

The Effect of Breathing on The Quality Of life and Self-efficacy of Individuals Using the Moonay Method

Munay Khalaf Alanzy

Faculty Member, Entrepreneurship Institute, King Saud University, KSA

Received: 15 February 2023 Accepted: 15 March 2023 Published: 1 April 2023

The Effect of Breathing on The Quality Of life and Self-efficacy of Individuals Using the Moonay Method

Abstract:

The aim of the research is to apply a demonstration of the use of the method of using the method of applying the method of applying the method of applying the method of applying the method of demonstrating the use of a ruler, use a serial instruction, used it and used it in applying the method of using a training program to be used in applying the curriculum: scale: measure of quality of life, and method Monay uses breathing sessions.

The research reached the following results:

- There are statistically significant differences at the level of (0.05) between the averages of the individuals in the experimental group that were trained on the method of Moonay using breathing sessions and the averages of the individuals in the control group on the quality-of-life scale in the post-measurement.
- There are statistically significant differences at the level of statistical significance (0.05) in the quality of life among the respondents due to the variable: educational qualification and type of work, while there are statistically significant differences at the level of statistical significance (0.05) in the quality of life among the sample members due to the status variable. social status in favor of the (single) category.

Keywords: Breathing, quality of life, and self-efficacy.

أثر التنفس على جودة الحياة للأفراد بالمملكة العربية السعودية باستخدام طريقة مُناي

إعداد:

مُنأي خلف العنزي

عضو هيئة تدريس بمعهد ريادة الأعمال – جامعة الملك سعود- المملكة العربية السعودية

تاريخ الاستلام: 15 فبراير 2023 تاريخ القبول : 15 مارس 2023 تاريخ النشر : 1 أبريل

2023

أثر التنفس على جودة الحياة للأفراد بالمملكة العربية السعودية باستخدام طريقة مُناي

المستخلص:

هدف البحث إلى التعرف على أثر التنفس باستخدام طريقة مُناي على جودة الحياة للأفراد بالمملكة العربية السعودية ، وتمثلت العينة في عدد (20) من المترددين على مركز تنوير للإستشارات والتوجيه، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، الذي يوفر أوصافاً دقيقةً للظاهرة محل الدراسة ، واستخدمت أدوات : مقياس جودة الحياة، وطريقة مُناي باستخدام جلسات التنفس .

وتوصل البحث إلى النتائج التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05 a) بين متوسطات الأفراد في المجموعة التجريبية التي تدربت على طريقة مُناي باستخدام جلسات التنفس ومتوسطات الأفراد في المجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة في القياس البعدي

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) في جودة الحياة لدى أفراد العينة تعزى لمتغير: المؤهل العلمي ، ونوع العمل، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) في جودة لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح فئة (عزباء).

الكلمات المفتاحية: التنفس، جودة الحياة، الكفاءة الذاتية.

مقدمة:

تعد الضغوط النفسية جزءًا طبيعيًا من حياة الأفراد، وظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، حيث تعتبر حقيقة حياتية إذا نظرنا لها من الجانب الوجودي، فلا يمكن إنكارها أو تجنبها، وبما أنّ الفرد يمر بسلسلة متواصلة من التجارب التي قد تكون مثيرة له في تشكيل الضغوط، إلا أنه ينظر إلى هذه التجارب من المنحنى السلبي، إذ تكون الضغوط التي يمر بها الأفراد نابعة من مواقف وتجارب إيجابية، مثل، ميلاد طفل، أو زواج، أو منزل جديد، أو ترقية، أو عمل جديد، وهذه كلها مواقف لا تكون باعثة على الخطر أو التهديد.

وفي عصرنا هذا، تعتبر الضغوط النفسية من المشكلات الهامة، التي أخذ المختصون يُركّزون اهتمامهم عليها؛ لكثرة ما يتعرض له الأفراد من مشكلات وأحداث، وما يحيط بهم من ظروف ضاغطة، وكذلك زيادة متطلبات الحياة نتيجة التغير السريع والمتواصل الذي يشهده العالم اليوم، الأمر الذي أسهم في تعريض الأفراد لدرجة عالية من الضغوط النفسية، والتي انعكست نتائجها على الأفراد والمجتمعات.

وتكمن أهمية تنظيم التنفس إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة في الوصول إلى المستوى الأمثل من الاستثارة كما تساعد الأفراد على التحكم بانفعالاتهم، هذا من الناحية السيكلوجية، بينما من الناحية الفسيولوجية تسهم القدرة على الاسترخاء في خفض ضغط الدم وتقليل الحمل الواقع على القلب وتنمي قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاتهم لأثرها الإيجابي على الجهاز العصبي (جووار، 2020، ص 124)

وأسلوب التنفس يمثل أحد الطرق العلاجية لمواجهة ضغوط الحياة، من خلال قيام الفرد بإحداث انقباض واسترخاء في المجموعات العضلية المختلفة في الجسم بالتعاقب، والانتباه إلى المشاعر المختلفة التي يحس بها نتيجة لذلك (شيفر وميلمان، 2018).

وتتضح طبيعة عمل التنفس حين نمعن النظر في الاستجابة الانفعالية التي تعمل على توتر العضلات المحيطة. حيث يعتمد مقدار الشد في العضلات على مقدار الضغوطات التي يتعرض لها الفرد. فكلما زادت شدة التنبيه زادت شدة تقلص العضلة، وإذا ازداد التوتر عن الحد الطبيعي ينقلب إلى استجابة توتيرية معطلة للنشاط (الحبيس، 2013).

ومعظم الناس يستجيبون للاضطرابات الانفعالية بتغيرات وزيادة في الأنشطة العضلية، حيث تتركز هذه التغيرات والنشاطات العضلية في كل من الجبهة، والرقبة، والذراعين، والركبتين، والعضلات الباسطة، وكذلك عضلات المفاصل، والقفص الصدري، والبطن، وكذلك توتر العضلات الداخلية كالمعدة، ومن المؤسف أن التوتر العضلي الشديد يضعف قدرة الكائن على التكيف والنشاط البناء والإنتاج، كما تنهار قدرته على الاستمرار في النشاط العقلي بسبب العجز في توظيف العضلات النوعية المختلفة توظيفاً بناءً.

ومن هنا نجد التنفس يعرف بالمعنى العلمي بأنه توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر النفسي، وبذلك يستشعر الفرد الفرق بين حالة التوتر والاسترخاء، ويصل إلى درجة الاسترخاء العام في الجسم وبالتالي زوال التوتر، ويبدأ التدريب على أسلوب الاسترخاء بالتركيز على عضلات الذراع حتى يسهل على المفحوص إدراك حالة الشد والارتخاء للعضلة (الحبيس، 2013).

وعندما يفشل الفرد في الاسترخاء التام، فإنه يطلب منه أن يستخدم إشارة معينة (الإصبع مثلاً) ليدل على فشله في الاسترخاء. وبالتالي يكون دور المعالج التركيز على المجموعة العضلية التي لم يحدث فيها الاسترخاء التام وإجراء عملية الاسترخاء عليها، ثم يطلب من الشخص أن يستخدم الإشارة فيما إذا كان هناك توتر في المجموعة العضلية أم لا. (Gambrill, 2019)، وبذلك يظهر أهمية جلسات التنفس في جودة الحياة وتحسين الكفاءة الذاتية للأفراد.

