

العلاقة بين اليقظة الذهنية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق
الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

إعداد

بلال محمد زكي عيادية

إشراف

د . بدر دويكات

د . بشار صالح

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية،
بكلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين.

2020

العلاقة بين اليقظة الذهنية ودافعية الانجاز لدى لاعبي الفرق
الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

إعداد

بلال محمد زكي عيادية

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2020/11/10م، وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة

- د. بدر دويكات / مشرفاً ورئيساً
- د. بشار صالح / مشرفاً ثانياً
- د. ثابت شتيوي / ممتحناً خارجياً
- أ. د. عماد عبد الحق / ممتحناً داخلياً

التوقيع

.....
.....
.....
.....

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾
صدق الله العظيم (ابراهيم)7:

فالحمد لله الذي بفضلة تتم الصالحات ولولى فضلة ما وصلنا الى ما نحن عليه من علم وعمل،
والصلاة والسلام على نبينا الكريم خير معلم للبشرية وخاتماً للأنبياء والمرسلين، الذي اوصل لنا
الدين القويم وفيه الحث على العلم والتعليم، والذي يرفع الذين أوتوا العلم درجات.

الى وطني الغالي ومقدساته وربوعه وجباله الى سهوله ووديانه الى مدنه وريفه الى مخيماته
الصامدة، التي قدم لها الغالي والنفيس الذي ذرفت من اجلها الدماء، والتي نسعى لتصل الى عنان
السماء.

الى الاكرم منا جميعا الذين فضلهم الله بالشهادة ولأمهاتهم الصابرة، والى الحاملين ألمهم خلف
القضبان منتظرين لحظة الحرية اسرانا البواسل.

الى نبع الحنان ورمز العطاء ومصدر الامل الى امي العزيزة نبض قلبي وبلسم روحي، الى الذي
دعموني دائما الذي رباني فأحسنوا تربيتي الى والدي الحبيب.

الى سدي وسندي الى عوني في الحياة اخوتي، الى معنى الجمال في الحياة من شاركني طفولتي
وبرائتها أخواتي الغاليات والى ازواجهن، وابنائهن المشاكسين.

الى مصدر قوتي بعد الله الى عائلتي الكبيرة اجدادي الى رمز العطف والحنية جداتي الغاليات
الى اعمامي وعمتي الى اخوالي وخالاتي ولأبنائهم والى روح الميت منهم.

الى اخوتي التي لم تلدهم امي الى اصدقائي وزملائي الى رفاقي واصحابي مصدر قوتي الثاني
بعد عائلتي.

الى رفيقة دربي المستقبلية الى ابنائي قرة عيني. اهدي لهم جميعا ثمرة هذا الجهد

الشكر والتقدير

الحمد لله وكفى، والصلاة والسلام على النبي المصطفى سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم
الصادق الوعد الأمين، أما بعد

يقول الله عز وجل في كتابه العزيز ﴿وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَاسْتَوَى آتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا وَكَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ﴾ صدق الله العظيم (القصص) 14: فلولا فضل الله وكرمه ما انجزت هذه الرسالة، فبفضل من الله وكرمه انجزت هذه الرسالة فالحمد والشكر والنعمة لله في البداية والنهاية.

وكما قيل "من لا يشكر الناس لا يشكر الله" فكل الشكر والعرفان الى ورثة الرسل والانبياء الى معلمي الافاضل في كل المراحل العمرية والتعليمية فلولاهم لم أصل لما عليا الان، واخص بالذكر دكاترتي في درجة الماجستير ولما اضافوه من علم وفير واساليب جديده في مختلف المحاور، وعلى راسها محور البحث العلمي.

فإنني أتقدم بالشكر الجزيل والعرفان الجميل من أصحاب القلوب الكبيرة والعقول المنيرة الذين قدموا الي كل النصح وتفضلوا علي بقبول الاشراف على رسالة الماجستير هذه، اساتذتي ومعلميني الدكتور بدر دويكات والدكتور بشار صالح الذين كان لملاحظاتهم وارشادهم الاثر الكبير في اثراء الدراسة.

كما أتقدم بالشكر من أعضاء لجنة المناقشة الذين تفضلوا علي بالموافقة على مناقشة هذه الرسالة وابداء ملحوظاتهم العلمية والتربوية، ولما قدموه من ملحوظات وارشادات قيمة لاثراء هذه الرسالة.

ولا يسعني الا ان اشكر جميع الدكاترة الذين قاموا بتحكيم الاداة وسعوا لان تقيس ما وضع لقياسه، وكل زملائي لاعبي الفرق في جامعة النجاح الذين ساهموا في هذه الدراسة وقاموا بالاستجابة على اداة الدراسة (الاستبانة).

لجميع عظيم الشكر والمحبة والاحترام

الاقرار

أنا الموقع أدناه، مقدم الرسالة التي تحمل عنوان:

العلاقة بين اليقظة الذهنية ودافعية الانجاز لدى لاعبي الفرق الرياضية في
جامعة النجاح الوطنية

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص باستثناء ما تمت الإشارة إليه
حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل درجة أو لقب علمي أو
بحثي لدى مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the
researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other
degree or qualification.

Student Name:

اسم الطالب: محمد زكي عيار

Signature:

التوقيع: 

Date:

التاريخ: 2020 - 11 - 10

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
ح	فهرس الجداول
ي	فهرس الاشكال
ك	فهرس الملاحق
ل	الملخص
1	الفصل الاول: مقدمة الدراسة واهميتها
2	مقدمة الدراسة
5	مشكلة الدراسة
6	اهمية الدراسة
6	اهداف الدراسة
7	تساؤلات الدراسة
7	محددات الدراسة
8	مفاهيم ومصطلحات الدراسة
9	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
10	الإطار النظري
29	الدراسات السابقة
30	أولاً: الدراسات العربية
33	ثانياً: الدراسات الاجنبية
35	التعليق على الدراسات السابقة
38	الفصل الثالث: الطريقة والاجراءات
39	منهج الدراسة
39	مجتمع الدراسة
39	عينة الدراسة
40	أداة الدراسة

40	صدق الاداء
41	ثبات الاداء
41	متغيرات الدراسة
41	اجراءات الدراسة
42	المعالجات الاحصائية
43	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
44	نتائج الدراسة
60	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
61	مناقشة النتائج
70	الاستنتاجات
71	التوصيات
72	قائمة المصادر والمراجع
82	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
1	توصيف العينة الدراسية تبعا للمتغيرات المستقلة.	40
2	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لليقظة الذهنية لدى لاعبين الفرق في جامعة النجاح الوطنية.	45
3	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لليقظة الذهنية لدى لاعبين الفرق في جامعة النجاح الوطنية تبعا الى المتغيرات المستقلة.	46
4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال تجنب الفشل لدى لاعبين الفرق في جامعة النجاح الوطنية.	48
5	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال انجاز النجاح لدى لاعبين الفرق في جامعة النجاح الوطنية.	49
6	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمستوى الكلي لدافعية الإنجاز الرياضي ومجالها لدى لاعبين الفرق في جامعة النجاح الوطنية.	50
7	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لمجال تجنب الفشل لدى لاعبين الفرق في جامعة النجاح الوطنية تبعا الى المتغيرات المستقلة.	50
8	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لمجال انجاز النجاح لدى لاعبين الفرق في جامعة النجاح الوطنية تبعا الى المتغيرات المستقلة.	51
9	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى الكلي لدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبين الفرق في جامعة النجاح الوطنية تبعا الى المتغيرات المستقلة.	52
10	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لليقظة الذهنية لدى لاعبين الفرق في جامعة النجاح الوطنية تبعا الى متغيرات (الجنس، نوع اللعبة، السنة الدراسية).	53
11	نتائج تحليل التباين الاحادي لدلالة الفروق في مستوى لليقظة الذهنية لدى لاعبين الفرق في جامعة النجاح الوطنية تبعا الى متغيرات (الجنس، نوع اللعبة، السنة الدراسية).	54
12	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبين الفرق في جامعة النجاح الوطنية تبعا الى متغير الجنس.	55

13	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبين الفرق في جامعة النجاح الوطنية تبعا الى متغير نوع اللعبة.	55
14	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبين الفرق في جامعة النجاح الوطنية تبعا الى متغير السنة الدراسية.	56
15	نتائج تحليل التباين الاحادي لدلالة الفروق في مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبين الفرق في جامعة النجاح الوطنية تبعا الى متغير السنة الدراسية.	57
16	العلاقة بين مستوى لليقظة الذهنية ومستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبين الفرق في جامعة النجاح الوطنية.	58
17	نتائج تحليل التباين الاحادي للانحدار الخطي البسيط لتحديد نسبة مساهمة اليقظة الذهنية في دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبين الفرق في جامعة النجاح الوطنية.	58

فهرس الاشكال

الرقم	الشكل	الصفحة
1	متوسطات الاستجابة على مجال انجاز النجاح الى متغير نوع اللعبة	56
2	خط الانحدار لمساهمة اليقظة الذهنية في دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.	59

فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
83	أداتي الدراسة بالصورة البدائية	1
86	أداتي الدراسة بالصورة النهائية	2
89	اسماء المحكمين	3

العلاقة بين اليقظة الذهنية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في

جامعة النجاح الوطنية

إعداد

بلال محمد زكي عيادية

إشراف

د. بدر دويكات

د. بشار صالح

الملخص

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى العلاقة بين مستوى اليقظة الذهنية ومستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، وكذلك التعرف إلى الفروق في مستوى العلاقة بين اليقظة الذهنية ودافعية الانجاز الرياضي تبعا لمتغيرات الجنس، ونوع اللعبة، والسنة الدراسية، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة تساؤلات الدراسة، وأجريت الدراسة على عينة تم اختيارهم بالطريقة القصدية العمدية قوامها (52) لاعباً ولعبة من لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية كما استخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع المعلومات والبيانات، وقد تم تحليل البيانات باستخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

وأظهرت نتائج الدراسة ان مستوى اليقظة الذهنية ومستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية كان مرتفعاً، حيث كان متوسط الاستجابة عليهما على التوالي (3.99، 4.18)، وكان المستوى مرتفعاً جداً على مجال دافعية إنجاز النجاح بمتوسط حسابي (4.33)، بينما كان المستوى مرتفعاً على مجال دافعية تجنب الفشل وبمتوسط حسابي (4.02). وأظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين مستوى اليقظة الذهنية ومستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، وساهمت اليقظة الذهنية في تفسير (48.8%) من دافعية الانجاز الرياضي. وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اليقظة الذهنية ومستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي

الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تعزى إلى متغيرات (الجنس، نوع اللعبة، السنة الدراسية)، بينما كانت هناك فروق دالة إحصائية في مجال دافعية انجاز النجاح تعزى لمتغير نوع اللعبة ولصالح الألعاب الجماعية.

ويوصي الباحث بضرورة الاهتمام بلاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وعقد الدورات التدريبية التي تتعلق بالجانب النفسي باستمرار، بالإضافة إلى الاهتمام باللاعبين طوال العام، وضرورة الاستمرار بالتدريبات على الصعيدين النفسي والبدني والخططي الفني، للارتقاء بمستوى اللاعبين من أجل الانجاز الرياضي في الألعاب الرياضية المختلفة.

الكلمات الدالة: اليقظة الذهنية، التميز اليقظ، دافع انجاز النجاح، دافع تجنب الفشل.

الفصل الاول

مقدمة الدراسة واهميتها

مقدمه الدراسة

مشكلة الدراسة

اهمية الدراسة

اهداف الدراسة

محددات الدراسة

تساؤلات الدراسة

مفاهيم ومصطلحات الدراسة

مقدمة:

ان التطور العلمي على جميع الاصعدة وعلى راسها العلوم الرياضة تتداخل وتتربط بعضها ببعض وان اي تحسين او تطوير في اي من العلوم والابحاث والدراسات لابد ان يؤثر على بقية العلوم الاخرى، وان التطور في الدراسات المطبقة على الدماغ من اختبار العمر العقلي وتشتت الانتباه وعادات العقل واليقظة الذهنية والعمل على ايجاد الترابط والعلاقات بينها وبين العديد من الجوانب الاجتماعية والاقتصادية والنفسية والتربوية من المؤكد ان تسهم في تطور التربية الرياضية، ففي الآونة الاخيرة لوحظ تركيز الدراسات على الجوانب العقلية، وتحديداً بدأ الحديث عن اليقظة الذهنية، حيث أن التركيز على اليقظة الذهنية سيبين مدى الحضور الذهني للأفراد في شتى المواقف، وهنا سيساعد على تجنب الانفعالات غير مرغوب بها والعمل على زيادة الانفعالات المرغوب بها كدافعية الانجاز الرياضي والوصول بالأداء الرياضي الى ارقى حالاته وهنا لابد ان يؤثر هذا ايجابيا في تطوير علوم الرياضة.

أن الإعداد الذهني للرياضيين يعتبر مطلباً أساسياً لا يقل أهمية عن الإعداد البدني، المهاري والخططي بل ويعتبر العامل الفاصل في التفوق الرياضي، وأبرزت علاقته وأثره الفعال في تحسين دافعية الإنجاز، التي تعرف بأنها الميل للوصول إلى النجاح ورغبة الفرد في أن يكون أدائه على مستوى الامتياز، أو هي الرغبة القوية لإتمام الأهداف على نحو أفضل. جونسون ومكلياند (Johnson & McClelland, 1984).

كما اكد التير (Alter, 2012) ان التقدم الكبير في مجال الأبحاث والدراسات المتعلقة بالدماغ ادت الى زيادة اهتمام الباحثين والعلماء باليقظة الذهنية، باعتبار انها تتضمن العديد من الكفاءات أو المقدرات التي بالإمكان تعلمها ، وظهر العديد من الباحثين والعلماء الذين أخذوا على عاتقهم مهمة صياغة المفاهيم المتعددة لليقظة الذهنية وبلورتها، وفي الوقت ذاته اعترفوا بالدور الذي تؤديه الورثة في تطوير حالة الانتباه والوعي لدى الفرد.

ويرى ماستين وريد (Masten & Reed, 2002) ان اليقظة الذهنية تعمل على توسيع الرؤية وزيادة الفرص، وتتسم بالمرونة وبالمقدرة على التعامل مع كل ما هو جديد في البيئة، وتنبه إلى ما فيه من الإمكانيات على إظهار المعلومات التي تفرضها الرؤية الضيقة، التي تفرض الروتين والجمود وتغلق باب الرؤية الجديدة والمغايرة في التصرفات الذي يذهب إليها الفكر الجامد الذي يتسم بالثبات والسلوك الآلي، فاليقظة الذهنية تقضي على مثل هذا النوع من السلوك الذي يدور في حلقة مفرغة حاجبا حيوية التحولات التي تحصل في العالم، وممارسة العادات الذهنية التي تميل إلى الرتابة والتكرار.

وترى كرسيتلر ومارليتتا (Marlatt & Kristeller, 1999) ان الاقرار بعالمية اليقظة الذهنية (Mindfulness) تعد تجربة بالغة الاهمية، فهي الطريقة المثالية لفهم القيمة الكامنة خلف مفهوم التأمل، وهي بذلك تمكن العقل البشري من تجاوز مخاوفه وهواجسه حتى يصل الى مرحلة القبول والرضا. وإن اليقظة العقلية تعني دخول الفرد في افتراضات الشخص الآخر من خلال معرفة افكاره وانفعالاته، وإن الفرد اليقظ عندما يتفاعل مع الغرباء يكون على اتصال فكري مع الآخر، ثم يركز على المخرج اكثر من تركيزه على عملية الاتصال نفسها (يونس، 2015)

ان اليقظة الذهنية تعمل على زيادة الإرادة، وتسهم بتعزيز الوعي وملاحظة الذات وتقلل من الالتزامات الحرفية بالأفكار والمعتقدات وقد استخدم العلاج المعرفي المعزز باليقظة الذهنية في علاج العديد من الحالات مثل الاضطرابات النفسية التي يصاب بها كثير من الأفراد، والاكتئاب، والآلام المزمنة والتدخين وضغوط العمل وغيرها. بيركنز ورينتشارت (Perkins & Richhart, 2000).

تعتبر الدوافع من المؤثرات التي تؤدي أدوارا هامة وحيوي في سلوك الأفراد ومن خلالها يمكن صنع الرغبة لديهم، الأمر الذي يمكن القول ان قدرة المنظمات على تحقيق اهدافها تعتمد إلى حد كبير على نجاح الإدارة في توفير المقدار الكافي من الدافعية للوصول إلى هدف محدد وهي التي تحرك السلوك وتوجهه للغاية التي يقصدها، ولهذا فإن بث روح الانجاز إلى المنظمات يعد أمراً ضروريا لتطوير الأداء، حيث ان الدافع للإنجاز يجعل الفرد ميال لتذليل العقبات لأداء شيء

صعب بأقل قدر من الوقت مستخدماً ما لديه من قوة ومثابرة واستغلال إمكانياته وقدراته العقلية من أجل تحقيق النجاح المنشود. (جواد، 2018).

إن دافعية الانجاز أحد الجوانب المهمة في منظومة الدوافع الانسانية، والتي اهتم الباحثون بدراستها، ويرجع اهتمامهم بها إلى ضرورتها في المجال النفسي وفي الميادين التطبيقية والعلمية، كالمجال الاداري، والمجال التربوي، والمجال الاقتصادي، والمجال الأكاديمي. كما يعتبر الدافع للإنجاز ومستوى الطموح مكونين أساسيين في سعي الفرد تجاه تحقيق ذاته وتوكيدها، حيث يشعر الفرد بتحقيق ذاته من خلال ما ينجزه، وفيما يحققه من أهداف، وفيما يسعى إليه من أسلوب حياة أفضل، ومستويات أعظم لوجوده الانساني. انطلاقاً من المسلمة التي تؤكد أنه لا تعلم دون دافع، وأيضاً من أن كل سلوك وراءه دافع، ومن أن دافع الانجاز من الدوافع المكتسبة والمتعلمة حيث يتعلمه الانسان ويتشربه من البيئة المحيطة به (أبو شقة، 2007).

حيث تشير دافعية الانجاز إلى الرغبة العامة لدى الفرد في المثابرة نحو النجاح، واختيار الأنشطة الهادفة التي يترتب عيها النجاح أو الفشل، ويعتبر (ماكيلاند) من أوائل الباحثين لدافعية الانجاز، حيث ربطها بالثقافة وعملية التطبيع الاجتماعي للمفرد (عسكر والقنطار، 2005).

ويشير (علاونة، 2004) أن الدافعية تسهم في تسهيل فهمنا لبعض الحقائق المحيرة في السلوك الإنساني. ويمكن القول بشكل عام أن الدافعية مهمة لتفسير عملية التعزيز وتحديد المعززات وتوجيه السلوك نحو هدف معين، والمساعدة في التغييرات التي تطرأ على عملية ضبط المثير (تحكم المثيرات بالسلوك)، كما أن الدافعية تلعب الدور الأهم في مثابرة الإنسان على انجاز عمل ما، وربما كانت المثابرة من أفضل المقاييس المستخدمة في تقدير مستوى الدافعية عند هذا الإنسان. وأن دافعية الإنجاز تزيد من رغبة اللاعب في أن يكون متقدماً ومتميزاً بين أقرانه في الفريق، إذ إن حاجة اللاعب للإنجاز والتفوق تعمل على تحفيزه واستثارة الطاقة الكامنة لديه وتعمل على مضاعفة وتوجيه جهوده وطاقاته نحو تحقيق الهدف المنشود وهو الإنجاز العالي.

وعليه يرى الباحث ان اليقظة الذهنية تعمل على توسيع الرؤى وزيادة الفرص امام اللاعبين باعتبارها تلعب دورا أساسيا في عملية الإنجاز الرياضي والتي تتطلب من المدربين والمهتمين في الحقل الرياضي ، القيام بالأعداد لها بالطريقة الصحيحة والسليمة، حيث يمكن من خلالها تحريك القوى والدوافع لدى اللاعبين واعدادهم من كافة أنواع الاعداد في المجال الرياضي، وذلك نظرا لأهمية ارتباط القوى الذهنية وتفسيرها للمواقف المختلفة في الألعاب الرياضية لدى لاعبي الفرق في جامعة النجاح الوطنية الامر الذي يتطلب من الباحث القيام بإجراء دراسته الحالية سعيا منه للتعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية والانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق في جامعة النجاح الوطنية.

