

## اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط النفسية لناشئي الألعاب الفردية والجماعية

م.د/ حسين السعيد السعيد عبد المجيد

مدرس بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط

### مقدمة ومشكلة البحث:

يحتل الاعداد النفسى جانباً بالغ الأهمية فى عمليات الاعداد الشامل والمتوازن للناشئين، وتعد دراسات الارتقاء بالصحة النفسية للرياضيين والممارسين للنشاط الحركى لتحقيق التوافق النفسى والاجتماعى، والارتقاء بالمستوى وزيادة دافعية الإنجاز وتحقيق الرفاهية والسعادة، غاية عمليات الإعداد النفسى المتكامل للرياضيين (١٥ : ١٦٩)، إذ إن ممارسة النشاط الرياضى لفترة طويلة وبشدة عالية لا تؤدى بالضرورة إلى الصحة المثلى، فالكثير من رياضى النخبة يعانون العديد من المشكلات مثل التعب المزمن، الإصابة والمرض، والضغوط النفسية (١٢ : ٢١). ويشير ابراهيم خليفة (٢٠٠٠م) إلى أن الضغوط النفسية تعتبر أحد الظواهر النفسية المؤثرة على الصحة النفسية للفرد وقد تؤدى شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى تأثيرات سلبية فى شخصية اللاعب وإلى خلل فى الصحة النفسية مما قد يؤثر على صحته المتكاملة.

(١٠ : ١)

ويلاحظ فى المجال الرياضى أن هناك الكثير من المثيرات الضاغطة التى يصادفها الناشئ نظراً لتنوع المطالب التى ينبغى عليه الوفاء بها مثل الإنجاز الرقمى، واكتساب المهارات الحركية، والقدرات الخططية، والاستعداد البدنى والنفسى للمنافسة الرياضية، والتحكم الانفعالى، والإدراك والتفاعل الجيد مع الآخرين، وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل والهزيمة والخوف من الإصابة والقلق والاستثارة التى ترتبط بالمنافسة الرياضية، وغير ذلك من العوامل التى تسهم فى رفع مستوى الضغط لدى الناشئ (٣ : ١٤).

وتختلف مصادر الضغوط باختلاف الأفراد والمواقف والبيئات، فالأفراد يتباينون فى إدراكهم واستجاباتهم وتأثرهم بمصادر الضغوط، فقد تكون تلك المصادر عند بعض الأفراد منهكة للطاقة ومثيرة للقلق، ومسببة للألام النفسية والجسدية، فى الوقت الذى يراها البعض بأنها تنمى التفكير وتشحذ الهمة وتجعل للحياة رسالة وغاية. وقد تعددت كمية ونوعية الضغوط النفسية وفقاً لاختلاف البيئات وما تحتويها من أدوار ومطالب وتوقعات (٧ : ١٤).

وتعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الملازمة للأداء الرياضى فى أثناء المشاركة فى المنافسات، التى غالباً ما يتعرض لها الرياضيون (ناشئون، لاعبون، مدربين، حكام) باعتبارها نتيجة طبيعية للتركيز على النجاح أو الخوف من الفشل أو التقييم السيئ أو عدم القدرة على السيطرة أو التحكم فى الانفعالات أو فقدان الثقة بالنفس بسبب ارتكاب نفس الخطأ أو عدم ثبات

الأداء؛ إذ تشير الدراسات المختلفة إلى أن أحد الأسباب الرئيسية المؤدية إلى إخفاق معظم الرياضيين وعدم القدرة على الوصول لأقصى أداء ممكن هو عدم القدرة على تركيز الانتباه في أثناء تعرضهم للضغوط النفسية (١٦ : ٣١).

ويرى الباحث أن الضعف في الانتباه للمثيرات الداخلية والخارجية غالباً ما يجعل اللاعبين بصفة عامة والناشئين بصفة خاصة تغيب عنهم المعلومات الضرورية التي تعزز الفرص لمعالجة المشكلات والمواقف الضاغطة التي يتعرضون إليها، ومن الضروري الانتباه إلى كل المثيرات التي يستقبلها الدماغ والتي تخدم تفاصيل الأداء الحركي، ومن المهم تجنب تشتت الانتباه وهنا يظهر دور اليقظة العقلية التي تجعل الفرد يقظاً وواعياً بأفكاره ومشاعره.

إذ تعد اليقظة العقلية أحد فروع علم النفس الإيجابي الذي تم اعتماده كفرع رسمي من علم النفس العام والذي أحدث تغييرات وتحولات كبيرة في مبادئ علم النفس التقليدي الذي يركز على الحد من الاضطرابات النفسية إلى التركيز على دراسة وتنمية المفاهيم الإيجابية مثل الرفاهية والرضا والأمل والتفاؤل والسعادة في الوقت الحاضر (٢٣ : ٧).

كما وصف Linehan, 2014 اليقظة العقلية بأنها ذو مكونين رئيسيين الأول: هو تنظيم عمليات الانتباه من أجل الحفاظ على الخبرة في الوقت الراهن والتركيز عليها، والثاني: يضم انفتاح الفرد وقبوله للخبرات بصرف النظر عن ميله لها من عدمه (٢٤ : ٦).

ويرى Buro & Howell, 2011 أن اليقظة العقلية تزود الناشئ بخبرات إثرائية ذات تأثير على التنظيم الذاتي السلوكي وتشمل انتباهه لأهدافه، وتنمية قدرته على الانسجام مع هذه الأهداف، وتحسين التنظيم الأكاديمي ذو الارتباط بضرورة التسليم بأهمية تعديل الأهداف، والتحكم في السلوك الذي يساعد في تحقيق هذه الأهداف (٢٢ : ١٠٠٨).

كما تسهم اليقظة العقلية في تحويل الانتباه من المخاوف الداخلية للناشئ إلى العالم الخارجي وتمكنه من التركيز بشكل أفضل في المهمة التي ينجزها، كذلك لليقظة العقلية آثاراً وقائية للأشخاص الذين يُصابون بالضغوط النفسية وتشتت الانتباه والقلق والتفكير المتكرر.

(١٩ : ١٠٦١)

ومن ثم تتضح أهمية أن تتوافر لدى الناشئين مستوى جيد من اليقظة العقلية فهي ذات علاقة بالمكونين النفسي والمعرفي لديهم وذلك عن طريق فك الارتباط بين الأفكار والانفعالات والسلوك غير السوي حتى ينعكس ذلك بشكل إيجابي عليهم، كما تتأثر اليقظة العقلية بقدرات الناشئ وتوقعاته الشخصية ونضجه ودفاعيته وقدرته على تحديد الأهداف والتخطيط لتحقيقها والقدرة على الإنجاز (١١ : ٢).

وتزداد قدرة الناشئ على تنظيم الطاقة النفسية والتي تؤثر بدورها على الطاقة البدنية،

فالذهن عندما يكون يقظاً أو هادئاً فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم ككل، ومن هنا تتضح أهمية التكامل بين الطاقة البدنية والطاقة النفسية لتحقيق مستوى الأداء الأمثل والذي يساعد الناشئ على التخلص من الضغوط النفسية والقلق والتوتر (٥: ٤٢٠).

ويوضح محمد حسن علاوى (٢٠١٢م)، أن كل فرد يُعاني من الضغوط بدرجة معينة، إلا أن التعرض الدائم للضغوط يسهم في التأثير على الشخص، ويؤدي إلى عدم قدرته على الاداء، وظهور بعض الأعراض المرضية الجسمية أو النفسية.

وتشير الدلائل في السنوات الاخيرة إلى الارتفاع الكبير لدرجة حمل التدريب وبالذات كم الحمل سواء في تدريب الناشئين أو تدريب المستويات العليا (٥: ٣٨٨)، الامر الذى ينتج عنه حدوث ظاهرة الضغوط النفسية والاحترق، ويتضح ذلك فى هبوط مستوى الأداء، والسلوك الجامد، الاتصال السلبي فى التفاعل مع الآخرين.

ويرى الباحث أن مشكلة هذه الدراسة تنبثق من فوائد اليقظة العقلية، ودورها فى تحسين الأداء ذهنى للناشئين وتأثيرها على حياتهم، والدور الذى تلعبه فى إكساب الناشئ مهارات لانتقاء المثيرات الجديدة والمهمة والتى تساعده على التخلص من الضغوط النفسية التى تؤثر على الاداء بصورة مباشرة أو غير مباشرة، وهى تعتبر من الاستراتيجيات المهمة المستخدمة فى عملية الاعداد النفسى للناشئين والتى تسهم فى رفع مستوى الاداء للوصول لمرحلة الاداء المثالى.

كما أشارت بعض الدراسات إلى الآثار المترتبة لليقظة العقلية ودورها فى التغييرات السلوكية لدى الرياضيين والتى تساهم فى خفض الضغوط النفسية وتحسين بيئة العمل ومن ثم تحسين مستوى الأداء الرياضى (١٨)، (٢٠)، (٢٥)، (٢٧)، (٢٨)، (٢٩).

كما لاحظ الباحث قلة الدراسات العلمية المهمة باليقظة العقلية للناشئين فى البيئة المصرية والعربية؛ الأمر الذى دفع الباحث للقيام ببناء مقياس اليقظة العقلية للناشئين والتعرف على دورها فى مواجهة الضغوط النفسية لناشئى الالعاب الفردية والجماعية.

#### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط النفسية لناشئى الالعاب الفردية والجماعية وذلك من خلال:

١. التعرف على اليقظة العقلية لناشئى الالعاب الفردية والجماعية.
٢. التعرف على مصادر الضغوط النفسية لناشئى الالعاب الفردية والجماعية.
٣. التعرف على الفروق بين ناشئى الالعاب الفردية والجماعية فى متغير اليقظة العقلية وفقاً للنوع، وطبيعة النشاط الرياضى.

٤. التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية ومصادر الضغوط النفسية لناشئي الألعاب الفردية والجماعية.

تساؤلات البحث:

١. ما مستوى اليقظة العقلية لناشئي الألعاب الفردية والجماعية؟
٢. ما مصادر الضغوط النفسية لناشئي الألعاب الفردية والجماعية؟
٣. ما دلالة الفروق بين متوسط استجابات اللاعبين عينة الدراسة في متغير اليقظة العقلية وفقاً للنوع، وطبيعة النشاط الرياضي؟
٤. ما العلاقة بين اليقظة العقلية ومصادر الضغوط النفسية لناشئي الألعاب الفردية والجماعية؟

المصطلحات العلمية في البحث:

### ١. اليقظة العقلية Mindfulness:

هي حالة الانتباه المصحوبة بالمرونة والانفتاح إلى الخبرات الجديدة في لحظتها، بعيداً عن الخبرات السابقة (٢١: ٢١).

يعرف الباحث اليقظة العقلية على انها: قدرة الناشئ الرياضي على التعامل مع المثيرات الداخلية والخارجية بانتباه ووعي وذلك من خلال مراقبة افكاره وانفعالاته ومشاعره والتعايش معها، والذي يكسبه القدرة على اتخاذ خيارات تكيفية حول الاستجابات المختلفة والتعامل مع الاحداث بما يناسبها.

### ٢. الضغوط النفسية Psychological stress:

هي الاحساس الناتج عن فقدان الإلتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثراً قوياً في إحداث الضغوط النفسية (٤: ١٦).

### ٣. الناشئ الرياضي Junior Athletes:

هو اللاعب من عمر (٦-١٦) عام بصفة عامة مع مراعاة الفروق الفردية التي تميز كل منهم عن الآخر (٥: ٤٣).

الدراسات المرتبطة:

١. دراسة سالم محمد على (٢٠١٤م): بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب الدافعية والانفعالية لدى ناشئ كرة القدم بمدينة سبها"، هدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية الضغوط النفسية في المجال الرياضي ودورها في التأثير على بعض الجوانب الدافعية والانفعالية التي يكون لها الأثر الفعال على عملية التدريب الرياضي وكذلك المنافسات

الرياضية، وقد اجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (١٠٠) ناشيء من ناشيء كرة القدم تحت ١٦ سنة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت ادوات الدراسة مقياس الضغوط النفسية للرياضيين، مقياس دافعية الانجاز، مقياس القلق كحالة، ومن أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والدافع للإنجاز لناشيء كرة القدم، وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والقلق (كحالة) لناشيء كرة القدم(٨).

