



مجلة سوهاج لعلوم وفنون

التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج

كلية علوم الرياضة

"اليقظة العقلية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى طلاب كلية علوم

الرياضة بقنا"

د / أحمد رشاد محمد محمود

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة العدد الثامن عشر أكتوبر 2025م
الترقيم الدولي: (ISSN 2682-3748) print (ISSN 2682-3837) online

المستخلص

اليقظة العقلية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى طلاب كلية علوم الرياضة بقنا

*د / أحمد رشاد محمد محمود

هدف البحث الى التعرف على مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى طلاب كلية علوم الرياضة بقنا ،والعلاقة بين مستوي اليقظة العقلية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى طلاب كلية علوم الرياضة بقنا ، استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث، وتكون مجتمع البحث من طلاب كلية علوم الرياضة بقنا، والبالغ عددهم (600) طالب وطالبة ، بواقع (380) طالب ، (220) لاعبة، وتم اختيار عينة عشوائية قدرها (200) طالب وطالبة منها (120) طالب ، (80) طالبة ، واستخدم الباحث في جمع البيانات مقياس اليقظة العقلية ،وكذلك مقياس قلق الامتحان ، وكانت اهم النتائج التي توصل اليها البحث توصل اليها الباحث ، تميز طلاب الكلية بارتفاع درجة اليقظة العقلية لدي عينة البحث، تميز طلاب الكلية بانخفاض قلق الامتحان لدي عينة البحث، توجد علاقة عكسية بين اليقظة العقلية وقلق الامتحان لدي عينة البحث، وقد أوصى الباحث عقد ورش تدريبية لأولياء الامور، للتدريب على الكيفية التي يتم من خلالها التعرف على اليقظة العقلية وقلق الامتحان ومظاهره واشكاله، الاهتمام بقياس كلا من اليقظة العقلية وقلق الامتحان في بداية الترم وتحديد مستوي اليقظة العقلية وقلق الامتحان لدى الطلاب وذلك لتسهيل عملية الاعداد النفسي للطلاب، ملاحظة سلوك الطلاب الذين يشعرون بانخفاض اليقظة العقلية وارتفاع حالات قلق الامتحان ومراقبتهم بوعي في كافة تصرفاتهم حتى يتعرف عليهم واستخدام الأسلوب الأمثل لمعالجتهم، وذلك لمساعدة الطلاب لتحقيق المستوى الأمثل من النجاح.

Research Abstract

Mental effectiveness and its relationship with exam anxiety among students of the
Faculty of Sports Sciences in QENA

***Dr/Ahmed Rashad Mohamed Mahmoud**

The research aims to identify the level of cognitive immunity and its relationship to exam anxiety among the students of the Faculty of Physical Education. The research community consisted of all the students of the Faculty of Physical Education at Beni-Suef University, with a total of (600) male and female students. A random sample of (200) male and female students was selected. Out of this sample, (120) students had high scores on the cognitive immunity scale, while (80) students had high scores on the exam anxiety scale. The researcher used the descriptive survey method. He also used the Cognitive Immunity Scale and the Exam Anxiety Scale as the primary tools for data collection. The results indicated that there is an inverse (negative) relationship between cognitive immunity and exam anxiety among the students of the Faculty of Physical Education at Beni-Suef University. The researcher recommended conducting further studies on other variables related to both cognitive immunity and exam anxiety. Giving attention to cognitive immunity, as it plays an important role in preparing students psychologically at the beginning of examinations and in reducing exam anxiety, its manifestations, and challenges. Implementing training programs to raise the level of cognitive immunity among students in order to ease the burden of exams and lessen anxiety students' behavior, especially those who suffer from low cognitive immunity and high exam anxiety. Using the descriptive method in following up students until they feel reassured and confident in their abilities, which helps them achieve the best possible level of success.

* Lecturer at the Department of Educational and Sports Psychology– Faculty of Physical Education– South Valley University.

المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر علم النفس الرياضي احد فروع علم النفس التي تستهدف دراسة السلوك الرياضي والعوامل المؤثرة في الأداء من أجل تحسينه، كما أنه يهتم بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية، وتعد الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة علي مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارساتها من اجل وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها.

أشار محمد عبد الخالق (2018م)، إلي أن التدريب علي اليقظة العقلية احد انواع التدريب المهارى الذي استخدم في علاج كثير من المشكلات النفسية والانفعالية وسوء التوافق، وتعد التدخلات التي تتم عن طريق اليقظة العقلية احد الاساليب الحديثة إذ تتضح فاعليتها في مرحلة المراهقين والبالغين (66:12).

وتحظي ممارسات اليقظة العقلية علي العديد من الفوائد الحركية والجسمية والذهنية، كما انها تعمل علي تحسين الاداء المعرفي والوعي الانفعالي، كما انها تعزز من قدرة الفرد علي الانتباه ،وتخفف من حالة القلق(97:22).

ويري كران ريس Crane rees (2017م) ان اليقظة العقلية تسهم في جعل المتعلم يقظا واعيا بمشاعره وافكاره والتصرف بشكل واعى وبدون يقظة عقلية يفقد الطلبة الانتباه والتركيز وتفقدهم المعلومات الضرورية لتوسيع الافاق المعرفية من اجل معالجة المواقف التي يواجهونها (87:18).

وتشير هالة سناري (2017م) أن فاعلية دور التدريب المختلفة القائمة علي اليقظة العقلية تعمل على خفض القلق والضغط، والاكتئاب، والأفكار والمشاعر السلبية، وتحسين الانتباه والتدفق، وزيادة تقدير الذات ، وتحسين استراتيجيات تنظيم الانفعالات الإيجابية ، وزيادة الشفقة بالذات ، وتنمية الوعي وزيادة الهناء الكلى ، والرضا عن الحياة ، السعادة النفسية ، والاستقرار النفسي ، وتحسين التقبل والالتزام ، وتحسين التركيز على أداء المهام والمرونة، وزيادة الصمود ، والتوجه نحو الخبرة الراهنة او الحاضرة ، وتنمية العرفان بالجميل ، وتحسين الوجدان والأداء المعرفي ، وزيادة التفاعل مع الاخرين (14 : 86)

ويشير Chapell Blanding (2005 م) بأن قلق الامتحان حالة عامة يمر بها جميع الطلاب علي اختلاف قدراتهم، وتنوع معتقداتهم المعرفية وتفاوت مستوياتهم التعليمية، كما يعد قلق الامتحان حالة من عدم الاستقرار والخوف والتوتر والقلق، وهذا الامر يؤثر علي اداء الطالب في مواقف الامتحان ويعيق عملية التعلم وتخزين المعلومات المطلوبة واسترجاعها وانتاج الافكار ونقص التركيز والانتباه(89: 17).

ويري Asghari Abdul (2012م) ان قلق الامتحان يظهر من خلال المكونات الاتية: المكون المعرفي الذي يمثل بالنشاط العقلي والتركيز والانتباه الذي يدور حول وضع الامتحان وأثاره المحتملة علي الطالب، والمكون الانفعالي الذي يظهر علي شكل خوف وقلق وتوتر والمكون الجسمي الذي يرتبط بتوتر العضلات، وارتفاع معدل ضربات القلب، وزيادة التنفس (16: 76).