مشكلة الدراسة

في ضوء النظر إلى الأداء الرياضي للاعبين في مختلف الألعاب الرياضية، يعتبر هذا الأداء الرياضي نتاجا لتفاعل العديد من الجوانب البدنية، والمهارية، والانفعالية، والاجتماعية، والعقلية. حيث يؤدي الارتقاء بهذه الجوانب إلى الارتقاء بمستوى الأداء في ظل وجود العديد من التحديات لدى المشتركين في الفرق الرياضية، والمرتبطة بالجوانب البدنية، والنفسية، والمعرفية، والاجتماعية، والمادية، والتي تنعكس على اللاعبين على صورة ضغوطات متنوعة تؤثر على انفعالات اللاعبين وتحد من مستوى حضورهم وتركيزهم و تفكيرهم وتجعلهم ايضا غير قادرين على ايجاد حلول وبدائل في المواقف المختلفة، والتي بدورها تؤثر في مستوى اليقظة الذهنية للاعبين، وكما هو معروف ان الجوانب الانفعالية والعقلية ترتبط بمستوى الاداء وذلك من خلال ارتباطها بمستوى دافعية الانجاز الرياضي التي قد تؤثر عليه سلباً أو إيجاباً، ومن خلال الاطلاع على الاداء التدريبي لاحظ الباحث تسليط الضوء على الدراسات التي تناولت الجوانب الذهنية والعقلية والجوانب الانفعالية والسلوكية مع قلة الدراسات التي ربطت بين تلك الجوانب او دراسة العلاقة بينهما، من هنا جاءت مشكلة الدراسة من خلال رغبة الباحث في معرفة مستوى اليقظة الذهنية عند لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح ومستوى دافعية الانجاز الرياضي لديهم والعلاقة بينهما.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في الاتي:

- 1- تعد من الدراسات القليلة والنادرة في ضوء علم الباحث التي اشارت الى موضوع اليقظة الذهنية وعلاقتها بمستوى دافعية الانجاز الرياضي في الوطن العربي بشكل عام وفلسطين بشكل خاص.
- 2- ستظهر الواقع لمستوى اليقظة الذهنية ومستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح وهذه الفئة مهمة للجامعة.
- 3- ستسهم نتائج هذه الدراسة في تقديم فهم نظري لطبيعة العلاقة بين مستوى اليقظة الذهنية ومستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية جامعة النجاح في الضفة الغربية.

اهداف الدراسة

هدفت الدراسة التعرف الى:

- 1- مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.
- 2- مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.
- 3- الفروق في اليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تبعا لمتغيرات الدراسة (الجنس، نوع اللعبة، السنة الدراسية).
- 4- الفروق في دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تبعا لمتغيرات الدراسة (الجنس، نوع اللعبة، السنة الدراسية).
- 5- العلاقة بين مستوى اليقظة الذهنية ومستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية ونسبة مساهمة اليقظة الذهنية في دافعية الانجاز الرياضي.

تساؤلات الدراسة

هدفت الدراسة للإجابة عن التساؤلات الآتية:

- 1- ما مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟.
- 2- ما مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟.
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تعزى إلى متغيرات (الجنس، نوع اللعبة، السنة الدراسية)؟.
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تعزى إلى متغيرات (الجنس، نوع اللعبة، السنة الدراسية)؟
- 5- ما العلاقة بين مستوى اليقظة الذهنية ومستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟ وما نسبة مساهمة اليقظة الذهنية في دافعية الانجاز الرياضي؟.

محددات الدراسة

تمثلت محددات الدراسة في الآتي:

* المحدد البشري: تقتصر هذه الدراسة على لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

* المحدد الزماني: تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الثاني من العام الدراسي 2019\2020.

* المحدد المكاني: جامعة النجاح الوطنية.

مصطلحات الدراسة

أولاً: اليقظة الذهنية

كما تعرفها لانجر (Langer , 2000) بأنها: حالة المرونة في العقل تتمثل في الانفتاح للجديد وهي عملية من النشاط التمييزي لابتكار الجديد.

ويعرفها بروان وريان (Brown & Ryan, 2003) بأنها: حالة يكون فيها الفرد منتبها وواعيا بالذي يحدث في الوقت الحاضر وهو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي.

ثانياً: دافعية الانجاز الرياضي

دافعية الانجاز: هي نظام شبكي من العلاقات المعرفية والانفعالية الموجهة او المرتبطة بالسعي من اجل بلوغ مستوى الامتياز والتفوق. (عياصرة، 2006).

دافعية الانجاز الرياضي: استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في مستوى او معيار معين من معايير او مستويات التفوق والامتياز عن طريق اظهار قدر كبير من النشاط وفعالية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من اجل التفوق والامتياز. (علاوي، 1998).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري

الدراسات السابقة

الدراسات العربية

الدراسات الاجنبية

التعليق على الدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

مقدمة:

إن العصر الذي نعيش فيه هو عصر يختلف عن العصور السابقة من حيث انه قد ظهرت فيه العديد من المستجدات على جميع الاصعدة، وهو ما أدى الى اختلاف مجالات الدراسات والابحاث فيه بما يتناسب مع هذا التطور المستجد، وكان من اهم المستجدات لهذا العصر الامور المتعلقة بالجانب العقلي والذهني، ومنها دراسة القدرات الذهنية والعقلية عند الانسان بشكل عام وعند اللاعبين والمدربين والمشجعين وغيرهم بشكل خاص، وهذا يؤثر بدوره او بأخرى بدوافع المجتمع وحاجته وضغوطه، وبشكل اخر في دافعية الانجاز الرياضي لدى الرياضيين واللاعبين، والتي تكون نتيجة لعيشهم بدرجة من اليقظة الذهنية والتي تسهمان في تقديم أفضل أداء خلال المنافسة أو المباراة، لأن هناك عدد من المواقف الانفعالية تحدث أثناء المنافسة والمباراة، وتصل فيها الانفعالات إلى ذروتها، وإذ أن الحماس الزائد في الملعب وعدم قدرة بعض اللاعبين على ضبط انفسهم والسيطرة على أعصابهم تدفعهم لارتكاب عدة أخطاء، قد تتسبب في بذل زيادة من المجهود ونقص أدائهم مما ينعكس سلباً على القيام بالمهام المطلوبة منهم نتيجة الضغط الذهني الذي يتعرضون له خلال الاداء في المباراة.

ويعتقد الباحث انه كلما ازدادت اليقظة الذهنية قد ينعكس ذلك على دافعية الانجاز الرياضي لذا اللاعبين، ويحثهم للقيام بواجبهم صورة أفضل، وقد لاحظ الباحث في السنوات الأخيرة ازدياد الاهتمام بمجال التربية البدنية والرياضية بالمشكلات المرتبطة بالجوانب الذهنية، ويعتقد ان اليقظة الذهنية أحد العمليات العقلية قد تؤثر على مستوى أداء اللاعبين خلال المباراة.

نظرية لانجر لليقظة الذهنية (Langer)

ان اليقظة تعني معرفة ما الذي يحدث داخل وخارج أنفسنا بشكل مباشر لحظة بلحظة، وأنها هي الترياق " الرؤية النفقية " التي قد تنشأ في حياتنا اليومية، وخصوصاً عندما نكون مشغولين او تحت ضغط نفسي او متعبين. وأنه من السهل ان نتوقف عن ملاحظة العالم من حولنا. كما وان

تنتهي بالعيش " في رؤوسنا "منحصرين بأفكارنا من دون التوقف لملاحظة كيف تقوم هذه الافكار بقيادة مشاعرنا وسلوكنا " جزء مهم من اليقظة هو اعادة الاتصال بأجسامنا والاحاسيس التي نشعر بها، هذا يعني الاستيقاظ للصور والاصوات والروائح والطعم في اللحظة الحالية، وهذا قد يكون شيئاً ببساطة كالشعور بالدرابزين عندما نصعد السلم، امر آخر مهم لليقظة هو ادراك افكارنا ومشاعرنا كما تحدث لحظة بعد اخرى، الادراك من هذا النوع لا يبدأ بمحاولة تغيير او اصلاح أي شيء، وانما هو حول السماح لأنفسنا لرؤية اللحظة الحالية بشكل واضح من الطريقة التي نرى بها انفسنا وحياتنا. (بدير. 2019)

اليقظة الذهنية مصطلح مشتق من اللغة البالية وتعني " تذكر " ولكن كوسيلة للوعي فإنه يدل عادة على وجود العقل. وترى لانجر أن اليقظة الذهنية تعني القدرة على خلق فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، والسيطرة على السياق، والتأكيد على عملية النتيجة.

وبعبارة أخرى اليقظة الذهنية هي القدرة على النظر في الأشياء بطرق جديدة ومدرسة. بمشاعر هي منتجة من ميلنا لعرض عالمنا بطريقة لا جدال فيها، مما يؤدي إلى ردود تلقائية التي قد تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ خيارات.

طورت (Langer, 1989) هي اخصائية في علم النفس التربوي، مفهوم اليقظة الذهنية وقدمت اعمالاً رائعة في هذا المجال واستعملت المفهوم بصورة واضحة، متمكنة، بذلك من رؤية الاشكال بمنظور واسع من حيث الانفتاح على وجهات نظر الآخرين واعطائهم قيمة في التعبير (يونس، 2015).

وان لليقظة الذهنية القدرة على التداخل مع الافق النفسي الذي يشير الى بناء المعاني والدوافع الكامنة وراء افكار الفرد وسلوكياته وفهمها. لانجر وآخرون (Langer et al , 2006) وان خير وسيلة لفهم ماهية مركز الادراك المتحرك، هي من خلال معرفة أحد الافراد المتمتعين بالقدرة على فصل العقل عن الجسم (عنايت، 1995).

وتفترض نظرية (Langer) في اليقظة الذهنية (Mindfulness) ان جميع القابليات المحدودة تكون نتيجة لتقبل للإبداعات المعرفية السابقة لأوانها، وقد ظهرت نتائج لانجر وبيك (Langer & beak, 1979) انه بإمكان الافراد تحسين الذاكرتين البعيدة المدى والقصيرة المدى من خلال المتغيرات المهمة في طبعة المعالجة الشعورية للمعلومات، وان ضعف اليقظة العقلية يؤثر سلبا في كل جوانب الحياة سيما في الاداء المعرفي للفرد، وينتقل هذا التأثير الى الادراك السلبي للإبداعات المعرفية السابقة له (عبدالله، 2012).

ان اليقظة تعني ايجادا مستمرا لفئات جديدة مع تصنيف او اعادة تصنيف او وضع علامات للأشياء، وتعد احدى محددات التوافق بأشكاله المختلفة. وان النشاط التخيلي للفرد يبدأ في وقت مبكر عند مرحلة الطفولة، فالطفل الذي يمتلك هذا النشاط عندما يلعب بتصرف بإبداعية، فإنه يوجد عالمه الخاص بصورة مرضية، مع إعادة ترتيب الأشياء (Langer, 2002).

وقد تتقدم اليقظة العقلية لدى الفرد المتطرف فكريا، فهو لا يمتلك القدرة على تقبل الآخر بمعتقداته وأفكاره، مما يؤدي الى ضعف قدراته العقلية او انه لا يتمكن من النظر الى ما حوله بنظرة إبداعية وهذا ما يسمى بالتطرف الفكري او الانغلاق المعرفي (فرج، 2009).

تعد اليقظة العقلية من المتغيرات التي يعول عليها بنطاق واسع لغرس المهارات العقلية، من خلا ممارسة التأمل، وهي نافعة جدا اذ استخدمت علاجا لكثير من الاضطرابات السلوكية والنفسية، كالإجهاد، الهلع، الاكتئاب والسلوك الانتحاري (Langer , et.al 2006) فالفرد المتأمل يكون قادرا على توجيه حياته بطريقة لا يكون منساقا فيها للآخرين من حوله، ومن ثم فهو يستخدم عقله ويساعد الآخرين على الاعتماد على ذواتهم وتوجيهها التوجيه المناسب (عنايت، 1995).

ان كثيرا من الافراد يعتقدون ان ممارسة اليقظة العقلية يعفيهم من العبء العاطفي (الانفعالي) وخاصة في العمل، ولكن ممارسة اليقظة تعطي نتائج عكسية، لأن الفرد اليقظ يستطيع ملاحظة محتويات العقل ومن ثم سوف يشعر بكل عواطفه وانفعالاته بشكل كامل وواضح، وقدرة الفرد على التعرف على مشاعره والكيفية التي يشعر بها سوف تساعد على تجاوز الامور السلبية في حياته.

سيجل (Siegel, D. J. , 2008)

• اليقظة الذهنية:

ان من خصائص المتعلمين الذين هم يمتازون باليقظة ذهنية (Mindfulness) انهم يكون لديهم وعي بشكل كامل ببيئتهم وأنهم يكونون على دراية كاملة بما يدور من حولهم لحظة بلحظة وبدون شروء ذهني.

فاليقظة الذهنية تزيد من اتساع الرؤية، ولذا فهي تزيد من الفرص على العكس من النظرة القطعية للأمور أحادية الاتجاه التي تسجن المتعلم في حدود وأطر معوقة ومعطلة، فاليقظة المتصفة بالمرونة على الجديد في البيئة وتنبه إلى ما فيه من إمكانات ليست جلية للوهلة الأولى بدلاً من سجن المعلومات التي تفرضها الرؤية الضيقة، ففوق المتعلم في النظرة القطعية تفرض عليه الروتين، والجمود، وتثقل عليه باب رؤية الجديد والمغاير والاحتمالي والممكن، فهو يتصرف فكرياً ووعياً في حيز الرؤية القطعية الجامدة المتسمة بالثبات والسلوك الآلي، لذا لا بد من القضاء على السلوكيات الآلية التي تدور في حلقة مفرغة، حاجبة حيوية الدنيا وتحولاتها، وممارسة العادات الذهنية الميالة إلى الرتابة والتكرار. ماستن وريد (Masten & Reed , 2002).

وتشير الدراسات ان الأفراد اليقظين ذهنياً يظهرون انتباهاً أكثر ورغبة في أداء المهام وتحسن الذاكرة، وأنهم يكونوا أكثر إبداعاً وأقل إتلافاً لصحتهم. لانجر ومولدوفينو (Langer & Moldoveanu, 2000)

تشير اليقظة الذهنية إلى التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة من السياق التي من شأنها الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد أثناء تعاملاته الاجتماعية لانجر (Langer, 1989) كما تعني تقبل الأفكار الجديدة حيث إن الأفراد عادة ما يشكلوا آراء تقوم على الانطباعات الأولى ويتمسكوا بهذه الآراء حتى عند ظهور الدليل المعارض وهو ما تطلق عليه لانجر (الالتزامات الإدراكية غير الناضجة) فالأفراد اليقظون ذهنياً يتخذون الأدوات المتاحة لتحسين قدرتهم على الفهم، فالمعلومات الجديدة التي يتقبلها الأفراد المتيقظين ذهنياً تأتي من مصادر متعددة فان أصحاب الفكر اليقظ لا يحصرون أنفسهم في نطاق رؤية واحدة أو طريقة واحدة لحل المشكلات، ففي بعض المدارس يقوم عشوائياً

التفكير بعزل فروع المعرفة بعضها عن بعض، ومن المستحيل أن يخطر ببال أحدهم إمكانية مساعدة الرياضيات في فهم التاريخ، وأن يلعب الفن دوراً في العلوم، بينما يلاحظ الطلاب اليقظون أوجه التشابه في الأشياء والأفكار التي تختلف بشكل كبير ظاهرياً. لانجر (Langer, 1989).

فاليقظة الذهنية تعمل على زيادة الإرادة وذلك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات الذي يعزز تقليل الالتزام الحرفي بالأفكار والمعتقدات، وقد استخدم العلاج المعرفي المعزز باليقظة الذهنية في علاج الكثير من حالات الاكتئاب واضطرابات القلق والألم المزمن والفصام والإدمان على التدخين والضغط النفسية في مجال العمل (Perkins & Richhart, 2000)، وحينما يخضع الأفراد إلى عمليات التفكير التلقائية ويتصرفون بطريقة تقتصر إلى اليقظة الذهنية فإنهم غالباً ما يفقدون بقائهم منفتحين على الخبرات الجديدة التي تمكنهم من التوصل إلى تميزات جديدة وان يعاودوا التفكير بالفئات القديمة عند مواجهة المواقف الجديدة.

لانجر ومولدوفينو (Langer, 1992) أما الأفراد اليقظون ذهنياً فإنهم يتمسكون بكونهم متمسكين بالواقع وحساسين لكل ما في البيئة ويتواصلوا بنشاط مع التطورات الجديدة. لانجر ومولدوفينو (Langer & Molldeveana, 2000).

وقد افترضت لانجر (Langer, 1989) حالتين من الوعي الشعوري للمعلومات يقتضي بوجود عوامل معرفية ووجدانية هما اليقظة الذهنية (Mindfulness) وانعدامها (Mindlessness) وطبقاً لـ (ألين لانجر) فإن اليقظة الذهنية هي تطوير الفرد لحالة الذهن تمتاز بمرونتها حينما يبتكر الفرد فئات تصنيفية جديدة، إذ توسع اليقظة الذهنية الرؤى وبالتالي تزيد الفرص للانفتاح على كل ما هو جديد ويكون الفرد على وعي أكثر، وقد أظهرت الدراسات أن اليقظة الذهنية مرتبطة بتحول الأعراض وتزيد من سعادة الأفراد الذين تعرضوا إلى علاج مستند على اليقظة الذهنية، فهي تكون متكافئة مع إظهار التأمل الباطني المستند إلى الوعي بعدم إصدار الأحكام على الأحداث الشخصية غير المريحة في لحظتها (الأفكار، العواطف السلبية، الأحاسيس المادية). بير (Bear, 2003)

زيادة فترة الملاحظة للأحداث الشخصية غير المريحة عبر الوقت يمكن أن تساعد على تقليل أو تجنب الانفعالات. بارغ وفيرغسون (Bargh & Ferguson, 2000)

وتسهم في اليقظة الذهنية في توقع ردود الفعل وفي حالات القلق المثيرة للغضب وتفسح مجالاً للاستجابات الفعالة بالظهور بدلاً من الخوف والذعر، وكذلك يمكن أن تفسح مجالاً للقدرة على العمل في مواجهة استجابات متنوعة وسيطرة أفضل للانتباه في المهمات المطلوبة وزيادة مشاعر الكفاية الذاتية وإدراك السيطرة. بير (Bear, 2003).

ارتبطت اليقظة الذهنية قديماً بالحرية الروحية والاتجاه السائد في علم النفس، ولا تتعارض اليقظة مع أي معتقدات أو تقاليد دينية أو ثقافية أو علمية، بل هي مجرد وسيلة عملية للشعور بالأفكار والاحاسيس الجسدية والمشاهد والاحداث والروائح، وهي تأخذ الكثير من الممارسة والتفكير والوعي حول ما يتعين على الفرد القيام به والذهاب الى فعله (الزبيدي، 2012).

وترى كرسيتلر ومارليتتا (Kristeller & Marlatt 1999) ان الاقرار بعالمية اليقظة الذهنية (Mindfulness) تعد تجربة بالغة الاهمية، فهي الطريقة المثالية لفهم القيمة الكامنة خلف مفهوم التأمل، وهي بذلك تمكن العقل البشري من تجاوز مخاوفه وهواجسه حتى يصل الى مرحلة القبول والرضا. وإن اليقظة العقلية تعني دخول الفرد في افتراضات الشخص الآخر من خلال معرفة افكاره وانفعالاته، وان الفرد اليقظ عندما يتفاعل مع الغريب يكون على اتصال فكري مع الآخر، ثم يركز على المخرج أكثر من تركيزه على عملية الاتصال نفسها (يونس، 2015).

وان تفاعل الفرد بانفتاح عقلي مع الآخرين أي ادارة ذاته بطريقة يظهر فيها هذا الانفتاح، مثلاً ان يلتزم الفرد بحضور المواعيد المحددة، او ان يبدي الفرد اهتمامه بالآخرين بطريقة لطيفة، اما التأمل (Meditation) فيعد من اهم سبل اليقظة العقلية فكي يبدأ الفرد ويكون فرداً يقظاً عليه اولاً ممارسة التأمل لكي يصل الى مرحلة متقدمة من الانفتاح العقلي على نفسه وعلى الآخرين وعلى البيئة المادية المحيطة به فالتأمل يدفع ارادة الفرد حتى يتمكن من السيطرة على عقله وتمنعه من التردد امام معوقات تحقيق. (الزبيدي، 2012).

