

كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - مصر  
المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة



هاتف خط مباشر 02-27353804

التسجيل الدولي للمجلة : ISSN 1110 - 8460

الموقع الإلكتروني ijssa.journals.ekb.eg

العنوان البريدي : شارع قصر الزهرية - أمام برج الجزيرة - الزمالك - القاهرة - مصر

الدكتور/ هيثم محمد احمد حسنين

دكتور . كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

يتشرف مجلس ادارة المجلة العلمية

باحاطة سيادتكم بان بحثكم العلمي ، والمسجل لدينا للتقييم و النشر

تحت عنوان :

" تأثير برنامج قائم على تمرينات الهاتيا يوجا على تنمية اليقظة العقلية  
والتفائل والحالة الصحية لمعلمي السباحة مرضى السكر "

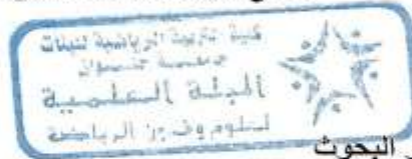
قد تم قبوله للنشر بعد التحكيم واجراء التعديلات بتاريخ 2020 / 8 / 25  
بالمجلة العلمية " لعلوم وفنون الرياضة " باللغة العربية .

تحت رقم ISSN: 1110 - 8460 - 2020 - 105

DOI : 10.21608/ijssaa.2020.37063.1248

مجلد ( 035 ) ، العدد ( 035 )

،،، مع اطيب تمنياتنا بالتوفيق ،،،



عميد الكلية  
ورئيس مجلس ادارة المجلة العلمية

وكيل الكلية للدراسات العليا و البحوث  
ونائب رئيس مجلس ادارة المجلة العلمية

أ. د. / حنان السيد عبد الفتاح

أ. د. / ريم محمد محسن ذو الفقار

٩٠٠١٩/١  
٢٠٢٠/١٩/١



٢٠٢٠/١٩/١  
٢٠٢٠/١٩/١

## تأثير برنامج قائم على تمارينات الهاتنا يوجا على تنمية اليقظة العقلية والتفائل والحالة الصحية لمعلمي السباحة (مرضى السكر من النوع الثاني)

\*أ.م.د/ هيثم محمد أحمد حسنين

### ملخص البحث

**يهدف البحث** إلى التعرف على تأثير برنامج قائم على تمارينات الهاتنا يوجا على تنمية اليقظة العقلية والتفائل والحالة الصحية لمعلمي السباحة (مرضى السكر من النوع الثاني) من خلال التعرف على :

- ١- الفروق ونسب التغير المئوية المطلقة بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تنمية (اليقظة العقلية) للعينة قيد البحث.
- ٢- الفروق ونسب التغير المئوية المطلقة بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في (تنمية التفائل وخفض التشاؤم) للعينة قيد البحث.
- ٣- الفروق ونسب التغير المئوية المطلقة بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تحسين (الحالة الصحية) للعينة قيد البحث، **وإستخدام الباحث المنهج التجريبي** بإستخدام القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة ، على **عينة** تم اختيارها بالطريقة العمدية وكان قوامها ( ١٣ ) معلم من (مرضى السكر النوع الثاني)، وعدد (٣٠) معلم لإجراء الدراسة الإستطلاعية ، **وقد أظهرت نتائج البحث** أن التأثير الإيجابي للبرنامج بإستخدام تمارينات الهاتنا يوجا يؤدي إلى حدوث تنمية و تحسن فى (اليقظة العقلية والتفائل وخفض التشاؤم والحالة الصحية) للعينة قيد البحث ، **ويوصى الباحث** بضرورة تطبيق البرنامج بإستخدام تمارينات الهاتنا يوجا قيد البحث على مرضى السكر النوع الثاني ، كذلك وضع سلسلة من الإجراءات الوقائية للمحافظة على الحالة الصحية لمعلمي السباحة و الرياضيين ذوى مرضى السكر النوع الثانى.

**الكلمات المفتاحية :** اليوجا - اليقظة العقلية - التفائل وخفض التشاؤم - الحالة الصحية - معلمي السباحة (مرضى السكر النوع الثاني)

استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية كلية التربية الرياضية جامعة بنها

Haitham.hassanain@fped.bu.edu.eg ٠١٠٠٣٠٥٢٤٥٤ hh\_hhsh@yahoo.com

# **The effect of a program based on Hatha Yoga exercises on developing mental alertness, optimism and health status of diabetic swimming teachers**

## **Summary**

### **\*Dr. Haitham Mohammed Ahmed Hassanein**

The research aims to identify the effect of a program based on Hatha Yoga exercises on developing mental alertness, optimism and the health status of swimming teachers (type ٢ diabetes patients) by identifying:

- ١- The differences and absolute percentage change between the tribal and remote measurements in favor of the post measurement in developing (mental alertness) for the sample under study.
- ٢- The differences and absolute percentage change between the tribal and remote measurements in favor of the dimensional measurement in (developing optimism and decreasing pessimism) for the sample under investigation.
- ٣- The differences and absolute percentage change between the tribal and remote measurements in favor of the post measurement in improving (health status) for the sample under investigation.

The researcher used the experimental method, on a sample chosen intentionally and consisted of (١٣) teachers

The results of the research showed that the positive effect of the program using Hatha Yoga exercises leads to development and improvement in (mental alertness, optimism, reduced pessimism and health status) of the sample in question, the researcher recommends that the program should be applied and a series of preventive measures established to maintain the health status of swimming instructors

**Key words:** yoga - mental alertness - optimism and pessimism - health status

---

*\*Assistant Professor, Department of Water Sports Theories and Applications, Faculty of Physical Education, Benha University*

[hh\\_hhsh@yahoo.com](mailto:hh_hhsh@yahoo.com) ٠١٠٣٠٥٢٤٥٤

[Haitham.hassanain@fped.bu.edu.eg](mailto:Haitham.hassanain@fped.bu.edu.eg)

## مقدمة البحث

شهدت العقود الثلاثة الماضية اهتمامًا شعبيًا وأكاديميًا 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 نمطًا إيجابيًا وتحكمًا سلوكيًا ذاتيًا مترنًا في الحياة اليومية. (١ : ١٣) (١٢ : ٢٣٣)

