

اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة

نبا غازي فيصل / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية النور الجامعة

nabaa.ghazi@alnoor.edu.iq

نبراس يونس محمد / كلية التربية للبنات / جامعة الموصل

nbras.younis@uomosul.edu.iq

تاريخ قبول النشر ٢٠٢٢/٦/١٤ DOI: ()

المخلص

يهدف البحث إلى التعرف على:

- العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة.
- واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة البحث الحالي، واشتمل مجتمع البحث على طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة للموسم الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢١) والبالغ عددهم (١٩٨) طالب وطالبة موزعين على المراحل الدراسية كافة. واشتملت عينة البحث على (١٥٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث ليمثلوا عينة التطبيق النهائي، واستخدم الباحثان الحزمة الاحصائية spss لتحليل نتائج البحث واستنتج الباحثان :
 - وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة.
- كلمات مفتاحية : اليقظة العقلية ، المرونة النفسية، التربية الرياضية.

The effect of using the round robin in learn the art of performing some volleyball skills and developing the tendency towards physical education for secondary students

Nabaa Ghazi Fesal / department of physical education and sports sciences / AL-Noor University

nabaa.ghazi@alnoor.edu.iq

Nibras Younis Mohammed / College of Education for Girls / University of Mosul

nbras.younis@uomosul.edu.iq

Accepted Date 14/06/2022 DOI: ()

ABSTRACT

The research aims to identify:

- The relationship between mental alertness and psychological flexibility among students of the Department of Physical Education and Sports Sciences at the Faculty of Al-Noor University

The researchers used the descriptive curriculum to suit the nature of the current research, and the research community included the 198 students in the Department of Physical Education and Sports Sciences at al-Nour University

School for the academic season (2021-2022) and the 198 students distributed throughout the courses .

The research sample included 150 students from the research community to represent the final application sample, and the researchers used the spss statistical package to analyze the results of the research .

The researchers concluded :

- There is a morally significant correlation between mental alertness and psychological flexibility among students in the Department of Physical Education and Sports Sciences at the University College of Al-Noor.

Keywords : round robin, tendency, physical education.

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الهامة في حياة الفرد، حيث يسعى لتحقيق أهدافه وطموحاته، وتتحدد فيها شكل حياته المستقبلية، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح وجب عليه الجد والمثابرة والقيام بالعديد من المتطلبات الدراسية والاجتماعية. وعلى الرغم من ذلك لا تخلو هذه المرحلة من تعرض طلبة الجامعة لضغوط متعددة، واحباطات مختلفة، التي تعود إلى طبيعة المرحلة العمرية والدراسية، التي تفرضها عليهم مطالب الحياة، حيث تنعكس سلباً على صحتهم النفسية.

تزايد الاهتمام في السنوات الأخيرة بمفهوم اليقظة العقلية الذي يعتبر من مفاهيم علم النفس الإيجابي، إذ أصبح موضوعاً للعديد من الدراسات في المجالات العلاجية، والتربوية والصحة النفسية. إذ أشارت دراسات عربية وأجنبية إلى الآثار المترتبة لليقظة العقلية ودورها في التغييرات السلوكية لدى الأفراد وعلاج حالات القلق والاكتئاب ودورها في الإبداع التنظيمي لدى الأفراد وبرامج إعداد المعلمين، ورفع المستويات التحصيلية لدى الطلبة ومنها دراسة (الضبع ومحمود: ٢٠١٣؛ عبدالله: ٢٠١٣، محمود: ٢٠١٣، نوري: ٢٠١٢)، وخفض الضغوط النفسية، والمهنية وتحسين بيئة العمل، (Wilson, 2013; Gluck & Nader, 2013; Iran 2012) والتخلص من الالام المزمنة (Williams 2006 Feron, ٢٠١٠) ومعالجة حالات الاكتئاب (٢٠١١ ، Teasdale el al, 2000; Alderen el al)، وتحسين النتائج الدراسية لدى الطلبة و تقبل الذات (Schonert-Reich & Lawler ٢٠١٠)

وقد ظهر الاهتمام باليقظة العقلية، وعلاقتها بالمكونين النفسي والمعرفي عن طريق فك الارتباط بين الأفكار، والانفعالات والسلوك غير السوي حتى ينعكس ذلك إيجاباً على الأفراد كما أن اليقظة العقلية ترفع من المرونة النفسية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة (أماني الهاشم، ٢٠١٧، ٤٣).

لذلك فإنه من الضروري أن يتمتع الطالب الجامعي بالمرونة النفسية Psychological Resilience التي تمكنه من التصدي لهذه الضغوط وتلك الإحباطات، حتى يتحقق له التكيف الجيد مع متغيرات الحياة.

