



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

# دراسة مقارنة لليقظة الذهنية بين لاعبي الالعاب الفرقية و الالعاب الفردية

من قبل

**حسين اياد نعمة**

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

كجزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية الرياضية

أشرف

أ.د أكرم حسين جبر

٢٠٢٣ م

١٤٤٤ هـ

## سورة الفتح

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
 أَنَا فَتَحْنَا لَكَ فَتْحًا مُبِينًا  
 لِيُغْفِرَ لَكَ اللَّهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِكَ وَمَا تَأَخَّرَ وَيُتِمَّ  
 نِعْمَتَهُ عَلَيْكَ وَيَهْدِيَكَ صِرَاطًا مُسْتَقِيمًا  
 وَيَنْصُرَكَ اللَّهُ نَصْرًا عَزِيمًا

صدق الله العظيم

## الإهداء

الى بارئ السموات والأرض ..... الله جل جلاله ليبارك جهدي المتواضع  
الى معلمنا الأول وشفيعنا يوم القيامة ابي القاسم محمد (صلى الله عليه وآله وسلم)  
الى قدوتي في الحياة أمير المؤمنين علي وإلى الائمة الأطهار (عليهم السلام)  
الى مهد المعارف والحضارات ..... العراق الحبيب  
الى نبع المحبة والقدوة في الصبر والتضحية ..... والذي امد الله في عمره  
الى فيض الحنان والعاطفة التي انارت دربي بصلواتها ودعائها ..... والدتي امد الله في عمرها  
الى من اشد بهم ازري في السراء والضراء ..... اخوتي واخواتي  
الى كل من اعطاني علماً وعلمني حرفاً اساتذتي الأفاضل  
الى مشرفي العزيز الأستاذ الدكتور ( اكرم حسين الجنابي )  
الى النجوم المضيئة في سمائي الأصدقاء المخلصين الذين يحبون لي الخير  
الى من صنعوا المجد بدمائهم الزكية ..... شهداؤنا الابرار من القوات المسلحة والحشد الشعبي.

لكم جميعاً اهدي ما وفقني ربي إليه

## شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين خلق الإنسان من سلالة من طين فجعله في أحسن تقويم وفضله على سائر المخلوقين واسجد له ملائكته المقربين وكرمه بالعقل الذي يبذل شكله باليقين وصلوات ربي وسلامه وتحياته وبركاته على المبعوث رحمة للعالمين ناصر المظلومين سيدنا ومولانا محمد بن عبد الله نبي المسلمين وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين الذين اصطفاهم الله على سائر المخلوقين ليكونوا قدوة للمؤمنين وادعوا الله ان يجعل في اول علمي هذا صلاحاً واوسطه فلاحاً واخره نجاحاً ...

فبعد الشكر لله على توفيقه لي بتمام هذا البحث.. يدعوني واجب الوفاء والعرفان بالجميل ان أقدم شكري وامتناني لوالدي حفظهما الله تعالى وجزاهما جزاء المحسنين.

كما واتقدم بالشكر الجزيل لعمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية ، والمتمثلة بعميدها بالأستاذ الدكتور احمد عبدالامير شبر ، والتي اتاحت لي الفرصة لإكمال دراستي فيها فلهم مني وافر الشكر والتقدير.

فمن واجب الوفاء ان اعبر عن تقديري العميق الى استاذي ومشرفي الأستاذ الدكتور اكرم حسين جبر ، لما قدمه لي من توجيهات قيمة ومشورة علمية ولمتابعته المستمرة طيلة ايام البحث فجزاه الله خير الجزاء انه سميع مجيب.

واتقدم بالشكر والتقدير إلى الأساتذة الأفاضل في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لاهتمامهم بشؤون الطلبة.

وكذلك الشكر موصول إلى مكتبة النجاح في البدير لما بذله من جهود في طباعة البحث.

## ملخص البحث

دراسة مقارنة لليقظة الذهنية بين لاعبي الالعاب الفرقيه والالعاب الفرديه

يحتوي البحث على خمسة ابواب هي:

الباب الاول.

مقدمة البحث واهميته: -

ويعرض الباحث فيها اهمية علم النفس في المجال الرياضي كونه الركن الاساس في اعداد اللاعب للمنافسات في مختلف الالعاب،

وكذلك اهمية اليقظة الذهنية والتعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى اللاعبين الممارسين للالعاب الفرقيه او الالعاب الفرديه. ومن هنا تكمن اهمية البحث في كون الأعداد النفسي أحد اهم الأعمدة التي ترتكز عليها عملية التدريب لأجل الحصول على أفضل انجاز للرياضي، ومستوى اليقظة الذهنية وتأثيره على اداء كل لاعب.

مجالات البحث:

١- المجال البشري: - لاعبين منتخب جامعة بغداد للالعاب الفرقيه والالعاب الفرديه

٢- المجال الزمني: - الفترة من ٢٠٢٢/١٢/٦ الى ٢٠٢٣/٣/٨

٣- المجال المكاني: - ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية

الباب الثاني:

احتوى هذا الباب على المواضيع التي تتعلق بالبحث من اليقظة الذهنية وتعريفاتها ومقوماتها وتأثيرها في المجال الرياضي وخصائص الشخص المتيقظ ذهنياً وبعض الدراسات المشابهة.

الباب الثالث: منهج البحث واجراءاته الميدانية

عرض في هذا الباب منهجية البحث المستخدمة وعينة البحث حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة موضوع البحث، وقد استخدم الباحث الوسائل والأدوات لجمع المعلومات والحقائق كالاستمارات، كذلك يعرض الباحث في هذا الباب التجربة الاستطلاعية والتجربة الرئيسية والوسائل الإحصائية.

#### الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

شمل هذا الباب نتائج البحث التي توصل اليها الباحث من خلال استخدامه لعدد من الوسائل الإحصائية المناسبة وضمن جداول خاصة، بعد مناقشة النتائج التي تحصل عليها الباحث تبين وجود فرق معنوي في مستوى اليقظة الذهنية لصالح لاعبي الألعاب الفرقية .

#### الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات

تضمن هذا الباب الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث وكانت: -

- ١- ظهور فروق معنوية في مستوى اليقظة الذهنية ولصالح لاعبي الالعاب الفرقية .
- واهم التوصيات: -

- ١- توفير ظروف ملائمة للاعبين من اجل رفع مستوى اليقظة الذهنية لديهم

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	المبحث
1	صفحة العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	الاهداء	
4	الشكر والتقدير	
5	ملخص البحث	
7	قائمة المحتويات	
	الباب الأول	1
	التعريف بالبحث	1
	مقدمة البحث وأهميته	1-1
	مشكلة البحث	1-2
	أهداف البحث	1-3
	مجالات البحث	1-4
	المجال البشري	1-4-1
	المجال الزمني	1-4-2
	المجال المكاني	1-4-3
	تعريف المصطلحات	1-5
	الباب الثاني	2

	اليقظة الذهنية والانتباه	2-1-2
	اليقظة الذهنية والتأمل	2-1-3
	مقومات اليقظة الذهنية	2-1-4
	وضوح الوعي	2-1-4-1
	مرونة الوعي و الانتباه	2-1-4-2
	استقرار او استمرارية الانتباه و الوعي	2-1-4-3
	المرونة الذهنية	2-1-4-4
	البدائية البناء	2-1-4-5
	ابعاد اليقظة الذهنية	2-1-5
	خصائص الشخص المتيقظ ذهنيا	2-1-6
	نظرية لنجر لليقظة الذهنية	2-1-7
	اليقظة الذهنية في المجال الرياضي	2-1-8
	الالعاب الفردية و الفرقية	2-1-9
	الدراسات المشابهة	2-2
	دراسة اشبور و سايمان ٢٠١١	2-1
	دراسة السندي ٢٠١٠	2-2
	دراسة لانجر و بيربي (langer & parpee)	2-3
	الباب الثالث	3
	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	3-
	منهج البحث	3-1

	مجتمع البحث وعينته	3-2
	وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	3-3
	اجراءات البحث الميدانية	3-4
	التجربة الاستطلاعية	3-5
	التجربة الرئيسية	3-6
	الوسائل الاحصائية	3-7
	الباب الرابع	4
	عرض نتائج البحث ومناقشتها	4-
	عرض نتائج مقارنة اليقظة الذهنية بين لاعبي الالعاب الفرقية ولاعبي الالعاب الفردية	4-1
	مناقشة النتائج و تفسيرها	4-2
	الباب الخامس	5
	الاستنتاجات والتوصيات	5-
	الاستنتاجات	5-1
	التوصيات	5-2
	المصادر العربية والأجنبية	
	الملاحق	

## الباب الأول

١- التعريف بالبحث.

١-١ مقدمة البحث وأهميته.

١-٢ مشكلة البحث.

١-٣ أهداف البحث.

١-٤ مجالات البحث.

١-٤-١ المجال البشري.

١-٤-٢ المجال الزمني.

١-٤-٣ المجال المكاني.

١-٥ تحديد المصطلحات.

## الباب الأول

### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ مقدمة وأهمية البحث:

مارس الإنسان منذ قديم الزمان رياضات مختلفة كما عرفت الحضارات المختلفة الرياضة بأنواعها بل كثيراً من النشاط الإنساني يمارس فيه شكل من أشكال الرياضة والنشاط البدني فالإنسان حين يرتحل ويمشي ويقطع المسافات الطويلة من أجل العمل وطلب الرزق أو غير ذلك فإنه يمارس نوع من أنواع النشاط البدني.

إن التمارين الرياضية البدنية جيدة للعقل بمقدار ما هي جيدة للجسم فالرياضة تحسن المزاج وتفتت الضغط النفسي وتحارب الاكتئاب والرياضة تزيد الطاقة والقوة الحيوية، ومع تحسن الجسم فإن الصورة الذاتية تتحسن هي الأخرى وإن تعلم كيفية السيطرة على الجسم سوف يزيد الشخص بأنه سيد نفسه وبالتالي تزيد ثقته بنفسه أيضاً.

