

اليقظة العقلية وعلاقتها بالإزدهار النفسى لدى الطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر

أ.م.د. د . إسلام أحمد فؤاد شرف

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية
علوم الرياضة بنين بالقاهرة - جامعة الأزهر

islam3030eyad@gmail.com

المستخلص :

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والإزدهار النفسى لدى الطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر ، أيضا التعرف على درجة مستوى اليقظة العقلية والإزدهار النفسى لدى الطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر ، إستخدم الباحث المنهج الوصفى ، تم إختيار أفراد عينة البحث الإستطلاعية والأساسية بالطريقة العشوائية وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث ووجهة نظر الباحث فى مشكلة بحثه ، حيث تم إستبعاد (١٣٥) طالب وذلك لأسباب شروط ومواصفات إختيار عينة البحث والإكتفاء بـ (٢٣٠) طالب من الفرق (الأولى (٤٢) ، الثانية (٦٥) ، الثالثة (٧٣) ، الرابعة (٥٠)) ، وبذلك تكونت العينة الإستطلاعية من (٦٠) طالب وذلك لحساب المعاملات العلمية للمقاييس قيد الدراسة ، تكونت العينة الأساسية من (١٧٠) طالب ، إستخدم الباحث الأدوات التالية (مقياس اليقظة العقلية - مقياس الإزدهار النفسى) تصميم الباحث ، وكانت أهم النتائج : مستوى اليقظة العقلية جاء فى مستوى مرتفع بالنسبة لبعد التصرف بوعى ، مستوى متوسط بالنسبة لأبعاد القبول بدون إصدار أحكام ، الملاحظة ، الوصف على الترتيب وفى المقياس ككل ، مستوى اليقظة العقلية لدى الفرق (الأولى ، الثانية ، الثالثة ، الرابعة) مرتفع ، حيث بلغت نسب الإستجابة على الترتيب (٨٩.٧%) ، (٩٠.١%) ، (٩٢.٣%) ، (٩٤.٦%) ، مستوى الإزدهار النفسى جاء فى مستوى مرتفع بالنسبة لكل من بعد المشاعر الإيجابية ، الإنجاز ، جاء فى مستوى متوسط بالنسبة لكل من أبعاد معنى الحياة ، العلاقات الإيجابية ، الإندماج النفسى على الترتيب وفى المقياس ككل ، مستوى الإزدهار النفسى لدى الفرق الأولى متوسط ، الفرق (الثانية ، الثالثة ، الرابعة) مرتفع ، حيث بلغت نسب الإستجابة على الترتيب (٨٤.٣%) ، (٨٨.١%) ، (٩١.٤%) ، (٩٣.٣%) ، وجود علاقة طردية بين اليقظة العقلية والإزدهار النفسى لدى الطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات أفراد

العينة وفقا للمستوى الدراسى الفرق (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة) ، بالنسبة لمجموع مقياس اليقظة العقلية والإزدهار النفسى وكانت الفروق لصالح طلاب الفرقة الرابعة ثم الفرقة الثالثة

الكلمات المفتاحية : اليقظة العقلية ، الإزدهار النفسى ، لطلاب المتفوقين رياضيا .

Mental alertness and its relationship to psychological prosperity outstanding students in sports Faculty of Physical among Education, Al-Azhar University

Abstract

The research aims to identify the relationship between mental alertness and psychological prosperity among outstanding students in sports at the Faculty of Physical Education, Al-Azhar University, also to identify the degree of mental alertness and psychological prosperity among outstanding students in sports at the Faculty of Physical Education, Al-Azhar University. The researcher used the descriptive method. The members of the exploratory and basic research sample were selected randomly due to its suitability to the nature of the research and the researcher's point of view on the problem of his research, as 531 students were excluded due to the conditions and specifications for selecting the research sample and sufficing with 230 students) from the first year 42 - second 65 - third 73 - fourth 50 (and thus the exploratory sample consisted of 60 students to calculate the scientific coefficients of the scales under study, the basic sample consisted of 170 students, the researcher used the following tools (Mental alertness scale - Psychological prosperity scale) designed by the researcher, and the most important Results: The level of mental alertness was high for the dimension of acting consciously, an average level for the dimensions of acceptance without judgment, observation, description, respectively, and in the scale as a whole. The level of mental alertness among the groups (first, second, third, fourth) was high, as the response rates reached, respectively, (89.7%) (90.1%) (92.3%) (94.6%). The level of psychological prosperity was high for each of the dimensions of positive feelings and achievement. It was average for each of the dimensions of the meaning of life, positive relationships, and psychological integration, respectively, and in the scale as a whole. The level of psychological prosperity among the first group was average, the groups (second, third, fourth) were high, as the response rates reached, respectively, (84.3%)

(88.1%) (91.4%) (93.3%). There is a direct relationship between mental alertness and psychological prosperity among the outstanding students in sports at the Faculty of Physical Education, Al-Azhar University. There are statistically significant differences between the responses of the sample members according to the academic level of the groups.) First - Second - Third - Fourth (, for the total scale of mental alertness and psychological prosperity, and the differences were in favor of the fourth-year students of the threeth-year students .

Mental alertness - psychological prosperity- outstanding students in sports .

اليقظة العقلية وعلاقتها بالإزدهار النفسى لدى الطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر

المقدمة ومشكلة البحث The introduction and research problem :

يمثل طلاب الكليات بالجامعات المصرية شريحة مهمة فى المجتمع ، فهم قادة المستقبل وعماد التنمية خلال فترة دراستهم ، حيث أنهم يواجهون تحديات متنوعة تشمل الضغوط الأكاديمية والعلاقات الإجتماعية والقلق بشأن المستقبل المهنى وهذه العوامل قد تؤثر على حالتهم النفسية ، لكن اليقظة العقلية والإزدهار النفسى يلعبان دوراً محورياً فى تعزيز قدرتهم على التكيف والنجاح عندما يتمتع الطلاب بمستوى عالى من اليقظة العقلية والإزدهار النفسى ، ويصبحون أكثر قدرة على إدارة وقتهم بفعالية وتطوير علاقات إيجابية مع زملائهم وأساتذتهم والتعامل مع الإخفاقات كفرص للتعلم والنمو ، كما تساهم اليقظة العقلية والإزدهار النفسى فى زيادة دافعيتهم للتعلم وتحسين أدائهم الأكاديمى وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وقدراتهم نتيجة لذلك ، ويصبح هؤلاء الطلاب أكثر إستعداداً لمواجهة تحديات الحياة العملية بعد التخرج ويكونون أقدر على المساهمة بشكل إيجابى فى مجتمعاتهم .

ولذلك يرى (أحمد عبدالرازق ٢٠١٧م) أن الإهتمام بطلاب الجامعة من جانب التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى أمرٌ ضرورى لضمان تحقيقهم لأهدافهم ، ومساهمتهم فى نمو وتنمية المجتمع (٢٠:١) .

كما يرى (محمد أبو العلا ٢٠٢١ م) أن ذلك من أجل دعم طلاب الجامعات في التغلب على الصعوبات والإجهاد الذي يواجهونه ، كذلك نسعى لمساعدتهم في تحقيق توازن نفسى وإنجازات أكاديمية ، كما نهدف لتعزيز مهاراتهم العقلية والبدنية وتمكينهم من تحقيق طموحاتهم الشخصية ، في النهاية نرغب في تعزيز شعورهم بالرضا والرفاهية النفسية (٣٠:٢١) .

كما أشار (سيد صبحى ٢٠٠٥ م) إلى أن فترة الشباب تعتبر مرحلة فريدة في حياة الإنسان تتميز بإمكانيات كبيرة للتطور على مختلف الأصعدة جسدياً وإجتماعياً ونفسياً وذهنياً ، يمتاز الشباب بقدرتهم على الإبداع والمساهمة الفعالة في تغيير وتطوير مجتمعاتهم وعادة ما تمتد هذه المرحلة من سن ١٥ إلى ٢٥ سنة (٨٢:١٢) .

ويشير (محمود عصمت وآخرون ٢٠١٨ م) إلى أن الأنشطة الرياضية الممارسة تختلف وتتعدد سواء للأفراد الأسوياء أو غير الأسوياء ، وتتطلب المستويات الرياضية العالية من الرياضيين ضرورة إستخدام قدراتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة حتى يتمكنوا من إحراز أفضل مستوى ممكن ، ولقد تقاربت طرق الإعداد النفسى والمهارى والخططى والبدنى ومبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ، ولذا ظهرت الحاجة إلى الإهتمام بالنواحي النفسية (٢٢٢:٢٤) .

ويرى (على الشلوى ٢٠١٨ م) أن اليقظة العقلية هي : " الوعى الكامل للمثيرات التى يتم التفاعل معها وتحفز الإنتباه دون إصدار أحكام أو الإنشغال بخبرات ومشاعر الماضى " ، أى الحالة النفسية والممارسات التى تعزز الوعى ، وطريقة معالجة المعلومات (٤:١٦) .

فى حين أشار تعريف (براون ، ريان Brown & Ryan ٢٠٠٣ م) إلى أن اليقظة العقلية حالة وسمه معا وعرفا اليقظة العقلية بأنها صفة للوعى المنتبه وحالة تعكس إدراك الإنسان لحالاته النفسية الداخلية والوقائع والأحداث الخارجية إدراكا صحيحا (٨٢٤:٤٦) .

كما عرفها (بيشوب وآخرون Bishop, et all ٢٠٠٤ م) بأنها التنظيم الذاتى للإنتباه بحيث يتم الحفاظ عليه فى التجربة المباشرة مما يسمح بالتعرف المتزايد على الأحداث العقلية فى اللحظة الحالية ، وإعتماد توجه معين تجاه تجربة المرء التى تتميز بالفضول والانفتاح والقبول ، وفى ضوء هذا التعريف يرى (بيشوب وآخرون Bishop, et all) أن اليقظة تتكون من

مكونين متداخلين يتضمن المكون الأول التنظيم الذاتى للانتباه ، فيما يتضمن المكون الثانى الإتجاه والذى يتشكل من حب الإستطلاع والإنتفاع والتقبل (٢٣٨:٤٤) .

ويعرفها (ديفز ، هايز Davis & Hayes ٢٠١١ م) بأنها وعى لحظة بلحظة بتجربة الفرد دون إصدار حكم ، وتتفق التعريفات فى أن اليقظة العقلية حالة وليست سمة وأن بالإمكان تنميتها من خلال الممارسة والتدريب على العديد من الأنشطة وأهمها التأمل (١٩٩:٥٢) .

ويرى (زين Zinn ٢٠٠٣ م) إلى أن اليقظة العقلية تستند إلى ثلاث حقائق أساسية هى: القصد والانتباه والإتجاه ، وأنها ليست مفصولة عن بعضها البعض ، حيث يمهّد القصد الطريق لما هو ممكن ، ويعمل على تحويل مقاصد الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتى إلى إستكشاف الذات وأخيراً التحرر الذاتى ، وتشير المرحلة الثانية الإنتباء إلى الإحتفاظ بالانتباه الذى يتضمن ملاحظة العمليات التى تحدث للفرد من لحظة إلى أخرى ، وفى الخبرات الداخلية والخارجية ، كما أن التنظيم الذاتى للانتباه سيكون منبئاً بالنتائج فى تنمية المهارات الثلاثة معا ، ويشير الإتجاه لنوعية اليقظة العقلية ويعكس توجيه الخبرة التى تتضمن الفضول (١٤٨:٦٨) .

وتذكر (نهلة نجم الدين ٢٠١٦ م) أن التراث النفسى العالمى يذخر بدراسات عديدة تؤكد على أهمية اليقظة العقلية كتدخل علاجى وفاعليتها فى علاج العديد من الإضطرابات النفسية والاجتماعية فضلا عن إستخدامها كمدخل تنموى فى تنمية بعض خصائص الشخصية الإيجابية الفاعلية وعلى الرغم من أن الدراسات الأمبريقية أشارت إلى نمو سريع الفاعلية التدخلات القائمة على اليقظة العقلية ، إلا أن بعض من الدراسات إهتمت بالبحث عن العمليات التى يمكن من خلالها ممارسة اليقظة العقلية ، وباعتبار ذلك يمكننا القول أن اليقظة العقلية لها دور فى جعل الفرد واعى فى الوضعيات التى يتواجد فيها متى ما كانت متوفرة بشكل تسمح له بتنظيم إنفعالاته وتسييرها بحسب ما يحيط به (١١٣:٣٣) .

وتضيف (ماجدة إسماعيل ٢٠٢٣ م) بأنه يزداد الإهتمام باليقظة العقلية فى المجال الرياضى وذلك لدورها المؤثر فى زيادة الوعى فى اللحظة الحاضرة والذى يمثل أحد أهم المتطلبات الأساسية لتحقيق الإنجازات وخاصة فى المواقف الضاغطة من المنافسات والمباريات ، كما أنها تؤثر على تطوير الأداء الرياضى وخاصة فى المستويات الرياضية العالية ، والعمل على أن

يصبح الرياضي أكثر تحكماً على الأفكار ، والإحساس بالمشاعر والمثيرات الداخلية وزيادة الإستعداد الإنفعالي وخفض التوتر والقلق (٢٤:٢٠) .

ويرى (مرعى سلامة ٢٠٢١ م) أنه يمكن التعرف على اليقظة العقلية من خلال ممارسة الوعي والتركيز للإنتباه على اللحظة الحالية التي يحياها الرياضي بل وقبولها دون إصدار الأحكام عليها ، وبمعنى آخر هي الوعي الذي يتم من خلاله لفت الإنتباه على ما تقوم به بالوقت الحاضر ، ويجب التأكيد على أن اليقظة العقلية تهتم بزيادة الشعور بالسعادة والحد من الشعور بالتوتر والتقليل من درجة الشعور بالتهديد والخوف ، وذلك كوننا لا نعيش في الحاضر أو المستقبل بل نعيش في اللحظة الحالية (١٨٦:٢٥) .

ويشير (ويتكوييتس وآخرون Witkiewicz, et al ٢٠١٢ م) إلى أن اليقظة العقلية تعمل كمتغير واقى في المواقف الصعبة في البيئة الدراسية (١٥٦٥:٦٥) .

كما يشير (البريشت وكوهين Albrecht & Cohen ٢٠١٢ م) إلى أن اليقظة العقلية تساعد الفرد في زيادة إدراك واقعه وفهم نفسه بصورة أوضح ، وتعزيز توافقه النفسى من خلال إظهار الفرد السمات الإيجابية المتمثلة في الرحمة والتسامح والتعاطف ، كذلك تعزيز توافقه الاجتماعى من خلال تحسين المناخ الإجتماعى فى المؤسسة التربوية ، وكذلك تحسين توافقه الأكاديمى من خلال رفع مستوى الأداء الأكاديمى لديه (٢:٤١) .

مكونات اليقظة العقلية :

تعددت وجهات نظر الباحثين الذين تناولوا مكونات اليقظة العقلية وفقاً لتوجهاتهم النظرية ، فقد ذكر (هاسكر Hasker ٢٠١٠ م) مكونين رئيسيين لليقظة العقلية وهما : التنظيم الذاتى للإنتباه فى اللحظة الحالية ، والإنفتاح والإستعداد والوعي بالتجارب فى اللحظة الحالية (٥٤) .

وقد حدد (براون Brown ٢٠١١ م) مكونين لليقظة العقلية ، المكون الأول : وهو حالة الوعي كما هي فى اللحظة الحالية مع الشعور الهادف والمركز والواعى ، ومعنى هادف يشير إلى التركيز الموجه حيث أن الإنتباه لا يتعلق بمثيرات معينة أو يندمج معها مثل التفكير ، الشعور

، الإدراك البصرى . أما المكون الثانى : فتم فهمه على أنه ملاحظة فضولية ومحايده بدون إصدار أحكام تقييمية على المثيرات كما هى فى الوقت الحاضر (٤٥) .

ومن خلال العرض السابق يرى الباحث أن اليقظة العقلية عملية تتضمن الوعى والإنتباه والتركيز على الأحداث الإيجابية أو السلبية فى اللحظة الحالية ، دون تفسيرها أو إصدار أحكام عليها وحالة تعكس إدراك الإنسان لحالاته النفسية الداخلية والأحداث الخارجية إدراكا صحيحا .

ويعرف الباحث اليقظة العقلية بأنها : قدرة الفرد على التركيز فى اللحظة الحالية والتعامل بوعى فى الوقت الحاضر وملاحظة الخبرات والأحداث الخارجية والمحيطه به والقدرة على الوصف الدقيق لما يشعر به من قدرات وأفكار ومشاعر داخلية ، والقدرة على التمييز والتفريق بين الأشياء والصواب والخطأ مما يساعد الفرد على تقنين الحاضر والتنبؤ بالمستقبل لتحسين الأداء الوظيفي للفرد .

وتشير (صفاء بريق ٢٠٢٣ م) إلى أن تنمية الإزدهار النفسى للفرد فى سن مبكر يعمل على تأهيله للمراحل التالية كأسس نفسية سوية تساعد على مواجهة تقلبات مرحلة المراهقة بكفاءة وصمود (١٤:٩٤٨) .

وترى كلا من (أمل محمد ، سمية شكرى ٢٠٢٢ م) أن الإزدهار النفسى هو شعور الفرد بالقدرة والكفاءة والتفاؤل وأن حياته هادفة وذات مغزى وعلاقته الإجتماعية مثمرة وقائمة على المشاركة والعطاء المتبادل (٥٣:٦) .

