



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

اليقظة الذهنية وعلاقتها بالحيوية الذاتية والتوجه الرياضي لدى طلاب ثانويتي المتميزين في مركز مدينة الموصل

ايهم عبد الحميد عبد الله الدليمي

اطروحة دكتوراه

التربية البدنية وعلوم الرياضة / علم النفس الرياضي

بإشراف

الأستاذ الدكتور

عصام محمد عبد الرضا الناهي

٢٠٢١ م

١٤٤٣ هـ

ملخص البحث

اليقظة الذهنية وعلاقتها بالحيوية الذاتية والتوجه الرياضي لدى طلاب ثانويتي
المتميزين في مركز مدينة الموصل

الباحث
ايهم عبد الحميد الدليمي
١٤٤٣ هـ

المشرف
أ.د. عصام محمد الناهي
٢٠٢١ م

هدفت الدراسة الى:

- ١- التعرف على درجة اليقظة الذهنية لدى طلاب ثانويتي المتميزين الرياضيين في مركز مدينة الموصل .
- ٢- بناء مقياس الحيوية الذاتية في المجال الرياضي لطلاب ثانويتي المتميزين الرياضيين في مركز مدينة الموصل .
- ٣- التعرف على درجة الحيوية الذاتية لدى طلاب ثانويتي المتميزين الرياضيين في مركز مدينة الموصل .
- ٤- بناء مقياس التوجه الرياضي لطلاب ثانويتي المتميزين الرياضيين في مركز مدينة الموصل .
- ٥- التعرف على ابعاد التوجه الرياضي لدى الطلاب الرياضيين من ثانويتي المتميزين في مركز مدينة الموصل .
- ٦- التعرف على علاقة الارتباط بين اليقظة الذهنية وابعاد الحيوية الذاتية والدرجة الكلية لها لدى لطلاب ثانويتي المتميزين الرياضيين في مركز مدينة الموصل .
- ٧- التعرف على علاقة الارتباط بين اليقظة الذهنية وابعاد التوجه الرياضي لدى لطلاب ثانويتي المتميزين الرياضيين في مركز مدينة الموصل.
- ٨- التعرف على الفروق في متغيرات البحث (اليقظة الذهنية والحيوية الذاتية والتوجه الرياضي) بين طلاب ثانويتي المتميزين المشاركين في النشاط الرياضي المدرسي الداخلي والخارجي .

ولتحقيق الاهداف والوصول الى النتائج افترض الباحث :

- ١- وجود علاقة ارتباط موجبة بين اليقظة الذهنية وابعاد الحيوية الذاتية لأفراد عينة البحث .
- ٢- وجود علاقة ارتباط موجبة بين اليقظة الذهنية وابعاد التوجه الرياضي لأفراد عينة البحث .
- ٣- وجود فروق بين الطلاب المشاركين في النشاط الرياضي المدرسي الداخلي والخارجي في متغيرات البحث (اليقظة الذهنية ، والحياة الذاتية ، والتوجه الرياضي) .

وقد اجريت الدراسة على مجتمع البحث من طلاب ثانويتي المتميزين المشاركين بالأنشطة الرياضية المدرسية في مدينة الموصل والبالغ عددهم على وفق سجلات الفرق الرياضية الخاصة بمدرسي مادة التربية الرياضية في الثانويتين (٢٣٠) طالباً في كلا الثانويتين من المشاركين في الأنشطة الرياضية المدرسية ، وقد بلغت عينة البناء (١٤٠) طالباً يمثلون نسبة (٦١%) من مجتمع البحث في حين بلغت عينة التطبيق (٥٠) طالباً يمثلون نسبة (٢٢%) من مجتمع البحث ، اما عينة التجربة الاستطلاعية فقد بلغت (١٠) طلاب يمثلون نسبة (٤%) ، اما عينة الثبات فقد بلغت (٣٠) طالباً يمثلون نسبة (١٣%) ، وقد استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المقاسة في نظام (SPSS) للحصول على بيانات البحث والتي شملت (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، والاختبار (t) لعينتين مستقلتين ، ومعامل ارتباط لبيرسون ، والنسبة المئوية ، ومعامل الفا كرونباخ) وبعد الحصول على صدق وثبات ادوات القياس في البحث الحالي تم تطبيق المقياس على افراد عينة البحث وتم التوصل الى عدد من الاستنتاجات والتوصيات وكما يأتي :

فقد استنتج الباحث:

- ١- فاعلية مقياس الحيوية الذاتية المطبق على افراد عينة البحث من الطلاب الرياضيين في ثانويتي المتميزين في مركز مدينة الموصل .
- ٢- فاعلية مقياس التوجه الرياضي المطبق على افراد عينة البحث من الطلاب الرياضيين في ثانويتي المتميزين في مركز مدينة الموصل .
- ٣- ان طلاب ثانويتي المتميزين افراد عينة البحث يتمتعون بمستوى جيد من اليقظة الذهنية.
- ٤- ان افراد عينة البحث من الطلاب المشاركين في الأنشطة الرياضية الداخلية منها والخارجية يتمتعون بمستوى جيد من الحيوية الذاتية .

٥- وجود الرغبة الدافعية لدى افراد عينة البحث من خلال المستوى الجيد من التوجه الرياضي .

- ٦- هناك علاقة موجبة بين اليقظة الذهنية وأبعاد الحيوية الذاتية لدى افراد عينة البحث .
- ٧- هناك علاقة موجبة بين اليقظة الذهنية وأبعاد التوجه الرياضي لدى افراد عينة البحث .
- ٨- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في متغيرات (اليقظة الذهنية ، والحيوية الذاتية ، والتوجه الرياضي) لدى افراد عينة البحث من الطلاب المشاركين في الانشطة الرياضية المدرسية ولمصلحة الطلاب المشاركين في النشاط الرياضي المدرسي الخارجي .