مشكلة البحث:

يلعب التنفس دوراً مهماً في الاسترخاء العضلي، ومن المعروف أن التنفس عملية ميكانيكية يتحكم بها الجهاز العصبي، وهذه العملية تبدأ منذ اللحظات الأولى من عمر الإنسان، ومن خلال جلسات التنفس، يمكن أن ندرك مدى التوتر والقلق، والاكنتاب لدى الفرد. إذ لن يحصل على كمية الأكسجين الضرورية التي يحتاجها الجسم بسبب طريقة تنفسه السريعة، وبالتالي لن يحصل على الكمية المطلوبة من الأكسجين، وإخراج ثاني أكسيد الكربون، حيث أن التنفس العميق يوفر كمية الأكسجين المناسبة التي يحتاجها الجسم في إخراج أكبر قدر من الفضلات وثاني أكسيد الكربون، وينقل العقل والجسم إلى حالة استرخاء، ويحسن من الدورة الدموية كما وجد العلماء أن جلسات التنفس يساعد على التفكير، مما يساعد على تحسن وظائف الدماغ في الجهة اليمنى (Seaward, 2012)، شير العديد من الدراسات (Sultanoff & Zalaquett, 2017) إلى فاعلية أسلوب الاسترخاء في خفض مستوى القلق وزيادة الكفاءة الذاتية لدى الكثير من الأفراد، فقد أشارت الدراسات إلى فاعلية الاسترخاء مع المرضى والمساعدة في سرعة العلاج والشفاء (Laschinger, 2010 Borkovec & Fisher Costello, 2020, Schofield & Davis, 2021). ويشير جيمس واندر و هيلين (James, Andrew & Helen, 2020) إلى أن أسلوب الاسترخاء يعد أحد الأساليب الفعالة في خفض القلق ورفع مستوى الكفاءة الذاتية لدى الأفراد، إضافة إلى فاعليته على المدى القريب وعلى المدى البعيد في جودة الحياة. وقد أوردت الباحثة فوائد عدة لطريقة مناي عن طريق جلسات التنفس استتبطتها من خلال عملها مع الأفراد:

1. يمكن التعامل مع التأثيرات العامة للتوتر النفسي بفاعلية أكثر من خلال الاسترخاء.

2. يمكن التخلص من المشكلات المرتبطة بالتوتر النفسي مثل ارتفاع ضغط الدم، الصداع العصبي، الأرق.
3. يؤدي جلسات التنفس إلى خفض مستويات القلق بشكل جوهري، حيث أن الأفراد الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الضغوط يتأثرون تأثيراً فسيولوجياً إيجابياً كنتيجة للتدريب على الاسترخاء.
4. تعمل جلسات التنفس كأسلوب وقائي، حيث يؤدي إلى خفض احتمالية حدوث الاضطرابات المرتبطة بالتوتر، وإلى ضبط القلق المتوقع قبل حدوثه.
5. تؤدي جلسات إلى تحسن كلي في أداء المهارات الجسمية، والاجتماعية، والمهنية وبالتالي تحسن في الكفاءة الذاتية المدركة لدى الفرد.
6. تؤدي جلسات التنفس إلى التخلص من التعب والإرهاق الناشئ عن النشاط العقلي المستمر، أو التمرين الجسدي المستمر
7. تؤدي جلسات التنفس إلى زيادة الوعي الذاتي بالحالة الفسيولوجية للفرد الأمر الذي يزيد من كفاءته ، وهذا يمكن الفرد من استعمال مهارات التنفس في بداية الإثارة .
8. يمكن أن تساعد جلسات التنفس على الشفاء بعد الإصابة بأمراض معينة، وبعد الجراحة، حيث أن التنفس يمكن أن يرفع من عتبة التحمل للألم.
9. هناك نتيجة هامة للاسترخاء تتمثل في زيادة مستوى تقدير الذات وتوكيد الذات والكفاءة الذاتية وجودة الحياة كنتيجة للضبط المحسن لاستجابات التوتر.
10. تسهم جلسات التنفس في تحسين العلاقات الشخصية، حيث أن الشخص المسترخي ينخفض عنده القلق وبالتالي يرتفع لديه مستوى الكفاءة الذاتية وبذلك يفكر بعقلانية أكثر.

وبذلك ستكون طريقة مُناي عن طريق جلسات التنفس أحد الأساليب الفعالة في خفض مستوى القلق وتحسين الكفاءة الذاتية للفرد وتحقيق جودة الحياة لديهم، لتزويد الفرد بهذه القدرة يساعد على إكساب المشاركين مهارات الاسترخاء وحل المشكلات وأساليب التحكم في انفعالات وسلوكيات غير محببة في مختلف جوانب الحياة والتي ترتبط بجودة الحياة و الكفاءة الذاتية ، وصولاً إلى التركيز والراحة وعدم النسيان.

وبالرغم من الأهمية البالغة لهذا الموضوع ، إلا أن الدراسات المتصلة بمعالجة جودة الحياة وتحسين الكفاءة الذاتية لدى الأفراد ، ولم تتناول أي دراسة بتطبيق هذه الفكرة البحثية فهذا البحث صمم للكشف عن أثر التنفس على جودة الحياة والكفاءة الذاتية للأفراد باستخدام طريقة مُناي، ومن خلال الدراسات السابقة ومن خبرة الباحثة في عملها في هذا المجال تمكن مشكلة الدراسة في التعرف على أثر التنفس على جودة الحياة والكفاءة الذاتية للأفراد باستخدام طريقة مُناي.

أسئلة البحث:

1. ما أثر التنفس باستخدام طريقة مُناي على جودة الحياة للأفراد؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة بين متوسطات الأفراد في المجموعة التجريبية التي تدرت على طريقة مُناي باستخدام جلسات التنفس ومتوسطات الأفراد في المجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة في القياس البعدي.

3. هل توجد فروق دالة إحصائية في مفهوم جودة الحياة لدى أفراد العينة تعزى لمتغيرات: المؤهل العلمي، والحالة الاجتماعية، ونوع التعليم.

أهداف البحث:

تتجلى أهداف البحث من خلال الآتي:

1. التعرف على أثر التنفس باستخدام طريقة مُناي على جودة الحياة للأفراد.
2. الكشف عن وجود فروق ذات دلالة بين متوسطات الأفراد في المجموعة التجريبية التي تدرت على طريقة مُناي باستخدام جلسات التنفس ومتوسطات الأفراد في المجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة في القياس البعدي
3. الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى أفراد العينة تعزى لمتغيرات: المؤهل العلمي، والحالة الاجتماعية، ونوع التعليم.

فروض البحث:

يحاول البحث الحالي اختبار صحة الفروض التالية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha a 0.05$) بين متوسطات الأفراد في المجموعة التجريبية التي تدرت على طريقة مُناي باستخدام جلسات التنفس ومتوسطات الأفراد في المجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة في القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha a 0.05$) بين متوسطات الأفراد في المجموعة التجريبية تعزى لمتغيرات: المؤهل العلمي، والحالة الاجتماعية، ونوع التعليم.