٢. دراسة محمد السيد الششتاوى (٢٠١٥م): بعنوان "الاستثارة الانفعالية ومصادر الضغط النفسى لناشيء كرة القدم وفقاً لأنماط دافعية الانجاز الرياضى"، هدفت الدراسة إلى التعرف على درجات الاستثارة الانفعالية ومحاور مصادر قائمة الضغط لناشيء كرة القدم وفقاً لأنماط دافعية الانجاز الرياضى، وقد اجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (٣٠٠) ناشيء، يمثلون ناشيء كرة القدم فى المرحلة السنية مواليد ١٩٩٨م وذلك بأندية الدورى الممتاز لكرة القدم، ومن أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة وجود فروق بين ناشيء كرة القدم وفقاً لأنماط دافعية الانجاز الرياضى فى درجات محاور قائمة مصادر الضغوط للناشئين، ناشيء كرة القدم الذين يتميزون بدافعية انجاز عال يتميزون بانخفاض فى درجات محاور مصادر الضغوط النفسية للناشئين(١٣).

٣. دراسة Chun-Qing Zhang, et. El, 2016: بعنوان "العلاقة بين اليقظة العقلية والاحترق النفسى للناشئين ذوى المستويات العليا ودور المعد النفسى فى الحد من الوصول للاحترق"، هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والاحترق النفسى ودور المعد النفسى فى تجنب الآثار السلبية للاحترق النفسى، وقد اجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (٣٨٧) من الناشئين والناشئات النخبة من الصين، بمتوسط عمر (١٥.٤٤) سنة، واشتملت ادوات الدراسة مقياس الابلاغ الذاتى عن اليقظة العقلية، مقياس الاحترق الرياضى، ومن أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة وجود علاقة عكسية بين اليقظة العقلية ودور المعد النفسى وبين ابعاد الاحترق النفسى، كما لا يوجد اختلاف بين الجنسين فى متغيرات الدراسة(١٨).

٤. دراسة: محمود جمال محمود على(٢٠١٨م): بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية فى الأنشطة الرياضية المدرسية"، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية فى الأنشطة الرياضية المدرسية لطلاب المرحلة الاعدادية والثانوية من ١٤-١٨ سنة، وقد اجريت الدراسة على عينة عمدية قوامها (٢٠٠) طالباً وطالبة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، و اشتملت ادوات الدراسة على مقياس

- الضغوط النفسية للناشئين، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية (١٧).
٥. دراسة سهير رعد يحي (٢٠١٩م): بعنوان "اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥م لطالبات المرحلة الثالثة"، هدفت الدراسة إلى التعرف على اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثالثة وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥م، وقد أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (١٤٦) طالبة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت ادوات الدراسة مقياس اليقظة العقلية، بطاقة تقويم الأداء الفني، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود ارتباط طردي بين مستوى اليقظة العقلية ومستوى الاداء للطالبات في رياضة السباحة الحرة ٢٥م (٩).
٦. دراسة: احمد صلاح رمضان (٢٠٢٠م): بعنوان "التردد النفسي وعلاقتة بالقدرة على اتخاذ القرار واليقظة العقلية لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية بمحافظة المنيا"، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التردد النفسي والقدرة على اتخاذ القرار واليقظة العقلية لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة تتأثر اليقظة العقلية بمستوى التردد النفسي لدى لاعبي الرياضات الفردية بمحافظة المنيا، تزداد اليقظة العقلية كلما قلت مستويات التردد النفسي لدى لاعبي الرياضات الفردية بمحافظة المنيا، وجود فروق غير دالة إحصائياً بين لاعبي الرياضات الفردية والجماعية بمحافظة المنيا في كل من مقياس (التردد النفسي، القدرة على اتخاذ القرار، اليقظة العقلية) (٢).
٧. دراسة Nathan J. Wolch, et. El, 2020: بعنوان "أثار تدخل اليقظة العقلية على مستوى أداء الرمية الحرة في كرة السلة تحت تأثير الضغوط"، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات اليقظة العقلية على مستوى الاداء للرمية الحرة في كرة السلة، وقد أجريت الدراسة على عينة عمدية قوامها (٣٢) لاعباً من لاعبي كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة تدريبات اليقظة العقلية تؤثر على الحالة العقلية للرياضيين تحت تأثير الضغوط المختلفة، تدريبات اليقظة العقلية القصيرة تؤدي الى تحسين نسبة الرمية الحرة إحصائياً تحت الضغوط المختلفة مثل القلق والتوتر (٢٥).
٨. دراسة امل امجد العجيزي (٢٠٢٠م)، بعنوان "اليقظة العقلية وعلاقتها باتخاذ القرار وزمن الرجوع لدى عينة من لاعبي فريق كرة القدم"، هدفت الدراسة إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها باتخاذ القرار وزمن الرجوع لدى عينة من لاعبي فريق كرة القدم، والفروق بين متوسطي درجات حراس المرمى والمهاجمين في اليقظة العقلية، وقد أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (٤٠) حارس مرمى ومهاجم، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، ومن

أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية واتخاذ القرار لدى حراس المرمى والمهاجمين، وتوجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وزمن الرجوع لدى حراس المرمى والمهاجمين (٦).

#### مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة :

- في ضوء ما أشارت إليه أهداف وإجراءات ونتائج الدراسات المرتبطة من نقاط تباين واتفاق، يستخلص الباحث مدى الاستفادة منها في البحث الحالي على النحو التالي:
- ١- صياغة أهداف وتساؤلات البحث بما يتناسب مع المشكلة والمنهج المستخدم.
  - ٢- تحديد الخطوات العلمية لبناء مقياس اليقظة العقلية للناشئين.
  - ٣- تحديد الإجراءات المناسبة للبحث والخطوات التي تؤدي إلى تحقيق أهدافه المنشودة.
  - ٤- الاسترشاد بنتائج الدراسات المرتبطة في تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالي.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته، لملاءمة لتحقيق هدف البحث وطبيعة إجراءاته عن طريق وصف ما هو كائن وتحليله واستخلاص الحقائق منه، إذ إن المنهج الوصفي لا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها، وإنما يستهدف التحليل والتفسير للنتائج.

#### مجتمع البحث:

يتضمن مجتمع البحث من ناشئي الألعاب الفردية والجماعية بالاندية الرياضية للمرحلة العمرية من (١٤-١٦) سنة، بمدينة دمياط الجديدة، والمسجلين بالاتحاد الرياضى الخاص بالعبة، والبالغ عددهم ٧٢٨ ناشئ رياضي، موزعين على (٥) أندية رياضية.

#### عينة البحث:

أجري البحث على عينة قوامها (١٢٠) ناشئ من ناشئي الألعاب الفردية والجماعية، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية، فضلاً عن ٧٠ ناشئ كعينة استطلاعية من المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث الأساسية؛ وجدول (١) يوضح التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية والنسبة المئوية لها.

#### جدول (١)

#### توزيع عينة الدراسة الأساسية

النوع	الرياضات الفردية					الرياضات الجماعية			البيان
	ذكر	انثى	جمباز	ملاكمة	سباحة	كاراتية	كرة السلة	كرة اليد	
	٦٤	٥٦	٨	١٠	١٦	١٨	١٧	١٩	٣٢

تابع جدول (١)

النوع		الرياضات الفردية				الرياضات الجماعية			البيان
انثى	ذكر	جمباز	ملاكمة	سباحة	كاراتية	كرة السلة	كرة اليد	كرة القدم	الفئة
٤٦.٦٧	٥٣.٣٣	٦.٦٧	٨.٣٣	١٣.٣٣	١٥.٠٠	١٤.١٧	١٥.٨٣	٢٦.٦٧	النسبة %
١٢٠		١٢٠							المجموع



شكل (١)

توزيع عينة الدراسة

وسائل وادوات جمع البيانات:

١. مقياس اليقظة العقلية للرياضيين (اعداد الباحث):

قام الباحث ببناء مقياس اليقظة العقلية للرياضيين، وفيما يلي شرح الخطوات الإجرائية لتصميمه وتوصيفه النهائي:

- خطوات بناء مقياس اليقظة العقلية للرياضيين:

في ضوء هدف البحث قام الباحث ببناء مقياس اليقظة العقلية للناشئين متبعاً الخطوات التالية:

أولاً تحديد الهدف من مقياس اليقظة العقلية للرياضيين.

يهدف المقياس إلى رصد سلوك الناشئين وتعاملاتهم مع الاحداث المحيطة وقدرتهم على التعامل معها وتطوير افكارهم، ومعالجة المعلومات من منظورات متعددة تجعلهم قادرين على تطبيق المعلومات بأساليب جديدة من اجل تحقيق اهدافهم.

ثانياً: مراجعة الأطر النظرية والدراسات المرتبطة باليقظة العقلية:

قام الباحث ببناء مقياس اليقظة العقلية للناشئين من خلال الإطلاع على بعض المراجع

العلمية والدراسات المرجعية التي تناولت موضوع اليقظة العقلية، وبعض المقاييس منها: مقياس لانجر لليقظة العقلية، مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، مقياس اليقظة العقلية، والتي ساهمت في تكوين بنية نظرية ساعدت الباحث في تحديد ابعاد المقياس، والتي تناولها العلماء والباحثين في دراساتهم (٦)، (١٠)، (٩).

**ثالثاً: تحديد ابعاد مقياس اليقظة العقلية للرياضيين:**

بعد أن قام الباحث بتحليل المراجع العلمية والدراسات المرجعية المرتبطة باليقظة العقلية، وفي ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل بُعد، توصل الباحث إلى ابعاد مقياس اليقظة العقلية، والتي اشتملت على (٥) ابعاد هي ( الوصف والملاحظة، تركيز الانتباه، الوعي للحظة الحالية، التفكير الابداعي، التعامل مع الخبرات الداخلية).

**رابعاً: تحديد المفهوم النظري الإجرائي لأبعاد المقياس المقترحة:**

من خلال الاطلاع على القراءات النظرية والدراسات المرجعية قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للأبعاد المقترحة لمقياس اليقظة العقلية، وذلك تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء، مرفق (٢).

**خامساً: عرض ابعاد المقياس المقترحة على السادة المحكمين:**

تم عرض الابعاد المقترحة، مرفق (٢)، على السادة المحكمين المختصين في مجال علم النفس الرياضي وعددهم (٧) محكمين - مرفق (١)، وذلك للتأكد من مناسبتها لقياس مستوى اليقظة العقلية للناشئين، وتحديد الأهمية النسبية لكل بُعد من ابعاد المقياس، وتوضيح المقترحات بالإضافة او الدمج او الحذف.

جدول (٢)

ابعاد مقياس اليقظة العقلية المقترحة وفقاً لأراء السادة الخبراء

ن = ٧

م	الابعاد	موافق		غير موافق		دمج		النسبة المئوية
		ك	%	ك	%	ك	%	
١	الملاحظة والوصف	٢	٢٨.٥٧	٥	٧١.٤٢	٠	٠.٠٠	٢٨.٥٧%
٢	تركيز الانتباه	٧	١٠٠%	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	١٠٠%
٣	الوعي للحظة الحالية	٦	٨٥.٧١	٠	٠.٠٠	١	١٤.٢٩	٨٥.٧١%
٤	التفكير الإبداعي	٧	١٠٠%	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	١٠٠%
٥	التفاعل مع الخبرات الداخلية	٧	١٠٠%	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	١٠٠%

ومن خلال دراسة جدول (٢)، يتبين أن: النسبة المئوية لابعاد المقياس قد تراوحت ما بين ( ٢٨.٥٧% : ١٠٠% )، وقد ارتضى الباحث بالابعاد التي حصلت على نسبة مئوية قدرها

(٧٥٪) فأكثر، مما نتج عنه حذفُ بعدُ ( الملاحظة والوصف) والإبقاء على (٤) ابعاد ممثلين ابعاد مقياس اليقظة العقلية للرياضيين وهم كالتالى:

- البعد الاول: تركيز الانتباه.
- البعد الثانى: الوعى للحظة الحالية.
- البعد الثالث: التفكير الإبداعى.
- البعد الرابع: التفاعل مع الخبرات الداخلية.

