

اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي (العملي) لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية والعلوم الرياضية في جامعة الموصل

ا.د نبراس يونس محمد ال مراد¹، الباحثة علا محمد سعدون الالوسي²

جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية¹

جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية²

(¹ nibasyouns@yahoo.com, ² olasadoon1993@gmail.com)

المستخلص: يهدف البحث الحالي الى التعرف مستوى اليقظة الذهنية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة الموصل، كذلك التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية ومستوى التحصيل الأكاديمي (العملي) . وكذلك الكشف على الفروق في اليقظة الذهنية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة الموصل تبعاً للمراحل الدراسية . وشملت عينة البحث (331) طالبة إذ اعتمدت الباحثتان على المقياس المعد من قبل (عبد الله، 2013) الذي يتكون من (36) فقرة وكانت النتائج كما يلي:

1-طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل يمتلكون مستويات عالية على وفق مقياس اليقظة الذهنية.

2-هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين اليقظة الذهنية والتحصيل الأكاديمي (العملي) لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

3-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات استجابات طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل على وفق مقياس اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير (المرحلة الدراسية) ولصالح ذوي المرحلة الرابعة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية-التحصيل الأكاديمي-طالبات-كلية وأقسام التربية البدنية والعلوم الرياضية.

1-المقدمة:

فضلاً عن مواجهة ضغوط الحياة اليومية الأخرى، وهذا يتطلب مستوى مناسب من اليقظة الذهنية والتي تمكنها من عبور هذه المرحلة بسلام

مشكلة البحث:

يعد التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية إذ انه يمثل قمة الهرم التعليمي ويهدف الى امداد الافراد بصورة منظمة وموجهة للحياة، وتعد الموصفات التعليمية الجامعية مؤسسات نمو وتطوير نحو الأفضل إذ أنها توفر الفرص للطلبات الجامعيات لاكتساب الخبرات والمعلومات الموجهة والتي تؤدي إلى تحقيق أفضل تحصيل أكاديمي .

وتعد الأنشطة الرياضية التي تمارس بكلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة جانب مهم من جوانب الحياة والتي تهدف إلى تطوير السلوك الاجتماعي وتنمية العلاقات الاجتماعية والإنسانية بين الطالبات فضلا عن ذلك تحقيق جانب مهم من جوانب تطوير الكفاءة البدنية وأجهزة الجسم الوظيفية ورفع قدرات الطالبات وإمكانياتهم الجسمية والعقلية وهي من العناصر المهمة في صقل وإعداد شخصية الطالبات وتأهيلهم تأهيلاً يضمن إعدادهم التربوي وفق الفلسفة التي تتبناها كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة.

ولكن عندما تكون الإحداث الواقعة على كاهل الطالبة صعبة وما تواجهه من العديد من المثيرات الضاغطة والتي قد تصادفها أثناء التطبيقات العملية ولا تستطيع الطالبة تحملها نظراً لطبيعة متطلبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة وما تتطلبه من مجهود بدني وذهني ومحاولة التوفيق بين كل هذه المتطلبات من مقررات دراسية تطبيقية ونظرية والتفاعل الجيد مع تلك المتطلبات وكذلك الخوف من التعرض للإصابة من جراء الدروس العملية فضلاً عن القلق والتوتر والجهود التي تبذلها الطالبة من تدريب في الدروس العملية وغير ذلك من عوامل من أجل تحقيق أفضل تحصيل أكاديمي في الدروس العملية والتي قد لا تستطيع فيه الطالبة من التكيف مع تلك الضغوط والحصول عليها. ومن هنا برزت مشكلة البحث الحالي في تسليط الضوء على اليقظة الذهنية التي تعد من المفاهيم التربوية الهامة، فضلاً عن اليقظة الذهنية وما لها من تأثير على الطالبات عند تفاعلهم مع المواقف المختلفة والذي بدوره قد يؤثر