أهمية البحث:

تتبدى أهمية الدراسة في الجوانب التالية:

- تتنوع أهمية البحث الحالي من أهمية المتغيرات التي تتناولها، حيث تسعى إلى تقصي فاعلية طريقة مُناي باستخدام التنفس على جودة الحياة والكفاءة النفسية والاجتماعية للأفراد.

- تمكّن أهمية البحث تطبيق هذه الفكرة البحثية التي ابتكرها الباحثة للإستفادة منها في مساعدتهم في تحقيق جودة الحياة وتحسين الكفاءة النفسية والاجتماعية وزيادة رفع معدل السعادة.
- تسهم الدراسة في إثراء التراث النفسي بالمعلومات حول متغيرين مهمين؛ وهما: جودة الحياة، والكفاءة الذاتية.
- يوفر البحث بيانات تتعلق بمستوى الضغوط النفسية وكيفية تطبيق طريقة مُناي تساعد المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي وممكنين الحياة على إعداد برامج إرشادية باستخدام التنفس تساعد على خفض الضغوط لدى الأفراد.
- فتح مجال لأبحاث أخرى تستخدم تدريبات الاسترخاء العضلي مع متغيرات وعينات أخرى .

حدود البحث:

- **حدود موضوعية:** اقتصر البحث التعرف على أثر التنفس على جودة الحياة للأفراد بالمملكة العربية السعودية باستخدام طريقة مُناي.
- **حدود مكانية:** مركز تنوير في الرياض
- **حدود بشرية:** مجموعة من طالبين استشارات توجيه الحياة والراغبين بجلسات التنفس من الجنسين.

مصطلحات البحث:

التنفس: About Breathing :

يعرف على أنه نقل الأكسجين، من خارج الجسم إلى الخلايا في أنسجة الجسم. وبعكس الاتجاه نقل ثاني أكسيد الكربون من خلايا الأنسجة إلى الخارج. ويتم التنفس في الجسم عبر عمليتين: التنفس الخارجي، والتنفس الداخلي (التنفس الخلوي) ،وفي التنفس الخارجي تقوم الرئتان بامتصاص الهواء الغني بالأكسجين من الهواء الخارجي(شهيق)، وإطلاق الهواء المحمل بثنائي أكسيد الكربون إلى الخارج (زفير) ، أما في التنفس الداخلي،

فتقوم خلايا الجسم بالاستفادة من الأوكسجين - الذي حصلت عليه من الدم - في أكسدة الغذاء داخل الخلايا، وإطلاق الطاقة نتيجة عملية تغير حيوكيميائي معقدة، والتنفس الداخلي هو الأساس في تأمين الطاقة للجسم وتحويل الغذاء إلى مادة حية أو بروتوبلازم. (عيسى، 2021، ص 26).

كما يعرف التنفس الاسترخائي إجرائياً بأنه: تحفيز واستثارة الاسترخاء على جميع المستويات، من خلال مجموعة من التمارين التي تركز على الشهيق والزفير، حيث تربط بين أهم الوظائف الفسيولوجية وهي التنفس، وبين تحفيز الحالة المزاجية بتعليم الفرد فن التجاهل، فعند ترك الزفير يأخذ مجراه سوف نتخلص من الألم ومن الأفكار السلبية، والمزاج السلبي، والمواقف الجامدة، وحتى من الأنا القلقة بسهولة وبسرعة .

طريقة مناي:

هي طريقة للباحثة وهي عبارة عن أسلوب سلوكي يمثل أحد الطرق العلاجية لمواجهة الضغوط النفسية من خلال قيام الفرد بإحداث انقباض واسترخاء في المجموعات العضلية المختلفة في الجسم بالتعاقب والانتباه إلى المشاعر المختلفة التي يحس بها نتيجة لذلك ، وذلك باستخدام برنامج إرشادي تدريبي تم إعداده لغايات هذه البحث.

الإطار النظري للبحث

• التنفس

1. مفهوم التنفس About Breathing:

إن الأسلوب الميكانيكي للعلوم الحديثة والطبيعية المجردة للاستكشافات النفسية والروحية قد أدت إلى حصول تشويش أو اضطراب للأسرار والقوة المرتبطة بالتنفس، إذ إن سبب التنفس وكيفية أمر يجب توضيحه من أجل الوصول إلى فهم مشترك ومبسط لعلاقة الضغوطات النفسية بالتنفس. يرتبط التنفس بالنشاطات الجسدية والميكانيكية والعضلات، والنشاط الكيميائي، والنشاط العصبي الذي يعمل على جذب الهواء إلى الرئتين داخل جسم الكائن الحي، فيبدأ التنفس بصورة عفوية وتلقائية ضمن الجهاز العصبي المركزي، وهناك دائرة من الشهيق والزفير يتم تكوينها بصورة تلقائية في الرئتين، إذ يبلغ مُعدّل التنفس البشري تقريباً ربع مُعدّل نبضات القلب في الدقيقة الواحدة ويكون تدفق الدم أكبر في الجزء السفلي من الرئتين بسبب الجاذبية (Edwards, 2020).

وتكون مسارات الهواء والقلب والأوعية الدموية والمعلومات القادمة من السائل النخاعي، إضافة إلى الأوامر القادمة من الدماغ مثل الهايبوثلاموس، أو مناطق أخرى ضمن القشرة الدماغية، هي المراكز المسؤولة عن تكوين الانتظام التلقائي والعفوي في عملية التنفس الشهيق والزفير، حيث تكون قادرة على تغيير نشاطها من أجل تلبية المتطلبات الأيضية المتزايدة ضمن الجهاز التنفسي خلال التمارين، أو يمكن كتمها بصورة مؤقتة خلال الكلام أو حبس التنفس (Grant, 2016). وعندما يتم ضخ كميات وافرة من الأكسجين إلى الجسد فإن كل خلية من خلايا الجسم تصبح أكثر حيوية، وهذا يعطي القدرة للمحركات الرئيسية الأربعة في جسمك: القلب، الرئتين، الكبد، والكليتين على العمل بشكل أفضل (Levitzky, 2013).

ومع وجود الكمية الوفيرة من الأكسجين فإنّ العضلات، والأوتار والمفاصل تعمل بشكل أكثر سهولة وسلاسة، لأن الدماغ والجهاز العصبي يعملان بشكل أكثر كفاءة، وبالتالي أكثر تحرراً من التوتر والضغط، وأكثر قدرة في التعامل مع الضغوطات المرتبطة بالحياة اليومية، حيث تكون الانفعالات تحت السيطرة، مثل: الغضب، الكره، الغيرة، والطمع أو الخوف؛ إذ يمكن إبعادها من خلال التفكير الإيجابي، وتمارين التنفس الاسترخائي المركز والعميق

2. أنواع التنفس الثلاثة THREE TYPE OF BREATHING:

يوجد ثلاثة أنواع من التنفس، hgjn أشار إليها (Edwards, 2020).

