

فاعلية تدريبات الفالون دافا على مواجهة الاكتئاب وقلق المستقبل لدى  
طلاب مرضى السكر بعمادة البرامج التحضيرية بجامعة الامام محمد بن سعود  
الاسلامية

\*د/ شريف محمد عبد الواحد

مقدمة:

أصبحت الحياة من حولنا مليئة بالمشكلات النفسية والضغط النفسي والحروب والأزمات وغيرها التي تؤثر على حياة الإنسان، ولا يوجد فرد تخلو حياته من الاضطرابات ومن هذه الاضطرابات الاكتئاب وقلق المستقبل حيث أن درجة القلق تختلف من فرد لآخر بشأن المستقبل خاصة أننا نعيش في حالة من التغيرات والأحداث لذلك أصبح الإنسان في حالة من القلق العام من نفسه ومن العالم الذي يعيش فيه.

ويمكن لأي شخص وفي أي عمر أن يصاب بالاكتئاب، ويمكن للعديد من العوامل والمواقف أن تؤدي إلى الاكتئاب، فقد يكون التشخيص بمرض السكر من النوع الأول أو مرض السكر من النوع الثاني مقلقا للغاية. وغالبا ما يستدعي العلاج والسيطرة الى تعديل نمط حياة الفرد وخياراته اليومية، والضغط الناشئ من جراء المحافظة على نمط حياة صحي، والمواظبة على زيارة الطبيب في المواعيد المحددة وأخذ حقن الإنسولين أو أدوية مرض السكر، يمكن أن تشكل تغييراً قاسياً في حياة الفرد قد تؤدي أحيانا إلى الاكتئاب، بالإضافة إلى ذلك، غالبا ما يكون مرض السكر مصحوباً بأمراض مزمنة أخرى، الأمر الذي يفترض واجبات إضافية ويزيد من الأعباء اليومية في حياة الفرد، وتزداد مخاطر الإصابة بمضاعفات مرضية للمرضى الذين يعانون من الاكتئاب والسكر. (٤٢)

\* مدرس بقسم العلوم التربويه والنفسية الرياضية- كلية التربية الرياضية- جامعة أسبوط.

كما إن التأقلم للتعايش مع مرض السكر يقوم على عاملين جسدي ونفسي، ومتطلبات مرض السكر اليومية والمحافظة على نمط حياة طبيعي في أن قد تكون أمرا صعبا على الأطفال والبالغين على حد سواء، إن الخوف من تناول الإنسولين، والإحباط المترافق مع تقلب مستوى السكر في الدم، والشعور بالخجل وسط الأقران، والشعور بالعجز، هي فقط بعض جوانب الصعوبة التي يمثلها مرض السكر والتي قد تؤدي إلى الاكتئاب.(٤١)

ويعد القلق من العوامل الأساسية للصحة النفسية حيث يشكل المفهوم الأساسي في علم الأمراض النفسية والعقلية، كما احتل القلق في الفترة الأخيرة الصدارة بين الاضطرابات النفسية التي تصيب الافراد لدرجة أن بعضهم أطلق على العصر الذي نعيشه عصر القلق.

وقلق المستقبل يعنى حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة فى المستقبل، وفى حالة القسوى قد يكون تهديدا بأن هناك شيئا ما غير حقيقى سوف يحدث للشخص، ويعتبر قلق المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات وتحقيق الذات، والإمكانيات الكامنة وأن ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة في مجتمع مليء بالتغيرات ومشحون بعوامل مجهولة المصير، وترتبط هذه الظاهرة بمجموعة من المتغيرات، (كرؤية الواقع بطريقة سلبية انطلاقاً من المشكلات الحاضرة (٢٦ : ٦٣) (٢٨ : ١٧)

ولعل طلاب الجامعة هم أمل المستقبل الذين سيتحملون مسئولية المجتمع وهم يفكرون في المستقبل وماذا يخبئ لهم وقد أثبتت الدراسات أن غالبية الطلاب لديهم ترقب وخوف من المستقبل يكون نابعا من عدم تحقيق الطموحات المادية والمعنوية، مثل عدم وجود وظيفة أو عدم القدرة علي تكوين أسرة، لذلك يعتبر القلق من المستقبل نوعا من أنواع القلق الذي يشكل خطرا على صحة الفرد، فهو حالة انفعالية مزمنة ومعقدة مع توجس أو رهبة يتميز

باضطرابات عصبية وعقلية عديدة، يتميز بإحساسه بمزيج من الرهبة والإشفاق من المستقبل بدون داع معين للخوف، مع خوف مزمن بدرجة خفيفة، وخوف قوى ساحق، وباعث ثانوي ينطوي على استجابة تجنب مكتسبة). (١٨ : ٢٣)

وقد أشار إبراهيم بدر (٢٠٠٢) أن هناك علاقة موجبة بين انخفاض مستوى التوجه نحو المستقبل وبين كل من الاكتئاب والاعتراب بالنسبة لكل من الذكور والإناث في البيئة المصرية والسعودية حيث أن المشكلات المتعلقة بالمستقبل كما يدركها هؤلاء الشباب تعكس اتجاهاتهم نحو المستقبل.

(٢ : ٣٤ - ٨٢)

ويري السيد عبد الدايم (١٩٩٦) أن نظرة الشباب للمستقبل تتأثر إلى حد كبير بإدراك الفرد لذاته، وللأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، وللأهداف السالبة التي يحاول أن يتجنبها، والعوائق التي تمنع تحقيق هذه الأهداف كذلك تتأثر بنظرة المستقبل للبيئة النفسية التي يوجد فيها، وتشمل جميع الأحداث التي تؤثر في الفرد، ويتأثر بها حيث أن المستقبل يساعد الشخص على بناء أهداف بعيدة المدى، كما أن زمن المستقبل يتكون من جانبين : هما الجانب المعرفي والجانب الدافعي. (٨ : ٦٤٣، ٦٤٦)

وقد أشارت دراسة أبو بكر مرسي (١٩٩٧) أهمية دراسة البعد المستقبلي وأثره على حياة الشباب وما يترتب عليه من فقدانه للأمل في المستقبل ومعاناتهم في بعض الأزمات خاصة أنها مرحلة تحديد الأهداف والاستقلالية والتفرد. (٣ : ٣٢٦، ٣٢٧)

في ضوء ما تم عرضه يمكن القول أن قلق المستقبل قد يؤثر على مستوى طموح الشباب ويعطل أهدافه ويفقده القدرة على حل المشكلات مما يؤدي إلى ضعف فاعلية الذات التي ترتبط بعدم التركيز والنقص وتعتبر فاعلية الذات من الخصائص المهمة في مواجهة القلق.