في ظل الثورة العلمية التي تتزايد في عالمنا اليوم انطلقت العديد من الدراسات التي تتناول جميع الموضوعات الرياضية والعوامل التي يمكن أن تؤثر فيها والبحث عن أفضل الحلول لمعالجة المشكلات التي ينطوي عليها هذا المجال في جميع المجتمعات المتحضرة والتي تسعى جميع الدول ولاسيما المتطورة منها إلى الارتقاء بمجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، إذ أن الفرد الرياضي في أي مجتمع يعيش ضغوطاً وتوترات ينعكس تأثيرها سلباً في صحته النفسية والبدنية وذلك عندما يتعرض لضغوط مستمرة ومتكررة دون وجود قدرة كافية تمكنه من مواجهة العديد من الصعوبات والضغوط والتي بدورها تؤثر في السيطرة على انفعالاته وتصرفاته وسلوكه في مواجهة تلك الضغوط. يشير (Langer، 2000) " إلى أهمية اليقظة الذهنية على أنها مهمة في الحياة اليومية وأشار إلى أهميتها في زيادة القدرة على إيجاد حلول جديدة و مبتكرة " (Langer، 2000، 9) ويؤكد (Perkins، Rich hart، 2000) " بان اليقظة الذهنية لها أثر في تحسين استراتيجيات المواجهة واتخاذ القرار فهي تعمل على زيادة الإرادة من خلال الثقة بالنفس ومن ملاحظة الذات والتي تقلل من الالتزامات بالأفكار والمعتقدات القديمة " (Perkins Rich hart، 2000، 38). وتعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة شريحة مهمة من شرائح المجتمع ودور الجامعة يقوم على مساعدة الطلاب في النجاح بحياتهم العلمية والعملية وهذا يتوقف على مدى وعيهم بما يدور حولهم وما يمتلكونه من قدرات وإمكانيات.

إذ إن الاهتمام بشريحة الطالبات في كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة يعني الاهتمام بالمجتمع، على اعتبار بأنهم جزء مهم من المجتمع العراقي الذي يعيش ظروفاً ضاغطة في حياته اليومية، وما يتعرضون له من ضغوطات تتعلق بحياتهم الجامعية وتحصيلهم الأكاديمي وخصوصاً في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، لذلك فهم ليس بمنأى عن تأثيرات تلك الظروف والتي تتطلب منهم المقاومة والدفاع للاستمرار الحياة لغرض الحصول على تحصيل أكاديمي (عملي) متميز في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، ولكي تجتاز الطالبات هذه المراحل بنجاح فتوجب عليها بذل الجهد والمثابرة وتحمل الاعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية لتحقيق أفضل تحصيل أكاديمي،

تحديد المصطلحات:

اليقظة الذهنية: ويعرفها (Hassed, 2016) "بأنها مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، إذ تشتمل على تعزيز الصحة النفسية، وتحسين الفواصل، والتعاطف والتطور العقلي وتحسين الصحة البدنية والتعلم والأداء" (Hassed, 2016,) (33).

وتعرف الباحثتان اليقظة الذهنية نظرياً بأنها: مجموعة من المهارات التي يمكن تعلمها وممارستها من أجل الحد من العديد من الضغوط النفسية وزيادة الصحة النفسية لدى الفرد.

وتعرف الباحثتان اليقظة الذهنية إجرائياً بأنها: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال مقياس اليقظة الذهنية والمؤلف من (36) فقرة وتتراوح درجاته بين (36-180) درجة وتشير الدرجة العليا على المستوى الإيجابي للطالبة في اليقظة الذهنية.

التحصيل الأكاديمي: عرفه (Ahmar & Anwar, 2013) بأنه "ما ينجزه الطالب من أهداف تعليمية في الموارد الدراسية التي تعلمها في عام دراسي معين ويعبر عنه بالمعدل السنوي للعلامات التي يحصل عليها الطالب في المواد الدراسية جميعها في نهاية العام الدراسي" (Ahmar & Anwar, 2013, 15). وتعرف الباحثتان التحصيل الأكاديمي نظرياً بأنه: هو القدرة على اكتساب كم من المعلومات والمهارات والتي تمكن الطالبة من استيعابها وفهمها ويتوقف ذلك عن طريق قدراتها المعرفية وتقاس عن طريق مؤشرات الأداء الأكاديمي.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي منهجاً للدراسة.

2-2 مجتمع البحث وعينه:

2-2-1 مجتمع البحث: اشتمل مجتمع البحث على طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل والبالغ عددهم (331) طالبة موزعين على كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية للبنات/كلية التربية الأساسية وبيين الجدول (1) ذلك.

على تحصيلهم الأكاديمي (العملي) وتحديد تساؤلات رئيسية للمشكلة وهي كالاتي:

- ما مستوى اليقظة الذهنية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل؟

- ما العلاقة بين اليقظة الذهنية والتحصيل الأكاديمي (العملي) لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل؟

- هل تختلف اليقظة الذهنية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل باختلاف المراحل الدراسية؟

أهداف البحث:

1- التعرف مستوى اليقظة الذهنية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة الموصل .

2- التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية ومستوى التحصيل الأكاديمي (العملي) لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

3- التعرف على الفروق في اليقظة الذهنية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة الموصل تبعاً للمراحل الدراسية .