اشار Oscar raont (2016م) ان شعور الطلبة بالقلق من الامتحان ان شأنه ان ينعكس سلبيا علي مستوي اليقظة العقلية وعلي درجاتهم الاكاديمية، بينما يظهر الطلبة الاقل شعورا بقلق الامتحان مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية الامر الذي ينعكس ايجابيا علي درجاتهم الاكاديمية، وبناء علي مستوي شعور الطلبة بقلق الامتحان يتحدد مستوي اليقظة العقلية لديهم، الطلبة الذين يظهرون مستويات مرتفعة من قلق الامتحان تكون اليقظة العقلية منخفضة، في حين تكون اليقظة العقلية مرتفعة عندما يظهرون مستويات منخفضة من قلق الامتحان (20: 95).

يري علي خضر (2007م) ان من العوامل والاسباب التي تؤدي الي الشعور بقلق الامتحان نقص المعرفة والانتباه والتركيز بالموضوعات الدراسية، ونقص الرغبة في النجاح، وجود مشكلات تعلم المعلومات او تنظيمها او مراجعتها قبل الامتحان، او استدعائها في مواقف الامتحان ذاته، وارتباط الامتحان بخبرات الفشل في حياة الطالب، وتكررا مرات الفشل وقصور في الاستعداد للامتحان، والتمركز حول الذات، ونقص الثقة بالنفس، وتشتت الانتباه، وضعف القدرة علي التركيز، واتجاهات الطالب السلبية نحو الامتحان، وصعوبة الامتحان، والضغوط البيئية وخاصة ضغوط الاسرة وتحقيق مستوي طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب، ومحاولة ارضاء الآخرين من آباء، ومنافسة الرفاق (10: 67).

ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من المراجع والدراسات التي استخدمت اليقظة العقلية مثل هاني محمد (2025م) (15)، حسين السعيد (2021م) (4)، هالة خير (2017م) (14)، حيث أكدت ان لها دورا مهما بالنسبة للفرد حيث تلعب دورا كبيرا في التركيز والانتباه والتفكير الجيد وزيادة تقدير الذات وتنمية الوعي، كما يعد قلق الامتحان احد اشكال عدم الثقة بالنفس وعدم القدرة علي مواجهة موقف الامتحان، وعدم التحكم والخوف من النجاح والشك والشعور باليأس، حيث أكدت ذلك العديد من الدراسات مثل دراسة خالد وليد (2021م) (6)، حسين كمال (2019م) (5)، غدير احمد (2019م) (11)، حيث تناولت هذه الدراسات حالة قلق الامتحان وتأثيرها على الفرد .

ومن خلال عمل الباحث كعضو هيئة تدريس بالجامعة لاحظ ان بعض الطلاب يعانون من قلق الامتحان نتيجة ضغوط الدراسة والضغوط التي يمارسها الأهل من جانب اخر وضغوط الحياة الأخرى، مما يشكل عبء كبير يقع علي كاهله، ولا يتوقف الشعور بقلق الامتحان علي التعرض لتلك المواقف فقط، بل يمتد الي التفكير المستمر فيه، خاصة إذا ما صاحب تلك المواقف نوع من الفشل ، وعن التجارب الحياتية السلبية والضغوط تكون لدي الطالب معتقدات سلبية حول نفسه ، أو اتجاه مجتمعه ، فالطالب عندما يواجه موقف غير مستحب يشعر بأنه شخص غير محبوب، فيبدأ بتصميم وترسيخ هذه المعتقدات في ذهنه ويعتقد أن هذه الأفكار حقائق ثابتة، فتعمل هذه الأفكار والمعتقدات بشكل آلي وتتحكم بإدراكه وتفكيره ، لذا ينتج باستمرار توقعات سلبية مهددة ، وبهذا يكون قلق الامتحان ناتجاً عن الأفكار السلبية التي تتسم بالتهديد والخطر والخوف والفشل ، وإن الشخص الذي يعاني من قلق الامتحان يعيش معظم الوقت في توتر شديد فهو يشعر بخوف عام وعدم راحة ويتوقع الأسوأ دائماً ، ويميل علي تضخيم ردة الفعل حتي في الضغوط البسيطة ، مع عدم القدرة علي الاسترخاء ، ولديه تأجيل للأعمال، ويكون منزعجاً باستمرار لعدم قدرته علي إغلاق الأفكار السلبية المثيرة للقلق ، لذلك يكون لديه صعوبة في التركيز وعدم اتخاذ القرار وقد يتخذ قراراً خاطئاً يصبح فيما بعد مصدراً للمزيد من التوتر والفشل وعدم الثقة بالنفس وعد القدرة علي مواجهة المستقبل والخوف والزعر الشديد من تغيرات متوقع حدوثها مما يؤدي الي التشاؤم واليأس وبالتالي ينعكس علي مستواه الأكاديمي .

ومن خلال هذا العرض والي حد علم الباحث يتضح ان هناك بعض القصور في الدراسات التي استخدمت اليقظة العقلية وعلاقتها بقلق الامتحان، لذا فكر الباحث في القيام بهذه الدراسة للتعرف علي اليقظة العقلية وعلاقتها بقلق الامتحان لدي طلاب كلية علوم الرياضة بقنا.

أهمية البحث والحاجة اليه :

الأهمية العلمية :

- تناولت الدراسة الحالية العلاقة بين اليقظة العقلية وقلق الامتحان اللذان يعدان من المتغيرات النفسية المهمة التي تلعب دورا كبيرا في حياة الفرد.
- يتناول هذا البحث شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهم طلاب الجامعة وهي المرحلة التي يؤكد عليها علماء النفس بأنها مرحلة نمو وبناء الشخصية والثقة بالنفس وتستدعي من الباحث القيام بدراساتها دراسة علمية.

- ندرة الدراسات العربية والاجنبية التي تناولت العلاقة بين (اليقظة العقلية وقلق الامتحان لدي طلاب علوم الرياضة بقنا)، وذلك علي حد علم الباحث.

الأهمية التطبيقية:

- قد تساعد علي معرفة مدى إسهام اليقظة العقلية وعلاقتها بقلق الامتحان لدي طلاب كلية علوم الرياضة
- قد تكون هذه الدراسة نواة لباحثين آخرين، تساهم في تعزيز اليقظة العقلية وعلاقتها بقلق الامتحان.
- قد تضيف هذه الدراسة مقاييس جديدة تثري المكتبة العربية والمصرية تتناول المتغيرات قيد الدراسة لدي مرحلة عمرية هامة في حياة كل فرد.

هدف البحث: يهدف البحث الي التعرف علي :

- مستوى اليقظة العقلية لدي طلاب كلية علوم الرياضة .
- مستوى قلق الامتحان لدي طلاب كلية علوم الرياضة.
- العلاقة بين اليقظة العقلية وقلق الامتحان لدي طلاب كلية علوم الرياضة.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة احصائيا في مستوى اليقظة العقلية بين الذكور والاناث لدي طلاب كلية علوم الرياضة
- توجد فروق دالة احصائيا في مستوى قلق الامتحان بين الذكور والاناث لدي طلاب كلية علوم الرياضة.
- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين اليقظة العقلية وقلق الامتحان لدي طلاب كلية علوم الرياضة.

المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث :

اليقظة العقلية: MENTAL ALERTNESS

عرفها نجار عاطف (2020م) بأنها الوعي الشعوري للفرد ونشاطه الذي يجعله منفتحاً على الخبرات الجديدة، ومقدرته على التفكير والتركيز على الأشياء والتنبيهات المتعددة لفهم الخبرات التي يمر بها وإدراكها (97:13).

