

اليقظة العقلية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى ناشئ كرة القدم

الدكتور/ مجدى حسن يوسف

الدكتور/ محمد محمود مصلحي

الدكتور / محمود هشام عبدالرازق

الباحث / عبداللطيف أبوالسعود

ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث إلى التعرف على العمليات العقلية وعلاقتها بالذكاء الأنفعالي لدى ناشئ كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث، كما قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٥٥٠) ناشئ، تم إجراء الدراسة الأساسية علي عينة قوامها (٥٠٠) ناشئ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٥٠) ناشئ من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وأشارت أهم النتائج إلى:

- ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، ويعزو الباحث ذلك إلى أن العادات والتقاليد التي ينشأ عليها اللاعب منذ الصغر؛ نمت لديهم اليقظة العقلية التي ينبغي توظيفها بشكل أفضل في عملية التعلم. حيث أن اليقظة العقلية من المفاهيم التي يمكن التدريب عليها، وتنميتها.
- ارتفاع مستوى الذكاء الإنفعالي إلى أنهم يتحكمون في تصرفاتهم ومشاعرهم ويكبحون مشاعرهم السلبية ويجيدون فهم ومعرفة مشاعر الآخرين.
- ناشئ كرة القدم ذوي مستوى الذكاء الانفعالي المرتفع، يملكون مهارات إيجابية عالية، في مواجهة وإدارة الضغوط، فهم يستطيعون التكيف معها بشكل أفضل من غيرهم، كما أن كفاءاتهم الانفعالية، تمكنهم من الانضباط والتحكم في مشاعرهم وانفعالاتهم، وجعلها تحت السيطرة، إلى جانب ذلك، فهم يتميزون بقدرة عالية على مواجهة وحل المشكلات والتعامل مع مختلف المواقف الضاغطة.

Summary of the research in English:

The research aims to identify the mental processes and their relationship to the emotional intelligence of football youth. The researcher used the descriptive approach with its steps and procedures using the survey method due to its suitability to the nature of the research sample. The researcher also selected the research sample in an intentional way and it consists of (550) youth. The basic study was conducted on a sample. It

consists of (500) young people. The exploratory study was also conducted on a sample of (50) young people from the same research community and outside the basic sample. The most important results indicated:

- The high level of mental alertness among the study sample, and the researcher attributes this to the customs and traditions in which the player is raised since childhood; They have developed mental alertness that should be better employed in the learning process. Mental alertness is one of the concepts that can be trained and developed.
- The high level of emotional intelligence means that they control their actions and feelings, suppress their negative feelings, and are good at understanding and knowing the feelings of others.
- Football players with a high level of emotional intelligence have high positive skills in confronting and managing pressures. They can adapt to them better than others, and their emotional competencies enable them to discipline and control their feelings and emotions, and bring them under control. In addition, They have a high ability to confront and solve problems and deal with various stressful situations.

أولاً: مقدمة ومشكلة البحث :

تعد المهارات العقلية التي يتميز بها الإنسان من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم وتدريب المهارات الحركية والتي اهتم بها العاملون في المجال الرياضي لغرض دراسة ومعرفة الفروق الفردية بين الأشخاص .

عرف كل من براون وريان (Brown& Ryan, 2003) اليقظة العقلية بأنها الانتباه والتقبل للواقع، والوعي بكل ما يتعلق بأحداث التجربة الحالية، وأنها مقدرة الفرد على الانتباه الكامل لكل الخبرات التي تحدث له في اللحظة الآنية مع قبولها وعدم إصدار أحكام بحقها. (٢١ : ٨٩)

وقد ظهر الاهتمام باليقظة العقلية، وعلاقتها بالمكونين النفسي والمعرفي عن طريق فك الارتباط بين الأفكار والانفعالات والسلوك غير السوي حتى ينعكس ذلك إيجاباً على الأفراد (العاسمي، ٢٠١٢). كما أن اليقظة العقلية ترفع من المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة (أماني الهاشم، ٢٠١٧). واليقظة العقلية تتأثر بالخبرات الفردية، وترتبط بالانتباه والوعي (البحيري والضبيع وطلب وعائدة عوالمه، ٢٠١٤)، واليقظة العقلية تتأثر بقدرات الفرد، وتوقعاته الشخصية، ودفاعيته، وقدرته على التخطيط والانجاز، وهذا ما أثبتته دراسة التير (Alter, 2012). (٨ : ١٠)، (٣ : ٤٣)، (١٣ : ٣٩)، (١٩ : ٢٣٥)

وتركز اليقظة العقلية على الانتباه للموقف الواحد في الوقت نفسه، مع عدم التفكير في الماضي، أو المستقبل حتى يتعزز الوعي في الموقف من كافة جوانبه. وقد أشارت أسماء نوري (٢٠١٢م)

إلى أنها تؤدي إلى زيادة الوعي، والتخلي عن ردود الأفعال المسبقة، والمرونة في الاستجابة، والتعامل مع الأحداث الطارئة، مع التقليل من الوقوع في الأخطاء. (٢ : ٢٠٦)

ويعتبر الذكاء الإنفعالي من المفاهيم الحديثة نسبياً في التراث السيكولوجي، حيث يقوم بتقديم نواتج إيجابية في علاقة الفرد بنفسه وبالأخرين وذلك من خلال التعرف على إنفعالات الفرد وإنفعالات الآخرين، والنواتج الإيجابية تشمل النجاح في الدراسة والعمل والحياة ومنذ تبلور هذا المفهوم أصبح من أكثر المفاهيم رواجاً في علم النفس لدرجة أن الرئيس السابق "كلينتون" عندما سألوه في إحدى اللقاءات عن أهم المفاهيم التي أثرت في حياته المهنية ونجاحه السياسي والاجتماعي كان مفهوم الذكاء الإنفعالي والوجداني من أكثر المفاهيم التي ذكر أنهما أثارت تشوقه وإهتمامه وأنه إستفاد منهما في حياته. (١٤ : ٥٦)

ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة وكذلك المقابلات الشخصية مع مجموعة من الخبراء في مجال كرة القدم بالإضافة إلى خبرة الباحث وعمله في مجال لعبة كرة القدم فقد لاحظ أن عملية الاهتمام بالمهارات العقلية وما تتضمنه من إبعاد مثل القدرة على التخيل والإعداد العقلي والثقة بالنفس والتعامل مع القلق وغيرها من المهارات العقلية وكذلك نوع علاقتها بالذكاء الإنفعالي لم يتم إعطاءها الاهتمام الكافي من المدربين والمسؤولين عن العملية التدريبية على الرغم من تأثيرها على قدرة اللاعب على الأداء الأمثل في حال إتقانها والتدريب عليها، وهذا يعود في كثير من الأحيان إلى افتقار المناهج التدريبية التي يضعها المدربون إلى الجزء الخاص بالإعداد النفسي، وهذا هو مكن المشكلة لذا فقد رأى الباحث دراسة اليقظة العقلية لدى ناشئ كرة القدم والعلاقة مع الذكاء الإنفعالي لغرض تقييم مستوى اللاعبين نفسياً وهل ان المدربين يهتمون أو يعطون هذا الجانب أهمية خاصة أم لا ولما لها من علاقة بعملية اداء ناشئ كرة القدم.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على: العمليات العقلية وعلاقتها بالذكاء الأنفعالي لدى ناشئ كرة القدم من خلال:

- ١- بناء مقياس اليقظة العقلية لدى ناشئ كرة القدم.
- ٢- بناء مقياس الذكاء الإنفعالي لدى ناشئ كرة القدم.

