



المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. هويدة اسماعيل ابراهيم

drhuwaida@yahoo.com

المخلص

هدفت الدراسة الى التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد , حيث استخدمت الباحثه المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة البحث وقد تم تحديد عينه البحث بالطريقة الحدية وهم تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , وقد بلغ عددهم (225) تدريسي وتدرسية , وتم اختيار عينه البحث (200) تدريسي و تدرسية , حيث تم تقسيم العينه الى (100) تدريسي و (100) تدرسيه , وتكونت اداتا الدراسة من مقياس المرونة النفسية , ومقياس اليقظة الذهنية , بعد استخراج الاسس العلمية للمقياسين , وقد استنتجت بان هناك علاقة ارتباط بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية , امام الوسائل الاحصائية التي استخدمتها باستخراج النتائج هي (الوسط الحسابي, الانحراف المعياري, الوسط الفرضي , الارتباط , الالتواء). واستنتجت الباحثة ان عينه البحث تمتلك يقظة ذهنية وكذلك تمتلك مرونة نفسية . وان التدريسين يمتلكون يقظة ذهنية ومرونة نفسيه وكذلك التدريسيات . وتوصي الباحثة الى :- زيادة البحوث المتعلقة بالبرامج الارشادية لتنمية المرونة النفسية لدى مختلف الشرائح.

توفير اخصائين نفسيين بالجامعات لدعم الاستاذة والطلاب لتوعيتهم بأهميه مثل هذه المتغيرات.

الكلمات المفتاحية : (المرونة النفسية , اليقظة الذهنية)



Abstract

This study aims to recognition of psychological flexibility and its relation with the mental alertness for the teaching staff of College of Physical Education and Sports Sciences, University of Baghdad. The researcher has used the descriptive approach with associative relations method because it suites the research, the research samples have been identified using the intentional method, they are the teaching staff of College of Physical Education and Sports Sciences, the total number was (225) male and female professors, (200) of which were chosen for the research sample which was divided into two group each of which contained (100) sample. The study tools consisted of psychological flexibility and mental alertness measures after extracting the scientific basis for both measures. It has been concluded that there is a correlation relation between the psychological flexibility and mental alertness. The statistical means that were used to conclude the results are (mathematical medium, standard deviation, hypothesis medium, correlation and twist).

Key words: psychological flexibility, mental alertness

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 مقدمة البحث :

تعد المرونة في علم النفس من المواضيع التي حازت اهتمام الباحثين والمفكرين في مجال علم النفس حيث انها تشير الى فكره الفرد وميلانه الى الثبات والحفاظ على هويته واتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط او مواقف عصبية فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الايجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف التي يتعرض لها (4:1), كما ان المرونة النفسية صفة متلازمة للحياه وقوه كامنه خلقها الله تعالى في الانسان , ولا يمكن ان تتحول الى ميزه الا اذا اقام الفرد بتفعلها والممارسه , لذلك جاءت العديد من الدراسات التي تناولت المرونة النفسية وعلاقتها ببعض



المتغيرات مثل المشاعر الايجابية , التوافق الناجح مع الضغوط , الاحتراق النفسي وغيرها من المتغيرات , وفي الحقيقة انه لا يمكن الحديث عن المرونة النفسية بمعزل عن التعرض الى اليقظة الذهنية (2) .

ومن هنا ناقش (Langer/1997) اهمية اليقظة الذهنية على انها مهمة في الحياه اليوميه و اشار الى اهميتها في زيادة القدرة على ايجاد حلول جديدة ومبتكرة (4:4) وتكمن اهمية البحث بضرورة مراعاة الجوانب النفسية للتدريسين .

ومن هنا جاءت مشكلة البحث , وقد يتبادر الى الباحثه التساؤل الآتي:
ما العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية لدى تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
ما هو مستوى العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية لدى تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1 - 2 اهداف البحث

التعرف على المرونة النفسية لدى تدريسيين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
التعرف على اليقظة الذهنية لدى تدريسيين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية لدى تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1 - 3 فروق البحث

لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينه ووسطها الفرضي في المقياسين الاول والثاني.
لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين التدريسين والتدريسيات كلن على حدة مع وسطها الفرضي في المقياسين الاول والثاني.
لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين التدريسين والتدريسيات في المقياسين الاول والثاني.
لاتوجد علاقته ذات دلالة احصائية بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية.

