جامعة سوهاج

كلية التربية

المجلة التربوية

برنامج تربية رياضية مقترح لتنمية المعرفة الأمانية واليقظة العقلية لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى

إعداد

د/ شعبان حلمى حافظ محمد

أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

المساعد بكلية التربية جامعة سوهاج

تاريخ استلام البحث : ٢٤ مايو ٢٠٢٢م – تاريخ قبول النشر: ١ يونيه ٢٠٢٢م

DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2022.

الملخص:

هدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تربية رياضية مقترح على تنمية المعرفة الأمانية واليقظة العقلية لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبته لطبيعة البحث.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين تلاميذ الصف الأول الابتدائي بمدرسة العهد الجديد الابتدائية بسوهاج، وتتراوح أعمارهم من (٧ – ٨) سنة، وبلغت عينة البحث (٨٠) تلميذًا من إجمالي مجتمع البحث، واشتملت عينة البحث الأساسية (٦٠) تلميذًا تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منها (٣٠) تلميذًا ، واستعان الباحث بعدد (٢٠) تلميذًا من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية (عينة الدراسة الاستطلاعية)، وأعد الباحث اختبار المعرفة الأمانية تضمن المحاور الرئيسة التالية (الأمان والسلامة في المدرسة – الأمان والسلامة في المنزل – الأمان والسلامة في الشارع)، كما أعد مقياسًا لليقظة العقلية وتضمن المحاور التالية: "الملاحظة– الوصف– التصرف اليقظ– عدم الحكم على الخبرات – عدم التفاعل مع الخبرات".

وكان من أهم نتائج البحث: أن برنامج التربية الرياضية المقترح له أثر قوى في تنمية المعرفة الأمانية واليقظة العقلية التى استهدفها البحث الحالي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي –عينة البحث.

الكلمات المفتاحية: برنامج تربية رياضية – المعرفة الأمانية – اليقظة العقلية– تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.

A Suggested physical education program to develop safety knowledge and mindfulness Students of the first cycle of basic education

Abstract

The aim of this research is to identify the effect of a proposed physical education program on the development of safety knowledge and mental alertness among students of the first cycle of basic education.

The research sample was chosen randomly from among the students of the first grade of primary school at the New Testament Primary School in Sohag, and their ages ranged from (7-8) years, and the research sample amounted to (80) students from the total research community, and the basic research sample included (60) students who were divided The researcher used a number of (20) students from the same research community and outside the main research sample (the exploratory study sample). Safety and safety at home - safety and safety on the street), and also prepared a measure of mental alertness and included the following topics: "observation - description - attentive behavior - not judging experiences - not interacting with experiences.

One of the most important results of the research: that the proposed physical education program has a strong impact in developing the wishful knowledge and mental alertness targeted by the current research among first-grade students - the research sample -.

***Key Words*:** physical education program- safety knowledge- mindfulness- Students of the first cycle of basic education

المقدمة ومشكلة البحث :

تكتسب المرحلة الابتدائية أهمية كبيرة بالسلم التعليمي بمصر لما تقدمه للدولة من منظور قومي للتنمية الشاملة والمتكاملة والمتزنة للتلاميذ في جميع الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية؛ لأن ما يُقَدّم للتلاميذ في المراحل التعليمية التالية يعتمد بدرجة كبيرة على ما اكتسبوه في المرحلة الابتدائية.

ولبرنامج التربية الرياضية المدرسي مكانة خاصة ومحببة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؛ كونه يشبع رغباتهم وميولهم ونزعتهم الفطرية للعب والحركة، وتقع مسئولية السلامة البدنية والفسيولوجية والعقلية أثناء مشاركة التلاميذ ببرنامج التربية الرياضية المدرسي على عاتق معلم التربية الرياضية وإدارة المدرسة، وأول ما ينبغي عليهم توفيره هو بيئة آمنة وتزويد التلاميذ بالمعرفة الأمانية لحمايتهم من أي إصابات أو مخاطر.

ومن خصائص نمو تلاميذ المرحلة الابتدائية حبهم للنشاط الحركي المستمر الذي يتسم بالشدة وسرعة الاستجابة والتنوع، وفضولهم للتجربة لاكتساب العديد من المهارات الجديدة ليشعروا باستقلاليتهم مما قد يعرضهم للعديد من الاصابات والمخاطر، لذا يجب أن نحميهم من هذه المخاطر من خلال تزويدهم بالمعرفة الأمانية كون أحد مهامها التنبؤ بحدوث المشكلات والعمل على وضع حلول وبدائل لمواجهتها (٢١: ٢٦٠) (٧: ١١٨).

والمعرفة الأمانية تتضمن مفاهيم لا يستطيع تلاميذ المرحلة الابتدائية تعلمها بالبرامج التعليمية المقدمة لهم إلا عن طريق خلق جو من الإثارة وحب الاستطلاع والمرح، مما يساعدهم على اكتسابها بصورة أفضل عن طريق ممارسة السلوك الآمن بالفعل والتدريب عليه (١٨: ١٥).

وتحظى المعرفة الأمانية والأمان والسلامة باهتمام العديد من التربويين؛ إذ ينبغي أن نضمن لتلاميذ المرحلة الابتدائية بيئة آمنة يتلقوا فيها برامجهم دون أدني شعور بعدم الأمان، كما ينبغي أن نكسبهم المهارة التي تؤهلهم لكي يأمنوا شر الحوادث والأخطار التي يمكن أن يتعرضوا لها في البيئة المحيطة بهم، لذا فهم بحاجة إلي اكتساب عدة مهارات خاصة بالمعرفة الأمانية سواء داخل المنزل أو خارجه، وهذه مسئوليات لا يمكن تجاهلها وتقع على عاتق المعلمين وإدارة المدرسة، وتضمينها بالبرامج التعليمية والتربوية المقدمة للتلاميذ أمرًا ضروريًا (١٨: ١٨) (٩: ٥٣).

ويُعَد تزويد تلاميذ المرحلة الابتدائية وتوعيتهم بالمعرفة الأمانية ليس فقط بتوفير بيئة آمنة لهم؛ ولكن بمساعدتهم أن يحققوا لأنفسهم الأمان بأن ينعكس ذلك على ممارساتهم للسلوكيات الأمانية اليومية في المدرسة والمنزل والشارع.

وتشير نتائج العديد من الدراسات إلى أهمية المعرفة الأمانية وأهمية البرامج الإرشادية والعلاجية التى تقدم للتلاميذ لتنمية سلوكيات الأمان والسلامة دون أخطار وذلك كما في دراسة كل من: "غادة كامل" (٢٠١٧م)(١٠)؛ "وفاء يوسف" (٢٠١٣م) (٢٤)؛ "بديعة حبيب" (٢٠١٠م) (٤)؛ "تيفين أحمد" (٢٠٠٤م) (٢٢)، "Jonathan Jay,Rachel S." (2011)(38) ، وتشير بعض الدراسات الأخرى إلى أهمية الأمان الصحي والغذائي للحفاظ على صحة الأطفال والتلاميذ من الأخطار كما في دراسة كل من: "تجلاء السيد" (٢٠١٠م) (٢٠)؛ "إيمان عبد الحكيم" (١٩٩٩م) (٣).

وأوصت نتائج العديد من الدراسات التى هدفت إلى التعرف على فاعلية برامج ارشادية في تنمية المعرفة الأمانية وبعض مفاهيم التربية الأمانية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بأهمية تنمية المعرفة الأمانية للتلاميذ لأن شعورهم بالأمان من الاحتياجات الأساسية لهم بعد التنفس والطعام والشراب، وضرورة استخدام المعلمين والآباء للقصص لتوضيح الفرق بين السلوك الآمن والسلوك غير الآمن للتلاميذ؛ كما ينبغي على المعلمين في المدرسة أن يحرصوا على تنظيم الأماكن التى يمارس فيها الأطفال أنشطتهم لتكون آمنة وتوعيتهم بأهمية ملاحظتهم بذلك. ومن تلك الدراسات دراسة كل من: "وفاء يوسف" (٢٠١٣م) (٢٤)؛ "منال مرسى ومحمد إسماعيل" (٢٠١٣م) (١٩)؛ "تيفين أحمد" (٢٠٠٤م) (٢٢)؛ "Ozanne sherrad, Statines"(2013)(47)؛ "Liu, Chai" (2011) (41) ؛ "Spooner agrran,Lynnzakas" (2008) (26) .

وتوصلت نتائج دراسة "أنوار عبد الله" (٢٠١٥م) (٢) إلى أن معايير الأمان والسلامة للبيئة الصحية بدرس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية غير متوفرة بالقدر الكاف؛ وأن لعوامل الأمان والسلامة دوراً كبيراً في تجنب الإصابات وأن الأدوات والأجهزة غير الصالحة تعرض التلاميذ للإصابات المختلفة، وأنه ينبغي على التربويين تزويد المعلمين والتلاميذ بالمعارف والمفاهيم اللازمة لهم في هذا الشأن.

ويرى الباحث أهمية تضمين برنامج التربية الرياضية المدرسي لمحتوى يهدف إلى تنمية المعرفة الأمانية لتلاميذ المرحلة الابتدائية لأهميته لهم؛ وحثهم على أن يكونوا يقظين في تعلمهم من أي مخاطر قد تؤثر على سلامتهم الشخصية وعلى تعلمهم.

وتُعدُّ اليقظة العقليةMindfulness من المفاهيم الإيجابية التي فرضت نفسها مؤخرًا لأهميتها لمكونات العملية التعليمية؛ حيث شهدت السنوات العشرون الأخيرة نموًا متزايدًا في دراسات اليقظة العقلية، لما لها من أهمية وتأثير مباشر على العمليات المعرفية للتلاميذ وعلى تعلمهم ونشاطهم وتلبية احتياجاتهم (١١: ٣٢٨).

وتلعب العمليات المعرفية دورًا حيويًا في الأداء الأكاديمي للتلاميذ لأنه ينبئ بالقدرة على تذكر المعلومات ومعالجتها ومهارات التفكير واللغة والسلوكيات الصفية، وبرامج اليقظة العقلية لها تأثير إيجابي على تحسين العمليات المعرفية (٢٨: ١٨٦).

ويؤثر القصور في العمليات المعرفية على الأداء الأكاديمي للطفل والتواصل والتفاعل الاجتماعي واستكمال المهام المدرسية والمشاركة في الأنشطة والمشاريع والتفاعل مع الأقران (٣٤: ٦٢٩).

وتعني اليقظة العقلية المراقبة المستمرة للخبرات في اللحظة الحاضرة دون الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع بدون إصدار أحكام(٣٠: ٢١٦).

ويرى "محمد صلاحات" (٢٠١٨م) أن اليقظة العقلية هي الوعي باللحظة الآنية والتركيز عليها، مع التخفيف من أفكار ومشاعر الماضي أو المستقبل السلبية، مع التعلم والاستفادة من خبرات الماضي، من حيث التقليل من هذه الأفكار والاستعداد للتخطيط للمستقبل؛ مما يساعد على توليد مشاعر إيجابية جديدة تساعد الفرد على التعامل مع اللحظة الآنية بشكلٍ مناسب (١٦: ٣٣).