فالفرد يقيظ عقليا لا يعد حكما على التجارب بأنها جيدة او سيئة، صحية او مرضية، تتحقق او لا تتحقق، لأن العقل يرى ما حوله كما هو، رؤية مجردة من الاحكام، لأنها رؤية تمثل اللحظة الراهنة لا اكثر كريستيلر ومارلات (Kristeller & Marlatt 1999).

وقد تحدثت (Langer) ان مفهوم اليقظة (Mindfulness) عملية معرفية ادراكية توصي بالفصول الادراكي والوعي الذاتي والانفتاح العقلي لأكثر من منظور واحد عند الفرد. فالطالب اليقظ عقليا يستطيع الاستفادة من الامكانيات المتاحة له حتى يتمكن من تحسين قدراته على الاستيعاب والتحليل والتطبيق والتركيب والتقويم والابداع، وبالتالي فهو لا يحصر نفسه في زاوية واحدة عند رؤيته للأمور فالطالب اليقظ يلاحظ اوجه الترابط بين المواد الدراسية، فهو يستعين بمادة دراسية لفهم مادة دراسية أخرى من خلال ادراكه اوجه التشابه او الاختلاف (يونس، 2015).

العقل (Mind)، فهو الامساك عن القبيح، ويمتنع الفرد عن الوقوع في القبيح، وقيل، ايضا العقل هو الحفظ، وخلاف العقل هو الحمق (العسكري، 1993) وربما قد اخذ منه المعجم الطبي الموحد لفظة ذهان (Psychosis Neuropsychosis) دلالة على اضطراب التفكير.

ان اليقظة العقلية هي شكل من اشكال الممارسة التأملية، والتأمل هو البصيرة التي تؤدي دورا كبيرا في العلاج النفسي. وتقنيات التأمل تساعد على تركيز الفرد من خلال تحقيق الوعي المستمر، ويجب ان يتميز الفرد بالمرونة والانفتاح بدون الخوض بتحليل الموقف. كريستيلر وآخرون (Kirsteller, et. al, 2007).

أبعاد اليقظة العقلية وفقا لنظرية (لانجر Langer)

اما بالنسبة لأبعاد مفهوم اليقظة العقلية، وفقا لنظرية (لانجر) فقد تحددت بأربعة ابعاد وهي:

1- التمييز اليقظ:

وبتمثل بدرجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطرائق النظر الى الاشياء. الافراد اليقظون يظهرون عند تمييزهم ابداعا بتولد أفكار جديدة، اما الافراد الغافلون فهم يعتمدون على الفئات القديمة

للأفكار دون ان يحاولوا ايجاد تمييز لهذه الافكار او الأمور الجديدة. كما يتضح في دراسة لانجر (Langer 1989) ان اليقظة العقلية هي الابتكار المتواصل للأفكار الجديدة وعندما يكون الانتباه محور عملية التعلم المستند الى تحفيز العقل على استقبال المعلومات الجديدة بأساليب غير نمطية او محددة، فإنه سيرتقي بتفكير الفرد ويضمن اتخاذ أساليب افضل لأداء مهمة ما، فضلا على ان التحفيز يسهم في تحسين عملية التذكر. لانجر ومولدوفينو (Langer & 2000) Moldoveanu).

2-الانفتاح على الجديد:

ويتجسد باستكشاف الفرد للمثيرات الجديدة واستغراقه فيها. فيتميز الافراد المنفتحون على الافكار الجدية بالفضول وحسب الاستطلاع والتجريب والميل الى الافكار التي تتضمن تحديا عقليا، وهؤلاء الافراد اليقظون لا يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهمة التي يقومون بها وفي الوقت نفسه هم يولون جل اهتمامهم في المهمة التي من متناول ايديهم. لانجر (Langer, 1989)

3-التوجه نحو الحاضر:

ويقصد به درجة انشغال الفرد واستغراقه في موقف معين يدركه آنيا، فالفرد الحساس للسياق منتهب للأحداث الجديدة ومتابع للتطورات المتعلقة بهذه الاحداث. ان الافراد اليقظين يكونون على دراية بالفئات الجديدة وتطبيقاتها ويكونون (Langer) انتقائيين لهذه الفئات وبطريقة مثالية للمهمة التي يعملون عليها. لانجر (Langer, 1989) .

4-الوعي بوجهات النظر المتعددة:

ويشير الى امكانية رؤية الموقف من زوايا متعددة وليس التمسك بوجهة نظر واحدة. فعند وصول الفرد الى حالة الادراك والوعي بالأفكار، يبدأ بتمييز كل فكرة على حدى، ثم يتمكن من استيعاب هذه الافكار جميعها بطريقة منفتحة، وهذا يؤدي في النهاية الى بناء فكرة اكثر منطقية (Langer. 1989)

وهذه المعالجات للمعلومات تمكن الافراد من تطبيق المعلومات بأساليب جديدة وضمن سياقات بديلة (عبد الله، 2012) ووفقا لما تقدم فإن الباحث تبني نظرية لانجر في اليقظة العقلية (Mindfulness) كونها النظرية الوحيدة في اليقظة العقلية التي تعنى في المجال التربوي، وفي هذا يتوافق البحث العالي مع توجهات البحوث والدراسات السابقة التي عنيت باليقظة العقلية، كدراسة (السندي، 2010) و(عبد الله، 2012) و(الزيدي، 2012) و(يونس، 2015) .

اليقظة العقلية والحدس

ان صفات اليقظة العقلية وملامحها تأتي تحت مسميات أخرى خصوصا عند مناقشة ارتباطها بموضوع الابداع وفي دراسة قام بها لمعالجة السلوك المعرفي باستخدام الوعي اليقظ (Awareness Mindful) توصلوا الى ثلاث اساليب للمعالجة وهي كما يلي:

1- الاسلوب القطعي الاحادي الاتجاه (العقلي Mindless) مثل الانغمار البسيط في الانفعالات والتجارب.

2- اسلوب العمل المفاهيمي، كتقويم الذات والانفعالات التي تتسجم مع العديد من طرائف اعادة البناء التقليدي.

3- اسلوب خبرة اليقظة (Mindfulness Experience) ويتمثل بالوعي المباشر التجريبي في اللحظة الراهنة (السندي، 2010).

هناك خطوات لإنشاء اليقظة في حياتنا

اليقظة التي يسميها البعض بـ (التركيز العالي)، تساعدنا على الاستمتاع بالعالم بشكل اكبر وفهم انفسنا اكثر. وتعد اليقظة واحدة من خمس خطوات ذوات دلائل علمية نستطيع كلنا اخذها لتحسين رفايتنا النفسية.

فالرفاهية النفسية الجيدة تعني الرضا عن حياتك ونفسك وان تكون قادرا على المضي بحياتك بالطريقة التي تريد. قد تنتظر الى الرفاهية من ناحية ما لديك :دخلك او منزلك وسيارتك او وظيفتك لكن الدلائل تشير الى ان ما تفعل والطريقة التي تفكر من خلالها تحمل التأثير الاكبر على رفاهيتنا. ان الانتباه للحظة الحالية يعني الانتباه للناظر والروائح والاصوات والطعم الذي تعيشه، بالإضافة الى الافكار والمشاعر التي تحدث من لحظة الى اخرى. (جاد الرب، 2017)

كيف يمكنك ان تكون يقظا؟

يعد تذكيرك لنفسك بملاحظة افكارك ومشاعرك وحواسك الجسدية والعالم من حولك الخطوة الاولى لليقظة. حتى عند التوجه في حياتنا اليومية، بإمكاننا ايجاد اساليب جديدة للاستيقاظ للعالم من حولنا "يقول البروفيسور ويليام (Williams, S. A. 2014) بإمكاننا ملاحظة الاحاسيس بالاشياء، ما نأكله من طعام والهواء الذي يتحرك خلف اجسامنا ونحن نمشي. كل ذلك قد يبدو صغيراً، لكن له قوة ضخمة لتعطيل اسلوب الطيار الآلي، الذي ندخل به كثيرا يوما بعد يوم واعطائنا منظورا جيدا حول الحياة" وبالمثل لاحظ انشغال عقلك.

فقط راقب افكارك" يقول ويليامز ".(Williams, S. A. 2014) ارجع للخلف وشاهدها وهي تطوف كأوراق الشجر في فيضان. ليس هناك حاجة لمحاولة تغيير الافكار او الجدل معها او الحكم عليها. فقط قم بمراقبتها يحتاج ذلك الى تمرين .فهو كوضع العقل في وضع مختلف نرى من خلاله ببساطة كل فكرة على انها حدث دماغي وليست واقعا موضوعيا يمتلك القدرة في السيطرة علينا. " بإمكانك التمرين على ذلك في أي مكان. ولكنه يكون مفيدا بشكل خاص ان تأخذ نهجا واعيا ان ادركت انك لدقائق عدة قد وقعت في فخ اعادة عيش المشاكل السابقة او انك تعيش المخاوف القادمة حول المستقبل.

خطوات ست نحو الوصول لليقظة: (الهاشم، 2017)

اليكم ما تضمنته الدورات التدريبية حول اليقظة العقلية:

(أ) الجلوس في وضع مستقيم في عقد الساقين والنظر للأسفل.

(ب) التمييز بين الافكار التي ترد على الذهن على نحو طبيعي والتفكير المتعمد في التفاصيل.

(ج) التقليل من سمة التشبث الناتج عن التفكير في شواغل الماضي والمستقبل عن طريق إعادة صياغتها في صور إسقاطات ذهنية تحدث في الوقت الحاضر.

(د) تركيز الانتباه على التنفس خلال التأمل.

(هـ) تكرار العدد حتى الوصول الى 21 نفساً متوالياً.

(و) ترك العقل يستريح على نحو طبيعي بدلا من محاولة قمع ورود الافكار.

ومن مزايا التدريب على اليقظة العقلية: (Alkoby, at,al. 2017)

1- الانطفاء الناتج عن ملاحظة الذات:

أكدت دراسة كابت زاين (Kabat-Zinn et al , 1985) ان بالإمكان التحقيق من حدة الالم عندما يوجه الفرد انتباهه بصورة مباشرة الى احساسات الالم (Pain Sensations)، وان متابعة اتجاه الالم بدون نقد، يمكن ان يخفف من حدة هذا الالم. وان الخوف الدائم من ان يتعرض الفرد لحالات مزاجية سلبية وشديدة، قد يؤدي الى سلوك تجنبى لا تكفي يؤثر في تفاؤل الفرد الاجتماعى، وانه من الممكن عند ملاحظة الفرد لأفكاره وانفعالاته بدون محاولة تجنبها، يؤدي به الى انطفاء استجابة الخوف والسلوك التجنبى.

2- التغيير المعرفى الايجابى:

ممارسة اليقظة العقلية بوصفها استراتيجية تؤدي بالفرد الى تغيير في اساليب التفكير التي يمارسها في ضبط انفعالاته، بحيث يدرك ان الافكار السلبية اللاعقلانية التي تتزامن مع المزاج السيء لا تمثل سوى افكار وليست انعكاسا حقيقيا للموقف، وان هذا الموقف لا يتطلب من الفرد سوى ارادة ذاتة بصورة واعية.

3- تفعيل عمليات ادارة الذات:

تساعد اليقظة العقلية الفرد على اكتساب القدرة على التفكير في استخدام بدائل متنوعة من استراتيجيات تحمل الضغوط الانفعالية (Emotional Coping Strategies) وانه يكون واع تماما بأنفعالاته وعملياته المعرفية وما وراء المعرفة التي يمكن للفرد استخدامها في ادارة انفعالاته. كابت (Kabat – zinn 1990).

4- التقبل:

اليقظة العقلية تجعل الفرد متقبلا لوضعه الراهن حتى وان كان يتعرض للضغط الانفعالي والالم النفسي، فهو يواجه الموقف بدلا من تجنبه، وهذا التقبل يساعد الفرد على حماية نفسه من حدوث يقظه القلق المفرطة تجاه الحالات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات ، وعلى الرغم من اختلاف الترجمة لمصطلح (Mindfulness) الى اللغة العربية ما بين اليقظة الذهنية واليقظة العقلية كما ذكرها (الفرماوي وحسن، 2009) وبعض الدراسات كدراسة (يونس، 2015) ثبتت بترجمتها الى اليقظة (العقلية) فهو يتسق مع الرؤية النظرية التي تتخذ من مفهوم (العقلي) ما هو منفتح وایجابي، الامر الذي لا يستوعبه مفهوم (الذهني).

وان من فوائد اليقظة العقلية انها تساعد الفرد على:

1- التعامل بحساسية اكثر مع البيئة.

2- الانفتاح على المعلومات الجيدة.

3- استحداث فئات جديدة.

4- زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة في حل المشكلات (Spencer, 2013)

• دافعية الانجاز الرياضي

الدافعية

يعد الدافع واحدة من المواضيع الهامة في علم النفس حيث أن الدافعية تضيف قيمة ومعنى للسلوك الانساني لتطوير التعلم وتحسين المهارة ورفع كفاءة الافراد. (العتوم واخرون، 2005).

ويعرفها غباري (2008) بأنها حالة استشارة وتوتر داخلي تثير السلوك وتدفعه نحو تحقيق الهدف.

ويرى راتب (2000) أن الدافعية استعداد الرياضي لبذل أقصى جهد من أجل تحقيق هدف معين وهذا التعريف يحتوي على ثلاث عناصر مهمة وهي:

1. الدافع (Motive): حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجه تؤثر عليه.
2. الباعث (incentive): عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطة ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي الى تحقيقه من قيمه.
3. التوقع (Expectation): مدل احتمال تحقيق الهدف.

إن الدافع هو الجانب السيكلوجي للحاجة ، ومن الواضح أن الدافع لا يستدل عليه بشكل مباشر وانما عن طريق الآثار السلوكية التي يؤدي إليها وبهذا يمكن القول بأن الدافع عبارة عن مفهوم أو تكوين فرضي، ويرتبط به مفهوم آخر وهو الاتزان الذي يشير الى نزعة الجسد العامة للحفاظ على بيئة داخلية ثابتة نسبياً، وبهذا ينظر العلماء الذين يتبنون وجهة النظر هذه الى السلوك الانساني على انه حلقة مستمرة من التوتر وخفض التوتر فالجوع مثلاً يمثل توتراً ويولد حاجة الى الطعام، ويعمل اشباع دافع الجوع على خفض هذا التوتر الذي لا يلبث ان يعود ثانياً.

تساعدنا دراسة الدوافع في زيادة فهم الانسان لنفسه ولغيره وتساعدنا على التنبؤ بالسلوك الانساني في المستقبل حيث اننا ان عرفنا دوافع شخص ما فإننا نستطيع أن نتنبأ بسلوكه في ظروف معينة كما تعد الدافعية من أهم موضوعات علم النفس أهمية وأكثر دلالة على المستوى النظري أو

التطبيقي، فلا يمكن حل المشكلات السلوكية دون الاهتمام بدوافع الكائن الحي التي تقوم بالدور الاساسي في تحديد سلوكه كما وكيفا (غبارية، 2008)

دافعية الانجاز

أن دافع الانجاز هو دافع مكتسب من خلال التفاعل مع البيئة المحيطة، ومن خلال خبرات الفرد، وأنواع من السلوك تتصف بالمنافسة والسعي وراء التفوق والرغبة في تحقيق المهام الصعبة، ان دافع الانجاز ليس له أصول فسيولوجية، ان دافع الانجاز يتأثر بعدة عوامل منها القيم الثقافية السائدة والدور الاجتماعي للأفراد، وأساليب تنشئة الاطفال، والعمليات التربوية في النظم التعليمية للدول والتفاعل بين افراد الجماعة، وتعمل دافعية الانجاز على دفع اللاعب لكي يكون متميزا عن أقرانه في الفريق حيث أن حاجة اللاعب للتميز للإنجاز تعمل على استثارة وتحفيز الطاقة الكامنة لديه وتعمل على مضاعفة جهوده وطاقاته نحو الهدف المنشود، وهو الانجاز العالي (خميس، 2008).

أن الأفراد من خلفيات اجتماعية مختلفة يؤكدون على مفاهيم مختلفة للنجاح والفشل في مواقف مختلفة. تعتبر مفاهيم النجاح والفشل هذه بؤرة للسلوكيات الموجهة نحو الإنجاز ويمكن تعريفها بالإشارة إلى الفرد أو المجموع، وقد يعتمد هذا التركيز بشكل مختلف على القدرة أو الجهد أو العناصر القيمة الأخرى في المجتمع. كما يمكن أن تكون مفاهيم النجاح والفشل مشابهة بشكل مختلف للنتائج أو السلوكيات. كما يمكن افتراض المفهوم المقترح لدوافع الإنجاز أن الفئات الاجتماعية المختلفة في سياقات مختلفة تؤكد العمليات الاجتماعية النفسية المتميزة كوسيلة لتلبية تركيز سلوك الإنجاز. وأن الدافع لتحقيق الانجاز يتطلب مفاهيم متنوعة للنجاح والفشل وتوجهات أو وسائل إنجاز متميزة لتحقيق الهدف. مثل هذه الاعتبارات النظرية يجب أن تشير إلى الطريق من خلال منظور جديد حول دافع الإنجاز الذي يكون أكثر حساسية للاختلافات الثقافية والظرفية والجنس. دوبا (Duda, 1981)

ان الاعداد والتهيئة النفسية أصبحت عملية ضرورية بالنسبة للاعبين، فباللاعب خلال المنافسة يتعرض الى مواقف وحالات نفسية مصحوبة بالانفعال والاثارة، مما يتطلب من اللاعب أن يتمكن من السيطرة على انفعالاته وان يضبط تصرفاته حتى تزيد دافعية الانجاز لديه.

ويقصد بمصطلح دافعية الانجاز بأنها عملية استثارة السلوك والمحافظة عليه لتحقيق هدف ما (ابو جادو، 2000) في حين عرفها عابنه (1999) على انها " استعداد ثابت نسبيا في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد ومثابرته في سبيل بلوغ أو تحقيق النجاح".

ويعتبر عامرة (1999) ان دافع الانجاز مكونا جوهريا في سعي الفرد تجاه تحقيق ذاته ، حيث يشعر الانسان بتحقيق ذاته من خلال ما ينجزه من أهداف وفيما يسعى اليه من اسلوب حياة أفضل كمستويات أعظم لوجوده الانساني.

ويشير الطواب (1995) بين نوعين أساسيين من دافعية الانجاز الرياضي على اساس مقارنة الفرد بنفسه والآخرين هما:

1. دافعية الانجاز الذاتية: وهي التي تتضمن تطبيق معايير شخصية داخلية في المواقف المتعددة كما يمكن أن تتضمن معيار مطلق للإنجاز.

2. دافعية الانجاز الاجتماعية: وهي التي تتضمن تطبيق معايير التفوق والتي تعتمد على المقارنة الاجتماعية في المواقف المتعددة .

كما يشير عبد الله (1996) أن هناك ثلاث مكونات لدافعية الانجاز وهي:

أ. الدافع المعرفي: ويشير الى محاولة الفرد لإشباع حاجاته لأنه يعرفها ويفهمها ، حيث تعين هذه المعرفة الافراد على اداء مهامهم بكفاءة أكبر.

ب. توجيه الذات: وهي رغبة الفرد بالشهرة والمكانة والسمعة والتي لا يستطيع احرازها الا عن طريق ادائه المتميز والملتزم بالتقاليد الاكاديمية المعترف بها مما يؤكد الى شعوره بكفاءة واحترام لذاته.

ج. دافع الانتماء: وهي رغبة الفرد في الحصول على تقبل الآخرين، ويستخدم الفرد نجاحه الأكاديمي من أجل الوصول إلى الاعتراف والتقدير من أولئك الذين يعتمدون عليه في تأكيد ثقته بنفسه، ويعد الوالدان مصدرا أساسيا لتحقيق إشباع حاجات الانتماء لدى أطفالهم، ثم يأتي دور المعلم باعتباره مصدر آخر لتحقيق إشباع الانتماء لدى الطالب.

الدافعية في المجال الرياضي

أشار أبو طامع (2011) بأن الدافعية ذات ارتباط وثيق بسلوك الإنسان وبمستوى أدائه، فغالبا ما ينتج السلوك عن عدة دوافع متداخلة بعضها ببعض وليس نتيجة دافع واحد أو يكون نتاج مجموعة من الدوافع الداخلية والخارجية

ويشير وليام (William 1983) أن استشارة الدوافع للرياضي يمثل من (70-90) % من العملية التدريبية، وذلك لأن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخطئية، ثم يأتي دور الدافع ليحث الرياضي على بذل الجهد والقدرة والطاقة لتعلم تلك المهارات والتدريب عليها بغرض صقلها واتقانها.

