

تأثير تمارينات الهاثا يوجا للحد من تشتت الانتباه والاندفاعية لتلميذات المرحلة الإعدادية

د/ هالة محمد فؤاد احمد

مخلص البحث:

يهدف البحث إلى استخدام تمارينات الهاثا يوجا ومعرفة تأثيرها على تشتت الانتباه والاندفاعية لتلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة أسيوط، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلميذات المرحلة الإعدادية الذي لديهم تشتت الانتباه والاندفاعية بعد تطبيق مقياس تشتت الانتباه والاندفاعية على التلميذات وتم اختيار التلميذات الحاصلين على أعلى درجة في المقياس، وبلغ عددهم (٢٥) تلميذة، استخدمت الباحثة مقياس تشتت الانتباه ومقياس الاندفاعية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج فعالية تمارينات الهاثا يوجا للحد من تشتت الانتباه والاندفاعية لما لها تأثير إيجابيا لتلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة أسيوط. وتوصي الباحثة بضرورة استخدام تمارينات الهاثا يوجا على أبحاث مشابهة وعلى فئات عمرية مختلفة.

مقدمة ومشكلة البحث:

تتسم المرحلة الإعدادية بأنها مرحلة تعليمية هامة في بناء و تكوين الشخصية حيث إن أبناءنا عماد المستقبل والثروة الحقيقية لتقدم الأمم، فهي بطبيعتها مرحلة الليونة والتشكيل والاستجابة للمؤثرات التي تكسب الخبرات، كما أن الاهتمام بهم يعمل على بناء شخصيتهم وتنمية مهاراتهم وتلبية احتياجاتهم، كما أن الاستفادة من طاقاتهم وتوجيههم التوجيه السليم يؤدي إلى ضبط قدراتهم البدنية والعقلية والنفسية والحركية والاجتماعية وممارساتهم للرياضة تساعد على تنمية الجسد والعقل لديهم.

وتعتبر التمرينات البدنية أساس التربية الرياضية وتعد من الوسائل الهامة والفعالة في تحقيق الكثير من أغراض التربية الرياضية، فهي تساهم بقدر كبير في إكتساب الفرد اللياقة البدنية، حيث أنها تحقق البناء الجسماني والحركي اللازم لكل فرد لتأدية عمله اليومي على الوجه الاكمل أو التقدم في الأنشطة التربوية المختلفة، كما تساعد التمرينات على تحقيق النمو الشامل المتزن للتلاميذ بالمدارس وتطوير الصفات البدنية والقدرات النفسية والعقلية وتنمية الاتجاهات نحو الذات والآخرين من خلال العمل ضمن مجموعة كما تساهم في خروج الانفعالات السلبية الموجودة بداخلهم بطريقة إيجابية ومنظمة حتى الوصول بهم إلى الاستقرار والالتزان والهدوء النفسي والتكيف الاجتماعي.

كما تعرفها "عنايات محمد فرج ، فاتن البطل" (٢٠٠٤) بأنها مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تؤدي بهدف بناء الجسم وتشكيله التشكيل الصحيح، وتنمية قدراته الحركية المختلفة من أجل الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى من الأداء سواء في المجال الرياضي أو المهني أو خلال متطلبات الحياة اليومية وفق الأسس والمبادئ العلمية. (٢٤:١٥)

وتمرينات الهاثا يوجا تعرف بانها تمرينات بدنية عقلية تساعد على خلق جيل قوى يتمتع بالصحة والهدوء النفسي والتغلب على الانفعالات حيث تعمل على تنمية ووعي ادراك التلاميذ وهي تؤدي على شكل أوضاع يصحبها تدريبات للتنفس المنتظم وتهدف إلى إحداث إسترخاء عقلي وعضلي وإنسجام داخلي للفرد كما تمنحه القوة الداخلية وتعمل على تحقيق التوازن بين الجسد والفكر. (١٩:٤) (234:22)

ويشير كلا من "محمود الملط" (١٩٩٠)، فادية عبدوش، هلا امان الدين" (٢٠٠٦) أن الهاثا يوجا تعمل على تنمية الاحساس وزيادة التفكير وتثبيت الوعي بأعضاء الجسم وكل جزء معين من الجسم والاحساس بما يسرى فيه من طاقة ومرونة كما تحد كثيرا من حالات الارق

والقلق ومقاومة الضغوط النفسية والأمراض وأيضاً يحتل الانتباه مرتبة خاصة فهو يمرن الذاكرة على الحفظ، كما يشكل أداة ضرورية تساعد التلميذ على التمتع بالذكاء وبذلك يصبح من السهل التمتع بقدرة عالية على التركيز إذا ما كانت حالة التلميذ النفسية سليمة ومنظمة فالقدرة الكافية على التركيز عنصر ضروري للتمتع بالذكاء والذاكرة القوية والقدرة على اتخاذ القرارات كما تساعد التلاميذ على التخلص من الاندفاعية خلال تعاملهم مع الآخرين الذي ترافقه عادة مجموعة كبيرة من الاضطرابات والاحساس بتشتت الانتباه. (١٨: ٣٥)، (١٦: ٢١٧)

وترى "باتريشيا آيه، رالستون وكارولين سمارت (٢٠١٠) أن فوائد الهاثا يوجا لا تقتصر على كونها تكسب المرء وعيه بجسمه ليعرف كيف يجلس وكيف يقف وكيف يتنفس ولكنها تركز أيضاً على أنتباهه وعقله وتجعله يعرف كيف يسترخى عندما يشعر بأن عقله مرهق ومثقل بأعباء يومه ومشكلاته وكيف تهدئته، كما يجب ان تؤدي تمارينات الهاثا يوجا بتنظيم عملية التنفس ويتم ذلك بهدوء تام وبلا عصبية، كما يجب التركيز التام عند الاداء بأكبر قدر ممكن، و يجب عند ممارسة التلاميذ تمارينات الهاثا يوجا ألا يلتفت حوله بل يحاول في أداء أكبر قدر ممكن من الوضع حسب استطاعتك ودون إجبار. (١١،٦:٧)