كما يذكر (كينت kent ٢٠٢٠ م) أن الإزدهار النفسى هو بناء شامل يتضمن عناصر من الإنفعالات الإيجابية والأداء النفسى والأداء الإجتماعى أكثر من كونه مجرد غياب للمرض النفسى ، ويأخذ الإزدهار النفسى نظرة واسعة للفرد حيث يشمل مجموعة من المفاهيم مثل : التأثير الإيجابى ، وقبول الذات ، والهدف فى الحياة ، والإستقلالية ، والتمكين البيئى ، والإسهام الإجتماعى ، والإندماج الاجتماعى (٣:٥٧) .

ويرى (باكراشيفا Bakracheva ٢٠٢٠ م) أن الإزدهار النفسى يشير إلى التأمل الذاتى والبحث عن الرفاهية والأداء الأمثل ويتضمن داخله الرضا المهنى والحب وتحقيق الذات والصحة والمشاعر الإيجابية بشكل عام وكذلك نحو الاسرة والأطفال والأصدقاء ، ويفسر الإزدهار النفسى فى المقام الأول بمجموع السعادة والرضا عن الحياة (٩٦:٤٣) .

كما يرى (زينج وآخرون Zhang et al ٢٠٢٠ م) أن الإزدهار النفسى لدى الطلاب يرتبط بأهداف الحياة حيث تساعد أهداف الحياة فى منحهم المعنى فى الحياة (٧٦٠:٦٧) .

ويوضح (جونج Jung ٢٠١٩ م) أن الإزدهار النفسى يؤثر بشكل إيجابى على حياة الناس ، مما يعزز قدرتهم على التكيف نفسياً وإجتماعياً فى مجال علم النفس الإيجابى ، يُنظر إلى هذا النمو كغاية سامية تمكن الفرد من عيش حياة هادفة ومجزية (٥٦:١-٥٦) .

ويرى (كنوسن ، ناود Knoesen&Naude ٢٠١٨ م) أن الإزدهار النفسى يتسم بالإبداع والإستكشاف وإقامة العلاقات الإجتماعية والمرونة والتمتع بالمعرفة (٢٧٠:٥٨) .

ويذكر (شوتانوس ديكسترا Schotanus-Dijkstra ٢٠١٧ م) أن أبعاداً الإزدهار النفسى تتمثل فى الشعور الإيجابى وحسن الأداء فى مختلف مجالات الحياة ، ويؤكد على أن الرفاهية النفسية هى مفهوم أكبر من مجرد خلو الفرد من الأمراض العقلية (١٥:٦٢) .

ويذكر (بيتلر Butler ٢٠١٦ م) أن العديد من الأفراد فى جميع أنحاء العالم يسعون نحو تحقيق الإزدهار النفسى نظراً لإرتباطه بالعديد من النتائج المرغوبة بما فى ذلك النجاح التعليمى والمهنى والإجتماعى والصحة البدنية والنفسية ، حيث يتم النظر إلى دعم الإزدهار النفسى على أنه قضية ذات أهمية بالغة يجب معالجتها على مستويات متعددة (١:٤٨) .

وأشار (كريسبو Crespo ٢٠١٥ م) أن الإزدهار النفسى أصبح محور إهتمام كبير فى مجال علم النفس الإيجابى رغم إستخدامه أحياناً بالتبادل مع مصطلحى السعادة والرفاهية ، إلا أنه يعتبر مفهوماً أكثر عمقاً وشمولية فالإزدهار النفسى يتجاوز مجرد الشعور بالسعادة أو الرضا حيث

يمكن للفرد أن يكون سعيدًا دون أن يصل لمرحلة الإزدهار ، وعليه يمكن النظر إلى السعادة والرفاهية كمراحل تسبق تحقيق الإزدهار النفسى الكامل (٩٩٣:٥٠) .

كما أشار (سيلجمان Seligman ٢٠١٢م) أن الإزدهار النفسى ينعكس للأفراد على الصحة العامة والقدرات الإنتاجية والإبداعية والسلام النفسى والتكافل الاجتماعى (٣٣:٦٣) .

ولخصت (مها نوير ٢٠٢١م) مظاهر الإزدهار النفسى على النحو التالى : القبول الذاتى والإحساس بالتمكن والإتقان والإستقلالية والقدرة على إتخاذ القرار وتحديد الهدف من الحياة والشعور بمستوى منخفض من الضغط والعواطف السلبية ، التفاؤل والصمود والحيوية والإندماج الإيجابى والإستعداد التام للمشاركة فى الأنشطة والشعور بمستوى عالى من الرضا عن الحياة ، الإلتزام المجتمعى وكفاءة العلاقات الإجتماعية والمساهمة فى بناء المجتمع ، القدرة على العمل والإنتاجية والإنجاز ، التدين والتسامى الروحى (٢٦٩:٣٠) .

ويرى الباحث أن مشكلة الدراسة الحالية تكمن فى إطار الإهتمام بطلاب الجامعة وضرورة الإهتمام بكيفية تحقيق أهدافهم وواجباتهم وذلك من خلال مواجهة الأمور الحياتية بتركيز ووعه كافة لإدراكهم للمواقف والخبرات التى يمرون بها وكذلك كيفية الإبداع فى تلك المواقف لكى يكون الإنسان متطلع للخبرات الجديدة والتى تضيف له . فالمرحلة الجامعية تعتبر مرحلة نمو حرجة لدى بعض الطلاب ، فهى تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة بما تفرضه عليهم من تحديات وأعباء شأنها أن تولد لديهم مجموعة من الضغوط .

ويذكر (بيرجون وآخرون Burgoon et al ٢٠٠٠م) أن من يتمتعون بمستويات عالية من اليقظة العقلية والإزدهار النفسى يكون لديهم القدرة على التواصل بفاعلية أكبر مع الآخرين ، ويتسمون بأسلوب حياة أفضل مقارنة بالذين لا يتمتعون بمستويات عالية من اليقظة العقلية والإزدهار النفسى ، كما أنهم يمتلكون مهارات شخصية متطورة تمكنهم من حل المشكلات ومواجهة الضغوط ، ويتميزون بصفات القبول والتعاطف نحو أنفسهم ونحو الآخرين (١٠٧:٤٧) .

كما يرى الباحث أن الطلاب الجامعيين في الأنشطة الرياضية المختلفة يتعرضون إلى كثير من الضغوط والمشاكل الاقتصادية والاجتماعية والأسرية والشخصية والدراسية والتي تؤثر بالسلب على توافقهم النفسي والجسمي وأيضاً على تفاعلهم وعلاقاتهم ببعضهم البعض ، وقد يستطيع البعض تخطي هذه الصعاب والبعض الآخر يفشل في تخطيها ، وهذا ما لمسها الباحث من خلال عمله في كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر والقيام بالإشراف وتدريب هؤلاء الطلاب المتفوقين رياضياً بالكلية ، وهو وجود تباين في رضا وإقبال الطلاب الجامعيين وأيضاً تباين في أدائهم لتدريباتهم .

كذلك يرى الباحث أن مشكلة البحث الحالي تنبثق من أهمية متغيراته ، فنجد أن لليقظة العقلية علاقة ارتباطية موجبة مع السمات الإيجابية مثل الإستقرار النفسي والسعادة النفسية وتقدير الذات والرضا عن الحياة (٢٦) ، والعكس صحيح أي أن العلاقة سالبة بين اليقظة العقلية والإضطرابات النفسية مثل الاكتئاب ومشاكل الحياة والإجهاد ، كذلك تؤدي اليقظة العقلية إلى تقليل مخاطر الإنتحار (١٧) كما أن هناك علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية (٢٢) حيث أشار إلى أن أصحاب ذوى المرونة النفسية يتمتعون بسمات إيجابية مثل الهدوء والإستقرار النفسي ، القدرة على التمييز والإدارة الفعالة لكل من الإنفعالات الإيجابية والسلبية ، كذلك القدرة على ضبط السلوك مما يقلل من الإحساس بضغوط الحياة .

وعلى الرغم من أهمية قياس مستوى اليقظة العقلية والإزدهار النفسي لدى تلك العينة إلا أن الدراسات العربية التي قامت بقياس اليقظة العقلية والإزدهار النفسي لهذه الفئة العمرية كانت محدودة حيث لم يتم تناولها بشكل كافى ومعظمها بصفة عامة وليس في المجال الرياضى ، وقد اختلفت نتائج هذه الدراسات فيما بينها من حيث الفروق ذات الدلالة الإحصائية والتي تعزى لمتغير النوع أو الفرق الدراسية أو التخصص الأكاديمي ، فهناك دراسات تؤكد وجود فروق بينهم وأخرى تنفى وجود فروق تعزى للمتغيرات كلا على حدة وذلك فة حدود علم الباحث ، وهذا البحث ما هو إلا محاولة من جانب الباحث للتعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والإزدهار النفسي وكذلك لقياس مستوى اليقظة العقلية والإزدهار النفسي لدى طلاب المرحلة الجامعية المتفوقين رياضياً وقياس الفروق بينهم إن وجدت والتي تعزى لمتغير الفرق الدراسية .

أهمية البحث والحاجة إليه : The importance of research :

تبرز أهمية الدراسة الحالية من أهمية الموضوع المطروح والذي يتناول اليقظة العقلية وعلاقتها بالإزدهار النفسى لدى الطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر، فموضوع اليقظة العقلية يعتبر من المواضيع التى لاقت إهتماما واسعا من طرف الباحثين والعلماء فى السنوات الأخيرة خاصة لما تحله من مكانة فى ميدان العلاج النفسى فقد إستخدم العلاج المعرفى المعزز باليقظة العقلية فى علاج الكثير من الاضطرابات النفسية ، فحسب الدراسات فالأشخاص اليقظين ذهنيا يظهرون إنتباها أكثر ورغبة فى أداء المهام وتحسن الذاكرة وأنهم يكونوا أكثر إبداعا وأقل إتلافا لصحتهم ، كما يعد البحث الحالى إستجابة للإتجاهات الحديثة التى دعت إلى الكشف عن العوامل التى تمكن الطلاب من الإزدهار النفسى ، والتركيز على محددات الصحة النفسية الإيجابية كأحد الأمور المهمة والضرورية التى يجب الإهتمام بها أثناء عملية التعلم لتحقيق التوافق النفسى والأكاديمى للطلاب المتفوقين رياضيا ، كذلك يسهم البحث فى تقديم فهم نظرى أعمق لطبيعة المتغيرات مما يساعد فى وضع الخطط والبرامج الإرشادية التى تهدف إلى تنمية هذه المتغيرات ، من الممكن أن يفيد هذا البحث طلاب الجامعة من حيث تعريفهم بمفهوم اليقظة العقلية وعلاقة ذلك بالإزدهار النفسى مما يساعدهم فى التكيف مع المواقف الحياتية المختلفة .

أهداف البحث : Research objectives :

- يهدف البحث إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالإزدهار النفسى لدى الطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر من خلال :
- ١- التعرف على درجة مستوى اليقظة العقلية للطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر .
 - ٢- التعرف على درجة مستوى الإزدهار النفسى للطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر .
 - ٣- التعرف على الفروق بين أفراد عينة البحث فى اليقظة العقلية للطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر وفقا لمتغير الفرق الدراسية (الأولى : الرابعة) .
 - ٤- التعرف على الفروق بين أفراد عينة البحث فى الإزدهار النفسى للطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر وفقا لمتغير الفرق الدراسية (الأولى : الرابعة) .

تساؤلات البحث : Research questions :

فى ضوء أهداف البحث يطرح الباحث التساؤلات التالية :

- ١- ما هى درجة مستوى اليقظة العقلية للطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر ؟
- ٢- ما هى درجة مستوى الإزدهار النفسى للطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر ؟
- ٣- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والإزدهار النفسى لدى الطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر ؟
- ٤- هل توجد فروق بين أفراد عينة البحث فى اليقظة العقلية للطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر وفقا لمتغير الفرق الدراسية (الأولى : الرابعة) ؟
- ٥- هل توجد فروق بين أفراد عينة البحث فى الإزدهار النفسى للطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر وفقا لمتغير الفرق الدراسية (الأولى : الرابعة) ؟

المصطلحات المستخدمة فى البحث :

١ - اليقظة العقلية (Mental alertness) :

وعرفها (بير وآخرون Baer et al ٢٠٠٦م) بأنها : تركيز إنتباه الفرد على الخبرات الحالية أكثر من الإنشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية ، وقبول هذه الخبرات كما هى فى الواقع ودون إصدار أحكام عليها (٢٩:٤٢) .

كما تعرف بأنها : هى حالة من القوة والشدة والحيوية للنشاط الذهنى والنفسى والعقلى والتي تجعل الرياضيين قادرين على الوعى والإنتباه للمثيرات التى تحدث فى البيئة المحيطة ومواجهتها أثناء التدريب أو المنافسة ، وتركيز الفرد على الخبرات التى يمر بها والحكم عليها بموضوعية والتكيف معها ، مع السيطرة على الأفكار السلبية والتوجه الإيجابى نحو تقبل الذات ومراعاة مشاعر الآخرين (تعريف إجرائى) .

٢- الإزدهار النفسى (psychological prosperity) :

يعرفه (سيليجمان Seligman ٢٠١١م) بأنه : المدى الأمثل للأداء الوظيفى البشرى والإنتاجية والنمو والإرتقاء النفسى الإيجابى ، حيث يمتلك الفرد المشاعر الإيجابية والإنشغال الإيجابى والعلاقات الإيجابية ووجود معنى للحياة والإنجاز (١٦:٦٤) .

كما يعرف بأنه : الحالة المثلى للصحة النفسية والرفاهية التى يشعر فيها الفرد بمزيج من العواطف والإنفعالات الإيجابية مثل السعادة والسرور والرضا والتفاؤل والأمل ، مع الشعور بالاستقلالية والإعتماد على النفس والإنجاز ، ولديه هدف ومعنى واضح فى الحياة ويستطيع تحقيق نموه الشخصى وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين ويتمتع بتقبله لذاته وإحترامها ، مما يُمكنه من العمل والأداء بكفاءة وفعالية فى مجالات الحياة المختلفة (تعريف إجرائى) .

٣- الطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر (Outstanding students in sports of the Faculty of Sports Education of Al-Azhar University) :

يعرفوا بأنهم : الطلاب الملتحقين بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر للعام الجامعى ٢٠٢٤/٢٠٢٥م والمشاركون فى الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى الجامعة ويحققون نتائج متقدمة على مستوى الجامعات ، ويتميزون بمجموعة من السمات والقدرات التى تجعلهم مؤهلين للمشاركة فى المنافسات الرياضية على مستوى الكلية أو الجامعة أو الجامعات المصرية من خلال مجموعة من المعايير والتى منها (القدرات المهارية - القدرات البدنية - القدرات الخططية - القدرات العقلية - القدرات النفسية) (تعريف إجرائى) .

الدراسات المرتبطة (Associated Studies) :

أ - الدراسات المرتبطة التى تناولت اليقظة العقلية :

١- أجرت " نجلاء بنت عبد الخالق ناجوانى " (٢٠١٩م) (٣٢) بحث بعنوان " اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسى فى ضوء بعض المتغيرات فى محافظة مسقط " ، إستخدمت الباحثة المنهج الوصفى ، تكونت العينة من ٥٠٠ طالب وطالبة ، كانت أهم النتائج أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطا لدى طلبة تعليم ما بعد الأساسى ، عدم وجود

فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس والصف الدراسي والعمر والمستوى التحصيلي .

٢- قام " فيصل الربيع " (٢٠١٩م) (١٩) بدراسة بعنوان " الذكاء الإنفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك " ، إستخدم الباحث المنهج الوصفي ، تكونت عينة الدراسة من ٤٢٠ طالبا وطالبة ، وأشارت نتائج الدراسة لوجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية ، وجود فروق دالة إحصائية في متغير الجنس لصالح الذكور ، وجود فروق دالة إحصائية في متغير المستوى الدراسي لصالح الفرقة الثانية ، لا توجد فروق دالة إحصائية في متغير التحصيل الدراسي والتخصص ، وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الإنفعالي واليقظة الذهنية .

٣- أجرت " هويدا إسماعيل إبراهيم " (٢٠١٩م) (٣٩) بحث بعنوان " المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة " ، إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية ، على عينة مكونة من (٢٢٥) طالبا وطالبة من جامعة بغداد ، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية .

٤- قام " ناصر محمد شعبان " (٢٠٢٠م) (٣١) بدراسة بعنوان " تأثير تدريبات اليقظة العقلية على الرفاهية النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية " ، وإستخدم الباحثة المنهج التجريبي ، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان للعام الجامعي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠م وبلغ قوام عينة البحث (٦٠) طالب ، وقد تم استبعاد (٢٠) طالب منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ليصبح قوام عينة البحث (٤٠) طالب ، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين أحدهما تجريبية (٢٠) طالب والأخرى ضابطة (٢٠) طالب ، وأظهرت النتائج أن برنامج تدريبات اليقظة العقلية ساهم في تحسين اليقظة العقلية وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

٥- قام " أحمد فكرى بهنساوى " (٢٠٢٠م) (٢) بدراسة بعنوان " اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية " ، إستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي ، تكونت عينة البحث الأساسية من (٨٣٦) طالباً وطالبة

من طلاب كلية التربية جامعة بنى سويف ، كانت أهم النتائج أن كل من مستوى اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي مرتفع لدى عينة البحث ، عدم وجود فروق دالة إحصائية فى مستوى اليقظة العقلية ومستوى النهوض الأكاديمي تعزى لمتغير النوع (ذكور ، إناث) ومتغير التخصص (علمي ، أدبي) ، ومتغير الفرقة الدراسية (أولى ، ثانية ، ثالثة ، رابعة) ، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي .

٦- قامت " أسماء عبد العزيز عبد المجيد " (٢٠٢١م) (٤) بدراسة بعنوان " اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبى وطالبات كلية التربية الرياضية " ، وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، وتكونت عينة البحث من طلبة كلية التربية الرياضية جامعة بنها وكان عددهم (١٦٠) طالب وطالبة ، أشتملت أدوات البحث على مقياس اليقظة العقلية ومقياس جودة الحياة ، أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات قياسى اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى الطلاب والطالبات وفقاً للفرقة الدراسية والجنس (الفرقة الرابعة والأولى) ، (طلاب وطالبات) ، ووجود علاقة دالة احصائياً بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية .

٧- أجرت " هناء بوهارا " (٢٠٢٣م) (٣٧) بحث بعنوان " اليقظة العقلية وعلاقتها بالإتزان الإنفعالى لدى الطالبة الجامعيين بجامعة سيدى بلعباس " ، إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، تم إختيار عينة عمدية قوامها (٨٣) من فئة الطلبة الجامعيين ، أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والإتزان الإنفعالى لدى الطلبة الجامعيين ، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس والمستوى الدراسى .

٨- قامت " سحر عبد الله زكى " (٢٠٢٣م) (١٠) بدراسة بعنوان " القدرة التنبؤية لليقظة العقلية على الطفو الأكاديمي لدى طلاب الجامعة " ، وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، تكونت عينة الدراسة من (٤٣٢) طالبا وطالبة من كلية التربية بالغردقة بمتوسط عمرى قدره (٢٠.٥) ، أوضحت النتائج عدم وجود فروق تعزى لمتغير النوع فى اليقظة العقلية ، عدم وجود فروق تعزى لمتغير الفرق الدراسية (أولى - ثانية - ثالثة - رابعة) فى اليقظة العقلية ، كما أسهمت درجات اليقظة العقلية فى التنبؤ بالطفو الأكاديمي بنسبة (١١.٧ %) .

ب - الدراسات المرتبطة التي تناولت الإزدهار النفسي :

٩- أجرت " رشا حامد عودة " (٢٠٢٠م) (٧) دراسة بعنوان " الإزدهار النفسي وعلاقته بالمعنى الشخصي لدى طلبة الجامعة " ، وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة في بغداد للعام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) تم إختيارهم بالطريقة العشوائية المتناسبة على وفق متغير الجنس (ذكور، إناث) والتخصص (علمي، إنساني) ، وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى عال من الإزدهار النفسي والمعنى الشخصي لدى طلبة الجامعة .

١٠- قام " يانارداغ وأوزر Yanardag& Ozer " (٢٠٢٠م) (٦٦) بدراسة بعنوان " الإزدهار النفسي والدعم الإجتماعي لدى الشباب السوري : دراسة في الصحة النفسية والإجتماعية " ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي ، تكونت العينة من (٣٨٨) شخص من المهاجرين السوريين الذين تتراوح أعمارهم بين (١٨:٣٥) عاما ، حيث أسفرت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الدعم الإجتماعي المتصور متعدد الأبعاد والإزدهار النفسي ، وأفسر الدعم الإجتماعي المتصور ١١٪ من التباين الكلي للإزدهار النفسي .

١١- أجرت " إخلاص عبد الحميد محمد ، ساهرة رزاق كاظم " (٢٠٢١م) (٣) دراسة بعنوان " الإزدهار النفسي لدى الطالبات الجامعيات الممارسات وغير الممارسات للرياضة " ، وإستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي ، وقد بلغت عينة البحث (٨٠) طالبة من طالبات المرحلة الثالثة في جامعة بغداد للعام الدراسي ٢٠٢١ ، أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى جيد لأبعاد والمجموع العام للطالبات الجامعيات مع تفوق الطالبات الممارسات للرياضة على الطالبات الغير ممارسات للرياضة في الأبعاد والمجموع العام لمقياس الإزدهار النفسي .

١٢- قام " زكريا عيد أحمد ، لميس إبراهيم على " (٢٠٢١م) (٨) بدراسة بعنوان " الإزدهار النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى معلم ومعلمات مدارس تكريت " ، وإستخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي ، وقد بلغت عينة البحث (٢٠٠) معلم ومعلمة من مدارس تكريت ، وأظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة تبعا لمتغير الجنس .

١٢- أجرى " ديفيد لويز ، دنيال ، راشيل Davis Louise & Daniel & Rachel "

(٢٠٢١م) (٥١) دراسة بعنوان " الإزدهار من خلال العلاقات فى الرياضة : دور العلاقة بين الوالدين والرياضى والمدرّب والرياضى " ، وإستخدم الباحثون المنهج الوصفى ، تكونت العينة من (١٠٠) رياضى ، وأظهرت نتائج الدراسة أن العلاقة الإيجابية بين الوالدين والرياضى كانت مرتبطة بشكل إيجابى بالإزدهار الرياضى ، كان الرياضيين الذين لديهم علاقة وثيقة ومدعمة مع والديهم أكثر عرضة للشعور بالرضا عن تجربة الرياضة والقدرة على تحقيق أهدافهم الرياضية .

١٣- قام " صالح محمد الحيانى " (٢٠٢٢م) (١٣) بدراسة بعنوان " الإزدهار النفسى وعلاقته

بتقدير الذات لدى طلبة الكليات الأهلية " ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفى ، بلغ حجم عينة البحث (٢٤٠) طالباً وطالبة تم إختيارهم بطريقة طبقية عشوائية متساوية ، وأسفرت أهم نتائج الدراسة عن تمتع طلبة الكليات بمستوى من الإزدهار النفسى وكذلك تقدير الذات ، لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الإزدهار النفسى وكذلك تقدير الذات وفقاً لمتغيرى النوع (ذكور - إناث) ، كذلك التخصص (علمى-إنسانى) .

١٤- أجرى " محمود رامز يوسف " (٢٠٢٢م) (٢٣) دراسة بعنوان " الإزدهار النفسى وعلاقته

باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية : دراسة إرتباطية- تنبؤية " ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفى التحليلى ، وتكونت عينة البحث من (٢٣٨) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة عين شمس من التخصصات العلمية والأدبية ، تم إختيارهم بطريقة عشوائية ، وأسفرت أهم نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير النوع (ذكور-إناث) ، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمى (أدبى- علمى) .

١٥- قام " وليد حسن عبد الجليل " (٢٠٢٢م) (٤٠) بدراسة بعنوان " الإزدهار النفسى لدى

الطلبة المتميزين " ، وذلك بهدف التعرف على مستوى الإزدهار النفسى لدى أفراد عينة البحث من الطلبة المتميزين ، إستخدم الباحث المنهج الوصفى بإستخدام كل من الأسلوب الإرتباطى والأسلوب الفارق أو المقارن ، قام الباحث بإختيار عينة عشوائية طبقية بلغ عددها

(٤٠٠) طالب وطالبة وللتطبيق النهائي عينة عشوائية طبقية بلغ عددها (٢٥٨) طالباً وطالبة من الطلبة المتميزين ، وأسفرت أهم نتائج الدراسة عن وجود فروق ذو دلالة إحصائية أى أن أفراد عينة البحث لديهم إزدهار نفسى دال إحصائياً وبمستوى دون المتوسط الفرضى.

١٦- أجرت " آمال عبدالسميع أباطة وآخرون " (٢٠٢٢ م) (٥) دراسة بعنوان " فعالية برنامج إرشادى إنتقائى فى تنمية الإزدهار النفسى لدى المراهقين المكفوفين " ، وإستخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي ، وبلغ حجم عينة الدراسة (٢٠) طالباً وطالبة من طلاب مدارس النور المكفوفين ، وأسفرت أهم نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادى الإنتقائى فى تنمية الإزدهار النفسى لدى المراهقين المكفوفين .

١٨- قام " تشينغ واخرون & Ch'ng et al " (٢٠٢٢ م) (٤٩) بدراسة بعنوان " الإزدهار النفسى لدى طلاب الدراسات العليا فى وادى كلانج بماليزيا " ، وإستخدم الباحثون المنهج الوصفى ، شارك فى هذه الدراسة ما مجموعه ٢٤٠ طالباً من طلاب الدراسات العليا ، وأسفرت أهم نتائج الدراسة عن أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الإزدهار النفسى لدى طلبة الدراسات العليا تبعاً لفئاتهم العمرية ومجال دراستهم ، كما لم توجد أى فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الإزدهار النفسى لدى طلاب الدراسات العليا على أساس الجنس والعرف ومستوى برنامج الدراسات العليا وهيكل البرنامج وطريقة البرنامج وسنة البرنامج .

١٩- أجرت " هبة سامى محمود " (٢٠٢٣ م) (٣٤) دراسة بعنوان " التنبؤ بالإزدهار النفسى فى ضوء كل من المناعة النفسية والوعى بالذات لدى عينة من الشباب الجامعى " ، وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفى الإرتباطى المقارن ، بلغ حجم عينة الدراسة الأساسية (٢٣٢) طالباً وطالبة ٥٤ من الذكور، ١٧٨ من الإناث من الدارسين بكليتى التربية والعلوم جامعة عين شمس ، وأسفرت أهم نتائج الدراسة عن وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين أبعاد مقياس الإزدهار النفسى والدرجة الكلية وأبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية .

٢٠- قامت " مروة محمد أحمد " (٢٠٢٣ م) (٢٧) دراسة بعنوان " برنامج إرشادى لتحسين مستوى الإزدهار النفسى لدى طلاب الجامعة وأثره على فعالية الذات " ، بهدف التحقق من مدى

فاعلية برنامج إرشادى فى تحسين الإزدهار النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة ، إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وبلغ حجم العينة (٤٠) طالبة ممن تتراوح أعمارهن الزمنية ما بين (١٨-٢٢) سنة ، وأسفرت أهم نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادى المستخدم فى تحسين الإزدهار النفسى لدى طلاب الجامعة ، وكذلك تحسين فاعلية الذات لدى الطلاب .

التعليق على الدراسات المرتبطة :

عرض الباحث (٢٠) دراسة مرتبطة منها (١٧) دراسة عربية ، (٣) دراسات أجنبية ، وتم عرضها من الأقدم إلى الأحدث ، وأجريت فى الفترة من (٢٠١٩) حتى (٢٠٢٣) منها : - (٨) دراسات مرتبطة باليقظة العقلية . - (١٢) دراسة مرتبطة بالإزدهار النفسى .

ومن خلال عرض الدراسات المرتبطة يتضح مايلى :

١- **الهدف :** تناولت أغلب الدراسات محاولة التعرف على العلاقة بين المتغيرات قيد البحث (اليقظة العقلية ، الإزدهار النفسى) وغيرها من المتغيرات الأخرى ، فى حين أن البعض منها كان الهدف منها إعداد وتصميم مقياس اليقظة العقلية أو الإزدهار النفسى ، أو التعرف على مستوى اليقظة العقلية والإزدهار النفسى ، وأيضا وضع برامج إرشادية لتحسين مستوى اليقظة العقلية والإزدهار النفسى ، والبعض التعرف على الفروق تبعا لمتغير الفرق الدراسية أو الذكور والإناث أو الألعاب الجماعية والفردية فى المتغيرات قيد البحث .

٢- **المنهج المستخدم :** أن جميع هذه الدراسات قد إستخدمت المنهج الوصفى إلا دراستين فقط قد إستخدمت المنهج التجريبي لمناسبة هذا النوع لطبيعة هذه الدراسات .

٣- **العينة :** أجريت الدراسات على عينات من فئات ومستويات مختلفة من الطلاب (طلبة التعليم ما بعد الأساسى ، المتميزين - المتفوقين رياضيا - مرحلة الجامعة - الدراسات العليا) ، المعلمين والمعلمات ، المدربين الرياضيين ، المراهقين المكفوفين ، موظفى بعض مؤسسات الدولة ، الممارسات وغير الممارسات للرياضة ، تراوحت العينات من (٢٠) إلى (٨٣٦) .

٤- أدوات جمع البيانات : إستعانت الدراسات فى تقييمها بالمقاييس النفسية المخصصة لذلك ، ومنها مقاييس أعدها وصممها الباحثين ومنها مقاييس كانت جاهزة للإستخدام .

٥- أهم النتائج : يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المستوى العالى للإزدهار النفسى ، وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية ومستوى عالى من الإزدهار النفسى والمعنى الشخصى لدى طلبة الجامعة ، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير النوع (ذكور-إناث) ، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمى (أدبى-علمى) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب تعزى إلى الفرق لصالح الفرقة الرابعة ، وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائية بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية والإزدهار النفسى والمتغيرات الأخرى ، فاعلية البرامج الإرشادية المستخدمة فى تحسين اليقظة العقلية والإزدهار النفسى لدى طلاب الجامعة .

٦- المعالجات الإحصائية : أتفقت الدراسات تقريباً على إستخدام المعاملات الأولية كالمتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ودلالة الفروق ومعامل الإرتباط وتحليل التباين .

مدى الإستفادة من الدراسات المرتبطة :

- يرى الباحث أن هذه الدراسات فى مجملها قد ساهمت فى إلقاء الضوء على تحديد الأسس الهامة لهذه الدراسة مثل :
- إبراز أهمية البحث الحالى ، والذى ينبع من أهمية الموضوع والعينة .
 - تحديد ملامح الإطار النظرى لمتغيرى البحث (اليقظة العقلية ، الإزدهار النفسى) .
 - أظهرت منطقية البحث الحالى ، وهذا بلا شك أسهم فى تحديد مشكلة البحث تحديداً دقيقاً .
 - توجيه وصياغة أهداف وفروض البحث الحالى ، والتعرف على المنهج الملائم للبحث .
 - التعرف على الأدوات والمقاييس المتعددة والمتنوعة سوف يُسهم فى إختيار وتصميم وبناء وتطبيق الأدوات البحثية .
 - الإسهام فى تفسير ما توصل إليه البحث الحالى من نتائج ، والمعالجات الإحصائية الملائمة .

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث Research Methodology :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي والذي يهدف إلى التعرض للظاهرة موضوع البحث ،
لمناسبته لكشف طبيعة العلاقات القائمة بين المتغيرات المختلفة قيد البحث .

مجتمع وعينة البحث Research community and sample :

يتكون مجتمع البحث من الطلاب المتفوقين رياضياً بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر للعام الجامعي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م ، وبلغ حجم مجتمع البحث (٣٦٥) طالب من المقيدين بالفرق (الأولى (٧٠) ، الثانية (١٠٠) ، الثالثة (١١٠) ، الرابعة (٨٥)) ، تم إختيار أفراد عينة البحث الإستطلاعية والأساسية بالطريقة العشوائية وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث ووجهة نظر الباحث في مشكلة بحثه ، حيث تم إستبعاد (١٣٥) طالب وذلك لأسباب شروط ومواصفات إختيار عينة البحث والإكتفاء بـ (٢٣٠) طالب من الفرق (الأولى (٤٢) ، الثانية (٦٥) ، الثالثة (٧٣) ، الرابعة (٥٠)) ، وبذلك تكونت العينة الإستطلاعية من (٦٠) طالب وذلك لحساب المعاملات العلمية للمقاييس قيد الدراسة ، تكونت العينة الأساسية من (١٧٠) طالب .

جدول رقم (١)

تصنيف العينة الكلية للبحث

(ن=٢٣٠)

م	الفرقة	البيان				المجموع الكلي
		العينة الإستطلاعية	النسبة المئوية	العينة الأساسية	النسبة المئوية	
١	الأولى	١٢	٥.٢٠%	٣٠	١٣.٠٤%	٤٢
٢	الثانية	١٥	٦.٥٢%	٥٠	٢١.٧٤%	٦٥
٣	الثالثة	١٨	٧.٨٣%	٥٥	٢٣.٩١%	٧٣
٤	الرابعة	١٥	٦.٥٢%	٣٥	١٥.٢٢%	٥٠
المجموع		٦٠	٢٦.٠٨%	١٧٠	٧٣.٩٢%	٢٣٠ (١٠٠%)

أدوات جمع البيانات Data collection tools :

أ - مقياس اليقظة العقلية Mental alertness Scale (تصميم الباحث ٢٠٢٤م) :

يهدف المقياس إلى التعرف على درجة مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر ، ذلك من خلال الملاحظة والوصف والتصنيف بوعي والقبول بدون إصدار أحكام ، وقد أتبع الباحث عدة خطوات لإعداد المقياس ، حيث قام بإجراء مسح مرجعي للعديد من المراجع العلمية والدراسات المرتبطة التي تناولت متغير اليقظة العقلية في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي للوقوف على أكثر مقاييس اليقظة العقلية إستخداما في المجال الرياضي مثل مرجع (عاصم عبد المجيد كامل ٢٠٢٠م) (١٥) ، (فوقية حسن رضوان ٢٠٢١م) (١٨) ، (مرعى سلامة يونس ٢٠٢١م) (٢٥) ، (ماجدة محمد إسماعيل ٢٠٢٣م) (٢٠) ، دراسة (سانكينا كارمونا Sankitha carmona ٢٠١٨م) (٦١) ، (سهير رعد يحيى وآخرون ٢٠١٩م) (١١) ، (نathan Jet al وآخرون ٢٠٢٠م) (٦٠) ، (هدى حسن صابر وآخرون ٢٠٢٢م) (٣٥) ، (هدير محمد كامل وآخرون ٢٠٢٣م) (٣٦) ، ويتضمن المقياس (٤٢) عبارة موزعة على (٤) أبعاد هي :

١- **الملاحظة Observation** : وتشير إلى المهارة أو القدرة على ملاحظة أو الإهتمام بالمشاعر والأفكار والأحاسيس في اللحظة الحالية ، ويتكون من ١٢ عبارة .

