



## Psychological fitness and its relationship to mental alertness for students of the College of Physical Education and Sports Sciences at Al-Ayen University, Iraq

Samar Hadi Amin<sup>1</sup> Salah Mahmoud Salman<sup>2</sup>

University of Baghdad - University Presidency - Department of Student Activities – Baghdad - Iraq

### Article info.

#### Article history:

-Received: 15/11/2024

-Accepted: 10/12/2024

-Available online: 31/12/2024

#### Keywords:

- Psychological fitness
- Mindfulness
- Students
- Al Ayen University, Iraq

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses  
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



### Abstract: -

*Sports Culture - Sports Culture - Sports Culture - Sports Culture - Sports Culture - Sports Culture - Sports Culture - Sports Culture - Sports Culture - Sports Culture*

The objectives of the research were to identify the level of psychological fitness and mental alertness among students of the College of Physical Education and Sports Sciences, Al-Ain University, Iraq, to identify the nature of the relationship between psychological fitness and mental alertness among students of the College of Physical Education and Sports Sciences, Al-Ain University, Iraq. The research hypothesis was the existence of a statistically significant correlation between psychological fitness and mental alertness among students of the College of Physical Education and Sports Sciences, Al-Ain University, Iraq. The research methodology used was the correlational relations method. The research community consisted of fourth-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences, Al-Ain University, Iraq for the academic year (2023-2024). The number of students reached (215) male and female students, and they were selected by the comprehensive inventory method. The research sample was selected from the original research community by the random method, which amounted to (200) male and female students and (15) male and female students representing the exploratory experiment sample, where the most important conclusions were the existence of a significant correlation between psychological fitness and mental alertness among fourth-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences, Al-Ain University, Iraq Attention and focus will enhance the student's role in increasing Psychological flexibility and the ability to control one's psychological abilities to solve problems. The most important recommendations were the necessity of paying attention to psychological fitness and mental alertness by teachers because they play an important role in achieving positive results for students, providing appropriate conditions for students through psychological, social and educational support in raising the level of mental alertness and psychological fitness

<sup>1</sup> **Corresponding author:** [Summer.hadi2304p@copew.uobaghdad.edu.iq](mailto:Summer.hadi2304p@copew.uobaghdad.edu.iq) University of Baghdad - University Presidency - Department of Student Activities – Baghdad - Iraq .

<sup>2</sup> **Corresponding author:** [salah.m@uobaghdad.edu.iq](mailto:salah.m@uobaghdad.edu.iq) University of Baghdad - University Presidency - Department of Student Activities – Baghdad - Iraq

## اللياقة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة

### العين العراقية

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2024/12/31

م.م. سمر هادي أمين

م.د. صلاح محمود سلمان

جامعة بغداد - رئاسة جامعة - قسم النشاطات الطلابية - بغداد - العراق

الكلمات المفتاحية

- اللياقة النفسية

- اليقظة الذهنية

- العلاقة

- الطلبة

- جامعة العين العراقية

### الخلاصة

وتكن أهداف البحث التعرف على مستوى اللياقة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية ، التعرف على طبيعة العلاقة ما بين اللياقة النفسية و اليقظة الذهنية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية، اما فرض البحث فكانت وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين اللياقة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين، اذ كان منهج البحث المستخدم بالأسلوب العلاقات الارتباطية ، يتألف مجتمع البحث من طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة العين العراقية للعام الدراسي(2023-2024) وقد بلغ عدد الطلبة (215) طالب وطالبة وتم اختيارهم بطريقة الحصر الشامل ، أما عينة البحث فقد اختيرت من مجتمع البحث الأصلي بالطريقة العشوائية الذي بلغ(200) طالب وطالبة و (15) طالباً وطالبة يمثلون عينة التجربة الاستطلاعية ، حيث كانت اهم الاستنتاجات وجود علاقة ارتباط معنوية بين اللياقة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية ، ان الانتباه والتركيز سوف يعزز من دور الطالب في زيادة مرونة النفسية وقدرة على التحكم في قدراته النفسية لحل المشكلات . فكانت اهم التوصيات ضرورة اهتمام باللياقة النفسية واليقظة الذهنية من قبل الاساتذة لهنه يلعب دوراً مهماً في تحقيق نتائج ايجابية للطلبة ، توفير الظروف الملائمة للطلبة من خلال الدعم النفسي والاجتماعي والتربوي في رفع مستوى اليقظة الذهنية واللياقة النفسية .

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة واهمية البحث :

لم يعد خافياً ان العالم يشهد تغيرات جذرية تكاد تعصف بثوابت الشعوب وموروثها الحضاري والاجتماعي والقيمي لأنها لم تعد تملك غيران تتأثر بدرجات متفاوتة بقوى التغيير التي ألقت زمامها في عصر العولمة والمعلومات وفي هذا الخضم يأتي دور العقول المؤهلة اذا ما أعدت جيداً في التصدي للمشكلات القائمة والمتوقعة من اجل وضع الحلول الناجعة لها ، وتقليص إضرارها الى ادنى حد ممكن. ولكن التعرف على التكامل النفسي ليس بالشيء اليسير كما ان كيفية اكتشافه وتنميته تعد احد المشكلات التي يتصدى لها علماء النفس في هذا العصر. إن اللياقة النفسية هي احدى هذه المفاهيم والعوامل النفسية التي يرى الباحثان بأن لها تأثير على مستوى الطلبة وطريقة تصرفهم في المحاضرة ، فكما ان اللياقة البدنية عنصر أساسي ومؤشر على صحة جسم الفرد وتمكنه من ممارسة نشاطات حياته وقدرته على مواجهة التعب من دون الوصول إلى الاجهاد، فإن اللياقة النفسية مؤشر على صحة الفرد النفسية ولها أهمية اللياقة البدنية نفسها.

وتعد اللياقة النفسية مهمة لكل انسان ولكن أكثر الناس حاجة لها هم الطلبة مواجهة متطلبات الحياة والتعامل مع الآخرين ومواقف الاجتماعية المختلفة المهمة مما يولد ضغوطا كثيرة على الطلبة ويعيق نجاحهم والتفوق إن لم نجد طالبا قادراً على مواجهتها بلياقة نفسية عالية.