1 - 4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري : تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد.

1-4-2 المجال الزماني : 2017/11/2 الى 2018/2/2



المجال المكاني: القاعات الدراسية لدى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد.

1 – 5 تحديد المصطلحات

1-5-1 المرونة النفسية : الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الانسان من التكيف الايجابي مع مواقف الحياه المختلفه (5:3).

1-5-2 اليقظة الذهنية : مجموعه واسعه من التطبيقات , حيث تشمل على تعزيز اليقظة لدى الانسان وتحسين التواصل والتعاطف وتحسين الصحة البدنية والتعلم والاداء (2:52-60)

2- منهج البحث و اجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والعلاقات الارتباطيه باعتبار المنهج الوصفي افضل المناهج والذي يتناسب مع طبيعة تحقيق الدراسة.

2-2 مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من (225) تدريسي من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة بغداد , حيث قسمت العينة الى عينة بناء فشملت (50) تدريسي و (50) تدريسية وكانت عينة البحث

فشملت (50) تدريسي و (50) تدريسية. وبلغت نسبة العينة من المجتمع 50%

2 – 3 الوسائل والادوات المستخدمة في البحث:

2 – 3 – 1 الوسائل والادوات :

المصادر والمراجع.

مقياس المرونة النفسية.

مقياس اليقظة الذهنية .

جهاز حاسوب HP صيني الصنع.

ادوات مكتبيه (اقلام , اوراق).

فريق العمل المساعد (انظر ملحق 1).



2-3-2 مقياس البحث

2-3-1 مقياس المرونة النفسية (4)

تم استخدام مقياس يحيى عمر شعبان المتكون من (40) فقرة على شكل عبارات وبيدائل ثلاثية متدرجه (دائماً , احياناً, ابدأ) وبدرجات (1,2,3) للعبارات الايجابية (1,2,3) للعبارات السلبية , وبذلك فإن اعلى كلية للمقياس هي (120) درجة و اقل درجة متحققه هي (40).

2-3-2 مقياس اليقظة الذهنية

تم استخدام مقياس احلام مهدي عبد الله المتكون من (44) فقرة على شكل عبارات ويتدرج خماس (تنطبق علي ابدأ , وتنطبق علي غالباً , تنطبق علي احياناً , تنطبق علي نادراً , لا تنطبق علي ابدأ) وتعطى عند تصحيح الدرجات (1/2/3/4/5) للعبارات الايجابية و (5/4/3/2/1) للعبارات السلبية فكانت اعلى درجة للمقياس (220) درجة , و اقل درجة (44)

2-4 التجربة الاستطلاعية

اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية يوم الاحد المصادف 2017/11/3 على عينه قوامها (25) تدريسي والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية واجريت التجربة الاستطلاعية للتعرف على

1- الوقت المستغرق للمقياسين

2- مدى فهم العينه لمحتوى المقياسين.

2-5 الاسس العلمية للمقياسين

2-5-1 معامل الصدق

2-5-1-1 صدق المحتوى

لغرض التحقق من صدق المقياسين استخدمت صدق المحتوى من خلال عرض المقاييس على مجموعة من الخبراء (انظر ملحق 2) والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي وبعدها تبين بنسبه اتفاق الخبراء على المقياسين (100%) حول الفقرات لكل مقياس بعد الاطلاع على الاجابات.

2-5-1-2 القوة التمييزية للمقياسين



قامت الباحثة بإجراء القوة التمييزية للمقياسين وفقرات المقياسين للمجموعة الدنيا والمجموعة العليا وقيمة
(ت) المحسوبة وهذا ما يوضح جدول رقم (1) وجدول رقم (2)

جدول (1)

