

## تأثير برنامج قائم على تمارينات الهاثا يوجا على تنمية اليقظة العقلية والتفائل والحالة الصحية لمعلمي السباحة مرضى السكر

\*أ.م.د/ هيثم محمد أحمد حسنين

مقدمة البحث

تذكر كلا من إلين هوروفيتز و ستافان الجليد (Ellen Horovitz & Staffan Elgelid 2015م) بأن تمارينات الهاثا يوجا هي مجموعة من التمارينات البدنية على شكل أوضاع تسمى " أسانات " **Asanas** يصاحبها أنماط من التنفس مع أداء كل تمرين لتجعل الجسم ملائماً للروح والطاقات المختزنه به ، كما أنها تعمل على تطوير اللياقة لكافة أجهزة الجسم والمحافظة على الصحة ، ويتم القيام بتلك التمارينات أو الأوضاع بحركة بطيئة مرتخية وقليل من التكرار بعكس ما نجده في التمارينات التأهيلية الأخرى من سرعة الأداء وزيادة التكرار. (19 : 18 ، 19) شهدت العقود الثلاثة الماضية اهتماماً شعبياً وأكاديمياً بالفوائد المتعددة لليقظة العقلية وأثر تطبيقاتها المختلفة في المجالات العلاجية والتربوية والصحة النفسية والمشكلات السلوكية، وذلك من خلال فك العلاقة الارتباطية بين الأفكار التلقائية وأنماط السلوك التي تكسب الفرد نمطاً إيجابياً وتحكمها سلوكياً ذاتياً متزناً في الحياة اليومية. (1 : 13) (12 : 233)

ان اليقظة العقلية تعني دخول الفرد في افتراضات الشخص الآخر من خلال معرفة افكاره وانفعالاته ، وان الفرد اليقظ عندما يتفاعل مع الغرباء يكون على اتصال فكري مع الآخر ، ثم يركز على المخرج اكثر من تركيزه على عملية الاتصال نفسها . فالفرد اليقظ عقليا لا يعد حكماً على التجارب بأنها جيدة او سيئة ، صحية او مرضية ، تتحقق او لا تتحقق ، لأن العقل يرى ما حوله كما هو ، رؤية مجردة من الاحكام ، لأنها رؤية تمثل اللحظة الراهنة لا اكثر .

(13 : 16)

أما نيل وجريفيين (Neal & Griffen 2006) فأشارا إلى أن اليقظة الذهنية تعني استمرار الحضور الذهني بشكل مقصود، وتشمل: الوعي، والانتباه، ويرى البعض أنها القدرة على تجاهل مشتتات الحوافز. (26 : 88)

أما وينستين وبراون وريان (Weinstein, N., Brown, K. & Ryan, R. 2009) فعرفوا اليقظة الذهنية بأنها القدرة على الاهتمام والانتباه الكامل لكل الخبرات التي تحدث في اللحظة الآنية (32 : 375)

وعرفها هايس (Hayes, A. 2011) بأنها وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت فيها، دون إصدار الأحكام، ويمكن تعريف اليقظة الذهنية بأنها قدرة الفرد على أن يبقى

حاضرا ذهنيا للتعامل مع الأحداث في اللحظة، واستقبال المعلومات بطريقة مركزة. (17: 200) وكذلك حالة من الوعي الحسي، يتميز بصورة مختلفة وفعالة، إذ تترك الفرد منفتحا على كل ما هو جديد. (31: 850)

وأشارت العديد من الدراسات التجريبية إلى فوائد اليقظة الذهنية، فهي ترتبط إيجابا مع الأداء النفسي الإيجابي، كما تعد عنصرا أساسيا لعدد من التدخلات النفسية، وزيادة كمية المعلومات التي يتم استرجاعها من الذاكرة وزيادة خصوصية تحديد نوعية المعلومات التي يتم استرجاعها. (16: 544) (22: 54) (33: 150)

ومن فوائد اليقظة العقلية انها تساعد الفرد على:

- التعامل بحساسية اكثر مع البيئة.
  - الانفتاح على المعلومات الجيدة.
  - استحداث فئات جديدة.
  - زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة في حل المشكلات. (23: 10)
- وتشير هبة نديم (2014) أن الفرد لابد أن يكون لديه تقاؤل ودافعية إنجاز ، حيث يعمل على تنمية القدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار السليم والاعتماد على الذات، فعندما يبدأ المباراة تصبح نتيجتها النهائية مسؤوليته الشخصية. (9: 3)

#### مشكلة البحث

ويتفق كل من تيسير الدرملی ( 2015م ) و ليسلي كامينوف و إيمي ماثيوز Leslie Kaminoff & Amy Matthews ( 2016م ) مع سالي باركس Sally Parkes ( 2017م ) على وجود العديد من المبادئ الأساسية لتمرينات الهاثا يوجا ومنها المبادئ الآتية :

1- الإسترخاء Relaxation

2- التركيز Concentration

3- التنفس Breathing

4- التأمل Meditation

5- التصور Imagination

( 3 : 176-180 ) ، ( 24 : 111 ) ، ( 29 : 73 )

وتضيف ديان أمبروسيني Diane Ambrosini ( 2016م ) على ماسبق المبادئ الآتية:

6- التمرينات Exercises

7- الحمية Diet (18: 45)

لقد تطور مفهوم اليقظة العقلية من خلال ميادين علم النفس والتربية والطب، وقد وجدت معظم الدراسات أن هناك فعالية للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغوطات النفسية والقلق والتشاؤم ورفع مستوى الصحة النفسية، وقد أظهرت الأبحاث بأن رفع مستوى اليقظة العقلية يرتبط بشكل دال بخفض أعراض كل من القلق والاكتئاب والتشاؤم والضغط النفسي والأمراض الجسمية. (15: 630) (21: 88) (15: 13)

