

فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق المنافسة الرياضية للاعبين المنازلات

أ.د/ محمود إبراهيم الدسوقي المتبولي

أستاذ تدريب المصارعة وعميد كلية علوم الرياضة جامعة دمياط

أ.م.د/ عمرو فؤاد عبد الحميد السعيد

الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضي كلية علوم الرياضة جامعة دمياط

أ.م.د/ حسين السعيد السعيد عبد المجيد

الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضي كلية علوم الرياضة جامعة دمياط

الباحثة/ إيمان الشربيني أحمد يوسف

الباحثة بقسم علم النفس الرياضي كلية علوم الرياضة جامعة دمياط

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق المنافسة الرياضية للاعبين المنازلات، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته لملاءمته لطبيعة البحث، باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي المنازلات (ملاكمة، مصارعة، كاراتيه، جودو) من الذكور والإناث للمرحلة العمرية من (١٤ - ١٦) سنة، بنادي مركز شباب دمياط بمحافظة دمياط، وبلغ قوامها (٢٠) لاعباً من لاعبي المنازلات؛ فضلاً عن (٤٠) لاعباً من لاعبي المنازلات كعينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة البحث الأساسية، وتمثلت أدوات جمع البيانات في (مقياس اليقظة العقلية للناشئين: من إعداد/ حسين السعيد عبد المجيد، ومقياس قلق المنافسة الرياضية: من إعداد/ محمد حسن علاوي، والبرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية للاعبين المنازلات: إعداد/ الباحثون)، وتمثلت أهم نتائج البحث في فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في خفض قلق المنافسة الرياضية للاعبين المنازلات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مُتغير (اليقظة العقلية) لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مُتغير (قلق المنافسة الرياضية) لصالح القياس البعدي، كما بلغ مُعامل الأثر لمقياس (اليقظة العقلية) ككل (٧,٩٥) وهي ذو حجم تأثير مُرتفع، كما بلغ مُعامل الأثر لمقياس (قلق المنافسة الرياضية) ككل (٤,٨٦) وهي ذو حجم تأثير مُرتفع، وأوصى الباحثون بالاهتمام بتطبيق البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية سعياً لتحسين اليقظة العقلية وخفض قلق المنافسة الرياضية للاعبين المنازلات، وضرورة توجيه لاعبي المنازلات وإرشادهم لكي يتمكنوا من تحديد مصادر قلق المنافسة الرياضية وتدريبهم على مواجهتها.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي - اليقظة العقلية - قلق المنافسة الرياضية - لاعبي المنازلات



The Effectiveness Of A Mindfulness-Based Counseling Program In Reducing Competitive Sports Anxiety Among Wrestling Players

Prof./ Mahmoud Ibrahim Al-Matbouly

Professor Of Wrestling Training And Dean Of The Faculty Of Sports Sciences,
Damietta University

Dr/ Amr Fouad Abd El-Hamed Al-Saeed

Assistant Professor, Department Of Sports Psychology, Faculty Of Sports
Sciences, Damietta University

Dr/ Hussein Al-Saeed Al-Saeed Abd El-Majeed

Assistant Professor, Department Of Sports Psychology, Faculty Of Sports
Sciences, Damietta University

Researcher / Eman El-Sherbeny Ahmed Yousief

Researcher In The Department Of Sports Psychology, Faculty Of Sports
Sciences, Damietta University

Abstract

The current research aims to identify the effectiveness of a guidance program based on mindfulness in reducing sports competition anxiety for wrestling players. The researchers used the experimental method with its steps and procedures to suit the nature of the research, using pre- and post-measurement for one experimental group. The basic research sample was chosen intentionally from wrestling players (boxing, wrestling, karate, judo) of males and females of the age group (14-16) years, at the Damietta Youth Center Club in Damietta Governorate, and its strength amounted to (20) wrestling players; In addition to (40) wrestling players as a survey sample from within the original research community and outside the basic research sample, the data collection tools were (the Mental Alertness Scale for Juniors: prepared by Hussein Al-Saeed Abdel Majeed, the Sports Competition Anxiety Scale: prepared by Muhammad Hassan Alawi, and the guidance program based on mental alertness for wrestling players: prepared by the researchers). The most important results of the research were the effectiveness of the guidance program based on mental alertness in reducing sports competition anxiety for wrestling players, and the presence of statistically significant differences between the average scores of the research sample members for the pre- and post-measurements of the experimental group in the variable (mental alertness) in favor of the post-measurement, and the presence of statistically significant differences between the average scores of the research sample members for the pre- and post-measurements of the experimental group in the variable (sports competition anxiety) in favor of the post-measurement. The effect coefficient for the (mental alertness) scale as a whole reached (7.95), which is a high effect size, and the effect coefficient for the (sports competition anxiety) scale as a whole reached (4.86), which is an effect size High. Researchers recommended focusing on implementing a mindfulness-based counseling program to improve mindfulness and reduce competitive sports anxiety among wrestling players. They also recommended guiding and mentoring wrestling players so they can identify sources of competitive sports anxiety and train them to confront them.

Key Words: Guidance Program – Mindfulness – Competition Anxiety –
Competition Players

فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق المنافسة الرياضية للاعبين المنازلات

أ.د/ محمود إبراهيم الدسوقي المتبولي

أستاذ تدريب المصارعة وعميد كلية علوم الرياضة جامعة دمياط

أ.م.د/ عمرو فؤاد عبد الحميد السعيد

الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضي كلية علوم الرياضة جامعة دمياط

أ.م.د/ حسين السعيد السعيد عبد المجيد

الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضي كلية علوم الرياضة جامعة دمياط

الباحثة/ إيمان الشربيني أحمد يوسف

الباحثة بقسم علم النفس الرياضي كلية علوم الرياضة جامعة دمياط

مقدمة ومشكلة البحث:

يُعد الإعداد النفسي للرياضيين بمثابة صُلب عمليات الإعداد الشامل والمتوازن والمتكامل للرياضيين، وهو ما ينهجه العلماء والباحثين والمُهتمين في مجال علم النفس الرياضي من البحث والدراسة لإفراز استبيانات وقوائم ومقاييس مُقننة وبرامج نفسية وإرشادية تهدف لإثبات مكانة منظومة الإعداد النفسي الرياضي ضمن المنظومة المُتكاملة لإعداد الرياضيين.

ويشير عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢١م)، إلى أن الفترة الراهنة تشهد تبوء الإعداد النفسي للرياضيين مكانة مُتميزة وفارقة ضمن برامج الإعداد الشامل والمتكامل والمتوازن في المنظومة الرياضية، وبات الإعداد النفسي للرياضيين بمثابة حجر الزاوية في منظومة إعداد الرياضيين في مختلف الأنشطة (الألعاب الفردية، الألعاب الجماعية، المنازلات)، وعلى كافة المستويات (ناشئين، الفريق الأول، المنتخبات الوطنية، والناشئين الأولمبيين) (١٢: ١٨٢٦).

وتشتمل برامج الإعداد النفسي للرياضيين على ثلاثة أنواع من البرامج الأساسية، وهي: (البرامج النفسية التنموية، برامج تعديل السلوك، والبرامج الإرشادية)، وسوف يستعين الباحثون في الدراسة الحالية بالبرامج الإرشادية.

ويشير (Frank and Zella, 2008)، إلى أن البرامج الإرشادية في المجال الرياضي تعنى تطبيق العديد من الأساليب والنظريات والفنيات النفسية على الرياضيين، وذلك بهدف تطوير وترقية الصحة النفسية والبدنية والسعادة وتحسين جودة الحياة لهم، ومحاولة الارتقاء بمستويات الأداء الرياضي أو البدني لديهم، واستثارة الدافعية نحو تطوير مستوياتهم، والعمل

على مواجهة المشكلات الشخصية التي قد تتأثر بالعوامل النفسية المختلفة ومحاولة إزالتها أو تخفيفها (٢١: ٦٨).

وتذكر إخلاص محمد عبد الحفيظ (٢٠٠٢م)، أن الإرشاد النفسي في الوقت الحاضر يمثل أحد الموضوعات الهامة في علم النفس الرياضي، والإرشاد النفسي عملية هدفها مساعدة الناشئ على فهم وتنمية استعداداته وقدراته وميوله وإمكانياته المختلفة، كما تساعد على تدعيم ثقته بنفسه وبقدراته حتى يتحقق له التوافق النفسي والصحة النفسية (٦: ٣٢).

ويرى أسامة كامل راتب (٢٠٠٢م)، أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة الناشئين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل أهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الناشئين على تعبئة قدراتهم وطاقتهم البدنية لتحقيق أفضل أداء رياضي يمكن تحقيقه، ويمكن تدريبها من خلال برامج مخصصة لذلك الغرض متمثلة في برامج تدريب المهارات النفسية والبرامج الإرشادية (٨: ٢٣٠).

ولاعبى المنازل في حاجة ماسة لمثل تلك النوعية من البرامج الإرشادية لما تُضفيه عليهم من المساهمة في تحسين مهاراتهم وقدراتهم النفسية كالثقة بالنفس والتحكم الانفعالي، وتحسين مهاراتهم وقدراتهم العقلية كالإدراك والتذكر وتركيز الانتباه.

ويشير حسين السعيد عبد المجيد (٢٠٢١م)، إلى أن الضعف في الانتباه للمثيرات الداخلية والخارجية غالباً ما يجعل اللاعبين بصفة عامة والناشئين بصفة خاصة تغيب عنهم المعلومات الضرورية التي تُعزز 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 (١٠: ٩٢).

ويرى (Lambert, 2015)، أن اليقظة العقلية تعد أحد فروع علم النفس الإيجابي، والذي تم اعتماده كفرع رسمي من فروع علم النفس العام؛ حيث أحدث تغييرات هائلة في مبادئ علم النفس التقليدي الذي يهتم بالحد من الاضطرابات النفسية إلى التركيز على دراسة وتنمية المفاهيم الإيجابية مثل الرفاهية والرضا والأمل والتفاؤل والسعادة في الوقت الحاضر (٢٦: ٧).

ويصف (Linehan, 2014)، اليقظة العقلية بأنها عملية ذات مكونين أساسيين، وهما (تنظيم عمليات الانتباه من أجل الحفاظ على الخبرة في الوقت الراهن والتركيز عليها، وانفتاح الفرد وقبوله للخبرات بصرف النظر عن ميله لها من عدمه) (٢٧: ٦).

وتُعد اليقظة العقلية من المؤشرات الدالة على الصحة النفسية ولها تأثير في تحقيق التوافق النفسي وتحسين مستوى الأداء، كما تعد بمثابة حاجزاً منيعاً ضد التعرض للقلق والتوتر والضغوط النفسية (١٦: ٣٢٨).

ويرى (Howell and Buro, 2011)، أن اليقظة العقلية تزود الناشئ بخبرات إثرائية ذات تأثير على التنظيم الذاتي السلوكي وتشمل انتباهه لأهدافه، وتنمية قدرته على الانسجام مع تلك الأهداف، وتحسين التنظيم الأكاديمي ذو الارتباط بضرورة التسليم بأهمية تعديل الأهداف، والتحكم في السلوك الذي يُساعد في تحقيق هذه الأهداف (٢٣: ١٠٠٨).

ويُضيف (Dubert & et al, 2016)، أن اليقظة العقلية تُسهم في تحويل الانتباه من المخاوف الداخلية للناشئ إلى العالم الخارجي وتُمكنه 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).

لذا، فإن انخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى فقدان السيطرة على الغضب وانخفاض مستوى التركيز وعدم القدرة على حل المشكلات أو إنتاج حلول بديلة واتخاذ قرارات مفاجئة وصولاً إلى الشعور بالتوتر والقلق وعدم الارتياح (١٣: ٥٠٢).

ويشير أسامة كامل راتب (٢٠٠١م)، إلى أن القلق يُعد من أهم الانفعالات التي تواجه الناشئين الرياضيين الذين يشتركون في المنافسة الرياضية، ويُوصف القلق العادي كحالة غير سارة من التوتر النفسي وعادة يُصاحبها أعراض جسمية بسبب توقع موقف مُهدد (٧: ٢٩١).