حيث تشير المرونة في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانته الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية، فضلاً على قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة (محمد السعيد أبو حلاوة، 2013، ٤). ومن ثم ترتبط سمة المرونة النفسية بالصحة النفسية، إذ إن هناك بعض المؤشرات للصحة النفسية السليمة أو التوافق، ومنها أن يتصف الفرد بالمرونة حيث يكون متوازناً في أمور حياته، وبيتعد عن التطرف في الحكم على الأمور واتخاذ القرارات، ويساير الآخرين في بعض المواقف على وفق قناعته، ويكون قادراً على التعايش مع الاختلاف واحتماله دون الانغلاق على مجموعة خبراته وتصوراتها. (سوسن شاكر مجيد، ٢٠٠٨، ١٠١).

وانطلاقاً من ذلك يرى الباحثان أهمية دراسة اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلبة كلية النور الجامعة، وهذا لما تتطلبه طبيعة عملهم ومهامهم اليومية من توافر السلوك اليقظ، وزيادة اليقظة لديهم ولأهمية فقد تم اختيارهم واستهدافهم لإجراء البحث عليهم، ومن هذا المنطلق جاءت الدراسة الحالية لتتناول اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة كلية النور الجامعة.

٢-١ مشكلة البحث :

تركزت مشكلة البحث الحالي في التساؤل الآتي:

- هل هناك علاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة.

١-٣-١ هدف البحث :

- التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة.

١-٤ فرضية البحث :

- توجد علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة معنوية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة.

١-٥ مجالات البحث :

- المجال البشري : طلبة كلية النور الجامعة للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢

- المجال الزمني : ابتداءً من ٢٠٢٢/٢/٢ إلى ٢٠٢٢/٤/٣ .

- المجال المكاني : القاعات الدراسية في كلية النور الجامعة

٦-١ تحديد المصطلحات :

اليقظة العقلية: (Langer, ٢٠٠٢) والتي عرفت اليقظة العقلية بأنها حالة الوعي الحسي حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد وهي عملية من النشاط التمييزي لابتكار الجديد.
المرونة النفسية: أما (2015, Sharma) فعرف المرونة النفسية: على أنها القدرة على استعادة التوازن بعد أي فشل أو خسارة أو صدمة، وهي واحدة من أهم مهارات الحياة التي يحتاجها الفرد لحماية دعم وإثراء وجوده في عالم اليوم، أو القدرة التي تحمي الأفراد من الآثار السلبية للمخاطر والمحن. (Sharma, 2015, 23)

٢ - إجراءات البحث :

٢-١ منهج البحث :

استخدام الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة البحث الحالي.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

واشتمل مجتمع البحث على طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة للموسم الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) والبالغ عددهم (١٩٨) طالب وطالبة موزعين على المراحل الدراسية كافة.

واشتملت عينة البحث على (١٥٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث ليمثلوا عينة التطبيق النهائي، بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية (١٠) طلاب، وعينة الثبات (٣٠) وعدد من استمارات المقياس لعدم الدقة في الإجابة عليها من جهة وعدم استعادة البعض الآخر من جهة أخرى من قبل بعض الطلبة والبالغ عددهم (١٠) استمارة .

٢-٣ وسائل جمع البيانات :

كي يتوصل الباحثان إلى تحقيق أهداف الدراسة فان طبيعة المشكلة تحتم عليه الاستعانة بعدد من وسائل جمع البيانات وكالاتي :

٢-٣-١- الاستبيان :

" هو أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع بحث محدد عن طريق استمارة يجري تعبئتها من قبل المجيب" (ملحم، ٢٠٠٥، ١٧٨) .

٢-٤ اداتي البحث :

٢-٤-١ مقياس اليقظة العقلية :

تبنى الباحثان مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل (إسماعيل، ٢٠١٧) ولأنه اعد على بيئة مغايرة لبيئة البحث الحالي (البيئة المصرية) ولمرور ٥ سنوات على اعداده ارتأى الباحثان إعادة تقنينه مرة ثانية وفق الخصائص السيكو مترية للمقاييس .

٢-٤-١-١ تحديد أسلوب صياغة فقرات المقياس :

اعتمد الباحثان في إعداد الفقرات و صياغتها على الأسلوب الخماسي ، " إذ تعد طريقة هذه من المستخدم كثيراً ، وتتميز بأنها تحتوي على وسائل تمكن من قياس درجة الموافقة بالنسبة لكل وحدة من الوحدات التي يتضمنها المقياس " (موسى، ١٩٨١: ٢١) وهي شبيهة بأسلوب الاختيار من متعدد (Multiple Choice) ، إذ يقدم للمستجيب فقرات ويطلب منه تحديد أجابته باختيار بديل واحد من بين عدة بدائل لها أوزان مختلفة.