وهي : التنفس الصدري (Thoracic Breathing) ووسط الصدر، والتنفس و الترقوي (Clavicular breathing) أعلى الصدر، حيث يتمركز حول منطقة الترقوة، ويكون له دور فقط عندما يكون الجسم بحاجة إلى مقادير كبيرة من الأكسجين عند التمارين، وتنفس الحجاب الحاجز (Diaphragm breathing) وهو الأكثر فعالية؛ لأن غالبية الدم يدور ضمن الأجزاء السفلى من الرئة، ويحصل ضخ الأكسجين بشكل كبير هناك، حيث يقوم التنفس المرتبط بالحجاب الحاجز بسحب الأكسجين الموجود داخل الرئتين، وبذلك يزيد من فعالية ضخ الأكسجين ضمن مسار تيار الدم، ومن وجهة نظر فسيولوجية الحجاب الحاجز هو أقوى العضلات في الجسم ويعمل بمثابة القلب الثاني في توزيع الطاقة والدم والأكسجين كل الجسد.(Edwards, 2020)

ولأنّ حبس النفس بصورة غير واعية خلال المواقف الباعثة على التوتر. إلى شعورنا بالخوف والرهاب، وذلك من خلال زيادة معدل نبض القلب، وزيادة ضغط الدم، وإعاقتنا عن الوصول إلى الاستجابة الطبيعية، وفي المقابل فإنّ التنفس الصحيح يمكن استخدامه من أجل الشعور بالمزيد من الهدوء، ضمن المواقف الباعثة على التوتر، وذلك من خلال تقليل ضغط الدم ومُعدّل نبض القلب (Filness, 2021)

3. فوائد ممارسة التنفس الاسترخائي:

يتضمن التنفس الاسترخائي العديد من الفوائد، منها الفوائد الجسدية المتمثلة في: تنظيم عمل الدورة الدموية، والشفاء من الإصابات والجروح، وإزالة السموم، وزيادة القدرة على التحمل الجسدي، وتقوية الجهاز العصبي والحفاظ على سلامته، والوقاية من الأمراض والتخلص من الآلام، والتخلص من الصداع (Breese, 2019). ويقوم التنفس بإثارة مستويات الأكسجين في الدم، وتخفيض معدل ضغط الدم، والتخفيف من الآثار الجسدية للمشاكل العاطفية، ويعمل على تحسين نوعية النوم، ويثير لدينا مستويات الطاقة، كما يساعد على كسر الأملاح في الجسم (Walling , 2009).

و من فوائد التنفس الاسترخائي أيضاً نقاء الدماغ؛ لأنّ إيصال الأكسجين إليه يؤدي إلى استثارة المنطق والذكاء الموجود، فكلما كان التنفس أكثر عمقا وكماً كان هناك المزيد من التركيز والإبداع العقلي، وسوف يتطور لدى الشخص أيضاً المزيد من القدرة المرتبطة بالإدراك الحسي والمكاني (Bragg & Bragg , 2008). أما فيما يتعلق بالفوائد النفسية والانفعالية لممارسة التنفس الاسترخائي يُشير ليفين (Levine , 2015) إلى أن القيام بهذه الاستراتيجية يؤدي إلى الشعور بالسعادة والاستقرار الانفعالي؛ لأنّ تغيير طبيعة التنفس يمكن أن تؤدي إلى تغيير طبيعة الشعور لدينا، وهذا ما يفسّر حوالي (40%) من التباين في مشاعر الغضب، والمتعة والحزن، والخوف، حيث تؤدي ممارسة تمارين التنفس إلى الشعور بالسعادة والاستقرار وتساوم تمارين التنفس بالحد من مشاعر القلق والآلام، وتحسين الأداء، والسيطرة على الانتباه، والسيطرة على الأفكار (Khng, 2016).

فلنتعرف أكثر على تمارين التنفس المتنوعة وبعض المعلومات الهامة حولها فيما يأتي:

إليك فيما يأتي قائمة بأهم تمارين التنفس السهلة والتي قد تحدث فرقاً كبيراً في مستويات الاسترخاء لديك:

1. التنفس بعمق

من الملاحظ أن الكثير من الأشخاص يأخذون أنفاسًا سطحية وقصيرة الأمر الذي قد يتسبب في نقص مستويات الطاقة لديهم بالإضافة لشعور مستمر بالقلق. لذا فإن أخذ أنفاس عميقة قد يساعد على إمدادك بالطاقة وتخفيف القلق لديك، كل ما عليك هو اتباع الخطوات الآتية:

- اجلس أو استلق في وضعية مريحة حيث تستطيع الاستلقاء على ظهرك على السرير أو الجلوس في كرسي بحيث يكون كل من العنق والكتفين والرأس مستندًا بالكامل وبشكل مستقيم إلى ظهر الكرسي.
- خذ شهيقًا عميقًا من الأنف وارك بطنك ينتفخ بالهواء.
- أخرج الهواء عبر أنفك.
- ضَع يَدًا على بطنك وضَع اليد الأخرى على صدرك، وراقب حركة يديك مع حركة الصدر والبطن أثناء الشهيق والزفير.
- استمر في التنفس بعمق وراقب يديك جيدًا، يجب أن تتحرك يدك الموضوعة على البطن أكثر من تلك الموضوعة على الصدر حتى تتأكد من تنفيذك للتمرين بشكل سليم الأمر الذي سوف يضمن لك الفائدة.
- كرر هذا التمرين عدة مرات يوميًا.

2. التنفس بشفاه مضمومة

- يساعد هذا النوع من تقنيات وتمارين التنفس على إبطاء وتيرة الشهيق والزفير بشكل متعمد أثناء أداء بعض الأنشطة الحركية والتمارين الرياضية، مثل: رفع الأثقال، وصعود الدرج.
- كل ما عليك القيام به هو اتباع الخطوات الآتية:
- قم بإرخاء كتفك وعنقك بحيث تشعر بالراحة قدر الإمكان.

- احرص على إبقاء فمك مغلقاً مع التنفس ببطء من الأنف لمرتين متتاليتين.
- قم بضم شفثيك وكأنك توشك على الصفير.
- أطلق أنفاسك ببطء عبر عملية الزفير من خلال شفثيك المضمومتين.
- كرر هذا التمرين عدة مرات يومياً حسب رغبتك.

3. التنفس المصحوب باسترخاء العضلات التدريجي

يساعد هذا النوع من تقنيات وتمارين التنفس على تحفيز الاسترخاء الجسدي والذهني على حد سواء، وكل ما عليك القيام به هو الآتي:

- استلقي على ظهرك في وضعية مريحة، سواء على الأرض أو على السرير.
- خذ بضعة أنفاس عميقة قبل البدء لتحفيز العضلات على الاسترخاء.
- خذ نفساً عميقاً، وأثناء ذلك حاول قبض عضلات قدميك قدر الإمكان.
- أخرج الهواء من أنفك ببطء مع إرخاء عضلات القدمين.
- خذ نفساً عميقاً وأثناء ذلك حاول قبض عضلات بطتي القدمين (عضلة السمانة) قدر الإمكان.
- أخرج الهواء من أنفك ببطء مع إرخاء عضلات بطتي القدمين.
- استمر بتكرار التنفس بهذه الطريقة مع تغيير العضلة في كل مرة إلى أن تغطي نسبة جيدة من عضلات الجسم بشكل تدريجي صعوداً من باطن القدمين وصولاً إلى الوجه وأطراف الأصابع.

