

دراسة مقارنة لمستوى اليقظة الذهنية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لطلبة بعض الكليات العلمية والإنسانية في جامعة بغداد

أ.م.د. هويدة اسماعيل ابراهيم طيبة زيد حكمت

1437 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

تضمن البحث خمسة مباحث: إذ احتوى الباب الأول على مقدمة البحث وأهميته والتي تلخصت بدراسة مقارنة لليقظة الذهنية، إذ تعد اليقظة الذهنية من الصفات العقلية او النفسية الفاعلة في تحقيق الأهداف العامة والخاصة بوصفها العمود الأساس في تحقيق غايات العملية التعليمية والتي تعتمد على الأسلوب المتبع من قبل التدريسي، ونوع التعلم والمرحلة الدراسية، والمادة العلمية والخبرات العملية، وهي من النشاطات العقلية المهمة فمن خلالها ندرك ونفهم العلاقة القائمة بين الأشياء وما موجود من اختلاف بينها، "اليقظة الذهنية هي مفتاح معرفة الإنسان ووعيه لكل ما يحيط به وشرط أساسي لنجاح كافة الأعمال التي يقوم بها الإنسان.

أما أهداف البحث:

1. التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى الغير ممارسين للنشاط الرياضي في الكليات العلمية والإنسانية في جامعة بغداد.

2. التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى الممارسين للنشاط الرياضي في الكليات العلمية والإنسانية في جامعة بغداد.

أما المبحث الثاني فتناول مجموعة من المحاور النظرية التي لها العلاقة مباشرة بالبحث ومتغيراته. والمبحث الثالث قامت الباحثة باختيار المنهج الوصفي بالأسلوب المقارنة لحل مشكلة البحث ويتألف مجتمع البحث من طلبة جامعة بغداد للعام الدراسي (2016-2017)، إذ بلغ عدد الطلبة (30694) طالب وطالبة، أما عينة البحث فقد اختيرت من مجتمع البحث الأصلي بالطريقة العشوائية الذي بلغ (1200) طالب وطالبة وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية تم اختيار عينة البحث من (12) كلية من جامعة بغداد ومنها (6) كليات التخصص العلمي و(6) كليات التخصص الإنساني، وتم اختيار (600) طالب وطالبة من التخصص العملي، و(600) طالب وطالبة من التخصص الإنساني. أما الباب الرابع فتضمن عرض النتائج التي توصلت إليها الباحثة، فضلاً عن استخراج المقارنة حسب استجابات افراد العينة، وفي ضوء ذلك فقد تم التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات وهي:

1. حصول جميع طلبة الكليات في ضوء مقياس اليقظة الذهنية على مستوى جيد من اليقظة الذهنية.
2. تنمية اليقظة الذهنية يؤدي إلى استثمار قدرات الأفراد اليقظين ذهنياً والعمل على تطوير هذه القدرة وتوظيفها في أماكن ذات مستويات مناسبة لها مثل تقنية المعلومات والحاسبات والبرمجيات.

وتوصي الباحثة:

1. إجراء دراسة لمعرفة أثر برامج الاسترخاء والتأمل في تنمية اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.
2. إجراء دراسات أخرى مشابهة للبحث الحالي تتناول فئات وشرائح اجتماعية مختلفة ومقارنة نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية.

Abstract.

A Comparative Study of Mental Alertness Between Inactive and Active Individuals In Baghdad University Students Aged 18 – 22 Years Old

The importance of the study lies in using modern up dated techniques in teaching like mental alertness and its effect on the field of sport. The problem of the study was the lack of attention in university of Baghdad students as well as their inability to multi task. Most students seem distracted and rarely use previous experiences to solve new problems. The research aimed at identifying the level of mental alertness in active and inactive individuals in both humanities and scientific colleges in the University of Bagdad as well as comparing between active and inactive individuals according to gender and age as well as specialization.

