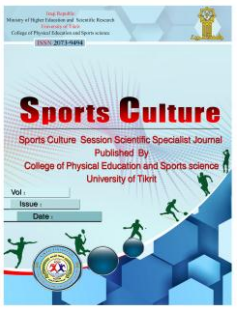
Sports Culture
IRAQI Academic Scientific Journals
العراقية المجلات الاكاديمية العلمية
http://jsc.tu.edu.iq/index.php/sport
ISSN: 2073 – 9494
E-ISSN: 2664 - 0988



Mental alertness and its relationship to reception accuracy players Nineveh Education volleyball

Ali Abd Al Aziz Najm [1*]

1- General Directorate of Nineveh Education

A r t i c l e i n f o.

Article history:
-Received: 27/3/2022
-Accepted: 9/5/2022
-Available online: 30/6/2022

Keywords:
- **mental alertness**
- **accuracy of reception**
- **Rehacom**

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

Identifying the mental alertness of volleyball players in Nineveh Education Team.
Identifying the accuracy of reception of volleyball players in Nineveh Education Team.
Identifying the relationship between mental alertness and reception accuracy of volleyball players in Nineveh Education Team.
The researcher used the descriptive approach in the style of correlative relations as it suits the nature of the research.
As for the research sample, it included (12) players from the Nineveh education team, and they were chosen by the deliberate method to ensure their commitment and presence and to ensure that the test was conducted for the players.
The researcher concluded the following:
The study sample had a low level of mental alertness
The members of the research sample have a low level of reception accuracy.
There is an inverse correlation between mental alertness and the accuracy of volleyball reception.

*** Corresponding Author**: aliazizeee1985@gmail.com, **General Directorate of Nineveh Education**

اليقظة الذهنية وعلاقتها بدقة الاستقبال لدى لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة الطائرة

تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت 2022/6/30

الكلمات المفتاحية
- اليقضة الذهنية
- دقة الاستقبال
- منظومة الريكاهوم

م.م علي عبد العزيز نجم / المديرية العامة لتربية نينوى

الخلاصة:

هدف البحث:

- التعرف على اليقظة الذهنية للاعبي الكرة الطائرة في منتخب تربية نينوى .
- التعرف على دقة الاستقبال للاعبي الكرة الطائرة في منتخب تربية نينوى .
- التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية و دقة الاستقبال للاعبي الكرة الطائرة في منتخب تربية نينوى.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية كونه يلائم طبيعة البحث .

اما عينة البحث فشملت (12) لاعبا من منتخب تربية نينوى وقد تم اختيارها بالطريقة العمدية لضمان التزامها وتواجدها وضمان أجراء الاختبار لهم.

واستنتج الباحث :

- ان افراد عينة البحث لديهم مستوى منخفض من اليقظة الذهنية
- ان افراد عينة البحث لديهم مستوى منخفض في دقة الاستقبال .
- وجود علاقة ارتباط عكسية بين اليقظة الذهنية ودقة الاستقبال بالكرة الطائرة.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث واهميته:

تتزايد الدراسات التي تتناول الموضوعات في المجالات الرياضية المختلفة والعوامل التي يمكن أن توثر فيها والبحث عن الحلول المناسبة لمعالجة تلك المشكلات التي ينطوي عليها هذا المجال ، أن الفرد الرياضي يتعرض الى ضغوطات وتوترات كبيرة مما تنعكس سلبيا على قدراته النفسية والبدنية و عندما يتعرض لضغوط مستمرة ومتكررة دون وجود قدرة كافية تمكنه من مواجهتها توثر في السيطرة على انفعالاته وتصرفاته وسلوكه في مواجهة تلك الضغوط.

من هذا المنطلق نسلط الضوء على اهمية اليقظة الذهنية باعتبارها من القدرات العقلية المهمة التي تؤثر بشكل مباشر على التركيز وسرعة رد الفعل .