وقد أشارت "فادية عبدوش وهلا أمان الدين" (٢٠٠٦) أن أغلب أوضاع الهاثا يوجا تعمل على تدفق الدم في الدماغ وهذا أمر مهم ومفيد لدى التلاميذ فهو يحسن من تشجيع الخلايا الدماغية بالاكسجين مما يجعل التفكير أكثر صفاءً ويؤدي إلى تحسن الذاكرة والقدرة على الإنتباه ويقلل من الاندفاعية ويعمل على زيادة القدرة على مواجهة الآخرين بهدوء وسلام. (١٢٦:١٦)

وتؤكد "خيرية السكري" (٢٠٠٦م) أن الهاثا يوجا Hatha Yoga تزيد وعى الإنسان بجسده وتطلق الطاقة وتحسن قوة التحمل واللياقة والتركيز وتحافظ على مرونة الجسم ومن ثم تحافظ على التدفق الحر للطاقة وتحسن الأعضاء الداخلية وجهاز الغدد الصماء وتنظيم الإيض وتحسن العمليات الهضمية والأخراجية وتجدد الحيوية وتقلل التوتر وتحث على الاسترخاء وتحسن القوام وتؤخر عملية الشيخوخة وتقيد تحسن الدورة الدموية وصحة الجلد ولا تحتاج إلى معدات غالية الثمن لممارستها وتحقق أوضاعها مدى كاملاً ومتوازناً من الحركة كما أن الهاثا يوجا لا تهدف إلى تقوية عضلات الجسم وزيادة رشاقته بل تساعد الفرد في القضاء على المشاكل والاضطرابات النفسية التي تواجهه. (١٠: ١٣)

ويعد اضطراب تشتت الانتباه والاندفاعية من المشكلات الأكثر شيوعاً بين التلميذات وهذ حسب الدراسات التي يقوم بها الباحثون وذلك من خلال دراستهم العلمية الحديثة في الطب

النفسي حيث أظهرت أن هذا الاضطراب يصيب نسبة تصل إلى ١٠% من أطفال العالم تقريباً، ويختلف هذا الاضطراب في تقديراته من بلد إلى أخرى حيث أوضحت الدراسات في مصر أن نسبة انتشاره بين التلميذات في المدارس ٦٢%.

كما أن ظاهرة تشتت الانتباه والاندفاعية لها مصدر قلق كبير على الصحة العامة لدى التلميذات ومن حولهم، فإن التلميذات المصابون بتشتت الانتباه والاندفاعية يعانون من مشاكل مدى الحياة لما لها من تأثير سلبي كبير خلال يومهم حيث يجدون صعوبة في البقاء وهم جالسون والانتقال من نشاط لآخر وعدم انتظار دوره وعدم المبالاة بعواقب الأمور ونواتجها، وكثرة مقاطعة الآخرين والاجابة بدون تفكير وصعوبة في تركيز الانتباه على مثير معين وتشتته نحو مثيرات أخرى في البيئة. (١٤:٧٥، ٧٩)

ومن خلال عمل الباحثة في تدريس مقرر التمرينات والإشراف علي الطالبات المعلمات (التربية العملي) بالمدارس الإعدادية لاحظت شكوى الطالبات المعلمات بعدم استجابة بعض تلميذات المرحلة الإعدادية للتعليمات أثناء تنفيذ حصة التربية الرياضية كما أن لديهن مشكلة بضعف القدرة على الانتباه للمؤثرات الخارجية والشرود الذهني وأيضاً عدم سيطرة بعض التلميذات على أفعالهن ومقاطعتهن في الحديث واندفاعهن تجاه الآخرين، ومن خلال ما يصدر من التلميذات من أفعال وتصرفات غير ادراكية واندفاعية ملحوظة أستدعى الباحثة في التفكير في مشكلة البحث حيث تم الاجتماع بهم وعمل مقياس مبدئي لهم باستخدام مقياس تشتت الانتباه والاندفاعية الذي أوضح انهم يعانون من تشتت الانتباه والاندفاعية والتي تعد من الاضطرابات الذهنية والنفسية، وبعد الاطلاع على العديد من الدراسات في مجال التخصص دعى الباحثة إلى التفكير في إعداد برنامج يتضمن تشتت الانتباه والاندفاعية وبعض التمرينات التي يمكن أن تحسن مستوى الانتباه وتحد من اندفاعية التلميذات مستخدماً أسلوب تمرينات الهاثا يوجا وذلك في وحدات تعليمية مخططة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى استخدام تمرينات الهاثا يوجا ومعرفة تأثيرها على الحد من تشتت الانتباه والاندفاعية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة اسيوط.

فروض البحث.

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في تشتت الانتباه والاندفاعية لصالح القياس البعدي.

٢- توجد نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في تشتت الانتباه والاندفاعية لصالح القياس البعدي.

مصطلحات لبحث.

