

فعالية برنامج إرشادى تدريبي قائم على اليقظة العقلية فى خفض الضغوط النفسية لناشئى الألعاب الفردية

*د/ عمرو فؤاد عبد الحميد السعيد

مقدمة ومشكلة البحث:

تشهد الفترة الراهنة تبوء الإعداد النفسى للرياضيين مكانة متميزة وفارقة ضمن برامج الإعداد الشامل والمتكامل والمتوازن فى المنظومة الرياضية، وبات الإعداد النفسى للرياضيين بمثابة حجر الزاوية فى منظومة إعداد الرياضيين فى مختلف الأنشطة (الألعاب الفردية، الألعاب الجماعية، المنافسات)، وعلى كافة المستويات (ناشئين، الفريق الأول، المنتخب الوطنية، والناشئين الأولمبيين).

وما شهدته دورة الألعاب الأولمبية الأخيرة (طوكيو - ٢٠٢٠م) من تفوق الناشئين المصريين فى حصد (٦) ميداليات أولمبية، وخلال تصريحات الناشئين الفائزين لوسائل الإعلام المختلفة أشادوا جميعاً بأهمية العامل النفسى فى بلوغ محافل التتويج، وأنهم جميعاً خضعوا لجلسات إعداد نفسى ضمن برنامج الإعداد المخصص لهم، وهذا بمثابة بارقة أمل نحو انتشار الوعى فى المجتمع الرياضى بأهمية علم النفس الرياضى وما يشمله من برامج نفسية وإرشادية تهدف لبناء رياضى متوازن ومتكامل.

ويذكر "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٢م) أن التفوق الرياضى يتوقف على مدى استفادة الناشئين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الناشئين على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أفضل أداء رياضى، ويمكن تدريبها من خلال برامج مخصصة لذلك الغرض متمثلة فى برامج تدريب المهارات النفسية والبرامج الإرشادية (٥: ٢٣٠).

ويشير (Frank and Zella, 2008)، إلى أن البرامج الإرشادية فى المجال الرياضى 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 الرياضى أو البدنى لديهم، واستثارة الدافعية نحو تطوير مستوياتهم، والعمل على مواجهة المشكلات الشخصية التى قد تتأثر بالعوامل النفسية المختلفة ومحاولة إزالتها أو تخفيفها (١٨: ٦٨).

* أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

وتضيف "إخلاص محمد عبد الحفيظ" (٢٠٠٢م) أن الإرشاد النفسى فى الوقت الحاضر يمثل أحد الموضوعات الهامة فى علم النفس الرياضى، والإرشاد النفسى عملية هدفها مساعدة الناشئ على فهم وتنمية استعداداته وقدراته وميوله وإمكانياته المختلفة، كما تساعده على تدعيم ثقته بنفسه وبقدراته حتى يتحقق له التوافق النفسى والصحة النفسية (٢: ٣٢).

إذ إن ممارسة النشاط الرياضى لفترة طويلة وبشدة عالية لا تؤدى بالضرورة إلى الصحة المثلى، فالكثير من لاعبي النخبة يعانون العديد من المشكلات مثل التعب المزمن، الإصابة والمرض، والتعرض للضغوط النفسية (١١: ٢١).

ويشير إبراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٠م)، إلى أن الضغوط النفسية تعد أحد الظواهر النفسية المؤثرة على الصحة النفسية للرياضى، وقد يؤدى التعرض المتكرر للضغوط النفسية إلى تأثيرات سلبية فى شخصية اللاعب وإلى خلل فى صحته النفسية مما قد يؤثر على صحته المتكاملة (١: ١٠).

ويضيف "محمد حسن علاوى" (٢٠١٢م) أن كل لاعب يُعانى من الضغوط النفسية بدرجة معينة، إلا أن التعرض الدائم للضغوط يُسهم فى التأثير على اللاعب، ويؤدى إلى عدم قدرته على الاداء، وظهور بعض الأعراض المرضية الجسمية أو النفسية (١٢: ٢٢٥).

ويرى الباحث أن المجال الرياضى يعد مصدراً خصباً للعديد من المثيرات الضاغطة التى يواجهها الناشئين، وذلك نظراً لتنوع الأهداف التى يسعون إلى تحقيقها، مثل: (اكتساب المهارات الحركية، إتقان الواجبات الخطئية، تحسين مستوى الاداء، تقدير وتحقيق الذات، إرضاء الأسرة والمدربين، وتحقيق الفوز فى المنافسات)؛ بالإضافة إلى الكثير من المخاوف التى تراوهم، مثل: الخوف من (الهزيمة، النقد، تدنى المستوى، التعرض للإصابات)، وغيرها من المثيرات المسببة للضغوط النفسية للناشئين.

وتتباين مصادر الضغوط النفسية باختلاف الأفراد والمواقف والبيئات، فالأفراد يتباينون فى إدراكهم وتأثرهم بمصادر الضغوط النفسية، فقد تكون لدى بعض الأفراد مُنهكة للطاقة ومُثيرة للقلق، فى الوقت الذى يراها البعض الآخر بأنها تنمى التفكير وتشد الهمة وتُبث روح المثابرة (٦: ١٤).

وتعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الملازمة للاداء الرياضى أثناء المشاركة فى المنافسات، التى غالباً ما يتعرض لها الناشئين الرياضيين باعتبارها نتيجة طبيعية للتركيز على: (النجاح، الخوف من الفشل، التقييم السيئ، عدم القدرة على السيطرة فى الانفعالات، فقدان الثقة بالنفس عقب ارتكاب الأخطاء، أو عدم ثبات الاداء)؛ حيث تشير نتائج الدراسات

العلمية إلى أن أحد الأسباب الرئيسة المؤدية إلى إخفاق معظم الرياضيين وعدم القدرة على الوصول لأقصى أداء ممكن هو عدم القدرة على تركيز الانتباه أثناء تعرضهم للضغوط النفسية (١٣: ٣١).

ويرى الباحث أن نقص الانتباه للمثيرات الداخلية والخارجية غالباً ما يُفقد الناشئين المعلومات الضرورية التي تعزز قدرتهم على معالجة المشكلات والمواقف الضاغطة التي يتعرضون لها، ومن الضروري الانتباه إلى كل المثيرات التي يستقبلها الدماغ والتي تخدم تفاصيل الأداء الحركي، وهنا يبرز دور اليقظة العقلية التي تجعل الرياضي يقظاً وواعياً بأفكاره ومشاعره.

ويذكر (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 (٢٠: ٧).

فاليقظة العقلية تعد من المؤشرات الدالة على الصحة النفسية ولها تأثير في تحقيق التوافق النفسي وتحسين مستوى الأداء، كما تعد حاجزاً منيعاً ضد التعرض للضغوط النفسية (١٥: ٣٢٨).

ووصف (Linehan, 2014)، اليقظة العقلية بأنها ذات مكونين أساسيين، وهما (تنظيم عمليات الانتباه من أجل الحفاظ على الخبرة في الوقت الراهن والتركيز عليها، وافتتاح الفرد وقبوله للخبرات بصرف النظر عن ميله لها من عدمه) (٢١: ٦).

ويضيف (Dubert & et al, 2016)، أن اليقظة العقلية تُسهم في تحويل الانتباه من المخاوف الداخلية للناشيء إلى العالم الخارجي وتمكنه من التركيز بشكل أفضل في المهمة التي ينجزها، كذلك لليقظة العقلية آثاراً وقائية للأشخاص الذين يُصابون بالضغوط النفسية وتشتمت الانتباه والقلق والتفكير المتكرر (١٧: 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 وعدم الارتياح (١٠: ٥٠٢).

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 (٤: ٤٢٠). ويرى الباحث أن مشكلة هذه الدراسة تنبثق من فوائد اليقظة العقلية، ودورها فى تحسين الأداء ذهنى للناشئين، وإكساب الناشئ مهارات لانتقاء المثيرات الجديدة والهامة والتي تساعده على التخلص من الضغوط النفسية والتي تؤثر على أدائه، وتعد من الاستراتيجيات المهمة المستخدمة فى عملية الإعداد النفسى للناشئين والتي تسهم فى رفع مستوى الأداء للوصول لمرحلة الأداء المثالى.

هذا؛ وقد أسفرت نتائج دراسات (٣)، (٧)، (١٦)، عن وجود علاقة إرتباطية عكسية بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية لدى الرياضيين، فكلما زادت اليقظة العقلية لدى الرياضيين كلما انخفضت الضغوط النفسية لديهم والعكس؛ بالإضافة إلى ما أشارت إليه نتائج دراسات (٨)، (٢٢)، (٢٣)، من فعالية برامج اليقظة العقلية فى خفض الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث الخاصة بهم.

وانطلاقاً مما سبق؛ بالإضافة إلى ما قام به الباحث من البحث والتحليل للدراسات المرجعية التي تناولت اليقظة العقلية فى المجال الرياضى، فقد استوقف الباحث أن تلك الدراسات المرجعية اهتمت فقط بدراسة العلاقات بين اليقظة العقلية وبين المتغيرات الأخرى ومنها الضغوط النفسية، ولم يتطرق أى من الباحثين فى البيئة المصرية والعربية لإجراء دراسة علمية لبناء برنامج لليقظة العقلية بصفة عامة، أو برنامج إرشادى قائم على اليقظة العقلية لخفض الضغوط النفسية على وجه الخصوص.

لذا؛ كان تفكير الباحث جدياً فى ضرورة تصميم برنامج إرشادى تدريبى قائم على اليقظة العقلية للمساهمة فى خفض الضغوط النفسية لناشئ الألعاب الفردية؛ بما قد يكفل المساهمة فى محاولة تطوير البرامج التدريبية المستهدفة للرياضيين.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالى إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادى تدريبى قائم على اليقظة العقلية فى خفض الضغوط النفسية لناشئ الألعاب الفردية، وذلك من خلال:

- ١- بناء برنامج إرشادى تدريبى قائم على اليقظة العقلية لخفض الضغوط النفسية لناشئ الألعاب الفردية.
- ٢- التعرف على الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلى والبعدى فى اليقظة العقلية.