حيث عرفها علاوي (1998) الدافعية في المجال الرياضي: استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين.

كما يشير سينجر (Singer, 1980) أن الدافع يلعب دورا مهماً في مجال التفوق الرياضي، كما أنه يؤثر على كل من التعلم ومستوى الاداء.

يشير راتب (2000) انه يوجد مصدران لدافعية ممارسة النشاط الرياضي هما:

1. المصدر الاول يأتي من داخل الفرد ويطلق عليه الدافعية الى النشاط ذاتية الاثابة (intrinsic)

2. المصدر الثاني يأتي من خارج الفرد ويطلق عليه الدافعية الى النشاط خارجي الاثابة (Extrinsic).

وهذا النوع يأتي من الخارج ولا ينبع من الشخص نفسه ويتم عن طريق تقديم الدعم سواء كان ماديا مثل المكافآت أو الجوائز أو معنويا مثل التشجيع والاطراء.

وهناك الكثير من علماء النفس الذين يؤكدون على أهمية الدافعية الداخلية مقابل الدافعية الخارجية، حيث أن الدافعية الخارجية تفيد في استمالة اللاعب أو تطوير ادائه لفترة ولكن لا تضمن الاستمرار وتحقيق المراكز العليا، والدافعية ذات الاثابة الخارجية تفقد قوة تدعيمها أسرع من الدافعية الداخلية.

ويشير هندراوي (2012) نقلا عن النقيب ان هناك عوامل عديدة ومتنوعة تساعد في تحديد مستوى دافعية اللاعب، وتقسم هذه العوامل الى اربعة اقسام رئيسية هي:

أولاً: عوامل متعلقة باللاعب: مثل سمات شخصية اللاعب، ومستوى طموحه، ورغباته الذاتية، وهذه جميعها تعد عوامل مستقلة للدافعية لا يستطيع المدرب التأثير فيها بسهولة.

ثانياً: عوامل متعلقة بنتائج الاداء الرياضي: مثل خبرات النجاح أو الفشل، والتعزيز الايجابي والسلبى والتهديد والعقاب، وهذه العوامل جميعها تعد مصادر كامنة للدافعية يمكن أن تؤثر في مستوى دافعية اللاعب. وباستطاعة المدرب أن يؤثر في هذه العوامل بأساليب مختلفة.

ثالثاً: عوامل متعلقة بالمنافسة الرياضية: مثل مستوى المنافسة، وأهميتها، ونظامها، ومكانها، وحضور الجمهور، وطبيعتها ، وهذه العوامل تعد مستقلة نسبيا عندما يقوم به المدرب الرياضي اذ ان دور المدرب بسيط في احداث تأثير فيها .

رابعاً: عوامل متعلقة بطبيعة المهارة: مثل سهولة المهارة وصعوبتها، ومعلومات التغذية الراجعة، ودرجة الانتباه الخاص الذي يتطلبه أداء المهارة، وباستطاعة المدرب أن يؤثر في عوامل الدافعية من خلال عملية التدريب.

دافع الانجاز الرياضي

يشير باهي وجاد (1999) أن دافعية الانجاز الرياضي:

هي دافع مركب يوجه سلوك الفرد كي يكون ناجحاً في الأنشطة التي يعتبرها معايير للتميز، والتي تكون فيها معايير النجاح واضحة ومحددة.

ويعد دافع الانجاز الرياضي شكالا من أشكال دافعية الانجاز ويكون فيها التركيز على الدافعية المرتبطة بالنشاط الرياضي، فهو يدفع اللاعبين الى زيادة مهاراتهم وخبراتهم ومعارفهم ، كما أنه يعد مصدرا لأحداث تغير كبير في اداء اللاعبين حتى يكونوا بارعين في رياضاتهم المفضلة، ويشير أحمد (2009) أن دافعية الانجاز الرياضي تعتبر مدخل لدراسة سلوك الرياضيين باعتبارها أرقى مستويات الدافعية، حيث تعد دافعية الانجاز الرياضي من أقوى الدوافع التي تكمن خلف التفوق في الاداء الرياضي ، ويعرفها كروس وكلوز (Gross & clews,1995) انها الجهد الذي يبذله الرياضي من اجل النجاح في الواجبات الحركية التي يكلف بها سواء في التدريب أو المنافسة.

مكونات دافعية الانجاز الرياضي

أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي الى ان اهم المكونات الشخصية لدافعية الانجاز الرياضي:

1. دافع انجاز النجاح: هذا الدافع يختلف من لاعب لآخر ومن لعبة لأخرى وهو يمثل الدافعية الداخلية للاعب للإقبال على ممارسة الأنشطة ومحاولة التفوق فيها وبالتالي الشعور بالسعادة والرضا، وهو حالة داخلية في الفرد توجيه وتحركه لتحقيق هدف معين يضعه لنفسه، ويتأثر هذا الدافع بمتغيرين هما:

أ. احتمال النجاح: تعتبر درجة الاقتناع الذاتي لإمكانية الوصول وتحقيق هدف معين من أهم المؤثرات على دافع انجاز النجاح مثل الفوز ببطولة محلية أو دولية أو المشاركة بمنتخب الدولة، فكلما كانت درجة الاقتناع كبيرة كلما سهل تحقيق الهدف المعين .

ب. جاذبية تحقيق الهدف: تعني قيمة العائد من تحقيق الهدف، فكلما ارتفع العائد الاجتماعي المرتبط بالهدف ارتفعت درجة جاذبيته، فالفوز ببطولة عالمية يكون أكثر جاذبية من الفوز ببطولة محلية.

2. **دافع تجنب الفشل:** وهو تكوين نفسي يرتبط بالخوف من الفشل والذي يتمثل بالاهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج الفشل في الوعي الشعوري بانفعالات غير سارة مما يسهم في محاولة تجنب أو تحاشي مواقف الانجاز الرياضي ويكون هذا الدافع واضحاً عند اللاعب كلما ارتفع خوف وقلق اللاعب من احتمال توقع الفشل أو كلما اعتقد بقلة فرصته في احتمال تحقيق والوصول الى النجاح (ابو بكر، 2013).

اعتبر بعض الباحثين في علم النفس الرياضي ان وضع الاهداف بمثابة آلية للدافعية وان الدافعية بمثابة محدد لنوع الجهد المطلوب بذله ومحدد لفترة المثابرة على بذل هذا الجهد لكي يكمن انجاز الهدف، حيث ان وضع الاهداف setting coll يعتبر من بين أهم الآليات التي يمكن بها تدعيم وتطوير الدافعية نحو الانجاز لدى اللاعبين على اساس أن تحقيق الهدف يعمل على اشباع الدافعية والتي بدورها توجه وتثير السلوك نحو الانجاز، وعرف وضع الاهداف. (هنداوي، 2012).

ويلخص زكي (2010) أثر وضع الاهداف على سلوك الانجاز لدى اللاعبين على النحو التالي:

1. يوجه تركيز انتباه اللاعب لبعض الاهداف المعنية التي تحاول انجازها.

2. تسهم في اثاره الدافع الذاتي لدى اللاعب.

3. يعبئ الجهد بصورة تتناسب مع متطلبات الاداء الذي يقوم به اللاعب.

4. يدعم ويعزز عملية المثابرة عن طريق بذل المزيد من الجهد.

5. يساعد على تشجيع اللاعب على تطوير بعض الاساليب التي يمكن بها تحقيق أهدافه عن طريق تحسين مهاراته كقدراته واكتساب مهارات وقدرات جديدة.

6. الاحساس بالرضا والشعور بالثقة بالنفس وفاعلية الذات والانفعالات الايجابية السارة.

7. يساهم في التخفيف من مستوى القلق الذي يعيق اداء اللاعب.

العوامل المؤثرة في الانجاز الرياضي

هناك خصائص عامة تميز الرياضيون الذين يتميزون بدرجة من المستوى العالي، إذ قدم اتكنسون (Atkinson, 1974) نموذجا مقترحا لعوامل الانجاز الرياضي وعلاقته بالأداء وهذه العوامل هي:

1. التفوق في الاداء نتاج كل من الخبرات السابقة كتأثير البيئة الراهنة وتوقع النتائج في المستقبل.
2. تتأثر مقدرة الرياضي ودافعيته للتفوق بالخبرات السابقة في سنوات العمر المبكرة فضلا عن التأثير بكل من عاملي الوراثة والبيئة.
3. تأثير البيئة (الموقف) على الاداء ومتطلباته ومن ناحية أخرى الاستثارة الانفعالية الخاصة بالرياضي من ناحية أخرى.
4. يتأثر الاستمرار في الاداء بعاملين هما توقع أداء عمل معين سوف يؤدي الى الهدف، وقيمة الباعث الذي يقدمه هذا الهدف والذي يساعد في زيادة قوة الدافع والاختيار بين البدائل.
6. يمكن تحديد التفوق في الاداء في ضوء محكمين أساسيين هما مستوى الاداء (قدرات الرياضي) ووحدة الممارسة للأداء (صالح، حسن، 2011).

ثانياً: دراسات سابقة

من خلال اطلاع الباحث على الأدب التربوي والدراسات السابقة والعديد من المراجع والمصادر، وفي ضوء أهداف الدراسة توصل الباحث إلى العديد من الدراسات السابقة فمنها العربية ومنها الأجنبية وسيتم تناولها تبعا لتسلسلها الزمني.

• الدراسات العربية

دراسة بدير (2019) هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى العلاقة بين مستوى اليقظة الذهنية و مستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في فلسطين، وكذلك التعرف إلى الفروق في مستوى العلاقة بين اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه تبعاً لمتغيرات الاختصاص في التحكيم، وتصنيف الحكم، والخبرة في التحكيم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة تساؤلات الدراسة، وأجريت الدراسة على عينة عشوائية طبقية قوامها (90) حكماً من الحكام المعتمدين لدى الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في فلسطين كما استخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع المعلومات والبيانات، وظهرت النتائج ان مستوى اليقظة الذهنية لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم كان مرتفعاً، كما اظهرت نتائج الدراسة ان مستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني كان مرتفعاً، وان العلاقة بين مستوى اليقظة الذهنية ومستوى تركيز الانتباه كانت ايجابية، وقد أظهرت النتائج انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اليقظة الذهنية ومستوى تركيز الانتباه لدى الحكام تعزى لمتغير تصنيف الحكم والخبرة في التحكيم بينما لا توجد فروق تعزى لمتغير الاختصاص في التحكيم.

دراسة بلعربي وآخرون (2019). هدف الدراسة الى التعرف على مستوى المرونة المعرفية ومستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة علم النفس العيادي بكلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية لجامعة العربي بن مهدي -أم البواقي- حيث تكونت عينة البحث من (52) طالبة من شعبة علم النفس العيادي بمستوياته الثلاث (سنة ثالثة، سنة أولى ماستر، سنة ثانية ماستر) تراوحت أعمارهم بين {20 و 36} وبمتوسط عمري قدر بـ(23,6) تم اختيارهم بالطريقة القصدية، و لتحقيق أهداف البحث اعتمدنا المنهج الوصفي وبعد تطبيق الأدوات المتمثلة في: "مقياس المرونة المعرفية لعبد الوهاب صلاح" و "مقياس اليقظة العقلية الخماسي الأوجه لبير و آخريين" ترجمة "محمد السيد عبد الرحمن" توصلت الدراسة الى انه يتمتع طلبة علم النفس العيادي بمستوى مرتفع من المرونة المعرفية، يتمتع طلبة علم النفس العيادي بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية.

دراسة شحاته (2017) هدف البحث إلى دراسة فاعلية أثر تصور مقترح لمشروع تعليمي قائم على مدخل STEM لدى مجموعة مكونة من (20) تلميذاً من تلاميذ الصف الثالث الابتدائي بإحدى مدارس المدينة المنورة بالمملكة العربية السعودية لتنمية أبعاد القوة الرياضية ومكونات اليقظة العقلية، وقد تم إعداد دليلًا للمعلم وكراسة أنشطة للتصور المقترح الخاص بالمشروع التعليم وفق مدخل STEM، كما تم بناء اختبار في أبعاد القوة الرياضية بالإضافة إلى مقياس في مكونات اليقظة العقلية، وتوصلت نتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي في اختبار أبعاد القوة الرياضية ومقياس اليقظة العقلية.

دراسة عبد الله (2013) هدفت الدراسة التعرف إلى الفروق اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة وعلى مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري (الجنس والتخصص)، كما استخدم المنهج الوصفي لملائمته لإجراءات الدراسة، وطبق المقياس على عينة البحث البالغ عددها (500) طالب وطالبة، واستخدم الباحث مقياس لانجر، توصلت الباحثة إلى النتائج التالية: أن مستوى اليقظة الذهنية كان مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس (إناث، ذكور) ولصالح الذكور، ولا توجد فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص (علمي، إنساني)، ويوجد فروق دالة إحصائية تبعاً لتفاعل الجنس والتخصص.

دراسة السندي (2010): والتي هدفت التعرف إلى مستوى اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، وكذلك معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة تبعاً لمتغيري النوع (ذكور - إناث) والدخل (عال - متوسط) كما استهدفت الدراسة تعرف العلاقة بين اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، وتبعاً لمتغيري النوع والتخصص وقد تألفت عينة البحث من (400) موظف وموظفة، اختيروا بصورة عشوائية من أربع وزارات وتحقيقاً لأهداف البحث استخدمت الباحثة مقياس (Langer,1992) لليقظة الذهنية وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية وهي أن أفراد العينة يتصفون بيقظة ذهنية بفارق ذي دلالة إحصائية وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث وهي لصالح الإناث في اليقظة الذهنية، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين الموظفين أصحاب الدخل المتوسط والعالي، ولا يوجد أثر للتفاعل بين متغير النوع (ذكور - إناث) ومتغير الدخل (عال - متوسط)

كما ان افراد عينة البحث لا يمتلكون نزعة استهلاكية تجاه السلع والبضائع كما أشارت النتائج إلى غياب العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث (اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية) على وفق متغيري النوع والدخل.

أجرى السلطان (2008) هدفت الدراسة إلى التعرف على السلوك القيادي لدى المدربين السعوديين والعرب وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبين بعض الألعاب الجماعية لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية، وكذلك التعرف على مدى تأثير المتغيرات التالية (الجنسية، السن، سنوات الخبرة، طبيعة المهنة) على السلوك القيادي للمدربين، ومدى تأثير المتغيرات التالية (السن، سنوات الخبرة في الممارسة الرياضية) على دافعية الإنجاز الرياضي لدى اللاعبين. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها، استخدم الباحث مقياس السلوك لمدربي الألعاب الجماعية، توصلت الباحثة إلى أن مستوى دافعية الإنجاز بأندية المنطقة الشرقية يعتبر مرتفعاً، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الجنسية والسلوك القيادي في بعد التدريب والإرشاد وذلك لصالح المدربين العرب، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة في المجال الرياضي وبين دافعية الإنجاز للاعبين في بعد دافع إنجاز النجاح، وتوصل أيضاً إلى أنه لا توجد علاقة بين السن وسنوات الخبرة في مجال التدريب الرياضي وبين السلوك القيادي للمدربين، أخيراً توصل إلى أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السن ودافعية الإنجاز لدى اللاعبين.

أجرى الخيكاني ونعمة (2007) دراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين موقع الضبط ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبين الساحة والميدان المتقدمين، وقد اشتملت عينة الدراسة على (80) لاعب من ساحة وميدان في العراق، وتوصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين موقع الضبط للاعبين الساحة والميدان المتقدمين ودافعية الانجاز الرياضي.

كذلك قام النداوي (2005) بدراسة بعنوان القلق وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي في كرة اليد، حيث هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين القلق ودافعية الإنجاز الرياضي للاعب كرة اليد وقد إشمئت عينة الدراسة (30) لاعباً يمثلون الأندية المشاركة في دوري الأندية للموسم الرياضي (2001/2002)، وتوصل الباحث إلى وجود علاقة إرتباطية بين القلق ومستوى الإنجاز .

دراسة محمود (2003) هدفت التعرف إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبات كرة السلة والمهارات النفسية المساهمة في تتميتها وكذلك التعرف على نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة للاعبات كرة السلة قيد الدراسة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتمثل مجتمع البحث في لاعبات كرة السلة بالدوري المصري، في حين تمثلت عينة البحث في لاعبات كرة السلة بأندية منطقة الإسكندرية (سموحة - الإسكندرية) وقدر عددهن ب (26) لاعبة، ومن أبرز النتائج المحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية، التوصل لتحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبات كرة السلة، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة .

• الدراسات الأجنبية

دراسة اشيور وسايمان (Asheur & Signman 2011)

هدفت الدراسة معرفة فعالية كل من اليقظة الذهنية وفنيات الاسترخاء ومهارات التعلم وتأثيرهم على الأداء الامتحاني عند طلاب الجامعة. واختار الباحث عينة الدراسة المقدره ب (56) طالب وطالبة بطريقة عشوائية شملت طلاب كل من الكيمياء والبيولوجيا والإحصاء وتم إخضاع أفراد العينة إلى مقياس قلق امتحان (RTA the received test anxiety) المطور من قبل El (Benson and zahar) بعد قياس قلق الأداء الامتحاني لدى أفراد العينة تم إخضاعهم إلى التقنيات المراد مقارنة فعاليتها على الأداء الامتحاني وذلك كالتالي (18) طالب وطالبة تلقوا تدريب في اليقظة الذهنية، (18) طالبا تدربوا على اكتساب مهارات معرفية، (20) طالبا اخضعوا الى الاسترخاء عن طريق موسيقى مخصصة لذلك، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فعالية لكل من اليقظة الذهنية وفنيات الاسترخاء ومهارات التعلم على أداء الطالب في الامتحان.

أجرى ايدن وكوسكن (Ayden& Cosckun , 2011)

دراسة هدفت لتحديد العلاقة بين دافعية الانجاز وبعض المتغيرات الجنس، المرحلة الصفية، مستوى تعليم الوالدين ومتوسط دخل الأسرة ولدى طلاب المرحلة الثانوية. وقد اجريت الدراسة على عينة بلغت (151) طالباً وطالبة من طالب المرحلة الثانوية في تركيا، وقد اتبع الباحثين الأسلوب المسحي لتطبيق الدراسة، وتم استخدام مقياس دافعية الانجاز وأظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياً بين دافعية الانجاز لدرس الجغرافيا والمرحلة الصفية، بينما لم توجد أي فروق في دافعية الانجاز تعزى لمتغير التدخل الأسري والجنس والمستوى التعليمي للوالدين، وبناء على هذه النتائج أوصى الباحثان بضرورة زيادة دافعية الانجاز اتجاه درس الجغرافيا عن طريق تطوير المنهاج واستخدام الوسائل التعليمية الحديثة.

كما أجرى بربي ولانجر. (Burpee & Langer. 2005)

هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية ورضا الزوجين، وتكونت عينة الدراسة من (96) فردا واستخدم الباحثان استبيان لقياس كل من هذه المتغيرات، وسلسلة أخرى من المتغيرات الديموغرافية. وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها: إن الإناث يتصفون بيقظة ذهنية أعلى من الذكور من خلال ابتكارهم مناخاً متاحاً لليقظة الذهنية المتفتحة من الخبرة واستغراقهم فيها واتباع المرونة في ممارستها وإن لليقظة الذهنية المتفتحة من الخبرة واستغراقهم فيها واتباع المرونة في ممارستها وإن لليقظة الذهنية أثر كبير على التشابه بين الزوجين والرضا الزوجي. كان هناك ارتباط أقوى بين الذهن والرضا الزوجي من العلاقة بين الرضا الزوجي وأي من المتغيرات الأخرى بما في ذلك التشابه. تحمل هذه النتائج تداعيات ذات مغزى لدور تقنيات اليقظة الذهنية في سياق بناء والحفاظ على علاقات زوجية سعيدة ورفاهية عامة.

ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة

من حيث الاهداف:

قام الباحث باستعراض عدد من الدراسات السابقة في هذا الفصل التي لها صلة بموضوع الدراسة الحالية وبين مدى استفادة هذه الدراسة مع الدراسات السابقة، حيث تتشابه هذه لدراسة الى حد كبير من حيث الهدف مع دراسة كل من دراسة **الخيكاني ونعمة (2007)** والتي هدفت للتعرف على العلاقة بين موقع الضبط ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الساحة والميدان المتقدمين، ودراسة **السلمان (2008)** التي هدفت إلى التعرف على السلوك القيادي لدى المدربين السعوديين والعرب وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبين بعض الألعاب الجماعية لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية بالمملكة العربية، دراسة الدكتور **دراسة بلعربي وآخرون (2019)**. والتي هدفت الى التعرف على مستوى المرونة المعرفية ومستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة علم النفس العيادي بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية لجامعة العربي بن مهيدي (أم البواقي)، **عبد الله (2013)** حيث تهدف الدراسة الحالية التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغيري (الجنس والتخصص).

من حيث المنهج:

ان معظم الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة الا ان دراسة شحاته (2017) ودراسة اشيور وسايمان (2011) استخدمتا الاسلوب الوصفي التجريبي لاحتوائهما على تدريبات وتقنيات تستلزم من الدراسات استخدام هذا المنهج.

من حيث العينة:

اختلفت الدراسات السابقة بعدد العينة وطريقة اختيارها مثل دراسة محمود (2003)، حيث بلغ عدد اللاعبين (26) لاعبه وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وكذلك دراسة النداوي (2005) اذ بلغ عددهم (30) لاعباً وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وكانت اغلب الدراسات بالطريقة العمدية. بينما اختلفت

بعض الدراسات بطريقة اختيار العينة ومنها دراسة السندي (2010) اذ بلغت العينة (400) موظفاً، وكذلك دراسة عبد الله (2013) وبلغت العينة (500) طالبا وطالبة.

من حيث الاداء المستخدمة:

اختلفت الدراسات السابقة في الادوات والمقاييس فهناك دراسات استخدم فيها الباحثون مقياس اليقظة الذهنية لانجر (1992) كدراسة السندي (2010). ودراسات قام فيها الباحثون انفسهم بتصميم مقياس مثل عبد الله (2013) ودراسة شحاته (2017) كما استخدم بلعربي (2019) مقياس اليقظة العقلية الخماسي.

استفاد الباحث من الدراسات السابقة:

- كيفية وطريقة اختيار العينة الدراسية وحجمها.
- التعرف الى الاداة المناسبة لهذه الدراسة.
- التعرف الى المنهج العلمي المناسب لهذه الدراسة.
- الاستفادة من الإطار النظري لبناء اداتي الدراسة وفي الدراسات السابقة.
- نوعية التصاميم الاحصائية المستخدمة والملائم لهذه الدراسة.
- الاستفادة من توصيات الدراسات السابقة.
- مقارنة النتائج الحالية بالنتائج التي توصلت اليها الدراسات السابقة.

اهم ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة:

انها في حدود علم الباحث التي تناولت العلاقة بين اليقظة الذهنية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية في فلسطين، وأنها تستهدف هذه الدراسة لاعبي الفرق الرياضية وفي حين ان اغلب الدراسات السابقة في اليقظة الذهنية ودافعية الانجاز الرياضي لم تسلط الضوء على لاعبي الفرق.

وتناولت هذه الدراسة متغيرات (نوع اللعبة، السنة الدراسية) وهي بالتالي تختلف عن الدراسات السابقة جميعها التي تناولت متغيرات اخرى كالحالة الاجتماعية، ومكان السكن.

الفصل الثالث

الطريقه والاجراءات

- منهج الدراسة.
- مجتمع الدراسة.
- عينة الدراسة.
- اداتي الدراسة.
- اجراءات الدراسة.
- متغيرات الدراسة.
- المعالجات الاحصائية

الطريقة والإجراءات:

تناول الباحث في هذا الفصل عرضاً لمنهج الدراسة، ومجتمع الدراسة، وعينتها كما تناولت وصفاً لإدائه الرسالة ودلالات الصدق والثبات المستخدمة قيد الدراسة، بالإضافة إلى متغيرات الدراسة ولإجراءاتها والمعالجات الإحصائية وفيما يلي عرض ذلك:

منهج الدراسة:

قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي المسحي بصورته الارتباطية نظراً لملائمته لأغراض الدراسة

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية والبالغ عددها (67) لاعبا ولاعبة حسب إحصائيات قسم النشاط الرياضي في جامعة النجاح الوطنية.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية والبالغ عددها (52) لاعبا ولاعبة من (67) لاعبا ولاعبة حيث تم اختيارهم بالطريقة القصدية (العمدية) وتم توزيع الاستمارات عليهن إلكترونياً حيث بلغ عدد الاستبانات الموزعة (60) وبلغ عدد الاستبانات المستلمة (52) وحيث ما نسبته (74.5%) من مجتمع الدراسة والجدول رقم (1) يبين خصائص أفراد عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات المستقلة.

الجدول رقم (1): توصيف لعينة الدراسة تبعا إلى المتغيرات المستقلة (ن = 52).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
الجنس	ذكر	32	61.5
	أنثى	20	38.5
	المجموع	52	%100
نوع اللعبة	فردية	22	42.3
	جماعية	30	57.7
	المجموع	52	%100
السنة الدراسية	أولى	12	23.1
	ثانية	10	19.2
	ثالثة	14	26.9
	رابعة فأعلى	16	30.8
	المجموع	52	%100

أداة الدراسة:

في ضوء اهداف الدراسة قام الباحث باستخدام مقياس لانجر (langer , 2002) المعدل لليقظة الذهنية، بالإضافة لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي لجو ولس (willis) والذي عربه وعدلة علاوي (1998)، وتم عرضهما على لجنة من الخبراء والمحكمين لتأكد من صلاحية الاداة ومدى مناسبتها ولملاءمته لبيئة الدراسة، والملحق رقم (1) يوضح المقياسين بصورتها الاولى، والملحق رقم (2) يوضح المقياسين بصورتها النهائية، والمبعد اجراء التعديلات والملاحظات التي بينها المحكمون حيث يحتوي مقياس اليقظة الذهنية على (20) عبارة، ويحتوي مقياس دافعية الإنجاز الرياضي على (16) عبارة.

الصدق لأداتي الدراسة:

للتحقق من صدق أداتي الدراسة قام الباحث بعرضهما على محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة وتم اجراء التعديلات بناء على طلب المحكمين على وجه الخصوص في متغيرات الدراسة. والملحق رقم (3) بين اسماءهم ورتبهم العلمية وتخصصاتهم ومكان عملهم.

الثبات لأداتي الدراسة:

وللتأكد من معامل الثبات لأداتي الدراسة تم تطبيق معادلة كرونباخ الفا، حيث كانت قيمة معامل الثبات لليقظة الذهنية (0.85). وفيما يتعلق بمعامل الثبات الكلي لدافعية الانجاز الرياضي كانت قيمته (0.84)، وكانت قيمتي معامل الثبات لمجالي تجنب الفشل وانجاز النجاح على التوالي (0.75، 0.81).

متغيرات الدراسة:

أولاً: المتغيرات المستقلة:

- الجنس وله مستويان هما: (ذكر، أنثى).
- نوع اللعبة وله مستويان هما: (فردية، جماعية).
- السنة الدراسية ولها أربعة مستويات هي: (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة فأعلى).

ثانياً: المتغيرات التابعة:

تمثلت المتغيرات التابعة في استجابة أفراد عينة الدراسة على فقرات أداتي الدراسة (اليقظة الذهنية، ودافعية الانجاز الرياضي).

إجراءات تطبيق الدراسة:

1. قام الباحث بالاطلاع على الدراسات السابقة وجمع المقاييس المستخدمة فيها واختيار أداتي الدراسة.

2. قام الباحث بعرض أداتي الدراسة على المحكمين.

3. قام الباحث بإجراء التعديل اللازم على أداتي الدراسة.

4. قام الباحث بتطبيق أداتي الدراسة بصورتها النهائية على عينة استطلاعية من لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكان عددهم (7) لاعبين من خارج عينة الدراسة.

5. إعداد أداتي الدراسة بصورتها النهائية.

6. تحديد عينة الدراسة.

7. توزيع أداتي الدراسة.

8. جمع الاستبيانات من أفراد العينة وترميزها ومعالجتها إحصائياً.

9. تفريغ استجابات أفراد العينة (SPSS).

10. استخراج النتائج الأولية وتحليلها ومناقشتها.

11. مناقشة النتائج.

المعالجات الإحصائية:

وللإجابة عن تساؤلات الدراسة تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، حيث تم تطبيق المعالجات الآتية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t test) لتحديد الفروق في اليقظة الذهنية ودافعية الانجاز الرياضي وفقاً لمتغيري الجنس ونوع اللعبة.
- تحليل التباين الأحادي (One-way ANOVA) لتحديد الفروق في اليقظة الذهنية ودافعية الانجاز الرياضي وفقاً لمتغير السنة الدراسية.
- معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) لتحديد العلاقة بين اليقظة الذهنية ودافعية الانجاز الرياضي.
- تحليل الانحدار البسيط (Simple linear regression) لتحديد نسبة مساهمة اليقظة الذهنية في دافعية الانجاز الرياضي.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الاول.
- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني.
- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث.
- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع.

عرض نتائج الدراسة

أولاً: نتائج التساؤل الأول:

ما مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟

وللتعرف إلى مستوى اليقظة الذهنية لدى اللاعبين تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فترة وللمستوى الكلي لليقظة الذهنية، وكذلك تم تحديد مستوى اليقظة الذهنية تبعاً إلى متغيرات الدراسة المستقلة ومستوياتها، ونتائج الجدولين (3.2) تبين ذلك. وتم الاعتماد على المتوسطات الحسابية المعروفة لطريقة ليكرت في السلم الخماسي من أجل تفسير النتائج وهي:

- (1.80) فأقل مستوى يقظة ذهنية منخفض جداً.

- (1.81 - 2.60) مستوى يقظة ذهنية منخفض.

- (2.61 - 3.40) مستوى يقظة ذهنية متوسط.

- (3.41 - 4.20) مستوى يقظة ذهنية مرتفع.

- (4.21) فأعلى مستوى يقظة ذهنية مرتفع جداً.

الجدول رقم (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية (ن = 52).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة *	الانحراف المعياري	المستوى
1	اجد نفسي قادر على الاصغاء لزملائي اثناء المباريات.	4.08	0.90	مرتفع
2	ينشغل دائما تفكيري في اجواء المباراة.	3.73	1.19	مرتفع
3	استخدم كل الادوات المتاحة لتحسين قدرتي في فهم احداث المباراة.	4.44	0.87	مرتفع جدا
4	اجد حلول مناسبة لمواقف احداث المباراة المتغيرة.	3.92	0.81	مرتفع
5	استطيع القيام بعدد من الاشياء في نفس الوقت اثناء سير المباراة.	3.71	1.05	مرتفع
6	استخدم التفكير الابداعي لمواجهة المواقف الصعبة في المباراة.	4.04	0.79	مرتفع
7	ارى ان جميع احداث المباراة مترابطة مع بعضها.	4	0.79	مرتفع
8	استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المواقف المشابهة في المباراة.	4.40	0.66	مرتفع جدا
9	اشعر انني اتحرك بوعي بما افعله.	4.15	0.85	مرتفع
10	اعاني من الشرود الذهني اثناء قيامي بواجباتي داخل المباراة.	3.35	1.17	متوسط
11	امتلك القدرة على التنبؤ بمجريات المباراة .	3.65	0.97	مرتفع
12	انا على وعي اثناء سير المباراة بكل ما يدور حولي من احداث داخل الملعب.	4.12	0.83	مرتفع
13	لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة.	3.94	1.07	مرتفع
14	اندمج مع زملائي في الفريق و انتبه اليهم.	4.38	0.82	مرتفع جدا
15	اتعامل مع مجريات المباراة بمرونة.	4.10	0.91	مرتفع
16	لدي القدرة على اتخاذ القرارات في مختلف الظروف.	4.12	0.81	مرتفع
17	لدي الوعي بأي قرار اتخذه في المباريات .	4.08	0.84	مرتفع
18	اتمتع بشخصية متزنة اثناء اتخاذ القرارات في المواقف المختلفة.	3.96	0.77	مرتفع
19	اشعر بالقلق اثناء اتخاذ القرارات الصعبة داخل الملعب.	3.40	1.11	متوسط
20	اواكب مستجدات قانون اللعبة ومهاراتها باستمرار .	4.17	1.02	مرتفع
المستوى الكلي لليقظة الذهنية		3.99	0.47	مرتفع

● أقصى استجابة (5) درجات.

ومن خلال الاطلاع على نتائج الجدول رقم (2) يتبين أن مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية كان مرتفعاً جداً على الفترات (3، 8، 14)، حيث كان متوسط الاستجابة عليها أكبر من (4.21)، وكان المستوى متوسطاً على الفترتين (10، 19)، حيث كان متوسط الاستجابة عليهما على التوالي (3.35، 3.40)، بينما كان متوسط الاستجابة مرتفعاً على جميع الفترات المتبقية وتراوح ما بين (3.71 - 4.17).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية كان مرتفعاً وبمتوسط للاستجابة قدره (3.99). وفي ضوء المتغيرات المستقلة للدراسة كان مستوى اليقظة الذهنية لدى اللاعبين كما يلي:

الجدول رقم (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تبعا إلى المتغيرات المستقلة (ن = 52).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	متوسط الاستجابة *	الانحراف المعياري	المستوى
الجنس	ذكر	3.96	0.51	مرتفع
	أنثى	4.04	0.41	مرتفع
نوع اللعبة	فردية	3.90	0.57	مرتفع
	جماعية	4.05	0.37	مرتفع
السنة الدراسية	أولى	4.09	0.39	مرتفع
	ثانية	3.97	0.42	مرتفع
	ثالثة	3.90	0.25	مرتفع
	رابعة فأعلى	4	0.69	مرتفع

● أقصى استجابة (5) درجات.

ومن خلال النظر إلى نتائج الجدول رقم (3) يتبين أن مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية كان مرتفعاً تبعا إلى متغيرات الدراسة المستقلة ومستوياتها. وفيما يتعلق بمتغير الجنس كان متوسط الاستجابة لليقظة الذهنية لدى الإناث (اللاعبات) أفضل منها لدى الذكور (اللاعبون). أما بالنسبة لمتغير نوع اللعبة كان متوسط الاستجابة لليقظة الذهنية لدى لاعبي ولاعبات الفرق الرياضة الجماعية أفضل منها لدى اللاعبين واللاعبات في الألعاب

الرياضية الفردية. وأخيراً، كان متوسط الاستجابة لليقظة الذهنية لدى اللاعبين واللاعبات في السنة الدراسية الأولى هي الأفضل مقارنة مع اللاعبين واللاعبات في السنوات الدراسية الأخرى.

ثانياً: نتائج التساؤل الثاني:

ما مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟

وللتعرف إلى مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى اللاعبين تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لكل فقرة ومجالها المنتمية إليه وللمستوى الكلي للدافعية، وكذلك تم تحديد مستوى دافعية الإنجاز الرياضي تبعا إلى متغيرات الدراسة المستقلة ومستوياتها، ونتائج الجداول (9.8.7.6.5.4) تبين ذلك. وتم الاعتماد على المتوسطات الحسابية المعروفة لطريقة ليكرت في السلم الخماسي من أجل تفسير النتائج وهي:

- (1.80) فأقل مستوى الدافعية منخفض جداً.

- (1.81 - 2.60) مستوى الدافعية منخفضاً.

- (2.61 - 3.40) مستوى الدافعية متوسطاً.

- (3.41 - 4.20) مستوى الدافعية مرتفعاً.

- (4.21) فأعلى مستوى الدافعية مرتفع جداً.

1- مجال دافع تجنب الفشل:

الجدول رقم (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال تجنب الفشل لدى لاعبي الفريق الرياضية (ن = 52).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	المستوى
1	أحاول قدر الامكان تجنب الهزيمة في المنافسة الرياضية .	4.77	0.65	مرتفع جدا
2	عندما ارتكب خطأ في الاداء اثناء المنافسة فأنتني احتاج لبعض الوقت لكي انسى هذا الخطأ .	3.38	1.16	متوسط
3	اشعر بالقلق قبل المنافسة الرياضية وسرعان ما يزول لحظة بدء المنافسة .	3.96	1.07	مرتفع
4	عندما انهزم في المنافسة فان ذلك يضايقني لعدة ايام .	3.62	1.24	مرتفع
5	اشعر بثقة كبيرة قبل بدا المنافسة .	4.10	0.89	مرتفع
6	استطيع ان اكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة .	4.31	0.78	مرتفع جدا
المستوى الكلي لمجال تجنب الفشل		4.02	0.56	مرتفع

● أقصى استجابة (5) درجات.

ومن خلال الإطلاع على نتائج الجدول رقم (4) يتبين أن مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية لفقرات مجال تجنب الفشل كان مرتفعا جدا على الفئتين (1، 6)، حيث كان متوسط الاستجابة عليهما أكبر من (4.21)، وكان المستوى مرتفعا على الفقرات (3، 4، 5)، حيث كان المتوسط للاستجابة عليها على التوالي (3.96، 3.62، 4.10)، بينما كان المستوى متوسطا على الفقرة (2) وبلغ متوسط الاستجابة (3.38).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال تجنب الفشل لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية كان مرتفعا وبمتوسط استجابة قدره (4.02).

2- مجال دافع انجاز النجاح:

الجدول رقم (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال انجاز النجاح لدى لاعبي الفرق الرياضية (ن = 52).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	المستوى
1	الامتنياز في الرياضة يعد من اهدافي الاساسية .	4.60	0.80	مرتفع جدا
2	استمتع بتحمل اية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين انها مهمة صعبة .	4.54	0.80	مرتفع جدا
3	الحظ يؤدي الى الفوز بأغلب الاحيان.	3.02	1.09	متوسط
4	لدي استعداد للتدريب طول العام بدون انقطاع لكي احقق النجاح	4.27	0.95	مرتفع جدا
5	احب اداء المهام التي اشعر فيها بالفخر عند النجاح .	4.73	0.74	مرتفع جدا
6	يمنحني الفوز في المنافسة درجة كبيرة من الرضا .	4.77	0.73	مرتفع جدا
7	افضل ان استريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية .	3.46	1.31	مرتفع
8	لدي رغبة عالية جدا لكي اكون ناجحا في لعبتي .	4.77	0.65	مرتفع جدا
9	نجاحي في عملي هدف اساسي اسعى الى انجازه بكل جهدي .	4.60	0.75	مرتفع جدا
10	احاول بكل جهدي ان اكون افضل لاعب .	4.56	0.80	مرتفع جدا
المستوى الكلي لمجال انجاز النجاح		4.33	0.54	مرتفع جدا

- أقصى استجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (5) أن مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية لفقرات مجال انجاز النجاح كان مرتفعا جدا على الفقرات (1، 2، 4، 5، 6، 8، 9، 10)، حيث كان متوسط الاستجابة عليها أكبر من (4.21)، وكان المستوى مرتفعا على الفقرة (7)، حيث كان متوسط الاستجابة عليها (3.46)، بينما كان المستوى متوسطا على الفقرة (3) وبمتوسط استجابة قدره (3.02).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال انجاز النجاح لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية كان مرتفعا جدا، حيث كان متوسط الاستجابة (4.33).

3- الخلاصة لنتائج التساؤل الثاني

(دافعية الانجاز الرياضي بشكل الكلي):

الجدول رقم (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمستوى الكلي لدافعية الانجاز الرياضي ومجالها لدى لاعبي الفرق الرياضية (ن = 52).

