

## اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياه لدى طالبى وطالبات كلية التربية الرياضية أسماء عبد العزيز عبد المجيد

مقدمه البحث:

تعدّ المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة شريحة مهمة من شرائح المجتمع، ودور الجامعة يقوم على مساعدة الطلاب النجاح في حياتهم العلمية والعملية، وهذا يتوقف على مدى وعيهم بما يدور حولهم، وما يمتلكونه من قدرات وإمكانات.

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. (٨ : ١٠)

كما أن اليقظة العقلية ترفع من المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة. (٣ : ٥٥).

واليقظة العقلية تتأثر بالخبرات الفردية، وترتبط بالانتباه والوعي. (١٥ : ٣٩) واليقظة العقلية تتأثر بقدرات الفرد، وتوقعاته الشخصية، ودافعيته، وقدرته على التخطيط والانجاز، وهذا ما أثبتته دراسة الترتيب. (٢١ : ٧٨)

وتؤثر اليقظة العقلية في العديد من المهارات، والاستجابات، ولها ارتباط مباشر بالعملية التعليمية، وزيادة الوعي، وحل المشكلات التي تواجه الطلاب في المرحلة الجامعية. وتركز اليقظة العقلية على الانتباه للموقف الواحد في الوقت نفسه، مع عدم التفكير في الماضي، أو المستقبل حتى يتعزز الوعي في الموقف من كافة جوانبه.

وقد أشارت أسماء نوري (٢٠١٢) إلى أنها تؤدي إلى زيادة الوعي، والتخلي عن ردود الأفعال المسبقة، والمرونة في الاستجابة، والتعامل مع الأحداث الطارئة، مع التقليل من الوقوع في الأخطاء. (٢ : ٢٠٦)

وتعدّ اليقظة العقلية Mindfulness حالة من الانتباه والوعي بما يحدث في الوقت الحاضر، والتي تدعم الانتباه للخبرات التي يمر بها الفرد في اللحظة الحالية مما يعزز ضبط الانتباه ومن ثم تزيد الانفعالات الإيجابية. (٣٢ : ١٥٦)

واليقظة العقلية طريقة ذات كفاءة فريدة للانتباه المقصود في اللحظة الحاضرة دون إصدار أحكام أو تحيز أو اقتناع مسبق، وترجع جذورها للفلسفة البوذية، وهي سمة تظهر طبيعياً وتتنوع بين الأفراد. (٢٨ : ٥٢)

وتساعد اليقظة العقلية الأفراد أن يتعلموا تقبل خبراتهم غير السارة وأن يكونوا واعين بأنفسهم وردود أفعالهم تجاه الخبرات غير السارة بدلاً من إنكار ورفض هذه الخبرات والذي يعد اختلال وظيفي للتنظيم الوجداني، فاليقظة العقلية تساعد الفرد على أن يكون واعياً بأفكاره، ومشاعره، وعواطفه مما يؤدي إلى تقليل عوامل المخاطرة الخاصة بالصحة النفسية والوجدانية مثل الاكتئاب والقلق والضغوط. (٢٥: ٣٥)

كما تعمل اليقظة العقلية على تحسين فعالية الذات الوجدانية والذكاء الوجداني، فانتباه الفرد للخبرات التي يمر بها وتبني توجه متقبل غير تقيمي - وهذه أسس اليقظة العقلية- يسمح للفرد بأن يدرك انفعالاته بدقة وأن ينظم حالاته الانفعالية بشكل أكثر فعالية. (٢٧: ٢٠٨)

كان لعلم النفس السبق في تحديد المتغيرات المؤثرة في نوعية حياة الإنسان؛ ويرجع ذلك لكون نوعية الحياة تعبيراً عن الإدراك الذاتي لنوعية الحياة *Quality of Life* *Perceived*، فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها. حتى أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته: كالدخل والمسكن والعمل والتعليم.. يمثل في أحد مستوياته انعكاساً مباشراً لإدراك هذا الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات على هذا المستوى، وهو ما يتوقف بدرجة على مدى أهمية كل متغير من هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد، وذلك في وقت محدد وفي ظل ظروف معينة. (٤: ٢٨)

كما إن الشعور بجودة الحياة شيء نسبي العادلي (٢٠٠٦) يختلف من شخص لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية؛ استناداً إلى المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومتطلباتها، التي غالباً ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مكونات جودة تلك الحياة، مثل: القدرة على التفكير، واتخاذ القرارات، والتحكم، وإدارة الظروف المحيطة والصحة، الجسمية، والنفسية، والظروف الاقتصادية، والاجتماعية، والمعتقدات الدينية، والقيم الثقافية، والحضارية، التي يحدد من خلالها الأفراد الأشياء المهمة، والأكثر أهمية، التي تحقق سعادته في الحياة. (١: ٣)

ويرى هوف **Hoff** (2002) أن جودة الحياة تتضمن الوظائف الجسمية المتمثلة في إنجاز الأنشطة اليومية وكذلك الوظائف النفسية المتمثلة في الأفكار والانفعالات والنشاط الاجتماعي والبيئي والرضا عن الحياة بشكل عام. (٢٦: ٧١٩)

مشكلة البحث:

لقد تطور مفهوم اليقظة العقلية من خلال ميادين علم النفس والتربية والطب، وقد وجدت معظم الدراسات أن هناك فعالية للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغوطات

النفسية والقلق ورفع مستوى الصحة النفسية، وقد أظهرت الابحاث بأن رفع مستوى اليقظة العقلية يرتبط بشكل دال على خفض أعراض كل من القلق والاكتئاب والضغط النفسى والامراض الجسمية.

وتتمثل مشكلة الدراسة في تسليط الضوء على اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياه لدى طالبي وطالبات كلية التربية الرياضية، وهى من المفاهيم التربوية الهامة حيث أن اليقظة العقلية لها تأثير على الطلاب عند تفاعلهم مع المواقف المختلفة؛ كما جاءت هذه الدراسة للكشف عن اليقظة العقلية لفئة تحتاج إلى المزيد من الدراسة، وهم طلاب المرحلة الجامعية الذين تقع على عاتقهم مهام وأعباء تجاه مجتمعهم.

وفي ضوء عدم وجود الدراسات- على حدّ علم الباحثة - التي عن اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياه لدى طلاب المرحلة الجامعية، ولوجود حاجة ملحة لصقل مهارات الطلاب، وتنمية قدراتهم وكفاءاتهم من أجل النجاح في حياتهم العملية؛ انبثقت فكرة إجراء هذه الدراسة.

#### أهمية البحث :

تتمثل أهمية هذه الدراسة في أهميتها النظرية، وأهميتها التطبيقية:

#### الأهمية النظرية:

- أنها تعدّ الأولى من نوعها- على حدّ علم الباحثة- اليقظة العقلية وجودة الحياه لدى طالبي وطالبات كلية التربية الرياضية.
- إثراء المكتبة العربية حيث تعدّ من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس.
- قد تفيد هذه الدراسة في النتائج التي أسفرت عنها في تشجيع قيادات الجامعة في تصميم برامج تدريبية لتنمية مفهومي اليقظة العقلية وجودة الحياه لدى الطلاب في ضلّ النقلة النوعية التي يشهدها التعليم الجامعي.
- تنبثق أهمية البحث من أهمية الفئة التي يستهدفها وهم طالبي وطالبات كلية التربية الرياضية حيث تعتبر هذه الفئة من الفئات التي بدأ يتزايد الاهتمام بها وبدراساتها وزاد انتشارها.

- أن هذا البحث يسهم أيضا بجذب اهتمام الباحثين والدارسين بهذا الموضوع والتوسع في دراسته مستقبلاً وذلك بربطه مع متغيرات أخرى لدى الباحثين في مراحل نمائية مختلفة.

#### الأهمية التطبيقية:

- تتجلى أهمية هذا البحث من كونه يساعد المختصين والعاملين في الميادين النفسية والتربوية على تطوير أساليب وبرامج إيجابية تخص طالبي وطالبات كلية التربية

الرياضية والتحكم بآثار وأعراض ونتائج اليقظة العقلية في الأوساط التربوية، مما ينعكس إيجابياً على المجتمع ككل، وتدريب المختصين والعاملين في الميدان التربوي على استخدامها.

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبي وطالبات كلية التربية الرياضية من خلال :

- ١- التعرف على الفروق بين مقياسي اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى الطلاب والطالبات وفقاً للفرقة الدراسية والجنس (الفرقة الرابعة والفرقة الأولى)، (طلاب وطالبات).
- ٢- التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية.

#### فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات مقياسي اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى الطلاب والطالبات وفقاً للفرقة الدراسية والجنس (الفرقة الرابعة والفرقة الأولى)، (طلاب وطالبات)
- ٢- توجد علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية.