يسعى الطالب دائماً الى ان يعيش حياة متوازنة ويسعى جاهدا ليكسب المصالح المادية والمعنوية لنفسه ولغيره وأن يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد، ومن أجل تحقيق ذلك يجب عليه أن يقوم أولاً بتحسين طريقة تفكيره عن نفسه وعن الآخرين وعن الحياة وأن يركز على ما هو ايجابي من أجل تحقيق أهدافه.

ولم تعد مهمة التربية والتربية البدنية وعلوم الرياضة نقل المعلومات فحسب وانما تسعى ببرامجها وفعاليتها نحو تدريب وترقية المهارات والاهم من ذلك تنمية القدرة لدى كل فرد متعلم على الفهم والتفكير المتقدم ليواكب عصر تدفق المعلومات وتسارعها، وبذلك نحتاج الى تعليم عال يؤدي الى تنوع البشر وتمايزهم واقتدارهم على الاتصال والإنتاج، وللتربية البدنية وعلوم الرياضة دور مهم في هذا النمو وذلك من خلال الكشف عن العوامل والظروف المؤاتية لنموها فمن الأهداف الأساسية تبنيها تنمية العقل وتصعيد الإبداع الذي يستوعب ثقافة العصر، ويجعل منها ثقافة مجددة قادرة على تأصيل ذاتيتها واثبات عالميتها.

واليقظة الذهنية هي مفتاح معرفة الإنسان ووعيه لكل ما يحيط به وأصبحت اليقظة الذهنية من الأمور الضرورية في جميع مجالات الحياة ، حيث تؤدي اليقظة الذهنية إلى جعل الإنسان يركز بلحظة الحالية، وأن يعيشها بتفاصيلها كافة، بدون أن يشغل نفسه بذكريات الماضي، ومخاوف المستقبل .

أن اليقظة الذهنية تدفع الفرد إلى تعزيز تنمية وتطوير الذات وتحسن الثقة بالنفس كما أنها تعمل على زيادة الإرادة وذلك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات الذي يعزز تقليل الالتزام بالأفكار والمعتقدات، وتسهم اليقظة الذهنية في توقع ردود الفعل، فالفرد حينما يكون يقظاً ذهنياً فإنه يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي ويكون موجوداً بجسمه وعقله في اللحظة الحاضرة فيفسر العالم بابتكار المواقف أو الحالات الجديدة .

ويمثل التدريس المبدع ثروة وطنية في غاية الأهمية ومن واجب المجتمع عدم تبديدها بالإهمال او ضعف الرعاية ، بل ان المجتمع مطالب باستثمار للطلبة المبدعين. وتأهيلهم تأهيلاً نفسياً على درجة عالية من التطور ومن الامور التي تسترعي الانتباه هي افتقار مؤسسات التربية البدنية وعلوم الرياضة الى مقياسين يحدد طبيعة الطلبة ومستوى لياقتهم النفسية و علاقتها باليقظة الذهنية مما يؤدي الى صعوبة

تشخيص العوامل المساعدة في نمو تلك القدرة ويعد ذلك مشكلة مثيرة للاهتمام تسترعي تسليط الضوء عليها وإبرازها لكل المتخصصين والقائمين على شؤون التربية .

ومما سبق تتضح أهمية الدراسة بما يأتي:

1- توفر الدراسة الحالية مراجعة حديثة لمتغيرين اللياقة النفسية واليقظة الذهنية بما ينسجم مع الواقع الحالي .

2- توفر نتائج الدراسة فهما أفضل للياقة النفسية و اليقظة الذهنية ومدى تأثيرها .

### 1-2 مشكلة البحث :

ظهرت في الآونة الأخيرة زيادة الاهتمام بعلم النفس الايجابي مع زيادة المشاكل النفسية للفرد بشكل عام والرياضي بشكل خاص والتي تعوقه عن الاداء الامثل والتصرف الامثل, اذ يركز علم النفس الايجابي على الصفات الايجابية في كل فرد وكيفية تنميتها وتطويرها وتشجيعها ويهدف إلى مساعدته على فهم سلوكه وسلوكيات المحيطين به وتفسيرها طبقاً لأسس علمية سليمة وبالتالي يساعده على تحقيق اليقظة الذهنية التي تعتبر رؤياً واسعة , ومن ثم تزيد الفرص على العكس من النظرة القطعية للأمور أحادية الاتجاه التي تقيد المتعلم في حدود معوقة ومعطلة .

ومن المفاهيم المتعلقة بهذا العلم هو اللياقة النفسية و اليقظة الذهنية, فالطلبة الذين يتسمون بلياقة نفسية ويقظة ذهنية يستطيعون التعامل مع مواقف التدريس بشكل ايجابي وسليم ويساعدهم على تحقيق توازنهم الداخلي, وبالتالي يؤدي الى تحقيق الانجازات والاهداف الموضوعية , على العكس من الطلبة الذين لا يتسمون باللياقة النفسية واليقظة الذهنية, فأنهم لا يستطيعون تحمل الظروف الضاغطة والمتغيرة وما يصاحبها من انفعالات نفسية مختلفة مما يولد لديهم افكاراً سلبية واحباطات واستسلام لتلك الظروف مما يحول دون الوصول الى مستواهم الحقيقي وعدم التصرف السليم في مواقف الحياه والفشل في تحقيق الاهداف .

وتتلخص مشكلة الدراسة الحالية من خلال الإجابة على التساؤل الاتي:

- ما مستوى اللياقة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة

العين العراقية ؟

### 1-3 أهداف البحث :

1- التعرف على مستوى اللياقة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة العين العراقية .

2- التعرف على طبيعة العلاقة ما بين اللياقة النفسية و اليقظة الذهنية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية.

#### 1-4 فرض البحث :

1- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين اللياقة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين.

#### 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلبة المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للدراستين الصباحية والمسائية بجامعة العين العراقية للعام الدراسي (2023-2024).

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 2023/11/1 ولغاية 2024/4/1 .

1-5-3 المجال المكاني : القاعات الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة العين العراقية.

#### 1-6 تحديد المصطلحات

##### 1- اللياقة النفسية :

عرفتها ابتسام السعيد بأنها " قدرة اللاعب على استخدام وتعبئة المكون النفسي والعقلي في مواجهة حمل التدريب والمنافسة في الرياضة " (1)

##### 2- اليقظة الذهنية :

عرفها برون وريان Brown&Ryan,2003 بأنها " حالة يكون فيها الفرد منتبها وواعيا بالذي يحدث في الوقت الحاضر، وهو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي" (1).

#### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 3-1 منهج البحث :

المنهج هو " الطريق العلمي الذي يسلكه الباحث في حل مشكلة بحثه، فطبيعة المشكلة تفرض منهجا معيناً للوصول الى الحقيقة" (1)، إذ أن طبيعة المشكلة وأهداف البحث هي التي تحدد منهجية البحث وعليه استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الارتباطية لملائمة لطبيعة الدراسة.

1- ابتسام رفعت السعيد ؛ اللياقة النفسية كمدخل لتطوير فاعلية الاداء المهاري وتماسك الفريق في الالعاب الجماعية لتلميذات منتخبات المدارس الثانوية , (اطروحة دكتوراه غير منشورة, جامعة حلوان , كلية التربية الرياضية للبنات, 2013), ص7

2- Brown ,K and Ryan, R : the benefits of being present mindfulness and its role in psychological well-being. Journal personality and social psychology,2003,p822.

1- نوري إبراهيم الشوك و رافع صالح فتحي: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، مطبعة الشهيد، بغداد، 2004، ص51.

### 3-2 مجتمع البحث وعينته :

المجتمع هو " عبارة عن جميع المفردات التي يمكن أن يأخذها المتغير "(2)، أما عينة البحث " هي ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع البحث الأصل أو الأنموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه"(3)، يتألف مجتمع البحث من طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة العين العراقية للعام الدراسي(2023-2024) وقد بلغ عدد الطلبة (215) طالب وطالبة وتم اختيارهم بطريقة الحصر الشامل , أما عينة البحث فقد اختيرت من مجتمع البحث الأصلي بالطريقة العشوائية الذي بلغ(200) طالب وطالبة و (15) طالباً وطالبة يمثلون عينة التجربة الاستطلاعية .

### 3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة في البحث:

#### 3-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية
- شبكة المعلومات (الانترنت)
- استمارات جمع المعلومات وتفرغها
- الاستعانة بالخبراء من ذوي الاختصاص

#### 3-3-2 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- لابتوب نوع (Lenovo)

- الاقلام والاوراق

#### 3-4 إجراءات البحث الميدانية:

#### 3-4-1 تحديد متغيرات البحث :

اعتمد الباحثان مقياس اليقظة الذهنية ( أحلام مهدي عبد الله<sup>(1)</sup> ) , وهذا المقياس يتكون من 36 فقرة موزعة على مجالات المقياس الأربعة وكانت بواقع (10) فقرة للمجال الأول التميز اليقظ, (10) فقرة للمجال الثاني الانفتاح على الحياة, (7) فقرة للمجال الثالث التوجه نحو الحاضر, (9) فقرة للمجال الرابع الوعي بالمنظورات المتعددة, منها الايجابية بلغت (26) ومنها السلبية بلغت(10) أما مفتاح تصحيح المقياس اعتمده مفتاح ليكرت الخماسي على خمسة بدائل للإجابة أمام كل فقرة (ينطبق علي دائما, ينطبق علي غالبا, ينطبق علي أحيانا, ينطبق علي نادرا, لا ينطبق علي أبدا ) وأعطت لهذه البدائل الدرجات

1- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه مديرية الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 2002، ص267.

2- وجيه محجوب واحمد البدري: البحث العلمي، ب.ط، مطبعة جامعة بابل، بابل، 2002، ص67.

3- أحلام مهدي عبد الله: اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة بغداد، أطروحة دكتوراة، جامعة ديالى، 2013، ص365-366.

(1,2,3,4,5) للفقرات الايجابية، و(1,2,3,4,5) للفقرات السلبية، وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها كل فقرة من فقرات المقياس وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (180) درجة وأقل درجة (36) والوسط الفرضي (108) درجة.

اعتمد الباحثان مقياس اللياقة النفسية ( علي حسين هاشم)<sup>(1)</sup> , وهذا المقياس يتكون من 42 فقرة موزعة على مجالات المقياس الستة وكانت بواقع (36) فقرة ، أما مفتاح تصحيح المقياس اعتمده مفتاح ليكرت الخماسي على خمسة بدائل للإجابة أمام كل فقرة (ينطبق علي دائماً, ينطبق علي غالباً, ينطبق علي أحياناً, ينطبق علي نادراً, لا ينطبق علي أبداً ) وأعطت لهذه البدائل الدرجات (1,2,3,4,5) للفقرات الايجابية، و(1,2,3,4,5) للفقرات السلبية، وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها كل فقرة من فقرات المقياس وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (180) درجة وأقل درجة (36) والوسط الفرضي (108) درجة.

### 3-4-2 صلاحية المقياسيين :

بعد ان تم تحديد المقياسيين اذ قام الباحثان بعرض استمارة استطلاع لآراء الخبراء والمختصين على شكل استبيان مغلق مفتوح يتضمن الفقرات وبدائلها لمجالات المقياس لبيان صلاحية الفقرات وبدائلها إذ تعد صلاحية الفقرات من المتطلبات الأساسية للمقياسيين ، اذ ينبغي ان تكون فقراته صالحة لقياس السمة المراد قياسها ، وتقدر هذه الصلاحية بآراء مجموعة من الخبراء المتخصصين، حيث تضمن الاستبيان المقياسيين اذ كان مقياس اللياقة النفسية و اليقظة الذهنية بـ(36) فقرة حيث قام الباحثان بعرضها على مجموعة من الخبراء و المختصين للتأكد من صلاحيتها وشمولها وتحقيقها للمستويات المطلوبة وبعد جمع الاستبيان تبين بان الفقرات وبدائلها المعروضة في الاستبيان هي الفقرات التي تسهم في قياس اللياقة النفسية و اليقظة الذهنية وقد نالت أغلب الفقرات قبول جميع الخبراء مع اجراء تعديلات يسيرة في صياغة البعض منها وبذلك اصبح عدد الفقرات (36) فقرة موزعة على وفق المحاور الستة تقيس اللياقة النفسية و (36) فقرة موزعة على وفق المحاور الاربعة تقيس اليقظة الذهنية . والجدول (1) ، (2) يبين ذلك .

1- أحلام مهدي عبد الله: اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة بغداد، أطروحة دكتوراة ، جامعة ديالى ، 2013 ، ص365-366.