- الهاثا يوجا Hatha yoga

وهي رياضة بدنية عقلية ومرونة فكرية تنمي لدى الانسان قوته على التركيز وقدرته على التفكير بطريقة متزنة وهادفة ، تمارس من خلال مجموعة من التمارين العقلية والايوضاح الجسمية التي تهدف إلى احداث التناغم والتوازن النفسي والروحي للانسان. (٦:١٠)

- تشتت الانتباه Attention Deficit

هو نمط سلوكي يتسم بعدم قدرة الفرد على المتابعة والتركيز على المهمات ويصعب عليه أن ينظم المهام والأنشطة والاندماج والتخطيط لها وإكمالها، بجانب المعاناة من الانصات حين يوجه لهم الحديث مع كثرة النسيان وفقد الأشياء وصعوبة تذكر أماكنها. (٢٧:١٧)

- الاندفاعية Impulsivity

القيام بنشاطات وأفعال تلقائية مع عدم أخذ الوقت اللازم في التفكير في المواقف المختلفة، كما تشير الاندفاعية إلى صعوبة تأخير فعل أو إستجابة ماحتى لو كان لهذا الفعل أو الاستجابة تبعات سلبية ومن أمثلتها صعوبة انتظار الدور المحدد للفرد حتى يتكلم أو يلعب أو يعبر طريق أو الميل دون تفكير إلى إعطاء إجابات فورية بغض النظر عن مدى دقتها أو مدى علاقاتها بالسؤال المطروح عليه. (٧٨:6)

الدراسات المرتبطة :

- دراسة "نها السيد درويش" (٢٠١٥) (٢١) هدفت إلى معرفة تأثير تدريبات اليوجا على تقدير الذات وخفض درجة اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة واحدة اشتمل قوام العينة (٥٦) تلميذا وتلميذة، وكانت أهم النتائج أن تدريبات اليوجا لها تأثير فعال على التلميذات في تقدير الذات وخفض التوتر وزيادة الانتباه والتركيز.

- دراسة "داليا محمد معروف" (٢٠١٧) (١١) هدفت إلى تصميم برنامج لتمارين اليوجا على التوازن والثبات الانفعالي ومستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن، واستخدمت المنهج التجريبي لمجموعة واحدة، وبلغ حجم العينة (٦) طالبات من الفرقة الرابعة، ومن أهم النتائج البحث أن تمارين اليوجا لها تأثير إيجابي على تحسن التوازن

الثابت والحركى وتقليل عدد مرات السقوط من فوق عارضة التوازن وتحسن مستوى الثبات الانفعالى.

- دراسة "أمل صلاح سرور، عطيات محمد السيد" (٢٠١٩) (٣) هدفت إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام آلية تنفس اليوجا على ميكانيكية التنفس والقدرات اللاهوائية للاعبات الايروبيك دانس، واستخدموا المنهج التجريبي لمجموعة واحدة، وبلغ حجم العينة (٨) لاعبات من جمباز الايروبيك، ومن أهم النتائج البحث أن البرنامج التدريبي أدى إلى زيادة في المتغير الفسيولوجى (ميكانيكية التنفس)، زيادة في القدرات اللاهوائية.
- دراسة "ميادة أحمد عثمان" (٢٠٢١) (١٩) هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج تدريبي لخفض اضطراب تشتت الانتباه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية في جدة، واستخدمت المنهج التجريبي لمجموعة واحدة، وبلغ حجم العينة (١٨) تلميذا وتكون البرنامج التدريبي من (١٢) جلسة، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن البرنامج التدريبي أدى إلى خفض اضطراب تشتت الانتباه وفى علاج المشكلات السلوكية للتلاميذ.
- دراسة "أزهار محمد على" (٢٠٢٢) (١) هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير اليوجا على مستوى الانتباه والتوافق الحركى لدى التلميذات ذوى النشاط الزائد المصحوب بنقص الانتباه ADHD ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتى تجريبية وضابطة وبلغ قوامها (١٢) تلميذة، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها أن تمرينات اليوجا تأثير إيجابيا على تحسين مستوى الانتباه لدى التلميذات ذوى اضطراب النشاط الزائد المصحوب بنقص الانتباه.
- دراسة "Sharp et.al" (٢٠٢١) (٢٦) هدفت الدراسة إلى التحقق من علاقة اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بمتغير الوضع الاقتصادى والاجتماعى للأسرة، وتكونت العينة من ١٩٦ طفلا من مستويات اقتصادية واجتماعية مختلفة، وكشفت نتائج الدراسة أن التلميذات ذوى اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه الذين يعيشون في أحياء ثرية ومستوى اقتصادى مرتفع أقل تعرضا للإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وعلى النقيض من ذلك فإن التلميذات في الاسر ذات المستوى الاجتماعى والاقتصادى المنخفض معرضين لخطر الإصابة باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.

خطة وإجراءات البحث :**منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي، وذلك لملاءمته لطبيعة هذا البحث

مجتمع البحث:

اشتمل جتمع البحث على تلاميذ المرحلة الاعدادية (الصف الثالث الاعدادي) بمدرسة الفاروق الرسمية للغات بمحافظة أسيوط، العام الدراسي (٢٠٢٣/٢٠٢٤) والبالغ عددهم (١٥٠) تلميذ وتلميذه والذين تتراوح اعمارهم ما بين (١٤ - ١٥) سنوات.

عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من التلميذات التي لديهم تشتت الانتباه والانذفاعية من مجتمع البحث وذلك بعد تطبيق المقياس على جميع التلميذات من خلالهم بأنفسهم وتم اختيار التلميذات الحاصلين على أعلى درجة في المقياس، وقد بلغ عددهم (٣٥) تلميذة، قامت الباحثة بسحب عينة استطلاعية قوامها (10) تلميذات من العينة الكلية لإيجاد المعاملات العلمية وإجراء التجارب الاستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٢٥) تلميذة، واعتمدت الباحثة التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة لتطبيق إجراءات البحث.