فرضيات البحث:

1- لا تمتلك طالبات كلية و أقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل مستويات إيجابية عالية على مقياس اليقظة الذهنية .

2- لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين اليقظة الذهنية ومستوى التحصيل الأكاديمي في المقررات العملية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة .

3- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في اليقظة الذهنية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة الموصل تبعاً لمتغير (المراحل الدراسية) .

مجالات البحث:

المجال البشري: طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

المجال المكاني: القاعات الدراسية لكلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

المجال الزمني: 2020/2/1 و لغاية 2020/9/15 .

الجدول (٢) يبين تفاصيل عينة البناء والتطبيق

النسبة المئوية	العدد	عينة البحث
%9,063	30	التجربة الاستطلاعية
%36,253	120	البناء
%12,085	40	الثبات
%12,387	41	المستبعدون
%30,212	100	التطبيق
%100	331	المجموع الكلي

3-2 أداة البحث: نظراً لشمولية الدراسة على موضوع اليقظة

الذهنية فقد تطلب استخدام أداة لقياس المتغير وكما يأتي:

1-3-2 مقياس اليقظة الذهنية: استخدمت الدراسة

الحالية مقياس اليقظة الذهنية والمعد من قبل (عبد الله، 2013)، إذ تكون المقياس من (36) فقرة موزعة على (4) مجالات وهي (التمييز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة)، علماً بأن المقياس تم بناؤه على طلبة الجامعة في البيئة العراقية ويتمتع بمعامل ثبات بلغ (0.79).

1-3-2 صدق المقياس: اعتمدت الباحثتان على

استخدام الصدق الظاهري كوسيلة للتأكد من صدق المقياس، إذ قامت الباحثتان بعرضه على عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية، والعلوم الرياضية، لغرض تقويمها والحكم على مدى صلاحيتها وملاءمتها للبعد الذي خصصت له الملحق (1)، وأجراء التعديلات المناسبة من خلال (حذف أو إعادة صياغة أو إضافة عدد من الفقرات) إذ تم قبول الفقرات التي أتفق عليها (80%). فأكثر من آراء الخبراء.

2-1-3-2 التجربة الاستطلاعية للمقياس: تم تطبيق

المقياس على عينة قوامها (30) طالبة من كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة" تعد التجربة الاستطلاعية تدريب علميا للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها " (المندلوي، 1990، 107)، وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

الجدول (1) يبين تفاصيل مجتمع البحث حسب الكليات والمراحل الدراسية

المراحل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	كلية التربية للبنات	كلية التربية الاساسية	المجموع	النسبة المئوية
الاولى	50	55	25	130	%39,270
الثانية	50	41	20	111	%33,350
الثالثة	25	42	8	75	%22,750
الرابعة	9	6	صفر	15	%4,630
المجموع	134	144	53	331	%100

2-2-2 عينة البحث الأساسية: اشتملت عينة البحث

على (331) طالبة من كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل، إذ تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية، أي أن " يختار الباحث أفراد العينة حسب ما يراه مناسباً لتحقيق هدف معين، لذلك يتم اختيار الافراد لتحقيق مراد البحث " (طشوش، 2001، 37)، وتم اختيار نسبة (69.78%) من مجتمع البحث بواقع (231) طالبة كعينة بناء، وأستخدم القسم الباقي وبنسبة (30.22%) وبواقع (100) طالبة كعينة تطبيق، وفي العادة يتم اختيار نسبة (50%) من مجتمع البحث كعينة بناء، ويستخدم النصف الاخر كعينة تطبيق، ومن الملاحظ انه لا يوجد قانون مطلق أو قاعدة عامة تضبط نسبة تقسيم عينة البحث إلى عينة بناء وعينة تطبيق على هذا الاساس، إذ أن هناك عدة تقاسيم مختلفة لعينة البحث بحسب طبيعة البحث. إذ يشير (ملحم، 2010) " أن الباحثين والاختصاصيين لم يضعوا حداً معيناً على أساس علمي أو إحصائي يحدد الحجم المناسب للعينة، ولكي يسترشد عدد من الباحثين بالدراسات السابقة أن وجدت في تحديد حجم عينة البحث خاصة تلك الدراسات التي تستخدم نفس أسلوب البحوث الذي يريد الباحث استخدامه" (ملحم، 2010، 274)، وكما يأتي:

1-2-2-2 عينة البناء: اشتملت عينة البناء على (231)

طالبة، تم اختيارهم بطريقة عمدية من عينة البحث الاساسية، ويمثلون نسبة (69,78%)، وقد روعي في أثناء الاختيار (المراحل الدراسية كافة).