ويُضيف إبراهيم عبد ربه خليفة، وآخرون (٢٠٠٨م)، أن القلق من أهم الانفعالات التي تواجه الرياضيين سواءً في حياتهم اليومية أو في مواقف المنافسة الرياضية، ولا تكاد تخلو الحياة اليومية من التعرض للقلق نظراً لوجود بعض المشكلات التي يصعب حلها، كما أن مواقف المنافسة الرياضية مليئة بالعديد من المشكلات المُسببة للقلق (١: ١٨٧).

ويتفق كلا من (Radochoński & et al, 2011)، (Englert & Bertrams, 2012)، أن قلق المنافسة الرياضية يُعد استجابة سلبية لضغوط المنافسة الرياضية وتظهر على الناشئ

الرياضي قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية عندما ينظر الناشئ لأي موقف مُتعلق بالأداء على أنه تهديد له، وتظهر أعراض القلق على الناشئ على هيئة قلق معرفي كالتفكير السلبي، أو على هيئة قلق جسدي كإفراز العرق أو رعشة الأطراف، وتختلف تلك الأعراض من ناشئ لآخر (٢٤: ١٨١)، (٢٠: ٥٨٢).

ويذكر (Masaki & et al, 2017)، أن مستويات قلق المنافسة الرياضية البسيطة تكون نموذجية ومُتوقعة إلى حد ما بالنسبة للناشئ الرياضي أثناء المشاركة في المنافسات الرياضية، إلا أن المستويات الأعلى من قلق المنافسة الرياضية يمكن أن تؤثر سلباً على أداء الناشئين أثناء المشاركة في المنافسات الرياضية (٢٨: ١٠٥).

ويُضيف (Ong & Chua, 2021)، أن قلق المنافسة الرياضية قد يكون مُعوقاً أو مُيسراً للأداء فقد يستفيد منه بعض الرياضيين، إلا أن نتائج العديد من الأبحاث تشير إلى أن القلق يميل إلى إحداث تأثيرات سلبية كبيرة على الأداء بالنسبة لمعظم الناشئين (٣٠: ١٠٢).

ويشير أسامة كامل راتب (٢٠٠١م)، إلى أن ذهن الناشئ عندما يكون يقظاً أو هادئاً فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم؛ حيث أن تنظيم الطاقة النفسية تؤثر بدورها على الطاقة البدنية، وهنا تتضح أهمية التكامل بين الطاقة البدنية والطاقة النفسية لتحقيق مستوى الأداء الأمثل والذي يساعد الناشئ على التخلص من الضغوط النفسية والقلق والتوتر (٧: ٤٢٠).

ويرى الباحثون أن مشكلة هذه الدراسة تنبثق من فوائد اليقظة العقلية، ودورها في تحسين الأداء الذهني للاعبين المنازلات، وإكساب اللاعب مهارات لانتقاء المثيرات الجديدة والهامة والتي تساعده على التخلص من القلق والضغوط النفسية والتي تؤثر على أدائه، وتُعد من الاستراتيجيات المهمة المُستخدمة في عملية الإعداد النفسي للناشئين والتي تُسهم في رفع مستوى الأداء للوصول لمرحلة الأداء المثالي.

وانطلاقاً مما سبق؛ بالإضافة إلى ما قام به الباحثون من البحث والتحليل للدراسات المرجعية التي تناولت اليقظة العقلية في المجال الرياضي، فقد استوقف الباحثون عدم تطرق أي من الباحثين في البيئة المصرية والعربية لإجراء دراسة علمية لتصميم برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لخفض قلق المنافسة الرياضية للاعبين المنازلات.

لذا؛ كان تفكير الباحثون جدياً في ضرورة تصميم برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية وفعاليتها في خفض قلق المنافسة الرياضية للاعبين المنازلات؛ بما قد يكفل المساهمة في محاولة تطوير البرامج التدريبية المُستهدفة للرياضيين.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق المنافسة الرياضية للاعبين المنازلات، وذلك من خلال:

١. بناء برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية للاعبين المنازلات.
٢. التعرف على الفروق بين متوسطات درجات لاعبي المنازلات (أفراد عينة البحث) للقياسين القبلي والبعدي في (اليقظة العقلية).
٣. التعرف على الفروق بين متوسطات درجات لاعبي المنازلات (أفراد عينة البحث) للقياسين القبلي والبعدي في (قلق المنافسة الرياضية).

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي في مُتغير (اليقظة العقلية) لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي في مُتغير (قلق المنافسة الرياضية) لصالح القياس البعدي.
٣. فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في خفض قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي المنازلات.

مصطلحات البحث:

اليقظة العقلية Mindfulness:

يعرفها (Harris, 2009)، على أنها: "حالة الانتباه المصحوبة بالمرونة والانفتاح إلى الخبرات الجديدة في لحظتها بعيداً عن الخبرات السابقة" (٢٢: ٢١).

كما يعرفها (Janssen & et al, 2016)، على أنها: "القدرة على توجيه الانتباه بصورة عمدية إلى التجارب والخبرات التي تحدث في اللحظة الراهنة وتقبلها دون التسرع في إصدار أحكاماً عليها، مع المحافظة على الهدوء في جميع المواقف والأوقات" (٢٥: ٢).

قلق المنافسة Competition Anxiety:

يُعرفه إبراهيم عبد ربه خليفة، وآخرون (٢٠٠٨م)، على أنه: "القلق الناتج عن موقف اشتراك اللاعب في المنافسات الرياضية المختلفة، ويمتد تأثير قلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة وأثناء المنافسة وعقب انتهاء المنافسة" (١: ١٨٩).

كما يُعرفه محمد حسن علاوى (٢٠١٢م)، على أنه: "الحالة الإنفعالية التي تتميز بمشاعر ذاتية وشعورية بتوقع الخطر والتوتر مع ارتباطها بتنشيط الجهاز العصبى اللاإرادى وذلك في حالة أو موقف المنافسة الرياضية" (١٤: ١٧٣).

الدراسات المرجعية:

استعان الباحثون بمجموعة من الدراسات المرجعية العربية والأجنبية المرتبطة بمُتغيرات البحث والتي بلغ عددها (١٤) دراسة بواقع (٩) دراسات عربية، و(٥) دراسات أجنبية، وتم عرض الدراسات المرجعية وفقاً لتسلسلها التاريخي من الأقدم للأحدث، وموضحاً بها «القائم بالدراسة، العام الميلادى، الهدف، المنهج المُستخدم، عينة البحث، أداة جمع البيانات، وأهم النتائج المُستخلصة من الدراسة»، وجاءت الدراسات المرجعية على النحو التالى:

- دراسة (Araas, 2008) (١٧)، والتي هدفت إلى التعرف على أثر جمعيات اليقظة العقلية ودورها فى خفض الضغوط وتعزيز السلوك الصحى والكفاءة الذاتية، واستخدم الباحث المنهج الوصفى، واشتملت عينة الدراسة على (٢٠٢٩) طالباً جامعياً، واشتملت أدوات جمع البيانات على (جمع معلومات عن الحالة الجسدية والسلوك الصحى، مقياسين لليقظة العقلية، مقياس الكفاءة الذاتية العام، مقياس الضغط العام، ومقياس الضغوط الأكاديمية). وتمثلت أهم النتائج فى: وجود فروق فى مستوى اليقظة العقلية فى مجال القبول دون إصدار أحكام عند الإناث ومستوى أعلى فى مجال التصرف بوعى عند الذكور، ووجود علاقة عكسية بين اليقظة العقلية ومستوى الضغوط، وأيضاً وجود علاقة طردية بين اليقظة العقلية والسلوك الصحى.

- دراسة (Salustri, 2009) (٣٢)، والتي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج لليقظة العقلية للحد من الضغوط وتحسين جودة الحياة للطلاب المراهقين فى المدارس الثانوية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (٧) طلاب موزعين إلى (٥) طلاب ذكور، و(٢) طلاب إناث، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس الانتباه والوعى العقلى، مقياس السلوك، مقياس رضا الحياة للطلبة،

ومقياس الضغط النفسى). وتمثلت أهم النتائج فى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الوعى باليقظة العقلية لصالح الإناث؛ مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبى لليقظة العقلية فى الحد من الضغوط وتحسين جودة الحياة للطلاب المراهقين فى المدارس الثانوية أفراد عينة البحث.

- دراسة (Rahmani & et al, 2015) (٣١)، والتي هدفت إلى التعرف على فاعلية التدريب على اليقظة العقلية المستندة على خفض الضغط النفسى والتدريب على اليوغا الواعية فى تحسين مستوى جودة الحياة لدى المرضى الذين يعانون من مرض السكرى النوع الثانى، واستخدم الباحثون المنهج التجريبى، واشتملت عينة الدراسة على مجموعتين إحداهما تجريبية وبلغت (١٢) فرداً تدربوا على برنامج اليقظة العقلية وتمارين اليوغا الواعية، والأخرى ضابطة وبلغت (١٢) فرداً لم يتعرضوا للبرنامج، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس الضغط النفسى، ومقياس جودة الحياة). وتمثلت أهم النتائج فى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مستوى الضغط النفسى وجودة الحياة لصالح المجموعة التجريبية؛ مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبى القائم على اليقظة العقلية وتمارين اليوغا الواعية فى خفض مستوى الضغط النفسى وتحسين مستوى جودة الحياة لدى المرضى الذين يعانون من مرض السكرى النوع الثانى.

- دراسة (Chun-Qing & et al, 2016) (١٨)، والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والاحترق النفسى ودور المُعد النفسى فى تجنب الآثار السلبية للاحتراق النفسى، واستخدم الباحثون المنهج الوصفى، واشتملت عينة الدراسة على (٣٨٧) من الناشئين والناشئات النُخبة فى الصين يبلغ متوسط أعمارهم (١٥,٤٤) سنة، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس الإبلاغ الذاتى عن اليقظة العقلية، مقياس الاحتراق الرياضى). وتمثلت أهم النتائج فى: وجود علاقة عكسية بين اليقظة العقلية ودور المُعد النفسى وبين أبعاد الاحتراق النفسى، كما لا يوجد اختلاف بين الجنسين فى مُتغيرات الدراسة.

- دراسة سامى محسن الختاتنه (٢٠١٩م) (١١)، والتي هدفت إلى التحقق من فاعلية التدريب على برنامج اليقظة العقلية فى خفض مستوى الضغط النفسى وتحسين مستوى نمط الحياة لدى عينة من طلبة جامعة حكومية فى الأردن، واستخدم الباحث المنهج التجريبى، واشتملت عينة الدراسة على (١٢٨) طالباً وطالبة، تم توزيعهم إلى

مجموعتين إحداها تجريبية وبلغت (٦٤) طالباً وطالبة تدربوا على برنامج اليقظة العقلية، والأخرى ضابطة وبلغت (٦٤) طالباً وطالبة لم يتعرضوا للبرنامج، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس الضغط النفسى، ومقياس نمط الحياة). وتمثلت أهم النتائج فى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسى ونمط الحياة لصالح المجموعة التجريبية؛ مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبى لليقظة العقلية فى خفض مستوى الضغط النفسى وتحسين مستوى نمط الحياة للطلاب أفراد عينة البحث.

- دراسة أحمد البيومى على، ومنى أحمد دويدار (٢٠٢٠م) (٢)، والتي هدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى مُدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفى، واشتملت عينة الدراسة على (٩٥) مدرب موزعين إلى (٧١) مدرب للرياضات الفردية، و(٢٤) مدرب للألعاب الجماعية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس اليقظة العقلية للمدربين، ومقياس مصادر الضغوط النفسية للمدربين). وتمثلت أهم النتائج فى: تميز مقياسي اليقظة العقلية والضغوط النفسية بمُعاملات صدق وثبات عالية، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية لمُدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية.

- دراسة حسين السعيد عبد المجيد (٢٠٢١م) (١٠)، والتي هدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط النفسية لناشئ الألعاب الفردية والجماعية، واستخدم الباحث المنهج الوصفى، واشتملت عينة الدراسة على (١٢٠) ناشئ من ناشئ الألعاب الفردية والجماعية، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس اليقظة العقلية للناشئين، ومقياس مصادر الضغوط النفسية للناشئين). وتمثلت أهم النتائج فى: أن مقياس اليقظة العقلية للناشئين أثبت صلاحيته فى التعرف على مستوى اليقظة العقلية للناشئين، الوزن النسبى لمحاور اليقظة العقلية تتراوح ما بين (٧٦,٤٣%) و(٨٢,٩٨%)، وجاء محور (الوعى للحظة الحالية) فى المرتبة الأولى بوزن نسبى (٨٢,٩٨%)، بينما جاء محور (التفاعل مع الخبرات الداخلية) فى المرتبة الأخيرة بوزن نسبى (٧٦,٤٣%)، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير نوع النشاط (فردى- جماعى) لمحاور (الوعى للحظة الحالية،

التفكير الإبداعي)، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والضغط النفسي لناشئي الألعاب الفردية والجماعية.