سادساً: تحديد عبارات مقياس اليقظة العقلية للرياضيين:

قام الباحث بإعداد وصياغة العبارات الخاصة بكل بُعد من الأبعاد، وذلك من خلال الاطلاع على القراءات النظرية والدراسات المرجعية؛ بالإضافة إلى الاسترشاد ببعض المقاييس العربية والاجنبية الخاصة باليقظة العقلية؛ حيث قام الباحث بوضع (٤٢) عبارة تمثل مقياس اليقظة العقلية للناشئين فى صورته الأولى لعرضه على السادة المحكمين لمعرفة مدى كفاية ودقة العبارات المدرجة بالمقياس لقياس مستوى اليقظة العقلية للناشئين.

### جدول (٣)

العبارات المقترحة لأبعاد مقياس اليقظة العقلية للرياضيين

م	البُعد	عدد العبارات المقترحة لكل بُعد
١	تركيز الانتباه للحظة الحالية	١٠
٢	الوعى للحظة الحالية	١١
٣	التفكير الإبداعى	١٠
٤	التفاعل مع الخبرات الداخلية	١١
	المجموع	٤٢

ومن خلال دراسة جدول (٣)، يتبين عدد العبارات موزعة على ابعاد المقياس، باجمالى عدد (٤٢) عبارة، مرفق (٣).

سابعا: عرض عبارات المقياس المقترحة على السادة الخبراء:

تم عرض عبارات المقياس المقترحة على السادة الخبراء للتأكد من مدى مناسبتها لأبعاد مقياس اليقظة العقلية للناشئين، وقد طلب من المحكمين ما يلى:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى ارتباط كل عبارة بالبعد الخاص بها.
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

## جدول (٤)

عبارات مقياس اليقظة العقلية للرياضيين وفقاً لأراء الخبراء

ن=٧

الافتعال مع الخبرات الالخالفة		اللفكر الإبداعى		الوعى لللفة الالخالفة		الركىز الالنباه لللفة الالخالفة	
نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م
١٠٠%	١	١٠٠%	١	٤٢.٨٥%	١	١٠٠.٠٠%	١
١٠٠%	٢	١٠٠%	٢	١٠٠%	٢	٨٥.٧١%	٢
١٠٠%	٣	١٠٠%	٣	٢٨.٥٧%	٣	١٠٠%	٣
١٠٠%	٤	١٠٠%	٤	١٠٠%	٤	٤٢.٨٥%	٤
١٠٠%	٥	١٠٠%	٥	١٠٠%	٥	١٠٠%	٥
١٠٠%	٦	١٠٠%	٦	٤٢.٨٥%	٦	١٠٠%	٦
٢٨.٥٧%	٧	١٠٠%	٧	١٠٠%	٧	١٠٠%	٧
١٠٠%	٨	١٠٠%	٨	١٠٠%	٨	١٠٠%	٨
١٠٠%	٩	١٠٠%	٩	١٠٠%	٩	١٠٠%	٩
١٠٠%	١٠	٤٢.٨٥%	١٠	١٠٠%	١٠	١٠٠%	١٠
١٠٠%	١١			١٠٠%	١١		

من خلال دراسة جدول (٤)، يتضح تراوح النسب المئوية لعبارات المقياس ما بين (٢٨.٥٧% إلى ١٠٠%)، وذلك وفقاً لأراء السادة الخبراء حول عبارات المقياس، وقد ارتضى الباحث بالعبارات الالال حصلت على نسبة مئوية قدرها ٧٥% فأكثر .

## جدول (٥)

العبارات المسالبعلة لمقياس اليقظة العقلية للرياضيين بعء العرض على السادة الخبراء

م	ابعاء المقياس	العبارات قبل العرض على الخبراء	عءء العبارات المءءوفة	العبارات بعء العرض على الخبراء
١	الركىز الالنباه لللفة الالخالفة	١٠	١	٩
٢	الوعى لللفة الالخالفة	١١	٣	٨
٣	اللفكر الإبداعى	١٠	١	٩
٤	الافتعال مع الخبرات الالخالفة	١١	١	١٠
	المجموع	٤٢	٥	٣٦

من خلال دراسة جدول (٥)، يتبين: الالوصيف العءءى لعبارات المقياس قبل العرض على السادة الخبراء، الالل بلغت (٤٢) عبارة، وبلغت عءء العبارات المءءوفة وفقاً لأراء السادة الخبراء (٥) عبارات، وبذلك يكون عءء عبارات المقياس المسالبعلة قد بلغت (٣٦) عبارة.

ثامناً: تقنين المقياس:

### الدراسة الاستطلاعية:

تضمنت هذه الخطوة إعداد المقياس في صورته الثانية، والتي شملت عرض المقياس على العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم ٧٠ لاعب، وذلك خلال الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/١٢/١٣م، إلى يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/١٢/١٩م، وتم حساب المعاملات العلمية للمقياس خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/١٢/٢٦م، إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/١٢/٢٩م.

حساب المعاملات العلمية ( الصدق - الثبات) لمقياس اليقظة العقلية للرياضيين:

### صدق مقياس اليقظة العقلية للرياضيين:

اعتمد الباحث في حساب الصدق على مايلي:

### صدق المحتوى ( المضمون):

وذلك عن طريق التأكد من أن محتوى كل محور من محاور المقياس يتسق مع عباراته ومع المقياس ككل، وذلك بناء على المسح المرجعي الذي قام به الباحث للأطر النظرية والدراسات المرجعية والمقاييس المرتبطة باليقظة العقلية.

### الصدق المنطقي ( صدق المحكمين ):

تم عرض المقياس على عدد من المحكمين لمعرفة آرائهم في المقياس ومناسبته لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله، وارتباط عبارات كل بُعد به، وأية تعديلات لغوية، وقد تم حذف بعض العبارات، كما تم إجراء بعض التعديلات في الصياغة اللغوية وهو ما أخذ به الباحث مرفق (٢)، (٣).

### صدق الإتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد التابع له ومدى ارتباط درجات وابعاد المقياس فيما بينها والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس في صورته الثانية (٣٦ عبارة) على عينة الدراسة الاستطلاعية، كما هو موضح بالجدوال رقم (٦)، (٧)، (٨).

## جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد

ن = ٧٠

التفاعل مع الخبرات الداخلية		التفكير الإبداعي		الوعي للحظة الحالية		تركيز الانتباه للحظة الحالية	
معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم
**٠,٥٤٨	١	**٠,٥٨١	١	**٠,٦١٩	١	**٠,٦٩٣	١
**٠,٦٢٣	٢	**٠,٥٣٥	٢	**٠,٦٥٩	٢	**٠,٥٧٤	٢
**٠,٦٥٠	٣	**٠,٤٤٩	٣	**٠,٥٤٣	٣	**٠,٥٩٣	٣
**٠,٥٥١	٤	**٠,٤٣٧	٤	**٠,٤٨٦	٤	**٠,٦٦٥	٤
**٠,٦١٧	٥	**٠,٥٤٩	٥	**٠,٤٧٧	٥	**٠,٥٣١	٥
**٠,٥٠١	٦	**٠,٦٥٩	٦	**٠,٥٢٢	٦	**٠,٦٥٢	٦
**٠,٦٧٨	٧	**٠,٦٨٢	٧	**٠,٥٩١	٧	**٠,٥٢٢	٧
**٠,٥٩٩	٨	**٠,٥٩١	٨	**٠,٥١٠	٨	**٠,٤٢٧	٨
**٠,٤٢١	٩	٠,٤٧٨	٩			**٠,٦٢٥	٩
**٠,٤٥٣	١٠						

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٢٣٥) عند (٠.٠١) = (٠.٣٠٥)

يتضح من جدول (٦)، وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لابعاد المقياس؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع الابعاد.

## جدول (٧)

معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس اليقظة العقلية للناشئين وبعضها البعض

ن = ٧٠

التفاعل مع الخبرات الداخلية	التفكير الإبداعي	الوعي للحظة الحالية	تركيز الانتباه للحظة الحالية	الابعاد
**٠,٤٩٣	**٠,٥٤٨	**٠,٦٤٧		تركيز الانتباه للحظة الحالية
**٠,٥١٦	**٠,٥٢٠			الوعي للحظة الحالية
**٠,٥٩٨				التفكير الإبداعي
				التفاعل مع الخبرات الداخلية

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٢٣٥) عند (٠.٠١) = (٠.٣٠٥)

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباطات بينية بين ابعاد المقياس وبعضها البعض، تراوحت ما بين (٠.٤٩٣) إلى (٠.٦٤٧)؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)، كما تعكس القوة المتوسطة لمعامل الارتباط وجود درجة من الاستقلالية النسبية بين ابعاد المقياس، مما يدل

على وجود اتساق داخلي بين ابعاد المقياس.

### جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية للناشئين

ن = ٧٠

الأبعاد	معامل الارتباط
تركيز الانتباه للحظة الحالية	**٠.٦٠٦
الوعي للحظة الحالية	**٠.٦٨٨
التفكير الإبداعي	**٠.٥٤٨
التفاعل مع الخبرات الداخلية	**٠.٦٧٢

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٢٣٥) \*\* عند (٠.٠١) = (٠.٣٠٥)

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للمحور وبين الدرجة الكلية للاستبيان، وتراوح ما بين (٠.٥٤٨) إلى (٠.٦٧٢)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)؛ مما يدل على وجود اتساق داخلي بين ابعاد المقياس. صدق المقارنة الطرفية:

قام الباحث باستخدام اختبار "ت" للأزواج المستقلة لمعرفة دلالة الفروق بين الأبعاد

الأعلى والأدنى على المقياس، كما يوضح ذلك جدول رقم (٩)

### جدول (٩)

دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى

ن<sub>١</sub> = ن<sub>٢</sub> = ١٨

الاحتمال Sig. (p.value)	قيمة ت	الإرباعي الأدنى		الإرباعي الأعلى		وحدة القياس	القياس	الأبعاد
		ع±	س	ع±	س			
٠.٠٠٠٠	٢٥.٣٤٥	٢.٦٥	٢٥.٥٠	١.٢٥	٤٠.٦١	درجة	تركيز الانتباه للحظة الحالية	١
٠.٠٠٠٠	٢٣.٨٣٧	٣.٠٨	٢١.٨٨	١.٩٢	٣٥.٨٨	درجة	الوعي للحظة الحالية	٢
٠.٠٠٠٠	٢٣.٥١١	٢.٤٢	٢٦.٦١	١.١٩	٤١.٦١١	درجة	التفكير الإبداعي	٣
٠.٠٠٠٠	١٦.٨٨٤	٣.٤٨	٣١.١٦	١.٨٠	٤٦.٧٧	درجة	التفاعل مع الخبرات الداخلية	٤
٠.٠٠٠٠	١٧.٨٤٢	٦.٥٤	١٢١.٢٧	٤.٥٤	١٥٤.٧٧	درجة	المقياس ككل	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" قد تراوحت كما بين (١٦.٨٨٤) إلى (٢٥.٣٤٥)، وهي دالة عند مستوى ٠,٠٠١ مما يدل على وجود فروق بين درجات المرتفعين ودرجات المنخفضين على المقياس، وهذا يؤكد قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعين

والمخفضين مما يشير إلى صدق المقياس.

### ثبات المقياس:

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك عن طريق استخدام المفردات الفردية في مقابل المفردات الزوجية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وذلك بالتطبيق على مجموعة البحث الاستطلاعية والبالغ عددهم ٧٠ لاعب، وتم حساب معامل الثبات للمقياس كما هو موضح بجدول (١٠).