٣- التعرف على الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي فى الضغوط النفسية.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي فى مُتغير (اليقظة العقلية) لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي فى مُتغير (الضغوط النفسية) لصالح القياس البعدي.
- ٣- فعالية البرنامج الإرشادى التدرىبى القائم على اليقظة العقلية فى خفض الضغوط النفسية لناشئى الألعاب الفردية.

مصطلحات البحث:

- اليقظة العقلية Mindfulness:

يعرفها (Janssen & et al, 2016)، على أنها: "القدرة على توجيه الانتباه بصورة عمدية إلى التجارب والخبرات التى تحدث فى اللحظة الراهنة، وتقبلها دون التسرع فى إصدار أحكاماً عليها، مع المحافظة على الهدوء فى جميع المواقف والأوقات" (١٩: ٢).
ويُعرف الباحث اليقظة العقلية إجرائياً(*)، على أنها: "قدرة الناشئ على تركيز انتباهه على اللحظة الراهنة، ووعيه وإدراكه للخبرات الحالية (إيجابية- سلبية- محايدة) وتقبلها كما هى دون إصدار أى أحكام؛ مما يكسبه القدرة على تنظيم الذات وتحقيق التوازن والتكيف مع الأحداث والمواقف الضاغطة التى تواجهه".

- الضغوط النفسية Psychological stress:

يعرفها محمد حسن علاوى (٢٠١٢م)، على أنها: "حالة إنفعالية مؤلمة يُحاول الرياضى تجنبها وتؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلى الزائد عن الحد، كما أنها تعمل على تضيق بؤرة انتباه الرياضى، وتؤثر بصورة سلبية على تركيز انتباهه"* (١٢: ٢٢).

الدراسات المرجعية:

- دراسة (Araas, 2008)(١٦)، والتى 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

* تعريف إجرائى.

أدوات جمع البيانات على (جمع معلومات عن الحالة الجسدية والسلوك الصحي، مقياسين لليقظة العقلية، مقياس الكفاءة الذاتية العام، مقياس الضغط العام، ومقياس الضغوط الأكاديمية). وتمثلت أهم النتائج في: وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية في مجال القبول دون إصدار أحكام عند الإناث ومستوى أعلى في مجال التصرف بوعي عند الذكور، ووجود علاقة عكسية بين اليقظة العقلية ومستوى الضغوط، وأيضاً وجود علاقة طردية بين اليقظة العقلية والسلوك الصحي.

- دراسة **ناظم شاكر الوتار (٢٠٠٨م)** (١٤)، والتي هدفت إلى بناء برنامج إرشادي نفسي لإدارة الضغوط النفسية معرفياً والكشف عن أثره في خفض الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (٢١) لاعب كرة القدم من فريق الحرية، تم توزيعهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وبلغت (١١) لاعباً تدرّبوا على البرنامج الإرشادي، والأخرى ضابطة وبلغت (١٠) لاعباً لم يتعرضوا للبرنامج الإرشادي، واشتملت أدوات جمع البيانات على (قائمة مصادر الضغوط النفسية، والبرنامج الإرشادي النفسي). وتمثلت أهم النتائج في: فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي المقترح في التحكم في الضغوط النفسية؛ فضلاً عن التأكيد على أهمية استخدام التدريب على المهارات النفسية لنجاحها في التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية بطريقة معرفية وعقلية إيجابياً للمساعدة في تحقيق نتائج متميزة في الأداء والإنجاز الرياضي.

- دراسة **Salustri, 2009** (٢٣)، والتي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج لليقظة العقلية للحد من الضغوط وتحسين جودة الحياة للطلاب المراهقين في 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 والوعي العقلي، مقياس السلوك، مقياس رضا الحياة للطلبة، ومقياس الضغط النفسي). وتمثلت أهم النتائج في: وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الوعي باليقظة العقلية لصالح الإناث؛ مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي لليقظة العقلية في الحد من الضغوط وتحسين جودة الحياة للطلاب المراهقين في المدارس الثانوية أفراد عينة البحث.

- دراسة **عبد الله حويل، وآخرون (٢٠١٥م)** (٩)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج الواقعي في تخفيف الضغوط النفسية وأثره في دقة التهديد لدى الناشئين الشباب بكرة القدم، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت

عينة الدراسة على (٢٤) لاعباً من لاعبي نادى الاتفاق الرياضى للشباب، تم توزيعهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وبلغت (١٢) لاعباً تدربوا على البرنامج الإرشادى، والأخرى ضابطة وبلغت (١٢) لاعباً لم يتعرضوا للبرنامج الإرشادى، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس الضغوط النفسية، البرنامج الإرشادى، والاختبارات المهارية لقياس دقة التهديد). وتمثلت أهم النتائج فى: فاعلية البرنامج الإرشادى فى تخفيف الضغوط النفسية وتحسين دقة التهديد للاعبى كرة القدم، واستنتج الباحثون حاجة لاعبي كرة القدم إلى الإرشاد النفسى والبرامج الإرشادية لمساعدتهم فى التحكم بالضغوط النفسية لديهم والتخفيف منها.