تذكر كلا من إلين هوروفيتز و ستافان الجليد **Ellen Horovitz & Staffan Elgelid** (٢٠١٥ م) بأن تمارين الهاثا يوجا هي مجموعة من التمارين البدنية على شكل أوضاع تسمى "أسانات" **Asanas** يصاحبها أنماط من التنفس مع أداء كل تمرين لتجعل الجسم ملائمًا للروح والطاقات المختزنة به ، كما أنها تعمل على تطوير اللياقة لكافة أجهزة الجسم والمحافظة على الصحة ، ويتم القيام بتلك التمارين أو الأوضاع بحركة بطيئة مرتخية وقليل من التكرار بعكس ما نجده في التمارين التأهيلية الأخرى من سرعة الأداء وزيادة التكرار. (١٩ : ١٨ ، ١٩)

ان اليقظة العقلية تعني دخول الفرد في افتراضات الشخص الآخر من خلال معرفة افكاره وانفعالاته ، وان الفرد اليقظ عندما يتفاعل مع الغريب يكون على اتصال فكري مع الآخر ، ثم يركز على المخرج اكثر من تركيزه على عملية الاتصال نفسها ، فالفرد اليقظ عقليا لا يعد حكما 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.

(١٣ : ١٦)

أما نيل وجريفين **Neal & Griffen** (٢٠٠٦) فأشارا إلى أن اليقظة الذهنية تعني استمرار الحضور الذهني بشكل مقصود، وتشمل: الوعي، والانتباه، ويرى البعض أنها القدرة على تجاهل مشتتات الحوافز. (٢٦ : ٨٨)

أما وينستين وبراون وريان **Weinstein, N., Brown, K. & Ryan, R.** (٢٠٠٩) فعرفوا اليقظة الذهنية بأنها القدرة على الاهتمام والانتباه الكامل لكل الخبرات التي تحدث في اللحظة الآنية (٣٢ : ٣٧٥)

وعرفها هايس **Hayes, A.** (٢٠١١) 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. (١٧ : ٢٠٠) وكذلك حالة من الوعي الحسي، يتميز بصورة مختلفة وفعالة، إذ تترك الفرد منفتحا على كل ما هو جديد. (٣١ : ٨٥٠)

وأشارت العديد من الدراسات التجريبية إلى فوائد اليقظة الذهنية، فهي ترتبط إيجاباً مع الأداء النفسي الإيجابي، كما تعد عنصراً أساسياً لعدد من التدخلات النفسية، وزيادة كمية المعلومات التي يتم استرجاعها من الذاكرة وزيادة خصوصية تحديد نوعية المعلومات التي يتم استرجاعها. (١٦ : ٥٤٤) (٢٢ : ٥٤) (٣٣ : ١٥٠)

### ومن فوائد اليقظة العقلية انها تساعد الفرد على:

- التعامل بحساسية أكثر مع البيئة.
  - الانفتاح على المعلومات الجيدة.
  - استحداث فئات جديدة.
  - زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة في حل المشكلات. (٢٣ : ١٠)
- وتشير هبة نديم (٢٠١٤) أن الفرد لا بد أن يكون لديه تفاؤل ودافعية إنجاز ، حيث يعمل على تنمية القدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار السليم والاعتماد على الذات، فعندما يبدأ المباراة تصبح نتيجتها النهائية مسؤوليته الشخصية. (٩ : ٣)

### مشكلة البحث

يتفق كلا من تيسير الدرملی ( ٢٠١٥ م ) و ليسلي كامينوف و إيمي ماثيوز Leslie Kaminoff & Amy Matthews ( ٢٠١٦ م ) مع سالي باركس Sally Parkes ( ٢٠١٧ م ) على وجود العديد من المبادئ الأساسية لتمارين الهاثا يوجا ومنها المبادئ الآتية :

١- الإسترخاء Relaxation

٢- التركيز Concentration

٣- التنفس Breathing

٤- التأمل Meditation

٥- التصور Imagination

( ٣ : ١٧٦-١٨٠ ) ، ( ٢٤ : ١١١ ) ، ( ٢٩ : ٧٣ )

وتضيف ديان أمبروسيني Diane Ambrosini ( ٢٠١٦ م ) على ماسبق المبادئ الآتية:

٦- التمرينات Exercises

٧- الحمية Diet (١٨ : ٤٥)

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. (١٥ : ٦٣٠) (٢١ : ٨٨) (١٥ : ١٣)

إن الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من اليقظة العقلية تظهر لديهم في الغالب صفات الرحمة والقبول والتعاطف نحو أنفسهم والآخرين، كما يتميزون بضعوبات 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. (١٤ : ١١٠) (٢٠ : ٩٧٠)

تذكر ماريا توماس و جرين لورين (٢٠٠٢) أن مرض السكري يشكل عبئاً يومياً متزايداً ومتكرراً على أي فرد مصاب به وعلاجه يتوقف بشكل كبير على شخصية المريض نفسه، لذلك لابد من الاهتمام بالعوامل المختلفة التي تؤثر على هذه الشخصية ومكوناتها وأهمها الوسط الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه المريض والحالة المزاجية الانفعالية السائدة فيه. (٥ : ٢٣) فبالرغم من أن الإصابة بمرض السكري قديمة قدم الوجود الإنساني، إلا أنه قد أخذ في الوقت الراهن شكلاً وبائياً. (٤ : ٦٩)

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 ١٩) 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 ، فضلا عن الحالة البدنية التي تتدنى مع الوقت، مما دفع الباحث الى أهمية مشكلة البحث الحالية لبناء برنامج قائم على تمارينات الهاثا يوجا باستخدام تقنية زوم (zoom)، ومعرفة أثره على تنمية اليقظة العقلية والتفاؤل 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 بعاداتهم وطبيعتهم الانفعالية، وأنها فترة مؤقتة يجب أن نتفادى فيها أى سلوكيات سلبية قد تلازمتنا لفترات طويلة - إن لم نراعيها ونهتم بها- خلال مواسم التدريب عن قريب إن شاء الله.

## هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج قائم على تمارينات الهاثا يوجا على تنمية اليقظة العقلية والتفاؤل والحالة الصحية لمعلمي السباحة (مرضى السكر من النوع الثاني) من خلال التعرف على :

- ١- الفروق ونسب التغير المئوية المطلقة بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى تنمية (اليقظة العقلية) للعينة قيد البحث.
- ٢- الفروق ونسب التغير المئوية المطلقة بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى (تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم) للعينة قيد البحث.
- ٣- الفروق ونسب التغير المئوية المطلقة بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى تحسين (الحالة الصحية) للعينة قيد البحث

## فروض البحث

- ٤- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى تنمية (اليقظة العقلية) للعينة قيد البحث.
- ٥- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى (تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم) للعينة قيد البحث.
- ٦- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي 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 زوم (zoom) ، وكل وحدة تحتوى على مجموعة من تمارينات الهاثا يوجا لتحسين الحالة الصحية، ويتخللها جلسات ارشادية نفسية لتنمية اليقظة العقلية والتفاؤل وخفض التشاؤم لمعلمي 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 ، وفي حالة تعادل الطاقتين الموجبة والسالبة يتم التوازن في الجسم الحى وعندما يعود التوازن تعود الصحة ، كما أن " هاثا " بالمفهوم الشامل تعنى القوة المستقطبة من الكون ومن الجسم فى آن واحد . (١٨ : ٣٤)

### **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 لايد من التعايش معه . (٢٥ : ٧٢)

**التفاؤل** نظرة ايجابية نحو المستقبل تساعد الفرد على تقبل خبرات الفشل والنجاح التى تمر بحياته، و**التشاؤم** نظرة سلبية نحو المستقبل تجعل الفرد فى حالة من التخوف والترقب لما سيحدث له من مفاجئات غير سارة. (٦ : ٨)

### **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 ( ٩٠ % ) ممن يعانون من مرض السكري تقريبا، فهو النوع الأكثر شيوعاً ويبدأ عادة بعد سن الأربعين، ويسمى سكري الكبار، ويمكن اكتشافه بالمصادفة نتيجة فحص روتيني عابر أو بعد شكوى المريض من أعراض معينة، حيث ينتج عن نقص نسبي في تركيز هرمون الأنسولين في الدم، والخمول البدنى. (٧) (١٠ : ١٤)

### **التعريف السيكولوجي للسكر**

يعتبر مرض السكر أحد الاضطرابات الجسمية الحقيقية والتي تسهم العوامل السيكولوجية بدور هام في بداية الإصابة بها أو في تفاقم الحالة المرضية للفرد(٧)

### **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 ١٩).

## الدراسات المرجعية

### دراسة نهى سليم، ايمان صاحبي (٢٠١٩) (٨):

بعنوان دور النشاط البدني الرياضي في تعديل نسبة السكر في الدم عند المرأة المصابة بداء السكري من نوع ٢، ومؤشر الكتلة الجسمية ، هدفت الدراسة إلى معرفة دور الأنشطة الرياضية في التعديل من نسبة السكر في الدم عند المصابين بداء السكري من نوع ٢، ومؤشر الكتلة الجسمية، تمثلت عينة الدراسة في مجموعة من السيدات المصابات بداء السكري من نوع ٢ والممارسات للنشاط البدني الرياض ي بالقاعات الرياضية لبلدية عين البيضاء والبالغ عددها ٣ قاعات رياضية، توصلت الباحثتان الى وجود علاقة بين مستوى النشاط البدني ومؤشر الكتلة الجسمية وجود علاقة بين مستوى النشاط البدني وزيادة الوزن، ووجود العلاقة بين مستوى النشاط البدني وتغيرات نسبة السكر بالدم لدى السيدات.

### دراسة أمل مهدي جبر (٢٠١٨) (٢):

بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات، تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات وكذلك الكشف عن الفروق حسب متغير المرحلة والتخصص كما هدفت إلى معرفة أساليب التعلم المفضلة لدى عينة الدراسة وإيجاد العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم تكونت عينة الدراسة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات البالغ عددهن ( ٧١١ ) طالبة موزعة على ثلاثة أقسام علمية اختيرت بطريقة عشوائية من المرحلتين الأولى والرابعة وخلصت نتائج الدراسة عن تمتع طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بمستوى مناسب من اليقظة العقلية ولا توجد فروق تعزى لمتغير المرحلة والتخصص إما الأسلوب المفضل لدى عينة الدراسة هو دافعية التعلم السطحي

### دراسة رحمانى وزهر الدين ومواردى وهوفيدا ونجاتي (٢٠١٥) (٢٨) :

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، وتم اختيار العينة باعتبارها عينة متيسرة حيث تم توزيع أفرادها على ١٢ من المجموعة التجريبية، ١٢ من المجموعة الضابطة ، وتم أخذ القياسات القبلية لمستوى نوعية الحياة وبعد ذلك تلقت تدريباً على مهارات اليقظة العقلية وتمارين اليوغا الواعية ولمدة ٨ جلسات وبعد الانتهاء من ذلك تم أخذ القياسات البعدية وإجراء التحليل الإحصائي باستخدام نموذج تحليل التغيرات المتعدد للقياسات المتكررة. وقد أظهرت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة فيما يتعلق بمستوى نوعية الحياة وذلك لصالح المجموعة التي تدرت على اليقظة العقلية.

#### **دراسة مقبولة ناصر مصبح البوسعيدية (٢٠١٤) (٦):**

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

#### **دراسة رحمانى وتلبسانت (٢٠١٤) Rahmani and Talepasand (٢٧):**

بعنوان أثر برنامج إرشاد جمعي في التدريب على اليقظة العقلية واليوغا في تحسين نوعية الحياة لدى النساء المصابات بسرطان الثدي، وهدفت الدراسة إلى اكتشاف فعالية برنامج إرشاد جمعي يعتمد على خفض الضغط النفسي من خلال التدريب على مهارت اليقظة العقلية وتمارين اليوغا في التغلب على أعراض الإجهاد النفسي الشديد وتحسين مستوى الحياة لديهم، وقد أظهرت النتائج بأن هناك آثاراً وفعالية ذات دلالة إحصائية لبرنامج اليقظة العقلية المعتمد على خفض الضغط النفسي في تحسين مستوى الحياة ككل وعلى كل من البعد المعرفي والانفعالي والاجتماعي، كما أظهرت النتائج أن هناك تحسناً ملحوظاً في صورة الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية وهناك أثر ذو دلالة إحصائية أيضاً في تحسين نوعية الحياة في حين لم يظهر أي تغيير على أفراد المجموعة الضابطة.