جدول (1) يبين صلاحية عبارات مقياس اللياقة النفسية

مقياس اللياقة النفسية											
الدلالة	Sig	قيمة كا <sup>2</sup> المحتسبة	عدد الخبراء		ت	الدلالة	Sig	قيمة كا <sup>2</sup> المحتسبة	عدد الخبراء		ت
			تصلح	لا تصلح					تصلح	لا تصلح	
معنوي	0,000	13	0	13	19	معنوي	0,000	13	0	13	1
معنوي	0,000	13	0	13	20	معنوي	0,000	13	0	13	2
معنوي	0,000	13	0	13	21	معنوي	0,000	13	0	13	3
معنوي	0,000	13	0	13	22	معنوي	0,000	13	0	13	4
معنوي	0,000	13	0	13	23	معنوي	0,000	13	0	13	5
معنوي	0,000	13	0	13	24	معنوي	0,000	13	0	13	6
معنوي	0,000	13	0	13	25	معنوي	0,000	13	0	13	7
معنوي	0,000	13	0	13	26	معنوي	0,000	13	0	13	8
معنوي	0,000	13	0	13	27	معنوي	0,000	13	0	13	9
معنوي	0,000	13	0	13	28	معنوي	0,000	13	0	13	10
معنوي	0,000	13	0	13	29	معنوي	0,000	13	0	13	11
معنوي	0,000	13	0	13	30	معنوي	0,000	13	0	13	12
معنوي	0,001	9,3	1	12	31	معنوي	0,000	13	0	13	13
معنوي	0,001	9,3	1	12	32	معنوي	0,001	9,3	1	12	14
معنوي	0,001	9,3	1	12	33	معنوي	0,000	9,3	1	12	15
معنوي	0,000	13	0	13	34	معنوي	0,001	9,3	1	12	16
معنوي	0,000	13	0	13	35	معنوي	0,000	13	0	13	17
معنوي	0,000	13	0	13	36	معنوي	0,000	13	0	13	18

ومن خلال الجدول اعلى تبين ان كل العبارات معنوية اذ بلغ عددها (36) عبارة ولم تحذف أي عباره منها

جدول (2) يبين صلاحية عبارات مقياس اليقظة الذهنية

مقياس اليقظة الذهنية											
الدلالة	Sig	قيمة كا <sup>2</sup> المحتسبة	عدد الخبراء		ت	الدلالة	Sig	قيمة كا <sup>2</sup> المحتسبة	عدد الخبراء		ت
			تصلح	لا تصلح					تصلح	لا تصلح	
معنوي	0,000	13	0	13	19	معنوي	0,000	13	0	13	1
معنوي	0,000	13	0	13	20	معنوي	0,000	13	0	13	2
معنوي	0,000	13	0	13	21	معنوي	0,000	13	0	13	3
معنوي	0,000	13	0	13	22	معنوي	0,000	13	0	13	4



معنوي	0,000	13	0	13	23	معنوي	0,000	13	0	13	5
معنوي	0,000	13	0	13	24	معنوي	0,000	13	0	13	6
معنوي	0,000	13	0	13	25	معنوي	0,000	13	0	13	7
معنوي	0,000	13	0	13	26	معنوي	0,000	13	0	13	8
معنوي	0,000	13	0	13	27	معنوي	0,000	13	0	13	9
معنوي	0,000	13	0	13	28	معنوي	0,000	13	0	13	10
معنوي	0,000	13	0	13	29	معنوي	0,000	13	0	13	11
معنوي	0,000	13	0	13	30	معنوي	0,000	13	0	13	12
معنوي	0,001	9,3	1	12	31	معنوي	0,000	13	0	13	13
معنوي	0,001	9,3	1	12	32	معنوي	0,001	9,3	1	12	14
معنوي	0,001	9,3	1	12	33	معنوي	0,000	9,3	1	12	15
معنوي	0,000	13	0	13	34	معنوي	0,001	9,3	1	12	16
معنوي	0,000	13	0	13	35	معنوي	0,000	13	0	13	17
معنوي	0,000	13	0	13	36	معنوي	0,000	13	0	13	18

ومن خلال الجدول اعلى تبين ان كل العبارات معنوية اذ بلغ عددها (36) عبارة ولم تحذف أي عباره منها .

### 3-4-3 الأسس العلمية للمقياس:

#### 3-4-3-1 صدق المقياس:

بعد الصدق من الخصائص السيكو مترية المهمة للاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، حيث يتعلق بالهدف الذي يبنى لأجله الاختبار. والاختبار الصادق هو "الاختبار الذي يقيس بدقة كفاية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيء اخر بدلاً عنها او بالإضافة اليها"<sup>(1)</sup>. وللتأكد من صدق المقياس استعمله الباحثان الصدق الظاهري لملائمته هذه الدراسة. اذ تشير بعض الدراسات في هذا الباب. "أن أفضل وسيلة لاستخدام الصدق الظاهري هو قيام عدد من الخبراء بتقدير مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها"<sup>(2)</sup>. والذي يتحقق عبر عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في المجال الرياضي و علم النفس الرياضي\*، ويحظى باتفاق الأكثرية على صلاحية فقراتها، اذ لم يبدي السادة الخبراء أي ملاحظات على فقرات المقياس كما في جدول (1 ، 2) .

#### 3-4-3-2 ثبات المقياس:

1- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، مصر، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص255.

2 -Ebel,R.L; Essentials of Education measurement; New Jersey prentice-hell,1979,p79.

\*ملحق رقم (1).

يستخدم معامل الثبات الفاكرونباخ في أي نوع من انواع الاسئلة الموضوعية او المقالية، فأداة القياس تتمتع بالثبات اذا كانت تقيس سمة محددة قياساً يتصف بالصدق والاتساق<sup>(3)</sup>، ولحساب الثبات بمعامل الفاكرونباخ اعتمده الباحثان العينة الاستطلاعية والبالغ عددها (15) طالباً، وعند حساب قيمة معامل الثبات بلغت قيمته (0.862) وهو معامل ثبات عالٍ يمكن الركون اليه لمقياس اللياقة النفسية اما بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس اليقظة الذهنية (0.901) وهو معامل ثبات عالٍ .

