

## اليقظة الذهنية لدى الطلاب الممارسين

### وغير الممارسين للألعاب الرياضية في كليات جامعة الموصل

م.د. منهل خطاب سلطان ManhalKhattab@yahoo.com

كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل

م.د. اسماعيل عبد الجبار صالح Ismabd60@gmail.com

م.م.د. محمود مطر البدراني Aboadnan1968@gmail.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

تاريخ تسليم البحث ٢٣/١٢/٢٠١٩..... تاريخ قبول النشر ٣٠/١/٢٠٢٠

### المخلص

هدف البحث الى التعرف على الفروق في اليقظة الذهنية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للألعاب الرياضية في كليات جامعة الموصل. وافترض الباحثون عدم وجود فروق معنوية في اليقظة الذهنية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للألعاب الرياضية في كليات جامعة الموصل. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الارتباطي لملائمته وطبيعة البحث الحالي. واشتمل مجتمع البحث على الطلاب الممارسين وغير الممارسين للألعاب الرياضية في كليات جامعة الموصل، للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩) موزعين على كليات جامعة الموصل والبالغ عددهم (٢٣) كلية، و تكونت عينة البحث من الطلاب الممارسين وغير الممارسين للألعاب الرياضية في كليات جامعة الموصل والبالغ عددهم (٢٥٠) لاعبا والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ولقياس اليقظة الذهنية لدى عينة البحث قام الباحثون باعتماد مقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة (عبد الله، ٢٠١٢)، واستخدم الباحثون الأسس العلمية اللازمة لتكييف المقياس بما يلائم طبيعة مجتمع الدراسة الحالية فضلاً عن مجموعة من الوسائل الإحصائية المناسبة.

### وقد توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية :

- يتمتع طلاب جامعة الموصل بصورة عامة بدرجة جيد من اليقظة الذهنية.  
- لم تحدث ممارسة النشاط الرياضي سوى تغيير طفيف لم يصل الى درجة المعنوية في رفع اليقظة الذهنية عند مقارنة الطلاب الممارسين وغير الممارسين وحسب ما أظهرته نتائج البحث.

### وأوصى الباحثون:

- بضرورة الاهتمام بتنمية القدرات الذهنية للطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في جامعة الموصل بوصفهم نواة مهمة في المجتمع، من خلال العمل على تنشيط عملية البحث العلمي في هكذا مجالات.  
- معرفة العوامل التي تخلق وتزيد من قدرات الطلبة في اليقظة الذهنية وتولد لدى الطلاب نوع من حالة الإدراك والوعي الكاملين.

- معرفة العوامل التي تخلق وتزيد من قدرات الطلبة في اليقظة الذهنية وتولد لدى الطلاب نوع من حالة الإدراك والوعي الكاملين.

الكلمات المفتاحية: (اليقظة الذهنية، الطلاب، الممارسين وغير ممارسين للرياضة).

**mindfulness of students practicing and not  
practicing sports in the colleges of the University of Mosul**

**Dr. Manhal Khattab Sultan    ManhalKhattab@yahoo.com**

**Faculty of Basic Education/ Department of Physical Education/University of Mosul**

**Dr. Ismael Abdaljabar Salih    Ismabd60@gmail.com**

**Dr. Mahmood Mutar Ali    Aboadnan1968@gmail.com**

**Faculty of Physical Education and Sport Sciences/University of Mosul**

The research aims to Identify the differences in mindfulness between students practicing and not practicing sports in the colleges of the University of Mosul .The Researchers assumed that There is no significant differences in the degree of mindfulness between students practicing and not practicing sports in the colleges of the University of Mosul.

The researchers used the descriptive method with the relational survey method for its suitability and the nature of the present research. The research community included students practicing and not practicing sports in the colleges of the University of Mosul, for the academic year (2018-2019) distributed to the colleges of the University of Mosul and the number (23). The research sample included students practicing and not practicing sports in the colleges of the University of Mosul, who are (250) players who were chosen randomly and to measure mental alertness in the research sample, the researchers adopted a measure of mindfulness among university students (Abdullah, 2013),.The researchers used the necessary scientific foundations Interferometers adapt to suit the nature of the current study population, and the researchers used a range of statistical methods.

**The researchers concluded the following:**

- Mosul University students generally have a good Degree of mindfulness.
- The practice of sports activity is a slight change that did not reach the level of significant in raising mindfulness when comparing students practitioners and non-practitioners, according to the results of the research.