The researcher used the descriptive method. The subjects were (1200) college student both male and female. The researcher used mental alertness scale that consisted of 36 items divided on four fields. A pilot study was conducted on 20 students following by the main inventory. The data was collected and treated using proper statistical operations. The researchers concluded that all female students got the same level of mental alertness (good). In addition to that they concluded there are no differences in mental alertness in female college students in variables of age and gender which shows that mental alertness depends entirely on mental abilities. They finally recommended making studies on mental alertness and its relationship with psychological variables like physiological stability and so on, also making studies on levels of mental alertness on other samples.

1- الباب الأول: التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تساعد اليقظة الذهنية الأفراد على أدراك الأنشطة المبذولة لحظة بلحظة والمشاركة فيها وللخبرات المكتسبة دورا في اتخاذ القرار في اللحظة فضلا عن أن اليقظة الذهنية تدفع الفرد إلى تعزيز تنمية وتطوير الذات وتحسن الثقة بالنفس كما أنها تعمل على زيادة الإرادة وذلك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات الذي يعزز تقليل الالتزام بالأفكار والمعتقدات، وتسهم اليقظة الذهنية في توقع ردود الفعل، فالفرد حينما يكون يقظا ذهنيا فإنه يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي ويكون موجودا بجسم هو عقله في اللحظة الحاضرة فيفسر العالم بابتكار المواقف أو الحالات الجديدة واستخدامها بصورة متواصلة دون انقطاع لفهم الظاهرة المفسرة، ومما سبق نتضح أهمية الدراسة بما يأتي:

1. توفر الدراسة الحالية مراجعة حديثة لمتغير اليقظة الذهنية بما ينسجم مع الواقع الحالي.
2. ولهذه الدراسة أهمية أيضا في التعرف على اليقظة الذهنية ومدى تأثيرها بالمجال الرياضي من خلال ممارسة الطلبة للرياضة.

2-1 مشكلة البحث:

تساعد اليقظة الذهنية على انتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية ، فاليقظة الذهنية توسع الرؤية ، وبالتالي تزيد الفرص على العكس من النظرة القطعية للأمور أحادية الاتجاه التي تقيد المتعلم في حدود معوقة ومعتلة ، ومن خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث وأجراء المقابلات مع طلبة جامعة بغداد لاحظت الباحثه أن بعض الطلبة يفتقرون القدرة على الانتباه أو التركيز في أعمالهم وواجباتهم وعدم المقدرة على الاندماج في أكثر من عمل واحد وأنهم يؤديون أعمالهم بدون وعي منهم ويتصفون بشرود ذهني داخل القاعات الدراسية وبقلة استخدامهم لخبراتهم السابقة في مواجهة المشكلات الجديدة

وتتلخص مشكلة الدراسة الحالية من خلال الإجابة على التساؤل التالي:

- ما مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة بغداد؟ وهل مستوى اليقظة الذهنية يتأثر بجنس الطلبة وتخصصاتهم؟

3-1 أهداف البحث:

1. التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى الغير ممارسين للنشاط الرياضي في الكليات العلمية والإنسانية في جامعة بغداد.
2. التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى الممارسين للنشاط الرياضي في الكليات العلمية والإنسانية في جامعة بغداد.

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال المكاني: جامعة بغداد / الكليات العلمية والإنسانية.

1-4-2 المجال الزمني: للفترة من 2016/2 /22 إلى الفترة 2016/8 / 18.

1-4-3 المجال البشري: عينة من طلبة جامعة بغداد للعام الدراسي (2016-2015).

5-1 تحديد المصطلحات:

- اليقظة الذهنية عرفها برون وريان Brown&Ryan,2003 بأنها" حالة يكون فيها الفرد منتبها وواعيا بالذي يحدث في الوقت الحاضر، وهو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي"(5:822).

