



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم : التربية البدنية

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

أثر النشاط الرياضي على تنمية اليقظة الذهنية لدى

تلاميذ التعليم الثانوي

دراسة ميدانية في ثانوية زيري بن مناد بوسعادة

إشراف الأستاذ:

أ.د. بشيري بن عطية

إعداد الطالب:

بن السليخ الطاهر

السنة الجامعية: 2026/2025



شكر وعرفان

قبل كل شيء أحمده الله عز وجل الذي وفقني وأعانني على إتمام
هذا العمل المتواضع، والذي أرجو أن يكون نافعاً لي ولكل
الطلبة والباحثين.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير والامتنان إلى **الأستاذ**
الدكتور بشيري بن عطية حفظه الله، الذي لم يبخل عليّ بعلمه
وتوجيهاته القيّمة، فكان خير مرشد وموجه طوال إنجاز هذا
العمل، وسأهم بتوجيهاته السديدة ونصائحه العلمية في تذليل
الصعوبات وإتمام هذا البحث على أحسن وجه. فله مني كل
الإحترام والتقدير، مع أصدق الدعوات له بمزيد من النجاح
والتوفيق.

كما أتوجه بالشكر والامتنان إلى جميع أساتذتي الأفاضل الذين
كان لهم الفضل في تعليمي وتوجيهي.
وفي الأخير، أشكر كل من ساعدني وساندني من قريب أو بعيد
في إنجاز هذا العمل.



الإهداء

الحمد لله الذي وفقني وأعانني على إتمام هذا العمل.
أهدي ثمرة جهدي هذه إلى زوجتي الغالية، شريكة دربي
وسندي في كل خطوة، التي كأت لبهرها ودعمها وتشجيعها
الأثر الكبير في بلوغ هذا الإنجاز.
وإلى ابنتي العزيزة، نور حياتي ومصدر سعادتي، التي كانت
ابتسامتها دافعاً لي لمواصلة الطريق.
وإلى ابني العزيز، أمني وفخري، الذي أرجو له مستقبلاً زاهراً
مليئاً بالنجاح والتوفيق.
كما أهدي هذا العمل إلى والديّ الكريمين، وإلى جميع أفراد
عائلي وكل من ساندني وشجعني.
إليكم جميعاً أهدي هذا الإنجاز المتواضع، عربون محبة ووفاء
وتقدير.



قائمة المحتويات

-	-شكر
-	-إهداء
-	-قائمة المحتويات
-	-قائمة الجداول
-	-قائمة الأشكال
-	-الملخص باللغة العربية
-	-الملخص باللغة الإنجليزية
أ-ب	مقدمة
الفصل الأول: الاطار العام للدراسة	
4	1.1_اشكالية الدراسة
5	2.1_فرضيات الدراسة
5	3.1_أهمية الدراسة
6	4.1_أهداف الدراسة
6	5.1_تحديد المصطلحات
7	6.1_الدراسات السابقة و المشابهة
12	7.1_مميزات الدراسة الحالية
الفصل الثاني: النشاط البدني والرياضي	
14	تمهيد
15	1.2_مفهوم النشاط البدني
15	2.2_أهداف النشاط البدني
16	3.2_أهداف النشاط البدني الرياضي
19	4.2_تصنيف الأنشطة البدنية الرياضية
20	5.2_أنواع النشاط البدني والرياضي
22	6.2_النشاط البدني الترويحي
23	7.2_خصائص النشاط البدني الرياضي
24	8.2_العلاقة وأهمية النشاط البدني الرياضي بالصحة
24	9.2_شروط ممارسة النشاط البدني الرياضي
25	10.2_تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي

28	خلاصة
الفصل الثالث: اليقظة الذهنية	
30	تمهيد
31	1.3_ لمحة تاريخية عن اليقظة الذهنية
33	2.3_ نظريات اليقظة الذهنية
35	3.3_ مفهوم اليقظة الذهنية
36	4.3_ أهمية اليقظة الذهنية
37	5.3_ فوائد اليقظة الذهنية
38	6.3_ مكونات اليقظة الذهنية
40	7.3_ أبعاد اليقظة الذهنية
41	8.3_ خصائص اليقظة الذهنية
42	9.3_ مقومات اليقظة الذهنية
44	10.3_ فنيات اليقظة الذهنية
45	خلاصة
الفصل الرابع: الاجراءات الميدانية للدراسة	
47	تمهيد
48	1.4_ الدراسة الاستطلاعية
48	2.4_ منهج الدراسة
49	3.4_ مجتمع وعينة الدراسة
53	4.4_ أساليب جمع البيانات
54	5.4_ الخصائص السيكمترية للأداة
56	6.4_ تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
57	7.4_ خطوات إجراء الدراسة الحالية
58	خلاصة
الفصل الخامس: عرض و تحليل وتفسير مناقشة النتائج	
60	- عرض وتحليل النتائج
75	- تفسير ومناقشة النتائج
الفصل السادس : استنتاجات واقتراحات وتوصيات	
81	الاستنتاج العام
81	الاقتراحات والتوصيات
82	الأفاق المستقبلية للدراسة

الملاحق	-
المصادر و المراجع	-

قائمة الجداول

ص	عنوان الجدول
49	جدول رقم (01) : يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة .
50	جدول رقم (02) : يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس.
51	جدول رقم (03) : يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي.
52	جدول رقم (04) : يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الممارسة .
53	جدول رقم (05) : يوضح سلم ليكارت لمحاول الإستبيان.
55	جدول رقم (06) : يوضح حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ.
60	جدول رقم (07) : يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق في مستوى اليقظة الذهنية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني.
61	جدول رقم (08) : يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الجنس لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني.
62	جدول رقم (09) : يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني .

قائمة الأشكال

ص	عنوان الشكل
40	الشكل رقم (01) : يمثل مكونات اليقظة الذهنية .
50	الشكل رقم (02) : يمثل افراد عينة الدراسة حسب الجنس .
51	الشكل رقم (03) : يمثل افراد عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي .
52	الشكل رقم (04) : يمثل افراد عينة الدراسة حسب الممارسة .

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر النشاط البدني في تنمية اليقظة الذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، والكشف عن الفروق في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لممارسة النشاط البدني، والجنس، والمستوى الدراسي. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المقارن، حيث تم تطبيق مقياس اليقظة الذهنية للمراهقين (A-MAAS) على عينة قوامها (99) تلميذاً وتلميذة من مرحلة التعليم الثانوي.

أظهرت النتائج أن المتوسط العام لليقظة الذهنية بلغ (2.62) بانحراف معياري (1.03)، وهو ما يشير إلى أن مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة كان متوسطاً.

كما كشفت نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني وغير الممارسين، حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (3.11) مقابل (2.27) لغير الممارسين، وبلغت قيمة ($T = 4.87$) عند مستوى دلالة (0.000)، مما يدل على أن ممارسة النشاط البدني تسهم في رفع مستوى اليقظة الذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

وفيما يتعلق بمتغير الجنس، بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني، حيث تفوقت الإناث بمتوسط حسابي قدره (4.6283) مقارنة بالذكور الذين بلغ متوسطهم (4.3817)، وقد بلغت قيمة ($T = 4.565$) عند مستوى دلالة أقل من (0.05)، وكانت الفروق لصالح الإناث.

أما بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي، فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى والثانية ثانوي في مستوى اليقظة الذهنية، حيث بلغت قيمة ($T = 0.23$) ومستوى الدلالة (0.82)، وهو ما يشير إلى أن المستوى الدراسي لا يؤثر في مستوى اليقظة الذهنية لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني.

وخلصت الدراسة إلى أن النشاط البدني يعد عاملاً مهماً في تنمية اليقظة الذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، وأن الإناث يتمتعن بمستوى أعلى من اليقظة الذهنية مقارنة بالذكور، في حين لا توجد فروق تعزى للمستوى الدراسي. وتوصي الدراسة بتشجيع التلاميذ على ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة داخل المؤسسات التربوية وخارجها لما لها من أثر إيجابي في تعزيز اليقظة الذهنية وتحسين التوافق النفسي والأكاديمي.

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي - اليقظة الذهنية - تلاميذ التعليم الثانوي

Abstract

This study aimed to investigate the impact of physical activity on the development of mindfulness among secondary school students and to identify differences in mindfulness levels according to physical activity practice, gender, and academic level. The study adopted a descriptive comparative approach and employed the Adolescent Mindful Attention Awareness Scale (A-MAAS). The sample consisted of 99 secondary school students.

The findings revealed that the overall mean score of mindfulness was 2.62, with a standard deviation of 1.03, indicating a moderate level of mindfulness among the participants.

The results of the independent samples t-test showed statistically significant differences in mindfulness levels between students who regularly practiced physical activity and those who did not. The mean score of the physically active students was 3.11, compared to 2.27 for non-active students, with a t-value of 4.87 and a significance level of 0.000. These results indicate that participation in physical activity contributes positively to the enhancement of mindfulness among secondary school students.

Regarding gender differences, the findings demonstrated statistically significant differences in mindfulness levels among students who practiced physical activity. Female students obtained a higher mean score (4.6283) than male students (4.3817), with a t-value of 4.565, indicating that the differences were in favor of females.

Concerning academic level, the results showed no statistically significant differences in mindfulness levels between first-year and second-year secondary school students. The calculated t-value was 0.23 with a significance level of 0.82, suggesting that academic level does not significantly affect mindfulness among students who engage in physical activity.

The study concluded that physical activity is an important factor in enhancing mindfulness among secondary school students. It also found that female students exhibit higher levels of mindfulness than male students, whereas no differences were found according to academic level. The study recommends encouraging students to engage regularly in physical activities within and outside educational institutions due to their positive role in promoting mindfulness and improving psychological and academic adjustment.

Keywords: Sports activity – Mindfulness – Secondary school students.

مقدمة

مقدمة:

يشهد العالم في العصر الحديث تغيرات متسارعة شملت مختلف جوانب الحياة الاجتماعية والتكنولوجية والثقافية، الأمر الذي أدى إلى ظهور العديد من التحديات النفسية والعقلية التي أصبحت تؤثر بشكل مباشر في الأفراد، خاصة فئة المراهقين والتلاميذ. وقد انعكست هذه التغيرات على البيئة المدرسية، حيث أصبح التلميذ يعيش وسط ضغوط متعددة تتمثل في متطلبات الدراسة، وكثرة المثيرات التكنولوجية، والتغيرات الاجتماعية والنفسية المرتبطة بمرحلة النمو، مما جعل المؤسسات التربوية مطالبة بالاهتمام ليس فقط بالجانب المعرفي والتحصيلي، وإنما أيضاً بالجوانب النفسية والعقلية والانفعالية للتلميذ، قصد تحقيق نمو متكامل ومتوازن لشخصيته.

ومن هذا المنطلق، أصبحت الصحة النفسية والقدرات العقلية من أهم الموضوعات التي حظيت باهتمام الباحثين والمتخصصين في مجالات التربية وعلم النفس، لما لها من دور أساسي في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ. ولم يعد النجاح التربوي مرتبطاً فقط بامتلاك المعارف والمعلومات، بل أصبح يرتبط كذلك بقدرة التلميذ على التحكم في انفعالاته، والتركيز والانتباه، والتفاعل الإيجابي مع محيطه المدرسي والاجتماعي، وهي جوانب ترتبط ارتباطاً وثيقاً بما يُعرف باليقظة الذهنية.

وتُعدّ اليقظة الذهنية من المفاهيم الحديثة التي ظهرت بقوة في الدراسات النفسية والتربوية المعاصرة، حيث تشير إلى حالة من الوعي والانتباه الكامل للحظة الراهنة، مع القدرة على ملاحظة الأفكار والانفعالات والمواقف المختلفة بطريقة واعية ومنتزعة دون إصدار أحكام متسارعة. وتكمن أهمية اليقظة الذهنية في كونها تساعد الفرد على تحسين مستوى التركيز والانتباه، وتقليل التشوش الذهني، والحد من القلق والتوتر النفسي، إضافة إلى تعزيز القدرة على اتخاذ القرارات والتكيف مع المواقف الحياتية المختلفة. وقد أثبتت العديد من الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من اليقظة الذهنية يكونون أكثر قدرة على التحكم في انفعالاتهم وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.

وفي المجال التربوي، أصبحت اليقظة الذهنية من المتطلبات الأساسية التي ينبغي تنميتها لدى التلاميذ، خاصة في مرحلة التعليم الثانوي التي تُعد من أهم المراحل التعليمية وأكثرها حساسية، لما تتميز به من تغيرات جسمية ونفسية وعقلية متسارعة. ففي هذه المرحلة يسعى التلميذ إلى بناء شخصيته وتحديد ميوله واتجاهاته المستقبلية، كما يواجه ضغوطاً دراسية واجتماعية متزايدة قد تؤثر في تركيزه وتوازنه النفسي. لذلك أصبح من الضروري البحث عن الوسائل والأساليب التي يمكن أن تساعد التلاميذ على تنمية قدراتهم العقلية والانفعالية وتحسين مستوى وعيهم الذاتي وتركيزهم الذهني.

ومن بين أهم الوسائل التربوية التي يمكن أن تساهم في تحقيق ذلك نجد النشاط الرياضي، الذي يُعدّ أحد العناصر الأساسية في بناء شخصية الفرد وتنمية مختلف جوانبها البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية. فالنشاط الرياضي لم يعد مجرد وسيلة للترفيه أو تنمية اللياقة البدنية فقط، بل أصبح أداة تربوية فعالة تُستخدم في تعديل

السلوك وتنمية القيم والمهارات الحياتية المختلفة، كما تسهم ممارسة الأنشطة الرياضية في تحسين الصحة النفسية، والتخفيف من الضغوط والانفعالات السلبية، وتنمية روح التعاون والانضباط والثقة بالنفس.

إضافة إلى ذلك، فإن النشاط الرياضي يتطلب حضوراً ذهنياً مستمراً أثناء الأداء، حيث يحتاج التلميذ إلى التركيز والانتباه ومتابعة الحركات والتوجيهات واتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب، وهو ما يجعل الممارسة الرياضية مرتبطة بشكل مباشر بتنمية اليقظة الذهنية. فالتلميذ أثناء ممارسته للنشاط الرياضي يكون في حالة من الوعي والانتباه للحركات الجسدية والتنفس والتفاعل مع المحيط، الأمر الذي يساعده على تحسين قدرته على التركيز وتنظيم أفكاره وانفعالاته. كما أن الأنشطة الرياضية الجماعية تنمي لدى التلميذ مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي والقدرة على ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة.

وانطلاقاً من هذه المعطيات، جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على أثر النشاط الرياضي في تنمية اليقظة الذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، من خلال محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي ومستوى اليقظة الذهنية لدى التلاميذ، ومعرفة مدى مساهمة الأنشطة الرياضية في تحسينه داخل الوسط المدرسي. كما تهدف هذه الدراسة إلى إبراز أهمية النشاط الرياضي كوسيلة تربوية ونفسية فعالة تسهم في إعداد تلميذ متوازن نفسياً وعقلياً وقادر على مواجهة مختلف التحديات الدراسية والحياتية بكفاءة ووعي.

و كانت خطة الدراسة على النحو التالي:

❖ الجانب المنهجي

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

❖ الجانب النظري

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي

الفصل الثالث:اليقظة الذهنية

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الخامس: عرض و تحليل وتفسير مناقشة النتائج

الفصل السادس : استنتاجات واقتراحات وتوصيات

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1.1 إشكالية :

تُعدّ مرحلة التعليم الثانوي من أهم المراحل الحاسمة في المسار التعليمي للتلميذ، إذ تمثل مرحلة انتقالية دقيقة من الطفولة المتأخرة إلى المراهقة المتقدمة، وهي مرحلة تتسم بتعدد التغيرات النفسية والجسمية والعقلية والاجتماعية، مما يجعل التلميذ أكثر عرضة للضغوط الدراسية والانفعالية، خاصة مع تزايد متطلبات التحصيل الدراسي والاستعداد لامتحانات المصيرية التي تحدد مستقبله الأكاديمي والمهني وفي هذا السياق، تبرز الحاجة إلى الاهتمام ليس فقط بالجانب المعرفي للتلميذ، بل أيضاً بالجوانب النفسية والذهنية التي تؤثر بشكل مباشر في قدرته على التعلم والتكيف والتحصيل.

ومن بين المفاهيم الحديثة التي حظيت باهتمام متزايد في مجالي علم النفس التربوي وعلوم التربية مفهوم اليقظة الذهنية ، والذي يُقصد به حالة من الوعي الكامل واليقظة للحظة الراهنة، مع القدرة على توجيه الانتباه بشكل مقصود نحو الأفكار والمشاعر والأحاسيس دون إصدار أحكام مسبقة، وبطريقة تتسم بالهدوء والاتزان. وتُعد اليقظة الذهنية مهارة نفسية معرفية تساعد التلميذ على التحكم في الانتباه، وتقليل التششت الذهني، وإدارة الانفعالات بشكل أكثر نضجاً، مما ينعكس إيجاباً على أدائه الدراسي وتوازنه النفسي والاجتماعي.

وقد أثبتت العديد من الدراسات الحديثة في علم النفس التربوي أن ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية لدى المتعلمين يرتبط بتحسين القدرة على التركيز، وزيادة المرونة المعرفية، وانخفاض مستويات القلق والتوتر، إضافة إلى تحسين جودة التعلم واتخاذ القرار، كما أنها تُعد عاملاً وقائياً مهماً ضد الضغوط النفسية التي قد تواجه التلميذ في البيئة المدرسية.

وفي المقابل، يُعتبر النشاط الرياضي المدرسي أحد أهم الوسائل التربوية التي تسهم في بناء شخصية التلميذ من مختلف الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية. فممارسة النشاط الرياضي لا تقتصر فقط على تنمية اللياقة البدنية أو تحسين القدرات الحركية، بل تتجاوز ذلك لتشمل تعزيز الثقة بالنفس، وتنمية روح التعاون والانضباط، وتفريغ الشحنات الانفعالية السلبية، إضافة إلى تحسين القدرة على التركيز والانتباه. كما يُنظر إلى النشاط الرياضي باعتباره وسيلة فعالة لتخفيف التوتر والضغط النفسي الناتج عن متطلبات الدراسة والحياة اليومية، مما يجعله بيئة مناسبة لتعزيز التوازن النفسي والعقلي لدى التلاميذ.

ومن خلال الربط بين المفهومين، يتضح أن هناك تقاطعاً وظيفياً بين النشاط الرياضي واليقظة الذهنية، حيث إن كليهما يهدف إلى تحسين الأداء العقلي والنفسي للفرد فالنشاط الرياضي، خاصة عندما يمارس بانتظام وبطريقة منظمة داخل المؤسسات التربوية، قد يسهم في تعزيز قدرة التلميذ على الانتباه للحظة الراهنة، والتحكم في التفكير والانفعال، وهو ما يتوافق مع جوهر اليقظة الذهنية. غير أن هذا الارتباط ما يزال بحاجة إلى مزيد من البحث والدراسة الميدانية، خاصة في الوسط المدرسي الجزائري، نظراً لخصوصية المرحلة العمرية وظروف التمدن.

وبناءً على ما سبق، تنبثق أهمية هذه الدراسة من محاولة تسليط الضوء على العلاقة بين النشاط الرياضي واليقظة الذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، والكشف عن مدى إسهام ممارسة النشاط الرياضي في

تنمية هذه المهارة النفسية المعرفية المهمة. كما تهدف الدراسة إلى فهم ما إذا كانت هناك فروق في مستوى اليقظة الذهنية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي، وإلى أي مدى يمكن للنشاط الرياضي أن يكون أداة تربوية فعالة لتحسين الحالة الذهنية والانتباه لدى التلاميذ وعليه، تتحدد إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي الآتي:

- هل للنشاط البدني أثر دال إحصائياً في تنمية اليقظة الذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي؟

1.1_التساؤلات الجزئية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني المنتظم والتلاميذ غير الممارسين ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ التعليم الثانوي الممارسين للنشاط البدني؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير المستوى الدراسي (السنة اولى /السنة الثانية) لدى تلاميذ التعليم الثانوي الممارسين للنشاط البدني؟

2.1_فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

للنشاط البدني أثر دال إحصائياً في تنمية اليقظة الذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

الفرضيات الجزئية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني والتلاميذ غير الممارسين، لصالح التلاميذ الممارسين.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الجنس لدى تلاميذ التعليم الثانوي الممارسين للنشاط البدني.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير المستوى الدراسي (السنة اولى /السنة الثانية) لدى تلاميذ التعليم الثانوي الممارسين للنشاط البدني.

3.1_أهمية الدراسة :

تتبع أهمية هذه الدراسة من كونها تسلط الضوء على العلاقة بين ممارسة النشاط البدني ومستوى اليقظة الذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، حيث تهدف إلى الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى اليقظة الذهنية التي تُعزى لممارسة النشاط البدني، إضافة إلى معرفة ما إذا كانت هناك فروق بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني بانتظام وغير الممارسين له، كما تسعى الدراسة إلى اختبار طبيعة العلاقة الارتباطية بين درجة ممارسة النشاط البدني ومستوى اليقظة الذهنية، والتعرف على الفروقات في اليقظة الذهنية للتلاميذ الممارسين لنشاط الرياضي التي تعزى لمتغيري الجنس والمستوى الدراسي ، ومن ثم فإن هذه الدراسة تكتسي

أهمية علمية وتطبيقية من خلال مساهمتها في إثراء البحث التربوي والنفسي حول دور النشاط البدني في تحسين الجوانب المعرفية والذهنية لدى التلاميذ، بما يساعد القائمين على العملية التربوية على تعزيز ممارسات النشاط البدني داخل المؤسسات التعليمية.

4.1_ أهداف الدراسة : تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية :

- معرفة أثر النشاط الرياضي في تنمية اليقظة الذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.
- معرفة الفروقات في اليقظة الذهنية لدى تلاميذ الممارسين لنشاط الرياضي في التعليم الثانوي بين الذكور والاناث.
- معرفة الفروقات في اليقظة الذهنية لدى تلاميذ الممارسين لنشاط الرياضي في التعليم الثانوي بين السنة أولى ثانوي والثانية ثانوي .

5.1_ تحديد المفاهيم و المصطلحات:

1.5.1_ : النشاط الرياضي :

التعريف الاصطلاحي: يعني ذلك النشاط البدني الذي يصون وينمي جسم الإنسان، والذي يساعد على تقويته وسلامته والغرض منه ضمان النمو البدني الكامل للجسم وزيادة القدرة للأعضاء على المقاومة، وإبراز القبلات لجميع أنواع التدريبات والتمرينات الملائمة للجميع، كالنشاط البدني المنظم والموجه لإعداد الأفراد، إعداداً متكاملاً بدنياً، اجتماعياً وعقلياً.

يقول أبو العلا وآخرون في النشاط البدني الرياضي "هو وسيلة لبلوغ الأهداف الصحية إذا تمت الممارسة من أجل ذلك، يخدم المستوى الرياضي العالي إذا كان متخصصاً، ويُمارس للترويح عن النفس لدى العامة من الناس ويخدم الأهداف التربوية إذا ما تمت ممارستها في الإطار التربوي المدرسي.

(أبو العلا وآخرون، 1993، ص25)

التعريف الإجرائي : هو نشاط يسعى الى اعداد الطالب اعداداً متزناً ومتكاملاً من جميع النواحي البدنية والوجدانية والاجتماعية، من خلال مختلف الأنشطة البدنية التي تعمل على تحقيقها.

2.5.1_ : اليقظة الذهنية :

التعريف الاصطلاحي : حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد، وهي عملية من النشاط التمييزي لابتكار الجديد، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس اليقظة الذهنية المطبق على عينة الدراسة

التعريف الإجرائي: هي حالة عقلية مرنة تعكس قدرة الطالب على الانفتاح على الأفكار والخبرات الجديدة والابتكار، وتتحدد إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها التلميذ على "مقياس اليقظة الذهنية" المعتمد والمطبق في هذه الدراسة.

