Applying Yoga Exercises During Home Quarantine and Its Effect On Negative and Positive Thinking for Students of the Department of Physical Education and Sports Science of Al-Maarif University College

Nawfal Qahtan Mohammed¹, Yasir Mohammed Hammood*²

¹ Directorate of Education, Anbar Governorate, Iraq

² Department of Physical Education and Sports Sciences, Al-Maarif University College, Anbar, Iraq

* yasirmohana@gmail.com

ABSTRACT:

Due of the Corona pandemic (Covied19), individuals in all societies, including the Iraqi society, were subjected to great pressures that caused tension and anxiety to confront this pandemic, with many aspects of life disrupting the person's normal life. This study aims to identify the effect of applying yoga exercises during home quarantine and its effect on negative and positive thinking for students of the Department of Physical Education and Sports Science of Al-Maarif University College, using the experimental approach. In practical terms, the importance of the study appears in light of the conditions witnessed by Iraqi society, due to the Corona pandemic and the consequent abolition of all sports, cultural and scientific activities, disrupting official working hours in universities, schools and all state departments, and declaring a state of emergency throughout the country, which requires the use of All means to overcome them, and among those methods, students practice yoga exercises during home quarantine and take advantage of technological development in communicating with others under quarantine conditions. The study is reached that the application of yoga exercises during home quarantine has a clear effect on reducing negative thinking to the research sample and raising their level of positive thinking.

Keywords: Yoga; Exercises; Negative Thinking; Positive Thinking; The Corona Pandemic.

<https://doi.org/10.51345/v31i1.220.g147>

تطبيق تمارين اليوغا أثناء الحجر المنزلي وتأثيرها على التفكير السلبي والإيجابي لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لكلية المعارف الجامعة

م.د. نوفل قحطان محمد¹، م.م. ياسر محمد حمود²*

¹ مديرية تربية الأنبار ، محافظة الانبار، العراق

² قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية المعارف الجامعة، الأنبار، العراق

* yasirmohana@gmail.com

ملخص البحث

بسبب جائحة كورونا (كوفيد 19) تعرض الأفراد في المجتمعات كافة بما في ذلك المجتمع العراقي لضغوط كبيرة تسببت في توتر وقلق لمواجهة هذا الوباء، مع تعطل الكثير من جوانب الحياة الطبيعية للإنسان. تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر تطبيق تمارين اليوغا أثناء الحجر المنزلي على التفكير السلبي والإيجابي لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية المعارف الجامعة باستخدام المنهج التجريبي. تظهر أهمية الدراسة من الناحية العملية في ضوء الظروف التي يشهدها المجتمع العراقي بسبب وباء كورونا وما ترتب على ذلك من إلغاء جميع الأنشطة الرياضية والثقافية والعلمية، وتعطيل العمل في الجامعات والمدارس كافة، وإعلان حالة الطوارئ في جميع أنحاء البلاد، الأمر الذي يتطلب استخدام جميع الوسائل للتغلب عليها، ومن بين تلك الأساليب ممارسة الطلاب تمارين اليوغا أثناء الحجر المنزلي، والاستفادة من التطور التكنولوجي في التواصل مع الآخرين. وتوصلت الدراسة إلى أن تطبيق تمارين اليوغا أثناء الحجر المنزلي له تأثير واضح في تقليل التفكير السلبي لدى عينة البحث ورفع مستوى التفكير الإيجابي لديهم.

الكلمات المفتاحية: يوغا، تمارين، تفكير سلبي، تفكير إيجابي، جائحة كورونا.