2- الباب الثاني: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة لملائمة لطبيعة الدراسة.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

المجتمع هو "عبارة عن جميع المفردات التي يمكن أن يأخذها المتغير (3: 276)، أما عينة البحث" هي ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع البحث الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه (4:67)، يتألف مجتمع البحث من طلبة جامعة بغداد للعام الدراسي (2016-2017) وقد بلغ عدد الطلبة (30694) طالب وطالبة، أما عينة البحث فقد اختيرت من مجتمع البحث الأصلي بالطريقة العشوائية الذي بلغ (1200) طالب وطالبة تم اختيار عينة البحث من 12 كلية من جامعة بغداد ومنها 6 كليات التخصص العلمي و6 كليات التخصص الإنساني، وتم اختيار (600) طالب وطالبة من التخصص العملي، و(600) طالب وطالبة من التخصص الإنساني، كما مبين بالجدول (1).

جدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينته

| النسبة المئوية | عينة البحث | مجتمع البحث | الكليات |
|----------------|------------|-------------|-------------------------------------|
| 3,68 | 100 | 2718 | 1. الهندسة |
| 3,76 | 100 | 2653 | 2. العلوم |
| 3,25 | 100 | 3072 | 3. الزراعة |
| 2019 | 100 | 4558 | 4. الإدارة والاقتصاد |
| 8,95 | 100 | 1117 | 5. التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 2,66 | 100 | 3749 | 6. التربية للعلوم الإنسانية/أبن رشد |

| النسبة المئوية | عينة البحث | مجتمع البحث | الكليات |
|----------------|-------------|--------------|---------------------------|
| 7,69 | 100 | 1300 | 7. العلوم السياسية |
| 12.13 | 100 | 824 | 8. القانون |
| 2,134 | 100 | 4684 | 9. الآداب |
| 3,41 | 100 | 2927 | 10. اللغات |
| 4,08 | 100 | 2447 | 11. التربية للعلوم الصرفة |
| 15,5 | 100 | 645 | 12. التمريض |
| 4165.13 | 1200 | 30694 | 13. المجموع |

3-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة في البحث:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات

- المقابلات الشخصية
- المصادر العربية والأجنبية
- شبكة المعلومات (الانترنت)
- الاستعانة بالخبراء من ذوي الاختصاص
- استمارات جمع المعلومات وتقريرها.
- استمارة مقياس لليقظة الذهنية

2-3-2 الأجهزة المستخدمة في البحث

- لابتوب نوع (Lenovo)

4-2 أداة البحث:

اعتمدت الباحثة مقياس اليقظة الذهنية (أحلام مهدي عبد الله) (1: 365-366)، وهذا المقياس يتكون من 36 فقرة موزعة على مجالات المقياس الأربعة بواقع (10) فقرة للمجال الأول، (10) فقرة للمجال الثاني، (7) فقرة للمجال الثالث، (9) فقرة للمجال الرابع، منها الإيجابية ومنها السلبية 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 ينطبق علي أبدا) وأعطت لهذه البدائل الدرجات (1،2،3،4،5) لل فقرات الإيجابية، و(1،2،3،4،5) لل فقرات السلبية، وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها كل فقرة من فقرات المقياس وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (180) درجة وأقل درجة (36) والوسط الفرضي (108) درجة.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية هي "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وادواته" (2: 79).

لغرض التعرف على معوقات العمل التي تواجه الباحثة أثناء إجراء التجربة الرئيسية ومدى صلاحية فقرات المقياس ووضوحها وفهمها لعينة البحث من أجل تجاوز الصعوبات والمعوقات التي ترافق تنفيذ المقياس تم عرض الاستمارة على عينة من طلبة جامعة بغداد بلغت (20) طالب وطالبة اختبروا عشوائيا من غير عينة البحث في يوم الخميس المصادف 2016/3/24 في جامعة بغداد الجادرية في تمام الساعة العاشرة صباحا وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية ومراجعة الاستجابات أتضح أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة لدى الطلبة، وأن متوسط الوقت المستغرق في استجاباتهم على المقياس (20) دقيقة.

