصبية والمشاعر المؤذية. (17: 120)

كما يشير "كمال الربضي" (2006) إلى أنه من الأفضل الاستعانة بالموسيقى عند ممارسة التدريبات؛ لأن بعض الناس يتجاوزون معها بطريقة تجعلهم يتغلبون بها على الصعوبات التي يواجهونها في ممارسة التدريبات. وتشكل الموسيقى بالنسبة للسيدات الذين يملكون لياقة بدنية نسبية حافزاً يجعلهم يمارسون تدريبات استرخاء العضلات وتمدها مع الاستماع إلى الموسيقى الحية. (12)

كما أشارت "ايفون وورث" (2010) إلى أنه قبل البدء بأي تدريب Pilates يجب قبض عضلات البطن وشد أسفل الحوض حيث يساعد ذلك على مساندة وتحكم مركز الجسم وتدعيم الحركات. (4: 31)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من "سلوى سيد موسى" (2007)، سيدة علي عبد العال (2011)، "هاجر عبد الهادي الحبيبي" (2018) أن تدريبات ال Pilates تؤثر على النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية، كما تتفق هذه النتائج مع دراسة "اماني متولي إبراهيم" (2015) أن البرامج الترويحية الرياضية تؤثر على الحد من الضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة. (8) (9) (13)

وهذا يحقق الفرض الأول والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات لصالح القياس البعدي." يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة للضغوط المهنية (9.135) والاعتراب الاجتماعي (8.558) أعلى من القيم الجدولية (2.093).

وترى الباحثة أن العينة الضابطة كانت تمارس رياضة المشي مرفق (7) اعتباراً أنه من الأنشطة البدنية سهلة الممارسة حيث تزيد من الإنتاج ويقلل احتمالات المرض وتمنع التشوهات المهنية وإزالة الهموم والتعب النفسي.

حيث أكد كلا من "هاني محمد، محمود إسماعيل" (2014) أن المشي يعمل على تحسين الحالة النفسية ويخفف من الكآبة ويعمل على تحسين الناحية الاجتماعية وبالأخص المشي مع مجموعة، كما أكد أن عدم الحركة عادة ما يكون سبباً للكثير من الأعراض النفسية والاجتماعية، كما اتفقت هذه النتائج مع دراسة "بشرى عناد مبارك" (2008) أن المقيمين في بعض الدول العربية يتأثرون بالاعتراب الاجتماعي والضغوط الناتجة من تلك الاعتراب وايضا الحاجة إلى الحب. (14: 295-296) (5)

وهذا يحقق الفرض الثاني والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات لصالح القياس البعدي." ويتضح من جدول (8) شكل (1) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية وتراوحت بين (-7.997، -11.181) حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمة "ت" الجدولية (2.024).

وتعزو الباحثة هذا التحسن إلى أن برنامج تدريبات ال Pilates مرفق (5)، (6) ساعد

السيدات على مواصلة العمل بدون عناء او الشعور بالإجهاد نتيجة ضغط العمل، وذلك من خلال أداء تدريبات إطالة الظهر وتدريبات تساعد على إزالة التوتر والشد عند منطقة العنق وتمارين استرخاء العضلات وتدريبات تساعد على قبض عضلات البطن تؤثر على زيادة التركيز وعمل مركز الجسم.

كما ترى الباحثة أن وقت تطبيق البرنامج في تلك الظروف العالمية لفيروس كورونا والذي كان عليه تأثير سلبي من حيث زيادة الضغوط المهنية ومنع السفر للمقيمين إلى بلادهم مما جعل افراد العينة يتفاعلوا بشكل إيجابي ومحاولة التغلب على تلك المشاكل بممارسة تدريبات ال Pilates مع اتخاذ الإجراءات الاحترازية، مما اثر على مستوى الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي لديهن.