وقد اوصى الباحث الى:

- ١- ضرورة العمل على اجراء برامج نفسية أو ارشادية لتنمية اليقظة الذهنية لدى الطلبة المتميزين لأهمية المتغير من قبل الباحثين والمرشدين التربويين .
- ٢- اجراء دراسات وبحوث اخرى لمتغير الحيوية الذاتية وعلى عينة من الطلبة الرياضيين سواء في الالعاب الفردية أم الجماعية.
- ٣- تعزيز التوجه الرياضي لدى طلاب المرحلة المتوسطة والاعدادية .
- ٤- الاهتمام بإقامة البطولات الداخلية ولمختلف الالعاب الرياضية وبحسب امكانية المدارس.
- ٥- تشجيع الطلاب على المشاركة في البطولات أو الالعاب الخارجية .
- ٦- توفير كافة الامور اللوجستية التي تساعد على انجاح اقامة البطولات من لوازم رياضية وجوائز قيمة وتسليط اعلامي كافة ولأللعاب الرياضية المختلفة .

University Of Mosul
College of physical Education
And Sport Sciences



**Mindfulness and its relationship to subjective
vitality and sports orientation among for
distinguished high school students in the center
of Mosul city**

Ayham Abdul Hamid Abdullah Al Dulaimi

PhD thesis
Physical Education and Sports Science/Sports
Psychology

Supervised by
Prof. Dr
Essam Mohamed Abdel Reda Al Nahi

2021 A.D.

1443 A.H

Abstract

Mindfulness and its relationship to subjective vitality and sports orientation among for distinguished high school students in the center of Mosul city

Researcher

**Prof. Essam Mohamed Al Nahi
2021AD**

Supervisor

**Ayham Abdul Hamid Al Dulaimi
1443 AH**

The study aimed to :

- 1-Recognizing the degree of mental alertness of the high school students of the distinguished athletes in the center of the city of Mosul
- 2- Building a measure of subjective vitality in the sports field for the distinguished secondary school students in the sports center in the city of Mosul
- 3-Recognizing the degree of subjective vitality among the distinguished secondary school students in the athletes in the city center of Mosul
- 4-Building a sports orientation scale for the outstanding secondary school students in the city center of Mosul
- 5-Recognizing the dimensions of the sports orientation of the student athletes from the two distinguished secondary schools in the city center of Mosul
- 6-Recognizing the correlation between mental alertness and the dimensions of subjective vitality and the total degree of it among the outstanding athletic secondary school students in the city center of Mosul.
- 7-Recognizing the correlation between mental alertness and the dimensions of sports orientation among the outstanding secondary school students in sports in the city center of Mosul
- 8-Identifying the differences in the research variables (mental vigilance, subjective vitality, and sports orientation) among the distinguished high school students participating in the internal and external school sports activity

In order to achieve the goals and reach the results, the researcher assumed

- 1- There is a positive correlation between mental alertness and the subjective vitality dimensions of the research sample members
- 2- There is a positive correlation between mental alertness and the dimensions of sports orientation for the members of the research sample
- 3- There are differences between students participating in internal and external school sports activity in the research variables (mental alertness, subjective vitality, sports orientation)

The study was conducted on the research community of distinguished high school students participating in school sports activities in the city of Mosul, whose number is according to the records of the sports teams of physical education teachers in the two secondary schools (230) students in both secondary schools who participated in school sports activities, and the construction sample amounted to (140)) students representing (61%) of the research community, while the application sample amounted to (50) students representing (22%) of the research community. The exploratory experiment sample amounted to (10) students representing (4%), while the stability sample was It reached (30) students, representing (13%) . The researcher used the statistical means measured in the spss system to obtain the research data, which included (arithmetic mean, standard deviation, and t-test for two independent samples, Pearson correlation coefficient, percentage, and Cronbach's alpha coefficient). The sample of the research and a number of conclusions and recommendations were reached, as follows

- 1-The effectiveness of the subjective vitality measure applied to the members of the research sample of the student athletes in the two distinguished secondary schools in the city center of Mosul
- 2-The effectiveness of the mathematical orientation scale applied to the members of the research sample of student athletes in the two distinguished secondary schools in the city center of Mosul
- 3-My distinguished high school students, members of the research sample, have a good level of mental alertness
- 4-The members of the research sample of students participating in both internal and external sports activities have a good level of self-vitality
- 5-The presence of motivational desire among the members of the research sample through a good level of sports orientation
- 6-There is a positive relationship between mental alertness and the dimensions of subjective vitality among the members of the research sample
- 7-There is a positive relationship between mental alertness and the dimensions of sports orientation among the members of the research sample

8-There are statistically significant differences in the variables (mindfulness, subjective vitality, sports orientation) among the members of the research sample of students participating in school sports activities and in favor of students participating in external school sports activity

The researcher recommended

1-The necessity of working on conducting psychological or counseling programs to develop mental alertness among distinguished students due to the importance of the variable by researchers and educational counselors

2-Conducting other studies and research on the subjective vitality variable on a sample of student athletes, whether in individual or team games

3-Enhancing the sports orientation of middle and middle school students

4-Attention to the establishment of internal tournaments and various sports and according to the possibility of schools

5-Encouraging students to participate in external participations

6- Providing all the logistical matters that help the success of holding the tournaments, such as sports supplies, valuable prizes and media highlights