4. التنفس المتعادل

- يساعد هذا النوع من تمارين التنفس على تعويد الجسم بشكل تدريجي على الزفير والشهيق لفترات زمنية متساوية، الأمر الذي يجعل عملية التنفس أسهل وأكثر ثباتاً وانتظاماً. كل ما عليك القيام به هو اتباع الخطوات الآتية:

- اجلس في وضعية مريحة.

- تنفس أكثر من مرة عبر الأنف مع الحرص على أن تكون المدة المستغرقة للشهيق هي ذاتها المدة المستغرقة للزفير.

- حاول أن تردد كلمة أو جملة قصيرة خلال الشهيق وردد ذات الجملة أو الكلمة خلال الزفير لمساعدتك على الشهيق والزفير لفترات زمنية متساوية تماماً في كل نفس.

- خذ فترة راحة قصيرة دون شهيق أو زفير لعدة ثواني، ثم استأنف التنفس من جديد.

- استمر بالتنفس بهذه الطريقة لمدة 5 دقائق.

4. اعتبارات عند ممارسة تمارين جلسات التنفس:

على من يمارس تمارين التنفس الاسترخائي التصرف بحذر؛ لأن شعور الشخص بخفة في رأسه خلال الممارسة، يعتبر مؤشراً على وجود خطأ في ممارسة التمرين، وهذا يعني أن هنالك مبالغة في التنفس، وهذا معاكس تماماً إلى ما نحاول أن نصل إليه، وعند ممارسة تمارين التنفس الاسترخائي لا بد أن تكون الملابس فضفاضة، ومريحة جداً، ولا بد من إفراغ المعدة، حيث ينتظر الشخص بعد تناوله الطعام حوا حوالي ثلاث ساعات على الأقل لممارسة هذه التمارين، والسبب هنا أن الطعام الموجود في المعدة يؤدي إلى الضغط على الحجاب الحاجز والرئتين، مما يجعل عملية التنفس صعبة (Saraswati, 2020).

يذكر ساراسواتي (Saraswati, 2018) أن هناك عدة تمارين للتنفس الاسترخائي، منها:

- التنفس البديل (**Alternate Nostril Breathing**)، وطريقة تنفس الأسد (LionBreath) وتمارين إشراقة الجبين (Kapalbhatiranayama)
- التنفس البطني (Belly Breathing)، وتبريد التنفس (Cooling Breath) وطريقة تنفس كصوت طنين النحل (Humming Bee Breath)
- التنفس كصوت المحيط (Ocean Breath)، وتمارين التنفس بوضع الإغماء (Fainting) والتنفس العميق. (Deep Breathing)

• جودة الحياة

ظهر مفهوم جودة الحياة ليتسع ويشمل مفهوم الصحة النفسية ومفهوم التوافق والتعاؤل بالمستقبل والسعادة والرضا عن الحياة تمشيا مع النظرة الايجابية للحياة والتي يشملها علم النفس الإيجابي ، ويعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الاساسية في علم النفس الإيجابي حيث يعبر عن حسن صحة الانسان الجسدية والنفسية والرضا عن الخدمات التي تقدم له مثل التعليم والخدمات الصحية والعدالة الاجتماعية وروح المحبة والتعاؤل بين الافراد فضلا عن الايجابية وارتفاع الروح المعنوية والانتماء والولاء (منسى وكاظم، 2006،ص 31).

واذا نظرنا الى حياة الأفراد وسلوكهم نجد أنهم لا يتساوون جميعا من حيث قناعتهم بحياتهم ورضاهم عن انفسهم ومن حيث قدرتهم على التوفيق بين مختلف اهدافهم واهتماماتهم ومن حيث نجاحهم في اقامة العلاقات الطيبة والتوافق مع الاشخاص المحطين ومع مطالب وتحديات البيئة نرى ان هناك افراد يغلب على حياتهم الرضى والسعادة واخرين يغلب على حياتهم الضيق والتعاسة (منسى وكاظم، 2006،ص 31).

ولهذا يمكن اعتبار ان جودة الحياة مفهوم متعدد الابعاد ويختلف من فرد لآخر وفقا لأسلوب إدراكه لجوانب الحياة المختلفة فالمصطلح يشير الى شعور الفرد بذاته ويتضمن ابعاد دينية واجتماعية ونفسية وجسمية كما يمكن

الاستدلال عليه من خلال مؤشرات ذاتية وموضوعية الا انه يمكن تعريف جودة الحياة على انها قدرة الفرد على الاستمتاع بالإمكانيات المتاحة وشعوره بالأمن والرضا والسعادة والرفاهية (السلمي، 2014، ص 230).

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، الذي يوفر أوصافاً دقيقة للظاهرة محل الدراسة.

عينة الدراسة: تم اختيار عينة مجموعة من المترددين على العيادة النفسية، وقد بلغت عينة الدراسة (20) فرداً

أدوات الدراسة: استخدمت الباحثة أداتين رئيسيتين وهما:

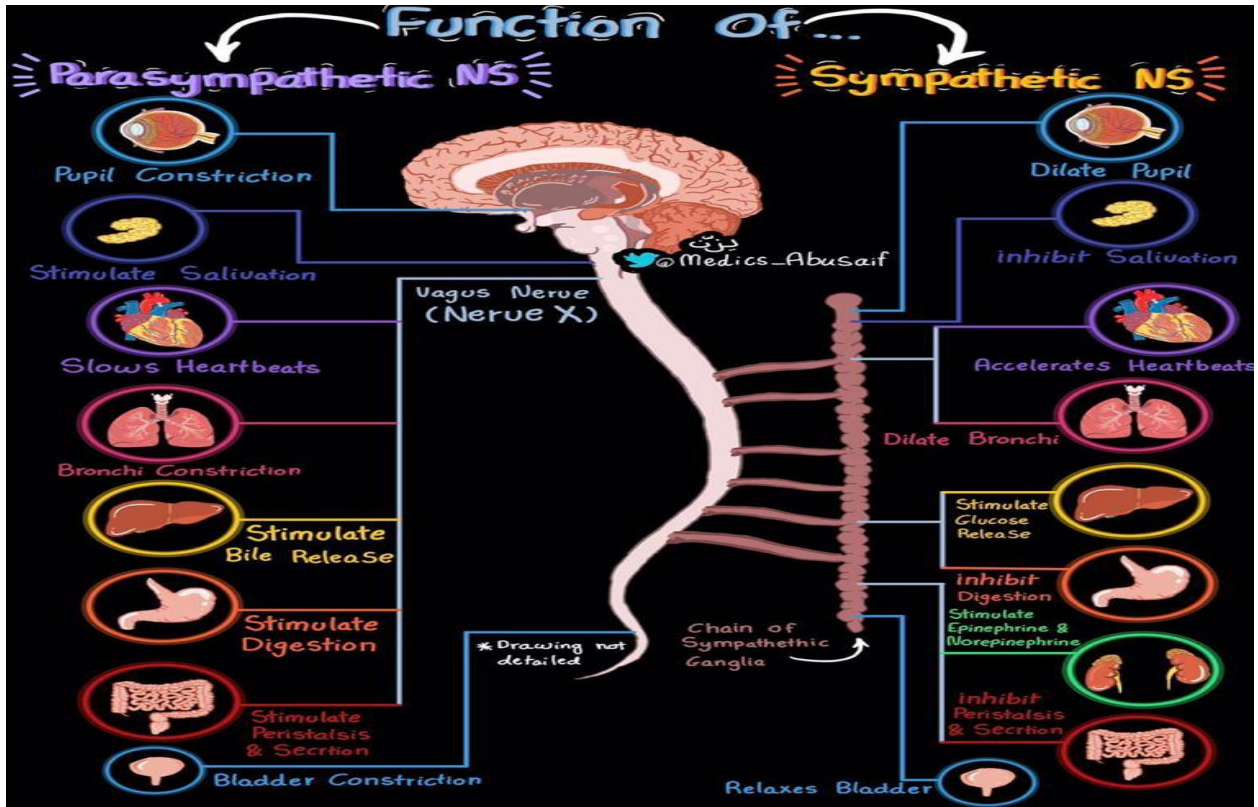
1. طريقة مُناي باستخدام جلسات التنفس

2. مقياس جودة الحياة من إعداد الباحثة

1. طريقة مُناي باستخدام جلسات التنفس:

في هذا البحث سوف نركز على نقطتين تفعيل العصب الباراسمبثاوي ثم تحرير المشاعر ثم تهدئة الجسد من

خلال العصب الجار سمبثاوي وذلك من خلال تنفس الانف البطيء ويوضح ذلك شكل (1)



منهجية طريقة مناي:

تتم هذه التقنية وفقاً للخطوات الآتية:

- يستلقي الشخص: نبدأ بالتنفس من خلال شهيق من الأنف وزفير من الفم ونشد العضلات كلاً على حدى من

الرأس للقدمين مدة ١٠ دقائق وذلك لتحفيز الجهاز العصبي ثم نضع شيء ثقيل بشكل معقول (كيس من

الرمال) على الحجاب الحاجز، ويوضح ذلك شكل (2)



- نطلب من الشخص أن يتنفس و يملئ البطن بالهواء ويكون التنفس تنفساً واعياً متصلاً شهيق سلس من الانف ثم زفير قصير مرتخي من الفم بشكل متتالي ومتصل لنثير العصي الباراسمبثاوي
 - يبدأ العميل بعد فترة ٢٠ دقيقة بالشعور بمشاعر دفيئة نسأله: ما هو الشعور الظاهر الان؟ متى اول مره احسسته؟ نسمح للشخص أن يعيش الموقف وان لا يقاومه.
 - نغير هذه القصة ونقوم بالربط على نقاط الجسد التي تتجمع فيها صدمات العضلات حتى ينتهي شعور العميل (المتنفس) ويغير القصة وذلك ان العقل الواعي و اللاواعي لا يميز بين الحقيقة والخيال بعد ذلك نطلب من العميل ان يتنفس من الانف فقط شهيق و زفير متصلين (تنفس بطيء) لمدة ٤٠ دقيقة و ذلك من اجل تفعيل جهاز العصبي الجار سمبثاوي.
 - بعد ذلك نطلب من العميل أن يرفع حوضه للأعلى وهو مستلقي لمدة دقيقتين مع المحافظة على التنفس.
- ويوضح ذلك شكل (3)



- ثم يخفضها ويضع القدمين مقابل بعضهما يفتح الفخذين بشكل الفراشة ويبدأ بالإغلاق بالتدرج وببطء مع المحافظة على التنفس ليتحرر الجسد من خلال اهتزازات الجسد المتبقية في العصب الباراسمبثاوي. ويوضح

ذلك شكل (4)



- بعد ذلك يمد العميل قدميه ويضع يد على الصدر ويد على البطن ويبدأ يتنفس من الانف فقط ويملى البطن بكامل الاكسجين مع المحافظة على ارتفاع النفس الى الصدر بطريقة دائرية تشبه تنفس الطفل المولود.

- وفي اخر خطة لتقنية (مُناي) إغلاق الفخذين وفي هذه الخطوة يكون هناك ارتعاش لتحرير العصب السمبثاوي مع المحافظة على تنفس الأنف. ويوضح ذلك شكل (5)



- وقد راعت الباحثة ما يلي:
 - أن تتناسب الطريقة مع أهداف البحث
 - أن يتناسب مع طبيعة افراد البحث وخصائص ومتطلبات هذه المرحلة السنية.
 - أن يتم التطبيق في مكان مناسب مع مراعاة عوامل الامن والسلامة.
- واستخدم جلسات التنفس باستخدام طريقة مُنای تسير جنباً إلى جنب مع أساليب التأقلم الإيجابية الأخرى للحصول على أقصى فائدة منها، مثل:
- التفكير الإيجابي

- البحث عن الجانب الفكاهي
- حل المشكلات
- إدارة الوقت وترتيب الأولويات
- ممارسة الرياضة بانتظام
- اتباع نظام غذائي صحي
- الحصول على قسط كافٍ من النوم
- قضاء بعض الوقت في أماكن مفتوحة
- التواصل مع أفراد العائلة والأصدقاء الداعمين

2. مقياس جودة الحياة من إعداد الباحثة

هدفه: مستوى جودة الحياة للمتريدين على العيادة النفسية

• وصف المقياس

- يتكون من (50) عبارة تقيس نظرة الطلاب الايجابية للحياة وذلك من خلال مجموعة من الابعاد التالية-

البعد الأول: جودة الصحة الجسدية (٩) عبارات من ١-9

البعد الثاني جودة الحياة الأسرية (٦) عبارات من ١٠-١٥

البعد الثالث: جودة الحياة الاجتماعية (٥) عبارات من ١٦-٢٠

البعد الرابع: جودة الجانب العاطفي والمزاجي (١٠) عبارات من ٣٠-٢١

البعد الخامس: جودة الصحة النفسية (١٠) عبارات من ٣١-٤٠

البعد السادس جودة شغل الوقت وادارته (١٠) عبارات من ٤١ – ٥٠

• **تصحيح المقياس:**

يتم تصحيح المقياس وفقا لمقياس ليكرت المتدرج الخماسي (١، ٢، ٣، ٤، ٥) وفقا للاستجابات (أبدأ، قليل

جدا، الى حد ما، كثيرا، كثيرا جدا مع الاخذ في الاعتبار عكس درجات التصحيح في العبارات السالبة

والعبارات السالبة هي ذوات الارقام (٢) ٤- ٥- ٧- ٩- 14- 16- 18- 21- 22- 23- 25- 27- 28- 29-

30- 31- 33- 35- 39- 41- 43- 45- 47- 49- 51)

الخصائص السيكومترية لمقياس مفهوم الذات

أ. صدق المقياس:

- **الصدق الظاهري للمقياس:** للتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة بحساب صدق المقياس في البيئة

السعودية بعد عرض المقياس في صورته الأولية بعد اكتماله على عشرة محكمين من ذوي الاختصاص في

الإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي والتربية الخاصة واللغة العربية في المملكة العربية السعودية، بالإضافة

إلى استطلاع آراء عدد من المعلمين من ذوي الخبرة حول ملاءمة فقرات الأداة، فأدلو بملاحظاتهم حول

صياغة العبارات الواردة، وقد اعتمدت نسبة اتفاق بين المحكمين (80%)، وأجريت العديد من التعديلات؛ من

إعادة صياغة، أو حذف، أو إضافة بعض الفقرات لتكون أكثر دقة وتمثيلاً للمعنى الممكن إيصاله للمعلمين

المفحوصين بناءً على ملاحظات المحكمين.