2-6 التجربة الرئيسية:

قامت الباحثة مع فريق المساعد بتوزيع الاستمارة في يوم (الأحد) المصادف 2016/4/3 الساعة (9) صباحا على طلبة جامعة بغداد في الكليات التي تم تحديدها سابقا في الأيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس) وتوجهه قسم من الفريق المساعد إلى الكليات الإنسانية وقسم إلى الكليات العلمية وكان الوقت المستغرق بالإجابة على الاستمارة من قبل الطلبة من 15-20 دقيقة وكانت فروق فردية بين طلبة الكليات الإنسانية والعلمية أثناء الإجابة على الاستمارة.

2-7 الوسائل الإحصائية:

ستتم معالجة البيانات باستخدام الحقيبة الإحصائية للمعلومات الاجتماعية (SPSS) من أجل الحصول على النتائج.

3- الباب الثالث: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

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

3-1 عرض نتائج المقارنة اليقظة الذهنية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي وفق

التخصص:

3-1-1 عرض نتائج مقارنة اليقظة الذهنية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي:

ولحساب معنوية الاستمارة تم إيجاد الوسط الحسابي الفرضي للاستمارة عن طريق حساب ادنى درجة للاستمارة ذات ال(36) وتطبيق القانون:

الوسط الفرضي = (مجموع البدائل / أعلى درجة للبدل) X أدنى درجة للاستمارة

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

ولحساب ذلك فقد استعملت الباحثة اختبار (ت) لعينة واحدة ووسط معلوم وكانت النتيجة كما في الجدول

الآتي:

الجدول (2)

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

للممارسين

| المتغيرات | س | ع± | قيمة (ت) المحسوبة | المعنوية الحقيقية | نوع الفرق |
|-----------|----------|----------|-------------------|-------------------|-----------|
| الاستمارة | 127.6868 | 12.01327 | 34.647 | .000 | معنوي |

معنوي $\geq (0.05)$ عند درجة حرية (446).

الجدول (3)

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

الممارسين

| المتغيرات | س | ع± | قيمة (ت) المحسوبة | المعنوية الحقيقية | نوع الفرق |
|-----------|----------|----------|-------------------|-------------------|-----------|
| الاستمارة | 124.7782 | 12.75234 | 36.104 | .000 | معنوي |

معنوي $\geq (0.05)$ عند درجة حرية (752).

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للممارسين وغير الممارسين في اليقظة الذهنية

| المتغيرات | الممارسين | | غير الممارسين | | نوع الفرق |
|----------------|-----------|----------|-----------------|-------------------|-----------|
| | س | ع± | قيمة ت المحسوبة | المعنوية الحقيقية | |
| اليقظة الذهنية | 127.6868 | 12.01327 | 3.903 | 0.000 | معنوي |

قيمة (t) معنوية $\geq (0.05)$ عند درجة حرية (1198).

من خلال الجدول (3) نجد ان الوسط الحسابي لليقظة الذهنية للممارسين كان بقيمة (127.6868)

وبانحراف معياري قدره (12.01327) اما لغير الممارسين فكان الوسط الحسابي بقيمة (124.7782) وبانحراف معياري

قدره (12.75234) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (3.903) وبمعنوية حقيقية مقدارها (0.000) وهي اصغر من

(0.05) وهذا يدل على ان الفرق معنوي ولصالح الممارسين.

3-1-2 عرض نتائج مقارنة اليقظة الذهنية وفق التخصص:

الجدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للكليات العلمية والإنسانية في اليقظة الذهنية

| نوع الفرق | المعنوية الحقيقية | قيمة ت المحسوبة | الكليات الإنسانية | | الكليات العلمية | | المتغيرات |
|-----------|-------------------|-----------------|-------------------|----------|-----------------|---------|----------------|
| | | | ع± | س | ع± | س | |
| معنوي | 0.001 | 3.324 | 12.34328 | 124.7100 | 12.56037 | 127.100 | اليقظة الذهنية |

قيمة (t) معنوية $\geq (0.05)$ عند درجة حرية (1198).