1-2 مشكلة البحث:

تقوم مشكلة البحث على تساؤل : هل لليقظة الذهنية علاقة بدقة الإرسال ؟

من خلال متابعة الباحث العملية لدروس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية ونتج عنها تشخيص بعض انخفاض القدرات العقلية والتشتت التي دائما ما تظهر على اللاعبين اثناء المشاركة في السباقات المدرسية كذلك على نطاق خارج المدرسة ، ومنها قلة التركيز و التردد وانخفاض سرعة رد الفعل ويعزوها الباحث الى انعدام البرامج التدريبية النفسية وهو السبب الرئيسي لانخفاض تلك القدرات، وهذا بدوره ينعكس على الاداء المهاري للاعبين لا سيما المهارات التي تحتاج الى الدقة والتركيز وسرعة رد الفعل ومنها مهارة البحث الحالي وهي الاستقبال ومن هنا تبلورت مشكلة البحث لإمكانية وجود علاقة ارتباط بين اليقظة الذهنية ودقة الاستقبال في الكرة الطائرة .

1-3 أهداف البحث:

- التعرف على اليقظة الذهنية للاعبي الكرة الطائرة في منتخب تربية نينوى .
- التعرف على دقة الاستقبال للاعبي الكرة الطائرة في منتخب تربية نينوى .
- التعرف على علاقة اليقظة الذهنية مع دقة الاستقبال للاعبي الكرة الطائرة في منتخب تربية نينوى.

1-4 فرض البحث:

لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين اليقظة الذهنية ودقة الاستقبال للاعبي الكرة الطائرة في منتخب تربية نينوى .

1-5 مجالات البحث

1-5 -1 **المجال البشري:** لاعبي الكرة الطائرة لمنتخب تربية نينوى.

1-5-2 المجال الزماني: الفترة 2021/11/1 الى 1/15 / 2022

1-5 -3 المجال المكاني: القاعة الداخلية لنادي الموصل الرياضي.

1-6 تحديد المصطلحات

اليقظة الذهنية: هي سمة من سمات الوعي , والتي تتيح للفرد الانتباه الى السياق العام للمواقف وخلق تصورات جديدة من ردود الافعال للتعامل مع الموقف الآني ,حيث تسهم في رفع مستوى الوعي للفرد لانتقاء المثيرات من البيئة الخارجية [1]

(1) Brown, K. & Ryan, R. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role In Psychology Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 848-822. Brown, K. W., Ryan, R. M. & Creswell, J. D

لاعبي الكرة الطائرة :"الفئة العمرية من 13 – 18 سنة من الطلاب الرياضيين المنتظمون في الوحدات التدريبية لمنتخب تربية نينوى بالكرة الطائرة .

التعريف الاجرائي اليقظة الذهنية: الدرجة التي يحصل عليها اللاعب في اختبار سرعة رد الفعل من خلال منظومة الريهاكوم (جهاز الحاسوب) , وتقاس بالملي ثانية.

2-1 الاطار النظري:

مفهوم اليقظة الذهنية : 2-1-1

ظهر مفهوم اليقظة الذهنية خلال العقود الثلاثة الماضية (كحالة وسمة وعملية وتدخل) وقد تم دمج هذا المفهوم بشكل ناجح في سياق علم النفس والصحة النفسية بصفة عامة وفي إطار مواجهة تحديات الضغوط النفسية وتقضى تنظيم الانفعالات على نحو خاص وقد واجه هذا المفهوم تحديات كثيرة ارتبطت بعملية القياس وكذلك التمايز عن غيره من المفاهيم في الاستخدامات الشائعة. [1]

2-1-2 النظرية المفسرة لليقظة الذهنية:

نظرية لانجر لليقظة الذهنية : يرى لانجر ان اليقظة الذهنية هي القدرة على النظر في الاشياء بطرق جديدة ومدروسة وبمشاعر ناتجة عن ميلنا لعرض عالمنا بطريقة لا جدال فيها مما يؤدي الى ردود تلقائية تساعد على جعلنا قادرين على اتخاذ خيارات مناسبة [2]اعتمد الباحث هذه النظرية كونها تخدم اجراءات البحث.