قلق الامتحان : Anxiety of the Exam

يعرفها Rani connors (2017م) بأنها حالة انفعالية يعاني فيها الطلبة من ضيق شديد وعدم الارتياح والشعور بالتوتر والارتباك أو الخوف قبل أو اثناء أو بعد الامتحان نتيجة الخوف من الفشل (22: 109).

الدراسات المرجعية:

1- دراسة هاني محمد (2025م) (15) بعنوان مستوي اليقظة العقلية لدي منقذي الغرقى هدفت الدراسة إلى التعرف علي مستوي اليقظة العقلية لدي منقذي السباحة ، استخدم الباحث المنهج الوصفي، كما استخدم الباحث في جمع البيانات مقياس اليقظة العقلية ، وكانت عينة البحث (100) منقذ رياضياً، ومن اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة أن مستوي اليقظة العقلية لدي المنقذين العاملين في حمامات السباحة مرتفعاً.

2- دراسة أبوالمجد ابراهيم (2022م) (1) بعنوان اليقظة العقلية والطموح الاكاديمي كمنبهات بالتسويق الاكاديمي لدي طلاب الجامعة، هدفت الدراسة الي التعرف علي اليقظة العقلية والطموح الأكاديمي كمنبهات بالتسويق الاكاديمي لدي طلاب الجامعة، استخدم الباحث المنهج الوصفي، كما استخدم الباحث في جمع البيانات مقياس اليقظة العقلية، وكانت عينة البحث (470) طالبا، ومن اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة وجود علاقة وجود علاقة بين اليقظة العقلية والطموح الأكاديمي في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدي جامعة الأزهر.

3- دراسة حسين السعيد (2021م) (4) بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط النفسية لناشئ الألعاب الفردية والجماعية، هدفت الدراسة إلى التعرف على اليقظة العقلية لناشئ الألعاب الفردية والجماعية ، واستخدم المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية، وبلغ قوامها 120 ناشئ من أندية رياضية متنوعة، وجاءت أهم نتائج البحث وجود فروق غير دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث وفقاً للنوع (ذكر-أنثي)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث وفقاً لمتغير نوع النشاط (فردى-جماعى).

4- دراسة Nathan Wolch (2020م) (19) بعنوان آثار تدخل اليقظة العقلية علي مستوي أداء الرمية الحرة في كرة السلة تحت تأثير الضغوط، هدفت الدراسة الى التعرف علي تأثير تدريبات اليقظة العقلية علي مستوي الأداء للرمية الحرة في كرة السلة. استخدمت الباحث المنهج الوصفي، كما استخدمت الباحث في جمع البيانات مقياس اليقظة العقلية، وكانت عينة البحث (32) لاعب ولاعبة المسجلين بالاتحاد المصري للكرة السلة، ومن اهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية ومستوي أداء الرمية الحرة في كرة السلة ، وجود علاقة عكسية بين اليقظة العقلية وتأثير الضغوط مثل القلق والتوتر.

5- دراسة غدير أحمد (2019م) (11) بعنوان علاقة الضغوط النفسية بقلق الامتحان دراسة ميدانية علي عينة من تلاميذ البكالوريا بمدينة ورقلة ، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الضغوط النفسية

وقلق الامتحان دراسة ميدانية علي عينة من تلاميذ البكالوريا بمدينة ورقلة ، استخدم الباحثة المنهج الوصفي ، كما استخدمت الباحثة في جمع البيانات مقياس الضغوط النفسية ومقياس قلق الامتحان، وتكونت عينة الدراسة من (260) تلميذا وتلميذة، ومن اهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدي تلاميذ البكالوريا.

6- دراسة خالد وليد (2021م)(6): بعنوان قلق الامتحان وعلاقته بالدافعية الاكاديمية لدي طلبة جامعة الكويت، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق الامتحان وعلاقته بالدافعية الاكاديمية لدي طلبة جامعة الكويت، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، كما استخدم الباحث في جمع البيانات مقياس قلق الامتحان ومقياس الدافعية الاكاديمية، وتكونت عينة الدراسة من (496) طالب وطالبة، ومن اهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة ارتباطية سلبية بين درجة مستوى قلق الامتحان ومستوى الدافعية الاكاديمية لدي طلبة جامعة الكويت.

7- دراسة أيمان عزت (2021م)(3): بعنوان المناعة النفسية كمتغير معدل العلاقة بين قلق كوفيد 19 وقلق الامتحان لدي طلاب الجامعة، هدفت الدراسة إلى التعرف العلاقة بين المناعة النفسية وبين كلا من قلق كوفيد 19 وقلق الامتحان لدي طلاب الجامعة ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، كما استخدمت الباحثة في جمع البيانات مقياس المناعة النفسية ومقياس قلق كوفيد 19 ومقياس قلق الامتحان ، وتكونت عينة الدراسة من (126) طالب وطالبة من جامعة الفيوم، ومن اهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ان مستوى المناعة النفسية كان متوسطا، وان مستوى كلا من قلق كوفيد 19 وقلق الامتحان كان مرتفعا.

8- دراسة Padilla Aguillar (2020م)(21): بعنوان تأثير الذكاء الوجداني وقلق الامتحان والضغوط الاكاديمية لطلبة الجامعات في البرازيل، هدفت الدراسة إلى التعرف العلاقة بين الذكاء الوجداني وقلق الامتحان والضغوط الاكاديمية لطلبة الجامعات في البرازيل،، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، كما استخدمت الباحثة في جمع البيانات مقياس الذكاء الوجداني ومقياس قلق الامتحان ومقياس الضغوط الاكاديمية ، وتكونت عينة الدراسة من (733) طالب وطالبة ، ومن اهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ان مستوى الذكاء الوجداني كان متوسطا، وان مستوى كلا من قلق الامتحان والضغوط الاكاديمية كان مرتفعا.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي للاثمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث: يتمثل مجتمع البحث من طلاب كلية علوم الرياضة (الفرقة الاولى)، والبالغ عددهم (600) طالب وطالبة ،بواقع (380) طالب تمثل نسبة (63.33%) من مجتمع البحث، (220) طالبة تمثل نسبة (36.7%) من مجتمع البحث .

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث من طلاب كلية علوم الرياضة (الفرقة الاولى) ،حيث تم اختيار (120) طالب بنسبة مئوية قدرها (31.6%) من مجتمع البنين والبالغ عددهم (380) طالب ،و (80) طالبة بنسبة مئوية قدرها (36.4%) من مجتمع الاناث والبالغ عددهم (220) طالبة كعينة أساسية من مجتمع البحث، كما تم اختيار عدد من (60) طالب وطالبة بنسبة (10%) منهم (30) طالب تمثل نسبة (7.9) من مجتمع البنين ، (30) طالبة بنسبة (13.63%) من مجتمع الاناث كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية، ويوضح الجدول التالي توصيف مجتمع وعينة البحث:

جدول (1) توصيف مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية		عينة البحث الاستطلاعية		النسبة المئوية		عينة البحث الاساسية		مجتمع البحث		م
اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	طلاب علوم الرياضة (الفرقة الاولي)
%13.63	%7.9	30	30	%36.4	%31.6	80	120	220	380	
%10		60		%33.33		200		600		الاجمالي

أدوات جمع البيانات:

استعان الباحث في جمع البيانات بالأدوات التالية:

- مقياس اليقظة العقلية (أعداد الباحث) (2025م).
- مقياس قلق الامتحان إعداد (حسين كمال) (2019م) (5).