ب. ثبات المقياس:

- معامل ثبات ألفا كرونباخ (Cronbach's alpha): تم التحقق من ثبات الأداة عن طريق حساب معامل

ألفا كرونباخ، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (1): قيم معاملات الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" لكل مفردة، ومعامل الثبات لمقياس مفهوم الذات

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
0.752	26	0.731	1
0.815	27	0.776	2
0.811	28	0.872	3
0.772	29	0.652	4
0.871	30	0.792	5
0.672	31	0.721	6
0.863	32	0.683	7
0.662	33	0.852	8
0.803	34	0.872	9

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
0.862	35	0.647	10
0.741	36	0.803	11
0.803	37	0.783	12
0.782	38	0.852	13
0.672	39	0.773	14
0.672	40	0.820	15
0.742	41	0.762	16
0.852	42	0.862	17
0.792	43	0.772	18
0.772	44	0.672	19
0.764	45	0.692	20
0.781	46	0.852	21
0.803	47	0.762	22
0.752	48	0.862	23
0.752	49	0.882	24

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
0.810	50	0.773	25
0.882		معامل ثبات المقياس ككل	

يتضح من الجدول (1) أن مفردات مقياس مفهوم الذات يقل معامل ثباتها عن قيمة معامل ثبات المقياس ككل؛ وهي (0.827)، وهي قيمة عالية ومقبولة وتشير إلى الوثوق في صلاحية المقياس للاستخدام.

- **معامل ثبات إعادة التطبيق:** تم التحقق من ثبات الأداة عن طريق حساب معامل ثبات إعادة التطبيق، وقد بلغت قيم الثبات في بعد الذات الأخلاقية (0.762)، ولبعد جودة الصحة الجسدية (0.883)، ولبعد جودة الحياة الأسرية (0.892)، ولبعد جودة الحياة الاجتماعية (0.842)، ولبعد جودة الجانب العاطفي والمزاجي (0.836)، ولبعد جودة الصحة النفسية (0.886) ولبعد جودة شغل الوقت وإدارته ولبعد جودة الصحة النفسية (0.886)، وللمقياس ككل (0.870)، وهي قيم عالية ومقبولة وتشير إلى الوثوق في صلاحية المقياس للاستخدام.

- خامساً- الأساليب الإحصائية:

1- معامل ثبات ألفا كرونباخ، ومعامل ثبات إعادة التطبيق.

2- معامل ارتباط بيرسون.

3- اختبارات دلالة الفروق.

عرض وتفسير نتائج الدراسة:

أولاً- النتائج المتعلقة بالسؤال الخاص " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) بين

متوسطات الأفراد في المجموعة التجريبية التي تدرت على طريقة مُناي باستخدام جلسات التنفس ومتوسطات

الأفراد في المجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة في القياس البعدي، والتأكد من صحة الفرض والذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha 0.05)$ بين متوسطات الأفراد في المجموعة التجريبية التي تدربت على طريقة مُنْاي باستخدام جلسات التنفس ومتوسطات الأفراد في المجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة في القياس البعدي"

جدول (2) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في مقياس جودة الحياة

$$n = 20$$

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
البعد الأول: جودة الصحة الجسدية	13.33	3.212	19.80	1.553	9.231
البعد الثاني: جودة الحياة الأسرية	13.23	1.810	16.25	1.763	8.127
البعد الثالث: جودة الحياة الاجتماعية	5.35	1.725	9.70	1.983	9.492
البعد الرابع: جودة الجانب العاطفي والمزاجي	12.44	2.181	19.80	1.553	7.215
البعد الخامس: جودة الصحة النفسية	13.00	1.821	23.65	2.210	8.518
البعد السادس: جودة شغل الوقت وإدارته	15.60	2.512	27.33	2.119	14.317

19.225	3.336	11695	3.127	75.00	الدرجة الكلية للمقياس
--------	-------	-------	-------	-------	-----------------------

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في كل الأبعاد والمجموع الكلي لمقياس جودة الحياة،

وقد أرجعت الباحثة هذا التغير الحادث والفروق الدالة احصائيا في جودة الحياة بأبعاده الست الى التأثير الإيجابي جلسات التنفس والاسترخاء بطريقة مُنأى، والاسترخاء العقلي حيث ساهمت هذه التمرينات في تحسين مستوى الصحة العامة بالإضافة الى زيادة التفاعل الاجتماعي واقامة علاقات طيبة والشعور بالسعادة والرضا وتحسين المزاج وايضا التوافق مع الاسرة والاشخاص المحيطين. حيث جلسات التنفس والاسترخاء بطريقة (مُنأى) تكون من مجموعة من التمرينات والحركات سهلة في تعلمها مما يسهل متابعتها ويوفر فرص المشاركة الايجابية للأفراد بالقدر المناسب لقدراتهم، وتنوع واختلاف الحركات يزيد الرغبة والتشويق في الاستمرار في الأداء دون ملل، والتخلص من التوتر والضغوط ، كل ذلك عمل على رفع مستوى الأفراد بدنياً ونفسياً مما زاد من جودة الحياة لديهم ، إضافة إلى أن ذلك ممزوج بتمرينات الاسترخاء العقلي التي تساعد على خفض التوتر والتحكم في الانفعالات من خلال تمرينات التنفس العميق.

وجلسات التنفس ليس فقط للجسم، ولكنها كذلك للعقل أيضا فهو تمرين الشعور بالسعادة حيث انه يساعد على تحسين الثقة بالنفس وتقدير الذات وبالتالي زيادة التوافق الشخصي والنفسي والعاطفي للأفراد.

وفي هذا الصدد فقد اشار جون كيرتس Curitis 199 إلى أن الاسترخاء يساعد على التركيز والتخلص من التوتر وكذلك زيادة القدرة على العمل لفترات طويلة بالإضافة الى الفوائد البدنية والنفسية والفسولوجية التي يمكن ان تتحقق من خلال تنمية القدرة على الاسترخاء ، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة " (دي سميث De Smith 21) والتي اشارت الى أهمية الرقص العلاجي والحركة في تحسين الحالة النفسية والبدنية والسلوك الاجتماعي كما

ان العوامل النفسية لها دور فعال في تحقيق النجاح في مستوى اداء مختلف الانشطة والاعمال فممارسة الانشطة الرياضية تكسي الفرد درجة عالية من التوافق الشخصي والاجتماعي وبالتالي يستطيع أن يتكيف مع نفسه ومع الآخرين يؤثر فيهم ويتأثر بهم. ، وهذا انعكاس واضح على جودة الحياة بأبعادها المختلفة والمتمثلة في جودة الصحة العامة وجودة الحياة الاسرية وجودة الحياة الاجتماعية وجودة التعليم والدراسة وجودة الصحة النفسية وجودة ادارة الوقت وجودة الجانب العاطفي والمزاجي.