لذلك يمكن القول أن قلق المستقبل ينشأ نتيجة للضغوطات والإحباطات التي قد يواجهها الشباب الجامعي في المستقبل، وإمكانات الحاضر المتواضعة تجعل الشباب الجامعي في قلق دائم، و مما سبق يمكن القول أن القلق مشكلة حقيقية تؤرق الطلاب الجامعيين، وتؤثر على صحتهم النفسية وتحد من قدراتهم، ودافعيتهم للتعلم، وتزيد من قلق المستقبل لديهم. (١ : ٢٢)

وقد اثبتت العديد من الدراسات أن هناك أكثر من (١٢١) مليون شخص في العالم يعانون من الاكتئاب، ويجب على مريض الاكتئاب أن يحدد أهدافا تساعده على تحقيق المهمات وتمنحه شعورا بأنه قادر على الإنجاز، كذلك تعلم تقنيات التعامل مع المشكلة كتمارين الإسترخاء، وأن يدخل تعديلات على نمط حياته اليومي تتضمن التمارين الرياضية، ومراقبة السكر (الجلوكوز) والوجبات الصحية. (٣٦)

ويرى الباحث أن اتباع السلوكيات التي تتطلبها العناية بالذات، والعلاج وتمارين الاسترخاء يمكن أن تحسّن بشكل كبير نوعية الحياة لدى الافراد، ويمكن للتعديلات في نمط الحياة اليومية أن تساعد على تحسين الحالة النفسية لمرضى السكر، حيث أن ممارسة التمارين الرياضيه وخاصة التي تهدف الى الاسترخاء، قد تساعد على التأقلم مع متطلبات التحكم بمرض السكر والتخلص من الاكتئاب وقلق المستقبل للوصول الى نوعية حياة جيدة لمرضى السكر.

والفالون دافا Falun Dafa هي شكل من أشكال الفنون الصينية القديمة وقد تأسست الفالون دافا في عام ١٩٩٢م على يد"لي هونج زي Li Hongzhi" وقد أصبحت الأكثر شعبية في الصين، والسبب الرئيسي لذلك هو أنها تتميز بكونها تؤثر على الناحية الجسمية والناحية المعنوية للفرد في حياته العامة، واليوم يوجد أكثر من ١٠٠ مليون

شخص في أكثر من ٨٠ دولة في العالم يمارسون هذه الطريقة. (٣١):  
(٢٩)

والفالون دافا عبارته عن مجموعة من الحركات الرقيقة السهلة التي تؤدي إلى تهذيب الجسم والروح من خلال التأمل كما أنها تعتمد على التنفس العميق والإسترخاء والتصور العقلي.

ومبادئ الفالون دافا مثلها مثل مبادئ التايشي، الكيجونج واليوجا فهي تقلل الضغط وتحسن معدل القلب ولها تأثير إيجابي على الناحية البدنية والعقلية والنفسيه. (٣٧)

وتقسم التدريبات إلى خمس مجموعات من الوقوف والجلوس وتتضمن سلسلة من الحركات والإطالات الشديدة متوسطة الشدة وتكمل التدريبات بفترة طويلة من جلوس التأمل مع التنفس كما في اليوجا وهذه المجموعات هي :

١- إستعراض الأيدي.

٢- وضع وقوف الفالون.

٣- وصل قضبي الكون.

٤- الدورة السماوية للفالون.

٥- تنمية القدرات الخارقة (٣٥) (٣٠: ٩٥) (٣٢: ١٤٣-١٥٠)

وللفالون دافا فوائد متعددة منها تقليل الضغوط وخفض القلق وتنمية القدرة على الإسترخاء وتزويد الطاقة وتجعل العقل أكثر تركيزاً وتساعد على خفض الإجهاد وتؤدي إلى تحسن كبير في الصحة واللياقة وتحسين وتنمية الجسم والنفس (٣٥) (٤٠).

يشير "توماس بود Tomas Pod" (١٩٩٩م) أن الفالون دافا أحد طرق التدريب العقلي الذي يعتمد على الإسترخاء والتأمل والتصور وتتميز بحركاتها الهادئة والبطيئة (٣٩).

وتتميز الفالون دافا عن باقى التدريبات الأخرى بأن حركتها أكثر إسترخاء وهدوء وسهولة مما جعلها تتناسب كل الأعمار من الجنسين وتزداد أهميتها بالنسبة للأعمار المتقدمة لما لها من دور فى البناء الصحى وقيمه علاجيه بالنسبه لكبار السن لأنها تتكون من مجموعه من الحركات الرشيقه التى تتسم بالبطء والهدوء والرشاقه والإستمراريه حيث ترتبط جميع الحركات بالتنفس البطيء والعميق.

(٣٣ : ٦٩) (٣٨)

### مشكلة وأهمية البحث:

لاحظ الباحث من خلال تدريسه لمقرر الصحة واللياقة لطلاب السنة التحضيرية بجامعة الامام محمد بن سعود الاسلاميه ان هناك بعض الطلاب المصابون بمرض السكر يعانون من اكتئاب شديد وقلق من المستقبل الذى يمثل أحد أنواع القلق التي تؤثر على حياة الفرد فالأكتئاب وقلق المستقبل موضوع خصب ومن المواضيع الحديثة حيث أن الإنسان بطبيعته يتأمل وينظر ويخاف من عدم وضوح مستقبله مما يؤدي إلى إحباطه، ويزداد ذلك الشعور عندما يكون الفرد مصابا بمرض مزمن مثل مرض السكر، من هنا يشكل الأكتئاب وقلق المستقبل مشكلة تستحق البحث والدراسة حيث سعى الباحث من خلال تطبيق هذا البحث الى محاولة مساعدة الطلاب المصابين بالسكر فى التخلص من الأكتئاب وقلق المستقبل عن طريق ممارسة النشاط الرياضي باستخدام تدريبات الفالون دافا التى تشتمل على تدريبات الاسترخاء والتصور وأنماط التنفس.

### هدف البحث :

يهدف البحث التعرف على فاعلية تدريبات الفالون دافا في مواجهة الأكتئاب وقلق المستقبل لدى طلاب مرضى السكر بعمادة البرامج التحضيرية بجامعة الامام محمد بن سعود الاسلاميه بالمملكة العربية السعودية.

### فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مواجهة الاكتئاب لدي عينة البحث لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مواجهة قلق المستقبل لدي عينة البحث لصالح القياس البعدي.