٢- **الوصف Description** : ويعنى ملاحظة المنبهات بداخلك ومن حولك بنجاح ، ووصف هذه المحفزات أو تصنيفها حيث يعد خطوة ثانية مهمة في ممارسة اليقظة العقلية ، تصنيف وفهم المشاعر والأفكار والأحاسيس ضروريان لليقظة العقلية ، ويتكون من ٩ عبارات.

٣- **التصرف بوعي awareness** : ويشير إلى قدرة الفرد على التركيز لما يقوم به من أنشطة وقت حدوثها ، وعدم إجراء النشاط بشكل آلي أو تلقائي مع عدم الإنتباه للمثيرات الأخرى والتركيز على هذا المثير فقط ، ويتكون من ١١ عبارة .

٤- **القبول بدون إصدار أحكام Acceptance without judgment** : ويعنى قبول الفرد للخبرة التي يمر بها وعدم إصدار الحكم عليها ، ويتكون من ١٠ عبارات .

تصحيح المقياس : يقوم الطلاب بالإجابة على العبارات طبقا لمقياس ثلاثي التدرج بحيث يعكس درجة الإزدهار النفسي لدى الطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر ، ذلك وفق القيم التالية : (دائما (٣) درجات- أحيانا (٢) درجتان- أبدا (١) درجة واحدة) ، وقد بلغ المدى للدرجة الكلية لمجموع عبارات المقياس ما بين (٤٢-١٢٦) درجة .

ب - مقياس الإزدهار النفسى psychological flourishing Scale (تصميم الباحث ٢٠٢٤م) :

يهدف المقياس إلى التعرف على درجة مستوى الإزدهار النفسى للطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر ، من خلال العلاقات الإيجابية والمشاعر الإيجابية والاندماج النفسى ومعنى الحياة والإنجاز ، وقد أتبع الباحث عدة خطوات لإعداد المقياس ، حيث تم مراجعة الإطارات النظرية والدراسات المرتبطة بالإزدهار النفسى ، وكذلك الإطلاع على بعض مقاييس الإزدهار النفسى ومنها : دراسة (Diener et al ٢٠١٠م) (٥٣) ، مقياس (Seligman ٢٠١١م) (٦٤) ، مقياس (Hone,et al, ٢٠١٤م) (٥٥) ، مقياس (منال محمود ٢٠١٧م) (٢٩) ، دراسة (Mesurado et al ٢٠١٨م) (٥٩) ، مقياس (زينب شعبان ٢٠٢٠م) (٩) ، مقياس (هناء ذكى ، سامح حرب ٢٠٢١م) (٣٨) ، ودراسة (إخلاص عبد الحميد ، ساهرة رزاق ٢٠٢١م) (٣) ، مقياس (مروة نشأت ٢٠٢٢م) (٢٨) ، ويتضمن المقياس (٦٨) عبارة موزعة على (٥) أبعاد هى :

١- العلاقات الإيجابية **Positive relationships** : الروابط القائمة بين الطلاب التى تتسم بالمرونة والتواصل وتبادل مشاعر التقدير والفخر والإمتنان والحب ، وتتكون من ٢٠ عبارة .

٢- المشاعر الإيجابية **Positive feelings** : هى مستوى الطلاب العالى فى الشعور بالإرتياح والسرور والبهجة والدفء والنشوة والحب وما شابه ذلك من مشاعر وأنشطة إيجابية ، ويتكون هذا البعد من ١٢ عبارة .

٣- الإندماج النفسى **Psychological integration** : إستغراق الطلاب التام فى المهام المحببة وإنشغالهم عن تفكيرهم وشعورهم عند تدفق الحالة والتركيز الكامل على إتمام مهامهم ، ويتكون هذا البعد من ١٢ عبارة .

٤- معنى الحياة **Meaning of life** : أحساس الطلاب بأهمية وقيمة الحياة ، وشعورهم بوجود أهداف ذات مغزى ومعنى لديهم من المنافسات الرياضية ، يسعون بإيجابية نحو تحقيقها ، ويتكون هذا البعد من ١٢ عبارة .

٥- الإنجاز **Accomplishment** : شعور الطلاب بالقدرة على وضع الأهداف وتحقيقها وإكمال المهام والمسؤوليات اليومية والتغلب على العقبات بإتقان ونجاح وتفوق ، ويتكون هذا البعد من ١٢ عبارة .

تصحيح المقياس : يقوم الطلاب بالإجابة على العبارات طبقا لمقياس ثلاثى التدرج بحيث يعكس درجة الإزدهار النفسى لدى الطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر ، ذلك وفق القيم التالية : (دائما (٣) درجات- أحيانا (٢) درجتان- أبدا (١) درجة واحدة) ، وقد بلغ المدى للدرجة الكلية لمجموع عبارات المقياس ما بين (٢٢٠-٤٤) درجة .

إجراءات تنفيذ البحث :

جدول (٢)

يوضح التوزيع الزمني للدراسة

المحتويات	التطبيق	من	إلى
الدراسة الإستطلاعية	التطبيق الأول	٢٠٢٤ / ١١ / ٣ م	٢٠٢٤ / ١١ / ٦ م
	التطبيق الثاني	٢٠٢٤ / ١١ / ١٧ م	٢٠٢٤ / ١١ / ٢٠ م
الدراسة الأساسية	—	٢٠٢٤ / ١٢ / ١ م	٢٠٢٤ / ١٢ / ٤ م

المعاملات العلمية للمقاييس قيد الدراسة :

- حساب معامل الصدق بطريقة صدق الإتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية :

تم عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تندرج تحته ويوضحه جدول (٣) ، عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ويوضحه جدول (٤) .

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية

للبعد الذي تندرج تحته (ن = ٦٠)

م	الملاحظة	الوصف	التصرف بوعي	القبول بدون إصدار أحكام
١	٠.٣٩٢	٠.٤٩٤	٠.٣٥٣	٠.٤٥٤
٢	٠.٤٥٤	٠.٣٩٤	٠.٧٤٥	٠.٣٦٨
٣	٠.٥٦٨	٠.٣٧٤	٠.٦٨٥	٠.٤٠٢
٤	٠.٤٠٢	٠.٤١٢	٠.٤٠٨	٠.٥٥١
٥	٠.٤٥١	٠.٤٦٣	٠.٧١٦	٠.٤٠٧
٦	٠.٤١٣	٠.٥٣٢	٠.٤٧٣	٠.٥٧٦
٧	٠.٣٤١	٠.٤٢٠	٠.٦٨٥	٠.٤٦٧
٨	٠.٣٩٧	٠.٣٩٢	٠.٦٩٥	٠.٣٩٦
٩	٠.٤٧٦	٠.٥٧٢	٠.٣٥٩	٠.٤٨١
١٠	٠.٤١٢		٠.٦٨٤	٠.٦٠٠
١١	٠.٣٧١		٠.٣٣٣	
١٢	٠.٤٠٢			

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠ ، عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تندرج تحته في مقياس اليقظة العقلية تراوحت ما بين (٠.٣٣٣ ، ٠.٧٤٥) وجميعها دال معنويًا عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة ومرضية من الصدق .

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية

للمقياس الذي تندرج تحته (ن = ٦٠)

الأبعاد	الملاحظة	الوصف	التصرف بوعي	القبول بدون إصدار أحكام
معاملات الارتباط	٠.٦٨٥	٠.٧٣٢	٠.٨١٢	٠.٦٢٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠ ، عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠.٦٢٥ ، ٠.٨١٢) وجميعها دال معنويًا عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة ومرضية من الصدق .

- حساب معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية :

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني ومعاملات الثبات باستخدام

معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس (ن = ٦٠)

م	أبعاد المقياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معاملات الارتباط	معامل الثبات
		س-	ع±	س-	ع±		
١	الملاحظة	٢٨.٢٣٠	٢.٨٣٢	٢٤.٧٦٩	٢.٨٩١	٠.٥٤٨	٠.٦٨٠
٢	الوصف	١٣.١٥٣	٢.٤٣٦	١١.٣٠٧	٢.٤٣٦	٠.٥٧٣	٠.٥٤٣
٣	التصرف بوعي	٢١.٦١٥	٣.٢٧٩	١٩.٧٦٩	٤.٧٢٨	٠.٤٢٧	٠.٥٩٢
٤	القبول بدون إصدار أحكام	١٨.٩٢٣	٢.٧٥٢	١٧.٥٣٨	٢.٢٥٨	٠.٤٣٥	٠.٦٠٦
المقياس ككل		٨٢.٧٢٣	٨.٦١٨	٧٢.٥٨٤	٩.٩٥٠	٠.٥٤١	٠.٦١٨

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لأبعاد مقياس اليقظة العقلية تراوحت ما بين (٠.٤٢٧ ، ٠.٥٧٣) وللمقياس ككل (٠.٥٤١) وجميعها

دال معنويا عند مستوى (٠.٠١) ، كما تراوحت قيم معاملات الثبات بإستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس ما بين (٠.٥٤٣ ، ٠.٦٨٠) وللمقياس ككل (٠.٦١٨) وهي معاملات إرتباط دالة إحصائيا مما يشير إلى أن أبعاد وعبارات المقياس تتسم بدرجة مقبولة ومرضية من الثبات .

- مستوى اليقظة العقلية للطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر : جدول (٦)

مستوى اليقظة العقلية للطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية
جامعة الأزهر وفقا لأبعاد المقياس

م	أبعاد المقياس	يقظة عقلية منخفضة		يقظة عقلية متوسطة		يقظة عقلية مرتفعة	
		من	إلى	من	إلى	من	إلى
١	الملاحظة	١٢	٢٢	٢٣	٣٠	٣١	٣٦
٢	الوصف	٩	١٦	١٧	٢٣	٢٤	٢٧
٣	التصرف بوعي	١١	٢٠	٢١	٢٧	٢٨	٣٣
٥	القبول بدون إصدار أحكام	١٠	١٧	١٨	٢٥	٢٦	٣٠
المقياس ككل		٤٢	٧٥	٧٦	١٠٥	١٠٦	١٢٦

- حساب معامل الصدق بطريقة صدق الإتساق الداخلي لمقياس الإزدهار النفسى :
تم عن طريق حساب معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تندرج تحته ويوضحه جدول (٧) ، عن طريق حساب معاملات الإرتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ويوضحه جدول (٨) .

جدول (٧)

معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية

للبعد الذى تندرج تحته (ن = ٦٠)

م	العلاقات الإيجابية	المشاعر الإيجابية	الإندماج النفسى	معنى الحياة	الإنجاز
١	٠.٩٣٥	٠.٩١٠	٠.٦٤٣	٠.٨٩٢	٠.٩١٤
٢	٠.٩٣٢	٠.٩٦٥	٠.٥٤١	٠.٨٤٨	٠.٦٤٤
٣	٠.٩٣٥	٠.٧٥٩	٠.٨٤٥	٠.٩٢٦	٠.٩٢٢

٠.٦٤٣	٠.١٨٦	٠.٩٤٨	٠.٥٧٠	٠.٨٧٥	٤
٠.٥٤١	٠.٩١٥	٠.٩٨٥	٠.٩٢٢	٠.٦٦٣	٥
٠.٨٤٥	٠.٩١٤	٠.٩٥١	٠.٦٤٣	٠.٩٤٥	٦
٠.٩٤٨	٠.٨٢٨	٠.٥٤٥	٠.٢١٤	٠.٧٢٤	٧
٠.٩٨٥	٠.٩٥٥	٠.٩١٤	٠.٨٤٥	٠.٩٣٠	٨
٠.٥٤٨	٠.٨٥٦	٠.٦٤٤	٠.٩٤٨	٠.٢١٨	٩
٠.٩٢٨	٠.٨٧٥	٠.٩٢٣	٠.٩٨٥	٠.٨٢٣	١٠
	٠.٢١٦	٠.١٥٤	٠.٢٢٨	٠.٩٠٤	١١
	٠.٩٤٥	٠.٨٧٥	٠.٩٢٨	٠.٢٣٣	١٢
	٠.٧٢٤	٠.٦٦٣	٠.٣٧٠	٠.٧٠٤	١٣
	٠.٩٥١		٠.٩١٥	٠.٩٧١	١٤
	٠.١٩٧		٠.٨٢٨	٠.٩١٠	١٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠ ، عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تندرج تحته فى مقياس الإزدهار النفسى تراوحت ما بين (٠.٣٧٠ ، ٠.٩٨٥) وجميعها دال معنويا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) فيما عدا ثمانى عبارات منهم عبارتين بالبعد الأول (العلاقات الإيجابية) ، عبارتين بالبعد الثانى (المشاعر الإيجابية) ، عبارة واحدة بالبعد الثالث (الاندماج النفسى) ، ثلاث عبارات بالبعد الرابع (معنى الحياة) ، هم المظللين بجدول (٧) وقد تم حذف هذه العبارات لحصولها على قيمة معامل ارتباط أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وبالتالي يصبح مقياس الإزدهار النفسى فى صورته النهائية يشتمل على (٦٠) عبارة تندرج تحت خمسة أبعاد كما هو موضح — (مرفق ٢) .

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية

للمقياس الذى تندرج تحته (ن = ٦٠)

الأبعاد	العلاقات الإيجابية	المشاعر الإيجابية	الاندماج النفسى	معنى الحياة	الإنجاز
معاملات الارتباط	٠.٩٩٧	٠.٨٨٥	٠.٩٩١	٠.٩٨٨	٠.٨٦٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠ ، عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠.٨٦٧ ، ٠.٩٩٧) وجميعها دال معنويًا عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة ومرضية من الصدق .

- حساب معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ لمقياس الإزدهار النفسي :

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني ومعاملات الثبات باستخدام

معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس (ن = ٦٠)

م	أبعاد المقياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معاملات الارتباط	معامل الثبات
		س-	ع±	س-	ع±		
١	العلاقات الإيجابية	٥٥.٦٩	٣.٥٤٨	٥٣.٥٠	٣.٦٤٢	٠.٩٨٦	٠.٩٩٢
٢	المشاعر الإيجابية	٤٨.٣٠	٢.٨٠٣	٤٥.١٦	٢.٩٣٢	٠.٩٨٧	٠.٩٩٣
٣	الاندماج النفسي	٢٨.١٩	٢.٤١٢	٢٥.٩٧	٢.٥٢٨	٠.٩٧٢	٠.٩٨٥
٤	معنى الحياة	٢٤.٩٥	٢.٨٥٣	٢١.٧٧	٢.٩٣٠	٠.٩٨٥	٠.٩٩٢
٥	الإنجاز	٢٠.٣٧	٢.٢٨٩	١٨.٢١	٢.٤٢٠	٠.٩٨١	٠.٩٩٠
	المقياس ككل	٨١.٩٢٣	١٧٧.٦٤	٩.٣٨٢	١٦٤.٦٢	٩.٤٥٤	٠.٩٦٤

يتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمحاور مقياس الإزدهار النفسي تراوحت ما بين (٠.٩٧٢ ، ٠.٩٨٧) وللمقياس ككل (٠.٩٥٤) وجميعها دال معنويًا عند مستوى (٠.٠١) ، كما تراوحت قيم معاملات الثبات باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ لمحاور المقياس ما بين (٠.٩٨٥ ، ٠.٩٩٣) وللمقياس ككل (٠.٩٦٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائيًا مما يشير إلى أن أبعاد وعبارات المقياس تتسم بدرجة مقبولة ومرضية من الثبات .

- مستوى الإزدهار النفسى للطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر:

جدول (١٠)

مستوى الإزدهار النفسى للطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية
جامعة الأزهر وفقا لأبعاد المقياس

م	محاور المقياس	إزدهار نفسى منخفض		إزدهار نفسى متوسط		إزدهار نفسى مرتفع	
		من	إلى	من	إلى	من	إلى
١	العلاقات الإيجابية	١٣	٢٣	٢٤	٣٣	٣٤	٣٩
٢	المشاعر الإيجابية	١٣	٢٣	٢٤	٣٣	٣٤	٣٩
٣	الاندماج النفسى	١٢	٢٢	٢٣	٣٠	٣١	٣٦
٤	معنى الحياة	١٢	٢٢	٢٣	٣٠	٣١	٣٦
٥	الإنجاز	١٠	١٨	١٩	٢٦	٢٧	٣٠
	المقياس ككل	٦٠	١٠٨	١٠٩	١٥٢	١٥٣	١٨٠

أسلوب المعالجات الإحصائية المستخدمة Statistical treatments used :

إشتمل الأسلوب الإحصائى المستخدم فى الدراسة التوصيف الإحصائى بإستخدام المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ، والتكرارات والنسب المئوية ، معنوية النسب ، معامل ارتباط (بيرسون) ، معامل ثبات ألفا كرونباخ ، الوزن النسبى ، قيمة (ت) لدلالة الفروق ، وذلك بإستخدام برنامجى **SPSS** ، **Ver21** ، وقد إرتضى الباحث مستوى دلالة (٠.٠٥) لقبول وتفسير نتائج البحث ، كما إرتضى قبول النتائج التى تتجاوز نسبة (٨٠%) من رأى المحكمين .