#### **دراسة باركال وآخرون (٢٠١٤) Barkel, et al. (١١):**

هدفوا فيها لتقييم فاعلية البرامج المستندة على اليقظة العقلية ودورها في تحسين النشاط البدني والسلوك الغذائي للعاملين في مواقع عملهم، بالإضافة إلى دراسة أثر متغير العمر والجنس والمستوى التعليمي. اشتملت عينة الدراسة على ١٢٩ (مجموعة تجريبية و ١٢٨ مجموعة ضابطة) منها ٦٧% إناثاً و ٣٣% ذكورا) استخدم في الدراسة استبانات عن تقييم الصحة وتعزيز النشاط البدني واستبانات عن السلوك المستقر في العمل واستبانات عن تناول الفواكه والخضروات واستبانات عن المحددات السلوكية لنمط الحياة. أظهرت نتائج الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية لصالح الإناث في المجموعة التجريبية بعد مرور ٦ أشهر في السلوك المستقر في العمل لصالح الإناث ولم تظهر أي فروق بالنسبة لبقية المتغيرات.

## إجراءات البحث

### منهج البحث

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

### مجتمع البحث

جاء مجتمع البحث من معلمي السباحة العاملين بحمامات السباحة بمدينة بنها، والبالغ عددهم ٢١١ معلم، من واقع سجلات حمامات السباحة بينها.

### عينة البحث

تم اختيارها بالطريقة العمدية وكان قوامها ( ١٣ ) معلم سباحة من (مرضى السكر النوع الثاني)، وعدد (٣٠) سباحة لإجراء الدراسة الإستطلاعية

### جدول (١)

#### تصنيف مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث	مجموع العينة	العينة الإستطلاعية	العينة الأساسية
معلم (٢١١)	معلم (٤٣)	معلم (٣٠)	معلم (١٣)

تم تطبيق التجربة الأساسية على عينة البحث في الفترة من ٢٦/٣/٢٠٢٠ إلى ٣/٦/٢٠٢٠

### جدول (٢)

#### إعتدالية عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	السن	الوزن	سنوات الخبرة	ق السكر صائم	ق السكر بعد الغذاء
المتوسط	٤١.٠٦٦	٩٣.٥٣	٩.٦٧	١٥٠.٩٩	٢٢٠.٩٨
الوسيط	٤١	٩٣	٨	١٥١.٠٠	٢٢١
الانحراف	١.٤٤	٠.٦٨	٢.٠٠	١.٩٠	١.٠٣٠
الالتواء	٠.١٣٧	٢.٣٣	٢.٥	٠.٠١٥-	٠.٠٥٨-

يتضح من الجدول رقم (٢) أن معاملات الإلتواء لمتغيرات النمو لعينة البحث تقع جميعها في نطاق (٣±) مما يشير إلي 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، يمتلكون 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.

**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 الربع الأعلى والربع الأدنى على عينة قوامها (٣٠) معلم.

**جدول (٣)**

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

**مقياسى اليقظة العقلية، التفاؤل والتشاؤم**

$$n = 2 = 15$$

المتغيرات	الربع الاعلى		الربع الادنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	ع	س	ع	س		
مقياس اليقظة العقلية	١.٨٢	١٨.٦	١.٣٨	١٤.٨٦	٥.٩٢	
مقياس التفاؤل والتشاؤم	٢.٠٩	٣٥.٥٤	١.٠٨	٣٠.٦	٧.٢٣	

قيمته ت الجدوليه عند مستوي معنويه ٠.٠٥ = ٢.٧٥

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين الربع الأعلى والربع الأدنى لمقياسى اليقظة العقلية، التفاؤل والتشاؤم ، مما يدل علي صدق المقياس قيد البحث

**ثبات المقياس:**

**جدول (٤)**

**ثبات التجزئة النصفية لمقياسى اليقظة العقلية، التفاؤل والتشاؤم**

$$n = 30$$

المتغيرات	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	ع	س	ع	س		
مقياس اليقظة العقلية	١.٥٧	٢٧.١٨	١.٠١	٢٥.٠٤	٠.٦٨٩	
مقياس التفاؤل والتشاؤم	١.٤٩	٥٥.٩٣	٢.٣٢	٥٤.٢٢	٠.٧٠٩	

قيمة " ر " الجدوليه عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يتضح من جدول (٤) أن قيمة (ر) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الي ثبات مقياس اليقظة العقلية، التفاؤل والتشاؤم.

### **الدراسة الاستطلاعية:**

قام الباحث بإجرائها على عينة قوامها (٣٠) معلم من خارج العينة الأساسية ، لعمل لمعاملات العلمية لمقياس اليقظة العقلية، والتفاؤل والتشاؤم، وتجربة البرنامج لمدة اسبوع للوقوف على جوانب القوة والضعف.

### **القياسات القبلية:**

تم إجراء القياسات القبلية في متغيرات اليقظة العقلية، التفاؤل والتشاؤم ، الحالة الصحية وذلك يومي ٢٦،٢٧/٣/٢٠٢٠م.

### **الدراسة الأساسية:**

تم تطبيق التجربة الأساسية على عينة البحث في الفترة من ٢٨/٣/٢٠٢٠ إلى ٣٠/٥/٢٠٢٠ وذلك لمدة (٢٤) وحدة بواقع ٣ وحدات في الأسبوع. (مع مراعاة ايام العيد)

### **القياسات البعدية:**

تم إجراء القياسات البعدية في نهاية تنفيذ البرنامج بعد (٢٤) وحدة لمجموعة البحث تحت نفس ظروف القياسات القبلية وذلك يومي ٢، ٣/٦/٢٠٢٠.