- دراسة (Rahmani & et al, 2015) (٢٢)، والتي هدفت إلى التعرف على فعالية 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 التجريبي، 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 فيما يتعلق بمستوى الضغط النفسى ومستوى جودة الحياة لصالح المجموعة التجريبية؛ مما يشير إلى فعالية البرنامج التدرىبي القائم على اليقظة العقلية والتدريب على تمارين اليوغا الواعية فى خفض مستوى الضغط النفسى وتحسين مستوى جودة الحياة لدى المرضى الذين يعانون من مرض السكرى النوع الثانى.

- دراسة سامى محسن الختاتنه (٢٠١٩م) (٨)، 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 التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (١٢٨) طالباً وطالبة، تم توزيعهم إلى مجموعتين إحداهما 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 التدريبي لليقظة العقلية فى خفض مستوى الضغط النفسى وتحسين مستوى نمط الحياة للطلاب أفراد عينة البحث.

- دراسة أحمد البيومى على، ومنى أحمد دويدار (٢٠٢٠م) (٣)، والتي هدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من مدربين 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 مقياسى اليقظة العقلية والضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية بمعاملات صدق وثبات عالية، والمقياسان صالحان للتعرف على مستوى اليقظة العقلية والضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية لمدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية.

- دراسة حسين السعيد عبد المجيد (٢٠٢١م) (٧)، والتي هدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط النفسية لناشئ الألعاب الفردية والجماعية، واستخدم الباحث المنهج الوصفى (دراسة الحالة)، واشتملت عينة الدراسة على (١٢٠) ناشئ من ناشئ الألعاب الفردية والجماعية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، 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 الإبداعى)، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية لناشئ الألعاب الفردية والجماعية.

التعليق على الدراسات المرجعية:

يتضح من عرض الدراسات المرجعية أنها أجريت في الفترة من (٢٠٠٨م) إلى (٢٠٢١م)، واستخدمت (٥) دراسات المنهج التجريبي؛ فضلاً عن (٣) دراسات استخدموا المنهج الوصفي، واستهدفت بعض الدراسات إيجاد علاقات بين اليقظة العقلية والضغط النفسية، واستهدف البعض الآخر وضع برامج إرشادية قائمة على اليقظة العقلية لخفض الضغوط النفسية، وكذلك برامج إرشادية لتخفيف حدة الضغوط النفسية، وتم استهداف عينات متنوعة مثل المدربين الرياضيين ولاعبى كرة القدم وطلاب الجامعة والمرحلة الثانوية، وتراوحت أعدادها ما بين (٧) إلى (٦٤) مفحوص في الدراسات التجريبية، أما في الدراسات الوصفية فقد تراوحت أعدادها ما بين (٩٥) إلى (٢٠٢٩) مفحوص.

مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية:

يرى الباحث أن تلك الدراسات المرجعية في مجملها قد ساهمت في إلقاء الضوء على تحديد الخطوط الرئيسية لهذه الدراسة من حيث صياغة أهداف وفروض البحث، كما ساهمت في التوصل لأبعاد البرنامج الإرشادي التدريبي القائم على اليقظة العقلية لخفض الضغوط النفسية لناشئى الألعاب الفردية، وكذلك تحديد أهداف ومحتوى البرنامج الإرشادي، والمدة الزمنية للبرنامج الإرشادي، وعدد الوحدات التدريبية، وزمن كل وحدة، وتحديد طبيعة تطبيق البرنامج الإرشادي، وطرق قياس اليقظة العقلية والضغط النفسية للناشئى، وتحديد المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث، والاسترشاد بنتائج هذه الدراسات في تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالي.

خطة البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته لملائمته لطبيعة البحث، باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق التصميم (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئى الألعاب الفردية للمرحلة العمرية من (١٤ - ١٦) سنة، بنادى جزيرة الورد الرياضى بمدينة المنصورة بمحافظة الدقهلية، والمُسجلين بالاتحاد الرياضى الخاص باللعبة بالموسم التدريبي (٢٠٢٠ / ٢٠٢١م).

عينة البحث:

أجرى البحث على عينة قوامها (٢٠) ناشئاً من ناشئى الألعاب الفردية، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقيّة Stratified random sample؛ فضلاً عن (٤٠)

ناشئاً كعينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة البحث الأساسية، وجدول (١) يوضح التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية والنسبة المئوية لها.

جدول (١)
توصيف عينة البحث الأساسية

الألعاب الفردية			البيان
جمباز	سباحة	كاراتيه	الفئة
٥	٦	٩	العدد
% ٢٥	% ٣٠	% ٤٥	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) ناشئاً من ناشئى الألعاب الفردية مُمثلة في ثلاث ألعاب فردية، وهم: (كاراتيه- سباحة- جمباز)، وتراوحت النسبة المئوية ما بين (٢٥%) إلى (٤٥%).