جدول (١)**تصنيف مجتمع وعينة البحث**

البيانات	المجتمع الأصلي	العينة الكلية	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية
العدد	١٥٠	٣٥	١٠	٢٥

يتضح من جدول (١) أن عينة البحث الكلية (٣٥) تلميذة التي تمثل (٢٣%) من افراد مجتمع البحث تم سحب عينة استطلاعية قوامها (10) تلميذات من العينة الكلية لإيجاد المعاملات العلمية وإجراء التجارب الاستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٢٥) تلميذة.

أسباب اختيار مجتمع وعينة البحث:

- ترحيب إدارة المدرسة وأولياء الأمور بفكرة البحث والتعاون الجاد لتنفيذ البرنامج المقترح باستخدام تمرينات الهاثا يوجا.

- توافر الامكانيات اللازمة في المدرسة لتنفيذ وتطبيق إجراءات البحث حيث يوجد بالمدرسة مكان مناسب يسمح بتطبيق برنامج الهاثا يوجا.
- انتظام التلميذات في الدراسة وحصولهم على درجات مرتفعة في مقياس تشتت الانتباه والاندفاعية.
- تواجد الباحثة بشكل رسمي ومنتظم كأشراف على طالبات التربية العملية.

جدول (٢)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث الكلية في متغيرات النمو ومتغيرات البحث (ن = ٣٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٤,٢٣	٠,٦٣	١٩,٠٠	٠,٧٠٢
الطول	سم	١٦٢,٦٠	٧,٨٧	١٥٨,٥٠	١,٦٣٨
الوزن	كجم	٦٠,٥٠	١١,٠٦	٦٠,٠٠	٢,٠١١
تشتت الانتباه	درجة	٥٣,٩٢	١١,٦٧	٥٤,٥٠	٠,٠٤٤-
الاندفاعية	درجة	١٨٦,٨٣	١٣,٥٠	١٩٠,٠٠	٠,٠٦٠-

يوضح جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث قد انحصرت

بين (± 3) مما يدل على اعتدائية أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً: المقابلات الشخصية:

إجراء مقابلات شخصية مع التلميذات عينة البحث للتعرف علي بعض المشكلات النفسية والاجتماعية التي تواجه التلميذات وشرح أهمية تطبيق البحث عليهم بالنسبة للمرحلة السنية لهم ولتدريبهم علي تطبيق مقياس (تشتت الإنتباه والاندفاعية)

ثانياً: الاستمارات :

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بمتغيرات البحث مرفق (٢).
- استمارة استطلاع رأي لسادة الخبراء حول محددات برنامج الهاثا يوجا مرفق (٣).
- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول مقياس تشتت الإنتباه مرفق (٥)
- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول مقياس الاندفاعية مرفق (٥)

ثالثاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن (كجم).

- جهاز الرستاميتير لقياس طول القامة (سم)
- ساعة إيقاف لحساب الزمن بالثانية.
- كاميرات تصوير.
- بساط أو سجادة رياضية.
- سماعة استريو

رابعاً: الاختبارات والمقاييس النفسية:

- مقياس تشتت الانتباه والإنذافية مرفق (٥).

استخدمت الباحثة مقياس تشتت الانتباه والإنذافية لتلميذات عينة البحث إعداد "ختم عبد الحميد محمود" (٢٠١٣) (٩) ويتكون المقياس تشتت الانتباه الموجه (للتلميذات) من (١٦) عبارة موزعة على محورين وهم (تشتت الانتباه - الإنذافية).

طريقة تصحيح المقياس :

تُحتسب إستجابات عبارات المقياسين الموجه لتلميذات عينة البحث من خلال ميزان تقدير ثلاثي (دائماً - أحياناً - نادراً)، متمثلة في (دائماً ثلاث درجات)، (أحياناً درجتان)، (نادراً درجة واحدة)، وتندرج الدرجة التي تحصل عليها التلميذة في عبارات المقياس (١ - ٢ - ٣) وحيث ويتراوح الدرجة التي تحصل عليها التلميذة ككل (١٦) وهي ادنى درجة.

المعاملات العلمية للأختبارات المستخدمة.

قامت الباحثة بإيجاد المعاملات العلمية للأختبارات المستخدمة على النحو التالي :

١- إيجاد وحساب معامل الصدق عن طريق صدق التمايز بين المجموعة المميزة وغيرالمميزة في الاختبارات قيد البحث (تشتت الانتباه - الإنذافية) لافراد العينة الاستطلاعية كما هو موضح بالجدول (٣).

جدول (٣)

(صدق الاختبارات) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في الأختبارات قيد البحث (تشتت الانتباه - الإنذافية) (ن=١ ن=٢ =١٠)

الاختبارات	المميزات ن=١٠		غيرالمميزات ن=١٠		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" ودلالاتها
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
تشتت الانتباه	٤٦,٠٠	٦,٧٨	٦٤,٨٠	٨,١١	١٨,٨٠	*٣,٩٨
الإنذافية	١٩٩,٦٠	٨,٩١	١٧٨,٦٠	١٠,٧٤	٢١,٠٠	*٣,٣٧

قيمة "ت" الجدولية ٦,٠٥ = ٢,٤٤٧

يتضح من جدول (٣) وجود فروقا دالة احصائيا عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة غيرالمميزة فى الاختبارات قيد البحث مما يدل قدرة الاختبارات فى التفريق بين التميزات المميزات والتلميذات لغير مميزات فيما وضعت من اجله ويؤكد صدق الاختبارات وصلاحياتها للتطبيق فى الدراسة الحالية على عينة البحث الأساسية.

٢- إيجاد وحساب معامل الثبات بأستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق لمتغيرات قيد البحث لأفراد العينة الاستطلاعية كما هو موضح بالجدول (٤).