**The researchers have recommended the following:**

- Paying attention to developing the mental capabilities of students who are practicing and not practicing sports activity at the University of Mosul, as they are an important nucleus in society, by working to stimulate the process of scientific research in such areas.
- Knowing the factors that create and increase students' abilities in mindfulness and generate students a kind of complete awareness and awareness.

**Key words: (Mindfulness, students, practicing and not practicing sports).**

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة واهمية البحث:

ان اليقظة الذهنية لها اهمية كبيرة في حياة الفرد بشكل عام والطلبة بشكل خاص إذ انها تعمل على زيادة الارادة والوعي للطلاب في ادراك محيطه الخارجي وملاحظة الذات، وتعد الجامعة من المؤسسات التي تمتلك منظومة تعليمية تربوية تتميز بالجودة والكفاءة، تتمثل مهمتها الأساسية في اعداد الكوادر وتأهيلها لشغل مواقع العمل في مجالات الحياة المختلفة ومواكبة التطور والابحاث المتعلقة بالدمغ مما زاد اهتمام الباحثين والعلماء باليقظة الذهنية بوصفها تتضمن العديد من الكفاءات والقدرات التي بالإمكان تعلمها ، وظهر العديد من الباحثين الذين اخذو على عاتقهم مهمة صياغة المفاهيم المتعددة لليقظة الذهنية وبلورتها وفي الوقت ذاته اعترفوا بالدور الذي تؤديه الوراثة في حالة الانتباه والوعي لدى الفرد. حيث ان اليقظة الذهنية تعمل على توسيع الرؤية وزيادة الفرص وتتسم بالمرونة ، وبالمقدرة على التعامل مع كل ما هو جديد في البيئة وتنبه الى ما فيه من الامكانيات على اظهار المعلومات التي تقرضها الرؤية الضيقة التي تقرض الروتين والجمود وتغلق باب الرؤية الجديدة والمغايرة في التصرفات الذي يذهب اليها الفكر الجامد الذي يتسم بالثبات والسلوك الآلي(عبد الله، ٢٠١٢ ، ٥)

وان اليقظة الذهنية تعمل على زيادة الارادة ، وتسهم بتعزيز الوعي وملاحظة الذات وتقلل من الالتزامات الحرفية بالأفكار والمعتقدات، ويتطلب الانتباه والوعي للمعلومات وجود عوامل وجدانية ومعرفية هما حالة اليقظة أو حالة انعدام اليقظة الذهنية، فاليقظة العقلية أو الذهنية هي الحالة التي في ضوئها يتم تطوير الفرد للحال الذهنية التي تتميز بالمرونة عند ابداع الفرد وابتكاره لفئات تصنيفية جديدة(الزيدي، ٢٠١٢ ، ٦).

ومن هنا تبرز اهمية البحث في التعرف الى درجة اليقظة الذهنية لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للألعاب الرياضية في جامعة الموصل ، فضلاً عن ذلك لما تسهم هذه الدراسة من اضافة علمية وحسب حد علم الباحثون عدم وجود دراسة تناولت مفهوم اليقظة الذهنية لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للألعاب الرياضية لما لها من اهمية في توسيع الرؤية للفرد والطالب الجامعي مما يعني زيادة فرص الانفتاح على كل شيء جديد ومبدع والفرد بهذه الحالة يكون على درجة أكثر من الانتباه والوعي ، كما ان البحث الحالي يتناول شريحة تربوية اجتماعية لها علاقة وثيقة بتوفر اليقظة الذهنية لديهم وهم طلاب الجامعة الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين.

٢-١ مشكلة البحث:

نعيش اليوم في عالم يكتنفه التعقيد وحواسنا هي وسيلة للانتباه الى المثيرات من حولنا، وفي ظل ما يعاينه مجتمعنا الحالي من ضغوط متنوعة على المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي والأمني، فان ذلك يؤثر بصورة أو بأخرى على افراد المجتمع، وتحتل شريحة طلبة الجامعة جزء كبير من هذا المجتمع وهم ليسوا بمعزل عن هذه التغيرات والمثيرات ، وما تسببه من اضطرابات انفعالية وسلوكية تقرضها عليهم البيئة المجتمعية، وقد تختلف تلك الاضطرابات الانفعالية في حدتها وشدتها حسب الخصائص المختلفة لكل فرد فالطالب الجامعي الذي يفتقر سلوكه الى اليقظة الذهنية، وما تلعبه من دور فعال في التعامل مع مثيرات البيئة من حوله والاستجابة لها ولا يتمتعون بسلوك يقظ ذهنياً ولا يستثمرون بيئتهم ووصف مشاعرهم وحاجاتهم