### مصطلحات البحث :

#### - تدريبات الفالون دافا: Falun Dafa

هي ممارسه قويه لتحسين الجسم و العقل و الروح من خلال مجموعة من التمارين البطيئة والتي تؤدي في مسارات دائرية بشكل متواصل (٣٧)

#### - الاكتئاب: Depression

تعرف منظمة الصحة العالمية الاكتئاب بأنه:

اضطراب نفسي شائع، يتميز بالشعور بالحزن، وفقدان الاهتمام أو المتعة، والشعور بالذنب أو تدني تقدير الذات، واضطراب في النوم أو الشهية، والخمول وقلة التركيز. (٣٦)

#### - قلق المستقبل: Future Anxiety

انفعال غير سار وشعور مكرر بتهديد أوهم مقيم وعدم راحة أو استقرار مع إحساس بالتوتر والشدة، وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول. (٥ : ١٧)

#### مرض السكر (داء السكري) Diabetes Mellitus

هو عبارة عن ارتفاع مستوى السكر في الدم عندما يعجز البنكرياس عن انتاج الانسولين بكمية كافية في الجسم. (٤٣)

#### الدراسات السابقة :

- دراسة "رانيا محمد عبدالجواد" (٢٠١٠م) (١١) تهدف الدراره إلى التعرف على تأثير تدريبات الفالون دافا على تنمية بعض متغيرات الاحساس

الحركى ومواجهة الاجهاد العصبى لدى لاعبات الكاراتيه، وإستخدمت الباحثه المنهج التجريبي، على عينه قوامها (٣٨) لاعبة تراوحت أعمارهن ما بين (٢٠ - ٢٢) سنة، وكانت أهم النتائج أن تدريبات الفالون دافا أثرت فى تنمية متغيرات الاحساس الحركى ومواجهة الاجهاد العصبى لدى لاعبات الكاراتيه.

- دراسة "صفاء صالح حسين" (٢٠٠٩م) (١٤) تهدف الدراسه إلى التعرف على تأثير تدريبات البالستى والفالون دافا على بعض المتغيرات البدنيه والفسىولوجيه وبعض مظاهر الإنتباه، وإستخدمت الباحثه المنهج التجريبي، على عينه قوامها (٣٦) لاعبه من لاعبات الكاراتيه (١٨ - ٢٠) سنه، وكانت أهم النتائج أن تدريبات البالستى والفالون دافا أثرت تأثيراً فى تنمية المتغيرات البدنيه والفسىولوجيه ومظاهر الإنتباه.

- دراسة "جاسم محمد عبدالله" (٢٠٠٧) (٩) تهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين متغيرات القلق والاكتئاب والضغط النفسى والتفكير اللاعقلاني بمستوى السكر في الدم لدى عينة من مرضى السكري في دولة الإمارات العربية المتحدة، على عينة قوامها (١١٩) مريضاً مصاباً بالسكري من النوع الثاني من المواطنين وغير المواطنين في دولة الإمارات العربية المتحدة، وكانت أهم النتائج عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى السكر في الدم لدى مرضى السكري ومتغير المعنقات والتفكير اللاعقلاني، في حين أظهرت الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوى السكر في الدم لدى مرضى السكري ومستوى الاكتئاب ومستوى الضغط النفسى ومستوى القلق.

- دراسة "جاسون ليو، جوين دى كوبر Jason Lue & guende koper" (٢٠٠٧) (٣٨) تهدف الى التعرف على تأثير ممارسة تدريبات الفالون دافا على الناحية النفسية والبدنية، وإستخدما الباحثان المنهج التجريبي، على عينة قوامها (٥١) طالب بالمرحلة



الجامعية، وكانت أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن ممارسة الغالون دافا بشكل منتظم تساعد على التنمية النفسية والبدنية للمارسين.

- دراسة "عاشور دياب" (٢٠٠١) (١٧) تهدف الى التعرف على فعالية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل واشتملت أدوات الدراسة علي برنامج إرشادي نفسي ديني، ومقياس قلق المستقبل. وتكونت عينة الدراسة من ١٦٦ طالبا وطالبة من طلاب الجامعة. وأشارت النتائج إلي وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في القياس القبلي، ودرجاتهم في القياس البعدي في قلق المستقبل لصالح القياس البعدي واستمرارية التأثير الإرشادي الديني بعد مرور فترة المتابعة، وبذلك تتضح فعالية الإرشاد النفسي الديني.

- دراسته "طه السيد نصرالدين" (٢٠٠١) (١٦) هدفت إلى الحد من استخدام الأدوية المستعملة في علاج مرضى السكر ممن يعالجون بالأقراص ٣٥ -٤٠ سنة للمساهمة في الناحية الاقتصادية للدولة بزيادة الانتاج، على عينة قوامها ٦٤ مريض بالسكر من المترددين على نادي السنط الرياضي، وكانت أهم النتائج أن هناك تأثير لبرنامج التمرينات البدنية على خفض نسبة السكر بالدم و كذلك تأثير النظام الغذائي على خفض نسبة السكر بالدم وكذلك على إنقاذ الوزن لمرضى السكر المعالجون بالأقراص من الذكور من ٣٥ - ٤٠ سنة.

- دراسة "أحمد حسانين" (٢٠٠٠) (٤) تهدف إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وقلق الامتحان وكل من متغيرات الدفعية للإنجاز ومستوى الطموح ومفهوم الذات، وأيضاً التعرف على العلاقة بين كل من قلق المستقبل وقلق الامتحان، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة من الصف الثاني الثانوي، طبق على أفراد العينة مقياس قلق المستقبل إعداد زاليكسي، ومقياس قلق الاختبار إعداد سبيلبرجر،

ومقياس الدافعية للإنجاز إعداد هيرمانز، ومقياس مستوى الطموح إعداد كاميليا عبد الفتاح. أكدت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة بين قلق المستقبل وبين الدافعية للإنجاز ومستوى الطموح مفهوم الذات، وأشارت الدراسة وجود ارتباط إيجابي بين قلق المستقبل وبين قلق الاختبار، وأشارت النتائج عدم وجود دالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل.

- دراسة "حسن شمال" (١٩٩٩) (١٠) تهدف إلى الكشف عن قلق المستقبل بين الشباب المتخرجين في الجامعات العراقية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) طالبًا وطالبة في السنة الأخيرة من المرحلة الجامعية، وطبق على أفراد العينة مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بالنسبة لمتغير الجنس والمستوى الاجتماعي والاقتصادي في قلق المستقبل.

- دراسة "توماس بود Tomas Pod" (١٩٩٩م) (٣٩) تهدف إلى التعرف على تأثير ممارسة الفالون دافا على تنمية الصحة العقلية والبدنية والأخلاقية للممارسين، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة قوامها (٣٥) طالب بالمرحلة الجامعية، وكانت أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن الفالون دافا تساعد على خفض الإجهاد العقلي للممارسين وتحسين صحتهم العقلية والبدنية وتطور المستويات العقلية والإخلاقية وتطور الزكاء والإمكانات البشرية.

#### الاستفادة من تحليل الدراسات السابقة :

- استفاد الباحث من الدراسات السابقة في اختيار المنهج والعينة.
- تحديد الأدوات المستخدمة لقياس المتغيرات قيد البحث.
- تحديد أبعاد ومحتوى البرنامج المقترح لتدريبات الفالون دافا.

- استفاد الباحث من نتائج هذه الدراسات فى تفسير ومناقشه النتائج.  
- تحديد أنسب المعالجات الاحصائية بما يتناسب مع طبيعته فروض وأهداف البحث الحالي.