### **المعالجات الإحصائية:**

تم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام برنامج " SPSS ٢٥ " لإيجاد مايلي :

- (١) المتوسط الحسابي
- (٢) الوسيط
- (٣) الإنحراف المعياري
- (٤) معامل الالتواء
- (٥) الإرباع الاعلى والإرباع الأدنى
- (٦) اختبار"ت"
- (٧) معامل ارتباط بيرسون
- (٨) نسب التحسن %

## عرض النتائج ومناقشتها:

### عرض ومناقشة الفرض الأول

الذي ينص علي: توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تنمية (اليقظة العقلية) للعينة قيد البحث.

#### جدول (٥)

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

ن=١٣

المتغيرات	الدرجة	القياس القبلي		القياس البعدي		ف	قيمة ت	نسب التحسن %
		س	ع	س	ع			
مقياس اليقظة العقلية	١٥-٤٥	٢٣.٠٨	١.٥٧٩	٣٨.٣٧	١.٦٤٢	١٥.٢٩	٤.٠٥	٦٦.٢٤

قيمه ت الجدوليه عند مستوي معنويه ٠.٠٥ = ٣.٠٥٤

يتضح من جدول (٥) أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا 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 حاضرا ذهنيا للتعامل مع الأحداث في لحظة بلحظة، واستقبال المعلومات بطريقة مركزة، والقدرة على التعامل بحساسية اكثر مع البيئة في ضوء الاحداث التي يمر بها العالم. (١٧: ٢٠٠)

كما يعزو الباحث تلك التنمية الى أن المبادئ الأساسية لتمارين الهاتا يوجا هي :

١- الإسترخاء Relaxation

٢- التركيز Concentration

٣- التنفس Breathing

٤- التأمل Meditation

٥- التصور Imagination (٣ : ١٧٦-١٨٠) ، (٢٤ : ١١١) ، (٢٩ : ٧٣)

٦- التمرينات Exercises Diet -٧ الحمية (١٨ : ٤٥)

وتلك المبادئ لها علاقة وطيدة باليقظة العقلية  
وتتفق تلك النتيجة مع دراسة أمل مهدي جبر (٢٠١٨) (٢)، ودراسة رحمانى وتلبسانت  
(٢٠١٤) Rahmani and Talepasand (٢٧)

### عرض ومناقشة الفرض الثانى

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

### جدول (٦)

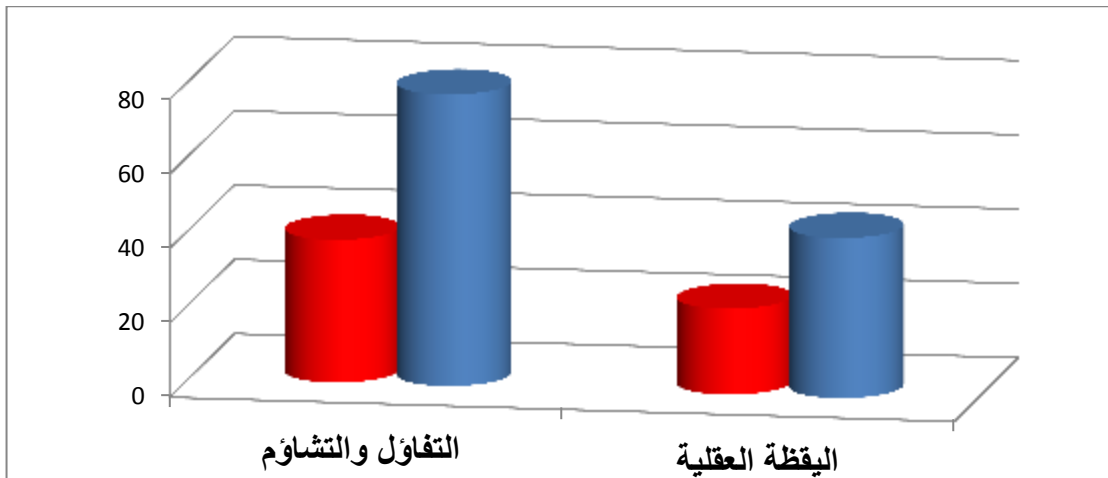
دلالة الفروق ونسب التحسن لعينة البحث فى القياسين القبلى والبعدى  
لمقياس (التفاؤل والتشاؤم)

ن=١٣

المتغيرات	الدرجة	القياس القبلى		القياس البعدى		ف	قيمة ت	نسب التحسن %
		س	ع	س	ع			
مقياس التفاؤل والتشاؤم	-٣٠ ٩٠	٤٣.٠٢	١.٠٠٤	٧٨.٣٧	١.١٨ ٣	٣٥.٣٥	٦.٩٧	٨٢.١٧

قيمه ت الجدوليه عند مستوي معنويه ٠.٠٥ = ٣.٠٥٤

يتضح من جدول (٦) أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى تنمية (تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم) لعينة البحث.



شكل (١) 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 (١٦: ٥٤٤) (٢٢: ٥٤) (٣٣: ١٥٠) وتتفق تلك النتيجة مع دراسة مقبولة ناصر مصباح البوسعيدية (٢٠١٤) (٦)