3.5.1_ : تلاميذ التعليم الثانوي

التعريف الاصطلاحي : هم فئة المتعلمين الذين يتابعون دراستهم النظامية في مؤسسات التعليم الثانوي العام والتكنولوجي بعد اجتيازهم مرحلة التعليم الأساسي (أو المتوسط)، وتتراوح أعمارهم بين 15 و19 سنة، حيث تعدهم هذه المرحلة معرفياً ومنهجياً للتكيف مع متطلبات التعليم الجامعي

التعريف الإجرائي : هم تلاميذ يزاولون دراستهم ضمن التعليم النظامي في مرحلة التعليم الثانوي العام والتكنولوجي، بعد إنهاء مرحلة التعليم المتوسط. وتكون أعمارهم عادة بين 15 و19 سنة، وتهدف هذه المرحلة إلى تزويدهم بالمعارف والمهارات المنهجية التي تساعد على مواصلة التعليم .

6.1_ الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى : أثر النشاط البدني والرياضي على الانتباه لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي

صاحب الدراسة : هطال سمير ، مذكرة ماستر ، جامعة الجزائر 3 2022

أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن تأثير ممارسة النشاط البدني والرياضي على مستوى الانتباه لدى تلاميذ الأقسام النهائية في التعليم الثانوي، إضافة إلى إبراز الفروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي، ومدى انعكاس ذلك على التحصيل الدراسي والوظائف المعرفية.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من تلاميذ الأقسام النهائية ببعض ثانويات ولاية عنابة، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية لضمان تمثيل جيد لمجتمع البحث.

أدوات الدراسة : اعتمد الباحث على استبيان خاص بممارسة النشاط البدني، إضافة إلى اختبارات لقياس مستوى الانتباه والتركيز لدى التلاميذ.

منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة المتغيرات المدروسة.

نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشاط البدني ومستوى الانتباه، حيث تبين أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي يتمتعون بمستوى أعلى من التركيز والانتباه مقارنة بغير الممارسين.

الدراسة الثانية : دور النشاط البدني الرياضي في تنمية المهارات النفسية والذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي

صاحب الدراسة : بوفريدة عبد المالك ، ماستر ، جامعة الجزائر 3 ، 2020 .

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي في تنمية المهارات النفسية والذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، مع التركيز على تحسين القدرات المعرفية والانفعالية من خلال الممارسة الرياضية المنتظمة.

عينة الدراسة: شملت الدراسة تلاميذ من عدة ثانويات بولاية قالمة تتراوح أعمارهم بين 15 و19 سنة.

أدوات الدراسة : استبيان موجه للتلاميذ لقياس المهارات النفسية والذهنية المرتبطة بالممارسة الرياضية.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي التحليلي.

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج أن للنشاط البدني الرياضي دوراً فعالاً في تنمية الجوانب النفسية والذهنية لدى التلاميذ، حيث ساهم في تحسين الانتباه، وتقوية الذاكرة، ورفع مستوى التوازن الانفعالي.

الدراسة الثالثة : دور النشاط البدني الرياضي في النمو النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي

صاحب الدراسة : لعويسي أحمد - مرزوقي محمد رياض ، جامعة محمد بوضياف - المسيلة 2022

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر النشاط البدني الرياضي على النمو النفسي والاجتماعي لتلاميذ التعليم الثانوي، ودراسة مدى مساهمته في تحسين العلاقات الاجتماعية وتقليل القلق والتوتر.

عينة الدراسة: تكونت العينة من 29 تلميذاً من ثانوية المدخل الغربي بأولاد عدي لقبالة.

أدوات الدراسة: استبيان موجه للتلاميذ بالإضافة إلى بعض الاختبارات النفسية البسيطة.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تساهم بشكل إيجابي في تحسين التكيف النفسي والاجتماعي للتلاميذ، وتعزز روح التعاون والانضباط داخل الوسط المدرسي.

الدراسة الرابعة : انعكاس ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على تقدير الذات لدى تلاميذ التعليم

الثانوي

صاحب الدراسة : بن عيسى محمد ، ماستر ، جامعة بومرداس ، 2021

أهداف الدراسة: هدفت إلى معرفة أثر ممارسة التربية البدنية والرياضية على مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وإبراز العلاقة بين النشاط البدني والثقة بالنفس.

عينة الدراسة: تلاميذ من ثانويات مختلفة بولاية بومرداس.

أدوات الدراسة: مقياس تقدير الذات + استبيان حول ممارسة النشاط البدني.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي الارتباطي.

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني وارتفاع مستوى تقدير الذات والثقة بالنفس لدى التلاميذ.

الدراسة الخامسة : دور الرياضة المدرسية في تحسين الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

صاحب الدراسة : زروقي عبد القادر ، ماستر ، جامعة الوادي ، 2021 .

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الرياضة المدرسية في تحسين الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ التعليم الثانوي، وتقليل مستويات القلق والتوتر أثناء الدراسة.

عينة الدراسة: تلاميذ من ثانويات ولاية الوادي.

أدوات الدراسة: استبيان لقياس الاتزان الانفعالي ومستوى ممارسة النشاط الرياضي.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أن ممارسة النشاط البدني تساهم بشكل كبير في تحقيق الاتزان الانفعالي والتخفيف من الضغوط النفسية لدى التلاميذ.

الدراسة السادسة : دور النشاط البدني الرياضي في تنمية القدرات المعرفية لدى تلاميذ التعليم الثانوي

صاحب الدراسة: لعلاوي عبد الرحمان ، ماستر ، جامعة سطيف 2 ، 2022

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى قياس أثر النشاط البدني الرياضي على تنمية القدرات المعرفية وخاصة الذاكرة لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

عينة الدراسة: تلاميذ من بعض ثانويات ولاية سطيف.

أدوات الدراسة : اختبارات الذاكرة + استبيان حول النشاط البدني.

منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

نتائج الدراسة : أثبتت النتائج وجود تأثير إيجابي للنشاط البدني على تحسين الذاكرة والقدرات الذهنية لدى التلاميذ.

الدراسة السابعة : أثر النشاط البدني الرياضي على خفض التوتر النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي

صاحب الدراسة : بن سالم عبد الكريم ، ماستر ، جامعة ورقلة ، 2021

أهداف الدراسة: هدفت إلى دراسة تأثير النشاط البدني الرياضي على مستوى التوتر النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

عينة الدراسة : تلاميذ من عدة ثانويات بولاية ورقلة.

أدوات الدراسة : مقياس التوتر النفسي + استبيان.

منهج الدراسة : المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة : توصلت الدراسة إلى أن النشاط البدني الرياضي يساهم في خفض مستوى التوتر النفسي وتحسين الحالة النفسية للتلاميذ.

الدراسة الثامنة: دور التربية البدنية والرياضية في تحسين الدافعية للتعلم لدى تلاميذ التعليم الثانوي

صاحب الدراسة : قادة يوسف ، ماستر ، جامعة الجلفة ، 2020

أهداف الدراسة: هدفت إلى معرفة تأثير التربية البدنية على دافعية التعلم لدى تلاميذ الثانوي.

عينة الدراسة: تلاميذ من ثانويات ولاية الجلفة.

أدوات الدراسة: استبيان الدافعية + استبيان النشاط البدني.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي الارتباطي.

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني وارتفاع مستوى الدافعية للتعلم.

الدراسة التاسعة : أثر النشاط البدني الرياضي على تنمية القدرات البدنية والمعرفية لدى تلاميذ التعليم الثانوي

صاحب الدراسة : بن عيسى أحمد ، ماستر ، جامعة البويرة ، 2021

أهداف الدراسة: هدفت إلى دراسة العلاقة بين النشاط البدني والقدرات البدنية والمعرفية لدى التلاميذ.

عينة الدراسة: تلاميذ من التعليم الثانوي بولاية البويرة.

أدوات الدراسة: اختبارات بدنية + استبيان معرفي.

منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

نتائج الدراسة : توصلت الدراسة إلى وجود تأثير إيجابي للنشاط البدني على القدرات البدنية والمعرفية للتلاميذ.

الدراسة العاشرة : أثر النشاط البدني الرياضي على تنمية اليقظة الذهنية والانتباه لدى تلاميذ التعليم الثانوي

صاحب الدراسة : حمدي محمد ، ماستر ، جامعة الجزائر 3 ، 2023

أهداف الدراسة: هدفت إلى معرفة أثر النشاط البدني الرياضي على تنمية اليقظة الذهنية والانتباه لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

عينة الدراسة: تلاميذ من ثانويات مختلفة.

أدوات الدراسة: مقياس اليقظة الذهنية + استبيان النشاط البدني.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي الارتباطي.

نتائج الدراسة : أثبتت النتائج وجود علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني ومستوى اليقظة الذهنية والانتباه لدى التلاميذ.

1.6.1_التعليق على الدراسات السابقة :

1_ من حيث الهدف:

يتضح من خلال تحليل الدراسات السابقة أن أغلبها ركز على دراسة أثر النشاط البدني والرياضي على مختلف الجوانب النفسية والمعرفية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، حيث تنوعت الأهداف بين قياس أثره على الانتباه، والذاكرة، واليقظة الذهنية، والدافعية للتعلم، وتقدير الذات، والالتزان الانفعالي.

فعلى سبيل المثال، هدفت دراسة هطال سمير (2022) إلى الكشف عن تأثير ممارسة النشاط البدني على مستوى الانتباه لدى التلاميذ، في حين ركزت دراسة لعلاوي عبد الرحمان (2022) على قياس أثر النشاط البدني على تنمية القدرات المعرفية وخاصة الذاكرة. أما دراسة حمدي محمد (2023) فقد تناولت العلاقة بين النشاط البدني واليقظة الذهنية والانتباه.

هذا التنوع في الأهداف سمح بتغطية جوانب متعددة من شخصية المتعلم، وأسهم في بلورة أهداف الدراسة الحالية بشكل أدق، خاصة فيما يتعلق بربط النشاط البدني باليقظة الذهنية والانتباه.

2_ من حيث المنهج المستخدم:

أظهرت الدراسات السابقة اعتماداً شبه كلي على المنهج الوصفي الارتباطي، باعتباره الأنسب لدراسة العلاقة بين المتغيرات النفسية والسلوكية، مع وجود بعض الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي لقياس الأثر بشكل مباشر.

فعلى سبيل المثال، اعتمدت دراسة بوفريدة عبد المالك (2020) ودراسة قادة يوسف (2020) على المنهج الوصفي التحليلي والارتباطي، بينما استخدمت دراسة لعلاوي عبد الرحمان (2022) ودراسة بن عيسى أحمد (2021) المنهج التجريبي لقياس تأثير النشاط البدني على الذاكرة والقدرات المعرفية. هذا التعدد في المناهج ساعد الباحث على اختيار المنهج المناسب لدراسته الحالية، والذي يتماشى غالباً مع المنهج الوصفي الارتباطي لقياس العلاقة بين النشاط البدني واليقظة الذهنية.

3_ من حيث العينة وكيفية اختيارها:

تباينت الدراسات السابقة من حيث حجم العينة وطرق اختيارها، حيث شملت بعضها عينات كبيرة نسبياً، بينما اعتمدت دراسات أخرى على عينات صغيرة ومحددة جغرافياً. فعلى سبيل المثال، اعتمدت دراسة بن عيسى أحمد (2021) ودراسة حمدي محمد (2023) على عينات من تلاميذ ثانويات مختلفة في ولايات متعددة مثل البويرة والجزائر، مما أعطى نتائج أكثر تنوعاً وقابلية للتعميم. في المقابل، اعتمدت دراسة لعويسي أحمد ومرزوقي محمد رياض (2022) على عينة محدودة مكونة من 29 تلميذاً فقط من ثانوية واحدة، وهو ما يجعل نتائجها أكثر ارتباطاً بالسياق المحلي. كما اعتمدت معظم الدراسات على أسلوب الاختيار العشوائي أو العينة القصدية لضمان تمثيل مناسب لمجتمع البحث، خاصة في الدراسات التي تتطلب مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني.

4_ من حيث النتائج:

أجمعت أغلب الدراسات السابقة على وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشاط البدني والرياضي وتحسن الجوانب النفسية والمعرفية لدى التلاميذ. فعلى سبيل المثال، توصلت دراسة هطال سمير (2022) إلى وجود علاقة إيجابية بين النشاط البدني ومستوى الانتباه، حيث كان التلاميذ الممارسون أكثر تركيزاً من غير الممارسين. كما بينت دراسة زروقي عبد القادر (2021) أن النشاط البدني يساهم في تحسين الاتزان الانفعالي وتقليل التوتر النفسي. في حين أكدت دراسة حمدي محمد (2023) وجود علاقة إيجابية بين النشاط البدني واليقظة الذهنية والانتباه. وبشكل عام، يمكن ملاحظة أن النشاط البدني يسهم في:

- تحسين الانتباه والتركيز
- تنمية الذاكرة والقدرات المعرفية
- تعزيز اليقظة الذهنية
- رفع الدافعية للتعلم
- تقليل التوتر والقلق النفسي

هذا الاتفاق العام بين النتائج يعزز أهمية الموضوع المدروس ويؤكد وجاهة فرضيات الدراسة الحالية.

7.1_ الاستفادة من الدراسات السابقة :

تمت الاستفادة من الدراسات السابقة في هذا البحث بشكل أساسي وفَعَال، حيث شكلت مرجعاً علمياً مهماً ساعد في توجيه مختلف مراحل الدراسة الحالية، سواء على المستوى النظري أو المنهجي أو التطبيقي، ويمكن توضيح ذلك كما يلي:

1_ الاستفادة على المستوى النظري:

ساعدت الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري للبحث من خلال توضيح العلاقة بين النشاط البدني والرياضي وبين المتغيرات النفسية والمعرفية مثل الانتباه، اليقظة الذهنية، الذاكرة، والدافعية للتعلم. فعلى سبيل المثال، أبرزت دراسة هطال سمير (2022) ودراسة حمدي محمد (2023) أهمية النشاط البدني في تحسين مستوى الانتباه واليقظة الذهنية، مما دعم التوجه النظري للدراسة الحالية.

2 _ الاستفادة في صياغة الفرضيات:

ساهمت النتائج المتقاربة للدراسات السابقة في بناء وصياغة فرضيات الدراسة الحالية بشكل علمي ودقيق، خاصة الفرضية العامة التي تفترض وجود أثر للنشاط البدني على اليقظة الذهنية، بالإضافة إلى الفرضيات الجزئية المتعلقة بالانتباه والفروق بين الممارسين وغير الممارسين.

3_ الاستفادة في اختيار المنهج :

من خلال مراجعة الدراسات السابقة، تبين أن أغلبها اعتمد على المنهج الوصفي الارتباطي، مثل دراسة بوفريدة عبد المالك (2020) ودراسة قادة يوسف (2020) ، وهو ما ساعد في تحديد المنهج المناسب للدراسة الحالية، والذي يتماشى مع طبيعة المتغيرات المدروسة القائمة على قياس العلاقة بين النشاط البدني واليقظة الذهنية.

4 _ الاستفادة في تحديد أدوات الدراسة :

أفادت الدراسات السابقة في اختيار أدوات جمع البيانات المناسبة، حيث تم الاعتماد على الاستبيانات والمقاييس النفسية مثل مقياس الانتباه، مقياس اليقظة الذهنية، واستبيان النشاط البدني، كما ورد في دراسة لعلاوي عبد الرحمان (2022) ودراسة بن عيسى أحمد. (2021)

5 _ الاستفادة في تحديد المتغيرات :

ساعدت الدراسات السابقة في تحديد أهم المتغيرات المرتبطة بموضوع البحث، مثل النشاط البدني كمتغير مستقل، واليقظة الذهنية والانتباه كمتغيرات تابعة، إضافة إلى متغيرات وسيطة مثل التحصيل الدراسي والانتزان الانفعالي.

6_ الاستفادة في مناقشة النتائج:

تم الاعتماد على نتائج الدراسات السابقة في مقارنة وتفسير النتائج المتوقعة أو التي سيتم التوصل إليها في الدراسة الحالية، من خلال تحديد نقاط التشابه والاختلاف مع نتائج دراسات مثل دراسة زروقي عبد القادر (2021) ودراسة هطال سمير. (2022)

الفصل الثاني

النشاط الرياضي

تمهيد:

يعتبر النشاط البدني الرياضي بشت أنواعه كمجال حيوي، هاو أو مؤثر في الحياة النفسية والاجتماعية للإنسان كما أنه عنصر قوي لإعداد الفرد الصالح في مختلف المجالات من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتحسين أدائه وتجعله قادرا لتشكيل حياته بالمثل تبرز الممارسة الرياضية كوسيلة من الوسائل التي تختص بتهيئة الكفاءة البدنية والحركية وما يتصل بها من قيم صحية ونفسية واجتماعية وذهنية تساعد الفرد على التركيز والتوافق الحركي والقدرة والمقدرة على اجتياز عقبات وتحسين لياقته قصد القيام بواجباته على أكمل وجه.

1.2_ مفهوم النشاط البدني:

تعريف النشاط: هو عملية عقلية أو أوسيكولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي بيولوجية وتمتاز بالتلقائية ها أكثر من بالاستجابة. (أحمد زكي، 1977، ص8)

تعريف النشاط البدني :

ذكر في أحد المعاجم معنى النشاط البدني: "مجموعة الأفعال للكائن الحي". (Sillam.1983.p11) تستعمل كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد بالنشاط المجال الكلي لحركة الإنسان ،وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الخمول والوهن والكسل، وفي الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان والتي يستعمل فيها بدنه بشكل عام ولقد استعمل بعض العلماء النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي الشامل على ألوان وأشكال أو أطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء نجد : "لارسون " LARSON الذي اعتبر أن النشاط البدني بمنزلة النظام الرئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الاخرى (أمين أنور الخولي، 1996 ،ص22)

أيضا ذكر البريطاني بتر أرنولد ذلك الجزء المتكامل من العملية التي تثري وتوافقه الجوانب البدنية والعقلية، الاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر".

(أمين أنور الخولي، 1996)

2.2_ أهداف النشاط البدني:

تتمثل أهم أهداف النشاط البدني فيما يلي:

- اكتساب القدرة على العمل في حياته اليومية دون التعب والإرهاق.
- فرصة الاستمتاع بأوقات الفراغ ومناشط الترويح.
- النشاط البدني أصبح مطلباً للعمال الماهرين في الصناعة وزيادة الإنتاج.
- تحقيق التكيف الاجتماعي، والاتجاهات المرغوب فيها كالتعاون، احترام الغير والأخلاق السامية.
- تمكن الفرد من الدفاع عن النفس وزيادة فرص الأمان.
- اكتساب اللياقة البدنية من حيث القوام والقدرة المعتدلين.
- اكتساب الصحة الجيدة لعامة الجسم للتمتع بها.
- تنمي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس.
- الزيادة في قدرة التركيز، الإدراك، الملاحظة التصور، التخيل، الابتكار.

- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كجهاز الدورة الدموية، الجهاز التنفسي، وذلك من أجل تقوية عضلات القلب والرتتين، كما يزيد من كفاءتها الوظيفية. (أمين أنور الخولي، 1996، ص22)

- مفهوم النشاط البدني الرياضي:

عبارة عن مجموعة من المهارات المعلومات والاتجاهات، يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة، ونحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه من خلال الترويح البدني، اللياقة البدنية، المحافظة على الصحة.

من خلال ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب البدني والصحي فقط، بل أنه يتم التأثير الإيجابي على جوانب أخرى وهي النفسي، الاجتماعي، العقلي والمعرفي والحركي والمهاري، والجمالي والفني وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد المتكامل. (علي المنصوري، 1980، ص 213)

يعرف "ماتيفياق" بأنه نشاط خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها، وبذلك فإنما يميز النشاط البدني بأنه التدريب البدني الذي يهدف إلى تحقيق نتائج ممكنة من المنافسة، لا من أجل الفرد الرياضي فحسب بل من أجل النشاط في حد ذاته.

(أمين أنور الخولي، 1996، ص32)

إذا نظرنا إلى سلوكيات الإنسان البيولوجية نجد حلقات متتابعة من عدة أنشطة غايتها الشمل والتوفيق بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها فإذا تتبعنا المعنى الحقيقي للنشاط البدني الرياضي فنجد نشاط اجتماعي يساهم في الارتقاء بكفاءة الرياضي الحركية والصحية والنفسية ويحدد بصفة أساسية في عنصرين: التدريب والمنافسة، ويعرف بأنه كل نشاط بدني يتصف بروح اللعب، يمارسه الرياضي برغبة وصدق، ويتضمن صراعا يتناسب مع الغير أو مع الذات ومع عناصر الطبيعة.

3.2_ أهداف النشاط البدني الرياضي:

1.3.2_ هدف التنمية البدنية:

النشاط البدني يعمل على تنمية القدرة البدنية وهذا عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للجسم، ويتم هذا بفضل النشاط العضلي الذي يستحسن أن يكون نشاطا بدنيا من النوع الذي يتطلب مجهودا قويا لينبه الأجهزة العضوية المختلفة، وكل نشاط يعمل على تحقيق كل من المهارة الرشاقة والقوة الخ.

وهكذا يصبح الهدف الأول لممارسة النشاط الرياضي هو العناية بالبدن ونجد أن له علاقة بالعقل من خلال الأنشطة البدنية والرياضية التي تعتمد على تطوير وتحسين عمل أعضاء الجسم وإسهامه في الارتقاء البدني للإنسان لأنه يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية فهو يعد من أهم أهداف النشاط البدني والرياضي وتطلق

عليه بعض المدارس البحثية مصطلح هدف التنمية العضوية المتعلقة بالبدن حيث يتضمن قيما بدنية وجسدية مهمة تتمثل في:

- اللياقة البدنية.
- التركيب الجسمي المتوافق.
- القوام الخالي من العيوب والانحرافات.
- السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم.

2.3.2_هدف التنمية المعرفية:

يأخذ هدف التنمية المعرفية ارتباط بين القيم والخبرات والمفاهيم التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة النشاط البدني والرياضي وتحكم أدائه بشكل عام، ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق التحليل والتركيب، وتقديم الجوانب المعرفية رغم انتسابها للنشاط البدني والرياضي مثل:

- المنافسة والخطط الإستراتيجية.
- مواصفات الأدوات والأجهزة وقواعد اللعب ولوائح المنافسة.
- سير الأبطال في تاريخ الرياضة.
- طرق أداء المهارات الفنية وأساليبها.
- تنوع المصطلحات والتغيرات اللفظية.
- الوقاية الصحية من خلال الرياضة.
- ضبط الأنماط التنفيذية للجسم. (عصام عبد الخالق، 1982، ص 14)

3.3.2_هدف التنمية النفسية:

تستلزم الحاجات النفسية لإشباع الكثير من الميول الذي يغلب عليه الاستقلال بالذات من ناحية وكذا الرغبة البنائية من ناحية أخرى في تكوين الشخصية. (إيلي يوسف، 1962، ص 96)

يعبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والحصيلة الانفعالية المقبولة التي تكسبها برامج النشاط البدني والرياضي للممارسين له، بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان والتي تتصف بالشمول والتكامل.

كما يؤثر النشاط البدني الرياضي على الحياة الانفعالية للفرد بتغلغله إلى أعماق مستويات السلوك، ولقد أوضحت الدراسة أن التأثيرات النفسية التي أجراها رائدا علم النفس الرياضي على خمسة عشر ألفا من الرياضيين أن:

- الحاجة إلى تحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.
- الاتسام بالانضباط الانفعالي واحترام السلطة
- اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التغيرات العدوانية.