فروض البحث :

- ١- ما مستوى اليقظة العقلية لدى ناشئ كرة القدم؟
- ٢- ما مستوى الذكاء الإنفعالي لدى ناشئ كرة القدم؟

٣- ما العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي لدى ناشئ كرة القدم؟

مصطلحات البحث :

اليقظة العقلية Mindfulness :

هي طريقة تستند الى العقل والجسم معا, تساعد الناس أن يغيروا طريقتهم في التفكير والتعامل مع خبراتهم ولا سيما المؤلمة والمسببة للضغط النفسية عن طريق محاولة التعايش معها ومواجهتها.

الذكاء الإنفعالي :

هو القدرة على إدراك الحالات المزاجية خرينالاً والتمييز بينها راكداً نواياهم ودوافعهم ومشاعرهم ويتضمن ذلك الحساسية لتعبيرات الوجه والصوت والإيحاءات وكذلك القدرة على التمييز بين المؤشرات المختلفة التي تعتبر هاديات للعلاقات حالاجتماعية مع القدرة على الاستجابة المناسبة بما يسببالتأثير في الآخرين. (١٧ : ٢٢٧)

الدراسات السابقة والمرتبطة :

- دراسة فاروق السيد عثمان، محمد عبد السميع (٢٠٠٢م) (١٥)، بدراسة تهدف إلى تصميم أداة عملية تستخدم لقياس الذكاء الانفعالي والكشف عن أبعاده ومكوناته ، واشتملت العينة على ١٣٦ طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة المنصورة ، وتم استخدام أسلوب التحليل العاملي المتعامد، وأسفر عن خمس عوامل أساسية كمكونات فعلية للذكاء الانفعالي وهي: إدارة الانفعالات، التعاطف، تنظيم الانفعالات، المعرفة الانفعالية، التواصل الاجتماعي.

- دراسة فوقية محمد راضي (٢٠٠١م) (٣٧) بدراسة بعنوان "الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي والقدرة على التفكير الابتكاري لدى طلاب الجامعة" وهدفت الدراسة إلى معرفة الفروق بين الإناث والذكور في أبعاد الذكاء الانفعالي (ضبط الانفعالات - التعاطف - الدافعية - الذاتية - الدرجة الكلية)، كما هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الذكاء الانفعالي والتفكير الابتكاري، وتناولت الدراسة عينة مكونة ٢٨٩ طالبا من طلاب الفرقة الرابعة من كلية التربية جامعة المنصورة، واستخدمت الباحثة اختبار لقياس الذكاء الانفعالي، وأظهرت النتائج أن: هناك فروق بين الذكور والإناث في مكونات الذكاء الانفعالي وذلك لصالح الإناث، بينما لا يوجد فروق بينهما في ضبط الانفعالات، وتوجد علاقة موجبة بين مكونات الذكاء الانفعالي والتفكير الابتكاري، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب منخفضي ومرتفعي الذكاء في درجة التحصيل الدراسي وفي التفكير الابتكاري لصالح مرتفعي الذكاء الانفعالي.

- دراسة **سهير رعد يحيى** (٢٠١٩م) (١٠) بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥م لطالبات المرحلة الثالثة، يهدف البحث الحالي التعرف على اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثالثة، ولتحقيق هذا الهدف عمد الباحثان مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل لانجر. وبعد التحقق من صدق وثبات المقياس إذ طبق على عينة مكونة من (١٤٦) طالبة وبعد معالجة البيانات احصائيا **استنتج الباحثان عدة استنتاجات أهمها:** - وجود علاقة معنوية إيجابية بين اليقظة العقلية ومهارة السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة. **وكانت أهم التوصيات:** - استخدام مقياس اليقظة العقلية من قبل المدربين والمدرسين لمعرفة درجات ومستويات اللاعبين والطلبة.

- دراسته **أحمد فرج الله اسماعيل** (٢٠١٦م) (١) بعنوان بناء مقياس الذكاء الانفعالي لناشئي كرة القدم، يهدف البحث إلى بناء مقياس الذكاء الانفعالي لناشئي كرة القدم من خلال:
١- تحديد أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي لناشئي كرة القدم. ٢- تحديد عبارات مقياس الذكاء الانفعالي لناشئي كرة القدم. ٣- بناء وتقنين مقياس الذكاء الانفعالي لناشئي كرة القدم. استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية لملائمته لطبيعة الدراسة واشتملت عينة البحث على (١٥٠) ناشئي كرة قدم اختيروا بالطريقة العشوائية يمثلون اللاعبين (الناشئين) تحت ١٥ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم قيد البحث للموسم الرياضي ٢٠١٤م/٢٠١٥م، وتم اختيار (٤٠) لاعب من الناشئين عشوائيا من بين ناشئي الأندية لإجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقياس في صورته النهائية وفي حدود عينة البحث وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج التحليل العاملي توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية: ١- بناء مقياس يمكن من خلاله التعرف على الذكاء الانفعالي لناشئي كرة القدم. ٢- تم بناء المقياس ومعايرته على الناشئين تحت ١٥ سنة وذلك من خلال خمسة أبعاد رئيسية تحتوي على ٧٢ عبارة جميعها تعبر عن الذكاء الانفعالي لناشئي كرة القدم.

- دراسة **إيمان محمود محمد إبراهيم رمضان** (٢٠٢٠م) (٩) بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالهناء الشخصي والأداء الوظيفي لدى عينة من المعلمات والممرضات، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الهناء الشخصي والأداء الوظيفي لدى عينة من المعلمات والممرضات، تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) من المعلمات والممرضات، "١٠٠" من المعلمات، "١٠٠" من الممرضات، تراوحت أعمارهن ما بين "٢٦-٤٠" عامًا. استخدمت الباحثة قائمة كنتاكي لليقظة العقلية، ومقياس الهناء الشخصي، ومقياس الأداء الوظيفي. أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة دالة إحصائية موجبة بين اليقظة العقلية وكل من الهناء الشخصي

والأداء الوظيفي، كما أوضحت النتائج أنه لا توجد فروق بين المعلمات والممرضات في اليقظة العقلية.

- دراسته **هناء جمال السيد (٢٠١٩م) (١٨)** بعنوان عادات العقل وعلاقتها بمستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمات التربية الرياضية، وهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين عادات العقل بمستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمات التربية الرياضية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، على عينة من معلمات التربية الرياضية. ووضحت النتائج ان هناك علاقة بين عادات العقل بمستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمات التربية الرياضية.

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم في البحث :-

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي من ناشئ كرة القدم.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٥٥٠) ناشئ، تم إجراء الدراسة الاساسية علي عينة قوامها (٥٠٠) ناشئ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٥٠) ناشئ من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث في جمع البيانات:

- مقياس اليقظة العقلية لناشئ كرة القدم "اعداد الباحث".