عرض وتفسير ومناقشة نتائج البحث Discusion of the research results :

للإجابة على هذا السؤال قام الباحث بتقديم المقياس إلى عينة البحث من طلاب الفرق الدراسية (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة) المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية ، وسيتم عرض نتائج كل بعد داخل المقياس أولاً بشكل منفصل على أن يتم التعليق على نتائج أبعاد المقياس بشكل متكامل :

التساؤل الأول : ما هى درجة مستوى اليقظة العقلية للطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر ؟

جدول (١١)

الوسط المرجح والوزن المئوي وترتيب العبارات في البعد الأول للملاحظة (ن = ١٧٠)

الترتيب	الوزن المئوي %	الوسط المرجح	أبدا	أحيانا	دائما	رقم العبارة
			تكرار	تكرار	تكرار	
٤	٨٩.٠٢	١.٩٠	١٨	٣٢	١٢٠	١
٨	٨٥.٠٣	٢.٠٣	٢٩	٤٠	١٠١	٢
٦	٨٦.٥٣	٢.٠٦	٢٨	٣٣	١٠٩	٣
٢	٩٤.١١	٢.٠٣	١٨	٢٢	١٣٠	٤
٩	٨٤.٧٦	٢.٣٦	٢٧	٤٣	١٠٠	٥
١	٩٤.٣٢	٢.٠٣	١٣	٢٥	١٣٢	٦
١١	٨٣.٢٥	٢.٠٠	٣٢	٤٢	٩٦	٧
٧	٨٥.٣٤	٢.١٠	٢٨	٣٨	١٠٤	٨
١٢	٨٠.٤٧	٢.١٦	٢٦	٥٦	٨٨	٩
٣	٩٠.٢١	٢.١٠	٢٥	٣٠	١١٥	١٠
١٠	٨٣.٩٢	٢.٠٣	٢٣	٥٠	٩٧	١١
٥	٨٧.٠٥	٢.٤٠	٢٢	٣٧	١١١	١٢
الدرجة الكلية للبعد			٨٢.٤١	٣.٠٠		

يتضح من جدول (١١) أن درجة إستجابات عينة البحث على إجمالى البعد الأول (الملاحظة) فى مقياس اليقظة العقلية جاءت بوسط مرجح قدره ٣.٠٠ ، ووزن مئوي ٨٢.٤١ % .

جدول (١٢)

الوسط المرجح والوزن المئوي وترتيب العبارات فى البعد الثانى الوصف (ن = ١٧٠)

الترتيب	الوزن المئوي %	الوسط المرجح	أبدا	أحيانا	دائما	رقم العبارة
			تكرار	تكرار	تكرار	
٤	٩٠.٢١	٢.١٠	٢٣	٣٢	١١٥	١
٣	٩١.٤٣	٢.٣٠	١٢	٣٥	١٢٣	٢
١	٩٦.٦٦	٣.١٢	٦	١١	١٥٣	٣
٥	٨٧.٢٦	٢.٤٠	٢٦	٤١	١٠٣	٤
٧	٨٤.٤٠	٢.٤٤	١٧	٥٥	٩٨	٥
٢	٩٤.٣٢	٢.٠٣	١٣	٢٥	١٣٢	٦
٩	٨٠.٢١	١.٦٠	١٨	٦٤	٨٨	٧
٦	٨٥.٠٣	٢.٠٣	٢٩	٤٠	١٠١	٨
٨	٨٤.٢٦	١.٩١	٢٤	٤٩	٩٧	٩
الدرجة الكلية للبعد			٨٠.٦٧	٢.٢٨١		

يتضح من جدول (١٢) أن درجة إستجابات عينة البحث على إجمالى البعد الثانى (الوصف) فى مقياس اليقظة العقلية جاءت بوسط مرجح قدره ٢٠.٢٨١ ، ووزن مئوى ٨٠.٦٧ % .

جدول (١٣)

الوسط المرجح والوزن المئوى وترتيب العبارات فى البعد الثالث التصرف بوعى (ن = ١٧٠)

رقم العبارة	دائما تكرار	أحيانا تكرار	أبدا تكرار	الوسط المرجح	الوزن المئوى %	الترتيب
١	١١٩	٣٤	١٧	٢.٢٥	٩٠.٤٣	٦
٢	١٤١	٢١	٨	٣.٠٠	٩٥.١١	٥
٣	١١٦	٣٢	٢٢	٢.١٥	٩٠.٣١	٧
٤	١٤٢	١٩	٩	٣.٠١	٩٥.٣٢	٤
٥	٩٤	٤٣	٣٣	١.٩٠	٨١.٥٢	١١
٦	١٤٣	٢١	٦	٣.٠٧	٩٥.٥١	٣
٧	١٥٤	٦	١٠	٣.٤٥	٩٦.٧١	١
٨	١٤٤	٢٣	٣	٣.١٩	٩٥.٨١	٢
٩	٩٦	٤١	٣٣	٢.٠٢	٨٣.٨٢	١٠
١٠	١٢٦	٢٥	١٩	٢.٦٠	٨٩.٦٩	٨
١١	١٠٩	٣٢	٢٩	٢.١٤	٨٦.٥٣	٩
الدرجة الكلية للبعد				٣.١٢	٨٦.٩٥	

يتضح من جدول (١٣) أن درجة إستجابات عينة البحث على إجمالى البعد الثالث (التصرف بوعى) فى مقياس اليقظة العقلية جاءت بوسط مرجح قدره ٣٠.١٢ ، ووزن مئوى ٨٦.٩٥ % .

جدول (١٤)

الوسط المرجح والوزن المئوى وترتيب العبارات

فى البعد الرابع القبول بدون إصدار أحكام (ن = ١٧٠)

رقم العبارة	دائما تكرار	أحيانا تكرار	أبدا تكرار	الوسط المرجح	الوزن المئوى %	الترتيب
١	١٠١	٤٠	٢٩	٢.٠٣	٨٥.٠٣	٨
٢	١٥٣	١١	٦	٣.١٢	٩٦.٦٦	١
٣	١٠٩	٣٣	٢٨	٢.٠٦	٨٦.٥٣	٧
٤	٨٨	٥٦	٢٦	٢.١٦	٨٠.٤٧	١٠
٥	١٣٠	٢٢	١٨	٢.٠٣	٩٤.١١	٤
٦	١٤٣	٢١	٦	٣.٠٧	٩٥.٥١	٢
٧	١٣٠	٢٢	١٨	٢.٠٣	٩٤.١١	٣

٨	١٢٣	٣٥	١٢	٢.٣٠	٩١.٤٣	٥
٩	٩٤	٤٣	٣٣	١.٩٠	٨١.٥٢	٩
١٠	١١٥	٣٠	٢٥	٢.١٠	٩٠.٢١	٦
الدرجة الكلية للبعد			٢.٩٦٧	٨٤.٣٦		

يتضح من جدول (١٤) أن درجة إستجابات عينة البحث على إجمالي البعد الرابع (القبول بدون إصدار أحكام) في مقياس اليقظة العقلية جاءت بوسط مرجح قدره ٢.٩٦٧ ، ووزن مئوى ٨٤.٣٦ % .

جدول (١٥)
مستوى اليقظة العقلية وفقا لأبعاد المقياس (ن = ١٧٠)

م	أبعاد اليقظة العقلية	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	مستوى اليقظة العقلية	الوسط المرجح	الوزن المئوى %	الترتيب
١	الملاحظة	٥٢.٨٩	٣.٧٩	متوسط	٣.٠٠	٨٢.٤١	٣
٢	الوصف	٤٩.٥١	٢.٩١	متوسط	٢.٢٨	٨٠.٦٧	٤
٣	التصرف بوعى	٥٥.٥٤	٢.٨٧	مرتفع	٣.١٢	٨٦.٩٥	١
٤	القبول بدون إصدار أحكام	٥٩.٦٨	٢.٩٨	متوسط	٢.٩٦٧	٨٤.٣٦	٢
الدرجة الكلية لأبعاد المقياس		٢١٧.٦٢	١٢.٥٥	متوسط	٢.٩٧	٨٢.٢٨	

يتضح من جدول (١٥) أن مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر جاء في مستوى مرتفع بالنسبة لبعد التصرف بوعى ، مستوى متوسط بالنسبة لأبعاد القبول بدون إصدار أحكام ، الملاحظة ، الوصف على الترتيب وفي المقياس ككل .

كما يتضح من جدول (١٥) أن درجة اليقظة العقلية فى بعد التصرف بوعى قد جاء فى المرتبة الأولى بنسبة مئوية (٨٦.٩٥%) ، يليه درجة اليقظة العقلية فى بعد القبول بدون إصدار أحكام قد جاء فى المرتبة الثانية بنسبة مئوية (٨٤.٣٦%) ، وأن درجة اليقظة العقلية فى بعد الملاحظة قد جاء فى المرتبة الثالثة بنسبة مئوية (٨٢.٤١%) ، وأن درجة اليقظة العقلية فى بعد الوصف قد جاء فى الترتيب الرابع بنسبة مئوية (٨٠.٦٧%) .

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كل من " نجلاء بنت عبد الخالق ناجوانى ٢٠١٩م " ، ودراسة " فيصل الربيع ٢٠١٩م " ، ودراسة " أحمد فكرى بهنساوى ٢٠٢٠م " . ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى أن اليقظة العقلية تكمن فى التصرف الواعى والإدراك الصحيح وقدرة الفرد على التركيز لما يقوم به من أنشطة ، تقبل التعليمات والإرشادات وقبول الفرد

للخبرة التي يمر بها ، كذلك المهارة أو القدرة على الملاحظة والإهتمام بالمشاعر والأفكار والأحاسيس ودقتها ، أيضا ملاحظة المنبهات التي تدور بداخلهم ووصف هذه المحفزات أو تصنيفها ، التي تمكن الطلاب من التكيف الإيجابي مع الأنشطة الرياضية المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول ، مما يساعدهم على الوصول إلى هذا المستوى من درجات اليقظة العقلية وبالتالي يجعلهم من المتفوقين رياضيا في الأنشطة الرياضية المختلفة التي يقومون بممارستها .

جدول (١٦)

مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية وفقا للمستوى الدراسي
الفرقة (الأولى- الثانية - الثالثة - الرابعة) (ن = ١٧٠)

م	أبعاد المقياس	المستوى الدراسي	العدد	المتوسط	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الملاحظة	الفرقة الأولى	٣٠	٣٩.٨٠	%٩١.١	٢.٤١٤	٤١	-١.٤٩١
		الفرقة الثانية	٥٠	٤٠.٢٠	%٩٢.١	٢.٦١٦	٤٠	١.٥٦٩
		الفرقة الثالثة	٥٥	٤٧.٥١	%٩٥.٦	٣.٠٦٩	٤٩	-١.٤٥٦
		الفرقة الرابعة	٣٥	٦٨.٨٢	%٩٥.٦	٤.٦٣٩	٦٦	١.٨٢٣
٢	الوصف	الفرقة الأولى	٣٠	٢٥.٠٢	%٨٦.٥	٢.٨٨١	٢٧	-٢.٠٨٢
		الفرقة الثانية	٥٠	٤٠.٤٠	%٨٣.٥	٢.٩٤١	٤١	-١.٠٨٠
		الفرقة الثالثة	٥٥	٤٨.١٣	%٩٠.١	٢.٨٨٧	٤٩	-٠.٩٠٤
		الفرقة الرابعة	٣٥	٦١.٤٨	%٩١.٤	٣.٠٩٨	٦١	-٠.٤٦٤
٣	التصرف بوعي	الفرقة الأولى	٣٠	٣٤.٧٧	%٨٧.٥	٣.٠٧٠	٣٥.٢	-٠.٤٢٠
		الفرقة الثانية	٥٠	٣٩.٦٦	%٨٨.٩	٣.١٠٩	٣٨.٩	-٠.٢٦٠
		الفرقة الثالثة	٥٥	٤٨.٨٨	%٩٣.٣	٢.٩٤٧	٤٩	٠.٧٣٣
		الفرقة الرابعة	٣٥	٦٨.٢٦	%٩٤.١	٤.١٨٢	٦٥.٧٦	١.٧٩٣
٤	القبول بدون اصدار احكام	الفرقة الأولى	٣٠	٣٩.٨٤	%٨٧.٦	٣.٤٦٤	٤٢	-١.٨٧٠
		الفرقة الثانية	٥٠	٦١.٥٥	%٩١.١	٢.٩٥٨	٦٠	١.٥٧٢
		الفرقة الثالثة	٥٥	٦٠.٥٧	%٩٣.٣	٤.١٤٤	٦٤	-٢.٤٨٢
		الفرقة الرابعة	٣٥	٦٨.٩٣	%٩٥.٨	٤.٥١١	٦٦	١.٩٤٨
	المقياس ككل	الفرقة الأولى	٣٠	١٣٩.٤٣	%٨٩.٧	١٣.٧٨٠	١٤٥.٢	-١.٢٥٦
		الفرقة الثانية	٥٠	١٨٧.٨١	%٩٠.١	١٢.٧٩٨	١٧٩.٩	١.٨٥٤
		الفرقة الثالثة	٥٥	٢٠٥.٠٩	%٩٢.٣	١٣.٨٥٣	٢١١	-١.٢٧٩

٢.٠٥٣	٢٥٨.٧٦	١٢.٧٥٤	%٩٤.٦	٢٦٧.٤٩	٣٥	الفرقة الرابعة
-------	--------	--------	-------	--------	----	----------------

يتضح من جدول (١٦) أن جميع قيم الانحراف المعياري أقل من المتوسط الحسابي ، أن معاملات الالتواء لقياسات أفراد عينة البحث قد إنحصرت ما بين (-٠.٢٦٠ ، ١.٩٤٨) في الأبعاد قيد البحث وهي قيم تنحصر بين (٣±) ، أن مستوى اليقظة العقلية لدى الفرق (الأولى ، الثانية ، الثالثة ، الرابعة) مرتفع ، حيث بلغت نسب الإستجابة على الترتيب (٨٩.٧%) ، (٩٠.١%) ، (٩٢.٣%) ، (٩٤.٦%) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة التي أشارت إلى إرتفاع درجة مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر إلى طبيعة ومستوى الخبرات التي مر بها هؤلاء الطلاب نتيجة المنافسات الرياضية الكثيرة التي يشتركون بها على مستوى الجامعات مما تزيد من قدرتهم على التصرف الواعي والتحكم بإنفعالاتهم في مثل هذه المواقف ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه " على الشلوى ٢٠١٨م " من أن اليقظة العقلية هي الوعي الكامل للمثيرات التي يتم التفاعل معها وتحفز الإنتباه دون إصدار أحكام أو الإنشغال بخبرات ومشاعر الماضي ، أي الحالة النفسية والممارسات التي تعزز الوعي ، وطريقة معالجة المعلومات .

كما يتفق مع ما أشارت إليه " ماجدة إسماعيل ٢٠٢٣م " بأنه يزداد الإهتمام باليقظة العقلية في المجال الرياضي وذلك لدورها المؤثر في زيادة الوعي في اللحظة الحاضرة والذي يمثل أحد أهم المتطلبات الأساسية لتحقيق الإنجازات وخاصة في المواقف الضاغطة من المنافسات والمباريات ، كما أنها تؤثر على تطوير الأداء الرياضي وخاصة في المستويات الرياضية العالية .

ويرى الباحث وفي ضوء تفسير هذه النتيجة أن زيادة الإهتمام بالتوجيه والإرشاد والبرامج النفسية والعقلية اللازمة للطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر قد يسهم في تحقيق مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لديهم ، وبالتالي فإن وصول طلاب الفرق الدراسية المختلفة (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة) لهذا المستوى من اليقظة العقلية ينبغي الحفاظ عليه والعمل على زيادته من خلال تقديم التوجيه المناسب وإستمرار عمليات تدريب وتنمية وتطوير قدرات الطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر .

التساؤل الثاني : ما هي درجة مستوى الإزدهار النفسى للطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر ؟

جدول (١٧)

الوسط المرجح والوزن المئوي وترتيب العبارات

في البعد الأول العلاقات الايجابية (ن = ١٧٠)

الترتيب	الوزن المئوي %	الوسط المرجح	أبدا	أحيانا	دائما	رقم العبارة
			تكرار	تكرار	تكرار	
١٠	٨٤.٧٦	٢.٣٦	٢٧	٤٣	١٠٠	١
١١	٨٤.٤٠	٢.٤٤	١٧	٥٥	٩٨	٢
٨	٨٧.٠٥	٢.٤٠	٢٢	٣٧	١١١	٣
٥	٩٤.١١	٢.٠٣	١٨	٢٢	١٣٠	٤
٦	٩١.٤٣	٢.٣٠	١٢	٣٥	١٢٣	٥
٣	٩٥.٥١	٣.٠٧	٦	٢١	١٤٣	٦
٧	٨٧.٢٦	٢.٠٤	٢٦	٤١	١٠٣	٧
١٣	٨٠.٢١	١.٦٠	١٨	٦٤	٨٨	٨
٤	٩٤.٣٢	٢.٠٣	١٣	٢٥	١٣٢	٩
٢	٩٥.٨١	٣.١٩	٣	٢٣	١٤٤	١٠
٩	٨٦.٥٣	٢.٠٦	٢٨	٣٣	١٠٩	١١
١٢	٨٣.٢٥	٢.٠٠	٣٢	٤٢	٩٦	١٢
١	٩٦.٦٦	٣.١٢	٦	١١	١٥٣	١٣
الدرجة الكلية للبعد						
	٨٣.٧٣	٢.٩٨				

يتضح من جدول (١٧) أن درجة إستجابات عينة البحث على إجمالي البعد الأول (العلاقات الايجابية) في مقياس الإزدهار النفسي جاءت بوسط مرجح قدره ٢.٩٨ ، ووزن مئوي ٨٣.٧٣ % .