### عرض ومناقشة الفرض الثالث

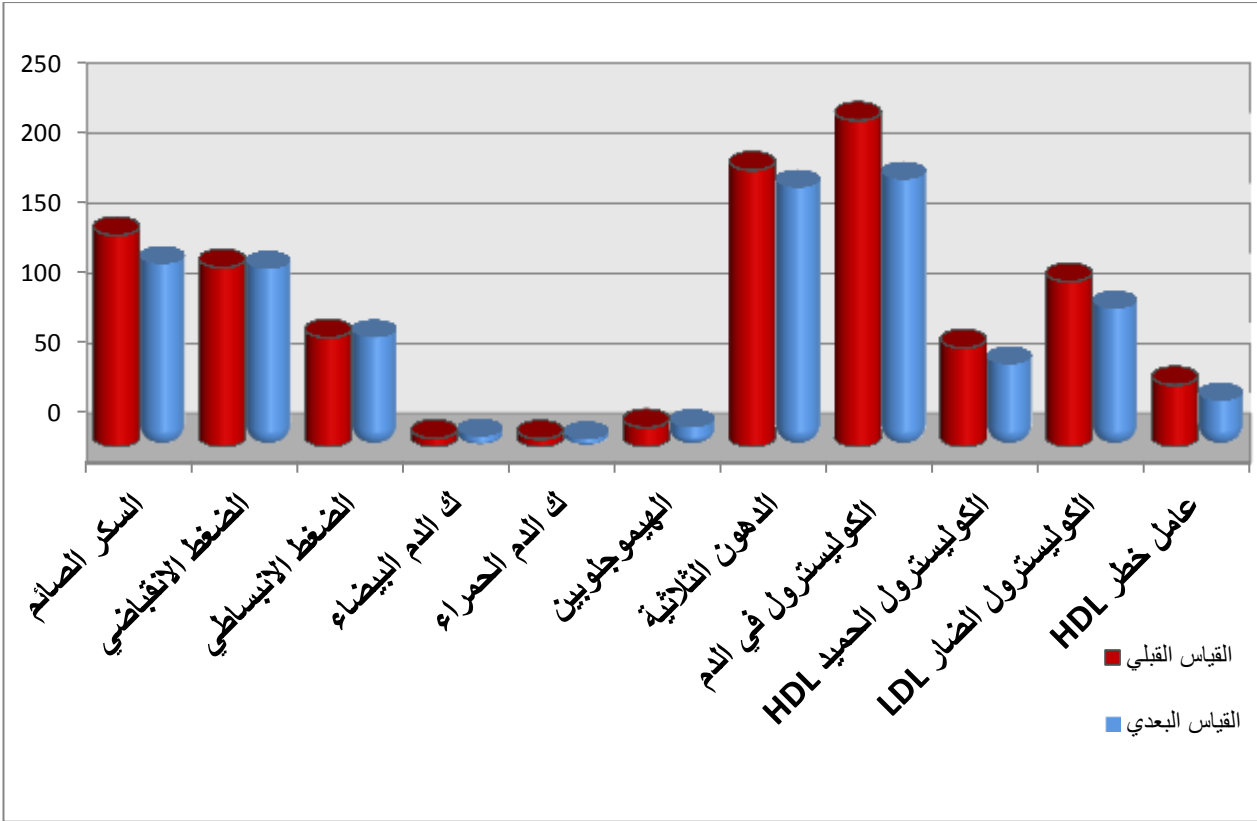
الذي ينص علي: توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تحسين (الحالة الصحية) للعينة قيد البحث.

### جدول (٧)

#### 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=١٣
			ع	س	ع	س	
١٣.٥٥	*٣.٤٤	٢٠.٤٧	٣٣.٨٨	١٣٠.٥	٢٩.٠٧	١٥١.٠٥	السكر الصائم
٠.٧٠٣	٠.٩٠٣	٠.٩	٠.٦٤	١٢٧.١	٠.٩٨	١٢٨	الضغط الانقباضي
٠.٠٦٤	٠.٨٤٩	٠.٠٥	٠.٧٧	٧٨.٠٥	٠.٨٥	٧٨	الضغط الانبساطي
٢٠.٤٢	٢.٨٢	١.٢٦	١.٠٩	٧.٤٣	١.٢٢	٦.١٧	كرات الدم البيضاء
٥.٧٣	١.٢٦	٠.٣٣	٠.٨٥	٥.٤٢	١.٠٢	٥.٧٥	كرات الدم الحمراء
٢.٢٣	١.٠٨	٠.٣١	١.٢٧	١٤.٢٠	٠.٥٩	١٣.٨٩	الهيموجلوبين
٦.٣٢	١.٥٧	١٢.٥	١.٠٨	١٨٥	١.٢٢	١٩٧.٥	serum triglycerides الدهون الثلاثية في الدم
١٨.١٠٦	*٣.٣٣	٤٢.١٧	٢.٩٢	١٩٠.٧	٢.٥٤	٢٣٢.٩	مجموع الكوليسترول في الدم serum total cholesterol
١٦.٥٢	*٣.٠٩	١١.٦٨	١.٩٩	٥٩.٠٢	١.٢٥	٧٠.٧	الكوليسترول الحميد HDL
١٦.٣٥	*٤.٠٤	١٩.٣	٢.٤٩	٩٨.٧	١.٠٦	١١٨	الكوليسترول الضار LDL
٢٥.٣١	*٢.٥٨	١١.١٩	١.١٤	٣٣.٠١	٢.٧٦	٤٤.٢	HDL risk factor عامل خطر HDL

قيمه ت الجدوليه عند مستوي معنويه ٠.٠٥ = ٣.٠٥٤



شكل (٢) يبين فروق القياسين القبلي والبعدي للحالة الصحية لعينة البحث

يتضح من جدول (٧)، وشكل (٢) أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً 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 (٢.٢٣١٨٢% : ٢٥.٣١٦٧٤%)

ويعزو الباحث تلك النتيجة في مجملها مع ما ذكرته كلا من إلين هوروفيتز و ستافان الجليد **Ellen Horovitz & Staffan Elgelid** (٢٠١٥) بأن تمارين اليوغا تجعل الجسم ملائماً للروح والطاقت المختزنه به ، كما أنها تعمل على تطوير اللياقة لكافة أجهزة الجسم والمحافظة على الصحة. (١٩ : ١٨ ، ١٩)

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 والتفاؤل، وهذا ما اتفقا عليه نيل وجريفين ( Neal & Griffen ٢٠٠٦) إلى أن اليقظة الذهنية تعني استمرار الحضور الذهني بشكل مقصود، وتشمل : الوعي، والانتباه، ويرى البعض أنها القدرة على تجاهل مشتتات الحوافز. (٢٦ : ٨٨)

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة نهى سيلم، ايمان صاحبي (٢٠١٩) (٨)  
 ودراسة رحمانى وزهر الدين ومواردى وهوفيدا ونجاتي (٢٠١٥) (٢٨)  
 ودراسة باركال وآخرون (٢٠١٤) Barkel, et al. (١١)

وأن قيمة (ت) المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية، ولكن هناك بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى قياسات كلا من كرات الدم البيضاء، كرات الدم الحمراء، الهيموجلوبين ، الدهون الثلاثية فى الدم. وهذا يعنى أن البرنامج لم يؤثر على تلك المتغيرات سألفة الذكر.

