

Mindfulness Levels among Students in the Individual and Collective Games Course at the Faculty of Sports Science at the University of Jordan: A Comparative Study

مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة مسابقات الألعاب الفردية والجماعية في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية: دراسة مقارنة

Musa Ahmad^{1*}, Ghazi El-Kailani¹, Salem Al-Qarra¹, Jad Mazahereh¹

¹The University of Jordan, Amman, Jordan.

ARTICLE INFO

Article history:

Received 30 Mar 2021

Accepted 16 May 2021

Published 01 Jul 2022

*Corresponding author:

The University of Jordan, Amman, Jordan.

Email: mosa_hammad@yahoo.com.

Abstract

The current research aims to identify the level of mindfulness among students in the individual and collective games course at the Faculty of Sports Science at the University of Jordan and the relationship between mindfulness and academic achievement. The researchers used the descriptive method, as it aligns with the objectives and questions of the study. The sample comprised 185 male and female registered students from the first semester of the 2020/2021 academic year, and the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) Arabic version was utilized to assess mindfulness. The results of the study showed that the level of mindfulness among the students was moderate, with an average score of 3.26. The findings indicated apparent differences in the average responses of the study sample members across all areas of mindfulness concerning the following variables: academic year, gender, academic achievement, and type of game. However, there were no statistically significant differences at the significance level ($\alpha \leq 0.05$) in the areas of observation, description, acting consciously in the present moment, lack of judgment on internal experiences, and lack of interaction with internal experiences attributed to the academic year variable. Additionally, no statistically significant differences at the significance level ($\alpha \leq 0.05$) were found in the level of mindfulness among students in individual and collective games at the Faculty of Sports Science at the University of Jordan based on the study variables (academic year, gender, academic achievement, and type of game). The researchers recommend focusing on cognitive and psychological activities that contribute to the development of mindfulness both inside and outside the university and suggest conducting further studies that explore mindfulness in relation to other variables, such as anxiety, eating behavior, emotional stress, and thinking styles among university students.

Keywords: Mindfulness, Individual Games, Collective Games.

هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى مستوى اليقظة لدى طلبة مسابقات الألعاب الفردية والجماعية في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية، وعلاقة اليقظة العقلية بالتحصيل الدراسي، واستخدام الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته أهداف وتساؤلات الدراسة والمتوسطات الانحرافات لمعيارية وغيرها من الوسائل الإحصائية، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٥) طالباً وطالبة مسجلين في الفصل الدراسي الأول ٢٠٢٠ / ٢٠٢١، تم استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (FFMQ) بالنسخة العربية.

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة (متوسطة) بمتوسط حسابي (٣,٢٦)، كما أظهرت النتائج وجود فروق ظاهرية بين متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة في جميع مجالات مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة مسابقات الألعاب الفردية والجماعية في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية للمتغيرات التالية (السنة الدراسية، الجنس، التحصيل الدراسي، نوع اللعبة). عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مجالات (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) تُعزى لمتغير السنة الدراسية، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة مسابقات الألعاب الفردية والجماعية في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية تبعاً لمتغيرات الدراسة (السنة الدراسية، الجنس، التحصيل الدراسي، نوع اللعبة). ويوصي الباحثون بالاهتمام بالأنشطة المعرفية والنفسية التي تساهم في تنمية اليقظة العقلية داخل الجامعة وخارجها، وإجراء دراسة تتناول اليقظة العقلية وعلاقتها بمتغيرات أخرى كالقلق والأكل والضغط الانفعالي أساليب التفكير لدى طلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، الألعاب الفردية، الألعاب الجماعية.

١. المقدمة

١,١ الإطار النظري والدراسات السابقة

عثر الباحثون بعد الرجوع إلى المعاجم المتخصصة في اللغات على نصوص قديمة تشير إلى أن كلمة Mindfulness ترجمة إنجليزية لكلمة Sati، وهي تعني الوعي Awareness، والانتباه Attention، والتذكر Remembering، وظهرت أول ترجمة قاموسية لكلمة Sati إلى كلمة Mindfulness عام ١٩٢١م (Grossman & Van Dam, 2011)، (Davis & Hayes, 2011)، وقد تمت ترجمة المصطلح للغة العربية في دراسة (الضبع وطلب، ٢٠١٣) في ضوء مدلولاته النفسية في علم النفس الغربي المعاصر إلى "اليقظة العقلية"، والنظر إليها باعتبارها مفهومًا نفسيًا خالصًا يشير إلى التركيز على الخبرة في اللحظة الحاضرة.

تُعد اليقظة العقلية أحد فروع علم النفس الإيجابي الذي تم اعتماده كفرع رسمي من علم النفس العام والذي أحدث تغييرات وتحولات كبيرة في مبادئ وأفكار علم النفس التقليدي الذي يركز على الحد من الاضطرابات النفسية إلى التركيز على دراسة وتنمية المفاهيم الإيجابية مثل الرفاهية، والرضا والأمل والتفاؤل، والسعادة في الوقت الحاضر (Lambert, 2015). فالفرد يقيظ عقلياً لا يعد حكماً على التجارب بأنها جيدة أو سيئة، صحية أو مرضية، تتحقق أو لا تتحقق، لأن العقل يرى ما حوله كما هو، رؤية مجردة من الأحكام، لأنها رؤية تمثل اللحظة الراهنة لا أكثر (Kristeller & Marlatt, 1999).

وفي ضوء ما سبق، يمكن تعريف اليقظة العقلية من خلال اتجاهين:

أولاً: أنها مفهوم نفسي يرتبط بعلم النفس ويمكن تعريفها بأنها "الوعي بالخبرات لحظة بلحظة moment-to-moment دون إصدار حكم، وبهذا المعنى ينظر إليها على أنها حالة وليست سمة، ويمكن تنميتها من خلال الممارسات والأنشطة المختلفة، ومنها التأمل" (Davis & Hayes, 2011).

ويشير Hasker إلى أنها تعني التنظيم الذاتي للانتباه Self-regulation of attention في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية (Hasker, 2010).

اليقظة العقلية: المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام (Cardaciotto, et al., 2008).

هناك العديد من الدراسات في علم النفس، تؤكد نتائجها على أهمية اليقظة العقلية كتدخل علاجي وفعاليتها في علاج العديد من الاضطرابات النفسية، والاجتماعية والجسمية، ومنها على سبيل المثال: علاج القلق (Boettcher, et al., 2014) وعلاج أعراض الاكتئاب النفسي (الضيق وطلب، ٢٠١٣)، وعلاج القلق والاكتئاب (Lo, et al., 2013) وعلاج اضطرابات الأكل (Godsey, 2013; Marchiori & Papies, 2014)، وعلاج السلوك العدواني (Fix & Fix, 2013)، وعلاج الأعراض الجسمية (Fjorback, et al., 2013)، وتنمية تقدير الذات (Pepping et al., 2013) ويعد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية The Five Facet Mindfulness Questionnaire من أحدث مقاييس اليقظة العقلية من خلال مقياس متعدد الأبعاد، وقد أعدّه (Baer, et al., 2006)، وقام بتقييمه على عينات أمريكية.