الرقم	المجالات	متوسط الاستجابة *	الانحراف المعياري	المستوى
1	تجنب الفشل	4.02	0.56	مرتفع
2	انجاز النجاح	4.33	0.54	مرتفع جدا
	المستوى الكلي	4.18	0.50	مرتفع

- أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (6) أن المستوى الكلي لدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية كان مرتفعاً، حيث كان متوسط الاستجابة (4.18)، وكان المستوى مرتفعاً جداً على مجال انجاز النجاح وبمتوسط استجابة قدره (4.33)، بينما كان المستوى مرتفعاً على مجال تجنب الفشل وبمتوسط استجابة بلغ (4.02). وفي ضوء متغيرات الدراسة المستقلة كان المستوى الكلي لدافعية الانجاز الرياضي ومجالها كما يلي:

الجدول رقم (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لمجال تجنب الفشل لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تبعا إلى المتغيرات المستقلة (ن = 52).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	متوسط الاستجابة *	الانحراف المعياري	المستوى
الجنس	ذكر	3.97	0.58	مرتفع
	أنثى	4.11	0.52	مرتفع
نوع اللعبة	فردية	3.98	0.70	مرتفع
	جماعية	4.05	0.44	مرتفع
السنة الدراسية	أولى	4.32	0.43	مرتفع جدا
	ثانية	3.88	0.42	مرتفع
	ثالثة	4.01	0.57	مرتفع
	رابعة فأعلى	3.90	0.66	مرتفع

- أقصى استجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (7) أن المستوى الكلي لمجال تجنب الفشل لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية كان مرتفعاً تبعاً لمتغير الجنس، بينما كان متوسط الاستجابة لدى الإناث أعلى منه لدى الذكور. وفيما يتعلق بمتغير نوع اللعبة، كان المستوى لمجال تجنب الفشل مرتفعاً، بينما كان متوسط الاستجابة لدى لاعبي ولاعبات الفرق الرياضية الجماعية أعلى منه لدى اللاعبين واللاعبات في الألعاب الفردية. أما بالنسبة لمتغير السنة الدراسية، كان المستوى لمجال تجنب الفشل مرتفعاً جداً لدى اللاعبين واللاعبات في السنة الدراسية الأولى وهم الأفضل مقارنة مع زملائهم في السنوات الدراسية الأخرى، حيث كان المستوى لمجال تجنب الفشل لديهم مرتفعاً.

الجدول رقم (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لمجال انجاز النجاح لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تبعاً إلى المتغيرات المستقلة (ن = 52).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	متوسط الاستجابة *	الانحراف المعياري	المستوى
الجنس	ذكر	4.22	0.57	مرتفع جداً
	أنثى	4.51	0.46	مرتفع جداً
نوع اللعبة	فردية	4.13	0.75	مرتفع
	جماعية	4.48	0.25	مرتفع جداً
السنة الدراسية	أولى	4.58	0.29	مرتفع جداً
	ثانية	4.16	0.60	مرتفع
	ثالثة	4.25	0.50	مرتفع جداً
	رابعة فأعلى	4.32	0.66	مرتفع جداً

● أقصى استجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (8) أن المستوى الكلي لمجال انجاز النجاح لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية كان مرتفعاً جداً تبعاً لمتغير الجنس، بينما كان متوسط الاستجابة لدى الإناث أعلى من الذكور. وفيما يتعلق بمتغير نوع اللعبة، كان المستوى لمجال انجاز النجاح مرتفعاً جداً لدى لاعبي ولاعبات الفرق الرياضية الجماعية، بينما كان المستوى مرتفعاً لدى اللاعبين واللاعبات في الألعاب الفردية. أما بالنسبة لمتغير السنة الدراسية، كان المستوى لمجال انجاز النجاح مرتفعاً جداً لدى اللاعبين واللاعبات في السنوات الدراسية (الأولى، الثالثة، الرابعة)، بينما كان المستوى مرتفعاً لدى اللاعبين واللاعبات في السنة الدراسية الثانية، في حين كان أعلى

متوسط للاستجابة هذا المجال لدى اللاعبين واللاعبات في السنة الدراسية الأولى مقارنة مع زملائهم في السنوات الدراسية الأخرى.

الجدول رقم (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى الكلي لدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية تبعا إلى المتغيرات المستقلة (ن = 52).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	متوسط الاستجابة *	الانحراف المعياري	المستوى
الجنس	ذكر	4.10	0.52	مرتفع
	أنثى	4.31	0.45	مرتفع جدا
نوع اللعبة	فردية	4.06	0.68	مرتفع
	جماعية	4.27	0.28	مرتفع جدا
السنة الدراسية	أولى	4.45	0.28	مرتفع جدا
	ثانية	4.02	0.42	مرتفع
	ثالثة	4.13	0.50	مرتفع
	رابعة فأعلى	4.11	0.62	مرتفع

● أقصى استجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (9) أن المستوى الكلي لدافعية الانجاز الرياضية لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية كان مرتفعا جدا لدى الإناث (اللاعبات)، بينما كان المستوى مرتفعا لدى الذكور (اللاعبون). وفيما يتعلق بمتغير نوع اللعبة، كان مستوى دافعية الانجاز الرياضي مرتفعا جدا لدى لاعبي ولاعبات الفرق الرياضية الجماعية، بينما كان المستوى مرتفعا لدى اللاعبين واللاعبات في الألعاب الفردية. أما بالنسبة لمتغير السنة الدراسية، كان مستوى دافعية الانجاز الرياضي مرتفعا جدا لدى اللاعبين واللاعبات في السنة الدراسية الأولى وهم الأفضل مقارنة مع زملائهم في السنوات الدراسية الأخرى، حيث كان مستوى الدافعية مرتفعا لديهم.

ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تعزى إلى متغيرات (الجنس، نوع اللعبة، السنة الدراسية)؟

ولتحديد الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية وفقاً إلى متغيرات الدراسة المستقلة، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، ونتائج الجدولين (11.10) تظهر ذلك.

الجدول رقم (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تبعا إلى متغيرات (الجنس، نوع اللعبة، السنة الدراسية) (ن = 52).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
الجنس	ذكر	32	3.96	0.51
	أنثى	20	4.04	0.41
نوع اللعبة	فردية	22	3.90	0.57
	جماعية	30	4.05	0.37
السنة الدراسية	أولى	12	4.09	0.39
	ثانية	10	3.97	0.42
	ثالثة	14	3.90	0.25
	رابعة فأعلى	16	4	0.69

الجدول رقم (11): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية الجماعية وفقاً لمتغيرات (الجنس، نوع اللعبة، السنة الدراسية) (ن = 52).

المتغيرات المستقلة	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
الجنس	بين المجموعات	0.081	1	0.081	0.360	0.551
	داخل المجموعات	11.273	50	0.225		
	المجموع	11.354	51			
نوع اللعبة	بين المجموعات	0.277	1	0.277	1.250	0.269
	داخل المجموعات	11.077	50	0.222		
	المجموع	11.354	51			
السنة الدراسية	بين المجموعات	0.235	3	0.078	0.339	0.798
	داخل المجموعات	11.119	48	0.232		
	المجموع	11.354	51			

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

تشير نتائج الجدول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تعزى إلى متغيرات (الجنس، نوع اللعبة، السنة الدراسية).

رابعاً: نتائج التساؤل الرابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تعزى إلى متغيرات (الجنس، نوع اللعبة، السنة الدراسية)؟

ولدلالة الفروق في مستوى دافعية الإنجاز الرياضي والمجالات تبعا إلى متغيري (الجنس، نوع اللعبة) تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين (Independent t test)، ونتائج الجدولين (13.12) تبين ذلك. ولدلالة الفروق في مستوى الدافعية والمجالات تبعا لمتغير السنة الدراسية تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، ونتائج الجدولين (13.12) تبين ذلك. وفيما يلي العرض للنتائج حسب المتغيرات المستقلة وهي:

1- متغير الجنس:

الجدول رقم (12): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تبعا إلى متغير الجنس (ن = 52).

الجنس	الذكور (ن=32)		الإناث (ن=20)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
تجنب الفشل	3.97	0.58	4.11	0.52	0.878-	0.384
انجاز النجاح	4.22	0.57	4.51	0.46	1.877-	0.066
المستوى الكلي	4.10	0.52	4.31	0.45	1.504-	0.139

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

تشير نتائج الجدول رقم (12) أنه بالرغم من وجود فروق ظاهرية بين متوسطات الاستجابة على المستوى الكلي لدافعية الإنجاز الرياضي ومجاليها ولصالح الإناث، إلا أنها كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تعزى إلى متغير الجنس.

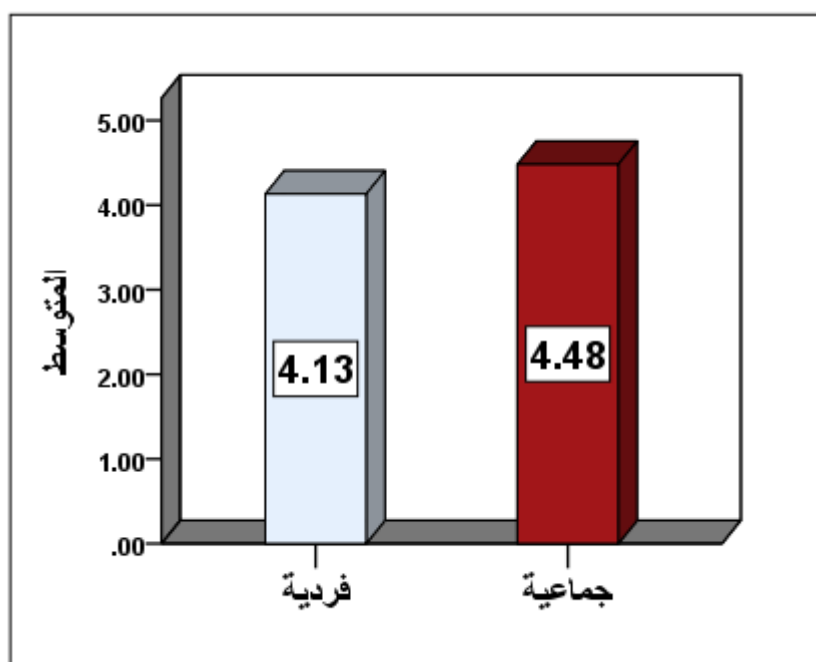
2- متغير نوع اللعبة:

الجدول رقم (13): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تبعا إلى متغير نوع اللعبة (ن = 52).

نوع اللعبة	فردية (ن=22)		جماعية (ن=30)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
تجنب الفشل	3.98	0.70	4.05	0.44	0.414-	0.681
انجاز النجاح	4.13	0.75	4.48	0.25	2.426-	*0.019
المستوى الكلي	4.06	0.68	4.27	0.28	1.510-	0.137

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (13) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ في مجال إنجاز النجاح تبعا إلى متغير نوع اللعبة ولصالح لاعبي الفرق الرياضية الجماعية، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في مجال تجنب الفشل والمستوى الكلي لدافعية الانجاز الرياضي تبعا إلى متغير نوع اللعبة، والشكل البياني (1) يوضح ذلك.



الشكل البياني رقم (1): متوسط الاستجابة على مجال إنجاز النجاح تبعا إلى متغير نوع اللعبة.

3- متغير السنة الدراسية:

الجدول رقم (14): المتوسطات والانحرافات المعيارية لمستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وفقا إلى متغير السنة الدراسية (ن = 52).

السنة الدراسية	أولى (ن=12)		ثانية (ن=10)		ثالثة (ن=14)		رابعة فأعلى (ن=16)	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
تجنب الفشل	4.32	0.43	3.88	0.42	4.01	0.57	3.90	0.66
إنجاز النجاح	4.58	0.29	4.16	0.60	4.25	0.50	4.32	0.66
المستوى الكلي	4.45	0.28	4.02	0.42	4.13	0.50	4.11	0.62

الجدول رقم (15): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وفقا إلى متغير السنة الدراسية (ن = 52).

المجالات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
تجنب الفشل	بين المجموعات	1.510	3	0.503	1.693	0.181
	داخل المجموعات	14.269	48	0.297		
	المجموع	15.779	51			
انجاز النجاح	بين المجموعات	1.151	3	0.384	1.330	0.276
	داخل المجموعات	13.840	48	0.288		
	المجموع	14.991	51			
المستوى الكلي	بين المجموعات	1.252	3	0.417	1.749	0.170
	داخل المجموعات	11.456	48	0.239		
	المجموع	12.708	51			

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

تشير نتائج الجدول رقم (15) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في المستوى الكلي لدافعية الانجاز الرياضي ومجالها لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تعزى إلى متغير السنة الدراسية.

خامساً: نتائج التساؤل الخامس:

ما العلاقة بين مستوى اليقظة الذهنية ومستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟ وما نسبة مساهمة اليقظة الذهنية في دافعية الانجاز الرياضي؟

ولتحديد العلاقة بين مستوى اليقظة الذهنية ومستوى دافعية الانجاز الرياضي والإجابة عن الجزء الأول من التساؤل، تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)، ونتائج الجدول رقم (16) تظهر ذلك.

الجدول رقم (16): العلاقة بين مستوى اليقظة الذهنية ومستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية (ن=52).

مستوى الدلالة *	قيمة (ر)	دافعية الانجاز الرياضي		اليقظة الذهنية	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
**0.000	0.699	0.50	4.18	0.47	3.99

** دال إحصائياً عند $(\alpha \geq 0.01)$.

من خلال النظر إلى نتائج الجدول رقم (16) يتبين أن توجد علاقة ارتباطية قوية وإيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.01)$ بين مستوى اليقظة الذهنية ومستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، وبلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون بينهما تقريباً (0.70).

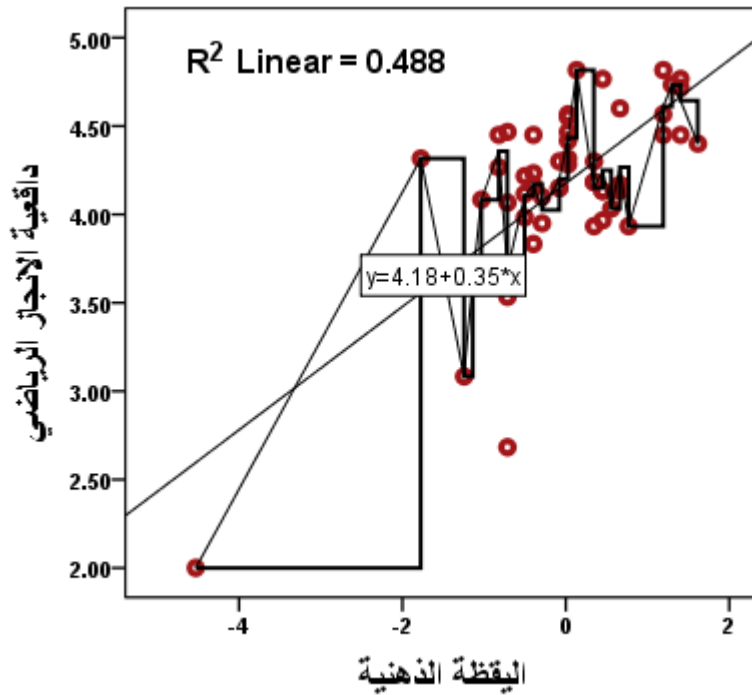
ولتحديد نسبة مساهمة اليقظة الذهنية في دافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعبين والإجابة عن الجزء الثاني من التساؤل، تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط (Simple Linear Regression) من خلال تحديد اليقظة الذهنية كمتغير مستقل ودافعية الانجاز الرياضي كمتغير تابع، ونتائج الجدول رقم (17) تظهر ذلك.

الجدول رقم (17): نتائج تحليل التباين الأحادي للانحدار الخطي البسيط لتحديد نسبة مساهمة اليقظة الذهنية في دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

المتغير المستقل	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *	R ²
اليقظة الذهنية	الانحدار	6.205	1	6.205	47.715	*0.000	0.488
	الخطأ	6.503	50	0.130			
	المجموع	12.708	51				

*مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

تشير نتائج الجدول رقم (17) أن اليقظة الذهنية ساهمت في تفسير (48.8%) من دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والشكل البياني رقم (2) يوضح ذلك.



الشكل البياني رقم (2): خط الانحدار لمساهمة اليقظة الذهنية في دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

- مناقشة النتائج
 - مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الاول.
 - مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني.
 - مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث.
 - مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع.
 - مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس.
- الاستنتاجات والتوصيات

• مناقشة النتائج

أولاً: مناقشة نتائج التساؤل الاول

والذي ينص:

ما مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟

اظهرت نتائج الجدول رقم (2) أن لمستوى الكلي لليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية كان مرتفع، حيث كان المتوسط الحسابي (3.99) ويتبين أن مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية كان مرتفعاً جداً على الفقرات (3، 8، 14)، حيث كان متوسط الاستجابة عليها أكبر من (4.21)، وكان أعلى مستوى لليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية على الفقرة (3) بمتوسط حسابي (4.44)، وكان المستوى متوسطاً على الفقرتين (10، 19)، حيث كان متوسط الاستجابة عليهما على التوالي (3.35، 3.40)، وجاء أدنى مستوى لليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية على الفقرة (10) بمتوسط حسابي (3.35) بينما كان متوسط الاستجابة مرتفعاً على جميع الفقرات المتبقية وتراوح ما بين (3.71- 4.17)، ويعزو الباحث ذلك الى ان طلاب كليات التربية البدنية عادة ما يكونون متأهبين لكل جديد وفي خوض مستجدات المباريات والمنافسات وهذا يحثهم على التوظيف الجيد للأدوات المتاحة لتحسين فهم مجريات واحداث المباراة والاحداث حولهم للوصول الى افضل النتائج ويزيد بشكل ملحوظ من مدى اليقظة الذهنية وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة أشيور وسايمان (Asheur & Signman 2011) والتي هدفت للتعرف الى فاعلية كل من اليقظة الذهنية وفنيات الاسترخاء ومهارات التعلم وتأثيرها على الاداء عند طلاب الجامعة والتي اظهرت ان طلاب يتمتعون بيقظة ذهنية مرتفعة كما واتفقت هذه الدراسة مع دراسة السندي (2001) والتي اشارت الى ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية عند موظفي الدولة كما اتفقت مع دراسة بدير (2019) التي اظهرت ان مستوى اليقظة كان مرتفعاً لدى الحكام ودراسة بالعربي (2019) والتي اشارت الى مستوى مرتفع في المرونة المعرفية المتعلقة بالجانب العقلي

لدى افراد العينة وكما اتفقت مع دراسة بري ولانجر. (Burpee& Langer. 2005) التي اشارت الى مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية.

ثانياً: مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

والذي ينص:

ما مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟

تشير نتائج الجدول رقم (6) أن المستوى الكلي لدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية كان مرتفعاً، حيث كان متوسط الاستجابة (4.18).

ومن خلال الاطلاع على نتائج الجدول رقم (4) يتبين أن المستوى الكلي لمجال تجنب الفشل لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة قدره (4.02). وان مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية لفقرات مجال تجنب الفشل كان مرتفعاً جداً على الفقرتين (1، 6)، حيث كان متوسط الاستجابة عليهما أكبر من (4.21)، وكان اعلى مستوى لمجال تجنب الفشل لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية على الفقرة (1) بمتوسط حسابي (4.77) وكان المستوى مرتفعاً على الفقرات (3، 4، 5)، حيث كان المتوسط للاستجابة عليها على التوالي (3.96، 3.62، 4.10)، بينما كان المستوى متوسطاً على الفقرة (2) وبلغ متوسط الاستجابة (3.38). وهي أدنى مستوى في مجال تجنب الفشل لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

ومن خلال الاطلاع على نتائج الجدول رقم (5) يتبين أن المستوى الكلي لمجال انجاز النجاح لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية كان مرتفعاً جداً وبمتوسط استجابة قدره (4.33). وان مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية لفقرات مجال انجاز النجاح كان مرتفعاً جداً على الفقرات (1، 2، 4، 5، 6، 8، 9، 10)، حيث كان متوسط الاستجابة عليهما أكبر من (4.21)، وكان اعلى مستوى لمجال انجاز النجاح لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية على الفقرة (6، 8) بمتوسط حسابي

(4.77) وكان المستوى مرتفعا على الفقرات (7)، حيث كان المتوسط للاستجابة عليها على التوالي (3.46)، بينما كان المستوى متوسطا على الفقرة (3) وبلغ متوسط الاستجابة (3.02). وهي أدنى مستوى في مجال انجاز النجاح لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

ويعزو الباحث نتائج الدراسة الى ان لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية يسعون دائما للتميز في رياضتهم كما انهم يعتبرون ذلك من أهدافهم الاساسية في حياتهم، فغالبا ما ينولون التقدير والاحترام لما يحققونه من انجازات تحدث في مجال المنافسات الرياضية للجامعات الفلسطينية، فهم يشعرون بالاستقلالية اثناء ممارسة الانشطة الرياضية، وبيذلون قصارى جهدهم للارتقاء بمستواهم، كما يعتبرون أن التدريب والمنافسات الرياضية هي عنصر مهم واساسي لتحقيق ذاتهم، فمن خلالها يشعرون بأهميتهم من خلال ما يحققونه من أهداف خلال مسيرتهم الرياضية، كل ذلك يحرك دافع الانجاز لديهم ويجعلهم أكثر خبرة ونضجا ويسهم في الارتقاء بمستواهم كرياضيين ويدفعهم للمثابرة لتحقيق أهدافهم وادراك النجاح والانجاز في المسابقات الرياضية وفي ذلك يشير عنان وباهي (2000) أن دافعية الانجاز تعتمد على الرغبة في التفوق وعلى طبيعة المنافس وعلى الاهتمام بالمنافسة.