- دراسة عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢١م) (١٢)، والتي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج نفسى تدريبى قائم على اليقظة العقلية فى خفض الضغوط النفسية لناشئي الألعاب الفردية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (٢٠) ناشئاً من ناشئي الألعاب الفردية للمرحلة العمرية من (١٤ - ١٦) سنة بنادى جزيرة الورد الرياضى بمحافظة الدقهلية، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس اليقظة العقلية للناشئين، وقائمة مصادر الضغوط النفسية للناشئين). وتمثلت أهم النتائج فى: فعالية البرنامج النفسى التدريبى القائم على اليقظة العقلية فى خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى اليقظة العقلية لناشئي الألعاب الفردية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث للقياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مُتغير (اليقظة العقلية) لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث للقياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية فى مُتغير (الضغط النفسي) لصالح القياس البعدي، ووجود نسب تحسن بلغت (١١٣,٨٥%)، للمجموعة التجريبية فى مستوى اليقظة العقلية، كما توجد نسب تحسن بلغت (-٣٣,١٦%) للمجموعة التجريبية فى مستوى الضغوط النفسية، وتُعزى نسب التحسن إلى تطبيق البرنامج النفسى القائم على اليقظة العقلية.

- دراسة مصطفى أمين الأشقر (٢٠٢٢م) (١٥)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج باستخدام تدريبات اليقظة العقلية على مستوى الأداء المهارى لناشئي الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (١٥) ناشئاً من ناشئي الكرة الطائرة بنادى الحوار الرياضى بمحافظة الدقهلية، واشتملت أدوات جمع البيانات على (الاختبارات البدنية قيد البحث، الاختبارات المهارية قيد البحث، ومقياس اليقظة العقلية لناشئي الكرة الطائرة). وتمثلت أهم النتائج فى: فعالية البرنامج المقترح باستخدام تدريبات اليقظة العقلية فى تحسين مستوى الأداء المهارى لناشئي الكرة الطائرة، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث للقياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية فى مُتغير (اليقظة العقلية) ومستوى الأداء المهارى لناشئي الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

- دراسة أحمد محمد عبد المنعم، ومحمد عبد العزيز عرفة (٢٠٢٢)(٥)، والتي هدفت إلى تحليل مستويات قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بمستوى الإنجاز لدى السباحين الناشئين، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (١٥٢) سباح ناشئ، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس قلق المنافسة الرياضية: إعداد/ راينز مارتينز). وتمثلت أهم النتائج في: أن قلق المنافسة الرياضية لدى ناشئ السباحة قد بلغ (٦٥,٣٣%)، كما توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المنافسة الرياضية ومستوى الإنجاز للسباحين الناشئين.
- دراسة (Mojtahedi & et al, 2023)(٢٩)، والتي هدفت إلى التعرف على مستوى قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بالقوة العقلية لدى لاعبي الرياضات القتالية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (١٩٤) من لاعبي الرياضات القتالية، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس قلق المنافسة الرياضية، ومقياس القوة العقلية وسمات الشخصية الرياضية). وتمثلت أهم النتائج في: أن الرياضيين الأقوياء عقلياً يعانون من مستويات أقل من القلق المعرفي والجسدي ويتمتعون بثقة أعلى بالنفس قبل خوض المنافسات الرياضية.
- دراسة أحمد كمال نصارى، وآخرون (٢٠٢٣)(٤)، والتي هدفت إلى التعرف على مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي منتخبات جامعة سوهاج في الرياضات الفردية والجماعية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (١٢٥) لاعب من لاعبي المنتخبات الفردية والجماعية بجامعة سوهاج، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس قلق المنافسة الرياضية). وتمثلت أهم النتائج في: بناء مقياس قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي منتخبات جامعة سوهاج في الرياضات الفردية والجماعية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع محاور مقياس قلق المنافسة الرياضية بين أفراد عينة البحث من لاعبي الرياضات الفردية والجماعية لصالح لاعبي الرياضات الفردية.
- دراسة أحمد عبد المعز السنتريسى، وآخرون (٢٠٢٤)(٣)، والتي هدفت إلى التعرف على الخصائص السيكمومترية لمقياس قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي رياضة كرة السلة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (٦٥) من لاعبي كرة السلة الذكور والإناث، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس قلق المنافسة الرياضية). وتمثلت أهم النتائج في: بناء مقياس قلق المنافسة الرياضية لدى

لاعبى كرة السلة وفقاً لمتغير الجنس، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى جميع محاور مقياس قلق المنافسة الرياضية بين أفراد عينة البحث من لاعبي كرة السلة الذكور والإناث لصالح عينة الإناث.

- دراسة تيلولى أبو بكر، ونحال حميد (٢٠٢٥م) (٩)، والتي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج لليقظة العقلية فى التقليل من قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (١٣) لاعباً من لاعبي كرة القدم، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس اليقظة العقلية، مقياس قلق المنافسة الرياضية). وتمثلت أهم النتائج فى: فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية فى التقليل من سمة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

التعليق على الدراسات المرجعية:

يتضح من عرض الدراسات المرجعية أنها أجريت فى الفترة من (٢٠٠٨م) إلى (٢٠٢٥م)، واستخدمت (٦) دراسات المنهج التجريبي؛ فضلاً عن (٨) دراسات استخدموا المنهج الوصفي، واستهدفت بعض الدراسات إيجاد علاقات بين اليقظة العقلية وقلق المنافسة الرياضية ومتغيرات أخرى، واستهدف البعض الآخر وضع برامج نفسية وإرشادية قائمة على اليقظة العقلية، وكذلك برامج إرشادية لخفض قلق المنافسة الرياضية، وتم استهداف عينات متنوعة مثل الناشئين والمُدرِّبين الرياضيين وطلاب المدارس والجامعات، وتراوحت أعدادها ما بين (٧) إلى (٦٤) مفحوص فى الدراسات التجريبية، أما فى الدراسات الوصفية فقد تراوحت أعدادها ما بين (٩٥) إلى (٢٠٢٩) مفحوص.

مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية:

يرى الباحثون أن تلك الدراسات المرجعية فى مجملها قد ساهمت فى إلقاء الضوء على تحديد الخطوط الرئيسية لهذه الدراسة من حيث صياغة أهداف وفروض البحث، كما ساهمت فى التوصل لأبعاد البرنامج الإرشادى القائم على اليقظة العقلية للاعبى المنافسات، وكذلك تحديد أهداف ومحتوى البرنامج الإرشادى، والمدة الزمنية للبرنامج الإرشادى، وعدد الوحدات التدريبية، وزمن كل وحدة، وتحديد طبيعة تطبيق البرنامج الإرشادى، وطرق قياس اليقظة العقلية وقلق المنافسة الرياضية، وتحديد المُعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث، والاسترشاد بنتائج هذه الدراسات فى تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالى.

خطة البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته لملاءمته لطبيعة البحث، باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة.

مجتمع البحث:

يُمثل مجتمع البحث لاعبي المنافلات (ملاكمة، مصارعة، كاراتيه، جودو) من الذكور والإناث للمرحلة العمرية من (١٤ - ١٦) سنة، بنادي مركز شباب دمياط بمحافظة دمياط، والمُسجلين بالاتحاد الرياضي الخاص باللعبة بالموسم التدريبي (٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م).

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي المنافلات (ملاكمة، مصارعة، كاراتيه، جودو) من الذكور والإناث للمرحلة العمرية من (١٤ - ١٦) سنة، بنادي مركز شباب دمياط بمحافظة دمياط، وبلغ قوامها (٢٠) لاعباً من لاعبي المنافلات؛ فضلاً عن (٤٠) لاعباً من لاعبي المنافلات كعينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة البحث الأساسية، وجدول (١) وشكل (١) يوضحان التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية والنسبة المئوية لها.

جدول (١): توصيف عينة البحث الأساسية

ألعاب المنافلات				البيان
جودو	كاراتيه	مصارعة	ملاكمة	الفئة
٤	٤	٥	٧	العدد
٢٠ %	٢٠ %	٢٥ %	٣٥ %	النسبة المئوية
٢٠				المجموع

ومن خلال دراسة جدول (١)، يتبين: التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية والنسبة المئوية لها؛ حيث تمثلت عينة البحث الأساسية في (٢٠) لاعباً من لاعبي المنافلات (ملاكمة، مصارعة، كاراتيه، جودو) من الذكور والإناث بنادي مركز شباب دمياط بمحافظة دمياط، وتراوح النسبة المئوية ما بين (٢٠%) إلى (٣٥%).

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

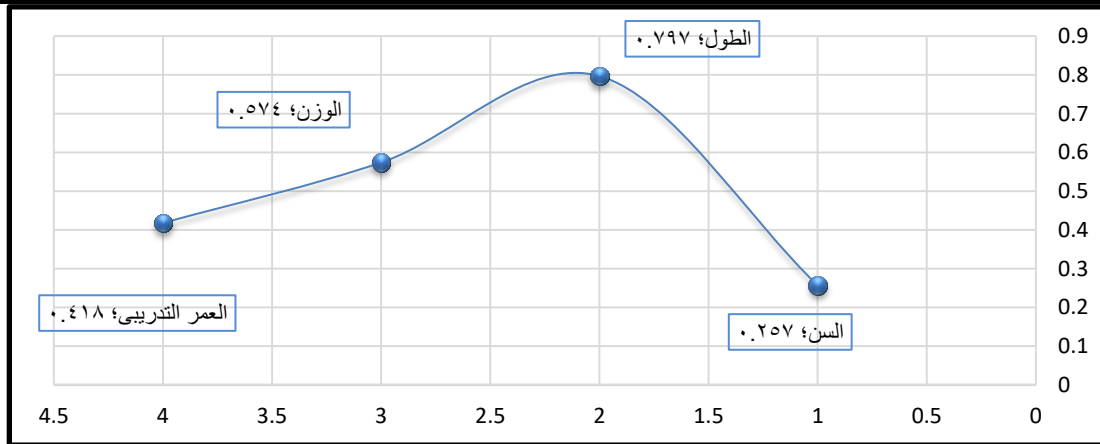
قام الباحثون بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث من حيث مُتغيرات النمو (السن، الطول، والوزن)، ومُتغير (العمر التدريبي)، والمُتغيرات النفسية (اليقظة العقلية، قلق المنافسة الرياضية)، وذلك للتأكد من تجانس أفراد عينة البحث، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢): إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في مُتغيرات النمو (السن- الطول- الوزن) ومُتغير (العمر التدريبي) والمُتغيرات النفسية (اليقظة العقلية - قلق المنافسة)

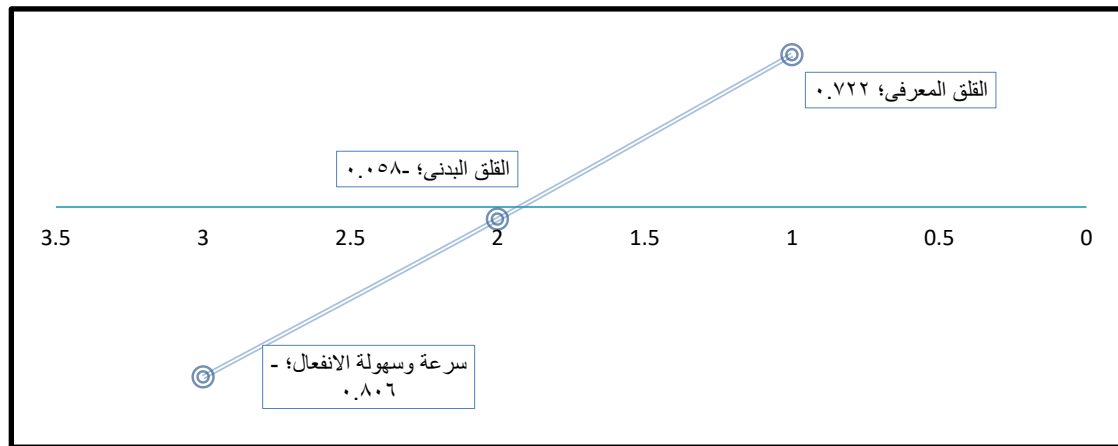
(ن = ٢٠)