وعرفها "ديفيذ وهاييز" (2011) "Davis & Hayes" بأنها "الوعي بالخبرات لحظة بلحظة دون إصدار حكم، وبهذا المعنى ينظر إليها على أنها حالة وليست سمة، ويمكن تنميتها من خلال الممارسات والأنشطة المختلفة، ومنها التأمل". ويشير "هاسكر" "Hasker (2010) " إلى أنها تعني التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية(٣٣: ٢٠٢)(٣٥: ٨٩).

ويرى العديد من العلماء أن اليقظة العقلية يمكن النظر إليها على أنها مهارة يمكن تعلُّمها مثلها مثل أي مهارة أخرى. وقد تناولها بعض الباحثين باعتبارها مفهومًا ذا مهارة واحدة (أحادية البعد)، وتناولها باحثون آخرون من زاوية تعدد الأبعاد ومنهم من حدد لها خمس مهارات أطلق عليها العوامل الخمسة لليقظة العقلية؛ ومنهم من حدد لها تسع مهارات (٤٣: ٤٠٦).

ويرى الباحث أن نموذج "بيير وآخرين" (٢٠٠٦م) "Baer, et al"، والذي يسمّى نموذج الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية(الملاحظة؛ الوصف؛ التصرف اليقظ؛ عدم الحكم على الخبرات؛ عدم التفاعل مع الخبرات)، يُعدُّ من أهم النماذج التي تناولت اليقظة العقلية من خلال منظور متعدّد الأبعاد، وتظهر أهميته في شموليته في التعامل مع قدرات التلاميذ المعرفية من التأمّل والوعي والإدراك، وأن إعداد برامج تعليمية تهدف إلى تنمية اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من خلال برنامج التربية الرياضية المدرسى يُعد نهج واعد ينبغى الإهتمام به(٢٧: ٣٣) (١٣: ١٢٥) (١٦: ٤٥).

وفي ضوء ذلك أشار "سيمبل" في دراسه له (٤٤)(2005) "Semple" إلى أنه يمكن تدريب الأطفال على اليقظة العقلية من سن ٧ سنوات، كما تؤكد ذلك نتائج دراسة "سيمبل وآخرين" (٤٦) (2010)"Semple, Reid& Miller" على فاعلية برنامج اليقظة العقلية في خفض القلق لدى أطفال ٧–٨ سنوات.

كما أشارت نتائج العديد من الدراسات (٣٦)، (٣٩)، (٤٠)، (٤٥) إلى أن تدريب التلاميذ على اليقظة العقلية يسهم بشكل فعال في تخفيف مشاكل الانتباه وأعراض القلق لديهم. كما أن التدريب على اليقظة العقلية يسهم بشكل كبير تنمية المهارات المعرفية لديهم مثل: حل المشكلات–التفكير–التوازن العاطفي – الذاكرة العاملة، وتُعزز الوظائف التنفيذية مثل الانتباه والذاكرة العاملة والتحكم المعرفي.

وترتكز البرامج التعليمية التى تهدف إلى تنمية اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية إلى عدة مبادئ ومسلمات منها: أن قدرات الانتباه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية أقل نموًا وتطورًا عن الكبار؛ لذا فإن التلاميذ يستفيدون من لقاءات أقصر في المدة وأكثر تكرارًا في المحتوى والأنشطة؛ فبرنامج اليقظة العقلية للتلاميذ مدته ١٢ أسبوعًا وبواقع لقاءين أو ثلاثة لقاءات في الأسبوع لمدة ٩٠ دقيقة (بواقع ٣٠ دقيقة للقاء)؛ كما يصعب على تلاميذ

المرحلة الابتدائية الاستمرار في ممارسة نشاط واحد لمدة ٢٠ دقيقة لذا يتم استخدام أنشطة قصيرة تمارس في ٥ دقائق بشكل متكرر، وتعتمد البرامج التى تهدف إلى تنمية اليقظة العقلية على مجموعة متنوعة من الأنشطة الحسية البسيطة والمتنوعة على مدار البرنامج لزيادة الانتباه وجوانب الوعى: البصرية، والسمعية، واللمسية، والحسية، والحسية الحركية، والأحداث الداخلية كالأفكار والعواطف، والواجبات المنزلية ومشاركة أولياء الأمور للتلاميذ في تنفيذ تلك الواجبات المنزلية له دور فعال في تنمية اليقظة العقلية لدي التلاميذ (٤٦: ٢٢٠).

وأشارت نتائج العديد من الدراسات التى اهتمت بتنمية اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية إلى دورها الإيجابي في تحسين العمليات المعرفية وخفض سلوك الاندفاع وتعزيز وتنمية قدرات الانتباه، وزيادة المشاركة في الأنشطة وتحسين العلاقات بين الأقران لديهم' ومن تلك الدراسات دراسة كل من : "Black, Semple, Pokhrel, & Grenard" (2012)(48) "Tang, Yang, Leve, & Harold"; (2011)(29) ؛ "Papies, Coatsworth, Duncan,)(32) ، Barsalou, & Custers" (2012)(42) 2010) "Greenberg, & Nix".

وتتفق نتائج دراسة كل من "الحسين بن حسن" (٢٠٢٠م) (١) و"شاريست" (2015)(31) "Charest" على أن ممارسة اليقظة العقلية في البيئة المدرسية تفيد المعلمين وطلابهم، حيث أشارت إلى وجود تأثير ملحوظ في نقاط القوة لدى التلاميذ داخل المدرسة في زيادة حل النزاعات، ولدى المعلمين في زيادة مستوى الأداء التدريسي.

وعلى الرغم من توافر أدلة علمية متزايدة تشير إلى أن اليقظة العقلية تُعَدّ مهارة أساسية في الحياة لدى كل الأطفال وتلاميذ المرحلة الابتدائية ، إلا أن الدراسات في مجال برامج اليقظة العقلية وتطبيقاتها لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية قليلة؛ وغير شاملة كنظيرتها لدى الكبار؛ على الرغم مما أثبتته الدراسات المعاصرة من أنها مفيدة، ويمكن توظيفها لدى الصغار بنفس فوائد وتأثيراتها لدى الكبار (٣٧: ٨١).

والبرامج التعليمية التي اعتمدت على اليقظة العقلية لدى الأطفال وصغار السن قد بدأت متأخرة في التراث البحثي الأجنبي عن مثيلاتها لدى الكبار؛ إلا أنها أثبتت فاعليتها في المراحل المبكرة من العمر؛ وأنه يوجد ما لا يقل عن (٣٠) برنامجًا قائمًا على اليقظة العقلية للأطفال منتشرة حول العالم (٢٥: ٩٠٢).

وأثناء إشراف الباحث على طلاب التربية العملية ببعض مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي لاحظ أنه على الرغم من أهمية تنمية المعرفة الأمانية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي وتزويدهم باعتبارات الأمان والسلامة لديهم بما يشعرهم بتوافر بيئة آمنة لهم أثناء تنفيذ برنامج التربية الرياضية المدرسي إلا أنه لا يتوافر محتوى معرفي محدد يهدف إلى ذلك ؛ كما أن برنامج التربية الرياضية المدرسي يفتقر إلى تنمية اليقظة العقلية بشكل مقصود ومنظم على الرغم من التأثير الإيجابي لذلك على العمليات المعرفية لديهم وعلى ممارستهم لأنشطة ومكونات برنامج التربية الرياضية المدرسي بما ينعكس على مستوى تحصيلهم المعرفي والمهارى .

وهذا ما دعي الباحث إلى إعداد برنامج تربية رياضية لتنمية المعرفة الأمانية واليقظة العقلية لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.

أهمية البحث:

نبعت أهمية هذا البحث على المستويين النظري والتطبيقي على النحو التالي:

المستوى النظري:

١- أهمية متغيرات البحث خاصةً: المعرفة الأمانية؛ واليقظة العقلية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي واحتياجهم لها أكبر من الكبار حيث تسهم في استعدادهم للتعلم وتعدهم للحياة خارج المدرسة.

٢- حداثة دراسة اليقظة العقلية عالميًا، وندرتها عربيًا لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.

٣- أهمية المرحلة العمرية لعينة البحث وهي مرحلة التأسيس بالنسبة لهم وتعتمد عليها جميع مراحل العمر اللاحقة.

٤- يأتي هذا البحث استجابة لما يطالب به التربويون من ضرورة الاهتمام بالمعرفة الأمانية وباعتبارات الأمان والسلامة باعتبارها هدفًا رئيسًا للتربية الرياضية بجميع المراحل التعليمية.

٥- يأتي هذا البحث استجابة لما ينادى به كثير من التربويين من ضرورة الاهتمام بالبرامج التعليمية التى تهدف إلى تنمية اليقظة العقلية باعتبارها تسهم في تحقيق أهداف برنامج التربية الرياضية المدرسي.

المستوى التطبيقي:

١- إعداد برنامج تربية رياضية يهدف إلى تنمية المعرفة الأمانية واليقظة العقلية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي قد يساهم في تلبية بعض الاحتياجات الجسمية والعقلية والنفسية لهؤلاء التلاميذ، كما يمكن أن تكفل لهم مشاركة مثمرة وآمنة في مختلف الأنشطة الرياضية، وتشكل دافعًا قويًا لممارسة تلك الأنشطة وتحسين تعلمهم.

٢- قد يفيد برنامج التربية الرياضية المقترح القائمين بتدريس التربية الرياضية ليسترشدوا به عند تدريسهم لهؤلاء التلاميذ.

٣- يوفر البحث الحالي مقياس لليقظة العقلية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي؛ يمكن للباحثين والمربين الاستفادة منه.

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى: التعرف على تأثر برنامج التربية الرياضية المقترح على المعرفة الأمانية واليقظة العقلية لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.

حدود البحث:

١- اقتصرت تجربة البحث على عينة من تلاميذ الصف الأول الابتدائي بمدرسة العهد الجديد الابتدائية المشتركة بمدينة سوهاج خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢م.

٢- اقتصر قياس تأثير برنامج التربية الرياضية على تنمية المعرفة الأمانية للمحاور الرئيسة التالية :

- **الأمان والسلامة في المدرسة.**
- **الأمان والسلامة في الشارع.**
- **الأمان والسلامة في المنزل.**

٣- اقتصر قياس تأثير برنامج التربية الرياضية على تنمية اليقظة العقلية للأبعاد التالية :

– الملاحظة. – الوصف. – التصرف اليقظ.

– عدم الحكم على الخبرات. – عدم التفاعل مع الخبرات.

فرضا البحث:

يحاول البحث الحالي التحقق من صحة الفرضين التاليين:

١- يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المعرفة الأمانية – قيد البحث– لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٢- يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اليقظة العقلية – قيد البحث– لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

المعرفة الأمانية safety knowledge :

يعرفها الباحث إجرائيًا بأنها المعارف والمفاهيم والمعلومات التي يحتاجها تلاميذ المرحلة الابتدائية والتي تؤهلهم ليأمنوا شر الحوادث والأخطار التى يمكن أن يتعرضوا لها في المدرسة أثناء ممارستهم لأنشطة برنامج التربية الرياضية المدرسي أو في المنزل أو في الشارع؛ بما يسهم في بناء شخصيتهم بناءً متكاملاً ومتوازنًا عقليًا وبدنيًا واجتماعيًا.