يعتبر علم النفس الرياضي فرع من فروع علم النفس العام الذي يهتم بالرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية، والإعداد النفسي هو الركن الأساسي في إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية في ظل التطور الحاصل بين الرياضيين لتحقيق الإنجاز الرياضي، واستطاع هذا العلم أن يحتل المكانة الواضحة والمهمة في مجال التربية الرياضية ومجالات أخرى.

قد تختلف الألعاب الفرقية عن الألعاب الفردية من حيث الشكل أو الغرض أو المحتوى واللاعب يتأثر نفسياً بما يدور حوله من أحداث فقد يكون تأثيرها إيجابياً على أداء اللاعب أو سلبياً، حيث تختلف التحركات في الألعاب الفرقية وكذلك اختلاف مساحة الملاعب ووجود أكثر من منافس في نفس الوقت على عكس الألعاب الفردية التي تكون أمام منافس واحد أو أمام هدف واحد، فبذلك تحدث فروقات في الانتباه واختلاف في الأداء والإنجاز المقدم.

فاليقظة الذهنية توسع الرؤيا "وعادة ما يشكل الأفراد اراء تقوم على الانطباعات الاولى وتتمسك بهذه الآراء حتى عند ظهور الدليل المعارض ويستخدم الافراد المنتبهون كافة الأدوات المتاحة لتحسين قدرتهم على الفهم، يمكن ان تأتي المعلومات الجديدة من مصادر متنوعة ولا يحصر اصحاب الفكر اليقظ أنفسهم في نطاق متطور واحد او طريقة واحدة لحل المشكلات "

وتتجلى اهمية البحث في كون الأعداد النفسي أحد اهم الاعمدة التي تركز عليها عملية التدريب من أجل الحصول على أفضل إنجاز، فيكون الاختلاف في اليقظة الذهنية بين اللاعبين اثناء التمرين او المنافسة والتعرف على هذه الاختلافات مهم من اجل محاولة التحكم بها او تطويرها للحصول على أفضل النتائج، ولنوع الالعاب تأثير في الانتباه من لاعب الى اخر واليقظة الذهنية تكون ذات تأثير على مستوى اللاعب وأداءه.

#### ١-٢ مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث الى أداء لاعبي الألعاب في الكلية تبين ان هناك فروق بين لاعبي الالعاب الفردية ولاعبي الالعاب الفرقية في مستوى اليقظة الذهنية وكذلك ضعف السيطرة على الانتباه من لاعب الى اخر وعدم استغلال اليقظة الذهنية إيجابياً لأجل تحسين الأداء، فمن اجل ذلك يسعى البحث للتعرف على أفضل الوسائل او التمرينات التي من شأنها تطوير اليقظة الذهنية لدى اللاعبين، ومن ثم مقارنة مستوى اليقظة بين لاعبي الالعاب الفردية والفرقية

#### ١-٣ أهداف البحث:

- ١- التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الالعاب الفردية والفرقية
- ٢- التعرف على الفرق في مستوى اليقظة الذهنية بين لاعبي الالعاب الفردية ولاعبي الالعاب الجماعية

## ٤-١ مجالات البحث:

١- المجال البشري: لاعبين منتخب جامعة القادسية للألعاب الفرقية والالعاب الفردية.

٢- المجال الزمني: للفترة من ٢٠٢٢/١٢/٦ الى ٢٠٢٣/٣/٨

٣- المجال المكاني: ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية

٥-١ تحديد المصطلحات.

١- اليقظة الذهنية عرفها برون وريان Brown&Ryan، ٢٠٠٣ بأنها " حالة يكون فيها الفرد منتبها وواعيا بالذي يحدث في الوقت الحاضر(١١)، وهو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي"

---

<sup>١</sup>(Brown ,K and Ryan, R : **the benefits of being present mindfulness and its role** **inpsychological** well-bing.journal personality and social psychology,2003,p822.

## الباب الثاني

- ٢-الدراسات النظرية والمشابهة
- ١-٢الدراسات النظرية
- ١-١-٢ ماهية اليقظة الذهنية
- ٢-١-٢ اليقظة الذهنية والانتباه
- ٣-١-٢ اليقظة الذهنية والتأمل
- ٤-١-٢ مقومات اليقظة الذهنية
- ١-٢-١-٤ وضوح الوعي
- ٢-١-٢-٤ مرونة الوعي والانتباه
- ٣-١-٢-٤ استقرار أو استمرارية الانتباه والوعي:
- ٤-١-٢-٤ المرونة الذهنية
- ٥-١-٢-٤ البدائية البناءة
- ٥-١-٢-٤ إبعاد اليقظة الذهنية
- ٦-١-٢ خصائص الشخص المتيقظ ذهنيا
- ٧-١-٢ نظرية لنجر لليقظة الذهنية
- ٨-١-٢ اليقظة الذهنية في المجال الرياضي
- ٩-١-٢ الالعب الفردية والفرقية
- ٢-٢ الدراسات المشابهة
- ١-٢ دراسة أشيور وسايمان ٢٠١١
- ٢-٢ دراسة السندي، ٢٠١٠
- ٣-٢ دراسة لانجر وبيريبي (Langer & Parpee)

## ٢-الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.

### ١-٢ الدراسات النظرية:

#### ١-٢-١ ماهية اليقظة الذهنية

يمكن اعتبار اليقظة الذهنية مؤشر عالي للعمليات العقلية أي كلما كانت العمليات العقلية ( الانتباه، التفكير، التذكر، الإدراك) جيدة كانت اليقظة الذهنية لدى الإنسان بمستوى أفضل، وأن اليقظة الذهنية هي الحالة أو التصرف الذي يحدث في اللحظة الآنية، وحتى تكون اليقظة الذهنية لدى الإنسان جيدة يجب ان تكون لديه حالة مرنة في العقل أي النظر في المعلومات و الحالات من وجهات نظر متعددة وان يتقبل آراء الآخرين وان لا تكون لديه نظرة قطعية في الأمور وهذا يساعده على الانفتاح على كل ما هو جديد وابتكار أشياء مختلفة وجديدة ومن خلال ذلك يكتسب الكثير من المعلومات والخبرات التي تمكنه من الوصول إلى مستويات أفضل. ويرى (Langer, 1992) أن اليقظة الذهنية هي عملية لرسم الأحداث النشطة وخلق أصناف اجتماعية جديدة، التي تترك الأفراد مفتوحين إلى الحداثة وحساسين إلى السياق ، وعلى النقيض من ذلك عندما يتصرف الأفراد بأقل انتباه عليهم أن يعتمدوا أكثر على الفئات والأحداث الماضية ، ونتيجة لذلك فإن اقل الأفراد الحريصين يصبحون غافلين عن السمات المبتكرة للحالة ، إذ إن لنجر أكدت في صياغتها لليقظة الذهنية إدراك العمليات التي توضح كيف تمكن الناس من المدخلات العلمية لخلق فئات جديدة لمنظورات اجتماعية(٢) "١(٢).

اليقظة الذهنية Mindfulness متأصلة في النشاطات الأساسية للوعي والانتباه attention and awareness ، والوعي هو التسجيل الواعي للمثيرات بما في ذلك الحواس المادية الخمسة والحواس الحركية ونشاطات العقل ، والوعي هو اتصال الفرد المباشر والفوري مع الواقع ، فحين يكون المثير قويا بما فيه الكفاية يتدخل الانتباه ليظهر على شكل تدوين ملاحظات

<sup>١</sup>(Langer,E: Matters of mind: mindfulness /mindlessness in perspective ,Consciousness and <sup>٢</sup>Cognition,1992,p1.

أو الالتفات نحوها".(٣١)

وترى الباحثة أن اليقظة الذهنية هي حالة من الوعي، وان الوعي والانتباه للأحداث والتجارب هي مزايا معينة في جسم الإنسان وأن أي نشاط يصبح يقظا عندما تكون القدرة لدى الإنسان على خلق أصناف جديدة والانفتاح على المعلومات والانتباه لأكثر من وجهة نظر واحدة. ويرى (Bargh & Chartrand) أن خصائص الوعي هي المفتاح الأهم للخبرة والإجراء العلمي، وتبقى الأشياء الحسية في مركز الانتباه لمدة وجيزة فقط أو لا تبقى أساسا قبل أن تواجه ردود فعل معرفية أو انفعالية وردود الأفعال المعرفية السريعة هذه لها خصائص عديدة ذات علاقة بالخبرة الذاتية والوظيفية وهي:

١- إنها غالبا ما تكون ذات طبيعة مميزة يجري فيها تقويم أولي للشيء على أنه

(جيد) أو (سيئ) أو (وسط) وعادة عندما يكون ارتباطه بالذات.

٢- أنها عادة ما تكون مرتبطة وخاضعة للخبرة السابقة للشيء الحسي أو أشياء أخرى مشابهه لا تآره ارتباطه بالذاكرة.

٣- من السهل استيعاب أو دمج الخبرة المعرفية أو جعلها تندمج في الأطر أو المخططات العقلية والمعرفية الحالية من خلال عمليات معرفية عن الشيء. ونتيجة لمثل تلك المعالجات، غالبا ما تفرض الأفكار والآراء والأحكام بشكل تلقائي في اغلب الأحيان على كل شيء يجري التعامل معه".(2)

و" لقد أصبح تعدد المهمات أي تنفيذ أعمال متنوعة في آن واحد من أهم وسائل حياة الإنسان اليوم، لأنّ الناس يتحدثون بهواتفهم الجواله في أثناء تنقلاتهم في وسائل النقل، وينظرون إلى الأخبار بينما يكتبون رسالة بالبريد الإلكتروني. ولكن الناس في أثناء عملهم الدؤوب لتنفيذ المهمات

<sup>٢</sup> Nyaniponika: **The heart of Buddhist meditation**. New York ,Weiser Books (١)

,paradigm,1973,p212.