٢-٤-١-٢ وضع تعليمات الاستجابة لفقرات المقياس :

تم اعداد تعليمات تساعد عينة البحث على الاستجابة لفقرات المقياس على ان تكون واضحة، اذ تضمنت هذه التعليمات الهدف من المقياس، وكيفية الاجابة عن فقراته.

٢-٤-١-٣ التجربة الاستطلاعية الاولى :

قام الباحثان بأجراء التطبيق الاستطلاعي على عينة استطلاعية مكونة من (١٠) من الطلبة من عينة البحث ، و" تعد التجربة الاستطلاعية تدريب علميا للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها " (المندلوي ، ١٩٩٠ ، ١٠٧) ، وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- مدى وضوح الفقرات و درجة استجابتهم لها.
 - التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس.
 - الإجابة عن التساؤلات و الاستفسارات.
 - أعداد الصورة النهائية للفقرات.
 - مدى ملائمة بدائل الإجابة للمقياس.
 - احتساب زمن الإجابة و الوقت الذي يستغرقه المختبر في الإجابة عن المقياس .
- وقد أظهرت نتيجة التجربة الاستطلاعية عدم وجود أي غموض حول فقرات المقياس، وقد بلغ معدل الوقت المحدد للإجابة على فقرات المقياس بين (٢٤ - ٢٦) دقيقة و بمعدل (٢٥) دقيقة .

٢-٤-١-٤ صدق المقياس :

إن الصدق هو أحد الخصائص (السايكومترية) في بناء المقاييس ، والمقياس الذي يتصف بالصدق هو "المقياس الذي يحقق الوظيفة التي وضع من أجلها، (رضوان، ٢٠٠٦: ٣٥٠) ، وقد تحققت الباحثان من صدق المقياس عبر صدق المحتوى والصدق الظاهري .

أ- الصدق الظاهري:

تم عرض فقرات المقياس ألبالغة (٢٨) فقرة ها على عدد من السادة ذوي الخبرة و الاختصاص(ملحق ١) في مجال العلوم التربوية والنفسية والقياس، والتقويم وعلم النفس الرياضي،

لغرض تقويمها والحكم على مدى صلاحيتها وملاءمتها للبعد الذي خصصت له ، وأجراء التعديلات المناسبة من خلال (حذف أو إعادة صياغة أو إضافة عدد من الفقرات) ، وبما يتلاءم و مجتمع البحث، فضلا عن ذكر صلاحية بدائل الإجابة المقترحة ، أو إضافة وتحديد السلم البديل للإجابة الذي يروونه مناسباً للمقياس، إذ يعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس، يبين ذلك، إذ يشير (عويس) إلى أنه "يمكن أن نعد الاختبار صادقاً بعد عرضه على عدد من المتخصصين و الخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار، فإذا أقر الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه ، يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء" (عويس ، ١٩٩٩ : ٥٥) " ويمكن اعتماد صدق المحكمين نوعاً من الصدق الظاهري" وهذا الإجراء يمثل وسيلة من وسائل إيجاد الصدق في بناء المقاييس النفسية ويسمى بالصدق الظاهري ، وبعد تحليل استجابات و ملاحظات السادة الخبراء تم استخراج صدق الخبراء من خلال النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس، إذ تم قبول الفقرات التي أتفق عليها (٧٥٪) فأكثر من آراء الخبراء ، وقد تم حذف و تعديل بعض الفقرات، إذ يشير (بلوم و آخرون) إلى أنه " على الباحث أن يحصل على نسبة أتفاق للخبراء في صلاحية الفقرات وإمكانية إجراء التعديلات بنسبة لا تقل عن (٧٥٪) فأكثر من تقديرات الخبراء في هذا النوع من الصدق " (بلوم و آخرون : ١٩٨٣ ، ١٢٦) وتبين من خلال هذا الاجراء أن جميع الفقرات تحصلت على موافقة الخبراء مع اجراء بعض التصحيحات الطفيفة ولم تحذف اي فقرة من فقرات المقياس، لان نسبة الاتفاق اكبر من (٨٠%) لجميع الفقرات، وبهذا الإجراء يكون عدد فقرات المقياس (٢٨) فقرة ، تم الاعتماد عليها في عملية إجراء التجربة الاستطلاعية للمقياس، والتحليل الإحصائي للفقرات .