حيث تشير "ديبي لورانس" Debbie Lawrence (2015) أن نمط الحياة السريع يصرف الانتباه على التركيز والربط بين العقل والجسم، وأن هناك عدة جوانب في منهج ال Pilates يمكن أن تعيد وتطور هذه الروابط مثل تكتيك الاسترخاء ووعي العقل بالجسم خلال تدريبات التنفس، وأيضاً خلق حالة من التوازن جسدياً وعقلياً وعاطفياً، ذلك لأن التوازن الجسدي والعقلي يؤثر على التوترات الجسمية والمرضية والعقلية مثل الاكتئاب وارتفاع ضغط الدم وغيرها من الأعراض النفسية والاجتماعية. (18: 10-22)

وتتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه كلامن "ميشيل كينج" Michael King (2001)، "دينيز اوستين" Denise Austin (2002) أن تدريبات ال Pilates تساعد على طريقة التحكم والاستمرارية في التنفس وبالتالي فهي تحسن من تنشيط الدورة الدموية وعملية التنفس بشكل صحيح والبعد عن التوتر والقلق والضغط. (23) (19) وهذا يحقق الفرض الثالث والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في مستوى الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات لصالح المجموعة التجريبيّة." ويتضح من جدول (9) شكل (2) وجود نسب تحسن في مستوى الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) قيد البحث حيث تراوحت نسب التحسن في مستوى الضغوط المهنية ما بين (6.27%، 27.44%) لصالح المجموعة التجريبية، كما تراوحت نسب التحسن في مستوى الاعتراب الاجتماعي ما بين (12.63%، 46.92%) لصالح المجموعة التجريبية، كما تراوحت نسب التحسن بين (21.17%، 34.29%) لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على مدى تأثير تدريبات ال Pilates على مستوى الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي لدى السيدات

المغتربات

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن التنوع في الأوضاع الأساسية في تدريبات ال Pilates بين الوقوف والجلوس والانبطاح والرقود والذي يستهدف عضلات مختلفة ويتيح فرصة كبيرة للتدريب دون الشعور بالملل وكذلك يساعد في تدريب أكبر قدر من المجموعات العضلية وتحقيق أكبر قدر الاسترخاء.

وتشير "دينيز اوستيم" Denise Austim (2002) إلى أن تدريبات ال Pilates الحديثة تقوم على عدة مبادئ منها الوعي والذي يعني التركيز على التفكير والمشاعر مع الانتباه إلى الحركات البدنية، والتنسيق والذي يعمل على تطوير وتنمية القدرة على فهم المشاعر الداخلية مما يخلق حالة من التوازن والانسجام الداخلي والخارجي من خلال الشهيق والزفير والإيقاع الحركي. (19)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة "ضيدير لاجيه" Didier Laugaa (2018) والتي اشارت إلى أن التدريب على الاسترخاء من اهم الطرق التي يستخدمها الأفراد للتعامل والتكيف مع الضغوط الحياتية اليومية والتعامل معها بشكل إيجابي. (20)

وهذا يحقق الفرض الرابع والذي ينص على:

"تتباين نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات لصالح المجموعة التجريبية".

المستخلصات:

من خلال النتائج التي توصلت إليها الباحثة وفي حدود عينة الدراسة تم استخلاص الآتي:

1. أن تدريبات ال Pilates المقترحة تؤثر إيجابيا على الضغوط المهنية لدى السيدات المغتربات.

2. أن تدريبات ال Pilates المقترحة تؤثر إيجابيا على الاعتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات.

3. أن تدريبات ال Pilates المقترحة أدت الى تحسين مستوى الضغوط المهنية لدى السيدات المغتربات بنسبة 27.44%.

4. أن تدريبات ال Pilates المقترحة أدت الى تحسين مستوى الاعتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات بنسبة 46.92% .