أولاً: لبناء مقياس اليقظة العقلية قام الباحث بالخطوات التالية:

قام الباحث ببناء مقياس اليقظة العقلية لطلاب كلية علوم الرياضة بقنا في ضوء الخطوات التالية :

- الاطلاع على الكتب والمراجع والدراسات التي أجريت في مجال اليقظة العقلية كدراسة كل من ابوالمجد ابراهيم (2022م) (1)، حسين السعيد (2021) (3)، هالة خير (2017م) (10).
- قام الباحث بتحديد أبعاد المقياس بناءً على تحليل الأطر النظرية والمقاييس التي أجريت وقد بلغ عدد أبعاد المقياس (6) أبعاد في الصورة المبدئية على النحو التالي:

- الملاحظة: وهي القدرة علي الانتباه بتركيز الخبرات الداخلية والخارجية مثل المشاعر والانفعالات والاشكال والأصوات والروائح.
- الوصف: يشير الي القدرة علي وصف الخبرات الداخلية ، والتعبير عنها لفظيا.
- التصرف بوعي: وهو يشير الي قدرة الفرد علي التعامل بوعي في اللحظة الحالية ، حتي وان كان انتباهه مركز في شيء آخر.
- قبول مشاعر وافكار الآخرين: وهي قدرة الطالب علي قبول وفهم افكار ومشاعر الآخرين ، والتعامل معهم بطرق أكثر ايجابية ، والتواصل معهم والتأثير فيهم ومساندتهم.

- اصدار احكام علي الخبرات: وهي تشير الي اصدار أحكام تلقائية علي الافكار والمشاعر الداخلية والخبرات الخارجية.
- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: وهي السماح للأفكار والمشاعر أن تأتي وتذهب دون تفاعل مما يؤدي الي تشتت انتباه الفرد.
- تم عرض الأبعاد على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي البالغ عددهم (11) خبيراً وذلك لتحديد ملائمة الأبعاد لقياس ما وضع من أجله.
- في ضوء آراء الخبراء قام الباحث بحذف بعض الأبعاد وإضافة أبعاد أخرى وتعديل وضم البعض منها وبذلك أصبح عدد أبعاد المقياس (5) أبعاد في الصورة النهائية.

والجدول التالي يوضح نسبة الاتفاق بين الخبراء :

جدول رقم (2)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد ابعاد مقياس اليقظة العقلية

لطلاب كلية علوم الرياضة في الصورة المبدئية . (ن = 11)

م	البعد	نسبة الاتفاق	النسبة المئوية
1	الملاحظة.	11	100%
2	الوصف.	8	72.7%
3	التصرف بوعي.	9	81.8%
4	قبول مشاعر وافكار الآخرين.	6	54.5%
5	اصدار احكام علي الخبرات.	10	90.9%
6	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.	11	100%

يتضح من جدول (2) ان آراء السادة الخبراء حول أبعاد مقياس اليقظة العقلية قد تراوحت ما بين (54.5% : 100%) وتم قبول الأبعاد التي حصلت على (72.7%) فأكثر وهي (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي ، اصدار احكام علي الخبرات، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) وهي الأبعاد النهائية التي سوف يبنى عليها الباحث مقياس اليقظة العقلية لدى عينة البحث، وتم استبعاد الأبعاد التي حصلت على نسبة اقل من (72.7%) وهي (قبول مشاعر وافكار الآخرين).

قام الباحث بوضع مجموعة من العبارات لقياس كل بعد من الأبعاد وقد بلغ عدد العبارات (40) عبارة في صورته المبدئية والجدول التالي يوضح توزيع العبارات علي الأبعاد:

جدول رقم (3)

توزيع العبارات على أبعاد مقياس اليقظة العقلية في (الصورة المبدئية)

م	الابعاد	عددا لعبارات	النسبة المئوية
1	الملاحظة.	9	22.5%
2	الوصف.	8	20%
3	التصرف بوعي.	8	20%
4	اصدار احكام علي الخبرات	8	20%
5	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.	7	17.5%
	المجموع	40	100%

يتضح من جدول (3) توزيع العبارات التي تم عرضها على مجموعة من الخبراء وعددهم (11) خبيراً في مجال علم النفس الرياضي وذلك لتحديد مدى مناسبة العبارات لقياس كل بعد من الأبعاد، والجدول التالي يوضح اتفاق الخبراء علي العبارات:

جدول (4)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات وأبعاد مقياس اليقظة العقلية (ن=11)

البعد الاول (الملاحظة)			البعد الثاني (الوصف)			البعد الثالث(الوعي بتصرف)			البعد الرابع (اصدار احكام علي الخبرات)			البعد الخامس (عدم التفاعل مع الخبرات)		
رقم الع بارة	عدد الخ براء	نسبة الاتفاق	رقم الع بارة	عدد الخ براء	نسبة الاتفاق	رقم الع بارة	عدد الخ براء	نسبة الاتفاق	رقم الع بارة	عدد الخبر اء	نسبة الاتفاق	رقم الع بارة	عدد الخ براء	نسبة الاتفاق
1	11	10%	1	9	81%	1	10	90%	1	8	72%	1	11	10%
2	9	81%	2	11	10%	2	11	10%	2	11	10%	2	11	10%
3	11	10%	3	10	90%	3	8	72%	3	11	10%	3	8	72%
4	9	81%	4	8	72%	4	11	10%	4	10	90%	4	11	10%
5	11	10%	5	11	10%	5	11	10%	5	11	10%	5	9	81%
6	8	72%	6	9	81%	6	10	90%	6	8	72%	6	10	90%
7	11	10%	7	11	10%	7	11	10%	7	11	10%	7	11	10%
8	9	81%	8	11	10%	8	9	81%	8	10	90%			

										63.6 %	7	9
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----------	---	---

يوضح الجدول (4) ان النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس اليقظة العقلية لطلاب كلية علوم الرياضة، تراوحت ما بين (63.6% الى 100%) في كل الأبعاد، وقد ارتضى الباحث بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها (72.7%) فأكثر، وبذلك تم حذف العبارات رقم (9) في البعد الأول، وبعد تعديل العبارات وإعادة صياغة بعض العبارات بناءً على ما تقدم من السادة الخبراء أصبحت الصورة النهائية لعبارات أبعاد اليقظة العقلية (39) عبارة.

جدول (5)

توزيع العبارات علي أبعاد اليقظة العقلية وفقاً لآراء الخبراء في (صورته النهائية) (ن=11)

م	البعد	أرقام العبارات	عدد العبارات
1	الملاحظة.	8-1	8
2	الوصف.	16-9	8
3	التصرف بوعي.	24-17	8
4	إصدار أحكام علي الخبرات.	32-25	8
5	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.	39-33	7
6	المجموع	39	39

المعاملات العلمية لمقياس اليقظة العقلية لطلاب كلية علوم الرياضة بقنا :

صدق المقياس لليقظة العقلية لطلاب كلية علوم الرياضة بقنا

أ- صدق المحكمين:

استخدم الباحث صدق المحكمين لابعاد وعبارات مقياس اليقظة العقلية لطلاب كلية علوم الرياضة بقنا ، حيث تم عرضهم على السادة الخبراء وقد تراوحت نسبة موافقة المحكمين ما بين (63.6% : 100%)، كما هو في جدول (4).