ب- الصدق التمييزي :

تم ايجاد صدق التمييز للمقياس باعتماد اسلوبين هما القوة التمييزية للفقرات والاتساق الداخلي على الاستثمارات التي حصل عليها الباحثان من عينة صدق التمييز والبالغة (٧٦) استمارة.

أ- القوة التمييزية للفقرات :

تم ايجاد خاصية التمييز لكل فقرة من فقرات المقياس باستخدام المجموعتين المتطرفتين.

وقد اتبعت الباحثان في حساب القوة التمييزية الخطوات الآتية:

- وضع درجة لكل بديل إجابة أمام كل فقرة من فقرات المقياس. وحسب المقياس الخماسي المعد وبذلك تم استخراج الدرجة الكلية لكل استمارة مجيب.

مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد (٢٥) - العدد (٧٨) خاص - ٢٠٢٢
اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
في كلية النور الجامعة

- ترتيب الاستمارة تنازلياً بعد ايجاد المجموع الكلي لكل استمارة من استمارات عينة التمييز البالغة (١٤٠) .
- تحديد حجم المجموعتين المتطرفتين العليا والدنيا وبواقع (٢٧%) لكل منها . بواقع (٣٨) فرد للمجموعة العليا و (٣٨) فرداً للمجموعة الدنيا، إذ يشار إلى أن أسلوب استخدام نسبة (٢٧%) من الدرجات للمجموعتين العليا والدنيا. يقدم افضل نسبة تحصل المجموعتين من خلالهما على افضل صورة من حيث الحجم والتباين.
- تم ايجاد القيم التائية بين المجموعتين المتطرفتين العليا والدنيا لكل فقرة من الفقرات وكما موضح ولما كان الغرض من حساب القوة التمييزية هو الإبقاء على الفقرات التي تميز بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا ، واستبعاد الفقرات التي لا تميز بين المجموعتين، عليه ان (٢٨) فقرةً قد ميزت بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لان قيمة ت المحتسبة لها كانت اكبر من الجدولية ، إذ اقتربت قيمها التائية المحتسبة ما بين (١٥.٣١٨-٢٠.٤٦٥) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية (١.٩٩٣) ودرجة حرية (٧٤) مما يتطلب حذفها والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١) يبين القوة التمييزية لفقرات المقياس

ت	المجموعة العليا (٣٨)		المجموعة الدنيا (٣٨)		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
	ع - +	س -	ع - +	س -		
١	٤.٤٦٠٢	0.518	2.9027	0.353	15.318	معنوي
٢	٤.٧٣٥	0.500	2.646	0.743	14.372	معنوي
٣	٤.٠٧١	0.787	2.743	0.624	8.147	معنوي
٤	٣.٤٠٧	0.511	3.018	0.353	3.863	معنوي
٥	٤.٤٠٧	0.511	3.018	0.353	13.784	معنوي
٦	٤.٤٦٩	0.745	2.708	0.903	9.273	معنوي
٧	٤.٣٣٦	0.689	2.929	0.530	9.977	معنوي
٨	٤.٤٥١	0.567	2.991	0.968	8.023	معنوي
٩	3.559	0.797	3.158	0.611	2.466	معنوي
١٠	٤.٥٧٥	0.548	2.681	0.858	11.464	معنوي
١١	4.894	1.129	2.726	0.782	9.732	معنوي
١٢	٤.٣٣٢	0.520	3.071	0.942	13.376	معنوي
١٣	٤.٢٦٦	0.518	2.894	0.363	13.376	معنوي
١٤	٤.٥٧٥	0.548	2.673	0.891	11.215	معنوي

مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد (٢٥) - العدد (٧٨) خاص - ٢٠٢٢
اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
في كلية النور الجامعة

ت	المجموعة العليا (٣٨)		المجموعة الدنيا (٣٨)		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
	ع - +	س -	ع - +	س -		
١٥	٤.١٩٥	0.515	2.956	0.246	13.379	معنوي
١٦	3.715	0.753	3.071	0.637	4.027	معنوي
١٧	٤.١٣٣	0.911	2.053	1.329	7.957	معنوي
١٨	3.836	0.561	3.204	0.983	3.446	معنوي
١٩	٤.١٧٧	0.538	2.991	0.341	11.475	معنوي
٢٠	٤.٥٥٨	0.566	2.708	0.883	11.562	معنوي
٢١	٤.٦٣٧	1.111	1.885	0.788	13.255	معنوي
٢٢	٤.٥٢٢	0.733	2.336	0.797	13.232	معنوي
٢٣	٤.١٧٧	0.747	2.788	0.558	9.772	معنوي
٢٤	٤.٥٥٨	0.611	2.797	0.992	9.906	معنوي
٢٥	٤.٣٥٤	0.654	2.947	0.532	10.950	معنوي
٢٦	٤.٥٣١	0.682	2.593	0.820	11.915	معنوي
٢٧	٤.٢٣٠	0.551	2.805	0.639	11.073	معنوي
٢٨	٤.٤٤٣	0.743	2.832	0.895	9.075	معنوي