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث وحدود العينة توصي الباحثة الآتي:

1. ضرورة تطبيق برنامج تدريبات ال Pilates المقترح لما له من تأثير كبير على

- الجانب النفسي والاجتماعي للسيدات المغتربات.
2. أن تتعاون المؤسسات على تشجيع وتوفير الأماكن والوقت والإمكانيات والقائمين على عملية التدريب لبرامج ال Pilates بحيث تكون موجه للسيدات المغتربات العاملات.
3. التوسع في وضع برامج لتدريبات ال Pilates للارتفاع باللياقة البدنية لدى السيدات المغتربات العاملات مع مراعاة خصائص المرحلة العمرية.
4. زيادة الوعي بأهمية تدريبات ال Pilates بالنسبة للمسؤولين من خلال تنظيم دورات تدريبية متقدمة لزيادة خبراتهم ورفع كفاءتهم وتطوير معارفهم وتأهيلهم لاستخدام الأدوات والأجهزة المستحدثة لتلك التدريبات.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- 1- أبو العلا عبد الفتاح (2003): فيسيولوجيا التدريب والرياضة، سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- امانى إبراهيم متولي (2015): "تأثير برنامج تروحي رياضي باستخدام تمرينات الخطو الهوائية على تطوير مستوى اللياقة الوظيفية والحد من الضغوط الحياتية للمرأة السعودية العاملة"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الإسكندرية، المجلد 2، العدد، 123-168.
- 3- امانى عبد المقصود (2016): مقياس الاغتراب الاجتماعي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 4- ايفون وورث (2010): تحتاج أن تعرف؟ البيلاتس، مكتبة جرير، قطر.
- 5- بشرى عناد مبارك (2008): "الاغتراب الاجتماعي وعلاقته بالحاجة إلى الحب لدى شرائح اجتماعية مختلفة من العراقيين المقيمين في بعض الدول العربية"، مجلة كلية الآداب، العدد 85، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.
- 6- جمال محمد مرسي (2003): الرضا الوظيفي في المنظمات، الدار الجامعية، الإسكندرية.
- 7- ريسه حوفان الشمراني (2010): "الاغتراب وعلاقته بدرجة الأنا وفق نظرية اريكسون وسمات الشخصية السوية والعصابية من وجهة نظر أريك فروم لدى عينة من العاملات (دراسة على منطقة محايل التعليمية)، رسالة ماجستير غير منشورة، المملكة العربية السعودية.
- 8- سلوى سيد موسى (2007): "العلاقة التبادلية بين الحالة النفسية والفسولوجية والبدنية كنتاج لتمرينات البيلاتس لأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة"، مجلة بحوث التربية

- الشاملة، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- 9- سيدة علي عبد العال (2011): "تدريبات البيلاتس كأساس لتطوير مستوى الأداء البدني والمهاري في التعبير الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 36 جزء ثالث صفحة 139، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 10- علي عسكر (2003): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- 11- فرج عبد القادر طه، السيد مصطفى راغب (2010): مقياس الضغوط المهنية (ضغوط العمل)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 12- كمال الربضي (2004): التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون، دار وائل للنشر، الأردن- عمان.
- 13- هاجر عبد الهادي الحبيبي (2018): "تأثير تدريبات البيلاتس بمصاحبة البندول الإيقاعي على مستوى استدارة الكتفين والأليكسيثيميا، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، عدد يونية جزء خامس، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- 14- هاني محمد حجر، محمود إسماعيل (2014): الرياضة وصحة المجتمع، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 15- Anna Troekes (2000): Power durch Yoga, Graefe und Unzer Verlag, Muenchen Germany
- 16- Beatriz Mendes, Tozim Marcelo Tavella Navega (2018): "Effect of pilates method on inspiratory and expiratory muscle strength in the elderly", Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum 2018, 20(1):1-9
- 17- Brooke Siler (2013): The Women`s Health Big Book of Pilates, The Essential Guide to Total Body Fitness, Publisher/ Rodale Books, ISBN/ 9781623360931.
- 18- Debbie Lawrence (2015): Pilates Method, An integrative approach to teaching, Bloomsbury Publishing, ISBN/ 9781408195482.
- 19- Denise Austim (2002): Pilates for Every Body, Strengthen, Lengthen, and Tone- With This Complete 3-week Body Makedver, Rodale, USA.
- 20- Didier Laugaa (2018):" L'orientation scolaire et professionnelle Numéro “, Pierre Mardaga, Bruxelles, Varia.
- 21- Larsen, K.& van S. (2006): “Gender difference in the association between alexithymia and emotional eating in obese individual”. Journal of psychosomatic research. Vol. 60, (3), 237-243.
- 22- Lesley Ackland (2013): 10-Minute Pilates with, Simple Routines for a Strong, Toned Body, Publisher/ HarperCollins UK, ISBN/9780007551002.
- 23- Michael King (2001): Pilates Workbook Illustrated Step- by – step