### 3-4-4 التجربة الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية هي " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته"<sup>(1)</sup>. وقد أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية لغرض التعرف على معوقات العمل التي يواجهها الباحثان أثناء إجراء التجربة الرئيسية ومدى صلاحية فقرات المقياس ووضوحها وفهمها لعينة البحث من اجل تجاوز الصعوبات والمعوقات التي ترافق تنفيذ المقياس تم عرض المقياس على عينة من طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة العين العراقية بلغت (15) طالب وطالبة اختيروا عشوائيا من غير عينة البحث في تاريخ 2024/3/4 في جامعة العين العراقية في تمام الساعة العاشرة صباحا وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية ومراجعة الاستجابات أتضح أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة لدى الطلبة، وأن متوسط الوقت المستغرق في استجاباتهم على المقياس (20) دقيقة .

### 3-4-5 التجربة الرئيسية:

قام الباحثان بتوزيع الاستمارة على طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة العين العراقية و البالغ عددهم (200) طالب وطالبة في تاريخ 2023/3/16 في الساعة (10) صباحا وكان الوقت المستغرق بالإجابة على الاستمارة من قبل الطلبة من 15-20 دقيقة وتم ارسال المقياسين على شكل رابط على موقع كوكل درايف للطلبة غير متواجدين في الكلية و قد اجابة (160) طالباً ولم يجيب على الاستمارة (40) طالباً لذلك تم استبعادهم .

### 3-7 الوسائل الأحيائية :

1-محفوظ احمد جودة التحليل الاحصائي باستخدام SPSS، ط1، الأردن، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2008، ص298.

2-مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية ، ط1 ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، 1984 ، ص 79 .

تمت معالجة البيانات باستخدام الحقيبة الاحصائية للمعلومات الاجتماعية (spss) في الاصدار (25) من أجل الحصول على النتائج.

#### 4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج لمقياسين اللياقة النفسية واليقظة الذهنية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية وتحليلها:

الجدول (3) متوسطات درجات اللياقة النفسية و اليقظة الذهنية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي

وقيمة التائية المحسوبة و sig ومستوى الدلالة

المقياسين	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	sig	مستوى الدلالة
اللياقة النفسية	132.400	8.140	108	35.929	0.000	معنوي
اليقظة الذهنية	127.6868	12.01327	108	34.647	0.000	معنوي

يبين الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياسين اللياقة النفسية واليقظة الذهنية ، إذ ظهرت قيمة الوسط الحسابي للياقة النفسية (132.300) وبانحراف معياري (8.140) و بوسط فرضي (108) و قيمة t المحسوبة (35.929) عنده مستوى دلالة (0.000) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) ، اما بالنسبة لمقياس اليقظة الذهنية فقد بلغ الوسط الحسابي (127.6868) وبانحراف معياري (12.01327) و بوسط فرضي (108) و قيمة t المحسوبة (34.647) عنده مستوى دلالة (0.000) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05).

#### 4-2 عرض نتائج العلاقة بين مقياسين اللياقة النفسية واليقظة الذهنية :

جدول (4) يبين قيمة معامل الارتباط المحسوبة والجدولية وقيمة sig والدلالة الاحصائية واتجاه

العلاقة فيما بين مقياسي اللياقة النفسية و اليقظة الذهنية لعينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	عدد العينة	قيمة معامل الارتباط بيرسون (r)	المعنوية بدرجة (Sig)	الدلالة الاحصائية	اتجاه العلاقة
1	اللياقة النفسية	الدرجة	160	0.779	0.009	دال	طردية
2	اليقظة الذهنية	الدرجة					

يتبين من الجدول (4) أن قيمة (ر) المحسوبة فيما بين نتائج مقياس اللياقة النفسية و اليقظة الذهنية قد بلغت (0.779) وبلغت قيمة (Sig) (0.009) وهي اصغر من (0.05) , مما يدل على وجود علاقة ارتباط موجبة فيما بين متغيري اللياقة النفسية و اليقظة الذهنية لدى عينة البحث وبالالاتجاه الطردي , اي كلما كانت مستوى اللياقة النفسية لدى الطلبة .

#### 4-3 مناقشة النتائج :

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول(4) تبين وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض مقياسين ، ويرى الباحثان ان اللياقة النفسية هي احدى العوامل التي تؤثر في اداء الطلبة، وهذا التأثير يكون بشكل ايجابي يدفعهم الى بذل المزيد من الجهد مع السيطرة على الحالة الانفعالية ومن ثم يؤثر ايجابا على تصرف الطالب في مواقف الاجتماعية و خاصة في المواقف مع الاساتذة و مواقف بالدرس الذي يحتاج فيه الى طاب او طالبة ذي ثقة وتركيز عالٍ وثبات وتحكم انفعالي، فالطالب ذو اللياقة النفسية لديه سمات نفسية تمكنه من التكيف مع مواقف وظروف الاجتماعية والانسانية المختلفة، اذ تشير (ابتسام السعيد) الى " ان اللياقة النفسية تؤدي دورا في تشكيل الشخصية الطالب و تسهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بمستوى قدرات الفرد و استعداداته وقد اثبتت البحوث ان الطلبة او الرياضيين اللذين يفنقرون الى الكفاءة النفسية يظهرون اقل من مستوى قدراتهم الحقيقية , فالفرد مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية لا يستطيع تحقيق اعلى المستويات الرياضية"<sup>1</sup>

وأخيرا يرى (اسامة راتب) " ان اللياقة النفسية حالة و عملية متغيرة من يوم لآخر ,كما انه لا يوجد شخص لديه سيطرة كاملة على حالته النفسية، وان الافراد اللذين يتميزون باللياقة النفسية لديهم توازن في انفعالاتهم ويعرفون كيف يعبرون عنها بشكل مناسب كما ان لديهم القدرة على اظهار الاحترام و العاطفة نحو الاخرين و القدرة على التوافق و المواجهة الناجحة للضغوط و المشكلات الشخصية و الشعور بالمقدرة على تغير الانفعالات و يتسمون بالعلاقات الطيبة و الشعور بالرضى و التفاعل الجيد مع الاخرين"<sup>(2)</sup> .