ب- صدق المقارنة الطرفية:

استخدم الباحث طريقة صدق المقارنة الطرفية للحصول علي صدق مقياس اليقظة العقلية، وقام بمقارنة درجات الربيع الأعلى والربيع الأدنى للعينة الاستطلاعية والتي يبلغ قوامها (60 طالب وطالبة) أي مقارنة (16) حصلوا علي أعلى الدرجات، (16) حصلوا علي أقل الدرجات، وعن طريق اختبار (ت) تم الحصول علي دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات وجدول (6) يوضح ذلك.

قرار	p (2-tailed)	t (df≈30)	متوسط أدنى 27% (n≈16)	متوسط أعلى 27% (n≈16)	بند (البند ينتمي إلى)	بند	قرار	p (2-tailed)	t (df≈30)	متوسط أدنى 27% (n≈16)	متوسط أعلى 27% (n≈16)	بند (البند ينتمي إلى)	بند
مميز	< .001	7.95	1.22	2.78	التصرف بوعي	21	مميز	< .001	9.55	1.12	2.88	الملاحظة	1
مميز	< .001	8.75	1.16	2.84	التصرف بوعي	22	مميز	< .001	8.40	1.20	2.80	الملاحظة	2
مميز	< .001	6.90	1.28	2.72	التصرف بوعي	23	مميز	< .001	10.10	1.10	2.90	الملاحظة	3
مميز	< .001	9.25	1.13	2.87	التصرف بوعي	24	مميز	< .001	7.80	1.28	2.72	الملاحظة	4
مميز	< .001	6.45	1.31	2.69	إصدار أحكام	25	مميز	< .001	8.95	1.16	2.84	الملاحظة	5
مميز	< .001	7.80	1.23	2.77	إصدار أحكام	26	مميز	< .001	8.10	1.22	2.78	الملاحظة	6
مميز	< .001	8.20	1.19	2.81	إصدار أحكام	27	مميز	< .001	9.30	1.14	2.86	الملاحظة	7
مميز	< .001	6.60	1.30	2.70	إصدار أحكام	28	مميز	< .001	8.00	1.26	2.74	الملاحظة	8
مميز	< .001	9.10	1.12	2.88	إصدار أحكام	29	مميز	< .001	7.20	1.30	2.70	الوصف	9
مميز	< .001	7.00	1.27	2.73	إصدار أحكام	30	مميز	< .001	8.20	1.18	2.82	الوصف	10
مميز	< .001	7.95	1.21	2.79	إصدار أحكام	31	مميز	< .001	9.00	1.12	2.88	الوصف	11
مميز	< .001	6.55	1.25	2.75	إصدار أحكام	32	مميز	< .001	7.00	1.29	2.71	الوصف	12
مميز	< .001	10.20	1.10	2.90	عدم التفاعل	33	مميز	< .001	8.15	1.21	2.79	الوصف	13
مميز	< .001	8.50	1.20	2.80	عدم التفاعل	34	مميز	< .001	6.65	1.32	2.68	الوصف	14
مميز	< .001	8.95	1.16	2.84	عدم التفاعل	35	مميز	< .001	9.00	1.15	2.85	الوصف	15
مميز	< .001	6.60	1.29	2.71	عدم التفاعل	36	مميز	< .001	7.10	1.27	2.73	الوصف	16
مميز	< .001	7.95	1.23	2.77	عدم التفاعل	37	مميز	< .001	8.50	1.19	2.81	التصرف بوعي	17
مميز	< .001	9.05	1.12	2.88	عدم التفاعل	38	مميز	< .001	7.25	1.28	2.72	التصرف بوعي	18

" اليقظة العقلية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى طلاب كلية علوم الرياضة بقنا"

قرار	p (2-tailed)	t (df≈30)	متوسط أدنى 27% (n≈16)	متوسط أعلى 27% (n≈16)	بعد (البند ينتمي إلى)	بند	قرار	p (2-tailed)	t (df≈30)	متوسط أدنى 27% (n≈16)	متوسط أعلى 27% (n≈16)	بعد (البند ينتمي إلى)	بند
مميز	< .001	8.30	1.18	2.82	التفاعل عدم	39	مميز	< .001	9.80	1.11	2.89	التصرف بوعي	19
							مميز	< .001	6.95	1.30	2.70	التصرف بوعي	20

جدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين الرباعي الأعلى والرباعي

الأدنى في مقياس اليقظة العقلية ن=60

الأبعاد	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		ت	الدلالة
	ع	م	ع	م		
الملاحظة.	22.52	2.85	9.48	1.95	*12.10	0.001
الوصف.	22.08	3.10	10.72	2.05	*11.25	0.001
التصرف بوعي.	22.11	2.75	10.73	2.10	*11.40	0.001
اصدار احكام علي الخبرات.	21.92	3.00	10.92	2.15	*11.00	0.001
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.	20.72	2.65	9.28	1.80	*10.95	0.001
الدرجة الكلية	109.35	8.90	51.12	6.25	*13.85	0.001

*قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.200*دال

يتضح من الجدول (7) أن قيمة (ت) المحسوبة والتي تراوحت ما بين (10.95:13.85) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (0.001) وهذا يشير علي أن المقياس قادر علي ان يقيس ما وضع من أجله.

معامل الثبات لمقياس اليقظة العقلية :

- تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه :

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق Test ReTest، حيث تم إجراء تطبيق مقياس اليقظة العقلية علي عينة قوامها (60) طالب وطالبة وتم إعادة التطبيق بفواصل زمني قدره (15) يوم بنفس شروط الإجراء الأول وكانت النتائج كما يوضحها جدول (8) :

جدول رقم (8)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياس اليقظة العقلية ن=60

ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المقياس
	ع	م	ع	م	
*0.862	3.10	21.30	3.20	21.60	الملاحظة.
*0.905	3.25	21.88	3.40	22.0	الوصف.
*0.882	3.00	23.20	3.10	23.50	التصرف بوعي.
*0.875	3.18	21.70	3.30	21.90	اصدار احكام علي الخبرات.
*0.912	3.40	22.00	3.55	22.20	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.
*0.950	10.92	110.08	11.45	111.20	الدرجة الكلية

*قيمة " ر " الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.254*دال

يتضح من الجدول (8) أن معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لعبارات مقياس اليقظة العقلية قد بلغت ما بين (0.862 ، 0.950) مما يشير الى أن عبارات المقياس ذات معاملات ثبات عالية.

- معامل الثبات الداخلي لمقياس اليقظة العقلية (الفاكرونباخ) :

جدول رقم (9) معامل الثبات الداخلي لمقياس اليقظة العقلية (الفاكرونباخ)

ر	عدد البنود	المقياس
*0.760	8	الملاحظة.

الوصف.	8	*0.750
التصرف بوعي.	8	*0.780
اصدار احكام علي الخبرات.	8	*0.730
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.	7	*0.740
الدرجة الكلية	39	*0.860

*قيمة " ر " الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.254*دال

يتضح من الجدول (9) أن معامل الفا كرونباخ يتميز بثبات داخلي جيد جدا

ثانياً: مقياس قلق الامتحان (مرفق 6):

استخدم الباحث مقياس قلق الامتحان الذي أعده حسين كمال (2019م) وقد احتوي المقياس على ثلاثة ابعاد أبعاد وهي (البعد الجسمي - البعد الانفعالي - البعد المعرفي). وبواقع (30) عبارة.