Guide to Mat Work Techniques, Library of Congress, USA. Survy studding IN Couples, J.soc. psy, Vol. (5), No (4).

24- Welster, T. (1999): Pattren of Aleiration, Love & Liking

25- William, C.S. (2000). Guilt Alienation, J. Clini. Psy, vol. (56), N. (12)

26- Zavaleta, D. Samuel, K.&Mills, C. (2014): Social isolation, A conceptual and measurement. Educational and Psychological Measurement.

ثالثا: المواقع الإلكترونية

27- <https://alarab.co.uk/issue-archive>

ملخص البحث

"تأثير تدريبات ال Pilates على الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات"

م.د/ سارة يحي ابراهيم عزب

يهدف البحث الي التعرف على مدى تأثير تدريبات ال Pilates على الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، وإجراء القياس القبلي والبعدي لها، تم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من السيدات (30-50) سنة بمدرسة الغورية المستقلة للبنات بدولة قطر، واشتملت عينة البحث على: العينة الاستطلاعية وعددها (10) سيدات، العينة الأساسية: وعددها (40) سيدة، وتم تقسيمهم إلى (20) سيدة للعينة التجريبية، (20) سيدة من العينة الضابطة، وطبق عليهم برنامج تدريبات ال Pilates المقترح (اعداد الباحثة) بالقاعة الرياضية بالمدرسة ، وبالمقابل مارست المجموعة الضابطة نظام المشي بنفس توقيت المجموعة التجريبية، وتم قياس كلا من الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي، استغرق البرنامج 10 أسابيع واشتمل على عدد (30) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، وزمن الوحدة التدريبية تبدأ من (30) ق ثم تزيد تدريجياً حتى تصل إلى (60) ق، ومن اهم نتائج البحث أن تدريبات ال Pilates المقترحة تؤثر إيجابياً على الضغوط المهنية والاعتراب الاجتماعي لدى السيدات المغتربات، وأن تدريبات ال Pilates المقترحة أدت الى تحسين مستوى كلا من الضغوط المهنية بنسبة 27.44%، ومستوى الاعتراب الاجتماعي بنسبة 46.92% لدى السيدات المغتربات.

Abstract**The effect of Pilates training on Occupational stress and Social alienation in expatriate women**

Dr. Sara Yahia Ibrahim Azb

The research aims to identify the impact of Pilates training on occupational stress and social alienation in expatriate women, The researcher used the experimental method by using the experimental design of two groups, one of them is experimental and the other is a control one. Conducting a pre and post measurement for it, Research sample consists were chosen by the intentional method of women (30-50) years old at Al-Ghuwayriyah Independent School for Girls in the State of Qatar, research sample included: the exploratory sample, numbering (10) women, the basic sample: (40) women, They were divided into (20) women for the experimental sample, (20) women for the control sample. The proposed Pilates training program (prepared by the researcher) was applied to them in the school gymnasium. On the other hand, the control group practiced walking at the same time as the experimental group. Occupational stress and social alienation were measured. The program took 10 weeks and included (30) training units of (3) training units per week. The time of the training unit starts from (30) s and then gradually increases until it reaches (60) s. One of the most important results of the research is that the proposed Pilates training has a positive effect on Occupational stress and social alienation of expatriate women. And that the proposed Pilates training led to an improvement in the level of occupational stress by 27.44%, and the level of social alienation by 46.92% in expatriate women.

Key words:

Pilates - Occupational stress - Social alienation