ويعزو الباحثان الفروق في متغير اليقظة الذهنية وذلك لان طبيعة عمل الحكم تحتم عليه أن يكون متيقظا ومنتبها لكل ما يحدث من حوله وأن استمرارية هذا العمل قد زاد من درجة امتلاك هذه السمة لدى الطلبة نتيجة الخبرات و التركيز على الانفعالات اليومية والحياتية ومواقفة في المحاضرات وقبوله للأراء ,

1- ابتسام رفعت محمد السيد ؛ المصدر السابق , ص13

2-اسامة كامل راتب ؛ النشاط البدني و الاسترخاء - مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة - (القاهرة, دار الفكر العربي, 2004) ,

وهذا ما يؤكد ( Baer ) بأن : " اليقظة تعني الانفتاح على عالم الأفكار ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن والمراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية والإحداث المستقبلية وقبول الخبرات ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع " (1).

كما تشير (أسماء نوري) أن اليقظة تعمل على زيادة الوعي والمرونة في الاستجابة والتخلي عن ردود الأفعال المسبقة والتعامل بدقة مع الإحداث الطارئة مع التقليل من الوقوع في الأخطاء (2).

من جهة أخرى لا بد من الإشارة الى أن الطالب الذي يمتاز بيقظة ذهنية جيداً تعزز من ثقته بنفسه على إدارة المحاضرات ومواقف الدرس وتعطي حافزاً معنوياً للطالب لان اليقظة تعطي الطالب القدرة على إدارة المواقف بصورة جيدة وإخراجها الى بر الأمان وعدم التخوف من اتخاذ القرارات وكذلك تعطي للحكم السيطرة التامة على مجريات الحياة العامة وعلى شخصية الفرد وعدم الانفعال عند الضغط من العوامل الخارجية والداخلية، وهذا ما يؤكد (Mace ) : بأن اليقظة العقلية تعزز من شعور الفرد بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط (1).

ويؤكد (أسْمهان يونس): بأن الفرد اليقظ عقلياً يتمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها ومن ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها لأنه يصنف المدخلات المعرفية ومن ثم معالجتها حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها (2). أن الوصول الى قرارات سليمة و صحيحة للطلبة ليست بالأمر السهل وإنما يتطلب من الطالب أن يكون مستعداً من كافة النواحي وعلية أن يكون متيقظاً و يتمتع بمستوى عال من الانتباه و التركيز وان الانتباه و التركيز هي احد المهارات النفسية التي لها علاقة بمستوى أداء الحكام أثناء المباريات , وهذا ما أشار آليه (فرماوي وحسن : سنة 2009) أن اليقظة الذهنية تجعل الحكم متقبلاً لوضعه الراهن وان كان يتعرض للضغط الانفعالي والألم النفسي فهو يواجه الموقف بدلاً من تجنبه وهذا التقبل يساعد الطالب على حماية نفسه من حدوث يقظة القلق تجاه الحالات المصاحبة للانفعالات (1).

3-Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J & .Toney, L : (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness .Assessment , Vol (13) ,No 1, pp 27-

1- أسماء نوري: إثر ابتعاد اليقظة الذهنية في الابتداع التنظيمي، دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد، بحث منشور، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، جامعة بغداد، المجلد (18)، العدد (68)، 2012، ص 206

2-Mace .C , (2008 : (Mindfulness and mental health : therapy , theory and science , Abingdon , oxford shire ,Rutledge

3- أسْمهان عباس يونس: مصدر سبق ذكره ، 2015 ، ص8

1- حمدي علي الفرماوي و حسن وليد رخوان : رسالة ماجستير (المبتا الانفعالية لدى العاديين و ذوي لإعاقة الذهنية)، ط1، عمان، دار الصفاء ،

س 2009، ص 170-171.

ويعزو الباحثان النتيجة أعلاء الى أن عينة البحث وهم الطلبة الجامعيون ولطبيعة الحال فان كل الممارسات العملية الخاصة باليقظة الذهنية و حصر تركيز انتباه الحكام حول ما يتم اكتسابه كإضافة لخبرته المتراكمة يتيح له التدقيق في كل ما يحدث من حوله وخصوصا تجاه طبيعة عملة, حيث يشير (Segal Z.v 2002) " بأنه الممارسات العملية لليقظة الذهنية و تركيز انتباه الشخص على كل ما يدخل لخبرته في الوقت نفسه يسمح للشخص بالتحقق من كل ما يدور حوله دون الوقوع في الأحكام التلقائية " (3).

ويرى الباحثان الى ان الحصول على نتائج عالية يعود بسبب انتباهه للمثيرات والإحداث واتخاذ قرارات سليمة . ويمكن تفسير ذلك ضمن ما أشار إليه ((Brown, Ryan 2003) " أن اليقظة الذهنية حالة يكون فيها الفرد منتبها و واعيا للذي يحدث في الوقت الراهن و هو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية والواقع الحالي " (1).

ويعزو الباحثان الى أن انتباه الطالب على المثيرات داخل القاعة الدراسية يلعب دورا هاما في مستوى المعرفي والعقلي لان كلما كان لدى الطالب انتباه واسع حول الحالات التي تحدث كلما اتخذ قرارات سليمة وبالتالي يتميز الطالب بالمستوى العالي والمميز و يجب ان لا يتشتت انتباه لان التشتت يؤدي الى ضياع المواقف و يؤثر تأثيرا كبيرا على مستوى الأداء , ويشير (صالح عبد الله) " أن الانتباه من أهم الصفات النفسية مستوى الأداء الناجح , فالأداء العالي لا يصلها الطالب إلا عندما يواجه كامل انتباهه الى عملية أدائه للمهارات دون الانتباه الى شي آخر , حيث يلعب الانتباه دورا هاما و كبيرا في السلوك الحركي للإنسان, وفي الانفعالات المختلفة لذلك تشتت الانتباه له تأثير سلبي على مستوى الأداء " (1)

وكذلك يعتقد الباحثان بأن الوعي بكل ما يحيط الحكم يعد الدعامة الأساسية للشخصية والتي يمكن أن نجعل الطلبة قادرين في التعامل و التفكير الايجابي مع الأحداث وصقل سلوكه وانفعالاته ومواجهة المشكلات التي تواجهه و التكيف معها و بالتالي إصدار قرارات تتناسب مع موضوع الحدث , آذ يشير (مجيد خدا, فاتن علي) " أن الشخص الذي يمتلك وعي يكون لديه القدرة العالية في التعرف على مشاعره الحقيقية ويعبر عنها بطريقة تتسجم مع ميوله وأفكاره وانه يمتاز بوعيه لحالاته الانفعالية والمزاجية , فضلا

<sup>2-</sup>willms : j.M .G, 8 Teasdale J.D .M in dfu;nwss- based cognitive new York: Gu ilford S egal Z.v pp 145, 2002

<sup>3-</sup> Brown, Ryan . 84 : مصدر سبق ذكره , ص 84

1- صالح عبد الله و ماجد محمد الخياط : علم النفس الرياضي , ط 1 , دار الراجية للنشر والتوزيع, عمان , س 2001 , ص 125.