ويرجع الباحث تميز لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية في بعد دافع انجاز النجاح، وعدم تميزهم في بعد دافع تجنب الفشل، الى ان بعد دافع انجاز النجاح يمثل دافع مهم نحو التميز اثناء الاداء للوصول الى المستويات العليا ولتحطيم الارقام والوصول لأعلى المراتب وتحقيق التفوق وبالتالي الاحساس بالرضا والسعادة والاستمتاع، بينما دافع تجنب الفشل يرتبط بالخوف من الفشل والذي قد يؤثر على انفعالات اللاعب بشكل سلبي مما يسهم في ابتعاده عن مواقف الانجاز أثناء المنافسات الرياضية.

وجاءت نتائج الدراسة متفقة مع نتائج دراسة محمود (2003) والتي أظهرت متوسطات حسابية عالية ومرتفعة في دافع إنجاز النجاح لدى ناشئات المستوى المرتفع في الجمار بينما متوسطات حسابية أقل في دافع تجنب الفشل، كما واتفقت هذه الدراسة مع هنداي (2012) حيث كانت

الدرجة الكلية لدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية في مديرية جنين كبيرة.

فيما اختلفت نتائج الدراسة مع دراسة جمهور (2011) والتي أشارت ان مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة القدس جاءت بدرجة متوسطة، بينما اتفقت في حصول مجال دافع النجاح على متوسط حسابي اعلى من متوسط دافع تجنب الفشل.

ثالثاً: مناقشة نتائج التساؤل الثالث:

والذي ينص:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تعزى إلى متغيرات (الجنس، نوع اللعبة، السنة الدراسية)؟

أ- الجنس

يتضح من الجدول رقم (11) انه لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الرياضية تعزى لمتغير الجنس، وفيما كان متوسط الاستجابة لليقظة الذهنية لدى الإناث (اللاعبات) أفضل منها لدى الذكور (اللاعبون) حيث كان متوسط الاناث (4.04) ومتوسط الذكور (3.96) حسب ما يبين الجدول رقم (10). ويعزو الباحث ذلك الى قلة الاناث المشاركات بالفرق الرياضية مقابل الذكور بسبب العادات والتقاليد مما يزيد من درجة اليقظة الذهنية للرغبة بالتميز كما انه يفتح المجال امام الاناث في البيئة الجامعية مقارنة مع البيئة المدرسية فتسعى لإثبات نفسها وذاتها.

ب- نوع اللعبة

يتضح من الجدول رقم (11) انه لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الرياضية تعزى الى متغير نوع اللعبة، وكما كان متوسط الاستجابة لليقظة الذهنية لدى لاعبي ولاعبات الفرق الرياضية

الجماعية أفضل منها لدى اللاعبين واللاعبات في الألعاب الرياضية الفردية، حيث كان المتوسط الحسابي للاعبين ولاعبات الفرق الرياضية الجماعية (4.05) وكان المتوسط الحسابي للاعبين ولاعبات الفرق الرياضية الفردية (3.90) حسب ما تبين من الجدول رقم (10). وعزو الباحث ذلك الى ان كل من لاعبي ولاعبات الفرق الرياضية الجماعية بحاجة الى درجة اكبر من اليقظة الذهنية وذلك بسبب ان كل لاعب ولاعبه من اللاعبين داخل الملعب لديه مهام تتطلب ان يكون على درجة عالية من اليقظة الذهنية وان يكون يقظا لمجريات المباراة ولحركة المنافس وتحركات الزملاء والحفاظ على مهامه الخاصة وذلك ما يستوجب عليه درجة عالية من اليقظة الذهنية مقابل لاعبي ولاعبات الرياضات الفردية.

ج-السنة الدراسية

يتضح من الجدول رقم (11) انه لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الرياضية تعزى الى متغير السنة الدراسية، في حين كان متوسط الاستجابة لليقظة الذهنية لدى اللاعبين واللاعبات في السنة الدراسية الأولى هي الأفضل مقارنة مع اللاعبين واللاعبات في السنوات الدراسية الأخرى حيث كان المتوسط الحسابي للاعبين ولاعبات الفرق الرياضية في السنة الدراسية الأولى (4.09) ومتوسط السنة الدراسية الثانية والثالثة والرابعة على التوالي (3.97 ، 3.90 ، 4) حسب ما هو موضح بالجدول رقم (10). ويعزو الباحث ذلك الى اللاعبين في الفرق من طلاب السنة الأولى والذين يكونون جددا داخل الجامعة ويسعون لإثبات انفسهم واثبات قدراتهم داخل الجامعة وداخل الفرق الرياضية وليكونوا من اللاعبين الاساسيين لذا لابد أي يكونوا في اعلى درجات اليقظة الذهنية واعلى درجات التحضر الذهني والتركيز كما ان البيئة الجامعية تكون اوسع في مجالاتها من البيئة السابقة (المدرسة) فيجد فيها افاقا واسعة وطموحاً كبيراً.

وبالرغم من وجود اختلافات طفيفة بين المتوسطات، إلا أنه كان هناك تقارباً في المتوسطات الحسابية. ويعزو الباحث نتائج دراسته في تقارب المتوسطات الحسابية الى طبيعة الفئة المستهدفة والبيئة المتشابهة، حيث أن جميع أفراد العينة في الدراسة هم من لاعبي الفرق لدى جامعة النجاح

الوطنية وذلك يساعدهم في الالتزام والمثابرة، كما أنهم يواجهون نفس التحديات ويتعرضون لنفس الضغوط لأنهم يمثلون نفس الجامعة ويتقاطعون في الكثير من الأمور، لذا كانت الاختلافات طفيفة في مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعه النجاح الوطنية بين الذكور والاناث والالعب الفردية والجماعية والسنوات الدراسية.

وتوافقت هذه النتائج مع نتائج دراسة السندي (2010) والتي اشارت الى تميز الاناث على الذكور في اليقظة الذهنية. واختلفت النتائج مع دراسة عبد الله (2013) والتي اشارت الى تفوق الذكور على الاناث في مستوى اليقظة الذهنية.

رابعاً: مناقشة نتائج التساؤل الرابع:

والذي ينص:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تعزى إلى متغيرات (الجنس، نوع اللعبة، السنة الدراسية)؟

1- متغير الجنس:

من خلال النظر إلى نتائج الجدول رقم (12) والتي اشارت الى عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تعزى إلى متغير الجنس.

ويرى الباحث السبب في تميز الإناث في متوسط الاستجابة فذلك لان اللاعبات دائماً يوجد لديهن دافع لإثبات انفسهن على الذكور، بالإضافة إلى قلة الانشطة التي تشارك فيها الطالبات في المدارس وتكون الجامعات مسارا لها من أجل تحقيق الرغبات والميول واشباع بعض الحاجات الضرورية لديهن، كما انهن يرغبن بتلقي التغذية الراجعة الايجابية من الزميلات والزملاء والمدرسين والاصدقاء لذلك يبذلن الجهد الكثير حتى ينظر إليهن كأنهن مميزات، حيث اتفقت نتائج الدراسة مع

دراسة ايدن وكوسكن (Ayden & coskun 2011) التي إشارة الى عدم وجود فروق داله احصائيا في دافعية النجاح تعزى لمتغير الجنس .

2- متغير نوع اللعبة:

يتضح من نتائج الجدول رقم (13) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مجال إنجاز النجاح تبعا إلى متغير نوع اللعبة ولصالح لاعبي الفرق الرياضية الجماعية، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في مجال تجنب الفشل والمستوى الكلي لدافعية الانجاز الرياضي تبعا إلى متغير نوع اللعبة.

ويرى الباحث بان متوسط الاستجابة افضل للاعبي ولاعبات الفرق الرياضية الجماعية لانهم دائما يوجد لديهم دافع لإثبات الذات في مراكز اللعب التي يشغلونها في الالعاب الجماعية وتحسين مفهومهم وتقديرهم لذاتهم امام مدربيهم وزملائهم في الفريق، اضافة إلى سعيهم وراء البقاء داخل الفريق الاساسي وذلك يخلق حافزا جديدا ودافعا نحو التميز، كما انهم يرغبون بتلقي التغذية الراجعة الايجابية المستمرة من الزملاء والمدرين والاصدقاء امام الفريق ويسعون الى ان لا يكونوا نقطة الضعف داخل الفريق لذلك يبذلون الجهد الكثير حتى ينظر إليهم وكأنهم مميزون ومصدر قوة للفريق، في رياضتهم الخاصة والوصول إلى المستوى الأفضل من الانجاز.

3- متغير السنة الدراسية:

تشير نتائج الجدول رقم (15) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المستوى الكلي لدافعية الانجاز الرياضي ومجاليها لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تعزى إلى متغير السنة الدراسية.

ويرى الباحث السبب في تميز لدى لاعبي ولاعبات الفرق الرياضية في السنة الدراسية الاولى لانهم دائما ما يوجد لديهم دافع لإثبات الذات وتحسين تقديرهم، ويرغبون بإظهار انفسهم امام مدربيهم وزملائهم في الفريق كونهم الطلبة الجدد في الجامعة ونسبة ادخالهم في الفريق قليلة، اضافة إلى ذلك سعيهم وراء البقاء داخل الفريق الاساسي كون هناك طلاب قدماء وذو خبرة وهذا

يخلق حافزا جديدا ودافعا لديهم نحو التميز ، كما انهم يرغبون بتلقي المدح والمصطلحات الايجابية من الزملاء والمدرسين والاصدقاء امام الفريق، ويسعوا ان لا يكونوا نقطة الضعف داخل الفريق لذلك يبذلون الجهد الكثير حتى ينظر إليهم وكأنهم مميزون ومصدر قوة للفريق رغم قلة خبرتهم في رياضتهم الخاصة ويسعون للوصول إلى المستوى الأفضل من الانجاز.

على الرغم من وجود اختلافات بين المتوسطات الحسابية الا انها كانت متقاربة بشكل كبير جدا، فإن الباحث يرجع تقارب المتوسطات الحسابية في الدراسة الحالية الى نوعية الفئة المستهدفة وتجانس عينة الدراسة بشكل كبير بالإضافة الى التقارب في انماط التفكير لديهم، كما ويرى الباحث أن يتعرضون لنفس ظروف المنافسة ومتطلباتها، لذا فانه وبصرف النظر عن الجنس ونوع اللعبة والسنة الدراسية فإن الرياضي يسعى دائما للفوز والنجاح في المنافسة الرياضية ويحاول تجنب الفشل والهزيمة.

وقد اتفقت الدراسة الحالية مع نتائج كل من دراسة هنداوي(2012) والتي أظهرت أنه يوجد اختلاف في دافعية الانجاز الرياضي تعزى الى متغيرات (الجنس، واللعبة، ومكان السكن) لدى لاعبي المنتخبات المدرسية في مديرية جنين، ودراسة السلطان (2008) والتي اظهرت وجود فروق دالة احصائيا في دافعية الانجاز الرياضي في بعد انجاز النجاح تعزى لمتغير الخبرة ولصالح اللاعبين ذوي الخبرة العالية، ودراسة زينة وجاد (2018) والتي أشارت الى وجود فروق دالة احصائيا بين الملاكمين والمصارعين في مقياس الانجاز الرياضي(دافع انجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) ولصالح المصارعين.

وبينما اختلفت الدراسة الحالية مع نتائج دراسة ايدن وكوسكن (Ayden & coskun 2011) والتي كشفت نتائجها عدم وجود فروق دالة احصائيا في دافعية الانجاز نحو درس الجغرافيا تعزى لمتغير الجنس والدخل الاسري، ودراسة احمد (2009) والتي أظهرت عدم وجود فروق دالة احصائيا في دافعية الانجاز الرياضي في ضوء نوع المسابقة.

خامساً: مناقشة نتائج التساؤل الخامس:

والذي ينص:

ما العلاقة بين مستوى اليقظة الذهنية ومستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟ وما نسبة مساهمة اليقظة الذهنية في دافعية الانجاز الرياضي؟

بالنظر إلى نتائج الجدول رقم (16) تبين أنه توجد علاقة ارتباطية قوية وإيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين مستوى اليقظة الذهنية ومستوى دافعية الانجاز الرياضي.

كما تبين من نتائج الجدول رقم (17) أن اليقظة الذهنية ساهمت في تفسير (48.8%) من دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

ويرى الباحث من خلال هذه النتائج انه من أجل تجنب الفشل وتوفير الدافع لإنجاز النجاح يجب ان تزداد اليقظة الذهنية لدى اللاعبين واللاعبات الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية اذ انه كلما زادت اليقظة لتجنب الفشل كان اللاعب يقظا لعواقب هذا الفشل وما ينجم عنها من اضرار على الشخص نفسة وعلى نفسية و على الفريق وعلى سمعة الجامعة التي يمثلونها وذلك يجعله يقظا للعوامل التي تسبب هذا الفشل ويخلق لديه دافعا لتجنب هذه العوامل وتجنب اضرارها، كما ان زيادة اليقظة بنتائج النجاح على الشخص نفسة وعلى نفسية والى المكانة التي سوف يصل اليها هو وفريقه المشارك معه وعلى سمعة الجامعة التي يمثلونها ذلك يجعله يسعى وراء الاسباب المسبب للنجاح، وذلك ايضا يجعله يقظا للعوامل التي تسبب هذا النجاح ويخلق لديه دافعا لإنجاز هذه العوامل للوصول الى قمة النجاح والفورما الرياضية والوصول الى نتائج هذا النجاح.

وبذلك كلما كان مستوى اليقظة الذهنية عاليا ستجد ان الدافعية نحو الانجاز الرياضي ستكون مرتفعة لان اللاعبين اليقظين ذهنيا يكون لديهم درجة عالية من الحذر من تجنب المخاطر والفشل ويكونون مستعدين للوصول لنجاة وتحقيق المعجزات وتحطيم الأرقام.

حيث اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة كل من بري ولانجر (Burpee & Langer. 2005) ودراسة (السلمان، 2008) ودراسة (محمود، 2003) ودراسة (يعقوب، 2017) والتي أظهرت علاقة ارتباطية ايجابية بين متغيرات الدراسة ودافعية الانجاز الرياضي في حين اختلفت مع دراسة خان (khan, 2011) والتي أظهرت وجود علاقه سلبية من قلق المنافسة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى عينة الدراسة.

• الاستنتاجات

في ضوء عرض نتائج الدراسة ومناقشتها استنتج الباحث ما يأتي:

- 1- أن مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية جاء مرتفعاً.
- 2- أن دافع انجاز النجاح الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية جاء بدرجة مرتفعة جداً.
- 3- أن دافعية تجنب الفشل الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية جاءت بدرجة مرتفعة.
- 4- أن دافعية الانجاز الرياضي الكلي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية جاءت بدرجة مرتفعة.
- 5- انه لا يوجد اختلاف في مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تعزى الى متغيرات (الجنس، نوع اللعبة، السنة الدراسية)، لكن كان متوسط الإناث كانت أفضل من متوسط الذكور ومتوسط لاعبي الأنشطة الجماعية أفضل من متوسط لاعبي الأنشطة الفردية ومتوسط لاعبي طلاب السنة الدراسية الاولى افضل من متوسط باقي السنوات.
- 6- انه لا يوجد اختلاف في درجة دافعية الانجاز في المجالين (دافع انجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تعزى الى متغيرات (الجنس، نوع اللعبة، والسنة الدراسية) الا انه كان متوسط الإناث أفضل من متوسط الذكور ومتوسط لاعبي

الانشطة الجماعية أفضل من متوسط لاعبي الانشطة الفردية ومتوسط لاعبي طلاب السنة الدراسية الاولى افضل من متوسط باقي السنوات، الا انه يوجد اختلاف في درجة دافعية انجاز النجاح تبعاً لمتغير نوع اللعبة.

7- يوجد علاقة ارتباطية ايجابية بين اليقظة الذهنية ودافعية الانجاز في بعديها دافع إنجاز الرياضي النجاح، دافع تجنب الفشل لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

كما أن اليقظة الذهنية ساهمت في تفسير (48.8%) من دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

• التوصيات

في ضوء اهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:

1- الاهتمام بالجلسات التقييمية لمستوى الاداء والتعديلات التي تحدث على مجريات اللعب ، وتعزيز واستثمار العلاقة الايجابية بين اليقظة الذهنية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

2 - اجراء دراسات حول النواحي الذهنية للاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية كاليقظة الذهنية والتدريب العقلي في رياضات أخرى من اجل سلامة الاداء داخل الملعب وضمان سلامة المنظومة الرياضية داخل الجامعة .

3- تصميم برامج تدريبية تتضمن تطبيقات نظرية لليقظة الذهنية للمساهمة في رفع درجة دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

4- اجراء دراسات مشابهة عن دافعية الانجاز الرياضي وعلاقته بسمات ايجابية اخرى للشخصية كالمساندة الاجتماعية والتفاؤل والامل لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

5- اجراء دراسات مشابهة عن اليقظة الذهنية وعلاقته بسمات ايجابية اخرى كتركيز الانتباه والوعي والادراك لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المصادر

- القرآن الكريم، سورة ابراهيم الآية (7).
- القرآن الكريم، سورة القصص الآية (14).

ثانياً: المراجع العربية:

- أبو بكر، هديل. (2013) الهوية الرياضية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية - فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، كلية التربية الرياضية، فلسطين.
- أبو جادو، صالح. (2000) علم النفس التربوي. عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع كالطباع، عمان.
- أبو شقة، سعدة. (2007) دافعية الانجاز، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر
- ابو طامع، بهجت أحمد. (2011) دوافع مشاركة لاعبي ولاعبات الجامعات الفلسطينية في فعاليات العاب القوى التنافسية. مؤتمر كليات التربية الرياضية العربية كمتطلبات سوق العمل، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، وجمعية كليات معاهد وأقسام التربية الرياضية العربية.
- احمد، غادة. (2009). الضغوط النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي ولاعبات العاب القوى في ضوء الجنس ونوع المسابقة. جامعة المنوفية، كلية التربية الرياضية.
- الخيكاني، عامر، ونعمة، حسن. (2007). موقع الضبط للاعبي الساحة والميدان في العراق وعلاقتهم بدافعية الانجاز، مجلة علوم الرياضة، م(6)، العدد، (2) .
- النداوي، عمار دروش. (2005). القلق وعلاقته بمستوى الانجاز للاعبي كرة اليد، مجلة التربية الرياضية، العدد الاول، ص(35-51).

- الزبيدي، مروة شهيد طارق. (2012) الاستقرار النفسي وعلاقة اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية.
- باهي، حسين وجاد، سمير. (1999) سيكولوجية التفوق الرياضي - تنمية المهارة العقلية، مطبعة الاسراء، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة .
- بدير محمد (2019) اليقظة الذهنية وعلاقتها بمستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين رسالة ماجستير غير منشورة جامعة النجاح الوطنية - فلسطين
- بلعربي، كوثر، بوزيد، ابراهيم. (2019). المرونة المعرفية واليقظة العقلية لدى عينة من طلبة علم النفس العيادي.
- جمهور، هيفاء. (2011). مفهوم الذات لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة القدس وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة القدس، فلسطين.
- جواد، تبارك عادل (2018) دافع الانجاز الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القادسية العراق.
- جاد الرب، نبيل صلاح (2009) برنامج مقترح في الرياضة قائم على النموذج البنائي لتنمية الوجة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة تربويات الرياضيات. 12 (34) 131 - 179.
- خميس، شيماء علي، (2008) الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة. مجلة علوم التربية الرياضية، العدد التاسع، المجلد الاول، العراق.
- راتب، أسامة. (2000)، تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي. القاهرة، دار المعارف.
- زكي، أسماء يحيى. (2010) بناء مقياس للمهارات النفسية للاعبات الجمباز، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، مصر.