#### مصطلحات البحث :

##### اليقظة العقلية:

هي المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها. (٢٤: ٢٢٣)

##### جودة الحياة :

هي إدراك الأفراد لمركزهم في الحياة في سياق الثقافة، ونسق القيم الذي يعيشون فيه، وفي علاقة ذلك بأهدافهم، وتوقعاتهم، ومستوياتهم، واهتماماتهم. إنه مفهوم واسع، يتأثر بطريقة معقدة بصحة الفرد الجسمية، وحالته النفسية، ومستوى استقلاله، وعلاقاته الاجتماعية، وعلاقته بالجوانب المهمة في البيئة التي يعيش فيها. (٣٠: ١٤٠٥)

ترى "زينب شقير" (٢٠٠٩) جودة الحياة هي (أن يعيش الفرد في حالة جيدة متمتعاً بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضا، وأن يكون قوى الإرادة صامداً

أمام الضغوط التي تواجهه، ذوى كفاءة ذاتية واجتماعية عالية، راضيا عن حياته الأسرية والمهنية والاجتماعية، محققا لحاجاته وطموحاته، واثقا من نفسه غير مغرور ومقدرا لذاته بما يجعله يعيش شعور السعادة وبما يشجعه ويدفعه لأن يكون متفائلا لحاضره ومستقبله، متماسكا بقيمه الدينية والخلقية والاجتماعية منتميا لوطنه ومحباً للخير، ومدافعا عن حقوقه وحقوق الغير ومتطلعا للمستقبل). (٩ : ٧)

الدراسات السابقة :

الدراسات العربية :

١- دراسة "زينب شقير وآخرون" (٢٠١٢) (١١) بعنوان "جودة الحياة كمنبىء لقلق المستقبل لدى طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوى بجامعة الطائف" والتي هدفت إلى التعرف العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة معاييرها الثلاثة وقلق المستقبل وإمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من جودة الحياة. وتكونت عينة البحث من ١٥٠ طالبة بالدبلوم التربوى، ١٥٠ طالبة من التربية الخاصة بجامعة الطائف، واستخدم الباحث المنهج الوصفى وكانت أدوات البحث مقياس جودة الحياة، ومقياس قلق المستقبل، وكانت أهم النتائج هى، ارتباط كل أبعاد مقياس جودة الحياة ارتباطا سلبيا بقلق المستقبل ولا يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من جودة الحياة لدى عينة الدراسة للطلاب.

٢- دراسة "فاطمة أحمد على" (٢٠١٣) (١٦) بعنوان "فاعلية برنامج إرشادى لتحسين جودة الحياة لدى معلمى مرحلة التعليم الأساسى" هدفت إلى بناء برنامج إرشادى لتحسين جودة الحياة لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسى بمدينة الزاوية بليبيا، وتكونت العينة من ١٠٠ معلمة تتراوح أعمارهم من (٢٥-٣٥) سنة وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على أساس تقسيم العينة إلى مجموعتين متجاستين، واستخدمت الباحثة مقياس جودة الحياة (لزينب شقير)، ومقياس المستوى الاجتماعى والشخصى (لعبد العزيز الشخص) برنامج إرشادى من اعداد الباحثة وكانت أهم النتائج، توجد فروق دالة لصالح القياس البعدى بالنسبة (للبعد الخارجى- والصحة- والشخصية السوية) لصالح المعلمات التى تم عليهم تطبيق البرنامج.

٣- دراسة "ياسر أحمد على عبد العليم" (٢٠١٣) (٢٠) بعنوان "جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية بجامعة المنيا" بهدف التعرف على الفروق بين جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات (الثقة بالنفس، مستوى الطموح، تقدير الذات) وتكونت عينة البحث مناصفة من ٣٠٠ طالب

وطالبة من الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت أدوات البحث مقياس جودة الحياة، ومقياس مستوى الطموح والثقة بالنفس ومقياس تقدير الذات وكانت أهم النتائج هي ارتباط كل أبعاد مقياس جودة الحياة ارتباطاً موجباً بالثقة بالنفس وتقدير الذات ومستوى الطموح، للطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي.

٤- دراسة "روحية حمد" (٢٠١٦م) (٧) بعنوان "درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية بمحافظة عمان وعلاقتها بالثقة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم" وهدفت الدراسة إلى التعرف على وجهه اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية بمحافظة عمان وعلاقتها بالثقة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (٢٩١) معلم ومعلمة وأظهرت النتائج على أن درجة اليقظة الذهنية لدى المديرين كانت متوسطة.

٥- دراسة "وردة عثمان عرفة السقا" (٢٠١٧م) (١٩) بعنوان "تنمية اليقظة الذهنية كمدخل لخفض مستوى الغضب وتحسين إدارته"، وهدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج يعتمد على تنمية اليقظة الذهنية في خفض مستوى الغضب وتحسين إدارته لدى المراهقين؛ ويتحقق ذلك من خلال تحقق الأهداف الفرعية التالية: التعرف على الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة، على كل من مقياس اليقظة الذهنية، مقياس الغضب (حالة وسمة)، ومقياس إدارة الغضب بعد تطبيق البرنامج؟، التعرف على الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدى على كل من مقياس اليقظة الذهنية، مقياس الغضب (حالة وسمة)، ومقياس إدارة الغضب؟، التعرف على مدى استمرار تأثير البرنامج من خلال القياس التبعي للمجموعة التجريبية على كل من مقياس اليقظة الذهنية، مقياس الغضب (حالة وسمة)، ومقياس إدارة الغضب؟، وأستخدمت الباحثة لمنهج التجريبي على عينة أشتملت من (٢٥٠) طالبة، منها (٦٠) طالبة عينة استطلاعية لتقدير مستوى فهم العبارات وسهولتها والوقت اللازم للتطبيق؛ (١٩٠) طالبة للخصائص السيكومترية للمقاييس، وكانت أهم النتائج جد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس اليقظة الذهنية في القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات مقياس إدارة الغضب لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى، لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات مقياس الغضب

(حالة- سمة) لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات مقياس إدارة الغضب، ومقياس اليقظة الذهنية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لصالح القياس التتبعي.

٦- دراسة "سهير رعد يحيى" (٢٠١٩م) (١٢) بعنوان "اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥م لطالبات المرحلة الثالثة، ويهدف البحث الحالي التعرف على اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثالثة"، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وطبق على عينة مكونة من (١٤٦) طالبة، وكانت هناك عدة استنتاجات أهمها: وجود علاقة معنوية إيجابية بين اليقظة العقلية ومهارة السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة.

٧- دراسة "هالة عمر النجار محمد" (٢٠١٩م) (١٨) بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية في تنمية المرونة النفسية لطلاب الجامعة"، وهدف الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية في تنمية المرونة النفسية لطلاب الجامعة وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة من طلاب الجامعة وكانت أهم النتائج ان البرنامج الارشادي لة فاعلية وتأثير ايجابي في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.

#### الدراسات أجنبية :

١- دراسة "وليم بينتى William Pitney" (2006) (٣١) "تأثير نظم العمل وقضايا جودة الحياة على التنشئة المهنية للمدربين" والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين بعض متغيرات نظم العمل (الوقت- الراتب) وقضايا جودة الحياة على التنشئة الاجتماعية المهنية للمدربين، وتكونت العينة من (١٦) مدربا (١١) رجلا (٥) نساء، واستخدم الباحث المقابلة الشخصية والاستبيان، وكانت أهم النتائج أن الوقت الطويل الذي يستغرقه المدرب في العمل يؤثر على جودة الحياة وأن قلة الراتب تؤثر أيضا على جودة الحياة مما يؤثر على التنشئة المهنية للمدربين.

٢- دراسة "بيرناديت كارلوكس" (٢٠١٢م) (٢٣) بعنوان "خبرات الاطفال في تعلم اليقظة العقلية لمساعدتهم في تطوير مهارات الانتباه"، وهدفت الدراسة إلى برنامج تدريبي تدخله لتنمية مهارات الانتباه للاطفال في سن ٥ سنوات قاموا على التريب على ممارسات اليقظة وخضعوا لمقياس اليقظة بعد البرنامج، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من الاطفال في سن ٥ سنوات وكانت اهم النتائج ان البرنامج المقترح باستخدام اليقظة العقلية له تأثير فعال على تنمية مهارات الانتباه لدى الاطفال.