إن الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من اليقظة العقلية تظهر لديهم في الغالب صفات الرحمة والقبول والتعاطف نحو أنفسهم والآخرين، كما يتميزون بضعفوات ومشكلات أقل في مجال العلاقات الشخصية، ولديهم مهارات شخصية متطورة، ويتواصلون بفعالية أكثر مع الآخرين، كما يتميزون بنمط حياة أفضل مقارنة مع الأشخاص الذين لا يتمتعون بمستويات يقظة عقلية مرتفعة. (14: 110) (20: 970)

تذكر ماريا توماس و جرين لورين (2002) أن مرض السكري يشكل عبئاً يومياً متزايداً ومتكرراً على أي فرد مصاب به وعلاجه يتوقف بشكل كبير على شخصية المريض نفسه، لذلك لا بد من الاهتمام بالعوامل المختلفة التي تؤثر على هذه الشخصية ومكوناتها وأهمها الوسط الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه المريض والحالة المزاجية الانفعالية السائدة فيه. (5: 23)

فبالرغم من أن الإصابة بمرض السكري قديمة قدم الوجود الإنساني، إلا أنه قد أخذ في الوقت الراهن شكلاً وبائياً. (4: 69)

ومن خلال ما يمر به الباحث من أعراض متنوعة ومتعددة لمرض السكري - النوع الثاني - ومن خلال معرفته بعدد لا بأس به من معلمى السباحة المصابين، ومع تزامن جائحة كورونا (كوفيد 19) التي أدت الى بقاؤهم بالمنازل دون ممارسة أى نشاط , لاحظ الباحث على نفسه - قبل عينة البحث- انخفاض معدل اليقظة وتسرب بعض الشعور بالتشاؤم والمزاج العام الغير مألوف , فضلاً عن الحالة البدنية التي تتدنى مع الوقت, مما دفع الباحث الى أهمية مشكلة البحث الحالية لبناء برنامج قائم على تمارينات الهاثا يوجا باستخدام تقنية زووم (zoom), ومعرفة أثره على تنمية اليقظة العقلية والتعاؤل وخفض التشاؤم وتحسين الحالة الصحية لمعلمى السباحة (مرضى السكر النوع الثاني) ، لأنه إذا كان الأفراد لا يستطيعون تغيير أمزجتهم فمن الحكمة أن يفهموا أنفسهم على قدر من اليقظة ، أي أن يكونوا على علم بعباداتهم وطبيعتهم الانفعالية، وأنها فترة مؤقتة يجب أن نتقأدى فيها أى سلوكيات سلبية قد تلازمنا لفترات طويلة -إن لم نراعها ونهتّم بها- خلال مواسم التدريب عن قريب إن شاء الله.

**هدف البحث**

يهدف البحث إلى بناء برنامج قائم على تمارينات الهاثا يوجا باستخدام تقنية زووم (zoom)، ومعرفة أثره على تنمية اليقظة العقلية والتفؤل وخفض التشاؤم وتحسين الحالة الصحية لمعلمى السباحة (مرضى السكر النوع الثاني).

### فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى تنمية (اليقظة العقلية) للعينة قيد البحث.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى (تنمية التفؤل وخفض التشاؤم) للعينة قيد البحث.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى تحسين (الحالة الصحية) للعينة قيد البحث.

### مصطلحات البحث

#### البرنامج القائم على تمارينات الهاثا يوجا (\*)

هو مجموعة من الوحدات التى تطبق خلال فترة زمنية معينة باستخدام تقنية زووم (zoom) ، وكل وحدة تحتوى على مجموعة من تمارينات الهاثا يوجا لتحسين الحالة الصحية، ويتخللها جلسات ارشادية نفسية لتنمية اليقظة العقلية والتفؤل وخفض التشاؤم لمعلمى السباحة (مرضى السكر من النوع الثاني)

#### تمارينات الهاثا يوجا

هى مجموعة من الحركات التى تهتم بالعضلات والأجهزة الحيوية الداخلية ومراكز الطاقة الكامنة بالجسم ، كما أنها تعمل على زيادة المستوى العقلى والروحى للإنسان ، ويمكن أدائها فى أى مكان وزمان دون صخب أو ضجيج ودون الحاجة إلى مرافق أو شريك ، و " الهاثا يوجا " هى يوجا جسدية تبحث عن السيطرة على الجسد وتخليصه من تبعيته للروح ، ومن تحليل الكلمة يتبين بأن " ها " تعنى الشمس و " تا " تعنى القمر ، فالشمس تمثل الطاقة الموجبة والقمر الطاقة السالبة ، وفى حالة تعادل الطاقتين الموجبة والسالبة يتم التوازن فى الجسم الحى وعندما يعود التوازن تعود الصحة ، كما أن " هاثا " بالمفهوم الشامل تعنى القوة المستقطبة من الكون ومن الجسم فى آن واحد . (18: 34)

#### اليقظة العقلية

طريقة تستند الى العقل والجسم معا ، تساعد الناس ان يغيروا طريقتهم بالتفكير والتعامل خبراتهم وخاصة المؤلمة والمسببة للضغوط النفسية ، عن طريق استخدام تقنية التأمل والتنفس بعمق واليوغا ، فبدلا من الاستسلام والتألم عند مواجهه موقف صعب لابد من التعايش معه .