شكل (١): توزيع عينة البحث الأساسية

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

قام الباحث بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث من حيث متغيرات النمو (السن- الطول- الوزن)، ومتغير (العمر التدريبي)، والمتغيرات النفسية (اليقظة العقلية- الضغوط النفسية)، وذلك للتأكد من تجانس أفراد عينة البحث، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات النمو (السن- الطول- الوزن) ومتغير (العمر التدريبي) والمتغيرات النفسية (اليقظة العقلية- الضغوط النفسية) (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٤,٨٥	١٥,٠٠	٠,٨٨	٠,٣٢
٢	الطول	سم	١٥٢,٦٥	١٥٢,٥٠	٤,٩٣	٠,٢١
٣	الوزن	كجم	٥١,٠٥	٥٠,٠٠	٥,١٢	٠,٥٠ -
٤	العمر التدريبي	سنة	٩,٣٠	٩,٠٠	١,٢٦	٠,٠٧
٥	اليقظة العقلية	درجة	٧٠,٤٠	٧١,٠٠	٣,٧٥	١,٠٨ -
٦	الضغوط النفسية	درجة	١٣٤,٢٠	١٣٤,٥٠	٦,٨٣	٠,٣٦

ومن خلال دراسة جدول (٢)، يتبين: أن جميع قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (٣±)؛ مما يؤكد على إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات النمو (السن- الطول- الوزن)، ومتغير (العمر التدريبي)، والمتغيرات النفسية (اليقظة العقلية- الضغوط النفسية)، وهذا يدل على أن عينة البحث متجانسة في تلك المتغيرات. وسائل وأدوات 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).
- قائمة مصادر الضغوط النفسية للناشئين: من إعداد/ أسامة كامل راتب، وإبراهيم عبد ربه خليفة، وأسامة السيد عبد الظاهر، مرفق (٤).
- البرنامج الإرشادي التدريبي القائم على اليقظة العقلية لخفض الضغوط النفسية لناشئي الألعاب الفردية: إعداد/ الباحث، 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 موزعين على (٤) أبعاد كالتالي (تركيز الانتباه للحظة الحالية، الوعي للحظة الحالية، التفكير الإبداعي، والتفاعل مع الخبرات الداخلية)؛ حيث تم توزيع (٣٢) عبارة في نفس اتجاه البعد (عبارات إيجابية)؛ في حين تم توزيع (٤) عبارات في عكس اتجاه البعد (عبارات سلبية)، وتم وضع ميزان تقدير خماسي لكل عبارات المقياس مدرج من خمسة استجابات، وهي: (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 للحيدة؛ ومن ثم قام الباحث بإجراء

المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) على المقياس من خلال تطبيقه على العينة الإستطلاعية للتأكد من مدى مناسبته لقياس اليقظة العقلية للناشئين.

حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس اليقظة العقلية للناشئين:
صدق المقياس:

قام الباحث بحساب معامل صدق مقياس اليقظة العقلية للناشئين من خلال حساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي، وذلك بالتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد المنتمية 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) ناشئاً من ناشئى الألعاب الفردية، كما هو موضح بالجدول (٣)، (٤)، (٥).

جدول (٣)

قيم معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلى للبعد لمقياس اليقظة العقلية للناشئين (ن = ٤٠)

النتفاعل مع الخبرات الداخلية		التفكير الإبداعي		الوعي للحظة الحالية		تركيز الانتباه للحظة الحالية	
معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم
**٠,٧٠٥	٤	**٠,٤٨٠	٣	**٠,٧٦١	٢	**٠,٦٣٥	١
**٠,٨٢٠	٨	**٠,٤٤٢	٧	**٠,٤٦٢	٦	**٠,٦٠١	٥
**٠,٧٣٦	١٢	**٠,٧٦٤	١١	**٠,٦٧٩	١٠	**٠,٥٨٩	٩
**٠,٤٦٢	١٦	**٠,٦٢٥	١٥	**٠,٧٤٩	١٤	**٠,٨٠٠	١٣
**٠,٤٨٢	٢٠	**٠,٤٤٩	١٩	**٠,٥٩٩	١٨	**٠,٤٧٠	١٧
**٠,٥٤٣	٢٤	**٠,٥٧٨	٢٣	**٠,٧٦٤	٢٢	**٠,٦٢٣	٢١
**٠,٧١٩	٢٨	**٠,٦٧٦	٢٧	**٠,٤٦٤	٢٦	**٠,٥٩٩	٢٥
**٠,٥٤٠	٣٢	**٠,٦٨٤	٣١	**٠,٦٤٥	٣٠	**٠,٤٥٢	٢٩
**٠,٧١٩	٣٤	**٠,٦٨٤	٣٥			**٠,٥٩٩	٣٣
**٠,٥٧٦	٣٦						

* قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣١٢)

** عند مستوى معنوية (٠,٠١) = (٠,٤٠٢)

ومن خلال دراسة جدول (٣) يتبين وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع العبارة والمجموع الكلى للبعد تراوح بين (٠,٤٤٢) إلى (٠,٨٢٠)؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع الأبعاد، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، (٠,٠١).