٣- دراسة "سانكيثا كارمونا" (٢٠١٤م) (٢٩) بعنوان "دراسة إستكشافية لليقظة العقلية كأداة مخفضة وواقية للضغوط لدى المراهقين"، وهدفت الدراسة أختبار أثر ممارسة اليقظة العقلية على خفض الضغوط لدى المراهقين ، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة أشتملت على (١٦٥) طالب من الصف السابع وكا نت أهم النتائج أن اليقظة العقلية لها تأثير ايجابي وفعال في خفض مستوى الضغوط لدى المراهقين.

#### إجراءات البحث

##### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

##### مجتمع وعينة البحث :

##### مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي من طلبة كلية التربية الرياضية جامعة بنها.

##### عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقوامها (٣٢٠) طالب وطالبة، تم إجراء الدراسة الاساسية علي عينة قوامها (١٦٠) طالب وطالبة، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٤٠) طالب وطالبة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

#### جدول (١) توصيف العينة

العينة الاستطلاعية		العينة الاساسية		الجنس	العينة الكلية
٢٠ طالب وطالبة	١٠	٨٠ طالب وطالبة	٤٠	بنين	الفرقة الاولى
	١٠		٤٠	بنات	
٢٠ طالب وطالبة	١٠	٨٠ طالب وطالبة	٤٠	بنين	الفرقة الرابعة
	١٠		٤٠	بنات	

##### أسباب اختيار العينة:

راعت الباحثة في اختيار العينة ما يلي :

- أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من حيث التوزيع الجغرافي حيث قامت باختيار العينة من مختلف طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية.
- أن تكون العينة ممثلة لجميع طلبة كلية التربية الرياضية.



## أدوات جمع البيانات :

## استخدمت الباحثة في جمع البيانات :

- مقياس اليقظة العقلية لطلبة كلية التربية الرياضية "اعداد الباحثة".
- مقياس جودة الحياة لطلبة كلية التربية الرياضية "اعداد الباحثة".

## خطوات بناء مقياس اليقظة العقلية لطلبة كلية التربية الرياضية "اعداد الباحثة":

- ١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة باليقظة العقلية ومراجعة قوائم ومقاييس اليقظة العقلية.
- ٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس اليقظة العقلية من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها أربعة محاور وهي:
  - التميز اليقظ.
  - الوصف.
  - التصرف بوعي.
  - الوعي بوجهات النظر المتعددة.

## - تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قامت الباحثة بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس اليقظة العقلية لطلبة كلية التربية الرياضية، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، والقياس والتقويم. مرفق (١)

## - عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قامت الباحثة بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم اربعة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٢)

## جدول (٢)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس اليقظة العقلية لطلبة كلية التربية الرياضية (ن=١٠) خبراء

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	التميز اليقظ	١٠	%١٠٠
٢	الوصف	٧	%٧٠
٣	التصرف بوعي	٧	%٧٠
٤	الوعي بوجهات النظر المتعددة	١٠	%١٠٠

يتضح من جدول (٢) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس اليقظة العقلية لطلبة كلية التربية الرياضية تراوحت (٧٠%، ١٠٠%) للمحاور وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠%، وذلك ارتضت ٤ محاور.

◀ اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قامت الباحثة بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس اليقظة العقلية للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع طلبة كلية التربية الرياضية، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٣٦) عبارة. مرفق (٣) وقد راعت الباحثة في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
  - ألا توحي العبارة بنوع الاستجابة.
  - أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع اليقظة العقلية لطلبة كلية التربية الرياضية.
  - ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.
- ◀ عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
  - مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
  - حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.
- وقد توصلت الباحثة من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي:

- حذف بعض العبارات من المقياس.
  - تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.
- ◀ إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قامت الباحثة بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٣٣) عبارة حيث قام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق (٤)

◀ حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي:

- صدق المقياس.
- صدق المحكمين.

## جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول التميز اليقظ (ن=١٠) خبراء

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أصغى للآخرين أثناء ممارسة نشاط آخر	١٠	١٠٠%
٢	ينشغل تفكيرى بعيدا عن العمل الذى أقوم به	٩	٩٠%
٣	أوظف خبراتى السابقة لمواجهة المشكلات المستقبلية	٨	٨٠%
٤	أميل إلى القيام بعدد من الأشياء فى نفس الوقت	٧	٧٠%
٥	أستخدم أجهزة حديثة لتحسين قدرتى على الفهم وتحسين مهارتى	١٠	١٠٠%
٦	أختار الحلول المناسبة للمشكلات حسب شدتها	٩	٩٠%
٧	أفكر فى الإيجابيات والسلبيات على حد سواء	٨	٨٠%
٨	أقدر على اتخاذ القرار المناسب	٨	٨٠%
٩	أميز بين الأشياء التى تستحق الاهتمام أو عدم الاهتمام	٨	٨٠%
١٠	أرى ان الكلية تتدرس لى جميع الألعاب	٩	٩٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول (التميز اليقظ) قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ١٠ عبارات.

## جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثانى الوصف (ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	ينتشت انتباهى أثناء استخدام الاجهزة الذكية	١٠	١٠٠%
٢	أستفيد من خبرات الآخرين	٧	٧٠%
٣	أجد صعوبة فى اختيار الكلمات التى تصف ما أفكر به	٧	٧٠%
٤	أمتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث	٩	٩٠%
٥	أتشوف لمعرفة ما سأتعلمة	٨	٨٠%
٦	أعى كل ما لدى من مشاعر تجاه الآخرين	١٠	١٠٠%
٧	أرى انه يجب ان افكر بطريقة علمية	١٠	١٠٠%
٨	يمكننى التعبير بالكلام عما أشعر به من ضيق	٧	٧٠%
٩	ينتابنى القلق من تغير المواقف	٦	٦٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثانى (الوصف) قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ٩ عبارات.

## جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث التصرف بوعى خبراء (ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أجلس مع الآخرين دون ان اكون منتبها لهم	١٠	١٠٠%
٢	احكم فيما اذا افكارى جيدة أو غير جيدة	٩	٩٠%
٣	أقيم ادائى اذا كان صحيح أو خاطئ	١٠	١٠٠%
٤	أجد حرجا فى الكشف عن أخطائى	٨	٨٠%
٥	أرى نفسى شخصا مرنا	١٠	١٠٠%
٦	أودى مهامى الحالية دون وعى	٨	٨٠%
٧	أتعلم من أخطائى	٧	٧٠%
٨	أجد تفكيرى منشغلا بمستقبلى	٧	٧٠%
٩	أفعل الأشياء داخل المحاضرة بدون تركيز	١٠	١٠٠%
١٠	أشعر بالضيق لعدم اهتمام الآخرين بى	٦	٦٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (التصرف بوعى) قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ١٠ عبارات.

### جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الرابع الوعى بوجهات النظر المتعددة (ن=١٠) خبراء

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أميل إلى التجريب فى مجالات التعليم والتدريب	٧	٧٠%
٢	أقبل انتقادات الآخرين السلبية	٩	٩٠%
٣	أتمتع بروح الدعاية والفكاهه	١٠	١٠٠%
٤	أقبل كل الافكار السارة والغير سارة	٧	٧٠%
٥	أقلق من اى مستجدات تطراً داخل الجامعة	١٠	١٠٠%
٦	أجد تفكيرى بمواقف الآخرين تجاهى	٨	٨٠%
٧	أقبل افكار الآخرين رغم عدم القناعة بها	٦	٦٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع (الوعى بوجهات النظر المتعددة) قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ٧ عبارات.

### صدق الاتساق الداخلى:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٤٠) طالب من افراد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

١- كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة المحور التى تنتمى اليه.

٢- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس.

### جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور التميز اليقظ (ن=٤٠) طالب

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أصغى للآخرين أثناء ممارسة نشاط آخر	* ٠.٩١٢
٢	بنشغل تفكيرى بعيدا عن العمل الذى أقوم به	* ٠.٦٧٣
٣	أوظف خبراتى السابقة لمواجهة المشكلات المستقبلية	* ٠.٧٦٠
٤	أميل إلى القيام بعدد من الاشياء فى نفس الوقت	* ٠.٥٧٨
٥	أستخدم أجهزة حديثة لتحسين قدرتى على الفهم وتحسين مهارتى	* ٠.٥٩٧
٦	أختار الحلول المناسبة للمشكلات حسب شدتها	* ٠.٥٤٤
٧	أفكر فى الإيجابيات والسلبيات على حد سواء	* ٠.٦٢٠
٨	أقدر على اتخاذ القرار المناسب	* ٠.٦٧٩
٩	أميز بين الاشياء التى تستحق الاهتمام أو عدم الاهتمام	* ٠.٤٩١
١٠	أرى ان الكلية تتدرس لى جميع الالعاب	* ٠.٤٦٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠.٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول (التميز اليقظ) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الاول (التميز اليقظ).