جدول (٤)

(ثبات الاختبارات) دلالة الفروق بين التطبيق وإعادة التطبيق لمتغيرات قيد البحث (تشتت الانتباه - الاندفاعية) لأفراد العينة الاستطلاعية (ن=١٠)

المتغيرات	التطبيق الاول		إعادة التطبيق		فرق المتوسطات	قيمة "ر" ودلالاتها	قيمة "ت" ودلالاتها
	ع	م	ع	م			
تشتت الانتباه	١٢,١٦	٥٥,٤٠	١٣,١٠	٥٦,٠٠	٠,٦٠	٠,٧٥	٠,١٥
الاندفاعية	١٤,٤٦	١٨٩,١٠	١٦,١٤	١٩٠,٧	١,٦٠	٠,٨٣	٠,٣٢

"ر" الجدولية ٨ , ٠٥ = ٦٣٢, "ت" الجدولية ٩ , ٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروقا دالة احصائيا عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين نتائج التطبيقين (الاول وإعادة التطبيق) فى جميع المتغيرات قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على ثبات تلك الاختبارات (تشتت الانتباه - الاندفاعية) ويفيد ذلك وجود معاملات ارتباط دالة احصائيا عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين نتائج التطبيقين.

- إعداد تمارينات الهاتيا يوجا.

أ- الهدف من التمارينات.

١- تحسين الحالة النفسية بالحد من تشتت الانتباه.

٢- الحد من الاندفاعية.

٣- ضبط المتغيرات النفسية والاجتماعية للتلميذات

ب- أسس وضع تمارينات الهاتيا يوجا.

١- التوازن بين التمارينات فى كل تدريب.

٢- الاحماء الجيد لتهيئة العضلات فى الجزء الرئيسى.

٣- التدرج فى الصعوبة من السهل إلى الصعب.

- ٤- تركيز انتباه التلميذات فى كل حركة على جزء معين من الجسد والاحساس بها مع الشعور بالاسترخاء والتحكم فى التنفس وإلغاء روح المنافسة مع النفس أو الغير .
- ٥- ان يكون مكان التطبيق جيد الاضاءة والتهوية والتميز بالهدوء .
- ٦- عدم الوصول إلى التعب العضلى للأجزاء التى تقوم بتمرينات الهاثا يوجا.
- ٧- مراعاة الفروق الفردية بين التلميذات.

جدول (٥)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء حول محددات برنامج تمرينات الهاثا يوجا

م	محددات برنامج تمرينات الهاثا يوجا	رأى السادة الخبراء	النسب المئوية
١	الفترة الكلية للبرنامج	٨ اسابيع	٨٠%
٢	عدد الوحدات الأسبوعية	٢ وحدة	١٠٠%
٣	زمن الدرس اليومية	٤٠ دقيقة	٩٠%

يتضح من جدول (٥) نسبة آراء السادة الخبراء حول مكونات برنامج تمرينات الهاثا يوجا، وقد أرتضت الباحثة نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر من آراء السادة الخبراء حول محددات البرنامج، وتوصل الباحثة إلى أن الفترة الكلية للبرنامج (٨) اسابيع بواقع (٢) وحدة أسبوعية، زمن الدرس (٤٠) دقيقة.

ج- مدة ومكونات تمرينات الهاثا يوجا.

تتكون من (٨) وحدات على مدى شهرين بواقع درسين فى الاسبوع الواحد وزمن الدرس (٤٠) دقيقة موزعة على النحو التالى :

أولاً : الاحماء (١٠) ق.

يهدف هذا الجزء إلى اعداد وتهيئة أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة بطريقة تدريجية لتحمل أعباء تمرينات الهاثا يوجا فى الفترة الرئيسية والوقاية من أى إصابات، وقد اشتملت فترة الاحماء على : تمرينات متنوعة حرة شاملة لجميع أجزاء الجسم والمجموعات العضلية الكبيرة والمفاصل (إطالة ومرونة وقوة) متدرجة حتى تصل بالمعدلات الوظيفية للأجهزة الحيوية والمفاصل والعضلات والاربطة إلى التهيئة اللازمة.

ثانياً: الجزء الرئيسى (١٠-٢٥)ق.

يبدأ الجزء الرئيسى ب (١٠ق إلى ٢٥ق) عن طريق التدرج بالزمن (٥ق) أسبوعياً ويشتمل على مجموعة من أوضاع الهاثا يوجا تم أدائها التلميذات بطريقة هادئة وتنفس منتظم.

ثالثاً: الجزء الختامي أو التهديئة (١٠) ق.

تهدف هذه الفترة إلى العودة بأجهزة الجسم الحيوية والأعضاء إلى الحالة الطبيعية من خلال تمارين الاسترخاء واستخدام بعض اوضاع الهاثا يوجا مثل (الجثة- رفع الساقين على الحائط).

جدول (٦)**التوزيع الزمني لاجزاء الدرس لتمارين الهاثا يوجا لمجموعة البحث.**

أجزاء الدرس	محتوى الوحدة	الزمن المقترح
الاحماء	مجموعة تمارين لتهيئة جميع أجزاء الجسم	١٠ ق
الجزء الرئيسي	تمارين الهاثا يوجا المقترحة	١٠ ق : ٢٥ ق
التهديئة	مجموعة تمارين خاصة للاسترخاء وتهدئة الجسم	٥ ق

إجراءات البحث.**الدراسة الاستطلاعية :**

قامت الباحثة بأجراء دراسة استطلاعية على عينة اختيرت عشوائياً من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وقوامها (١٠) تلميذات فى الفترة من الثلاثاء (٢٠٢٤/١٠/١) حتى الثلاثاء (٢٠٢٤/١٠/٨)

الخطوات التنفيذية للبحث :**القياسات القبلية :**

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد البحث بتطبيق مقياسى تشتت الانتباه و الاندفاعية على عينة البحث الأساسية وتشمل (٢٥) تلميذة من تلميذات المرحلة الاعدادية بمدرسة الفاروق الرسمية للغات بمحافظة أسيوط، وذلك من يوم الخميس (٢٠٢٤/١٠/١٠) إلى الاحد (٢٠٢٤/١٠/١٣).