### جدول (١٠)

معاملات ثبات المقياس وابعاده

ن = ٧٠

م	المحاور	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الارتباط	سبيرمان	جتمان	الفا كرونباخ
		ع ±	س	ع ±	س				
١	تركيز الانتباه للحظة الحالية	٣.١٩	١٤.٧٧	٣.٢٤	١٤.٦٠	٠.٦٤٣	٠.٧٨٤	٠.٧٨٣	٠.٧٥٨
٢	الوعي للحظة الحالية	٣.٠٩	١٤.٥٨	٣.٤٣	١٥.٢٧	٠.٤٣٥	٠.٦٠٦	٠.٦٠٤	٠.٦١٨
٣	التفكير الإبداعي	٣.٥٠	١٨.٨٢	٣.٠٥	١٦.٥١	٠.٦٦٠	٠.٧٩٥	٠.٧٩٧	٠.٧٩١
٤	التفاعل مع الخبرات الداخلية	٣.٧٠	١٩.٤١	٣.٣١	٢٠.٣٥	٠.٥٦٣	٠.٧٢٠	٠.٧١٨	٠.٦٥٦
	ثبات المقياس ككل	٥.٨٩	٦٧.٥٢	٤.٢٤	٧٠.٨١	٠.٤٨١	٠.٤٠٧	٠.٤٠٤	٠.٧٠٥

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٢٣٥) عند (٠.٠١) = (٠.٣٠٥) \*

يتضح من جدول (١٠) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)؛ مما يشير إلى ثبات المقياس وابعاده؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة بيرسون ٠.٤٨١ وبطريقة سبيرمان براون ٠.٤٠٧، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ ٠.٧٠٥.

### تاسعاً: الصورة النهائية لمقياس اليقظة العقلية للرياضيين:

بعد عرض ابعاد وعبارات المقياس على السادة المحكمين، ومن ثم حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس اليقظة العقلية للناشئين، توصل الباحث للصورة النهائية للمقياس، واصبح المقياس جاهز للتطبيق - مرفق (٣)، ويوضح الجدول التالي توصيف الصورة النهائية لأبعاد المقياس وعباراته.

### جدول (١١)

توصيف الصورة النهائية لأبعاد وعبارات مقياس اليقظة العقلية للرياضيين

م	ابعاد المقياس	ارقام العبارات بالمقياس	العدد النهائي للعبارات
١	تركيز الانتباه	١، ٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢١، ٢٥، ٢٩، ٣٣	٩

تابع جدول (١١)

م	ابعاد المقياس	ارقام العبارات بالمقياس	العدد النهائي للعبارات
٢	الوعي للحظة الحالية	٣٠، ٢٦، ٢٢، ١٨، ١٤، ١٠، ٦، ٢	٨
٣	التفكير الإبداعي	٣٥، ٣١، ٢٧، ٢٣، ١٩، ١٥، ١١، ٧، ٣	٩
٤	التفاعل مع الخبرات الداخلية	٣٦، ٣٤، ٣٢، ٢٨، ٢٤، ٢٠، ١٦، ١٢، ٨، ٤	١٠
	المجموع		٣٦

## عاشراً: مفتاح تصحيح مقياس اليقظة العقلية للرياضيين:

تتم الإجابة عن عبارات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين ( ) تنطبق تماماً - لا تنطبق تماماً، حيث تحصل الاجابة "تنطبق تماماً" على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة "لا تنطبق تماماً" على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح في حالة العبارة سالبة الاتجاه، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة اليقظة العقلية أو درجة الصفة التي يقيسها البعد، ويوضح جدول (١٢)، ارقام عبارات ابعاد مقياس اليقظة العقلية للناشئين، حيث تراوحت الدرجة لبعده تركيز الانتباه للحظة الحالية ما بين (٩) درجة كحد أدنى، إلى (٤٥) كحد أقصى، وبعد الوعي للحظة الحالية ما بين (٨) درجة كحد أدنى، إلى (٤٠) كحد أقصى، وبعد التفكير الإبداعي ما بين (٩) درجة كحد أدنى، إلى (٤٥) كحد أقصى، وبعد التفاعل مع الخبرات الداخلية ما بين (١٠) درجة كحد أدنى، إلى (٥٠) كحد أقصى، بينما تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٣٦) درجة كحد أدنى، إلى (١٨٠) درجة كحد أقصى.

جدول (١٢)

## ارقام العبارات الايجابية والسلبية لمقياس اليقظة العقلية للرياضيين

م	ابعاد المقياس	عدد العبارات		ارقام العبارات الايجابية	ارقام العبارات السلبية
		الاجابية	السلبية		
١	تركيز الانتباه للحظة الحالية	٨	١	٣٣، ٢٩، ٢٥، ٢١، ١٧، ١٣، ٩، ١	٥
٢	الوعي للحظة الحالية	٧	١	٣٠، ٢٦، ٢٢، ١٨، ١٤، ١٠، ٦	٢
٣	التفكير الإبداعي	٩	٠	٣٥، ٣١، ٢٧، ٢٣، ١٩، ١٥، ١١، ٧، ٣	
٤	التفاعل مع الخبرات الداخلية	٨	٢	٣٦، ٣٢، ٢٨، ٢٤، ٢٠، ١٦، ١٢، ٨	٣٤، ٤

## ٢. قائمة مصادر الضغوط النفسية (اسامة كامل راتب) (٢٠٠١م) مرفق (٤):.

صمم هذه القائمة أسامة كامل راتب، وإبراهيم خليفة، وأسامة السيد عبد الظاهر (٢٠٠١م)، والتي تهدف الى التعرف على مصادر الضغوط النفسية الواقعة على الناشئين، وقد اشتملت عبارات الاستمارة على عدد (٥٥) عبارة، ويتكون ميزان التقدير من ثلاث اختيارات

(نادرًا، أحيانًا، غالبًا) ويتكون كل محور من العبارات التالية أحمال التدريب (٥، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٥، ٣٨، ٤١، ٤٣، ٥٠، ٥٢)؛ ضغوط المنافسة (١، ٦، ٩، ١٢، ١٧، ٢٣، ٣٠، ٣٤، ٤٤، ٥٣)؛ الجهاز الفني (٣، ٧، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٥، ٢٩، ٣٧، ٤٠، ٤٥، ٤٧، ٤٩، ٥١، ٥٤)؛ اتجاهات الاسرة (٤، ٨، ١٣، ١٥، ٢١، ٢٦، ٣١، ٣٦، ٣٩، ٥٥)؛ ضغوط الدراسة (٢، ١١، ٢٠، ٢٤، ٢٨، ٣٣، ٤٢، ٤٦، ٤٨).

### صدق الإتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور التابع له ومدى ارتباط درجات ومحاور المقياس فيما بينها والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس في صورته النهائية (٣٦ عبارة) على عينة الدراسة الاستطلاعية، كما هو موضح بالجدول رقم (١٣)، (١٤)، (١٥).

### جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة المحور

ن = ٧٠

ضغوط احمال التدريب		ضغوط المنافسة		اتجاهات الاسرة نحو الرياضة		الجهاز الفني والاداري والجمهور		الدراسة- ادارة الوقت- متطلبات الحياة	
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
١	**،٦١٩	١	**،٥٤٠	١	**،٩١٧	١	**،٧٧٥	١	**،٨٧٢
٢	**،٨٢٨	٢	**،٧٥٤	٢	**،٨٢٣	٢	**،٧٦٠	٢	**،٧٨٣
٣	**،٧٥٨	٣	**،٨٢٦	٣	**،٧٥١	٣	**،٨٥٧	٣	**،٦٨٤
٤	**،٥٨٠	٤	**،٦٩٣	٤	**،٥٤٢	٤	*،٤٣٧	٤	**،٦٢٧
٥	**،٧٨٠	٥	**،٥٢٠	٥	**،٥٠٦	٥	**،٨١١	٥	**،٤٣٥
٦	**،٦٩٠	٦	**،٥٣١	٦	**،٦٦٣	٦	**،٧٤٢	٦	**،٤٨٤
٧	**،٤٩١	٧	*،٤٩٥	٧	**،٥٥٦	٧	**،٨٦٠	٧	**،٤٩١
٨	**،٥٤١	٨	*،٤٢٨	٨	**،٧٤٢	٨	**،٧٤٤	٨	**،٧٣١
٩	**،٥٨١	٩	**،٦٥٩	٩	**،٨٦٠	٩	**،٥٠٦	٩	**،٤٣٦
١٠	*،٤٦٧	١٠	**،٧٨٧			١٠	**،٥٤٤		
١١	**،٧٢٤					١١	**،٥٥١		
١٢	**،٧٨٤					١٢	**،٤٨٦		
						١٣	*،٤٠١		
						١٤	**،٤١٨		
						١٥	**،٤٦٨		

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) = (٠.٢٣٥) \*\* عند (٠.٠٠١) = (٠.٣٠٥)

يتضح من جدول (١٣)، وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لابعاد

المقياس؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع الأبعاد.

## جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين ابعاد قائمة مصادر الضغوط النفسية وبعضها البعض

ن = ٧٠

المحاور	ضغوط احمال التدريب	ضغوط المنافسة	اتجاهات الاسرة نحو الرياضة	الجهاز الفنى والادارى والجمهور	الدراسة- ادارة الوقت- متطلبات الحياة
ضغوط احمال التدريب	**٠,٥٦٣	*٠,٤٦٥	**٠,٥٥٧	**٠,٦٥٦	
ضغوط المنافسة		**٠,٦٦٩	**٠,٥٢٩	**٠,٥٠٩	
اتجاهات الاسرة نحو الرياضة			**٠,٧٨٧	*٠,٤٥٦	
الجهاز الفنى والادارى والجمهور				**٠,٥١٥	
الدراسة- ادارة الوقت- متطلبات الحياة					

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٢٣٥) عند \*\* (٠.٠١) = (٠.٣٠٥)

يتضح من جدول (١٤) وجود ارتباطات بينية بين ابعاد المقياس وبعضها البعض، تراوحت ما بين (٠.٤٥٦) إلى (٠.٧٨٧)؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين ابعاد المقياس.

## جدول (١٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لقائمة مصادر الضغوط النفسية

ن = ٧٠

المحاور	معامل الارتباط
ضغوط احمال التدريب	**٠,٥٩٩
ضغوط المنافسة	**٠,٧٧٤
اتجاهات الاسرة نحو الرياضة	**٠,٩٢٥
الجهاز الفنى والادارى والجمهور	**٠,٨٤٨
الدراسة- ادارة الوقت- متطلبات الحياة	**٠,٥٣٧

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٢٣٥) عند \*\* (٠.٠١) = (٠.٣٠٥)

يتضح من جدول (١٥) وجود ارتباط نو دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للمحور وبين الدرجة الكلية للاستبيان، وتراوحت ما بين (٠.٥٣٧) إلى (٠.٩٢٥)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)؛ مما يدل على وجود اتساق داخلي بين ابعاد المقياس.

ثبات المقياس:

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس

إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك عن طريق استخدام المفردات الفردية في مقابل المفردات الزوجية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وذلك بالتطبيق على مجموعة البحث الاستطلاعية والبالغ عددهم ٧٠ ناشئ، وتم حساب معامل الثبات للمقياس كما هو موضح بجدول (١٦).

## جدول (١٦)

معاملات ثبات المقياس وابعاده

ن = ٧٠

م	المحاور	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الارتباط	سيبرمان	جتمان	الفا كرونباخ
		ع ±	س	ع ±	س				
١	ضغوط احتمالات التدريب	١٠,٧٤	١,٥٥	١١,٢٥	١,٦٩	٠,٦٢٢	٠,٧٦٧	٠,٧٦٦	٠,٨٢١
٢	ضغوط المناقشة	١٠,٥٨	١,٣٧	١٠,٨٥	١,٥٤	٠,٥٩٨	٠,٧٤٨	٠,٧٤٦	٠,٨١٥
٣	اتجاهات الأسرة نحو الرياضة	١٢,٠٤	١,٨٣	١١,٩١	١,٤٠	٠,٧٦٥	٠,٨٦٧	٠,٨٣٦	٠,٨٤٦
٤	الجهاز الفني والاداري والجمهور	١٨,٣٥	١,٤١	١٧,٨٩	٢,١١	٠,٧٧٩	٠,٨٧٧	٠,٨٦٩	٠,٨٧٢
٥	الدراسة- ادارة الوقت- متطلبات الحياة	١٠,١٨	١,٩٢	٩,٩٤	١,٦٠	٠,٦٢٢	٠,٧٦٧	٠,٧٦٦	٠,٨٢١
	ثبات المقياس ككل	٦٤,٧٥	٤,٦٢	٥٢,١١	٣,٩٥	٠,٤٢٩	٠,٥١٧	٠,٥١٣	٠,٧٦٦

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٢٣٥) عند\*\* (٠.٠١) = (٠.٣٠٥)

يتضح من جدول (١٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)؛ مما يشير إلى ثبات المقياس ومحاوره؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة بيرسون ٠.٤٢٩ وبطريقة سيبرمان براون ٠.٥١٧، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ ٠.٧٦٦؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس.