**جدول (٨)**  
معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور الوصف (ن=٤٠) طالب

م	العبارة	معامل الارتباط
١	ينشئت انتباهي أثناء استخدام الاجهزة الذكية	* ٠.٥٢٥
٢	أستفيد من خبرات الآخرين	* ٠.٥٨٦
٣	أجد صعوبة في اختيار الكلمات التي تصف ما أفكر به	* ٠.٧٠٣
٤	أمتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث	* ٠.٥١٦
٥	أتشوف لمعرفة ما سأتعلمه	* ٠.٥٨٢
٦	أعني كل ما لدى من مشاعر تجاه الآخرين	* ٠.٥٧٦
٧	أرى انه يجب ان افكر بطريقة علمية	* ٠.٧٦٤
٨	يمكنني التعبير بالكلام عما أشعر به من ضيق	* ٠.٦٥٧
٩	ينتابني القلق من تغيير المواقف	* ٠.٥٤٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ =

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني (الوصف) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني (الوصف).

**جدول (٩)**  
معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور التصرف بوعي (ن=٤٠) طالب

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أجلس مع الآخرين دون ان اكون منتبها لهم	* ٠.٤٦٢
٢	احكم فيما اذا افكاري جيدة أو غير جيدة	* ٠.٥٩٩
٣	أقيم ادائي اذا كان صحيح او خاطئ	* ٠.٥٥٩
٤	أجد حرجا في الكشف عن اخطائي	* ٠.٥٦٨
٥	أرى نفسي شخصا مرنا	* ٠.٦٠٦
٦	أودى مهامى الحالية دون وعي	* ٠.٦٩٣
٧	أتعلم من أخطائي	* ٠.٥٨٨
٨	أجد تفكيري منشغلا بمستقبلي	* ٠.٧٦٤
٩	أفعل الاشياء داخل المحاضرة بدون تركيز	* ٠.٧٤٢
١٠	أشعر بالضيق لعدم اهتمام الآخرين بي	* ٠.٧٤٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ =

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث (التصرف بوعى) والمحور التي تنتمي إليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الثالث (التصرف بوعى).

### جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية للمحور الوعى بوجهات النظر المتعددة (ن=٤٠) طالب

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أميل إلى التجريب فى مجالات التعليم والتدريب	* ٠.٧٨٩
٢	أقبل انتقادات الآخرين السلبية	* ٠.٧٠٠
٣	أتمتع بروح الدعابة والفكاهة	* ٠.٧٣٤
٤	أقبل كل الافكار السارة والغير سارة	* ٠.٦٢٧
٥	أقلق من اى مستجدات تطرأ داخل الجامعة	* ٠.٧١٣
٦	أجد تفكيرى بمواقف الآخرين تجاهى	* ٠.٥٧٠
٧	أقبل افكار الآخرين رغم عدم القناعة بها	* ٠.٧٤٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ =

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع (الوعى بوجهات النظر المتعددة) والمحور التي تنتمي إليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الرابع (الوعى بوجهات النظر المتعددة).

### جدول (١١)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس (ن=٤٠) طالب

م	المحاور	معامل الارتباط
١	التمييز اليقظ	* ٠.٨٤٦
٢	الوصف	* ٠.٧٠٠
٣	التصرف بوعى	* ٠.٦٧٢
٤	الوعى بوجهات النظر المتعددة	* ٠.٨٥٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ =

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لمحاور المقياس.

ثبات المقياس :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٤٠) طالب من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:

جدول (١٢)  
معامل الفاكرباخ لمحاوالمقيااس (ن=٤٠) طالب

م	المحاور	معامل الفاكرباخ
١	التمييز اليقظ	*٠.٨١١
٢	الوصف	*٠.٨٣١
٣	التصرف بوعى	*٠.٨٠٢
٤	الوعى بوجهات النظر المتعددة	*٠.٨٥٠

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكرباخ قد تراوح ما بين (٠.٨٥٠، ٠.٨٠٢) وهى معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقيااس.

جدول (١٣)  
قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقيااس (ن=٤٠) طالب

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠.٨٥٢
معامل جتمان	٠.٨٣٣
معامل الفا للجزء الاول	٠.٨٢٨
معامل الفا للجزء الثانى	٠.٨٦١

معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٨٥٢) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٨٢٨) ومعامل الفا للجزء الثانى (٠.٨٦١) وهى قيم مرضية لقبول ثبات المقيااس.

خطوات بناء مقيااس جودة الحياة لطلبة كلية التربية الرياضية "اعداد الباحثة":

١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بجودة الحياة ومراجعة قوائم ومقاييس جودة الحياة.

٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقيااس جودة الحياة من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها اربعة محاور وهى:-

- جودة الصحة العامة.

- جودة الحياة النفسية.

- جودة الحياة الاجتماعية.

- جودة ادارة الوقت.

- تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقيااس المقترحة:

قامت الباحثة بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقيااس جودة الحياة لطلبة كلية التربية الرياضية، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، والمقيااس والتقويم. مرفق (١)

– عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قامت الباحثة بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم أربعة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٥)

#### جدول (١٤)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس جودة الحياة لطلبة كلية التربية الرياضية (ن=١٠) خبراء

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	جودة الصحة العامة	١٠	١٠٠%
٢	جودة الحياة النفسية	٨	٨٠%
٣	جودة الحياة الاجتماعية	١٠	١٠٠%
٤	جودة ادارة الوقت	٩	٩٠%

يتضح من جدول (١٤) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس جودة الحياة لطلبة كلية التربية الرياضية تراوحت (٨٠%، ١٠٠%) للمحاور وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠%، وذلك ارتضت ٤ محاور.

◀ اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قامت الباحثة بصياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس جودة الحياة للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع طلبة كلية التربية الرياضية، وتم إعداد المقياس فى ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٣٩) عبارة. مرفق (٦) وقد راعت الباحثة فى صياغة العبارات ما يلى:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع جودة الحياة لطلبة كلية التربية الرياضية.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

◀ عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قامت الباحثة بعرض المقياس فى صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".



- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.
- وقد توصلت الباحثة من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلى:
- حذف بعض العبارات من المقياس.
- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.
- ◀ إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:
- قامت الباحثة بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٣٢) عبارة حيث قام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق (٧)
- ◀ حساب المعاملات العلمية للمقياس وهى :
- صدق المقياس :
- صدق المحكمين:

جدول (١٥)  
النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول جودة الصحة العامة  
(ن=١٠) خبراء

م	العبارــــــــــــــــة	التكرار	النسبة المئوية
١	أحصل على مقدار كاف من النوم	١٠	%١٠٠
٢	أمارس التمارين الرياضية اليومية	٧	%٧٠
٣	أحرص على تناول الغذاء المتوازن	٩	%٩٠
٤	أتعب بعد قيامى بأى مجهود	٨	%٨٠
٥	أحرص على اجراء فحص طبي بصفة منتظمة	١٠	%١٠٠
٦	تنتابنى بعض الإلام فى جسمى	٩	%٩٠
٧	أعطى لبدنى وقت كاف للراحة	٩	%٩٠
٨	راضى عن حالتى الصحية	٧	%٧٠
٩	أحرص على النوم لساعات طويلة	٦	%٦٠
١٠	أعانى من القلق الجسمى	٥	%٥٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول (جودة الصحة العامة) قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ١٠ عبارات.

جدول (١٦)  
النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثانى جودة الحياه النفسية (ن=١٠) خبراء

م	العبارــــــــــــــــة	التكرار	النسبة المئوية
١	أتوتر وانزعج من الكلية	١٠	%١٠٠
٢	لحياتى معنى ولوجودى اثر ايجابى	٧	%٧٠
٣	استطيع ضبط انفعالاتى	١٠	%١٠٠
٤	راض عن قضاء وقت فراغى	٩	%٩٠
٥	متفائل اتجاه المستقبل	٨	%٨٠
٦	الحياه اليومية ترهقنى نفسيا	٧	%٧٠
٧	استطيع الاسترخاء دون مشكلات	١٠	%١٠٠
٨	حياتى الآن افضل من اى وقت مضى	١٠	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني (جودة الحياة النفسية) قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ٨ عبارات.