من اجل هدف معين رياضي أو حرفي أو مهني أو ثقافي انما يستجيبون الى قائمة على نشاط غير يقظ ذهنيا ويسيروا في حلقة مفرغة، إذ إن غياب اليقظة الذهنية يولد نظرة أحادية الاتجاه وغير متواصلة مع احداث ومثيرات وتغيرات المجتمع مما يؤدي الى الجمود الفكري وعدم تقبل آراء وأفكار جديدة وهذا يجعله يتسم بالسلوك الآلي وان الطلبة بحاجة الى معرفة انفعالاته ، ووصف مشاعرهم وحاجاتهم من اجل تحقيق أهدافهم الحياتية لأنها تتضمن وعي الطلبة بمشاكلهم وتأثيرها على جوانبهم المعرفية، لذلك حاول الباحثون التعرف إلى الكيفية التي يمكن لها فهم نفسيات الطلبة ومساعدتهم على تجاوز ازماتهم ومشاكلهم وانفعالاتهم ، من خلال دراسة اليقظة الذهنية لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين ودور النشاط الرياضي في تميتها وتطويرها مما دفع الباحثون الى اجراء هذه الدراسة ومحاولة وضع الحلول لهذه المشكلة.

### ٣-١ هدف البحث:

- التعرف الى اليقظة الذهنية لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للألعاب الرياضية في كليات جامعة الموصل

- التعرف على الفروق في اليقظة الذهنية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للألعاب الرياضية في كليات جامعة الموصل

### ٣-٣-١ فرض البحث:

- لا توجد فروق معنوية في اليقظة الذهنية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للألعاب الرياضية في كليات جامعة الموصل

### ٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: الطلاب الممارسين وغير الممارسين للألعاب الرياضية في كليات جامعة الموصل.

٢-٥-١ المجال الزمني: المدة من ١٧ / ٢ / ٢٠١٩ ولغاية ١ / ٦ / ٢٠١٩.

٣-٥-١ المجال المكاني: قاعات كليات جامعة الموصل.

٦-١ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ اليقظة الذهنية:

حالة من الوعي الإدراكي الذي يتميز بصورة مختلفة وفعالة، تترك الفرد منفتحاً على الجديد

(يونس، ٢٠١٥، ٣)

٢-٦-١ وعرفها الفرماوي وحسن:

بانها (تعني توجيه انتباه الفرد بشكل متعمد الى الخبرات الداخلية والخارجية في اللحظة الراهنة بهدف

تنظيم انفعالاته وادارتها من خلال تمارين التأمل والتفكير)(الفرماوي وحسن، ٢٠٠٩، ٩)

وعرفها الباحثون اجرائيا:

بأنها الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس اليقظة الذهنية المعتمد لأغراض الدراسة الحالية.

٢- الدراسات السابقة:

- دراسة (عبد الله، ٢٠١٣): (اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة)

هدفت الدراسة الى التعرف على درجة اليقظة الذهنية لطلبة الجامعة والتعرف إلى الفروق في درجة اليقظة الذهنية لطلبة الجامعة على وفق متغير الجنس (ذكور واثان) وتحقيقاً لأهداف البحث تم إعداد مقياس اليقظة الذهنية اعتماداً على نظرية (الين لانجر) وتم حساب الصدق الظاهري وحساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار، إذ بلغ معامل الثبات (٠,٧٩) وتكون المقياس بصورته النهائية من (٣٦) فقرة صالحة لقياس اليقظة الذهنية وطبق المقياس على عينة البحث البالغ عددها (٥٠٠) طالب وطالبة، وتم معالجة البيانات احصائياً باستخدام معامل الارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينة واحدة وتحليل التباين التائي، وتوصلت الباحثة ان درجة اليقظة الذهنية كان مرتفعاً لدى طلبة الجامعة وتوجد فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير الجنس (اثان ذكور) ولمصلحة الذكور.

٣- إجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته وطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

٣-٢-١ مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على الطلاب الممارسين وغير الممارسين للألعاب الرياضية في كليات جامعة الموصل، للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩) موزعين على كليات الجامعة والبالغ عددهم (٢٣) كلية.