م	المُتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٤,٨٥	١٥,٠٠	٠,٧٥	٠,٢٦
٢	الطول	سم	١٧٠,٠٥	١٧٠,٠٠	١,٩٣	٠,٨٠
٣	الوزن	كجم	٦٨,٨٠	٦٨,٠٠	١,٩٨	٠,٥٧
٤	العمر التدريبي	سنة	٤,٧٥	٥,٠٠	٠,٧٢	٠,٤٢
٥	تركيز الانتباه للحظة الحالية	درجة	٢٥,٠٥	٢٦,٠٠	٢,٠٦	١,٠٣-
	الوعي للحظة الحالية	درجة	٢١,٩٠	٢١,٠٠	١,٤٨	٠,١٩
	التفكير الإبداعي	درجة	٢٤,٥٠	٢٦,٠٠	١,٧٠	٠,٨٢-
	التفاعل مع الخبرات الداخلية	درجة	٢٦,٦٥	٢٦,٠٠	١,٣٥	٠,٤٣-
٦	القلق المعرفي	درجة	٤٦,٦٠	٤٥,٠٠	١,٩٦	٠,٧٢
	القلق البدني	درجة	٤٥,٦٠	٤٥,٠٠	١,٥٠	٠,٠٦-
	سرعة وسهولة الانفعال	درجة	٤٨,٠٠	٥٠,٠٠	٣,٤٩	٠,٨١-

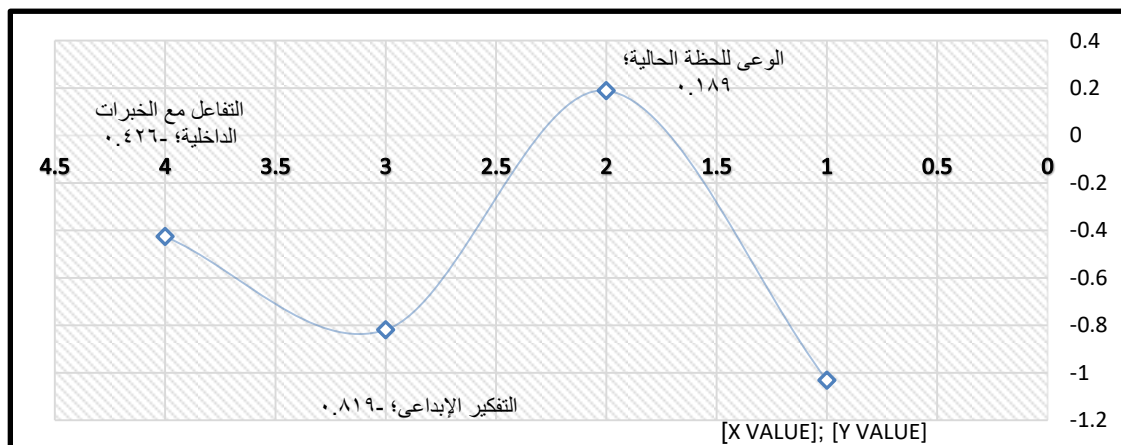
ومن خلال دراسة جدول (٢)، يتبين: أن جميع قيم مُعاملات الالتواء انحصرت ما بين (± 3) ؛ مما يؤكد على إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في مُتغيرات النمو (السن، الطول، والوزن)، ومُتغير (العمر التدريبي)، والمُتغيرات النفسية (اليقظة العقلية، قلق المنافسة الرياضية)، وهذا يدل على أن عينة البحث متجانسة في تلك المُتغيرات.



شكل (١): قيم معامل الالتواء لعينة البحث وفقاً للمتغيرات الأساسية



شكل (٢): قيم معامل الالتواء لعينة البحث وفقاً لمتغير اليقظة العقلية



شكل (٣): قيم معامل الالتواء لعينة البحث وفقاً لمتغير قلق المنافسة

أدوات جمع البيانات:

تم تحديد الوسائل والأدوات التي تتناسب مع طبيعة وأهداف الدراسة وتمثلت في الآتي:

- مقياس اليقظة العقلية للناشئين: من إعداد/ حسين السعيد عبد المجيد، مرفق (٢).

- مقياس قلق المنافسة الرياضية: من إعداد/ محمد حسن علاوى، مرفق (٤).
- البرنامج الإرشادى القائم على اليقظة العقلية للاعبى المنازلات: إعداد/ الباحثون، مرفق (٧).

أولاً: مقياس اليقظة العقلية للناشئين (إعداد/ حسين السعيد عبد المجيد) (٢٠٢١م):

أعد هذا المقياس حسين السعيد عبد المجيد (٢٠٢١م)، ويهدف هذا المقياس إلى قياس مستوى اليقظة العقلية للناشئين؛ حيث يتضمن المقياس (٣٦) عبارة مُوزعين على (٤) أبعاد كالتالى (تركيز الانتباه للحظة الحالية، الوعى للحظة الحالية، التفكير الإبداعي، والتفاعل مع الخبرات الداخلية)؛ حيث تم توزيع (٣٢) عبارة فى نفس اتجاه البُعد (عبارات إيجابية)؛ فى حين تم توزيع (٤) عبارات فى عكس اتجاه البُعد (عبارات سلبية)، وتم وضع ميزان تقدير خماسى لكل عبارات المقياس مُدرج من خمسة استجابات، وهى: (تنطبق تماماً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لا تنطبق تماماً)؛ ويتيح هذا الميزان مجالاً أوسع لتحديد الاتجاه بدرجة أكبر من الدقة ومنعاً للحيدانية؛ ومن ثم قام الباحثون بإجراء المُعاملات العلمية (الصدق، الثبات) على المقياس من خلال تطبيقه على العينة الإستطلاعية للتأكد من مدى مُناسبته لقياس اليقظة العقلية للاعبى المنازلات.

حساب المُعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس اليقظة العقلية للناشئين:

صدق المقياس:

قام الباحثون بحساب مُعامل صدق مقياس اليقظة العقلية للناشئين من خلال حساب صدق التكوين الفرضى باستخدام طريقة الاتساق الداخلى، وذلك بالتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبُعد المُنتمية إليه، ومدى ارتباط مجموع درجات أبعاد المقياس فيما بينها، ومدى ارتباط مجموع درجات كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك من خلال تطبيق مقياس اليقظة العقلية للناشئين على عينة البحث الإستطلاعية والبالغ عددها (٤٠) لاعباً من لاعبي المنازلات، كما هو موضح بالجدول (٣)، (٤)، (٥).

جدول (٣): قيم معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للبعد لمقياس اليقظة العقلية للناشئين

(ن = ٤٠)

تركيز الانتباه للحظة الحالية		الوعي للحظة الحالية		التفكير الإبداعي		التفاعل مع الخبرات الداخلية	
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
١	*٠,٥٨٢	٢	*٠,٦١٩	٣	*٠,٦٨٢	٤	*٠,٥٨٧
٥	*٠,٥٣٢	٦	*٠,٦٢٥	٧	*٠,٥٨١	٨	*٠,٥٣٥
٩	*٠,٥٣٩	١٠	*٠,٥٣٠	١١	*٠,٦٥٩	١٢	*٠,٦٣٢
١٣	*٠,٧٢٥	١٤	*٠,٥٩٥	١٥	*٠,٤٨٦	١٦	*٠,٦٥٠
١٧	*٠,٦٣٢	١٨	*٠,٦١٠	١٩	*٠,٤٧٧	٢٠	*٠,٥٠١
٢١	*٠,٥٢٢	٢٢	*٠,٥٩١	٢٣	*٠,٥٩١	٢٤	*٠,٥٩٩
٢٥	*٠,٥٤٨	٢٦	*٠,٥٨٢	٢٧	*٠,٥١٠	٢٨	*٠,٤٢٥
٢٩	*٠,٤٩٥	٣٠	*٠,٤٩٨	٣١	*٠,٥٢٢	٣٢	*٠,٤٥٣
٣٣	*٠,٦٢٥			٣٥	*٠,٦٣١	٣٤	*٠,٦١٧
						٣٦	*٠,٥٥٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣١٢) * دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ومن خلال دراسة جدول (٣)، يتبين: وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع العبارة والمجموع الكلي للبعد تراوح بين (٠,٤٢٥) إلى (٠,٧٢٥)؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع الأبعاد لمقياس اليقظة العقلية للناشئين، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

جدول (٤): قيم معامل الارتباط بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية للناشئين

(ن = ٤٠)

م	الأبعاد	تركيز الانتباه للحظة الحالية	الوعي للحظة الحالية	التفكير الإبداعي	التفاعل مع الخبرات الداخلية
١	تركيز الانتباه للحظة الحالية		*٠,٥٨٢	*٠,٦٢٨	*٠,٥٩٣
٢	الوعي للحظة الحالية			*٠,٥١٦	*٠,٥٧٦
٣	التفكير الإبداعي				*٠,٥٤٨
٤	التفاعل مع الخبرات الداخلية				

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣١٢) * دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ومن خلال دراسة جدول (٤)، يتبين: وجود ارتباطات بينية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المقياس وبعضها البعض تراوحت بين (٠,٥١٦) إلى (٠,٦٢٨)، كما تعكس القوة المرتفعة نسبياً لمعامل الارتباط وجود درجة من الاستقلالية النسبية بين أبعاد المقياس؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية للناشئين، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

جدول (٥): قيم معامل الارتباط بين مجموع البُعد وبين المجموع الكلي لمقياس اليقظة العقلية للناشئين

(ن = ٤٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	تركيز الانتباه للحظة الحالية	*٠,٦٢٥
٢	الوعي للحظة الحالية	*٠,٦٠٦
٣	التفكير الإبداعي	*٠,٥٤٨
٤	التفاعل مع الخبرات الداخلية	*٠,٦٧٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣١٢) * دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ومن خلال دراسة جدول (٥)، يتبين: وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين المجموع الكلي للبعد وبين المجموع الكلي لمقياس اليقظة العقلية للناشئين وتراوحت ما بين (٠,٥٤٨) إلى (٠,٦٧٣)؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس وبين المقياس ككل، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

ثبات المقياس:

قام الباحثون بحساب مُعامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس إلى نصفين مُتساويين لاستخراج قيمة مُعامل ثباته، وذلك باستخدام مُعادلة سبيرمان براون ومُعادلة جتمان العامة للتجزئة النصفية، وكذلك تم حساب مُعامل الثبات بمُعادلة ألفا كرونباخ، وذلك من خلال تطبيق مقياس اليقظة العقلية للناشئين على عينة البحث الإستطلاعية والبالغ عددها (٤٠) لاعباً من لاعبي المنازلات، وتم حساب مُعادلة مُعامل الثبات للمقياس للتأكد من ثبات المقياس، كما هو موضح بجدول (٦).

جدول (٦): ثبات مقياس اليقظة العقلية للناشئين

(ن = ٤٠)

م	البعد	مُعامل الارتباط	حساب مُعاملات الثبات		
			سبيرمان براون Spearman Brown	جتمان Jtman	ألفا كرونباخ alpha coefficient
١	تركيز الانتباه للحظة الحالية	*٠,٦١٣	*٠,٦٦٧	*٠,٧٦٦	*٠,٨٢١
٢	الوعي للحظة الحالية	*٠,٧٢١	*٠,٧٤٨	*٠,٧٤٦	*٠,٨١٥
٣	التفكير الإبداعي	*٠,٧٢٥	*٠,٨٦٧	*٠,٨٣٦	*٠,٨٤٦
٤	التفاعل مع الخبرات الداخلية	*٠,٨٣٣	*٠,٨٧٧	*٠,٨٦٩	*٠,٨٧٢
	ثبات المقياس ككل	*٠,٥٧٢	*٠,٥١٧	*٠,٥١٣	*٠,٧٦٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣١٢) * دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ومن خلال دراسة جدول (٦)، يتبين: وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، كما تبين ثبات المقياس وأبعاده؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة بيرسون

(٠,٥٧٢) وبطريقة سبيرمان براون (٠,٥١٧)، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٧٦٦)؛ مما يشير لارتفاع مُعامل ثبات المقياس وأبعاده قيد البحث.