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة، يُلاحظ أن هناك تأكيداً من واقع نتائجها على أهمية اليقظة العقلية باعتبارها ترتبط بالصحة النفسية، وتأثيراتها على الأداء والسلوك بشكل فعال، والتوافق بكافة أشكاله. وقد أسفرت النتائج الارتباطية عن أنها ترتبط ارتباطاً إيجابياً على سبيل المثال بالرضا عن الحياة (Kong, et al., 2014) والمرونة النفسية (Latzman, 2013) وفعالية الذات الأكاديمية (Keye & Pidgeon, 2013). وتقدير الذات والسعادة النفسية (Stokes, 2013) والضبط الذاتي (Yusainy, 2013) والتنظيم الانفعالي (Hill & Updegraff, 2012)، وسلبياً مع استخدام العقاقير (Bowen & Enkema, 2014)، والأعراض الاكتئابية والعصبية (Ali, et al., 2014) والسلوك العدواني (Yusainy & Lawrence, 2014) والقلق والاكتئاب (Desrosiers, et al., 2013).

ثانياً: أنها مفهوم علاجي؛ حيث يأتي العلاج عن طريق تدخلات اليقظة العقلية Mindfulness كأحدث الأساليب العلاجية الحديثة نسبياً. ومن هذه التدخلات العلاجية: العلاج المعرفي المبني على اليقظة العقلية Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)، والذي طوّره كل من: تيسدال، وسيجال، ووليام (Segal, et al., 2002) اعتماداً على مفهوم اليقظة التأملية. mindfulness meditation. وقد استخدم العديد من المعالجين اليقظة العقلية بشكل محايد في البرامج العلاجية للصحة النفسية -بعيداً عن التقاليد الثقافية أو الدينية في مجتمعاتهم- باعتبارها مفهوماً نفسياً يشير إلى التركيز على الخبرة في اللحظة الحاضرة، وقبولها دون إصدار أحكام عليها أو تقييمها (Appel & Kim-Appel, 2009).

تعد الرياضة الجماعية هي تلك الرياضة التي تتضمن عدد كبير من اللاعبين الذين يتشاركون في اللعب فيها، الألعاب الجماعية قد لا يستطيع الشخص أن يقوم بأدائها بمفرده لأنها تحتاج إلى فريقين، ومن أسهل الرياضات الجماعية: كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة التنس، كرة الهوكي، كرة الماء، الكريكت وغيرها من أنواع الرياضات التي تمارس عن طريق فرق، أما الرياضة الفردية هي تلك الرياضة التي يمكن للشخص أن يقوم بممارستها بنفسه وهي متمثلة في السباحة، ركوب الدراجة، ركوب الخيل، المشي وغيرها من أنواع الرياضات الأخرى.

١,١,١ الدراسات السابقة

أجرت رزق (٢٠٢٠) دراسة للتعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية كمتغير وسيط وكل من مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، والتعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في كل من مستوى الطموح وقلق المستقبل، ومدى تأثير كل من النوع والفرقة الدراسية والتفاعل بينهما على متغيرات البحث، وتم تطبيق مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس مستوى الطموح ومقياس قلق المستقبل على عينة عددها (٤٢٠) طالباً، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات أبعاد اليقظة العقلية ودرجات أبعاد مستوى الطموح، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات اليقظة العقلية ودرجات أبعاد قلق المستقبل، ووجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في مستوى الطموح لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، بينما توجد فروق لصالح منخفضي اليقظة العقلية في قلق المستقبل، ووجود فروق في النوع والفرقة الدراسية في اليقظة العقلية.

وفي دراسة الختاتنة (٢٠١٩) والتي هدفت للتحقق من فاعلية التدريب على برنامج اليقظة العقلية في خفض مستوى الضغط النفسي وتحسين مستوى نمط الحياة لدى عينة من طلبة جامعة حكومية في الأردن؛ وقد تم توزيع المشاركين في الدراسة عشوائياً على مجموعتي الدراسة: مجموعة تجريبية اشتملت على (٦٤) طالباً وطالبة تدربوا على برنامج اليقظة العقلية، وأخرى ضابطة اشتملت على (٦٤) طالباً وطالبة لم يتعرضوا للبرنامج. تم تطبيق كل من مقياس الضغط النفسي

ومقياس نمط الحياة، على مجموعتي الدراسة قبل التعرض للبرنامج وبعده، واختبار صحة فرضيات الدراسة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليلاً لتباين المصاحب. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي ونمط الحياة، وذلك لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي في رفع مستوى يقظة العقل. ولم تظهر النتائج فروق ذات دلالة لأثر الجنس أو التفاعل ما بين الجنس والمعالجة.

أجرت مرنيز (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى إبراز أهمية ودور مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي في التحضير النفسي الرياضي. من خلال الإجابة على التساؤلات التالية: هل تدريب المهارات النفسية (التصور العقلي والاسترخاء) ينعكس إيجاباً في التأثير على السلوكيات العدوانية عند لاعبي كرة اليد خلال المنافسات؟ كما وأجريت الدراسة على عينة تتكون من ١٤ لاعباً وتم الحصر الشامل للمجتمع الأصلي باستخدام المنهج التجريبي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) معتمدين على مقياس العدوان الرياضي واستبيان موجه للأعين كداتين للدراسة. وأشارت النتائج أن التدريب المنتظم والمقنن على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي يعتبر من القواعد العامة في الإعداد النفسي، كونها تساعد لاعب رياضة كرة اليد على الرزانة والهدوء وتنمية التركيز والانتباه والثقة في النفس وأن التدريب على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي يساعد لاعبي رياضة كرة اليد على التحكم في انفعالاتهم، وكذلك مواجهة القلق مع ما يتناسب ومستوى المنافسة والسلوك العدواني أثناء المنافسة.

وفي دراسة (Ahmad, et al., 2018) والتي هدفت للتعرف إلى علاقة اليقظة العقلية بقوة اليد لدى لاعبي ولاعبات منتخب المباراة في الأردن، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من ١٦ لاعب و لاعبة و المنتظمين في التدريب لموسم ٢٠١٧، استخدم الباحثون مقياس اليقظة العقلية المصمم من قبل (عبد الرقيب البحيري وآخرون، ٢٠١٤) الذي يتكون من (٣٩) فقرة، كما وتم استخدام جهاز قوة القبضة وجهاز لقياس اختبار دقة اليد (stadeness test) وأشارت النتائج إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطاً وعدم وجود ذات دلالة إحصائية بين العبي ولاعبات المباراة بالأردن في جميع أبعاد مقياس اليقظة العقلية، ووجود فروق بين قوة القبضة لصالح اللاعبين الذكور.

كما قام باركال وآخرون (Barkel, et al., 2011) دراسة هدفوا فيها لتقييم فاعلية البرامج المستندة على اليقظة العقلية ودورها في تحسين النشاط البدني والسلوك الغذائي للعاملين في مواقع عملهم، بالإضافة إلى دراسة أثر متغير العمر والجنس والمستوى التعليمي. اشتملت عينة الدراسة على (١٢٩) مجموعة تجريبية و (١٢٨) مجموعة ضابطة، استخدم في الدراسة استبانات عن تقييم الصحة وتعزيز النشاط البدني واستبانات عن السلوك المستقر في العمل واستبانات عن تناول الفواكه والخضراوات واستبانات عن المحددات السلوكية لنمط الحياة. أظهرت نتائج ودراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية لصالح الإناث في المجموعة التجريبية بعد مرور ٦ أشهر في السلوك المستقر في العمل لصالح الإناث ولم تظهر أي فروق بالنسبة لبقية المتغيرات.