2-1-3 منظومة الريهاكوم :

منظومة معرفية خاصة بالدعم النفسي والتأهيل مدعمة بالحاسوب ، معتمدة عالميا ومصممة على ايدي علماء مختصين بعلم الطب النفسي ،والعصبي ، والسريري ، يطلق عليها المنظومة الشاملة لأنها تصلح للأصحاء وتعالج وتدرب في نفس الوقت ، لاعتبارها نظام تكنولوجيا كامل يحوي الاختبارات للفحص والتشخيص ، وبرامج تدريبية للتقويم بعد التشخيص يمكن تطبيقها والاستفادة منها.[3]

إجراءات البحث :--3

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة البحث , حيث ان اختيار المنهج الصحيح يعتمد على طبيعة المشكلة نفسها , والمنهج أيا كان نوعه هو الطريقة التي يسلكها الباحث للوصل الى نتيجة معينة[4]

---

(1) حسن ,كمال اسماعيل عطية (2017) : الاسهام النسبي لانفعالي (الفخر- الانجاز) الاكاديمي واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا, مجلة كلية التربية, جامعة بنها, مجلد,28, العدد, 109,يناير 107-182.

)2(.Langer E .J (1989): Mindfulness. New –York :Addison_ Wesley p 72.

(3) عبد الغني , هدى جميل ,(2019):, منظومة الريهاكوم المعرفية , دار صادق الثقافية , العراق ص 44.

(4) بوحوش ,عمار ومحمود ,محمد(1989) :"مناهج البحث العلمي أسس أساليب" ,مكتبة المنار, عمان, الأردن ص92.

3-2 مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من مجموعة من الافراد والاحداث الذين يشكلون موضوع البحث، [1] حيث اشتمل على طلاب المرحلة الثانوية في عدد من مدارس محافظة نينوى , والبالغ عددهم (288) لاعبا ، موزعين على جانبي المحافظة , وبواقع (12) لاعبا لكل فريق ,اما عينة البحث فشملت (12) لاعبا من منتخب تربية نينوى وقد تم اختيارها بالطريقة العمدية لضمان التزامها وتواجدها وضمان أجراء الاختبار لهم.

3-3 ادوات البحث:

ادوات جمع البيانات

- جهاز حاسوب
- منظومة الريهاكوم
- ملعب كرة طائرة
- شريط قياس

3- 3- 1 اختبار اليقظة الذهنية :

عمل المنظومة :

- تظهر واجهة خاصة يتم ملئ المعلومات للمختبر وحفظها ، شكل (1)

- **المرحلة الاولية:** تظهر عدة خيارات على الشاشة ، يتم توجيه المفحوص باختيار اختبار اليقظة الذهنية الخاص بسرعة رد الفعل. شكل رقم (2)

- **المرحلة التدريبية:** تمرين للمفحوص مع توجيه من قبل الباحث ، فاذا اخطأ اثناء تطبيق التمرين سوف يتم توجيهه من خلال ملاحظة تظهر على الشاشة ويتم اعادة التمرين الى ان يقوم بالتطبيق بدون اي اخطاء.

- **بدء الاختبار:** في الاختبار الفعلي لا يسمح بتدخل الباحث على اعتبار هذه المرحلة ستكون للتقييم النهائي واي تدخل سوف يعطي نتائج غير دقيقة.

- التقييم: بعد انهاء الاختبار تظهر النتائج بطريقة الية لا يمكن التدخل بها وهي تكون على شكل جداول وبيانات كل مرحلة من الاختبار وتحدد عدد الاجابات الخاطئة.

التطبيق ومدة الاختبار :