ثانياً: مقياس قلق المنافسة الرياضية (إعداد/ محمد حسن علاوى) (١٩٩٤م):

أعد هذا المقياس محمد حسن علاوى (١٩٩٤م)، ويهدف هذا المقياس إلى قياس مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى الرياضيين؛ حيث يتضمن المقياس (٤٥) عبارة مُوزعين على (٣) أبعاد بواقع (١٥) عبارة تُمثل كل بُعد، وجاءت الأبعاد الثلاثة كالتالى: القلق المعرفى: ويُمثل (توقع سوء المستوى وعدم الإجابة فى المنافسة)، القلق البدنى: ويُمثل (الأعراض الجسمية كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب وافرزات العرق)، وسرعة وسهولة الانفعال: ويُمثل (حالات التوتر النفسى والعصبية والاضطرابات والنرفزة).

جدول (٧): أرقام العبارات فى اتجاه البُعد وعكس اتجاه البُعد لمقياس قلق المنافسة الرياضية

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات		أرقام العبارات فى اتجاه البُعد	أرقام العبارات فى عكس اتجاه البُعد
		فى اتجاه البُعد	عكس اتجاه البُعد		
١	القلق المعرفى	١٢	٣	٣، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧	٦، ٣٦، ٤٥
٢	القلق البدنى	١١	٤	٤، ٧، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٨، ٣١	١، ١٠، ٢٥، ٣٤
٣	سرعة وسهولة الانفعال	١٠	٥	٢، ٥، ٨، ١١، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٥	١٤، ١٧، ٣٢، ٣٨، ٤١

ومن خلال دراسة جدول (٧)، يتبين: أعداد وأرقام العبارات فى اتجاه البُعد والعبارات فى عكس اتجاه البُعد بمقياس قلق المنافسة الرياضية.

تصحيح المقياس:

تم استخدام ميزان تقدير رُباعى لحساب درجة الاستجابة للمفحوصين، ويتيح هذا الميزان مجالاً أوسع لتحديد الاتجاه بدرجة أكبر من الدقة ومنعاً للحيدة، ويتدرج الميزان من أربعة استجابات، وهى: (أبداً تقريباً، أحياناً، غالباً، دائماً تقريباً)؛ حيث يُعبر ذلك عن درجات (١، ٢، ٣، ٤) على التوالى للعبارات فى نفس اتجاه البُعد وعددها (٣٣) عبارة؛ بينما تُعبر عن درجات (٤، ٣، ٢، ١) على التوالى للعبارات فى عكس اتجاه البُعد وعددها (١٢) عبارة، ويتم جمع درجات كل بُعد على حدة وكلما اقتربت درجة اللاعب فى كل بُعد من الدرجة القصوى للبُعد وقدرها (٦٠) درجة كلما تميز بزيادة الخاصية التى يقيسها البُعد، وتتراوح الدرجة الكلية لمقياس

قلق المنافسة الرياضية ما بين (١٨٠) درجة كحد أقصى، و(٤٥) درجة كحد أدنى، كما سوف يرد فى مفتاح تصحيح المقياس - مرفق (٥).

جدول (٨): الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجات أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية والدرجة الكلية للمقياس

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات		الحد الأقصى	الحد الأدنى
		فى اتجاه البُعد	عكس اتجاه البُعد		
١	القلق المعرفى	١٢	٣	٦٠	١٥
٢	القلق البدنى	١١	٤	٦٠	١٥
٣	سرعة وسهولة الانفعال	١٠	٥	٦٠	١٥
	المجموع	٤٥		١٨٠	٤٥

ومن خلال دراسة جدول (٨)، يتبين: الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجات أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية والدرجة الكلية للمقياس.

ومن ثم قام الباحثون بإجراء المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) على المقياس من خلال تطبيقه على العينة الإستطلاعية للتأكد من مدى مُناسبته لقياس قلق المنافسة الرياضية للاعبى المنافزلات.

حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس قلق المنافسة الرياضية:
صدق المقياس:

قام الباحثون بحساب مُعامل صدق مقياس قلق المنافسة الرياضية من خلال حساب صدق التكوين الفرضى باستخدام طريقة الاتساق الداخلى، وذلك بالتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للُبُعد المُنتمية إليه، ومدى ارتباط مجموع درجات أبعاد المقياس فيما بينها، ومدى ارتباط مجموع درجات كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك من خلال تطبيق مقياس قلق المنافسة الرياضية على عينة البحث الإستطلاعية والبالغ عددها (٤٠) لاعباً من لاعبى المنافزلات، كما هو موضح بجداول (٩)، (١٠)، (١١).

جدول (٩): قيم معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للبعد لمقياس قلق المنافسة الرياضية

(ن = ٤٠)

القلق المعرفي		القلق البدني		سرعة وسهولة الانفعال	
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
٣	*٠,٦٨٣	١	*٠,٥٢٥	٢	*٠,٦٦٢
٦	*٠,٥٩٨	٤	*٠,٥٤٠	٥	*٠,٦٥٠
٩	*٠,٦٢٥	٧	*٠,٥٤٩	٨	*٠,٦٩٨
١٢	*٠,٦٧٧	١٠	*٠,٦٣٠	١١	*٠,٦٥٣
١٥	*٠,٥٤٨	١٣	*٠,٥٨٠	١٤	*٠,٦٤٠
١٨	*٠,٦٥٢	١٦	*٠,٦٠٩	١٧	*٠,٦٨٨
٢١	*٠,٥٦٥	١٩	*٠,٦٧٢	٢٠	*٠,٦٧٨
٢٤	*٠,٥٢١	٢٢	*٠,٥١٨	٢٣	*٠,٥٩٩
٢٧	*٠,٦٥٩	٢٥	*٠,٥٧٨	٢٦	*٠,٦٦٢
٣٠	*٠,٦٢٥	٢٨	*٠,٥٦٨	٢٩	*٠,٦٢١
٣٣	*٠,٥٨٥	٣١	*٠,٤٤٤	٣٢	*٠,٦٨٥
٣٦	*٠,٦١٢	٣٤	*٠,٦٨٥	٣٥	*٠,٦٦١
٣٩	*٠,٥١٢	٣٧	*٠,٥٠٦	٣٨	*٠,٥٣٩
٤٢	*٠,٤٥٨	٤٠	*٠,٦٠٨	٤١	*٠,٥٥٩
٤٥	*٠,٥٦٩	٤٣	*٠,٥٩٠	٤٤	*٠,٦٧٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣١٢) * دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ومن خلال دراسة جدول (٩)، يتبين: وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع العبارة والمجموع الكلي للبعد تراوح بين (٠,٤٤٤) إلى (٠,٦٩٨)، وبالتالي فإن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية؛ مما يُشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع الأبعاد لمقياس قلق المنافسة الرياضية، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

جدول (١٠): قيم معامل الارتباط بين أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية

(ن = ٤٠)

م	الأبعاد	القلق المعرفي	القلق البدني	سرعة وسهولة الانفعال
١	القلق المعرفي		*٠,٦٢٥	*٠,٥٤٠
٢	القلق البدني			*٠,٥٩٣
٣	سرعة وسهولة الانفعال			

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣١٢) * دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ومن خلال دراسة جدول (١٠)، يتبين: وجود ارتباطات بينية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المقياس وبعضها تراوحت بين (٠,٥٤٠) إلى (٠,٦٢٥)، كما تعكس قوة الارتباط والاستقلالية النسبية بين أبعاد المقياس؛ مما يُشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

جدول (١١): قيم مُعامل الارتباط بين مجموع البُعد وبين المجموع الكلي لمقياس قلق المنافسة الرياضية

(ن = ٤٠)

م	الأبعاد	مُعامل الارتباط
١	القلق المعرفي	*٠,٧٢٥
٢	القلق البدني	*٠,٧٩٧
٣	سرعة وسهولة الانفعال	*٠,٦٦٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣١٢) * دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ومن خلال دراسة جدول (١١)، يتبين: وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين المجموع الكلي للبُعد وبين المجموع الكلي للمقياس تراوحت بين (٠,٦٦٥) إلى (٠,٧٩٧)؛ مما يُشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية وبين المقياس ككل، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

ثبات المقياس:

قام الباحثون بحساب مُعامل الثبات لمقياس قلق المنافسة الرياضية بطريقة التجزئة النصفية، وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس إلى نصفين مُتساويين لاستخراج قيمة مُعامل ثباته، وذلك باستخدام مُعادلة سبيرمان براون ومُعادلة جتمان العامة للتجزئة النصفية، وكذلك تم حساب مُعامل الثبات بمُعادلة ألفا كرونباخ، وذلك من خلال تطبيق مقياس قلق المنافسة الرياضية على عينة البحث الإستطلاعية والبالغ عددها (٤٠) لاعباً من لاعبي المنازل، وتم حساب مُعادلة مُعامل الثبات للمقياس للتأكد من ثبات المقياس، كما هو موضح بجدول (١٢)

جدول (١٢): ثبات مقياس قلق المنافسة الرياضية

(ن = ٤٠)

م	البعد	مُعامل الارتباط	حساب مُعاملات الثبات		
			سبيرمان براون Spearman Brown	جتمان Jtman	ألفا كرونباخ alpha coefficient
١	القلق المعرفي	*٠,٨٦٨	*٠,٩٢٩	*٠,٩٢٩	*٠,٩٤٩
٢	القلق البدني	*٠,٥٦٧	*٠,٧٢٤	*٠,٧٠٨	*٠,٨٤٠
٣	سرعة وسهولة الانفعال	*٠,٦٦٦	*٠,٧٩٩	*٠,٧٩٥	*٠,٨٤٣
	ثبات المقياس ككل	*٠,٦٣٠	*٠,٦٦١	*٠,٦٦١	*٠,٧٩٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣١٢) * دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ومن خلال دراسة جدول (١٢)، يتبين: وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، كما تبين ثبات مقياس قلق المنافسة الرياضية وأبعاده؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة بيرسون (٠,٦٣٠) وبطريقة سبيرمان براون (٠,٦٦١)، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٧٩٩)؛ مما يُشير لارتفاع مُعامل ثبات مقياس قلق المنافسة الرياضية وأبعاده قيد البحث.

البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية (إعداد/ الباحثون):

خطوات تصميم البرنامج الإرشادي المقترح:

قام الباحثون بتصميم برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية للتعرف على فعاليته في خفض قلق المنافسة الرياضية للاعبين المنازلات، وذلك من خلال إجراء الباحثون المسح المرجعي للمراجع والدراسات العلمية ذات الصلة الوثيقة بموضوعات البحث (١٨)، (٢٣)، (٣٠)، (٥٣)، كما راعى الباحثون أن تخضع خطوات تصميم البرنامج الإرشادي المقترح للأسس العلمية متبعين في ذلك ما يلي:

هدف البرنامج الإرشادي المقترح:

يهدف البرنامج الإرشادي المقترح إلى خفض مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي المنازلات، وينقسم هذا الهدف الرئيسي إلى أهداف فرعية، وهي:

- يهدف البرنامج الإرشادي إلى خفض قلق المنافسة الرياضية باستخدام فنيات اليقظة العقلية من خلال:

- التحدث عن اليقظة العقلية ومدى أهمية تحلى الرياضيين بها.
- التحكم في قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي المنازلات.
- تبصير لاعبي المنازلات بأهمية اليقظة العقلية في خفض قلق المنافسة الرياضية.
- تشجيع لاعبي المنازلات وحثهم على تطبيق وممارسة فنيات اليقظة العقلية بصفة يومية وإتقانها.
- تدريب لاعبي المنازلات على استخدام فنيات اليقظة العقلية في خفض قلق المنافسة الرياضية الذي يتعرضون له أثناء مواقف المنافسة الرياضية.

مصادر البرنامج الإرشادي المقترح:

استعان الباحثون ببعض البرامج الإرشادية التي تم تصميمها في إطار دراسات سابقة والتي اعتمد عليها الباحثون في تصميم البرنامج المقترح القائم على اليقظة العقلية، والجدول التالي يوضح الدراسات التي تناولت تصميم برامج نفسية وإرشادية قائمة على اليقظة العقلية، مثل:

جدول (١٣): دراسات تناولت تصميم برامج نفسية وإرشادية قائمة على اليقظة العقلية

م	الباحث	السنة	العينة المُستهدفة	رقم المرجع
١	Salustri	٢٠٠٩م	طلاب المرحلة الثانوية	(٣٢)
٢	Rahmani& et al	٢٠١٥م	مرضى السكري	(٣١)
٣	سامي محسن الختاتنه	٢٠١٩م	طلاب الجامعة	(١١)
٤	عمرو فؤاد عبد الحميد	٢٠٢١م	ناشئي الألعاب الفردية	(١٢)
٥	مصطفى محمد أمين الأشقر	٢٠٢٢م	ناشئي الكرة الطائرة	(١٥)

ومن خلال دراسة جدول (١٣)، يتبين: وجود (٥) دراسات استهدفوا تصميم برامج نفسية وإرشادية قائمة على اليقظة العقلية، وذلك على حد علم الباحثون وفي حدود المسح المرجعي الشامل الذي قام به الباحثون للدراسات المرجعية.