أما كويكين وزملاؤه (Kuyken, et al. 2013) فقد قاموا بدراسة بعنوان فاعلية اليقظة في برامج المدارس هدفوا فيها إلى تقييم فاعلية تدخلات اليقظة العقلية في البرامج المدرسية وأثرها في تعزيز الصحة العقلية والصحة النفسية، حيث اشتملت عينة الدراسة على طلبة من المدارس الثانوية (٢٤٢) مجموعة تجريبية و (٢٨٠) مجموعة ضابطة، و (٧) من المعلمين. استخدم مقياس الصحة النفسية ومقياس الصحة العقلية، ممارسات اليقظة العقلية. وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة من مرتفعي درجات اليقظة العقلية سجلوا درجات عالية في مستوى الصحة النفسية، وأظهروا انخفاضاً في مستوى التوتر والاكتئاب، كما أظهر المعلمون ارتفاعاً في مستويات الثقة بتدريسهم وتمتعهم بالتدريس أكثر بعد خضوعهم للبرنامج.

وحسب دراسة هون (Hon, 2013) التي هدف فيها إلى تقييم فاعلية برنامج اليقظة العقلية والتأمل وتمارين التنفس والأكل، أثر كل من الجنس والعمر والمستوى الأكاديمي، ومستوى الصحة النفسية والخبرة والتأمل ومستوى الالتزام بالبرنامج. اشتملت عينة الدراسة على (٢٥) طالباً وطالبة. واستخدمت مقياس تورنتو لليقظة العقلية ومقياس الأداء التنفيذي ومقياس التقرير الذاتي ومقياس تشتت العقل ومقياس الشدة النفسية واستبانات خاصة باستراتيجيات التعلم والدراسة واستبانات عن بعض الأنشطة اللامنهجية مثل التأمل واليوغا. أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير العمر والجنس والمستوى الأكاديمي.

٢. مشكلة الدراسة

تنبثق مشكلة هذه الدراسة من فوائد اليقظة العقلية، وتأثيرها على حياة الأفراد، والدور الذي تلعبه في إكساب الفرد مهارات انتقاء المثيرات الجديدة والمهمة. كما إنها تؤثر على حياة الطلبة لذا فهي تعدّ من الاستراتيجيات المهمة في التعليم التي تساهم في رفع المستويات التحصيلية لديهم وتساعدتهم على تنمية مهارات التركيز ومراقبة النفس، والتفكير قبل اتخاذ القرار. وتعمل على إكسابهم المرونة والانفتاح على النفس والآخرين وتنمي لديهم القدرة على تحسين الأداء الحالي والمستقبلي (Albrecht, et al., 2011).

مما لا شك فيه أن الجامعة تساهم بإسهامات كبيرة في بناء شخصية الطالب بما تقدمه من مناهج متطورة، وما توفره من علاقات إنسانية وتفاعلات اجتماعية، وأن شخصية الطالب تنضج وتتبلور خلال فترة الإعداد الجامعي وذلك يشمل بدوره اتجاهات الطالب وقيمه وقدراته وحاجاته ودوافعه المختلفة وطموحاته وتطلعاته في المستقبل، ومن ثم بدأ الإحساس بمشكلة البحث الحالي مما لاحظته الباحثة أثناء التدريس بالجامعة والمناقشات وإبداء الآراء بين الطلاب من اعتقاد كثير منهم في أفكار وتنبؤات غير سوية إلى حد كبير، وكانت تتمثل في: النظرة التشاؤمية للحياة واليأس منها، وجود طاقة سلبية مسيطرة عند الحديث عن أفكارهم، واللامبالاة في كثير من أمور حياتهم، وافتقارهم لتحمل المسؤولية، عدم وجود تناسب بين طموحات البعض وقدراتهم وإمكاناتهم، عدم التطلع للحصول على أية قيمة في المجتمع، عدم استقرار الانفعالات وتذبذبها كثيراً، والاعتقاد بأنه لا فائدة من السعي لتغيير الحياة الراهنة للأفضل لأن ذلك محدداً من قبل ولا حيلة لهم فيه؛ وهذا بدوره ينعكس على رؤيتهم للمستقبل والتي يملأها التوقع السلبي تجاه أحداثه، كما يسيطر عليهم الخوف والجزع والشعور بالعجز والنقص، مع شعور غالب بالتوتر وعدم الأمن والطمأنينة تجاه المستقبل، كذلك يضعون خبراتهم الماضية غير السارة والمؤلمة نُصب أعينهم مما يعيقهم عن ممارسة الحياة بشكل طبيعي ويُضعف من قدرتهم على التفاعل الاجتماعي الإيجابي والتقليل من قيمة الحياة عامة.

٢,١ أسئلة الدراسة

جاءت هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

١. ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة مسابقات الألعاب الفردية والجماعية في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية بشكل عام ولللألعاب الجماعية والفردية بشكل منفرد؟
٢. هل يوجد فروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة مسابقات الألعاب الفردية والجماعية في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية تبعاً لمتغيرات الدراسة (الجنس، التحصيل الدراسي، السنة الدراسية، اللعبة)؟
٣. هل يوجد علاقة بين اليقظة العقلية بالتحصيل الدراسي لدى طلبة مسابقات الألعاب الفردية والجماعية في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية؟

٣. أهمية وأهداف الدراسة

٣,١ أهمية الدراسة

١. يتوقع من نتائج هذه الدراسة أن تلعب اليقظة العقلية دوراً في التخلص من القيم والاتجاهات السلبية كاللامبالاة والقلق والاكتئاب النفسي وفقدان الطموح والمرور بالخبرات اللحظية مروراً غير واعي متأثراً بخبرات قديمة سلبية.
٢. يتوقع من نتائج هذه الدراسة أن تؤثر اليقظة العقلية إيجابياً على التحصيل الدراسي والمهارات الاجتماعية والحياتية والفرد اليقظ عقلياً تنمى لديه المفاهيم الإيجابية كالأمل والتفاؤل والسعادة ويعيش اللحظات الراهنة دون أحكام مسبقة.

٣,٢ أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى:

١. مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة مسابقات الألعاب الفردية والجماعية في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية.

٢. الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة مسابقات الألعاب الفردية والجماعية في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية تبعاً لمتغيرات الدراسة (الجنس، التحصيل الدراسي، السنة الدراسية، اللعبة).

٣. علاقة اليقظة العقلية بالتحصيل الدراسي لدى طلبة مسابقات الألعاب الفردية والجماعية في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية.

٤. حدود الدراسة

- الحد البشري: طلبة كلية علوم الرياضة المسجلين للفصل الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١.
- الحد المكاني: كلية علوم الرياضة / الجامعة الأردنية.
- الحد الزمني: أجريت هذه الدراسة في الفترة الواقعة ما بين تاريخ (٢٧ / ٩ / ٢٠٢٠) ولغاية تاريخ (٢٥ / ١ / ٢٠٢١).

٥. مصطلحات الدراسة

اليقظة العقلية Mindfulness

الاهتمام الواعي للخبرة في اللحظة الحالية وتأتي الخبرة اللحظية التي يستدعيها الفرد بأشكال متعددة تشمل الأحاسيس والمشاعر الجسمية وردود الفعل العاطفية والصور الذهنية والحديث العقلي والخبرات الإدراكية (Creswell, 2016). وتُحدد إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطلبة حسب مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية.

الألعاب الفردية

وهي الألعاب الرياضية التي يمكن للشخص أن يقوم بممارستها بنفسه مثل السباحة، ركوب الدراجة، ركوب الخيل. (إجرائي)

الألعاب الجماعية

الألعاب الرياضية التي تتضمن عدد كبير من الطلبة الذين يتشاركون في اللعب فيها، والتي قد لا يستطيع الشخص أن يقوم بأدائها بمفرده لأنها تحتاج إلى فريقين، مثل كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، كرة الطائرة. (إجرائي).