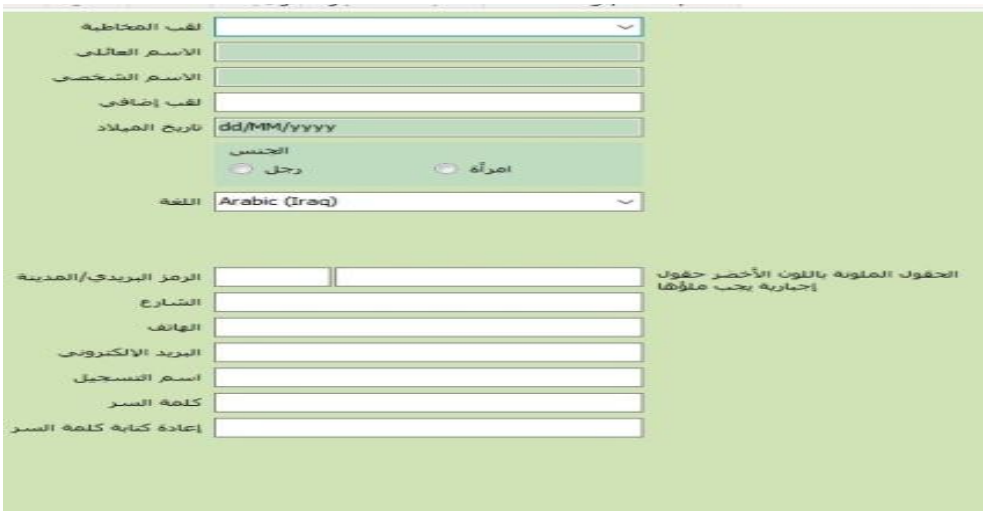
يبدأ الاختبار مع رسالة تظهر على الشاشة في حالة يكون رد الفعل مبكرة أي قبل ظهور الشكل وقبل تغييره عشوائيا ، ولا تنتهي مرحلة التمرين الا اذا كانت ردود الافعال صحيحة كل محاولات التمرين ،ويكون أداء الاختبار بدون منبهات تحذيرية.

(1) الصيرفي, محمد عبد الفتاح (2002) :" البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين", دار وائل للنشر والتوزيع , الطبعة (1) , عمان, الاردن ص185.

يتم قياس زمن الاستجابة للمفحوص من خلال النقر بمجرد ظهور مربع ممتلئ على الشاشة ، والانتظار حتى يظهر المربع التالي على الشاشة للنقر ، وتكون ردود الافعال في كل محاولة على المنبهات البالغ عددها (10) عندما تظهر على الشاشة .

ويحصل المختبر على درجة اعلى كلما كان سرعة استجابته اسرع على المنبه البصري (مربع ممتلئ في الشاشة) وتقاس بالملي ثانية . [1]

شكل (1)



شكل رقم (2)



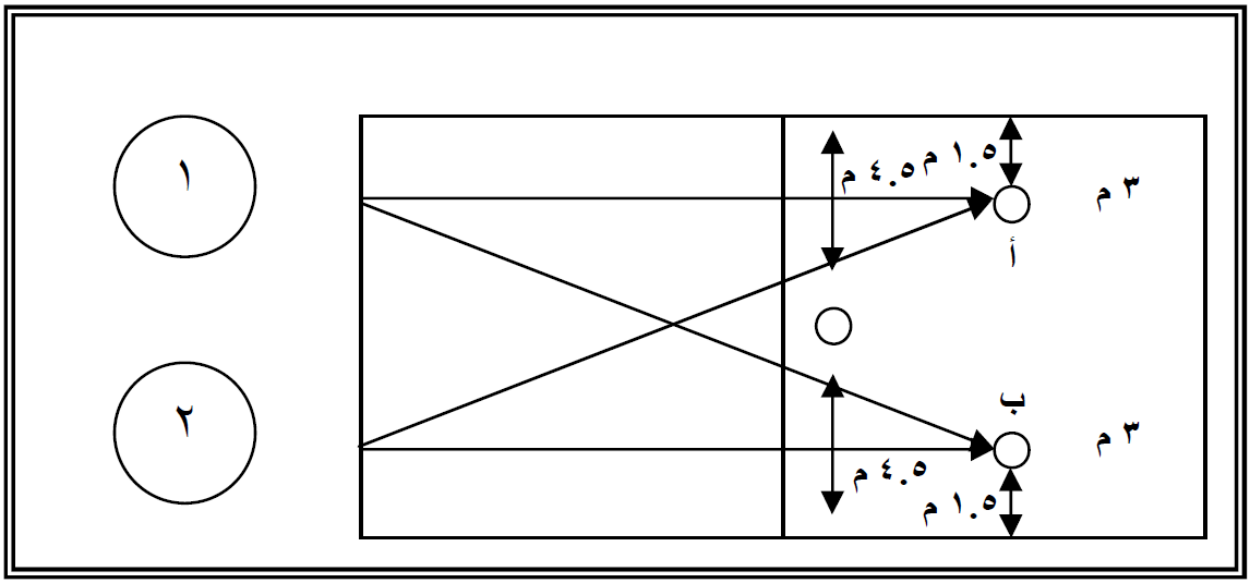
[1] عبد الغني , هدى جميل ,(2019):, منظومة الريهاكوم المعرفية , دار صادق الثقافية , العراق ص 44.