الضرورية غالبا ما يفقدون تواصلهم مع اللحظة الراهنة، وبذلك فإنهم يتخلون نهائيا عن كونهم أفراد يقظة وواعية لما ينفذونه وما يشعرون به.

(2) Bargh , J. A.,& Chartrand, T. L. :The unbearable automaticity of being. American Psychologist ,1999, p462-479.

إنّ اليقظة الذهنية (mindfulness) هي عملية مضادة لتعدد المهمات، تعلّم الناس معايشة كلّ لحظة من الزمن في أثناء حلولها. وتتمثل فكرتها في تركيز الانتباه على ما يحدث في الزمن الراهن والقبول به كما هو ، من غير أن يحكم عليه". (٤١)

## ٢-١-٢ اليقظة الذهنية والانتباه Mindfulness And Attention

يعد الانتباه من أحد العمليات العقلية المعرفية الذي يلعب دورا مهما في حياة الفرد، وأن الانتباه عاملا أساسيا في حل المشكلات كما أنه يعد عاملا مهما في عملية اتخاذ القرار أي كلما كان لدى الفرد الانتباه الكافي إلى المعلومات المهمة نجح في اتخاذ القرارات الصحيحة، لذا يعد الانتباه ضروري في جميع مجالات الحياة. " فبعض الأبحاث افترضت بأنه من المؤكد أن تكون اليقظة الذهنية مرتبطة ببعض أنواع الانتباه أو تعمل مثل عملها، مثل(الانتباه اليقظ Attention Mindfu، والانتباه

الإجرائي Executive Attention، والانتباه الشعوري Conscious Attention) فالانتباه اليقظ يهتم لخبرة الشخص الانتباه غير معوق وثابت، ويعمل على استعداد واستمرار الاستجابة اليقظة من خلال المراقبة ، فتوصلت إحدى الدراسات إلى أن الانتباه اليقظ يتولد من اللحاء الجانبي الأمامي للجبهة اليمنى من الدماغ أما اللحاء الجداري الأيمن فيعمل على وظيفة المراقبة وأدامه الانتباه، أما الانتباه الموجه فيشمل فحص وانتقاء المثيرات الملائمة في البيئة الخارجية ، فقد أشارت الدراسات إلى أن الإنسان يوجه بصورة مباشرة وسريعة للمثيرات الجديدة وغير العادية ومثل هذه المثيرات تثير الانتباه بصورة فعالة وتساعد في التعلم السريع لها ، فالكلمة المطبوعة بصورة

( طوني صغيبي : تطوير اليقظة في الحياة اليومية ، مجلة الإسكندرية الالكترونية ٤١٥ ، المقال مترجم عن مقال<sup>1</sup> بالانكليزية لطوني صغيبي ، منشور في مجلة ميسثيرا العدد الثالث، آذار ٢٠١١، ص٢٢.

غامقة وسط صفحة مليئة بالكلمات تكون أكثر انتباها من غيرها وتساعد في التعلم بسرعة لهذا تم الاقتراح بأن هذا النوع من الانتباه يعمل عمل اليقظة الذهنية<sup>(٥١)</sup>. أما الانتباه الإجرائي فيهتم في فحص الشعور لرد فعل الشخص والاستجابات البيئية الخارجية، وظيفته الإرشاد بين الاستجابات السلوكية الداخلية مثل التخطيط واتخاذ القرار ومراقبة الخطأ والتنظيم الانفعالي والمعرفي ، فإمكانية الانتباه هذه للإرشادات ثابتة فمن الممكن أن تكون اليقظة الذهنية متلازمة مع الانتباه الإجرائي في حالات تتطلب تنظيم الذات<sup>(٦٢)</sup>.

### ٢-١-٣ اليقظة الذهنية والتأمل Mindfulness and Meditation

أن التأمل هو مفتاح للنشاط الذهني ، إذ أن القليل من الجلسات التأمل والاسترخاء يمكن أن تهيب الدماغ فهي تعمل على زيادة التركيز وتحسن عمل الذاكرة وتساعد على التخلص من الضغوط والتوتر وبالتالي تؤدي إلى صفاء الذهن، كما أن التدريب على التأمل يساعد الأشخاص على الوصول إلى حالة مرتفعة من اليقظة ونوع من صفاء الذات وهذا يتمثل في هدوء الذهن واسترخاء الجسم وسكون المشاعر، وأن التأمل هو عبارة عن تمرين للعقل، يزيد من الإدراك بطرق مختلفة ، كما أنه أداة تساعد في تخفيف أعراض الاكتئاب والتوتر والقلق ولإن مصطلح اليقظة الذهنية والتأمل الذهني اليقظ غالبا ما يستعملان على نحو متبادل ، ومسوغ ذلك هو الحاجة إلى تعريف إجرائي لليقظة الذهنية . على الرغم من ذلك جرى التمييز بين اليقظة الذهنية والتأمل اليقظ ذهنيا ، إذ إن الأخير يعد ممارسة تؤكد الملاحظة الموضوعية للحظة الحاضرة لتغيير الأشياء في المجال بثبات ، ويشمل التأمل اليقظ ذهنيا تطوير مراقبة الذات<sup>(٧١)</sup>. وخلال التأمل اليقظ ذهنيا يميل الشخص إلى التنفس والإحساس البدني وإظهار الاتجاه المقبول لأي

<sup>٥١</sup>)Brown,Ryan:mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects,psychological inquiry,2007,p229.

<sup>٦٢</sup>)Langer &Molldeveana, M:The construct of mindfulness. Journal of Social Issues, <sup>٦</sup> (56),2000,p8.

<sup>٧١</sup>)Deatherage, G: The clinical use of "mindfulness" meditation techniques in short-term psychotherapy, Journal of Transpersonal Psychology,1975,p31.

تشنت يمكن أن يحدث" (١٢). وعندما يستقر الانتباه ، يسمح المتأمل لمجال الأشياء أن يمتد ليشمل كل الأحداث العقلية والمادية (كالأفكار والذكريات والصور والأحاسيس البدنية ) كما تحدث في اللحظة الحاضرة" (٩٣).

٢-١-٤ مقومات اليقظة الذهنية في علم النفس: (١٠٤)

يشير براون وريان ((Brown & Ryan، ٢٠٠٣ إلى أنّ اليقظة الذهنية في علم النفس تستند إلى مقومات عديدة هي.

٢-١-٤-١ وضوح الوعي : **Clarity of Awareness** إن أهم ما يتعلق باليقظة الذهنية هو وضوح الوعي الداخلي والخارجي للفرد ، فالوعي Awareness ( هو الإحساس بالمتغير وضمناها الحواس البدنية الخمس التي تعمل في الذهن ، وهو أقرب وسيلة مباشرة للاتصال بالحقائق والوقائع ) . فعندما يكون المثير قويا بما فيه الكفاية يستحوذ على الانتباه الذي يظهر بأنه ملاحظة أولية، فيتحول الشعور نحو المثير. ومهما كانت هذه المظاهر للشعور أساسية فإنها ذات أهمية لنوعية الخبرة والإجراء، وعلى هذا الأساس فإنّ الأحداث الحسية المحجوزة في بؤرة الانتباه هي التي تساعد في التيقظ وبصورة مركزة، لذلك فإنّ هذه التفاعلات السريعة والملحوظة لها خصائص عديدة وثيقة بالخبرة الموضوعية والعملية يمكن إجمالها بما يأتي:

أ - إنّها ذات طبيعة تمييزية من خلالها يتحقق التقويم الأساسي للشيء، على سبيل المثال (جيد، سيئ) بالإشارة عادة إلى الذات.

)<sup>2</sup> Breslin, F. C., Zack, M., & McMMain, S.: **An information-processing analysis of mindfulness: <sup>^</sup>Implications for relapse prevention in the treatment of substance abuse.** Clinical Psychology-Science & Practice, 2000,p210.

)<sup>3</sup>Kabat - Zinn: **An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the <sup>^</sup>practice of mindfulness,**1982,p320.

)<sup>4</sup> (Brown, Ryan:**The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-<sup>^</sup>being,** Journal of Personality and Social Psychology,2003, p822-848.

ب - إنها مرتبطة بالخبرة الماضية للشيء الحسي أو أشياء أخرى مشابهة بصورة عرضية لإثارة الروابط في الذاكرة.