المقدمة

بسبب جائحة كورونا (Covied19) تعرض الافراد في المجتمعات كافة ومنها المجتمع العراقي الى ضغوط كبيرة سببت التوتر والقلق لمواجهة تلك الجائحة مع تعطل الكثير من جوانب الحياة في ممارسة الانسان لحياته الطبيعية، وهذه الحالة قد سببت ارتفاع مستوى الضغوط النفسية والعقلية والجسمية مع استمرار الكثير من افراد المجتمع بمتابعة الاخبار وهم في الحجر المنزلي عن اعداد المصابين والمتوفين بالفيروس مما قد يسبب اثاراً سلبية على الافراد والصحة وذلك لقلة الخبرة في مواجهة هذه الجائحة فيصبح الانسان في حالة صراع مع استمرار عمليات التفكير بوضعه الراهن والمستقبلي ومن نواحي عديدة كالمعيشة أو الوظيفة أو الطموح، واهدافه التي يسعى الى تحقيقها وهو تحت تأثير الحجر المنزلي والهلع الذي سببته الجائحة، فضلاً عن ذلك فان غلق المدارس والجامعات قد يسبب ارتفاع في مستوى التفكير السلبي لدى الكثير من الطلبة وقد يؤدي الى الاستسلام لحالة الخوف والهلع والذي ينعكس بدوره على كفاءة الجهاز المناعي لديهم.

وعلى الرغم من قدرة الانسان على التكيف والتعلم للاستجابة سواء الانفعالية أو الجسمية الا أنها تتطلب استخدام اساليب مختلفة لمواجهة الضغوط كممارسة الانشطة المختلفة الرياضية أو البدنية أو الترويحية، ومن هذه الانشطة هي تمارين اليوغا التي تعد وسيلة مهمة لكسر الروتين اليومي، وقد توفر بديل نسبي عن ممارسة الانشطة الرياضية الحركية لطلبة كليات التربية الرياضية اثناء تواجدهم في الدروس العملية تحت الظروف الطبيعية، فاليوغا هي "علم يستهدف إعادة التوازن للإنسان جسداً وعقلاً وروحاً لكي يثير في الانسان القدرات الكامنة"⁽¹⁾.

وتكمن اهمية البحث من الناحية العملية في معالجته الآثار السلبية كالتوتر والقلق الذي يصيب الافراد نتيجة الحجر المنزلي بسبب جائحة كورونا التي اجتاحت المجتمعات كافة ومنها المجتمع العراقي وما ترتب عليها من قيام الحكومة العراقية بإصدار الأمر الديواني المرقم 55 لسنة 2020 والمتضمن تشكيل لجنة خلية الأزمة برئاسة وزير الصحة والبيئة والتي أصدرت ابتداء من تاريخ 26 شباط 2020 مجموعة قرارات تضمنت بمجمملها الغاء جميع النشاطات الرياضية والثقافية والعلمية، وغلق المحلات العامة كدور السينما والمقاهي

والنوادي والمنتديات الاجتماعية، وتعطيل الدوام الرسمي في الجامعات والمدارس ودوائر الدولة كافة، ومنع السفر الى باقي الدول التي شهدت تفشي هذا الفيروس، ومن ثم اعلان حالة الطوارئ في عموم البلاد. كما تبدو اهمية الموضوع باعتباره وسيلة من وسائل مواجهة جائحة كورونا في ظل غياب الدعم النفسي والطرق والاساليب من مؤسسات الدولة المختلفة لمواجهتها، إذ أن ممارسة الافراد لتمرينات اليوغا اثناء الحجر المنزلي من شأنه توجيه تفكيرهم الى الناحية الايجابية، ونظرة الى المستقبل تتصف بالأمل، والاستفادة كذلك من التطور التكنولوجي في التواصل مع الآخرين.

مشكلة البحث:

تتمثل اشكالية البحث بالتساؤل الآتي:

هل هناك تأثير ايجابي لتطبيق تمرينات اليوغا أثناء الحجر المنزلي على التفكير السلبي والايجابي لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لكلية المعارف الجامعة ؟

أهداف البحث:

- اعداد وتطبيق تمرينات اليوغا لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لكلية المعارف الجامعة باستخدام منصة free conference call.
- تعريف طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لكلية المعارف الجامعة بتمرينات اليوغا وفوائدها وشروطها.
- بيان تأثير تطبيق تمرينات اليوغا اثناء الحجر المنزلي على التفكير السلبي والايجابي لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لكلية المعارف الجامعة.