التجربة الاساسية :

قامت الباحثة بتطبيق البحث لمدة شهرين بواقع وحدتين اسبوعيا بالمدرسة الفاروق الرسمية للغات بمحافظة أسيوط فى الفترة من (٢٠٢٤/١٠/١٤) حتى الاثنين (٢٠٢٤/١٢/١٦)، وبذلك اشتمل تطبيق تمارين الهاثا يوجا على (١٦) وحدة وذلك فى أيام (الاحد- الثلاثاء).

ج- القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق برنامج تمارين الهاثا يوجا المقترح قامت الباحثة باجراء القياسات البعدية لأفراد البحث يوم الأربعاء (٢٠٢٤/١٢/١٨) والخميس (٢٠٢٤/١٢/١٩) في متغيرات البحث.

د- المعالجة الاحصائية :

استخدمت الباحثة المعالجات الاحصائية الاتية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- دلالة الفروق بأستخدام (T.Test).
- النسب المئوية لمعدلات التحسن.
- استخدمت الباحثة مستوى معنوية (٠,٠٥).

ثانيا: مناقشة وعرض النتائج.

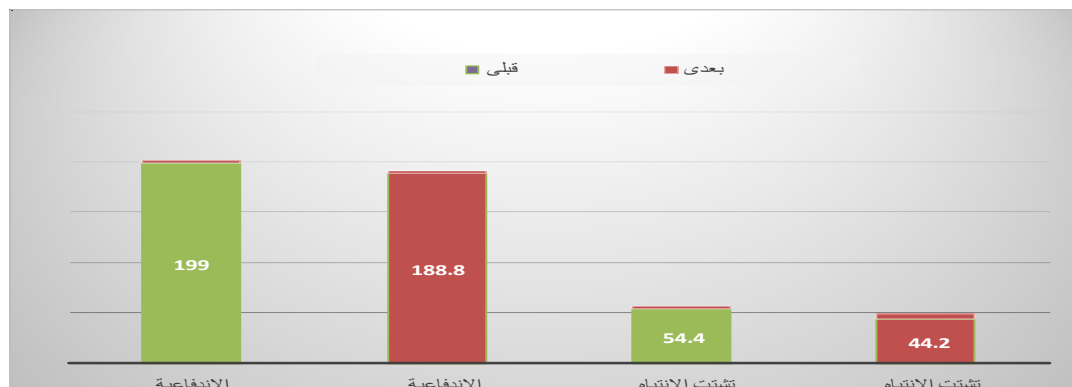
فى ضوء أهداف البحث والمنهج المستخدم والعينة والقياسات والمعالجات الاحصائية وعرض النتائج توصلت الباحثة إلى :

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى فى المتغيرات قيد البحث (ن=٢٥)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		فرق المتوسطين	قيمة "ت" ودلالاتها
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
تشنت الانتباه	٥٤,٤٠	٦,١٩	٤٤,٢٠	٦,٧٠	١٠,٢٠	*١٢,٩٨٠
الاندفاعية	١٩٩,٠٠	٧,٩٧	١٨٨,٨٠	٨,٩٤	١٠,٢٠	*١٢,٥٣٠

قيمة "ت" الجدولية ٩ ، ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢



شكل (١) يوضح نسب التحسن في متغيرات البحث

يتضح من جدول (٧) والشكل (١) وجود فروقا دالة احصائيا عند مستوى معنوى ٠,٠٥ بين القياسات القبلية والبعدية لافراد عينة البحث فى جميع المتغيرات قيد البحث (تشتت الانتباه - الاندفاعية) وهذه الفروق لصالح القياسات البعدية. وقد تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (١٢,٥٣٠ ، ١٢,٩٨٠) وجميعها أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

وترجع الباحثة هذا التحسن إلى ممارسة التلميذات عينة البحث لتمرينات الهاثا يوجا الذى تم تنفيذها واحتوائها على مجموعة من الأوضاع المتنوعة التى تزيد وعى الانسان بجسده وتنظيم عملية التنفس لما لها تأثير إيجابي على الحالة الذهنية والانفعالية التى تعمل على ادراك التلاميذ لما هم عليه أثناء ممارستهم التمرينات وتحد من أندفاعياتهم وتكسبهم الثبات الانفعالى كما تعمل على تجديد الحيوية واستعادة النشاط، كما أن تمرينات الهاثا يوجا هى تمرينات مثالية ذات جهد متوسط تزيد من قوة العضلات وأطالة ومرونة الجسم دون أن تسبب ألما فى المفاصل بفضل الحركات البطيئة المستمرة والمترابطة التى تتميز بها والتى تزيد المدى الحركى للجسم، والذى يصاحبها أيضا التنفس المنتظم مما تسهل عمل الأنماط العصبية المشتركة فى النشاط حيث يؤثر كل ذلك على المتغيرات البحث (تشتت الانتباه - الاندفاعية) وساعد على تفرغ الشحنات للخارج بدلا من أن تظل كامنة فى الجسم كما تساعد الجهاز العصبي فى المحافظة على توازن الجسم وتنظيم الطاقة النفسية وتقويتها حتى يتمكن التلميذات من التركيز الانتباه أثناء الشرح وبالتالي كيفية التعامل مع الآخرين والحد من الاندفاعية حيث أن الهاثا يوجا تعمل على الترابط بين الجسم والعقل وتكون ممارستها بطيئة وهادفة وعلى شكل مجموعات حركية متتابعة.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلا من "آمال محمد يوسف" (٢٠٠٤م) (٥)، Milada (2003) Krajc (٢٣) فى تحسين المتغيرات النفسية والبيولوجية وانخفاض التوتر، والاكتئاب، ومواجهة الضغوط النفسية، ودراسة "مالاثى وداموداران" Malathi and Damodran (٢٠٠٠م) (٢٤) فى انخفاض القلق وتحسين التركيز وزيادة الثقة بالنفس، وتحسين الانتباه والشعور بالآخرين.