اليقظة العقلية mindfulness :

تُعرف بأنها: وعي الفرد وتركيز انتباهه والحضور بشكل هادئ في اللحظة الحاضرة، ومراقبة ومعايشة الخبرات فيها كما هي، ومقاومة الأحكام العقلية (١٢، ١٣).

ويمكن تعريفها–إجرائيًا–في البحث الحالي بأنها : تدريب التلميذ على تحقيق الوعي بالخبرات في الوقت الحاضر سواءً في المدرسة أثناء ممارستهم لأنشطة برنامج التربية الرياضية المدرسي أو في المنزل أو في الشارع؛ بدون إصدار أحكام أو التفاعل معها بحيث لا تفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة وذلك من خلال الأنشطة المتضمنة بالبرنامج المقدم لهم بالبحث الحالي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي ذي القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

مجتمع البحث وعينته:

مجتمع البحث: يمثل مجتمع البحث الحالي تلاميذ الصف الأول الابتدائي بمدرسة العهد الجديد الابتدائية المشتركة بسوهاج، وعددهم (١٤٠) تلميذًا في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢م.

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث، وتتراوح أعمارهم من (٧–٨) سنوات، وبلغت عينة البحث (٨٠) تلميذًا من إجمالي مجتمع البحث، واشتملت عينة البحث الأساسية (٦٠) تلميذًا تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منها (٣٠) تلميذًا ، واستعان الباحث بعدد (٢٠) تلميذًا من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية (عينة الدراسة الاستطلاعية).

تكافؤ مجموعتي البحث:

تم تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المعرفة الأمانية واليقظة العقلية التي استهدفها البحث، والجدول التالي يوضح التكافؤ بين أفراد مجموعتي البحث.

جدول (١)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعة التجريبية والضابطة في المعرفة الأمانية –قيد البحث- (ن=٦٠)

محاور المعرفة الأمانية	التجريبية		الضابطة		درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع			
الأمان والسلامة في المدرسة	١.٤٤	٠.٥١	١.٤٨	٠.٥٨	٥٨	٠.٢٦	غير دالة
الأمان والسلامة في الشارع	١.٣٦	٠.٥٧	١.٣٦	٠.٤٨		٠.٠١	غير دالة
الأمان والسلامة في المنزل	١.٨٨	٠.٥٣	١.٨٨	٠.٤٤		٠.٠٢	غير دالة
المعرفة الأمانية ككل	٤.٢٨	٢.٢٥	٤.٣٢	١.٨٦		٠.٠٧	غير دالة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، درجة حرية (٥٨) =٢.٠٠، قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠١)، درجة حرية (٥٨) =٢.٦٦.

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في محاور المعرفة الأمانية قيد البحث، مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

كما تم تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اليقظة العقلية التي استهدفها البحث، والجدول التالي يوضح التكافؤ بين أفراد مجموعتي البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعة التجريبية والضابطة في اليقظة العقلية– قيد البحث- (ن=٦٠)

أبعاد اليقظة العقلية	التجريبية		الضابطة		درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع			
الملاحظة	١٠.٠٠	٠.٢٨	١٠.٩٢	٠.٣٣	٥٨	١.٣٦	غير دالة
الوصف	٩.٨٦	٠.٤٧	٩.١٢	٠.٤٨		١.١٩	غير دالة
التصرف اليقظ	٨.٩٦	٠.٤٩	٨.٣٢	٠.٤٨		٠.٢٩	غير دالة
عدم الحكم على الخبرات	٧.٥٢	٠.٨٢	٧.٧٦	٠.٦٦		١.١٤	غير دالة
عدم التفاعل مع الخبرات	٧.٦٤	٠.٤٨	٧.٧٢	٠.٦١		٠.٥١	غير دالة
اليقظة العقلية ككل	٢٩.٢٠	٠.٨٥	٢٨.٩٩	٠.٧٧		١.١٩	غير دالة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، درجة حرية (٥٨) =٢.٠٠، قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠١)، درجة حرية (٥٨) =٢.٦٦

يتضح من الجدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة العقلية قيد البحث، مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

مواد وأدوات البحث:

تتطلب طبيعة البحث استخدام مواد وأدوات متعددة يمكن تقسيمها كما يلي:

أولاً: برنامج التربية الرياضية المقترح (إعداد الباحث).

ثانياً: اختبار معرفي لقياس المعرفة الأمانية (إعداد الباحث).

ثالثاً: مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحث).

أولاً : برنامج التربية الرياضية المقترح مرفق (٢) :

لإعداد البرنامج المقترح تم إتباع الخطوات التالية :

أ- **الهدف العام من البرنامج :**

يهدف برنامج التربية الرياضية المقترح إلى تنمية المعرفة الأمانية واليقظة العقلية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي – عينة البحث –.

ب - تحديد محتوى البرنامج والإطار الزمنى لتنفيذه:

تم تحديد محتوى البرنامج والاطار الزمنى له بعد الاطلاع على العديد من المراجع المتخصصة والدراسات المرتبطة بموضوع البحث منها: "بديعة بهنان" (٢٠١٠م) (٤)؛ "غادة كامل" (٢٠١٧م) (١٠)؛ "شعبان حلمي" (٢٠١٦م) (٨) ؛ "محمد خميس"(٢٠١٥م) (١٥)، "محمود عبد الحليم" (٢٠١٥م) (١٧) ، وبناءً على استطلاع رأى المعلمين وإدارة المدرسة ونتائج الدراسة الاستكشافية التى أجراها الباحث، تَضَمَّنَ محتوى برنامج التربية الرياضية (١٠) موضوعات "قصص حركية– ألعاب صغيرة"؛ وكل موضوع يتم تنفيذه في ثلاثة لقاءات أسبوعيًا، مدة اللقاء الواحد (٣٠) دقيقة عقب نهاية اليوم الدراسي؛ وتم تخصيص أنشطة كتكليفات وواجبات منزلية لتنفيذها والتدريب عليها، وتم تنفيذ البرنامج خلال الفترة من ٢٠٢١/١٠/٢٤م إلى ٢٠٢١/١٢/٢٩م، وتضمنت المعرفة الأمانية التى يهدف البرنامج إلى تنميتها على المحاور التالية:

أولاً: الأمان والسلامة في المدرسة.

١– الأمان والسلامة في اللعب والتعامل مع الزملاء أثناء ممارسة الأنشطة ببرنامج التربية الرياضية المدرسي.

٢– الأمان والسلامة الخاصة بالملابس والأدوات والمتعلقات الشخصية أثناء ممارسة الأنشطة بالمدرسة.

٣– الأمان والسلامة أثناء صعود ونزول السلم.

٤– الأمان والسلامة أثناء استخدام الأجهزة والأدوات ببرنامج التربية الرياضية المدرسي.

ثانياً: الأمان والسلامة في الشارع.

١– اللعب في الشارع.

٢– اشارات وعلامات المرور.

٣– العبور الآمن للطريق.

٤– أمان ركوب المواصلات.

ثالثاً: الأمان والسلامة في المنزل.

١– أخطار النار.

٢– أخطار السوائل الساخنة.

٣– أخطار الأجسام المعدنية الساخنة.

٤– أخطار العبث بالأدوات الكهربائية.

وتضمنت اليقظة العقلية التى يهدف البرنامج إلى تنميتها الأبعاد التالية:

– الملاحظة. – الوصف. – التصرف اليقظ. – عدم الحكم على الخبرات.

– عدم التفاعل مع الخبرات.

ج – تحديد أنشطة التعليم والتعلم الخاصة بالبرنامج :

اشتمل برنامج التربية الرياضية على العديد من أنشطة التعليم والتعلم التى يمكن أن تساعد في تحقيق أهدافه المرجوة مثل : الشرح النظري – الحوار والمناقشة – التدريبات العملية – النماذج العملية – عرض بعض الصور والرسومات التى تلقى بمزيد من الضوء على محتوى البرنامج.

د – تحديد الوسائل والأدوات التعليمية اللازمة لتنفيذ البرنامج :

تضمن البرنامج المقترح مجموعة من الوسائل والأدوات التعليمية التى تم استخدامها طبقًا لطبيعة كل نشاط وتمثل أهمها في الآتي : الصور والرسوم التوضيحية – كروت مطبوعة – مقاعد سويدية – كرات طبية – كور – أقماع.

هـ – تحديد أساليب التقويم في البرنامج :

تم استخدام نوعين من التقويم:

١ – التقويم البنائي، تمثل في :

- الأسئلة والمناقشات التى تلي كل لقاء من لقاءات البرنامج .
- الملاحظة المنظمة لسلوك التلاميذ في مواقف عملية يتم من خلالها الحكم على مدى ما اكتسبوه من معارف ومعلومات مرتبطة بالمعرفة الأمانية، وإلى أي مدى يتم تنفيذهم لممارسات تفيد تنمية يقظتهم العقلية.

٢ – التقويم الختامي، وتمثل في :

- اختبار المعرفة الأمانية .
- مقياس اليقظة العقلية .

و – ضبط البرنامج والتأكد من صلاحيته للتطبيق على عينة البحث :

للتأكد من صلاحية برنامج التربية الرياضية المقترح للتطبيق على عينة البحث، تم عرضه في صورته الأولية على مجموعة من السادة المحكمين مرفق (١)، وأبدوا موافقتهم على تطبيق البرنامج على تلاميذ الصف الأول الابتدائي –عينة البحث– لمناسبته لهم، وتم تطبيق درسين من دروس البرنامج على عينة استطلاعية من تلاميذ الصف الأول بمدرسة العهد الجديد الابتدائية المشتركة بمدينة سوهاج ومن غير تلاميذ عينة البحث الأصلية، وذلك للتأكد من الخطوات التى يسير عليها البرنامج، ولوحظ مناسبة موضوعات البرنامج وأنشطته لتلاميذ الصف الأول الابتدائي –العينة الاستطلاعية–، وبذلك أصبح البرنامج جاهز للتطبيق على عينة البحث مرفق (٢).

ثانيًا : اختبار معرفي لقياس المعرفة الأمانية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي عينة البحث مرفق (٣).

لإعداد اختبار المعرفة الأمانية ، تم اتباع الخطوات التالية:

١– تحديد الهدف من اختبار المعرفة الأمانية:

يهدف هذا الاختبار إلى قياس تحصيل تلاميذ الصف الأول الابتدائي – عينة البحث – للمعارف والمفاهيم المرتبطة بالمعرفة الأمانية المتضمنة ببرنامج التربية الرياضية المقترح.

٢– تحديد المستويات التي يقيسها اختبار المعرفة الأمانية:

اقتصر قياس تحصيل تلاميذ الصف الأول الابتدائي –عينة البحث– في هذا الاختبار على المستويات الثلاثة الأولى من المجال المعرفي حسب تصنيف بلوم وهي : التذكر – الفهم – التطبيق.