عن كونه ايجابي في تفكيره و سلوكه ولا يستسلم عند تعرضه لمواقف المحيطة , والشخصية مستقلة تكون لديه القدرة على اتخاذ القرار بصورة ايجابية يطغى عليه مقدار عالٍ من التوافق الشخصي والانفعالي (1). ويعزو الباحثان الى ان العلاقة بين اللياقة البدنية واليقظة الذهنية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ان الافراد الذين يتميزون باللياقة نفسية يكون لديهم توازن ومرونة في انفعالاتهم بالإضافة الى ان سوف يزيد من انتباههم في مواقف الحياه مما يساعد على اتخاذ القرارات الايجابية في حياتهم وبالتالي يستطيعون حل المشكلات التي يواجهونها وهذا ما اكده (اسامة راتب 2004) " ان الافراد اللذين يتميزون باللياقة النفسية لديهم توازن في انفعالاتهم ويعرفون كيف يعبرون عن مشاعرهم وانفعالاتهم بشكل مناسب ولديهم القدرة على اظهار الاحترام والعاطفة نحو الاخرين والقدرة على التوافق ومواجهة الضغوط بشكل ناجح والقدرة على حل المشكلات الشخصية والشعور بالمقدرة والتمكن من تغير الانفعالات ولهذا يتميزون بالعلاقات الطيبة والشعور بالرضى والتفاعل الجيد مع الاخرين " (1) ، حيث يرى الباحثان الى ان التركيز و الانتباه يؤدي الى رفع قدرات اللاعبين وإمكانياتهم على الاداء بشكل افضل وهذا ما أكد عليه اغلب العلماء في ان يتحلى الطلبة بدرجة عالية من التركيز والانتباه والوعي واللياقة النفسية لكون اغلب المواقف النفسية والانفعالية و الاجتماعية تتطلب قابلية نفسية عالية في اتخاذ القرارات لحل المشكلات ويتضح هذا بشكل جلي عند مشاركة لاعب معروف بامتلاكه المهارات النفسية العالية. (2)

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-5 الاستنتاجات:

- 1- حصول طلبة المرحلة الرابعة في ضوء مقياس اللياقة النفسية واليقظة الذهنية على مستوى جيد .
- 2- وجود علاقة ارتباط معنوية بين اللياقة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة العين العراقية.
- 3- ان الانتباه والتركيز سوف يعزز من دور الطالب في زيادة مرونة النفسية وقدرة على التحكم في قدراته النفسية لحل المشكلات .
- 4- ان المرونة العالية والوعي للمشكلة النفسية وتركيز الانتباه يعزز للطالب لياقة النفسية .

##### 2-5 التوصيات :

- 1- ضرورة اهتمام باللياقة النفسية واليقظة الذهنية من قبل الاساتذة لنهن يلعباً دوراً مهماً في تحقيق نتائج ايجابية للطلبة.
- 2- توفير الظروف الملائمة للطلبة من خلال الدعم النفسي والاجتماعي والتربوي في رفع مستوى اليقظة الذهنية واللياقة النفسية.

2-مجيد خدا بخشن وفاتن علي الكاكي: بناء مقياس الوعي الذاتي لدى تدريسي التربية الرياضية في جامعة كردستان , بحث منشور في مجلة

الفتح, كلية التربية الرياضية , العدد67, ص 86, س 2016.

1-اسامة كامل راتب : النشاط البدني و الاسترخاء - مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة , القاهرة: دار الفكر العربي , 2004 ,

ص73.

2- صباح رضا وآخرون : مصدر سبق ذكره ، ص 278 .

إجراء دراسة عن اليقظة الذهنية و اللياقة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية.

### المصادر والمراجع العربية

- ابتسام رفعت السعيد ؛ اللياقة النفسية كمدخل لتطوير فاعلية الاداء المهاري وتماسك الفريق في الالعاب الجماعية لتلميذات منتخبات المدارس الثانوية ، (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات، 2013)، ص7
- أحلام مهدي عبد الله: اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة بغداد، أطروحة دكتوراة ، جامعة ديالى ، 2013 ، ص365-366.
- اسامة كامل راتب : النشاط البدني و الاسترخاء - مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة ، القاهرة: دار الفكر العربي ، 2004 ، ص73.
- اسامة كامل راتب ؛ النشاط البدني و الاسترخاء - مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة - (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004 ) ، ص73
- أسماء نوري: إثر ابتعاد اليقظة الذهنية في الابتداع التنظيمي، دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد، بحث منشور، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، جامعة بغداد، المجلد (18)، العدد (68)، 2012، ص 206
- حمدي علي الفرماوي و حسن وليد رخوان : رسالة ماجستير (الميتا الانفعالية لدى العاديين و ذوي لإعاقة الذهنية)، ط1، عمان، دار الصفاء ، س 2009، ص170-171.
- صالح عبد الله و ماجد محمد الخياط : علم النفس الرياضي ، ط1 ، دار الياقوت للنشر والتوزيع، عمان ، س 2001 ، ص 125.
- مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية ، ط1 ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، 1984 ، ص79 .
- مجيد خدا بخشن وفاتن علي الكاكي: بناء مقياس الوعي الذاتي لدى تدريسي التربية الرياضية في جامعة كردستان ، بحث منشور في مجلة الفتح، كلية التربية الرياضية ، العدد67، ص 86، س 2016.
- محفوظ احمد جودة التحليل الاحصائي باستخدام spss، ط1،الأردن،عمان، دار وائل للنشر والتوزيع،2008،ص298.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، مصر، القاهرة، دار الفكر العربي،2000،ص255.
- نوري إبراهيم الشوك و رافع صالح فتحي: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، مطبعة الشهد، بغداد، 2004 ،ص51.