*ت الجدولية : ١.٩٩٣ عند نسبة خطأ ٠.٠٥ ودرجة حرية ٧٤

ج- أسلوب معامل الاتساق الداخلي:

تعني طريقة الاتساق الداخلي بالاتي:

— مدى ارتباط كل فقرة مع المقياس ككل .

— التحقق من مدى الاتساق بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس لكون الاتساق يتأثر بخطأ محتوى الفقرات وخطأ عدم تجانس الفقرات (رضوان، ٢٠٠٦، ١٣١) .

" إذ يؤدي فحص الاتساق الداخلي للمقياس، أو معامل تجانسه إلى الحصول على تقدير لصدقه التكويني" (باهي، ١٩٩٩، ٣٥) ، وتم استخراج معامل الاتساق ، إذ أن هذا الأسلوب " يقدم لنا مقياسا متجانسا في فقراته بحيث نقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل، فضلا عن قدرته على إبراز الترابط بين فقرات المقياس " (كاظم، ١٩٩٠، ١٠١) ، تم إيجاد معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس لنفس عينة التمييز البالغة (٧٦) طالب وطالبة ، ويسمى " بصدق الاتساق الداخلي للمقياس ، إذ يتم قياسه من خلال حساب معامل الارتباط بين المفردة والمجموع الكلي للأبعاد ، الدرجة الكلية للمقياس" (فرحات، ٢٠٠٦، ٦٨) ، وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لتحقيق ذلك إذ أن قيم (ت) لمعامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس اقتربت بين (٢.٧٠٠ - ٩.٥٨٠) ، وعند الرجوع إلى جداول دلالة (ت) لمعامل الارتباط

عند درجة حرية (٧٤)، وأمام مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$ نجد أن قيمة (ت) الجدولية تساوي (١.٩٧٧)، وفي ضوء ذلك يتبين أن اغلب الفقرات أثبتت قدرتها التمييزية، تم الاستدلال عليها من خلال مقارنة قيمة (ت) المحسوبة وهي اكبر من قيمتها الجدولية وبهذا يصبح المقياس بصورته النهائية بعد عملية التحليل الإحصائي لفقراته مؤلف من (٢٨) فقرة، كما مبين في الجدول (٢).

جدول (٢) يبين الاتساق الداخلي لفقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس

الفقرات	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	القيمة التائية	مستوى الدلالة	الفقرات	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	القيمة التائية	مستوى الدلالة
١	0.632	9.580	معنوي	١٥	0.49	6.603	معنوي
٢	0.467	6.204	معنوي	١٦	0.51	6.965	معنوي
٣	0.558	7.899	معنوي	١٧	0.531	7.361	معنوي
٤	0.541	7.557	معنوي	١٨	٠.٤١٧	5.390	معنوي
٥	0.359	4.519	معنوي	١٩	٤٢١٠.	5.452	معنوي
٦	0.499	6.764	معنوي	٢٠	١١٠.5	6.984	معنوي
٧	0.442	5.788	معنوي	٢١	٣0.53	7.400	معنوي
٨	0.51	6.965	معنوي	٢٢	٠.٢٢٤	2.700	معنوي
٩	0.327	4.065	معنوي	٢٣	٠.٥٢٢	7.189	معنوي
١٠	0.416	5.374	معنوي	٢٤	٠.٣٤٠	4.247	معنوي
١١	0.504	6.855	معنوي	٢٥	٠.٣٣٧	4.205	معنوي
١٢	0.42	5.437	معنوي	٢٦	٠.٤٦٦	6.187	معنوي
١٣	0.551	7.756	معنوي	٢٧	٠.٣٣٨	4.219	معنوي
١٤	0.511	6.984	معنوي	٢٨	0.632	9.580	معنوي

*ت الجدولية = ١.٩٧٧ عند ٠.٠٥ و درجة حرية ١٣٨

٢-٤-١-٥- ثبات المقياس:

يقصد بها اعطاء الاختبار نتائج متماثلة او متقاربة في قياسه، اذا ما استخدم ذلك المقياس اكثر من مرة او استخدم بطرق اخرى (الروسان، ٢٠٠٦: ٣٣). و يعرف الثبات بانه درجة الاتساق في قياس السمة موضوع القياس من مرة لأخرى فيما لو اعدنا تطبيق الاداة عدد من المرات، او انه باختصار "دقة القياس". (الشايب، ٢٠٠٨: ١٠٢) ولغرض الحصول على ثبات المقياس أستخدم الباحثان:

أ- معادلة الفا - كرونباخ لحساب ثبات المقياس ووجد انه يساوي (٠.٨٣٨) ويعد ثباتاً جيداً ومقبولاً
ويذكر (الكبيسي، ٢٠١٠: ٧٧) ان الثبات يكون مقبولاً اذا تجاوز (٠.٧٠) .
- وصف المقياس وتصحيحه:

تألف المقياس بصورته النهائية من (٢٨) فقرة ، ملحق (٢)، وتتم الإجابة على فقرات المقياس
من خلال خمس بدائل مرتبة تنازلياً على مقياس خماسي البدائل (تتطبق علي تماماً، تتطبق علي
غالباً، تتطبق احياناً، تتطبق علي نادراً، لا تتطبق علي ابداً) ، وتكون الأوزان تبعاً لمضمون الفقرة
(٥-٤-٣-٢-١) درجة ، وتبلغ الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (١٤٠) درجة، أما الدرجة الكلية
الدنيا للمقياس فهي (٢٨) درجة، بمتوسط فرضي (٨٤).

٢-٤-٢ مقياس المرونة النفسية :

تبنى الباحثان مقياس المرونة النفسية المعد من قبل (عثمان ، ٢٠١٠) ولأنه اعد على بيئة مغايرة
ليبيئة البحث الحالي ولمرور ٥ سنوات على اعداده ارتأى الباحثان إعادة تقنينه مرة ثانية
٢-٤-٢-١ صدق المقياس:

ويقصد بالصدق قدرة الأداة على قياس ما وضعت من اجله او السمة المراد قياسها .

(باهي وعمران، ٢٠٠٧: ٨٢)

٢-٤-٢-١-١ الصدق الظاهري:

تكون الأداة صادقة إذا كان مظهرها يشير الى ذلك من حيث الشكل ومن حيث ارتباط فقراتها
بالسلوك المقاس، فإذا كانت محتويات الأداة وفقراتها مطابقة للسمة التي تقيسها فأنها تكون أكثر صدقا
(عباس وآخرون، ٢٠٠٩: ٢٦٢) ويعرف الصدق الظاهري بأنه (مظهر أولي من مظاهر صدق
المحتوى يتم التوصل اليه من خلال عرض الأداة على مجموعة من المحكمين وذلك لتفحص الاختبار
أو اداة القياس ظاهرياً والخروج باستنتاج أن الاختبار يقيس ما وضع لقياسه)
ولأجل التأكد من الصدق الظاهري للمقياس تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء المحكمين
المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والإدارة التربوية، وعلم النفس الرياضي ملحق (١)
بصيغته الأولية البالغة (١٦) فقرة ، وبعد الاطلاع على آرائهم وملاحظاتهم فقد حصلت جميع
الفقرات على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر.

٢-٤-٢-١-٢ ثبات المقياس :

يقصد بمفهوم ثبات درجات الاختبارات مدى خلوها من الأخطاء غير المنتظمة التي تشوب
المقياس، أي مدى قياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف لقياسها، فدرجات الاختبار تكون
ثابتة إذا كان الاختبار يقيس سمة معينة قياساً متسقاً في الظروف المتباينة التي قد تؤدي الى أخطاء
القياس، فالثبات بهذا المعنى يعني الاتساق أو الدقة في القياس (علام، ٢٠١٠: ١٣١).

معامل ألفا كرونباخ:

ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة، تم تحليل استجابات (٣٢) طالباً إحصائياً باستخدام (معامل ألفا) لتقدير ثبات المقياس، فكانت قيمة معامل ثبات المقياس (٠.٨٧٧)، أن الثبات إذا كان (٧٠.٠) فأكثر يعد مؤشراً جيداً على ثبات المقياس.