(72 :25)

**التفاؤل** نظرة ايجابية نحو المستقبل تساعد الفرد على تقبل خبرات الفشل والنجاح التي تمر بحياته، و**التشاؤم** نظرة سلبية نحو المستقبل تجعل الفرد في حالة من التخوف والترقب لما سيحدث له من مفاجئات غير سارة. (6: 8)

### **الحالة الصحية (\*)**

وصف صحى هدفه تكوين معلمى السباحة مرضى السكر من الناحية الفسيولوجية فى قياسات (السكر الصائم، كرات الدم البيضاء والحمراء، الهيموجلوبين، ضغط الدم، الدهون الثلاثية فى الدم، مجموع الكوليسترول فى الدم) وذلك عن طريق النشاط الذى وضع لهدف تحقيق هذه المهمة.

### **داء السكر من النوع الثانى**

وهو يشكل حوالي ( 90 %) ممن يعانون من مرض السكري تقريباً، فهو النوع الأكثر شيوعاً ويبدأ عادة بعد سن الأربعين، ويسمى سكري الكبار، ويمكن اكتشافه بالمصادفة نتيجة فحص روتيني عابر أو بعدَ شكوى المريض من أعراض معينة، حيث ينتج عن نقص نسبي في تركيز هرمون الأنسولين في الدم، والخمول البدنى. (7) (10: 14)

### **التعريف السيكولوجي للسكر**

يعتبر مرض السكر أحد الاضطرابات الجسمية الحقيقية والتي تسهم العوامل السيكولوجية بدور هام في بداية الإصابة بها أو في تقاوم الحالة المرضية للفرد(7)

### **معلمى السباحة (مرضى السكر النوع الثانى) (\*)**

مجموعة من معلمى السباحة بمحافظة القليوبية والذين لديهم اصابة بمرض السكر من النوع الثانى، والقائمين على العمل بحمامات السباحة ، والذين توقفوا عن العمل لظروف جائحة كورونا (كوفيد 19).

### **الدراسات المرجعية**

دراسة نهى سليم, ايمان صاحبي (2019) (8):

بعنوان دور النشاط البدني الرياضي في تعديل نسبة السكر في الدم عند المرأة المصابة بداء السكري من نوع 2, ومؤشر الكتلة الجسمية.

دراسة أمل مهدي جبر(2018) (2):

بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات.

دراسة رحمانى وزهر الدين ومواردى وهوفيدا ونجاتي (2015) (28) :  
بعنوان فعالية التدريب على اليقظة العقلية المستندة على خفض الضغط النفسي والتدريب على  
اليوغا الواعية في تحسين مستوى الحياة لدى المرضى الذين يعانون من مرض السكري النوع  
الثاني.

دراسة مقبوله ناصر مصبح البوسعيدية (2014) (6):

فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين بعمان

دراسة رحمانى وتلبسانت (2014) **Rahmani and Talepasand** (27):

بعنوان أثر برنامج إرشاد جمعي في التدريب على اليقظة العقلية واليوجا في تحسين نوعية الحياة  
لدى النساء المصابات بسرطان الثدي.

دراسة باركال وآخرون (2014) **Barkel, et al.** (11):

هدفوا فيها لتقييم فاعلية البرامج المستندة على اليقظة العقلية ودورها في تحسين النشاط البدني  
والسلوك الغذائي للعاملين في مواقع عملهم.

#### إجراءات البحث

#### منهج البحث

إستخدام الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باتباع القياسات  
القبلية والبعديّة.

#### مجتمع البحث

جاء مجتمع البحث من معلمى السباحة العاملين بحمامات السباحة بمدينة بنها، والبالغ عددهم  
211 معلم، من واقع سجلات حمامات السباحة ببناها.

#### عينة البحث

تم اختيارها بالطريقة العمدية وكان قوامها ( 13 ) معلم سباحة من (مرضى السكر النوع الثاني)،  
وعدد (30) سباحة لإجراء الدراسة الإستطلاعية

### جدول (1)

#### تصنيف مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث	مجموع العينة	العينة الإستطلاعية	العينة الأساسية
معلم (211)	معلم (43)	معلم (30)	معلم ( 13 )

## تجانس عينة البحث :

### جدول (2)

#### تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	السن	الوزن	سنوات الخبرة	ق السكر صائم	ق السكر بعد الغذاء
المتوسط	41.066	93.53	9.67	150.99	220.98
الوسيط	41	93	8	151.00	221
الانحراف	1.44	0.68	2.00	1.90	1.030
الالتواء	0.137	2.33	2.5	0.015-	0.058-

يتضح من الجدول رقم (2) أن معاملات الالتواء لمتغيرات النمو لعينة البحث تقع جميعها في نطاق  $(3 \pm)$  مما يشير إلى المجانسة بين أفراد العينة قيد البحث

وقد اشترط الباحث لاختيار عينة البحث أن يكونوا: ممن يعانون من سكر النوع الثانى ولديهم رخصة طبية بالافطار وعدم الصيام فى نهار رمضان, يمثلون لنفس جرعات الانسولين ونوعه لجميع افراد عينة البحث, لديهم جهاز لقياس السكر, متزوجين, يعملون بحمامات سباحة بنها فقط, لديهم مهارات الاتصال الالكترونى وخاصة تقنية zoom, ملتزمون بالحظر فى منازلهم. وسائل وأنوت جمع البيانات:

المعاملات العلمية لمقياس اليقظة العقلية, والتفاؤل والتشاؤم:

صدق المقياس:

للتأكد من صدق لمقياسى اليقظة العقلية, التفاؤل والتشاؤم قيد البحث إستخدم الباحث صدق التمايز بالمقارنة الطرفية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى على عينة قوامها (30) معلم.

### جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الإرباع الاعلى والإرباع الأدنى في

مقياسى اليقظة العقلية, التفاؤل والتشاؤم

$$15 = 2n = 1n$$

المتغيرات	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	ع	س	ع	س		
مقياس اليقظة العقلية	1.82	33.46	1.38	18.6	14.86	5.92
مقياس التفاؤل والتشاؤم	2.09	66.14	1.08	35.54	30.6	7.23

قيمه ت الجدوليه عند مستوى معنويه  $0.05 = 2.75$

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين الربع الأعلى والربع الأدنى لمقياس اليقظة العقلية، التفاؤل والتشاؤم ، مما يدل على صدق المقياس قيد البحث ثبات المقياس:

#### جدول (4)

ثبات التجزئة النصفية لمقياس اليقظة العقلية، التفاؤل والتشاؤم

ن=30

"ر"	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
0.689	1.57	27.18	1.01	25.04	مقياس اليقظة العقلية
0.709	1.49	55.93	2.32	54.22	مقياس التفاؤل والتشاؤم

قيمة " ر " الجدوليه عند مستوى دلالة 0.05 = 0.576

يتضح من جدول (4) أن قيمة (ر) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الي ثبات مقياس اليقظة العقلية، التفاؤل والتشاؤم.  
الرواسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجرائها على عينة قوامها (30) معلم من خارج العينة الأساسية

**القياسات القبلية:** تم إجراء القياسات القبلية في متغيرات اليقظة العقلية، التفاؤل والتشاؤم ، الحالة الصحية وذلك يومي 2020/3/26,27م.

**التجربة الأساسية:** تم تطبيق التجربة الأساسية على عينة البحث في الفترة من 2020/3/28 إلى 2020/5/30 وذلك لمدة (24) وحدة بواقع 3 وحدات في الأسبوع.(مراعاة ايام العيد)

**القياسات البعدية:** تم إجراء القياسات البعدية في نهاية تنفيذ البرنامج بعد (24) وحدة لمجموعة البحث تحت نفس ظروف القياسات القبلية وذلك يومي 2, 2020/6/3.



## عرض النتائج ومناقشتها:

عرض ومناقشة الفرض الأول الذي ينص علي: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تنمية (اليقظة العقلية) للعينة قيد البحث.

### جدول (5)

دلالة الفروق ونسب التحسن لعينة البحث في القياسين القبلي والبعدي  
لمقياس (اليقظة العقلية)

ن=13

المتغيرات	الدرجة	القياس القبلي		القياس البعدي		ف	قيمة ت	نسب التحسن %
		س	ع	س	ع			
مقياس اليقظة العقلية	45-15	23.08	1.579	38.37	1.642	15.29	4.05	66.24

قيمه ت الجدوليه عند مستوي معنويه  $0.05 = 3.054$

يتضح من جدول (5) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تنمية (اليقظة العقلية) لعينة البحث.

ويعزو الباحث تنمية اليقظة العقلية الى البرنامج القائم على اليوجا, حيث جعل لمعلم السباحة قدرة على أن يبقى حاضراً ذهنياً للتعامل مع الأحداث في لحظة بلحظة، واستقبال المعلومات بطريقة مركزة، والقدرة على التعامل بحساسية أكثر مع البيئة في ضوء الأحداث التي يمر بها العالم. (17: 200)

كما يعزو الباحث تلك التنمية الى أن المبادئ الأساسية لتمرينات الهاثا يوجا هي :

1- الإسترخاء Relaxation

2- التركيز Concentration

3- التنفس Breathing

4- التأمل Meditation

5- التصور Imagination (3 : 176-180) ، (24 : 111) ، (29 : 73)

6- التمرينات Exercises Diet -7 الحمية (18: 45)

وتلك المبادئ لها علاقة وطيدة باليقظة العقلية  
وتتفق تلك النتيجة مع دراسة أمل مهدي جبر (2018) (2)، ودراسة رحمانى وتلبسانت  
(2014) Rahmani and Talepasand (27)

عرض ومناقشة الفرض الثانى الذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى  
والبعدى لصالح القياس البعدى فى (تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم) للعينة قيد البحث.

### جدول (6)

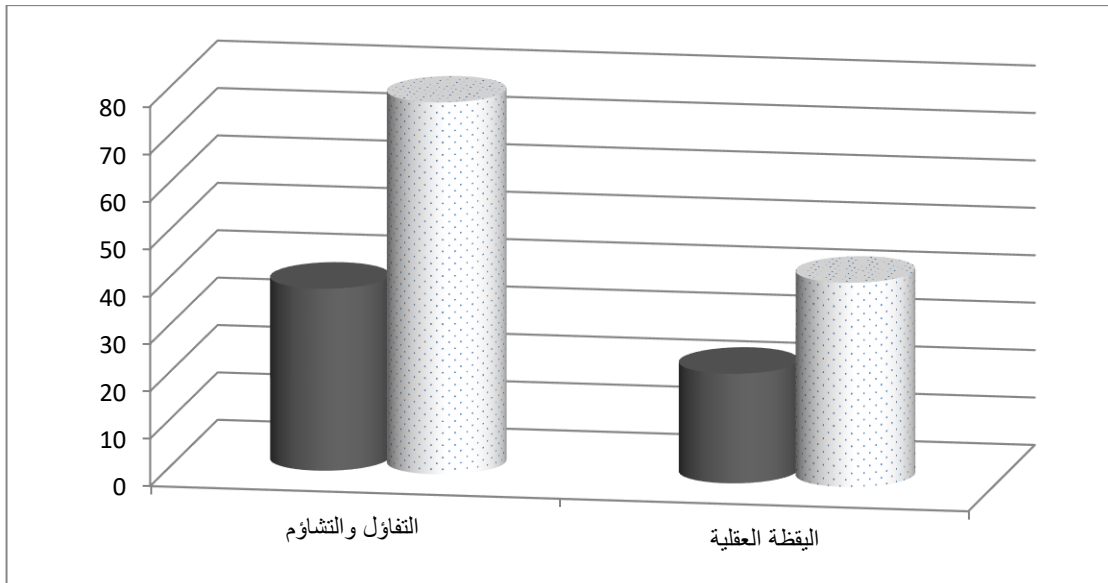
دلالة الفروق ونسب التحسن لعينة البحث فى القياسين القبلى والبعدى  
لمقياس (التفاؤل والتشاؤم)