ج - من السهل استيعاب الخبرة الملحوظة من خلال عمليات معرفية لاحقة على الموضوع المثار لكي يجري استيعابه داخل الخطط المعرفية الموجودة، لهذا السبب تُعدّ اليقظة الذهنية وعياً نقيماً من خلال الكشف عما يحدث قبل أو بعد الحدث

### ٢-١-٤-٢ مرونة الوعي والانتباه Flexibility of Awareness and Attention

تمتاز اليقظة الذهنية بمرونتها التي تعني القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير المواقف وعدم الجمود على المألوف ، والقدرة على تقديم أفكار عن استجابات لا تنتمي لفئة واحدة أو مظهر واحد فهي مثل العدسة سريعة الاندفاع بإمكانها أن تتحرك عادة في حالات معينة من الذهن لتحرز منظوراً أوسع بالذي يحدث ، وبإمكان الفرد أن يكون يقظاً بشيء على وجه التحديد مركزاً للانتباه نحو المثير أو الظاهرة".<sup>(١١)</sup>

### ٢-١-٤-٣ استقرار أو استمرارية الانتباه والوعي: Stability and Continuity of

### Attention and Awareness

تُعدّ اليقظة الذهنية قدرة متأصلة للكائن الحي البشري ولكنها مع هذا تتباين بالقوة ، ففي البداية تكون حالات اليقظة سريعة أو غير نظامية أو مستمرة ، فاستقرار الوعي أو الانتباه يساعد في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات المرتبطة بصورة تلقائية في بؤرة الحقائق لدى الفرد، ومثل هذا الثبات يسهل التمييز بين الأفكار التصورية والانفعالات التي تجذرت في خبرة سابقة أو لاحقة والعودة إلى الوعي الذي يحصل آنياً".<sup>(١٢)</sup>

### ٢-١-٤-٤ مرونة الذهنية: Mind Resilience

<sup>(١١)</sup> Brown , Ryan: op,cit,2007,p2014.(1)

<sup>(١٢)</sup> Brown , Ryan: op,cit,2007,p2015.(1)

تعرف المرونة الذهنية أنها القدرة على تدبير الأمور في الظروف الصعبة أو المهددة أو حتى في حالات المحن بمقاربة فعالة وناجحة ، وهي القدرة على تعبئة الطاقة الذهنية بغية القيام بالتصرف الجديد في الظروف التي تفرضها المعوقات على النجاح وتهدد نتائجه ويتطلب ذلك تحويل وجهات النظر كلياً ، إذ يبنى على ما يتوافر من قدرات أو إمكانيات ومهما صغرت المرونة فإنه يمكن البناء عليها بحيث يفتح السبيل أمام تحرك الوضع باتجاه الانفتاح والسير قدماً إلى المحيط البيئي ، وكل خطوة تعظم القدرات وتفتح المجال أمام خطوات أخرى متتالية". (١٣٢)

٢-١-٤-٥ البدائية البناءة : **Constructive Alternativism** تعد البدائية مقوماً من مقومات اليقظة الذهنية التي تعني القدرة أو المقاربة المعرفية التي تتيح للشخص تنظيم الأحداث على وفق إضاءة جديدة تتيح له رؤية الأمور بشكل مختلف يفتح على التحرك والتصرف، وتندرج البدائية في ضمن ثلاثية الاقتدار المعرفي المتمثلة بالانتقاء **Selection** والتعظيم **Optimization** والتعويض **Compensation** وهي عمليات أساسية في توجيه النمو عبر مسار الحياة مما ينطبق على المجتمعات ، كما الأفراد ، كما الخلية الحية ، يعطي (الانتقاء) بوصفه عملية فكرية توجه النمو بتوجيه توظيف الموارد على بعض مجالات النشاط الوظيفي، ما يوجه السلوك بفاعلية عبر الزمان والمكان وسياقات الوضعية فيوجه الانتقاء كحسن اختيار الأهداف وتوجيه الإدراك والنشاط المعرفي بشكل انتقائي أما (التعظيم) فيتمثل بتعبئة المهارات والإمكانيات والوسائل وتنظيمها بأكبر درجة ممكنة من الفاعلية والجدوى واكتساب الجديد والإضافي، ويتمثل (التعويض) في استعمال وسائل بديلة حينما تعجز الوسائل الحالية أو تفقد فاعليتها ، وإن عملية تفعيل البدائل على مستوى الأهداف والمساعد هي ما يشكل الإدارة الفعالة في الحياة". (١٤١)

٢-١-٥ إبعاد اليقظة الذهنية:

<sup>١٣</sup> Brown , Ryan: **op,cit**, 2007, p822-848.

<sup>١٤</sup> (سعد أنور بطرس : اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة ، جامعة بغداد كلية الآداب ، رسالة ماجستير منشورة ، ٢٠١٠ ، ص ٨٨.

ذكرت لانجر (Langer, 1989) أن اليقظة الذهنية تتألف من أربعة أبعاد ، وهي :

### ١-٥-١-٢ التمييز اليقظ Alertness to Distinction

تعني درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطريقته في النظرة للأشياء ، فالأفراد اليقظون ذهنياً يبدون أكثر إبداعاً بتوليدهم للأفكار الجديدة أو الفعالة ، ويعني انعدام اليقظة الذهنية Mindfulness الاعتماد على الفئات القديمة أو الحالية ، فاليقظة الذهنية تكوّن الابتكار المتواصل للأفكار الجديدة".<sup>(١٥٢)</sup>

### ٢-٥-١-٢ الانفتاح على الحياة. Opening to Living

يعني مدى استكشاف الفرد للمثيرات الجيدة وانشغاله بها، ويمتاز الأفراد المتفتحون على الأفكار الجيدة وطرق القيام بالأشياء والفضول وحب الاستطلاع والتجريب والانفتاح أمام الأفكار التي تتحدى عقولهم. ومن الناحية المفهومية ، فإن حبّ الاستطلاع يتداخل مع نماذج الاستغراق المعرفي<sup>١٦</sup> (Cognitive Absorption)<sup>١)</sup>. إذ يعرف مفهوم حبّ الاستطلاع ضمن مفهوم الاستغراق المعرفي على أنه (درجة استثارة خبرة معينة لحب الاستطلاع الحسي والمعرفي لدى الفرد ) ويتسم الاستغراق المعرفي بالانفصال الوقتي أو المركز أو حالة من الانشغال العميق، وهناك بنية أخرى ترتبط بالانفتاح على الحياة وتعرف بالتجدد الشخصي Personallnnovativeness وتعني رغبة الفرد في تجربة أيه تكنولوجيا تتعلق بالمعلومات ، وفي الوقت الذي يتسم فيه السلوك اليقظ ذهنياً بالانفتاح أمام الطرائق الجديدة في إنجاز الأشياء فأنه ليس ضرورياً للأفراد اليقظين ذهنياً أن يقوموا بالمخاطرة ، فالفرد اليقظ ذهنياً يكون حساساً للسياق . وفي الوقت الذي يكون فيه الأفراد واعين للاستكشاف في مجال تكنولوجيا

Langer: op, cit, 1989, p66. (2)<sup>٥</sup>

<sup>١٦</sup>) Langer, piper: The prevention of mindfulness. Journal personality and social psychology. Vol:53, 1987, P280-287.

المعلومات والتجربة فيها ، فإنهم يكونون أيضا ، وبصورة مستمرة ، على معرفة كيف بالإمكان أن تؤدي أفعالهم إلى عواقب وخيمة".<sup>(١٧٢)</sup>

### Orientation in the Present التوجه في الحاضر ٣-٥-١-٢

يعني درجة انشغال الفرد أو استغراقه في أي موقف معين ، فالأفراد اليقظون ذهنيا والحساسون للسياق ينتبهون للأحداث الجديدة ويبقون على معرفة بتطوراتها ، مثل التطور الحاصل في مجال الحاسوب ، وينشغلون ويكونون على معرفة بالفئات الجديدة لتطبيقاتها فيطبّقون بصورة انتقائية هذه الفئات وبطرائق مثالية على المهمة التي في متناول أيديهم".<sup>(١٨١)</sup>

ولأنّ الأفراد اليقظين ذهنيا يكونون حساسين للسياق ، فإن انتقاءهم للتطورات الجديدة والتحديات للبرمجيات يكون دقيقا ومن ثمّ يقومون بتنفيذها ، وقد تتباين هذه التطورات والتحديات من سياق لآخر".<sup>(١٩٢)</sup>

### Awareness of multiple Perspectives الوعي بالمنظورات المتعددة ٤-٥-١-٢

يعني مدى إمكانية تحليل المواقف من أكثر من منظور واحد ، وتحديد قيمة كلّ منظور وذلك لأنّ معالجة المعلومات من منظورات متعددة تمكن الأفراد من تطبيق المعلومات بأساليب جديدة في ضمن سياقات بديلة".<sup>(٢٠٣)</sup>

(2)Swanson: Innovating Mindfully with IT, MIS Quarterly ,vol,2004,p552-556.<sup>١٧</sup>

(1)Langer:Mindful learning ,current directions in psychological science ,Vol,2000,<sup>١٨</sup>  
P220-223.

(2)Sternberg:Images of mindfulness. Journal of Social Issues,2000,p24.<sup>١٩</sup>

(3)Chanowitz, Blank: Mindlessness-mindfulness in perspective: A reply to Valerie Folkes.<sup>٢٠</sup>  
Journal of Personality and Social Psychology, 1980,p601.

٦-١-٢ خصائص الشخص المتيقظ ذهنياً :

وضع كابات زين (Kabat \_ Zinn، ١٩٩٠ ) عددا من خصائص اليقظة الذهنية يمكن إجمالها بما يأتي".<sup>(٢١٤)</sup>

١ - اللاحكم NonJudging: هي الملاحظة المبنية على اللحظة باللحظة الحاضرة من غير تقويم أو تصنيف .

٢ - القبول Acceptance : تعني أنه منفتح لرؤية ومعرفة الأشياء كما هي في اللحظة الحاضرة ، والموافقة أو القبول لا تعني السلبية بل إنها تعني فهم الحاضر بحيث يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة

٣ - الصبر Patience : يسمح للأشياء بالظهور للعيان في وقتها ، يجلب الصبر لذاته ، وفي اللحظة الحاضرة .

٤ - الثقة Trust ، أي : واثق من نفسه وجماعته وحدثه وانفعالاته فضلا عن ثقته أنّ الحياة تتجلى بالظهور كما يفترض بها .

٥ - التعاطف Empathy : يتصف بالمشاعر ، يفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفقاً لمنظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم.

٦ - الانفتاح Openness : يرى الأشياء كما لو أنه رآها لأول مرة ، يكون احتمالات من خلال تركيز الانتباه على التغذية الراجعة جميعها في اللحظة الحاضرة.

٧- اللطف Gentleness: يتصف بكونه ناعما ومحباً وحنونا ومتسامحا، لا سلبيا ولا صارما.