**إجراءات البحث :**

**منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلى البعدى لمجموعة واحدة وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.  
**مجتمع وعينة البحث :**

يشمل مجتمع البحث على (٤٤٠ طالب) من طلاب البرامج التحضيرية (السنة الحضيرية) بجامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية بالمملكة العربية السعودية للعام الجامعي ٢٠١٣/٢٠١٤م حيث تراوحت اعمارهم ما بين (١٧-٢٠) سنة، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٢٢) طالب. وهم طلاب مرضى السكر، ثم قام الباحث باختيار (١٠) طلاب كعينة استطلاعيه وبذلك أصبحت عينة البحث الاساسية (١٢) طالب، وجدول (١) يوضح تصنيف عينة البحث.

**جدول (١)  
تصنيف عينة البحث**

النسبة المئوية	العدد	تصنيف مجتمع البحث
٥٤,٥٤%	١٢	العينة الأساسية
٤٥,٤٥%	١٠	العينة الإستطلاعية
١٠٠%	٢٢	العدد الكلي

**أدوات ووسائل جمع البيانات :**

استخدم الباحث المقاييس التالية:

- مقياس الاكتتاب إعداد عادل عبد الله محمد

- مقياس قلق المستقبل إعداد زينب محمود شقير

- مقياس الاكتئاب إعداد عادل عبد الله محمد : مرفق (١)

يهدف المقياس إلى معرفة حالة الفرد بوضوح عند الاجابه على عبارات المقياس وعددها (٥٤) عبارة وذلك على ميزان تقدير ثنائي (تنطبق - لا تنطبق) حيث تم صياغة (٣٦) عبارة بشكل ايجابي يتم تصحيحها بحصول كل اجابة ب (تنطبق) على درجة واحدة اما الاجابة ب (لا تنطبق) فتحصل على صفر، بينما يحتوى المقياس على (١٨) عبارة تم صياغتها بشكل عكسي لذا فهي تتبع عكس التدرج من حيث التصحيح، ويتضمن المقياس (٧) ابعاد هي (مشاعر عدم الارتياح- فقد الاهتمام واللذة والطاقة- الاحساس بعدم القيمة او الجدوى وتأنيب الذات- اضطراب العلاقة بالآخرين- التشاؤم- الاضطرابات الجسمية واضطرابات النوم- ضعف القدرة على التركيز والتفكير) تكون الدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (صفر - ٤٥) درجة.

**مقياس قلق المستقبل إعداد زينب محمود شقير: مرفق (٢)**

يهدف المقياس إلى معرفة رأي الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل ويتكون المقياس من (٥) محاور هي (القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية - قلق الصحة وقلق الموت- القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)- اليأس في المستقبل- الخوف والقل من الفشل) على ميزان تقدير متدرج من معترض بشدة (لا) معترض أحياناً (قليلاً)، بدرجة متوسطة، عادة (كثيراً)، دائماً (تماماً) وموضوع أمام هذه التقديرات خمس درجات هي (٤ - ٣ - ٢ - ١ صفر) على الترتيب وذلك عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل سلبي بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي (صفر - ١ - ٢ - ٣ - ٤) عندما يكون اتجاه التقديرات نحو قلق المستقبل إيجابي وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد وبذلك تكون الدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (صفر - ١٠٨) درجة.

الدراسه الاستطلاعيه :

قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية لمقياس الاكتئاب ومقياس القلق (الصدق - الثبات).

### صدق مقياس قلق المستقبل :

لإيجاد معامل الصدق قام الباحث بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (١٠) طلاب من طلاب البرامج التحضيرية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية وهم طلاب مرضى السكر وبعد ذلك تم حساب الإتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، كما يتضح من جدول (٢).

#### جدول (٢)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة الكليه لمقياس  
قلق المستقبل (الإتساق الداخلي) (ن = ١٠)

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أؤمن بالقضاء والقدر، وأن القدر يحمل أخبارًا سارة لي	* ٠.٧٥٨
٢	التفوق يدفعني دائما لمزيد من التفوق وأكافح لتحقيقه	* ٠.٦٣٣
٣	تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصا عظيما في المستقبل	* ٠.٦٩١
٤	عندي طموحات وأهداف واضحة في الحياة وأعمل لمستقبلي وفقا لخطة رسمتها لنفسي وأعرف كيف أحققها	* ٠.٨١٠
٥	الالتزام الديني والأخلاقي والتمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبل آمن	* ٠.٦٩١
٦	الأفضل أن تعملا لدنياك كأنك تعيش أبدا وتعمل لأخرتك كأنك تموت غدا	* ٠.٧٢١
٧	أشعر أن الغد (المستقبل) سيكون يوما ما مشرقا وستحقق آمالي في الحياة	* ٠.٧٧٥
٨	أملى في الحياة كبير، لأن طول العمر يبلغ الأمل	* ٠.٧٠٣
٩	يخبئ الزمن مفاجات سارة ولا يأس في الحياة ولا حياة مع اليأس	* ٠.٧٦٦
١٠	حياتي مملوءة بالحيوية والنشاط والرغبة في تحقيق الآمال	* ٠.٦٥٣
١١	يملكني الخوف والقلق والحيرة عندما أفكر في المستقبل وأنه لا حول ولا قوة في المستقبل	* ٠.٦٨٠
١٢	يدفعني الفشل إلى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل	* ٠.٦٨٢

#### تابع جدول (٢)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة الكليه لمقياس  
قلق المستقبل (الإتساق الداخلي) (ن = ١٠)

معامل الارتباط	العبارة	٥
* ٠.٦٦٢	أنا من الذين يؤمنون بالحظ، ويتحركون على أساسه	١٣
* ٠.٧٨٠	أفضل طريقة للتعايش مع الحياة هو عدم التفكير في المستقبل، وأترك الحياة تمشي زى ما تمشي	١٤
* ٠.٧٧٨	تمضى الحياة بشكل مزيف ومخزن ومخيف مما يجعلني أقلق وأخاف من المجهول	١٥
* ٠.٦٩٢	أشعر بالفراغ واليأس وفقدان الأمل في الحياة وأنه من الصعب إمكانية تحسينها مستقبلا	١٦
* ٠.٦٨١	أشعر بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة قريبا بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام	١٧
* ٠.٦٩١	أشعر بتغيرات مستمرة في مظهري (شكلي) تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب(لا يتقبلني) أمام الآخرين مستقبلا	١٨
* ٠.٦٣٧	ينتابني شعور بالخوف والوهم من إصابتي بمرض خطير (أو حادث) في أي وقت	١٩
* ٠.٦٩٢	الحياة مملوءة بالعنف والإجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت	٢٠
* ٠.٧١٤	كثرة البطالة في المجتمع يهدد بحياة صعبة وسوء التوافق الزواجي مستقبلا	٢١
* ٠.٧٩٠	غلاء المعيشة وانخفاض الدخل وانخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبلي	٢٢
* ٠.٦٨٤	المستقبل غامض ومجهول لدرجة تجعل من الصعب أن يرسم الشخص أي خطة للأمر الهامة من مستقبله	٢٣
* ٠.٦٤٢	ضغوط الحياة تجعل من الصعب أن أظل محتفظا بألمي في الحياة وأتعاقل بأنني سأكون في أحسن حال	٢٤
* ٠.٧٥٧	أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي في حادث (أوحدث لي بالفعل) (أو حدث أو يحدث لشخص يهمني)	٢٥
* ٠.٧٠٧	يغلب على تفكير الموت في أقرب وقت خاصة عندما أصاب بمرض أو يصاب أحد أقاربي	٢٦
* ٠.٦٩٧	أنا غير راض عن مستوى معيشتي بوجه عام مما يشعرني بالفشل في المستقبل	٢٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٥) = ٠,٦٣٢، \* مستوي الدلالة  
يتضح من جدول (٢) أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين درجة  
كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل، حيث تراوحت معاملات  
الإرتباط ما بين (٠,٦٣٣-٠,٨١٠)، مما يشير إلى تمتع عبارات هذا المقياس  
بدرجات صدق عالية وتم حذف العبارة رقم (٢٨) لحصولها على.