4.3.2_ هدف التنمية الحركية:

- يشمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم، حيث تعمل على تطويرها والارتقاء لكفاءتها، نجد اهتمام هذا الجانب بغرض التنمية الحركية في:
- المهارة الحركية والكفاءة الإدراكية لها.
 - المهارة الحركية تنهي مفهوم الذات وتكسب الثقة في النفس.
 - المهارة الحركية توفر الطاقة للعمل.
 - المهارة تساعد على اكتساب اللياقة البدنية.
 - المهارة الحركية الرياضية تتيح فرص الاستمتاع في أوقات الفراغ والترويح.

(محمد حسين علاوي، 1986، ص 77)

نتائج ومستويات المهارة الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد يسمح له بالسيطرة الممكنة على حركاته ومهاراته ثم على أدائه، وحتى يحقق هذا الهدف يجب أن يقدم النشاط البدني الرياضي من خلال الأنشطة وأنماطها ومهاراتها المتنوعة في سبيل اكتساب:

- المهارة الحركية، الطلاقة الحركية، الكفاءة الإدراكية (عصام عبد الخالق، 1982، ص16)

5.3.2_ التنمية الاجتماعية:

تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج النشاط البدني من الأهداف المهمة والرئيسية، فالأنشطة الرياضية تتسم بثناء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارسة الرياضية عددا كبيرا من القيم والمميزات المرغوبة والتي من شأنها تنمي الجوانب الاجتماعية في الشخصية، ومن بين الأهداف الاجتماعية للنشاط البدني من خلال عرض:

- التعاون.
- الانضباط الذاتي.
- الروح الرياضية.
- التعود على القيادة والتبعية.

- تقبل الآخرين بغض النظر عن الفوارق.

كما يعمل النشاط البدني الرياضي على تنمية العلاقات الاجتماعية كالصداقة والألفة الاجتماعية وتجعل الفرد يتقبل دوره في الفريق وتعلمه قواعد اللعب والمنافسات والانضباط الاجتماعي.

(عصام عبد الخالق، 1982، ص 17)

5.3.2_هدف التنمية الترويجية:

الهدف الترويجي للنشاط البدني نشأ بهدف التسلية والمتعة والترويج الذي يرمي لاكتساب الفرد مهارات الحركية الرياضية، زيادة عن المعارف والمعلومات المتصلة به.

إن الاهتمام بالأنشطة الرياضية له تأثيرات إيجابية نحو الفرد بحيث تصبح ممارسة النشاطات الرياضية نشاطات ترويحية يستمتع بها الفرد في وقت فراغه مما يعود عليه بالصحة من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي تتمثل التأثيرات الإيجابية فيما يلي:

- الصحة واللياقة البدنية.
- البهجة والسعادة، الاستقرار الانفعالي.
- تحقيق الذات ونمو الشخصية.
- التوجه للحياة وواجباتها بشكل أفضل.
- نمو العلاقات الاجتماعية السليمة وتوطيد الصداقات.
- إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر. (عصام عبد الخالق، 1982، ص 17، 18)

4.2_تصنيف الأنشطة البدنية الرياضية:

لتقسيم الأنشطة الرياضية يمكن الاعتماد على أكثر من طريقة في تصنيفها استنادا إلى عدة أسس منها:

- عدد الممارسين: ثنائي جماعي.
- طبيعة الوسط: ملاعب، ماء، جليد.
- الأداة المستخدمة: كرات، مضارب، أسلحة.
- توقيت الممارسة: صيفية شتوية، سنوية.
- إلا أن التصنيف الأكثر استخداما في مجال الأنشطة يعتمد على الرياضات:
- الاعتماد على الرياضات الفردية.
- الاعتماد على الرياضات الجماعية.

1.4.2_الرياضات الفردية:

- الجمباز، السباحة، الغطس.
- مسابقات الميدان والمضمار، ألعاب القوى.
- رياضات فردية شتوية كالترحلق على الجليد.
- رفع الأثقال، رماية الرمح، ألعاب المضرب.
- لعبة الشطرنج.
- المنافزلات: الملاكمة الجيدو، المبارزة بالسيف.

2.4.2_الرياضات الجماعية:

- الألعاب الجماعية: كرة السلة القدم، الطائرة، اليد.
- الرياضات المائية: كرة الماء، التجديف.
- الجمباز الإيقاعي: الشريط الصولجان الطوق، تسليم الشاهد أو التتابع، تنس الطاولة.

(أمين أنور الخولي، 1980، ص 324)

5.2_أنواع النشاط البدني والرياضي:

يمكن تقسيم النشاط البدني والرياضي إلى ثلاثة أنواع هي:

1.5.2_النشاط البدني التنافسي:

يستخدم تعبير المنافسة استخداماً موسعاً وعريضاً في الأوساط الرياضية، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها، وتتحقق عندما يتنافس اثنين أو أكثر في سبيل تحقيق شيء ما، أو هدف معين، وعلى الرغم أن الفرد حقق غرضه بالتحديد إلا أن روعة الانتصار لا تتم إلا من خلال إطار تنافسي يزيد من احترام قوانين الألعاب وقواعد التنافس والروح الرياضية.

(فيصل ياسين الشاطي، محمود عوض البسيوني، 1992، ص 155، 154)

فالنشاط البدني الرياضي التنافسي يفرج بين سلوكيات التعاون وسلوكيات التنافس ويسعى إلى تحقيق

الأهداف التالية:

- رفع المستوى الصحي وإضفاء روح معنوية عالية للأفراد.
- تحقيق التنافس في إطار القيم والأخلاق السامية.
- التحلي بالروح الرياضية، تحقيق بإحراز النصر.
- احترام الخصم والتنافس بشرف، تكوين الشخصية المتزنة.

- تنمية روح التعاون وتنمية الثقة بالنفس.

كما يتميز النشاط البدني والرياضي التنافسي أيضا بسلبيات، قد تتحول المنافسة الرياضية إلى صراع يخرج عن حدود القيم البشرية، أو الاستعانة بألوان وأساليب هي أبعد ما تكون عن قيم الرياضة، كالعنف والعدوان والغش.

إلا أنها تبقى جوهر الرياضة وإحدى مقوماتها فقد يجب أن تحاط بإطار من القيم المقبولة كالتنافس بنبيل ونزاهة، وبذلك نبتعد عن الصراعات.

2.5.2_النشاط البدني النفعي:

هو معظم الأنشطة التي تعود بالفائدة على الفرد والمنفعة من الناحية النفسية والاجتماعية والبدنية والصحية، مع أن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية، كما أن هناك أنواع أخرى هي بدورها نفعية وهامة من أهمها:

3.5.2_التمارين الصباحية:

تعتبر التمرينات الصباحية الأكثر انتشارا والأقل تكلفة من حيث إنها لا تحتاج إلى مساحة كبيرة ووقت طويل لإجرائها، وتتمثل في جميع معظم العضلات الأساسية وتكون عادة من 06 إلى 12 تمرين.

4.5.2_تمارين الراحة:

هذا النوع من التمرينات يمارس داخل وحدات الإنتاج وتزاول بشكل فردي وبشكل جماعي أثناء فترة الراحة.

5.5.2_المسابقات الرياضية المفتوحة:

تؤدي هذه المسابقات من طرف الفرق الهاوية، وتختار فيها الأنشطة الأكثر شعبية.

6.5.2_تمارين اللياقة من أجل الصحة:

الغرض الأساسي منها اكتساب الصحة، كالتمارين الخاصة بالفئة المتأخرة في السن والتي تتمثل في

تمارين البطن والظهر. (فيصل ياسين الشاطي، محمود عوض البسيوني، 1992، ص155)

7.5.2_المهرجانات الرياضية:

تعد فرصة لنشر الوعي بين أعداد كبيرة في مناسبة واحدة.

8.5.2_التدريب الرياضي:

هو أحد الأشكال المنظمة لممارسة النشاط البدني الرياضي، ويخضع لقوانين وقواعد الرياضة وتتم

بإشراف المدربين وهذا ما يتم في الأندية الرياضية.

9.5.2_التمرينات العلاجية:

يعد هذا النوع من الأنشطة يقدم في مؤسسات علاجية خاصة معدة لهذا الغرض ومزودة بمختصين مؤهلين ايضا.

10.5.2_رياضة المؤسسات والشركات:

هذا النوع من النشاط الرياضي يهدف إلى التخفيف من أعباء العمل، وتطوير اللياقة البدنية والصحية والتمتع بأوقات الفراغ، وتؤكد الدراسات التي أجريت في السنوات الأخيرة على الأهمية الكبيرة للأنشطة الرياضية التي ترفع من مستوى اللياقة الهوائية ومصطلح هوائي يعني توفر الأكسجين أثناء أداء النشاط مما يزيد من قدرة العمل. (كمال درويش، أمين أنور الخولي، 1990، ص 43)

6.2_النشاط البدني الترويحي:

الترويح حالة انفعالية تنتج من شعور الفرد بالوجود الطيب في الحياة، والرضا ويتصف بمشاعر إيجابية كالإنجاز والانتعاش والنجاح والقبول والبهجة وقيمة الذات وهو بذلك يدعم الصورة الإيجابية لذات الفرد كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية، ويحقق الأغراض الشخصية، ويتخذ الترويح أنشطة مستغلة لوقت الفراغ تكون مقبولة اجتماعيا.

تتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويح، فلطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط ترويحي في وقت فراغه، ويعتقد عالم الترويح برايت بيل أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع قد أصبحت كثيرة وخاصة فيما يتعلق بالأنشطة البدنية الرياضية، بحيث تتنوع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن ومستوى المهارة، ويهدف النشاط البدني الترويحي لتحقيق ما يلي:

- توطيد الصداقات البهجة السعادة والاستقرار.
- تحقيق الذات ونمو الشخصية.
- إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر. (كمال درويش، أمين أنور الخولي، 1990، ص 44)
- إشباع حب الاطلاع والمعرفة.
- نمو العلاقات الاجتماعية السليمة والنضج الاجتماعي.
- الصحة والياقة البدنية، التقديرات والقيم الجمالية وتذوقها.
- احترام البيئة، الطبيعة والحفاظ عليها. (علي المنصوري، 1980، ص 191)

7.2_ خصائص النشاط البدني الرياضي

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص ولعل أهمها:

- نشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو تعبير تلقائي عن متطلبات الفرد والمجتمع.
- تدريب والمنافسة أهم أركان النشاط البدني.
- سم النشاط البدني بصورة أهمها التدريب ثم المنافسة.
- تاج التدريب والمنافسة الرياضية إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية.
- أثر واضح أثناء الفوز أو الهزيمة وما يرتبط بكل منها من النواحي السلوكية الواضحة.
- يحتوي النشاط البدني الرياضي على عدة مزايا مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث يستطيع إخراج مكبوتاته والاستراحة من الحالات العالقة في ذهنه.

1.7.2_الممارسة الرياضية:

الممارسة الرياضية عند الكثير من الأفراد على اختلاف أعمارهم وأجناسهم للأنشطة الرياضية، وطبق لظروف كل فرد، وفي جو يسوده الفرح والسعادة. (علي المنصوري، الرياضة، 1980، ص 80)

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي بتعدد نظراتها لتعدد المجالات المختلفة لأنواع الأنشطة الرياضية المتعددة ونظراً لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة للنشاط البدني بصورة مباشرة أو غير مباشرة ومنه تعرف الدافعية أنها عملية داخلية التي يضطر بها الشخص إلى الفعل".

(محمد عاطف غيث، 1979، ص 295)

ويقول عاطف غيث: أن الدافع هو باعث الفكر (السلوك) بطريقة معينة.

(محمد حسن العلاوي، سعد جلال، 1998، ص 161)

من أهم الدوافع غير المباشرة للنشاط البدني تتمثل فيما يلي:

- محاولة اكتساب اللياقة البدنية والصحة البدنية عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدرته في عمله ويرفع من مستوى إنتاجه في العمل، والإحساس بضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ يرى الفرد أنه يريد أن يكون رياضياً، يشترك في الأندية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضياً.

8.2_ العلاقة وأهمية النشاط البدني الرياضي بالصحة:

أكدت البحوث العلمية والدراسات أن الصحة واكتساب الثقافة الصحية هي من أهم النتائج وفوائد الممارسة المنظمة للنشاط البدني.

حيث أن في العصر الحديث أصبحت الرياضة والنشاط البدني الوصفة الأولية والمهمة لأغلب الحالات المرضية المتصلة بقصور الوظائف القلبية الوعائية، الوظائف التنفسية، فضلا عن أمراض السمنة، وضعف العضلات.

فالنشاط البدني الرياضي يساعد على تخفيض نسبة الدهون في الجسم، خفض الكوليسترول في الدم الذي يسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، وكذلك يساهم في خفض التوترات والضغوط الانفعالية ومحاربة التدخين والكحوليات.

يمكن القول أن انخفاض مستوى اللياقة البدنية هو المشكل الصحي الذي يكلف خسارة مادية وإنسانية كبيرة.

1.8.2_ دور النشاطات البدنية الرياضية على الصحة:

إن الخلو من المرض والعناية الطبية كالاهتمام بالتغذية الجيدة والكافية، الانتباه والانحرافات القوامية كلها من المتطلبات الضرورية المسبقة للياقة البدنية والصحية دون أن ننسى الأدوات المستعملة التي تلعب دورا هاما في الصحة. (ابراهيم رحمة، 1998، ص 82)

فالتمارين لها دورها العلاجي في تخفيض آلام منطقة الظهر وضمور العضلات وكذلك تساعد في علاج تصلب المفاصل والتأهيل لحالات ما بعد الجراحة.

في العصر الحديث اتخذ النشاط البدني أبعادا جديدة بعد انتشار حركة اللياقة من أجل الصحة والتي أخذت أشكالا متعددة منها التمرينات الهوائية التي زاولها الناس وخاصة من أوروبا وأمريكا بهدف صحي بشكل أساسي. (أمين أنور الخولي، القاهرة، 1996، ص 59)

9.2_ شروط ممارسة النشاط البدني الرياضي:

تتطلب الممارسة الرياضية بعض الشروط تتمثل في شروط ذاتية: شروط مادية، شروط جسدية.

1.9.2_ الشروط الذاتية:

تتمثل في الاستعداد النفسي أي استعداد الفرد وميله ورغباته في ممارسة النشاط البدني الرياضي وتكون هذه الممارسة مرتبطة بمدى استعداد الفرد وميله لأداء هذا النوع من الرياضة.

2.9.2_الشروط المادية:

تتمثل في توفير الوسائل البيداغوجية كالقاعات والمساح والملاعب ومناهج التنظيم، لكي يمارس النشاط البدني المناسب يجب مراعاة العوامل المتمثلة في:

- **مراعاة نمو الأفراد:** إن الأفراد يختلفون في طبيعة تكوينهم، ميولهم، عاداتهم فيجب إتباع مراحل نمو الفرد.
- **الجنس:** تختلف نشاطات الذكور عن الإناث نسبياً، فلذا يجب الأخذ بعين الاعتبار هذا الاختلاف عند ممارسي النشاط البدني الرياضي.

- **المستوى التعليمي:** إن الفرد المتعلم ليس كالذي لم يتعلم أو بالأصح الفرد الذي سبق له أن مارس النشاط البدني الرياضي والمداومة عليه ليس كالذي حرم منه فالمرءود المتعلم قد يكون أحسن من مرءود غير المتعلم، لكن يجب اخذ وإلقاء وشرح اللعبة بعين الاعتبار.

3.9.2_الشروط الجسدية:

تتمثل في سلامة الجسد ويستدعي ذلك دراسة صفات الفرد الجسمية وقدرته لممارسة نشاط رياضي وتضمن سلامة الجسم كل من القلب، الرئتان العضلات العظام الطول، الوزن الحالة العصبية النظر، الشم، اللوزتان، الغدد.

يشترط من الممارسة كل النشاطات الرياضية في حين أن الذين يشكون انحرافاً أو أكثر يحتاجون إلى بعض التجديد في نشاطهم. (محمد عادل خطاب، 1964، ص 112)

10.2_تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي:

1.10.2_تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على بعض الوظائف الحيوية:

يؤدي النشاط البدني إلى تغيرات فيزيولوجية وكيميائية داخل الخلايا العضلية، لإطلاق الطاقة اللازمة للأداء الرياضي، ويحدث ذلك نتيجة لزيادة الهرمونات والأنزيمات ومواد الطاقة التي تشارك في عمليات التمثيل الغذائي، ويتوقف تقدم المستوى الوظيفي للفرد على إيجابية تلك التغيرات، بما يحقق التكيف لأجهزة أعضاء الجسم لكي تواجه الجهد والتعب الذي ينتج عن النشاط البدني (بهاء الدين ابراهيم، 1992، ص 54)

2.10.2_تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على السمات الشخصية:

يبين تأثير النشاط البدني الرياضي على شخصية الفرد ومدى أهمية هذا الأخير في ترقية سلوك الإنسان، ويقول بعض علماء النفس الرياضة أن ممارسة النشاطات الرياضية تؤدي إلى خفض السلوك العدواني باعتبارها وسيلة لتنفيس الطاقة، وأنها تساعد على التخلص من الأمراض النفسية مثل: الاكتئاب، إن تطوير

اللياقة البدنية يؤثر في تحسين مفهوم وتقدير الذات لدى الفرد، فعلى سبيل المثال أظهرت النتائج والدراسات التي أجريت في البيئة الأجنبية 1980.

إن الممارسين وغير الممارسين للرياضة توجد بينهم فروق متمثلة في: (أسامة كامل راتب، 1977، ص 43)

- الثقة في النفس.
- انخفاض القلق.
- الاستقرار الانفعالي.
- المسؤولية.

2.10.2_ أثر ممارسة النشاط البدني والرياضي على الحالة المزاجية:

يعني المزاج حالة الفرد الانفعالية أو قابلية الانفعال وأسلوبه فيه، ولذلك فهو دائم ومستمر ويعكس الحالة المزاجية التي تستمر عادة لفترة قصيرة. من أهم المشاكل التي قد يعاني منها الفرد غير الممارس للنشاط البدني الرياضي هي التوتر، القلق، الاكتئاب، الحزن، الغضب، فقدان الحيوية والنشاط العدوان الاضطراب والارتباك، وبينت أهم النتائج للبحوث التي أجريت للتعرف على أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على الحالة المزاجية.

إن ممارسة الأنشطة الهوائية مثل الجري، السباحة والمشي، تؤثر على النشاط وزيادة الحيوية لدى الأفراد مقابل انخفاض الأبعاد السلبية مثل الاكتئاب. (أسامة راتب، 2008، ص 23)

3.10.2_ ممارسة النشاطات البدنية الرياضية وأثرها على الحالة الانفعالية:

يعتبر الانفعال بوجه عام مظهر لفقدان الاستقرار أو التوازن بين الفرد ومحيطه الاجتماعي، كما أنه الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن والنشاط البدني يؤدي إلى زيادة مصادر الانفعالات الإيجابية مثل: الاستمتاع، السعادة، الرضا، الحماس والتحدي.

لقد حول كارتر " التعرف على العلاقة بين انتظام الأفراد في ممارسة النشاط البدني الرياضي ودرجة السعادة، فأظهرت النتائج أن الأشخاص الأكثر انتظاما في ممارسة الرياضة هم الأكثر استمتاعا بالسعادة، وأمكن تفسير ذلك في ضوء المتغيرات التي حسنت نتيجة ممارسة الرياضة ومنها:

-زيادة كفاية الذات والحصول على فرص أكثر للاتصال الاجتماعي. (أسامة راتب، 2008، ص 23)

4.10.2_ أثر ممارسة النشاط البدني والرياضي على خفض القلق والاكتئاب:

يعد القلق النفسي أكثر الأمراض النفسية شيوعاً في العصر والذي يمكن أن نطلق عليه ببساطة (عصر القلق)، ولقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة التمرينات التي تساعد على علاج القلق والاكتئاب وأظهرت الأبحاث العلمية أن معدل انتشار الاكتئاب بين الناس حوالي 6 وهو الأكثر انتشاراً بين النساء منه عند الرجال بـ2، وغالباً يظهر المرض في عمر الشباب وتشير بحوث أقيمت من طرف ديشنان سنة 1986 على عينة قوامها 1750 طبيباً أمريكياً، منهم يصفون استخدام التمرينات الرياضية كعلاج للاكتئاب، ويذهب ديشنان إلى توقع زيادة استخدام ممارسة النشاط البدني كنوع من الوقاية والعلاج في مجال الصحة النفسية للاعتبارات التالية:

- تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الفرد إلى الأفضل.
- تطوير مجالات جديدة تستخدم التمرينات الرياضية كنوع من العلاج، مثل مجالات الصحة النفسية والطب السلوكي.
- محددات استخدام العلاج التقليدي لبعض الأمراض النفسية والحاجة إلى استخدام أساليب علاج حديثة مثل التمرينات الرياضية.
- زيادة التكلفة لعلاج الأمراض النفسية والحاجة إلى البحث عن بديل أقل تكلفة وأقل مخاطرة مثل النشاطات الرياضية. (على يحي المنصوري، 1978، ص 30)

خلاصة:

يعتبر النشاط البدني الرياضي من الوسائل التي يعتمد عليها الفرد من أجل الترويح عن النفس، وكذا اكتساب لياقة بدنية ولملأ بعض أوقات الفراغ التي يعيشها الفرد، وكذا التعرف على أفراد جدد من المجتمع وتكوين علاقات معهم. فخلال القيام بالنشاط البدني الرياضي يكون هناك تفاعل بين الأفراد بحيث يكتسبون الكثير من الصفات البدنية، إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية اللياقة البدنية.

فالنشاط البدني الرياضي يسعى دوماً إلى إيجاد طرق مناسبة للوصول بالمهارات الحركية إلى أعلى المستويات وكفاءة عالية.

الفصل الثالث

اليقظة الذهنية

تمهيد:

اليقظة الذهنية هي حالة من الوعي التام للحظة الحاضرة، حيث يلاحظ الفرد أفكاره ومشاعره وتجربته دون حكم أو تفاعل تلقائي، تعود جذورها الى التأمل البوذي، لكنها أصبحت أداة علمية فعالة في العلاج النفسي، لما لها من فوائد مثبتة في تقليل التوتر وتحسين التركيز والصحة النفسية. سيتناول هذا الفصل، مفهوم اليقظة الذهنية، مكوناتها، خصائصها، والنظريات المفسرة لها.

1.3_ لمحة تاريخية عن اليقظة الذهنية:

اليقظة الذهنية أو اليقظة العقلية مشتقة من كلمة (Smrti) باللغة السنسكريتية كلمة (Sati) باللغة البالية، وتترجم أحيانا بأنها الذاكرة لتشير الى استعمال الوجود الكامل للعقل، لتذكر مجموعة ضخمة من النصوص من قبل كبار الهند القديمة، وتبنى (البوذا) اليقظة الذهنية في ممارستها وتعاليمها واستعمالها للإشارة الى الذاكرة وحضور العقل.

ومع أن اليقظة الذهنية لها عمق زمني طويل، كونها من العناصر الأساسية في بعض الفلسفات الشرقية بالأخص التقاليد البوذية التي أبرزت هذا المفهوم، إلا أن التركيز عليها ضمن النطاق العالمي يرجع الى ثلاث عقود مضت فقط.

ان ضعف الاهتمام قد يرجع في جزء مهم منه الى موقف رواد علم النفس من اليقظة و التأمل ، اذ أن رأي فرويد و فرانز الكسندر كانا في قمة القسوة و الرفض لممارسة الأمل بصورة عامة ، غير أن هذا الموقف لم يمنع الاعتراف بأن اليقظة الذهنية (كونها جزءا من التأمل قام البوذا بتطويره) و نهجه كان يعتمد على الأسلوب النفسي، و بهدف للعلاج من خلال العمل على الاستجابات الذاتية التي عدها غير سليمة لكنها قابلة للملاحظة والفهم و التعديل، أم أن هذا المفهوم جعل بعض المعالجين يستعملون مبادئ الفلسفة الشرقية، وأبرزها التأمل في تحسين حياتهم الشخصية، وساهم في توجيه الأنظار للتأمل استعمال Benson Herbert له في العلاج أمراض القلب عام 1980م ونشر العديد من الأبحاث حول فائدة التأمل كعلاج، أو كعامل مساعد فيه، مما جعل الجمعية الأمريكية للطب النفسي تدعو لفحص فاعلية التأمل في العلاج.