يبين القوة التمييزية لفقرات مقياس اليقظة الذهنية

رقم العبارة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		المعنوية الحقيقية	نوع الفرق
	ع	س	ع	س		
1	2.2308	.99228	3.0357	.79266	-3,305-	معنوي
2	3.5769	1.20576	4.2857	.80999	-2.552-	معنوي
3	3.0000	1.13137	4.2143	.78680	-4.606-	عشوائي
4	2.8846	1.21085	3.5000	.83887	-2.184-	معنوي
5	2.6923	.54913	4.9643	.18898	-20.630-	عشوائي
6	2.5000	.64807	4.9286	.37796	-16.970	معنوي
7	2.1538	.61269	4.9286	.37796	-20.189-	معنوي
8	1.2308	.42967	4.2500	.64550	-20.070-	معنوي
9	2.2692	.77757	4.9286	.37796	-16.165-	معنوي
10	1.9231	.74421	4.9286	.37796	-18.913-	معنوي
11	2.0000	.69282	4.9286	.37796	-19.472-	عشوائي
12	2.1923	.80096	4.9286	.37796	-16.242-	معنوي
13	2.1154	.65280	4.9286	.37796	-19.553-	معنوي
14	2.1538	.67482	4.6786	.54796	-15.141-	معنوي
15	1.8846	.81618	4.8571	.44840	-16.748-	معنوي
16	2.3462	.84580	4.9643	.18898	-15.967-	معنوي
17	2.3846	.63730	4.9286	.37796	-17.995-	معنوي
18	2.5000	.58310	4.9286	.37796	-18.292-	معنوي
19	2.5769	.64331	4.9286	.37796	-16.521-	معنوي
20	1.9615	.72004	4.8929	.41627	-18.479-	معنوي
21	2.4615	.76057	4.9643	.18898	-16.872-	معنوي
22	3.2308	.65163	4.9643	.18898	-13.488-	معنوي
23	2.7692	.51441	4.9643	.18898	-21.110-	معنوي
24	2.0769	.74421	4.9286	.37796	-17.945-	معنوي
25	2.6154	.98293	4.9643	.18898	-12.409	معنوي
26	3.2308	.65163	4.9643	.18898	-13.488-	معنوي
27	2.2692	.66679	4.9286	.37796	-18.197-	معنوي
28	1.9615	.66216	2.9286	.37796	-20.407-	معنوي
29	2.4231	.70274	4.9286	.37796	-16.480-	معنوي
30	2.3077	.78838	4.9286	.37796	-15.757-	عشوائي



معنوي	0.00	-15.757-	.37796	4.9286	.78838	2,3077	31
عشوائي	0.00	-21.845-	.41627	.48929	.51590	2.1154	32
معنوي	0.00	-17.640-	.37796	4.9286	.77360	2.0385	33
معنوي	0.00	-17.672-	.37796	4.9286	.57110	2.6154	34
معنوي	0.00	-16.480-	.37796	4.9286	.70274	2.4231	35
معنوي	0.00	-22.473-	.56695	4.8929	.48516	1.6538	36
معنوي	0.00	-18.786-	.68526	4.6071	.50990	1.5000	37
معنوي	0.00	-16.521-	.37796	4.9286	.64331	2.5769	38
معنوي	0.00	-16.156-	.37796	4.9286	.60383	2.7308	39
معنوي	0.00	-20.630-	.18898	4.9643	54913	2.6923	40
معنوي	0.00	-16.242-	.37796	4.9286	.80096	2.1923	41
عشوائي	0.00	-18.525-	.37796	4.9286	.80096	1.8077	42
معنوي	0.00	-19.472-	.37796	4.9286	.69282	2.0000	43
معنوي	0.00	-17.540-	.37796	4.9286	.54913	2.6923	44

معنوي ≥ 0.05 ودرجة حرية (52).

جدول (2)

يبين القوة التمييزية لفقرات مقياس المرونة العقلية

رقم العبارة	المجموعة العليا		قيمة ت المحسوبة	المجموعة العليا		المعنوية الحقيقية	نوع الفرق
	ع	س		ع	س		
1	.00000	1.0000	.19245	2.9630	0.00	معنوي	
2	.00000	1.0000	.36201	2.8519	0.00	معنوي	
3	.00000	1.0000	.48038	2.6667	0.00	عشوائي	
4	.26688	1.0741	.46532	2.7037	0.00	معنوي	
5	.00000	1.0000	.19245	2.9630	0.00	عشوائي	
6	.00000	1.0000	.50637	2.5556	0.00	معنوي	
7	.00000	1.0000	.42366	2.7778	0.00	معنوي	
8	.19245	1.0370	.00000	3.0000	0.00	معنوي	
9	.32026	1.1111	.48038	2.6667	0.00	معنوي	
10	.00000	1.0000	.48038	2.6667	0.00	معنوي	
11	.00000	1.0000	.48038	2.6667	0.00	معنوي	
12	.36201	1.1481	.44658	2.7407	0.00	عشوائي	
13	.00000	1.0000	.39585	2.8148	0.00	معنوي	
14	.19245	1.0370	.42366	2.7778	0.00	معنوي	
15	.00000	1.0000	.44658	2.7407	0.00	معنوي	
16	.00000	1.0000	.42366	2.7778	0.00	معنوي	
17	.00000	1.0000	.44658	2.7407	0.00	معنوي	