### ثبات مقياس قلق المستقبل :

تم حساب ثبات مقياس قلق المستقبل بطريقتي مختلفتين هما:  
طريقة (ألفا كرونباخ) // طريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون، جتمان)، كما  
يتضح من جدول (٣)

#### جدول (٣)

معامل الثبات لمقياس قلق المستقبل بطريقتي ( ألفا كرونباخ، التجزئة  
النصفية ) لـ "سبيرمان- براون، جتمان" ( ن = ١٠ )

العبارة	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		العبارة	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	العبارة
		سبيرمان - براون	جتمان				
١	٠.٧٠٨	٠.٧١٦	٠.٦٦٤	١٥	٠.٦٩٣	٠.٦٣٧	٠.٦٥٥
٢	٠.٧٤٦	٠.٦٣٥	٠.٧٣٣	١٦	٠.٦٨٩	٠.٦٤٥	٠.٦٩٣
٣	٠.٧٢٢	٠.٦٩٠	٠.٦٣٩	١٧	٠.٦٦٩	٠.٦٥٩	٠.٦٣٥
٤	٠.٦٧٥	٠.٦٩٥	٠.٦٣٥	١٨	٠.٦٥٤	٠.٨١١	٠.٧٣٠
٥	٠.٦٩٤	٠.٨١٧	٠.٧٤٢	١٩	٠.٦٩٢	٠.٧٧٩	٠.٧٥٥
٦	٠.٦٩٥	٠.٧٣٨	٠.٨١٩	٢٠	٠.٦٨٦	٠.٧٤٤	٠.٦٦٢
٧	٠.٧٠٩	٠.٦٧٣	٠.٦٨٧	٢١	٠.٦٧٠	٠.٧٣٣	٠.٦٦٦
٨	٠.٧٠١	٠.٧٥٢	٠.٦٣٣	٢٢	٠.٦٥٩	٠.٦٨٣	٠.٦٥٦
٩	٠.٧٢٦	٠.٧٣٦	٠.٧٢٤	٢٣	٠.٦٩٤	٠.٧٣٨	٠.٦٦٠
١٠	٠.٦٣٣	٠.٧٠٦	٠.٧١٧	٢٤	٠.٧١٧	٠.٦٩٠	٠.٧٤٧
١١	٠.٦٦٦	٠.٦٥٤	٠.٦٣٤	٢٥	٠.٧٢٤	٠.٨٠٩	٠.٨٠١
١٢	٠.٦٦٥	٠.٦٣٥	٠.٧٩٦	٢٦	٠.٧١١	٠.٧٧٩	٠.٧١٢
١٣	٠.٦٨١	٠.٦٣٤	٠.٦٩٦	٢٧	٠.٧١٩	٠.٧٥٨	٠.٧١١
١٤	٠.٦٦٨	٠.٦٦٢	٠.٦٤٦	-	-	-	-

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٥) = ٦,٣٢، \* مستوي الدلالة  
يتضح من جدول (٣) أن معاملات الثبات الخاصة بعبارات مقياس قلق  
المستقبل بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (٠.٦٣٣ - ٠.٧٤٦)، كما ثبت  
تقارب متجه معاملات الثبات الخاصة بعبارات المقياس في كل من طريقتي  
"سبيرمان - براون، جتمان" حيث تراوحت في سبيرمان - براون ما بين

تمتع المقياس بقدر مناسب من الثبات. وفى جتمان ما بين (٠.٦٣٣ - ٠.٨٠١)، مما يدل على

### صدق مقياس الاكتتاب:

لإيجاد معامل الصدق قام الباحث بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (١٠) طلاب من طلاب البرامج التحضيرية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية وهم طلاب مرضى السكر وبعد ذلك تم حساب الإتساق الداخلى للمقياس بحساب معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، كما يتضح من جدول (٤).

### جدول (٤)

معامل الإرتباط بين درجة كل عبارة ودرجة الكليه لمقياس  
الاكتتاب (الإتساق الداخلى) (ن = ١٠)

معامل الإرتباط	العبارة	معامل الإرتباط	العبارة	معامل الإرتباط	العبارة	معامل الإرتباط	العبارة
٠.٦٥	٤٣	٠.٧٨	٢٩	٠.٦٩	١٥	٠.٧٤	١
٠.٧٤	٤٤	٠.٦٣	٣٠	٠.٧٨	١٦	٠.٦٤	٢
٠.٦٦	٤٥	٠.٦٨	٣١	٠.٨٢	١٧	٠.٦٥	٣
٠.٧٦	٤٦	٠.٧٢	٣٢	٠.٧٦	١٨	٠.٨١	٤
٠.٦٩	٤٧	٠.٧٨	٣٣	٠.٧٧	١٩	٠.٧٢	٥
٠.٨٢	٤٨	٠.٧١	٣٤	٠.٧٤	٢٠	٠.٦٦	٦
٠.٧٦	٤٩	٠.٦٨	٣٥	٠.٧٢	٢١	٠.٧٨	٧
٠.٧٩	٥٠	٠.٧٢	٣٦	٠.٧٥	٢٢	٠.٦٤	٨
٠.٨١	٥١	٠.٧٥	٣٧	٠.٨٢	٢٣	٠.٧٤	٩
٠.٦٥	٥٢	٠.٦٣	٣٨	٠.٧٤	٢٤	٠.٧٩	١٠
٠.٧٤	٥٣	٠.٦٦	٣٩	٠.٧٩	٢٥	٠.٦٣	١١
٠.٦٤	٥٤	٠.٧٤	٤٠	٠.٨١	٢٦	٠.٦٩	١٢
		٠.٦٨	٤١	٠.٦٦	٢٧	٠.٦٤	١٣
		٠.٦٨	٤٢	٠.٦٩	٢٨	٠.٧٢	١٤

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٥) = ٠.٦٣٢ \* مستوى الدلالة



يتضح من جدول (٤) أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الاكتئاب، حيث تراوحت معاملات الإرتباط ما بين (٠.٦٣-٠.٨٢)، مما يشير إلى تمتع عبارات هذا المقياس بدرجات صدق عالية.