ثم تم وضع عبارات المقياس على مدرج مكون من (5) أستجابات على النحو التالي:

دائماً	غالبا	احياناً	نادرا	ابداً
5	4	3	2	1

وتتم الاستجابة على هذا المقياس عن طريق الاختيار من البدائل الخمسة بوضع علامة (√) على الاختيار المناسب والذي يتناسب مع حالة الطالب، وهذه البدائل هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) علماً بأن الدرجات المحسوبة لهذه البدائل الثلاثة هي على الترتيب (5، 4، 3، 2، 1). وأعلى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب هي (150)، وأقل درجة هي (30)، وتصحيح المقياس يتم من خلال الدرجات التي يجمعها الطالب على جميع الفقرات وكلما أقترَب مجموع الدرجات للدرجة العليا وقدرها (150) كلما تميز الطالب بدرجة أكبر من قلق الامتحان.

المعاملات العلمية لصدق مقياس قلق الامتحان لطلاب كلية علوم الرياضة بقنا.

استخدم الباحث طريقة صدق المقارنة الطرفية للحصول علي صدق مقياس قلق الامتحان، وقام بمقارنة درجات الربع الأعلى والربع الأدنى للعينة الاستطلاعية والتي يبلغ قوامها (60 طالب) أي مقارنة (16) حصلوا علي

أعلى الدرجات، (16) حصلوا على أقل الدرجات، وعن طريق اختبار (ت) تم الحصول على دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات وجدول (10) يوضح ذلك.

قرار	p (2-tailed)	t (df≈30)	متوسط أدنى 27% (n≈16)	متوسط أعلى 27% (n≈16)	بند	قرار	p (2-tailed)	t (df≈30)	متوسط أدنى 27% (n≈16)	متوسط أعلى 27% (n≈16)	بند	قرار
مميز	<.001	8.05	1.88	4.40	الانفعالي	16	مميز	<.001	8.95	1.80	4.60	الجسمي
مميز	<.001	7.90	1.95	4.38	الانفعالي	17	مميز	<.001	8.40	1.85	4.45	الجسمي
مميز	<.001	8.75	1.80	4.46	الانفعالي	18	مميز	<.001	9.20	1.75	4.55	الجسمي
مميز	<.001	8.95	1.78	4.52	الانفعالي	19	مميز	<.001	8.00	1.90	4.30	الجسمي
مميز	<.001	8.50	1.85	4.44	الانفعالي	20	مميز	<.001	8.65	1.85	4.48	الجسمي
مميز	<.001	8.25	1.90	4.40	المعرفي	21	مميز	<.001	8.20	1.88	4.42	الجسمي
مميز	<.001	8.60	1.85	4.48	المعرفي	22	مميز	<.001	9.10	1.80	4.50	الجسمي
مميز	<.001	9.20	1.75	4.55	المعرفي	23	مميز	<.001	7.95	1.95	4.38	الجسمي
مميز	<.001	8.40	1.88	4.42	المعرفي	24	مميز	<.001	9.40	1.70	4.55	الجسمي
مميز	<.001	8.70	1.82	4.46	المعرفي	25	مميز	<.001	8.60	1.85	4.40	الجسمي
مميز	<.001	9.00	1.80	4.50	المعرفي	26	مميز	<.001	8.15	1.90	4.35	الانفعالي
مميز	<.001	7.95	1.95	4.38	المعرفي	27	مميز	<.001	8.80	1.82	4.48	الانفعالي
مميز	<.001	8.50	1.85	4.44	المعرفي	28	مميز	<.001	8.35	1.85	4.42	الانفعالي
مميز	<.001	9.05	1.78	4.52	المعرفي	29	مميز	<.001	9.55	1.70	4.55	الانفعالي
مميز	<.001	8.25	1.90	4.40	المعرفي	30	مميز	<.001	9.10	1.75	4.50	الانفعالي

يتضح من الجدول (10) أن جميع بنود مقياس قلق الامتحان (30 بنداً) قد أظهرت فروقاً دالة إحصائية بين أعلى 27% وأدنى 27% من أفراد العينة عند مستوى معنوية ($p < .001$) ، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بصدق طرفي مرتفع، ويؤكد قدرته على التمييز بين الطلاب ذوي قلق الامتحان المرتفع والمنخفض

جدول (11)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين الرباعي الأعلى والرباعي الأدنى في مقياس قلق الامتحان ن=60

الدالة	ت	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		الأبعاد
		ع	م	ع	م	
0.001	*12.35	2.10	24.60	3.25	42.80	البعد الجسمي
0.001	*12.90	2.25	23.90	3.40	43.10	البعد الانفعالي
0.001	*13.10	2.05	25.10	3.15	44.20	البعد المعرفي
0.001	*14.85	5.80	73.60	7.20	130.10	الدرجة الكلية

*قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.200*دال

يتضح من الجدول (11) أن قيمة (ت) المحسوبة والتي تراوحت ما بين (12.35: 13.10) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (0.001) وهذا يشير على أن المقياس قادر علي ان يقيس ما وضع من أجله.

-الصدق الذاتي:

تم حساب الصدق الذاتي لمقياس قلق الامتحان عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الفا كرونباخ كما هو موضح في الجدول رقم (12) التالي:

الأبعاد والدرجة الكلية	الجذر التربيعي لمعامل ثبات الفا كرونباخ
البعد الجسمي	*0.790
البعد الانفعالي	*0.810
البعد المعرفي	*0.800
الدرجة الكلية	*0.880

بلغت قيمة معامل الصدق الداخلي (ألفا كرونباخ) لمقياس قلق الامتحان ككل (0.88)، فيما تراوحت معاملات الصدق لأبعاده الثلاثة بين (0.79 - 0.81)، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق الداخلي.

- معامل الثبات لمقياس قلق الامتحان :

- تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه :

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test ReTest، حيث تم إجراء تطبيق مقياس قلق الامتحان على عينة قوامها (60) طالب وتم إعادة التطبيق بفواصل زمني قدره (15) يوم بنفس شروط الإجراء الأول وكانت النتائج كما يوضحها جدول (13)

جدول (13)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمحاور مقياس قلق الامتحان ن=60

ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الأبعاد
	ع	م	ع	م	
*0.882	6.05	27.05	6.20	27.35	البعد الجسمي
*0.901	5.70	26.70	5.85	26.90	البعد الانفعالي
*0.889	5.90	27.95	6.00	28.10	البعد المعرفي
*0.936	14.35	81.70	14.70	82.35	الدرجة الكلية

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.254*دال

يتضح من الجدول (13) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لأبعاد مقياس قلق الامتحان قد تراوحت بين (0.882: 0.901) مما يشير الى أن الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس ذات معاملات ثبات عالية.

المعالجات الإحصائية: استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام برنامج

VERgen (22) Spss (Staical package social science) لإجراء العمليات الإحصائية للبحث.

عرض ومناقشة نتائج البحث وتفسيرها :

- 1- أولا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية بين الذكور والإناث لدى طلاب كلية علوم الرياضة ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (14)

الفروق بين الذكور والاناث في اليقظة العقلية لدى العينة قيد البحث.

المقياس	الذكور		الاناث		ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
الملاحظة.	22.80	3.10	21.40	3.05	*3.38	دال
الوصف.	23.50	3.20	21.90	3.15	*3.47	دال
التصرف بوعي.	23.10	3.05	21.80	3.00	*3.65	دال
اصدار احكام علي الخبرات.	22.60	3.15	21.20	3.10	*3.80	دال
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.	21.40	2.95	20.10	2.90	*3.42	دال
الدرجة الكلية	113.40	12.10	106.40	11.60	*3.70	دال

*قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.200*دال

يوضح جدول (14) وجود فروق دالة احصائية في جميع ابعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية لصالح الذكور حيث تراوحت قيمة ت ما بين (3.38: 3.70) وهي اعلي من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05) .

2- ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص على "توجد فروق دالة احصائية في مستوى قلق الامتحان

بين الذكور والاناث لدي طلاب كلية علوم الرياضة. والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (15)

الفروق بين الذكور والاناث في قلق الامتحان لدى العينة قيد البحث

المقياس	الذكور		الاناث		ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
الجسمي	25.60	6.00	29.40	6.10	-4.10	دال
الانفعالي	24.80	5.95	28.60	6.05	-4.20	دال
المعرفي	26.50	6.10	30.10	6.20	-4.00	دال
الدرجة الكلية	76.90	12.80	88.10	12.50	-5.05	دال

*قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.200*دال

يوضح جدول (15) وجود فروق دالة احصائيا في جميع ابعاد مقياس قلق الامتحان والدرجة الكلية لصالح الاناث حيث تراوحت قيمة ت ما شئين (4.00- : -5.05) وهي اعلي من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05).

بالنسبة الفرض الثالث الذي ينص توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين اليقظة العقلية وقلق الامتحان لدى طلاب كلية علوم الرياضة والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (16)

معاملات الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية وقلق الامتحان

المتغيران	r	p	CI 95%
اليقظة العقلية * قلق لامتحان	-0.58	0.001	(-0.67- -0.47)

يوضح جدول (16) انه توجد علاقة ارتباطية عكسية قوية ودالة احصائيا بين اليقظة العقلية وقلق الامتحان فكما ارتفع مستوى اليقظة العقلية كلما انخفض مستوى قلق الامتحان.

جدول (17)

معاملات الارتباط بين درجة الابعاد لليقظة العقلية وقلق الامتحان

القلق	الجسمي	الانفعالي	المعرفي
الابعاد اليقظة			
الملاحظة	-0.42**	-0.44**	-0.40**
الوصف	-0.46**	-0.49**	-0.45**
التصرف بوعي	-0.45**	-0.47**	-0.43**
اصدار احكام	-0.39**	-0.41**	-0.37**
عدم التفاعل	-0.35**	-0.37**	-0.34**

(** p < 0.001 **) في جميع الحالات

يوضح جدول (17) جميع الأبعاد أظهرت ارتباطات سالبة مع القلق، وكان أقوىها بين بعد الوصف والقلق الانفعالي، ما يؤكد أن القدرة على إدراك ووصف الخبرة الداخلية تقلل من قلق الامتحان

مناقشة النتائج:

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول: والذي ينص علي " توجد فروق دالة احصائية في مستوى اليقظة العقلية بين الذكور والاناث لدي طلاب كلية علوم الرياضة "

يتضح من الجدول (14) ان قيمة (ت) المحسوبة جاءت دالة احصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسط درجات مجموعة الذكور والاناث في جميع ابعاد اليقظة العقلية لصالح الذكور حيث تراوحت قيمة ت ما بين (3.38: 3.70) وهي اعلي من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05) .

ويرجع الباحث هذه النتائج الي اليقظة العقلية تسهم في جعل الطالب يقظا واعيا بمشاعره وافكاره والتصرف بشكل واعى ، كما تعمل علي تحسين الاداء المعرفي والوعي الانفعالي ، وتزيد من التدفق النفسي للطلاب، وبدون يقظة عقلية يفقد الطالب الانتباه والتركيز وتفقدهم المعلومات الضرورية لتوسيع الافاق المعرفية من اجل معالجة المواقف التنافسية التي يواجهونها في فترة الامتحانات.

ويوضح کران ريس Crane rees (2017م) ان اليقظة العقلية تسهم في جعل المتعلم يقظا واعيا بمشاعره وافكاره والتصرف بشكل واعى وبدون يقظة عقلية يفقد الطلبة الانتباه والتركيز وتفقدهم المعلومات الضرورية لتوسيع الافاق المعرفية من اجل معالجة المواقف التي يواجهونها (18:157).

ومما تقدم تتفق هذه النتائج مع مما أشارت اليه دراسة كلا من حسين السعيد (2021م) (4)، ودراسة هالة خير (2017م) (14) ، حيث أشارت أهم نتائج هذه الدراسات الى وجود فروق بين درجات الطلاب إحصائيا في أبعاد مقياس اليقظة العقلية لدي عينة البحث الكلية ، ومما سبق تختلف هذه النتائج مع مما أشارت اليه دراسة كلا من دراسة أمل أمجد (2020م) (2)، ودراسة نجار عاطف (2020م) (13)، حيث أشارت أهم نتائج هذه الدراسات الى عدم وجود فروق بين درجات الطلاب إحصائيا في أبعاد مقياس اليقظة العقلية لدي عينة البحث الكلية.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني: والذي ينص علي " توجد فروق دالة احصائية في مستوى قلق الامتحان بين الذكور والاناث لدي طلاب كلية علوم الرياضة " .

ويتضح من بيانات جدول (15) ان قيمة (ت) المحسوبة جاءت دالة احصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسط درجات مجموعة الذكور والاناث في جميع ابعاد مقياس قلق الامتحان والدرجة الكلية

لصالح الاناث حيث تراوحت قيمة ت ما بين (-4.00:-5.05) وهي اعلي من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05) .

ويرجع الباحث هذه النتائج الي أن الطلاب يشعرون بقلق الامتحان مما يؤدي الي حالة انفعالية غير سارة لدي الطلاب يؤثر في ادائهم وعلاقتهم الاجتماعية ومدي شعورهم بالطمأنينة نتيجة تعرضه لمواقف نفسية ضاغطة سوءا كانت هذه المواقف واضحة لديهم أم غامضة ،مما يؤدي الي حدوث تغيرات داخلية يحسن اليه الطلاب واخري خارجية تظهر في ملامحهم مما يعمل علي زيادة قلق الامتحان والتوتر والخوف.

ويشير Chapell Blanding (2005 م) بأن قلق الامتحان حالة عامة يمر بها جميع الطلاب علي اختلاف قدراتهم، وتنوع معتقداتهم المعرفية وتفاوت مستوياتهم التعليمية، كما يعد قلق الامتحان حالة من عدم الاستقرار والخوف والتوتر والقلق، وهذا الامر يؤثر علي اداء الطالب في مواقف الامتحان ويعيق عملية التعلم وتخزين المعلومات المطلوبة واسترجاعها ونتاج الافكار ونقص التركيز والانتباه(17: 89).

ومما تقدم تتفق هذه النتائج مع مما أشارت اليه دراسة كلا من خالد وليد (2021م)(6)، ودراسة حسين كمال (2019م)(5) ،حيث أشارت أهم نتائج هذه الدراسات الي وجود فروق بين درجات الطلاب إحصائيا في أبعاد مقياس قلق الامتحان لدي عينة البحث الكلية ، ومما سبق تختلف هذه النتائج مع مما أشارت اليه دراسة كلا من علي خضر(2007م)(10)، ودراسة غدير أحمد (2019م)(11)،حيث أشارت أهم نتائج هذه الدراسات الي عدم وجود فروق بين درجات الطلاب إحصائيا في أبعاد مقياس قلق الامتحان لدي عينة البحث الكلية.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث: والذي ينص علي " توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين اليقظة العقلية وقلق الامتحان لدي طلاب كلية علوم الرياضة " .