جدول (١٨)

الوسط المرجح والوزن المئوي وترتيب العبارات

في البعد الثاني المشاعر الايجابية (ن = ١٧٠)

الترتيب	الوزن المئوي %	الوسط المرجح	أبدا	أحيانا	دائما	رقم العبارة
			تكرار	تكرار	تكرار	
١	٩٥.٥١	٣.٠٧	٦	٢١	١٤٣	١
٤	٩٤.٣٢	٢.٠٣	١٣	٢٥	١٣٢	٢
٥	٩٤.١١	٢.٠٣	١٨	٢٢	١٣٠	٣
٣	٩٥.١١	٣.٠٠	٨	٢١	١٤١	٤
١٢	٨١.٥٢	١.٩٠	٣٣	٤٣	٩٤	٥
٩	٨٥.٠٣	٢.٠٣	٢٩	٤٠	١٠١	٦
١١	٨٣.٨٢	٢.٠٢	٣٣	٤١	٩٦	٧
٢	٩٥.٣٢	٣.٠١	٩	١٩	١٤٢	٨
١٣	٨٠.٢١	١.٦٠	١٨	٦٤	٨٨	٩
١٠	٨٤.٤٠	٢.٤٤	١٧	٥٥	٩٨	١٠

٧	٩١.٤٣	٢.٣٠	١٢	٣٥	١٢٣	١١
٨	٩٠.٣١	٢.١٥	٢٢	٣٢	١١٦	١٢
٥	٩٤.١١	٢.٠٣	١٨	٢٢	١٣٠	١٣
الدرجة الكلية للبعد			٢.٩٨	٨٧.١٢		

يتضح من جدول (١٨) أن درجة إستجابات عينة البحث على إجمالي البعد الثاني (المشاعر الايجابية) فى مقياس الإزدهار النفسى جاءت بوسط مرجح قدره ٢.٩٨ ، ووزن مئوى ٨٧.١٢ % .

جدول (١٩)

الوسط المرجح والوزن المئوى وترتيب العبارات فى البعد الثالث الإندماج النفسى (ن = ١٧٠)

الترتيب	الوزن المئوى %	الوسط المرجح	أبدا	أحيانا	دائما	رقم العبارة
			تكرار	تكرار	تكرار	
٢	٩٥.٣٢	٣.٠١	٩	١٩	١٤٢	١
١	٩٥.٥١	٣.٠٧	٦	٢١	١٤٣	٢
٨	٨٤.٤٠	٢.٤٤	١٧	٥٥	٩٨	٣
٥	٨٩.٦٩	٢.٦٠	١٩	٢٥	١٢٦	٤
١٢	٨٠.٤٧	٢.١٦	٢٦	٥٦	٨٨	٥
٩	٨٣.٨٢	٢.٠٢	٣٣	٤١	٩٦	٦
١٠	٨٣.٨٢	٢.٠٢	٣٣	٤١	٩٦	٧
٣	٩٤.١١	٢.٠٣	١٨	٢٢	١٣٠	٨
٧	٨٤.٧٦	٢.٣٦	٢٧	٤٣	١٠٠	٩
٦	٨٧.٠٥	٢.٤٠	٢٢	٣٧	١١١	١٠
٤	٩٤.١١	٢.٠٣	١٨	٢٢	١٣٠	١١
١١	٨١.٥٢	١.٩٠	٣٣	٤٣	٩٤	١٢
الدرجة الكلية للبعد			٢.٧٩	٨١.٤٨		

يتضح من جدول (١٩) أن درجة إستجابات عينة البحث على إجمالي البعد الثالث (الإندماج النفسى) فى مقياس الإزدهار النفسى جاءت بوسط مرجح قدره ٢.٧٩ ، ووزن مئوى ٨١.٤٨ % .

جدول (٢٠)

الوسط المرجح والوزن المئوى وترتيب العبارات فى البعد الرابع معنى الحياة (ن = ١٧٠)

الترتيب	الوزن المئوى %	الوسط المرجح	أبدا	أحيانا	دائما	رقم العبارة
			تكرار	تكرار	تكرار	
٥	٩٠.٣١	٢.١٥	٢٢	٣٢	١١٦	١
٣	٩٤.١١	٢.٠٣	١٨	٢٢	١٣٠	٢
١١	٨٠.٤٧	٢.١٦	٢٦	٥٦	٨٨	٣
٨	٨٦.٥٣	٢.٠٦	٢٨	٣٣	١٠٩	٤

١٠	٨٣.٩٢	٢.٠٣	٢٣	٥٠	٩٧	٥
٧	٨٧.٠٥	٢.٤٠	٢٢	٣٧	١١١	٦
٢	٩٥.٣٢	٣.٠١	٩	١٩	١٤٢	٧
٩	٨٥.٠٣	٢.٠٣	٢٩	٤٠	١٠١	٨
١	٩٥.٥١	٣.٠٧	٦	٢١	١٤٣	٩
١٢	٨٠.٤٧	٢.١٦	٢٦	٥٦	٨٨	١٠
٦	٩٠.٢١	٢.١٠	٢٥	٣٠	١١٥	١١
٤	٩١.٤٣	٢.٣٠	١٢	٣٥	١٢٣	١٢
الدرجة الكلية للبعد			٢.٤٤	٨٤.١٥		

يتضح من جدول (٢٠) أن درجة عينة البحث على إجمالي البعد الرابع (معنى الحياة) في مقياس الإزدهار النفسى جاءت بوسط مرجح قدره ٢.٤٤ ، وزن مئوى ٨٤.١٥ % .

جدول (٢١)

الوسط المرجح والوزن المئوى وترتيب العبارات فى البعد الخامس الإنجاز (ن = ١٧٠)

الترتيب	الوزن المئوى %	الوسط المرجح	أبدا	أحيانا	دائما	رقم العبارة
			تكرار	تكرار	تكرار	
١٠	٨٠.٤٧	٢.١٦	٢٦	٥٦	٨٨	١
٨	٨٥.٠٣	٢.٠٣	٢٩	٤٠	١٠١	٢
٩	٨٣.٩٢	٢.٠٣	٢٣	٥٠	٩٧	٣
٦	٨٧.٠٥	٢.٤٠	٢٢	٣٧	١١١	٤
١	٩٦.٦٦	٣.١٢	٦	١١	١٥٣	٥
٥	٩٠.٢١	٢.١٠	٢٥	٣٠	١١٥	٦
٧	٨٥.٣٤	٢.١٠	٢٨	٣٨	١٠٤	٧
٤	٩١.٤٣	٢.٣٠	١٢	٣٥	١٢٣	٨
٢	٩٥.٥١	٣.٠٧	٦	٢١	١٤٣	٩
٣	٩٤.١١	٢.٠٣	١٨	٢٢	١٣٠	١٠
الدرجة الكلية للبعد			٢.٦١	٨٦.٠٤		

يتضح من جدول (٢١) أن درجة إستجابات عينة البحث على إجمالي البعد الخامس (الإنجاز) فى مقياس الإزدهار النفسى جاءت بوسط مرجح قدره ٢.٦١ ، ووزن مئوى ٨٦.٠٤ % .

جدول (٢٢)

مستوى الإزدهار النفسى وفقا لأبعاد المقياس (ن = ١٧٠)

م	أبعاد الإزدهار النفسى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	درجة مستوى قلق الإمتحان	الوسط المرجح	الوزن المئوى %	الترتيب
١	العلاقات الإيجابية	٢٠.١٧	٢.٠١	متوسط	٢.٩٨	٨٣.٧٣	٤
٢	المشاعر الإيجابية	٢٢.٦٥	٢.٣٥	مرتفع	٢.٩٨	٨٧.١٢	١
٣	الإندماج النفسى	٢٥.٠٣	٢.٦٣	متوسط	٢.٧٩	٨١.٤٨	٥
٤	معنى الحياة	٢٤.٢٢	٣.٤٣	متوسط	٢.٤٤	٨٤.١٥	٣
٥	الإنجاز	٢٨.٣١	٢.١٧	مرتفع	٢.٦١	٨٦.٠٤	٢
	الدرجة الكلية لمحاور المقياس	١٢٠.٣٨	١٣.١٣	متوسط	٣.٢٢٧	٨٠.٦٧٢	

يتضح من جدول (٢٢) أن مستوى الإزدهار النفسى لدى الطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر جاء فى مستوى مرتفع بالنسبة لكل من بعد المشاعر الإيجابية ، الإنجاز ، جاء فى مستوى متوسط بالنسبة لكل من أبعاد معنى الحياة ، العلاقات الإيجابية ، الإندماج النفسى على الترتيب وفى المقياس ككل .

كما يتضح من جدول (٢٢) أن درجة الإزدهار النفسى فى بعد المشاعر الإيجابية قد جاء فى المرتبة الأولى بنسبة مئوية (٨٧.١٢%) ، يليه درجة الإزدهار النفسى فى بعد الإنجاز قد جاء فى المرتبة الثانية بنسبة مئوية (٨٦.٠٤%) ، وأن درجة الإزدهار النفسى فى بعد معنى الحياة قد جاء فى المرتبة الثالثة بنسبة مئوية (٨٤.١٥%) ، وأن درجة الإزدهار النفسى فى بعد العلاقات الإيجابية قد جاء فى الترتيب الرابع بنسبة مئوية (٨٣.٧٣%) ، وأن درجة الإزدهار النفسى لبعد الإندماج النفسى قد جاء فى الترتيب الخامس والأخير بنسبة مئوية (٨١.٤٨%) .

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كل من " رشا حامد عودة ٢٠٢٠م " ، ودراسة " إخلاص عبدالحميد محمد ، ساهرة رزاق كاظم " ٢٠٢١م ، ودراسة " صالح محمد الحيانى ٢٠٢٢م " ، كما يتفق مع ما أشارت إليه " صفاء بريق ٢٠٢٣م " إلى أن تنمية الإزدهار النفسى للفرد فى سن مبكر يعمل على تأهيله للمراحل التالية كأسس نفسية سوية .

ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى أن الإزدهار النفسى يكمن فى مستوى الطلاب العالى فى الشعور بالإرتياح والسرور والبهجة والحب وما شابه من أنشطة إيجابية ، شعور الطلاب بالقدرة

على وضع الأهداف وتحقيقها وإكمال المهام والمسؤوليات اليومية ، أحساس الطلاب بأهمية وقيمة الحياة وشعورهم بوجود أهداف ذات مغزى من المنافسات الرياضية ، الروابط القائمة بين الطلاب التي تتسم بالمرونة والتواصل وتبادل المشاعر ، إستغراق الطلاب التام فى المهام المحببة والتركيز الكامل على إتمام مهامهم ، مما يساعدهم على الوصول إلى هذا المستوى من درجات الإزدهار النفسى وبالتالي يجعلهم من المتفوقين رياضيا فى الأنشطة الرياضية المختلفة التي يقومون بممارستها .

كما يعزى الباحث نتيجة إنخفاض مستوى الاندماج النفسى إلى التحديات النفسية والإجتماعية التي يواجهها الطلاب المتفوقون رياضياً ، حيث يعانون من نوع من العزلة الذاتية الناتجة عن تركيزهم الشديد على التفوق الأكاديمي والرياضي ، فالتميز الرياضي يفرض عليهم نمطاً خاصاً من الضغوط النفسية المتمثلة فى الضغط المستمر للحفاظ على مستوى التفوق ، وكذلك الشعور بالإختلاف عن المحيطين بهم ، بالإضافة إلى التوقعات العالية من المحيطين بهم هذه العوامل تخلق حاجزاً نفسياً يصعب إختراقه ، مما يؤدي إلى عدم تحقيق الاندماج النفسى الكامل ، على الرغم من أن النسبة تظل مرتفعة نسبياً .

جدول (٢٣)

مستوى الإزدهار النفسى لدى طلاب كلية التربية الرياضية وفقاً للمستوى الدراسى
الفرقة (الأولى- الثانية - الثالثة - الرابعة) (ن = ١٧٠)

م	أبعاد المقياس	المستوى الدراسى	العدد	المتوسط	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	العلاقات الإيجابية	الفرقة الأولى	٣٠	٣٧.٨١	%٨٦.٣	٢.٤٦١	٤٠	-٢.٦٦٩
		الفرقة الثانية	٥٠	٤٠.٣٠	%٩٠.٥	٢.٣١٢	٣٩	١.٦٨٦
		الفرقة الثالثة	٥٥	٥٠.٥١	%٩٣.٦	٣.٠٦٨	٤٨	٢.٤٥٤
		الفرقة الرابعة	٣٥	٦٢.٨٢	%٩٤.٥	٣.٦٣٩	٦٠	٢.٣٢٤
٢	المشاعر الإيجابية	الفرقة الأولى	٣٠	٢٨.٠٢	%٨٠.٥	٢.٢٨١	٢٧.٣	٠.٩٤٦
		الفرقة الثانية	٥٠	٤١.٤٠	%٨١.٤	٢.٣٤١	٤١	٠.٥١٢
		الفرقة الثالثة	٥٥	٦٢.٥٥	%٩٠.١	٢.٩١٨	٦٠	٢.٦٢١
		الفرقة الرابعة	٣٥	٦١.٤٨	%٩٢.٥	٢.٩٩٨	٦٠	١.٤٨٠
٣		الفرقة الأولى	٣٠	٣٥.٣٧	%٨٢.٥	٢.٩٠١	٣٢.٩	٢.٥٥٤

الإندماج النفسى	الفرقة الثانية	٥٠	٣٩.٥٦	%٨٤.٩	٣.٣٠٢	٣٩.١	٠.٤١٧
	الفرقة الثالثة	٥٥	٥٠.٨٨	%٩٠.٣	٢.٩٥٥	٤٩	١.٩٠٨
	الفرقة الرابعة	٣٥	٦٨.٢٦	%٩٤.١	٤.١٨٢	٦٥.٧٦	١.٧٩٣
٤ معنى الحياة	الفرقة الأولى	٣٠	٣٩.١٠	%٩٠.١	٢.٣١٤	٤٠.٣	-١.٥٥٥
	الفرقة الثانية	٥٠	٣٤.٧٧	%٨٧.٥	٣.٠٧٠	٣٥.٢	-٠.٤٢٠
	الفرقة الثالثة	٥٥	٥٩.٥٧	%٩١.٢	٣.١١٤	٥٨.١	١.٤١٦
	الفرقة الرابعة	٣٥	٦٨.٩٣	%٩٥.٨	٤.٥١١	٦٦	١.٩٤٨
٥ الإنجاز	الفرقة الأولى	٣٠	٢٨.٠٢	%٨٦.٥	٢.١٤٢	٢٩.٣	-١.٧٩٢
	الفرقة الثانية	٥٠	٤٠.٨٩	%٩٢.٢	٢.٦١٨	٤١	١.٢٦٠
	الفرقة الثالثة	٥٥	٤٨.١٣	%٩١.٠١	٢.٦٨٧	٤٧	٠.١٤٥
	الفرقة الرابعة	٣٥	٦٦.٢١	%٩٣.١	٣.٩٨٢	٦٣.٠٦	٢.٣٧٣
المقياس ككل	الفرقة الأولى	٣٠	١٦٨.٣٢	%٨٤.٣	١٢.٠٩٩	١٦٩.٨	-٠.٣٦٦
	الفرقة الثانية	٥٠	١٩٦.٩٢	%٨٨.١	١٣.٦٤٣	١٩٥.٣	٠.٣٥٦
	الفرقة الثالثة	٥٥	٢٧١.٦٤	%٩١.٤	١٤.٧٣٤	٢٦٢.١	١.٩٤٢
	الفرقة الرابعة	٣٥	٣٢٧.٧	%٩٣.٣	١٩.٣١٢	٣١٤.٨٢	٢.٠٠٠

يتضح من جدول (٢٣) أن جميع قيم الانحراف المعياري أقل من المتوسط الحسابي ، أن معاملات الالتواء لقياسات أفراد عينة البحث قد انحصرت ما بين (-٢.٦٦٩ ، ٢.٦٢١) في الأبعاد قيد البحث وهي قيم تنحصر بين (٣±) ، أن مستوى الإزدهار النفسى لدى الفرقة الأولى متوسط ، الفرق (الثانية ، الثالثة ، الرابعة) مرتفع ، حيث بلغت نسب الإستجابة على الترتيب (٨٤.٣%) ، (٨٨.١%) ، (٩١.٤%) ، (٩٣.٣%) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة التى أشارت إلى إرتفاع درجة مستوى الإزدهار النفسى لدى الطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر إلى أن عينة البحث لديهم القدرة على تطوير مهارات التواصل لديهم من خلال المشاركة فى المسابقات والمنافسات الرياضية التى تساعدهم على التواصل بشكل أكثر إنفتاحاً وبناء علاقات إيجابية متوازنة ومستقرة مع الزملاء ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه " هونى وآخرون Hone at al. ٢٠١٤ " من أن الإزدهار النفسى يرتبط بتفوق الأداء وكفاءته وجودته سواء على المستوى الأسرى أو العملى ، كما يرتبط بالعلاقات الإيجابية التى تتسم بالدعم الإجتماعى ، والحفاظ على النظرة الإيجابية نحو الذات والآخر والمرونة النفسية والكفاءة الذاتية والصمود فى الشدائد والمواقف السلبية .

كما يتفق مع ما أشار إليه " سيلجمان Seligman ٢٠١١م " من أن العلاقات الإيجابية والروابط القوية التي تتميز بالود والمرونة والنمو والاتصال بالآخرين وتبادل مشاعر الحب والإمتنان والفرح والتقدير والفخر هي علاقات تحقق مشاعر إيجابية دائمة وتساهم بدرجة كبيرة لا يستهان بها في الإزدهار النفسي لدى الأفراد .