#### ثبات مقياس الاكتئاب:

تم حساب الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية لإجابات العينة الاستطلاعية بالنسبة لعبارات المقياس باستخدام معادلة سبيرمان - براون Spearman- Prawn، وجتمان Guttman لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية للمقياس و جدول (٥) يوضح ذلك

#### جدول (٥)

#### معامل الثبات بالتجزئة النصفية لابعاد الأكتئاب

التجزئة النصفية		عدد العبارات
جتمان	سبيرمان	
٠.٨٨	٠.٦٤	٥٤

ويتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين نصفى المقياس (٠.٦٤) بمعادلة سبيرمان- براون، (٠.٨٨) بمعادلة جتمان مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي.

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك للتأكد من :

- مدى صلاحية المقاييس المستخدمة.
- سلامة وتنفيذ وتطبيق القياسات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعية لها.
- إجراء المعاملات العلمية للمقاييس قيد البحث.
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس، وكذلك الزمن الذى يستغرقه كل طالب لكل مقياس على حدة وذلك لتحديد المدة المستغرقة فى تنفيذ القياسات.

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء إجراء الدراسة الأساسية.

- مناسبة البرنامج لعينة البحث الأساسية.

**خطوات تنفيذ البحث :**

**القياسات القبلية :**

تم إجراء القياسات القبلية يوم الاثنين الموافق ٢٠١٤/٢/٣م في جميع المتغيرات المحددة (قيد البحث) وكانت بالترتيب التالي المتغيرات البدنية، مقياس الاكتئاب- مقياس قلق المستقبل.

**تنفيذ التجربة الأساسية للبحث :**

قام الباحث بتطبيق التدريبات المقترحة في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠١٤/٢/٩م حتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٤/٤/٢٤م وذلك بواقع ١٠ أسابيع متصلة ويتكون من (٣٠) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وهي أيام (الاحد الثلاثاء الخميس) وقد تم التطبيق في الساعة الخامسة مساء بعد إنتهاء اليوم الدراسي.

تم وضع التدريبات المقترحة ( الفالون دافا Falon Dafa) بهدف مواجهة الاكتئاب وقلق المستقبل لدي طلاب مرضى السكر بعمادة البرامج التحضيرية بجامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية وإتبع الباحث في وضع هذه التدريبات الأسس الآتية :

**أسس وضع هذه التدريبات:**

لكي تحقق تدريبات الفالون دافا Falon Dafa الهدف منها لا بد من أن تتم ممارسة هذه التدريبات من خلال أسلوب مقنن مبني على أسس علمية وهي كالآتي:-

١ - الإطلاع على المراجع والأبحاث السابقة.

٢- أن تحتوى التدريبات على تدريبات التنفس والإسترخاء.

- ٣- تحديد الفتره الزمنيه الكافيه لتنفيذ التدريبات.
- ٤- مراعاة الأسس العلميه لفترات التدريب، من حيث الشده والتكرار وفترة الدوام.
- ٥- أن يكون أداء التدريبات فى مكان هادىء لزيادة التركيز والإسترخاء والتي تناسب الأداء البطيىء والهادىء لتدريبات الفالون دافا Falon Dafa .
- ٦- تحديد عدد الوحدات التدريبيه اليوميه والأسبوعيه.
- ٧- تحديد الوقت المناسب لتنفيذ التدريبات.
- ٨- مراعاة مبدأ التكامل والإستمراريه فى أداء التدريبات.
- وعلى ذلك قام الباحث بتحديد الفترة الزمنية للتدريبات طبقاً للدراسات السابقة ومواقع شبكة المعلومات وقد توصل الباحث إلى تحديد المدة الزمنية المناسبة لتحقيق أهداف البحث وهى (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبيه أسبوعياً وإجمالي عدد الوحدات التدريبيه فى نهاية الفترة الكلية لتنفيذ التدريبات هي (٣٠) وحدة، زمن الوحدة التدريبيه فى البداية (٤٠) دقيقة وفى النهاية (٧٠) دقيقة مرفق (٣)، (٤)، (٥).

#### من حيث شدة حمل التدريب :

وجد الباحث أن الشده المناسبه لتدريبات الفالون دافا Falon Dafa المقترحه لعينة البحث هى الشده المتوسطه من ٦٩:٦٠% من أقصى معدل للنفض، حيث أثبتت دراسة توماس بود Tomas Pod أن الفالون دافا Falon Dafa شكل من أشكال التدريبات متوسطه الشده.

من حيث عدد مرات التدريب أسبوعياً (التكرار) :

تم تكرار الوحده التدريبيه (٣) مرات أسبوعياً على مدى (١٠) أسابيع (المده الكليه للتدريبات المقترحه).

#### من حيث فترة دوام الوحده التدريبيه اليوميه (الزمن):

بدأت التدريبات المقترحة بزمن قدره (٤٠ق) مقسمة إلى (٥ق) إحماء، (٣٠) للجزء الرئيسي (تدريبات الفالون دافا)، (٥ق) فترة التهدئة وذلك في الأسبوعين الأول والثاني، وهذا الزمن يعتبر الأمثل لبداية التدريب وذلك وفقاً لما أشارت إليه الدراسات السابقة.

بدأ التدرج بحمل التدريب عن طريق زيادة زمن الأداء (١٠ق) بداية من الأسبوع الثالث والرابع حتى الأسبوع التاسع والعاشر، وبذلك أصبح الزمن الكلي للتدريبات المقترحة (٧٠ق) مقسمة إلى (٥ق) إحماء، (٦٠ق) الجزء الرئيسي، (٥ق) فترة التهدئة في نهاية التدريب.

كما تم إعطاء فترات راحة إيجابية خلال وحدات التدريب في حدود (٦٠ث) إلى (١٢٠ث) لإستعادة النشاط والتركيز.

قام الباحث بتحفيز الطلاب أثناء تنفيذ تدريبات الفالون دافا Falon Dafa وذلك لضمان الجديه في الأداء.

تم تنفيذ البرنامج التدريبي بالصالات الرياضية المغطاه بجامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية

#### القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية للبحث تم إجراء القياسات البعدية في جميع المتغيرات قيد البحث وقد روعيت نفس الشروط والظروف ونفس ترتيب القياس التي إتبع في القياسات القبليه وقد تمت هذه القياسات يوم الأحد الموافق ٢٧/٤/٢٠١٤م.

#### المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث لمعالجة بيانات البحث الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- معامل الالتواء
- الانحراف المعياري
- إختبار "t test"
- معامل الارتباط

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج :

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لعينة البحث  
في مقياس الاكتئاب (ن = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
مقياس الاكتئاب	درجة	٥٣.٧٩	٣.٢٣	٤٩.٩٣	٢.٢٦	٣.٦٥

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٢

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث في مقياس الاكتئاب وذلك لصالح القياس البعدي.