ويتفق أيضا مع دراسة "ألهام فرج وآمال محمد مرسى" (٢٠٠٥م) (٤) والتى أشارت إلى أن تمرينات الهاثا يوجا تنمى لدى الفرد قوته على التركيز وقدرته على التفكير بطريقة متزنة وهادفة تهدف إلى حدوث التناغم والتوازن.

كما يتفق مع ما أشارت إليه "أحمد الخاطر وعلى البيك" (١٩٩٦) (٢) من أن نمو التوازن والمرونة يساعد الفرد على سرعة إتقان النواحي الفنية المعقدة للمهارات الرياضية المركبة

والتي يمكن أدائها على مستوى جيد وإيضاً أن الاداء الصحيح والدقيق للحركة مهما كان بسيطاً لا يتم دون توافر مستوى معين لنمو التوازن لدى الفرد، ودراسة "شيماء عبدالله عطيه" (٢٠٠٩) (١٣) في تحسين المتغيرات النفسية ورفع مستوى الاداء في التعبير الحركي.

وبهذا يتحقق الفرض الاول والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في تشتت الانتباه والاندفاعية لصالح القياس البعدي.

جدول (٨)

معدلات التغير (نسبة التحسن) بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث (ن=٢٥)

المتغيرات	المتوسط الحسابي		متوسط الفروق	معدلات التغير %
	القبلي	البعدي		
تشتت الانتباه	٥٤,٤٠	٤٤,٢٠	١٠,٢٠	%١٨,٨٠
الاندفاعية	١٩٩,٠٠	١٨٨,٨٠	١٠,٢٠	%٥,٤٠

يتضح من جدول (٨) معدلات التغير "نسب التحسن" بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث (تشتت الانتباه - الاندفاعية) وقد تراوحت نسب التحسن بين ١٨,٨٠% كأكبر قيمة ممثلاً لتشتت الانتباه، ٥,٤٠% كأصغر قيمة ممثلاً للاختبار الاندفاعية.

وتفسر الباحثة هذه النتائج إلى أن نسب تحسن متغيرات البحث للتلميذات في القياس البعدي تأسس على ممارسة تمارين الهاتايوجا التي اشتملت على مجموعة من الأوضاع حيث من فوائد الهاتايوجا قلة التوترات والانفعالات مما أدت إلى تحسين المتغيرات قيد البحث مما كان لها إنعكاس إيجابي واضح على الحد من تشتت الانتباه والاندفاعية واستمرارية ممارسة التلميذات التمارين دون انقطاع وتغيب على مدار شهرين وهذا أيضاً يؤدي زيادة في معدل التحسن في المتغيرات قيد البحث حيث ان التدريب المتواصل يعمل على تحسين الحالة المزاجية والنفسية ويساعدهم على التركيز.

وهذا ما أشاروا إليه "نها السيد درويش (٢٠١٥) (٢١)، ميادة حسن الأخضر" (٢٠٠٧) (٢٠)، Raju Ps, at al (1997) (٢٥) ان هناك تحسن ملحوظ ومباشر على تحسن الحالة الذهنية والانفعالات والثبات الداخلي والادراك للفرد كما أن عملية تنظيم التنفس أثناء ممارسة التمارين تساعد في التركيز والانتباه والاسترخاء كما أن استخدام الموسيقى أثناء ممارسة تمارين الهاتايوجا تساعد على الهدوء والتوازن النفسي وتناغم التلميذ مع نفسه ومع أقرانه.

كما يتفق مع دراسة "مالاثى وداموداران Malathi and Damodran (٢٠٠٠م) (٢٤)، دراسة شيماء عبدالله عطيه (٢٠٠٩) (١٣)، دراسة بسمه فريد ابو كحلة (٢٠١٠) (٨)، أزهار محمد على (٢٠٢٢) (١)، داليا محمد معروف" (٢٠١٧) (١١) فى وجود تحسن لصالح المجموعة التجريبية فى المتغيرات النفسية فى إنخفاض القلق وتحسين الانتباه والحد من الانفعالية والاندفاعية وتحسين مستوى الاداء المهارى.

وبهذا يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على : توجد نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في تشتت الانتباه والاندفاعية لصالح القياس البعدي.
الاستنتاجات:

- ١- أظهر برنامج تمرينات الهاثا يوجا تحسناً ذات دلالة إحصائية على خفض تشتت الانتباه والاندفاعية.
- ٢- تحسن معدلات التغير "نسب التحسن" بين القياسين القبلي والبعدي لافراد عينة البحث فى المتغيرات قيد البحث (تشتت الانتباه- الاندفاعية).

التوصيات:

- ١- الاستعانة بتمرينات الهاثايوجا المقترح الذي تم تطبيقه فى هذا البحث لما له من تأثيرا إيجابيا على الحد من تشتت الانتباه والاندفاعية.
- ٢- إجراء أبحاث مشابهة لتمرينات الهاثايوجا مع استخدام برامج مختلفة باستخدام أدوات.
- ٣- إجراء أبحاث مشابهة للتعرف على تأثير الهاثايوجا على تنمية بعض المهارات النفسية المختلفة والعمليات العقلية وتحسين الحالة المزاجية.
- ٤- نشر الوعي حول أهمية استخدام تمرينات الهاثايوجا من خلال تأثيرها على وظائف أعضاء الجسم المختلفة.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أزهار محمد على (٢٠٢٢): تأثير اليوجا على مستوى الانتباه والتوافق الحركى لدى التلميذات ذوى النشاط الزائد المصحوب بنقص الانتباه ADHD، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة حلوان.
- ٢- أحمد خاطر وعلى فهمى البيك: القياس فى المجال الرياضى، دار المعارف، الاسكندرية.