من خلال الجدول (4) نجد ان الوسط الحسابي لليقظة الذهنية لكليات العلمية كان بقيمة (127.100) وبانحراف معياري قدره (12.56037) أما الكليات الإنسانية فكان الوسط الحسابي بقيمة (124.7100) وبانحراف معياري قدره (12.34328) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (3.324) وبمعنوية حقيقية مقدارها (0.001) وهي اصغر من (0.05) وهذا يدل على أن الفرق معنوي ولصالح الكليات العلمية،

3-2 مناقشة النتائج وتفسيرها:

من خلال الجداول (2,3,4) يتبين فروق دالة إحصائية بين الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي وبين الطلبة الغير ممارسين للنشاط الرياضي، وكان الفرق لصالح الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي بمتوسط حسابي (127.6868)، في حين كان المتوسط الحسابي للطلبة الغير ممارسين للنشاط الرياضي (124.7782)، تعزو الباحثة ذلك إلى أن ممارسة الفرد للرياضة يساعد على التخلص من الطاقة الزائدة إذ يحتاج كل فرد إلى ممارسة مجموعة من الأنشطة الرياضية حتى يستطيع تقليل من الطاقة، لأن طاقة الإنسان تستجمع عن طريق مجموعة من التفاعلات الاجتماعية والوظيفية، وهي في تصاعد مستمر، حتى إذا تجمعت في داخله وتعدت أحس بنوع من الضيق والحرج في صدره ويعبر عن ذلك بالشعور بالقلق الغير مفهوم وأصبح في حاجة إلى تفريغ ما بداخله، والرياضة في هذه الحالة تعتبر بمثابة المتنفس الذي تخرج من خلاله هذه الطاقة، كما تعد الرياضة شكلاً من أشكال المشاركة الاجتماعية، ويمكن استخدامها في كسب روح الصداقة مع الآخرين، باعتبار أن الإنسان لا يمكنه العيش بمفرده، وإنما يسعى دائماً أن يكون له صديق يشاركه أفراحه، فلا شك أن الصحة والقوة واللياقة البدنية تسهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة في النمو العقلي للفرد، وفي تكامل شخصيته وفي نجاحه في الحياة، وتعد الحكمة اليونانية الشهيرة "العقل السليم في الجسم السليم" قاعدة صحية عامة نلمسها في حياتنا، إذ أن مصدر سعادة الإنسان تكمن في سلامة العقل والجسم معاً وليس في مقدر الفرد الذي يعاني من الأمراض أن ينتفع بذكائه وقدراته العقلية فهو حبيس جسده العليل، فالنشاط البدني الرياضي يلعب دوراً هاماً ومحورياً في بناء شخصية الفرد من جميع النواحي البدنية، والخلقية، والنفسية، والاجتماعية، فالنشاط البدني الرياضي يعد واحداً من أوجه الممارسات التي تؤدي إلى توجيه النمو البدني للفرد باستخدام التمرينات الحركية والتدابير الصحية وبعض

الأساليب النفسية لهذا أن الأشخاص الذين يمارسون النشاط الرياضي يكونون أكثر يقظة ذهنية من الأشخاص الغير ممارسين للنشاط الرياضي.