٦. الطريقة

٦,١ منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة أهداف الدراسة وتساؤلاتها.

٦,٢ متغيرات الدراسة

تضمنت الدراسة المتغيرات التالية:

١. المتغير المستقل:

- الجنس
- السنة الدراسية
- التحصيل الدراسي
- اللعبة

٢. المتغير التابع:

- تتمثل في الإجابة على فقرات أداة الدراسة، لمعرفة الفرق في مستوى اليقظة العقلية بين الألعاب الفردية والجماعية لدى طلبة كلية علوم الرياضة / الجامعة الأردنية.

٦,٣ مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المسجلين في الفصل الدراسي الأول للعام ٢٠٢٠/ ٢٠٢١ في كلية علوم الرياضة / الجامعة الأردنية.

٦,٤ عينة الدراسة

تتكون العينة من (١٨٥) طالباً وطالبة في جميع المسافات العملية المطروحة في الفصل الدراسي الأول من العام ٢٠٢٠/٢٠٢١ وبالطريقة العشوائية على أن يقوم بتعبئة الاستبيان مرة واحدة في مادة جماعية أو فردية، والجدول (١) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الشخصية والوظيفية.

جدول (١): توزيع أفراد العينة تبعاً للمتغيرات الشخصية والوظيفية

المتغيرات	الفئة	التكرار	النسبة المئوية
السنة الدراسية	أولى (أقل من ٣٥ ساعة)	٣٩	٢١,١
	ثانية (من ٣٥ إلى أقل من ٧٠ ساعة)	٣١	١٦,٨
	ثالثة (من ٧٠ - أقل من ١٠٠ ساعة)	٣٠	١٦,٢
	رابعة فوق ١٠٠ ساعة	٨٥	٤٥,٩
	المجموع	١٨٥	١٠٠
الجنس	ذكر	٦٧	٣٦,٢
	أنثى	١١٨	٦٣,٨
	المجموع	١٨٥	١٠٠
التحصيل الدراسي	مقبول	١٤	٧,٦
	جيد	٤٤	٢٣,٨
	جيد جداً	٨٧	٤٧,٠
	ممتاز	٤٠	٢١,٦
	المجموع	١٨٥	١٠٠
نوع اللعبة	جماعية	١٣٧	٧٤,١
	فردية	٤٨	٢٥,٩
	المجموع	١٨٥	١٠٠

يظهر من الجدول (١) ما يلي:

- بالنسبة لمتغير السنة الدراسية، نلاحظ أن طلبة السنة الرابعة (فوق ١٠٠ ساعة) هم الأعلى تكراراً والذي بلغ (٨٥) بنسبة مئوية (٤٥,٩%)، بينما طلبة السنة الثالثة (من ٧٠ - أقل من ١٠٠ ساعة) هم الأقل تكراراً والذي بلغ (٣٠) بنسبة مئوية (١٦,٢%).
- بالنسبة لمتغير الجنس، نلاحظ أن الطالبات هم الأعلى تكراراً والذي بلغ (١١٨) بنسبة مئوية (٦٣,٨%)، بينما الطلبة الذكور هم الأقل تكراراً والذي بلغ (٦٧) بنسبة مئوية (٣٦,٢%).
- بالنسبة لمتغير التحصيل الدراسي، نلاحظ أن تقدير (جيد جداً) هم الأعلى تكراراً والذي بلغ (٨٧) بنسبة مئوية (٤٧,٠%)، بينما تقدير (مقبول) هم الأقل تكراراً والذي بلغ (١٤) بنسبة مئوية (٧,٦%).
- بالنسبة لمتغير نوع اللعب، نلاحظ أن طلبة المسافات (الجماعية) هم الأعلى تكراراً والذي بلغ (١٣٧) بنسبة مئوية (٧٤,١%)، بينما طلبة المسافات (الفردية) هم الأقل تكراراً والذي بلغ (٤٨) بنسبة مئوية (٢٥,٩%).

٦,٥ أداة الدراسة

❖ أداة جمع البيانات

تم استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية والمصمم من قبل عبد الرقيب البحيري وآخرون، ٢٠١٤، والذي تكون من (٣٩) فقرة وخمسة أبعاد موضحة بالجدول (٢).

جدول (٢): أرقام عبارات أبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

أرقام العبارات	البعد
٣٦، ٣١، ٢٦، ٢٠، ١٥، ١١، ٦، ١	الملاحظة
٣٧، ٣٢، ٢٧، *٢٢، *١٦، *١٢، ٧، ٢	الوصف
*٣٨، *٣٤، *٢٨، *٢٣، *١٨، *١٣، *٨، *٥	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
*٣٩، *٣٥، *٣٠، *٢٥، *١٧، *١٤، *١٠، *٣	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
٣٣، ٢٩، ٢٤، ٢١، ١٩، ٩، ٤	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية

* العبارات سالبة الاتجاه

❖ مفتاح تصحيح المقياس

تتم الإجابة عن عبارات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (تنطبق تمامًا - لا تنطبق تمامًا)، حيث تحصل الإجابة "تنطبق تمامًا" على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة "لا تنطبق تمامًا" على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح في حالة العبارة سالبة الاتجاه. وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة اليقظة العقلية أو درجة الصفة التي يقيسها البعد الفرعي. ويوضح جدول (٣) أرقام عبارات أبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية.

❖ المعاملات العلمية لأداة جمع البيانات

المقياس يتمتع بالمعاملات العلمية في البيئة الأردنية.

❖ ثبات أداة الدراسة

يهدف التأكد من ثبات أداة الدراسة تم تطبيق معادلة ثبات الأداة (كرونباخ ألفا) على جميع مجالات الدراسة والأداة ككل للعينات الاستطلاعية والبالغة (٥٠) فرد، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣): معاملات كرونباخ ألفا الخاصة بمجالات الدراسة والأداة ككل

الرقم	المجال	عدد الفقرات	معامل الثبات
١	الملاحظة	٨	٠,٧٣
٢	الوصف	٨	٠,٧٦
٣	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	٨	٠,٨٤
٤	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٨	٠,٧٤
٥	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٧	٠,٧٢
	المقياس ككل	٣٩	٠,٨١

يظهر من الجدول (٣) أن معاملات كرونباخ ألفا للمقياس لليقظة العقلية تراوحت بين (٠,٧٢-٠,٨٤) كان أعلاها لمجال " التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة"، وأدناها لمجال " عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية"، وبلغ معامل كرونباخ ألفا للمقياس ككل (٠,٨١).

٦,٦ المعالجة الإحصائية

للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية من خلال برنامج الرزم الإحصائية (SPSS):

- التكرارات والنسب المئوية للمتغيرات الشخصية والوظيفية لأفراد عينة الدراسة.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن جميع مجالات أداة الدراسة.
- اختبار (ANOVA) للكشف عن الفروق لإجابات أفراد عينة الدراسة لمجال أداة الدراسة الكلي تبعاً للمتغيرات الشخصية.

– اختبار (MANOVA) للكشف عن الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجالات الدراسة تبعاً للمتغيرات الشخصية والوظيفية.

٧. نتائج الدراسة ومناقشتها

يتضمن هذا الجزء نتائج الدراسة التي هدفت إلى التعرف مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة مسابقات الألعاب الفردية والجماعية في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية، وسيتم عرض النتائج بالاعتماد على تساؤلات الدراسة.