معنوي	0.00	-13.789-	.50918	2.4815	.19245	1.0370	18
معنوي	0.00	-26.580-	.36201	2.8519	.00000	1.0000	19
معنوي	0.00	-21.804-	.42366	2.7778	.00000	1.0000	20
معنوي	0.00	-21.804-	.42366	2.7778	.00000	1.0000	21
معنوي	0.00	-23.822-	.39585	2.8148	.00000	1.0000	22
معنوي	0.00	-37.498-	.26688	2.9259	.00000	1.0000	23
معنوي	0.00	-17.207-	.49210	2.6296	.00000	1.0000	24
معنوي	0.00	-37.498-	.00000	3.0000	.26688	1.0741	25
معنوي	0.00	-23.822-	.00000	3.0000	.39585	1.1852	26
معنوي	0.00	-16.144-	.36201	2.8519	.39585	1.1852	27
معنوي	0.00	-9.786-	.74726	2.4074	.00000	1.0000	28
معنوي	0.00	-20.254-	.00000	3.0000	.44658	1.2593	29
عشوائي	0.00	-21.804-	.00000	3.0000	.42366	1.2222	30
معنوي	0.00	-37.498-	.00000	3.0000	.26688	1,0741	31
عشوائي	0.00	-15.962-	.50637	2.5556	.00000	1.0000	32
معنوي	0.00	-30.647-	.32026	2.8889	.00000	1.0000	33
معنوي	0.00	-21.804-	.00000	3.0000	.42366	1.2222	34
عشوائي	0.00	-8.665-	.84395	2.4074	.00000	1.0000	35
معنوي	0.00	-18.028-	.48038	2.6667	.00000	1.0000	36
معنوي	0.00	-37.498-	.26688	2.9259	.00000	1.0000	37
معنوي	0.00	-23.822-	.39585	2.8148	.00000	1.0000	38
معنوي	0.00	-19.025	.46532	2.7037	.00000	1.0000	39
معنوي	0.00	-.19.025-	2.6532	2.7037	.00000	1.0000	40

معنوي ≥ 0.05 ودرجة حرية (52).

2-5-2 معامل الاتساق الداخلي :
 يبين معامل الاتساق الداخلي مدى اتساق (تجانس) فقرات المقياس في قياس السمة المراد قياسها وهو من الأسس المهمة التي من خلاله يمكن التعرف على مدى صدق المقياس في قياس ماوضع من اجله، وتعد علاقة ارتباط فقرات المقياس بالدرجة الكلية له من طرائق التحقق من صدقه وهو مايسمى بمعامل اتساق الفقرات إذ تعد علاقة الارتباط العالية بين درجة كل فقرة وبين الدرجة الكلية لمجموع فقرات المقياس مؤشر لقدرة الفقرة على قياس المفهوم او السمة التي اعد المقياس لقياسها (3:425).
 وباستخدام معامل ارتباط بيرسون للتحقق من علاقة فقرات المقياس بالدرجة الكلية له من خلال اجابات عينة البناء والبالغة (100) استمارة تبين عدم وجود أي فقرة غير دالة احصائيا إذ كانت المعنوية الحقيقية (مستوى الدلالة) الذي بينته النتائج الاحصائية لهذه الفقرات اقل من (0.05) جميعها لذا بقي



المقياسان، يتكونان من (44 فقرة لليقظة الذهنية و 40 فقرة للمرونة العقلية) والجدولان (3) و (4) يبينان ذلك :

جدول (3)