ثانياً- النتائج المتعلقة بالسؤال " هل توجد فروق دالة إحصائية في مفهوم جودة الحياة لدى أفراد العينة تعزى لمتغيرات: المؤهل العلمي، والحالة الاجتماعية، ونوع التعليم."، والتأكد من صحة الفرض والذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α a 0.05) بين متوسطات الأفراد في المجموعة التجريبية تعزى لمتغيرات: والحالة الاجتماعية، ونوع التعليم. "

جدول (3): نتائج تحليل التباين الأحادي في اتجاه واحد لدلالة الفروق في جودة الحياة لدى أفراد العينة تعزى

لمتغيرات: المؤهل العلمي، والحالة الاجتماعية

مصدر الخلاف	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
نوع التعليم	131.256	131.256	1.032	غير دالة
الحالة الاجتماعية	532.17	593.32	6.012	0.05
نوع العمل	592.12	281.30	1.213	غير دالة
الخطأ	41132.14			
الكلي	42481.243			

يتضح من الجدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) في جودة الحياة لدى أفراد العينة تعزى لمتغير: المؤهل العلمي، ونوع العمل، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) في جودة لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح فئة (عزباء).

توصيات البحث: في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن إبداء التوصيات التالية:

- تطبيق أسلوب التنفس مع مشكلات نفسية مثل الصراعات الاجتماعية والخوف والتعاس عن الأداء الأكاديمي والإفراط الحركي ومشكلات السلوك الوالدي والغضب والأرق.
- تدريب المرشدين في المدارس على أسلوب التنفس بطريقة مُنْاي على حل المشكلات من أجل استخدامه مع الطلاب لتخفيف القلق الذي يواجهه الفرد في حياته اليومية.
- تفعيل طريقة مُنْاي باستخدام جلسات التنفس في حل المشكلات النفسية والتخلص من ضغوط الحياة ورفع الكفاءة النفسية والاجتماعية للأفراد في المملكة العربية السعودية

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- جووار، إيموجين هيرمس. تنفس. أفكار ، (378)، وزارة الثقافة.
- الحبيس ، فراس علي. (2013). تأثير الاسترخاء العضلي على ضغط الدم المرتفع مع تقدم العمر [رسالة ماجستير ، الجامعة الأردنية] ، عمان.
- السلمي ، منصور مفرح. (٢٠١٤). جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلاب جامعة ام القرى [رسالة ماجستير ، كلية جامعة ام القرى]، المملكة العربية السعودية.

- شيفر ، شارلز وميلمان ، هوارد . (2018). *مشكلات الأطفال والمرهقين وأساليب المساعدة فيها* (ترجمة : نسيمه داود ونزيه حمدي) . الجامعة الأردنية .
- عيسى، سهام السيد عبدالحميد.(2021). *الجهاز التنفسي والتنفس في مصر القديمة. مجلة كلية الآثار، (24)*.
- منسى، محمود وكاظم ، على. (2006، ديسمبر 17-19). *مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة [بحث مقدم ندوة علم النفس وجودة الحياة ، جامعة السلطان قابوس، مسقط.*

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Al Habis, F. (2013). *Ta'thīr alāstrkhā' al'dly 'alā dghṭ al-dam almrtf' ma'a taqaddum al-'umr* (Effect of muscle relaxation on high blood pressure with age) [Unpublished master's thesis], University of Jordan.
- Al-Sulami, M. (2014). *Jawdat al-ḥayāh wa-'alāqatuhā bāltfkyr al-tjābī ladā tullāb Jāmi'at Umm al-Qurá* (Quality of life and relation to positive thinking among Umm Al-Qura University students) [Unpublished master's thesis], Umm Al-Qura University.
- Braag, P., Bragg, p. (2008). *Bragg Super Power for Super Health & High Energy*. Health Science Publisher.
- Breese, C. (2019). *Pranayama & The Art of Breathing*. University Of Metaphysical Sciences. Retrieved From :<https://umsonline.org/PrinterFriendly/Pranayama.pdf,2/5/2107>.
- Edwards, S. (2020). A psychology of breathing methods. *International Journal of Mental Health Promotion*, 7(4), 30-36. doi: 10.1080/14623730.2005.9721958.
- Filness, W. (2021). *Evolve Your Breathing Essential Techniques for Optimal Performance powerful breathing exercise drawn from martial Art s and yoga*. Retrived From. www.WarriorFitness.org,6/6/2017.

- Fisher, Pauline, A., & Laschinger, H. S. (2010). A Relaxation Training Program To Increase Self-Efficacy for Anxiety Control in Alzheimer Family Caregivers. *Holistic Nursing Practice, 15* (2), 47–59.
- Gambrill, E. (2019). *Behavior Modification*. Jossey- Bass Publishers.
- Gowar, I. (2020). *Tanaffus (Breath)*. Ministry of Culture.
- Grant, M. (2016). *Secrets of Optima Natural Breathing I the art and science of developing breathing or speech with drugs or surgery*. Waynesville.
- Issa, S. (2021). Al-jihāz altnfsy wālnfs fi Miṣr al-qadīmah (The respiratory system and breath in ancient Egypt). *Journal of the Faculty of Archeology, (24)*.
- James, L., Andrew, L., & Helen, L. (2020). *Self-Efficacy and Psychological Skills During the Amputee Soccer World Cup University of Wolverhampton*.
- Khng, K. (2016). A better state-of-mind: deep breathing reduces state anxiety and enhances test performance through regulating test cognitions in children. *Cognition and Emotion, 31*(7), 1502-1510. doi: 10.1080/02699931.2016.1233095.
- Levitzky, M. (2013). *Pulmonary Physiology*. The McGraw-Hill Companies Inc.
- Mansi, M., & Kazem, A. (2006, December 17-19). *Miqyās jawdat al-ḥayāh li-ṭalabat al-jāmi‘ah (The measure of the quality of life for university students)* [Paper presentation]. Symposium on Psychology and Quality of Life, Sultan Qaboos University, Muscat.
- Saraswati, S. (2018). *Asana pranayama mudra bandha*. Bihar Yoga Bharati.
- Schiffer, C., & Millman, H. (2018). *Mushkilāt al-aṭfāl wa-al-murāhiqīn wa-asālīb al-musā‘adah fīhi (Problems of children and adolescents and resolving methods)* (Trans. N. Daoud and N. Hamdi). University of Jordan.
- Schofield, P., Davis, B. (2021). Sensory stimulation versus Relaxation: A potential strategy for the management of chronic pain. *Disability & Rehabilitation, 22* (15), 675 – 683.
- Seaward, B., L. (2012). *Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well Being* (3 ed). America Jones & Bartlett Publishers.
- Sultanoff, B, Zalaquett, C. (2017). *Relaxation Therapies*. Mosby.



Walling, E. (2009). *Deep Breathing Exercises Can Improve Your Life*. Retrieved from:
This site part of the Natural News Network, naturalnews.com/026421.