كما تبين في جدول (5) أن هنالك فروق دالة إحصائية بين الطلبة من التخصص العلمي وبين الطلبة من التخصص الإنساني، وتبين أن الفرق كانت لصالح الطلبة من التخصص العلمي بمتوسط حسابي (127.100) في حين كان متوسط الحسابي للطلبة من التخصص الإنساني (126.0050)، تعزو الباحثة ذلك إلى ان اليقظة الذهنية متأصلة في أنشطة العمليات العقلية، والوعي بالمشيرات عن طريق الحواس الخمسة والأنشطة العقلية، فاليقظة الذهنية يمكن عداها حالة من الوعي، والوعي هو اتصال الفرد بالواقع، وهذا يترك الفرد منفتحاً إلى كل ما هو جديد، وهذا يتفق مع وجهة نظر لانجر في أن الأفراد اليقظون ذهنياً والحاسون للسياق ينتبهون للإحداث الجديدة ويبقون على معرفة بتطوراتها، فالأفراد اليقظون ذهنياً ينشغلون ويكونوا على معرفة بالفئات الجديدة لتطبيقاتها فيطبقون بصورة انتقائية هذه الفئات ويترقبون على المثالية على المهمة التي في متناول أيديهم، وهذا ما يمتاز به طلاب الكليات العملية بما تقتضيه متطلبات الدراسة من تجارب علمية وغيرها مما يجعلهم أكثر يقظة من طلاب الكليات الإنسانية، وكما أن طبيعة المواد الدراسية التي يتناولها الطلاب من التخصص العلمي تلعب دوراً مهماً في أن يصبح طلاب الكليات العملية أكثر يقظة ذهنية من طلاب الكليات الإنسانية والتي تحتاج إلى الانتباه والتركيز على أكثر من عمل في آن واحد وعلى الوعي باللحظة الحاضرة لكي يستطيعوا استيعاب تلك المقررات مما يجعلهم يقظين ذهنياً أكثر من طلبة التخصص الإنساني، وأن أي نشاط يصبح يقظاً عندما يكون الفرد قادراً على خلق الإبداع والانفتاح على المعلومات وهي المفتاح الأهم للخبرة والإجراء العلمي، كما ان من السهل دمج الخبرة المعرفية مع المخططات العقلية والمعرفية من خلال عمليات معرفية عن الشيء، ونتيجة لمثل تلك المعالجات، تفرض الأفكار والأحكام بشكل سريع وتلقائي.

4- الباب الرابع: الاستنتاجات والتوصيات.

4-1 الاستنتاجات:

1. حصول جميع طلبة الكليات في ضوء مقياس اليقظة الذهنية على مستوى جيد من اليقظة الذهنية.
2. تنمية اليقظة الذهنية يؤدي إلى استثمار قدرات الأفراد اليقظين ذهنياً والعمل على تطوير هذه القدرة وتوظيفها في أماكن ذات مستويات مناسبة لها مثل تقنية المعلومات والحاسبات والبرمجيات.

4-2 التوصيات:

1. إجراء دراسة لمعرفة أثر برامج الاسترخاء والتأمل في تنمية اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.
2. إجراء دراسات أخرى مشابهة للبحث الحالي تتناول فئات وشرائح اجتماعية مختلفة ومقارنة نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية.

المصادر.

1. أحلام مهدي عبد الله: اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة بغداد، أطروحة دكتوراة ، جامعة ديالى، 2013.
2. مجمع اللغة العربية: معجم علم النفس والتربية، ط1، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية، 1984.
3. وجيه محجوب واحمد البدري: البحث العلمي، ب. ط، مطبعة جامعة بابل، بابل، 2002.
4. وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، مديرية الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 2002.
5. Brown ,K and Ryan, R: the benefits of being present mindfulness and its role in psychological well-bing. journal personality and social psychology,2003.

الملحق رقم (1)
مقياس اليقظة الذهنية

اسم الباحثة: طيبة زيد حكمت

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

تحية طيبة..

نضع بين أيديكم مجموعة من الفقرات التي تعكس بعض الآراء والمعتقدات التي تستهدف الباحث من خلال إجابتكم عنها والوقوف على مواقفكم الحقيقية، ولما لها من أهمية كبيرة للبحث العلمي بشكل خاص ولتطوير المجتمع بشكل عام، كونكم تمثلون شريحة اجتماعية مهمة ومستوى متقدما من العلم والمعرفة.

لذا تأمل الباحث تعاونكم معه في الإجابة على جميع الفقرات بما يعكس آرائكم الحقيقية تجاهها وذلك من خلا وضع إشارة (√) على أحد البدائل الخمسة لكل فقرة من فقرات هذا المقياس، علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن آرائكم الحقيقية نحوها ولا داعي لذكر الاسم. مع خالص شكري وتقديري لتعاونكم معنا.