### جدول (١٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث جودة الحياة الإجتماعية (ن=١٠) خبراء

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أشارك في الأنشطة الاجتماعية التي تقيمها الكلية	١٠	١٠٠%
٢	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين	٧	٧٠%
٣	أطون صداقات الآخرين	١٠	١٠٠%
٤	عند تعاملتي مع زملائي فإنهم يزجوني	٨	٨٠%
٥	يساعدني زملائي عند مواجهتي أي مشكلة	٨	٨٠%
٦	انتمى للمجتمع الذي أعيش فيه	١٠	١٠٠%
٧	أحب العمل بروح الفريق	٧	٧٠%
٨	يسعدني تواجدني مع أشخاص اجتماعيين مرحين	١٠	١٠٠%
٩	لا أحرص على المشاركة الاجتماعية	٦	٦٠%
١٠	لا أعمل بروح الفريق	٤	٤٠%
١١	لا أميل إلى العمل مع الآخرين	٥	٥٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (جودة الحياة الإجتماعية) قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ١١ عبارات.

### جدول (١٨)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الرابع جودة ادارته الوقت (ن=١٠) خبراء

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أشغل وقت فراغي بالكلية	٧	٧٠%
٢	أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط	١٠	١٠٠%
٣	تنظيم وقت الدراسة صعب للغاية	٩	٩٠%
٤	ليس لدى وقت للترويح عن نفسي	١٠	١٠٠%
٥	أقوم بوضع برنامج زمني واضح لاداء مهامى	٧	٧٠%
٦	استمتع عند ممارسة الأنشطة الجامعية في وقت فراغى	٨	٨٠%
٧	يوجد لدى وقت منظم لتناول الوجبات الغذائية	١٠	١٠٠%
٨	أقوم بالتدريب بعد اوقات المحاضرات	٨	٨٠%
٩	لا أحرص على وقت الفراغ	٦	٦٠%
١٠	لا أنتظم في وقت الدراسة	٥	٥٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع (جودة ادارته الوقت) قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ١٠ عبارات.

## صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٤٠) طالب من افراد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

١- كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة المحور التي تنتمي اليه.

٢- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس.

## جدول (١٩)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور جودة الصحة العامة (ن=٤٠) طالب

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أحصل على مقدار كاف من النوم	٠.٦٩٨
٢	أمارس التمارين الرياضية اليومية	٠.٤٧٦
٣	أحرص على تناول الغذاء المتوازن	٠.٦٢٣
٤	أتعب بعد قيامي بأى مجهود	٠.٥٣٠
٥	أحرص على اجراء فحص طبي بصفة منتظمة	٠.٥٣٠
٦	أتناوب بعض الالام فى جسمى	٠.٦١٢
٧	أعطى ليدنى وقت كاف للراحة	٠.٥٢٦
٨	راضى عن حالتى الصحية	٠.٥٢٦
٩	أحرص على النوم لساعات طويلة	٠.٦١٢
١٠	أعانى من القلق الجسمى	٠.٥٦٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول (جودة الصحة العامة) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الاول (جودة الصحة العامة).

## جدول (٢٠)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور جودة الحياة النفسية (ن=٤٠) طالب

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أتوتر وانزعج من الكلية	٠.٨٤١
٢	لحياتى معنى ولوجودى اثر ايجابى	٠.٦١٢
٣	أستطيع ضبط انفعالاتى	٠.٧٥٩
٤	راض عن قضاء وقت فراغى	٠.٦١١
٥	متفائل اتجاه المستقبل	٠.٧٥٦
٦	الحياه اليومية ترهقنى نفسياً	٠.٤٨٤
٧	أستطيع الاسترخاء دون مشكلات	٠.٧٦٦
٨	حياتى الان افضل من اى وقت مضى	٠.٥٠٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني (جودة الحياة النفسية) والمحور التي تنتمي إليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني (جودة الحياة النفسية)

### جدول (٢١)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور جودة الحياة الإجتماعية (ن = ٤٠) طالب

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أشارك في الأنشطة الاجتماعية التي تقيمها الكلية	* ٠.٧٢٥
٢	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين	* ٠.٥٥٤
٣	أطون صداقات الآخرين	* ٠.٧٥٧
٤	عند تعاملتي مع زملائي فإنهم يزعجونني	* ٠.٦٤٠
٥	يساعدني زملائي عند مواجهتي أي مشكلة	* ٠.٥٢٥
٦	انتمى للمجتمع الذي أعيش فيه	* ٠.٦٩٣
٧	أحب العمل بروح الفريق	* ٠.٦٩٩
٨	يسعدني تواجدني مع أشخاص اجتماعيين مرحين	* ٠.٥٤٧
٩	لا أحرص على المشاركة الاجتماعية	* ٠.٥٢٢
١٠	لا أعمل بروح الفريق	* ٠.٦٢٥
١١	لا أميل إلى العمل مع الآخرين	* ٠.٦٤٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث (جودة الحياة الاجتماعية) والمحور التي تنتمي إليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث (جودة الحياة الاجتماعية).

### جدول (٢٢)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية للمحور جودة ادارته الوقت (ن = ٤٠) طالب

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أشغل وقت فراغي بالكلية	* ٠.٤٤٩
٢	أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط	* ٠.٤٧٣
٣	تنظيم وقت الدراسة صعب للغاية	* ٠.٥٨٦
٤	ليس لدى وقت للترويح عن نفسي	* ٠.٧٢٣
٥	أقوم بوضع برنامج زمني واضح لاداء مهامي	* ٠.٥٣٦
٦	استمتع عند ممارسة الأنشطة الجامعية في وقت فراغي	* ٠.٧٦٤
٧	يوجد لدى وقت منظم لتناول الوجبات الغذائية	* ٠.٥١٤
٨	أقوم بالتدريب بعد اوقات المحاضرات	* ٠.٨٦٢
٩	لا أحرص على وقت الفراغ	* ٠.٦١٤
١٠	لا أنتظم في وقت الدراسة	* ٠.٥٢١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع (جودة ادارة الوقت) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الرابع (جودة ادارة الوقت).

### جدول (٢٣)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس (ن=٤٠) طالب

م	المحاور	معامل الارتباط
١	جودة الصحة العامة	* ٠.٧٠٥
٢	جودة الحياه النفسية	* ٠.٦٨١
٣	جودة الحياه الاجتماعية	* ٠.٧٠٨
٤	جودة ادارة الوقت	* ٠.٥٤٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لمحاور المقياس.

ثبات المقياس :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٤٠) طالب من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:

### جدول (٢٤)

معامل الفاكورنباخ لمحاور المقياس (ن=٤٠) طالب

م	المحاور	معامل الفاكورنباخ
١	جودة الصحة العامة	* ٠.٨٣٠
٢	جودة الحياه النفسية	* ٠.٨٠٧
٣	جودة الحياه الاجتماعية	* ٠.٧١٩
٤	جودة ادارة الوقت	* ٠.٧٨٥

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكورنباخ قد تراوح ما بين (٠.٧١٩، ٠.٨٣٠) وهى معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

## جدول (٢٥)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس (ن=٤٠) طالب

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠.٨٨٤
معامل جتمان	٠.٧٣٢
معامل الفا للجزء الاول	٠.٨٩٨
معامل الفا للجزء الثاني	٠.٩٠٥

معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٨٨٤) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٨٩٨) ومعامل الفا للجزء الثاني (٠.٩٠٥) وهى قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.  
الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة (٢٨/٢/٢٠٢١م) الى الفترة (١١/٣/٢٠٢١م) على عينة عشوائية من طلبة كلية التربية الرياضية وقوامها (٤٠) طالب وطالبة خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
- توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

الدراسة الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياسي البحث من خلال الفترة (١٤/٣/٢٠٢١م) الى الفترة (٢٢/٤/٢٠٢١م) على عينة اساسية وقوامها (١٦٠) طالب وطالبة.

## أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية.
- اختبار ت.

## عرض ومناقشة النتائج:

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات مقياسي اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية وفقاً لمتغير الجنس (طلاب - طالبات).