2-2-2-2 عينة التطبيق: اشتملت عينة التطبيق على

(100) طالبة، ويمثلون نسبة (30.22%) من عينة البحث، باعتبار أن تلك النسبة ممثلة لمجتمع البحث، إذ يقترح عدد من المنظرين أن يكون عدد أفراد العينة الدراسية في الدراسات الوصفية بنسبة (20%) من أفراد مجتمع صغير نسبياً (ملحم، 2010، 274) والجدول (2) يبين ذلك.

تساوي (1.98)، و في ضوء ذلك يتضح أن (36) فقرة أثبتت قدرة تمييزية، تم الاستدلال عليها من خلال مقارنة قيمة (ت) المحتسبة مع قيمتها الجدولية، وبما أن قيمة (ت) المحتسبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، لم يتم حذف أي فقرة لعدم وجود فقرة ضعيفة التمييز .

2-3-1-3-2 أسلوب معامل الاتساق الداخلي: تم

إيجاد معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس لنفس عينة التمييز البالغة (120) طالبة من كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة، ويسمى بصدق الاتساق الداخلي للمقياس، إذ يتم قياسه من خلال حساب معامل الارتباط بين المفردة والمجموع الكلي للأبعاد، الدرجة الكلية للمقياس، وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لتحقيق ذلك، والجدول (7) يبين ذلك.

الجدول (7) يبين معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس اليقظة

الذهنية باستخدام أسلوب الاتساق الداخلي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	دلالة الفروق	رقم الفقرة	معامل الارتباط	دلالة الفروق
1	640,0	معنوي	19	324,0	معنوي
2	520,0	معنوي	20	771,0	معنوي
3	448,0	معنوي	21	698,0	معنوي
4	420,0	معنوي	22	291,0	معنوي
5	680,0	معنوي	23	351,0	معنوي
6	344,0	معنوي	24	511,0	معنوي
7	481,0	معنوي	25	687,0	معنوي
8	430,0	معنوي	26	698,0	معنوي
9	522,0	معنوي	27	528,0	معنوي
10	471,0	معنوي	28	487,0	معنوي
11	598,0	معنوي	29	632,0	معنوي
12	324,0	معنوي	30	593,0	معنوي
13	626,0	معنوي	31	486,0	معنوي
14	0,487	معنوي	32	0,431	معنوي
15	693,0	معنوي	33	523,0	معنوي
16	497,0	معنوي	34	583,0	معنوي
17	592,0	معنوي	35	621,0	معنوي
18	590,0	معنوي	36	644,0	معنوي

معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (118)، قيمة (ر) الجدولية تساوي (1.95).

يبين الجدول (7) أن قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.291-0.771)، وعند الرجوع إلى جداول دلالة معامل الارتباط عند درجة حرية (118)، وأمام مستوى معنوية $\geq (0.05)$ نجد أن قيمة (ر)

2-3-1-3-2 التحليل الإحصائي للفقرات:

2-3-1-3-2 أسلوب المجموعتين المتضادتين أو

المتطرفتين: تم استخدام أسلوب المجموعتين المتضادتين للكشف عن الفقرات المميزة لمقياس اليقظة العقلية، إذ تم تطبيق المقياس بصورته الأولى كما في الملحق (6)، على عينة التمييز البالغ قوامها (120) طالبة، إذ اختيرت نسبة (50%) من الدرجات العليا ونسبة (50%) من الدرجات الدنيا لتمثلا للمجموعتين المتطرفتين، وقد تضمنت كل مجموعة (60) طالبة بعد أن رتب درجاتهم ترتيباً تنازلياً في ضوء إجاباتهم على فقرات المقياس، واعتمدت قيمة اختبار (ت) المحتسبة لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات إجابات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي المعروف بال (الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية)، (Ebel, 1976، 399)، والجدول (6) يبين ذلك .

الجدول (6) يبين نتائج الاختبار التائي لحساب التمييز لمقياس اليقظة

الذهنية

رقم الفقرة	معامل التمييز	دلالة الفروق	رقم الفقرة	معامل التمييز	دلالة الفروق
1	3,37	معنوي	19	31,4	معنوي
2	4,36	معنوي	20	79,3	معنوي
3	3,81	معنوي	21	93,3	معنوي
4	3,47	معنوي	22	3,17	معنوي
5	3,22	معنوي	23	25,3	معنوي
6	4,39	معنوي	24	79,4	معنوي
7	5,91	معنوي	25	51,3	معنوي
8	85,3	معنوي	26	3,20	معنوي
9	6,27	معنوي	27	20,2	معنوي
10	4,22	معنوي	28	4,91	معنوي
11	3,91	معنوي	29	6,85	معنوي
12	88,3	معنوي	30	5,60	معنوي
13	82,2	معنوي	31	3,11	معنوي
14	4,47	معنوي	32	3,12	معنوي
15	4,91	معنوي	33	3,91	معنوي
16	3,97	معنوي	34	5,98	معنوي
17	3,44	معنوي	35	2,99	معنوي
18	3,47	معنوي	36	5,90	معنوي

معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$ وأمام درجة (118)، قيمة (ت) الجدولية تساوي (1.98)

يبين الجدول (6) أن القيم التائية لفقرات المقياس تراوحت بين (2.30-6.85) وعند الرجوع إلى قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (118)، وأمام مستوى معنوية $\geq (0.005)$ نجد أنها

تحديد وقت ثابت للإجابة على المقياس، وزعت عليهم كراسات المقياسين، وتم شرح طريقة الاجابة على المقياسين، وذلك بوضع علامة (√) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً، وتم التأكيد عليهم للإجابة على جميع فقرات المقياس بكل دقة وأمانة، علماً أن الاجابة تكون على كراسة المقياسين نفسه، ثم تم جمع كراسات المقياس من المختبرين، إذ تم الحصول على (100) استمارة، وبهذا تكون درجة المختبر على المقياسين هي مجموع درجاته على فقرات المقياسين جميعاً.

وتم تقسيم مستويات الاجابة للمقياسين اعتماداً على الدراسات السابقة في هذا المجال ومنها (الربيعي، 2013)، ودراسة (باقر، محمد علي، 2013) ودراسة (المولى، 2015) ودراسة (حمودات، 2017). وكما في الجدول (8).

الجدول (8) تقسيم مستويات الاجابة على المقياسين

ت	الفئات	المستوى
1	80 % فأكثر	عال جداً
2	من 70% - أقل من 79%	عال
3	من 60% - أقل من 69%	متوسط
4	من 50% - أقل من 59%	منخفض
5	أقل من 50%	منخفض جداً

3-1 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج ومناقشتها على وفق أهداف البحث وبالآتي:

3-1-1 التعرف مستوى المناعة النفسية واليقظة الذهنية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

الجدول (9) يبين مستوى المناعة النفسية واليقظة الذهنية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل

المستوى	اليقظة الذهنية			الكليات/الأقسام
	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
عال	71,12%	19,31	128,022	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
متوسط	66,85%	11,87	120,33	كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
عال	71,68%	13,85	129,02	كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
عال	70,56%	16,37	127,02	المجموع الكلي

يتبين من الجدول (9) أن الأوساط الحسابية لليقظة الذهنية على التوالي (128.022، 120.333، 129.026) وبمستوى بين العالي والمتوسط وينسب مئوية على التوالي (71.123%)،

الجدولية تساوي (0.195)، وفي ضوء ذلك يتبين أن (36) فقرة أثبتت قدرة تمييزية، تم الاستدلال عليها من خلال مقارنة قيمة (ر) المحسوبة مع قيمتها الجدولية، وبما أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية، لم يتم حذف أي فقرة لعدم وجود فقرة ضعيفة التمييز وبهذا يصبح المقياس بصورته النهائية بعد عملية التحليل الاحصائي لفقراته مؤلف من (36) فقرة، كما مبين في الملحق (7).

2-3-1-4 ثبات المقياس: قامت الباحثتان بحساب درجة الثبات للمقياس بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، إذ تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (40) طالبة كتطبيق أولي من عينة البناء وتم استبعادهم من عينة البحث، وأعيد تطبيق المقياس مرة ثانية بعد مرور أسبوع من موعد التطبيق الأولي على نفس العينة، وبعد جمع الاستمارات تم معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، فظهرت قيمة (ر) المحسوبة تساوي (0.89) وهو دال إحصائياً مما يدل على ثبات المقياس.

2-3-1-5 وصف المقياس وتصحيحه: مقياس اليقظة الذهنية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة، يهدف إلى توفير أداة قياس صادقة وثابتة لقياس مستوى ودرجة اليقظة الذهنية، تألف المقياس بصورته النهائية من (36) فقرة، موزعة على (خمسة) أبعاد (تتطبق على دائماً، تتطبق على غالباً، تتطبق على إلى حد ما، لا تتطبق على، لا تتطبق على أبداً)، وتكون الأوزان تبعا لمضمون الفقرة (1-2-3-4-5) درجة، وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (180) درجة، أما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (36) درجة.