- مقياس الذكاء الانفعالي لناشئ كرة القدم "اعداد الباحث".

خطوات بناء مقياس اليقظة العقلية لناشئ كرة القدم "اعداد الباحث":

١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بـ **اليقظة العقلية** ومراجعة قوائم ومقاييس **اليقظة العقلية**.

٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس بـ **اليقظة العقلية** من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها خمسة محاور وهى:

- المراقبة

– التصرف بوعي

– الوصف

– عدم الحكم على الخبرة الداخلية

– عدم التفاعل على الخبرة الداخلية

◀ تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس اليقظة، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، وكرة

القدم. مرفق (١)

◀ عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم خمسة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك

لعرضها على الخبراء. مرفق (١)

جدول (١)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس

(اليقظة العقلية) لناشئ كرة القدم

(ن = ١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	المراقبة	١٠	%١٠٠
٢	التصرف بوعي	٨	%٨٠
٣	الوصف	١٠	%١٠٠
٤	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	٧	%٧٠
٥	عدم التفاعل على الخبرة الداخلية	١٠	%١٠٠

يتضح من جدول (٢) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس اليقظة العقلية

تراوحت (%٧٠، %١٠٠) للمحاور وقد ارتضى الباحث بنسبة %٧٠، وذلك ارتضى ٥ محاور.

◀ اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس بـ اليقظة العقلية للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع ناشئ الكرة قدم، وتم إعداد المقياس فى ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٥٠) عبارة. مرفق رقم (٣)

وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحي العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع اليقظة العقلية.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.
- ◀ عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
 - مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
 - حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.
- وقد توصل الباحث من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي:

- حذف بعض العبارات من المقياس.
 - تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.
 - ◀ إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:
- قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٥٠) عبارة حيث قام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق رقم (٤)

حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي:

■ صدق المقياس :

■ صدق المحكمين:

جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول (المراقبة)

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	عندما اتدرب لاحظت بوعي حركة جسمي	١٠	%١٠٠
٢	انتبه للاشياء مثل لرياح او الشمس على وجهي	٨	%٨٠
٣	انتبه للاصوات كاصوات السيارات او الطيور اثناء التدريب	٧	%٧٠
٤	انتبه الى الشياء التي تؤثر بها انفعالاتي وافكاري وسلوكياتي	٧	%٧٠
٥	اتفاعل مع الأعمال التي أقوم بإنجازها	٧	%٧٠
٦	أشعر أنني لا أمتلك أفكاراً إبداعية	١٠	%١٠٠
٧	أثق في قدراتي الإبداعية	٧	%٧٠
٨	أميز بين الاشياء التي تستحق الاهتمام أو عدم الاهتمام	٩	%٩٠
٩	أصغى للآخرين أثناء ممارسة كرة القدم	٧	%٧٠
١٠	أميل إلى القيام بعدد من الاشياء في نفس الوقت	١٠	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول (المراقبة)

قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠%، وتم حذف العبارة رقم (٩)،

ليكون المحور من ١٠ عبارات.

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني (التصرف بوعي)

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	عندما اتدرب فان ذهني يسرح ويتشتت انتباهي بسهولة	٧	٧٠٪
٢	لا انتبه في التدريب بسبب احلام اليقظة او القلق	٧	٧٠٪
٣	يصعب على الاستمرار في التركيز اثناء التدريب	١٠	١٠٠٪
٤	اتصرف بتلقائية دون وعي كبير بما اقوم به	٨	٨٠٪
٥	اندفع نحو المهارات دون ان اكون منبها لها	٩	٩٠٪
٦	اجد نفسي اقوم باشياء دوم ممارسه الانتباه	٩	٩٠٪
٧	أتجنب الحوارات التي تدعو للتفكير	١٠	١٠٠٪
٨	أعمل باندفاع في عمل الأشياء بدون تركيز	٨	٨٠٪
٩	أجلس مع الآخرين دون ان اكون منتبها لهم	٧	٧٠٪
١٠	أرى نفسي شخصا مرنا	٧	٧٠٪

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني (التصرف بوعي) قد تراوحت بين (٧٠٪ ، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ ، ليكون المحور من ١٠ عبارات.

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث (الوصف)

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	لدى القدرة على اختيار الكلمات التي تصف مشاعري	١٠	١٠٠٪
٢	يمكنني التعبير عن معتقداتي وتوقعاتي بالكلام	٧	٧٠٪
٣	يصعب على ان اجد الكلمات التي تصف ما افكر فيه	٨	٨٠٪
٤	يصعب على ان اجد الكلمات التي تصف ما اشعر به	٧	٧٠٪
٥	من الصعب التعبير عن ما اشعر به في جسدي	٧	٧٠٪
٦	استطيع ان اجد طريقة للتعبير عندما اشعر بالضيق	٨	٨٠٪
٧	اميل بشكل كبير الى الكلام لنقل خبراتي	١٠	١٠٠٪
٨	استطيع وصف شعوري في اى لحظة بشكل مفصل	٧	٧٠٪
٩	أقبل الأفكار الجديدة عند القيام بأعمالي.	١٠	١٠٠٪
١٠	أرى عدم أهمية سؤال الآخرين عما قاموا به من أعمال.	٩	٩٠٪

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (الوصف) قد تراوحت بين (٧٠٪ ، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪، وتم حذف العبارة رقم (٩)، ليكون المحور من ٨ عبارات.

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الرابع
(عدم الحكم على الخبرة الداخلية)

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	انتقد نفسي على الانفعالات الغير لائقة	١٠	%١٠٠
٢	احدث نفسي باننى يجب ان لا اشعر بالطريقة التى اشعر بها	٨	%٨٠
٣	اعتقد ان بعض افكارى غير متناسبة	٩	%٩٠
٤	اصدر احكام على افكارى حول ما ذا كانت جيدة او سيئة	٨	%٨٠
٥	استخدم طرق التفكير التقليدية عند إنجاز مهامى.	٨	%٨٠
٦	أنظر إلى المشكلة التي أريد حلها بصورة كلية.	٧	%٧٠
٧	أجد صعوبة في اكتشاف التغير في الأشياء.	٨	%٨٠
٨	أتمتع بروح الدعابة والفكاهة	٩	%٩٠
٩	أقلق من اى مستجدات تطرأ داخل الملعب	٩	%٩٠
١٠	أجد تفكيرى بمواقف الآخرين تجاهى	١٠	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع
(عدم الحكم على الخبرة الداخلية) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث
بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ١٤ عبارة.

جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الخامس
(عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية)

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	ادرك مشاعري وانفعلاتي دون الحاجة الى التفاعل معها	٧	٧٠%
٢	اراقب مشاعري دون ان انغمس فيها	٩	٩٠%
٣	عندما اذكر افكار او صور مؤلمة اكون على وعي واجعلها لا تسيطر على اثناء التدريب	٧	٧٠%
٤	في المواقف الصعبة اوقف عن التفكير برد فعل فوري	٧	٧٠%
٥	أميل إلى تقليد تفكير الآخرين.	١٠	١٠٠%
٦	أرى أنني فضولي لمعرفة ما يدور حولي.	٨	٨٠%
٧	أتوق لمعرفة كيفية عمل الأشياء التي لا أعرفها.	٧	٧٠%
٨	أقبل الواقع الذي أعيشه أكثر من الرغبة في تغييره.	١٠	١٠٠%
٩	أقبل انتقادات الآخرين السلبية	٧	٧٠%
١٠	أقبل كل الافكار السارة والغير سارة	١٠	١٠٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الخامس
(عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث
بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ١٠ عبارات.