٣– تحديد نوع أسئلة اختبار المعرفة الأمانية:

تضمن الاختبار مجموعة متنوعة من الصور و (١٢) سؤالاً تعبر عن المحاور الفرعية لمحتوى المعرفة الأمانية المتضمنة بالبرنامج؛ ويتم طرح الأسئلة على تلاميذ عينة البحث – بعد مشاهدتهم للصور؛ ومن خلال اجاباتهم يتم وضع الدرجة لكل تلميذ على حدة؛ وجاء الاختبار في نوعين من الأسئلة هي :

أ– أسئلة الصواب والخطأ ب– أسئلة الاختيار من متعدد.

٤- تعليمات اختبار المعرفة الأمانية:

تضمن الاختبار مجموعة من التعليمات لمساعدة التلاميذ في الإجابة، وقد روعي في هذه التعليمات أن تكون سهلة وواضحة وتم وضعها في الصفحة الأولى للاختبار التحصيلي، ويتم عرضها على التلاميذ من قبل المعلم.

٥- طريقة تصحيح اختبار المعرفة الأمانية ووضع الدرجات لكل مفردة:

تم تحديد درجة واحدة لكل مفردة (سؤال) من مفردات الاختبار في حالة الإجابة الصحيحة، لتكون الدرجة الكلية للاختبار (١٢ درجة).

٦- عرض الصورة الأولية لاختبار المعرفة الأمانية على السادة المحكمين:

بعد إعداد الاختبار في صورته المبدئية تم عرضه على السادة المحكمين، وقد اتفقت آراءهم على وضوح تعليمات الاختبار وصحة صياغة مفرداته واتساقها مع محتوى برنامج التربية الرياضية المقترح .

٧- التجربة الاستطلاعية لاختبار المعرفة الأمانية:

تم تطبيق الاختبار المعرفي على مجموعة استطلاعية بلغ عددها (٢٠) تلميذًا من مجتمع البحث ومن غير تلاميذ عينة البحث الأصلية يوم الأحد ٢٠٢١/١٠/٣م وإعادة التطبيق يوم الأحد ٢٠٢١/١٠/١٧م وذلك بهدف:

أ- تحديد زمن اختبار المعرفة الأمانية:

تم تحديد الزمن اللازم للاختبار المعرفي بناءً على الزمن الذي استغرقه (٧٥%) من تلاميذ المجموعة الاستطلاعية في الإجابة عن أسئلته، والذي حُدِّدَ بـ (٣٠ دقيقة) تقريبًا.

ب- حساب ثبات اختبار المعرفة الأمانية:

اعتمد الباحث في حساب معامل ثبات اختبار المعرفة الأمانية على أسلوب التطبيق وإعادة التطبيق، ويبين جدول (٣) هذه النتائج.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين القياسين الأول والثاني في اختبار المعرفة الأمانية (ن =٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
اختبار المعرفة الأمانية	درجة	٤.٥٤	٤,٥٦	٥.٢٨	٤,٦١	**٠,٩٤	دال

*** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠,٥٧٨**

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيًا بين القياسين الأول والثاني في الاختبار المعرفي، حيث كان معامل الثبات ذو دلاله عالية بلغت قيمته (٠,٩٤) مما يدل على ثبات الاختبار المعرفي قيد البحث.**

صدق اختبار المعرفة الأمانية: تم التأكد من صدق الاختبار عن طريق:

أ- الصدق المنطقي (المحتوى) :

يُعَدّ الاختبار المعرفي المصمم صادقًا منطقيًا إذا كانت أسئلة الاختبار تقيس تحصيل التلاميذ للمعلومات المتضمنة بالمحتوى العلمي بالبرنامج المقترح، وللتأكد من ذلك تم عرض الاختبار على مجموعه من الأساتذة المتخصصين (المحكمين) لاستطلاع رأيهم في: مرفق (١).

– صلاحية مفردات الاختبار لقياس الجوانب المعرفية المتضمنة ببرنامج التربية الرياضية المقترح.

– مدي الاتساق بين الاختبار والمحتوي العلمي للبرنامج المقترح.

– مدي صلاحية مفردات الاختبار للمحتوى العلمي للبرنامج المقترح.

– وضوح الصور والأسئلة وسلامة صياغتها اللفظية

– مدي ملاءمة التقدير الكمي للدرجات ووضوح تعليمات الاختبار ودقتها.

وقد أبدي بعض السادة المحكمين أراءهم وملاحظتهم والتي كان أهمها :

– إعادة الصياغة اللغوية لبعض بنود الاختبار ليناسب التلاميذ – عينة البحث –.

وتم الأخذ بجميع الملاحظات وأجريت التعديلات اللازمة في ضوء تلك الآراء .

ب- الصدق الذاتي (صدق إحصائي) :

يُقَدَّر الصدق الذاتي للاختبار بالجذر التربيعي لمعامل الثبات والجدول التالي يوضح معامل الصدق الذاتي لاختبار المعرفة الأمانية.

جدول (٤)
معامل الصدق الذاتي لاختبار المعرفة الأمانية

الاختبار	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
الاختبار المعرفي	٠.٩٤	٠.٩٧

يتضح من جدول (٤) أن قيمة معامل الصدق الذاتي للاختبار ككل بلغت (٠.٩٧)، وهذا يعنى أن اختبار المعرفة الأمانية يتمتع بدرجة عالية من الصدق، وهذا يتفق مع ما أكد عليه المحكمون.

حساب معامل السهولة والصعوبة لاختبار المعرفة الأمانية:

تم حساب معامل السهولة والصعوبة وقد تراوحت معاملات السهولة لأسئلة الاختبار المعرفي ما بين (٠,٣٤– ٠,٦٩) بينما تراوحت معاملات الصعوبة ما بين (٠,٧٢– ٠,٣٥) وعلى هذا تعتبر هذه البنود متفاوتة في نسبة السهولة والصعوبة.

ثالثاً: مقياس اليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية عينة البحث – مرفق (٤).

١– لإعداد مقياس اليقظة العقلية تم الاطلاع على بعض الكتب والمراجع والدراسات السابقة المتخصصة بهدف تكوين خلفية نظرية عن اليقظة العقلية من حيث مفهومها وأهدافها ومتطلباتها وكيفية تنميتها مثل دراسة كل من: "الحسين بن حسن"(٢٠٢٠م)(١)، "فتحي الضبع" (٢٠١٦م) (١١)؛ "فتحي الضبع وأحمد طلب"(٢٠١٣م) (١٢)، "محمد السيد" (٢٠١٦م) (١٤).

٢– تحديد الهدف من المقياس :

يهدف المقياس الى قياس اليقظة العقلية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي (عينة البحث).

٣– تحديد محاور المقياس :

تحددت محاور المقياس والعبارات المتضمنة فيه وذلك في ضوء الهدف منه ونتائج العديد من الدراسات والمراجع السابقة في (٥ محاور) رئيسة، وصيغت عبارات المقياس بلغة سهلة وواضحة ، وتتم الاستجابة على بنود المقياس وفقًا لمقياس ليكرت الخماسي، ويتم سؤال الطالب عن ظهور بنود المقياس عليه خلال الأيام الماضية،

وتقدر البدائل (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، إطلاقًا) وتأخذ هذه البدائل الدرجات من "٥" إلى "١" على التوالي بالنسبة للفقرات الإيجابية والعكس للفقرات السلبية ؛ ويتراوح مدى الدرجات الكلى للاستبيان بين (١٢٥ – ٢٥) درجة، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى تمتع صاحبها باليقظة العقلية بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى وجود صعوبات بها؛ أي أن الفرد لا يستخدم مهارات اليقظة العقلية بشكل فعال، ويلاحظ أن جميع فقرات المقياس تمت صياغتها بشكل لا يوحي بارتباطها بأي بعد من أبعاد المقياس؛ وتمثلت محاور مقياس اليقظة العقلية فيما يلى:

المحور الأول: الملاحظة :***Observing***:

تعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات، والمشاهد والأصوات والروائح.

المحور الثاني: الوصف ***Describing***:

يعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها بشكل لفظي.

المحور الثالث: التصرف اليقظ ***Acting with Awareness***:

يعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شئ آخر. وبمعنى آخر فهو يشير إلى التعامل بوعي وأن يكون حاضرًا في نشاطاته الآنية.

المحور الرابع: عدم الحكم على الخبرات ***Nonjudging***:

يعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

المحور الخامس: عدم التفاعل مع الخبرات ***Nonreactivity***:

يعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقده تركيزه في اللحظة الحاضرة أي أن الذين يمارسون اليقظة العقلية يُطلب منهم عدم التوقّع أو محاولة عمل أي شيء.

٤- بناء المقياس وتحديد عباراته :

قام الباحث بصياغة مجموعة من العبارات لكل محور على حدة، وروعي عند صياغتها ارتباطها المباشر بموضوع ومحاور المقياس وتضمن (٢٥ عبارة) في صورته النهائية، وأن تكون ملائمة لتلاميذ الصف الأول الابتدائي.

٥- تصحيح المقياس :

تم التصحيح طبقًا للبدائل الموجودة (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، إطلاقًا) وتأخذ هذه البدائل الدرجات من "٥" إلى "١" على التوالي بالنسبة للفقرات الإيجابية والعكس للفقرات السلبية ؛ ويتراوح مدى الدرجات الكلى للمقياس بين (١٢٥ – ٢٥) درجة.

٦- المعاملات العلمية لمقياس اليقظة العقلية:

- **صدق المقياس:**

تم عرض الصورة الأولية للمقياس على مجموعة من المحكمين لإبداء الرأي في مدى ارتباط العبارات بمحاور المقياس، وصياغة المفردات، وصلاحية المقياس للتطبيق، بالإضافة الى مناسبة تعليمات المقياس من خلال: التعرف على آرائهم حول :

– مدى وضوح التعليمات الخاصة باستخدام المقياس.

– مدى صحة الصياغة السلوكية لمفردات للمقياس.

– مدى صلاحية كل مفردة من مفردات المقياس لقياس ما وضعت لقياسه.

– مدى ملاءمة التقدير الكمي للمفردات.