وقد كان للكاتب وناشط السلام الفيتنامي Hana دور كبير في زيادة الاهتمام باليقظة الذهنية، فقد أمضى جل حياته متنقلا بين البلدان لنشر الحكمة والتعاليم البوذية، والدعوة الى السلام، عندما وصل الى الولايات المتحدة الأمريكية كان (John Kabat_in) من المواظبين على المشاركة في الخلوات التي يقودها، بعد سنوات عديدة هذه الممارسة والخبرة مع اليقظة والتأمل، صمم (Kabat_Zin) برنامج الحد من التوتر القائم على اليقظة عام 1989م ، و كان هذا البرنامج بداية حقيقية جديدة لكل التطورات اللاحقة في اليقظة الذهنية (وهو برنامج تدريبي مدته 8 أسابيع يقدم المساعدة الأفراد الذين يعانون من التوتر والقلق والاكتئاب، ثم تم تطويره في المركز الطبي التابع لجامعة ماستسوسيش في الولايات المتحدة الامريكية في السبعينات من القرن الماضي). (كابات زين، 1990، ص125).

ومن ذلك يتضح أن اليقظة الذهنية كجزء من تطور الفلسفات الشرقية لم تحظ بالاهتمام الكافي في العالم الغربي لقلة المعرفة بها، وضعف الاحتكاك بها، والتعرض لها، أو بسبب اراء الرواد في علم النفس بخصوصها، لكن بعد ازدياد الكلام عنها في الاروقة العلمية ومحاولة توظيفها علميا في النشاطات والتدخلات الخاصة بمحاولات علاج بعض الاضطرابات النفسية، لدى من يعانون منها في العالم الغربي ازداد التوجه نحوها في كل المجالات و مدى أهميتها في مجال علم النفس المدرسي و التعليمي وقد ساهم برنامج الحد من التوتر القائم على اليقظة في دخول اليقظة الذهنية الى ميدان علم النفس و الطب النفسي وأخذت الدراسات تهتم بها بصورة كبيرة،

خاصة بعد أن أصبح لها أسلوب جديد في التراث النفسي الغربي، فبعد أن كان الأسلوب الأول يقوم على التقاليد القديمة خاصة "التأمل" الذي يمكن الفرد معرفة الحقيقة المجردة من خلال تقنية العقل و التركيز في اللحظة الحالية فقط، ومراقبة الشعور الداخلي من دون اصدار أحكام، أصبح أسلوب الذي تعرف بالأسلوب" الاجتماعي المعرفي" يتضمن الانفتاح على الجديد، وصياغة المشكلات، وتحقيق الأهداف لذا توسع الميدان العملي له بصورة أكبر. (بير، 2003، ص143).

تجسد سعي الفرد لاكتساب حالة ذهنية تمتاز بالصفاء الذي يمكنه من الوصول الى الحكمة ، على أساس أن العقل و الجسد من الممكن أن يكون وسيلة لتجربة عميقة من السمو، جاء الأسلوب الجديد الذي طورته البرفسور ايلان لانجر أستاذة علم النفس في جامعة هارفرد التي تعد رائدة اليقظة الذهنية بالمفهوم الحديث (يسمى أسلوبها باليقظة اللانجرية) المؤسسة معهد لانجر لليقظة الذهنية، لتيسر واليقظة الذهنية ومؤكد أن اليقظة الذهنية تعني في الأساس الانتباه، والتقبل للأفكار الجديدة التي قد تأتي من مصادر متعددة واستعمالها فيما يضمن تطور الفرد و بذلك تم وضع تصور يرتبط بعلم النفس المعرفي فذكرت أن اليقظة لها مكونان أساسيان هما تنظيم الانتباه التي قالت "أن الشعور بأنك حاضراً تماماً و تراقب المجال المتغير للأفكار والمشاعر والأحاسيس بالاهتمام في حين ان المكون الثاني: الانفتاح نحو التجربة، يتضمن قراراً واعياً من قبل الفرد بالتخلي عن الممانعة و ابداء القول اتجاه كل لحظة خلال التجربة ، من أجل الحصول على التجربة جديدة، و هذه العملية تمتاز بالنشاط. (محامرة، 2019، ص325).

ثم بدأت النهضة الحديثة للاهتمام بالتأمل ببعض التلقيح الثقافي بين الشرق والغرب في القرن التاسع عشر، بينما أعطى الغرب للشرق تقنيات جديدة وإمكانيات هائلة للتنمية الاقتصادية، حيث أعطى الشرق للغرب فلسفات مهمة مثل تلك الموجودة في النصوص الهندية القديمة مثل الأوبنشاد، وفي ممارسات مثل اليوغا والتأمل التي كانت قائمة عليها. فأعطت فلسفات ساعدتنا على قبول الواقع بمزيد من الاتزان وممارسات التأمل التي تستخدم الآن بشكل شائع من قبل العلاجات النفسية الغربية الحديثة مثل علاج التقبل والالتزام، أثرت الفلسفة الشرقية على العديد من الكتاب والفلاسفة العظماء في الغرب بما في ذلك رالف والدو، هيرمان هيس والفلاسفة المتعصبون، كان ويليام جيمس، الذي يعتبر عموماً أب علم النفس الحديث مهتماً بعمق بالتجارب الروحية، حيث رأى بوضوح أن القدرة على التدريب وتوجيه الانتباه أمر للأداء الأمثل، وعلى الرغم من النتائج المبكرة، لم يتم التعامل مع التأمل على نطاق واسع كأساس للعلاج النفسي حتى التسعينات، أدى إلى الاهتمام المتزايد بطب العقل و الجسد الذي أظهره العاملون في الطب الغربي التقليدي إلى تمهيد الطريق خلال السنوات العشر إلى العشرين الماضية من النمو الهائل في الاهتمام بالتأمل بشكل عام، واليقظة الذهنية على وجه الخصوص (ستيفن ، كريج، 2022، ص 21).

يمكننا القول أنه لا يمكن فهم العلاقة بين العقل والجسد حقاً دون فهم دور الوعي والانتباه، لهذا أدى البحث العلمي المثير للأعجاب بشكل متزايد في ممارسات مثل: اليقظة الذهنية إلى نقلهم إلى الثقافة الحديثة والرعاية

الصحية، وما يحتاجه الطب الغربي الآن هو تطوير تفسيره للعلاقة بين العقل والجسد في تفسير العلاقة بين الوعي والعقل والجسد.

تطرقنا الى لمحة تاريخية عن اليقظة الذهنية وكيف أنه لو يظهر فجأة، بل له جذور عميقة في الفلسفات الشرقية، خاصة في البوذية، حيث ارتبط بالتأمل كطريقة لفهم النفس والتحرر من المعاناة نفسها جاءت من اللغة البالية القديمة "ساتي"، وتعني التذكر أو التذكر، فمع الوقت بدأ علماء النفس والأطباء في الغرب خصوصاً في أمريكا، يلاحظون الفوائد النفسية الكبيرة لهذا النوع من التركيز وبدأوا في استخدامه كجزء من العلاج النفسي، خاصة لحالات مثل القلق، الاكتئاب والتوتر.

2.3_ نظريات اليقظة الذهنية:

1.2.3_ نظرية لانجر: ترى الباحثة لانجر أن اليقظة الذهنية تعني القدرة على خلق فئات جديدة واستقبال المعلومات الجديدة و الانفتاح على وجهة نظر مختلفة من السيطرة على السياق ، و التأكيد على النتيجة ، كما تفرض هذه النظرية أن جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل غير واع للإبداعات المعرفية السابقة لأنها بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى من خلال التغيرات السياقية، وذلك يكون مقدارا من المعلومات المعالجة بصورة شعورية، بحيث طورت لانجر نظرية اليقظة استنادا الى البحوث المتعلقة بالسلوك البشري اذ وضعت في اعتبارها أن السلوك لا يقتصر على حالة اليقظة فحسب لكنه أكثر من ذلك بل هو طريقة لمواجهة الحياة كاملة، وأكدت أيضا أن العمل الواضح يمكن أن يظهر في تركيز الانتباه لتعزيز اليقظة الذهنية، الذي تم من أجل توظيف الاستراتيجيات النفسية أو المعرفية، ويستند عملها في التأمل وتوظيف مختلف الطرق من التقنيات مثل: التركيز، التأمل، وصياغة اليقظة الذهنية يتضمن الاستيعابية و الانفتاح على المهام الإدراكية، وهذا قد يتداخل مع الصياغة الحالية لوجهات نظر متعددة.

لذلك ترى الباحثة لانجر في بحوثها المعنية بموضوع اليقظة الذهنية أنها قد تكون حاسمة للأداء الوظيفي المعرفي، فكوننا على وعي بالإثارة النفسية للسلوكيات المنصوص عليها للسماح للفرد بالتحرر من الإبداعات السابقة لأنها والمصاحبة لهذه السلوكيات. (عبد الرحمن، 2020، ص315)

قد طورت الباحثة لانجر نظريتها بناء على البحوث المتعلقة بالسلوك البشري حيث ترى أن السلوك هو أسلوب لمواجهة الحياة كاملة، قد افترضت هذه النظرية أن جميع قابليات الافراد محدودة نتيجة لتقبل الابداعات الادراكية و قد توصلت بعد عديد الدراسات الى فهم كيفية عمل اليقظة الذهنية لدى الفرد وكيف تختلف عن المفاهيم الأخرى، فهي ترى أن اليقظة الذهنية هي حالة وعي تتصف بالتميز النشط لرسم الأحداث التي تترك الفرد منفتحاً الى كل ما هو جديد و حساس لكل من السياق و المنظور، في المقابل يتم تصور مشاعر الفرد بوصفها حالة ذهنية تتميز بالاعتماد المفرط على الفئات السابقة. ووفقا للباحثة لانجر فإن السلوك اليقظ يتكون من خمس أشكال للتفاعل مع البيئة والعالم الخارجي وهي: تكوين فئات جديدة وتحديث القديمة بغير اليقظيين يعتمدون على الفئات المعهودة في حين المتقظيين يعتمدون على فئات جديدة وإعادة تسمية القديمة.

- تعديل السلوك التلقائي: يؤدي هذا التعديل إلى مزيد من النتائج المرغوبة ففي بعض الحالات يمنع التقييد التلقائي للمهام من النمو والتحسين

- الأخذ بوجهات النظر الجديدة: عادة ما يشكل الأفراد آراء تقوم على الانطباعات الأولى ويتمسكون بها حتى عند الثبوت خطئه وتسميته لانجر الالتزامات الإدراكية غير الناضجة

- التأكيد على العملية بدل النتيجة: كيف أقوم بذلك بدلا من هل يمكنني القيام بذلك، وهو ما يعني التأكيد على العملية وليست النتيجة بغية الانتباه الى تحديد الخطوات اللازمة (دغوش، 2022، ص 77).

نستنتج من خلال ما سبق أن نظرية لانجر تؤكد وبشدة على خلق الخبرات الجديدة بدل من اجترار الماضي، وأن يحمل الفرد عقلا مرنا يخلق ويصقل فئات الفهم ويكون منفتحا على طرق جديدة للمعرفة، وتنمية وجهات نظر متعددة عبر الاستمرار في الحصول على معلومات جديدة، وبناءا على ذلك يركز الفرد الواعي على الاستجابة للواقع الحالي، ويتجنب عمدا أن تحكمه تصورات مسبقا.

2.1.3_ نظرية التصميم الذاتي (المعاملة الخاصة والتفضيلية): ترى نظرية التصميم الذاتي أن اليقظة الذهنية تقوم بتسيير الذاكرة من خلال النشاط الذاتي وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية، كما أن الوعي يسهل التيقظ الى علامات الرموز التي تنشأ عن الحاجات الأساسية، هذا ما يجعل الفرد أمثر ترجيحا في تنظيم سلوكه بطريقة تساعد على إشباع حاجياته تعد هذه النظرية و واسعة الانتشار اذ تعمل على تطوير الوظائف الشخصية في السياقات الاجتماعية، كما تصب جل اهتمامها على درجة اختيار الفرد لسلوكياته التي يقررها بنفسه، كما تفرض هذه النظرية أن الوعي المنفتح يمكن أن يكون ذا قيمة كبيرة في تسهيل اختيار السلوكيات التي تتسجم مع احتياجات الشخص وقيمه واهتماماته في المقابل المعالجة التلقائية والمسيطر عليها غالبا ما تعوق رؤى الخيارات التي تكون أكثر انسجاما مع الاحتياجات والقيم، وترى نظرية التصميم الذاتي أن الانتباه الذهني ربما يقوم بتسيير الذاكرة من خلال النشاط ذاتي التنظيم، وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية والنشاطات التي يجري اختيارها بحرية والوعي يسهل التنبه الى العلامات والرموز التي تنشأ عن الحاجات الأساسية مما جعل الشخص أكثر ترجيحا في تنظيم سلوكه بطريقة تعمل على إشباع هذه الحاجات ولا تتطلب عمليات التنظيم الذاتي كافة إدراكه واعيا أو انتباهه ذهنيا للعمل ببسر، وإن جزءا كبيرا من السلوك اليومي يحدث بشكل تلقائي و بشكل غير واع، وقد كان جدال بين المفكرين لمدة وطويلة بشأن محاسن ومساوئ مثل هذا السلوك الذي يعرف بأنه افتقار للجهد المقصود أو الوعي في حين يرى مفكرون آخرون أن مثل هذا التفكير التلقائي وأنماط السلوكيات قد تكون لديها عواقب، فتوصلوا إلى دليل يبين أن انتشار الوعي والانتباه يمكن أن يلغي الاستجابات غير مطلوبة وإن هذا الانتشار مرتبط بالذاكرة وفي المجالات المعرفية والانفعالية والسلوكية، وهناك حالات كثيرة تكون فيها الحساسية الانتباهية للرموز النفسية والبدنية والبيئية هي العنصر الأساسي في الانتباه وهي ذات أهمية حاسمة لتشغيل العمليات التنظيمية الصحية .

(كاظم، 2016، ص533)

من خلال نستنتج مما سبق أن نظرية التصميم الذاتي تركز على الانتباه الذهني الذي يتضمننا لمثيرات كما في الوقت الحاضر، وإن أكثر الأدلة على فوائد الإدراك المنتبه تأتي من خلال البحوث التي تبين أن التدريب على الانتباه الذهني مرتبط بنتائج سيكولوجية الايجابية، والطريق المباشر الذي من خلاله يجري تعزيز الذاكرة في ارتباطها بوجود أعلى وأفضل للخبرات النوعية الحالية لحظة بلحظة، و ترى نظرية التصميم الذاتي أن الأشخاص المنتبهين ذهنياً للخبرة الحسية يكونون أكثر ذاكرة من الأشخاص المنخرطين في عمل مشتت للذهن.

3.3_ مفهوم اليقظة الذهنية:

_تعريف لانجر (1992): اليقظة الذهنية بأنها حالة من الوعي التي تتصف بالتميز النشط لرسم الأحداث التي تترك الفرد مفتوحاً إلى كل ما هو جديد وحساساً لكل من سياق ومنظور (بديوي، 2018، ص248)

هذا التعريف يرتبط بنظرية العالم النفساني "لانجر" التي ركزت على اليقظة الذهنية كتميز إدراكي، وليس فقط التأمل وهي ترى أن اليقظة تعني الانتباه النشط والمتجدد باستمرار مما يحسن من التفكير، الأداء والصحة النفسية، أي التعامل مع الحياة بعقل مفتوح غير مقيد بالعادات أو الأحكام المسبقة.

- ترى لانجر 1989: أن اليقظة الذهنية تعني القدرة على خلق فئات جديدة، واستقبال المعلومات والانفتاح على وجهات النظر المختلفة، والسيطرة على السياق، التأكيد على عملية النتيجة وبعبارة أخرى هي القدرة على النظر إلى الأشياء بطرق جديدة ومدرسة، بمشاعر منتج من ميلنا لعرض عالمنا بطريقة لا جدال فيها، مما يؤدي إلى ردود تلقائية قد تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ خيارات. (عبد الرحمان، 2020، ص45).

يعني أن اليقظة الذهنية ليست مجرد تأمل أو استرخاء، بل مهارة عقلية تطور قدرتنا على إعادة تصنيف ما حولنا وفق فئات جديدة، الانفتاح على المعلومات وزوايا نظر متعددة، التكيف مع سياق المحيط، التركيز على الأهداف والنتائج وتوليد مشاعر هادئة ومنتجة تسهل اتخاذ قرارات سريعة وصحيحة.

- يرى براون وريان: أن اليقظة الذهنية تعني الاهتمام بطريقة معينة بالوعي في اللحظة الحالية، وهذا يزيد من الوعي والوضوح وقبول الواقع الحالي لها، أن لفظة "يقظة" مشتقة من الكلمة التي تعني في اللغة البالية "يتذكر" لكنها تعتبر كنمط للوعي بصفة عامة عن وجود العقل. (عبد الرحمان، 2020، ص47).

ويقصد بذلك بأن اليقظة الذهنية هي توجيه انتباه مقصود إلى التجربة الحاضرة مع وضوح تام لقبول ما يظهر دون إصدار أحكام، وأن هذه الممارسة تزيد من وضوح الأفكار والمشاعر، كما تقلل الانتقادات الذاتية والتوتر عبر قبول الأشياء كما هي.

- يرى كابات زين 2003: أن اليقظة الذهنية على أنها الوعي الذي يظهر خلال الانتباه المقصود في اللحظة الحالية، دون الأحكام على التجارب المنكشفة لحظة بلحظة. (عبد الرحمان، 2020، ص48)

بمعنى وببساطة هو الانتباه الواعي لما يحدث في اللحظة الحالية دون إصدار أحكام (جيد أو سيئ) على ما يظهر، بل ملاحظة كل تجربة كما هي لحظة بلحظة.

- يرى **بيشوبيل 2004**: اليقظة الذهنية على أنها التنظيم الذاتي للانتباه حيث يستمر في الخبرة الحالية للحظة، ثم السماح بزيادة التعرف على الأحداث العقلية في اللحظة الحالية التي تتضمن تبني توجه معين نحو التجارب المرء في اللحظة الحالية وتوجه يتسم بالفضولية والانفتاح والتقبل. (العايب، 2023، ص63)

أي يرى أن اليقظة الذهنية هنا أنها مهارة ذهنية ندرب بها دماغنا على إدارة انتباهنا بأنفسنا، فنظل مستيقظين لتجارب اللحظة بدقة، ونلاحظ أفكارنا ومشاعرنا بوضوح وكأننا خارجين عنها، مع فضول ومرونة وقبول كامل.

- **يصف نيatabو كا1972**: اليقظة الذهنية بأنها الوعي الواضح والحازم بما يحدث في الواقع لنا وبداخلنا في لحظات إدراكية متعاقبة.

- **عرف (Allen Blaski Gullone 2006)**: بأنها التركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحالية، دون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار والوعي بالطريقة التي توجه انتباهنا بحيث تجعلنا نتخلص من المركزية، الأفكار فتفهمنا على أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست تمثيلا للواقع. (العايب، 2020، ص66).

بالتالي يمكننا القول أن اليقظة الذهنية هي أن يركز على اللحظة الحالية بوعي تام، تلاحظ أفكارنا ومشاعرنا دون التحكم عليها، وتفهم هذه الأفكار ليست بالضرورة صحيحة أو واقعية، بل هي مؤقتة في العقل يمكن أن تتغير أحداث

- **عرفها كيتلر 2003**: لأنها طريقة في التفكير تؤكد على الانتباه على بيئة الفرد وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية، وأن الفرد عندما يمتنع عن إصدار أحكام على خبرة لأنها جيدة أو سيئة، فإنه يمكنه أن يعرضه بشكل واقعي وتحقيق استجاباته تكيفية.

أي هي حالة مراقبة المستمرة للخبرات الحاضرة ومواجهة الأحداث الحالية كما هي دون إصدار تقييمية عليها.

4.3_ أهمية اليقظة الذهنية:

شهدت العقود الثلاثة الماضية اهتماما شعبيا وأكاديميا بالفوائد المتعددة لليقظة الذهنية وأثر تطبيقها في المجالات المختلفة وذلك نظرا للأهمية التي تتميز بها ترتبط بمبادئ والتي تتمثل مجموعة الأنشطة والتي فيما إذا انخرط فيها الأفراد فإنها تحفز ذهن وتبني القدرات الفردية، وتقلل الضغط الذي يتعرض له الفرد وتتمثل هذه المبادئ في:

اليقظة الذهنية عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها إحدى المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالتذكر، الإدراك، التفكير، والتعلم فمن دونها قد لا تحدث كل العمليات السابقة الذكر، مما قد تتعرض الفرد للوقوع في العديد من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أم على صعيد السلوك وتفسيره، كما أنها تعمل على زيادة الإدراك من خلال تعزيز الوعي وملاحظة الذات، وزيادة تدفق الأفكار.

- تتيح اليقظة الذهنية للأفراد على النظر في الأشياء بطريقة جديدة ومدرسة

- عدم الشروع في الحكم على النفس والآخرين والأحداث عند وقوعها.

- الاستمتاع بجمال وحدانية كل لحظة.

- زراعة الصبر بالنفس والآخرين.
- الثقة بالنفس ومشاعر الآخرين.
- الاهتمام بما هو صحيح بدلا من السعي وراء أشياء أخرى.
- قبول الأشياء كما هي.
- ترك ونسيان الأمور والتخلي عنها.
- حساسية أكبر للبيئة.
- المزيد من الانفتاح على المعلومات الجديدة.
- إنشاء فئات إدراكية.
- زيادة الوعي بوجهات النظر الآخرين في حل المشاكل.
- المرونة وسعي الفرد على رؤية الأمور من زوايا متعددة وقبول وجهة نظر الآخرين.
- زيادة الابداع وانخفاض الاحتراق النفسي
- زيادة الوعي الذاتي والقبول وانخفاض ردود الفعل اتجاه الأفكار والعواطف وتحسين القدرة على اتخاذ قرارات
- تكيفية حول الاستجابة. (دغوش، 2016، ص80).

مما سبق أكدت الدراسات الحديثة فعاليتها في تحسين الصحة النفسية والسلوك البشري، تُعرّف اليقظة الذهنية بأنها حالة من الوعي المتيقظ والانتباه المقصود للحظة الحاضرة دون إصدار أحكام، وتشمل مبادئها الأساسية تطوير الوعي الذاتي من خلال ملاحظة الأفكار والمشاعر دون تقييمها، وممارسة الصبر والقبول والثقة بالنفس. تشير الأبحاث الحديثة إلى أن عشر دقائق فقط من الممارسة اليومية لليقظة الذهنية يمكن أن تحسن الصحة النفسية وتحارب الاكتئاب والقلق.

5.3_ فوائد اليقظة الذهنية:

أظهرت نتائج العديد من الدراسات تأثيرات ايجابية و فوائد لليقظة الذهنية، حيث يمكن استخدامها في تطبيقات عديدة إذ تعتبر علاقة الفرد بأفكاره، وفي تنمية وعي ما وراء المعرفة، كما تساعد الفرد و تشجعه على تطوير منظور عدم التمرکز مع التسليم بأن هذه الأفكار ليست حقائق يمكن استخدامها لتنمية ما وراء المعرفة الذي يتم تعلمه لملاحظة الأفكار أو المشاعر مثل: التفكير، العاطفة دون إدراك كما أن التدخلات المبنية على اليقظة الذهنية تستخدم في تطبيقات عديدة مثل المزاج و الاكتئاب، الهلوسات، السلوكيات الإدمان، إيذاء الذات، العنف، مشكلات التعلق، مشكلات الذات، الوعي بالذات، كراهية الذات). (ماجد أحمد مكي، 2019، ص320).