٢-٤-٣-٢ تعليمات الاجابة عن المقياس وتصحيحه :

وضع الباحثان تعليمات الإجابة عن فقرات المقياس التي تتضمن اختيار بديل واحد من خمسة بدائل وذلك بوضع علامة (√) امام البديل المناسب، والتأكيد على عدم وجود إجابة صحيحة أو خاطئة وأن الاجابة الصحيحة هي التي تناسب المفحوص نفسه، فضلا عن التأكيد على عدم كتابة الاسم وأن الاجابات تستخدم لغرض البحث العلمي مع الحفاظ على سريتها، من اجل اعطاء الصفة الرقمية لاستجابة أفراد عينة البحث على فقرات المقياس، إذ يتم تصحيح المقياس في ضوء مقياس خماسي التدرج، إذ يتم منح (٥) درجات للبديل (كثيراً جداً)، و(٤) درجات للبديل (كثيراً)، و(٣) درجات للبديل (متوسطاً)، و(٢) درجة للبديل (قليلاً)، و(١) درجة للبديل (لا)، وبذلك اقتربت الدرجة من (١٦ الى ٨٠) وبمتوسط فرضي (٤٨).

٢-٤-٤-٢ وصف مقياس المرونة النفسية بصيغته النهائية :

بعد التحقق من الخصائص السايكومترية المتمثلة بمؤشرات الصدق والثبات أصبحت الاداة بصيغتها النهائية مكونة من (١٦) فقرة ملحق (٣)، وتقترب الدرجة الكلية للاداة من (١٦ - ٨٠)، وبمتوسط فرضي (٤٨) درجة، وبذلك اصبحت الاداة جاهزة للتطبيق على افراد عينة البحث الاساسية.

٢-٥-٢ تطبيق النهائي لاداتي البحث :

بعد أن حصل الباحثان على معاملات علمية مقبولة من خلال التحليل الاحصائي للمقياس من صدق وثبات للمقياس ، فقد قاما بتطبيق اداتي البحث على عينة البحث والبالغة (62) طالب من عينة البحث (عينة التطبيق) بتاريخ (٢٨ / ٣ / ٢٠٢٢)، وأوضح الباحثان لإفراد العينة من الطلبة أهداف البحث وطبيعته، وكيفية الإجابة عن فقرات المقياس بدقة وصدق وبدون ترك أي فقرة دون الإجابة عنها، وبعد انتهاء الطلبة من الإجابة قام الباحثان بجمع الاستمارات، والتأكد من إجابة أفراد العينة عن كل فقرات المقياس بالشكل الصحيح .

٢-٦-٢ الوسائل الاحصائية :

لقد اعتمد الباحثان في الوصول إلى النتائج على الحاسوب الآلي في برنامج (SPSS) في إيجاد المعالجات الإحصائية .

مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد (٢٥) - العدد (٧٨) خاص - ٢٠٢٢
اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
في كلية النور الجامعة

٣- عرض ومناقشة النتائج :

خامساً: عرض ومناقشة فرضية البحث: توجد علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة احصائية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة. من أجل التعرف على العلاقة بين متوسط درجات اليقظة العقلية ومتوسط درجات المرونة النفسية استخدم الباحثان اختبار معامل الارتباط البسيط بيرسون وكما في الجدول (٣)

الجدول (٣)

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط البسيط	قيمة ت لمعامل الارتباط	Sig	الدلالة
اليقظة العقلية	٦٢	97.853	13.746	*٠.٤٠٤	*٨.٣٨٠	٠.٠٠١	دال احصائياً
المرونة النفسية		62.562	9.477				

من خلال نتائج الجدول (٣) تبين ان قيمة معامل الارتباط المحسوبة بلغت (٠.٤٠٤) وهي اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط والبالغة (٠.١٧٦) عند درجة حرية (٦١) وبلغت قيمة اختبار ت لمعامل الارتباط البسيط (٨.٣٨٠) وهي اكبر من القيمة الجدولية الناتية البالغة (١.٩٦٧) عند درجة حرية (٦١) مما يدل على وجود علاقة ارتباط موجبة طردية أي كلما ارتفعت قيمة اليقظة العقلية ازدادت درجة المرونة النفسية . مما تقبل الفرضية البديلة للبحث وترفض الفرضية الصفرية . إذ تشير العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلبة قسم التربية الرياضية في كلية النور الجامعة على تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة، ولكي يتمتع الفرد بصحة نفسية لا بد من تمتعه باليقظة العقلية التي بدورها تمكن الأفراد من فهم أنفسهم، وتعزز السلوكيات التكيفية لديهم، وتمتعهم بالصفات الإيجابية.

وفي هذا الصدد ذكر سعيد أحمد شويل، وفتحي مهدي نصر(٢٠١٢) أن المرونة النفسية الإيجابية أحد أهم المكونات في الشخصية الإيجابية التي تتمتع بالصحة النفسية، كما أنها توصف بأحد المميزات التي يتمتع بها الفرد والتي يستمد منها الدعم لصحته النفسية وجوده حياته. ومن ثم فإن الأفراد الذين يتصفون بالمرونة النفسية يتميزون بالتسامح والاستبصار والابداع والمبادأة والقيم الموجهة ومعرفة الهدف من الحياة، وهذا كله له علاقة قوية باليقظة العقلية التي تؤكد على تحسين التواصل والتعاطف والوعي التام وقبول المشاعر وغيرها.