فرضية البحث:

توجد فروق معنوية بين نتائج القياس القبلي والبعدي في التفكير السلبي والايجابي لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لكلية المعارف الجامعة.

مجالات البحث:

المجال البشري: 30 طالب – قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة – كلية المعارف الجامعة .

المجال الزمني: للمدة من 2020 / 6 / 15 لغاية 2020 / 7 / 12 .

المجال المكاني: مدينة الرمادي عبر المنصة الالكترونية free conference call .

الدراسات النظرية:

اليوغا:

هي من "انواع الممارسات او الرياضات التي توصف بالروحانية لأنها تربط ما بين العقل والجسد، ولليوغا انواع متعددة من الوضعيات تجمع بين الاسترخاء او التأمل مع استخدام طريقة معينة من التنفس، وان استخدام نوع اليوغا المناسب يعتمد على الدرجة التي يتمتع بها الجسم من اللياقة لذا فهي تمثل تعزيز السيطرة للفرد على العقل والجسم للوصول الى الراحة"(2).

وهناك عدد من النصائح عند ممارسة اليوغا هي:

- " توفير المكان المناسب المريح : غرفة تتصف بالهدوء وفارغة الى حد ما .
- توفير الادوات اللازمة : مثل الحصيرة خاصة لتجنب الانزلاق او يمكن التعويض عنها بالبطنيات .
- حماية الجسم من الاصابة: أن يعرف المدرب أن الركبتان، الرقبة، الوركين، العمود الفقري، هي من المناطق الحساسة.
- نوع اليوغا الملائم : أن يحدد الفرد الفئة الملائمة من التمرينات وذلك بالاستعانة بالمختصين أو الانترنت .
- الانتظام في ممارسة اليوغا: لمرة واحدة في الاسبوع يعد ذات فائدة، اما تطبيقها لثلاث مرات تكون اكثر فائدة، وهذا افضل من أن يشعر الفرد بالفشل عند ممارستها يوميًا لكل الاسبوع"(3).

التفكير:

هو: "نشاط عقلي واعي يعكس فيه الإنسان الواقع الموضوعي بطريقة مختلفة تمامًا عما يحدث في الاحساس والادراك، وهو عملية عقلية معرفية يتم من خلالها انعكاس العلاقات والروابط بين الظواهر والأشياء في وعي الإنسان" (4).

ويتناقض التفكير السلبي مع الايجابي فالأول فيه يضع الافراد ميولهم نحو توقع الامور السيئة مما يسبب ضغوطاً هائلة تؤدي الى القلق أو الخوف من أشياء قد تكون غير واقعية، اما التفكير الايجابي والذي يرتبط بسمّة التفاؤل والذي يركز على التعامل مع كل موقف أو ظرف بشكل بعيد عن حالة التشاؤم.

منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

منهجية البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

عينة البحث:

تألفت عينة البحث من 30 طالباً من المستمرين بالدراسة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لكلية المعارف الجامعة، في مدينة الرمادي، محافظة الانبار. إذ تم اختيار 10 طلاب من الذكور من كل مرحلة الأولى والثانية والثالثة، بطريقة عمدية بعد ابداء رغبتهم والاستعداد للمشاركة في العينة البحثية.

الأجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:

الاجهزة والادوات:

- حاسوب نوع hp.
- حاسبة رقمية.

وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت.
- الاختبار والقياس.
- المنصة الإلكترونية (free conference call)

اختبار البحث:

تم اختيار مقياس التفكير السلبي والايجابي المعد من قبل احمد محمود (ملحق 1) ، "ويتألف المقياس من 60 فقرة ويضم ثلاثة بدائل هي تنطبق علي كثيرًا، تنطبق علي أحيانًا، لا تنطبق علي. وتمنح درجات 3 أ 2 أ 1 على التوالي لل فقرات الايجابية وعددها 24 فقرة، وتمنح درجات 1، 2 ، 3 لل فقرات السلبية وعددها 36 فقرة، وتكون درجة المقياس تتراوح بين 60-120 درجة وتبلغ درجة المتوسط الفرضي للمقياس 120 درجة "أعلمًا أن المقياس قد تم بناءه بما يتلاءم والبيئة العراقية⁽⁵⁾.

