

تدعوكم كلية الدراسات العليا وكلية الطب والعلوم الصحية للانضمام إلى

### مناقشة رسالة الماجستير

#### بمعنوان

تأثير تمارين التنفس على مستوى التوتر المدرك وسط عينة من الناطقين باللغة الفرنسية في أبوظبي: دراسة مقارنة بين طرق تقديم التمارين عبر الانترنت وتطبيقات الهاتف المتحرك.

#### الطالبة

ناتالي الاسمر

#### المشرف

د. فدوى المغربي - قسم علم النفس الاكلينيكي  
كلية الطب والعلوم الصحية

#### التاريخ والمكان

11 صباحا

الخميس 11 نوفمبر 2021

غرفة 1078، المبنى H1

#### الملخص

لتمارين التنفس العديد من الفوائد الصحية، خاصة فيما يتعلق بتخفيف التوتر. بحثت العديد من الدراسات تأثير التنفس على مستويات التوتر. ومع ذلك، هناك نقص في الدراسات التي تقارن بين طرق تقديم هذه التمارين. هدفت هذه الدراسة إلى مقارنة الاختلاف في مستويات التوتر المدرك لدى الأشخاص الذين أجروا تمارين التنفس عبر ارشاد مباشر عن طريق برنامج المقابلة بالإنترنت مقارنة بالأشخاص الذين استخدموا تمارين التنفس بواسطة تطبيقات الهواتف المتحركة. تكونت العينة من اثنين وستين فرداً من الناطقين باللغة الفرنسية القاطنين في مدينة أبوظبي بدولة الإمارات العربية المتحدة. قبل بدء الدراسة، أكمل المتطوعون مقياس التوتر المدرك - 14 سؤال (Cohen، PSS)، وآخرون، (1983). تم اختيار أولئك الذين أظهرت نتائجهم مستوى متوسط إلى مرتفع من التوتر. تم تقسيم المشاركين بشكل عشوائي إلى مجموعتين، مجموعة مقابلات الانترنت (IM) ومجموعة تطبيقات الهاتف المتحرك (MA). خضع المشاركون في مجموعة IM إلى إرشاد مباشر لتدريبات التنفس عبر برنامج مقابلات بواسطة الانترنت، مرة واحدة في الأسبوع لمدة أربعة أسابيع، استغرقت كل جلسة 20 دقيقة (بما في ذلك الترحيب، والشرح، والاستبيان، وتمارين التنفس، والمناقشة مع الباحث)؛ ثم تم توجيههم لتطبيق تمارين التنفس بأنفسهم مرتين أسبوعياً. أما مجموعة MA، فقد استخدمت تطبيق الهاتف المتحرك " Breathe: Relax and Focus " ثلاث مرات في الأسبوع لمدة 5 دقائق لمدة أربعة أسابيع. في نهاية كل أسبوع، أكمل جميع المشاركين مقياس PSS-14 لقياس التوتر المدرك. أظهرت النتائج أن كلتا طريقتي التوصيل كانتا ناجحتين بشكل متساوٍ في تقليل التوتر المدرك. تمهد هذه الدراسة الطريق لإظهار أنه من الضروري النظر في طرق التسليم المستخدمة في إدارة التوتر وأن مستقبل الممارسة السريرية يتجه نحو إدارة تقديم طرق علاج تجمع بين الطرق المختلفة.