ولليقظة الذهنية فوائد كثيرة يمكن اجمالها فيما يلي Weissbecker 2002:

- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.
- تحسين الشعور بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والاحساس بها.
- تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى.
- المزيد من التركيز، فالتركيز المتأتي من اليقظة الذهنية يحسن أدائنا في العمل.

- تمنح مزيداً من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد الكثير من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة ومجالاتها في التركيز المتأتي من اليقظة الذهنية يحسن مستويات الأداء في العمل.
 - تعزز اليقظة الذهنية من شعور الفرد بالمقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.
 - تعمل اليقظة الذهنية على انفتاح الذات اتجاه الأبعاد الروحية، فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية ووعي يربطه أكثر بالشعور بالغاية التي تتجاوز الأشخاص وتفتح الطريق مباشر لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي، وفتح الذات نحو البعد الروحي. (مالكي، 2019، ص86)
 - **خفض التوتر:** في عام 1979 أنشأ "جون كابات زين" عيادة خفض التوتر المرتكز على ممارسة اليقظة الذهنية، وقد أصبحت طريقة علاج معتمدة في أكثر من 200 مركز طبي في الولايات المتحدة الأمريكية، كما انتشرت في دول أخرى بعد ذلك.
 - **تحسين التركيز:** أن زيادة ممارسة اليقظة الذهنية يومياً يزيد من سماكة جزء من القشرة الدماغ المسؤول على الانتباه واتخاذ القرارات والذاكرة، كما تساعد على إبطاء اضمحلال هذا الجزء من الدماغ الذي يحدث مع التقدم في العمر، وقد تكون اليقظة الذهنية قادرة على زيادة مدة الانتباه، وهذا أحد لا امال المنشودة لزيادة التحصيل الدراسي، حيث أنه يمكن تدريب الانتباه بطريقة لا تختلف عن الطريقة التي تؤدي فيها التمارين الرياضية التي تغير الجسم. (دغوش، 2016، ص89).
 - نستنتج مما سبق أن لليقظة الذهنية هي حالة من الوعي المتيقظ للحظة الحاضرة مع قبول الأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام، وقد أثبتت الدراسات العلمية فعاليتها في تحسين جودة الحياة على مستويات متعددة، من الناحية العصبية، تؤدي ممارسة اليقظة الذهنية إلى زيادة سماكة القشرة الدماغية في المناطق المسؤولة عن الذاكرة والانتباه واتخاذ القرارات، كما تعزز اللدونة العصبية وتقوي الحصين المسؤول عن التعلم، بينما تنظم اللوزة الدماغية مما يقلل من استجابات القلق والخوف على الصعيد النفسي، تساهم اليقظة الذهنية في تطوير الوعي ما وراء المعرفي الذي يمكن الفرد من مراقبة أفكاره دون الانغماس فيها، وفهم أن الأفكار مجرد أحداث ذهنية وليست حقائق مطلقة، مما يحسن السيطرة على العمليات المعرفية.
- 6.3_ مكونات اليقظة الذهنية:**
- هناك العديد من مكونات اليقظة الذهنية التي تم تحديدها في الأدب السابق، هذه المكونات معاً تشير إلى التعريف الحقيقي لليقظة الذهنية باعتبارها مركبة، وحالة نفسية، وممارسة وحسب (Kabat_Zin1994)
- تنشأ من مكونات مختلفة وهي:
- جود نية واضحة للسبب الذي يمارس الفرد لأجله اليقظة الذهنية مثل تنظيم الذات أو استكشاف الذات أو تحررها.
 - الانتباه الذي يتسم بملاحظة التجربة لحظة بلحظة دون تفسير، أو تحسين، أو تحليل.
 - نوعية حضور تتصف بالتقبل، اللطف، الرحمة، الانفتاح، عدم السعي وعدم إصدار أحكام.

ويمكن تلخيص مكونات اليقظة الذهنية الى:

1.6.3_ الانتباه والوعي: يعتبر بعض الباحثين أن الانتباه والوعي مفهوم واحد، ولكن الواقع كم بين اندرو (Andrew 2009) أنهما مفهومان مختلفان، فبينما الانتباه يعني التركيز الثابت على مثير داخلي مثل: التنفس أو كلمة معينة أو مثير خارجي كالشمعة، فإن الوعي، حالة أعمق والتي من خلالها يراقب الفرد بإدراكه تدفق أفكاره، عواطفه، وأحاسيسه لحظة بلحظة، وأن أحد المفاهيم المهمة المرتبطة بالانتباه والوعي يخص اليقظة الذهنية وهو مفهوم "عدم العمل" الذي تم طرحه من قبل ليري وتاتي (2007)، حيث اقترحا فب تعريفهما لعدم محاولة أن يكونوا يقظي، وبدلاً من ذلك يطلب منهم "الترك" بمعنى ترك الخبرات الداخلية والخارجية تمر دون التفاعل معهم أو إصدار أحكام ازاءها.

2.6.3_ التقبل: وهو المكون المهم الآخر لليقظة الذهنية، حيث يشير الى إعطاء الانتباه الكامل للحظة الراهنة يجلب التقبل، لأنه لا يمكن للمرء أن يعطي أقصى انتباهه الى شيء م بينما هو يقاومه ويعتبر التقبل أحد أسس ممارسة اليقظة الذهنية، والتقبل يشبه في معناه مفهوم عدم الحكم، وأنه اختبار الواقع دون تقييم، وبالتالي السماح بوضع مساحة أكبر بين المؤثر والاستجابة لهذا المؤثر من خلال اختبار الواقع بشكل أكثر مباشرة.

3.6.3_ اليقظة الذهنية المعرفية:

تحدث عندما يتحرر العقل من الرغبة والكراهية والتجاوب وتسيير المشاعر نحو الأشياء، أما الكراهية فتنتج عن مشاعر الغضب والضغط وتكون مصدر لمعاناة.

4.6.3_ اليقظة الذهنية الانفعالية:

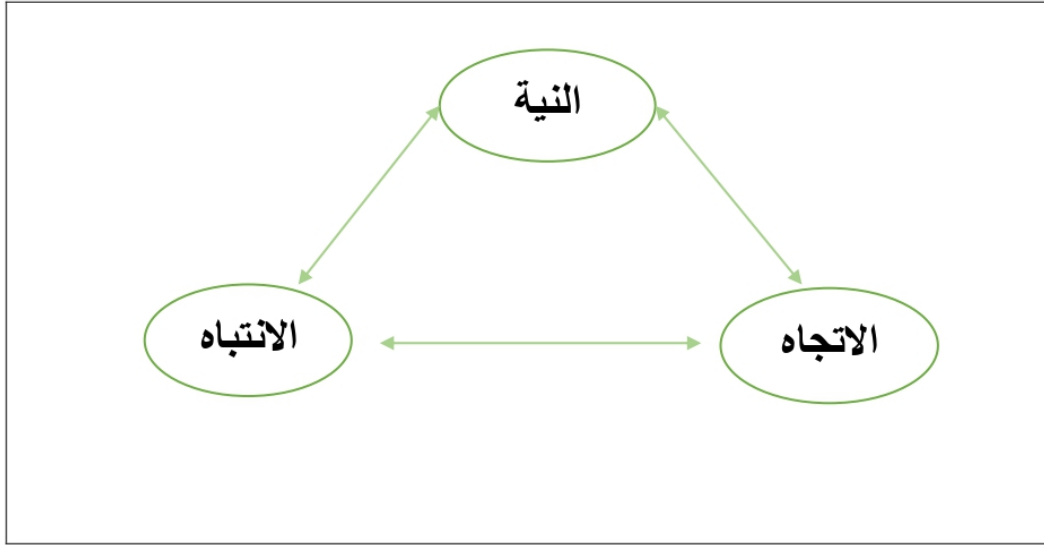
تهدف الى فهم الانفعالات سواء كانت ايجابية أو سلبية تؤثر على انفعالات الفرد وجسمه.

5.6.3_ اليقظة الذهنية الجسمية:

تتمثل في وعي الجسم، وهذا في تنمية التركيز حيث يساعد على التحكم في التنفس مثل: الاسترخاء. هناك مكونات أخرى التي صنفها دغوش 2022:

- **المراقبة:** يقصد بها الملاحظة أو حضور الخبرات الداخلية والخارجية مثل: الأحاسيس، الأفكار، المشاهد، الأصوات والروائح.
 - **الوصف:** وهو القدرة على وصف الخبرات الداخلية للكلمات.
 - **عدم إصدار الأحكام:** أي عدم إصدار أحكام على الخبرة الداخلية، من خلال اتخاذ موقف تقييمي نحو الأفكار والمشاعر الداخلية.
 - **التفاعل:** أي عدم التفاعل مع التجربة الداخلية، بمعنى الميل للسماح للأفكار والمشاعر أن تأتي وتذهب دون تفاعل معها. (صلاحت، 2015، ص95)
- في حين جاء المرشود 2020 أن لليقظة ثلاث مكونات متداخلة متبادلة متفاعلة فيما بينها كما هو موضح في الشكل التالي:

الشكل رقم (01): يمثل مكونات اليقظة الذهنية حسب المرشود 2022



النية: تمثل المكون الأساسي المركزي لليقظة الذهنية له أهمية بالغة في فهم العملية ككل. **الانتباه:** في سياق اليقظة الذهنية يتضمن الانتباه، وملاحظة الفرد للعملية لحظة بلحظة.

الاتجاه أمر ضروري: تتأثر من خلاله درجة انتباه الفرد، وترتبط بمدى قبوله للموقف بعدم اصدار الحكم عليه.

ونسنتج في الأخير مكونات اليقظة الذهنية، حيث يبدأ بالتأسيس النظري لكاباتزين الذي حدد ثلاث مكونات أساسية هي النية والانتباه ونوعية الحضور، ثم يتوسع ليشمل التصنيفات المعاصرة. ما يميز هذا العرض هو التمييز الدقيق بين الانتباه والوعي كما أشار أندرو، حيث أن الانتباه يركز على مثير محدد بينما الوعي عملية أعمق لمراقبة التدفق الذهني الشامل. المفهوم المبتكر لـ «عدم العمل» يضيف بعداً عملياً مهماً يتمثل في «الترك» أو السماح للخبرات بالمرور دون تدخل أو حكم. التصنيف الخماسي للمكونات (المعرفية والانفعالية والجسمية والمراقبة والوصف) يوفر إطاراً تطبيقياً واضحاً، بينما نموذج المرشود الثلاثي المتفاعل (النية - الانتباه - الاتجاه) يقدم فهماً ديناميكياً لكيفية تفاعل هذه المكونات هذا التطور التدريجي في فهم مكونات اليقظة الذهنية يعكس نضج المجال العلمي وانتقاله من المفاهيم العامة إلى التصنيفات التطبيقية المتخصصة التي تساعد في التدريب والقياس العلم.

7.3_ أبعاد اليقظة الذهنية:

تشير لانجر 1989 الى أن اليقظة الذهنية تتألف من أبعاد مختلفة وهي:

- **التمييز اليقظ:** يشير هذا البعد الى كيفية رؤية الفرد للأشياء وابتكاره للأفكار الجديدة، فالتمييز اليقظ يجعل الفرد ينتج أفكاراً جديدة وابداعاً متواصلاً للأفكار، وعندما يكون الانتباه محور العملية التعليم المستند الى تحضير العقل على استقبال المعلومات الجديدة بأسلوب غير نمطية أو محددة، فإنه سيرتقي بتفكير الفرد ويضمن اتخاذ أساليب أفضل للأداء مهمة ما، فضلاً على أن التحفيز يسهم في تحسين عملية التذكر.
- **الانفتاح نحو الجديد:** هو احساس الفرد ومعرفته بالمشيرات الجديدة والتفاعل معها، فهو لا يعني المخاطرة ففي الوقت الذي يكون فيه الفرد منفتحاً على الطرق الجديدة يكون في ذات الوقت على الوعي بعواقب السلوك، فلا

يخطر لأن سلوكه اليقظ يجعله يقيم الأفكار بشكل جيد وفي الوقت المناسب فمثلاً الأفراد اليقظون لا يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهمة التي يقومون بها وفي الوقت نفسه هم يولون جل اهتمامهم في المهمة التي في متناول أيديهم.

الوعي بوجهات النظر المتعددة يعني القدرة على النظر للموقف برؤى مختلفة دون توقف عند الرأي، مما يمكنه من الوعي التام للموقف، مع اتخاذ الرأي المناسب، فعند وصول الفرد الى حالة الإدراك والوعي بالأفكار يبدأ بتمييز كل فكرة على حدة، ثم يتمكن من استيعاب هذه الأفكار بطريقة مفتوحة هذا يؤدي في النهاية الى بناء فكرة أكثر جميعها منطقية. (شريهان، 2022، ص115)

كما أشار Germer 2005 الى أن اليقظة الذهنية تتكون بشكل عام من ثلاثة أبعاد (الوعي، التجربة الحالية، القبول) فيما ذهب بيبير وآخرون 2006 يحدد خمسة أبعاد لليقظة الذهنية تفسر بوضوح هي:

- عدم التأثر بالتجارب الداخلية.
- مراقبة وملاحظة.
- الإصغاء للإحساس والتصور والمشاعر والتفكير.
- التصرف بوعي.
- الوصف بالكلمات.
- الحكم من خلال التجربة.

يعرض هذا النص تطوراً تدريجياً ومثيراً للاهتمام في فهم أبعاد اليقظة الذهنية عبر مراحل زمنية مختلفة، بدءاً من نموذج لانجر الرائد عام 1989 الذي ركز على الجوانب المعرفية والإبداعية. ما يميز تصنيف لانجر هو ربطه اليقظة الذهنية بالإبداع والابتكار من خلال "التمييز" اليقظ الذي يحفز إنتاج أفكار جديدة، و"الانفتاح نحو الجديد الذي يوازن بين المرونة والحكمة، والوعي بوجهات النظر المتعددة" الذي يعزز التفكير النقدي والشمولي. هذا النهج يختلف عن التصورات التقليدية لليقظة الذهنية كممارسة تأملية فقط، حيث يؤكد على دورها في تحسين الأداء المعرفي والتعلم. التطور اللاحق في نماذج جيرمر وبيبير يوضح كيف تطور المجال ليشمل أبعاداً أكثر تفصيلاً وقابلية للقياس، مع التركيز على الجوانب الانفعالية والسلوكية مثل عدم التأثر والمراقبة والتصرف بوعي. هذا التنوع في التصنيفات يعكس ثراء مفهوم اليقظة الذهنية وتطبيقاته المتعددة، من التعليم والإبداع إلى العلاج النفسي والنمو الشخصي، مما يجعلها أداة شاملة للتطوير الإنساني.

8.3_ خصائص اليقظة الذهنية:

تنوعت وتعددت الخصائص اليقظة الذهنية التي حددها الباحثون ونذكر منها:

حددت لانجر 1989 خمس خصائص هي:

- تعديل السلوك التلقائي.
- تقبل وجهات النظر الجديدة.
- العمل على انتاج كل ما هو جديد وتحديث القديم.

- السماح بالشك.

- التركيز والاهتمام بطريقة لا على النتيجة.

حدد (Brown Ryan Cresuall 2007) خصائص اليقظة الذهنية تتمثل في:

وضوح الوعي وتعتبر الخاصية الأساسية والأهم لليقظة، فمن المعروف أن اليقظة الذهنية تتضمن الوعي بكل العوامل الداخلية والخارجية للفرد، وهذا يشمل وعي الفرد بأفكاره، مشاعره، وكذا سلوكياته.

- **المرونة في الانتباه:** وهي أيضاً خاصية مهمة جداً بالنسبة لليقظة والتي يقصد بها الفرد تغيير الحالة الذهنية تبعاً لتغيير الموقف والحدث وعدم التقيد أو التصلب بالاستجابات المألوفة، وبمعنى آخر القدرة على التعدد وتنوع الاستجابات، وعدم التقيد بنوع واحد أو فئة واحدة من الاستجابات.

- **الوعي باللحظة الآنية:** في أغلب الأحيان نجد العقل يميل إلى جلب الأفكار المتعلقة بذكرات الماضي وأحداثه وخبراته المتعلقة بالمستقبل والتخطيط له متغافلاً عن الوجود والعيش في الحاضر فيه حيث نجد من مميزات اليقظة الذهنية العيش في اللحظة الحالية وإدراكها وتوجيه الوعي نحوها.

- **الاستمرارية:** تعد قدرة الأفراد على الانتباه والوعي بقدرات متفاوتة بالاستمرار فيها، حيث تمتاز اليقظة بالقدرة العالية بالاستمرار في حالة الوعي والانتباه لدى الفرد.

- **اللاحكمي:** وهي قدرة الفرد على الملاحظة المبنية على اللحظة باللحظة الحاضرة دون إصدار أحكام تقييمية.

- **الثقة:** يثق الفرد بنفسه وحده انفعالاته.

- **التفتح:** حيث أن الفرد يرى الأشياء كما لو أنه رآها أول مرة (الهاشم، 2020، ص30) كشف هذا النص عن التطور المفاهيمي لخصائص اليقظة الذهنية عبر عقدين من الزمن، حيث انتقل الفهم من التركيز على الجوانب السلوكية والمعرفية في نموذج لانجر إلى منظور أكثر شمولية وعمقاً في الدراسات اللاحقة خصائص لانجر الخمس تؤكد على الجانب الديناميكي لليقظة الذهنية كقوة محركة للتغيير والإبداع، خاصة في "تعديل السلوك التلقائي" و"إنتاج الجديد"، بينما تضيف خاصية "السماح بالشك" بعداً نقدياً مهماً يميز اليقظة عن التفكير الجامد. النموذج المطور لبراون وزملائه يعمق الفهم من خلال التركيز على الجوانب الوجدانية والزمنية، حيث يبرز وضوح الوعي "كأساس لكل الخصائص الأخرى، بينما تشكل المرونة" في الانتباه الجسر بين الوعي والاستجابة الفعالة. ما يميز هذا التصنيف الحديث هو تأكيده على "الوعي باللحظة الآنية كمضاد للاجترار النفسي والقلق المستقبلي، وإضافة خصائص "الاستمرارية" و"اللاحكمية" و"الثقة" و"التفتح" التي تشكل منظومة متكاملة تحول اليقظة الذهنية من مجرد تقنية إدراكية إلى نمط حياة شامل يعزز الصحة النفسية والنمو الشخصي المستدام.

9.3_ مقومات اليقظة الذهنية:

- **وضوح الوعي:** إن أول شيء يحدث فيما يتعلق باليقظة الذهنية هو وضوح الوعي الذي يعد أحد العاملين الداخلي والخارجي لدى الفرد، بما في ذلك الأفكار والعواطف والأحاسيس والإجراءات أو المناطق المحيطة بها أنها موجودة في لحظة معينة والوعي هو تسجيل للمحفزات، ويتضمن الحواس الجسمية المادية وحركة الحواس

وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع، ويعمل مع الذي هو ظاهرة لكل المزايا الأساسية للوعي، ولها خصائص ذات صلة بأداء التجربة الشخصية والانتباه الذاتية.

نستنتج من ذلك أن وضوح الوعي هو أول خطوات اليقظة الذهنية، ويعني الانتباه الكامل لما يحدث داخل الإنسان وما يحيط به خارجياً في اللحظة الحالية دون حكم أو تحليل هذا الوعي يتعاون مع الانتباه الذي يركز على عناصر معينة من التجربة ليساعد على فهم ذاته والتفاعل بوعي مع الواقع.

- **تقبل الشك:** يعتمد كثير من الأفراد على التنبؤ كما أنهم يحبون التخطيط للأشياء التي سوف تحدث بطريقة ذاتها التي تحدث بها باستمرار، أما أصحاب الفكر اليقظ فيعلمون أن العالم مكان متغير ومتقلب، وقد تنبع الرغبة في تقبل الشك من الشخصية بشكل جزئي، لكن يمكن تتميتها عند كل الأفراد.

نستنتج من ذلك أن تقبل الشك هو قدرة عقلية مهمة في اليقظة الذهنية وتعني الاستعداد للتعامل الغموض دون قلق أو مقاومة، وهذه القدرة ليست محصورة على أشخاص معينين، بل يمكن تطويرها لدى الجميع من خلال تمارين الوعي التأمل، والتركيز.

- **تقبل الأفكار الجديدة:** تتشكل آراء الأفراد على الانطباعات الأولية والتمسك بهذه الآراء حتى عندما يظهر دليل معارض، إذ يستخدم الأفراد جميع الأدوات المتاحة من أجل تحسين مقدرتهم على الفهم.

نستنتج من ذلك أن تقبل الأفكار الجديدة يعني الاستعداد لتغيير الآراء عندما تظهر معلومات أو أدلة جديدة حتى لو خالفت الانطباعات الأولى، لكن من خلال تنمية اليقظة الذهنية والمرونة الفكرية، يمكن للإنسان أن يستخدم الأدوات المتاحة لديه لفهم الواقع وتحديث أفكاره بناء على معطيات جديدة.

- **المرونة في الوعي والانتباه:** المرونة سمة أساسية من سمات اليقظة الذهنية، والتي تعرف بأنها (القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف وعدم الجمود على المألوف وتقتصر أن ترتبط اليقظة الذهنية مع سيكولوجية الانتباه والمراقبة والقدرة التركيزية، وتعرف أيضاً أنها القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف.

نستنتج من ذلك أن المرونة في الوعي والانتباه تعني قدرة الفرد على تعديل حالته الذهنية وتوجيه انتباهه بحسب تغير المواقف، بدلاً من التمسك بأنماط تفكير أو استجابات ثابتة وترتبط هذه المرونة بمهارات المراقبة والانتباه الواعي.

- **الاستقرار والاستمرارية في الوعي والانتباه:** إنها صفات للوعي والانتباه عند معظم الناس تعد اليقظة أنها القدرة الكامنة للكائن البشري، فاستمرار الوعي والانتباه يساعدنا في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات السلبية، فهي بداية لحالات اليقظة قد تكون سريعة أو غير نظامية أو مستمرة.

(أسعد السمري، 2023، ص100)

نستنتج من ذلك أن الاستقرار في الوعي والانتباه هما من الأسس المهمة في اليقظة الذهنية، فهذا النوع من الوعي يساعد على ملاحظة الأفكار والانفعالات بوضوح، مما يسهل التخلص من المفاهيم الخاطئة والمشاعر السلبية.

يقدم هذا النص تحليلاً عميقاً لمقومات اليقظة الذهنية الأساسية، حيث يبدأ بـ «وضوح الوعي» كنقطة انطلاق أساسية تشمل الإدراك الشامل للعوامل الداخلية والخارجية دون أحكام مسبقة، مما يشكل الأساس لكل المقومات الأخرى، ما يميز هذا التصنيف هو تركيزه على "تقبل الشك" كمقوم جوهري يتطلب تحولاً فكرياً من الحاجة للتنبؤ والسيطرة إلى قبول التغيير والغموض كجزء طبيعي من الحياة، وهو ما يعكس نضجاً نفسياً واضحاً. المقوم الثالث "تقبل الأفكار الجديدة" يكمل هذا التوجه من خلال تحدي الجمود الفكري والتمسك بالانطباعات الأولى، مما يعزز المرونة المعرفية والنمو المستمر، التوازن بين "المرونة" و "الاستقرار" في الوعي والانتباه يشكل ديناميكية مهمة، حيث تسمح المرونة بالتكيف مع المواقف المتغيرة بينما يوفر الاستقرار الثبات اللازم لمراقبة الأفكار والانفعالات بوضوح، هذه المقومات مجتمعة تشكل منظومة متكاملة تحول اليقظة الذهنية من مجرد تقنية إدراكية إلى فلسفة حياة تعزز النمو النفسي والتطور الشخصي من خلال الوعي الشامل والمرونة الفكرية والقبول الواعي للواقع المتغير.