## جدول (٢٦)

دلالة الفروق بين متوسطات مقياسي اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب وطالبات  
للفرقة الاولى والرابعة كلية التربية الرياضية وفقاً لمتغير للجنس (طلاب - طالبات)  
ن=١٦٠

م	محاور المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
١٠٩.٥١٥	التمييز اليقظ	بين المجموعات	٤٤٤.٨٠٠	٣	١٤٨.٢٦٧	
		داخل المجموعات	٢١١.٢٠٠	١٥٦	١.٣٥٤	
		المجموع الكلي	٦٥٦.٠٠٠	١٥٩		
١٢٤.٣٢٠	الوصف	بين المجموعات	٨٤٩.٢٠٠	٣	٢٨٣.٠٦٧	
		داخل المجموعات	٣٥٥.٢٠٠	١٥٦	٢.٢٧٧	
		المجموع الكلي	١٢٠٤.٤٠٠	١٥٩		
٩٨.٧٧٧	التصرف بوعي.	بين المجموعات	١٧٣٢.٤٠٠	٣	٥٧٧.٤٦٧	
		داخل المجموعات	٩١٢.٠٠٠	١٥٦	٥.٨٤٦	
		المجموع الكلي	٢٦٤٤.٤٠٠	١٥٩		
٧١.٨٨٠	الوعي بوجهات النظر المتعددة.	بين المجموعات	٧٥٦.٤٠٠	٣	٢٥٢.١٣٣	
		داخل المجموعات	٥٤٧.٢٠٠	١٥٦	٣.٥٠٨	
		المجموع الكلي	١٣٠٣.٦٠٠	١٥٩		
٥٨٠.٦٩٤	الدرجة الكلية	بين المجموعات	١٣٩٧٢.٤٠٠	٣	٤٦٥٧.٤٦٧	
		داخل المجموعات	١٢٥١.٢٠٠	١٥٦	٨.٠٢١	
		المجموع الكلي	١٥٢٢٣.٦٠٠	١٥٩		
٧٠.٣٣٠	جودة الصحة العامة	بين المجموعات	٨٦٥.٦٠٠	٣	٢٨٨.٥٣٣	
		داخل المجموعات	٦٤٠.٠٠٠	١٥٦	٤.١٠٣	
		المجموع الكلي	١٥٠٥.٦٠٠	١٥٩		
٢٣.٢٣٠	جودة الحياه النفسية	بين المجموعات	٣٤٨.٨٠٠	٣	١١٦.٢٦٧	
		داخل المجموعات	٧٨٠.٨٠٠	١٥٦	٥.٠٠٥	
		المجموع الكلي	١١٢٩.٦٠٠	١٥٩		
٤٤.٧٠٢	جودة الحياه الاجتماعية	بين المجموعات	٤٧٠.٤٠٠	٣	١٥٦.٨٠٠	
		داخل المجموعات	٥٤٧.٢٠٠	١٥٦	٣.٥٠٨	
		المجموع الكلي	١٠١٧.٦٠٠	١٥٩		
٢٩.٩٨١	جودة ادارته الوقت	بين المجموعات	٥٩٠.٤٠٠	٣	١٩٦.٨٠٠	
		داخل المجموعات	١٠٢٤.٠٠٠	١٥٦	٦.٥٦٤	
		المجموع الكلي	١٦١٤.٤٠٠	١٥٩		
١١١.٠٤٥	الدرجة الكلية	بين المجموعات	٨٠٧٠.٤٠٠	٣	٢٦٩٠.١٣٣	
		داخل المجموعات	٣٧٧٩.٢٠٠	١٥٦	٢٤.٢٢٦	
		المجموع الكلي	١١٨٤٩.٦٠٠	١٥٩		

\* دال عند مستوى معنوية (٠.٠٥) قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ =

يتضح من الجدول رقم (٢٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مقياسي اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية وفقاً لمتغير الجنس (طلاب - طالبات) والفرقة الأولى والفرقة الرابعة.

### جدول (٢٧)

مقارنة فروق متوسطات المجموعات الأربعة في مقياسي اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية وفقاً لمتغير الجنس (طلاب - طالبات) والفرقة الأولى والفرقة الرابعة ن=١٦٠

المحاور	المجموعة	المتوسط	طلاب الفرقة الرابعة	طالبات الفرقة الرابعة	طلاب الفرقة الأولى	طالبات الفرقة الأولى
التمييز اليقظ	طلاب الفرقة الرابعة	٢٧.٤٠			*٣.٤٠	*٤.٤٠
	طالبات الفرقة الرابعة	٢٥.٦٠			*١.٦٠	*٢.٦٠
	طلاب الفرقة الأولى	٢٤.٠٠				*١.٠٠
	طالبات الفرقة الأولى	٢٣.٠٠				
الوصف	طلاب الفرقة الرابعة	٢١.٨٠			*٥.٠٠	*٦.٠٠
	طالبات الفرقة الرابعة	١٩.٠٠			*٢.٢٠	*٣.٢٠
	طلاب الفرقة الأولى	١٦.٨٠				*٣.٢٠
	طالبات الفرقة الأولى	١٥.٨٠				
اليقظة العقلية	طلاب الفرقة الرابعة	٢٣.٢٠			*٥.٢٠	*٩.٢٠
	طالبات الفرقة الرابعة	١٨.٠٠			٠.٦٠	*٤.٠٠
	طلاب الفرقة الأولى	١٧.٤٠				*٣.٤٠
	طالبات الفرقة الأولى	١٤.٠٠				
الوعي بوجهات النظر المتعددة.	طلاب الفرقة الرابعة	١٦.٦٠			*٤.٢٠	*٥.٨٠
	طالبات الفرقة الرابعة	١٤.٤٠			*٢.٠٠	*٣.٦٠
	طلاب الفرقة الأولى	١٢.٤٠				*١.٦٠
	طالبات الفرقة الأولى	١٠.٨٠				
الدرجة الكلية	طلاب الفرقة الرابعة	٨٩.٠٠			*١٢.٠٠	*٢٥.٤٠
	طالبات الفرقة الرابعة	٧٧.٠٠			*٦.٤٠	١٣.٤٠
	طلاب الفرقة الأولى	٧٠.٦٠				*٧.٠٠
	طالبات الفرقة الأولى	٦٣.٦٠				
جودة الصحة العامة	طلاب الفرقة الرابعة	٢٣.٢٠			*٥.٨٠	*٥.٤٠
	طالبات الفرقة الرابعة	٢٠.٤٠			*٣.٠٠	*٢.٦٠
	طلاب الفرقة الأولى	١٧.٤٠				٠.٤٠
	طالبات الفرقة الأولى	١٧.٨٠				



## تابع جدول (٢٧)

مقارنة فروق متوسطات المجموعات الاربعية فى مقياسي اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية وفقاً لمتغير الجنس (طلاب - طالبات) والفرقة الاولى والفرقة الرابعة ن=١٦٠

طالبات الفرقة الاولى	طلاب الفرقة الاولى	طالبات الفرقة الرابعة	طلاب الفرقة الرابعة	المتوسط	المجموعة	المحاور	تد جودة الحياة
*٤.٠٠	*٢.٦٠	*٣.٠٠		٢٢.٦٠	طلاب الفرقة الرابعة	جودة الحياه النفسية	
*١.٠٠	٠.٤٠			١٩.٦٠	طالبات الفرقة الرابعة		
*١.٤٠				٢٠.٠٠	طلاب الفرقة الاولى		
				١٨.٦٠	طالبات الفرقة الاولى		
*٤.٨٠	*٢.٢٠	*١.٨٠		٢٢.٠٠	طلاب الفرقة الرابعة	جودة الحياه الاجتماعية	
*٣.٠٠	*٠.٤٠			٢٠.٢٠	طالبات الفرقة الرابعة		
٢.٦٠				١٩.٨٠	طلاب الفرقة الاولى		
				١٧.٢٠	طالبات الفرقة الاولى		
*٥.٤٠	*٣.٠٠	*٣.٢٠		٢١.٠٠	طلاب الفرقة الرابعة	جودة ادارة الوقت	
*٢.٢٠	٠.٢٠			١٧.٨٠	طالبات الفرقة الرابعة		
*٢.٤٠				١٨.٠٠	طلاب الفرقة الاولى		
				١٥.٦٠	طالبات الفرقة الاولى		
*١٩.٦٠	*١٣.٦٠	*١٠.٨٠		٨٨.٨٠	طلاب الفرقة الرابعة	الدرجة الكلية	
*٨.٨٠	*٢.٨٠			٧٨.٠٠	طالبات الفرقة الرابعة		
*٦.٠٠				٧٥.٢٠	طلاب الفرقة الاولى		
				٦٩.٢٠	طالبات الفرقة الاولى		

يتضح من جدول (٢٧) وجود فروق بين المجموعات الاربعية فى مقياسي اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية وفقاً لمتغير الجنس (طلاب- طالبات) والفرقة الاولى والفرقة الرابعة حيث جاءت الفروق كالتالي :

أولاً مقياس اليقظة العقلية:

- ١- هناك فروق دالة إحصائياً بين طلاب الفرقة الرابعة وطالبات الفرقة الرابعة لصالح طلاب الفرقة الرابعة فى محاور ومقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس.
- ٢- هناك فروق دالة إحصائياً بين طلاب الفرقة الرابعة وطلاب الفرقة الاولى لصالح طلاب الفرقة الرابعة فى محاور ومقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس.
- ٣- هناك فروق دالة إحصائياً بين طلاب الفرقة الرابعة وطالبات الفرقة الاولى لصالح طلاب الفرقة الرابعة فى محاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس.