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في  
مقياس القلق (ن = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
مقياس القلق	درجة	٥٩,٨٢	٥,٤٣	٥٠,٤٢	٤,١٢	*٦,٧٦

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٢

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث في مقياس القلق وذلك لصالح القياس البعدي.

ثانياً مناقشة النتائج :

تشير نتائج جدول (٦) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في مقياس الاكتئاب لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث هذه الفروق إلى طبيعة تدريبات الفالون دافا التي تعتمد

على الإسترخاء والتنفس العميق والتصور العقلي مع الإستمراره في الأداء مما يؤثر على الطالب ويجعله يصل لمرحلة الإسترخاء وبالتالي يستطيع التخلص من الافكار السلبية وتحويل الطاقه السلبية الى طاقه ايجابية، ويتفق هذا مع نتائج دراسة "جاسون ليو، جوين كوبر" Jason Lue & Guen de Koper" (٢٠٠٧) (٣٨) حيث أشارا إلى أن ممارسة الفالون دافا بشكل منتظم تساعد على التتميه النفسيه للممارسين.

وتؤكد نتائج دراسة **جاسم محمد عبدالله** (٢٠٠٧) (٩) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوى السكر في الدم لدى مرضى السكري ومستوى الاكتئاب ومستوى الضغط النفسي ومستوى القلق.

كما تشير نتائج دراسة **معتمد محمود شطناوي** (٢٠٠٨) (٢٥) فاعلية برامج التدريب المقننه في التقليل من مضاعفات مرض السكر وذلك من خلال تأثيره الايجابي في خفض نسبة السكر في الدم من خلال تعديل نسبة الهيموجلوبين المسكرز HbA1c وتعديل نسبة الكولسترول وثلاثي الجلسرايد كما ساهم البرنامج إيجابياً في تحسين القياسات الجسمية.

كما يشير **طلحة حسام الدين وآخرون** (١٩٩٧) (١٥) من أن تدريبات الإسترخاء تعمل على التحكم في الذات عن طريق تحقيق حالة إسترخاء قصوى عن طريق عمل أقصى إنقباض في العضلات ثم عمل أقصى إرتخاء.

ويدعم هذه النتائج **العربي شمعون، ماجدة إسماعيل** (٢٠٠١) (٢٠)، أسامة راتب (٢٠٠٤) (٧) عن دور التصور العقلي في إستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وزيادة الدفاعية وبناء أنماط إيجابية، حيث أن التصور العقلي ليس مجرد الرؤية البصرية برغم أن حاسة البصر تمثل عنصراً هاماً ولكن يعتمد على إستخدام الحواس الأخرى مثل اللمس والسمع والشم وتركيبات من هذه الحواس.

ويشير إلى ذلك **حسن علاوى** (٢٠٠٢) (٢١) من أن التصور العقلي يتطلب استخدام كل الحواس لإسترجاع المدركات أو الصور أو الأفكار التي سبق للفرد تعلمها وبالتالي يستطيع التخلص من الافكار السلبية.

وهذا يحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدى لعينة البحث فى مواجهة الاكتتاب لصالح القياس البعدى.

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث فى مقياس القلق وذلك لصالح القياس البعدى.

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى تأثير تدريبات الفالون دافا والتي تهدف إلى تحسين قدرة طلاب مرض السكر علي مواجهة حالة قلق المستقبل والعامل النفسى المصاحب للتفكير بالمرض، العقلي وأيضاً تدريبات التصور التي تعتبر جزء اساسى فى تدريبات الفالون دافا التي كان لها تأثير إيجابي على خفض مستوى القلق.

حيث أثبتت نتائج دراسة **عاشور دياب** (٢٠٠١) (١٧) فاعلية برامج التوجيه الرياضى في تخفيف قلق المستقبل واستمرار تأثير البرنامج في فترة المتابعة في تخفيف الشعور بقلق المستقبل.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه **صفاء صالح حسين** (٢٠٠٨م) (١٤)، **رانيا عبد الجواد** (٢٠١٠) (١١) من أن ممارسة تدريبات الفالون دافا بما تشمله من تدريبات استرخاء وتصور وانماط تنفس تؤدي إلى الوصول لدرجه مناسبة من الاسترخاء وبالتالي تخفف الاجهاد والقلق.

ويؤكد كلاً من **حسن علاوى** (٢٠٠٢) (٢١)، **محمود عبد الفتاح**، **مصطفى باهى** (٢٠٠١) (٢٤)، **أسامة راتب** (١٩٩٠) (٦) على أن تدريبات

الاسترخاء لها دور كبير في خفض مستوى التوتر والقلق والوصول إلى درجة الإسترخاء المثلى التي تساعد على زيادة كفاءة الفرد.

وتتفق أيضاً هذه النتائج مع ما أشار إليه **العربي شمعون** (٢٠٠١) (١٩) في أن تدريب الاسترخاء تؤدي إلى خفض تأثير الإستجابة للضغط العصبي والمساعدة في الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر والقلق.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه **كوكس cox** (٢٠٠٢) (٢٩) أن الإسترخاء يساعد الفرد على التخلص من التوتر الزائد والقلق.

وتتفق هذه النتائج مع دراسات كلاً من **ياسمين امبابي** (٢٠١٠) (٢٧)، **محمد عبد اللطيف** (٢٠١٠) (٢٣)، **سهير حافظ** (٢٠٠٣) (١٣)، **سنكفور، وليامز Senkfor, A.; Williams** (١٩٩٥) (٣٤) في أن تدريبات الاسترخاء والتنفس تعمل على خفض مستوى الإستثارة والتوتر وزيادة القدرة على التحكم في الإنفعالات وتقليل القلق وتحسين مهارة الإسترخاء.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه **جاسون ليو، جوين كوبر Jason Lue & Guen de Koper** (٢٠٠٧م) (٣٨) أن الفالون دافا تساعد بشكل كبير في تخفيض الإجهاد العقلي والقلق وتحسين الصحة العقلية والبدنية وتطوير وزيادة المستويات العقلية والاخلاقية والذكاء.

ويرى الباحث ان استخدام تدريبات التأمل في الفالون دافا وخاصة في وضع الجلوس لها تأثير قوى في خفض القلق، فكلما جلس الفرد لفترة أطول كلما كانت الممارسة مركزة أكثر ويمر الفرد خلالها بحالة من الهدوء والتركيز الشديد مع عدم التفكير في أى شئ آخر.



ويتفق أيضاً مع ما ذكره "لى هونج زى" (١٩٩٩) (٣١) من أن الفالون دافا تساعد في رفع الثقة بالنفس وتقدير الذات، تحسن وتطور من القدرة على التركيز وتحسن الذاكرة والأداء العقلي وخفض القلق وتحسين حاله النفسيه. وبذلك يرى الباحث أهمية تدريبات الفالون دافا بما تشمله من تدريبات استرخاء وتصور عقلى وانماط تنفس فى خفض مستوى القلق لدى الطلاب مرضى السكر.