٣-٢-٢ عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على الطلاب الممارسين وغير الممارسين للألعاب الرياضية في كليات جامعة الموصل، إذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث (طلاب جامعة الموصل)، وحسب اعداد الطلاب في الكليات من الممارسين وغير الممارسين، إذ بلغ عدد الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في كليات الجامعة (١٣٦٠) ممارس من المشاركين في البطولات الرياضية التي تنظمها وحدة النشاطات الطلابية في جامعة الموصل اما الطلاب غير الممارسين فقد تعذر ايجاد احصائية بأعدادهم واكتفا الباحثون بسحب عينة عشوائية منهم، إذ تم سحب عينة عشوائية من الطلاب الممارسين، وكذلك تم اختيار عينة عشوائية من الطلاب غير الممارسين للألعاب الرياضية إذ بلغت عينة البحث (٢٥٠) طالب موزعين على كليات جامعة الموصل والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١)

يبين تفاصيل عينة الحث

ت	الكلية	الطلاب الممارسين	الطلاب الغير ممارسين
١.	كلية طب نينوى	٦	٥
٢.	كلية طب الاسنان	٦	٥
٣.	كلية طب البيطري	٨	٥
٤.	كلية الصيدلة	٥	٥
٥.	كلية الهندسة	٧	٥
٦.	كلية هندسة الالكترونيات	٥	٥
٧.	كلية العلوم	٤	٧
٨.	كلية علوم الحاسوب والرياضيات	٦	٥
٩.	كلية العلوم السياسية	٤	٥
١٠.	كلية العلوم الاسلامية	٣	٥
١١.	كلية علوم البيئة و تقناتها	٤	٥
١٢.	كلية التربية	٥	١٠
١٣.	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٦	١٠
١٤.	كلية التربية الاساسية	٥	٧
١٥.	كلية الادارة والاقتصاد	٦	٨
١٦.	كلية الآداب	٥	٥
١٧.	كلية الحقوق	٥	٥
١٨.	كلية التمريض	٤	٥
١٩.	كلية الفنون	٦	٥
٢٠.	كلية الزراعة والغابات	٤	٨
٢١.	كلية طب الموصل	٤	٥
٢٢.	كلية الآثار	٣	٥
٢٣.	كلية هندسة النفط	٤	٥
	مجموع عينة البحث	١١٥	١٣٥

٣-٣ أداة البحث:

٣-٣-١ أداة البحث: تم استخدام مقياس اليقظة الذهنية والمعد من قبل (عبد الله ، ٢٠١٣) كأداة لجمع البيانات

٣-٣-١-١ المعاملات العلمية للمقياس:

٣-٣-١-٢ الصدق الظاهري للمقياس: تم ايجاد الصدق الظاهري للمقياس من خلال عملية (التحليل

المنطقي للفقرات) إذ تم عرض فقرات المقياس على شكل استبيان على عدد من السادة الخبراء من ذو الخبرة

والاختصاص الملحق (١) في مجال علم النفس الرياضي والعلوم التربوية والنفسية، وذلك لغرض تقييمها، إذ طلب منهم ابداء الرأي حول صلاحيات فقرات المقياس لغرض تقييمها والحكم على مدى صلاحيتها واجراء التعديلات المناسبة ان وجدت وبما يتلاءم وطبيعة البحث، إذ يعد هذا الاجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس وبعد تحليل استجابات الخبراء وملاحظاتهم على فقرات المقياس وبعد تحليل آراء الخبراء وملاحظاتهم على فقرات المقياس تبين أن نسبة اتفاقهم بلغت اكثر من (٩٠٪)، إذ تم قبول نسبة أتفاق أكبر من (٧٥٪) من آراء الخبراء معياراً على صدق الفقرات.

### ٣-١-٣ ثبات المقياس:

يعني الثبات "الاستقرار بمعنى لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لبينت درجته شيء من الاستقرار، أو معامل الثبات هو معامل ارتباط درجات الافراد في الاختبار في مرات الاجراء المختلفة" (باهي، ١٩٩٠، ٥) وعلى الرغم من تمتع المقياس الاصلي بدرجة ثبات عالية ارتأى الباحثون حساب الثبات بطريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه، إذ تم تطبيق الاختبار على عينة مؤلفة من (٣٠) طالباً كتطبيق اولي واعيد تطبيق المقياس مرة ثانية بعد مرور اسبوعين من موعد التطبيق الأولي، " إذ تتراوح المدة عادة بين الاختبارين بين (١٠-٢٠) يوماً " (الظاهر واخرون، ٢٠٠٢، ١٤١) واستخدم معامل الارتباط البسيط، فظهرت قيمة (ر) تساوي (٠،٨١)، وهو دال احصائياً مما يدل على ثبات المقياس.