وأسفرت نتائج السادة المحكمين عن التأكيد على صلاحيته للتطبيق؛ ويتضح ذلك من خلال نتائج الجداول التالية:

جـــدول (٥)

صدق المحكمين لمحاور مقياس اليقظة العقلية لدى تلاميذ عينة البحث (ن = ١٢)

المحور	محاور مقياس اليقظة العقلية	مناسب		غير مناسب	
		التكرار	الاهمية النسبية	التكرار	الاهمية النسبية
الأول	الملاحظة	١١	٩٢ %	١	٨ %
الثاني	الوصف	١١	٩٢ %	١	٨ %
الثالث	التصرف اليقظ	١١	٩٢ %	١	٨ %
الرابع	عدم الحكم على الخبرات	١٠	٨٣ %	٢	١٧ %
الخامس	عدم التفاعل مع الخبرات	١١	٩٢ %	١	٨ %

- **صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس (مقياس اليقظة العقلية):**

جدول (٦)

صدق المحكمين لعبارات مقياس اليقظة العقلية (ن = ١٢)

م	الملاحظة				الوصف				التصرف اليقظ				عدم الحكم على الخبرات				عدم التفاعل مع الخبرات			
	مناسب		غير مناسب		مناسب		غير مناسب		مناسب		غير مناسب		مناسب		غير مناسب		مناسب		غير مناسب	
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
١	١٢	١٠٠	٠	٠	١٠	٨٣	٢	١٧	١١	٩٢	١	٨	١٠	٨٣	٢	١٧	١١	٩٢	١	٨
٢	١١	٩٢	١	٨	١٢	١٠٠	٠	٠	١٠	٨٣	٢	١٧	١٢	١٠٠	٠	٠	١٢	١٠٠	٠	٠
٣	١٠	٨٣	٢	١٧	١٠	٨٣	٢	١٧	١٢	١٠٠	٠	٠	٩	٧٥	٣	٢٥	١٢	١٠٠	٠	٠
٤	١١	٩٢	١	٨	١٢	١٠٠	٠	٠	١١	٩٢	١	٨	١١	٩٢	١	٨	١٢	١٠٠	٠	٠
٥	١٢	١٠٠	٠	٠	١٢	١٠٠	٠	٠	١٢	١٠٠	٠	٠	١١	٩٢	١	٨	١١	٩٢	١	٨
٦	١٠	٨٣	٢	١٧	١١	٩٢	١	٠	١١	٩٢	١	٨	١٠	٨٣	٢	١٧	١٠	٨٣	٢	١٧
٧	٩	٧٥	٣	٢٥	١٠	٨٣	٢	١٧	١٠	٨٣	٢	١٧	١١	٩٢	١	٨	٩	٧٥	٣	٢٥
٨	٩	٧٥	٣	٢٥	٩	٧٥	٣	٢٥	١٢	١٠٠	٠	٠	١٢	١٠٠	٠	٠	٣	٢٥	٩	٧٥
٩	١٢	١٠٠	٠	٠	١١	٩٢	١	٨	١١	٩٢	١	٨	١١	٩٢	١	٨	٩	٧٥	٣	٢٥
١٠	١١	٩٢	١	٨	١٠	٨٣	٢	١٧	١٢	١٠٠	٠	٠	١١	٩٢	١	٨	٩	٧٥	٣	٢٥
١١	١١	٩٢	١	٨	٣	٢٥	٩	٧٥	١٠	٨٣	٢	١٧	١٢	١٠٠	٠	٠	١٢	١٠٠	٠	٠
١٢	١٢	١٠٠	٠	٠	٩	٧٥	٣	٢٥	١٠	٨٣	٢	١٧	١٢	١٠٠	٠	٠	١١	٩٢	١	٨
١٣	٩	٧٥	٣	٢٥	١٠	٨٣	٢	١٧	١١	٩٢	١	٨	١٠	٨٣	٢	١٧	١٢	١٠٠	٠	٠
١٤	١٢	١٠٠	٠	٠	١٠	٨٣	٢	١٧	١٠	٨٣	٢	١٧	١١	٩٢	١	٨	١٢	١٠٠	٠	٠
١٥	١١	٩٢	١	٨	١٠	٨٣	٢	١٧	١٠	٨٣	٢	١٧	١١	٩٢	١	٨	١١	٩٢	١	٨
١٦	١٠	٨٣	٢	١٧	١١	٩٢	١	٨	١٠	٨٣	٢	١٧	١١	٩٢	١	٨	١١	٩٢	١	٨
١٧	١٠	٨٣	٢	١٧	١١	٩٢	١	٨	١١	٩٢	١	٨	١٠	٨٣	٢	١٧	١١	٩٢	١	٨
١٨	١١	٩٢	١	٨	١١	٩٢	١	٨	١٢	١٠٠	٠	٠	١٠	٨٣	٢	١٧	١١	٩٢	١	٨
١٩	١١	٩٢	١	٨	١١	٩٢	١	٨	١٢	١٠٠	٠	٠	١١	٩٢	١	٨	١٠	٨٣	٢	١٧
٢٠	١١	٩٢	١	٨	١١	٩٢	١	٨	١١	٩٢	١	٨	١٠	٨٣	٢	١٧	١٠	٨٣	٢	١٧
٢١	١١	٩٢	١	٨	١٠	٨٣	٢	١٧	١١	٩٢	١	٨	١٢	١٠٠	٠	٠	١٢	١٠٠	٠	٠
٢٢	١٠	٨٣	٢	١٧	١٠	٨٣	٢	١٧	١٠	٨٣	٢	١٧	١٠	٨٣	٢	١٧	١٠	٨٣	٢	١٧
٢٣	١١	٩٢	١	٨	١٠	٨٣	٢	١٧	١١	٩٢	١	٨	١١	٩٢	١	٨	١٠	٨٣	٢	١٧
٢٤	١١	٩٢	١	٨	١٠	٨٣	٢	١٧	١٠	٨٣	٢	١٧	١١	٩٢	١	٨	١١	٩٢	١	٨
٢٥	١٠	٨٣	٢	١٧	١٠	٨٣	٢	١٧	١١	٩٢	١	٨	١١	٩٢	١	٨	١١	٩٢	١	٨

يتضح من جدول (٦) أن نسبة الاتفاق ما بين المحكمين تراوحت ما بين ٧٥% : ١٠٠% على محاور المقياس مما يشير إلى أن محاور المقياس تتسم بدرجة عالية من صدق المحكمين، وقد ارتضى الباحث نسبة (٧٠%) للتطبيق على عينة البحث الاساسية.

جدول (٧)
عدد عبارات مقياس اليقظة العقلية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي بعد العرض على السادة الخبراء

المحور	المحاور الرئيسية لمقياس اليقظة العقلية	عدد عبارات المحور
الأول	الملاحظة	٥
الثاني	الوصف	٥
الثالث	التصرف اليقظ	٥
الرابع	عدم الحكم على الخبرات	٥
الخامس	عدم التفاعل مع الخبرات	٥
إجمالي عدد العبارات		(٢٥) عبارة

يتضح من جدول (٧) أن عبارات مقياس اليقظة العقلية بلغت في صورته النهائية بعد العرض على السادة الخبراء(٢٥) عبارة . مرفق (٤).

- حساب الثبات لمحاور مقياس اليقظة العقلية باستخدام معامل ألفا كرونباخ:

استخدم الباحث معامل الاتساق الداخلي ومعامل الفا كرونباخ لحساب معامل الثبات للمقياس وذلك بهدف التحقق من ثبات مقياس اليقظة العقلية؛ وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية على عينة عشوائية غير العينة الأصلية قوامها (٢٠ تلميذًا) في ٣/١٠/ ٢٠٢١م ثم اعادة تطبيق المقياس في ٢٠٢١/١٠/١٧م وذلك لحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمحور والمجموع الكلي له وكذلك بين درجات المحاور والمجموع الكلي للمقياس كما في جدول (٨)

جدول (٨)

معامل الاتساق الداخلي ومعامل ألفا كرونباك لعبارات محاور المقياس (ن = ٢٠)

المحور / العبارات	الملاحظة		الوصف		التصرف اليقظ		عدم الحكم على الخبرات		عدم التفاعل مع الخبرات	
	معامل الاتساق الداخلي	معامل الفا كرونباخ	معامل الاتساق الداخلي	معامل الفا كرونباخ	معامل الاتساق الداخلي	معامل الفا كرونباخ	معامل الاتساق الداخلي	معامل الفا كرونباخ	معامل الاتساق الداخلي	معامل الفا كرونباخ
المقياس ككل	٠,٩٦٤				٠,٩٧٧					
المحور ككل	٠,٩٢٠	٠,٩٨٩	٠,٩٥٣	٠,٩٧١	٠,٨٩٥	٠,٩٩١	٠,٩٧٠	٠,٩٤٦	٠,٩٨٩	٠,٩٧٦
١	٠,٨٧٠	٠,٩٣٣	٠,٩٧١	٠,٩٤٣	٠,٩٥٣	٠,٩٧٦	٠,٩٦٩	٠,٩٣٨	٠,٩٤٩	٠,٩٤٩
٢	٠,٨٦٨	٠,٩٣٢	٠,٨٩٦	٠,٨٠٢	٠,٨٩٩	٠,٩٢٣	٠,٩٦٥	٠,٩٣١	٠,٩٢٩	٠,٩٢٩
٣	٠,٨٤٧	٠,٩٢٠	٠,٩٥٧	٠,٩١٦	٠,٨٧٠	٠,٩٣٣	٠,٩٦٩	٠,٩٣٤	٠,٩٣١	٠,٩٣١
٤	٠,٩٦٠	٠,٩٢٢	٠,٩٢٩	٠,٨٦٣	٠,٨٦٨	٠,٩٣٢	٠,٩٣٤	٠,٨٧٢	٠,٩٠٨	٠,٨٤٤
٥	٠,٩١٠	٠,٨٢٨	٠,٩٦١	٠,٩٢٤	٠,٨٤٧	٠,٩٢٠	٠,٩٤٦	٠,٨٩٥	٠,٩٧٣	٠,٩٤٧
٦	٠,٩٠٧	٠,٨٢٢	٠,٩٤٧	٠,٨٩٦	٠,٨٧٠	٠,٩٣٣	٠,٩٦٤	٠,٩٢٩	٠,٩٥٣	٠,٩٤٥
٧	٠,٩٠٨	٠,٨٢٤	٠,٨٧٥	٠,٧٦٦	٠,٧٠٣	٠,٨٣٨	٠,٩٧٩	٠,٩٥٨	٠,٩٧٥	٠,٩٥٠
٨	٠,٩١٠	٠,٨٢٨	٠,٩٧٣	٠,٩٤٧	٠,٨٩٦	٠,٩٤٧	٠,٩٨٧	٠,٩٧٥	٠,٩٦٦	٠٩٣٤
٩	٠,٩٧٥	٠,٩٥٠	٠,٩١٠	٠,٨٢٨	٠,٨٥٢	٠,٩٢٣	٠,٩٦٩	٠,٩٣٤	٠,٩٨٧	٠,٩٧٥
١٠	٠,٩٠٦	٠,٩٠٦	٠,٩٠٧	٠,٨٢٢	٠,٩٥٣	٠,٩٣٣	٠,٩٦٥	٠,٨٧٢	٠,٩٣١	٠,٩٤٩
١١	٠,٩٧٥	٠,٩٥٠	٠,٩٠٨	٠,٨٢٤	٠,٨٩٩	٠,٩٣٢	٠,٩٦٩	٠,٨٩٥	٠,٩٠٨	٠,٩٢٩
١٢	٠,٩٤٧	٠,٨٩٥	٠,٩٢٩	٠,٩٤٣	٠,٨٧٠	٠,٩٣٣	٠,٩٣٤	٠,٩٢٩	٠,٩٧٣	٠,٩٣١
١٣	٠,٩١٠	٠,٨٢٨	٠,٩٦١	٠,٨٠٢	٠,٨٦٨	٠,٩٣٢	٠,٩٤٦	٠,٩٣٤	٠,٩٥٣	٠,٨٤٤
١٤	٠,٨٦٨	٠,٩٣٢	٠,٩٠٧	٠,٩١٦	٠,٨٤٧	٠,٩٢٠	٠,٩٦٤	٠,٨٧٢	٠,٩٧٥	٠,٩٤٧
١٥	٠,٨٤٧	٠,٩٢٠	٠,٩٠٧	٠,٨٦٣	٠,٨٧٠	٠,٩٢٠	٠,٩٣٤	٠,٨٩٥	٠,٩٧٣	٠,٩٤٥
١٦	٠,٨٦٨	٠,٩٢٢	٠,٩٢٩	٠,٩٢٤	٠,٧٠٣	٠,٩٢٠	٠,٩٣٤	٠,٩٢٩	٠,٩٧٣	٠,٩٤٩
١٧	٠,٨٦٨	٠,٨٢٨	٠,٩٦١	٠,٨٩٦	٠,٨٦٨	٠,٨٣٨	٠,٩٤٦	٠,٩٢٩	٠,٩٦٦	٠,٩٢٩
١٨	٠,٩٧٥	٠,٨٢٢	٠,٩٠٧	٠,٧٦٦	٠,٨٦٨	٠,٨٣٨	٠,٩٤٦	٠,٩٣٤	٠,٩٦٦	٠,٩٣١
١٩	٠,٩٠٦	٠,٨٢٤	٠,٨٩٦	٠,٩٤٣	٠,٩٥٣	٠,٩٢٠	٠,٩٦٩	٠,٨٧٢	٠,٩٣١	٠,٨٤٤
٢٠	٠,٩٧٥	٠,٨٢٨	٠,٩٥٧	٠,٨٠٢	٠,٨٩٩	٠,٩٣٣	٠,٩٦٥	٠,٨٩٥	٠,٩٠٨	٠,٩٤٧
٢١	٠,٩٤٧	٠,٩٥٠	٠,٩٢٩	٠,٩١٦	٠,٨٧٠	٠,٩٣٢	٠,٩٦٩	٠,٩٢٩	٠,٩٧٣	٠,٩٤٥
٢٢	٠,٩١٠	٠,٨٢٢	٠,٩٦١	٠,٨٦٣	٠,٨٦٨	٠,٩٣٣	٠,٩٣٤	٠,٨٧٢	٠,٩٥٣	٠,٩٣١
٢٣	٠,٨٦٨	٠,٨٢٤	٠,٩٤٧	٠,٩٢٤	٠,٨٤٧	٠,٩٢٠	٠,٩٤٦	٠,٨٧٢	٠,٩٧٥	٠,٩٤٧