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق مقياس اليقظة العقلية للناشئين وقائمة مصادر الضغوط النفسية على العينة الأساسية والبالغ عددها (١٢٠) ناشئ، وذلك خلال الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/١/٤م، إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/١/١٤م.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعاملات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي. الوسيط. الانحراف المعياري. معامل الالتواء. معامل الارتباط الخطي لبيرسون. التكرارات. النسبة المئوية. اختبار ت.

عرض ومناقشة نتائج البحث:

أولاً: ما مستوى اليقظة العقلية المميزة لناشئ الألعاب الفردية والجماعية؟

## جدول (١٧)

التكرارات والنسب المئوية والدرجة الترجيحية والنسب الترجيحية لمحاور مقياس اليقظة العقلية لناشئي الالعاب الفردية والجماعية

ن = ١٢٠

م	المحور	تنطلق تماماً		تنطبق بدرجة كبيرة		تنطبق بدرجة متوسطة		تنطبق بدرجة قليلة		لا تنطبق تماماً		النسبة الترجيحية %	الدرجة الترجيحية	ك <sup>٢</sup>
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك			
١	تركيز الانتباه للحظة الحالية	٤٤٧	٤١.٤	٢٨٥	٢٦.٤	٢٣١	٢١.٤	٥٧	٥.٣	٦٠	٥.٦	٧٨.٥٦	٤٢٤٢	٤٩٩.٨
٢	الوعي للحظة	٤٨٥	٥٠.٥	٢٦٧	٢٧.٨	١١٦	١٢.١	٥٠	٥.٢	٤٢	٤.٤	٨٢.٩٨	٣٩٨٣	٧٢٨.٧
٣	التفكير الإبداعي	٤٧٤	٤٣.٩	٣٠٦	٢٨.٣	١٩٥	١٨.١	٦٠	٥.٦	٤٥	٤.٢	٨٠.٤٤	٤٣٤٤	٥٩٥.٧
٤	التفاعل مع الخبرات الداخلية	٥١١	٤٢.٦	٢٧٨	٢٣.٢	٢٢١	١٨.٤	٦٦	٥.٥	١٢٤	١٠.٣	٧٦.٤٣	٤٥٨٦	٤٩٥.٧
	المقياس ككل	١٩١٧	٤٤.٤	١١٣٦	٢٦.٣	٧٦٣	١٧.٧	٢٣٣	٥.٤	٢٧١	٦.٣	٧٩.٤٢	١٧١٥٥	٢٢٤٨.٦

\* قيمة (ك<sup>٢</sup>) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٩.٤٩)

ويتضح من الجدول (١٧) أن الوزن النسبي لمحاور اليقظة العقلية تتراوح ما بين (٧٦.٤٣%) و(٨٢.٩٨%)، وجاء المحور الثاني والذي ينص على (الوعي للحظة الحالية) في المرتبة الأولى بوزن نسبي (٨٢.٩٨%) وقيمة (ك<sup>٢</sup>) دالة لصالح تنطبق تماماً، يليه المحور الثالث والذي ينص على (التفكير الإبداعي) في المرتبة الثانية بوزن نسبي (٨٠.٤٤%) وقيمة (ك<sup>٢</sup>) دالة لصالح تنطبق تماماً، بينما جاء المحور الاول والذي ينص على (تركيز الانتباه للحظة الحالية) في المرتبة الثالثة بوزن نسبي (٧٨.٥٦%) وقيمة (ك<sup>٢</sup>) دالة لصالح تنطبق تماماً، بينما جاء المحور الرابع والذي ينص على (التفاعل مع الخبرات الداخلية) في المرتبة الاخيرة بوزن نسبي (٧٦.٤٣%) وقيمة (ك<sup>٢</sup>) دالة لصالح تنطبق تماماً.



شكل (٢)

النسب الترجيحية لمحاور مقياس اليقظة العقلية لناشئي

الألعاب الفردية والجماعية

جدول (١٨)

التكرارات والنسب المئوية والدرجة الترجيحية والنسب الترجيحية لمحور

تركيز الانتباه للحظة الحالية

ن = ١٢٠

رقم العبارة	تنطلق تماماً		تنطبق بدرجة كبيرة		تنطبق بدرجة متوسطة		تنطبق بدرجة قليلة		لا تنطبق تماماً		الدرجة الترجيحية	النسبة الترجيحية %	تكا
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك			
١	٤٨	٤٠٠	٤٣	٣٥.٨	٢٧	٢٢.٥	١	٠.٨	١	٠.٨	٤٩٦	٨٢,٦٧	٨٣.٥٠
٥	١٢	١٠,٠	٧	٥,٨	٦	٥,٠	٣٠	٢٥,٠	٦٥	٥٤,٢	٢٣١	٣٨,٥٠	١٥١.٦
٩	٤٨	٤٠٠	٣٩	٣٢.٥	٢٥	٢٠.٨	٤	٣.٣	٤	٣.٣	٤٨٣	٨٠,٥٠	٦٦.٧٥
١٣	٥٨	٤٨٣	٢٩	٢٤.٢	٢٦	٢١.٧	٥	٤.٢	٢	١.٧	٤٩٦	٨٢,٦٧	٨٤.٥٨
١٧	٤٥	٣٧.٥	٣٨	٣١.٧	٢٨	٢٣.٣	٦	٥.٠	٣	٢.٥	٤٧٦	٧٩,٣٣	٥٩.٠٨
٢١	١٧	١٤.٢	٥٠	٤١.٧	٣٥	٢٩.٢	١٤	١١.٧	٤	٣.٣	٤٢٢	٧٠,٣٣	٥٦.٠٨
٢٥	٦٤	٥٣.٣	٢٧	٢٢.٥	٢٢	١٨.٣	٤	٣.٣	٣	٢.٥	٥٠٥	٨٤,١٨	١٠٢.٢
٢٩	٧٤	٦١.٧	٢٣	١٩.٢	١٣	١٠.٨	٧	٥.٨	٣	٢.٥	٥١٨	٨٦,٣٣	١٣٩.٦
٣٣	٤٤	٣٦.٧	١٤	١١.٧	٤١	٣٤.٢	١٥	١٢.٥	٦	٥.٠	٤٣٥	٧٢,٥٠	٤٩.٧٥

\* قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٩.٤٩)

يتضح من جدول (١٨)، أن الوزن النسبي لعبارات المحور الأول تتراوح ما بين (٣٨.٥٠٪) و(٨٦.٣٣٪)، وجاءت عبارة (٢٩) والتي تنص على استطيع توزيع انتباهي على الاشياء حولى، فى المرتبة الأولى بوزن نسبي (٨٦.٣٣٪) وقيمة (٢كا) دالة لصالح تنطلق تماماً، بينما جاءت عبارة (٥) فى المرتبة الأخيرة التى تنص على يشرذ ذهنى واتشتت بسهولة أثناء التدريب والمنافسة بوزن نسبي (٣٨.٥٠٪) وقيمة (٢كا) دالة لصالح لا تنطبق تماماً. ويتفق ذلك مع ما ذكره محمد حسن علاوى (٢٠١٢م)، ان الناشئ المتميز بتوزيع انتباهه الى عدة متغيرات فى وقت واحد هو قادر على التحليل والتخطيط المسبق وتوقع الاحداث، ويتسطيع ايجاد التكامل بين عدة افكار أو معلومات من عدة مصادر مختلفة فى وقت واحد، كما يتميز بالقدرة على تحليل تحركات الزملاء وتحركات المنافسين وبمقدوره سرعة تغيير خطط اللعب المستخدمة (١٤: ٣٠٤، ٣٠٥).

## جدول (١٩)

التكرارات والنسب المئوية والدرجة الترجيحية والنسب الترجيحية لمحور  
الوعى للحظة الحالية

ن = ١٢٠

رقم العبارة	تنطلق تماماً		تنطبق بدرجة متوسطة		تنطبق بدرجة كبيرة		لا تنطبق تماماً		الدرجة الترجيحية	النسبة الترجيحية %	٢كا
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك			
٢	٥٠.٠٠	٣٨	٣١.٧٠	١٠	٨.٣٠	١٠	٦.٧٠	٨	٥٠.٢	٨٣.٦٧	٩٧.٦٦
٦	٤٦.٧٠	٥٦	٣٩.٢٠	٤٧	٨.٣٠	١٠	٠.٠٠	٠	٥٠.٥	٨٤.١٧	٦٣.١٣
١٠	٤٥.٠٠	٥٤	٣١.٧٠	٣٨	٨.٣٠	١٠	٦.٧٠	٨	٤٧.٨	٧٩.٦٧	٧٢.٦٦
١٤	٣٩.٢٠	٤٧	٢٦.٧٠	٣٢	٢٢.٥٠	٢٧	٥.٠٠	٦	٤٦.٤	٧٧.٣٣	٤٩.٢٥
١٨	٥٢.٥٠	٦٣	٢٣.٣٠	٢٨	١٠.٨٠	١٣	٩.٢٠	١١	٤٩.٣	٨٢.١٧	٩١.١٦
٢٢	٤٤.٢٠	٥٣	٢٥.٨٠	٣١	١٨.٣٠	٢٢	٨.٣٠	١٠	٤٧.٩	٧٩.٨٣	٦٢.٠٨
٢٦	٥٩.٢٠	٧١	٢٣.٣٠	٢٨	١٠.٨٠	١٣	٤.٢٠	٥	٥١.٩	٨٦.٥٠	١٣١.١٦
٣٠	٦٧.٥٠	٨١	٢٠.٨٠	٢٥	٩.٢٠	١١	١.٧٠	٢	٥٤.٣	٩٠.٥٠	١٨٤.٦٦

\* قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٩.٤٩)

يتضح من جدول (١٩)، أن الوزن النسبي لعبارات المحور الثانى تتراوح ما بين (٧٧.٣٣٪) و(٩٠.٥٠٪)، وجاءت عبارة (٣٠) والتي تنص على واعى لما يدور حولى اثناء التنافس فى المرتبة الأولى بوزن نسبي (٩٠.٥٠٪) وقيمة (٢كا) دالة لصالح تنطلق تماماً، بينما جاءت عبارة (١٤) فى المرتبة الأخيرة التى تنص على احافظ على حالتى النفسية الايجابية اثناء المنافسة، بوزن نسبي (٧٧.٣٣٪) وقيمة (٢كا) دالة لصالح تنطبق تماماً.

ويعزو الباحث ذلك إلى اليقظة العقلية مؤشراً عاماً لصحة الناشئ الانفعالية والاجتماعية والنفسية، منها التوازن الانفعالي والحفاظ على الحالة الوجدانية العامن والتقييمات المعرفية لموقف التنافس بشكل عام، ويتفق ذلك مع ما ذكره Spencer, 2013 ان اليقظة العقلية تتطلب الوعي الذاتي والانفتاح العقلي على أكثر من جانب، الامر الذي يساعد الناشئ على زيادة القدرة على ايجاد وابتكار الحلول للمشكلات (٢٦: ٦).