للإجابة عن تساؤل الدراسة الأول والذي ينص على: ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة مسابقات الألعاب الفردية والجماعية في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية؟ للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اليقظة العقلية لدى طلبة مسابقات الألعاب الفردية والجماعية في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجالات مع المقياس ككل (ن=١٨٥)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
١	الملاحظة	٣,٧٠	٠,٦٤	١	مرتفعة
٢	الوصف	٣,٤٦	٠,٦٥	٢	متوسطة
٣	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	٣,٢٧	٠,٨٠	٣	متوسطة
٤	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٢,٦٦	٠,٦٣	٥	متوسطة
٥	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٣,١٨	٠,٥٨	٤	متوسطة
	المقياس ككل	٣,٢٦	٠,٣٦	-	متوسطة

يظهر من الجدول (٤) أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (٢,٦٦-٣,٧٠)، حيث جاء المجال " الملاحظة " المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٣,٧٠) وبدرجة مرتفعة، وبالمرتبة الأخيرة المجال " عدم الحكم على الخبرات الداخلية " بمتوسط حسابي (٢,٦٦) وبدرجة متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (٣,٢٦) وبدرجة متوسطة.

أن النتيجة الحالية كما يرى الباحثون دلالة واضحة لارتباط اليقظة العقلية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الألعاب الجماعية و الفردية بشكل متوسط؛ لأن أغلب الطلبة التحقوا في الكلية من المجتمع الأردني استناداً إلى معدلهم في شهادة الثانوية العامة، وهذا مؤشر غير إيجابي لأن تخصص التربية البدنية يحتاج إلى الرغبة في بناء المستقبل حيث نجد أن الإنسان في الحياة العامة يسعى إلى تحقيق أهداف موضوعية يمكن تحقيقها وحيث أن الأهداف تعتمد على القدرات الخاصة بالأفراد والتي تستند إلى الخبرات الداخلية والخارجية وكيفية التعرف و التعامل معها لتصل العملية التربوية إلى وضعها بشكل واقعي فيما تنفق الدراسة مع نتائجها مع التأكيد الخاص بالدراسات السابقة على أهمية اليقظة العقلية باعتبارها ترتبط بالصحة النفسية وتأثيرها على الأداء و السلوك بشكل فعال، والتوافق بكافة أشكاله والرضا عن الحياة كدراسة (Kong, et al., 2014) والمرونة النفسية كدراسة (Latzman & Masuda, 2013)، وتقدير الذات والسعادة النفسية كدراسة (Stokes, 2013) والضبط الذاتي (Yusainy, 2013) و القلق و الاكتئاب كدراسة (Desrosiers, et al., 2013).

ملاحظة: ملاحق الجداول الإحصائية للمجالات مع المقياس ككل تقيس المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية (٤,٥,٦,٧,٨,٩,١٠,١١,١٢,١٣,١٤).

للإجابة عن تساؤل الدراسة الثاني والذي ينص على: هل يوجد فروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة مسابقات الألعاب الفردية والجماعية في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية تبعاً لمتغيرات الدراسة (السنة الدراسية، الجنس، التحصيل الدراسي، نوع اللعبة)؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم تطبيق تحليل التباين المتعدد (MANOVA) للكشف عن الفروق بين المتوسطات الحسابية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة مسابقات الألعاب الفردية والجماعية في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية والمتمثلة بـ (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) تبعاً للمتغيرات التالية (السنة الدراسية، الجنس، التحصيل الدراسي، نوع اللعبة) وتطبيق تحليل التباين (ANOVA) للكشف عن الفروق بين المتوسطات في المقياس " مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة مسابقات الألعاب الفردية والجماعية في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية " ككل تبعاً لهذه المتغيرات والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اليقظة العقلية لدى طلبة مسابقات الألعاب الفردية والجماعية في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية تبعاً لمتغيرات الدراسة (السنة الدراسية، الجنس، التحصيل الدراسي، نوع اللعبة)

المجال	المتغيرات	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الملاحظة	السنة الدراسية	أولى (أقل من ٣٥ ساعة)	٣٩	٣,٧٧	٠,٦٢
		ثانية (من ٣٥ إلى ٧٠ ساعة)	٣١	٣,٨٨	٠,٦٠
		ثالثة (من ٧٠ - ١٠٠ ساعة)	٣٠	٣,٧٥	٠,٦١
		رابعة فوق ١٠٠ ساعة	٨٥	٣,٥٩	٠,٦٦
	الجنس	ذكر	٦٧	٣,٦٦	٠,٦٩
		أنثى	١١٨	٣,٧٣	٠,٦١
		مقبول	١٤	٣,٣٧	٠,٥٤
	التحصيل الدراسي	جيد	٤٤	٣,٥٩	٠,٦٥
		جيد جداً	٨٧	٣,٧٣	٠,٦٤
		ممتاز	٤٠	٣,٨٩	٠,٦١
	نوع اللعبة	جماعية	١٣٧	٣,٧٠	٠,٦٧
		فردية	٤٨	٣,٧٢	٠,٥٧
		أولى (أقل من ٣٥ ساعة)	٣٩	٣,٣٨	٠,٦٥
	السنة الدراسية	ثانية (من ٣٥ إلى ٧٠ ساعة)	٣١	٣,٥٢	٠,٦٤
		ثالثة (من ٧٠ - ١٠٠ ساعة)	٣٠	٣,٦٢	٠,٦٨
		رابعة فوق ١٠٠ ساعة	٨٥	٣,٤١	٠,٦٥
الوصف	الجنس	ذكر	٦٧	٣,٥٣	٠,٥٩
		أنثى	١١٨	٣,٤١	٠,٦٨
		مقبول	١٤	٣,٢٥	٠,٦٠
	التحصيل الدراسي	جيد	٤٤	٣,٤٩	٠,٦١
		جيد جداً	٨٧	٣,٤٥	٠,٦٤
		ممتاز	٤٠	٣,٥٠	٠,٧٣
	نوع اللعبة	جماعية	١٣٧	٣,٤٦	٠,٦٦
		فردية	٤٨	٣,٤٦	٠,٦٢
		أولى (أقل من ٣٥ ساعة)	٣٩	٣,٤٥	٠,٩١
	السنة الدراسية	ثانية (من ٣٥ إلى ٧٠ ساعة)	٣١	٣,١١	٠,٧٠
		ثالثة (من ٧٠ - ١٠٠ ساعة)	٣٠	٣,٥٣	٠,٧٣
		رابعة فوق ١٠٠ ساعة	٨٥	٣,١٥	٠,٧٩
	الجنس	ذكر	٦٧	٣,٢٩	٠,٨٣
		أنثى	١١٨	٣,٢٦	٠,٧٩
		مقبول	١٤	٣,٤١	٠,٥٥
بوعي في اللحظة الحاضرة	التحصيل الدراسي	جيد	٤٤	٣,١٧	٠,٨٢
		جيد جداً	٨٧	٣,٢٥	٠,٨٥
		ممتاز	٤٠	٣,٣٨	٠,٧٧
	نوع اللعبة	جماعية	١٣٧	٣,٣٥	٠,٨٣
		فردية	٤٨	٣,٠٤	٠,٧٠
		أولى (أقل من ٣٥ ساعة)	٣٩	٢,٧٠	٠,٦٢
	السنة الدراسية	ثانية (من ٣٥ إلى ٧٠ ساعة)	٣١	٢,٥٤	٠,٥٢
		ثالثة (من ٧٠ - ١٠٠ ساعة)	٣٠	٢,٦٢	٠,٦٢
		رابعة فوق ١٠٠ ساعة	٨٥	٢,٧١	٠,٦٧
		أولى (أقل من ٣٥ ساعة)	٣٩	٢,٧٠	٠,٦٢
	السنة الدراسية	ثانية (من ٣٥ إلى ٧٠ ساعة)	٣١	٢,٥٤	٠,٥٢
		ثالثة (من ٧٠ - ١٠٠ ساعة)	٣٠	٢,٦٢	٠,٦٢
		رابعة فوق ١٠٠ ساعة	٨٥	٢,٧١	٠,٦٧
		أولى (أقل من ٣٥ ساعة)	٣٩	٢,٧٠	٠,٦٢
	السنة الدراسية	ثانية (من ٣٥ إلى ٧٠ ساعة)	٣١	٢,٥٤	٠,٥٢
		ثالثة (من ٧٠ - ١٠٠ ساعة)	٣٠	٢,٦٢	٠,٦٢
		رابعة فوق ١٠٠ ساعة	٨٥	٢,٧١	٠,٦٧
		أولى (أقل من ٣٥ ساعة)	٣٩	٢,٧٠	٠,٦٢