Print:(ISSN 1687-2649) Online:(ISSN 2536-9091)

٢٤	٠,٨٤٧	٠,٨٩٥	٠,٩٠٧	٠,٨٩٦	٠,٨٧٠	٠,٨٣٨	٠,٩٦٤	٠,٩٢٩	٠,٩٧٣	٠,٩٤٧
٢٥	٠,٨٦٨	٠,٨٩٥	٠,٩٠٧	٠,٧٦٦	٠,٧٠٣	٠,٩٢٠	٠,٩٣٤	٠,٨٧٢	٠,٩٧٣	٠,٩٣١

قيمة ر الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٠,٥٧٦

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ حيث حصل المقياس على قيمة معامل ألفا (٠,٩٦٦)، ومعامل اتساق داخلي (٠.٩٥٣) للمقياس ككل مما يدل على أن مقياس اليقظة العقلية يتمتع بدرجة عالية من الثبات وجدول (٨) يوضح ذلك.

١- زمن الاستجابة للمقياس :

تم تحديد الزمن اللازم للإجابة عن المقياس بحساب متوسط زمن أفراد العينة الاستطلاعية، وكان المتوسط الحسابي (٤٠ ق).

٢- الصورة النهائية لمقياس اليقظة العقلية:

تضمنت الصورة النهائية للمقياس (٢٥ عبارة) تم توزيعها على خمسة محاور رئيسة، وكانت الدرجة العظمى (١٢٥) والدرجة الصغرى (٢٥).

– إجراءات تنفيذ التجربة:

١– القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) في اختبار المعرفة الأمانية ومقياس اليقظة العقلية خلال الفترة من : الثلاثاء ٢٠٢١/١٠/١٩م الى الخميس ٢٠٢١/١٠/٢١م.

٢– تنفيذ التجربة:

تم تنفيذ تجربة البحث على عينة البحث عقب انتهاء القياس القبلي، وذلك خلال الفترة من يوم الأحد ٢٠٢١/١٠/٢٤ م إلى الأربعاء ٢٠٢١/١٢/٢٩م.

٣– القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي لأدوات البحث عقب الانتهاء من تنفيذ التجربة لعينة البحث في اختبار المعرفة الأمانية ومقياس اليقظة العقلية وذلك خلال الفترة من ١٢/٣٠/ ٢٠٢١م إلى ٢٠٢٢/١/٢ م . وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لتحقيق أهداف البحث في ضوء النتائج تم الاستعانة بالأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل التفلطح
- اختبار (T-test) لحساب دلاله الفروق.
- معامل الارتباط .
- نسب التغير(التحسن).

عرض نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

أولاً: الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على:

"يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المعرفة الأمانية – قيد البحث– لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

١ – عرض النتائج الخاصة بالفرض الأول:

جدول (٩)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في المعرفة الأمانية (ن=٦٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس البعدي للمجموعة الضابطة		القياس البعدي للمجموعة التجريبية		فرق المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
		م	± ع	م	± ع			
اختبار المعرفة الأمانية	الدرجة	٤.٤١	٣,٧١	١٠.٧٢	٤,٠٨	٦.٣١	٣٥,١٥	٨٠,٠٦ %

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، درجة حرية (٥٨) =٢.٠٠، قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠١)، درجة حرية (٥٨) =٢.٦٦

حجم أثر برنامج التربية الرياضية المقترح في تنمية المعرفة الأمانية:

إن الدلالة الإحصائية في أي بحث لا تعني قبول أو رفض الفروض وإنهاء الدراسة، ولكن تعني بداية تحليل نتائج الدراسة وتفسيرها، فالحصول على نتائج دالة إحصائيًا لا يعني أكثر من أن هناك فروقًا أو علاقة يجب على الباحث دراستها واكتشاف درجة أهميتها وقوتها باستخدام أساليب أخرى تحدد درجة الأهمية العملية للنتائج التي توصلت إليها الدراسة (٦: ١٣٢).

ويرى" حسن سلامة" (٢٠٠٤م) أن مجرد حساب مستوى الدلالة ما هو إلا خطوة يجب أن تتبعها خطوات حتى يمكن تفسير النتائج بشكل علمي جيد وتحقيق الهدف الأساسي من البحوث التربوية وهو حل مشكلات الواقع التربوي وتحسينه على الأقل، وذكر أيضًا أن الكثير من المربين يرون أن الاستخدام الحالي لاختبارات الدلالة الإحصائية في البحوث التربوية يمثل نوعاً سيئًا من الاستدلال العلمي، بل إن مجرد استخدام الدلالة يعد ديكورًا رقميًا أكثر من كونه ضرورة بحثية. (٥: ٤، ٥).

وأوضح "رضا السعيد" (١٩٩٧م) "وحسن سلامة" (٢٠٠٤م) أن حجم الأثر باختصار شديد يقيس تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع. ويعتمد حساب حجم الأثر على نوع الاختبار الإحصائي؛ حيث يتم حساب حجم الأثر المقابل لكل اختبار إحصائي باستخدام المعادلة المناسبة (٦: ١٣٥) (٥: ٨).

ومن الطرق المناسبة لحساب حجم الأثر في حالة "اختبار "ت"، حساب قيمة مربع إيتا Eta–Square، وذلك باستخدام المعادلة الآتية

$$\text{مربع إيتا} = \frac{\text{ت}^2}{\text{ت}^2 + \text{درجة الحرية}}$$

ويتم الحكم على قيمة مربع إيتا في ضوء المعايير التالية:

٠.٠١ وحتى اقل من ٠.٠٠٦ حجم أثر ضعيف، ٠.٠٦ وحتى اقل من ٠.١٤ حجم أثر متوسط، ٠.١٤ أو أكثر حجم أثر قوى.

والجدول التالي يوضح قيم ودلالة حجم أثر برنامج التربية الرياضية المقترح في المعرفة الأمانية.

جدول (١٠)
حجم أثر برنامج التربية الرياضية المقترح في تنمية المعرفة الأمانية

المعرفة الأمانية	قيمة "ت"	درجة الحرية	مربع إيتا	الدلالة
الأمان والسلامة في المدرسة	١٢.١٤	٥٨	٠.٧٢	قوى
الأمان والسلامة في الشارع	١١.١٥		٠.٦٨	قوى
الأمان والسلامة في المنزل	١٢.٠٢		٠.٧١	قوى
المعرفة الأمانية ككل	٣٥,١٥		٠.٩٥	قوى

يتضح من الجدول (١٠) وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المعرفة الأمانية – قيد البحث –، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة (٣٥.١٥) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية، وكان حجم أثر برنامج التربية الرياضية في تنمية المعرفة الأمانية قويًا حيث بلغت قيمته (٠.٩٥).

٢ – مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بالفرض الأول:

يتضح من جدول (٩) وجدول (١٠) أن المعارف والمفاهيم المرتبطة بالمعرفة الأمانية تحسنت بدرجة كبيرة لدى تلاميذ المجموعة التجريبية، ويتضح ذلك من خلال مقارنة نتائج التلاميذ في القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة.

فنجد أن المتوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية في المعرفة الأمانية بلغ (١٠.٧٢) وهو أكبر من المتوسط الحسابي البعدي للمجموعة الضابطة والذي بلغ (٤.٤١).

وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (٣٥,١٥) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت (٢).

كما بلغت قيمة حجم تأثير برنامج التربية الرياضية المقترح في تنمية المعرفة الأمانية (٠.٩٥)، وهو حجم تأثير قوى.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات التى توصلت نتائجها إلى فاعلية البرامج الإرشادية المقدمة لتلاميذ المرحلة الابتدائية في تنمية المعرفة الأمانية والمفاهيم المرتبطة بها وأوصت بأهمية استخدام المعلمين والآباء للقصص لتوضيح الفرق بين السلوك الآمن والسلوك غير الآمن للتلاميذ؛ كما في دراسة كل من: "غادة كامل" (٢٠١٧م)(١٠)؛

"وفاء يوسف" (٢٠١٣م)(٢٤)؛ "منال مرسى ومحمد إسماعيل" (٢٠١٣م)(١٩)؛ "تيفين أحمد" (٢٠٠٤م) (٢٢).

ويعزي الباحث ذلك التقدم في المعرفة الأمانية والمفاهيم المرتبطة بها إلى:

١- طبيعة برنامج التربية الرياضية المقترح الذي اعتمد على استخدام القصص الحركية والألعاب الصغيرة في محتواه أثناء التدريس، لما لها من تأثير إيجابي ومحبب لنفوسهم وانعكس ذلك إيجابيًا على سلوكيات الأمان والسلامة لهم في المدرسة والمنزل والشارع ، مما جعل التلميذ محورًا للعملية التعليمية ونشطًا في التعلم.