3- 3 -2 استقبال الإرسال : -[1]

- **الغرض من الاختبار:** قياس مهارة اللاعب في دقة استقبال الارسال .
- **الأدوات المستخدمة :** قائم مثبت علية (خيزران او حديد) قطرها (1 متر),

ترتفع عن الارض (130) سم . وموازية للأرض كما توضع الحلقة بحيث يكون القائم لجهة الشبكة ويبعد عنها بمقدار (1 متر) وعلى بعد (4,5) متر) من خط الجانب , وترسم دائرتي (أ,ب)في ركني الملعب, تكون المسافة بين مركز الدائرة وخط الجانب (1,5 متر) والمسافة بين مركزها وخط النهاية (3 متر) .

- **مواصفات الاداء:** يقف المختبر داخل الدائرة (أ) وهو مواجه للشبكة وعلى المدرب إرسال الكرة ألية في هذا المكان ومن جهتي الملعب ليقوم باستقبالها على ان يوجهها إلى داخل الحلقة المثبتة على القائم امام الشبكة.



التسجيل: يسجل للمختبر مجموعة النقاط التي يحصل عليها من المحاولات العشر المخصصة له وهي خمس محاولات من الدائرة (ا) و خمس محاولات من الدائرة (ب) وذلك وفقا للأسلوب التالي:

- مرور الكرة داخل الحلقة دون ملامستها, (3) درجات .
- مرور الكرة داخل الحلقة مع ملامستها, (2) درجات .
- ملامسة الكرة للحلقة لمرور بداخلها ,(1) درجة .
- فيما عدا ذلك يعطى صفرا.
- وبهذا تكون الدرجة النهائية (30) درجة .

3 - 4 المعاملات العلمية للاختبار أستقبال الارسال:

3-4-1 الصدق:

(1) علي سلوم , (2004):الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي,(بغداد مكتب الطيف للطباعة ,ص 195 .

للتيقن من مدى صلاحية الاختبارات وملاءمتها لعينة البحث استخدم صدق المحتوى، تم عرض الاختبارات على عدد من الخبراء في هذا المجال، للإفادة من اراءهم، وانتهى بأخذ الملاحظات المدونة من قبلهم واجراء التعديلات اللازمة، وبعد اجراء التعديلات أقروا صدق المحتوى للاختبارات.

3-4-2 الثبات :

هو اتساق درجات الاختبارات والمقاييس لمجموعة من الإفراد عبر الزمن [1] وثمة طرق عديدة لكيفية احتساب درجة الثبات ،استخدم الباحث طريقة إعادة تطبيق الاختبار، وتأكد التوصل الى الثبات من خلال إجراء الاختبارات على عينة قدرها (6) لاعبين الذين تم استبعادهم من العينة ، وتم اختيار طريقة الاختبار واعادته بعد (10) أيام بين الاختبار الأول والاختبار الثاني، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين الاختبارين (0.84) ، وهذه النتائج تؤشر الى وجود علاقة ما بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات، حيث ان القيم تشير الى ثبات الاختبار.

3-4-3 الموضوعية:

الموضوعية أنها "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين" [2] ولكون الاختبار الذي اجراه الباحث قد اعتمد على وسائل قياس موضوعية ، من حيث الدرجات الثابتة ، وعدد النقاط ، حيث يعتبر هذا الاختبار غير خاضع للتأويل والاجتهاد بين المحكمين إذ تم الاخذ بعين الاعتبار إن الباحث قد أوضح تعليمات تطبيق الاختبار من حيث كيفية إجراءه وتطبيقه وتسجيل النقاط ، حيث إن إجراءات التسجيل في مثل هذه الاختبارات تكون بسيطة وعادلة " الحصول على معامل موضوعية عالي لابد إن يحدد للمحكمين طريقة القياس الصحيحة فإذا قام الفردان باستخدام نفس أجهزة القياس وإتباع نفس التعليمات ونفس شروط الإجراء فان النتائج تكون واحدة تقريباً "[3]

4 – عرض النتائج :

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة Z كدلالة على مستوى اليقضة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة في منتخب تربية نينوى.