يبين القوة التمييزية ل فقرات مقياس المرونة العقلية

رقم العبارة	معامل الارتباط البسيط	المعنوية الحقيقية	الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط البسيط	المعنوية الحقيقية	الدلالة
1	0.433	0.00	معنوي	23	0.616	0.00	معنوي
2	0.479	0.00	معنوي	24	0.595	0.00	معنوي
3	0.528	0.00	معنوي	25	0.456	0.00	عشوائي
4	0.324	0.001	معنوي	26	0.591	0.00	معنوي
5	0.630	0.00	معنوي	27	0.629	0.00	عشوائي
6	0.666	0.00	معنوي	28	0.557	0.00	معنوي
7	0.690	0.00	معنوي	29	0.626	0.00	معنوي
8	0.711	0.00	معنوي	30	0.629	0.00	معنوي
9	0.634	0.00	معنوي	31	0.684	0.00	معنوي
10	0.761	0.00	معنوي	32	0.659	0.00	معنوي
11	0.420	0.00	معنوي	33	0.667	0.00	معنوي
12	0.678	0.00	معنوي	34	0.617	0.00	عشوائي
13	0.700	0.00	معنوي	35	0.685	0.00	معنوي
14	0.627	0.00	معنوي	36	0.744	0.00	معنوي
15	0.460	0.00	معنوي	37	0.514	0.00	معنوي
16	0.702	0.00	معنوي	38	0.657	0.00	معنوي
17	0.621	0.00	معنوي	39	0.707	0.00	معنوي



معنوي	0.00	0.703	40	معنوي	0.00	0.644	18
معنوي	0.00	0.680	41	معنوي	0.00	0.715	19
معنوي	0.00	0.719	42	معنوي	0.00	0.641	20
معنوي	0.00	0.720	43	معنوي	0.00	0.654	21
معنوي	0.00	0.613	44	معنوي	0.00	0.546	22

جدول (4)

يبين معامل الارتباط لعبارات مقياس المرونة العقلية مع الدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل الارتباط البسيط	المعنوية الحقيقية	رقم العبارة	الدلالة	المعنوية الحقيقية	معامل الارتباط البسيط	رقم العبارة
1	0.377	0.00	21	معنوي	0.00	0.325	معنوي
2	0.451	0.00	22	معنوي	0.00	0.380	معنوي
3	0.397	0.00	23	معنوي	0.00	0.437	عشوائي
4	0.259	0.009	24	معنوي	0.00	0.412	معنوي
5	0.333	0.001	25	معنوي	0.00	0.367	عشوائي
6	0.505	0.00	26	معنوي	0.00	0.690	معنوي
7	0.439	0.00	27	معنوي	0.00	0.464	معنوي
8	0.479	0.00	28	معنوي	0.00	0.389	معنوي
9	0.486	0.00	29	معنوي	0.45	0.201	معنوي
10	0.480	0.00	30	معنوي	0.00	0.368	معنوي
11	0.469	0.00	31	معنوي	0.00	0.501	معنوي
12	0.483	0.00	32	معنوي	0.00	0.478	عشوائي
13	0.512	0.00	33	معنوي	0.00	0.389	معنوي
14	0.238	0.00	34	معنوي	0.00	0.254	معنوي
15	0.250	0.00	35	معنوي	0.00	0.418	معنوي
16	0.449	0.00	36	معنوي	0.00	0.506	معنوي
17	0.254	0.00	37	معنوي	0.00	0.371	معنوي
18	0.563	0.00	38	معنوي	0.00	0.284	معنوي
19	0.515	0.00	39	معنوي	0.00	0.232	معنوي
20	0.413	0.00	40	معنوي	0.00	0.343	معنوي



2 - 5 - 3 ثبات المقياس

يعد ثبات المقياس احد الاسس المهمة في عملية بناء المقاييس وركن رئيس من اركان بنائها , فالاختبار او المقياس العلمي لابد من ان يتصف بثباته في قياس اي مفهوم او متغير يهدف الى قياسه . فالقياس الجيد هو الذي يتصف بتماسك فقراته وان تكون نتائجه متشابهة عند تطبيقه اكثر من مرة إذ يعرفه ناجي وبسطويسي " ان تكون النتائج التي نحصل عليها من الاختبار اذا ما اعيد اكثر من مرة تحت الظروف نفسها , عدم وجود فروق معنوية" (6:172)

وللتحقق من اتصاف المقياس بالثبات فقد تم الآتي:

اولاً : معامل الفاكرونباخ:

يهتم معامل الفا للعالم كرونباخ بمدى انسجام الفقرات وتماسكها الداخلي في التعرف على إجابات عينة البحث , ويذكر المختصون إن اسلوب وطريقة الفاكرونباخ تعتمد على اتساق اداء الفرد من فقرة الى اخرى ويشير الى مدى قوة الارتباطات بين فقرات المقياس وانه يزودنا بتقدير جيد للثبات (6:250) ثانياً : طريقة التجزئة النصفية (Split Half Method):

يتم من خلال هذه الطريقة ايجاد الثبات عن طريقة تجزئة عبارات المقياس الى جزئين متساويين جزء يشتمل على العبارات الفردية واخر للعبارات الزوجية ويجاد معامل الارتباط البسيط بيرسون بين درجات الجزئين , وكون ان عدد العبارات هو عدد زوجي (44) عبارة لذلك قام الباحث باستخدام طريقة التجزئة النصفية عبارات فردية بعدد (22) عبارة واخرى زوجية بعدد (22) عبارة لمقياس اليقظة العقلية وعبارات فردية بعدد (20) عبارة واخرى زوجية بعدد (20) عبارة لمقياس المرونة العقلية وعند تطبيق هذه الطريقة ظهر ان قيمة معامل الارتباط (0.912) لمقياس اليقظة الذهنية و (0.595) لمقياس المرونة

العقلية وكون هذا الارتباط يشير الى نصف العدد من العبارات فلا بد من ايجاد قيمة معامل الثبات لعبارات المقياس جميعها لذا تم استخدام معامل الارتباط (سبيرمان - براون) (61:7) والذي تبين ان قيمته

(0.954) لمقياس اليقظة الذهنية و (0.746) لمقياس المرونة العقلية وهي قيمة ثبات عالية . كما مبين في

الجدول (5)



الجدول (5)

يبين معاملات ثبات المقياس وأخطائها المعيارية للمقياسين

الملاحظات	درجة (Sig)	معاملات الثبات	طرائق حساب الثبات	المقاييس
مقبول	0.000	0.958	إلفا - كرونباخ	اليقظة الذهنية
مقبول	0.000	0.912	التجزئة النصفية	
مقبول	0.000	0.954	سبيرمان براون	
مقبول	0.000	0.945	كوتمن	
مقبول	0.000	0.849	إلفا - كرونباخ	المرونة العقلية
مقبول	0.000	0.595	التجزئة النصفية	
مقبول	0.000	0.746	سبيرمان براون	
مقبول	0.000	0.740	كوتمن	

2- 6 التجربة الرئيسية

تم تطبيق مقياسي (المرونة النفسية واليقظة الذهنية على عينه البحث البالغة (100) تدريسي وتدرسية والمقسمة الى (50) تدريسي و (50) تدرسية من تدريسي جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في يوم 2018/11/10 وبوجود فريق العمل المساعد في قاعات الكلية وتم تسجيل الدرجات التي حصل عليها التدريسيين وتهنيها للمعالجة الاحصائية.

2- 7 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحث نظام الحقيبة الاحصائية نظام spss

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- الالتواء
- 4- ت العينات المستتلة
- 5- المتوسط الفرصي



6- معامل الارتباط

7- ت لعينه مع وسط معلوم.

8- الوسيط

9- معامل الفا كرونباخ

3 - عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

3 - 1 عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي واختبار (ت) لمقياس اليقظة الذهنية ككل

جدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي واختبار (ت) لمقياس اليقظة الذهنية ككل

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	ت المحسوبة	Sig	الدلالة
اليقظة الذهنية	163.3300	29.39218	132	10.659	.000	معنوي

معنوي $> (0.05)$ عند درجة حرية (99) وتحت مستوى دلالة (0.05).

3 - 2 عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي واختبار (ت) لمقياس اليقظة الذهنية للتدريسين

جدول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي واختبار (ت) لمقياس اليقظة الذهنية للتدريسين

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	ت المحسوبة	Sig	الدلالة
اليقظة الذهنية	160.8200	28.88520	132	7.055	.000	معنوي

معنوي $> (0.05)$ عند درجة حرية (49) وتحت مستوى دلالة (0.05).



جدول (8)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي واختبار (ت) لمقياس اليقظة الذهنية

للتدريسيات

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	ت المحسوبة	Sig	الدلالة
اليقظة الذهنية	165.8400	29.97030	132	7.984	.000	معنوي

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (49) وتحت مستوى دلالة (0.05).