وهذا ما يُشير إليه "شعبان حلمي"(٢٠١٦م) (٨: ٢٨) إلى أن القصة الحركية تُعَدّ وسيطًا جيدًا لنقل المعلومات والأفكار بطريقة مشوقة وجذابة ومحببة للتلاميذ ؛ وبقاء المعلومات والحقائق في ذهنهم يكون أطول من تلقينها لهم بالطريقة التقليدية.

٢- إتاحة الفرصة للتلاميذ للحوار والمناقشة أثناء سرد القصة الحركية وأثناء تنفيذ الألعاب الصغيرة المتضمنين ببرنامج التربية الرياضية المقترح؛ أسهم في زيادة تحصيلهم للمعارف والمفاهيم المتضمنة ببرنامج التربية الرياضية المقترح.

٣- التنوع في استخدام الأدوات والوسائط التعليمية المتضمنة ببرنامج التربية الرياضية المقترح أتاح الفرصة للتلاميذ لأن: يشاهدوا، ويسمعوا، ويلاحظوا، ويفسروا، ويكشفوا العلاقات بين المعارف والمعلومات المقدمة لهم، وهذا التنوع أيضًا في استخدام الأدوات من مقاعد سويدية، أقماع، أطواق .....، أدى إلى جذب انتباه التلاميذ، وتشجيعهم على الانخراط في التعلم.

٤- استخدام أساليب التعزيز المتنوعة والتغذية الراجعة عما اكتسبه التلاميذ وتعلموه كان له دور مهم في تنمية المعارف والمعلومات المرتبطة بالمعرفة الأمانية لديهم وانعكس ذلك على ممارساتهم للسلوكيات الأمانية اليومية في المدرسة والمنزل والشارع، وهذا ما تشير إليه "عفاف عبد الكريم" (٢٠٠٨م) (٩: ٥١٧) من أن التغذية الراجعة هي أكبر مساعد للتعلم، وهي تساعد في تحسين مستوى استجابات المتعلمين.

٥- التقويم البنائي الشامل والمتنوع؛ ساعد التلاميذ على مراجعة المعارف والمفاهيم المتضمنة بالبرنامج المقترح.

مما سبق يتضح أن برنامج التربية الرياضية المقترح أدى إلى تنمية المعرفة الأمانية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي –عينة البحث–. وبذلك أمكن التحقق من صحة الفرض الأول من فروض البحث.

ثانياً: الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على:

"يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اليقظة العقلية – قيد البحث– لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

١ – عرض النتائج الخاصة بالفرض الثاني:

جدول (١١)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في اليقظة العقلية –قيد البحث- (ن=٦٠)

أبعاد اليقظة العقلية	التجريبية		الضابطة		درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع			
الملاحظة	٢١.١٤	٠.٢٥	١١.٢٥	٠.٢٩	٥٨	١١.٥٦	دالة
الوصف	٢١.٠٥	٠.٤٤	٩.٩٩	٠.٤٥		١١.٠٤	دالة
التصرف اليقظ	٢٠.٣٣	٠.٤٧	٩.٠٣	٠.٤٤		١١.٠٢	دالة
عدم الحكم على الخبرات	١٩.٩٢	٠.٧٢	٨.١٤	٠.٦٥		١٠.٩٩	دالة
عدم التفاعل مع الخبرات	١٩.٨٨	٠.٤٨	٨.٠٥	٠.٥٤		١٠.٨٥	دالة
اليقظة العقلية ككل	١٠٢.٢٤	٠.٧٩	٣٠.٨٥	٠.٧٦		٣٤.١٨	دالة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، درجة حرية (٥٨) =٢.٠٠، قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠١)، درجة حرية (٥٨) =٢.٦٦

حجم أثر برنامج التربية الرياضية المقترح في تنمية اليقظة العقلية:

جدول (١٢)
حجم أثر برنامج التربية الرياضية المقترح في تنمية اليقظة العقلية

أبعاد اليقظة العقلية	قيمة "ت"	درجة الحرية	مربع ايتا	الدلالة
الملاحظة	١١.٥٦	٥٨	٠.٧٠	قوى
الوصف	١١.٠٤		٠.٦٨	قوى
التصرف اليقظ	١١.٠٢		٠.٦٨	قوى
عدم الحكم على الخبرات	١٠.٩٩		٠.٦٨	قوى
عدم التفاعل مع الخبرات	١٠.٨٥		٠.٦٧	قوى
اليقظة العقلية ككل	٣٤.١٨		٠.٩٥	قوى

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة العقلية– قيد البحث– لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة (٣٤.١٨) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية. وكان حجم أثر برنامج التربية الرياضية في تنمية اليقظة العقلية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي –عينة البحث– قويًا حيث بلغت قيمته (٠.٩٥).

٢ - مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بالفرض الثاني:

يتضح من جدول (١١) وجدول (١٢) أن اليقظة العقلية قيد البحث (الملاحظة– الوصف – التصرف اليقظ– عدم الحكم على الخبرات– عدم التفاعل مع الخبرات) تحسنت بدرجة كبيرة لدى تلاميذ المجموعة التجريبية، ويتضح ذلك من خلال مقارنة نتائج التلاميذ في القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة.

فنجد أن المتوسط الحسابي لتلاميذ المجموعة التجريبية في اليقظة العقلية بلغ (١٠٢.٢٤) وهو أكبر من المتوسط الحسابي لتلاميذ المجموعة الضابطة والذي بلغ (٣٠.٨٥) وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (٣٤.١٨)، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت (٢).

كما بلغت قيمة حجم أثر برنامج التربية الرياضية المقترح في تنمية اليقظة العقلية – قيد البحث– (٠.٩٥) وهو حجم أثر قوى.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (٤٦)(2010)"Semple, Reid& Miller" والتى توصلت إلى أنه يمكن تدريب الأطفال على اليقظة العقلية من سن ٧ سنوات؛ وفاعلية برنامج اليقظة العقلية في خفض القلق لدى أطفال ٧–٨ سنوات.

كما أشارت نتائج العديد من الدراسات التى اهتمت بتنمية اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من خلال تقديم برامج تعليمية تهدف إلى ذلك إلى دورها الإيجابي في تحسين العمليات المعرفية؛ وزيادة المشاركة في الأنشطة وتحسين العلاقات بين الأقران لديهم، ومن تلك الدراسات دراسة كل من : "Black, Semple, Pokhrel, & Grenard" (2012)(48) "Tang, Yang, Leve, & Harold" (2011)(29); "Papies, Barsalou,& Custers" (2012)(42) ، Coatsworth, Duncan,)(32 2010) "Greenberg, & Nix".

ويعزي الباحث ذلك التقدم في اليقظة العقلية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية إلى:

١– طبيعة برنامج التربية الرياضية المقترح الذى اعتمد على استخدام القصص الحركية والألعاب الصغيرة في محتواه أثناء التدريس، والذي أتاح الفرصة للحوار والمناقشة وتبادل الآراء والأفكار والخبرات بين التلاميذ وبعضهم البعض، وبينهم وبين المعلم، وهذا من شأنه أن ينمى اليقظة العقلية لديهم وينعكس ذلك على ممارساتهم داخل المدرسة وفي الشارع والمنزل؛ وهذا يتفق مع نتائج بعض الدراسات التى توصلت نتائجها إلى أن ممارسة اليقظة العقلية في البيئة المدرسية تفيد المعلمين وطلابهم ؛ وأنه يمكن تدريب التلاميذ على اليقظة العقلية وذلك يؤدى إلى تنمية المهارات المعرفية لديهم ؛ ويعزز الوظائف التنفيذية مثل الانتباه والذاكرة العاملة والتحكم المعرفي؛ مثل دراسة كل من: "الحسين بن حسن" (٢٠٢٠م) (١)؛ و"لي وآخرين" (40) "Lee, et al (2008)" .

٢– تضمين برنامج التربية الرياضية المقترح مجموعة من الأنشطة الحركية المختلفة والمتنوعة وقصيرة المدة، أسهم في تنمية اليقظة العقلية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي –عينة البحث–؛ ويتفق ذلك مع ما ذكره "سيمبل وآخرون" (46)(Semple et al 2010) "أن الأطفال يشتركون في برامج اليقظة العقلية بشكل أكثر فاعلية من

خلال دمج الألعاب والأنشطة الحسية والحركية والقصص؛ بحيث تكون الأنشطة أقصر في المدة وأكثر تكراراً في المحتوى والأنشطة.

٣- تضمين برنامج التربية الرياضية مجموعة من الواجبات المنزلية أسهم في تنمية اليقظة العقلية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي – عينة البحث- وجعلها جزءًا لا يتجزأ من ممارساتهم اليومية ؛ ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسة "سيمبل" (45)(2010) "Semple,J" ؛ و"هبة جابر ومحمد عبد العظيم" (٢٠١٩م) (٢٣) أن الواجبات المنزلية تسهم بشكل فعال في تعليم الأطفال ممارسة اليقظة العقلية في الحياة اليومية.

٤- التنوع في استخدام الأدوات والوسائل التعليمية المناسبة، وأساليب التعزيز المتنوعة، وتوفير تغذية راجعة فورية أثناء تنفيذ برنامج التربية الرياضية المقترح ساعد على جذب انتباه التلاميذ ومشاركتهم النشطة في التعلم، مما كان له أثر كبير في تنمية اليقظة العقلية لديهم.

مما سبق يتضح أن برنامج التربية الرياضية أدى إلى تنمية اليقظة العقلية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي –عينة البحث-.

وبذلك أمكن التحقق من صحة الفرض الثاني من فروض البحث.

الاستنتاجـات:

في ضوء نتائج البحث يمكن استنتاج ما يلي:

١- أن برنامج التربية الرياضية المقترح له تأثير قوى في تنمية المعرفة الأمانية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي؛ حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة (٣٥.١٥) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية، وكان حجم أثر برنامج التربية الرياضية في تنمية المعرفة الأمانية قويًا حيث بلغت قيمته (٠.٩٥).

٢- أن برنامج التربية الرياضية المقترح له تأثير قوى في تنمية اليقظة العقلية لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي؛ حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة (٣٤.١٨) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية. وكان حجم أثر برنامج التربية الرياضية في تنمية اليقظة العقلية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي –عينة البحث- قويًا حيث بلغت قيمته (٠.٩٥).

٣- هناك فرق كبير بين تأثير برنامج التربية الرياضية المقترح وتأثير البرنامج التقليدي بالمدارس في تنمية المعرفة الأمانية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، ولصالح برنامج التربية الرياضية المقترح.

٤- هناك فرق كبير بين تأثير برنامج التربية الرياضية المقترح وتأثير البرنامج التقليدي بالمدارس في تنمية اليقظة العقلية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، ولصالح برنامج التربية الرياضية المقترح.

التوصيـــات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

١- تضمين برنامج التربية الرياضية المدرسي محتوى معرفي يهدف إلى تنمية المعرفة الأمانية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية مما يسهم في تحسين ممارساتهم للسلوكيات الأمانية اليومية في المدرسة والمنزل والشارع.

٢- تضمين برنامج التربية الرياضية المدرسي بممارسات اليقظة العقلية مما يسهم بدور فعال في تحسين الممارسات السلوكية للتلاميذ، وهو ما ينعكس إيجابيًا على قدرتهم على تحقيق الانتباه الواعي والبعد عن التشتت وزيادة تحصيلهم الدراسي.