إجراءات البحث:

التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بأجراء هذه التجربة على أفراد عينة البحث البالغ عددهم 30 طالبًا، وكان الغرض منها شرح طريقة العمل للمنصة الإلكترونية free conference call والتعرف على المعوقات التي تعترض أفراد العينة عند تطبيق التجربة الرئيسية، كما شملت التجربة الرئيسية تزويد المتعلمين بمعلومات معرفية عن تمرينات اليوغا وطريقة ادائها مع الحفاظ على حركات التنفس وتهيئة المكان لأداء التمرينات اثناء الحجر المنزلي وشروطه، وكذلك تزويد افراد العينة بمجموعة من الصور وفيديو يوضح طريقة أداء تمرينات اليوغا المختارة، وقد تم اجراء هذه التجربة في الساعة العاشرة صباحًا من يوم الخميس بتاريخ 28 / 5 / 2020.

الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي للإجابة على مقياس التفكير السلبي والايجابي من قبل أفراد عينة البحث عبر المنصة الإلكترونية من خلال برنامج google forms المختارة في الساعة العاشرة صباحاً من يوم السبت بتاريخ 2020 / 5 / 30.

التجربة الرئيسة:

تم إعداد مجموعة من تمارينات اليوغا وبما يتلاءم مع مستوى أفراد عينة البحث وذلك بالاطلاع على المصادر العلمية ومواقع الانترنت الخاصة بتمارينات اليوغا، إذ يتم عرضها من قبل المنصة الإلكترونية من خلال الصور ومقاطع فيديو والتي استغرقت عرض لمدة عشر دقائق باستخدام عرض PowerPoint، ثم يقوم أفراد العينة بتطبيق التمارينات وفق وقت محدد إذ يستغرق كل تمرين وقت من 30 ثانية الى 60 ثانية وحسب قدرة الطالب مع تكرار التمرين 3-4 مرات، ويتم تنفيذ من 6-8 تمارينات في كل جلسة مع التدرج في سهولة التمارينات في الاسبوع الأول ثم الاتجاه تدرجياً الى تمارينات اكثر صعوبة، واستغرق تنفيذ البرنامج مدة شهر بواقع ثلاث جلسات في الاسبوع، مع التأكيد على الاسترخاء والراحة بعد كل تمرين. وتم العرض في الساعة العاشرة صباحاً من ايام الاثنين والاربعاء والجمعة.

الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق تمارينات اليوغا في التجربة الرئيسة للبحث، تم اجراء الاختبار البعدي للإجابة على مقياس التفكير السلبي والايجابي وعبر المنصة الإلكترونية في نفس الظروف التي تم فيها الاختبار القبلي من يوم الاثنين بتاريخ 2020 / 7 / 13.

الوسائل الاحصائية : " (T) للعينات المتناظرة" (6)

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي وفرق الاوساط وفرق الانحرافات للتفكير السلبي والايجابي ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين.

جدول (1) T الجدولية 1.978، تحت مستوى دلالة 0.05، ودرجة حرية 30 - 29 = 1

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س ف	ع ف	T المحسوبة*	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع				
التفكير السلبي	درجة	2.6	0.68	1	0.90	1.6	1.82	7.14	دالة
التفكير الايجابي	درجة	1.33	1.31	3	0.75	1.76	1.02	9.77	دالة

تحليل النتائج ومناقشتها:

وضّح الجدول (1) نتائج الاختبار القبلي والبعدي لقياس التفكير الايجابي والسلبي لأفراد عينة البحث، إذ بلغ الوسط الحسابي القبلي للتفكير السلبي (2.6) وبانحراف معياري (0.68)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (1) وبانحراف معياري (0.90)، في حين بلغت قيمة فرق الاوساط (1.6) وفرق الانحرافات (1.82)، اما قيمة T المحسوبة بلغت (7.14) وهي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (1.978)، مما يؤكد على التأثير الايجابي لتمرينات اليوغا.