- ٣- أمل صلاح سرور، عطيات محمد السيد (٢٠١٩): تأثير تدريبات آلية تنفس اليوجا على ميكانيكية التنفس والقدرات اللاهوائية للاعبات الايروبيك دانس، مجلة أسبوط علوم وفنون التربية الرياضية العدد (٤٨)، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
- ٤- إلهام عبد العظيم فرج، امال محمد مرسي (٢٠٠٥): تأثير برنامجين للتمرينات الهوائية والمشي على بعض المتغيرات السيكوفسيولوجية والبدنية للعاملات بالبنوك مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، المجلد الثاني والعشرون، يناير.
- ٥- أمال محمد يوسف (٢٠٠٤): فاعلية برنامج الهاتايوجا (نفسى - بدنى) على بعض المتغيرات النفسية والبيولوجية وعلاقته بمستوى الاداء للتعبير الحركى، كلية التربية الحركية للبنين بأبو قير، جامعة الاسكندرية.
- ٦- الين جي إم تشو وآخرون (٢٠١٢): اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، المعهد القومي لطب نفس النمو للأطفال والمراهقين، جامعة ساو باولو، البرازيل، (ترجمة سعاد موسى)، القاهرة.
- ٧- باتريشيا آيه، رالستون وكارولين سمات (٢٠١٠): تحتاج أن تعرف اليوجا، الطبعة الاولى، مكتبة جرير.
- ٨- بسمة فريد حسن ابو كحلة (٢٠١٠): تأثير تدريبات اليوجا على بعض اللياقة البدنية ومستوى أداء الكاتا لناشئ الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٩- ختام عبد الحميد أبو شوارب (٢٠١٣): فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من أعراض نقص الإنتابة والنشاط الزائد لدى أطفال الروضة" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- ١٠- خيرية السكرى (٢٠٠٦م): اليوجا للكبار والصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط١.
- ١١- داليا محمد معروف (٢٠١٧): تأثير برنامج مقترح لتمرينات اليوجا على التوازن والثبات الانفعالى ومستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن، مجلة أسبوط علوم وفنون التربية الرياضية العدد (٤٤)، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.

- ١٢- روندا محمد علي، طارق احمد ميزرا: المهارات النفسية و علاقتها بأبعاد التفوق الرياضي للاعبات ألعاب القوى، بحث منشور، المجلة العلمية جامعة صلاح الدين، العدد ١٩ جزء ٤، العراق، ٢٠١٥م.
- ١٣- شيماء عبدالله عطيه (٢٠٠٩): تأثير الهاتايوجا على بعض المتغيرات النفسية ومستوى الاداء فى التعبير الحركى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٤- عادل محمد العدل (٢٠١٣): المرجع في الاعاقات والاضرابات النفسية وأساليب التربية الخاصة، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ط ١
- ١٥- عنايات محمد فرج، فاتن البطل (٢٠٠٤): التمرينات الأيقاعية والجمباز الفنى والعروض الرياضية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى.
- ١٦- فادية عبوش، وهلا أمان الدين (٢٠٠٦): الشفاء باليوجا. دار الفراشة للطباعة، بيروت، لبنان.
- ١٧- مجدى محمد الدسوقي (٢٠١٤): اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، دار العلوم للنشر القاهرة.
- ١٨- محمود ربيع الملط (١٩٩٠): اليوجا طريق إلى الصحة والسعادة والأخلاق الرفيعة، القاهرة، الدار المصرية اللبنانية.
- ١٩- ميادة احمد عثمان (٢٠٢١): فاعلية برنامج تدريبي لخفض اضطراب تشتت الانتباه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة جدة، مجلة القلم للدراسات التربوية والنفسية واللغوية العدد (١)، مركز بحوث ودراسات دول حوض البحر الأحمر، جامعة بخت الرضا.
- ٢٠- ميادة محمد على حسن الاخضر (٢٠٠٧): فاعلية برنامجي التمرينات الهوائية وتمارين اليوجا على القدرة على الاسترخاء ومواجهة الضغوط النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٢١- نها السيد درويش (٢٠١٥): تأثير تدريبات اليوجا على تقدير الذات وخفض درجة اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركى الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين -جامعة حلوان.

٢٢- هويدا العصر، سناء مأمون، بسمة حيدر (٢٠٠٨): تأثير برنامج اليوجا باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية والنفسية وحساسية الأذن الداخلية، بحث منشور، مجلة علمية للتربية البدنية والرياضية العدد الاول، أكتوبر.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 23- **Milada Krajci (2003)** : Mental training and breathing technique and yoga as a part of psychological training for different sports.
- 24- **Malathi and Damodran (2000)**: The effectiveness yoga exercise on axity during the day.
- 25- **Raju Ps, at al (1997)** : Effect of yoga training on respiratory function in athletic caaches , Jurnal of Rehab med Asia,1(55).
- 26- **Sharp. W.. Mangalmurti. A.. Hall. C.. Choudhury. S.. & Shaw. P. (2021)**. Associations between neighborhood. family factors and symptom change in childhood attention deficit hyperactivity disorder. Social science & medicine. 271.
- 27-**Terjung, R.L.;** Exercise and Sport Sciences Reviews American college of sports medicine series, publishing ,New York, Vol.12,1986.