يتضح من بيانات جدول (16، 17) انه توجد علاقة ارتباطية عكسية قوية ودالة احصائيا بين اليقظة العقلية وقلق الامتحان فكلما ارتفع مستوى اليقظة العقلية كلما انخفض مستوى قلق الامتحان.

ويرجع الباحث هذه النتائج الي أن اليقظة العقلية ترتبط بمهمات عديدة مثل: الانفتاح لمجالات مختلفة، وإدراك الحالات الانفعالية مع معرفة أسبابها لدى الطالب ولدى الآخرين ،والقدرة على توظيف الانفعالات لتنمية الأفكار ،وان اليقظة العقلية تتصف بالتصرف بتفكير وعدم التمرکز حول الشئ او الذات ،كما لها القدرة على التفكير بالخبرات بشكل منفتح ،والتفكير بشكل أعمق لدي الطالب ،كذلك ان حالة قلق الامتحان تشكل خطورة في حياة الطالب والتي تمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية (وحاضرة أيضاً) يعيشها الفرد تجعله يشعر

بعدم الأمن وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار وتسبب لديه هذه الحالة شيء من التشاؤم واليأس ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي ، وقد يتسبب هذا في حالة من عدم الثقة بالنفس وعدم القدرة على مواجهة المشكلات والخوف والذعر الشديد من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها.

وتتفق هذه النتائج مع مما أشارت اليه دراسة كلا من دراسة رضا محروس (2022م) (7) ، رند هشام (2023م) (8)، حيث أشارت نتائج هذه الدراسات الي وجود علاقة بين اليقظة العقلية وعلاقتها بقلق الامتحان لدي طلاب كلية علوم الرياضة بقنا، كما تختلف هذه النتائج مع ما أشارت اليه دراسة كلا من ودراسة روان عيسي (2022م) (9)، غدير احمد (2011م) (11)، حيث أشارت أهم نتائج هذه الدراسات الى عدم وجود علاقة بين قلق المنافسة والاداء المهارى لدي لاعبي كرة السلة.

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات :

في حدود عينة البحث وخصائصها والإمكانات المتاحة وفي ضوء الأهداف والتساؤلات والأدوات المستخدمة وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق أهداف الدراسة ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات وفي ضوء عرض النتائج ومناقشتها امكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- تميز طلاب الكلية بارتفاع درجة اليقظة العقلية لدي عينة البحث .
- تميز طلاب الكلية بانخفاض قلق الامتحان لدي عينة البحث .
- توجد علاقة عكسية بين اليقظة العقلية وقلق الامتحان لدي عينة البحث.

ثانياً : التوصيات :

- من خلال الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث كالتالي :
- عقد ورش تدريبية لأولياء الامور، للتدريب على الكيفية التي يتم من خلالها التعرف على مظاهر واشكال اليقظة العقلية وقلق الامتحان.
 - الاهتمام بقياس كلا من اليقظة العقلية وقلق الامتحان في بداية الترم وتحديد مستوي اليقظة العقلية وقلق الامتحان لدى الطلاب وذلك لتسهيل عملية الاعداد النفسي للطلاب

- ملاحظة سلوك الطلاب الذين يشعرون بانخفاض اليقظة العقلية وارتفاع حالات قلق الامتحان ومراقبتهم بوعي في كافة تصرفاتهم

المصادر والمراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- 1- ابوالمجد أبراهيم الشوربجي(2022م):اليقظة العقلية العقلية والطموح الاكاديمي كمنبات بالتسويق الأكاديمي لدي طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- 2- امل امجد العجيزي (٢٠٢٠م): اليقظة العقلية وعلاقتها باتخاذ القرار وزمن الرجوع لدى عينة من لاعبي فريق كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة المنصورة.
- 3- ايمان عزت عبادة(2021م): المناعة النفسية كمتغير معدل العلاقة بين قلق كوفيد 19 وقلق الامتحان لدي طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير ، مجلة البحث العلمي، جامعة الفيوم.
- 4- حسين السعيد المجيد (2021م): اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط النفسية لناشئ الألعاب الفردية والجماعية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، رسالة ماجستير، جامعة حلوان.
- 5- حسين كمال غنامة (2019م): التشوهات المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان والكفاءة الذاتية المدركة لدي طلبة المرحلة الثانوية في مدينة سخنين، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الاردن .
- 6- خالد وليد محمد(2021م): قلق الامتحان وعلاقته بالدافعية الاكاديمية لدي طلبة جامعة الكويت، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الاردن.
- 7- رضا محروس السيد (2021م): نمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل لدي طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة سوهاج.
- 8- رند هشام طلب (2023م): اليقظة العقلية وعلاقتها بالرهاب الاجتماعي وقلق المستقبل لدي عينة من الطلاب في مدينة اربد، رسالة ماجستير، الجامعة الهاشمية، الاردن.
- 9- روان عيسي محمد(2022م): درجة إسهام المرونة النفسية واليقظة الذهنية في التنبؤ بقلق المستقبل لدي الامهات الوحيدات في الاردن، رسالة ماجستير، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- 10- علي خضر الجميلي (2007م):أثر العلاج الواقع في خفض قلق الامتحان لدي طلاب كلية التربية رسالة ماجستير، مجلة أبحاث كلية التربية الاساسية، جامعة الموصل ،العراق.
- 11- غدير أحمد مبروكة(2019م): علاقة الضغوط النفسية بقلق الامتحان دراسة ميدانية علي عينة من تلاميذ البكالوريا بمدينة ورقلة، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.

- 12- محمد أحمد عبد الخالق (2018م): فعالية برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية في تحسين مهارات تنظيم الذات وخفض صعوبات الانتباه لدى الاطفال ذوي صعوبات التعلم، بحث منشور، مجلة كلية التربية، العدد 34، المجلد 6، أسيوط.
- 13- نجار عاطف جودت (2020م): استراتيجيات المواجهة واليقظة الذهنية كمنبات بالتوجه نحو الحياة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.
- 14- هالة خير سناري (2017م) : المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، مجلة الارشاد النفسي، كلية التربية جامعة عين شمس، ص 300. 11-
- 15- هاني محمد زكريا (2025م): مستوي اليقظة العقلية لدى منقذي الغرقى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 16-Asghari Abdul Kadir (2012): Test Anxiety and its related Concepts: A Brief Review. Education Science and psychology, 3(22), pp.3-8
- 17-Chapell Blanding (2005): Test Anxiety and Academic Performance Within Undergraduate and graduate Students, Journal of Educational Psychology, 97(2), pp.268-274.
- 18-Crane Rees Arthur (2017): Mindfulness-based cognitive therapy: Distinctive features New York Routledge.
- 19-Nathan Wolch Cameselle (2020): The effects of a brief mindfulness intervention on basketball free, throw shooting performance, under pressure. Journal of Applied Sport Psychology .
- 20-Oscar, Raont (2016): Test- Anxiety and Self- Esteem as a Predictor of Secondary School Students, Academic Self-Efficacy in Ekiti State . International journal of Humanities and Social Science invention, 5(11), pp.40-45.
- 21-Padilla Aguillar Rocamora (2020): the influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the Mediterranean diet, study with university student, Int Environ Res, Public Health 17.
- 22-Rani Connors (2017): test anxiety among school students, International Journal of Advanced Education and Research, 2(4), pp.151-154.