1. الجنس: ذكر أنثى

2. التخصص: علمي إنساني

3. العمر:

4. الكلية:

5. هل أنت ممارس للرياضة: نعم كلا

وإذا كنت ممارس للرياضة في أي لعبة:

| ت | الفقرات | تنطبق علي | تنطبق علي | لا تنطبق علي |
|----|---|-----------|-----------|--------------|
| | | غالبا | أحيانا | أبدا |
| 1. | أجد نفسي قادر على الإصغاء إلى احد الأشخاص وان اعمل أشياء آخر في الوقت نفسه. | | | |
| 2. | أنا محب للاستطلاع. | | | |
| 3. | ينشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي يقوم بيه. | | | |
| 4. | استخدام كل الأدوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم. | | | |
| 5. | أحاول حل المشكلات سواء كانت سارة أو مزعجة. | | | |

| ت | الفقرات | تنطبق عليه دائما | تنطبق عليه غالبا | تنطبق عليه أحيانا | تنطبق عليه نادرا | لا تنطبق عليه أبدا |
|-----|--|---------------------|---------------------|----------------------|---------------------|-----------------------|
| 6. | لدي القدرة على ابتكار الحلول المجرى للمشكلة. | | | | | |
| 7. | أميل إلى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت. | | | | | |
| 8. | لا احصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني. | | | | | |
| 9. | استخدام بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة. | | | | | |
| 10. | أرى أن جميع المواد الدراسية مترابطة مع بعضها. | | | | | |
| 11. | استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل. | | | | | |
| 12. | اشعر أنني أوجه آليا دون أن أكون على وعي بما افعله. | | | | | |
| 13. | من السهل أن أصاب بشرود الذهني. | | | | | |
| 14. | أحاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكل معينه. | | | | | |
| 15. | امتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث | | | | | |
| 16. | أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي. | | | | | |
| 17. | من الصعب أن أجد الكلمات التي اصف بها ما أفكر فيه | | | | | |
| 18. | أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر للآخرين. | | | | | |
| 19. | أجد نفسي بأنه يجب أن أفكر بطريقة (أنا أفكر إذا أنا موجود). | | | | | |
| 20. | لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة. | | | | | |
| 21. | أندمج في الفعاليات مع الآخرين دون ان أكون متأكد أنني منتبه إليهم. | | | | | |
| 22. | أنا شخص مرن. | | | | | |
| 23. | أستطيع الحكم فيما إذا كانت أفكارى جيدة أو غير جيدة. | | | | | |
| 24. | أودي وظائفى والمهام الموكلة ألي بشكل ألي دون أن أعى بما افعله. | | | | | |
| 25. | أتحدث عن أخطائى واجدها سبيلا لأتعلم منها. | | | | | |

| ت | الفقرات | تنطبق علي عليه دائما | تنطبق علي غالبا | تنطبق علي أحيانا | تنطبق علي نادرا | لا تنطبق علي أبدا |
|-----|--|-------------------------|--------------------|---------------------|--------------------|----------------------|
| 26. | أميل إلى تقييم فيما إذا كان ما أدركه صحيح أو خاطئ. | | | | | |
| 27. | أميل إلى تجريب كل ما هو جديد. | | | | | |
| 28. | أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي. | | | | | |
| 29. | أنا شخص مبدع. | | | | | |
| 30. | أجد صعوبة في التركيز عندما تواجهني مشكلات في الوقت الحاضر | | | | | |
| 31. | احكم على الأمور التي تستحق الاهتمام ومالا قيمة لها من خلال خبرتي | | | | | |
| 32. | أتمتع بروح الدعابة والفكاهة. | | | | | |
| 33. | اشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي. | | | | | |
| 34. | أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي. | | | | | |
| 35. | أقبل كل الأفكار السارة وغير السارة | | | | | |
| 36. | امتلك أفكار غير عقلانية. | | | | | |