الجنس	ذكر	٦٧	٢,٦٢	٠,٦٠
	أنثى	١١٨	٢,٦٩	٠,٦٥
التحصيل الدراسي	مقبول	١٤	٢,٥٤	٠,٦٩
	جيد	٤٤	٢,٧٧	٠,٦١
	جيد جداً	٨٧	٢,٦٢	٠,٦٤
	ممتاز	٤٠	٢,٧٠	٠,٦١
	جماعية	١٣٧	٢,٦٩	٠,٦٠
نوع اللعبة	فردية	٤٨	٢,٥٨	٠,٧١
	أولى (أقل من ٣٥ ساعة)	٣٩	٣,٢٩	٠,٦٦
السنة الدراسية	ثانية (من ٣٥ إلى ٧٠ ساعة)	٣١	٣,١٧	٠,٥٦
	ثالثة (من ٧٠ - ١٠٠ ساعة)	٣٠	٣,١٤	٠,٥٤
	رابعة فوق ١٠٠ ساعة	٨٥	٣,١٤	٠,٥٧
الجنس	ذكر	٦٧	٣,٣٠	٠,٥٦
	أنثى	١١٨	٣,١١	٠,٥٩
التحصيل الدراسي	مقبول	١٤	٢,٧٢	٠,٦٤
	جيد	٤٤	٣,٢٢	٠,٥٨
	جيد جداً	٨٧	٣,١٩	٠,٥٨
	ممتاز	٤٠	٣,٢٥	٠,٥٤
	جماعية	١٣٧	٣,١٦	٠,٥٨
نوع اللعبة	فردية	٤٨	٣,٢٢	٠,٦٠
	أولى (أقل من ٣٥ ساعة)	٣٩	٣,٣٢	٠,٤٠
السنة الدراسية	ثانية (من ٣٥ إلى ٧٠ ساعة)	٣١	٣,٢٥	٠,٣٢
	ثالثة (من ٧٠ - ١٠٠ ساعة)	٣٠	٣,٣٤	٠,٣٦
	رابعة فوق ١٠٠ ساعة	٨٥	٣,٢٠	٠,٣٦
الجنس	ذكر	٦٧	٣,٢٨	٠,٣٨
	أنثى	١١٨	٣,٢٤	٠,٣٦
التحصيل الدراسي	مقبول	١٤	٣,٠٧	٠,٢٤
	جيد	٤٤	٣,٢٥	٠,٣٤
	جيد جداً	٨٧	٣,٢٥	٠,٣٧
	ممتاز	٤٠	٣,٣٥	٠,٣٩
	جماعية	١٣٧	٣,٢٨	٠,٣٨
نوع اللعبة	فردية	٤٨	٣,٢٠	٠,٣٠

عدم التفاعل مع
الخبرات الداخلية

الأداة ككل

يظهر من الجدول (٥) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة في جميع مجالات مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة مسابقات الألعاب الفردية والجماعية في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية للمتغيرات التالية (السنة الدراسية، الجنس، التحصيل الدراسي، نوع اللعبة)، ولمعرفة الدلالة الإحصائية لتلك الفروق تم تطبيق تحليل التباين المتعدد (MANOVA) على جميع مجالات مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة مسابقات الألعاب الفردية والجماعية في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية، والجدول (٦) يبين ذلك.

جدول (٦): نتائج تحليل التباين المتعدد (MANOVA) للكشف عن الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة مسابقات الألعاب الفردية والجماعية في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية تبعاً لمتغيرات الدراسة (السنة الدراسية، الجنس، التحصيل الدراسي، نوع اللعبة)

المتغير	النمط	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "F"	الدلالة الإحصائية
قيمة هوتلينج	الملاحظة	٠,٩٧٩	٣	٠,٣٢٦	٠٠,٨١٧	٠,٤٨٦
(السنة الدراسية)	الوصف	١,١١٧	٣	٠,٣٧٢	٠,٨٦٨	٠,٤٥٩

٠,٠٦١	٢,٥٠٣	١,٥٦٢	٣	٤,٦٨٥	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	Value (٠,١٢٣)
٠,٥٦٨	٠,٦٧٦	٠,٢٧٠	٣	٠,٨٠٩	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	F (١,٣٩٩)
٠,٤٤٨	٠,٨٨٩	٠,٢٩٠	٣	٠,٨٦٩	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	Sig (٠,١٤٢)
٠,٣٧٩	٠,٧٧٦	٠,٣١٠	١	٠,٣١٠	الملاحظة	قيمة ويليكس (الجنس)
٠,٣٢١	٠,٩٩٢	٠,٤٢٦	١	٠,٤٢٦	الوصف	Value (٠,٩٥٢)
٠,٨٥١	٠,٠٣٥	٠,٠٢٢	١	٠,٠٢٢	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	F (١,٧٤٨)
٠,٤٤٢	٠,٥٩٤	٠,٢٣٧	١	٠,٢٣٧	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	Sig (٠,١٢٦)
٠,٠٤٣	٤,١٥٨	١,٣٥٥	١	١,٣٥٥	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	قيمة هوتلينج (التحصيل الدراسي)
٠,١١٧	١,٩٩٤	٠,٧٩٦	٣	٢,٣٨٩	الملاحظة	Value (٠,١٣٧)
٠,٦٨٠	٠,٥٠٤	٠,٢١٦	٣	٠,٦٤٩	الوصف	F (١,٥٦٤)
٠,٨٧٩	٠,٢٢٥	٠,١٤٠	٣	٠,٤٢١	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	Sig (٠,٠٧٩)
٠,٤١١	٠,٩٦٤	٠,٣٨٤	٣	١,١٥٣	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	قيمة ويليكس (نوع اللعبة)
٠,٠٢٤	٣,٢١٤	١,٠٤٨	٣	٣,١٤٣	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	Value (٠,٩٦٢)
٠,٨١٣	٠,٠٥٦	٠,٠٢٢	١	٠,٠٢٢	الملاحظة	F (١,٣٦٦)
٠,٧٦٠	٠,٠٩٤	٠,٠٤٠	١	٠,٠٤٠	الوصف	Sig (٠,٢٣٩)
٠,٠١٦	٥,٩٦٨	٣,٧٢٤	١	٣,٧٢٤	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	الخطأ
٠,٢٤١	١,٣٨٢	٠,٥٥١	١	٠,٥٥١	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	
٠,٧٣١	٠,١١٩	٠,٠٣٩	١	٠,٠٣٩	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	
		٠,٣٩٩	١٧٦	٧٠,٢٩٤	الملاحظة	
		٠,٤٢٩	١٧٦	٧٥,٥١١	الوصف	
		٠,٦٢٤	١٧٦	١٠٩,٨٢١	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	
		٠,٣٩٩	١٧٦	٧٠,١٩٦	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	
		٠,٣٢٦	١٧٦	٥٧,٣٦٨	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$).