2-3-2 المعدلات التراكمية لأفراد عينة البحث: تم الحصول على المعدلات التراكمية (التحصيل العملي) لأفراد عينة البحث حتى نهاية الفصل الدراسي من العام الجامعي 2020/2019 من عمادة القبول والتسجيل في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات-كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل.

2-4 التطبيق النهائي لمقياس المناعة النفسية واليقظة الذهنية: تم تطبيق المقياسين على عينة التطبيق البالغة (100) طالبة من كلية وأقسام التربية البدنية، ودون

بعد التحليل الإحصائي يتبين من الجدول (12) وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين اليقظة الذهنية والتحصيل الأكاديمي، إذ ظهرت قيمة (Sig) (0.009) وهي اصغر من مستوى الدلالة والتي تساوي (0,05).

وترى الباحثان بان الطالبات اللواتي يمتلكن مستويات عالية من اليقظة الذهنية يتواصلون ذهنيا مع أي نشاط مما يجعلهم منفتحين بشكل اكبر على الخبرات العملية التي يتلقونها من خلال التعلم للمهارات الحركية والواجبات الخططية المطلوبة منهم أثناء تحصيلهم الأكاديمي وتجعلهم مركزين انتباههم بشكل كبير على المواضيع والمعلومات والوعي بالتطورات الجديدة في مجالهم العملي والذي ينعكس ايجابيا على تحصيلهم الأكاديمي (العملي).

إذ يشير (يونس، 2015) " بان الفرد اليقظ ذهنيا يتمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها؛ لان اليقظ ذهنيا يصنف المدخلات المعرفية ثم يعالجها حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها (يونس، 2015، 8).

ويؤكد (Langer & Moldoveanu, 2000) " عندما يكون الانتباه محور عملية التعلم المستند إلى تحفيز العقل على استقبال المعلومات الجديدة بأساليب غير نمطية أو محددة فانه سيرتقي بتفكير الفرد ويضمن اتخاذ أساليب أفضل لأداء مهمة ما فضلا على أن التحفيز يسهم في تحسين عملية التذكر والتعلم بشكل أفضل " (Langer & Moldoveanu, 2000, 3)

3-1-3 التعرف على الفروق في اليقظة الذهنية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل تبعاً للمراحل الدراسية.

الجدول (15) يبين نتائج تحليل التباين لمتغير مجاميع المراحل الدراسية لطالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة

الموصل على وفق مقياس اليقظة الذهنية

المتغيرات	مصدر التباين	مجموعة المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة Sig
مجاميع المراحل الدراسية	بين المجموعات	17813,515	3	5937,838	65,203	0,000
	داخل المجموعات	8742,445	96	91,067		
	المجموع	26555,960	99	3028,905		

* معنوي عند نسبة خطأ > (0.05) .

وكان المستوى بشكل عام عالٍ وبوسط حسابي قدره (127.02) ونسبة مئوية بلغت (70.566%).

وترى الباحثان بان طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة يتمتعون مستوى عالي على مقياس اليقظة الذهنية هو مؤشر جيد وايجابي يدعو إلى التفاؤل على اعتبار أن طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة هم أساس المجتمع وأداة المستقبل وذلك من خلال ما تتلقاه من مواد عملية للمهارات الحركية والجوانب الخططية لتلك المهارات والتي تجعل الطالبة قادرة على التميز بين أسلوب التعلم المفيد والمناسب لبيئة التعلم الجامعي الغني بالمتغيرات والتي تجعل التعليم فعالا ومثيرا وتظهر نتائجها في جوانب شخصية الطالبة وتفكيرها فضلا عن ذلك انتشار الوعي المعرفي نتيجة الثورة التكنولوجية في مجال المعلومات الرياضية في الوقت الحاضر وانتشار الإصدارات العلمية والثقافية الخاصة بالتربية البدنية وعلوم الرياضة في المكتبات الالكترونية بالإضافة إلى البرامج العلمية التي تقدم من خلال الشبكة العنكبوتية.

إذ يؤكد (إسماعيل، 2017) " بان درجة الوعي والتركيز العالي بالخبرات والانفتاح على الأشياء الجديدة وتركيز الانتباه على حياتنا لحظة بلحظة لان اليقظة الذهنية تعلم الفرد كيفية التركيز والانتباه ودرجة التنظيم الذاتي وابتكار أفكار جديدة والانفتاح والوعي بالخبرات والتجارب التي يمرون بها مما يؤدي بهم إلى الاستبصار بالمواقف التي يمرون بها ويتفاعلون معها " (إسماعيل، 2017، 70).