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٥٠) ناشئ من افراد من مجتمع البحث
ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط
لبيرسون بين:

١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التي تنتمي اليه.

٢- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور (المراقبة)

ن=٥٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	عندما اتدرب لاحظت بوعي حركة جسمي	*٠.٦٠٠
٢	انتبه للاشياء مثل لرياح او الشمس على وجهي	*٠.٥٤٢
٣	انتبه للاصوات كاصوات السيارات او الطيور أثناء التدريب	*٠.٦١١
٤	انتبه الى الشياء التي تؤثر بها انفعلاتي وافكاري وسلوكياتي	*٠.٤٦٩
٥	اتفاعل مع الأعمال التي أقوم بإنجازها.	*٠.٦٦٠
٦	أشعر أنني لا أملك أفكاراً إبداعية.	*٠.٥٦٨
٧	أثق في قدراتي الإبداعية.	*٠.٦٧٤
٨	أميز بين الاشياء التي تستحق الاهتمام أو عدم الاهتمام	*٠.٧٠٠
٩	أصغي للآخرين أثناء ممارسة كرة القدم	*٠.٤٢٠
١٠	أميل إلى القيام بعدد من الاشياء في نفس الوقت	*٠.٧٥٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠.٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول (المراقبة) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الاول (المراقبة).

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور (التصرف بوعى)

ن=٥٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	عندما اتدرب فان ذهنى يسرح ويتشتت انتباهى بسهولة	*٠.٨٦١
٢	لا انتبه فى التدريب بسبب احلام اليقظة او القلق	*٠.٥٤٣
٣	يصعب على الاستمرار فى التركيز اثناء التدريب	*٠.٦٩٠
٤	اتصرف بتلقائية دون وعى كبير بما اقوم به	*٠.٥٨٤
٥	اندفع نحو المهارات دون ان اكون منبها لها	*٠.٧٠٦
٦	اجد نفسى اقوم باشيء دوم ممارسه الانتباه	**٠.٥٥٧
٧	أتجنب الحوارات التي تدعو للتفكير.	*٠.٧٥٥
٨	أعمل باندفاع في عمل الأشياء بدون تركيز.	*٠.٤٦٤
٩	أجلس مع الاخرين دون ان اكون منتبها لهم	*٠.٤٥٠
١٠	أرى نفسى شخصا مرنا	*٠.٥٣٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني (التصرف بوعى) والمحور التى تنتمى اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الثاني (التصرف بوعى).

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور (الوصف)

ن=٥٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	لدى القدرة على اختيار الكلمات التي تصف مشاعري	*٠.٧٣٧
٢	يمكنني التعبير عن معتقداتي وتوقعاتي بالكلام	*٠.٦٤٢
٣	يصعب على ان اجد الكلمات التي تصف ما افكر فيه	*٠.٦٦٤
٤	يصعب على ان اجد الكلمات التي تصف ما اشعر به	*٠.٥٧٦
٥	من الصعب التعبير عن ما اشعر به في جسدي	*٠.٧٨٦
٦	استطيع ان اجد طريقة للتعبير عندما اشعر بالضيق	*٠.٥٣٣
٧	اميل بشكل كبير الى الكلام لنقل خبراتي	*٠.٤٩٧
٨	استطيع وصف شعوري في اى لحظة بشكل مفصل	*٠.٦٤٣
٩	أتقبل الأفكار الجديدة عند القيام بأعمالي.	*٠.٦٤٧
١٠	أرى عدم أهمية سؤال الآخرين عما قاموا به من أعمال.	*٠.٨٥٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث (الوصف) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث (الوصف).

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية
للمحور (عدم الحكم على الخبرة الداخلية)

ن=٥٠

م	العـبـارة	معامل الارتباط
١	انتقد نفسي على الانفعالات الغير لائقة	*٠.٦٣٨
٢	احدث نفسي باننى يجب ان لا اشعر بالطريقة التى اشعر بها	*٠.٦٧٠
٣	اعتقد ان بعض افكارى غير متناسبة	*٠.٦٤٤
٤	اصدر احكام على افكارى حول ما ذا كانت جيدة او سيئة	*٠.٥١٧
٥	استخدم طرق التفكير التقليدية عند إنجاز مهامى.	*٠.٤٩٩
٦	أنظر إلى المشكلة التى أريد حلها بصورة كلية.	*٠.٦٤٧
٧	أجد صعوبة في اكتشاف التغير في الأشياء.	*٠.٥٨٦
٨	أتمتع بروح الدعابة والفكاهة.	*٠.٧٦١
٩	أقلق من اى مستجدات تطرأ داخل الملعب.	*٠.٨٦٤
١٠	أجد تفكيرى بمواقف الآخرين تجاهى.	*٠.٤٥٦٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى مغنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع (عدم الحكم على الخبرة الداخلية) والمحور التى تنتمى اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة "ر" الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الرابع (عدم الحكم على الخبرة الداخلية).

جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الخامس والدرجة الكلية
للمحور (عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية)

ن=٥٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	ادرك مشاعري وانفعالاتي دون الحاجة الى التفاعل معها	*٠.٧٢٣
٢	اراقب مشاعري دون ان انغمس فيها	*٠.٥٦٩
٣	عندما اتذكر افكار او صور مؤلمة اكون على وعى واجعلها لا تسيطر على اثناء التدريب	*٠.٧١٩
٤	فى المواقف الصعبة اوقف عن التفكير برد فعل فوري	*٠.٥٣٦
٥	أميل إلى تقليد تفكير الآخرين.	*٠.٦١٢
٦	أرى أنني فضولي لمعرفة ما يدور حولي.	*٠.٦٩٨
٧	أتوق لمعرفة كيفية عمل الأشياء التي لا أعرفها.	*٠.٧٦٦
٨	أتقبل الواقع الذي أعيشه أكثر من الرغبة في تغييره.	*٠.٥٢٥
٩	أتقبل انتقادات الآخرين السلبية	*٠.٧١٨
١٠	اتقبل كل الافكار السارة والغير سارة	*٠.٥٣٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الخامس (عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الخامس (عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية).

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=٥٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	المراقبة	*٠.٨٥٦
٢	التصرف بوعى	*٠.٨٠٢
٣	الوصف	*٠.٧٩٤
٤	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	*٠.٨٨٧
٥	عدم التفاعل على الخبرة الداخلية	*٠.٨١٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لمحاول المقياس.