ن=13

المتغيرات	الدرجة	القياس القبلى		القياس البعدى		ف	قيمة ت	نسب التحسن %
		ع	س	ع	س			
مقياس التفاؤل والتشاؤم	90-30	1.004	43.02	1.183	78.37	35.35	6.97	82.17

قيمه ت الجدوليه عند مستوي معنويه  $0.05 = 3.054$

يتضح من جدول (6) أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية  
0.05 مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس  
البعدى فى تنمية (تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم) لعينة البحث.



شكل (1) يبين فروق القياسين القبلى والبعدى لمقياسى اليقظة العقلية، التفاؤل والتشاؤم

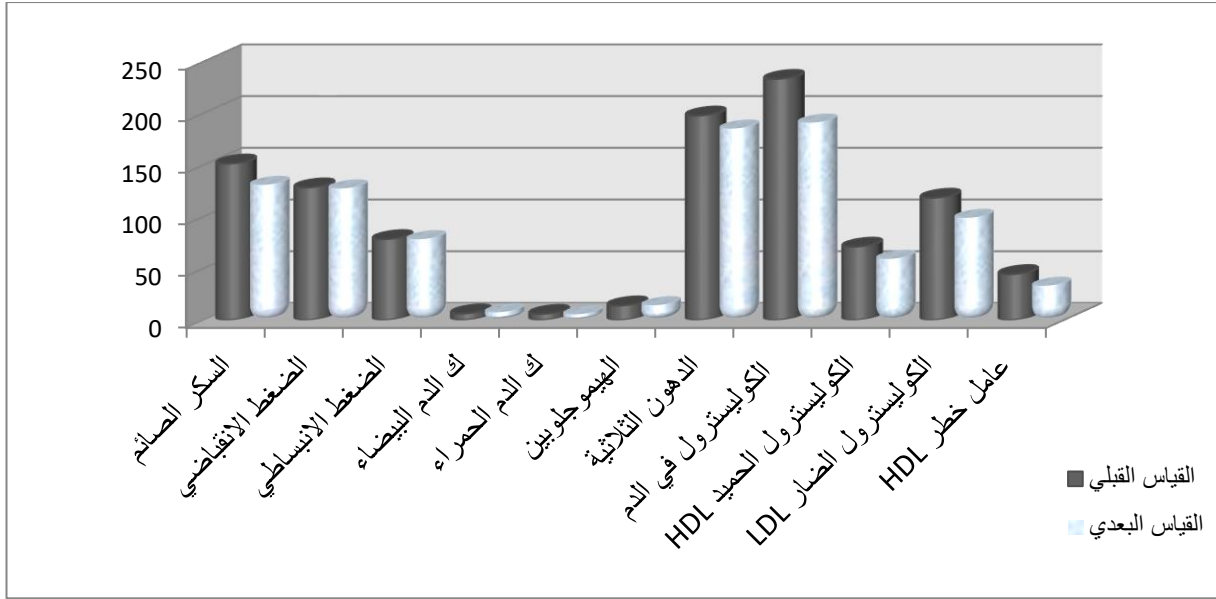
يعزو الباحث تلك النتيجة الى ما أشارت العديد اليه من الدراسات التجريبية إلى فوائد اليقظة الذهنية، فهي ترتبط إيجاباً مع الأداء النفسي الإيجابي { كالتفاؤل }، كما تعد عنصراً أساسياً لعدد من التدخلات النفسية { كالتشاؤم }، وزيادة كمية المعلومات التي يتم استرجاعها من الذاكرة وزيادة خصوصية تحديد نوعية المعلومات التي يتم استرجاعها (16: 544) (22: 54) (33: 150) وتتفق تلك النتيجة مع دراسة مقبولة ناصر مصبح البوسعيدية (2014) (6) عرض ومناقشة الفرض الثالث الذي ينص علي: توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تحسين (الحالة الصحية) للعينة قيد البحث.