## جدول (٢٠)

التكرارات والنسب المئوية والدرجة الترجيحية والنسب الترجيحية لمحور التفكير الابداعي

ن = ١٢٠

رقم العبارة	تنطلق تماماً		تنطبق بدرجة كبيرة		تنطبق بدرجة متوسطة		تنطبق بدرجة قليلة		لا تنطبق تماماً		الدرجة الترجيحية	النسبة الترجيحية %	٢٤
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك			
٣	٤٢	٣٥.٠	٤٧	٣٩.٢٠	١٧	١٤.٢٠	٤	٣.٣٠	١٠	٨.٣٠	٤٦٧	٧٧.٨٣	٦٢.٤١
٧	٦٥	٥٤.٢٠	٢٤	٢٠.٠	١٨	١٥.٠٠	٦	٥.٠٠	٧	٥.٨٠	٤٩٤	٨٢.٣٣	٩٧.٠٨
١١	٥٢	٤٣.٣٠	٣٤	٢٨.٣٠	١٩	١٥.٨٠	٤	٣.٣٠	١١	٩.٢٠	٤٧٢	٧٨.٦٧	٦١.٥٨
١٥	٥٣	٤٤.٢٠	٢٦	٢١.٧٠	٢٥	٢٠.٨٠	١١	٩.٢٠	٥	٤.٢٠	٤٧١	٧٨.٥٠	٥٧.٣٣
١٩	٥٦	٤٦.٧٠	٣٥	٢٩.٢٠	٢١	١٧.٥٠	٦	٥.٠٠	٢	١.٧٠	٤٩٧	٨٢.٨٣	٨١.٧٥
٢٣	٥٨	٤٨.٣٠	٤٥	٣٧.٥٠	١٠	٨.٢٣٠	٥	٤.٢٠	٢	١.٧٠	٥١٢	٨٥.٣٣	١٠٩.٩١
٢٧	٤٥	٣٧.٥٠	٣٨	٣١.٧٠	٢٣	١٩.٢٠	١٠	٨.٣٠	٤	٣.٣٠	٤٧٠	٧٨.٣٣	٥١.٤١
٣١	٥٤	٤٥.٠	٣٣	٢٧.٥٠	٢٣	١٩.٢٠	٧	٥.٨٠	٣	٢.٥٠	٤٨٨	٨١.٣٣	٧١.٣٣
٣٥	٤٩	٤٠.٨٠	٢٤	٢٠.٠٠	٣٩	٣٢.٥٠	٧	٥.٨٠	١	٠.٨٠	٤٧٣	٧٨.٨٣	٦٩.٥٠

\* قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٩.٤٩)

يتضح من جدول (٢٠)، أن الوزن النسبي لعبارة المحور الثالث تتراوح ما بين (٧٧.٨٣%) و(٨٥.٣٣%)، وجاءت عبارة (٢٣) والتي تنص على انصرف باساليب مختلفة وعديدة في مواقف التنافس التي لم امر بها سابقاً في المرتبة الأولى بوزن نسبي (٨٥.٣٣%) وقيمة (٢٤) دالة لصالح تنطلق تماماً، بينما جاءت عبارة (٣) في المرتبة الأخيرة التي تنص على اقوم بتوليد بعض الافكار الجديدة اثناء المنافسة بوزن نسبي (٧٧.٨٣%) وقيمة (٢٤) دالة لصالح تنطبق بدرجة كبيرة.

ويعزو الباحث ذلك إلى ان التفكير الابداعي يتطلب انتاج جديد هادف وموجه نحو تحقيق الهدف، فهو اسلوب من اساليب التفكير الموجه الذي يسعى من خلاله الناشئ إلى اكتشاف علاقات جديدة أو أن يصل إلى حلول جديدة للمشكلات، أو ان يبتكر طرقاً جديدة ومتنوعة تُسهل عليه مواجهة المواقف التنافسية التي يتعرض لها لأول مرة.

ويتفق ذلك مع دراسة (Thomas O. Minkler, et. El (2020)، والتي تشير إلى دور اليقظة العقلية للناشئين والتي تسهم في رفع مستوى الناشئين وزيادة مستوى رفاهية الناشئين ورضاهم عن الأداء، ومن ثم التعامل مع مواقف التنافس الرياضى المختلفة والتي يتعرض لها بصورة غير متوقعة (٢٧: ٦).

## جدول (٢١)

التكرارات والنسب المئوية والدرجة الترجيحية والنسب الترجيحية لمحور التفاعل مع الخبرات الداخلية

ن = ١٢٠

رقم العبارة	تنطلق تماماً		تنطبق بدرجة كبيرة		تنطبق بدرجة متوسطة		تنطبق بدرجة قليلة		لا تنطبق تماماً		الدرجة الترجيحية	النسبة الترجيحية %	٢٤
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك			
٤	٤٩	٤٠.٨٠	٢٤	٢٠.٠٠	٢١	١٧.٥٠	٥	٤.٢٠	٢١	١٧.٥٠	٤٣٥	٧٥.٥٠	٤١.٨٣
٨	٥١	٤٢.٥٠	٢٤	٢٠.٠٠	٢٠	١٦.٧٠	٥	٤.٢٠	٢٠	١٦.٧٠	٤٤١	٧٣.٥٠	٤٦.٧٥
١٢	٤٨	٤٠.٠٠	١٨	١٥.٠٠	١٩	١٥.٨٠	٥	٤.٢٠	٣٠	٢٥.٠٠	٤٠٩	٦٨.١٧	٤٣.٠٨
١٦	٥٤	٤٥.٠٠	٢٤	٢٠.٠٠	٢٦	٢١.٧٠	٦	٥.٠٠	١٠	٨.٣٠	٤٦٦	٧٧.٦٧	٥٩.٣٣
٢٠	٥٠	٤١.٧٠	٢٤	٢٠.٠٠	٢٤	٢٠.٠٠	٩	٧.٥٠	١٣	١٠.٨٠	٤٤٩	٧٤.٨٣	٤٢.٥٨
٢٤	٥١	٤٢.٥٠	٣٣	٢٧.٥٠	٢١	١٧.٥٠	٧	٥.٨٠	٨	٦.٧٠	٤٧٢	٧٨.٦٧	٥٦.٨٣
٢٨	٥٠	٤١.٧٠	٣٨	٣١.٧٠	١٩	١٥.٨٠	٣	٢.٥٠	١٠	٨.٣٠	٤٧٥	٧٩.١٧	٦٣.٩١
٣٢	٣٠	٢٥.٠٠	٣٩	٣٢.٥٠	٣٦	٣٠.٠٠	١١	٩.٢٠	٤	٣.٣٠	٤٤٠	٧٣.٣٣	٤٠.٥٨
٣٤	٥٨	٤٨.٣٠	٣٤	٢٨.٣٠	١٩	١٥.٨٠	٦	٥.٠٠	٣	٢.٥٠	٤٩٨	٨٣.٠٠	٨٥.٢٥
٣٦	٧٠	٥٨.٣٠	٢٠	١٦.٧٠	١٦	١٣.٣٠	٩	٧.٥٠	٥	٤.٢٠	٥٠١	٨٣.٥٠	١١٥.٩

\* قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٩.٤٩)

يتضح من جدول (٢١)، أن الوزن النسبي لعبارات المحور الرابع تتراوح ما بين (٦٨.١٧%) و(٨٣.٥٠%)، وجاءت عبارة (٣٦) والتي تنص على اثناء المنافسة اتخلى عن ما يدور بذهنى من ضغوط احداث الحياة فى المرتبة الأولى بوزن نسبي (٨٣.٥٠%) وقيمة (كا) (٢٤) دالة لصالح تنطلق تماماً، بينما جاءت عبارة (١٢) فى المرتبة الأخيرة التى تنص على اعتقد ان افكارى سلبية ولا ينبغى ان افكر فيها بوزن نسبي (٧٧.٨٣%) وقيمة (كا) (٢٤) دالة لصالح تنطبق تماماً.

ويعزو الباحث ذلك إلى ان اليقظة العقلية تتطلب من الناشئ مراقبة أفكاره ومشاعره السلبية الخاصة بأحداث الحياة ومحاولة التخلص منه حتى لا يتأثر بها خلال عملية التدريب أو مواقف التنافس المختلفة، وعدم التأثر بالافكار والمشاعر لتأتى وتذهب دون أن تؤثر على تفكيره

أو تتشغله وتفقدته التركيز في اللحظة الحالية، كما تشير دراسة **Nathan J. Wolch, et. El, 2020** إلى أهمية اليقظة العقلية في التعامل مع مواقف التنافس المختلفة والتي تحمل بعض المظاهر النفسية السلبية (القلق - الضغوط النفسية - ضوابط الأداء الرياضي)، وإمكانية المحافظة على ضبط النفس في مواجهة المواقف المتغيرة (٢٥: ٤).  
ثانياً: ما مصادر الضغوط النفسية لناشئ الألعاب الفردية والجماعية؟  
جدول (٢٢)

التكرارات والنسب المئوية والدرجة الترجيحية والنسب الترجيحية لمقياس

مصادر الضغوط النفسية

ن = ١٢٠

م	محاور المقياس	غالباً		أحياناً		نادراً		الدرجة الترجيحية	النسبة الترجيحية %	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	ضغوط احمال التدريب	٢٨.٣٠	٤٠.٨	٢١.٧٠	٣١٣	٤٩.٩٠	٧١٩	٢٥٦٩	٥٩.٤٧	١٨٧.٩٠
٢	ضغوط المنافسة	٥٠.٨٠	٦٠.٩	١٩.٣٠	٢٣٢	٢٩.٩٠	٣٥٩	٢٦٥٠	٧٣.٦١	١٨٣.٩٦
٣	اتجاهات الاسرة نحو الرياضة	٣٥.٢٠	٣٨.٠	١٧.٠٠	١٨٤	٤٧.٨٠	٥١٦	٢٠٢٤	٦٢.٤٧	١٥٤.٧٥
٤	الجهاز الفنى والادارى والجمهور	٢٨.١٠	٥٠.٦	٢١.٦٠	٣٨٩	٥٠.٣٠	٩٠٥	٣٢٠١	٥٩.٢٨	٢٤٣.٩٧
٥	الدراسة- إدارة الوقت- متطلبات الحياة	٣١.٧٠	٣٤.٢	١٨.٨٠	٢٠٣	٤٩.٥٠	٥٣٥	١٩٦٧	٦٠.٧١	١٥٤.٤٣

دال\*

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند ٥.٩٩٠=٠.٠٥

ويتضح من الجدول (٢٢) أن الوزن النسبي لمحاور مصادر الضغوط النفسية للناشئين تتراوح ما بين (٥٩.٢٨%) و(٧٣.٦١%)، وجاء المحور الثانى والذي ينص على (ضغوط المنافسة) فى المرتبة الأولى بوزن نسبي (٧٣.٦١%) وقيمة (كا) دالة لصالح غالباً، يليه المحور الثالث والذي ينص على (اتجاهات الاسرة نحو الرياضة) فى المرتبة الثانية بوزن نسبي (٦٢.٤٧%) وقيمة (كا) دالة لصالح نادراً، بينما جاء المحور الخامس والذي ينص على (الدراسة- إدارة الوقت- متطلبات الحياة) فى المرتبة الثالثة بوزن نسبي (٦٠.٧١%) وقيمة (كا) دالة لصالح نادراً، بينما جاء المحور الاول والذي ينص على (ضغوط احمال التدريب) فى المرتبة الرابعة بوزن نسبي (٥٩.٤٧%) وقيمة (كا) دالة لصالح نادراً، بينما جاء المحور الرابع والذي ينص على (الجهاز الفنى والادارى والجمهور) فى المرتبة الاخيرة بوزن نسبي (٥٩.٢٨%) وقيمة (كا) دالة لصالح نادراً.