ت	وحدة القياس	س-	±ع	قيمة Z	المستوى

(1) علام ، صلاح الدين محمود، (2006): **الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية**. ط1، دار الفكر، البتراء.

(2) باهي ، مصطفى حسين: (1999): **المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق** ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،ص (64_65).

(3) فرحات ، ليلى السيد: (2001): **القياس والاختبار في التربية الرياضية** ، ط1 ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر، ص (170).

1	على ثانية	410	62	-1.18	منخفض
2		424	43	-1.255	منخفض
3		435	82	-1.243	منخفض
4		430	50	-2.86	منخفض
5		410	49	-1.632	منخفض
6		411	76	-1.118	منخفض
7		400	51	-1.960	منخفض
8		450	55	-2.690	منخفض
9		413	78	-1.064	منخفض
10		412	65	-1.569	منخفض
11		415	43	-1.046	منخفض
12		430	82	-1.182	منخفض

بلغت قيمة الاوساط الحسابية لكل لاعب في اختبار اليقضة الذهنية على التوالي 424 ، 435 ، 301 ، 347 ، 398 ، 360 ، 398 ، 413 ، 390 ، 415 ، 430 ، 424 ، في حين بلغت الانحرافات المعيارية لهم على التوالي 62 ، 43 ، 82 ، 50 ، 49 ، 76 ، 51 ، 55 ، 78 ، 65 ، 43 ، 82 ، بينما بلغت قيمة **Z** على التوالي 1.08 – ، 1.25 – ، 1.24 – ، 2.86 – ، 1.63 – ، 1.11 – ، 1.96 – ، 2.69 – ، 1.06 – ، 1.56 – ، 1.04 – ، 1.18 – ، وبما ان جميع قيم **Z** أكبر من (1 –) [1] بحسب أختبار (منظومة الريكاهوم) فهذا مؤشر على انخفاض مستوى اليقضة الذهنية للاعبين.

جدول رقم (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري واعلى قيمة واقل قيمة لاختبار دقة الاستقبال لدى لاعبي منتخب تربية نينوى بالكرة الطائرة.

العدد	وحدة القياس	س-	±ع	اعلى قيمة	اقل قيمة
12	درجة	6.58	2.02	9	3

[1] عبد الغني , هدى جميل ,(2019): المصدر السابق .

بلغت قيمة الوسط الحسابي لأختبار دقة الاستقبال 6.58 و بإنحراف معياري 2.02 بينما بلغت اعلى قيمة للأختبار 9 اما اقل قيمة بلغت 3 وهذا دليل على انخفاض مستوى اختبار دقة الاستقبال الذي هو اعلى قيمة له 30 درجة واقل قيمة صفر .

جدول رقم (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختباراليقضة الذهنية ودقة الاستقبال للاعبي الكرة الطائرة لمنتخب تربية نينوى ويبين العلاقة بينهما.

الاختبار	س-	±ع	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة	دلالة الفرق
اليقضة الذهنية	420	14.01	** 803 -	0.002	معنوي
دقة الاستقبال	6.58	2.02			

عند نسبة خطأ ≤ 0.05 بلغت قيمة الوسط الحسابي لأختبار اليقضة الذهنية 420 و بانحراف معياري 14.1 ، اما اختبار دقة الأرسال فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي له 6.58 وبانحراف معياري 2.02 وعند تطبيق العلاقة بينهما بلغت قيمة الأرتباط بينهما 803 – عند مستوى الدلالة 0.002 وبما ان قيمة مستوى الدلالة أصغر من قيمة الدلالة المعتمدة، فهو دليل على وجود أرتباط معنوي سلبي ما بين اليقضة الذهنية ودقة الإستقبال ، اي كلما أنخفض مستوى اليقضة الذهنية انخفضت قيم مستوى الأداء في مهارة دقة الاستقبال.