يظهر من الجدول (٦):

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) في مجالات (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) تُعزى لمتغير السنة الدراسية، حيث لم تصل قيمة (F) إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) في مجالات (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة، عدم الحكم على الخبرات الداخلية) تُعزى لمتغير الجنس، حيث لم تصل قيمة (F) إلى مستوى الدلالة الإحصائية.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) في مجال عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية تبعاً لمتغير الجنس حيث بلغت قيمة (F) (٤,١٥٨) وبدلالة إحصائية (٠,٠٤٣) ولصالح الذكور حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣,٣٠) بينما بلغ للإناث (٣,١١).
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) في مجالات (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة، عدم الحكم على الخبرات الداخلية) تُعزى لمتغير التحصيل الدراسي، حيث لم تصل قيمة (F) إلى مستوى الدلالة الإحصائية.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) في مجالات (الملاحظة، الوصف، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) تُعزى لمتغير نوع اللعبة، حيث لم تصل قيمة (F) إلى مستوى الدلالة الإحصائية.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) في مجال التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة تبعاً لمتغير نوع اللعبة حيث بلغت قيمة (F) (٥,٩٦٨) وبدلالة إحصائية (٠,٠١٦). ولصالح الفردية حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣,٢٢) بينما بلغ للجماعية (٣,١٦).
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) في مجال عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي حيث بلغت قيمة (F) (٣,٢١٤) وبدلالة إحصائية (٠,٠٢٤).
 - ولمعرفة مواقع الفروق في المجال عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي، تم تطبيق اختبار شيفيه (scheffe) للمقارنات البعدية، والجدول (٧) يوضح ذلك.
- جدول (٧): نتائج اختبار شيفيه (scheffe) للمقارنات البعدية على مجال عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي**

التحصيل الدراسي	المتوسط الحسابي	مقبول	جيد	جيد جداً	ممتاز
مقبول	٢,٧٢	-	٠,٥٠-	٠,٤٧-	٠,٥٣-
جيد	٣,٢٢	-	-	٠,٠٣	٠,٠٣-
جيد جداً	٣,١٩	-	-	-	٠,٠٦-
ممتاز	٣,٢٥	-	-	-	-

يظهر من الجدول (٧) ما يلي:

- أن مواقع الفروق في مجال عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي كانت بين (مقبول) و(ممتاز)، ولصالح (ممتاز) حيث بلغ متوسطهم الحسابي (٣,٢٥)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لفئة (مقبول) (٢,٧٢)، ولم تظهر فروق دالة إحصائية بين المؤهلات العملية الأخرى.
- كما تم تطبيق تحليل التباين (ANOVA) للكشف عن الفروق بين المتوسطات في المقياس مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة مسابقات الألعاب الفردية والجماعية في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية تبعاً لمتغيرات الدراسة (السنة الدراسية، الجنس، التحصيل الدراسي، نوع اللعبة)، والجدول (٨) يوضح ذلك.

الجدول (٨): نتائج تحليل التباين (ANOVA) للكشف عن الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة مسابقات الألعاب الفردية والجماعية في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية تبعاً لمتغيرات الدراسة (السنة الدراسية، الجنس، التحصيل الدراسي، نوع اللعبة)

المتغير	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "F"	دلالة "F" الإحصائية
السنة الدراسية	٠,٤٩٠	٣	٠,١٦٣	١,٢٦٥	٠,٢٨٨
الجنس	٠,٠٢٥	١	٠,٠٢٥	٠,١٩٦	٠,٦٥٨
التحصيل الدراسي	٠,٨٢٣	٣	٠,٢٧٤	٢,١٢٤	٠,٠٩٩
نوع اللعبة	٠,٢٧٤	١	٠,٢٧٤	٢,١٢١	٠,١٤٧
الخطأ	٢٢,٧٢٢	١٧٦	٠,١٢٩		
المجموع المصحح	٢٤,٣٤٨	١٨٤			

يظهر من الجدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة مسابقات الألعاب الفردية والجماعية في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية تبعاً لمتغيرات الدراسة (السنة الدراسية، الجنس، التحصيل الدراسي، نوع اللعبة)، حيث لم تصل قيمة "F" لمستوى الدلالة الإحصائية.

يرى الباحثون أن طلبة المسابقات الفردية والجماعية في كلية علوم الرياضة إجبارية لكلا الجنسين بغض النظر عن السنة الدراسية ونوع اللعبة وحيث أن أعضاء هيئة التدريس يتبعون تقريباً نفس الأساليب التدريسية من حيث رفع السوية الفنية الأساسية كمدخل للرياضات الجماعية والفردية، والعمل بعد ذلك على تطوير القدرات منهجياً ليصل إلى مستوى يساعدهم على الاندماج في مهنة التعليم والتدريب ضمن بيئة جامعية متساوية، فأنتيجة الدراسة الحالية تعتبر مؤشر واقعي لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

السؤال الثالث للدراسة: هل يوجد علاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي لدى طلبة مسابقات الألعاب الفردية والجماعية في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية؟ للإجابة على هذا السؤال، تم حساب معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي، والجدول (٩) يوضح ذلك.

الجدول (٩): مصفوفات معاملات الارتباط

التحصيل الدراسي للجماعية		التحصيل الدراسي للفردية		المهارات/ اليقظة العقلية
معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	
٠,٢١٨*	٠,٠١١	٠,٢٣٦	٠,١٠٦	الملاحظة
٠,١٠١	٠,٢٣٩	٠,٠٧٠	٠,٦٣٧	الوصف
٠,١٠٥	٠,٢٢٠	٠,١٨٥	٠,٢٠٨	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
٠,٠١٥	٠,٨٥٨	٠,٠٢٤	٠,٨٧١	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
٠,١٦١	٠,٠٦١	٠,١٢٢	٠,٤١٠	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
٠,٢٠٩*	٠,٠١٤	٠,٠٠٥	٠,٩٧١	الكلية اليقظة العقلية

يظهر من الجدول (٩) ما يلي:

- أن معاملات الارتباط التحصيل الدراسي للجماعية تراوحت بين (٠,٢١٨-٠,٠١٥) كان أعلاها (الملاحظة) وأدناها (عدم الحكم على الخبرات الداخلية).
- أن معاملات الارتباط التحصيل الدراسي للفردية تراوحت بين (٠,٢٣٦-٠,٠٢٤) كان أعلاها (الملاحظة) وأدناها (عدم الحكم على الخبرات الداخلية).
- يظهر من الجدول (٩) أن هناك علاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي لطلبة مسابقات الألعاب الجماعية، بينما لا يوجد علاقة مع طلبة المسابقات الفردية كقياس كلي، ويفسر الباحثون بأن مفهوم اليقظة العقلية تشير في أحد مفاهيمها إلى أن شخصية الفرد تصاغ من خلال البيئة الاجتماعية التي توفرها الألعاب الجماعية من خلال

المشاركة في مجموعات أقلها أثنان ثم تنتقل إلى التفاعل مع الفريق ككل ، وأن التفاعل الاجتماعي الإيجابي بين أعضاء الفريق الواحد يؤدي إلى الانتماء باعتباره حاجة نفسية .