تحديد الإطار الزمني للبرنامج الإرشادي المقترح:

لتحديد الإطار الزمني للبرنامج الإرشادي المقترح، قام الباحثون باستطلاع آراء خبراء علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي والنفس والصحة النفسية - مرفق (١)؛ حيث قام الباحثون بإعداد استمارة لتحديد الإطار الزمني الأنسب لتطبيق البرنامج الإرشادي المقترح - مرفق (٦)، والجدول التالي يوضح موافقة الخبراء والنسب المئوية للإطار الزمني للبرنامج الإرشادي المقترح القائم على اليقظة العقلية:

جدول (١٤): تحديد الإطار الزمني للبرنامج الإرشادي المقترح القائم على اليقظة العقلية

(ن = ١١)

م	الوصف	الاختيارات	موافقة الخبراء	النسبة المئوية
١	الزمن الكلي للبرنامج	(٦) أسابيع	٠	%٠
		(٨) أسابيع	١	%٩,٠٩
		(٩) أسابيع	٩	%٨١,٨٢
		(١٠) أسابيع	١	%٩,٠٩
٢	عدد جلسات البرنامج	(١٢) جلسة	٠	%٠
		(١٦) جلسة	١	%٩,٠٩
		(١٨) جلسة	٩	%٨١,٨٢
		(٢٠) جلسة	١	%٩,٠٩
٣	عدد الجلسات في الأسبوع الواحد	(١) جلسة	٠	%٠
		(٢) جلسة	١١	%١٠٠
		(٣) جلسات	٠	%٠
		(٤) جلسات	٠	%٠
٤	زمن التطبيق في الجلسة الواحدة	(٣٠) دقيقة	١	%٩,٠٩
		(٤٥) دقيقة	٢	%١٨,١٨
		(٦٠) دقيقة	٨	%٧٢,٧٣
		(٩٠) دقيقة	٠	%٠

ومن خلال دراسة جدول (١٤)، يتبين: تراوح النسبة المئوية لآراء الخبراء ما بين (٠%) إلى (١٠٠%)؛ مما يدل على وجود فروق بين اختيار الخبراء لخيارات الإطار الزمني للبرنامج الإرشادي لصالح التكرار الأكبر، وقد ارتضى الباحثون بالاختيارات التي حققت نسبة مئوية قدرها (٧٠%) فأكثر.

هذا؛ وقد قام الباحثون باستطلاع آراء السادة الخبراء حول جلسات البرنامج الإرشادي المقترح، وذلك للتأكد من مدى استيفائه للشروط والأسس العلمية ومدى مناسبته لأفراد عينة البحث، وقد قام الباحثون بتعديل البرنامج فى ضوء توجيهات السادة الخبراء؛ ومن ثم قاموا بتصميم البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية للتعرف على فعاليته فى خفض قلق المنافسة الرياضية للاعبى المنازلات فى صورته النهائية - مرفق (٧)، والجدول التالى يوضح التوزيع الزمني للبرنامج الإرشادي المقترح:

التوزيع الزمني للبرنامج الإرشادي المقترح:

جدول (١٥): التوزيع الزمني للبرنامج الإرشادي المقترح القائم على اليقظة العقلية

م	جوانب البرنامج	التوزيع الزمني للبرنامج
١	إجمالي أسابيع البرنامج	(٩) أسابيع
٢	إجمالي عدد الجلسات	(١٨) جلسة
٣	عدد الجلسات خلال الأسبوع الواحد	(٢) جلسة
٤	زمن التطبيق فى الجلسة الواحدة	(٦٠) دقيقة
٥	زمن التطبيق فى الأسبوع	(١٢٠) دقيقة
	الزمن الكلى لتطبيق البرنامج	(١٠٨٠) دقيقة (١٨) ساعة

ومن خلال دراسة جدول (١٥)، يتبين: التوزيع الزمني النهائى للبرنامج الإرشادي المقترح القائم على اليقظة العقلية، وذلك للتعرف على فعاليته فى خفض قلق المنافسة الرياضية للاعبى المنازلات وفقاً لما أتفق عليه السادة الخبراء.

الأساليب المستخدمة فى البرنامج الإرشادي المقترح:

جدول (١٦): الأساليب المستخدمة فى البرنامج الإرشادي المقترح

أسلوب المحاضرة	أسلوب التعزيز
أسلوب المناقشة والحوار	أسلوب النمذجة
أسلوب العصف الذهني	أسلوب تلخيص الجلسات
أسلوب التغذية الراجعة	أسلوب الخبرة المباشرة
أسلوب التحكم فى التنفس	أسلوب التقييم الدورى
أسلوب الحث اللفظي والجسمي	أسلوب الواجبات المنزلية

ومن خلال دراسة جدول (١٦)، يتبين: الأساليب التي استخدمها الباحثون في تصميم جلسات البرنامج الإرشادي المقترح القائم على اليقظة العقلية بما يتناسب مع طبيعة محتوى كل جلسة.

إجراءات تحديد محتوى البرنامج الإرشادي المقترح:

قام الباحثون بإعداد محتوى البرنامج الإرشادي المقترح القائم على اليقظة العقلية - مرفق (٧)؛ ومن ثم قاموا باستطلاع آراء السادة المحكمين المتخصصين في مجالات علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي والنفس والصحة النفسية - مرفق (١)، وذلك خلال الفترة من (السبت) الموافق (٢٠٢٤/٩/٧م)، إلى (الخميس) الموافق (٢٠٢٤/٩/٢٦م)، حول البرنامج الإرشادي المقترح القائم على اليقظة العقلية، لإبداء آرائهم في مدى إمكانية تحقيق البرنامج الإرشادي المقترح لأهدافه، والتأكد من مدى استيفائه للشروط والأسس العلمية ومدى مناسبه لأفراد عينة البحث.

الإطار العام لتنفيذ البرنامج الإرشادي المقترح:

قام الباحثون بتصميم جلسات البرنامج الإرشادي المقترح القائم على اليقظة العقلية، وقد قُسمت جلسات البرنامج الإرشادي إلى (١٨) جلسة بواقع (٢) جلسة أسبوعياً، وكانت مواعيد التطبيق يومى (الاثنين - الجمعة) أسبوعياً في الفترة من (٢٠٢٤/١٠/١٤م) إلى (٢٠٢٤/١٢/١٣م)، بواقع (٦٠) دقيقة للجلسة الواحدة وذلك في توقيت يتناسب مع كل اللاعبين أفراد عينة البحث.

إجراءات تطبيق البحث:

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها (٤٠) لاعباً من لاعبي المنازلات بنادى مركز شباب دمياط بمحافظة دمياط، وذلك من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتطبق عليهم نفس شروط العينة الأساسية، وذلك يوم (الاثنين) الموافق (٢٠٢٤/٧/٢٩م)، وذلك بهدف:

- تجريب جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي المقترح القائم على اليقظة العقلية على اللاعبين.

- إجراء المُعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقاييس: (اليقظة العقلية - قلق المنافسة الرياضية).

ومن ثم قام الباحثون بحساب المُعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقاييس قيد البحث خلال الفترة من يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٠٢٤/٨/٦م) إلى يوم (الأحد) الموافق (٢٠٢٤/٨/١٨م).

الدراسة الأساسية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها (٢٠) لاعباً من لاعبي المنازل بنادى مركز شباب دمياط بمحافظة دمياط؛ حيث تم إجراء الدراسة الأساسية على ثلاث مراحل، كما يلي:

القياس القبلى:

قام الباحثون بإجراء القياس القبلى على مجموعة البحث التجريبية أثناء (الجلسة الافتتاحية)، وذلك قبل البدء فى تطبيق البرنامج الإرشادى القائم على اليقظة العقلية، وذلك يوم (الإثنين) الموافق (٢٠٢٤/١٠/١٤م)، على النحو التالى:

- جمع البيانات الشخصية عن اللاعبين أفراد مجموعة البحث التجريبية، وتشتمل على: (السن - الطول - الوزن - عدد سنوات التدريب).

- قام الباحثون بقياس (اليقظة العقلية - قلق المنافسة الرياضية) لأفراد مجموعة البحث التجريبية.

تطبيق البرنامج الإرشادى القائم على اليقظة العقلية:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج الإرشادى القائم على اليقظة العقلية لمدة (٩) أسابيع، وذلك بواقع (٢) جلسة أسبوعياً، وذلك يومى (الإثنين - الجمعة) من كل أسبوع، بإجمالى (١٨) جلسة، وتستغرق الجلسة الواحدة (٦٠) دقيقة، وذلك خلال الفترة من يوم (الإثنين) الموافق (٢٠٢٤/١٠/١٤م)، إلى يوم (الجمعة) الموافق (٢٠٢٤/١٢/١٣م).

القياس البعدى:

قام الباحثون بإجراء القياس البعدى على مجموعة البحث التجريبية أثناء (الجلسة الختامية)، وذلك عقب الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادى القائم على اليقظة العقلية، وذلك يوم (الجمعة) الموافق (٢٠٢٤/١٢/١٣م)، مع مراعاة نفس الظروف والشروط التى تم إتباعها فى القياس القبلى.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

اشتمل الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة على ما يلي:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- النسبة المئوية %.
- معامل الارتباط بطريقة بيرسون.
- معامل ألفا كرونباخ.
- التجزئة النصفية بتصحيح معادلة سبيرمان براون ومعادلة جتمان.
- اختبار (ت).
- معدل التغير (نسب التحسن).

عرض النتائج ومناقشتها:

الفرض الأول:

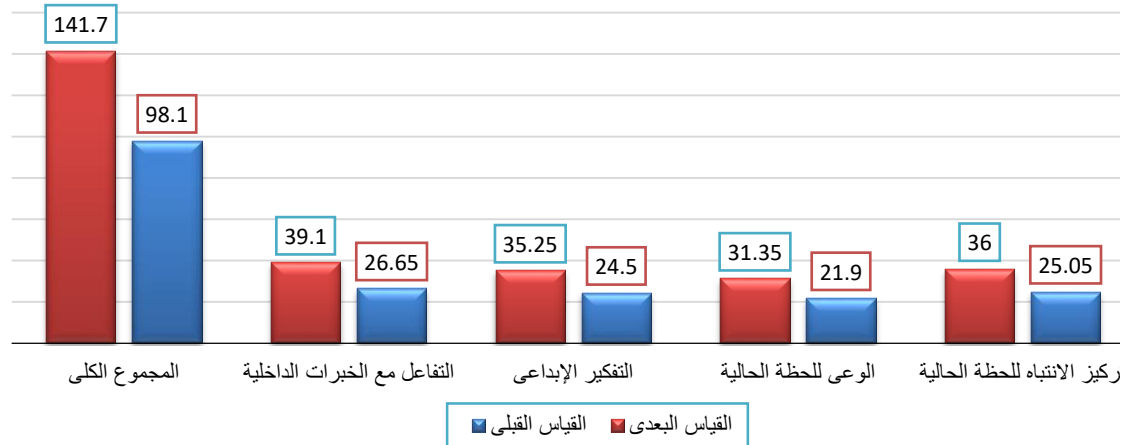
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي في مُتغير (اليقظة العقلية) لصالح القياس البعدي.