حيث جاءت هذه النتيجة متفقة مع ما توصلت إليه دراسة (Masuda, & Tully, 2012) , من وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة. كما توصلت العديد من الدراسات أيضاً إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة (Latzman, & Masuda, ٢٠١٣) (Pidgeon, & Keye, 2014).

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٤ الاستنتاجات :

- وجود علاقة ارتباط موجبة طردية أي كلما ارتفعت قيمة اليقظة العقلية ازدادت درجة المرونة النفسية

٢-٤ التوصيات :

- عقد ندوات وورش عمل ولقاءات بصورة دورية تهدف لتوعية طلبة الجامعة بأهمية المرونة النفسية لتحقيق صحة نفسية أفضل.
- توفير اختصاصيين نفسيين بالجامعات؛ لدعم الطلبة ومساعدتهم في التغلب على الضغوط والمشكلات والأزمات المختلفة التي يواجهونها.
- تصافر جميع المؤسسات الاجتماعية والتربوية في المجتمع لتعزيز ودعم المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.

المصادر

١. أماني الهاشم (٢٠١٧) :درجة توافر اليقظة العقلية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الشرق الأوسط، عمان، الأردن
٢. باهي، مصطفى حسين (١٩٩٩): المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
٣. بلوم، بنيامين وآخرون (١٩٨٣): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد أمين المغني وآخرون، دار ماكروهي، القاهرة، مصر.
٤. رضوان، محمد نصر الدين (٢٠٠٦): المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
٥. رضوان، محمد نصر الدين(٢٠٠٦):المدخل الى القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، مركز الكتاب للنشر، مصر.
٦. الروسان، فاروق (٢٠٠٦): اساليب القياس التشخيصي في التربية الخاصة، ط١، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
٧. سعيد أحمد شوبل، ومهدى نصر (٢٠١٢): مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة ، المجلة العلمية ، مجلد ٣/ العدد ١٢.
٨. سوسن شاكر مجيد (٢٠٠٨): اضطرابات الشخصية وانماطها وقياسها . عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع .

٩. الشايب، عبد الحافظ (٢٠٠٨): أسس البحث التربوي، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
١٠. الضبع فتحي عبد الرحمن ، وأحمد على طلب (٢٠١٣): فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد ٣٤
١١. عباس، محمد خليل ومحمد بكر، نوفل والعبسي، محمد مصطفى وفريال، محمد ابو عواد (٢٠٠٧): مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
١٢. علام ، صلاح الدين (٢٠١٠): الأساليب الإحصائية الاستدلالية في تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية (البارامترية واللابارامترية) ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٣. عويس، خير الدين علي احمد (١٩٩٩): دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
١٤. فرحات، ليلى السيد (٢٠٠٦): القياس والاختبار، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
١٥. كاظم، علي مهدي(١٩٩٤): بناء مقياس مقنن لسمات الشخصية لطلبة المرحلة الاعدادية في العراق، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية ابن رشد، جامعة بغداد.
١٦. الكبيسي، وهيب مجيد (٢٠١٠) : الإحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية، ط١، العالمية المتحدة، بيروت، لبنان.
١٧. محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣): المرونة النفسية ما هيها ومحدداتها وقيمتها الوقائية ، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية العدد(٢٤)
١٨. ملحم ،سامي محمد(٢٠٠٥):القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط٣، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان .
١٩. المندلأوي، قاسم واخرون (١٩٩٠): الاسس التدريبية لفعالية العاب القوى، الموصل.
٢٠. موسى، عبد الله عبد الحي (١٩٨١): بحوث في علم النفس التربوي، مكتبة الخانجي، القاهرة
21. Langer, E. (1997). The power of mindful learning. New York: Addison-Wesley Publishing
22. Latzman, R., & Masuda, A. (2013). Examining mindfulness and psychological inflexibility within the framework of Big Five personality. Personality and Individual Differences. 55, 129-134 49.
23. Masuda, A. & Tully, E. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, 17(1). 66-71.

24. Pidgeon, A. & Keye, M.(2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. International Journal of Liberal Arts and Social Science, 2 (5), 27-32
25. Sharma, B. (2015). A study of resilience and social problem solving in urban Indian adolescents. The Internaonal Journal of Indian Psychology.