٨- الكرم Generosity : يتعاطى في اللحظة الحاضرة في ضمن سياق من الحب والشفقة من دون الاهتمام بالعائد أو المردود.

<sup>٢١</sup> kabatzinn: **Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness**, New York: Delacourt, 1990, p14.

## 7-1-2 نظرية لانجر لليقظة الذهنية: Langer Theory of mindfulness

اليقظة الذهنية تعني "تذكر" ولكن وسيلةً للوعي، إذ إنها تدل عادة على وجود العقل، ويرى لانجر أنّ اليقظة الذهنية تعني القدرة على إحداث فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة والسيطرة على السياق، وتأكيد النتائج. بعبارة أخرى إن اليقظة الذهنية هي القدرة على النظر إلى الأشياء بطرائق جديدة ومدروسة، ومشاعر منتجة من الميل لعرض العالم بطريقة لا جدال فيها، مما يؤدي إلى ردود تلقائية تعمل على تمكين الفرد من اتخاذ القرارات، طورت ألين لانجر نظرية اليقظة الذهنية استناداً إلى البحوث المتعلقة بالسلوك البشري، إذ وضعت في اعتبارها إن السلوك لا يقتصر على حالة اليقظة فحسب لكنه أكثر من ذلك بل هو طريقة لمواجهة الحياة مواجهة كاملة". (٢٢١)

وتفترض نظرية اليقظة الذهنية أنّ جميع القابليات المحدودة تكون نتيجة لتقبل غير واعٍ للإداعات المعرفية السابقة لأوانها، فقد أظهرت نتائج لانجر وبيك وآخرون أن بالإمكان تحسين الذاكرة البعيدة أو القصيرة المدى من خلال المتغيرات السياقية وذلك يكون مقداراً من المعلومات المعالجة بصورة شعورية". (٢٣٢)

يرى كل من (لانجر، ٢٠٠٠)، مارتين (١٩٧٩) أن اليقظة الذهنية بأنها شكلاً من أشكال الاهتمام، وعملية أساسية في العلاج النفسي، وهذه التصورات المختلفة بشأن اليقظة الذهنية تصف مستويات منها، أنها عملية نفسية، أو هي تقنية محددة، أو إنها وسيلة من الوسائل العلمية أو مجموعة من التقنيات". (٢٤٣)

<sup>١</sup>) Langer, E : **mindfulness**, new york ,Addison Wesley, publishing, 1989, p1.

<sup>٢</sup>) Langer, Beck, A: **What do we really know about Mindfulness-Based Stress Reduction?** **Psychosomatic Medicine**, University of Toronto, Ontario, Canada. 1979, p200.

<sup>٣</sup>) Fletcher B , and Hayes C, steven : **searching for mhnd fullness in the brain**

**:process-oriented approach to examining the neural correlates of mind fullness**, 2005, p316.

وعرف (لانجر، ١٩٩٢) اليقظة الذهنية بأنها: حالة من الوعي التي تتصف بالتمييز النشط لرسم الأحداث التي تترك الفرد مفتوحا إلى كل ما هو جديد ، وحساسا لكل من السياق والمنظور ، في المقابل يتم تصور مشاعر الفرد بوصفها حالة ذهنية تتميز بالاعتماد المفرط على الفئات السابقة والفروق الفردية ، وبموجبه تعتمد على السياق ورؤية الجوانب البديلة لحالات من الأفكار". (٢٥٤)

إن نظرية اليقظة الذهنية يمكن أن توفر حولا جديدة لمعالجة المشاكل الحالية والمشاكل المستقبلية المحتملة التي قد تنجم عن التغيرات في التركيبة السكانية والتكنولوجيا، وتقتصر أسئلة بحثية محددة لمعرفة مدى زيادة اليقظة التي يمكن العمل من خلالها على تقليل هذه المشاكل الاجتماعية على وجه التحديد لأنها تحدث في الفصول الدراسية وأماكن العمل الاجتماعي من أجل الحصول على:

أ- إعادة صياغة منظور حول بعض مشاكل المسنين.

ب- أن تضع في اعتبارها وسائل للتعامل مع زيادة التنوع العرقي.

ج- التفريق بين العمل، وتغيير مكان العمل، وتغيير طابع العمل نفسه.

د- مزايا وسبل زيادة اليقظة الذهنية في الفصول الدراسية". (٢٦١)

## ٢-١-٨ اليقظة الذهنية في المجال الرياضي: -

أن اليقظة الذهنية هي الانتباه للحظة الحالية يعني الانتباه للمناظر والأصوات وكل ما يحيط بالإنسان ، بالإضافة إلى الأفكار والمشاعر التي تحدث من لحظة إلى أخرى، كما أن زيادة اليقظة للحظة الحالية تساعدنا على فهم أنفسنا بشكل أفضل، وأن اليقظة الذهنية في المجال الرياضي مهمة جدا لان من خلالها يستطيع اللاعب أن يكون أكثر تركيز وانتباه في كل ما يحيط به في الوقت الحاضر وتجاوز العديد من الصعوبات التي ممكن أن تواجهه وان جميع الألعاب الرياضية تحتاج إلى يقظة ذهنية لان من خلالها يوجه اللاعب الانتباه إلى مثير معين سواء كان

<sup>٢٥</sup>Deminc, tack: **mindful psychological science: theory and application**, 2000, p141.

<sup>٢٦</sup>Langer & Molldeveana; **op, cit**, 2000, p1.(1)

المنافس أو الكرة أو الحكم...وألخ فعلى سبيل المثال قد يكون حجم الانتباه بالنسبة للاعب في كرة القدم يتضمن كل من الكرة و اللاعبين المنافسين وبعض اللاعبين الزملاء والحكم، في حين قد يكون حجم الانتباه بالنسبة للاعب في موقف آخر يتضمن اللاعب المنافس والكرة فقط كما هو الحال في ضربة الجزاء، وأن اليقظة الذهنية يمكن ملاحظتها بالنسبة للاعب الناشئ عندما يتعلم مهارة جديدة أن شدة الانتباه لديه تكون واضحة نظرا لمحاولته بذل المزيد من الجهد في عملية الانتباه لمحاولة فهم واستيعاب هذه المهارة الحركية الجديدة وهذا يختلف عن اللاعب المتقدم إذ يقوم اللاعب المتقدم باختيار المثير الهام الذي ينبغي التركيز عليه وإغفال المثيرات الأخرى غير الهامة بدون بذل أي مجهود فعلى سبيل المثال اللاعب المدافع في كرة السلة في طريقة الدفاع رجل لرجل يقوم باختيار انتباهه على اللاعب المهاجم في نقطة معينة مثل اختيار الانتباه على الكرة في يد اللاعب المهاجم أو الانتباه على قدم اللاعب المهاجم وهكذا كلما كان اختيار اللاعب المدافع في كرة السلة لنقطة الانتباه بالنسبة للاعب المهاجم صحيحا كلما كان أقدر على النجاح في عمله الدفاعي ، وإن انتباه الرياضيين للعناصر الأكثر أهمية في عملية تعليم المهارات الحركية سوف يقلل من الجهد المطلوب للانتباه وبالتالي فإن ذلك سيؤدي إلى أفضل نتيجة للإدراك فمثلا حينما يطبب الرياضي بالكرة في كرة السلة أثناء التقدم بها في الملعب فإنه عليه التركيز على وقوف اللاعبين المنافسين أكثر من النظر إلى جميع من في الملعب، كما أن جميع الألعاب الرياضية تحتاج إلى تركيز وانتباه وهناك بعض التمارين التي تساعد على إنشاء يقظة جديدة للأحاسيس الجسم والأفكار والمشاعر. وهي تتضمن: -

" التأمل حيث يجلس المشاركون بصمت ويركزون انتباههم على الأحاسيس التي تتضمن التنفس أو غيره من مناطق الجسم، مع استعادة الانتباه في أي وقت يقوم فيه العقل بالتنقل، أما اليوجا حيث يقوم المشاركون بشكل متكرر بأداء سلسلة من الأوضاع الجسدية التي تعمل على إعادة

مرونة الجسد والتخفيف من الشعور بالتوتر و تحسين المزاج العام و تساعد على التخلص من الأرق والاكتئاب والقلق". (٢٧١)

وأن ممارسة التأمل واليوغا تساعد الرياضي على التخلص من الضغوطات النفسية والتوتر ويؤدي التعود على اليقظة وصفاء الذهن إلى تذكير العقل بالانتباه للوقت للحاضر ومعايشته بتفاصيله الكافة وهذا يبعد الرياضي عن التشتت الذهني الذي يعد من أبرز الأمور التي تعيق إتمام الواجبات المطلوبة منه ، كما أن اليقظة الذهنية تساعد على التخطيط للمستقبل، فالتخطيط السليم يحتاج لصفاء الذهن وابتعاده عن كل ما يمكن أن يشتته فلو تمكنا من تنظيم أمورنا والواجبات المطلوبة منا، فإننا سنتمكن من إنجاز كل ما نحتاجه في الوقت المناسب ، ولعل السبب في معظم الضغوطات الحياتية التي تواجهنا هو تخيل بعض الأمور السيئة ونقنع أنفسنا بأنها ستحدث لنا، الأمر الذي يقودنا لحقيقة أنه لو تمكنا من التركيز في حاضرنا فقط سيقبل الضغط والتوتر الذي نعاني منه، لكن المشكلة أن طبيعة العقل البشري تميل نحو التفكير في الأحداث المستقبلية وبما أن هذا الأمر من طبيعة عقولنا، فيجب علينا أن نتعايش معه، لكن نحاول في الوقت نفسه أن ننظمه ولو بقدر قليل وهذا ما تقوم به اليقظة الذهنية التي تعيدنا للحاضر وتعلمنا بأن التوقعات المستقبلية لم تحدث بعد، وبالتالي لا يجب أن تسيطر على وقتنا الحاضر.