10.3_ فنيات اليقظة الذهنية:

- التركيز: مشاهدة التنفيس عن طريق التركيز على فتحتي الأنف أو حركة البطن، كما يمكن التركيز كذلك على كلمات معينة أو عبارات بسيطة.
- وضعية الجسم: عموماً يعتبر الاسترخاء أفضل من الجلوس في وضع مستقيم.
- العيون: هذا معناه إغلاق العينين أو فتحهما قليلاً مع نظرة بسيطة للأمام.
- التوقيت: هو تحديد الوقت المناسب لممارسة اليقظة الذهنية الإيجابية. (عبد الله، 2029، ص50)

يعرض هذا النص الفنيات الأساسية لممارسة اليقظة الذهنية بشكل مبسط وعملي، حيث يركز على الجوانب التطبيقية المباشرة التي يحتاجها الممارس المبتدئ. فنية "التركيز" تقدم خيارات متنوعة تناسب الأفراد المختلفين، سواء من خلال مراقبة التنفس أو استخدام الكلمات والعبارات كنقاط ارتكاز للانتباه، مما يوفر مرونة في الممارسة. "وضعية الجسم" تؤكد على أهمية الراحة الجسدية كأساس للاسترخاء الذهني، حيث أن الوضع المستقيم والمريح يساعد على الحفاظ على اليقظة دون توتر. فنية "العيون" تقدم بديلين عمليين يتحان للممارس اختيار ما يناسبه، فالإغلاق الكامل يقلل المشتتات بينما الفتح الجزئي يحافظ على الاتصال مع البيئة المحيطة. أهمية "التوقيت" تكمن في ربط الممارسة بالروتين اليومي لضمان الاستمرارية والفعالية. هذه الفنيات البسيطة والواضحة تجعل اليقظة الذهنية ممارسة قابلة للتطبيق والدمج في الحياة اليومية، مما يساهم في تحقيق الفوائد النفسية والجسدية المرجوة من هذه الممارسة القديمة - الحديثة.

خلاصة:

من خلال ما تم استعراضه في هذا الفصل أن اليقظة الذهنية هي حالة عقلية يكون فيها الشخص منبها بشكل واعي للحظة الحالية لما يشعر به، يفكر به، ويحيط به، لكن دون أن يحكم على هذه التجربة أو يحاول تغييرها، فاليقظة ليست أن تفرغ ذهنك، بل تلاحظ ما يدور بداخلك وحولك بوعي وهدوء، وهذا ما تطرقنا إليه في هذا الفصل.

الفصل الرابع

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

تُعد الدراسة الميدانية من أهم المراحل الأساسية في البحث العلمي، إذ تمثل الجانب التطبيقي الذي يُمكن الباحث من النزول إلى الميدان والاحتكاك المباشر بمجتمع الدراسة قصد جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع البحث بطريقة علمية ومنظمة. كما تسمح هذه الدراسة بالتحقق من مدى صحة الفرضيات المطروحة، وذلك من خلال تحليل المعطيات الميدانية وتفسيرها اعتماداً على أساليب علمية وإحصائية دقيقة، بما يساهم في تدعيم الجانب النظري وإضفاء طابع الواقعية والموضوعية على الدراسة.

ويهدف هذا الفصل إلى عرض مختلف الإجراءات المنهجية التي تم الاعتماد عليها أثناء إنجاز الدراسة الميدانية، من خلال التطرق إلى مجالات الدراسة المكانية والبشرية والزمانية، إضافة إلى تحديد مجتمع البحث والعينة المعتمدة، مع توضيح المنهج المستخدم والأدوات والوسائل التي تم الاعتماد عليها في جمع البيانات وتنظيمها وتحليلها. كما يتضمن هذا الفصل عرضاً لمختلف الخطوات التطبيقية التي اتبعتها الباحثة من أجل الوصول إلى نتائج علمية دقيقة تخدم أهداف الدراسة وتجيب عن تساؤلاتها.

وباعتبار أن الهدف الأساسي من الدراسة الميدانية هو اختبار الفرضيات والتأكد من صحتها أو نفيها، فقد تم الحرص على الإلمام بمختلف الإجراءات الميدانية والتنظيمية اللازمة لضمان السير الحسن للدراسة، وذلك وفق منهجية علمية دقيقة تساعد على الوصول إلى نتائج موضوعية يمكن الاعتماد عليها في تفسير الظاهرة المدروسة.

وبعد التطرق إلى الجانب النظري في الفصول السابقة، سيتم في هذا الفصل الانتقال إلى الجانب التطبيقي من خلال دراسة الواقع الميداني، عبر استجواب أفراد العينة التي تم اختيارها بعناية، قصد جمع آرائهم واستجاباتهم المتعلقة بموضوع الدراسة، ومن ثم تحليلها وربطها بفرضيات البحث للوصول إلى نتائج علمية دقيقة ومنطقية.

1.4_ الدراسة الاستطلاعية:

لقد أصبحت الدراسة الاستطلاعية ضرورة منهجية يعتمد عليها العديد من الباحثين، نظراً لما تواجههم من صعوبات في صياغة إشكالية البحث صياغة علمية دقيقة، أو في تحديد الفرضيات التي توجههم نحو جمع البيانات والمعطيات ذات الصلة المباشرة بموضوع الدراسة. (محمد زيان عمر، 1983، ص131)

وفي هذا الإطار، يقوم الباحث بإجراء دراسة استطلاعية أولية مرتبطة بموضوع البحث المقترح، وتهدف هذه الخطوة إلى تعميق فهمه للموضوع من جانبيه النظري والتطبيقي، إضافة إلى جمع الملاحظات والمشاهدات المتعلقة بالظواهر محل الدراسة، بما يساعده على تحديد أهمية البحث وضبط فرضياته بشكل أدق وأكثر علمية.

(فضيل دليو، 1995، ص46)

وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية حول أثر النشاط الرياضي على تنمية اليقظة الذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، فقد ارتأينا القيام بدراسة استطلاعية كمرحلة أولية أساسية، وذلك بهدف الإحاطة بمختلف الجوانب المرتبطة بموضوع البحث، وضبط معطياته الميدانية بشكل أدق وأكثر واقعية، وقد انطلقت هذه الدراسة الاستطلاعية من خلال التوجه إلى ثانوية زيري بن مناد، حيث تم الوقوف على واقع ممارسة النشاط الرياضي داخل المؤسسة، من حيث توفر الوسائل والأجهزة والمعدات والبرامج المسطرة للنشاطات البدنية والرياضية، ومدى ملاءمتها لتحقيق الأهداف التربوية المنشودة. كما تم الاطلاع على الظروف التنظيمية التي تُمارس فيها هذه الأنشطة، بما يسمح بتكوين تصور ميداني واضح حول بيئة الدراسة.

ومن جهة أخرى، هدفت هذه الزيارة الاستطلاعية إلى التعرف على مدى اهتمام تلاميذ التعليم الثانوي بممارسة النشاط الرياضي، ومدى إقبالهم عليه داخل المؤسسة، بالإضافة إلى رصد آرائهم وانطباعاتهم واقتراحاتهم حول هذا النوع من الأنشطة. كما تم طرح مجموعة من الأسئلة غير الرسمية التي تمس جوانب أساسية مرتبطة بموضوع الدراسة، مثل تأثير النشاط الرياضي على التركيز والانتباه، ودوره في تحسين الحالة النفسية والذهنية للتلاميذ، وقد مكنت هذه الخطوة الاستطلاعية الباحث من تكوين رؤية أولية شاملة حول ميدان الدراسة، والتأكد من مدى إمكانية تطبيق أدوات البحث في ظروف واقعية، إضافة إلى تحديد بعض النقاط التي تحتاج إلى تعديل أو توضيح قبل الشروع في الدراسة الأساسية، مما ساهم في تحسين جودة الإجراءات المنهجية وضبطها بشكل أكثر دقة وموضوعية.

2.4_ المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج هو الطريقة أو الأسلوب الذي ينتهجه الباحث في بحثه أو دراسة مشكلته والوصول إلى حلول لها أو إلى بعض النتائج وتختلف المناهج من بحث لآخر لاختلاف الهدف الذي يرغب الباحث التوصل إليه ومن أجل دراسة وتحليل المشكلة التي بين يدي.

(عبد الفتاح محمد العيسوي، 1996، ص13)

واستجابة لطبيعة موضوع البحث المقترح اعتمدت على المنهج الوصفي كوسيلة لتحليل موضوعي هذا الأخير هو عبارة عن وصف وتفسير ما هو كائن حي ، وفي بعض الأحيان يهتم البحث الوصفي بدراسة العلاقة بين ما هو كائن وبين بعض الأحداث السابقة والتي تكون قد أثرت أو تحكمت في هذه الأحداث والظروف القائمة، فالبحوث الوصفية تحدد الطريقة التي توجد بها الأشياء . (خير الدين عويس، 1997، ص86)

✓ وعلى هذا الأساس فقد استخدمنا المنهج الوصفي .

3.4_مجتمع وعينة الدراسة :

1.3.4_مجتمع الدراسة :

يقصد بمجتمع البحث جميع المفردات أو الوحدات التي تشكل الظاهرة موضوع الدراسة، والتي يسعى الباحث إلى دراستها وتحليلها بهدف الوصول إلى نتائج علمية دقيقة تعكس واقع هذه الظاهرة. غير أن دراسة المجتمع الأصلي بكامله قد تكون في كثير من الأحيان عملية صعبة ومعقدة، نظراً لما تتطلبه من وقت طويل وجهد كبير وتكاليف مادية مرتفعة، الأمر الذي يجعل اللجوء إلى أسلوب العينة خياراً منهجياً مناسباً وعملياً (سامي ملحم، 2000، ص200)

✓ تمثل مجتمع البحث : تلاميذ ثانوية زيري بن مناد حسب احصائيات سنة 2025.

2.3.4_عينة الدراسة: العينة جزء من الكل أو بعض من جميع ، وتعرف أيضاً على أنها "مجموعة من المستجوبين يتم اختيارهم من مجتمع أكبر لتحقيق أغراض الدراسة " يبنى الباحث عمله عليها ويشترط أن تكون ممثلة لمجتمع البحث أحسن تمثيل بغرض الحصول على أدق النتائج بغية تعميمها على المجتمع الأصلي ويستخدم الباحث العينة ، لأن في بعض الحالات من الصعب دراسة المجتمع ككل وعلى هذا الأساس تم اختبار عينة الدراسة بطريقة عشوائية تمثلت في تلاميذ السنة الاولى والسنة الثانية ثانوي .

✓ أجريت الدراسة على عينة قوامها : 99 تلميذ من ثانوية زيري بن مناد بوسعادة .

أجريت عليهم الدراسة الأساسية، وبعد عملية استرداد الاستمارات تم الحصول على 99 استمارة من أصل 102 من الاستمارات الموزعة.

جدول رقم (01) : يوضح توزيع عينة أفراد الدراسة

الرقم	ثانوية زيري بن مناد
1	الدراسة الأساسية
2	الدراسة الاستطلاعية

تم اعتماد عينة طبقية عشوائية مكونة من 99 تلميذ حيث تم استبعاد 15 تلميذ من ثانوية زيري بن مناد الذين أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية، وتمتاز عينة البحث بالمواصفات التالية:

- تمثيلها: تستغرق أفراد المجتمع الأصلي حسب الحدود المصرح بها، مما يساعد على تعميم أكثر للنتائج التي ستسفر عنها الدراسة.

- حدودها : تلاميذ سنة أولى ثانوي و ثانية ثانوي ، السنة الدراسية 2025-2026 .

- مصدرها : مؤسسة ثانوية زيري بن مناد

3.3.4_خصائص عينة الدراسة :

أولاً: حسب متغير الجنس :

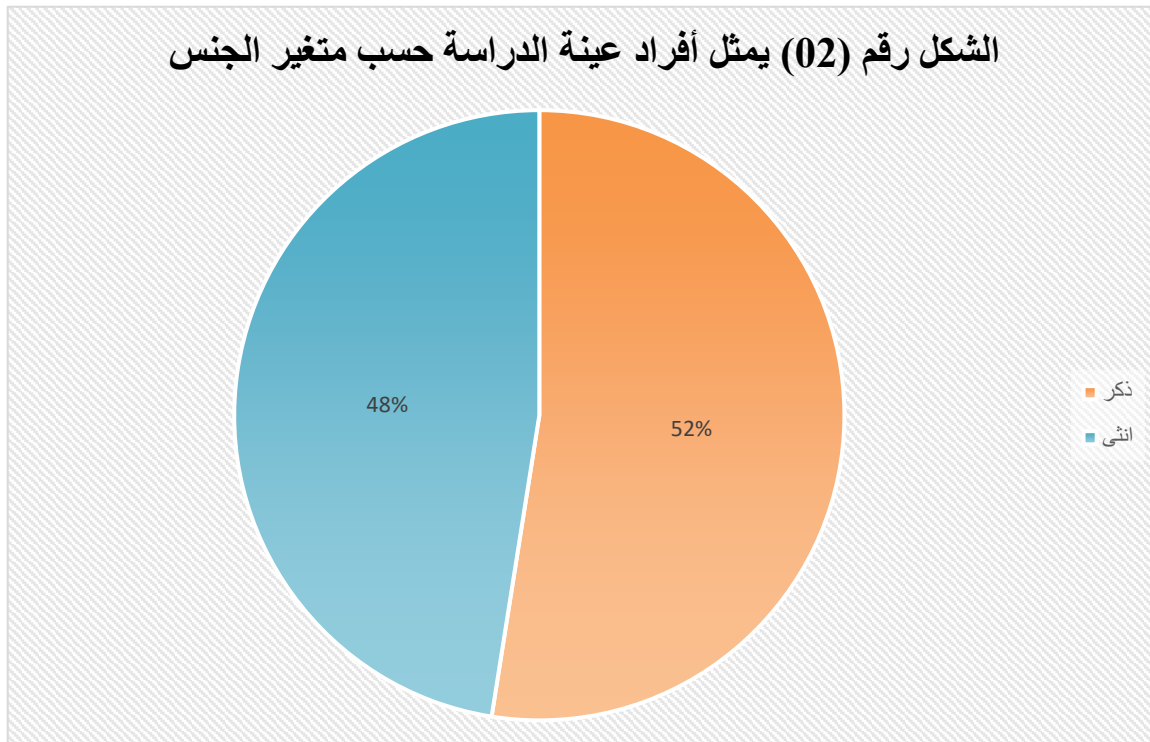
جدول رقم (02) : يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	52	52.5%
انثى	47	47.5%
الإجمالي	99	100%

يبين الجدول رقم (02) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس، حيث بلغ عدد الذكور (52) فرداً بنسبة مئوية قدرت بـ(52.5%)، في حين بلغ عدد الإناث (47) فرداً بنسبة مئوية بلغت (47.5%)، من أصل مجموع كلي قدره (99) مفردة بنسبة.(100%)

وتشير هذه النتائج إلى وجود تقارب نسبي بين عدد الذكور والإناث في عينة الدراسة، مع تفوق طفيف لفئة الذكور. ويُعد هذا التوزيع مناسباً من الناحية الإحصائية، لأنه يحقق نوعاً من التوازن بين الجنسين، مما يمنح الدراسة قدرًا أكبر من الموضوعية والدقة في تمثيل مجتمع البحث، ويساعد على الحصول على نتائج أكثر واقعية فيما يتعلق بمتغيرات الدراسة المرتبطة بالنشاط البدني واليقظة الذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

الشكل رقم (02) يمثل أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس



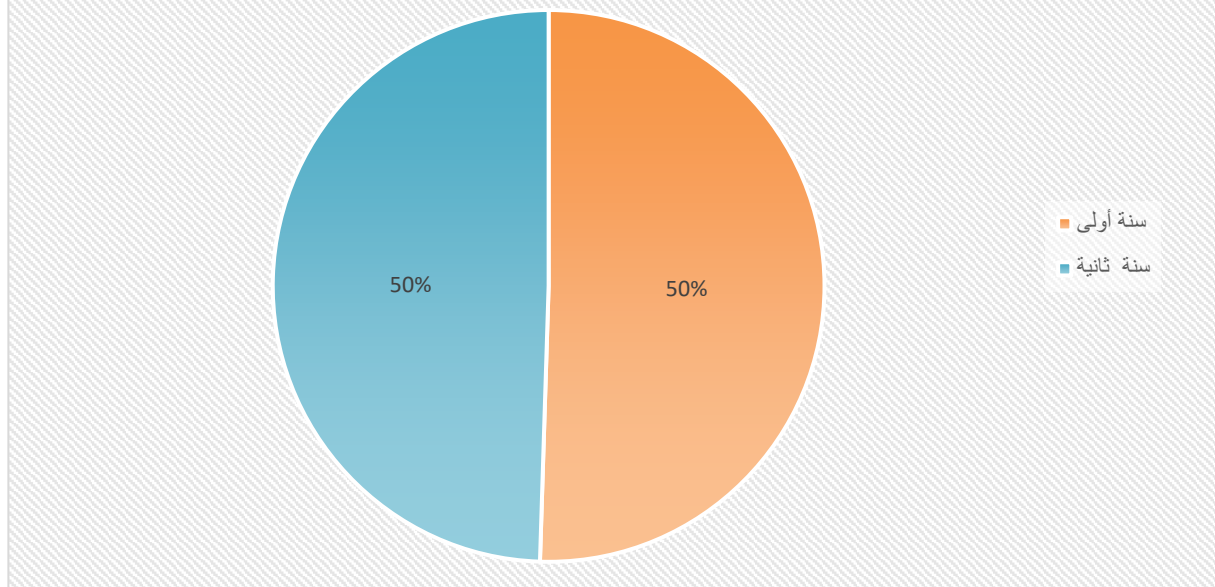
ثانيا : حسب متغير المستوى التعليمي:

جدول رقم (03) : يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي

النسبة المئوية	التكرارات	المستوى التعليمي
50.5%	50	سنة أولى
49.5%	49	سنة ثانية
100%	99	الإجمالي

يبين الجدول رقم (03) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي، حيث بلغ عدد تلاميذ السنة الأولى ثانوي (50) تلميذاً بنسبة مئوية قدرت بـ(50.5%)، بينما بلغ عدد تلاميذ السنة الثانية ثانوي (49) تلميذاً بنسبة مئوية بلغت (49.5%)، من مجموع أفراد العينة ، وتشير هذه النتائج إلى وجود تقارب كبير بين أفراد العينة من حيث المستوى التعليمي، وهو ما يعكس نوعاً من التوازن في توزيع العينة بين السنتين الدراسيتين. ويُعد هذا التوزيع مناسباً لأغراض الدراسة، لأنه يسمح بالحصول على بيانات أكثر تمثيلاً لمختلف مستويات التعليم الثانوي، كما يساعد على تقليل احتمالية تأثير التفاوت العددي بين المستويات الدراسية على نتائج الدراسة المتعلقة بالنشاط البدني واليقظة الذهنية لدى التلاميذ.

الشكل رقم (03) يمثل أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي



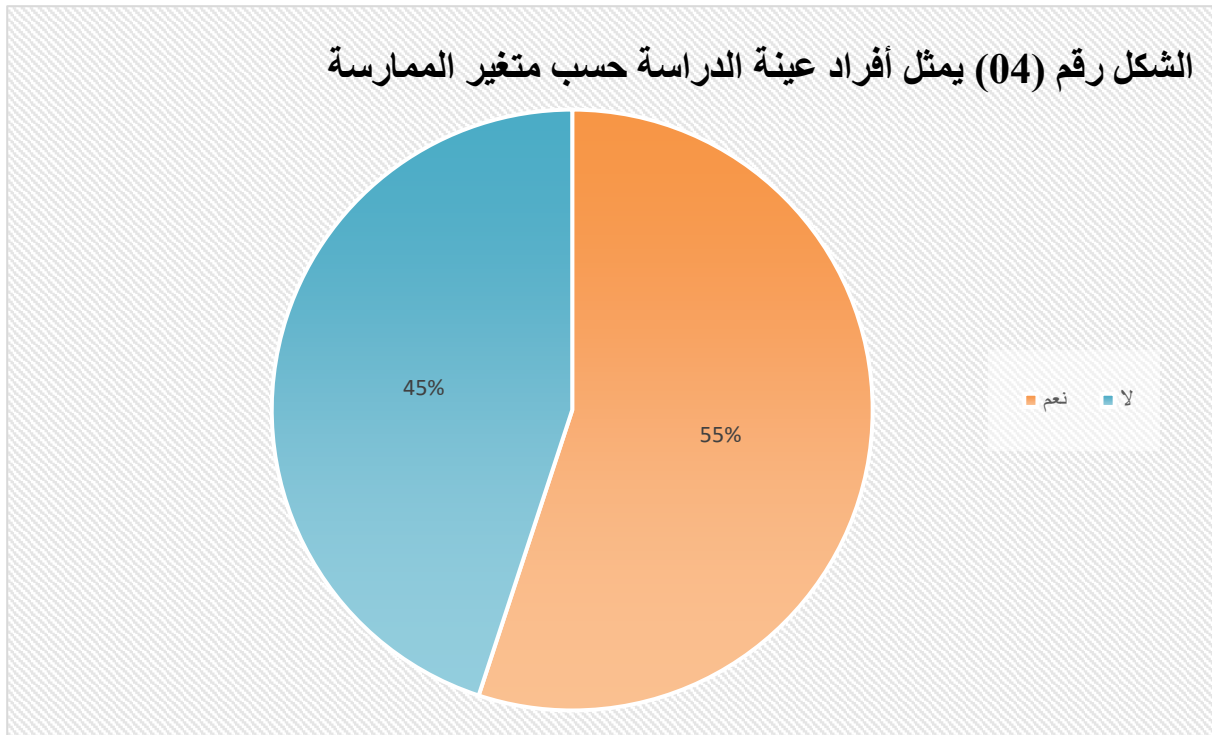
ثالثاً : حسب متغير الممارسة :

جدول رقم (04) : يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الممارسة

النسبة المئوية	التكرارات	الممارسة المنتظمة لنشاط رياضي
60.6%	60	نعم
39.4%	39	لا
100%	99	الإجمالي

يبين الجدول رقم (04) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير ممارسة النشاط البدني، حيث بلغ عدد التلاميذ الذين يمارسون النشاط البدني (60) تلميذاً بنسبة مئوية قدرت بـ (60.6%)، في حين بلغ عدد التلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني (39) تلميذاً بنسبة مئوية بلغت (39.4%)، من مجموع أفراد العينة. وتشير هذه النتائج إلى أن غالبية أفراد العينة يمارسون النشاط البدني، وهو ما يعكس اهتمام نسبة معتبرة من التلاميذ بالممارسة الرياضية. كما أن هذا التوزيع يساعد في دراسة أثر النشاط البدني على أبعاد اليقظة الذهنية بصورة أكثر وضوحاً، من خلال مقارنة الممارسين بغير الممارسين، والكشف عن الفروق المرتبطة بالانتباه والتركيز والوعي بالسلوك والحضور الذهني.

الشكل رقم (04) يمثل أفراد عينة الدراسة حسب متغير الممارسة



4.4_ أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات) :

إن الدراسة الوصفية تعتمد على مجموعة متنوعة من الأدوات البحثية، وذلك لكونها تهدف أساساً إلى تحديد خصائص الظاهرة المدروسة بدقة، وتحليل مختلف أبعادها والعوامل المحيطة بها، كما تسعى إلى الكشف عن العلاقات والارتباطات بين هذه الظاهرة ومتغيرات أخرى، بما يسمح بتقديم وصف علمي شامل ودقيق لها، يساعد على فهمها فهماً موضوعياً دون التدخل في تغييرها أو التأثير عليها.

(محمد شفيق 1998، ص111)

✓ استبيان موجه للتلاميذ .

1.4.4_تعريف استبيان: بأنه أداة من أدوات جمع البيانات في البحوث العلمية، تتضمن مجموعة من الأسئلة المرتبطة بموضوع محدد، تُوجّه إلى عينة من الأفراد بهدف الحصول على إجاباتهم وآرائهم حول الظاهرة المدروسة. وتُصاغ هذه الأسئلة بطريقة واضحة ومبسطة ودقيقة، بحيث تكون مفهومة للمبحوثين دون الحاجة إلى شرح أو تفسير إضافي، مما يسهل عملية الإجابة ويضمن الحصول على بيانات موضوعية قابلة للتحليل العلمي.