### جدول (7)

دلالة الفروق ونسب التحسن لعينة البحث في القياسين القبلي والبعدي  
للحالة الصحية

نسب التحسن %	قيمة ت	ف	القياس البعدي		القياس القبلي		متغيرات الحالة الصحية ن=13
			ع	س	ع	س	
13.5518	*3.44	20.47	33.88	130.58	29.07	151.05	السكر الصائم
0.703125	0.903	0.9	0.64	127.1	0.98	128	الضغط الانقباضي
0.0641	0.849	0.05	0.77	78.05	0.85	78	الضغط الانبساطي
20.4214	2.82	1.26	1.09	7.43	1.22	6.17	كرات الدم البيضاء
5.73913	1.26	0.33	0.85	5.42	1.02	5.75	كرات الدم الحمراء
2.23182	1.08	0.31	1.27	14.20	0.59	13.89	الهيموجلوبين
6.329114	1.57	12.5	1.08	185	1.22	197.5	serum triglycerides الدهون الثلاثية في الدم
18.10648	*3.33	42.17	2.92	190.73	2.54	232.9	مجموع الكوليسترول في الدم serum total cholesterol
16.52051	*3.9	11.68	1.99	59.02	1.25	70.7	الكوليسترول الحميد HDL
16.35593	*4.4	19.3	2.49	98.7	1.06	118	الكوليسترول الضار LDL
25.31674	*2.58	11.19	1.14	33.01	2.76	44.2	HDL risk factor عامل خطر HDL

قيمه ت الجدوليه عند مستوي معنويه 0.05 = 3.054



شكل (2) يبين فروق القياسين القبلي والبعدي للحالة الصحية لعينة البحث

يتضح من جدول (7)، وشكل (2) أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في قياسات كلا من السكر الصائم، السكر بعد الاكل، مجموع الكوليسترول في الدم، الكوليسترول الحميد، الكوليسترول الضار، عامل خطر، ونسبة التحسن انحصرت بين (2.23182% : 25.31674%)

ويعزو الباحث تلك النتيجة في مجملها مع ما ذكرته كلا من إلين هوروفيتز و ستافان الجليد Ellen Horovitz & Staffan Elgelid (2015) بأن تمارين اليوغا تجعل الجسم ملائماً للروح والطاقت المختزنه به ، كما أنها تعمل على تطوير اللياقة لكافة أجهزة الجسم والمحافظة على الصحة. (19 : 18، 19)

ويعزو الباحث تلك النتيجة أن اليقظة الذهنية أدت الى الحضور الذهني في الاستمرار في التدريب والاهتمام بجرعات العلاج للعينة - كل على حده - والتجاوب مع ما قدمه الباحث من توجيهات ارشادية لرفع معدلات اليقظة والتقاؤل، وهذا ما اتفقا عليه نيل وجريفين (Neal & Griffen 2006) إلى أن اليقظة الذهنية تعني استمرار الحضور الذهني بشكل مقصود، وتشمل : الوعي، والانتباه، ويرى البعض أنها القدرة على تجاهل مشتتات الحوافز. (26: 88)

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة نهى سيلم، ايمان صاحبي (2019) (8)

ودراسة رحماني وزهر الدين ومواردى وهوفيدا ونجاتي (2015) (28)

ودراسة باركال وآخرون (2014) Barkel, et al. (11)

وأن قيمة (ت) المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية, ولكن هناك بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى قياسات كلا من كرات الدم البيضاء, كرات الدم الحمراء, الهيموجلوبين, الدهون الثلاثية فى الدم. وهذا يعنى أن البرنامج لم يؤثر على تلك المتغيرات سافة الذكر.

### الإستنتاجات والتوصيات

#### وَأولاً : الاستنتاجات :

- ١- أن البرنامج القائم على تمارينات الهاثا يوجا وفق تقنية زوم (zoom) أثر ايجابيا على تنمية اليقظة العقلية والتقاؤل وخفض التشاؤم وتحسين الحالة الصحية لمعلمى السباحة (مرضى السكر النوع الثاني).
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى تنمية اليقظة العقلية والتقاؤل وخفض التشاؤم وتحسين الحالة الصحية لمعلمى السباحة (مرضى السكر النوع الثاني).

#### ثانياً: التوصيات

- ١- تطبيق البرنامج القائم على تمارينات الهاثا يوجا على فئات أخرى من معلمى السباحة ذوى الامراض المزمنة.
- ٢- وضع سلسلة من الإجراءات الوقائية للمحافظة على القدرات النفسية والحالة المزاجية والصحية لمعلمى السباحة (مرضى السكر).
- ٣- العمل على حصر معلمى السباحة ذوى الامراض المزمنة والحاقهم بالبرامج التأهيلية والارشادية النفسية والحركية.
- ٤- الاهتمام باستخدام تقنية زوم (zoom) فى تواصل معلمى السباحة مع ابنائهم المتعلمين ومع مديريهم, لخلق مناخ صحى قادر على مواجهة مثل تلك الازمات .
- ٥- تنمية مهارات التواصل الإلكتروني لمعلمى السباحة, لما لها من فوائد إيجابية, لانها تعد من اهم مكاسب جائحة كورونا (كوفيد 19)
- ٦- ضرورة قيام المختصين ببناء برامج رياضية متوازنة لمرضى السكري بحيث ينصب تأثيرها على بعض المتغيرات السلبية.