### الإستنتاجات والتوصيات

#### الإستنتاجات:

- ١- أن البرنامج القائم على تمارينات الهاثا يوجا وفق تقنية زوم (zoom) أثر ايجابيا على تنمية اليقظة العقلية والتفائل وخفض التشاؤم وتحسين الحالة الصحية لمعلمى السباحة (مرضى السكر النوع الثانى).
- ٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى تنمية اليقظة العقلية والتفائل وخفض التشاؤم وتحسين الحالة الصحية لمعلمى السباحة (مرضى السكر النوع الثانى).

#### 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، لأنها تعد من اهم مكاسب جائحة كورونا (كوفيد ١٩)
- ٦- ضرورة قيام المختصين ببناء برامج رياضية متوازنة لمرضى السكري بحيث ينصب تأثيرها على بعض المتغيرات السلبية.

## المراجع العربية والأجنبية:

- ١- أحمد نوري (٢٠١٢): أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية ١٨، ٢٠٦ - ٢٣٦، الأردن
- ٢- أمل مهدي جبر (٢٠١٨): اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات، المؤتمر العلمي الأكاديمي الدولي التاسع، اسطنبول، تركيا
- ٣- تيسير عبد السلام الدرملی (٢٠١٥) : اليوجا ( علم ورياضة وعلاج ) ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية .
- ٤- سها فهد (٢٠١١) : الأعراض الاكتئابية وعلاقتها بنوعية الحياة لدى الأطفال المصابين بداء السكري ، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة دمشق.
- ٥- ماريأ توماس ، جرين لورين (٢٠٠٢): الدليل الرسمي، كيف تتعايش مع مرض السكري، ط ٢ ، مكتبة جرير ، الرياض.
- ٦- مقبوله ناصر مصبح البوسعيدية (٢٠١٤) : فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين بسلطنة عمان، ، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- ٧- منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠): السكري من النمط الثاني، <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- ٨- نهى سيلم، ايمان صاحبي (٢٠١٩): دور النشاط البدني الرياضي في تعديل نسبة السكر في الدم عند المرأة المصابة بداء السكري من نوع ٢ ، علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ع١٣، جامعة العربي بن مهيدي ، الجزائر
- ٩- نورهان محمد بهاء الدين (٢٠١٨): التفاؤل ودافعية الانجاز وعلاقتها بنتائج المباريات لناشئ التايكوندو دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية
- ١٠- AL-BEZRAH, LANA AMEEN (٢٠٠٦): Improving Health Services for Diabetic Pregnant Women who are Attending Governmental Clinics in Nablus and Jenin Districts.
- ١١- Berkel, j., Boot., C., Proper, K., Bongers, P., & Beek, A. (٢٠٠٩): Effectiveness Of Broderick, P.,& Metz, S. (٢٠١٤): Learning to Breathe: A Pilot Trial of Mindfulness Curriculum for Adolescents. Advances in School Mental Health Promotion, ٢(١). ٣٥- ٤٦.
- ١٢- Bishop, R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., &erson, D., Carmody, J., Devins, G.(٢٠٠٤). Mindfulness: a proposed operational

- definition. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 11, ٢٣٠-٢٤١. doi: ١٠.١٠٩٣/clipsy.bph٠٧٧.
- ١٣- **Browen, P.(٢٠١١)**:Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia. Unpublished PhD. Dissertation University of Montana Missoula. USA.
- ١٤- **Burgoon J, Berger C, Waldron V. (٢٠٠٠)**: Mindfulness and interpersonal communication. *Journal Soc Issues*. ٥٦:١٠٥-١٢٧.
- ١٥- **Carmody J, Baer A. (٢٠٠٩)**: 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*. ٦٥:٦٢٧-٦٣٨.
- ١٦- **Dalrymple, L. & Herbert, D. (٢٠٠٧)**. Acceptance & commitment therapy for generalized social anxiety disorder: a pilot study. *Behavior Modification*, ٣١, ٥٤٣-٥٦٨. doi: ١٠.١١٧٧/٠١٤٥٤٤٥٥.٧٣.٢.٣٧
- ١٧- **Davis , M. & Hayes , A. (٢٠١١)**. What are the benefits of mindfulness ? A practice review of psychology related research, *Psychotherapy*, ٤٨ (٢), ١٩٨-٢٠٨.
- ١٨- **Diane Ambrosini (٢٠١٦)**. Instructing hatha yoga (A guide for teachers and students), second edition, library of congress cataloging-in-publication data, California, U.S.A.
- ١٩- **Ellen Horowitz, Staffan Elgelid (٢٠١٥)**. Yoga therapy (theory and practice), Routledge Taylor & Francis Group "New York and London", New York, U.S.A
- ٢٠- **Feltman, R. Robinson M, Ode S. (٢٠٠٩)**: Mindfulness as a moderator of neuroticism-outcome relations: a self-regulation perspective. *J Res Pers*. ٤٣:٩٥٣-٩٦١.
- ٢١- **Hofmann SG, Sawyer AT, Witt AA, Oh D. (٢٠١٠)**: The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a met analytic review. *Journal Consult Clin Psychol*. ٧٨:١٦٩-٨٣.
- ٢٢- **Jha, P., Stanley, A., Kiyonaga, A., Wong, L. & Gelfand, L. (٢٠١٠)**. Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity & affective experience. *Emotion*, ١٠, ٥٤\_٦٤. doi: ١٠.١٠٣٧/a٠٠١٨٤٣٨
- ٢٣- **Langer, Spencer (٢٠١٣)**: Mindful learning. *Current directions in psychological science*
- ٢٤- **Leslie Kaminoff, Amy Matthews (٢٠١٦)**. Yoga Anatomy, Second Edition, Library of Congress Cataloging-in-Publication Data, California, U.S.A.
- ٢٥- **Mark Williams & Danny Penman (٢٠١١)**: Mindfulness: A ractical Guide to Finding peace in a Frantic World, Piaktus.