شكل (٣)

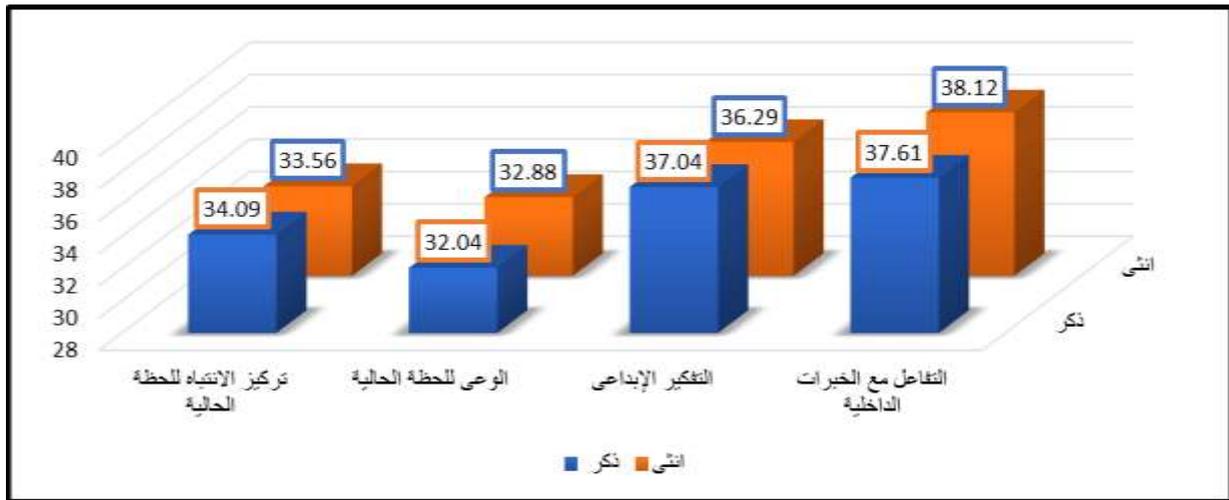
النسب الترجيحية لمصادر الضغوط النفسية لناشئي الالعاب الفردية والجماعية  
ثالثاً: ما دلالة الفروق بين متوسط استجابات اللاعبين عينة الدراسة فى متغير اليقظة العقلية وفقاً  
للنوع، وطبيعة النشاط الرياضى؟

جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً لمتغير النوع

ن = ٦٥ ، ن = ٥٥

الاحتمال Sig. (p.value)	قيمة ت	انثى		ذكر		وحدة القياس	القياس محاور المقياس
		ع±	س	ع±	س		
٠.٣٩٣	٠.٨٥٧	٢.٧٢	٣٣.٥٦	٣.٨٢	٣٤.٠٩	درجة	تركيز الانتباه للحظة الحالية
٠.٤٠٢	٠.١٢٥	٣.٥٠	٣٢.٨٨	٣.٠٣	٣٢.٠٤	درجة	الوعى للحظة الحالية
٠.٠٨٤	١.٧١٣	٣.٦٧	٣٦.٢٩	٣.٢٦	٣٧.٠٤	درجة	التفكير الإبداعي
٠.٣٧٣	٠.٧٦٦	٣.٨٤	٣٨.١٢	٤.٢١	٣٧.٦١	درجة	التفاعل مع الخبرات الداخلية
٠.٧٥١	١.٩٧٨	٦.٨٥	١٤٠.٨٥	٧.٢٦	١٤٠.٧٨	درجة	المقياس ككل



شكل (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً لمتغير النوع

يتضح من جدول (٢٣)، وشكل (٤) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير النوع ( ذكر - انثى ) لمحاور مقياس اليقظة العقلية للناشئين، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٠.٧٦٦ : ١.٧١٣)، حيث كانت قيمة ت المحسوبة غير دالة إحصائياً وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٠٥).

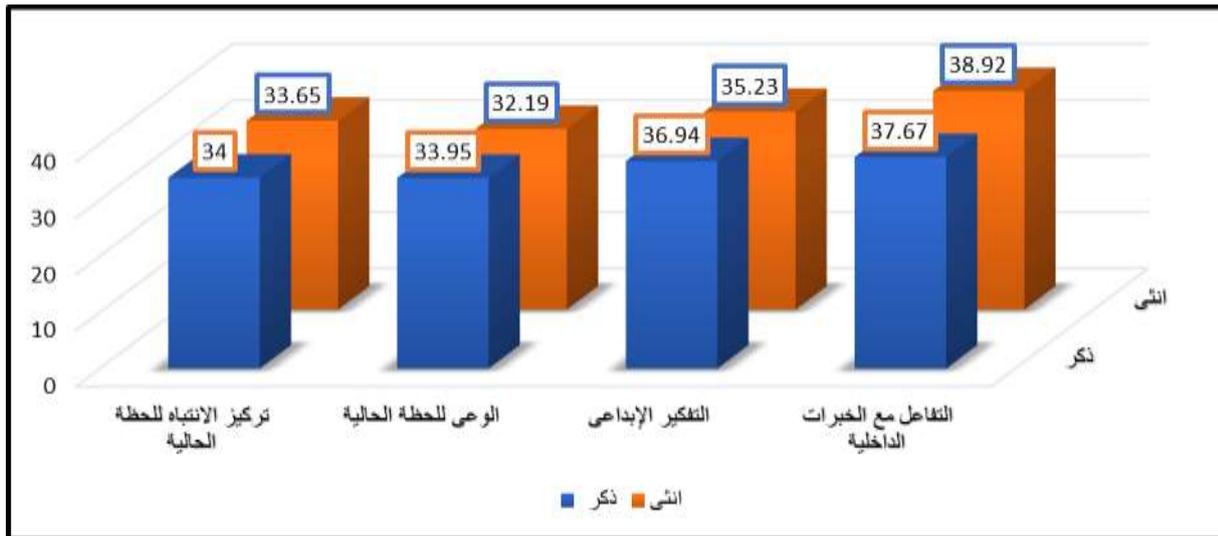
ويعزو الباحث ذلك الى ان اليقظة العقلية لا تختص بنوع معين دون الآخر، فهي موجودة لدى الذكور والاناث، كما يرجع ذلك الى تشابه البيئة الرياضية للناشئين والناشئات وبرامج التدريب الخاصة بهم، وتتفق هذه النتائج مع دراسة **Chun-Qing Zhang, et. El, 2016**، والتي توضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين من الناشئين والناشئات فى اليقظة العقلية مع دور المعد النفسى فى مواجهة وتجنب الاثار السلبية لعملية الاحتراق النفسى (١٨).

جدول (٢٤)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً لمتغير طبيعة النشاط

ن = ٦٥ ، ن = ٥٥

الاحتمال Sig. (p.value)	قيمة ت	جماعى		فردى		وحدة القياس	المقياس محاور المقياس
		ع±	س	ع±	س		
٠.٠٠٤	٢.٩٢٦	٣.٦٠	٣٢.١٩	٢.٩٩	٣٣.٩٥	درجة	تركيز الانتباه للحظة الحالية
٠.٥٧٩	٠.٥٥٧	٢.٧٢	٣٣.٦٥	٣.٧٩	٣٤.٠٠	درجة	الوعي للحظة الحالية
٠.٠٠٩	٢.٦٧٠	٣.٧٣	٣٥.٢٣	٣.٢٦	٣٦.٩٤	درجة	التفكير الإبداعي
٠.٠٩٨	١.٦٦٧-	٢.٩٤	٣٨.٩٢	٢.١٤	٣٧.٦٧	درجة	التفاعل مع الخبرات الداخلية
٠.٠٨٨	١.٧٢٣	٦.٠٤	١٤٠.٠٠	٦.١٥	١٤٢.٥٧	درجة	المقياس ككل



شكل (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً لمتغير نوع النشاط

يتضح من جدول (٢٤)، وشكل (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير نوع النشاط (فردى - جماعى) لمحور الوعي للحظة الحالية، ومحور التفكير الإبداعي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين (٢.٦٧٠، ٢.٩٢٦) على التوالي، حيث كانت قيمة ت المحسوبة دالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) وذلك لصالح الألعاب الفردية، بينما توجد فروق غير دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة لمحور تركيز الانتباه للحظة الحالية، ومحور التفاعل مع الخبرات الداخلية، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (٠.٥٧٧، ١.٦٦٧)؛ حيث كانت قيمة ت المحسوبة غير دالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥).

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى طبيعة الأنشطة الرياضية (فردى - جماعى)، ففي بعض الأنشطة يعتبر القدرة على الوعي والانتباه الواسع من المميزات الايجابية للاعبين وفي أنشطة أخرى كالمنازلات الفردية قد تُعتبر القدرة على الانتباه الضيق ميزة ايجابية للناشئين، وفي بعض الأنشطة الأخرى يحتاج الناشئ الى كل من الانتباه الواسع والانتباه الجيد تبعاً لظروف واحداث المنافسة الرياضية (١٤ : ٣٠٣)، ويتفق ذلك مع دراسة **Nathan J. Wolch, et. El, 2020**، الى أن تدريبات اليقظة العقلية تساعد على تحسين مستوى الاداء المهاري لنوع النشاط الرياضى (٢٥ : ١٩).

رابعاً: العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية ومصادر الضغوط النفسية لناشئي الألعاب الفردية  
الفردية والجماعية:

جدول (٢٥)

العلاقة بين اليقظة العقلية ومصادر الضغوط النفسية لناشئي الألعاب الفردية والجماعية

n = 120

مصادر الضغوط النفسية					المحاور	
الدراسة- إدارة الوقت- متطلبات الحياة	الجهاز الفني والاداري والجمهور	اتجاهات الاسرة نحو الرياضة	ضغوط المنافسة	ضغوط احمال التدريب		
٠,٠٠٩	٠,١٢٤-	٠,١٠٩	**٠,٢٦١	*٠,٢١٧	تركيز الانتباه للحظة الحالية	اليقظة العقلية لناشئين
٠,٠٤٠	**٠,٢٥٨-	٠,٠١٣-	*٠,٢٤٣-	**٠,٢٨٥	الوعي للحظة الحالية	
٠,٠٧١	*٠,٢٤٨-	**٠,٢٩٨-	*٠,٢٣٩	٠,١٤٣	التفكير الإبداعي	
٠,٠٣٩-	٠,٠٥٩	٠,١٥٩	*٠,٥٤٩	٠,١٣٩	التفاعل مع الخبرات الداخلية	

\* قيمة (r) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.١٩٦) عند (٠.٠١) = (٠.٢٥٦)

بدراسة مصفوفة الارتباطات المبينة بجدول (٢٥)، يلاحظ ما يلي:

\* احتوت المصفوفة على (٢٠) معامل ارتباط، منها (٩) معامل ارتباط دال إحصائياً و(١١) معامل ارتباط غير دال إحصائياً.

\* بلغ عدد معاملات الارتباط الموجبة (٥) معامل كان اعلاها معامل الارتباط بين محور ضغوط المنافسة والتفاعل مع الخبرات الداخلية بدلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١.

\* بلغ عدد معاملات الارتباط السالبة (٤) معامل كان اعلاها معامل الارتباط بين محور اتجاهات الاسرة نحو الرياضة والتفكير الابداعي بدلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١.

وهذا يعني تنوع نوعية العلاقات التبادلية الدالة إحصائياً بين بعض مصادر الضغوط النفسية وبعض محاور اليقظة العقلية لناشئي الرياضات الفردية والجماعية.

كما يتضح من المصفوفة اختلاف عدد الارتباطات البينية الموجبة بين محاور اليقظة العقلية ومصادر الضغوط النفسية لناشئين. حيث ظهرت تلك الاختلافات على النحو التالي:

\* هناك (٢) ارتباط بين تركيز الانتباه للحظة الحالية وكل من محور ضغوط احمال التدريب، وضغوط المنافسة.

\* هناك (١) ارتباط بين التفكير الابداعي ومحور ضغوط المنافسة.

\* هناك (١) ارتباط بين الوعي للحظة الحالية ومحور ضغوط احمال التدريب.

\* هناك (١) ارتباط بين التفاعل مع الخبرات الداخلية ومحور ضغوط المنافسة. كما يتضح من المصفوفة اختلاف عدد الارتباطات البنينة السالبة بين محاور اليقظة العقلية ومصادر الضغوط النفسية للناشئين. حيث ظهرت تلك الاختلافات على النحو التالي:

\* هناك (٢) ارتباط بين الوعي للحظة الحالية وكل من محور ضغوط المنافسة، ومحور الجهاز الفنى والادارى والجمهور .

\* هناك (٢) ارتباط بين الوعي التفكير الابداعى ومحور اتجاهات الاسرة نحو الرياضة، ومحور الجهاز الفنى والادارى والجمهور .