تم اعتماد استبيان كأداة بحث مصمم من طرف الباحث يتكون من 15 عبارة .

طريقة التصحيح : تم اعتماد طريقة ليكرت في تصحيح استجابات أفراد العينة، حيث تُعد هذه الطريقة من أكثر الأساليب استخداماً في البحوث العلمية لقياس الاتجاهات والآراء بشكل كمي دقيق. وتعتمد هذه الطريقة على تحويل استجابات المفحوصين إلى درجات رقمية وفق سلم متدرج، ثم يتم جمع هذه الدرجات للحصول على المجموع الكلي الذي يعكس مستوى استجابة الفرد تجاه مختلف عبارات الاستبيان.

وفي هذا البحث، تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي، حيث يتدرج من درجة منخفضة إلى درجة مرتفعة، بما يسمح بقياس درجة الموافقة أو الرفض بشكل أكثر دقة وموضوعية. ويقوم الباحث بعد ذلك بجمع الدرجات التي يتحصل عليها كل فرد في جميع عبارات الاستبيان، بهدف تحليل النتائج إحصائياً وتفسيرها بما يخدم فرضيات الدراسة ويحقق أهدافها العلمية.

جدول رقم (05) : يوضح سلم ليكرت لمحاور الإستبيان

التقديرات	دائماً تنطبق	غالباً	أحياناً	نادراً	لا تنطبق أبداً
تقدير الاستجابات للعبارات (+)	5	4	3	2	1
تقدير الاستجابات للعبارات (-)	1	2	3	4	5

5.4_ الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة :

يُعد كل من الصدق والثبات من أهم الشروط الأساسية التي يجب توفرها في أدوات القياس في البحوث العلمية، حيث يُمثلان معيارين لضمان جودة الأداة وموثوقية نتائجها، إذ يشير الصدق إلى مدى قدرة الأداة على قياس ما وُضعت لقياسه فعلاً، بينما يعبر الثبات عن درجة استقرار النتائج واتساقها عند إعادة تطبيق الأداة في ظروف متشابهة ويرتبط المفهومين ارتباطاً وثيقاً، حيث لا يمكن فصل أحدهما عن الآخر في عملية التقييم العلمي للأدوات، وفي هذا الإطار يرى كورتون أن "الصدق مظهر الثبات"، أي أن الأداة لا يمكن أن تكون صادقة ما لم تكن ثابتة في قياسها. (أحمد محمد الطيب، 1999، ص292)

1.5.4_ الصدق:

درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساساً بنتائج الاختبار كما يشير "تابلر" أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار. (حسن علاوي، 1996، ص321)
يكون الاختبار صادقاً عندما يقيس الغرض الذي وضع من أجله، وهنالك أنواع للصدق منها أو صدق المحتوى، الصدق التلازمي، الصدق الظاهري، صدق المحكمين والصدق العاملي. (أحمد عويس، 1997، ص37)

1.1.5.4_ صدق المحكمين :

تم عرض الصورة الأولية من الاستبيان على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم ثلاثة محكمين، وهم من الأساتذة المتخصصين في مجال التربية البدنية والرياضية، وذلك بهدف التأكد من مدى صدق محتوى الأداة وملاءمة فقراتها لموضوع الدراسة وأهدافها.

وقد قام المحكمون بإبداء آرائهم وملاحظاتهم العلمية حول مدى وضوح العبارات، ودقتها، وارتباطها بمحاور الدراسة، إضافة إلى تقديم بعض التوجيهات المتعلقة بإعادة الصياغة أو الحذف أو الإضافة في بعض الفقرات. وبناءً على هذه الملاحظات، تم تعديل الاستبيان في صورته الأولية ليصبح أكثر دقة وموضوعية، مما يعزز من صدقه الظاهري ويضمن صلاحيته للتطبيق الميداني.

✓ وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على : صدق المحكمين.

2.5.4_ الثبات:

يُعرف ثبات الاختبار بأنه درجة الاتساق والتماسك في نتائج أداة القياس عند إعادة تطبيقها في ظروف متماثلة، كما يعبر عن مدى الدقة التي تقيس بها الأداة الظاهرة موضوع الدراسة دون تأثير كبير بالعوامل الخارجية أو الصدفة. ويُقصد به أيضاً مدى استقرار النتائج وتكرارها بشكل متقارب كلما أُعيد استخدام الأداة على نفس الأفراد أو على عينة مماثلة.

وفي هذا السياق، يوضح جليفورد أن الثبات يُعبر عن نسبة التباين الحقيقي في درجات الاختبار، حيث إن التباين في الدرجات يعكس الأداء الفعلي للأفراد، وبالتالي فإن ارتفاع نسبة التباين الحقيقي يدل على ارتفاع درجة ثبات الأداة وموثوقيتها في القياس (إيلي السيد فرحات، 2001، ص144).

وبهدف التحقق من ثبات أداة الدراسة الحالية، تم تطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية مكونة من (15 تلميذاً)، حيث تم الاعتماد على معامل ألفا كرونباخ باعتباره من أنسب الطرق الإحصائية لقياس الثبات، خاصة في الأدوات التي تتضمن أبعاداً متعددة ومقاييس متدرجة. ويستخدم هذا المعامل بشكل واسع في مقاييس الاتجاهات والخصائص النفسية والتربوية، لكونه لا يعتمد على وجود إجابات صحيحة أو خاطئة، بل يقيس مدى الاتساق الداخلي بين فقرات الاستبيان، مما يسمح بتقدير درجة ثبات الأداة بشكل دقيق وموضوعي.

جدول رقم (06) : يوضح حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ

الرقم	الإستبيان	قيمة الفا كرونباخ	القرار الاحصائي
	الدرجة الكلية للاستبيان	0,90	دال

✓ استخدم : معامل ألفا كرونباخ حيث تبين بأن ثبات علي لكل أبعاد الإستبيان

3.5.4_الموضوعية:

تعني الموضوعية أن أداة القياس، وخاصة الاستبيان، لا تتأثر بتغير المحكمين أو القائمين على عملية التصحيح أو التقييم، بحيث تبقى النتائج مستقرة إلى حد كبير مهما اختلف الأشخاص الذين يشرفون على تطبيقها أو تحليلها. وبذلك فإن الأداة الجيدة هي التي تعطي نتائج متقاربة وثابتة في نفس الظروف، بغض النظر عن ذاتية المصحح أو المحكم.

وفي هذا الإطار، يعرف باروا ومك جي الموضوعية بأنها درجة الاتساق في الدرجات التي يحصل عليها أفراد مختلفون عند تطبيق نفس الاختبار، أي أن مدى الاتفاق بين المصححين يعكس درجة موضوعية الأداة ودقتها. كما يذهب محمد صبحي حسانين إلى أن الثبات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالموضوعية، حيث يعني أن الفرد يحصل على نفس الدرجة أو درجات متقاربة عند اختلاف المحكمين أو إعادة التصحيح، مما يعكس استقرار النتائج وموثوقيتها.

ومما سبق يمكن استخلاص أن أداة الدراسة الحالية قد تميزت بدرجة جيدة من الصدق والثبات والموضوعية، وهو ما يجعلها أداة علمية مناسبة وصالحة للتطبيق الميداني، وقادرة على إنتاج نتائج دقيقة يمكن الاعتماد عليها في تفسير الظاهرة المدروسة والوصول إلى استنتاجات علمية موثوقة.

6.4_ تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية :

1.6.4_الأساليب الإحصائية:

اعتمد الباحث في معالجة بيانات الدراسة وتحليلها إحصائياً على برنامج IBM SPSS Statistics الإصدار السادس والعشرين، والذي يُعد من أهم وأشهر الحزم الإحصائية المستخدمة في مجال تحليل البيانات والبحوث العلمية، لما يتميز به من دقة في المعالجة الإحصائية وسهولة في الاستخدام، إضافة إلى قدرته على إجراء مختلف الاختبارات الإحصائية الخاصة بالدراسات الوصفية والتحليلية. كما يوفر البرنامج إمكانيات متعددة

لتنظيم البيانات وتبويبها واستخراج النتائج بصورة علمية دقيقة، الأمر الذي جعله من أكثر البرامج اعتماداً في البحوث الأكاديمية. (أمين ربيع 2007، ص199)

إلى أن هذا البرنامج يتمتع بعدة خصائص تميزه عن غيره من البرامج المشابهة، من أهمها بساطة الاستخدام وسهولة الفهم ودقة النتائج الإحصائية.

وقد تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة وأهدافها، تمثلت فيما يلي:
المتوسط الحسابي: استُخدم للتعرف على متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة حول فقرات الاستبيان ومحاوره المختلفة، وذلك بهدف تحديد مستوى الاستجابات واتجاهاتها.

الانحراف المعياري: استُخدم لقياس درجة تشتت استجابات أفراد العينة حول المتوسط الحسابي، ومعرفة مدى تجانس الإجابات بين أفراد الدراسة.

معامل ألفا كرونباخ: تم الاعتماد عليه لقياس ثبات أداة الدراسة والتأكد من الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان، حيث يُعد من أكثر المعاملات الإحصائية استخداماً في الدراسات العلمية للتحقق من موثوقية الأداة.

اختبار ت : تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق

7.4_ خطوات إجراء الدراسة الحالية : تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (15) تلميذاً من تلاميذ ثانوية زيري بن مناد، وذلك خلال الفترة الممتدة من 15 مارس 2026 إلى غاية 20 أبريل 2026، حيث هدفت هذه المرحلة إلى اختبار صلاحية أداة الدراسة ومدى ملاءمتها لموضوع البحث وأهدافه، إضافة إلى التأكد من وضوح العبارات وسهولة فهمها من طرف أفراد العينة، والكشف عن مختلف الصعوبات أو النقائص التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق الفعلي للدراسة الميدانية. كما سمحت الدراسة الاستطلاعية بإجراء التعديلات الضرورية على الاستبيان من حيث الصياغة والترتيب ومناسبة المحاور للفرضيات المطروحة ، وبعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية وإدخال التعديلات اللازمة، تم عرض أداة الدراسة على مجموعة من الأساتذة المحكمين والمتخصصين في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ومناهج البحث العلمي، قصد التأكد من صدق المحتوى ومدى ارتباط فقرات الاستبيان بأبعاد الدراسة، حيث أبدى المحكمون مجموعة من الملاحظات والتوجيهات التي تم الأخذ بها عند ضبط الأداة في شكلها النهائي.

كما تم تفرغ بيانات الدراسة الاستطلاعية ومعالجتها إحصائياً بهدف حساب معامل الثبات والتأكد من اتساق فقرات الاستبيان، الأمر الذي أظهر تمتع الأداة بدرجة مقبولة من الصدق والثبات، مما يجعلها صالحة للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية ، أما الدراسة الميدانية، فقد أجريت خلال الفترة الممتدة من 27 أبريل 2026 إلى غاية 17 ماي 2026، حيث تم توزيع الاستبيانات على أفراد عينة الدراسة الأساسية وجمعها، ثم تفرغ البيانات

وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، وذلك بغرض اختبار فرضيات الدراسة والوصول إلى نتائج علمية دقيقة تخدم موضوع البحث.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تم التطرق إلى مختلف الإجراءات والخطوات المنهجية التي اعتمد عليها الباحث من أجل ضبط الدراسة الميدانية وتنظيمها بصورة علمية دقيقة، وذلك من خلال توضيح المنهج المتبع، والأدوات المستخدمة في جمع البيانات والمعلومات، مع شرح كيفية تطبيقها والاستفادة منها في خدمة موضوع الدراسة. كما تم عرض مختلف الجوانب المرتبطة بالدراسة، سواء من حيث المجال المكاني أو الزمني، بالإضافة إلى تحديد مجتمع البحث والعينة التي أجريت عليها الدراسة، بما يضمن تحقيق أهداف البحث والوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية.

كما تم التطرق بالتفصيل إلى مختلف الأساليب والإجراءات الإحصائية المعتمدة في معالجة البيانات وتحليلها، وذلك قصد التأكد من صدق الأدلة وثباتها، وكذا تفسير النتائج بطريقة علمية تساعد على فهم الظاهرة المدروسة والإجابة عن التساؤلات المطروحة سابقاً. فعملية جمع البيانات لا تُعد غاية في حد ذاتها، وإنما تُعتبر وسيلة أساسية للوصول إلى نتائج علمية دقيقة يمكن من خلالها تفسير المشكلة المدروسة واقتراح الحلول المناسبة لها.

ويكتسي هذا الفصل أهمية كبيرة في البحوث العلمية، باعتباره الركيزة الأساسية التي يستند إليها الباحث في تنظيم دراسته وتحديد مختلف المراحل والإجراءات المنهجية المتبعة، إذ لا يكاد يخلو أي بحث علمي من هذا الفصل لما له من دور في إعطاء الدراسة طابعاً علمياً ومنهجياً واضحاً، كما يساهم في تعزيز مصداقية البحث وإبراز الأسس العلمية التي اعتمد عليها الباحث أثناء إنجاز دراسته.

وفي الأخير، يمكن القول إن التزام الباحث بهذه الخطوات والإجراءات المنهجية أثناء إعداد البحث يُعد مؤشراً على دقة العمل العلمي وموضوعيته، كما يساعد على الوصول إلى نتائج علمية موثوقة يمكن الاستفادة منها مستقبلاً، سواء في الدراسات المشابهة أو في تعميم بعض النتائج المتعلقة بموضوع الدراسة.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1.5_ عرض وتحليل النتائج :

1.1.5_ عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني والتلاميذ غير الممارسين، لصالح التلاميذ الممارسين. ولاختبار هذه الفرضية نستعمل اختبار (ت) لعينتين مستقلتين .

جدول رقم (07) يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق في مستوى اليقظة الذهنية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني

الفئة	العدد (N)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت (T)	درجات الحرية(df)	مستوى الدلالة(Sig)
الممارسون للنشاط البدني	60	3.11	0,19660	4.87	97	0.000
غير الممارسين للنشاط البدني	39	2.27	0.21994			

يتضح من نتائج الجدول رقم (07) الخاص باختبار (ت) لعينتين مستقلتين وجود فروق في مستوى اليقظة الذهنية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني وغير الممارسين. فقد بلغ عدد أفراد مجموعة الممارسين للنشاط البدني (60) تلميذاً بمتوسط حسابي قدره (3.11)، في حين بلغ عدد أفراد مجموعة غير الممارسين (39) تلميذاً بمتوسط حسابي قدره (2.27). كما سجلت المجموعة الأولى انحرافاً معيارياً قدره (0.1966)، بينما بلغ الانحراف المعياري للمجموعة الثانية (0.2199).

وأظهرت نتائج اختبار (ت) أن قيمة (T) بلغت (4.87) عند درجة حرية (97)، كما بلغ مستوى الدلالة الإحصائية (Sig = 0.000)، وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين.

وتدل هذه النتيجة على أن التلاميذ الممارسين للنشاط البدني يتمتعون بمستوى أعلى من اليقظة الذهنية مقارنة بغير الممارسين، وهو ما يؤكد الدور الإيجابي للنشاط البدني في تنمية القدرة على التركيز والانتباه للحظة الراهنة، والحد من التششت الذهني. ويمكن تفسير ذلك بأن ممارسة النشاط البدني بانتظام تسهم في تحسين الأداء المعرفي والنفسي للتلاميذ، من خلال تعزيز الانتباه والوعي الذاتي وتنمية القدرة على التحكم في الأفكار والانفعالات، وهي من المكونات الأساسية لليقظة الذهنية.

وعليه، فإن نتائج التحليل الإحصائي تؤكد صحة الفرضية الأولى التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني وغير الممارسين لصالح التلاميذ

الممارسين، مما يدعم الفرضية العامة للدراسة التي تفترض وجود أثر إيجابي للنشاط البدني في تنمية اليقظة الذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

2.1.5_ عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ التعليم الثانوي الممارسين للنشاط البدني. ولاختبار هذه الفرضية نستعمل اختبار (ت) لعينتين مستقلتين .

جدول (08) نتائج اختبار (ت) للفروق في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الجنس لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني

الجنس	العدد (N)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت (T)	درجات الحرية (df)	مستوى الدلالة (Sig)
ذكور	52	4.3817	0.267	4.565	97	0.000
إناث	47	4.6283	0.270			

يتضح من نتائج الجدول رقم (08) الخاص باختبار (ت) لعينتين مستقلتين وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى اليقظة الذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي الممارسين للنشاط البدني. فقد بلغ عدد الذكور (52) تلميذاً بمتوسط حسابي قدره (4.3817) وانحراف معياري بلغ (0.267)، في حين بلغ عدد الإناث (47) تلميذة بمتوسط حسابي قدره (4.6283) وانحراف معياري قدره (0.270). وتظهر هذه المتوسطات وجود تفوق مبدئي للإناث في مستوى اليقظة الذهنية مقارنة بالذكور .

كما بينت نتائج اختبار (ت) أن قيمة الاختبار بلغت (T = 4.565) عند درجة حرية (df = 97) ، في حين بلغ مستوى الدلالة الإحصائية (Sig = 0.000) ، وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يدل على أن الفروق بين الذكور والإناث فروق حقيقية ودالة إحصائية وليست راجعة إلى الصدفة .

وتشير هذه النتيجة إلى أن الإناث الممارسات للنشاط البدني يتمتعن بمستوى أعلى من اليقظة الذهنية مقارنة بالذكور الممارسين للنشاط البدني. ويمكن تفسير ذلك بأن الإناث قد يكنّ أكثر قدرة على الانتباه للمشاعر والخبرات الذاتية والتفاعل الواعي مع المواقف اليومية، وهو ما ينعكس إيجاباً على مستوى اليقظة الذهنية لديهن. كما أن ممارسة النشاط البدني قد تسهم في تعزيز هذه القدرات النفسية والمعرفية لدى الجنسين، إلا أن تأثيرها ظهر بصورة أكبر لدى الإناث في هذه الدراسة.

وبناءً على ذلك، فإن نتائج التحليل الإحصائي تؤكد قبول الفرضية الثانية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ التعليم الثانوي الممارسين للنشاط البدني، وكانت هذه الفروق لصالح الإناث. وتتسجم هذه النتيجة مع الاتجاه الذي يرى أن بعض الخصائص النفسية

المرتبطة بالوعي الذاتي والانتباه للمشاعر قد تكون أكثر بروزاً لدى الإناث، مما ينعكس على ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية لديهم.

3.1.5_ عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة : توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير المستوى الدراسي (السنة اولى /السنة الثانية) لدى تلاميذ التعليم الثانوي الممارسين للنشاط البدني. ولاختبار هذه الفرضية نستعمل اختبار (ت) لعينتين مستقلتين .

جدول رقم (09) نتائج اختبار (ت) للفروق في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لدى

التلاميذ الممارسين للنشاط البدني

المستوى الدراسي	العدد (N)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت (T)	درجات الحرية (df)	مستوى الدلالة (Sig)
السنة الأولى	50	3.8000	0.241	0.23	97	0.82
السنة الثانية	49	3.8122	0.288			

يتضح من نتائج الجدول رقم (09) الخاص باختبار (ت) لعينتين مستقلتين عدم وجود فروق جوهرية في مستوى اليقظة الذهنية بين تلاميذ السنة الأولى وتلاميذ السنة الثانية من الممارسين للنشاط البدني. فقد بلغ عدد أفراد السنة الأولى (50) تلميذاً بمتوسط حسابي قدره (3.8000) وانحراف معياري بلغ (0.241)، بينما بلغ عدد أفراد السنة الثانية (49) تلميذاً بمتوسط حسابي قدره (3.8122) وانحراف معياري قدره (0.288). وتُظهر هذه النتائج تقارباً كبيراً بين متوسطات المجموعتين، مما يشير مبدئياً إلى تشابه مستوى اليقظة الذهنية بينهما . كما أظهرت نتائج اختبار (ت) أن قيمة الاختبار بلغت (T = 0.23) عند درجة حرية (df = 97) ، في حين بلغ مستوى الدلالة الإحصائية (Sig = 0.82) ، وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، الأمر الذي يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين. وعليه فإن الفروق البسيطة المسجلة في المتوسطات الحسابية لا ترقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية، ويمكن إرجاعها إلى التباين العشوائي بين أفراد العينة .

وتشير هذه النتيجة إلى أن المستوى الدراسي (السنة الأولى أو السنة الثانية ثانوي) لا يؤثر في مستوى اليقظة الذهنية لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني، حيث يبدو أن ممارسة النشاط البدني تسهم في تعزيز اليقظة الذهنية لدى التلاميذ بصورة متقاربة بغض النظر عن مستواهم الدراسي. كما يمكن تفسير ذلك بتشابه الخصائص العمرية والنفسية والتربوية لأفراد المجموعتين، فضلاً عن خضوعهم لظروف تعليمية وبيئية متقاربة. وبناءً على ذلك، فإن نتائج التحليل الإحصائي تؤدي إلى رفض الفرضية الثالثة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير المستوى الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي الممارسين للنشاط البدني، وقبول الفرضية الصفرية التي تفيد بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى والسنة الثانية في مستوى اليقظة الذهنية.

4.2.5_ مناقشة الفرضيات الجزئية والفرضية الرئيسية :

- مناقشة الفرضية الفرعية الأولى

تنص الفرضية: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني والتلاميذ غير الممارسين، لصالح التلاميذ الممارسين".

أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني وغير الممارسين في مستوى اليقظة الذهنية، حيث بلغت قيمة ($T=4.87$) عند مستوى دلالة ($Sig=0.000$) ، وكانت الفروق لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط البدني.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة حمدي محمد (2023) التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني ومستوى اليقظة الذهنية والانتباه لدى تلاميذ التعليم الثانوي. كما تتفق مع دراسة هطال سمير (2022) التي أكدت أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي يتمتعون بمستوى أعلى من الانتباه والتركيز مقارنة بغير الممارسين. كذلك تتوافق مع نتائج دراسة بوفريدة عبد المالك (2020) التي أثبتت أن النشاط البدني يسهم في تنمية المهارات النفسية والذهنية وتحسين القدرات المعرفية لدى التلاميذ.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن النشاط البدني يساعد على تنشيط العمليات المعرفية وتحسين الانتباه والتركيز والوعي باللحظة الراهنة، وهي مكونات أساسية لليقظة الذهنية.

منه نستطيع القول الفرضية الأولى قد تحققت وتم قبولها .

- مناقشة الفرضية الفرعية الثانية

تنص الفرضية: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ التعليم الثانوي الممارسين للنشاط البدني".

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى اليقظة الذهنية، حيث بلغت قيمة ($T=4.565$) عند مستوى دلالة ($Sig=0.000$) ، وكانت الفروق لصالح الإناث.

ورغم أن أغلب الدراسات السابقة التي تناولت النشاط البدني واليقظة الذهنية ركزت على العلاقة بين النشاط البدني والمتغيرات النفسية والمعرفية دون التطرق بشكل مباشر للفروق بين الجنسين، فإن النتيجة الحالية يمكن تفسيرها في ضوء ما تشير إليه الأدبيات النفسية من أن الإناث غالباً ما يظهرن مستويات أعلى من الوعي بالمشاعر والانتباه للخبرات الذاتية، وهو ما ينعكس إيجابياً على مستوى اليقظة الذهنية.

كما أن هذه النتيجة تتسجم بصورة غير مباشرة مع الدراسات التي أكدت الأثر الإيجابي للنشاط البدني على الجوانب النفسية والانفعالية، مثل دراسة زروقي عبد القادر (2021) حول الاتزان الانفعالي، ودراسة بن عيسى محمد (2021) حول تقدير الذات، حيث ترتبط هذه المتغيرات ارتباطاً وثيقاً باليقظة الذهنية.

ومنه تم تحقق وقبول الفرضية الثانية، وكانت الفروق لصالح الإناث.