## المراجع العربية والأجنبية:

- 1- أحمد نوري (2012): أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي, مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية 18، 206 – 236، الاردن
- 2- أمل مهدي جبر (2018): اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات, المؤتمر العلمي الأكاديمي الدولي التاسع , اسطنبول, تركيا
- 3- تيسير عبد السلام الدرملی ( 2015 ) : اليوجا ( علم ورياضة وعلاج ) ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لنديا الطباعة ، الإسكندرية .
- 4- سها فهد (2011) : الأعراض الاكتئابية وعلاقتها بنوعية الحياة لدى الأطفال المصابين بداء السكري , رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة دمشق.
- 5- ماريا توماس , جرين لورين (2002): الدليل الرسمي، كيف تتعايش مع مرض السكري، ط 2 ، مكتبة جرير ، الرياض.
- 6- مقبوله ناصر مصبح البوسعيدية (2014) : فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية النقاؤل وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين بسلطنة عمان, , كلية العلوم والآداب, جامعة نزوى, سلطنة عمان.
- 7- منظمة الصحة العالمية (2020): السكري من النمط الثاني, <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- 8- نهى سيلم, ايمان صاحبي (2019): دور النشاط البدني الرياضي في تعديل نسبة السكر في الدم عند المرأة المصابة بداء السكري من نوع 2 , علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية, ع13, جامعة العربي بن مهدي , الجزائر
- 9- نورهان محمد بهاء الدين (2018): النقاؤل ودفاعية الانجاز وعلاقتها بنتائج المباريات لناشئى التايكوندو دكتوراة, كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة الاسكندرية
- 10- AL-BEZRAH, LANA AMEEN (2006): Improving Health Services for Diabetic Pregnant Women who are Attending Governmental Clinics in Nablus and Jenin Districts.
- 11- Berkel, j., Boot., C., Proper, K., Bongers, P., & Beek, A. (2014). Effectiveness Of Broderick, P.,& Metz, S. (2009): Learning to Breathe: A Pilot Trial of Mindfulness Curriculum for Adolescents. Advances in School Mental Health Promotion, 2(1). 35- 46.
- 12- Bishop, R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., &erson, D., Carmody, J., Devins, G.(2004). Mindfulness: a proposed operational

definition. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 11, 230-241. doi: 10.1093/clipsy.bph077.

- 13- **Browen, P.(2011):**Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia. Unpublished PhD. Dissertation University of Montana Missoula. USA.
- 14- **Burgoon J, Berger C, Waldron V. (2000):** Mindfulness and interpersonal communication. *Journal Soc Issues*. 56:105–127.
- 15- **Carmody J, Baer A. (2009):** How long does a mindfulness-based stress reduction program need to be? A review of class contact hours and effect sizes for psychological distress. *J Clin Psychol*. 65:627–638.
- 16- **Dalrymple, L. & Herbert, D. (2007).** Acceptance & commitment therapy for generalized social anxiety disorder: a pilot study. *Behavior Modification*, 31, 543-568. doi: 10.1177/0145445507302037
- 17- **Davis , M. & Hayes , A. (2011).** What are the benefits of mindfulness ? A practice review of psychology related research, *Psychotherapy*, 48 (2), 198-208.
- 18- **Diane Ambrosini (2016).** Instructing hatha yoga (A guide for teachers and students), second edition, library of congress cataloging-in-publication data, California, U.S.A.
- 19- **Ellen Horovitz, Staffan Elgelid (2015).** Yoga therapy (theory and practice), Routledge Taylor & Francis Group "New York and London", New York, U.S.A
- 20- **Feltman, R. Robinson M, Ode S. (2009):** Mindfulness as a moderator of neuroticism-outcome relations: a self-regulation perspective. *J Res Pers*. 43:953–961.
- 21- **Hofmann SG, Sawyer AT, Witt AA, Oh D. (2010):** The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a met analytic review. *Journal Consult Clin Psychol*. 78:169–83.
- 22- **Jha, P., Stanley, A., Kiyonaga, A., Wong, L. & Gelfand, L. (2010).** Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity & affective experience. *Emotion*, 10, 54\_64. doi: 10.1037/a0018438
- 23- **Langer, Spencer (2013):** Mindful learning. *Current directions in psychological science*
- 24- **Leslie Kaminoff, Amy Matthews (2016).** Yoga Anatomy, Second Edition, Library of Congress Cataloging-in-Publication Data, California, U.S.A.
- 25- **Mark Williams & Danny Penman (2011):** Mindfulness: A ractical Guide to Finding peace in a Frantic World, Piaktus.

- 26- **Neal, A. & Griffin, A. (2006).** A study of the lagged relationships among climate, safety motivation, safety behavior, & accidents at the individual & group levels. *Journal of Applied Psychology*, 91 (4),946- 953.
- 27- **Rahmani, S. and Talepasand, S. (2014):** The effect of group mindfulness - based stress reduction program and conscious yoga on the fatigue severity and global and specific life quality in women with breast cancer, *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*, 29 (175), 1-12.
- 28- **Rahmani, S., Zahirrodin, A., Moradi, M., Hoveida, S. and Nejati, S. (2015):** Examining the Effectiveness of Mindfulnessbased Stress Reduction Program and Conscious Yoga on Quality of Life in Patients with Diabetes Type 2. *Iranian Journal of Diabetes and Obesity*, 6 (4), 168-178.
- 29- **Sally Parkes (2017):** The Manual of Yoga Anatomy "Step by Step Guidance and Anatomical Analysis of 30 Asanas", Global Book Publishing Pty Ltd, London, United Kingdom.
- 30- **Shapiro SL, Schwartz ER, Bonner G. (1998):** The effects of mindfulness-based stress reduction onmedical and pre-medical students. *Journal Behav Med.* 21:581–599.
- 31- **Wang, Y. & Kong, F. (2014)** The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction & mental distress. *Social Indicators Research*, 116(3), 843-852
- 32- **Weinstein, N., Brown, K. & Ryan, R. (2009).** A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, & emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374–385
- 33- **Williams, G., Teasdale, D., Segal, V. & Soulsby, J. (2010):** Mindfulness-based cognitive therapy reduces overgeneral autobiographical memory in formerly depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 150-155.









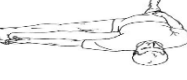



\*\*\*\*\* المرفقات \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

نموذج لوحدة قائمة على تمارينات الهاثا يوجا لمعلمي السباحة (مرضى السكر النوع الثاني).