٧,١ الاستنتاجات

١. أن مستوى اليقظة العقلية لطلبة لدى كلية علوم الرياضة الجامعة الأردنية بدرجة متوسطة.
٢. أن مفهوم اليقظة العقلية بصورة عامة لا يتأثر بمتغيرات الجنس (ذكر، أنثى) اللعبة (جماعية، فردية).
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة مسابقات الألعاب الفردية والجماعية في الجامعة الأردنية تبعاً لمتغيرات الدراسة (السنة الدراسية، الجنس، التحصيل الدراسي، نوع اللعبة).
٤. طلبة الجامعة يتصفون باليقظة العلمية الجيدة وهذه دلالة إيجابية تبين مدى اهتمام الطالب الجامعي بتطوير ذاته محاولاً تجنب الانتباه والانتفاع الإيجابي من التقدم التكنولوجي في تحسين قدرته.

٨. التوصيات

١. الاهتمام بالأنشطة المعرفية والنفسية التي تساهم في تنمية اليقظة العقلية داخل الجامعة وخارجها.
٢. إيلاء السمات العقلية اهتماماً عند إعداد البرامج التدريسية والأنشطة التعليمية المتنوعة.
٣. الاستفادة من أداة البحث من قبل الاختصاصيين التربويين لغرض رفع مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة وتعزيز إمكاناتهم في مواجهة الأزمات الانفعالية في الحياة الجامعية.
٤. تعميم نتائج الدراسة الحالية على جميع المهتمين في تنمية مستوى اليقظة العقلية في المجال الرياضي والأكاديمي.
٥. جراء المزيد من الدراسات المرتبط بالمهارات العقلية والنفسية للطلبة (تتبعيه، وارتباطية: مثل أساليب التفكير لدى طلبة الجامعات).

بيان تضارب المصالح

يقر جميع المؤلفين أنه ليس لديهم أي تضارب في المصالح.

المراجع

- الختاتنة، سامي. (٢٠١٩). فعالية برنامج اليقظة العقلية في خفض مستوى الضغط النفسي وتحسين مستوى نمط الحياة لدى عينة من طلبة جامعة حكومية في الأردن. *دراسات، العلوم التربوية*، ٤٦ (١).
- رزق، عزة. (٢٠٢٠). العلاقة بين اليقظة العقلية كمتغير وسيط وكل من مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية*، ٣ (١٤).
- الضبيع، فتحي ومحمود، أحمد. (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٣٤، ١-٧٥.
- مرنيز، أمنة. (٢٠١٩). أثر برنامج تدريب عقلي مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي على السلوك العدواني المرتبط بالمنافس في رياضة كرة اليد. *مجلة الإبداع الرياضي*، ١ (١)، ١٩٧-٢٠٢.

References

- Ahamad, M., Saada, B., Alshamaileh, Q., Abusamra, M., & Al-Awamleh, A. A. (2018). The level of mindfulness, hand-eye coordination and strength among elite fencers. *Asian Social Science*, 14(4), 1-65.
- Albrecht, N. J., Albrecht, P. M., & Cohen, M. (2012). Mindfully teaching in the classroom: A literature review. *Australian Journal of Teacher Education*, 37(12), 1-14.

- Ali, M. K., Mwendwa, D. T., Sims, R. C., & Whitfield, K. E. (2014). The association between mindfulness, depressive symptoms, and neuroticism in older African Americans. *Journal of Depression & Anxiety*, 2014, 0-0.
- Al Yusainy, C. (2013). Overcoming aggression: Musing on mindfulness and self-control [Unpublished doctoral dissertation]. University of Nottingham.
- Appel, J., & Kim-Appel, D. (2009). Mindfulness: Implications for substance abuse and addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7, 506-512.
- Boettcher, J., Åström, V., Pålsson, D., Schenström, O., Andersson, G., & Carlbring, P. (2014). Internet-based mindfulness treatment for anxiety disorders: A randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 45(2), 241-253.
- Bowen, S., & Enkema, M. C. (2014). Relationship between dispositional mindfulness and substance use: Findings from a clinical sample. *Addictive Behaviors*, 39(3), 532-537.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491-516.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198.
- Desrosiers, A., Klemanski, D. H., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mapping mindfulness facets onto dimensions of anxiety and depression. *Behavior Therapy*, 44(3), 373-384.
- Fjorback, L. O., Arendt, M., Ørnbøl, E., Walach, H., Rehfeld, E., Schröder, A., & Fink, P. (2013). Mindfulness therapy for somatization disorder and functional somatic syndromes—Randomized trial with one-year follow-up. *Journal of Psychosomatic Research*, 74(1), 31-40.
- Fix, R. L., & Fix, S. T. (2013). The effects of mindfulness-based treatments for aggression: A critical review. *Aggression and Violent Behavior*, 18(2), 219-227.
- Godsey, J. (2013). The role of mindfulness-based interventions in the treatment of obesity and eating disorders: An integrative review. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(4), 430-439.
- Grossman, P., & Van Dam, N. T. (2011). Mindfulness, by any other name...: Trials and tribulations of sati in western psychology and science. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 219-239.
- Hasker, S. M. (2010). Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance [Unpublished doctoral dissertation]. Indiana University of Pennsylvania.
- Hill, C. L., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81-90.
- Hon, Z. (2013). Can mindfulness practice benefit executive function and improve academic performance [Master's thesis]. University of Ottawa.

- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4.
- Kong, F., Wang, X., & Zhao, J. (2014). Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations. *Personality and Individual Differences*, 56, 165-169.
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., ... & Huppert, F. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: Non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*, 203(2), 126-131.
- Latzman, R. D., & Masuda, A. (2013). Examining mindfulness and psychological inflexibility within the framework of Big Five personality. *Personality and Individual Differences*, 55(2), 129-134.
- Lambert, J. (2015). Mindfulness experiences of children who have autistic spectrum disorder and anxiety—An exploratory study [Doctoral dissertation]. University of East London.
- Lo, H. H., Ng, S. M., Chan, C. L., Lam, K. F., & Lau, B. H. (2013). The Chinese medicine construct "stagnation" in mind-body connection mediates the effects of mindfulness training on depression and anxiety. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(4), 348-357.
- Marchiori, D., & Papies, E. K. (2014). A brief mindfulness intervention reduces unhealthy eating when hungry, but not the portion size effect. *Appetite*, 75, 40-45.
- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. Washington: American Psychology Association.
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., & Davis, P. J. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 376-386.
- Stokes, D. (2013). An investigation into mindfulness, self-esteem & wellbeing in Irish adolescents. DBS School of Arts, Dublin. Retrieved from: <http://esource.dbs.ie/handle/10788/1594>
- van Berkel, J., Boot, C. R., Proper, K. I., Bongers, P. M., & van der Beek, A. J. (2014). Effectiveness of a worksite mindfulness-based multi-component intervention on lifestyle behaviors. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 1-11.
- Yusainy, C., & Lawrence, C. (2014). Relating mindfulness and self-control to harm to the self and to others. *Personality and Individual Differences*, 64, 78-83.
- Yamada, K. (2011). Mindfulness in the classroom: The effect of Mindfulness Awareness Practices (MAPs) on student psychological well-being and capacity for learning. *California State University, Dominguez Hills*.