ثبات المقياس:

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٥٠) ناشئ من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:

جدول (١٣)

معامل الفاكورنباخ لمحاول المقياس

ن=٥٠

م	المحاول	معامل الفاكورنباخ
١	المراقبة	*٠.٨٧٨
٢	التصرف بوعي	*٠.٨٦٢
٣	الوصف	*٠.٨٥٥
٤	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	*٠.٧٩٨
٥	عدم التفاعل على الخبرة الداخلية	*٠.٨٣٩

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكورنباخ قد تراوح ما بين (٠.٧٩٨ - ٠.٨٧٨) وهي معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

جدول (١٤)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

ن=٥٠

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠.٨٦٢
معامل جتمان	٠.٨٩٠
معامل الفا للجزء الاول	٠.٨٧٤
معامل الفا للجزء الثاني	٠.٩١١

معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٨٦٢) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٨٧٤) ومعامل الفا للجزء الثاني (٠.٩١١) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

خطوات بناء مقياس الذكاء الانفعالي "اعداد الباحث":

١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالذكاء الانفعالي ومراجعة قوائم ومقاييس الذكاء الانفعالي.

٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس الذكاء الانفعالي من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها خمس محاور وهي:

- التواصل الاجتماعي
- المعرفة الانفعالية
- التعاطف
- تنظيم الانفعالات
- ادارة الانفعالات

تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس الذكاء الانفعالي، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، كرة القدم. مرفق (١)

عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم الخمسة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٥)

جدول (١٥)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس
(الذكاء الانفعالي) لناشئي كرة القدم

(ن = ١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	التواصل الاجتماعي	١٠	%١٠٠
٢	المعرفة الانفعالية	٩	%٩٠
٣	التعاطف	٨	%٨٠
٤	تنظيم الانفعالات	٧	%٧٠
	ادارة الانفعالات	٨	%٨٠

يتضح من جدول (١٦) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس الذكاء الانفعالي لناشئ الكرة قدم تراوحت (٧٠٪، ١٠٠٪) للمحاور وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪، وذلك ارتضى ٤ محاور.

◀ اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس الذكاء الانفعالي للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع ناشئ كرة القدم، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٥٨) عبارة. مرفق (٦) ◀ وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توهي العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع الذكاء الانفعالي.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.
- ◀ عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.
- ◀ وقد توصل الباحث من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي:
- حذف بعض العبارات من المقياس.
- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.
- ◀ إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:
- قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٥٨) عبارة حيث قام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق (٧)

◀ حساب المعاملات العلمية للمقياس وهى :

▪ صدق المقياس :

▪ صدق المحكمين :

تنفيذ التجربة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة من (٢٠٢٢/٦/٥م) الي الفترة

(٢٠٢٢/٨/٢٥م) على عينة اساسية وقوامها (٥٠٠) ناشئ.

أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :

▪ المتوسط الحسابي.

▪ الانحراف المعياري.

▪ معامل الارتباط.

▪ النسبة المئوية.

▪ الأهمية النسبية.

▪ كا^٢.

عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج :

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الأول:

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب الأهمية النسبية والوزن التقديرى لدرجة عينة البحث على

عبارات استبيان (اليقظة العقلية) ورصدت نتائج ذلك فى الجدول التالية:

جدول (١٦)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث

على المحور الاول (المراقبة)

ن=٥٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الاهمية النسبية	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	عندما اتدرب لاحظت بوعى حركة جسمى	٢٥٩	٥١.٨٠	١٣٤	٢٦.٨٠	١٠٧	٢١.٤٠	١,١٥٢	٧٦.٨٠	٧٨.٩٢
٢	انتبه للاشياء مثل لرياح او الشمس على وجهى	٣٣٥	٦٧.٠٠	١٠٧	٢١.٤٠	٥٨	١١.٦٠	١,٢٧٧	٨٥.١٣	٢٦٢.٢٣
٣	انتبه للاصوات كاصوات السيارات او الطيور اثناء التدريب	٣٦٥	٧٣.٠٠	٨٢	١٦.٤٠	٥٣	١٠.٦٠	١,٣١٢	٨٧.٤٧	٣٥٦.٥٥
٤	انتبه الى الشاىء الذى تؤثر بها انفعالاتى وافكارى وسلوكياتى	٣٢٣	٦٤.٦٠	٩٨	١٩.٦٠	٧٩	١٥.٨٠	١,٢٤٤	٨٢.٩٣	٢٢١.٠٤
٥	اتفاعل مع الأعمال التى أقوم بإنجازها.	٣٤١	٦٨.٢٠	٧٧	١٥.٤٠	٨٢	١٦.٤٠	١,٢٥٩	٨٣.٩٣	٢٧٣.٦٠
٦	أشعر أنني لا أملك أفكاراً إبداعية.	٣٤٩	٦٩.٨٠	٧٨	١٥.٦٠	٧٣	١٤.٦٠	١,٢٧٦	٨٥.٠٧	٢٩٩.٢٨
٧	أثق في قدراتي الإبداعية.	٣٣٧	٦٧.٤٠	٨٣	١٦.٦٠	٨٠	١٦.٠٠	١,٢٥٧	٨٣.٨٠	٢٦١.١٥
٨	أميز بين الاشياء التى تستحق الاهتمام أو عدم الاهتمام	٣٤٤	٦٨.٨٠	٦٢	١٢.٤٠	٩٤	١٨.٨٠	١,٢٥٠	٨٣.٣٣	٢٨٦.١٠
٩	أصغى للآخرين أثناء ممارسة كرة القدم	٣٢٥	٦٥.٠٠	٩١	١٨.٢٠	٨٤	١٦.٨٠	١,٢٤١	٨٢.٧٣	٢٢٥.٧٧
١٠	أميل إلى القيام بعدد من الاشياء فى نفس الوقت	٣٣١	٦٦.٢٠	٧٨	١٥.٦٠	٩١	١٨.٢٠	١,٢٤٠	٨٢.٦٧	٢٤٣.٥٦

كا^٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٣٠) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (المراقبة) لاستبيان (اليقظة العقلية) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٦.٨٠٪، ٨٧.٤٧٪).

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني:

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب الأهمية النسبية والوزن التقديرى لدرجة عينة البحث على عبارات استبيان (الذكاء الانفعالى) ورصدت نتائج ذلك فى الجدول التالية:

جدول (١٧)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث
على المحور الاول (التواصل الاجتماعى)