### ٣-٤ وصف المقياس وتصحيحه:

مقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة الملحق (٢) تألف المقياس من (٣٦) فقرة وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها كل فقرة من فقرات المقياس، وبذلك تكون اعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (١٨٠) درجة واقل درجة هي (٣٦) درجة والمتوسط الفرضي هو (١٠٨) درجة والمستجيب الذي تكون درجته اعلى من الوسط الفرضي دل ذلك على تمتعه بيقظة ذهنية عالية وتتم الاجابة عن فقرات المقياس من خلال خمسة بدائل هي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي ابدا) تعطى الأوزان الاتية (١،٢،٣،٤،٥) للفقرات الايجابية والعكس بالنسبة للفقرات السلبية.

### ٣-٤ التطبيق النهائي لمقياس اليقظة الذهنية (التجربة الرئيسة للبحث):

قام الباحثون بتطبيق المقياس علي عينة التطبيق البالغة (٢٥٠) طالب من الممارسين وغير الممارسين من كليات جامعة الموصل، إذ تم توضيح وشرح طريقة الاجابة عن فقرات المقياس امام الطلبة وذلك بوضع علامة (✓) امام الفقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً له في فقرة المقياس والتأكيد على ان تكون الاجابة عن الفقرات كافة بكل دقة ووضوح، ثم تم جمع الاستمارات وتم تصحيحها وبهذا تكون درجة المختبر على المقياس هي مجموع درجاته على فقرات المقياس جميعاً.

### ٣-٥ الوسائل الإحصائية:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار(ت) لعينة واحدة - معادلة (سبيرمان - براون)، النسبة المئوية، المتوسط الفرضي للمقياس (علاوي، ١٩٩٨، ١٤٦).

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج عينة البحث في مقياس اليقظة الذهنية :

لاجل تقييم درجة اليقظة الذهنية لدى عينة البحث، قام الباحث بايجاد المتوسط الفرضي للمقياس، ومقارنته بالمتوسط الحسابي لديهم، وسوف تصنف درجة اليقظة الذهنية على اساس ان متوسط العينة الذي يفوق المتوسط الفرضي للمقياس بصورة معنوية دليل على ان طلبة الجامعة يمتلكون يقظة ذهنية، فيما تمثل القيمة غير المعنوية ، إذا كانت درجة اليقظة الذهنية ضمن حدود المتوسط الفرضي، اما القيم الأدنى من المتوسط الفرضي فهذا يعني عدم امتلاك الطلبة يقظة ذهنية. والجدول (٢) يبين ذلك.

الجدول (٢)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

والمتوسط الفرضي وقيمة (ت) المحسوبة لعينة البحث في مقياس اليقظة الذهنية

المعالم الاحصائية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت) المحسوبة
اليقظة الذهنية	٢٥٠	١٢٨ ، ٥٩	٩،٩٥٦	١٠٨	٥،٥٠٦

• معنوي عند مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$  ، وامام درجة حرية (١٤٩) ، قيمة (ت) = (١.٦٨٤)

يتبين من الجدول (٢): ان قيمة المتوسط الحسابي لاجابات عينة البحث على فقرات مقياس اليقظة الذهنية ، قد بلغت (١٢٨ ، ٥٩) درجة، وبانحراف معياري قدره (٩،٩٥٦) درجة ، وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة ، والمتوسط الفرضي للمقياس (١٠٨) درجة، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥،٥٠٦) درجة، عند مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$ ، وهي قيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (١.٦٨٤) درجة، مما يدل على ان الفرق معنوي، ولمصلحة المتوسط الحسابي للمقياس مما يدل على ان الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين بصورة عامة يتمتعون بمستوى جيد في اليقظة الذهنية ، ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن تنوع الجانب العلمي لجامعة الموصل وتنوع المواد فيها من مواد نظرية في تخصصات مختلفة ومواد عملية تحتاج الى الدقة والتركيز .