- زينة، احمد وجاد، تامر. (2018). السمات الدافعية ودافعية الانجاز لدى لاعبي الملاكمة والمصارعة. المؤتمر العلمي الثالث عشر (التربية البدنية والرياضية-تحديات الألفية الثالثة)، م 1، مصر، ص 361-380.
- السلمان، عبد العزيز بي علي. (2008) السلوك القيادي وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية بالمملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير. جامعة الملك سعود.
- السندي، سعد انور بطرس. (2010). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لموظفي الدولة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية الاداب.
- شحاته، إيهاب السيد. (2017). تصور مقترح لمشروع تعليمي قائم على مدخل STEM لتنمية مكونات القوة الرياضية واليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، دراسات عربية فى التربية وعلم النفس. 97-144، (90) 90 .
- شيماء علي خميس. (2008). الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة. مجلة علوم التربية الرياضية، 1(9)، 280-296.
- صالح، عباس مهدي وحسن، محسن محمد. (2011) السلوك التنافسي وعلاقته بالأداء المهاري والانجاز الكارتيه الناشئين، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الاول، الجزء الخامس.
- عبد الله، احلام. (2013). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة-بحث مسئل. الاستاذ 343-366 ، (205) 2 .
- الطواب، سيد محمود (1995) أثر تفاعل مستوى دافعية الانجاز والذكاء على الفصل الدراسي لدى طالب وطالبات جامعة الامارات العربية المتحدة. مجلة كلية التربية.
- عامرة، أحمد. (1999) مفهوم الذات وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي رياضة المصارعة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.

- عبايه، محمد. (1999) مستوى دافعية الانجاز لدى طلبة جامعة اليرموك وعلاقتها ببعض سمات الشخصية، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، اربد، الاردن.
- عبد الله، احلام مهدي. (2012). الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة، اطروحة دكتوراة غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد.
- عبد الله، مجدي أحمد (1996) السلوك الاجتماعي ودينامياته. دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
- العتوم، عدنان، وعلاونة، شفيق، والجراح، عبد الناصر، وأبو غزالة، معاوية (2005) علم النفس التربوي، النظرية والتطبيق. عمان، دار المسيرة لمنشر والتوزيع.
- العسكري، ابو هلال. (1993). الفروق اللغوية، مكتبة بصيرتي، قم.
- علاونة، شفيق. (2004). الدافعية، (محرر)، علم النفس العام، تحرير محمد الريماوي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- علاوي، محمد حسن. (1998) موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين: مركز الكتاب للنشر، مصر.
- علاوي، محمد حسن. (1998) مدخل في علم النفس الرياضي، ط2، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- علاوي، محمد حسن. (2006). الاعداد النفسي للبطل الرياضي (التوجهات والتطبيقات)، مجلة الجمعية المصرية لعلوم النفس الرياضي.
- عسكر، علي والقنطار، فايز (2005) مدخل إلى علم النفس التربوي، التربية من منظور نفسي، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.

- عنان، محمد وباهي، مصطفى (2000)، مقدمة في علم نفس الرياضة، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
- عنايت، راجي. (1995). التخاطر والسحر واليوغا، ط4، دار شروق.
- عياصرة على احمد عبد الرحمن (2006) القيادة والدافعية في الادارة التربوية، ط1، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، ص ب 10.
- غباري، ثائر أحمد. (2008) الدافعية النظرية والتطبيق. عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن.
- فرج، طريف شوقي محمد. (2009). تنمية التفكير متعدد الرؤى كاستراتيجية شرح نظرية لمواجهة التطرف الفكري، المؤتمر العربي الاول للتلاحم الفكري، جامعة الملك سعود.
- الفرماوي، حمدي علي، وحسن، وليد رخوان. (2009). الميتمات انفعالية لدى العاديين وذوي الاعاقة الذهنية، ط1، دار الصفاء، عمان.
- محمود، نبيلة أحمد. (2003) المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية، بحث منشور، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، السويد.
- هنداوي، نشوة. (2012) العلاقة بين مفهوم الذات ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبين ولاعبات المنتخبات المدرسية في مديرية جنين. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النجاح الوطنية، كلية التربية الرياضية، فلسطين-نابلس.
- الهاشم، امانى عبد الله (2017)، درجة توافق اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط .

- يعقوب، هبه. (2018) **العلاقة بين الصلابه النفسية ومستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات منتخبات الألعاب الرياضية الجماعية**. في الجامعات الفلسطينية رساله ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين .

- يونس، اسمهان عباس. (2015). **اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الاعدادية**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة واسط كلية التربية.

- ثالثاً: المراجع الاجنبية

- Alter.S. (2012). **Information system: The foundation of e-business**, 4th edition, new: Jersey prentice hall.

- Atkinson, J, W, (1974), **Achivement motive approach succes and to a void failure**, **Journal, health** Abnormal and Social Psychology, 60. 53-63

- Ayden, F & Coskun, M. (2011). **Secondary school students "Achievement motivation" towards geography lesson**. Archives of Applied Science Research,3(2), 121- 134.

- Alkoby, A., Halperin, E., Tarrasch, R., & Levit, N. (2017) **increased support for political compromise in the israeli - Palestinian conflict following an 8-week mindfulness workshop** *mindfulness* 8(5), 1345- 1353

- Asheur, A. & Sigman, K. (2011). **Effectiveness of both mindfulness and relaxation techniques and learning skills and their influence on the performance of students at the university**, *Journal Personality and Social Psychology*, 1, (3), 25-41 .

- Baer, R. A. (2003). **Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review.** *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10.
- Bargh, J. A., & Ferguson, M. L. (2000). **Beyond behaviorism: On the automaticity of higher mental processes.** *Psychological Bulletin*, 126,
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). ***The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being.*** *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). ***Mindfulness and marital satisfaction.*** *Journal of Adult Development*, 12(1), 43-51.
- Cross, B. and clews, J. (1995) **individual and Social Motivation in Australian sport.** *sport Psychology: Theory, Application and issues.* new york, John wiley and sons.
- Duda, J. L. (1981). **A cross-cultural analysis of achievement motivation in sport and the classroom** (Doctoral dissertation, University of Illinois at Urbana-Champaign).
- Goldberg, A. R. (2015). **Preferred music-based mindfulness: A new intervention for stress reduction** (Doctoral dissertation, Sofia University).
- Johnson; E.W et McClelland; D.C, (1984) **learning to achieve grade 9-12**, illiabis Scott, foresman and company,.

- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). ***The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain.*** *Journal of behavioral medicine*, 8(2), 163-190.
- Khan, Z, (2011). ***Sports, achievement motivation and sports competition anxiety: A relation ship study*** *journal of education and practicem*, Vo12, No 4.
- Kristeller, J. L. (2007). **Mindfulness meditation.**
- Kabat – zinn (1990): **full catastrophe living Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness.** New York :Dilacerate.
- Langer, E. J. (1989). **Mindfulness.** New-York: Addison-Wesley.
- Langer, E. J. (2000): **Mindful learning.** *Current directions in psychological science* 9 (6),
- Langer,E.J.,& Beck,A(1979) : **What do we really know about Mindfulness- Based Stress Reduction?** *Psychosomatic Medicine*, 64.
- Langer, E. J. & Moldoveanu, M. (2000). ***The construct of mindfulness.*** *Journal of Social Issues*, (56),
- Langer, E. J. (1992). **Matters of mind: mindfulness /mindlessness in perspective** ,*Consciousness and Cognition*, 1.

- Langer, Á. I., Cangas, A. J., Salcedo, E., & Fuentes, B. (2002). **Applying mindfulness therapy in a group of psychotic individuals: a controlled study.** *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 40(1), 105-109.

- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). ***Mindfulness and self-acceptance.*** *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 24(1), 29-43.

- Masten, A.S.,& Reed ,M.J.(2002): **Resilience in development** .In Snyder , C.R.,&Lopez,S.J.(Eds) , Hanbook of Positive Psychology ,new York :Wiley

- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). **Mindfulness and meditation.**

- Williams, S. A. (2014). ***Foundations of mindfulness and contemplation: Traditional and contemporary perspectives.*** *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(2), 116-128

- Ntoumanis, N., Biddle, S. J., & Haddock, G. (1999). **The mediating role of coping strategies on the relationship between achievement motivation and affect in sport.** *Anxiety, Stress, and Coping*, 12(3), 299-327.

- Perkins, D. N & Richhart, R. (2000). "***Mindfulness has also been found to enhance flexible and critical thinking skills***". *Journal of Social, Issues*, 1, (56) ,1-13.

- Perkins, DN & Richhart, R. (2000) ***Mindfulness has also been found to enhance flexible and critical thinking skills.*** *Journal of Social Issues*, 56 ,1.
- singer, c. (1980). **Motor learning and human performance.** Macmillan Publishing co, new york, third edition.
- Siegel, D. J. (2008). **The mindful brain: The neurobiology of well-being.** Sounds True.
- Speneer, H.(2013). **Mindfulness for intercultural interaction. A compilation of Quotations Global Pad** core Concept.
- Teasdale, J. D. (1999). ***Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders.*** *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 6(2), 146-155.
- Van de Pol, P. K., & Kavussanu, M. (2012). **Achievement motivation across training and competition in individual and team sports.** *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(2), 91.
- william, E, Warren. (1983). **coaching and Motivation a Prectlaxl guide to maximum athletic performance.** New jersy Prentice hall, inc.

الملاحق

- الملحق (1) أدوات الدراسة بالصورة البدائية
- الملحق (2) أدوات الدراسة بالصورة النهائية
- الملحق (3) أسماء المحكمين

الملحق رقم (1)

أداتي الدراسة بالصورة البدائية

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

حضرة الزملاء الحكام المحترمين

يقوم الباحث بدراسة بعنوان " العلاقة بين اليقظة الذهنية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية "

حيث تتكون الاستبانة من ثلاثة اقسام، الاول يتضمن البيانات الشخصية، والثاني يتضمن مقياس اليقظة الذهنية، والثالث يتضمن استبيان دافعية الانجاز الرياضي، لذا ارجو من حضرتكم التكرم بالاستجابة على الفقرات بدقة وموضوعية واهتمام، علما بان الاستجابة ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط. شاكرا لكم حسن تعاونكم.

القسم الاول: البيانات الشخصية:

1. الجنس ::

ذكر () انثى ()

2. نوع اللعبة ::

لعبة فردية () لعبة جماعية ()

3. السنة الدراسية ::

اولى () ثانية () ثالثة () رابعة فاعلى ()

القسم الثاني: يشتمل (20) عبارة حول ، اليقظة الذهنية، ارجو وضع (X) في المكان المناسب.

الرقم	العبارة	مناسب	غير مناسب	التعديل المقترح
1	اجد نفسي قادر على الاصغاء لزملائي اثناء المباريات .			
2	ينشغل دائما تفكيري في اجواء المباراة.			
3	استخدم كل الادوات المتاحة لتحسين قدرتي في فهم احداث المباراة.			
4	اجد حلول مناسبة لمواقف احداث المباراة المتغيرة.			
5	استطيع القيام بعدد من الاشياء في نفس الوقت اثناء سير المباراة.			
6	استخدم التفكير الابداعي لمواجهة المواقف الصعبة في المباراة.			
7	ارى ان جميع احداث المباراة مترابطة مع بعضها.			
8	استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المواقف المشابهة في المباراة.			
9	اشعر انني اتحرك بوعي بما افعله.			
10	اعاني من الشرود الذهني اثناء قيامي بواجباتي داخل المباراة .			
11	امتلك القدرة على التنبؤ بمجريات المباراة .			
12	انا على وعي اثناء سير المباراة بكل ما يدور حولي من احداث داخل الملعب.			
13	لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة.			
14	اندمج مع زملائي في الفريق و انتبه اليهم.			
15	اتعامل مع مجريات المباراة بمرونة.			
16	لدي القدرة على اتخاذ القرارات في مختلف الظروف.			
17	لدي الوعي باي قرار اتخذه في المباريات .			
18	اتمتع بشخصية متزنة اثناء اتخاذ القرارات في المواقف المختلفة.			
19	اشعر بالقلق اثناء اتخاذ القرارات الصعبة داخل الملعب.			
20	اواكب مستجدات قانون اللعبة ومهاراتها باستمرار .			

القسم الثالث: يشتمل (16) عبارة حول ، دافعية الانجاز الرياضي ، ارجو وضع (X) في المكان المناسب .

الرقم	العبارة	مناسب	غير مناسب	التعديل المقترح
1	الامتنياز في الرياضة يعد من اهدافي الاساسية .			
2	أحاول قدر الامكان تجنب الهزيمة في المنافسة الرياضية .			
3	استمتع بتحمل اية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الاخرين انها مهمة صعبة .			
4	عندما ارتكب خطأ في الاداء اثناء المنافسة فانني احتاج لبعض الوقت لكي انسى هذا الخطأ .			
5	الحظ يؤدي الى الفوز باغلب الاحيان .			
6	اشعر بالقلق قبل المنافسة الرياضية وسرعان ما يزول لحظة بدء المنافسة .			
7	لدي استعداد للتدريب طول العام بدون انقطاع لكي احقق النجاح			
8	احب اداء المهام التي اشعر فيها بالفخر عند النجاح .			
9	يمنحني الفوز في المنافسة درجة كبيرة من الرضا .			
10	عندما انهزم في المنافسة فان ذلك يضايقني لعدة ايام .			
11	افضل ان استريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية .			
12	اشعر بثقة كبيرة قبل بدا المنافسة .			
13	لدي رغبة عالية جدا لكي اكون ناجحا في لعبتي .			
14	نجاحي في الرياضة هدف اساسي اسعى الى انجازه بكل جهدي .			
15	احاول بكل جهدي ان اكون افضل لاعب .			
16	استطيع ان اكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة .			

الملحق رقم (2)

أداتي الدراسة بالصورة النهائية

حضرة الزملاء الحكام المحترمين

يقوم الباحث بدراسة بعنوان " العلاقة بين اليقظة الذهنية و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية "

حيث تتكون الاستبانة من ثلاثة اقسام، الاول يتضمن البيانات الشخصية، والثاني يتضمن مقياس اليقظة الذهنية، والثالث يتضمن استبيان دافعية الانجاز الرياضي، لذا ارجو من حضرتكم التكرم بالاستجابة على الفقرات بدقة وموضوعية واهتمام، علما بان الاستجابة ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط. شاكراً لكم حسن تعاونكم.

القسم الاول: البيانات الشخصية:

1. الجنس :-

ذكر () انثى ()

2. نوع اللعبة:-

لعبة فردية () لعبة جماعية () اكثر من لعبة ()

3. السنة الدراسية:-

اولى () ثانية () ثالثة () فاعلى ()

4. نوع الكلية:-

علمية () انسانية ()

القسم الثاني: يشتمل (20) عبارة حول، اليقظة الذهنية، ارجو وضع (X) في المكان المناسب.

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1 .	اجد نفسي قادر على الاصغاء لزملائي اثناء المباريات .					
2	ينشغل دائما تفكيري في اجواء المباراة.					
3	استخدم كل الادوات المتاحة لتحسين قدرتي في فهم احداث المباراة.					
4	اجد حلول مناسبة لمواقف احداث المباراة المتغيرة.					
5	استطيع القيام بعدد من الاشياء في نفس الوقت اثناء سير المباراة.					
6	استخدم التفكير الابداعي لمواجهة المواقف الصعبة في المباراة.					
7	ارى ان جميع احداث المباراة مترابطة مع بعضها.					
8	استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المواقف المشابهة في المباراة.					
9	اشعر انني اتحرك بوعي بما افعله.					
10	لا اعاني من الشرود الذهني اثناء قيامي بواجباتي داخل المباراة .					
11	امتلك القدرة على التنبؤ بمجريات المباراة .					
12	انا على وعي اثناء سير المباراة بكل ما يدور حولي من احداث داخل الملعب.					
13	لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة.					
14	اندمج مع زملائي في الفريق و انتبه اليهم.					
15	اتعامل مع مجريات المباراة بمرونة.					
16	لدي القدرة على اتخاذ القرارات في مختلف الظروف.					
17	لدي الوعي باي قرار اتخذه في المباريات .					
18	اتمتع بشخصية متزنة اثناء اتخاذ القرارات في المواقف المختلفة.					
19	اشعر بالقلق اثناء اتخاذ القرارات الصعبة داخل الملعب.					
20	اواكب مستجدات قانون اللعبة ومهاراتها باستمرار.					

القسم الثالث: يشتمل (16) عبارة حول، دافعية الانجاز الرياضي، ارجو وضع (X) في المكان المناسب.

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1	الامتياز في الرياضة يعد من اهدافي الاساسية .					
2	أحاول قدر الامكان تجنب الهزيمة في المنافسة الرياضية .					
3	استمتع بتحمل اية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين انها مهمة صعبة .					
4	عندما ارتكب خطأ في الاداء اثناء المنافسة فانني احتاج لبعض الوقت لكي انسى هذا الخطأ .					
5	الحظ يؤدي الى الفوز باغلب الاحيان .					
6	اشعر بالقلق قبل المنافسة الرياضية وسرعان ما يزول لحظة بدء المنافسة .					
7	لدي استعداد للتدريب طول العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي.					
8	احب اداء المهام التي اشعر فيها بالفخر عند النجاح .					
9	يمنحني الفوز في المنافسة درجة كبيرة من الرضا .					
10	عندما انهزم في المنافسة فان ذلك يضايقني لعدة ايام .					
11	افضل ان استريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية .					
12	اشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية .					
13	لدي رغبة عالية جدا لكي اكون ناجحا في لعبتي .					
14	نجاحي في عملي هدف اساسي اسعى الى انجازه بكل جهدي .					
15	احاول بكل جهدي ان اكون افضل لالعاب .					
16	استطيع ان اكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة .					

ملحق رقم (3)

اسماء السادة لجنة المحكمين ورتبهم العلمية وتخصصاتهم ومكان عملهم

الرقم	الاسم	الرتبة العلمية	التخصص	مكان عملهم
1	أ. د. عبد الناصر القدومي	استاذ دكتور	فسيولوجيا الجهد البدني	جامعة النجاح
2	أ. د. عماد عبد الحق	استاذ دكتور	التعلم والاداء الحركي	جامعة خضوري
3	أ. د. بهجت ابو طامع	استاذ دكتور	جهاز وتدريب رياضي	جامعة النجاح
4	د. جمال شاكر	استاذ مشارك	سباحة وتعلم حركي	جامعة النجاح
5	د. محمود الاطرش	استاذ مساعد	كرة قدم	جامعة النجاح
6	د. قيس نعييرات	استاذ مساعد	اساليب تدريس	العربية الامريكية
7	د. اسلام عباس	استاذ مساعد	علاج طبيعي	جامعة النجاح

• تم ترتيب اسماء السادة المحكمين بحسب الرتبة العلمية والخبرة

An-Najah National University

Faculty of Graduation Studies

**The Relationship Between Mindfulness And
Achievement Motivation Among Athletes Teams At
An-Najah National University**

By

Bilal Iyadyah

Supervisors

Dr. Bader Dwekat

Dr. Bashar Saleh

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master, of Physical Education, Faculty of Graduate
Studies, An-Najah National University, Nablus-Palestine.**

2020

**The Relationship Between Mindfulness And Achievement Motivation
Among Athletes Teams At An-Najah National University**

By

Bilal Iyadyah

Supervisor

Dr. Bader Dwekat

Dr. Bashar Saleh

Abstract

The purpose of the current study was to identify the relationship between the level of mindfulness and the level of achievement motivation among athletes teams at an- najah national university. In addition to determine the differences in the level of mindfulness and achievement motivation according to (gender, game type and academic year) variables. The researcher used the descriptive approach and a questionnaire as a tool to gather data for its compatibility to the study nature. The study was conducted on a purposive sample consisting of (52) players from sport teams at an- najah national university. Data were analyzed utilizing SPSS.

The results of the study revealed that the level of mindfulness and achievement motivation among athletes teams at an- najah national university was high, as the means of response for the total score were (3.99, 4.18) respectively. the level of response on success achievement motivation was very high, as the mean of response was (4.33). Whereas the level of response on failure- avoidance motivation was high, as the mean of response was (4.02). Furthermore, there were significant and positive relationship between mindfulness and achievement motivation among athletes teams at an- najah national university, and mindfulness contributed

in explaining (48.8%) of the achievement motivation. No significant differences were found in the level of mindfulness and achievement motivation according to (gender, game type and academic year) variables. Whereas, there were statistically significant differences in success achievement motivation according to game type in favor of team sports.

The researcher recommends the need to pay attention to athlete's teams at an- najah national university and continuously hold training courses related to psychological aspect. In addition to care for the players throughout the year, and the need to continue training on p psychological and physical levels.

Keywords: Mindfulness, vigilant distinction, success achievement motive, failure- avoidance motive.