ن=٥٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الأهمية النسبية	كأ
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	لا أغضب إذا ضايقتني الناس بأسئلتهم	٢٩٧	٥٩.٤٠	١٠٩	٢١.٨٠	٩٤	١٨.٨٠	١,٢٠٣	٨٠.٢٠	١٥٣.٥٦
٢	أنا على دراية بالإشارات الاجتماعية التي تصدر من الآخرين	٣٠٩	٦١.٨٠	٩٩	١٩.٨٠	٩٢	١٨.٤٠	١,٢١٧	٨١.١٣	١٨٢.٤٨
٣	لا أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء	٣١٩	٦٣.٨٠	١٠٠	٢٠.٠٠	٨١	١٦.٢٠	١,٢٣٨	٨٢.٥٣	٢٠٩.٩٣
٤	أعتبر نفسي موضع ثقة من الآخرين	٣١٣	٦٢.٦٠	٦٩	١٣.٨٠	١١٨	٢٣.٦٠	١,١٩٥	٧٩.٦٧	١٩٩.٩٢
٥	عندي قدرة على التأثير على الآخرين	٢٨٩	٥٧.٨٠	١٠٣	٢٠.٦٠	١٠٨	٢١.٦٠	١,١٨١	٧٨.٧٣	١٣٤.٧٦
٦	أستطيع الاستجابة لرغبات وانفعالات الآخرين	٢٧٥	٥٥.٠٠	٩٢	١٨.٤٠	١٣٣	٢٦.٦٠	١,١٤٢	٧٦.١٣	١١٠.٦٧
٧	أمتلك تأثيرا قويا على الآخرين في تحديد أهدافهم	٢٨٤	٥٦.٨٠	١٠٨	٢١.٦٠	١٠٨	٢١.٦٠	١,١٧٦	٧٨.٤٠	١٢٣.٩٠
٨	يراني الناس أنني فعال تجاه أحاسيس الآخرين	٣١٠	٦٢.٠٠	٩١	١٨.٢٠	٩٩	١٩.٨٠	١,٢١١	٨٠.٧٣	١٨٥.٠٩
٩	عندما أغضب لا يظهر علي آثار الغضب	٢٩٩	٥٩.٨٠	٧٩	١٥.٨٠	١٢٢	٢٤.٤٠	١,١٧٧	٧٨.٤٧	١٦٣.١٦
١٠	اسأل المدربين عندما اعجز في حل مشكلة ما لمساعدتي في حلها.	٢٧٩	٥٥.٨٠	١١٠	٢٢.٠٠	١١١	٢٢.٢٠	١,١٦٨	٧٧.٨٧	١١٣.٥٧

كأ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٣٥) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (التواصل الاجتماعى) لاستبيان (الذكاء الانفعالى) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كأ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٦.١٣٪، ٨٢.٥٣٪)

جدول (١٨)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الثاني (المعرفة الانفعالية)

ن=٥٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الاهمية النسبية	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أستخدم انفعالاتي الإيجابية والسلبية في قيادة حياتي	٢٦٨	٥٣.٦٠	٩٢	١٨.٤٠	١٤٠	٢٨.٠٠	١,١٢٨	٧٥.٢٠	٩٩.٣٣
٢	تساعدني مشاعري السلبية في تغيير حياتي	٢٨٦	٥٧.٢٠	٨٣	١٦.٦٠	١٣١	٢٦.٢٠	١,١٥٥	٧٧.٠٠	١٣٥.٠٨
٣	أستطيع إدراك مشاعري الصادقة	٣٢٢	٦٤.٤٠	٧٥	١٥.٠٠	١٠٣	٢٠.٦٠	١,٢١٩	٨١.٢٧	٢١٩.٥١
٤	أدرك أن لدي مشاعر رقيقة	٣١٠	٦٢.٠٠	٩٠	١٨.٠٠	١٠٠	٢٠.٠٠	١,٢١٠	٨٠.٦٧	١٨٥.٢٠
٥	أستطيع التعبير عن مشاعري	٣١٤	٦٢.٨٠	٩٥	١٩.٠٠	٩١	١٨.٢٠	١,٢٢٣	٨١.٥٣	١٩٥.٤١
٦	أعتبر نفسي مسئولاً عن مشاعري	٣٢٦	٦٥.٢٠	١٠٦	٢١.٢٠	٦٨	١٣.٦٠	١,٢٥٨	٨٣.٨٧	٢٣٢.٨٢
٧	أستطيع مواجهة مشاعري السلبية عند اتخاذ قرار يتعلق بي	٣٢٣	٦٤.٦٠	٩٧	١٩.٤٠	٨٠	١٦.٠٠	١,٢٤٣	٨٢.٨٧	٢٢٠.٨٣
٨	يغمرني المزاج السيئ	٣٣١	٦٦.٢٠	٨٤	١٦.٨٠	٨٥	١٧.٠٠	١,٢٤٦	٨٣.٠٧	٢٤٣.٠٥
٩	لا أعطي للانفعالات السلبية أي اهتمام	٣١٥	٦٣.٠٠	٨٢	١٦.٤٠	١٠٣	٢٠.٦٠	١,٢١٢	٨٠.٨٠	١٩٩.٣٥
١٠	ترشدني مشاعري السلبية في التعامل مع الآخرين	٣٠٣	٦٠.٦٠	٩٣	١٨.٦٠	١٠٤	٢٠.٨٠	١,١٩٩	٧٩.٩٣	١٦٧.٦٤

كا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٣٦) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (المعرفة الانفعالية) لاسـتـبيان (الذكاء الانفعالي) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٥.٢٠٪، ٨٣.٨٧٪).

عرض النتائج الخاصة بالفرض الثالث:

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب معامل الارتباط بين محاور مقياس (اليقظة العقلية) والدرجة الكلية للمقياس ودرجة مقياس محاور مقياس (الذكاء الانفعالي) والدرجة الكلية للمقياس ورصدت نتائج ذلك في الجدول التالية:

جدول (١٩)

معامل الارتباط محاور مقياس الذكاء الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس ومقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس

ن=٥٠٠

الذكاء الانفعالي						المحاور	
المجموع	ادارة الانفعالات	تنظيم الانفعالات	التعاطف	المعرفة الانفعالية	التواصل الاجتماعي		
٠.٨٤٤	٠.٦١٢	٠.٧١٢	٠.٥٢٠	٠.٧٦٠	٠.٦٢٠	المراقبة	اليقظة العقلية
٠.٥٠٠	٠.٧٦٧	٠.٧٧٣	٠.٦٤١	٠.٦٦٠	٠.٦١٥	التصرف بوعي	
٠.٧٣٠	٠.٧٥٨	٠.٦١٤	٠.٦٦٤	٠.٥٥٦	٠.٥٦٨	الوصف	
٠.٦٧٤	٠.٥٢٢	٠.٦٨٤	٠.٧٤٨	٠.٧١٢	٠.٧٦١	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	
٠.٥٩٠	٠.٦١٨	٠.٥٢٩	٠.١٠٠٠٠	٠.٦٧٤	٠.٥٦٢	عدم التفاعل على الخبرة الداخلية	
٠.٨١٠	٠.٧١٧	٠.٥٣٥	٠.٨٦٠	٠.٦٠٠	٠.٧١٦	المجموع	

قيمة ر عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.١٥٩ *

يتضح من الجدول السابق أنه معامل الارتباط دال احصائياً بين محاور مقياس (اليقظة العقلية) والدرجة الكلية للمقياس ومحاور مقياس (الذكاء الانفعالي) والدرجة الكلية للمقياس، حيث جاءت قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

مناقشة نتائج البحث:

مناقشة نتائج التساؤل الاول:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة يحاول الباحث التأكد من تحقيق فروض البحث ومناقشة هذه النتائج مسترشداً بنتائج الدراسات السابقة والمراجع العلمية.