- ۲۶- **Neal, A. & Griffin, A. (۲۰۰۶).** A study of the lagged relationships among climate, safety motivation, safety behavior, & accidents at the individual & group levels. *Journal of Applied Psychology*, ۹۱ (۴), ۹۴۶-۹۵۳.
- ۲۷- **Rahmani, S. and Talepasand, S. (۲۰۱۴):** 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*, ۲۹ (۱۷۵), ۱-۱۲.
- ۲۸- **Rahmani, S., Zahirrodin, A., Moradi, M., Hoveida, S. and Nejati, S. (۲۰۱۵):** Examining the Effectiveness of Mindfulnessbased Stress Reduction Program and Conscious Yoga on Quality of Life in Patients with Diabetes Type ۲. *Iranian Journal of Diabetes and Obesity*, ۶ (۴), ۱۶۸-۱۷۸.
- ۲۹- **Sally Parkes (۲۰۱۷):** The Manual of Yoga Anatomy "Step by Step Guidance and Anatomical Analysis of ۳۰ Asanas", Global Book Publishing Pty Ltd, London, United Kingdom.
- ۳۰- **Shapiro SL, Schwartz ER, Bonner G. (۱۹۹۸):** The effects of mindfulness-based stress reduction on medical and pre-medical students. *Journal Behav Med.* ۲۱:۵۸۱-۵۹۹.
- ۳۱- **Wang, Y. & Kong, F. (۲۰۱۴)** The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction & mental distress. *Social Indicators Research*, ۱۱۶(۳), ۸۴۳-۸۵۲
- ۳۲- **Weinstein, N., Brown, K. & Ryan, R. (۲۰۰۹).** A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, & emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, ۴۳, ۳۷۴-۳۸۵
- ۳۳- **Williams, G., Teasdale, D., Segal, V. & Soulsby, J. (۲۰۱۰):** Mindfulness-based cognitive therapy reduces overgeneral autobiographical memory in formerly depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology*, ۱۰۹, ۱۵۰-۱۵۵.

## المرفقات

مرفق (١) مقياس اليقظة العقلية

مرفق (٢) مقياس التفاؤل و التشاؤم

مرفق (٣) نموذج لوحدة قائمة على تمارينات الهاثا يوجا لمعلمي السباحة

(مرضى السكر النوع الثاني).

## مرفق (١)

## مقياس اليقظة العقلية

بعد إطلاع الباحث على عدة مقاييس في اليقظة الذهنية ، كمقياس غيج (Gage ٢٠٠٣) ومقياس إيرسمان و رومير (Erismann & Roemer, ٢٠١٢)، ومقياس أحلام عبدالله ٢٠١٣ ، ومقياس بير (Bear ٢٠٠٦) ثم قام الباحث بتطوير مقياس في اليقظة العقلية ، وتكون ؛ المقياس من (١٥) عبارة، وبدائل التصحيح ثلاث هي(غالبا، أحيانا، نادرا)، وقد وضع لهذه الاستجابات أوزان متدرجة هي (٣، ٢، ١) على الترتيب للعبارات الإيجابية، والعبارات السلبية هي (٣، ٥، ٦، ٧، ١٠، ١١، ١٢، ١٥)

م	العبارات	غالبا	أحيانا	نادرا
١.	أقبل الأفكار التي أتحقق منها.			
٢.	اتفاعل مع الأعمال التي أقوم بإنجازها			
٣.	أشعر أنني لا أملك 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 التغير 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.			

مرفق (٢)  
مقياس التفاؤل و التشاؤم

م	العبارات	غالباً	أحياناً	نادراً
١.	مكتوب على الشقاء وسوء الطالع			
٢.	تبدو لى الحياة جميلة			
٣.	سيكون مستقبلى مظلماً			
٤.	أشعر أن الغد سيكون يوماً مشرقاً			
٥.	أتوقع أن تتحسن الاحوال مستقبلاً			
٦.	كثرة الهموم تجعلنى اشعر بأننى اموت فى اليوم مائة مرة			
٧.	انظر الى المستقبل على انه سيكون سعيداً			
٨.	انا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل			
٩.	ستنكون 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 غداً			
١٣.	ارى ان الفرج سيكون قريباً			
١٤.	اترقب حدوث اسوء الاحداث			
١٥.	حظى قليلاً 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			







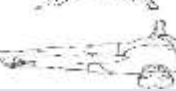



			٢٣. تدلنى الخبرة على ان الدنيا سوداء كالليل المظلم
			٢٤. اتوقع ان يكون الغد افضل من اليوم
			٢٥. اشعر كأن المصائب خلقت من اجل
			٢٦. يخيفنى ما ممكن ان يحدث لى فى المستقبل
			٢٧. اتوقع ان اعيش حياة تعيسة فى المستقبل
			٢٨. لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس
			٢٩. لدى شعور غالب بأننى سأفارق الاحبة قريبا
			٣٠. تختفى الاحداث السارة لأنه سيعبها احداث مؤلمة

## مرفق (٣)

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

أهداف الوحدة	إطالة عضلات الجانب الوحشى وتقوية عضلات الجانب الإنسى	التاريخ : ٢٠٢٠/٦/١٥
من الركبة		الزمن : ٥٥ ق

متغيرات الحمل التأهيلي	الشدة	الحجم		الكثافة	
		فترة دوام التمرين	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	( %٦٥ - %٧٠ )	( ١٥ ) ث	( ٤ - ٦ )	( ٤٥ - ٦٠ ) ث	( ١٥ ) ث

الأدوات	الزمن	الإخراج	المحتوى	أجزاء البرنامج	
	١٠ ق		زيادة مستوى الوعي الذاتي بالجسم	الجوانب النفسية	
	١٠ ق		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	
	٣٠ ق		إطالة رسغ اليد من وضع الجثو الأفقى		تمارينات الهاثا يوجا البنائية العامة
			ثنى الجذع أماما من الوقوف فتحا		
			القوس من وضع الوقوف		
	٣٠ ق		وضع المحارب		تمارينات الهاثا يوجا التأهيلية الخاصة
			مد الرجل للجانب		
			القرفصاء		
			البرجل		
	٥ ق		يقوم معلمى السباحة بأداء تمارينات التهدئة والإسترخاء لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس وإستعادة الشفاء .		التهدئة