3-1-2 التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

الجدول (12) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) و (Sig) لاختبار دلالة العلاقة بين اليقظة الذهنية والتحصيل الأكاديمي

(العملي) لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة

الوصف الإحصائي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة R	قيمة Sig	الدلالة
اليقظة الذهنية	127.02	16.378	0.268*	0.007	معنوي
التحصيل الأكاديمي (العملي)	76.21	9.186			

العملية تسمح للطلبات بتنمية العديد من المهارات والتي تلعب دوراً كبيراً في تنمية اليقظة الذهنية .

إذ يشير (صفحي،2019) " بان اليقظة الذهنية تتزايد مع التقدم في العمر الزمني وان الأفراد الأكبر سنا لديهم مستويات أعلى في اليقظة الذهنية من الأصغر سنا " (صفحي، 2019، 125).

ويؤكد (Alispahic&Hasanbegovic,2017) " بان الأفراد مع التقدم في العمر يطورون طرقاً متزايدة للتكيف مع إدارة انفعالاتهم وبالتالي يكونون اقل في الحكم على أنفسهم وعلى الآخرين " (Alispahic&Hasanbegovic, 2017, 160) .

4-الخاتمة:

على ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة استنتجت الباحثتان التالي:

1-طلبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل يمتلكون مستويات عالية على وفق مقياس اليقظة الذهنية.

2-هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين اليقظة الذهنية والتحصيل الأكاديمي (العملي) لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

3-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات استجابات طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل على وفق مقياس اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير (المرحلة الدراسية) ولصالح ذوي المرحلة الرابعة.

المصادر:

- [1] إسماعيل، هاله خير سناري، (2017): المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية -دراسة تنبؤية، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 50 جزء (1).
- [2] ملحم، سامي محمد (2010): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط6، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- [3] المندلادي، قاسم حسن وآخرون (1990): الاسس التدريبية لفعالية ألعاب القوى، مطابع التعليم العالي، بغداد.
- [4] Abdo,N(2011):Academic performance and social Emotional competencein Adolescence unpublished ph, Ddisseration, yashiva unverity, New york.
- [5] Ahmar,f&Anwar,E(2013):socio Economic status and its Relation to Academic Achievement of Higher secundar&Anwar,E (2013) :socio
- [6] Alispahic, s. & Hasanbegovic, E(2017):mindfulness.A,E and Gender Differencee on abosnian sample, psychological thought, 70 (1).
- [7] Hassed,C (2016) Mindful learning :Why attention matters in education .International Journal of school &educational psychology .4 (1), 52-60.
- [8] Langer, Ellend and moldoveanu,mihnea (2000). The construct of mindfulness. Journal of social Issues, 56 (2).

يتبين من الجدول (15) وجود فروق ذات دلالة معنوية لمتغير مجاميع المراحل الدراسية لطلبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة على وفق مقياس اليقظة الذهنية إذ كانت قيمة (الدلالة)(0.000)، ومقارنة بمستوى الدلالة المعتمد (0.005) وعليه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد العينة في اليقظة الذهنية وفق متغير المرحلة الدراسية.

ولغرض اختبار معنوية الفروق بين المتوسطات للمجموعات الأربع ولتحديد أي من المجاميع تتفوق عن الأخرى، تم استخدام اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) والجدول (16) يبين ذلك.

الجدول (16) يبين نتائج LSD بين الفروق في المرحلة الدراسية على وفق مقياس اليقظة الذهنية

المرحلة الدراسية	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفروق بين المتوسطات	sig
الرابعة-الثالثة	30-11	-154.09 133.836	- 9,893 11,993	20,224	0,000
الثانية-الأولى	31-28	-127,224 110,612	-5,814 9,45	16,601	0,000
الرابعة-الأولى	31-11	-154,09 110,612	- 9,893 9,45	43,478	0,000
الثالثة-الثانية	28-30	-133,836 127,224	-11,993 5,814	6,652	0,009
الرابعة-الثانية	28-11	-154,09 127,224	-9,893 5,814	26,876	0,000
الأولى-الثالثة	30-31	-110,612 133,836	-9,45 11,993	23,253	0,000

* معنوي عند نسبة خطأ > (0.05) .

يتبين من الجدول (16) وجود فرق معنوي في اليقظة الذهنية بين المرحلتين الرابعة والثالثة ولصالح الرابعة، وبين الثانية والأولى ولصالح الثانية، وبين الرابعة والأولى ولصالح الرابعة، وبين الثالثة والثانية ولصالح الثالثة، وبين الرابعة والثانية ولصالح الرابعة، وبين الأولى والثالثة والثالثة ولصالح الثالثة.