ويتضح من مما سبق ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، ويعزو الباحث ذلك إلى أن العادات والتقاليد التي ينشأ عليها اللاعب منذ الصغر؛ نمت لديهم اليقظة العقلية التي

ينبغي توظيفها بشكل أفضل في عملية التعلم. حيث أن اليقظة العقلية من المفاهيم التي يمكن التدريب عليها، وتمييزها، وهذا ما أكدته دراسة (Parke et al, 2014). (٢٣)

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه كل من شاهر سليمان (٢٠١٠) (١١)، دراسة زينب شقير (٢٠١٠م) (٩)، دراسة عثمان وإبراهيم (٢٠١٧م) (١٢) وكذلك دراسة جودة الحياه لدى طلبة الجامعة حاء مرتفعاً، بينما تختلف نتائج الدراسات الحالية مع ما توصلت اليه دراسة نعيمة (٢٠١٢م) (٧) والتي اظهرت وجود مستوى متدنى من جودة الحياه لدى طلبة الجامعة .

ويرى الباحث ان اليقظة العقلية تؤثر في العديد من المهارات، والاستجابات، ولها ارتباط مباشر بالعملية التعليمية، وزيادة الوعي، وحل المشكلات التي تواجه الناشئين كرة القدم.

وتركز اليقظة العقلية على الانتباه للموقف الواحد في الوقت نفسه، مع عدم التفكير في الماضي، أو المستقبل حتى يتعزز الوعي في الموقف من كافة جوانبه، وقد أشارت أسماء نوري (٢٠١٢م) إلى أنها تؤدي إلى زيادة الوعي، والتخلي عن ردود الأفعال المسبقة، والمرونة في الاستجابة، والتعامل مع الأحداث الطارئة، مع التقليل من الوقوع في الأخطاء.

(٢ : ٢٠٦)

وقد ذكر (Bernay Ross, 2014) أن اليقظة العقلية حالة عقلية نشطة يركز الأفراد فيها علي الاهتمام بموضوع معين، وتوجيه هذا الاهتمام من خلال التفكير والوعي العميق، وبذلك يصبح الفرد قادراً علي التركيز واكتساب رؤي واتجاهات نحو الحياه وصنع القرار.

(٢٠ : ٥٩)

وبهذا يتحقق التساؤل الاول الذى ينص على:

١- ما مستوى اليقظة العقلية لدى ناشئ كرة القدم؟

مناقشة نتائج التساؤل الثانى:

يعزو الباحث إلى ارتفاع مستوى الذكاء الإنفعالى إلى أنهم يتحكمون فى تصرفاتهم ومشاعرهم ويكبحون مشاعرهم السلبية ويجيدون فهم ومعرفة مشاعر الآخرين.

تشير إيمان رجب "٢٠٠٥م" نقلاً عن لانى "٢٠٠٠م" أن المهارة الإجتماعية تتطلب المراقبة الدقيقة لكل من الذات والآخرين، وأحد الجوانب ذات الأهمية الخاصة من المهارة الإجتماعية تتضمن تجنب النشاط لخلق إستجابات سالبة لدى الآخرين، وبالطبع تتضمن المهارة الإجتماعية القدرة على تعزيز الإستجابات الموجبة لدى الآخرين. (٤ : ٣١)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من فوقية محمد راضي" (٢٠٠١م) (١٦)، أحمد فرج الله اسماعيل (٢٠١٦م) (١)، إيمان محمود محمد إبراهيم رمضان (٢٠٢٠م) (٥)، هناء جمال السيد (٢٠١٩م) (١٨) على أن من لديهم مستوى متميز من الذكاء الانفعالي ويعرفون مشاعرهم ولديهم القدرة على إدارتها والتعامل مع مشاعر الآخرين بكفاءة، هم أنفسهم الذين نراهم متميزين في كل مجالات الحياة.

وتشير فوقية محمد راضي" (٢٠٠٢م) (١٦) أن ضبط الإنفعالات هي " قدرة الفرد على التحكم في ردود أفعاله الإنفعالية وضبط دوافعه والتعامل مع المشاعر لتكون مشاعر ملائمة وفهم ما وراء الشعور وكسب الوقت لضبط السلبية وتحويلها إلى إنفعالات إيجابية".

كما يعزو الباحث إلى ارتفاع مستوى الذكاء الإنفعالي لناشئ كرة القدم من خلال قدرتهم على تنظيم إنفعالاتهم وتواصلهم الإجتماعي، وقدرتهم على إدارة إنفعالاتهم، وزيادة معرفتهم الإنفعالية، والقدرة على التكيف مع المواقف المختلفة وهي أبعاد أساسية للذكاء الإنفعالي. وبهذا يتحقق التساؤل الثاني الذي ينص على:

١- ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى ناشئ كرة القدم؟

مناقشة نتائج التساؤل الثالث:

نستنتج أن ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي، يقابله ارتفاع في مستوى اليقظة العقلية.

يمكن تفسير هذه النتيجة على أساس أن ناشئ كرة القدم ذوي مستوى الذكاء الانفعالي المرتفع، يملكون مهارات إيجابية عالية، في مواجهة وإدارة الضغوط، فهم يستطيعون التكيف معها بشكل أفضل من غيرهم، كما أن كفاءاتهم الانفعالية، تمكنهم من الانضباط والتحكم في مشاعرهم وانفعالاتهم، وجعلها تحت السيطرة، إلى جانب ذلك، فهم يتميزون بقدرة عالية على مواجهة وحل المشكلات والتعامل مع مختلف المواقف الضاغطة.

هذا ما يؤكده بعض الباحثين من أن الأفراد ذوي مستوى الذكاء الانفعالي المرتفع، يكونون أكثر قدرة على حل المشكلات ومواجهة الضغوط والتغلب عليها، وأقل شعورًا بالقلق، مما ينتج بيئة خالية من مظاهر التوتر والانفعال. (٢٢)

بالإضافة إلى ذلك، يتميز الناشئين ذوو الذكاء الانفعالي المرتفع، بأن لديهم وعيًا بذاتهم، وثقة في أنفسهم، إلى جانب ذلك، القدرة على الهدوء والتخلص من القلق وسرعة الاستئثار، حيث لا يستسلمون للإحباط والفشل، كما تساعد مهاراتهم الوجدانية، على إدارة انفعالاتهم وعواطفهم، كما أنهم قادرون على حث أنفسهم على الاستمرار في مواجهة المشكلات، إضافة إلى أنهم

يملكون القدرة على تنظيم حالاتهم النفسية، ومنع كل أشكال الانفعالات والعواطف السلبية، التي تشل قدرتهم على مواجهة وإدارة الضغوط المهنية التي يواجهونها.

عكس الناشئين ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض، فإنهم لا يمتلكون مثل تلك المهارات الإيجابية، التي تسمح لهم بالتعامل الفعال مع الضغوط، حيث يتميزون بالسلبية، كما أنهم مستغرقون في انفعالاتهم ولا يتحملون المسؤولية، كما أنهم لا يثقون في أنفسهم وقدراتهم، غير مدركين لمشاعرهم، بل يفتقرون إلى القدرة على السيطرة على مشاعرهم، مما يجعلهم أفراداً سلبين في التعامل مع المواقف الضاغطة.

وتركز اليقظة العقلية على الانتباه للموقف الواحد في الوقت نفسه، مع عدم التفكير في الماضي، أو المستقبل حتى يتعزز الوعي في الموقف من كافة جوانبه. وقد أشارت أسماء نوري (٢٠١٢) إلى أنها تؤدي إلى زيادة الوعي، والتخلي عن ردود الأفعال المسبقة، والمرونة في الاستجابة، والتعامل مع الأحداث الطارئة، مع التقليل من الوقوع في الأخطاء.