ويختلف هذا مع دراسة " مروة نشأت معوض وآخرون ٢٠٢٢م " حيث حصل بعد العلاقات الإيجابية على أعلى أهمية نسبية في مقياس الازدهار النفسي الخاص بها ، ولكن يتفق معها في حصول بعد الاندماج النفسي على أقل أهمية نسبية .

ويرى الباحث وفي ضوء تفسير نتائج جدول (٢٣) أنه يعكس نتائج إيجابية للغاية في مجال الصحة النفسية للطلاب المتفوقين رياضياً ، حيث يظهر مستوى متوازن ومتقارب من التميز في مختلف أبعاد المقياس ، هذا يؤكد على المشاعر المتبادلة بينهم ومساعدتهم البعض في إنجاز المهام الموكلمهم لهم ووجود أهداف وطموحات مشتركة يسعون إلى تحقيقها وقدرة هؤلاء الطلاب على بناء علاقات إجتماعية قوية وفعالة ، مستندين إلى مهاراتهم المتطورة في التواصل والتفاعل ، وعلى الرغم من أن بعد الاندماج النفسي جاء بنسبة هي الأقل نسبياً إلا أنها تظل نسبة مرتفعة تدل على قدرة عالية على التكيف والاندماج ، كما تؤكد الدرجة الكلية لمقياس الإزدهار النفسي لدى الطلاب المتفوقين رياضياً بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر على الصحة النفسية المتميزة لهذه الفئة ، مما يشير إلى أن هناك توازن نفسي وإجتماعي يميز الطلاب المتفوقين رياضياً ويعكس قدرتهم على التوافق مع متطلبات البيئة المحيطة بمرونة وإيجابية عالية وهذا يدل على تمتع طلاب الفرق الدراسية (الأولى – الثانية – الثالثة – الرابعة) المتفوقين رياضياً بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر بمستوى عالي من الإزدهار النفسي .

التساؤل الثالث : هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والإزدهار

النفسى لدى الطلاب المتفوقين رياضياً بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر ؟

جدول (٢٤)

معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية والإزدهار النفسي لدى الطلاب

المتفوقين رياضياً بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر (ن = ١٧٠)

أبعاد اليقظة العقلية	أبعاد الإزدهار النفسي	قيمة (ر) المحسوبة
الملاحظة	العلاقات الإيجابية	٠.٦٤١
	المشاعر الإيجابية	٠.٥٨٣
	الاندماج النفسي	٠.٦٣٤

٠.٦٣٢	معنى الحياة	
٠.٥٢٢	الإنجاز	
٠.٦٤٢	العلاقات الإيجابية	الوصف
٠.٥٧٩	المشاعر الإيجابية	
٠.٥٧٧	الاندماج النفسي	
٠.٦٠٦	معنى الحياة	
٠.٦٥٥	الإنجاز	
٠.٦١٣	العلاقات الإيجابية	التصرف بوعى
٠.٥٦٨	المشاعر الإيجابية	
٠.٧٢٧	الاندماج النفسي	
٠.٦٣٥	معنى الحياة	
٠.٦٩٥	الإنجاز	
٠.٦٥٨	العلاقات الإيجابية	القبول بدون إصدار أحكام
٠.٥٩٦	المشاعر الإيجابية	
٠.٧٤٤	الاندماج النفسي	
٠.٥٥٤	معنى الحياة	
٠.٦٣٢	الإنجاز	

يتضح من جدول (٢٤) أن قيم معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية والإزدهار النفسى تراوحت ما بين (٠.٥٢٢ ، ٠.٧٤٤) وجميعها دال معنويا عند مستوى (٠.٠١) مما يعنى وجود علاقة طردية بين اليقظة العقلية والإزدهار النفسى لدى الطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر .

وتشير هذه النتيجة إلى أنه كلما إرتفعت درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية ، إرتفعت درجات الطلاب على مقياس الإزدهار النفسى ، وكلما إنخفضت درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية ، إنخفضت درجات الطلاب على مقياس الإزدهار النفسى ، تعد هذه النتيجة منطقية حيث أن زيادة مستوى اليقظة العقلية يساهم فى زيادة الإزدهار النفسى لدى عينة البحث وبالتالي، يمكن التنبؤ بالإزدهار النفسى من خلال البقظة العقلية .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من " أكين ، أكين Akin, A and Akin ٢٠١٥م " ،
 ودراسة " هودا إسماعيل إبراهيم ٢٠١٩م " ، ودراسة " يانارداغ وأوزر Yanardag& Ozer

٢٠٢٠م ، ودراسة " أسماء عبد العزيز عبد المجيد ٢٠٢١م " ، ودراسة " هناء بوهارا ٢٠٢٣م
 " ، ودراسة " هبة سامي محمود ٢٠٢٣م " .

ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات المرتبطة والنظريات والنماذج التفسيرية التي تشير إلى أن اليقظة العقلية وانتباه الفرد الواعي لأي موقف يعايشه وملاحظته له ملاحظة تمكنه من وصفه بدقة ، وحرصه على التصرف بوعي ، وتقبل الموقف دون التسرع في إصدار أحكام ، كل هذا من شأنه أن يزيد المشاعر الإيجابية بين الطلاب ويجعلهم ينجوزن ما يطلب منهم من مهام وتكليفات ويشعرون بأن لهم دور ومعنى فيما يقومون به من أنشطة ومهام ويساعدهم على بناء علاقات إجتماعية وإيجابية أثناء إشتراكهم في المنافسات الرياضية التي يشتركون بها مما يعمل ذلك على اندماجهم النفسي مع الطلاب الآخرين ، ومن ثم يجعل الفرد يقبل على التفاعل مع الآخرين دون شعور بالخزي والإرتباك ، وهذا التفاعل بدوره سوف يوفر له علاقات إجتماعية تمده بالثقة في ذاته ، وتوفر له مساندة إجتماعية من شأنها أن تعزز من قدرته على تحقيق أهدافه والنمو الشخصي ، وهو ما ينعكس بدوره في إرتفاع معدل جودة الحياة المدركة لديه والشعور بالإزدهار النفسي .

كما يرى الباحث أن خصائص الأفراد المزدهرون لديهم يقظة عقلية للعيش بشكل أفضل تزيد من مستويات الرفاهة النفسية والإجتماعية حيث يشعرون بالسعادة والرضا عن الحياة ويميلون إلى رؤية حياتهم كغرض مهم ويشعرون بدرجة عالية من الإلتقان والكفاءة في أعمالهم ويتقبلون كل جوانب شخصياتهم ولديهم شعور بنمو الشخصية بمعنى أنهم ذوو إحساس دائم بالتطوير والإرتقاء ولديهم شعور بالإستقلالية وإستخدام الأفراد لإمكاناتهم المعرفية والبدنية والإجتماعية في أنشطة ينخرطون فيها بشكل مثالي تؤدي إلى نجاحات وحياة مزدهرة وهو ما يميز الأفراد ذوو الإزدهار النفسي .

التساؤل الرابع : هل توجد فروق بين أفراد عينة البحث في اليقظة العقلية للطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر وفقا لمتغير الفرق الدراسية (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة) ؟

جدول (٢٥)

الفروق بين متوسطات إستجابات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية

وفقا لمتغير المستوى الدراسي باستخدام تحليل التباين (ن = ١٧٠)

م	المستوى الدراسي	العدد	الفرقة الأولى	الفرقة الثانية	الفرقة الثالثة	الفرقة الرابعة	المتوسط الحسابي	قيمة ف	Sig
فروق المتوسطات									
١	الفرقة الأولى	٣٠	—	—	—	—	٢١٦.١٠	٢.١٠٢	٠.٧٩١
٢	الفرقة الثانية	٥٠	—	—	—	—	٢٢٠.١٠	٢.٣٠٣	٠.٧١٠
٣	الفرقة الثالثة	٥٥	—	—	—	—	٣٠٩.٤٩	٣.٠٩١	٠.٠٠١
٤	الفرقة الرابعة	٣٥	—	—	—	—	٣٤١.١١	٣.٢٢١	٠.٠٠٠

فروق المتوسطات دال معنويا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠

يتضح من جدول (٢٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات أفراد العينة وفقا لمتغير المستوى الدراسي للفروق (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة) ، بالنسبة لمجموع مقياس اليقظة العقلية ، حيث جاءت قيمة (ف) على الترتيب (٢.١٠٢) ، (٢.٣٠٣) ، (٣.٠٩١) ، (٣.٢٢١) ، وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وكانت الفروق لصالح طلاب الفرقة الرابعة ثم الفرقة الثالثة حيث جاءت قيمة المتوسط الحسابي لطلاب الفرقة الرابعة (٣٤١.١١) ، الفرقة الثالثة (٣٠٩.٤٩) وهي قيمة دالة إحصائية .

كما يتضح من جدول (٢٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات أفراد العينة وفقا لمتغير المستوى الدراسي للفروق (الأولى - الثانية) ، حيث جاءت قيم المتوسطات الحسابية للفروق الدراسية الثلاثة (٢١٦.١٠) ، (٢٢٠.١٠) على الترتيب ، وجميعها قيم غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

جدول (٢٦)

قيم مجموع ومتوسط المربعات لمقياس اليقظة العقلية (ن = ١٧٠)

نوع فروق المستوى الدراسي	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	Sig
بين المجموعات	٢٥١٦٤.٢٢	٣	٦٢٩١.٠٥٥	٢.٥٩٧	٠.٠٥
داخل المجموعات	٧٣٦٨٣٣.١٧	١٦٦	٤٣٣٤.٣١		

		١٠٦٢٥.٣٦٥	١٦٩	٧٦١٩٩٧.٣٩	الدرجة الكلية للمقياس
--	--	-----------	-----	-----------	-----------------------

يتضح من جدول (٢٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات أفراد العينة وفقا لمتغير المستوى الدراسي للفرق (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة) ، بالنسبة لمجموع مقياس اليقظة العقلية من حيث مجموع ومتوسط المربعات وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة من وجهة نظر الباحث التي أشارت إلى وجود فروق وفقاً لمتغير المستوى الدراسي للفرق (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة) في مقياس اليقظة العقلية ، لصالح طلاب الفرقة الرابعة ثم الفرقة الثالثة ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الفرق (الأولى - الثانية) ، قد يرجع إلى الخبرات التي يتمتع بها طلاب الفرقة الرابعة والثالثة نتيجة كثرة الإشتراك في المنافسات والمسابقات الرياضية على مستوى الجامعات عن طلاب الفرقة الأولى والثانية ، هذا ما أشار إليه " محمود عصمت وآخرون ٢٠١٨م " من أن المستويات الرياضية العالية تتطلب من الرياضيين ضرورة استخدام قدراتهم البدنية والمهارية والخطية والنفسية بصورة متكاملة حتى يتمكنوا من إحراز أفضل مستوى ممكن .

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كل من " فيصل الربيع ٢٠١٩م " ، دراسة " أسماء عبد العزيز عبد المجيد ٢٠٢١م " ، بينما اختلفت مع نتائج دراسة كلا من " نجلاء بنت عبد الخالق ناجواني ٢٠١٩م " ، دراسة " أحمد فكرى بهنساوى ٢٠٢٠م " ، دراسة " هناء بوهارا ٢٠٢٣م " ، دراسة " سحر عبد الله زكى ٢٠٢٣م " .

التساؤل الخامس : هل توجد فروق بين أفراد عينة البحث في الإزدهار النفسى للطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر وفقا لمتغير الفرق الدراسية (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة) ؟

جدول (٢٧) الفروق بين متوسطات إستجابات أفراد العينة على مقياس الإزدهار النفسى

وفقا لمتغير المستوى الدراسي بإستخدام تحليل التباين (ن = ١٧٠)

م	المستوى الدراسي	العدد	الفرقة الأولى	الفرقة الثانية	الفرقة الثالثة	الفرقة الرابعة	المتوسط الحسابى	قيمة ف	Sig
فروق المتوسطات									
١	الفرقة الأولى	٣٠	—	*٢.٦٥٦	*٢.٧٦١	*٧.٢١٤	٢٤٩.١١	٢.٠٩١	٠.٨٢١
٢	الفرقة الثانية	٥٠	-١.٩٩٠	—	*٤.٥٨٩	*٤.٩٤٤	٣٢١.٦٥	٣.١٠١	٠.٠٠١

٣	الفرقة الثالثة	٥٥	*٥.٠٢٣	*٥.٩٧٧	—	*٥.٥٣٥	٣٨٢.٤١	٣.٣٠٩	٠.٠٠١
٤	الفرقة الرابعة	٣٥	*٨.٨٢٣	*٨.٩٩٧	*٧.٤٠٠	—	٣٩٧.٤٩	٣.٨٧٧	٠.٠٠٠

فروق المتوسطات دال معنوياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠

يتضح من جدول (٢٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات أفراد العينة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي للفرق (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة) ، بالنسبة لمجموع مقياس الإزدهار النفسى ، حيث جاءت قيمة (ف) على الترتيب (٢.١٧٣) ، (٢.٤٨٣) ، (٢.٩٥١) ، (٣.٧٣٥) وهى قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وكانت الفروق لصالح طلاب الفرقة الرابعة ثم الفرقة الثالثة ثم الفرقة الثانية حيث جاءت قيمة المتوسط الحسابى لطلاب الفرقة الرابعة (٣٩٧.٤٩) ، الفرقة الثالثة (٣٨٢.٤١) ، الفرقة الثانية (٣٢١.٦٥) وهى قيمة دالة إحصائياً .

كما يتضح من جدول (٢٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات أفراد العينة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي (الفرقة الأولى) ، حيث جاءت قيم المتوسط الحسابى (٢٤٩.١١) وهى قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

جدول (٢٨)

قيم مجموع ومتوسط المربعات لمقياس الإزدهار النفسى (ن = ١٧٠)

نوع فروق المستوى الدراسى	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	Sig
بين المجموعات	٢٥٢٤١.٠٢	٣	٦٣١٠.٢٥	٢.٦٠٣	٠.٠٥
داخل المجموعات	٧٣٥٩٤٤.٣٣	١٦٦	٤٣٢٩.٠٨		
الدرجة الكلية للمقياس	٣٧١١٨٥.٣٥	١٦٩	١٠٦٣٩.٣٣		

يتضح من جدول (٢٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات أفراد العينة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي للفرق (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة) ، بالنسبة لمجموع مقياس الإزدهار النفسى من حيث مجموع ومتوسط المربعات وهى قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

ويفسر الباحث هذه النتيجة التى أشارت لوجود فروق وفقاً لمتغير المستوى الدراسي للفرق (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة) فى مقياس الإزدهار النفسى ، لصالح طلاب الفرقة الرابعة

ثم الفرقة الثالثة ثم الفرقة الثانية ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الفرقة (الأولى) ، قد يرجع إلى فرق عدد سنوات الدراسة بين طلاب الفرق الأربعة في الدراسة والمعلومات التي يقومون بتحصيلها خلال سنوات الدراسة والتي تساعد على تفوقهم وإزدهارهم النفسي ، هذا ما أشار إليه " زينج وآخرون Zhang et al ٢٠٢٠م " من أن الإزدهار النفسي لدى الطلاب يرتبط بأهداف الحياة حيث تساعد أهداف الحياة في منحهم المعنى في الحياة ، " جونج Jung ٢٠١٩م " من أن الإزدهار النفسي يؤثر بشكل إيجابي على حياة الناس ، مما يعزز قدرتهم على التكيف نفسياً وإجتماعياً في مجال علم النفس الإيجابي .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من " محمود رامز يوسف ٢٠٢٢م " ، ودراسة " وليد حسن عبد الجليل ٢٠٢٢م " ، ودراسة " تشينغ وآخرون Ch'ng et al & ٢٠٢٢م " ، بينما اختلفت مع نتائج دراسة كلا من " زكريا عيد أحمد ، لميس إبراهيم على ٢٠٢١م " ، دراسة " صالح محمد الحياتي ٢٠٢٢م " .

كما يتفق مع ما أشار إليه " بيرجون وآخرون Burgoon et al ٢٠٠٠م " في أن من يتمتعون بمستويات عالية من اليقظة العقلية والإزدهار النفسي يكون لديهم القدرة على التواصل بفاعلية أكبر مع الآخرين ، ويتسمون بأسلوب حياة أفضل مقارنة بالذين لا يتمتعون بمستويات عالية من اليقظة العقلية والإزدهار النفسي ، كما أنهم يمتلكون مهارات شخصية متطورة تمكنهم من حل المشكلات ومواجهة الضغوط ، ويتميزون بصفات القبول والتعاطف نحو أنفسهم ونحو الآخرين ، كما يتسمون بالتفاؤل والصمود والحيوية والاندماج الإيجابي والاستعداد التام للمشاركة في الأنشطة والشعور بمستوى عالي من الرضا عن الحياة .

إستنتاجات البحث : Conclusions Of The Research

- ١- مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر جاء في مستوى مرتفع بالنسبة لبعد التصرف بوعي ، مستوى متوسط بالنسبة لأبعاد القبول بدون إصدار أحكام ، الملاحظة ، الوصف على الترتيب وفي المقياس ككل .
- ٢- مستوى اليقظة العقلية لدى الفرق (الأولى ، الثانية ، الثالثة ، الرابعة) مرتفع ، حيث بلغت نسب الإستجابة على الترتيب (٨٩.٧%) ، (٩٠.١%) ، (٩٢.٣%) ، (٩٤.٦%) .
- ٣- مستوى الإزدهار النفسي لدى الطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر جاء في مستوى مرتفع بالنسبة لكل من بعد المشاعر الإيجابية ، الإنجاز ، جاء في مستوى متوسط بالنسبة لكل من أبعاد معنى الحياة ، العلاقات الإيجابية ، الاندماج النفسي على الترتيب وفي المقياس ككل .