أهداف الوحدة	إطالة عضلات الجانب الوحشى وتقوية عضلات الجانب الإنسى	التاريخ : 2020/6/15م
	من الركبة	الزمن : 55 ق

متغيرات الحمل التأهيلي	الشدة	الحجم		الكثافة	
		فترة دوام التمرين	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	( %70 - %65 )	( 15 ) ث	( 6 - 4 )	( 60-45 ) ث	( 15 ) ث

الأدوات	الزمن	الإخراج	المحتوى	أجزاء البرنامج	
	10ق		زيادة مستوى الوعي الذاتي بالجسم	الجوانب النفسية	
	10ق		يشتمل على تمارينات الجرى الخفيف والإطالات العضلية لإعداد معلمى السباحة وظيفيا وبدنيا ونفسيا	الإحماء	
أجهزة حاسب او الهاتف			مشاهدة فيديو وصور تمارينات الهاثا يوجا	الجزء الرئيسى الوحدة الخامسة	
	30ق		إطالة رسغ اليد من وضع الجثو الأفقى		تمارينات الهاثا يوجا البنائية العامة
			ثنى الجذع أماما من الوقوف فتحا		
			القوس من وضع الوقوف		
	30ق		وضع المحارب		تمارينات الهاثا يوجا التأهيلية الخاصة
			مد الرجل للجانب		
			القرفصاء		
			البرجل		
	5ق		يقوم معلمى السباحة بأداء تمارينات التهدئة والإسترخاء لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس وإستعادة الشفاء .	التهدئة	

## مقياس اليقظة العقلية

بعد إطلاع الباحث على عدة مقاييس في اليقظة الذهنية , كمقياس غيج (2003 Gage) ومقياس إيرسمان و رومير (Erisman& Roemer,2012)، ومقياس أحلام عبدالله ٢٠١٣ ، ومقياس بير (2006 Bear) ثم قام الباحث بتطوير مقياس في اليقظة العقلية ، وتكون ؛

المقياس من (15) عبارة، وبدائل التصحيح ثلاث هي(غالبا , أحيانا , نادرا)، وقد وضع لهذه الاستجابات أوزان متدرجة هي (3, 2, 1) على الترتيب للعبارة الإيجابية، والعبارة السلبية هي (3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15)

**Bernay, R.(2014): Mindfulness and the beginning teacher. Australian Journal of Teacher Education, 39(7), 58- 69.**

م	العبارة	غالبا	أحيانا	نادرا
١.	أقبل الأفكار التي أتحقق منها.			
٢.	اتفاعل مع الأعمال التي أقوم بإنجازها			
٣.	أشعر أنني لا أمتلك أفكاراً إبداعية.			
٤.	أقبل الأفكار الجديدة عند القيام بأعمالي.			
٥.	استخدم طرق التفكير التقليدية عند إنجاز مهامي.			
٦.	أرى عدم أهمية سؤال الآخرين عما قاموا به من أعمال.			
٧.	أتجنب الحوارات التي تدعو للتفكير.			
٨.	أثق في قدراتي الإبداعية			
٩.	أنظر إلى المشكلة التي أريد حلها بصورة كلية.			
١٠.	أجد صعوبة في اكتشاف التغيير في الأشياء.			
١١.	أعمل باندفاع في عمل الأشياء بدون تركيز.			
١٢.	أميل إلى تقليد تفكير الآخرين.			
١٣.	أرى أنني فضولي لمعرفة ما يدور حولي.			
١٤.	أتوق لمعرفة كيفية عمل الأشياء التي لا أعرفها.			
١٥.	أقبل الواقع الذي أعيشه أكثر من الرغبة في تغييره.			

## مقياس التفاؤل و التشاؤم

م	العبارات	غالبا	أحيانا	نادرا
.١	مكتوب على الشقاء وسوء الطالع			
.٢	تبدو لى الحياة جميلة			
.٣	سيكون مستقبلى مظلما			
.٤	أشعر أن الغد سيكون يوما مشرقا			
.٥	أتوقع أن تتحسن الاحوال مستقبلا			
.٦	كثرة الهموم تجعلنى اشعر بأننى اموت فى اليوم مائة مرة			
.٧	انظر الى المستقبل على انه سيكون سعيدا			
.٨	انا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل			
.٩	ستكون حياتى اكثر سعادة			
.١٠	اشعر اننى اتعس مخلوق على وجه الارض			
.١١	ارى الجانب المشرق المضىء من الامور			
.١٢	اشعر ان الامال التى لم تتحقق اليوم ستتحقق غدا			
.١٣	ارى ان الفرج سيكون قريبا			
.١٤	اترقب حدوث اسوء الاحداث			
.١٥	حظى قليلا فى هذه الحياة			
.١٦	يخبىء لى الزمن مفاجئلت سارة			
.١٧	اتوقع الافضل			
.١٨	انا يائس من هذه الحياة			
.١٩	افكر فى الامور البهيجة المفرحة			
.٢٠	يبدو لى ان المنحوس منحوس مهما حاول			
.٢١	افكر فى المستقبل بكل تفاؤل			
.٢٢	يلازمنى سوء الحظ			
.٢٣	تدلىنى الخبرة على ان الدنيا سوداء كالليل المظلم			
.٢٤	اتوقع ان يكون الغد افضل من اليوم			
.٢٥	اشعر كأن المصائب خلقت من اجل			
.٢٦	يخيفنى ما ممكن ان يحدث لى فى المستقبل			
.٢٧	اتوقع ان اعيش حياة تعيسة فى المستقبل			
.٢٨	لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس			
.٢٩	لدى شعور غالب بأننى سأفارق الاحبة قريبا			
.٣٠	تختفى الاحداث السارة لأنه سيعبها احداث مؤلمة			