جدول (١٧): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مُتغير (اليقظة العقلية) (ن = ٢٠)

م	القياس اليقظة العقلية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	معدل التغير %	الاحتمال Sig. p.value
			س	ع±	س	ع±			
١	تركيز الانتباه للحظة الحالية	درجة	٢٥,٠٥	٢,٠٦٤	٣٦,٠٠	١,٩٧	**١٨,٦٥	٤٣,٧١	٠,٠٠٠
٢	الوعي للحظة الحالية	درجة	٢١,٩٠	١,٤٨	٣١,٣٥	١,٩٠	**١٥,٣٠	٤٣,١٥	٠,٠٠٠
٣	التفكير الإبداعي	درجة	٢٤,٥٠	١,٧٠	٣٥,٢٥	١,٥٩	**١٩,١٥	٤٣,٨٨	٠,٠٠٠
٤	التفاعل مع الخبرات الداخلية	درجة	٢٦,٦٥	١,٣٥	٣٩,١٠	٢,٩٠	**١٥,٥٧	٤٦,٧٢	٠,٠٠٠
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٩٨,١٠	٢,٩٤	١٤١,٧٠	٤,١٦	**٣٥,٥٧	٤٤,٤٤	٠,٠٠٠

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٢,٠٩٣)

** عند مستوى معنوية (٠,٠١) = (٢,٨٦١)



شكل (٤): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مُتغير (اليقظة العقلية)

ومن خلال دراسة جدول (١٧)، وشكل (٤)، يتبين: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى لاعبي المنازلات أفراد عينة البحث في أبعاد مقياس (اليقظة العقلية للناشئين) لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (١٥,٣٠ : ١٩,١٥) وجميعها قيم أكبر من قيمتها الجدولية، وهي قيم دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، (٠,٠١).

ويعزو الباحثون تلك الفروق التي طرأت على عينة البحث إلى تعرض لاعبي المنازلات أفراد عينة البحث إلى البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية، وما تضمنته جلسات البرنامج من تدريب لاعبي المنازلات على فنيات اليقظة العقلية، مثل: (الاسترخاء، التحكم في التنفس، التأمل، إدراك الحواس، مسح الجسم، الوعي لحظة بلحظة، ودمج اليقظة العقلية في الحياة اليومية)، وما اشتملته تلك الفنيات من أنشطة وتدرّبات متنوعة لليقظة العقلية مارسها اللاعبون وتدرّبوا عليها؛ بالإضافة إلى ما احتواه البرنامج الإرشادي من أُطر نظرية مُتعمقة في اليقظة العقلية، ساهمت في تنمية قدرتهم على التحكم في عمليات التفكير، كما ساعدتهم في استبعاد الأفكار السلبية، وذلك في مناخ يسمح بالتأمل الذهني والتحكم في درجة الوعي وعمليات التفكير المختلفة للاعبين.

ويتفق ذلك مع ما ذكره (Howell and Buro, 2011)، في أن اليقظة العقلية تزود الناشئ بخبرات إثرائية ذات تأثير على التنظيم الذاتي السلوكي وتشمل انتباهه لأهدافه، وتنمية قدرته على الانسجام مع تلك الأهداف، وتحسين التنظيم الأكاديمي ذو الارتباط بضرورة التسليم بأهمية تعديل الأهداف، والتحكم في السلوك الذي يُساعد في تحقيق هذه الأهداف (٢٣: ١٠٠٨).

كما يمكن تفسير ذلك في ضوء مفهوم اليقظة العقلية المعنى بتركيز الانتباه بصورة قصدية على اللحظة الحاضرة، ودون إصدار أحكام تقييمية على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار التي يشعر بها اللاعب، والوعي بالطريقة التي يوجه بها انتباهه بحيث تجعله يتخلص من مركزية الأفكار، فيفهمها اللاعب على أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست تمثيلاً للواقع.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من (Rahmani & et al, 2015) (٣١)، وسامى محسن الختاتنه (٢٠١٩م) (١١)، وعمرو فؤاد عبد الحميد السعيد (٢٠٢١م) (١٢)؛ حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بين فئات العينة في مُتغير اليقظة العقلية لصالح القياس البعدي، وما أحدثته فنيات اليقظة العقلية في تنمية اليقظة العقلية.

وهذا ما لاحظته الباحثون على اللاعبين أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي من خلال تنفيذ فنيات اليقظة العقلية؛ حيث بدأوا في تركيز انتباههم على اللحظة الراهنة كما هي دون إصدار أى أحكام.

ومما سبق؛ فقد تحقق للباحثون صحة الفرض الأول، وهو "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي في مُتغير (اليقظة العقلية) لصالح القياس البعدي".

الفرض الثاني:

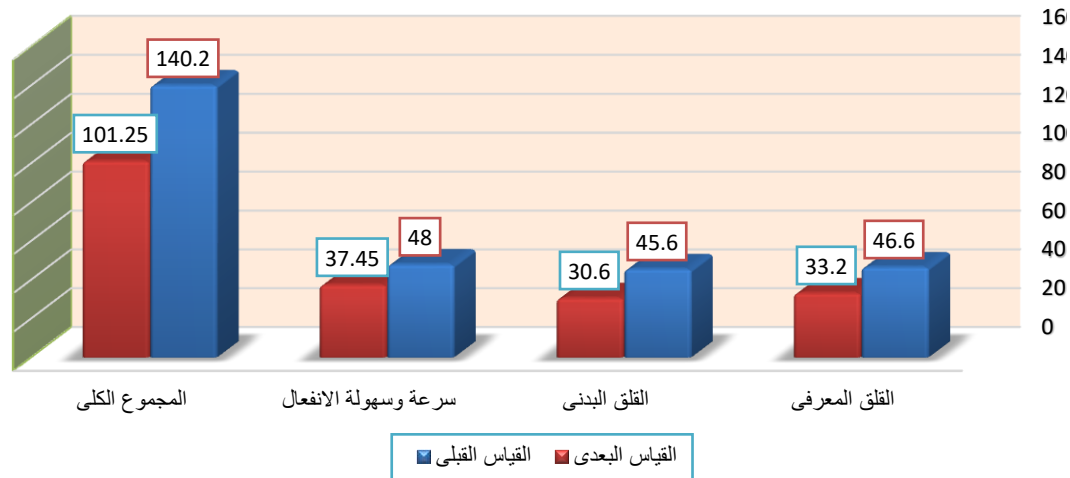
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي في مُتغير (قلق المنافسة الرياضية) لصالح القياس البعدي.

جدول (١٨): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مُتغير (قلق المنافسة)
(ن = ٢٠)

م	القياس قلق المنافسة	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	معدل التغير %	الاحتمال Sig. p.value
			ع±	س	ع±	س			
١	القلق المعرفي	درجة	١,٩٦	٤٦,٦٠	٣٣,٢٠	٢,٦١	١٧,٤٢	-٢٨,٧٦**	٠,٠٠٠
٢	القلق البدني	درجة	١,٥٠	٤٥,٦٠	٣٠,٦٠	٣,٠٥	١٩,٠٣	-٣٢,٨٩**	٠,٠٠٠
٣	سرعة وسهولة الانفعال	درجة	٣,٤٩	٤٨,٠٠	٣٧,٤٥	٣,٣٥	١٠,٢٥	-٢١,٩٨**	٠,٠٠٠
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٤,٥٨	١٤٠,٢٠	١٠١,٢٥	٦,٦٦	٢١,٧٣	-٢٧,٧٨**	٠,٠٠٠

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٢,٠٩٣)

** عند مستوى معنوية (٠,٠١) = (٢,٨٦١)



شكل (٥): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في متغير (قلق المنافسة الرياضية)

ومن خلال دراسة جدول (١٨)، وشكل (٥)، يتبين: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى لاعبي المنازل أفراد عينة البحث في أبعاد مقياس (قلق المنافسة الرياضية)، وذلك لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (١٠,٢٥) : (١٩,٠٣) وجميعها قيم أكبر من قيمتها الجدولية، وهي قيم دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، (٠,٠١).

ويعزو الباحثون تلك الفروق التي طرأت على عينة البحث إلى تعرض لاعبي المنازل أفراد عينة البحث إلى البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية، وما احتواه البرنامج من تدريبات لتطوير القدرة على مواجهة القلق والارتقاء بمستوى اليقظة العقلية للوصول لأفضل استعداد نفسي يُمكنهم من مواجهة كافة التحديات والضغوط والأعباء النفسية المُتوقعة دون حرمانهم من الوصول لأدائهم الأفضل.

كما اشتملت جلسات البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية على تدريب اللاعبين على التأمل اليقظ الساكن والمتحرك، وقد ساعدهم ذلك في التركيز على اللحظة الحاضرة، والاستمتاع بإدراكهم وإحساسهم الهادئ بكل حواسهم؛ مما انعكس بصورة إيجابية على سلوكياتهم وتصرفاتهم وردود أفعالهم تجاه قلق المنافسة الرياضية التي يمرون بها.

ويتفق ذلك مع ما ذكره أسامة كامل راتب (٢٠٠١م)، في أن ذهن الناشئ عندما يكون يقظاً أو هادئاً فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم؛ حيث أن تنظيم الطاقة النفسية تؤثر بدورها

على الطاقة البدنية، وهنا تتضح أهمية التكامل بين الطاقة البدنية والطاقة النفسية لتحقيق مستوى الأداء الأمثل والذي يساعد الناشئ على التخلص من الضغوط النفسية والقلق والتوتر (٧: ٤٢٠).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من (Araas, 2008) (١٧)، تيلولي أبو بكر، ونحال حميد (٢٠٢٥م) (٩)؛ حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بين فئات العينة في مُتغير قلق المنافسة لصالح القياس البعدي، وما أحدثته فنيات اليقظة العقلية في خفض قلق المنافسة الرياضية.

وهذا ما لاحظته الباحثون على اللاعبين أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي من خلال تنفيذ فنيات اليقظة العقلية؛ حيث بدأوا في تركيز انتباههم على اللحظة الراهنة كما هي دون إصدار أى أحكام، وبالتالي انعكس على استجابتهم لقلق المنافسة الرياضية.

ومما سبق؛ فقد تحقق للباحثون صحة الفرض الثاني، وهو "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي في مُتغير (قلق المنافسة الرياضية) لصالح القياس البعدي".

الفرض الثالث:

فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية على خفض قلق المنافسة لدى لاعبي المزالقات.

جدول (١٩): حجم الأثر للبرنامج الإرشادي المُقترح على عينة الدراسة وفقاً لمقياس (اليقظة العقلية)

(ن=٢٠)

م	الأبعاد	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	قيمة ت	كوهن دي	حجم الأثر
١	تركيز الانتباه للحظة الحالية	درجة	٢٥,٠٥	٣٦,٠٠	١٨,٦٥	٤,١٧	مرتفع
٢	الوعي للحظة الحالية	درجة	٢١,٩٠	٣١,٣٥	١٥,٣٠	٣,٤٢	مرتفع
٣	التفكير الإبداعي	درجة	٢٤,٥٠	٣٥,٢٥	١٩,١٥	٤,٢٨	مرتفع
٤	التفاعل مع الخبرات الداخلية	درجة	٢٦,٦٥	٣٩,١٠	١٥,٥٧	٣,٤٨	مرتفع
	المقياس ككل	درجة	٩٨,١٠	١٤١,٧٠	٣٥,٥٧	٧,٩٥	مرتفع

d=0.2, small effect

d=0.5, medium effect

d=0.8, large effect

ومن خلال دراسة جدول (١٩)، يتبين: فعالية البرنامج الإرشادي المقترح قيد الدراسة على مقياس (اليقظة العقلية)، حيث تراوحت قيمة مُعامل الأثر ما بين (٣,٤٢ : ٤,٢٨) وهى ذو حجم تأثير مُرتفع، بينما بلغ مُعامل الأثر للمقياس ككل (٧,٩٥) وهى ذو حجم تأثير مُرتفع.

جدول (٢٠): حجم الأثر للبرنامج الإرشادي المقترح على عينة الدراسة وفقاً لمقياس (قلق المنافسة الرياضية)

(ن=٢٠)

م	الأبعاد	وحدة القياس	القياس القبلى	القياس البعدى	قيمة ت	كوهن دى	حجم الأثر
١	القلق المعرفى	درجة	٤٦,٦٠	٣٣,٢٠	١٧,٤٢	٣,٩٠	مرتفع
٢	القلق البدنى	درجة	٤٥,٦٠	٣٠,٦٠	١٩,٠٣	٤,٢٦	مرتفع
٣	سرعة وسهولة الانفعال	درجة	٤٨,٠٠	٣٧,٤٥	١٠,٢٥	٢,٢٩	مرتفع
	المقياس ككل	درجة	١٤٠,٢٠	١٠١,٢٥	٢١,٧٣	٤,٨٦	مرتفع

d=0.2, small effect

d=0.5, medium effect

d=0.8, large effect

ومن خلال دراسة جدول (٢٠)، يتبين: فعالية البرنامج الإرشادي المقترح قيد الدراسة على مقياس (قلق المنافسة الرياضية)، حيث تراوحت قيمة مُعامل الأثر ما بين (٢,٢٩ : ٤,٢٦) وهى ذو حجم تأثير مُرتفع، بينما بلغ مُعامل الأثر للمقياس ككل (٤,٨٦) وهى ذو حجم تأثير مُرتفع.