- ٤- مستوى الإزدهار النفسى لدى الفرقة الأولى متوسط ، الفرق (الثانية ، الثالثة ، الرابعة) مرتفع ، نسب الإستجابة على الترتيب (٨٤.٣%)، (٨٨.١%)، (٩١.٤%)، (٩٣.٣%) .
- ٥- وجود علاقة طردية بين اليقظة العقلية والإزدهار النفسى لدى الطلاب المتفوقين رياضيا بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر .
- ٦- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات أفراد العينة وفقا للمستوى الدراسى الفرق (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة) ، بالنسبة لمجموع مقياس اليقظة العقلية وكانت الفروق لصالح طلاب الفرقة الرابعة ثم الفرقة الثالثة .
- ٧- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات أفراد العينة وفقا للمستوى الدراسى الفرق (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة) ، بالنسبة لمجموع مقياس الإزدهار النفسى وكانت الفروق لصالح طلاب الفرقة الرابعة ثم الفرقة الثالثة ثم الفرقة الثانية .

توصيات البحث : Research recommendations :

- ١- إعداد دورات تدريبية للطلاب أثناء دراستهم لتزويدهم بالمعلومات الضرورية لفهم أبعاد اليقظة العقلية والإزدهار النفسى وتدريبهم على محاولة تطوير هذه المتغيرات لديهم .
- ٢- توظيف مهارات وأبعاد اليقظة العقلية والإزدهار النفسى لأنها من أهم المهارات الحياتية لدى الطلاب بصفة عامة والمتفوقين رياضيا بصفة خاصة .
- ٣- الإهتمام بإجراء دراسات تتناول العوامل المؤثرة على مستوى اليقظة العقلية والإزدهار النفسى وأيضا علاقاتهم بمتغيرات نفسية أخرى لدى طلاب الجامعات .
- ٤- ضرورة الإهتمام بإجراء برامج نفسية وإرشادية لتنمية وتطوير مستوى اليقظة العقلية والإزدهار النفسى لدى الطلاب المتفوقين رياضياً .
- ٥- ضرورة الإهتمام بتطبيق مقياس اليقظة العقلية والإزدهار النفسى على طلاب الجامعات الأخرى والمراحل السنية المختلفة .
- ٦- تخصيص أجزاء من المقررات الدراسية لطلاب الجامعات لدعم أبعاد ومكونات اليقظة العقلية والإزدهار النفسى .
- ٧- تعزيز شعور اليقظة العقلية والإزدهار النفسى لدى طلاب المرحلة الجامعية من خلال عقد الندوات والبرامج الحوارية والتوجيهية لدورهم العلمى ولحجم المسؤوليات التى تنتظرهم .

المراجع العربية :

- ١- أحمد عبد الرازق (٢٠٢٢) : التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى ، دار النشر الجامعية ، القاهرة .
- ٢- أحمد فكرى بهنساوى (٢٠٢٠) : " اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية " ، مجلة العلوم التربوية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنى سويف ، ع ٧٨ .
- ٣- إخلاص عبدالحميد محمد ، ساهرة رزاق كاظم (٢٠٢٢) : " الإزدهار النفسى لدى الطالبات الجامعيات الممارسات وغير الممارسات للرياضة " ، كلية التربية البدنية والرياضة للبنات ، جامعة بغداد ، ٢١ (١) .
- ٤- أسماء عبدالعزيز عبدالمجيد (٢٠٢١) : " اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبى وطالبات كلية التربية الرياضية " ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ع ٥٩ ، ج ٢ ، ٦٠٦-٦٣٩ .
- ٥- آمال عبدالسميع أباطة (٢٠٢٢) : " فعالية برنامج إرشادى إنتقائى فى تنمية الإزدهار النفسى لدى المراهقين المكفوفين " ، مجلة كلية التربية ، ج (٦) ، ع (٤) .
- ٦- أمل محمد أحمد زايد ، سمية شكرى محمد محمود (٢٠٢٢) : " الحكمة واليقظة العقلية والأمل كمنبئات بالإزدهار النفسى لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة " ، مجلة التربية ، ١٩٥ ، الجزء ٤ .
- ٧- رشا حامد عودة (٢٠٢٠) : " الإزدهار النفسى وعلاقته بالمعنى الشخصى لدى طلبة الجامعة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، العراق .
- ٨- زكريا عيد أحمد ، لميس إبراهيم على (٢٠٢١) : " الإزدهار النفسى وعلاقته ببعض المتغيرات لدى معلمى ومعلمات مدارس تكريت Psychological Science, 33(01A) .
- ٩- زينب شعبان رزق (٢٠٢٠) : " بنية الإزدهار النفسى لدى الطالب المعلم فى ضوء المستوى الإقتصادى المدرك والنوع " ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد (٣) العدد (١٠٧) ، ١-٥٧ .
- ١٠- سحر عبد الله زكى (٢٠٢٣) : " القدرة التنبؤية لليقظة العقلية على الطفو الأكاديمي لدى طلاب الجامعة " ، مجلة العلوم التربوية ، كلية التربية الرياضية بالغردقة ، جامعة جنوب الوادى ، ج ٦ ، ع ٣ .

- ١١- سهير رعد يحيى ، أسيل جليل كاطع (٢٠١٩) : " اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥م لطالبات المرحلة الثالثة " ، بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، ج١٢ ، ع٤ ، ص٣٤-٤٧ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل العراق .
- ١٢- سيد صبحي (٢٠٠٥) : الشبع النفسى ، القاهرة ، ميديا برنت .
- ١٣- صالح محمد الحياني (٢٠٢٢) : " الإزدهار النفسى وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الكليات الأهلية " ، الجمعية العراقية للدراسات النفسية والتربوية ، ج٣٤ ، ع٢ .
- ١٤- صفاء بريق شحاته (٢٠٢٣) : " فاعلية برنامج إرشادى قائم على الشغف الأكاديمى الإنسانى لتحسين الإزدهار النفسى لدى التلاميذ الوافدين بالمرحلة الابتدائية بمعهد البحوث الإسلامية " ، مجلة قطاع الدراسات الإسلامية ، ج١ ، ع٣١٤ .
- ١٥- عاصم عبد المجيد كامل (٢٠٢٠) : مقياس اليقظة العقلية ، عالم الكتب للنشر والتوزيع القاهرة .
- ١٦- على محمد الشلوى (٢٠١٨) : " اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامى " ، مجلة البحث العلمى فى التربية ، ع١٩ ، ج٩ ، ص ١-٢٤ ، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية ، جامعة عين شمس .
- ١٧- فتحى عبد الرحمن الضبع ، أحمد على طلب (٢٠١٣) : " فاعلية التدريس على اليقظة العقلية فى أعراض الإكتئاب النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة " ، مجلة الإرشاد النفسى ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، عدد (٣٤) ١-٧٥ .
- ١٨- فوقية حسن رضوان (٢٠٢١) : " مقياس اليقظة العقلية " ، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب ، القاهرة .
- ١٩- فيصل الربيع (٢٠١٩) : " الذكاء الإنفعالى وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك " ، المجلة الأردنية فى العلوم التربوية ، مجلد ١٥ ، عدد ١ ، ص ٧٩ .
- ٢٠- ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٢٣) : مدخل إلى اليقظة العقلية وتطوير الأداء الرياضى ، مركز الكتاب للنشر .
- ٢١- محمد أبو العلا (٢٠٢١) : الرعاية النفسية لطلاب الجامعة ، دار النهضة العربية بمصر .
- ٢٢- محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣) : " المرونة النفسية وأهميتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية " ، الكتاب الإلكتروني ، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية ، العدد (٢٩) .

- ٢٣- محمود رامز يوسف (٢٠٢٢) : " الإزدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية : دراسة إرتباطية - تنبؤية " ، مجلة كلية التربية ، المجلد (٤٦) العدد (١) .
- ٢٤- محمود عصمت أحمد وآخرون (٢٠١٨) : " بناء مقياس دافعية الإنجاز الرياضى للاعبى الكرة الطائرة جلوس بمحافظة أسيوط " ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، المجلد ٢ ، العدد ٤٦ .
- ٢٥- مرعى سلامة يونس (٢٠٢١) : علم النفس الإيجابى فى المجال الرياضى - نماذج نظرية وتطبيقات بحثية عالمية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٦- مروة شهيد صادق الزبيدي (٢٠١٢) : " الإستقرار النفسى وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة ديالى ، العراق .
- ٢٧- مروة محمد أحمد (٢٠٢٣) : " برنامج إرشادى لتحسين مستوى الإزدهار النفسى لدى طلاب الجامعة وأثره على فعالية الذات " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القاهرة ، القاهرة .
- ٢٨- مروة نشأت معوض وآخرون (٢٠٢٢) : " الخصائص السيكومترية لمقياس الإزدهار النفسى لدى طلاب الجامعة " ، مجلة كلية التربية ، ج٣ ، ع ١٠٥ .
- ٢٩- منال محمود مصطفى (٢٠١٧) : " النموذج البنائى للعلاقات السببية بين الإزدهار النفسى والتراحم الذاتى والخبرات الإنفعالية الإيجابية والسلبية المسهمة فى الأداء الأكاديمى لدى طلبة الجامعة " ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، المجلد (٢٧) العدد (٣) .
- ٣٠- مها فتح الله نوير (٢٠٢١) : " فاعلية توظيف إستراتيجية البنتاجرام " Pentagram " فى تدريس الإقتصاد المنزلى لتنمية التفكير التصميمى وتحقيق الإزدهار النفسى للطالبات ذوات العجز المتعلم بالمرحلة الإعدادية " ، مجلة البحوث فى مجالات التربية النوعية ، رابطة التربويين العرب ، (٣٤) ، ٢٣٧ - ٣١٥ .
- ٣١- ناصر محمد شعبان (٢٠٢٠) : " تأثير تدريبات اليقظة العقلية على الرفاهية النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية " ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، مج ٢٦ ، ع ١٢ ، ص ٢٢-١ .

- ٣٢- نجلاء بنت عبد الخالق ناجوانى (٢٠١٩) : " اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسى فى ضوء بعض المتغيرات فى محافظة مسقط " ، مجلة الدراسات التربوية والنفسية ، مجلد ١٣ ، عدد ٢٣٤ .
- ٣٣- نهلة نجم الدين أحمد (٢٠١٦) : " الذكاء الثلاثى الأبعاد وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الإعدادية " ، مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية ، كلية التربية ، جامعة بغداد ، عقد خاص بالمؤتمر العلمى الرابع ١١١-١٣٦ .
- ٣٤- هبة سامى محمود (٢٠٢٣) : " التنبؤ بالإزدهار النفسى فى ضوء كل من المناعة النفسية والوعى بالذات لدى عينة من الشباب الجامعى،مجلة الخدمة النفسية ، ج١٦، ع١٤ .
- ٣٥- هدى حسن صابر ، شريف محمد عبد الواحد (٢٠٢٢) : " اليقظة الذهنية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام الكاراتيه " ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٩٦ ، الجزء ١ ، ص ٤٠٦ - ٤٣٧ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٣٦- هدير محمد كامل وآخرون (٢٠٢٣) : " بناء مقياس اليقظة الذهنية لمدرجات السلة " ، بحث منشور ، مجلة بنها للعلوم الإنسانية ، المجلد ٢ ، العدد ٤ ، ص ٧٨٩ - ٨١٤ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ٣٧- هناء بوهارا (٢٠٢٣) : " اليقظة العقلية وعلاقتها بالإتزان الإنفعالى لدى الطلبة الجامعيين - دراسة ميدانية على عينة من الطلبة الجامعيين بجامعة سيدي بلعباس " ، مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي ، مجلد ١٠ ، العدد ١ .
- ٣٨- هناء محمد زكى ، سامح حسن حرب (٢٠٢١) : " فاعلية برنامج قائم على الرأفة بالذات فى الضغوط الأكاديمية والإزدهار النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقليا " ، المجلة التربوية لكلية التربية بجامعة سوهاج .
- ٣٩- هويده إسماعيل إبراهيم (٢٠١٩) : " المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، مجلة الرياضة المعاصرة ١٥٣٠-١٧٢ .
- ٤٠- وليد حسن عبد الجليل (٢٠٢٢) : " الإزدهار النفسى لدى الطلبة المتميزين " ، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، ج٤٧ ، ع ٣ .

المراجع الأجنبية :

- 41- Albrecht, N. J.& Cohen, M. (2012) : Mindfully teaching in the classroom: a literature review. Australian Journal of Teacher Education 37(12), 1-14 .
- 42- Baer. R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L.. (2006) : Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. Assessment, 13(1), 27-45 .
- 43- Bakracheva, M. (2020) : The meanings ascribed to happiness, life satisfaction and flourishing. Psychology, 11(1), 87-104 .
- 44- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Devins, G. (2004) : Mindfulness: A Proposed Operational Definition. Clinical Psychology: Science and Practice, 11(3), 230-241 .
- 45- Brown schizophrenia, P.(2011) : Teaching mindfulness to individual, Brown schizophrenia, unpublished doctoral dissertation, the university of Montana, Missoula, MT .
- 46- Brown, K.W. and Ryan, R.M. (2003) : The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. Journal of Personality and Social psychology, 84, .
- 47- Burgoon J. Berger c, Waldron V. (2000) : Mindfulness and interpersonal communication. J Soc Issues. (56), 105-127 .
- 48- Butler, J., & Kern, M. L. (2016) : The PERMA-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing. International Journal of Wellbeing, 6(3) .
- 49- Ch'ng, Brendan, Mariani Md Nor and Loh Sau Cheong. (2022) : Psychological Flourishing of Postgraduate Students in Klang Valley, Malaysia .
- 50- Crespo, R. F., & Mesurado, B. (2015) : Happiness economics, eudaimonia and positive psychology: From happiness economics to flourishing economics . Journal of Happiness Studies 931-946 .
- 51- Davis, Louise, Daniel J. Brown, Rachel Arnold and Henrik Gustafsson (2021) : Thriving Through Relationships in Sport: The Role of the Parent–Athlete and Coach–Athlete Attachment Relationship.” Frontiers in Psychology 12 n. pag .
- 52- Davis, M.. & Hayes, A. (2011) : What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. Psychotherapy, 48(2), 198-208 .
- 53- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010) : New well-being measures:

- Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. Social indicators research, 97, 143-156 .
- 54- Hasker, S. M. (2010) : Evaluation of the mind fullness-acceptance commitment (mac)approach for enhancing athletic performance.Un published .
 - 55- Hone, L. C., Jarden, A., Scho field, G. M., & Duncan, S (2014) : Measuring flourishing: The impact of operational de finitions on the prevalence of high levels of wellbeing. International Journal of Wellbeing .
 - 56- Jung, J. A. (2019) : Personality and Flourishing: Differences in descriptions of a situation perceived as flourishing in relation to personality traits (Bachelor's thesis, University of Twente) .
 - 57- Kent, B. V., Henderson, W. M., Bradshaw, M., Ellison, C. G., & Wright, B. R. (2020) : Do daily spiritual experiences moderate the effect of stressors on psychological well-being? A smartphone-based experience sampling study of depressive symptoms and flourishing. The International Journal for the Psychology of Religion, 31(2), 57-78 .
 - 58- Knoesen. R.. & Naudé L. (2018) : Experiences of flourishing and languishing during the first year at university. Journal of Mental Health, 27(3), 269-278 .
 - 59- Mesurado, B., Crespo, R. F., Rodriguez, O., Debeljuh, P., & Carlier, S. (2018) : The development and initial validation of a multidimensional flourishing scale. Current Psychology,1-10 .
 - 60- Nathan J. Wolch, Jessyca N. Arthur-Cameselle, Linda A. Keeler Dave N. Suprak(2020) : The effects of a brief mindfulness intervention on basketball free-throw shooting performance under pressure Journal of Applied Sport Psycholog .
 - 61- sankitha carmona (2018) : is an exploratory study of mental alertness as reduced and protective tool for adolescents PhD thesis, University of California, USA .
 - 62- Schotanus-Dijkstra, M., Drossaert, C. H., Pieterse, M. E., Boon, B., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2017) : An early intervention to promote well-being and flourishing and reduce anxiety and depression: A randomized controlled trial. Internet interventions, 9, 15-24 .
 - 63- Seligman, M. E. (2012) : Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Simon and Schuster .
 - 64- Seligman. E. P. Martin, (2011) : A visionary new und erst anding of happiness .

- 65- Witkiewitz, K., Bowen, S., Douglas, H.& Hsu, S. (2012) : Mindfulness-based relapse prevention for substance craving. Addict Behav. 38(2), 1563-1571 .
- 66- Yanardağ, Z. Budak, F. & Özer, Ö. (2020) : Psychological flourishing and social support in young Syrian adults: a study on psychosocial health. Journal of Human Behavior in the Social Environment, 32(4), 501-518 .
- 67- Zhang, M., Yang, H. Tong, K., & Wu, A. (2020) : The prospective effect of purpose in life on gambling disorder and psychological flourishing among university students. Journal of Behavioral Addictions, 9 (3), 756-765 .
- 68- Zinn, J. (2003) : Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144-156 .