ويمكن تفسير ذلك ايضا على وفق نظرية (لانجر) في ان اليقظة الذهنية تعني تركيز الانتباه على حياتنا في هذه اللحظة بقبول حسن وحب الاستطلاع، وان احد المتغيرات في التربية الحديثة هي ان المطلوب من الطلاب ان يركزوا انتباههم لمرات عدة في اليوم ، فاليقظة الذهنية تعلم الطلبة كيفية التركيز والانتباه ، وهذه الطريقة تعزز من التعلم الاكاديمي والعاطفي والاجتماعي، وككائنات انسانية فاننا نملك القدرة على تركيز الانتباه لنكون واعين بعالمنا الخارجي والداخلي والتفاعل بينهما وهذه القدرة على تركيز الانتباه تكون طبيعية ومتأصلة بإمكانيتنا الانسانية.(القاسمي، ٢٠١٤، ٨)

الجدول (٣)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقيمة (Sig) المحتسبة لعينة البحث بين الممارسين وغير الممارسين في مقياس اليقظة الذهنية

قيمة Sig	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المعالم الاحصائية اليقظة الذهنية
٠,٦٧١	١٠,٠٩٩	١٢٩,٢٦	١١٥	الممارسين
٠,٦٧١	٩,٨٦٨	١٢٧,٩٢	١٣٥	غير الممارسين

• معنوي عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتبين من الجدول (٣) ان قيمة المتوسط الحسابي لاجابات عينة البحث على فقرات مقياس (اليقظة الذهنية) بين الممارسين وغير الممارسين ، إذ بلغ الوسط الحسابي للطلاب للممارسين للنشاط الرياضي (١٢٩,٢٦) درجة، وانحراف معياري قدره (١٠,٠٩٩) درجة، اما بالنسبة للطلاب غير الممارسين للنشاط الرياضي ، إذ بلغ المتوسط الحسابي (١٢٧,٩٢) درجة وانحراف معياري قدره (٩,٨٦٨) ، وعند الرجوع الى قيمة (sig) وهي قيمة اكبر (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للالعاب الرياضية في كليات جامعة الموصل في مقياس اليقظة الذهنية سوى تغيير طفيف لصالح الوسط الحسابي الأعلى لدى الممارسين للنشطة الرياضية.

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

- يتمتع طلاب جامعة الموصل بصورة عامة بدرجة جيد من اليقظة الذهنية.
- لم تحدث ممارسة النشاط الرياضي سوى تغيير طفيف لم يصل الى درجة المعنوية في رفع اليقظة الذهنية عند مقارنة الطلاب الممارسين وغير الممارسين وحسب ما اظهرته نتائج البحث.

٥-٢ التوصيات:

- الاهتمام بتنمية القدرات الذهنية للطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في جامعة الموصل بوصفهم نواة مهمة في المجتمع، من خلال العمل على تنشيط عملية البحث العلمي في هكذا مجالات.
- معرفة العوامل التي تخلق وتزيد من قدرات الطلبة في اليقظة الذهنية وتولد لدى الطلاب نوع من حالة الادراك والوعي الكاملين.

٦- قائمة المصادر العربية:

١. باهي، مصطفى حسين (١٩٩٩): المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، مصر
٢. البلداوي، عبد الحميد عبد المجيد (٢٠٠٧): أساليب البحث العلمي والتحليل الاحصائي: التخطيط للبحث وجمع وتحليل البيانات يدويا spss ، ط١، دار الشروق، عمان.
٣. الزبيدي مروه شهيد طارق(٢٠١٢): الاستقرار النفسي وعلاقة اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية.
٤. السندي سعد انور بطرس (٢٠١٠): اليقظة العقلية وعلاقتها بالانزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية الآداب.
٥. الظاهر ، زكريا محمد واخرون (٢٠٠٢) : مبادئ القياس والتقييم في التربية، ط١، الدار العلمية والدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان .
٦. عبد الله، احلام مهدي (٢٠١٣): الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد كلية التربية ابن رشد.
٧. علاوي، محمد حسن (١٩٩٨): مدخل علم النفس الرياضي، ط٣، دار المعارف للطباعة والنشر، القاهرة
٨. الفرماوي، حمدي علي وحسن، وليد رخوان (٢٠٠٩): انفعالية لدى العاديين وذوي الإعاقة الذهنية، ط١، دار الصفاء، قم.
٩. القاسمي، رياض نايل (٢٠١٤): الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات التنمية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، مجلة جامعة المجلد ١٧، العدد ٦٥، ١٤٣٥ هـ.
١٠. يونس، اسمهان عباس (٢٠١٥): اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة مرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة واسط كلية التربية.