- وجبه محجوب و احمد البدري: البحث العلمي، ب.ط، مطبعة جامعة بابل، بابل ، 2002، ص67.
- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه مديرية الكتب للطباعة والنشر ،بغداد، 2002، ص267.
- Baer, R. A., Smith, G. T ,.Hopkins, J ,.Krietemeyer, J & ,.Toney, L : (2006) . Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness . Assessment , Vol (13) ,No 1, pp 27-
- Brown ,K and Ryan, R : the benefits of being present mindfulness and its role inpsychological well-bing.journal personality and social psychology,2003,p822.
- Ebel,R.L; Essentials of Education measurement ;New Jersey prentice-hell,1979,p79.
- Mace .C , (2008 : (Mindfulness and mental health : therapy , theory and science , Abingdon , oxford shire ,Rutledge
- willms : j.M .G, 8 Teasdale J.D .M in dfu;nwss- based cognitive new York: Guilford S egal Z.v pp 145, 2002

### ملحق (1)

لا تنطبق علي أبدا	تنطبق علي نادرا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي دائما	الفقرات	ت
					أجد نفسي قادر على الإصغاء إلى احد الأشخاص وان اعمل أشياء أخر في الوقت نفسه.	1.
					أنا محب للاستطلاع.	2.
					ينشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي يقوم بيه.	3.
					استخدام كل الأدوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم.	4.
					أحاول حل المشكلات سواء كانت سارة أو مزعجة .	5.
					لدي القدرة على ابتكار الحلول المجرى للمشكلة .	6.
					أميل إلى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت.	7.
					لا احصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني.	8.
					استخدام بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة .	9.
					أرى أن جميع المواد الدراسية مترابطة مع بعضها.	10
					استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل.	11

					اشعر أنني أوجه آليا دون أن أكون على وعي بما افعله.	12
					من السهل أن أصاب بشرود الذهني.	13
					أحاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكل معينه.	14
					امتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث	15
					أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي .	16
					من الصعب أن أجد الكلمات التي اصف بها ما أفكر فيه	17
					أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر للآخرين.	18
					أجد نفسي بأنه يجب أن أفكر بطريقة (أنا أفكر إذا أنا موجود).	19
					لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة.	20
					أندمج في الفعاليات مع الآخرين دون ان أكون متأكد أنني منتبه أليهم.	21
					أنا شخص مرن.	22
					أستطيع الحكم فيما إذا كانت أفكاري جيدة أو غير جيدة.	23
					أودي وظائف والمهام الموكلة ألي بشكل ألي دون أن أعني بما افعله.	24
					أتحدث عن أخطائي واجدها سبيلا لأتعلم منها.	25
					أميل الى تقييم فيما اذا كان ما أدركه صحيح أو خاطئ.	26
					أميل الى تجريب كل ما هو جديد.	27
					أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي.	28
					أنا شخص مبدع.	29
					أجد صعوبة في التركيز عندما تواجهني مشكلات في الوقت الحاضر	30
					احكم على الأمور التي تستحق الاهتمام ومالا قيمة لها من خلال خبرتي	31
					أتمتع بروح الدعابة و الفكاهة .	32
					اشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي.	33
					أجيد اختيار الكلمات التي تصف أحاسسي.	34
					أقبل كل الأفكار السارة وغير السارة	35
					امتلك أفكار غير عقلانية .	36

## ملحق (2)

فقرات المقياس	تنطبق عليه دائما	تنطبق عليه غالبا	تنطبق عليه أحيانا	تنطبق عليه نادرا	لا تنطبق عليه أبدا
1- أنفق كثيرا" من المبالغ لشراء الملابس .					

الثورة الرقمية في علوم الرياضة روى وتطبيقات

					2 - أنا دقيق وملتزم في كل مجالات حياتي .
					3 - أجد نفسي أراجع الأعمال التي قمت بها مرارا دون سبب .
					4 - من طبيعتي أن لا أنفعل كثيرا" .
					5 - أشعر بعدم استطاعتي على إشباع حاجاتي الجسمية
					6 - أحافظ دائما" على سلامة جسمي .
					7 - أستسلم لقدر الموت .
					8 - أؤدي الفرائض الدينية .
					9 - أجد نفسي مشغول البال خوفا" من الإصابة بمرض لا يرجى شفاؤه .
					10 - أعتقد أن النظافة مهمة جدا" بحيث تأتي بعد مخافة الله من حيث الأهمية .
					11 - أتردد دائما" في اتخاذ قرار .
					12 - أشعر بأن الحياة سعيدة .
					13 - أستمتع كثيرا" عندما أكون مركز اهتمام الآخرين
					14 - أتعامل بصدق مع الآخرين .
					15 - أحلم أحيانا" أحلاما" مزعجة تضايقني بعد النهوض من النوم .
					16 - لا أخاف الأماكن العالية والمغلقة .
					17 - أحس بفقدان الرغبة بالكلام مع الآخرين.
					18 - سعادتني كبيرة لكوني خالي من العيوب .
					19 - أذكر الله كثيرا" في أوقات الشدة فقط .
					20 - أتمسك بالقيم الدينية .
					21 - أشعر بالتعب والإرهاق دون سبب .
					22 - غالبا" ما أشعر بالغثيان أو سوء الهضم .
					23 - أجد نفسي في التوافق مع المواقف الاجتماعية المختلفة .
					24 - أعتقد أن قدراتي ساعدتني على حل المشكلات التي واجهتني .
					25 - هل تشعر بالأمن والاطمئنان عموما
					26- اعتقد انا متزن في اتخاذ قراراتي .
					27- من السهل علي ان أتكيف مع متطلبات الحياة الواقعية
					28- لدي القدرة الجيدة على التواصل الاجتماعي مع الآخرين ؟
					29- يمكنني السيطرة على انفعالاتي وأحاسيسي عموما ؟
					30- ا شجع التغيير في المجتمع بمؤسساته المختلفة وامد يدي نحو من يطمح للتغيير؟
					31- أراجع نفسي لأجعل منها شخصيه متكاملة ؟
					32- أشعر بالانتماء والانسجام مع المجتمع الذي أعيش فيه ؟
					33- يمكن وصفك بان اعصابك هادئة ومتزنة ؟
					34- أتق بالمجتمع والناس الذين أتعامل معهم ؟
					35- انت مسامح وتسامحك بعيد عن المبالغة ؟
					36 - تشعر بالتفاؤل والقناعة والسعادة