جدول (9)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي واختبار (ت) لمقياس اليقظة الذهنية

للتدريسيات

المقياس	التدريسين		التدريسيات		قيمة ت المحسوبة	Sig	الدلالة
	س	ع	س	ع			
اليقظة الذهنية	160.8200	28.88520	165.8400	29.97030	.853	.396	عشوائي

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (98) وتحت مستوى دلالة (0.05).

جدول (10)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي واختبار (ت) لمقياس المرونة العقلية ككل

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	ت المحسوبة	Sig	الدلالة
المرونة العقلية	77.1500	11.68991	80	2.438	.017	معنوي

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (99) وتحت مستوى دلالة (0.05).



جدول (11)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي واختبار (ت) لمقياس المرونة العقلية للتدريسين

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	ت المحسوبة	Sig	الدلالة
المرونة العقلية	77.9200	12.05064	80	1.1221	.228	معنوي

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (49) وتحت مستوى دلالة (0.05).

جدول (12)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي واختبار (ت) لمقياس المرونة العقلية للتدريسيات

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	ت المحسوبة	Sig	الدلالة
المرونة العقلية	76.3800	11.38723	80	2.248	.029	معنوي

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (49) وتحت مستوى دلالة (0.05).

جدول (13)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي واختبار (ت) لمقياس المرونة العقلية بين التدريسين والتدريسيات

المقياس	التدريسين		التدريسيات		Sig	الدلالة
	س	ع	س	ع		
اليقظة الذهنية	77.9200	12.05064	76.3800	11.38723	.513	عشوائي

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (98) وتحت مستوى دلالة (0.05).



3 - 3 مناقشة النتائج:

مما اظهرت النتائج وجود مستوى قريب من المرونة النفسية لدى التدريسين وتعزو الباحثه ذلك الى القصور تدريب الاستاذ التدريسين على الاستراتيجيات المختلفة التي من شأنها تعزيز المرونة النفسية لديهم , مثل تدريبهم على مهارات الاسترخاء لمواجهة الضغوط المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم الجامعية . علاوة على قصور تقديم دورات للعديد من المهارات الفعالية التي من شأنها تنمية المرونة النفسية لديهم منها الادارة الجيدة للوقت , مهارات حل المشكلات , كيفية طلب الدعم والمساندة الاجتماعية (8) وفي هذا الصدد اوصت دراسة ((sah.nBaltacits Karatas,2015)) بضرورة تقديم التدريب النفسي لتنمية المرونة النفسية من خلال تقديم المشوره فيما بينهم وضرورة اعداد برامج للتدريب تستهدف الفئات التي تتعرض للضغوط النفسية (131-111:1).

وتعزو الباحثه الى ظهور النتائج تبين ان عينه البحث من تدريسين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد ويمكن تفسير ذلك بان اليقظة الذهنيه تعني ابتكار افكار جديدة والتركيز على الوعي وتركيز انتباه الفرد وقيامه بالملاحظة ووصف الخبرات حيث ان المهارات من متطلبات التدريس , وفي هذا الصدد وضع (Leland 2015) ان اليقظة الذهنيه تمارس منذ فترة طويله لتقيس الشخصية وتطوير المؤسسات التعليمية , حيث ان للتدريب على اليقظة الذهنيه له فوائد منها اكد من التمرن , مساعدة الطلاب ذوي صعوبات التعلم والطلاب الذين لهم ضغوط مرتفعه (24-19:5) وهذا ما اكده سعيد احمد شويل وفتحي مهدي نصر (2012) ان اليقظة الذهنيه احد اهم المكونات في الشخصية الايجابية التي تتمتع بالصحة النفسية كما انها توصف باحد المميزات التي يتمتع بها الفرد والتي يستمد منها الدعم لصحته النفسية وجوده حياته , ومن ثم فان الافراد الذين يتصفون باليقظة الذهنيه يتميزون بالتسامح والاستشعار والابداع (9:12)

وان هنالك علاقة احصائية بين المقياسين مقياس المرونة النفسية واليقظة الذهنيه وهذا ما اظهره جدول رقم (14)



جدول (14)

يبين معامل الارتباط بين المقياسين

المقاييس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط بيرسن	Sig	الدلالة
اليقظة الذهنية	163.3300	29.39218	0.882	0.00	معنوي
المرونة العقلية	77.1500	11.68991			

معنوي $> (0.05)$ عند درجة حرية (99) وتحت مستوى دلالة (0.05).