وتعزو الباحثتان سبب ذلك إلى عامل النضج والخبرة واللدان يلعبان دوراً مهماً في تنمية اليقظة الذهنية لدى الطالبات فضلاً عن ذلك بان طالبات المراحل المنتهية في كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة قد طورن اليقظة الذهنية من خلال الممارسة العملية المستمرة مع بعضهم البعض في الفاعات الرياضية والذي أدى بدوره إلى اكتساب الطالبات مهارات معرفية وانفعالية وسلوكية إذ أن الممارسة العملية للمهارات الحركية والواجبات الخطئية الواجب أدائها أثناء المحاضرات والدروس

لا تنطبق علي ابداء	لا تنطبق علي	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي	الفقرات
					اجد نفسي قادرا على الاصغاء الى احد الاشخاص وان اعلم اشياء اخرى في الوقت نفسه
					انا محب للاستطلاع
					ينشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي يقوم به
					استخدم كل الادوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم
					احاول حل المشكلات سواء كانت سارة او حزينة
					لدي القدرة على ابتكار الحلول المجردة للمشكلات
					اميل الى القيام بعدد من الاشياء في نفس الوقت
					لا احصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني
					استخدم بعض الاستراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة
					ارى ان جميع المواد الدراسية مترابطة مع بعضها
					استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل
					اشعر اني اواجه اليا دون ان اكون على وعي بما افعله
					من السهل ان اصاب بالشرود الذهني
					احاول الاستفادة من اراء زملائي لحل مشكلة معينة
					امتلك القدرة على التنبؤ بالاحداث
					اتشوق لمعرفة ماذي سأتعلمه من ملاحظتي للاشياء التي تثير انتباهي
					من الصعب ان اجد الكلمات التي اصف بها ما افكر فيه
					انا على وعي بكل ما لدي من افكار ومشاعر للآخرين
					اجد نفسي بانه يجب ان افكر بطريقة (انا افكر اذا انا موجود)
					لدي فضول لمعرفة مايدور في عقلي لحظة بلحظة
					اندمج في الفعاليات مع الاخرين دون ان اكون متاكدا اني منتبه اليهم
					انا شخص مرن
					استطيع الحكم فيما اذا كانت افكاري جيدة او غير جيدة
					اودي وظائف والمهام الموكلة الي بشكل الي دون ان اعني ما افعله
					اتحدث عن اخطائي واجدها سبيلا لاتعلم منها
					اميل الى تقييم فيما اذا كان ما ادركه صحيح او خاطئ

[9] Langer, Ellend and moldoveanu,mihnea (2000). The construct of mindfulness. Journal of social Issues, 56(2).

[10] Perkins, DN & Richhart, R. (2000): Mindfulness has also been found to enhance flexible and critical thinking skills. Journal of Social Issues.

الملاحق:

الملحق (1) يوضح استمارة استبيان

جامعة الموصل

كلية التربية الاساسية

قسم التربية البدنية والعلوم الرياضية

الدراسات العليا/ماجستير

عزيزتي الطالبة

تحية طيبة

اضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعكس بعض الآراء والمعتقدات التي تستهدف الباحثان من خلال اجاباتكم عنها الوقوف على مواقفكم الحقيقية ولما لها اهمية كبيرة للبحث العلمي بشكل خاص ولتطوير المجتمع بشكل عام .

نظرا لما نعهده فيكم من موضوعية وصراحة في التعبير عن آرائكم، لذا نرجو الباحثان تعاونكم معها والاجابة على جميع الفقرات بما يناسب آرائكم وتكون الاجابة بوضع علامة (ع) امام الاجابة المناسبة من احد البدائل الخمسة لكل فقرة من الفقرات، علما انه لا يوجد اجابة صحيحة واجابة خاطئة ارجو الاجابة على جميع الفقرات دون استثناء وان اجابتك لن يطلع عليها احد سوى الباحثان، ولن تستعمل لغير اغراض البحث العلمي .

مع جزيل الشكر والتقدير

الاسم:

الكلية:

المرحلة:

طالبة الماجستير

علا محمد سعدون

الفقرات	تنطبق علي	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي ابداء
اميل الى تجريب كل ماهو جديد					
انا على وعي بالعواقب الوخيمة لافعالتي					
انا شخص مبدع					
اميل الى تجرية ماهو جديد					
احكم على الامور التي تستحق الاهتمام وما لاقيمة لها من خلال خبرتي					
اتمتع بروح الدعابة والفكاهة					
اشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي					
اجيد اختيار الكلمات التي تصف احساساتي					
اتقبل كل الافكار السارة وغير السارة					
امتلك افكار غير عقلانية					