الملحق ( ١ )

السادة الخبراء من ذو الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس الرياضي والعلوم التربوية والنفسية

الاسم	التخصص	الكلية	الجامعة
أ.د. ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة الموصل
أ.د. اسامة حامد محمد	علم النفس التربوي	كلية التربية للعلوم الانسانية	جامعة الموصل
أ.د. عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	كلية التربية الاساسية	جامعة الموصل
أ.د. عصام محمد عبد الرضا	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة الموصل
أ.م.د. وليد نونون يونس	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة الموصل

الملحق (٢)

مقياس اليقظة الذهنية

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزتي الطالبة ... عزيزي الطالب

تحية طيبة...

نضع بين ايديكم مجموعة من الفقرات التي تعكس بعض الآراء والمعتقدات التي يستهدف الباحث من خلال اجابتم عنها الوقوف على مواقفكم الحقيقية، ولما لها من اهمية كبيرة للبحث العلمي بشكل خاص ولتطوير المجتمع بشكل عام، كونكم تمثلون شريحة اجتماعية مهمة ومستوى متقدماً من العلم والمعرفة.

ونظراً لما نعهد فيكم من موضوعية وصراحة في التعبير عن اراءكم لذا يأمل الباحث تعاونكم معه في الاجابة على جمع هذه الفقرات بما يعكس اراءكم الحقيقية تجاهها وذلك من خلال وضع اشارة (٧) على أحد البدائل الخمسة لكل فقرة من فقرات هذا المقياس، علماً بأنه لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن اراءكم الحقيقية نحوها ولا داعي لذكر الاسم. مع خالص شكري وتقديري لتعاونكم معنا.

لا تنطبق علي ابدأ	تنطبق علي نادراً	تنطبق علي احياناً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي دائماً	الفقرات	ت
					اجد نفسي قادرا على الاصغاء الى احد الاشخاص وان اعمل اشياء اخرى في الوقت نفسه	١
					انا محب للاستطلاع	٢
					ينشغل جزء من تفكيري بعيداً عن العمل الذي يقوم به	٣
					استخدم كل الادوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم	٤
					احاول حل المشكلات سواء كانت سارة أو مزعجة	٥
					لدي القدرة على ابتكار الحلول المجردة للمشكلات	٦
					اميل الى القيام بعدد من الاشياء في نفس الوقت	٧
					لا احصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني	٨
					استخدم بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة	٩
					ارى ان جميع المواد الدراسية مترابطة مع بعضها	١٠
					استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل	١١
					اشعر اني أواجه النيا دون ان اكون على وعي بما افعله	١٢
					من السهل ان اصاب بالشروء الذهني	١٣

١٤	احاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكلة معينة
١٥	امتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث
١٦	اتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي
١٧	من الصعب ان اجد الكلمات التي اصف بها ما افكر فيه
١٨	انا على وعي بكل ما لدي من افكار ومشاعر للآخرين
١٩	اجد نفسي بانه يجب ان افكر بطريقة (انا افكر إذا انا موجود)
٢٠	لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة
٢١	اندمج في الفعاليات مع الآخرين دون ان اكون متأكد اني منتبه اليهم
٢٢	انا شخص مرن
٢٣	استطيع الحكم فيما إذا كانت افكاري جيدة أو غير جيدة
٢٤	اودي وظائف والمهام الموكلة الي بشكل الي دون ان اعني ما افعله
٢٥	اتحدث عن اخطائي واجدها سبيلاً لأتعلم منها
٢٦	اميل الى تقييم فيما إذا كان ما ادركه صحيح أو خاطئ
٢٧	اميل الى تجريب كل ما هو جديد
٢٨	انا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي
٢٩	انا شخص مبدع
٣٠	اميل الى تجريب كل ما هو جديد
٣١	احكم على الامور التي تستحق الاهتمام وما لا قيمة لها من خلال خبرتي
٣٢	اتمتع بروح الدعابة والفكاهة
٣٣	اشعر بالقلق من اي تطورات تحدث في حياتي
٣٤	اجيد اختيار الكلمات التي تصف احساسي
٣٥	اتقبل كل الافكار السارة وغير السارة
٣٦	امتلك افكار غير عقلانية