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		**٠,٨٠٠	**٠,٧٣٦	**٠,٥٧٦
٢	الوعي للحظة الحالية			**٠,٧٢٣	**٠,٥٩٧
٣	التفكير الإبداعي				**٠,٦٦٠
٤	التفاعل مع الخبرات الداخلية				

* قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣١٢)

** عند مستوى معنوية (٠,٠١) = (٠,٤٠٢)

ومن خلال دراسة جدول (٤) يتبين وجود ارتباطات بينية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المقياس وبعضها البعض تراوحت بين (٠,٥٧٦) إلى (٠,٨٠٠)، كما تعكس القوة المرتفعة نسبياً لمعامل الارتباط وجود درجة من الاستقلالية النسبية بين أبعاد المقياس؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، (٠,٠١).

جدول (٥)

قيم معامل الارتباط بين مجموع البعد وبين المجموع الكلي لمقياس اليقظة العقلية للناشئين (ن = ٤٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	تركيز الانتباه للحظة الحالية	**٠,٨٩١
٢	الوعي للحظة الحالية	**٠,٨٩٥
٣	التفكير الإبداعي	**٠,٨٩٩
٤	التفاعل مع الخبرات الداخلية	**٠,٨٠٥

* قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣١٢)

** عند مستوى معنوية (٠,٠١) = (٠,٤٠٢)

ومن خلال دراسة جدول (٥) يتبين وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين المجموع الكلي للبُعد وبين المجموع الكلي لمقياس اليقظة العقلية للناشئين وتراوحت ما بين (٠,٨٠٥) إلى (٠,٨٩٩)؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس وبين المقياس ككل، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، (٠,٠١).

ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك باستخدام معادلة

سبيرمان براون ومعادلة جتمان العامة للتجزئة النصفية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وذلك من خلال تطبيق مقياس اليقظة العقلية للناشئين على عينة البحث الإستطلاعية والبالغ عددها (٤٠) ناشئاً من ناشئ الألعاب الفردية، وتم حساب معادلة معامل الثبات للمقياس للتأكد من ثبات المقياس، كما هو موضح بجدول (٦).

جدول (٦)

ثبات مقياس اليقظة العقلية للناشئين (ن = ٤٠)

م	البعد	معامل الارتباط	حساب معاملات الثبات		
			سبيرمان براون Spearman Brown	جتمان Jtman	ألفا كرونباخ alpha coefficient
١	تركيز الانتباه للحظة الحالية	**٠,٥١٥	**٠,٦٧٩	**٠,٦٢٠	**٠,٦٧٩
٢	الوعي للحظة الحالية	**٠,٧٤٤	**٠,٨٥٣	**٠,٧٣٢	**٠,٨٥٣
٣	التفكير الإبداعي	**٠,٥٠٧	**٠,٦٧٣	**٠,٦٦١	**٠,٦٧٣
٤	التفاعل مع الخبرات الداخلية	**٠,٧٢٠	**٠,٨٣٧	**٠,٨٣٧	**٠,٨٣٧
	ثبات المقياس ككل	**٠,٧٢٠	**٠,٨٣٧	**٠,٨١٦	**٠,٨٣٧

* قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣١٢)

** عند مستوى معنوية (٠,٠١) = (٠,٤٠٢)

ومن خلال دراسة جدول (٦)، يتبين: وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، (٠,٠١)، كما تبين ثبات المقياس وأبعاده؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة سبيرمان براون (٠,٨٣٧)، وبلغ بطريقة جتمان (٠,٨١٦)، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٨١٦)، كما بلغ بمعادلة معامل الثبات (٠,٨٣٧)؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس وأبعاده قيد البحث.

ثانياً: قائمة مصادر الضغوط النفسية للناشئين (إعداد/ أسامة كامل راتب، وآخرون) (٢٠٠١م):

صمم هذه القائمة "أسامة كامل راتب، وإبراهيم خليفة، وأسامة عبد الظاهر" (٢٠٠١م)، وتهدف هذه القائمة إلى التعرف على أنواع الضغوط النفسية الواقعة على الناشئين وتحديد درجتها وشدتها؛ حيث يتضمن المقياس (٥٥) عبارة موزعين على (٥) أبعاد كالتالي (ضغوط أحمال التدريب، ضغوط المنافسة، اتجاهات الأسرة نحو الرياضة، الجهاز الفني والإداري والجمهور، ضغوط الدراسة)، ويتكون ميزان التقدير من ثلاث اختيارات (نادراً، أحياناً، غالباً).

وعبارات القائمة موزعة على المحاور كالتالي: ضغوط أحمال التدريب: (١، ٢، ٧، ١١، ١٢، ١٣، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٣٣)، ضغوط المنافسة: (٣، ٤، ٨، ١٤، ١٦، ٢١، ٢٨، ٣٤، ٤٠، ٤١)، اتجاهات الأسرة نحو الرياضة: (٥، ٦، ١٧، ٢٢، ٢٩، ٣٥، ٤٤،

(٤٥، ٤٦)، الجهاز الفني والإدارى والجمهور: (٩، ١٨، ٢٣، ٣٠، ٣٦، ٣٧، ٤٢، ٤٣، ٤٧، ٤٨، ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤، ٥٥)، ضغوط الدراسة: (١٠، ١٩، ٢٤، ٣١، ٣٢، ٣٨، ٣٩، ٤٩، ٥٠).

حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لقائمة مصادر الضغوط النفسية للناشئين:
صدق المقياس:

قام الباحث بحساب معامل صدق قائمة مصادر الضغوط النفسية 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 المنتمية إليه، ومدى ارتباط مجموع درجات أبعاد المقياس فيما بينها، ومدى ارتباط مجموع درجات كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك من خلال تطبيق قائمة مصادر الضغوط النفسية للناشئين على عينة البحث الإستطلاعية والبالغ عددها (٤٠) ناشئاً من ناشئى الألعاب الفردية، كما هو موضح بالجدول (٧)، (٨)، (٩).

جدول (٧)

قيم معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلى للبُعد لقائمة مصادر الضغوط النفسية للناشئين (ن = ٤٠)

ضغوط أحمال التدريب		ضغوط المنافسة		اتجاهات الأسرة للرياضة		الجهاز الفني والجمهور		ضغوط الدراسة	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠,٥٥٥	١	**٠,٤٨٣	٣	**٠,٤٩٧	٥	**٠,٦٧٩	٩	**٠,٥٧٢	١٠
**٠,٤٤١	٢	**٠,٤٤٨	٤	**٠,٥٩٥	٦	**٠,٥٢٢	١٨	**٠,٦٣٣	١٩
**٠,٤٣٥	٧	**٠,٦٣٧	٨	**٠,٥١٧	١٧	**٠,٦٥٦	٢٣	**٠,٥٤٦	٢٤
**٠,٦٤٤	١١	**٠,٤٧١	١٤	**٠,٥٤٤	٢٢	**٠,٥٩٧	٣٠	**٠,٦١٦	٣١
**٠,٥٢٤	١٢	**٠,٥٥٥	١٦	**٠,٥٦١	٢٩	**٠,٧٤٥	٣٦	**٠,٥١٤	٣٢
**٠,٤٢٨	١٣	**٠,٦٨٥	٢١	**٠,٥٧٠	٣٥	**٠,٧٧٠	٣٧	**٠,٦٥٣	٣٨
**٠,٤٣٣	١٥	**٠,٥٠٤	٢٨	**٠,٦٦٥	٤٤	**٠,٥٦٩	٤٢	**٠,٦٠٦	٣٩
**٠,٦٢٦	٢٠	**٠,٥٧٩	٣٤	**٠,٥٨١	٤٥	**٠,٤٩٨	٤٣	**٠,٥٢٢	٤٩
**٠,٥٧٧	٢٥	**٠,٤٩٨	٤٠	**٠,٥٧٢	٤٦	**٠,٥١٦	٤٧	**٠,٥٤٢	٥٠
**٠,٤٢٤	٢٦	**٠,٤٥٩	٤١			**٠,٤٦٢	٤٨		
**٠,٤٢٨	٢٧					**٠,٤٤٨	٥١		
**٠,٥١٩	٣٣					**٠,٥٣٥	٥٢		
						**٠,٤٥٤	٥٣		
						**٠,٥٠٤	٥٤		
						**٠,٥٤٤	٥٥		

* قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣١٢)

** عند مستوى معنوية (٠,٠١) = (٠,٤٠٢)

ومن خلال دراسة جدول (٧)، يتبين: وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع العبارة والمجموع الكلي للبعد تراوح بين (٠,٤٢٤) إلى (٠,٧٧٠)؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع الأبعاد، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، (٠,٠١).

جدول (٨)

قيم معامل الارتباط بين أبعاد قائمة مصادر الضغوط النفسية للناشئين (ن = ٤٠)

م	الأبعاد	ضغوط أحمال التدريب	ضغوط المنافسة	اتجاهات الأسرة نحو الرياضة	الجهاز الفنى والجمهور	ضغوط الدراسة
١	ضغوط أحمال التدريب		**٠,٧٤٣	**٠,٨٢٢	**٠,٦٣١	**٠,٨٤٥
٢	ضغوط المنافسة			**٠,٧٨١	**٠,٤٨٢	**٠,٨٣٠
٣	اتجاهات الأسرة نحو الرياضة				**٠,٥٣٤	**٠,٩١٥
٤	الجهاز الفنى والجمهور					**٠,٦٣٨
٥	ضغوط الدراسة					

* قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣١٢)

** عند مستوى معنوية (٠,٠١) = (٠,٤٠٢)

ومن خلال دراسة جدول (٨) يتبين وجود ارتباطات بينية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المقياس وبعضها البعض تراوحت بين (٠,٤٨٢) إلى (٠,٩١٥)، كما تعكس القوة المرتفعة نسبياً لمعامل الارتباط وجود درجة من الاستقلالية النسبية بين أبعاد المقياس؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، (٠,٠١).