(٢ : ٢٠٩)

يعتبر الذكاء الإنفعالي من المفاهيم الحديثة نسبياً في التراث السيكلوجي، حيث يقوم بتقديم نواتج إيجابية في علاقة الفرد بنفسه وبالأخرين وذلك من خلال التعرف على إنفعالات الفرد وإنفعالات الآخرين، والنواتج الإيجابية تشمل النجاح في الدراسة والعمل والحياة ومنذ تبلور هذا المفهوم أصبح من أكثر المفاهيم رواجاً في علم النفس لدرجة أن الرئيس السابق "كلاينتون" عندما سألوه في إحدى اللقاءات عن أهم المفاهيم التي أثرت في حياته المهنية ونجاحه السياسي والإجتماعي كان مفهوم الذكاء الإنفعالي والوجداني من أكثر المفاهيم التي ذكر أنهما أثارت تشوقه وإهتمامه وأنه إستفاد منهما في حياته. (١٤ : ٥٦)

وبهذا يتحقق التساؤل الثالث الذي ينص على:

١- ما العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي لدى ناشئ كرة القدم؟

التوصيات :

استنادا على أشارت إليه النتائج وما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصى الباحث

بما يلي:

- ١- الاهتمام بتطبيق مقياس الذكاء الانفعالي واليقظة العقلية المقترح على ناشئ كرة القدم.
- ٢- تدعيم الذكاء الانفعالي وتنميته من خلال برامج تدريبية لما له أهمية في دعم الذكاء العقلي.
- ٣- نشر ثقافة الموضوعات المتعلقة بالذكاء الإنفعالي وتوضيح دورة في عوامل النجاح والوصول للهدف.
- ٤- قياس الذكاء الإنفعالي بشكل دوري وتنظيم الانفعالات للناشئين بطريقة تساعد على التحكم في الذات وتكوين سلوكيات متوافقة وناجحة مع جميع المواقف الضاعطة.
- ٥- الاهتمام بالمتغيرات النفسية الإيجابية لدى الناشئين.
- ٦- الاهتمام بتطوير اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي لدى الناشئين.
- ٧- العمل على الاستفادة من المتغيرات النفسية في تشخيص واقع الناشئين.
- ٨- الاستفادة من مقياس اليقظة العقلية المطور في التعرف على واقع الناشئين.
- ٩- ضرورة التنوع في الأدوات المستخدمة وابتكار أدوات بديله لجذب انتباه الناشئين وعدم الملل.
- ١٠- اجراء المزيد من الدراسات حول علاقة اليقظة العقلية بالانماط الشخصية والسمات النفسية.

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أحمد فرج الله اسماعيل (٢٠١٦م): بناء مقياس الذكاء الانفعالي لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه حلوان.
- ٢- أسماء نوري (٢٠١٢م): أثر ابعاد اليقظة الذهنية في الابداع التنظيمي دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، جامعة بغداد، المجلد (١٨)، العدد (٦٨).
- ٣- أماني الهاشم (٢٠١٧م): درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.
- ٤- إيمان رجب قنديل (٢٠٠٥م): الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق المهني لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بنها.
- ٥- إيمان محمود محمد إبراهيم رمضان (٢٠٢٠م): اليقظة العقلية وعلاقتها بالهناء الشخصي والأداء الوظيفي لدى عينة من المعلمات والممرضات، رسالة ماجستير، كلية الاداب، جامعه المنصورة.
- ٦- خيرى المغازى عجاج (٢٠٠٢م): الذكاء الوجداني - الأسس النظرية والتطبيقات، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- ٧- رغداء نعيسة (٢٠١٢م): جودة الحياه لدى طلبة جامعتي دمشق و تشرين، مجله جامعه دمشق.
- ٨- رياض العاسمي (٢٠١٢م): اليقظة العقلية والصحة النفسية، مجلة التربية العربية لدول الخليج العربي.
- ٩- زينب شقير (٢٠١٠م): جودة الحياه واضطرابات النوم لدى الشباب، المؤتمر الاقليمي الثاني لعلم النفس، كلية التربية، جامعة طنطا.
- ١٠- سهير رعد يحيى (٢٠١٩م): اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥م لطالبات المرحلة الثالثة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه بابل.
- ١١- شاهر سليمان (٢٠١٠م): قياس جودة الحياه لدى عينة من طلاب جامعة تبوك وتأثير بعض المتغيرات عليها، مجلة رساله الخليج العربى.

- ١٢- عبد الرحمن عثمان, محمود ابراهيم (٢٠١٧م): جودة الحياه المدركة وعلاقتها بمواجهه المشكلات الاجتماعية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس, دراسة تنبؤية, العلوم التربويه, مصر.
- ١٣- عبد الرقيب البحيري, فتحي الضبع, أحمد طلب, وعائدة العوالمة (٢٠١٤م): الصورة المعرفية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية - دراسة ميدانية - على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع, مجلة مركز الإرشاد النفسي, جامعة عين شمس.
- ١٤- عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨م): نافذتك على التوازن النفسى والنجاح فى الحياة, دار الفكر العربى, القاهرة.
- ١٥- فاروق السيد عثمان, محمد عبد السميع رزق (٢٠٠١م): الذكاء الانفعالى مفهومه وقياسه, مجلة علم النفس, الهيئة المصرية العامة للكتاب, العدد (٥٨) البيئة (١٥).
- ١٦- فوقية محمد راضى (٢٠٠٢م): الذكاء الانفعالى وعلاقته بالتحصيل الدراسى والقدرة على التفكير الابتكارى لدى طلاب الجامعة, جامعة المنصورة, مجلة كلية التربية, العدد (٤٥).
- ١٧- هانى محمود أبو بكر (٢٠١٨م): داله التمايز للمهارات العقلية وفقا لمقياس "3-OMSAT" للاعبين بعض الأنشطة الرياضية, رسالة ماجستير, كلية تربية رياضية, جامعة الأسكندرية.
- ١٨- هناء جمال السيد (٢٠١٩م): عادات العقل وعلاقتها بمستوى الذكاء الانفعالى لدى معلومات التربية الرياضية, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعه بنها.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 19-Alter, S. (2012): Information; The Foundation of business. New Jersey: Prentice Hall Publishers.
- 20-Bernay, Ross S. (2014): Mindfulness and the beginning teacher, (Australian Journal of Teacher Education). Edith Cowan University. Edith Cowan University. Research Online. Western Australia. Perth. Western Australia.
- 21-Brown, W. & Ryan, R. (2003): The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological wellbeing, Journal of personality and social psychology, 84(4), 822-848.



Print ISSN: 2682-2687

Online ISSN: 2682-2695

جامعة بنها



المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences



- 22-Murray, C. & Malgrem, K. (2005):** Implementing teacher-student relationship program in a high-poverty urban school, journal of school psychology, Vol. 43, pp. 137-152
- 23-Park, T., Reilly, S., & Gross, C. (2013):** Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome, (PRO) Qualifiers, Science in practice, 11 (1), 231-240.