## ٢-١-٩ الألعاب الفردية والفرقية

" الرياضات يمكن ان تصنف بعدة طرق ويمكن تصنيفها وفقاً لعدد اللاعبين، وخصائص اللاعبين والمكان الذي تؤدي فيه والمعدات المستخدمة وطبيعتها.

<sup>٢٧</sup>(١) شيماء علي : تمرينات اليوغا وتأثيرها على تطوير دافعية التعلم لدى طلبة كلية التربية الرياضية ، مجله القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد ١٤ ، العدد ٢ ، سنة ٢٠١٤ ، ص. 169

إذا الرياضات تصنف طبقاً لعدد اللاعبين فيما بعد الذين تقسمان الى رياضتين اساسيتين..  
الرياضة الفردية (هذه الرياضة تتطلب رياضي واحد وبعض الاحيان رياضيين اثنين مثل التنس،  
السباحة، الساحة والميدان، الملاكمة)

والرياضة الفرقية (هذه الرياضة تتطلب أكثر من رياضي مثل كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، كرة  
الطائرة) "

الاستاذة الدكتورة: انسام الربيعي (جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) "

٢-٢ الدراسات المشابهة: -

١-٢-٢ دراسة اشيور وساييمان<sup>(٢٨١)</sup> (Asheur&Sigman, 2011)

**)Effectiveness of both Mindfulness and relaxation techniques and  
learning skills and their influence on the performance of students  
at the University)**

(فعالية كل من اليقظة الذهنية و فنيات الاسترخاء ومهارات التعلم وتأثيرها على الأداء لامتحاني  
عند طلاب الجامعة)

هدف الدراسة معرفة فعالية كل من اليقظة الذهنية و فنيات الاسترخاء ومهارات التعلم وتأثيرها على  
الأداء لامتحاني عند طلاب الجامعة. واختار الباحثة عينة الدراسة مقدره ب (٥٦) طالب وطالبة  
بطريقة العشوائية شملت طلاب كل من الكيمياء والبيولوجيا والإحصاء وتم إخضاع أفراد العينة  
إلى مقياس قلق الامتحان (the resived test anxiety RTA)، المطور من قبل Benson

(1)Asheur, Sigman:**Effectiveness of both Mindfulness and relaxation techniques and** <sup>٢٨</sup>

**learning skills and their influence on the performance of students at the**

**University**,University of California ,2011.,p5.

and Elzahar، بعد قياس قلق الأداء لامتحاني لدى أفراد العينة، تم إخضاعهم إلى التقنيات المراد مقارنة فعاليتها على الأداء لامتحاني كالتالي :

١٨ طالب تدربوا على اكتساب مهارات معرفية.

١٨ طالب وطالبة تلقوا تدريب في اليقظة الذهنية.

٢٠ طالب اخضعوا إلى الاسترخاء عن طريق موسيقى مخصصة لذلك

وتوصلت الدراسة إلى إن هناك فعالية لكل من اليقظة الذهنية و فنيات الاسترخاء ومهارات التعلم على أداء الطالب في الامتحان.

٢-٢-٢ دراسة سعد أنور بطرس السندي (٢٠١٠)<sup>(٢٩١)</sup>

(اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة)

هدف الدراسة تعرف اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة ، وكذلك معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة تبعا لمتغيري النوع ( الذكور - الإناث ) والدخل (عال - متوسط)، كما استهدفت الدراسة تعرف العلاقة بين اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة ، وتبعا لمتغيري النوع والتخصص وقد تألفت عينة البحث من (٤٠٠) موظف وموظفة ، اختيروا بصورة عشوائية من أربع وزارات وتحقيقا لأهداف البحث كيف مقياس اليقظة الذهنية للباحثة لنجر (١٩٩٢) والمؤلف من (٢١) فقرة على البيئة العراقية، والذي اتصف بمؤشرات صدق الترجمة والصدق الظاهري، وحصل على معامل ثبات قدرة (٨٢,٠) بطريقة إعادة الاختبار و (٨٥,٠) بطريقة التجزئة النصفية و (٨٠,٠) بطريقة معامل (ألفا-كرون باخ) وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية ، وهي إن أفراد العينة يتصفون بيقظة ذهنية بفارق ذي دلالة

(١٢٩) سعد أنور بطرس السندي: مصدر سبق ذكره، ٢٠١٠، ص ٤٠.

إحصائية ، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث وهي لصالح الإناث في اليقظة الذهنية، لا توجد فروق دالة إحصائية بين الموظفين أصحاب الدخل المتوسط والعالي ، ولا يوجد أثر للتفاعل بين متغير النوع(ذكور-إناث) ومتغير الدخل (عال-متوسط)، كما أن أفراد عينة البحث لا يمتلكون نزعة استهلاكية تجاه السلع والبضائع كما أشارت النتائج إلى غياب العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث (اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية) على وفق متغيري النوع والدخل ، وقد أظهرت النتائج أن هنالك علاقة ارتباطية ضعيفة سالبة ودالة، وهذا يعني انه كلما زادت اليقظة الذهنية لدى أفراد عينة البحث قلت النزعة الاستهلاكية.

٢-٢-٣ دراسة لانجر وبيربي(٢٠١١)<sup>(١)</sup> (Langer & Parpee)

### (Mindfulness and Marital Satisfaction)

(اليقظة الذهنية وعلاقتها بالرضا الزوجي)

هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية ورضا الزوجين وتكونت عينة البحث من (٩٦) فردا واستخدم الباحثان استبيان لقياس كل من هذه المتغيرات وسلسلة أخرى من المتغيرات الديموغرافية وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها، إن الإناث يتصفون بيقظة ذهنية أعلى من الذكور من خلال ابتكارهم مناخا لليقظة الذهنية المتفتحة من الخبرة واستغراقهم فيها وإتباع المرونة في ممارستها وان اليقظة الذهنية إثر كبير على الرضا الزوجي لديهم ولأزواجهم.

٢-٢-٤ أوجه التشابه والاختلاف

#### أوجه التشابه

في ضوء ما تم عرضه من الدراسة المشابهة السابقة والموجودة في متن البحث والتي تشابهت مع دراسة الحالية اتضح أن:

أن الدراسات الأولى والثانية والثالثة تتوافق مع هذه دراسة في الحالات التالية

١. أن الدراسة الأولى تشابهت مع دراسة الحالية باختيار العينة لكونهم طلبة.

٢. تشابهت الدراسة الثانية والثالثة مع الدراسة الحالية لكونهما دراسة وصفية.

٣- أن الدراسات السابقة الثانية والثالثة تشابهت مع الدراسة الحالية في أدوات القياس (مقياس اليقظة الذهنية)

### أوجه الاختلاف

أما الاختلاف بين الدراسات السابقة فهو يظهر فيما يلي:

١. اختلفت الدراسة الأولى مع دراسة الحالية لكونها منهجها تجريبيا.

٢. اختلفت الدراستين الثانية والثالثة مع الدراسة الحالية باختيار العينة.

٣. اختلفت الدراسة الأولى مع دراسة الحالية لاختيارها مقياس قلق الامتحان.

## الباب الثالث

٣- منهجية البحث وجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته.

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستخدمة في البحث.

٤-٣ إجراءات البحث الميدانية.

٥-٣ التجربة الاستطلاعية.

٦-٣ التجربة الرئيسية.

٧-٣ الوسائل الإحصائية

### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### ٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة كونه ملائم لطبيعة البحث. إذ ان اختياره المنهج الملائم لمشكلة البحث يعد من الامور المهمة التي يجب مراعاتها، إذ يهدف المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن الى اجراء مقارنات بين ظواهر مختلفة

#### ٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بلاعبي الالعاب الفرقية ولاعبي الالعاب الفردية في جامعة القادسية (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٥٠ طالب) المتمثلين ب (٢٥) لاعب للالعاب الفرقية (٢٥) لاعب للالعاب الفردية

عدد اللاعبين	الالعاب الفرقية	عدد اللاعبين	الالعاب الفردية
9	كرة القدم	4	التنس
8	كرة اليد	5	المبارزة
8	كرة الطائرة	12	الساحة و الميدان
		4	رفع الاثقال

### ٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة في البحث:

#### ٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية
- شبكة المعلومات (الانترنت)

● استمارات جمع المعلومات وتفرغها<sup>٣١\*</sup>

● المقابلات الشخصية

٣-٣-٢ الأجهزة المستخدمة في البحث

● لا بتوب نوع (hp)

● اقلام عدد ٤

● ساعة توقيت

● استمارة ورقية

● حاسبة رقمية

● كاميرا نيكون ٣٧٠٠

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

اعتمد الباحث مقياس اليقظة الذهنية (أحلام مهدي عبد الله)<sup>(٣٢١)</sup> ، وهذا المقياس يتكون من ٣٦ فقرة موزعة على مجالات المقياس الأربعة وكانت بواقع (١٠) فقرة للمجال الأول التميز اليقظ، (١٠) فقرة للمجال الثاني الانفتاح على الحياة، (٧) فقرة للمجال الثالث التوجه نحو الحاضر، (٩) فقرة للمجال الرابع الوعي بالمنظورات المتعددة، منها الايجابية بلغت (٢٨) ومنها السلبية بلغت (٨) 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

<sup>(١٣٢)</sup> ((أحلام مهدي عبد الله: اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة بغداد، أطروحة دكتوراة، جامعة ديالى، ٢٠١٣، ص ٣٦٥-٣٦٦\*ملحق رقم (١)

ينطبق علي أبدأ) وأعطت لهذه البدائل الدرجات (١،٢،٣،٤،٥) للفقرات السلبية، و(١،٢،٣،٤،٥) للفقرات الايجابية،

وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها كل فقرة من فقرات المقياس وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (١٨٠) درجة وأقل درجة (٣٦) والوسط الفرضي ((١٠٨) درجة.