في حين بلغ الوسط الحسابي القبلي للتفكير الايجابي (1.33) وبانحراف معياري (1.31)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (3) وبانحراف معياري (0.75)، في حين بلغت قيمة فرق الاوساط (1.76) وفرق الانحرافات (1.02)، اما قيمة T المحسوبة بلغت (9.77) وهي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (1.978)، مما يؤكد على التأثير الايجابي لتمرينات اليوغا.

يتضح في جدول (1) أن الفرق اثبت نجاح تمارينات اليوغا على رفع مستوى التفكير الايجابي وخفض مستوى التفكير السلبي لدى افراد عينة البحث في نتائج الاختبار البعدي، وهذا ما تم اثباته احصائياً وبذلك حقق الباحثان الفرض الذي كان بالاتجاه الصحيح. ويعزو الباحثان هذا التحسن في التفكير الايجابي وخفض مستوى التفكير السلبي الى أن هذه التمارينات قد حسّنت من شعورهم الداخلي وطاقاتهم الايجابية نحو التفاؤل نتيجة تخلصهم من الخمول من خلال تمارينات جمعت بين القوة والمرونة وحركات التنفس، وبذلك اصبح الجسم ضمن عملية الاسترخاء البدني والعقلي بعد اداء التمارينات، وكما يذكر الاستاذ حامد سليمان أن هذه الحالة تساعد على "خفض التوتر العضلي وبالتالي يساهم في خفض التوتر العقلي، إذ أن مجرد التركيز على الاسترخاء يعزل الدماغ المؤثرات الاخرى ويكون التركيز على العضلات وبالتالي سيكون هناك استرخاء عقلي والتفكير بالاتجاه الصحيح"⁽⁷⁾. وعلى الرغم من ذلك فإن التعامل الحذر مع افراد عينة البحث من قبل الباحثين في اختيار التمارينات المناسبة للعينة وبكونهم مبتدئين في تطبيق تمارينات اليوغا قد اسهم في منحهم الشعور بالاطمئنان وهم تحت الحجر المنزلي والضغوطات التي يتعرضون لها وتفاعلهم مع الاداء من خلال بحث تجريبي يتم من خلال وسائل الاتصال الإلكترونيّة.

النتائج والتوصيات:

النتائج:

تطبيق تمارينات اليوغا اثناء الحجر المنزلي اثبت تأثيره الواضح على خفض التفكير السلبي ورفع مستوى التفكير الايجابي لدى افراد عينة البحث.

التوصيات:

- ممارسة تمارينات اليوغا اثناء الحجر المنزلي لما لها من تأثير ايجابي على التفكير السلبي والايجابي.
- الاهتمام بالتعليم الإلكتروني وحث الطلاب على رفع مستواهم ومواكبة التطور التكنولوجي.

- اجراء دراسات وإعداد برامج من قبل خلية الأزمة لمواجهة جائحة كورونا للتخفيف من الضغوط النفسية على المجتمع.

الهوامش:

- (1) ينظر: ناريمان، ب . ك، فلسفة اليوغا، المؤسسة الجامعة للدراسات والنشر والتوزيع، 1986، بيروت، ص7.
- (2) ينظر: Hannah Nichols " Available at: <https://www.news-medical.net/>, p.4-29, (Accessed May, 1, 2020).
- (3) ينظر: S Esthart Ekhart, "8 tips on how to do yoga at home- practice and all is coming ". Available at: <https://www.ekhartyoga.com/> , p. 3-11, (Accessed May, 1, 2020)
- (4) ينظر: الاشقر، فارس راتب، فلسفة التفكير ونظريات في التعلم والتعليم، دار زهران للنشر والتوزيع، 2011، عمان، ص15.
- (5) ينظر: الجبوري، احمد محمود، تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلي والايجابي لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة تكريت، 2011، ص81.
- (6) ينظر: ياسين، وديع والعبدي، حسن محمد، التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، الموصل، ص296.
- (7) ينظر: الدليمي، حامد سليمان حمد، علم النفس الرياضي، ط1، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة، 2012، دمشق، ص392.