ويعزى الباحث إيجابية العلاقة بين اليقظة العقلية ومصادر الضغوط النفسية الى كون اليقظة العقلية تعمل كعامل ملطف يخفف من حدة وتأثير الضغوط النفسية على اداء الناشئين، مع كون الناشئين مرتفعى اليقظة العقلية يخبرون حالة معرفية - نفسية ايجابية؛ حيث انهم يميلون إلى التعامل مع مصادر الضغوط النفسية بإيجابية، الامر الذى يضعف من حدة وتأثير الضغوط النفسية على المستوى النفسى ومستوى الاداء الرياضى فى التدريب أو المنافسات الرياضية.

ويتفق ذلك مع نتائج الدراسات Nathan J. ،Chun-Qing Zhang, et. El, 2016

Thomas O. Minkler, et. El 2020 ، Wolch, et. El, 2020، فى دور اليقظة العقلية من زيادة قدرة الناشئ على مواجهة مستويات الضغوط المختلفة، كما تساعد اليقظة العقلية الناشى على الحفاظ على مستوى الاداء الرياضى ومواجهة احمال التدريب المختلفة والتكيف الايجابى مع الضغوط، والنجاح فى مواجهة خبرات الاحتراق السلبية(١٨، ٢٥، ٢٧).

استنتاجات وتوصيات البحث:

استنتاجات البحث:

في ضوء نتائج البحث وإجراءاته، واستناداً على التأصيل العلمي للبحث يستنتج الباحث الاستنتاجات التالية:

١. التوصل الى مقياس اليقظة العقلية للناشئين؛ حيث تشير نتائج البحث إلى ان هذا المقياس يعد أداة من ادوات جمع البيانات نحو معرفة مستوى اليقظة العقلية للناشئين، والمقياس يحتوى على معاملات علمية ( صدق - ثبات ) تقرر صلاحيتها للاستخدام فى مجال علم النفس الرياضى.
٢. الوزن النسبى لمحاور اليقظة العقلية تتراوح ما بين (٧٦.٤٣%) و(٨٢.٩٨%)، وجاء محور(الوعي للحظة الحالية) فى المرتبة الأولى بوزن نسبى (٨٢.٩٨%)، بينما جاء محور (التفاعل مع الخبرات الداخلية) فى المرتبة الاخيرة بوزن نسبى (٧٦.٤٣%).

٣. الوزن النسبي لمحاور مصادر الضغوط النفسية للناشئين تتراوح ما بين (٥٩.٢٨٪) و(٧٣.٦١٪)، وجاء محور (ضغوط المنافسة) في المرتبة الأولى بوزن نسبي (٧٣.٦١٪)، بينما جاء محور (الجهاز الفني والاداري والجمهور) في المرتبة الاخيرة بوزن نسبي (٥٩.٢٨٪).

٤. وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير النوع ( ذكر - انثى ).

٥. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير نوع النشاط (فردى - جماعى) لمحور الوعي للحظة الحالية، ومحور التفكير الابداعى، بينما توجد فروق غير دالة احصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة لمحور تركيز الانتباه للحظة الحالية، ومحور التفاعل مع الخبرات الداخلية.

٦. تنوع العلاقة بين اليقظة العقلية ومصادر الضغوط النفسية لناشئى الألعاب الفردية والجماعية. توصيات البحث:

في ضوء استنتاجات البحث واستناداً على التأصيل العلمي للبحث يوصي الباحث بما يلي:

١. استخدام مقياس اليقظة العقلية للناشئين؛ حيث يعد اداة من ادوات جمع البيانات للاستفادة منه في عمليات التدريب والمنافسة الرياضية.
٢. اجراء بحوث تجريبية لدراسة اثر مهارات اليقظة العقلية فى خفض الضغوط الناجمة عن التدريب والمنافسة الرياضية.
٣. دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات الأخرى ( الأمن النفسى، الطموح، الدافعية، الذكاءات المتعددة، الثقة بالنفس).
٤. تتضمن برامج اعداد الرياضيين التدريب على اليقظة العقلية.

قائمة المراجع العلمية

أولاً: المراجع العربية:

١. ابراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٠م): الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى، الإصدار الثانى، القاهرة.
٢. احمد صلاح رمضان (٢٠٢٠م): التردد النفسى وعلاقتها بالقدرة على اتخاذ القرار واليقظة العقلية لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية بمحافظة المنيا، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
٣. اسامة كامل راتب (١٩٩٧): قلق المنافسة (ضغوط التدريب - احتراق الرياضى)، دار الفكر العربى، القاهرة.

٤. اسامة كامل راتب (١٩٩٩م): المنافسة للنشء الرياضى (الاختبارات النفسية والاجتماعية)، سلسلة الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضية، العدد (٢٥)، دار الفكر العربى، القاهرة.
٥. اسامة كامل راتب (٢٠٠١م): الإعداد النفسى للناشئين، دار الفكر العربى، القاهرة.
٦. امل امجد العجيزى (٢٠٢٠م): اليقظة العقلية وعلاقتها باتخاذ القرار وزمن الرجوع لدى عينة من لاعبي فريق كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية الاداب، جامعة المنصورة.
٧. بدر عمر العمر، ومحمد دغيم الدغيم (٢٠٠٧م): النموذج البنائى للمظاهر الانفعالية للضغوط النفسية، المجلة التربوية، جامعة الكويت، الكويت.
٨. سالم محمد على (٢٠١٤م): الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب الدافعية والانفعالية لدى ناشئى كرة القدم بمدينة سبها، بحث منشور، مدلة جامعة سبها للعلوم الانسانية، المجلد ١٣، العدد ٢، صفحة ١٣٠-١٥١).
٩. سهير رعد يحيى (٢٠١٩م): اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥م لطالبات المرحلة الثالثة، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ١٢ العدد (٤)، جامعة بابل، العراق.
١٠. عبد الرقيب البحيرى، وآخرون (٢٠١٤م): الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة فى ضوء أثر متغيرى الثقافة والنوع، مجلة الارشاد النفسى، مركز الارشاد النفسى، جامعة عين شمس، المجلد ص ١٦٦-١١٩.
١١. علي محمد الشلوي (٢٠١٨م): اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي، مجلة البحث العلمي فى التربية، كلية التربية، جامعة الشقراء، ١٩٤، ١٠-٢٤.
١٢. كامل عبده حبيب (٢٠٠٦م): بناء مقياس الاحتراق النفسى للرياضيين ذو المستويات العليا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
١٣. محمد السيد الششتاوى (٢٠١٥م): الاستثارة الانفعالية ومصادر الضغط النفسى لناشئى كرة القدم وفقاً لأنماط دافعية الانجاز الرياضى، بحث منشور، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد ٨٥، سبتمبر.
١٤. محمد حسن علاوى: علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدني، القاهرة، ٢٠١٢م.
١٥. محمد حسن علاوى، وعلى حمدى عويس (٢٠٠٤م): بناء مقياس للتمرد لدى اللاعبين فى المجال الرياضى، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان، عدد ٤٢

١٦. محمد سعد الدوسري (٢٠٠٨م): مصادر الضغوط النفسية ودرجة شدتها على حكام كرة القدم من وجهة نظرهم بالمملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.

١٧. محمود جمال محمود على (٢٠١٨م): الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية، بحث منشور، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، العدد ٣، صفحة ١٥١-١٦٥).

ثانياً: المراجع الاجنبية:

18. Chun-Qing Zhang, Gangyan Si, Pak-Kwong Chung & Daniel F. Gucciardi(2016). **indfulness and Burnout in Elite Junior Athletes: The Mediating Role of Experiential Avoidance**. Journal of Applied Sport Psychology, Volume 28, 2016-Issue4.
19. Dubert, C., Schumacher, A. & Bames, V. (2016). **Mindfulness and emotion regulation among nursing students**. Journal of Mindfulness, 7 (2), 1061-1070.
20. Giluk, T. (2010): **Mindfulness based stress reduction. ( Doctoral dissertation)**. Available from pro quest dissertations and thesis database. (UMI No. 3422138.
21. Harris, R. (2009B): **Mindfulness without meditation**. Healthcare Counselling and Psychotherapy Journal, 9(4), 21-24.
22. Howell, A. & Buro, K. (2001): **Relations among mindfulness, of achievement-related self-regulation, and achievement emotions**. Journal Happiness Studies, 12,1007-1022.
23. Lambert, J., (2015): **Mindfulness experiences of children who have autistic spectrum disorder and anxiety**. PhD in Educational and Child Psychology, University of East London.
24. Linehan, M. (2014): **DBT Skills Training Manual**. (2 nd Ed.). The Guilford Press: New York.
25. 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 Psychology, 04 Feb 2020.
26. Spencer, H. (2013). **Mindfulness For Intrcultural Interaction. Acompliation Of Quotations. PAD Core Concepts**. Journal of Clinical Psychology, 60, 324- 344.
27. Thomas O. Minkler, Carol R. Glass & Megan Hut, **Mindfulness training for a college team: Feasibility, acceptability, and effectiveness from within an athletic department**. Journal of Applied Sport Psychology, Published online: 08 Apr 20

28. Tran, U. S., Glück, T. M., & Nader, I. W. (2013): **Investigating the five facet mindfulness questionnaire (FFMQ)**: Construction of a short form and evidence of a two-factor higher order structure of mindfulness. Journal of Clinical Psychology, 69(9), 951-965.
29. Wilson, D. M. (2012): **Effects of MindfulnessBased Art Processing (MBAP) on the well-being and job performance of working adults**: Evaluating a novel intervention (Unpublished doctoral dissertation). Institute of Transpersonal Psychology.

### ملخص البحث

### اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط النفسية لناشئي الألعاب الفردية والجماعية

م.د/ حسين السعيد السعيد عبد المجيد

مدرس بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط

يهدف البحث إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط النفسية لناشئي الألعاب الفردية والجماعية، وتم تطبيق البحث على عدد (١٢٠) ناشئ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي (دراسة الحالة) لمناسبته لتحقيق أهداف البحث، وتم قياس متغيرات البحث والتي تحددت في مقياس اليقظة العقلية للناشئين، مقياس مصادر الضغوط النفسية للناشئين، ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث مقياس اليقظة العقلية للناشئين الذي اثبت صلاحيته في التعرف على مستوى اليقظة العقلية للناشئين، الوزن النسبي لمحاور اليقظة العقلية تتراوح ما بين (٧٦.٤٣%) و(٨٢.٩٨%)، وجاء محور (الوعي للحظة الحالية) في المرتبة الأولى بوزن نسبي (٨٢.٩٨%)، بينما جاء محور (التفاعل مع الخبرات الداخلية) في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (٧٦.٤٣%)، وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير النوع (ذكر - انثى)، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير نوع النشاط (فردى - جماعى) لمحور الوعي للحظة الحالية، ومحور التفكير الابداعي، بينما توجد فروق غير دالة احصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة لمحور تركيز الانتباه للحظة الحالية، ومحور التفاعل مع الخبرات الداخلية، تنوع العلاقة بين اليقظة العقلية ومصادر الضغوط النفسية لناشئي الألعاب الفردية والجماعية.

**Abstract****Mindfulness and their Relationship to Psychological stress  
For Junior from individual and group games****Dr. Hussein Al-Saeed Al-Saeed Abdul-Majeed**

The current study aims at identify the psychological and Mindfulness of the Psychological stress of individual and group games, In this regard, the research was applied on ten (120) Junior; thus, the researcher used the 'Descriptive Approach' (a Case Study) due to its appropriateness to attain the objectives of this research. The research variables were determined in the following factors: the Mindfulness scale, Psychological stress sources scale. The most important result of the research was measure of Mindfulness for young people that has proven its validity in identifying the level of Mindfulness of junior, relative to the axes of alertness, the area between (76.43%) and (82.98%), the axis of axis (the awakening of the current moment) is in the first place with relative weight (82.98%), in the second place, Interaction with internal interaction), in the first place with relative weight (76.43%), the presence of statistics average study scores according to the gender variable (male - female). Activity (individual - group) for the axis of awareness of the present moment, and the axis of creative thinking, while there is a large study to try to focus on the present moment, and the axis of interaction with internal use, the diversity of the relationship between mental awakening and sources of psychological stress to create individual and group games.