- مناقشة الفرضية الفرعية الثالثة

تنص الفرضية : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير المستوى الدراسي (السنة الأولى/السنة الثانية) لدى تلاميذ التعليم الثانوي الممارسين للنشاط البدني".

أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى والسنة الثانية في مستوى اليقظة الذهنية، حيث بلغت قيمة ($T=0.23$) عند مستوى دلالة ($Sig=0.82$) ، وهي قيمة أكبر من (0.05). ويمكن تفسير هذه النتيجة بتقارب الخصائص العمرية والنفسية والتربوية للتلاميذ في المرحلتين الدراسيتين، إضافة إلى تشابه البيئة التعليمية والخبرات المدرسية التي يمرون بها. كما أن تأثير النشاط البدني على اليقظة الذهنية يبدو متقارباً لدى جميع التلاميذ بغض النظر عن مستواهم الدراسي.

وتتفق هذه النتيجة مع التوجه العام للدراسات السابقة التي ركزت على أثر النشاط البدني ذاته أكثر من تركيزها على المتغيرات الديموغرافية، حيث أكدت أغلب الدراسات أن العامل المؤثر الرئيس هو ممارسة النشاط البدني وليس المستوى الدراسي.

ومنه لم تتحقق الفرضية الثالثة، وتم رفضها وقبول الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى للمستوى الدراسي.

- مناقشة الفرضية الرئيسية

تنص الفرضية الرئيسية : " للنشاط البدني أثر دال إحصائياً في تنمية اليقظة الذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي".

أظهرت نتائج الدراسة أن التلاميذ الممارسين للنشاط البدني يتمتعون بمستوى أعلى من اليقظة الذهنية مقارنة بغير الممارسين، مع وجود فروق دالة إحصائية لصالح الممارسين. كما بينت النتائج أن النشاط البدني يرتبط بمستويات مرتفعة من الوعي والانتباه والتركيز، وهي أبعاد جوهرية لليقظة الذهنية.

وتتفق هذه النتيجة مع معظم الدراسات السابقة، خاصة دراسة حمدي محمد (2023) التي أكدت وجود علاقة إيجابية بين النشاط البدني واليقظة الذهنية، ودراسة هطال سمير (2022) التي أثبتت أثر النشاط البدني في تحسين الانتباه والتركيز، إضافة إلى دراسات بوفريدة عبد المالك (2020) ولعلوي عبد الرحمان (2022) وبن

عيسى أحمد (2021) التي أكدت جميعها الدور الإيجابي للنشاط البدني في تنمية القدرات المعرفية والنفسية لدى التلاميذ.

وعليه يمكن القول إن النتائج الحالية تؤكد أن النشاط البدني يمثل عاملاً أساسياً في تنمية اليقظة الذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، من خلال تحسين الانتباه والتركيز والوعي بالذات وتنظيم الانفعالات. وبناءً على النتائج المتوصل إليها، يمكن الجزم بأن النشاط البدني له أثر دال إحصائياً في تنمية اليقظة الذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

الفصل السادس

استنتاجات واقتراحات وتوصيات

1.6_ الاستنتاج العام:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، والتي هدفت إلى الكشف عن أثر النشاط البدني في تنمية اليقظة الذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، أمكن استخلاص مجموعة من الاستنتاجات العلمية التي تعكس طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة، وتوضح الدور الذي تؤديه ممارسة النشاط البدني في تعزيز الجوانب النفسية والمعرفية لدى التلاميذ.

أظهرت النتائج أن مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة كان متوسطاً، وهو ما يدل على امتلاك التلاميذ لقدر معقول من الوعي والانتباه للحظة الراهنة، إلا أن هذا المستوى ما يزال بحاجة إلى مزيد من الدعم والتطوير من خلال البرامج التربوية والأنشطة المختلفة التي تسهم في تنمية القدرات الذهنية والمعرفية.

كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني وغير الممارسين في مستوى اليقظة الذهنية، حيث حقق التلاميذ الممارسون مستويات أعلى مقارنةً بغير الممارسين. ويؤكد هذا الاستنتاج الدور الإيجابي الذي تؤديه الأنشطة البدنية في تنمية العمليات العقلية المرتبطة بالتركيز والانتباه والوعي الذاتي، فضلاً عن مساهمتها في تحسين التوازن النفسي والانفعالي للتلاميذ.

وتشير النتائج كذلك إلى أن النشاط البدني لا يقتصر أثره على الجانب البدني فقط، بل يمتد ليشمل الجوانب النفسية والمعرفية المختلفة، حيث يسهم في تعزيز القدرة على الانتباه للمثيرات المحيطة، وتنمية مهارات التركيز، والحد من التشتت الذهني، وهي كلها عناصر أساسية في بناء اليقظة الذهنية.

ومن جهة أخرى، كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الجنس، حيث كانت الفروق لصالح الإناث. ويمكن تفسير ذلك بأن الإناث أكثر ميلاً إلى التأمل الذاتي والانتباه للمشاعر والخبرات الداخلية، الأمر الذي يساعدهن على تطوير مستويات أعلى من الوعي والانتباه مقارنة بالذكور.

كما أظهرت النتائج أن متغير المستوى الدراسي لم يكن له تأثير دال إحصائياً في مستوى اليقظة الذهنية لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني، حيث لم تسجل فروق بين تلاميذ السنة الأولى والسنة الثانية ثانوي ويشير ذلك إلى أن أثر النشاط البدني في تنمية اليقظة الذهنية يبدو متشابهاً لدى التلاميذ بغض النظر عن مستواهم الدراسي.

وتؤكد هذه النتائج مجتمعة أن النشاط البدني يمثل عاملاً مهماً في بناء الشخصية المتوازنة لدى المراهقين، وأنه يسهم في تنمية العديد من المهارات المعرفية والانفعالية التي يحتاجها التلميذ لتحقيق التوافق النفسي والأكاديمي والاجتماعي.

كما تسمح النتائج بالقول إن اليقظة الذهنية ليست سمة ثابتة، وإنما قدرة يمكن تنميتها وتطويرها من خلال الممارسة المنتظمة للأنشطة البدنية والرياضية التي تتطلب الانتباه والتركيز والتفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة.

وتبرز الدراسة أهمية إدماج النشاط البدني ضمن البرامج التربوية الهادفة إلى تحسين الصحة النفسية والعقلية للتلاميذ، خاصة في ظل التحديات النفسية والمعرفية التي يواجهها المراهقون في المرحلة الثانوية. وفي ضوء ما سبق، يمكن التأكيد على أن النشاط البدني يعد وسيلة فعالة لتحسين مستوى اليقظة الذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، وأن تعميم ثقافة الممارسة الرياضية داخل المؤسسات التربوية من شأنه أن يسهم في إعداد جيل أكثر قدرة على التركيز والانتباه والتكيف مع مختلف متطلبات الحياة الدراسية والاجتماعية.

2.6_الاقتراحات :

استناداً إلى النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يمكن تقديم مجموعة من الاقتراحات التي من شأنها المساهمة في تعزيز اليقظة الذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي من خلال النشاط الرياضي، كالاتي:

- توسيع نطاق ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية داخل المؤسسات التعليمية وجعلها جزءاً أساسياً من الحياة المدرسية اليومية.

- تشجيع التلاميذ على المشاركة المنتظمة في الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية لما لها من دور في تنمية الانتباه والتركيز والوعي الذاتي.

- إدراج برامج تدريبية تهدف إلى تنمية اليقظة الذهنية ضمن الأنشطة التربوية والنفسية الموجهة للتلاميذ.
- تنظيم أيام رياضية ومنافسات مدرسية دورية تسهم في تعزيز الدافعية نحو ممارسة النشاط البدني.
- توفير بيئة مدرسية داعمة للممارسة الرياضية من خلال تحسين المنشآت والتجهيزات الرياضية.
- تشجيع الأسرة على دعم أبنائها للمشاركة في الأنشطة الرياضية خارج أوقات الدراسة.
- تعزيز التعاون بين أساتذة التربية البدنية والمرشدين النفسيين لتطوير برامج مشتركة تهدف إلى تنمية الصحة النفسية واليقظة الذهنية.

- تخصيص حصص توعوية للتلاميذ حول أهمية النشاط البدني في تحسين الأداء الدراسي والقدرات المعرفية
- دعم النوادي الرياضية المدرسية وتوفير الإمكانات اللازمة لتنفيذ أنشطتها.
- إجراء دراسات مستقبلية تتناول متغيرات أخرى مرتبطة باليقظة الذهنية مثل التحصيل الدراسي والضغط النفسية والدافعية للتعلم.

-دراسة أثر أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية على اليقظة الذهنية لمعرفة أكثرها فاعلية.

- توسيع حجم العينات في الدراسات المستقبلية لتشمل ولايات ومناطق مختلفة من الوطن.
- إجراء دراسات مقارنة بين مختلف المراحل التعليمية لمعرفة تطور اليقظة الذهنية عبر المراحل العمرية.
- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في تصميم برامج وقائية وعلاجية تستهدف التلاميذ الذين يعانون من ضعف التركيز والانتباه.
- تشجيع الباحثين على الاهتمام بموضوع اليقظة الذهنية باعتباره من الموضوعات الحديثة ذات الأهمية التربوية والنفسية.

3.6_التوصيات

- في ضوء النتائج والاستنتاجات السابقة، توصي الدراسة بما يأتي:
- ضرورة إعطاء النشاط البدني والرياضي مكانة أكبر داخل المنظومة التربوية باعتباره أداة فعالة لتنمية القدرات النفسية والمعرفية للتلاميذ.
- زيادة عدد حصص التربية البدنية والرياضية بما يسمح بتحقيق الأهداف التربوية والصحية المرجوة.
- إدماج مفاهيم اليقظة الذهنية ضمن البرامج التربوية والإرشادية الموجهة لتلاميذ التعليم الثانوي.
- توفير الإمكانيات المادية والبشرية اللازمة لتطوير الأنشطة الرياضية المدرسية.
- تشجيع التلاميذ على تبني أسلوب حياة نشط والابتعاد عن السلوكيات الخاملة المرتبطة بالإفراط في استخدام الأجهزة الإلكترونية.
- تنظيم دورات تكوينية لأساتذة التربية البدنية حول أساليب تنمية اليقظة الذهنية من خلال النشاط الرياضي.
- تفعيل الشراكة بين المدرسة والأسرة والهيئات الرياضية المحلية لنشر ثقافة الممارسة الرياضية المنتظمة.
- الاهتمام بالجوانب النفسية المصاحبة للنشاط البدني وعدم الاقتصار على الجوانب البدنية فقط.
- اعتماد برامج رياضية مدرسية تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ وتستجيب لاحتياجاتهم المختلفة.
- توجيه الهيئات التربوية المختصة إلى الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في وضع استراتيجيات داعمة للصحة النفسية المدرسية.
- إنشاء نوايا مدرسية تهتم بتنمية مهارات الانتباه والتركيز والوعي الذاتي من خلال الأنشطة الرياضية.
- تشجيع البحوث العلمية التي تتناول العلاقة بين النشاط البدني ومختلف المتغيرات النفسية والمعرفية لدى المراهقين.
- العمل على إدماج الأنشطة الرياضية ضمن البرامج الوقائية الهادفة إلى الحد من المشكلات النفسية والسلوكية لدى التلاميذ.

- تعزيز ثقافة الممارسة الرياضية المنتظمة باعتبارها أسلوباً للحياة يساهم في تحقيق التوازن النفسي والجسمي والاجتماعي.

- اعتماد نتائج الدراسة الحالية كمرجع علمي يمكن الاستفادة منه في تطوير البرامج التربوية والنفسية الموجهة لتلاميذ التعليم الثانوي.

4.6_ الآفاق المستقبلية للدراسة :

تفتح نتائج الدراسة الحالية مجموعة من الآفاق البحثية والعلمية التي يمكن أن تساهم في تعميق الفهم للعلاقة بين النشاط البدني واليقظة الذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، وتطوير المعرفة العلمية في هذا المجال. وفي هذا الإطار يمكن اقتراح الآفاق المستقبلية الآتية:

- إجراء دراسات تجريبية تهدف إلى قياس أثر برامج رياضية محددة على تنمية اليقظة الذهنية لدى التلاميذ، وذلك من خلال تطبيق برامج تدريبية قبلية وبعدية ومقارنة نتائجها.

- توسيع نطاق الدراسة ليشمل مراحل تعليمية مختلفة، مثل مرحلة التعليم المتوسط والتعليم الجامعي، من أجل التعرف على طبيعة العلاقة بين النشاط البدني واليقظة الذهنية عبر مختلف المراحل العمرية.

- دراسة أثر أنواع الرياضات المختلفة (الفردية والجماعية) في تنمية اليقظة الذهنية، ومعرفة أي الأنشطة الرياضية أكثر فاعلية في تعزيز الانتباه والتركيز والوعي الذاتي.

- البحث في العلاقة بين اليقظة الذهنية والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني، لمعرفة مدى انعكاس اليقظة الذهنية على الأداء الأكاديمي.

- دراسة دور النشاط البدني في تنمية متغيرات نفسية أخرى مرتبطة باليقظة الذهنية، مثل الصلابة النفسية، والذكاء الانفعالي، والكفاءة الذاتية، والتوافق النفسي.

- إجراء دراسات مقارنة بين الجنسين على عينات أكبر وأكثر تنوعاً للتأكد من طبيعة الفروق التي أظهرتها الدراسة الحالية وتفسيرها بصورة أكثر دقة.

- دراسة أثر المدة الزمنية للممارسة الرياضية وعدد الحصص الأسبوعية في مستوى اليقظة الذهنية، لتحديد المستوى الأمثل من النشاط البدني الذي يحقق أفضل النتائج.

- البحث في أثر البرامج القائمة على اليقظة الذهنية والنشاط البدني معاً باعتبارهما متغيرين متكاملين يمكن أن يساهما في تحسين الصحة النفسية والمعرفية للتلاميذ.

- إجراء دراسات على عينات أوسع جغرافياً تشمل مختلف ولايات الوطن، مما يسمح بتعميم النتائج على فئات أكبر من المجتمع المدرسي.

- الاستفادة من المناهج الحديثة في البحث العلمي من خلال توظيف المقاربات الكمية والكيفية معاً لفهم أعمق لتجارب التلاميذ المرتبطة بالنشاط البدني واليقظة الذهنية.
- دراسة العلاقة بين النشاط البدني واليقظة الذهنية في ظل التحولات الرقمية وتأثير الاستخدام المكثف للأجهزة الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي على الانتباه والتركيز لدى المراهقين.
- بناء برامج إرشادية وتربوية مستندة إلى نتائج الدراسة واختبار فعاليتها في تحسين الصحة النفسية والقدرات المعرفية للتلاميذ داخل المؤسسات التربوية.
- تؤكد هذه الآفاق أن موضوع النشاط البدني واليقظة الذهنية ما يزال مجالاً خصباً للبحث العلمي، خاصة في ظل تزايد الاهتمام بالصحة النفسية للمراهقين ودور النشاط البدني في تعزيزها. ومن شأن الدراسات المستقبلية المقترحة أن تسهم في تطوير برامج تربوية ونفسية أكثر فاعلية، وتوفير معطيات علمية تساعد صناع القرار التربوي على الارتقاء بجودة الحياة المدرسية وتحقيق النمو المتكامل للتلاميذ.

قائمة المراجع

1_ قائمة المصادر:

1_ قائمة الكتب :

- أحمد محمد الطيب ، الإحصاء في التربية وعلم النفس، المكتب الجامعي ، ط1 ، مصر، 1999
- احمد زكي بدوي ، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية ،ط1،مكتبة لبنان ، بيروت ،1981.
- أسامة أمين ربيع، التحليل الإحصائي للمتغيرات المتعددة، مكتبة الانجلو ، ط2، مصر، 2007.
- إبراهيم رحمة، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني والرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة ، 1998م.
- أسامة راتب، الرياضة، المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008م.
- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1977م.
- أمين نور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية: مدخل تاريخ الفلسفة، دار الفكر ، القاهرة، 1996م.
- باير، التدريب على اليقظة الذهنية كتدخل سريري، علم النفس السريري، العلم والممارسة، 2003
- صاحب الشمري ، اليقظة الذهنية الشخصية ، العراق: دار الرسالة للطباعة والنشر، 2023
- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار الكتب الجامعية، ط2، مصر، 1982م.
- علي المنصور، الرياضة والمجتمع، ط1، القاهرة، 1980م.
- علي المنصور، المكونات النفسية للتفوق الرياضي، كلية التربية البدنية الرياضية، الإسكندرية، 1978م.
- فيصل ياسين الشاطئ ، محمود عوض بسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، جامعة الجزائر، 1992م.
- كاظم، الانتباه الذهني وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة، المستنصرية، كلية التربية، 2016
- كمال درويش، أمين أنور الخولي، أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990م.
- ليلي يوسف، سيكولوجية اللاعب وتربية الرياضة، ط2، عالم المعرفة، القاهرة، 1962م.
- محمد حسن علاوي، مدخل إلى علم النفس الرياضي، ط2، القاهرة، 1986م.
- محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م.
- محمد عادل خطاب ، التربية البدنية للخدمات الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1965م.
- محمد عاطف غيث: قاموس علم الاجتماع، جامعة الاسكندرية، الهيئة العامة للكتاب، 1979م.

2_ قائمة الكتب الأجنبية :

- Deci, E. L & Ryan, R. M .(1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior .Springer.

-Kleynhans, R & ,Kotze, M. (2013). Psychological resilience and work stress: The role of emotional intelligence. Cited from: Shaimaa Abdel-Hay, 2022, p.

-Gugnwein, Manuel de entraînements ed, vigot, France, 1986.

3_ قائمة المذكرات:

-العايب، تأثير اليقظة الذهنية والمرونة النفسية على الدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس، جامعة الجزائر2. مجلة البحوث التربوية و التعليمية، (01) 2023 .

-الهاشم ، درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية (رسالة ماجستير) ، كلية العلوم التربوية، الأردن، 2019 .

-بن سالم، عبد الكريم، أثر النشاط البدني الرياضي على خفض التوتر النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي مذكرة ماستر، جامعة ورقلة، الجزائر، 2021 .

-بن عيسى، أحمد، أثر النشاط البدني الرياضي على تنمية القدرات البدنية والمعرفية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، مذكرة ماستر، جامعة البويرة، الجزائر، 2021 .

-بن عيسى، محمد، انعكاس ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على تقدير الذات لدى تلاميذ التعليم الثانوي ،مذكرة ماستر، جامعة بومرداس، الجزائر، 2021 .

-بوفريدة، عبد المالك، دور النشاط البدني الرياضي في تنمية المهارات النفسية والذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي مذكرة ماستر ، جامعة الجزائر 3، الجزائر.

-حمدي، محمد، أثر النشاط البدني الرياضي على تنمية اليقظة الذهنية والانتباه لدى تلاميذ التعليم الثانوي ، مذكرة ماستر، جامعة الجزائر 3، الجزائر، 2023

-دغوش، اليقظة الذهنية والضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة (دكتوراه) بسكرة، 2022.

-زروقي، عبد القادر، دور الرياضة المدرسية في تحسين الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، مذكرة ماستر، جامعة الوادي، الجزائر، 2019

-زروقي، لعلاوي عبد الرحمان، دور النشاط البدني الرياضي في تنمية القدرات المعرفية لدى تلاميذ التعليم الثانوي ، مذكرة ماستر ، جامعة سطيف 2، الجزائر، 2022

-زينب، اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، كلية التربية للعلوم الإنسانية والعلوم النفسية، العدد (43)، 2007

-شريهان، مكونات كل من اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال ودورها في العلاج النفسي، مجلة كلية التربية، (120)، أكتوبر، 2022 .

- صلاحاتو، القدرة التنبؤية للعوامل الخمس الكبرى للشخصية باليقظة الذهنية لجامعة اليرموك، مجلة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 2015 .

- قادة، يوسف، دور التربية البدنية والرياضية في تحسين الدافعية للتعلم لدى تلاميذ التعليم الثانوي ، مذكرة ماستر ، جامعة الجلفة، الجزائر، 2020
- كهينة، مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة من تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، (02)، 2022.
- لعويسي، أحمد، و مرزوقي، محمد رياض، دور النشاط البدني الرياضي في النمو النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي ،مذكرة ماستر ، جامعة محمد بوضياف - المسيلة، الجزائر، 2022
- ماجد، أ. المالك ،اليقظة الذهنية وعلاقتها بأساليب التفكير التحليلي لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية ، المجلة العلمية، جامعة الباحة، (10)، أكتوبر، 2019 .
- نجلاء،اليقظة العقلية لدى طلبة ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، (13) ، 2019 .
- هدى السيد، اليقظة الذهنية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين، كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس 2019 .
- هطال، سمير، أثر النشاط البدني والرياضي على الانتباه لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي ، مذكرة ماستر ، جامعة الجزائر 3، الجزائر، 2022

الملاحق



الملحق رقم (1):

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني والرياضي التربوي



السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته وبعد: نتقدم إليكم بهذا الاستبيان الذي يندرج في إطار البحث العلمي ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تحت عنوان: أثر النشاط الرياضي على تنمية اليقظة الذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

البيانات العامة :

- الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐
- المستوى الدراسي : سنة أولى ☐ سنة ثانية ☐
- هل تمارس نشاطاً بدنياً؟ : نعم ☐ لا ☐

التعليمات :اقرأ كل عبارة جيداً، ثم ضع علامة × أمام الخيار الذي يعبر عن درجة انطباقها

الرقم	العبارات	تتطبق دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	لا تتطبق أبداً
1	أجد نفسي أؤدي أنشطة دون أن أكون منتبهاً لما أفعله.					
2	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في اللحظة الحالية.					
3	أؤدي واجباتي اليومية دون تركيز كافٍ.					
4	أجد صعوبة في البقاء منتبهاً لما يحدث حولي.					
5	أجد نفسي مشتت الذهن أثناء الدراسة أو الحصة.					
6	أقوم بأشياء كثيرة في نفس الوقت دون تركيز.					
7	أؤدي بعض الأعمال بشكل آلي دون وعي كافٍ.					
8	أتحرك أو أتكلم دون أن أكون واعياً تماماً بما أقوم به.					
9	أتصرف بسرعة دون وعي كامل بما أفعل.					
10	أنهي أنشطة كاملة دون أن أتذكر كيف قمت بها.					
11	أشغل بأفكار أخرى أثناء القيام بنشاط معين.					
12	أتناول الطعام دون أن أنتبه لطعمه أو كميته.					
13	أجد نفسي أفكر في الماضي أو المستقبل بدل التركيز على الحاضر					
14	لا أنتبه للمشاعر التي تتناوبني إلا بعد مرور وقت.					
15	لا ألاحظ التفاصيل الصغيرة فيما أقوم به.					

الملحق رقم (02):



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة محمد بوضياف مسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية



إستمارة المحكمين

رقم	الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة
01	لزرقي أحمد	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف مسيلة
02	بشير بن عطية	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف مسيلة
04	سليمان نور الدين	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف مسيلة
03	دشيشة الأمين	أستاذ محاضر	المدرسة العليا للأساتذة بوسعادة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية

تصريح شرقي
(خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث)

أنا الممضي أدناه
السيد(ة): بن السليخ الطاهي
الصفة: طالب
الحامل(ة) لبطاقة التعريف رقم: 309291424
الصادرة بتاريخ: 01/05/2023 عن بلدية: المسيلة ولاية: المسيلة
المسجل(ة) بقسم التربية البدنية
والمكلف(ة) بإنجاز أعمال بحث مذكرة ماستر، عنوانها:

أثر النشاط الرياضي على تنمية اللفظة
الدعائية لدى تلاميذ التعليم الثانوي

أصحب بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

المسيلة في:/...../.....

إمضاء المعني

21 جوان 2026



عن رئيس المجلس الشعبي البلدي
وبتفويض منه
العضو المفاوض
إمضاء: بلواضح هاندة