- ٤- هناك فروق دالة إحصائية بين طالبات الفرقة الرابعة وطلاب الفرقة الاولى لصالح طالبات الفرقة الرابعة في محاور ومقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس.
- ٥- هناك فروق دالة إحصائية بين طالبات الفرقة الرابعة وطالبات الفرقة الاولى لصالح طالبات الفرقة الرابعة في محاور ومقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس.
- ٦- هناك فروق دالة إحصائية بين طلاب الفرقة الاولى وطالبات الفرقة الاولى لصالح طلاب الفرقة الاولى في محاور ومقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس.
- ٧- بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين طالبات الفرقة الرابعة وطلاب الفرقة الأولى في محور التصرف بوعي

### ثانياً مقياس جودة الحياة :

- ١- هناك فروق دالة إحصائية بين طلاب الفرقة الرابعة وطالبات الفرقة الرابعة لصالح طلاب الفرقة الرابعة في محاور مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس.
- ٢- هناك فروق دالة إحصائية بين طلاب الفرقة الرابعة وطلاب الفرقة الاولى لصالح طلاب الفرقة الرابعة في محاور مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس.
- ٣- هناك فروق دالة إحصائية بين طلاب الفرقة الرابعة وطالبات الفرقة الاولى لصالح طلاب الفرقة الرابعة في محاور مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس.
- ٤- هناك فروق دالة إحصائية بين طالبات الفرقة الرابعة وطلاب الفرقة الاولى لصالح طالبات الفرقة الرابعة في محاور مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس.
- ٥- هناك فروق دالة إحصائية بين طالبات الفرقة الرابعة وطالبات الفرقة الاولى لصالح طالبات الفرقة الرابعة في محاور مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس.
- ٦- هناك فروق دالة إحصائية بين طلاب الفرقة الاولى وطالبات الفرقة الاولى لصالح طلاب الفرقة الاولى في محاور مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس.
- ٧- بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين طالبات الفرقة الرابعة وطلاب الفرقة الاولى في محوري جودة الحياه النفسية وجودة ادارة الوقت

وترجع الباحثة هذه النتائج إلى وجود فروق متوسطات محاور مقياسي اليقظة العقلية وجودة الحياة نتيجة أن الطلاب يتمتعون بدرجة اختلاط من صغرهم اكثر من الطالبات مما يكسب الطلاب بعض الخبرات الحياتية وكذلك القدرة علي الصلابة العقلية كذلك ترجع الباحثة الاختلاف الناتج في المرحلة العمرية بين الفرقة الاولى والرابعة قد ترجعها الباحثة الي ان

المناخ العام للتربية الرياضية يتمتع بالخبرات الحياتية والمواقف المتنوعة التي تكسب الطلاب والطالبات القدرة علي الحياة المتزنة والجودة في التعامل مع المواقف المختلفة والمتنوعة التي تؤثر بالايجاب علي الصلابة العقلية وجودة الحياة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه كل من شاهر سليمان (٢٠١٠) (١٣)، دراسة زينب شقير (٢٠١٠م) (١٠)، دراسة عثمان و ابراهيم (٢٠١٧م) (١٤) وكذلك دراسة جودة الحياه لدى طلبة الجامعه ، بينما تختلف نتائج الدراره الحاليه مع ما توصلت اليه دراسة نعيمة (٢٠١٢م) (٦) والتي اظهرت وجود مستوى متدنى من جودة الحياه لدى طلبة الجامعة.

وتساعد اليقظة العقلية الأفراد أن يتعلموا تقبل خبراتهم غير السارة وأن يكونوا واعين بأنفسهم وردود أفعالهم تجاه الخبرات غير السارة بدلاً من إنكار ورفض هذه الخبرات والذي يعد اختلال وظيفي للتنظيم الوجداني، فاليقظة العقلية تساعد الفرد على أن يكون واعياً بأفكاره، ومشاعره، وعواطفه مما يؤدي إلى تقليل عوامل المخاطرة الخاصة بالصحة النفسية والوجدانية مثل الاكتئاب والقلق والضغوط. (٢٥: ٣٥)

كما تعمل اليقظة العقلية على تحسين فعالية الذات الوجدانية والذكاء الوجداني، فانتباه الفرد للخبرات التي يمر بها وتبني توجه متقبل غير تقييمي -وهذه أسس اليقظة العقلية- يسمح للفرد بأن يدرك انفعالاته بدقة وأن ينظم حالاته الانفعالية بشكل أكثر فعالية. (٢٧: ٢٠٨)

وترجع الباحثة هذه النتائج إلى أن الفرقة الاولي لم يتعرضو الي اسلوب الحياة المرتبطة بطالب التربية الرياضية بخلاف طالب الفرقة الرابعة قد خضع الي الاسلوب الحياتي والعملية في التربية الرياضية ويمكن تفسير ذلك ان طلبة السنة الرابعة قد مروا بتجارب عديدة، ولديهم مهارة اعداد الادراك ويمتلكون المرونة والدقة فى ادراك ما يحدث فى اللحظة الحاضرة وكذلك قدر اكبر من القبول، وعدم الاعتماد على التلقائية السلوكية والانفعالية، وبالتالي يسمح له بدراسة مجموعة اكبر من مصادر واستراتيجيات مواجهه بشكل افضل من خلال زيادة الوعي والتسامح مع الانفعالات الضاغطة والمؤلمة مقارنة مع طلاب الفرقة الاولى فى كلية التربية الرياضية.

وتركز اليقظة العقلية على الانتباه للموقف الواحد في الوقت نفسه، مع عدم التفكير في الماضي، أو المستقبل حتى يتعزز الوعي في الموقف من كافة جوانبه. وقد أشارت أسماء نوري (٢٠١٢) إلى أنها تؤدي إلى زيادة الوعي، والتخلي عن ردود الأفعال المسبقة،

والمرونة في الاستجابة، والتعامل مع الأحداث الطارئة، مع التقليل من الوقوع في الأخطاء. (٢: ٢٠٦)

كما إن الشعور بجودة الحياة شيء نسبي العادلي (٢٠٠٦) يختلف من شخص لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية؛ استناداً إلى المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومتطلباتها، التي غالباً ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مكونات جودة تلك الحياة، مثل: القدرة على التفكير، واتخاذ القرارات، والتحكم، وإدارة الظروف المحيطة والصحة، الجسمية، والنفسية، والظروف الاقتصادية، والاجتماعية، والمعتقدات الدينية، والقيم الثقافية، والحضارية، التي يحدد من خلالها الأفراد الأشياء المهمة، والأكثر أهمية، التي تحقق سعادته في الحياة. (١: ٣)

وبهذا يتحقق الفرض الاول الذي ينص على : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات مقياسي اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى الطلاب والطالبات وفقاً للفرقة الدراسية والجنس (الفرقة الرابعة والفرقة الاولى)، (طلاب وطالبات) عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على : توجد علاقة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية.

### جدول (٢٨)

معامل الارتباط بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية (ن=١٤٠)

جودة الحياة					الابعاد	اليقظة العقلية
الدرجة الكلية	جودة ادارته الوقت	جودة الحياه الاجتماعية	جودة الحياه النفسية	جودة الصحة العامة		
*.٠٥٥٩	*.٠٥٩٠	*.٠٤٦٨	*.٠٧٣٧	*.٠٦٥٥	التمييز اليقظ.	
*.٠٩٢٠	*.٠٦٨٧	*.٠٤٤٨	*.٠٥٦١	*.٠٨٧٧	الوصف.	
*.٠٦٥٤	*.٠٤٧٠	*.٠٥٥٩	*.٠٩١٠	*.٠٤٦٨	التصرف بوعي.	
*.٠٦٥٥	*.٠٥٧٨	*.٠٧٨٨	*.٠٧٦٤	*.٠٧٢٢	الوعي بوجهات النظر المتعددة.	
*.٠٦٨٤	*.٠٥٣٠	*.٠٥٨٦	*.٠٤٦٢	*.٠٦١١	الدرجة الكلية	
*.٠٦٤٥*	*.٠٦٩٦	*.٠٤٦٨	*.٠٧٣١	*.٠٨٣٨	الدرجة الكلية	

\* الدلالة > ٠.٠٥

### مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من جدول (٢٨) أنه توجد علاقة ارتباطية بين كل من جميع محاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس ومحاور جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس لدى الطلاب والطالبات بكلية التربية الرياضية