وهذا يحقق الفرض الثانى للبحث والذى ينص على : "توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى لعينة البحث فى مواجهة قلق المستقبل لصالح القياس البعدى".

#### الإستخلاصات:

فى حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحث للآتى:

- تدريبات الفالون دافا أدت إلى زيادة قدرة على مواجهة الاكتئاب لدى طلاب مرضى السكر بعمادة البرامج التحضيرية بجامعة الامام محمد بن سعود الاسلاميه.
- تدريبات الفالون دافا أدت إلى زيادة قدرة على مواجهة قلق المستقبل لدى طلاب مرضى السكر بعمادة البرامج التحضيرية بجامعة الامام محمد بن سعود الاسلاميه.

#### التوصيات :

- فى ضوء أهداف البحث واستنتاجاته وصى الباحث بـ :
- تطبيق تدريبات الفالون دافا لمرضى السكر لما لها من تأثير فعال فى تحسين الناحيه النفسيه لهم.
- إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنیه مختلفة.



- ٦- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ٧- أسامه كامل راتب: النشاط البدنى والاسترخاء (مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة)، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٨- السيد عبد الدايم عبد السلام (١٩٩٦): منظور زمن المستقبل كمفهوم دافعي معرفي وعلاقته بكل من الجنس والتخصص، والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق، مجلة دراسات نفسية المجلد الخامس، العدد الرابع، أكتوبر.
- ٩- جاسم محمد عبدالله (٢٠٠٧): علاقة القلق والاكتئاب والضغط النفسي والتفكير اللاعقلاني بمستوى السكر في الدم لدى مرضى السكر، رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، الجامعة الاردنية.
- ١٠- حسن محمود شمال (١٩٩٩): قلق المستقبل لدى الشباب المترجين من الجامعات، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، العدد (٢٤٩)
- ١١- رانيا محمد عبدالجواد (٢٠١٠): فاعلية تدريبات الفالون دافا على تنمية بعض متغيرات الاحساس الحركى ومواجهة الاجهاد العصبى لدى لاعبات الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضيه للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠١٠م.
- ١٢- زينب محمود شقير (٢٠٠٥): مقياس قلق المستقبل " القاهرة " الانجلو المصرية.

١٣- سهير محمد محمد حافظ: فاعلية الاسترخاء والتصور العقلى فى تصحيح الأخطاء لدى الناشئين فى رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٣م.

١٤- صفاء صالح حسين (٢٠٠٨): تأثير التدريبات التبادليه للبالستى والقالون دافا على بعض المتغيرات الوظيفيه والعقليه لدى لاعبات الكاراتيه، المؤتمر الإقليمى الرابع للمجلس الدولى للصحة والترييه البدنيه والترويح والرياضه والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضيه للبنين، جامعة الأسكندريه.

١٥- طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل حمد، سعيد عبد الرشيد (١٩٩٧): الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٦- طه السيد نصرالدين (٢٠٠١): تأثير برنامج تمارينات بدنيه ونظام غذائى مقترح لعلاج مرضى السكر، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضيه بنين، جامعة الزقازيق.

١٧- عاشور محمد دياب أحمد (٢٠٠١): فعالية الإرشاد النفسى الدينى فى تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث فى التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، المجلد ١٥، العدد الأول.

١٨- كمال دسوقي (١٩٨٨): ذخيرة علم النفس، المجلد الأول، الدار الدولية للتوزيع، القاهرة.

١٩- محمد العربى شمعون: التدريب العقلى فى المجال الرياضى، الطبعة الثانية، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.

- ٢٠- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢١- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): مدخل فى علم النفس الرياضي، الطبعة الثالثة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٢- محمد حسن علاوى، كمال الدين عبد الرحمن درويش، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٣): الإعداد النفسى فى كرة اليد (نظريات وتطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٣- محمد عبد اللطيف (٢٠١١): التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير إستراتيجيات التفكير وفعاليه الأداء فى بعض الرياضات الفرديه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعه حلوان، القاهرة.
- ٢٤- محمود عبد الفتاح عنان، مصطفى حسين باهى (٢٠١٢): قراءات متقدمة فى علم نفس الرياضية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ٢٥- معتصم محمود شطناوي (٢٠٠٨): أثر برنامج للتدريب الهوائي على تعديل نسبة السكر وبعض القياسات الجسمية لدى مرضى السكر غير المعتمد على الأنسولين فى جامعة مؤتة معتصم محمود شطناوي، مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد الثالث والعشرون، العدد الأول.
- ٢٦- ناهد شريف سعود (٢٠٠٥): قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاوض والتشاؤم، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، كلية التربية.

٢٧- ياسمين حسين امبابي نصر (٢٠١٠): تأثير تدريبات الاسترخاء والتنفس في الماء علي التوتر وهرمون الاندروفين ومستوي الاداء للمبتدئات في السباحة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.

### ثانيا: المراجع الأجنبية :

- 28- **Bandura, Albert (1986).** Social Foundations of Thought and Action. New Jersey: Prentice Hall , Inc. Englewood cliffs
- 29- **Cox.R.S (2002):**‘sports psychology‘concepts & application‘ MC GRAW HILL.
- 30- **Li Hongzh (1990):** Falun dafa essentials further advancement , Third for Translation Edition ,
- 31- **Li Hongzh (2007):** Zhuan Falun dafa , the university of Virginia
- 32- **Riley Adams, Ian Adams, Rocco Galat (2009):** Power of the wheel, The Falun Gong Revolution , stoddart published ,.
- 33- **San Digo (2007):**Scientific Analysis of the Effects of Falun dafa presented at Inter national council of psychologists,.
- 34- **Senkfor, A.J.(1995); Williams, J.M.:** The moderating effects of aerobic fitness and mental training on stress reactivity. Journal of sport behavior (Mobile, Ala) 18 (2), June.

**ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات :**

<http://www.arbite.clearwisdom.net/emh/>

Collazo-Clavell, M. (2009). Diabetes and Depression: What's the link? Mayo Clinic [Online] Available at:

<http://www.mayoclinic.com/health/diabetes-and-depression/AN02011/>

[http://www.Falondafa\\_Arabic.org/exercises.htm](http://www.Falondafa_Arabic.org/exercises.htm)

<http://www.Falondafa.org/book/eng/dymf.htm>

<http://www.Falondafa.info.net> c14 April 2002

<http://www.Falondafa.org/eng/home.htm> net 2002

NHS, (2010). Diabetes and Depression Associated with Higher Risk for Major Complications [Online] Available at:

<http://www.nimh.nih.gov/science-news/2010/diabetes-and-depression-associated-with-higher-risk-for-major-complications.shtml>

<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/expert-answers/diabetes-and-depression/faq-20057904>

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/ar/>