ويعزو الباحثون ذلك التحسن الذى طرأ على عينة البحث إلى تعرض لاعبي المنازل أفراد عينة البحث إلى البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية وما يشمله من فنيات وتدريبات اليقظة العقلية والتي مارسها اللاعبون وتدريبوا عليها قد سمحت لهم بمواجهة الإنفعالات أو الأفكار التي تنبعث عن قلق المنافسة الرياضية الذي يتعرضون له، كما قد ساهمت في خفض الإنفعالات السلبية وتحسنت صحتهم النفسية، كما أنها جعلتهم أكثر وعياً بكل جوانب شخصياتهم، وعدم الانتباه إلى تلك الجوانب التي قد تثير الإنفعالات التي تؤدي إلى شعورهم بقلق المنافسات الرياضية، فاليقظة العقلية أتاحت لهم الفرصة لإخراج كل ما هو غير شعورى إلى الشعور، وساعدتهم على إيجاد طرق جديدة لإدراك الحياة بشكل إيجابى.

ويُفسر الباحثون ذلك أيضاً فى ضوء ما تضمنته جلسات البرنامج الإرشادي من تدريب اللاعبين على استخدام المراقبة الذاتية وملاحظة وتسجيل ما يقومون به، وتدريبهم على التركيز على مشاعرهم وانفعالاتهم فى لحظة تسجيل أفكارهم حول خبراتهم الحياتية التي مروا بها سواء كانت سارة أو غير سارة دون إصدار أحكام عليها، والتدريب على اليقظة العقلية ساعدهم أيضاً

على اكتساب القدرة على التنظيم الذاتي من خلال تدريبهم على (التنفس الهادئ، التأمل، التوقف، التفكير، تحديد ما يحتاجون إليه في اللحظة الراهنة)، وكان الهدف من تلك التدريبات مساعدة اللاعبين على إدراك وتقبل الخبرات والمواقف الواقعية غير السارة التي يواجهونها ويتعرضون لها منعاً للتعرض لقلق المنافسة الرياضية مستقبلاً.

كما تضمن البرنامج الإرشادي أيضاً استخدام الواجبات المنزلية، والتي استخدمتها الباحثون في جميع الجلسات الإرشادية، حيث أنها الفنية الوحيدة التي بدأ واختتم بها الباحثون كل جلسات البرنامج، وقد ساهمت بصورة إيجابية في ممارسة اللاعبين لمهارات وفنيات اليقظة العقلية والتي تدربوا عليها أثناء جلسات البرنامج الإرشادي بصفة مستمرة في المواقف والخبرات المتنوعة التي يتعرضون لها في مواقف المنافسات الرياضية، وقد ساهم ذلك في خفض قلق المنافسة الرياضية لديهم، وهذا كان المغزى من تصميم برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لخفض قلق المنافسة الرياضية للاعبين المنازلات.

وتتفق تلك النتيجة مع ما ذكره أسامة كامل راتب (٢٠٠٢م)، في أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استعادة الناشئين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل أهمية عن الاستعادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الناشئين على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أفضل أداء رياضي يمكن تحقيقه، ويمكن تدريبها من خلال برامج مخصصة لذلك الغرض متمثلة في برامج تدريب المهارات النفسية والبرامج الإرشادية (٨: ٢٣٠).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلاً من عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢١م) (١٢)، وتيلولي أبو بكر، ونحال حميد (٢٠٢٥م) (٩)؛ حيث أسفرت نتائج دراساتهم عن وجود علاقة إرتباطية بين اليقظة العقلية وقلق المنافسة الرياضية، كما أن البرنامج القائم على اليقظة العقلية ذو فعالية في خفض مستوى قلق المنافسة الرياضية، على الرغم من اختلاف عينات التطبيق داخل دراساتهم.

ومما سبق؛ فقد تحقق للباحثون صحة الفرض الثالث، وهو "فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في خفض قلق المنافسة الرياضية للاعبين المنازلات".

الاستنتاجات والتوصيات:

استنتاجات البحث:

فى ضوء نتائج البحث وإجراءاته، واستناداً على التأصيل العلمى للبحث توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

- فعالية البرنامج الإرشادى القائم على اليقظة العقلية فى خفض قلق المنافسة الرياضية للاعبى المنازلات.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث للقياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مُتغير (اليقظة العقلية) لصالح القياس البعدى.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث للقياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مُتغير (قلق المنافسة الرياضية) لصالح القياس البعدى.
- بلغ مُعامل الأثر لمقياس (اليقظة العقلية) ككل (٧,٩٥) وهى ذو حجم تأثير مُرتفع.
- بلغ مُعامل الأثر لمقياس (قلق المنافسة الرياضية) ككل (٤,٨٦) وهى ذو حجم تأثير مُرتفع.

توصيات البحث:

فى ضوء استنتاجات البحث، يوصى الباحثون بما يلى:

- الاهتمام بتطبيق البرنامج الإرشادى القائم على اليقظة العقلية سعياً لتحسين اليقظة العقلية وخفض قلق المنافسة الرياضية للاعبى المنازلات.
- ضرورة توجيه لاعبى المنازلات وإرشادهم لكى يتمكنوا من تحديد مصادر قلق المنافسة الرياضية وتدريبهم على تجنبها وكيفية مواجهتها.
- ضرورة وضع برامج إرشادية لتنمية اليقظة العقلية لفئات المجتمع الرياضى المختلفة.
- ضرورة وضع برامج إرشادية لخفض قلق المنافسة الرياضية لفئات المجتمع الرياضى المختلفة.
- ضرورة دمج البرامج الإرشادية القائمة على اليقظة العقلية ضمن البرامج التدريبية لفرق الرياضية.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. إبراهيم عبد ربه خليفة، وآخرون: علم النفس الرياضي "الأسس والمبادئ النظرية والتوجيهات المعاصرة"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٨م.
٢. أحمد البيومي على، ومنى أحمد دويدار: اليقظة العقلية والضغط النفسية لدى عينة من مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية (دراسة مقارنة)، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد (٤٣)، العدد (٤٣)، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ديسمبر، ٢٠٢٠م.
٣. أحمد عبد المعز السنتريسى، وآخرون: الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي رياضة كرة السلة، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، المجلد (٣٠)، العدد (١)، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي، يناير، ٢٠٢٤م.
٤. أحمد كمال نصارى، وآخرون: بناء مقياس قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي منتخبات جامعة سوهاج، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، المجلد (٢٦)، العدد (١)، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي، يناير، ٢٠٢٣م.
٥. أحمد محمد عبد المنعم، ومحمد عبد العزيز عرفة: دراسة تحليلية لمستويات قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بمستوى الإنجاز لدى السباحين الناشئين، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (٦٣)، العدد (٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ديسمبر، ٢٠٢٢م.
٦. إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٢م.
٧. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين "دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الأمور"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
٨. أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
٩. تيلولي أبو بكر، ونحال حميد: فعالية برنامج اليقظة العقلية في التقليل من قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم (U19)، مجلة التحدي، المجلد (١٧)، العدد



- (١)، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، ٢٠٢٥م.
١٠. حسين السعيد عبد المجيد: اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغط النفسي لناشئي الألعاب الفردية والجماعية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٩١)، الجزء (٣)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، يناير، ٢٠٢١م.
١١. سامي محسن الختاتنه: فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد (٤٦)، العدد (١)، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة، الأردن، أكتوبر، ٢٠١٩م.
١٢. عمرو فؤاد عبد الحميد: فعالية برنامج إرشادي تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي لناشئي الألعاب الفردية، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٥٩)، الجزء (٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ديسمبر، ٢٠٢١م.
١٣. فاطمة السيد خشبة: التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة، مجلة التربية، العدد (١٧٩)، كلية التربية، جامعة الأزهر، القاهرة، ٢٠١٨م.
١٤. محمد حسن علاوي: علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدنى، القاهرة، ٢٠١٢م.
١٥. مصطفى أمين الأشقر: تأثير برنامج باستخدام تدريبات اليقظة العقلية على مستوى الأداء المهارى لناشئي الكرة الطائرة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (٦٣)، العدد (٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ديسمبر، ٢٠٢٢م.
١٦. هبة جابر عبد الحميد: اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (٥٦)، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٢٠١٨م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

17. Araas, T.: **Associations of Mindfulness, Perceived Stress, And Health Behaviors in College Freshmen**, Doctoral dissertation, Available from Pro Quest Dissertations and Theses Database, (UMI No. 3303258), 2008.
18. Chun- Qing, Z., Gangyan, S., Pak-Wong, C. & Daniel, F.: **Mindfulness and Burnout in Elite Junior Athletes: The Mediating Role of Experiential Avoidance**, Journal of Applied Sport Psychology, Vol (28), No (4), P.p(437-451), 2016.
19. Dubert, C., Schumacher, A. & Bames, V.: **Mindfulness and emotion regulation among nursing students**, Journal of Mindfulness, Vol (7), No (2), P.p(1061-1070), 2016.
20. Englert, C. & Bertrams A.: **Anxiety, Ego Depletion, and Sports Performance**, Journal of Sport Exercise Psychology, Vol (34), No (5), P.p (580-599), 2012.
21. Frank, G. & Zella, M.: **Clinical sport psychology**, Human Kinetics, 2008.
22. Harris, R.: **Mindfulness without meditation**, Healthcare Counseling and Psychotherapy Journal, Vol (9), No (4), P.p (21-24), 2009.
23. Howell, A. & Buro, K.: **Relations among mindfulness, of achievement-related self-regulation and achievement emotions**, Journal Happiness Studies, Vol (12), No (2), P.p (1007-1022), 2011.
24. Radochoński, M. & Cynarski, W. & Perenc, L. & Siorek, L.: **Competitive Anxiety and Coping Strategies in Young Martial Arts and Track and Field Athletes**, Journal of Human Kinetics, Vol (27), No (3), P.p (180-189), 2011.
25. Janssen, L., Kan, C., Carpentier, P., Sizoo, B., Hepark, S., Grutters, J., Donders, R., Buitelaar, J., & Speckens, A.: **Mindfulness based cognitive therapy versus treatment as usual in adults with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)**, BMC Psychiatry, Vol (15), No (1), P.p (1-10), 2016.
26. Lambert, J.: **Mindfulness experiences of children who have autistic spectrum disorder and anxiety**, PhD in Educational and Child Psychology, University of East London, 2015.
27. Linehan, M.: **DBT Skills Training Manual**, (2 nd Ed.). The Guilford Press: New York, 2014.
28. Masaki, H. & Maruo, Y. & Meyer, A. & Hajcak, G.: **Neural Correlates of Choking Under Pressure: Athletes High in Sports**



- Anxiety Monitor Errors more when Performance is being Evaluated**, Developmental Neuropsychology, Vol (42), No (10), P.p (104-112), 2017.
29. Mojtahedi, D.& Dagnall, V. & Denovan, A. & Clough, P. & Dewhurst, S. & Hillier, M. & Papageorgiou, K., and Perry, J.: **Competition Anxiety in Combat Sports and the Importance of Mental Toughness**, Journal of Behavioral Sciences, Vol (13), No (9), P.p (713-721), Aug, 2023.
30. Ong, N.& Chua, J.: **Effects of psychological interventions on competitive anxiety in sport: A meta-analysis**, Psychology Sport Exercise, Vol (52), No (3), P.p (101-116), 2021.
31. Rahmani, S., Zahirrodin, A., Moradi, M., Hoveida, S. and Nejati, S.: **Examining the Effectiveness of Mindfulness based Stress Reduction Program and Conscious Yoga on Quality of Life in Patients with Diabetes Type 2**, Iranian Journal of Diabetes and Obesity, Vol (6), No (4), P.p(168-178), 2015.
32. Salustri, M.: **Mindfulness Based Stress Reduction to Improve Wei Being Among Adolescents in an Alternative High School**, Doctoral dissertation, Available from Pro Quest Dissertations and Theses Database, (UMI No. 3383891), 2009