ويتبين وجود علاقة ارتباطية طردية بين محاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية ومحاور مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية وهذا يعنى ان كلما ارتفع مستوى اليقظة العقلية ارتفع مستوى جودة الحياة ، ويمكن تفسير هذه النتيجة فى ضوء مفهوم اليقظة العقلية التى تعنى عدم اصدار احكام تقييمية على الافكار والانفعالات والخبرات مع التركيز قصدا على اللحظة الحاضرة، مما يعنى التخلص من مركزية الافكار وفهمها على انها احداث مؤقتة وليست تجسيد للواقع، وهذا يؤدى الى الاستبصار، بالاضافة الى ان اليقظة العقلية تسمح بمواجهه الانفعالات او الافكار السلبية وقبولها وتحسن الصحة النفسية للأفراد وتساعد على خلق لادراك الحياه بشكل ايجابى، وعليه فان تمتع الطلبة باليقظة العقلية ينعكس بشكل ايجابى على جودة الحياه و التى تعكس اهم المكونات للشخصية الايجابية التى تتمتع بالصحة النفسية.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كل من دراسة،(2011) (٢٢)، دراسة الذبحاوى (٢٠١٥م) (٥)، ودراسة بكر (٢٠١٦م) (١٧)، والتي اشارت نتائجها الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية ومتغيرات الشخصية لدى افراد عينة الدراسة. وتعد اليقظة العقلية Mindfulness حالة من الانتباه والوعي بما يحدث في الوقت الحاضر، والتي تدعم الانتباه للخبرات التي يمر بها الفرد في اللحظة الحالية مما يعزز ضبط الانتباه ومن ثم تزيد الانفعالات الإيجابية. (٣٢: ١٥٦)

وبهذا يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على : توجد علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة

العقلية وجودة الحياة لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية.

### الاستخلاصات :

١- تم بناء مقياس لليقظة العقلية لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية يضم أربع محاور ويشمل على (٣٣) عبارة.

- ٢- تم بناء مقياس جودة الحياه يضم لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية أربع محاور ويشمل على (٣٢) عبارة.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات مقياسي اليقظة العقلية وجودة الحياه لدى الطلاب والطالبات وفقاً للفرقة الدراسية والجنس (الفرقة الرابعة والفرقة الاولى)، (طلاب وطالبات)
- ٤- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وجودة الحياه لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية.

#### التوصيات :

- ١- تدريب الطلبة على حل المشكلات ووضع الفروض المناسبة لحل المشكلة.
- ٢- تدريب طلاب وطالبات الكليه على عمليه الاستبصار وعدم اصدار احكام تقوم على الافكار والانفعالات والخبرات، والتخلص من مركزية الافكار وفهمها على انها احداث مؤقتة وليست تجسيد للواقع.
- ٣- ضرورة اجراء دراسات مقارنة بين اكثر من متغير لدى طلبة وطالبات كليه التربية الرياضية.
- ٤- ضرورة الاهتمام ببرامج التوجيه والارشاد النفسى من خلال برامج تلفزيونية منظمة تهتم وتلقى الضوء على الاثار الايجابية لليقظة العقلية وجودة الحياه وتأثيرها النفسى على الفرد والمجتمع.
- ٥- ضرورة العمل على توفير الخدمات النفسية والارشادية وتعميمها فى صورها العلاجية والوقائية لدى طلاب وطالبات كليه التربية الرياضية.

#### (( المراجع ))

#### اولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد بن عبد الله بن عبد العزيز الثنيان (٢٠٠٩): جودة الحياه وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الجامعية. رسالة دكتوراه، (غير منشورة) كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى.
- ٢- أسماء نوري (٢٠١٢): اثر ابعاد اليقظة الذهنية في الابداع التنظيمي دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، جامعة بغداد، المجلد (١٨)، العدد (٦٨).

- ٣- أماني الهاشم (٢٠١٧): درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمّان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.
- ٤- العارف بالله محمد الغندور (١٩٩٩): أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة: دراسة نظرية. المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١-١٧٥.
- ٥- دجلة قاسم محمد الذبحاوي (٢٠١٥م): تأثير اليقظة الذهنية على الاداء الريادي لاعضاء الهيئات التدريسية في معهدى النجف والكوفة، رسالة ماجستير غسر منشورة، جامعه الكوفه، العراق.
- ٦- رغداء نعيمة (٢٠١٢م): جودة الحياه لدى طلبة جامعتى دمشق وتشرين، مجله جامعه دمشق.
- ٧- روية حمد (٢٠١٦م): درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية بمحافظة عمان وعلاقتها بالثقة التنظيمية للمعلمين من وجهه نظرهم، رسالة ماجستير، جامعه الشرق الأوسط.
- ٨- رياض العاسمي (٢٠١٢): اليقظة العقلية والصحة النفسية، مجلة التربية العربية لدول الخليج العربي.
- ٩- زينب شقير (٢٠٠٩م): مقياس تشخيص معايير جودة الحياة، الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ١٠- زينب شقير (٢٠١٠م): جودة الحياه واضطرابات النوم لدى الشباب، المؤتمر الاقليمي الثانى لعلم النفس، كلية التربيه، جامعه طنطا.
- ١١- زينب شقير واخرون (٢٠١٢): "جودة الحياة كمنبىء لقلق المستقبل لدى طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوى بجامعة الطائف"، مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، ديسمبر (٢٠١٢)، عدد ٣٢ (٩٣-١٣٠).
- ١٢- سهير رعد يحيى (٢٠١٩م): اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥ م لطالبات المرحلة الثالثة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.

- ١٣- شاهر سليمان (٢٠١٠م): قياس جودة الحياه لدى عينة من طلاب جامعة تبوك وتأثير بعض المتغيرات عليها، مجلة رساله الخليج العربى.
- ١٤- عبد الرحمن عثمان، محمود ابراهيم (٢٠١٧م): جودة الحياه المدركة وعلاقتها بمواجهه المشكلات الاجتماعية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، دراسة تنبؤية، العلوم التربويه، مصر.
- ١٥- عبد الرقيب البحيري، فتحي الضبع، أحمد طلب، عائدة العوالمه (٢٠١٤): الصورة المعرفية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، مجلة مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- ١٦- فاطمة احمد على (٢٠١٣): "فاعلية برنامج إرشادى لتحسين جودة الحياة لدى معلمى مرحلة التعليم الأساسى" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- ١٧- نادية بكر (٢٠١٦م): أثر أبعاد اليقظة العقلية فى الابداع التنظيمى، المجلة العلمية للدراسات، مصر.
- ١٨- هالة عمر النجار محمد (٢٠١٩م): فاعلية برنامج إرشادى معرفى سلوكى قائم على اليقظة العقلية فى تنمية المرونة النفسية لطلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة قناه السويس.
- ١٩- وردة عثمان عرفة السقا (٢٠١٧م): تنمة اليقظة الذهنية كمدخل لخفض مستوى الغضب ونحسين إدارته، رسالة دكتوراه، كلية البنات لالاداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.
- ٢٠- ياسر احمد على عبد العليم (٢٠١٣): "جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية بجامعة المنيا" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 21- Alter, S. (2012): Information; The Foundation of business. New Jersey: Prentice Hall Publishers.



- 22- **Asheur, A, Sigman K(2011):** Effectiveness of both mindfulness and relaxation techniques and learning skill and their influences on the performance of students at the university.
- 23- **Bernadette Karlux (2012):** experiences of children in learning mental alertness to help them develop attention skills PhD thesis - University of East London – Britain
- 24- **Cardaciotto, L. A., Herbert, T. I., Forman, E. M., Moitra, E. & Farrow, V. (2008):** The assessment of present- moment awareness and acceptance: the Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15.
- 26- **Hoff, E. (2002):** Quality of life for persons with disabilities, *Journal Of the American Medical Association*, 280 (6): 716-725.
- 27- **Jacobs, I., Wollny, A., Sim, C.-W., & Horsch, A. (2016):** Mindfulness facets, trait emotional intelligence, emotional distress, and multiple health behaviors: A serial two-mediator model. *Scandinavian Journal of Psychology*, 57, 207-214.
- 28- **Sampath, H., Biswas, A. G., Soohinda, G., Dutta, S. (2019):** Mindfulness and its role in psychological well-being among medical college students. *Open Journal of Psychiatry & Allied Sciences*, 10(1), 52-56.
- 29- **Sankitha Carmona (2014):** is an exploratory study of mental alertness as a reduced and protective tool for adolescents. PhD thesis, University of California, USA
- 30- **WHOQol Group (1995):** The world Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the

world health organization social science and medicine, 41,.

- 31- William A Pitney ;(2006):** Organizational Influences and Quality-of-Life Issues During the Professional Socialization of Certified Athletic Trainers Working in the National Collegiate Athletic Association Division I Setting.; 41(2): 189–195
- 32- Zeng, W., & Gu, M. (2017):** Relationship between mindfulness and positive affect of Chinese older adults: Optimism as mediator. Social Behavior and Personality, 45(1), 155-162.