### 1-4-3 الأسس العلمية للمقياس:

٣-٤-١-١ صدق المقياس:

يعد الصدق من الخصائص السيكومترية 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>(٣٣١)</sup>. وللتأكد من صدق المقياس استعملت الباحثة 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>(٣٤٢)</sup>. والذي يتحقق عبر عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في المجال الرياضي و علم النفس الرياضي<sup>٣٥\*</sup>، ويحظى باتفاق الأكثرية على صلاحية فقراتها، أذ لم يبدي السادة الخبراء أي ملاحظات على فقرات المقياس.

<sup>٣٣</sup>(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي،مصر،القاهرة،دار الفكرالعربي،٢٠٠٠،ص٢٥٥.

<sup>٣٤</sup>(2) Ebel,R.L;Essentials of Education measurement;New Jersey prentice-hell,1979,p79.

<sup>٣٥\*</sup>ملحق رقم (٢).

## ٣-٤-١-٢ ثبات المقياس:

يستخدم معامل الثبات الفاكرون باخ في أي نوع من أنواع الاسئلة الموضوعية او المقالية، فأداة القياس تتمتع بالثبات اذا كانت تقيس سمة محددة قياساً يتصف بالصدق والاتساق،<sup>(٣٦٣)</sup> ولحساب الثبات بمعامل الفاكرون باخ اعتمدت الباحثة العينة الاستطلاعية والبالغ عددها (٢٠) طالبا وعند حساب قيمة معامل الثبات بلغت قيمته (٠,٨٦٢) وهو معامل ثبات عالٍ يمكن الركون اليه.

## ٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية هي " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته".<sup>(٣٧١)</sup>

وقد أجري الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ (٢٩/١٢/٢٠٢٢) على عينة يمثلون (٨) لاعبين ممارسين العاب فرقية و (٥) لاعبين ممارسين العاب فردية في جامعة القادسية (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) وكان الهدف من اجراء هذه التجربة هو الكشف عن الاتي:

١- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث

٢- التعرف على الوقت المستغرق في ملئ استمارة الاستبيان

٣- تحديد مكان التجربة الرئيسية وتجاوز الاخطاء ان وجدت

٤- اختبار صلاحية استمارات جمع البيانات

<sup>(٣٦٣)</sup> محفوظ احمد جودة؛ التحليل الاحصائي باستخدام **spss**، ط١، الأردن، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، ٢٠٠٨، ص٢٩٨.

<sup>(٣٧١)</sup> مجمع اللغة العربية: معجم علم النفس والتربية، ط١، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية، ١٩٨٤، ص٧٩.

### ٣-٦ التجربة الرئيسية:

قام الباحث بتوزيع الاستمارة على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للفترة من ٢٠٢٣/١/٥ وكان الوقت المستغرق بالإجابة على الاستمارة من قبل الطلبة من ١٥-٢٠ دقيقة، وقد قام الباحث بجمع البيانات وتبويبها ووضعها في جداول احصائية لغرض معالجتها احصائياً

### ٣-٧ الوسائل الإحصائية:

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

١-الوسط الحسابي

٢-الانحراف المعياري

٣-T.test

## الباب الرابع

٤- عرض نتائج البحث ومناقشتها

٤-١- عرض نتائج المقارنة اليقظة الذهنية بين لاعبي الالعاب الفرعية ولاعبي

الالعاب الفردية

٤-٢- مناقشة النتائج وتفسيرها

#### ٤ - عرض نتائج البحث ومناقشتها:

يتضمن هذا الباب عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي تحقيقاً لأهدافه المذكورة في الباب الأول، وتفسير تلك النتائج ومناقشتها.

٤-١ عرض نتائج المقارنة اليقظة الذهنية بين لاعبي الالعاب الفرقية ولاعبي الالعاب الفردية

ولحساب معنوية الاستمارة تم ايجاد الوسط الحسابي الفرضي للاستمارة عن طريق حساب

أدني درجة للاستمارة ذات ال(٣٦) وتطبيق الفاتون:

الوسط الفرضي = (مجموع البدائل / اعلى درجة للبدل) X أدني درجة للاستمارة

$$((1+2+3+4+5)/5) \times 36 = 108$$

ولحساب ذلك فقد استعمل الباحث اختبار (ت) لعينة واحدة ووسط معلوم وكانت النتيجة كما

في الجدول الآتي:

#### الجدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ونوع

الفرق للاستمارة للممارسين

ت	المجموعة	عدد اللاعبين	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطا المعياري
١	الفرقية	٢٥	٤٤,١٣٠	٩,٦٠٥	١,٩٢
٢	الفردية	٢٥	١٢٥,٠٤٠	٨,٩٥١	١,٧٩٠

من خلال الجدول (١) يبين الوسط الحسابي وقيمه (١٣٠,٤٤٠٠) والانحراف المعياري وقدره

(٩,٦٠٥٠٣) للاعبي الالعاب الفرقية

والوسط الحسابي وقيمه (١٢٥,٠٤٠٠) والانحراف المعياري وقدره (٨,٩٥١١٦) للاعبي الالعاب

الفردية

## الجدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للاعبي الالاب الفرقية والفردية

الدلالة الإحصائية	قيمة t*		الفردية		الفرقية		المعالجات المتغيرات
	القيمة المعنوية	المحسوبة	( $\bar{x}$ ) ع	( $s$ ) س	( $\bar{x}$ ) ع	( $s$ ) س	
معنوي	.0450	2.05	8.95	125.04	9.60	130.44	اليقظة الذهنية

من خلال الجدول (٢) نجد ان الوسط الحسابي لليقظة الذهنية للاعبي الالاب الفرقية كان بقيمة (١٣٠,٤٤) وبانحراف معياري (٩,٦٠) اما لاعبي الالاب الفردية فكان الوسط الحسابي بقيمة (١٢٥,٠٤) وبانحراف معياري قدره (٨,٩٥) وعند حساب قيمة T ظهرت بقيمة (٢,٠٥) وبمعنوية حقيقية مقدارها (٠,٠٤٥) وهي أصغر من (٠,٠٥) وهذا يدل على ان الفرق معنوي ولصالح الالاب الفرقية

	اختبار ليفين للمساواة في الفروق		اختبار t للمساواة								
			95% فاصل الثقة من الفرق					العلوي	المنخفض	اساسي. خطأ الفرق	الفرق
	F قيمة	Sig.	T قيمة	df	Sig. (2- tailed)	الفرق					
الفروق المتساوية الدر المفترضة جات	.602	.442	2.05 6	48	.045	5.4000 0	2.6258 7	10.679 67	.12033		
الفروق المتساوية غير المفترضة			2.05 6	47.7 63	.045	5.4000 0	2.6258 7	10.680 34	.11966		

الجدول (٣)

الجدول رقم (٣) يبين قيمة اختبار T وقيمة F واختبار ليفين للمساواة للفروق والفرق بين الالعب الفرعية والالعب الفردية

## ٢-٤ مناقشة النتائج وتفسيرها: -

من خلال الجداول (١,٢,٣) يتبين فروق دالة احصائية بين لاعبي الالعب الفرعية ولاعبي الالعب الفردية، وكان الفرق معنوي لصالح لاعبي الالعب الفرعية بمتوسط حسابي (١٣٠,٤٤٠٠) في حين كان المتوسط الحسابي للاعبي الالعب الفردية (١٢٥,٠٤٠٠)

ويعزو الباحث السبب الى ان لاعبي الالعب الفرعية يكونون تحت مؤثرات أكثر من حيث اللاعبين المنافسين اثناء المنافسة وكبر مساحات الملاعب مقارنة بلاعبي الألعاب الفردية الذين يكونوا أمام منافس واحد عادة.

وبذلك يكون للتدريب إثر كبير في مستوى اليقظة الذهنية لدى اللاعبين ويقود الى زيادة مستوى اليقظة الذهنية، وإمكانية التعامل الجيد مع المؤثرات والضغوطات اثناء المنافسة، كما ان اعداد اللاعب بدنياً ونفسياً يؤثر في مستوى اليقظة الذهنية.

وان اليقظة الذهنية تعني معرفة الانسان ما الذي يحدث داخل وخارج نفسه بشكل مباشر لحظة بلحظة، لذا تعد من الامور الضرورية في جميع مجالات الحياة، وهذا يساعد الفرد على تركيزه في اللحظة الأنية، وعزل كافة المثيرات الخارجية التي ممكن ان تؤثر عليه.

## الباب الخامس

### ٥. الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات.

#### ٢-٥ التوصيات.

#### ١-٥ الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث الحالي استنتج الباحث ما يأتي:

- ١ - حصول جميع لاعبي الالعاب الفرقية والفردية على مستوى جيد من اليقظة الذهنية في ضوء مقياس اليقظة الذهنية.
- ٢- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الالعاب الفرقية .

#### ٢-٥ التوصيات:

- من خلال النتائج التي توصلت اليها الدراسة الحالية فإن الباحث يوصي:
- ١ - توفير الظروف الملائمة للاعبين لرفع مستوى اليقظة الذهنية لديهم.
  - ٢ - اجراء دراسات حول اليقظة الذهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات التي تخص الفعاليات الرياضية منها الجماعية او الفردية والكشف عن اهميتها واساليب التعامل معها.
  - 3 - استخدام نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة اخرى لبناء قاعدة نفسية في اليقظة الذهنية.
  - 4 - تعميم نتائج الدراسة على الجهات المستفيدة منها.