4 - الخاتمة

توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية

- 1- ان عينه البحث تمتلك يقظة ذهنية وكذلك تمتلك مرونة نفسية.
- 2- وان التدريسين يمتلكون يقظة ذهنية ومرونة نفسيه وكذلك التدريسيات.
- 3- لم تكن هنالك فروق بين التدريسين والتدريسيات في اليقظة الذهنية.
- 4- لم تكن هنالك فروق بين التدريسين والتدريسيات في المرونة النفسية.
- 5- هنالك علاقة ارتباط معنويه بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية لدى تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

واوصت ب:

- 1- زيادة البحوث المتعلقة بالبرامج الارشادية لتنمية المرونة النفسية لدى مختلف الشرائح.
- 2- توفير اخصائين نفسيين بالجامعات لدعم الاستاذة والطلاب لتوعيتهم بأهميه مثل هذه المتغيرات.
- 3- اجراء بحوث مشابهة على غير عينات.



المصادر

المصادر العربية

- 1- محمد السعيد ابو حلاوة : المرونة النفسية , ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية , الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية , اصدارات شبكة العلوم النفسية العربية , العدد 29 , 2013.
- 2- لمياء قيس سعدون : المرونة النفسية وعلاقتها باحداث المياه الضاغطة لدى طلبة الجامعة , رساله ماجستير غير منشورة , كلية التربية للعلوم الانسانية , جامعة ديالى 2012.
- 3- انس الاحمدي : المرونة , مؤسسة الامة للنشر والتوزيع , الرياض 2009 .
- 4- يحيى عمر شعبان : مقياس المرونة النفسية لدى طلاب جامعة التربية في قنا , رسالة ماجستير غير منشورة 2012.
- 5- احلام مهدي عبدالله : الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة اطروحة دكتوراه غير منشورة , جامعة بغداد , كلية التربية ابن الرشد , 2012.
- 6- قيس ناجي و بسطويسي احمد , الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : (بغداد , مطبعة التعليم العالم , 1987) ,
- 7- ابراهيم احمد سلامة : المدخلات تطبيقية للقياس في اللياقة البدنية , (الاسكندرية , دار المعارف , 2000) .
- 8- ياسمين سامي غزال : التشاؤم الدفاعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة , رساله ماجستير غير منشورة , كلية الاداب , جامعة بغداد, 2008.
- 9- سعيد احمد شويل و فتحي مهدي نصر : الفروق بين مرتفعي ومنخفضي في بعض المتغيرات النفسية لدى عينه من طلاب الجامعة – مجلة البحث العلمي في التربية , 2012.



المصادر الاجنبية

- 1- (SahinBaltaci, H.&Karatas,Z.(2015) Perce- ivedSocil support depression and life satisfaction as the predictor of the resilience of Educational Students the case of bardur.Eursian Journal of Educational Resarch 60,111-131 .
- 2- Hassed, C. (2-16) Mindful Learning : Why attention matters in education. International Journal of school & Educational Psychology.4 (1),52-60.
- 3- Kroll, A; Validity as Afctar in test Validity Journal of Educational Psychology,N2,P.425.
- 4- Langer.E. (1997). The power of mindf (Lerning. New.york: Addison-wesley publishing.p4.
- 5- Leland, M.(2015). Mind fullness and student success. Journal of Adult Education, 44(1).19-24.
- 6- Nunnaly , J.C. ; Psychometric Theory : 2 nded: (New York. Ms.Graw-hill, 1978. P250.



ملحق (1)

اسماء فريق العمل المساعد

مكان العمل	اللقب العلمي	الاسم	ت
جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	استاذ	سها علي حسين	1
جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	استاذ	ندى نيهان احمد	2
جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	مدرس	محمد اسماعيل ابراهيم	3

ملحق (2)

اسماء الخبراء والمختصين في علم النفس و علم النفس الرياضي

مكان العمل	التخصص	اللقب العلمي	الاسماء	ت
جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم نفس الرياضي	استاذ	علي يوسف حسين	1
جامعة بغداد / ابن رشد	علم نفس تربوي	استاذ	هلال عبد الكريم	2
جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	استاذ مساعد	علي صبحي علي	3