٣- الاعتماد على استراتيجيات تعليمية قائمة على اليقظة العقلية تهدف إلى تدريب التلاميذ على ممارسات اليقظة العقلية في المدرسة وتعميمها في الحياة اليومية.

٤- تنظيم دورات تدريبية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية بمدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي وأولياء الأمور لتدريبهم على تنمية المعرفة الأمانية وممارسات اليقظة العقلية لتوظيفها لدى الحلقة الأولى من التعليم الأساسي واستخدمها في المدرسة والمنزل ومواقف الحياة اليومية.

٥- أن يتضمن دليل معلم التربية الرياضية للحلقة الأولى من التعليم الأساسي ارشادات لكيفية التدريس باستخدام استراتيجيات تعليمية تهدف إلى تنمية المعرفة الأمانية واليقظة العقلية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.

المراجـــع

أولاً: المراجع العربية:

١- **الحسين بن حسن سيد (٢٠٢٠م).** أبعاد اليقظة العقلية كوسيط في العلاقة بين سمات الشخصية والهناء الذاتي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، رسالة دكتوراة، كلية التربية ، جامعة الملك سعود، السعودية.

٢- **أنوار عبد الله نورى محمد النورى (٢٠١٥م).** معايير الأمان والسلامة كمدخل للبيئة الصحية بدرس التربية البدنية للمرحلة الابتدائية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٧٣)، يناير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٣- **إيمان عبد الحكيم محمد الصافورى (١٩٩٩م).** فاعلية برنامج لتنمية الوعي الصحي وتوفير عوامل الأمان لطفل الروضة قائم على الأنشطة التربوية المتكاملة " فني – حركي – موسيقي – أسري. المؤتمر العلمي السنوي السابع (تطوير نظم إعداد المعلم العربي وتدريبة مع مطلع الألفية الثالثة) – المجلد(٣)، رقم المؤتمر(٧)، مايو، كلية التربية – جامعة حلوان وامعة الدول العربية، مصر.

٤- **بديعة حبيب بهنان (٢٠١٠م).** فاعلية برنامج تدريبي في السلوكيات الأمانية لتنمية الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (٢٠)، العدد (٦٨)، يوليو، القاهرة.

٥- **حسن علي حسن سلامة (٢٠٠٤م).** الدلالة الإحصائية والدلالة العلمية في البحوث التربوية، المجلة التربوية، كلية التربية بسوهاج، العدد (٢٠)، جامعة جنوب الوادي.

٦- **رضا مسعد السعيد (١٩٩٧م).** الإحصاء النفسي والتربوي (نماذج وأساليب حديثة)، مطبعة الجمهورية، الإسكندرية.

٧- **سميرة عبد العال(٢٠٠٢م).** المرجع التربوي العربي لبرامج رياض الأطفال، ط٢، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، تونس.

٨- **شعبان حلمى حافظ (٢٠١٦م).** استخدام القصص الحركية في تنمية تحصيل تلاميذ المرحلة الابتدائية؛ المكتب المصرى للتوزيع؛ القاهرة.

٩- **عفاف عبد الكريم (٢٠٠٨ م).** التدريس للتعليم في التربية البدنية والرياضة، ط٥، منشأة المعارف، الإسكندرية.

١٠- **غادة كامل سويفي جاد الرب (٢٠١٧م).** أثر استخدام برنامج تدريبى لتنمية بعض سلوكيات الأمان والسلامة على أطفال الروضة ذوى اضطراب البيكا، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، العدد (٨٧)، يوليو، مصر.

١١- **فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٦م).** اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، العدد (٩١)، مصر.

١٢- **فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد طلب محمود (٢٠١٣م).** فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (٣٤).جامعة عين شمس.

١٣- **كمال إسماعيل حسن(٢٠١٧م).** الإسهام النسبي لانفعالي الإنجاز "الفخر، الخجل" الأكاديمي واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا، مجلة كلية التربية، المجلد (٢٨)، عدد (١٠٩)، جامعة بنها.

١٤- **محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٦م).** مقياس اليقظة العقلية خماسى الأوجه، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

١٥- **محمد خميس أبونمرة ونايف سعادة (٢٠١٥ م).** التربية الرياضية وطرائق تدريسها، ط ٢، الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات، القاهرة.

١٦- **محمد علي صلاحات(٢٠١٨م).** القدرة التنبؤية للذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية، رسالة دكتوراه، جامعة اليرموك، الأردن.

١٧- **محمود عبد الحليم عبدالكريم (٢٠١٥ م).** منظومة الرياضة المدرسية " البنية والسياسات – المناهج والبرامج الدراسية – التقويم، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٨- **مكي محمد مغربي (٢٠١٦م).** أثر جداول الأنشطة المصورة في تنمية سلوكيات التربية الأمانية لدى التلاميذ القابلين للتعلم بمنطقة القصيم، مجلة رسالة الخليج العربى، العدد (١٤٢)، نوفمبر، السعودية.

١٩- **منال مرسى ومحمد إسماعيل (٢٠١٣م).** برنامج مقترح لتنمية بعض سلوكيات طفل الروضة وفق أهداف التربية الأمانية، مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية، الجزء (٣٥)، العدد (٢)، سوريا.

٢٠- **نجلاء السيد علي الزهار(٢٠١٠)**. فاعلية برنامج مقترح قائم علي الوحدات التعليمية المتكاملة لتنمية عوامل الصحة والسلامة لدي طفل الروضة، مجلة دراسات الطفولة،المجلد (١٣) العدد(٤٦)، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

٢١- **نجلاء راشد جبر(٢٠١٦م)**. الخصائص السيكومترية لمقياس السلوكيات الأمانية المصور لأطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم، مجلة الثقافة والتنمية، مايو، العدد (١٠٤)، سوهاج، مصر.

٢٢- **نيفين أحمد خليل (٢٠٠٤م)**. أثر استخدام لعب الأدوار في تنمية بعض مفاهيم التربية الأمانية والإتجاهات نحوها لدي أطفال ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير ، كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس.

٢٣- **هبة جابر عبد الحميد و محمد عبد العظيم محمد (٢٠١٩م)**. فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية للأطفال في تحسين الوظائف التنفيذية وخفض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، المجلة التربوية، كلية التربية ، العدد (٦٣)، جامعة سوهاج.

٢٤- **وفاء يوسف حمدى(٢٠١٣م)**. فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية بعض المهارات الأمانية لدي عينة من الأطفال المكفوفين بشمال سيناء، رسالة ماجستير، كلية التربية بالعريش، جامعة قناة السويس.

ثانياً: المراجع الأجنبية.

25- Ager, K., Albrecht, N. J., & Cohen, M. (2015). Mindfulness in Schools Research Project: Exploring Students' Perspectives of Mindfulness-What are Students' Perspectives of Learning Mindfulness Practices at School? Psychology, 6, 896-914.

26- Agrran,M;Spooner,F&Lynnzakas,T.(2008). Health and safety adaptive skill aria.Oakland.Thomas.Harrison.Patti1.Adaptive behavior assessment system 2: Clinical use and interpretation. USA. Academic press in an imprint of Elsevier Inc.137- 158.

27- 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.

28- Best, J. R., Miller, P. H., & Jones, L. L. (2009). Executive functions after age 5: Changes and correlates. Developmental Review, 29(3), 180–200.

29- Black, S., Semple, J., Pokhrel, P. & Grenard, L. (2011). Component processes of executive function- mindfulness, self-control, and working memory- and their relationship with mental and behavioral health. Mindfulness, 2, 179-185.

30- Cardaciotto, L., Herbert, T., Forman, E., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present- moment awareness and acceptance: the Philadelphia mindfulness scale. Assessment, 15, 204-223.

31- Charest, A., (2015). Cultivating well-being in schools through embodied-mindfulness: An explanatory mixed method, Unpublished Doctoral Dissertation, Sofia University, USA.

32- Coatsworth, D., Duncan, G., Greenberg, T., & Nix, L. (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. Journal of Child and Family Studies, 19, 203–217.

33- Davis, D., & Hayes, J. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. Psychotherapy, 48(2), 198-208.

34- Fischer, W., & Daley, G. (2007). Connecting cognitive science and neuroscience to education. In L. Meltzer, (Ed.), Executive Function in Education: From Theory to Practice, New York: Guilford Press, (pp. 55-72).

35- Hasker, S. (2010). Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (mac) approach for enhancing athletic performance. Unpublished Doctoral Dissertation, Indiana University of Pennsylvania.

36- Heeren, A., & Philippot, P. (2011). Changes in ruminative thinking mediate the clinical benefit of mindfulness: Preliminary findings. Mindfulness, 2, 8–13.

37- Hooker, K., & Fodor, I. (2008). Teaching Mindfulness to Children. Gestalt Review, 12(1), 75-91.

38− Jay,S; Jonathan,T;Rachel,S;Arthur,E;Ryan,B&Larry,W.(2011).Teaching two household safety skills to children with autism. Journal of research in autism spectrum disorder,5(1), 629- 632.

39- Karunananda, S., Goldin, R., & Talagala, D. (2016). Examining Mindfulness in Education. International Journal of Modern Education and Computer Science, 8(12), 23.-30.

40- Lee, J., Semple, J., Rosa, D., & Miller, L. (2008). Mindfulness based cognitive therapy for children: Results of a pilot study. Journal of Cognitive Psychotherapy, 22, 15–28.

41- Liu,Z& Chai,Y.J.(2011). Web3d based multimedia software of safety knowledge for children. Jin.D.L, INE,S(Eds).Advances in MSEC.2(129), 245- 250.

42- Papies, K., Barsalou, W., & Custers, R. (2012). Mindful attention prevents mindless impulses. Social Psychological and Personality Science, 3, 291–299.

43- Renshaw, T. L. (2012). Mindfulness-Based practices for Crisis Prevention and Intervention. In S. E. Brock & S. R. Jimerson (Eds.), Handbook of School Crisis Prevention and Intervention (2nd ed., pp. 401-422). Bethesda, MA: National Association of School Psychologists.

44- Semple, J. (2005). Mindfulness-based cognitive therapy for children: A randomized group psychotherapy trial developed to enhance attention and reduce anxiety. Unpublished doctoral dissertation, Columbia University, New York.

45- Semple, J. (2010). Does mindfulness meditation enhance attention? A randomized controlled trial. Mindfulness, 1, 121–130.

46- Semple, J., Lee, J ., Rose, D., & Miller, L.(2010). A Randomized Trial of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children: Promoting Mindful Attention to Enhance Social-Emotional Resiliency in Children. Journal of Child and Family Studies,19, 218–229.

47− Sherrad,J; Ozanne,S& Statines,C.(2013).Prevention of unintentional injury to people with intellectual disability: areview of the evidence. Journal of intellectual disability , Research 48(7), 639- 645.

48- Tang, Y., Yang, L., Leve, D., & Harold, T. (2012). Improving executive function and its neurobiological mechanisms through a mindfulness-based intervention: Advances within the field of developmental neuroscience. Child Development Perspectives, 6, 361–366.