## المصادر العربية والاجنبية:

أولا : المصادر العربية :

- ❖ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، مصر، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.
- ❖ أحلام مهدي عبد الله: اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة بغداد، اطروحة دكتوراه، جامعة ديالى، ٢٠١٣.
- ❖ سعد أنور بطرس: اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة ، جامعة بغداد كلية الآداب ، رسالة ماجستير منشورة ، ٢٠١٠.
- ❖ شيماء علي : تمرينات اليوغا وتأثيرها على تطوير دافعية التعلم لدى طلبة كلية التربية الرياضية ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، سنة ٢٠١٤ .
- ❖ طوني صغيبني : تطوير اليقظة في الحياة اليومية ، مجلة الاسكندرية الالكترونية ٤١٥ ، المقال مترجم عن مقال بالانكليزية لطنوني صغيبني ، منشور في مجلة ميستيرا العدد الثالث ، آذار ٢٠١١.
- ❖ مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية، ط١، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، ١٩٨٤.
- ❖ محفوظ احمد جودة؛ التحليل الإحصائي باستخدام **spss**، ط١، الاردن، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، ٢٠٠٨.

ثانيا : المصادر الأجنبية :

- ❖ Asheur, Sigman:Effectiveness of Mindfulness and relaxation techniques and learning skills and their influence on the performance of students at the University, University of California,2011.
  - Bargh , J. A.,& Chartrand, T . L. :The unbearable automaticity of being. American Psychologist ,1999.
  - Breslin, F. C., Zack,M., &McMain, s.: An information-processing analysis of mindfunes:Implications for relapse prevention in the treatment of sustance abuse. Clinical psychology-Science & Practice, 2000.
- ❖ Brown , Ryan:op,cit,2007,p2014.-
- ❖ Brown , Ryan:op,cit,2007.-
  - Brown ,K and Ryan, R : the benefits of being present mindfulnis and its role inpsychological well-bing.journal personality and social psychology,2003.
  - Brown, Ryan: The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological will-being, Journal of personality and Social psychology,2003.
- ❖ Brown, Ryan:op,cit,2007.-

- Brown, Ryan : mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects, psychological inquiry, 2007.
- Chanowitz, Blank: Mindlessness in perspective: A replay to Valerie Folkes. Journal of personality and Social psychology, 1980.
- Deatherage, G: The clinical use of "mindfulness" meditation techniques in short-term psychotherapy, Journal of Transpersonal psychology, 1975.
- ❖ Deminck, tack: mindful psychological science: theory and application, 2000.-
- ❖ Ebel, R.L; Essentials of Education measurement; New Jersey Prentice-hall, 1929.-
  - Fletcher B , and Hayes C, steven : searching for mindfulness in the brain : processor oriented approach to examining the neural correlates of mindfulness, 2005.
  - Kabat - Zinn: An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness, 2000.
  - Kabatzinn : Full catastrophe living: Using the Wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness, New York : Delacourt, 1990.
- ❖ Langer & Molldeveana; op, cit, 2000.-
- ❖ Langer & Molldeveana, M: The construct of mindfulness. Journal of Social Issues, (56), 2000.-
  - langer, Beck, A: What do we really know about mindfulness\_ Based stress Reduction? psychosomatic medicine, University of Toronto, Ontario, Canada. 1979.
- ❖ Langer, Parpee: Mindfulness and Marital Satisfaction. Harvard of University, 2005.-
- ❖ Langer, E : minfffulness, new york , Addison wesley , publishing, 1989.- .
- ❖ Langer: Mindful learning , current directions in psychological science, Vol, 2000-
- ❖ Langer: op, cit 1989.-
- ❖ Nyaniponika: The heart of Buddhist meditation. New York, Weiser Books , paradigm, 1973.-
- ❖ sternberg: Images of mindfulness. Journal of Social Issues, 2000.-

# الملاحق

ملحق رقم (١) استمارة الخبراء

استمارة استبانة

الاستاذ الفاضل الدكتور ..... المحترم

تحية طيبة..

يروم الباحث اجراء الدراسة الموسومة (دراسة مقارنة لليقظة الذهنية بين لاعبي الالعاب الفرقية والالعاب الفردية)

وهو جزء من متطلبات الحصول على شهادة البكالوريوس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ونظراً لما يطلبه البحث العلمي من الاستعانة بأراء الخبراء في مجال اختصاصهم للاستفادة العلمية،

لذا يرجوا ابداء آرائكم حول صلاحية المقياس وفق المدرج:


لا يصلح

يصلح

يقدم الباحث لحضراتكم مقياس اليقظة الذهنية

ت	الفقرات	يصلح	لا يصلح	الملاحظات
١.	أجد نفسي قادر على الإصغاء إلى احد الأشخاص وان اعمل أشياء أخر في الوقت نفسه.			
٢.	أنا محب للاستطلاع.			
٣.	ينشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي يقوم بيه.			
٤.	استخدام كل الأدوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم.			
٥.	أحاول حل المشكلات سواء كانت سارة أو مزعجة .			
٦.	لدي القدرة على ابتكار الحلول المجرى للمشكلة .			
٧.	أميل إلى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت.			
٨.	لا احصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي توجهني.			
٩.	استخدام بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة .			
١٠.	أرى أن جميع المواد الدراسية مترابطة مع بعضها.			
١١.	استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل.			
١٢.	اشعر أنني أوجه آليا دون أن أكون على وعي بما افعله.			
١٣.	من السهل أن أصاب بشرود الذهني.			
١٤.	أحاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكل معينه.			
١٥.	امتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث			
١٦.	أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي .			
١٧.	من الصعب أن أجد الكلمات التي اصف بها ما أفكر فيه			

			أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر للآخرين.	١٨.
			أجد نفسي بأنه يجب أن أفكر بطريقة(أنا أفكر إذا أنا موجود).	١٩.
			لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة.	٢٠.
			أندمج في الفعاليات مع الآخرين دون ان أكون متأكد أنني منتبه إليهم.	٢١.
			أنا شخص مرن.	٢٢.
			أستطيع الحكم فيما إذا كانت أفكارى جيدة أو غير جيدة.	٢٣.
			أودي وظائف والمهام الموكلة ألي بشكل ألي دون أن أعى بما افعله.	٢٤.
			أتحدث عن أخطائي واجدها سبيلا لتعلم منها.	٢٥.
			أميل الى تقييم فيما اذا كان ما أدركه صحيح أو خاطئ.	٢٦.
			أميل الى تجريب كل ما هو جديد.	٢٧.
			أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي.	٢٨.
			أنا شخص مبدع.	٢٩.
			أجد صعوبة في التركيز عندما توجهني مشكلات في الوقت الحاضر	٣٠.
			احكم على الأمور التي تستحق الاهتمام ومالا قيمة لها من خلال خبرتي	٣١.
			أتمتع بروح الدعابة و الفكاهة .	٣٢.
			اشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي.	٣٣.
			أجيد اختيار الكلمات التي تصف أحاسي.	٣٤.
			أقبل كل الأفكار السارة وغير السارة	٣٥.
			امتلك أفكار غير عقلانية .	٣٦.

## ملحق رقم (2)

استمارة المقياس المستخدم

(مقياس اليقظة الذهنية)

١. المرحلة

٢. العمر

٣. الالعب الفردية

٤. الالعب الفرقية

٤. اللعبة الممارسة

ت	الفقرات	تنطبق عالية دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي أبدا
.١	أجد نفسي قادر على الإصغاء إلى احد الأشخاص وان اعمل أشياء آخر في الوقت نفسه.					
.٢	أنا محب للاستطلاع.					
.٣	ينشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي يقوم ببيه.					
.٤	استخدام كل الأدوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم.					
.٥	أحاول حل المشكلات سواء كانت سارة أو مزعجة .					
.٦	لدي القدرة على ابتكار الحلول المجرى للمشكلة .					
.٧	أميل إلى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت.					
.٨	لا احصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي توجهني.					
.٩	استخدام بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة .					
.١٠	أرى أن جميع المواد الدراسية مترابطة مع بعضها.					
.١١	استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل.					
.١٢	اشعر أنني أوجه آليا دون أن أكون على وعي بما افعله.					

					من السهل أن أصاب بشروود الذهني.	١٣.
					أحاول الاستفاة من أراء زملائي لحل مشكل معينه.	١٤.
					امتك القدرة على التنبؤ بالأحداث	١٥.
					أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي .	١٦.
					من الصعب أن أجد الكلمات التي اصف بها ما أفكر فيه	١٧.
					أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر للآخرين.	١٨.
					أجد نفسي بأنه يجب أن أفكر بطريقة(أنا أفكر إذا أنا موجود).	١٩.
					لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة.	٢٠.
					أندمج في الفعاليات مع الآخرين دون ان أكون متأكد أنني منتبه إليهم.	٢١.
					أنا شخص مرن.	٢٢.
					أستطيع الحكم فيما إذا كانت أفكاري جيدة أو غير جيدة.	٢٣.
					أودي وظائف والمهام الموكلة ألي بشكل ألي دون أن أعي بما افعله.	٢٤.
					أتحدث عن أخطائي واجدها سبيلا لأتعلم منها.	٢٥.
					أميل الى تقييم فيما اذا كان ما أدركه صحيح أو خاطئ.	٢٦.
					أميل الى تجريب كل ما هو جديد.	٢٧.

					أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي.	.٢٨
					أنا شخص مبدع.	.٢٩
					أجد صعوبة في التركيز عندما توجهني مشكلات في الوقت الحاضر	.٣٠
					احكم على الأمور التي تستحق الاهتمام ومالا قيمة لها من خلال خبرتي	.٣١
					أتمتع بروح الدعابة و الفكاهة .	.٣٢
					اشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي.	.٣٣
					أجيد اختيار الكلمات التي تصف أحساسي.	.٣٤
					أقبل كل الأفكار السارة وغير السارة	.٣٥
					امتلئ أفكار غير عقلانية .	.٣٦