5 – الاستنتاجات والتوصيات :

5– 1 الاستنتاجات :

- ان افراد عينة البحث لديهم مستوى منخفض من اليقظة الذهنية
- ان افراد عينة البحث لديهم مستوى منخفض في دقة الاستقبال .
- وجود علاقة ارتباط عكسية بين اليقظة الذهنية ودقة الاستقبال بالكرة الطائرة.

5–2 التوصيات :

- إجراء المزيد من الدراسات حول مفهوم اليقظة الذهنية لفئات عمرية مختلفة وفي مختلف البيئات .
- العمل على بناء البرامج النفسية والتدريبية لتطوير اليقظة الذهنية للاعبي الكرة الطائرة .
- العمل على اعداد البرامج التدريبية الخاصة لتطوير دقة الاستقبال للاعبي الكرة الطائرة .
- دعم الانشطة الرياضية في المدارس وتوفير البيئة الملائمة والمحفزة للطلاب وبكافة المراحل .

المصادر العربية والاجنبية :

أولا: المصادر العربية:

1. الصيرفي, محمد عبد الفتاح (2002) :" البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين", دار وائل للنشر والتوزيع , الطبعة (1) , عمان, الاردن .
2. باهي ، مصطفى حسين: (1999): المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
3. بوحوش,عمار ومحمود ,محمد(1989) :"مناهج البحث العلمي أسس أساليب" ,مكتبة المنار, عمان, الأردن .
4. حسن ,كمال اسماعيل عطية (2017) : الاسهام النسبي لانفعالي (الفخر ـ الانجاز) الاكاديمي واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا, مجلة كلية التربية, جامعة بنها, مجلد,28, العدد, 109,يناير .
5. سلوم, علي (2004):الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي,(بغداد مكتب الطيف للطباعة .
6. عبد الغني , هدى جميل ,(2019):, منظومة الريهاكوم المعرفية , دار صادق الثقافية , العراق .
7. علام ، صلاح الدين محمود، (2006): الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية. ط1، دار الفكر، البتراء.
8. فرحات ، ليلى السيد: (2001): القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط1 ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر .
9. Brown, K. & Ryan, R. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role In Psychology Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 848-822. Brown, K. W., Ryan, R. M. & Creswell, J. D.[1]
10. Langer E .J (1989): Mindfulness. New –York :Addison_ Wesley .

References

1. Abdul Ghani, Huda Jamil, (2019): The Rehacom Knowledge System, Sadiq Cultural House, Iraq.

2. Allam, Salah El-Din Mahmoud, (2006): Educational and psychological tests and measures. I 1, Dar Al-Fikr, Petra.
3. Al-Serafy, Muhammad Abdel-Fattah (2002): "Scientific Research, An Applied Guide for Researchers", Dar Wael for Publishing and Distribution, Edition (1), Amman, Jordan.
4. Bahi, Mustafa Hussein: (1999): Scientific and Practical Transactions between Theory and Practice, 1st Edition, Al-Kitab Center for Publishing, Cairo.
5. Bohoush, Ammar and Mahmoud, Muhammad (1989): "Scientific Research Methods Foundations of Methods", Al-Manar Library, Amman, Jordan.
6. Brown, K. & Ryan, R. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role In Psychology Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 848-822. Brown, K. W., Ryan, R. M. & Creswell, J. D.[1]
7. Farhat, Laila El-Sayed: (2001): Measurement and Testing in Physical Education, 1st Edition, Al-Kitab Publishing Center, Cairo, Egypt.
8. Hassan, Kamal Ismail Attia (2017): The relative contribution of academic (pride - achievement) emotionality and mental alertness to self-organized learning strategies, Journal of the College of Education, Benha University, Volume, 28, Issue, 109, January.
9. Langer E .J (1989): Mindfulness. New –York :Addison_ Wesley .
10. Salloum, Ali (2004): Tests, Measurement and Statistics in the Mathematical Field, (Baghdad Al-Taif Office for Printing).