جدول (٩)

قيم معامل الارتباط بين مجموع البعد وبين المجموع الكلي لقائمة مصادر الضغوط النفسية للناشئين (ن = ٤٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	ضغوط أحمال التدريب	**٠,٩١٤
٢	ضغوط المنافسة	**٠,٨٤٧
٣	اتجاهات الأسرة نحو الرياضة	**٠,٨٩٨
٤	الجهاز الفنى والجمهور	**٠,٧٩٢
٥	ضغوط الدراسة	**٠,٩٤٦

* قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣١٢)

** عند مستوى معنوية (٠,٠١) = (٠,٤٠٢)

ومن خلال دراسة جدول (٩) يتبين وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين المجموع الكلي للبعد وبين المجموع الكلي لمقياس اليقظة العقلية للناشئين وتراوحت ما بين (٠,٧٩٢) إلى (٠,٩٤٦)؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى بين أبعاد المقياس وبين المقياس ككل، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، (٠,٠١).

ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك باستخدام معادلة سبيرمان براون ومعادلة جتمان العامة للتجزئة النصفية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وذلك من خلال تطبيق قائمة مصادر الضغوط النفسية للناشئين على عينة البحث الإستطلاعية والبالغ عددها (٤٠) ناشئاً من ناشئى الألعاب الفردية، وتم حساب معادلة معامل الثبات للمقياس للتأكد من ثبات المقياس، كما هو موضح بجدول (١٠).

جدول (١٠)

ثبات قائمة مصادر الضغوط النفسية للناشئين (ن = ٤٠)

م	البعـد	معامل الارتباط	حساب معاملات الثبات		
			سبيرمان براون Spearman Brown	جتمان Jtman	ألفا كرونباخ alpha coefficient
١	ضغوط أحمال التدريب	**٠,٤٥٣	**٠,٦٢٣	**٠,٦٢٣	**٠,٦٢٣
٢	ضغوط المنافسة	**٠,٤٢٨	**٠,٦٠٠	**٠,٦٠٠	**٠,٦٠٠
٣	اتجاهات الأسرة نحو الرياضة	**٠,٤٩١	**٠,٦٥٩	**٠,٦٥٣	**٠,٦٥٩
٤	الجهاز الفنى والجمهور	**٠,٨٢١	**٠,٩٠٢	**٠,٨٩٦	**٠,٨٩٦
٥	ضغوط الدراسة	**٠,٥٣٧	**٠,٦٩٩	**٠,٦٩٧	**٠,٦٩٩
	ثبات المقياس ككل	**٠,٨٢٥	**٠,٩٠٤	**٠,٩٠١	**٠,٩٠٤

* قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣١٢)

** عند مستوى معنوية (٠,٠١) = (٠,٤٠٢)

ومن خلال دراسة جدول (١٠)، يتبين: وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، (٠,٠١)، كما تبين ثبات المقياس وأبعاده؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة سبيرمان براون (٠,٩٠٤)، وبلغ بطريقة جتمان (٠,٩٠١)، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٩٠١)، كما بلغ بمعادلة معامل الثبات (٠,٩٠٤)؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس وأبعاده قيد البحث.

ثالثاً: البرنامج الإرشادي التدريبي القائم على اليقظة العقلية (إعداد/ الباحث):

خطوات تصميم البرنامج الإرشادي التدريبي المقترح:

قام الباحث بتصميم برنامج إرشادي تدريبي قائم على اليقظة العقلية للتعرف على فعاليته في خفض الضغوط النفسية لناشئي الألعاب الفردية، وذلك من خلال إجراء الباحث المسح المرجعي للمراجع والدراسات العلمية ذات الصلة الوثيقة بموضوعات البحث (٨)، (٢٢)، (٢٣)، كما راعى الباحث أن تخضع خطوات تصميم البرنامج الإرشادي التدريبي المقترح للأسس العلمية متبعاً في ذلك ما يلي:

هدف البرنامج الإرشادي التدريبي المقترح:

يهدف البرنامج الإرشادي التدريبي المقترح إلى خفض مستوى الضغوط النفسية لدى ناشئي الألعاب الفردية، وذلك من خلال استخدام الباحث لبرنامج إرشادي تدريبي قائم على اليقظة العقلية، وينقسم هذا الهدف الرئيسي إلى أهداف فرعية، وهي:

يهدف البرنامج إلى خفض الضغوط النفسية باستخدام فنيات اليقظة العقلية من خلال:

- تشجيع ناشئي الألعاب الفردية وحثهم على ممارسة فنيات اليقظة العقلية وإتقانها.
- التحكم في الضغوط النفسية لدى ناشئي الألعاب الفردية.
- التحدث عن اليقظة العقلية ومدى أهمية تحلى الرياضيين بها.
- تشجيع الناشئين على تطبيق فنيات اليقظة العقلية بصفة يومية.
- تبصير الناشئين بأهمية اليقظة العقلية في خفض الضغوط النفسية التي تواجههم.
- تدريب الناشئين على استخدام فنيات اليقظة العقلية في خفض الضغوط النفسية تجاه المواقف الضاغطة المختلفة التي يتعرضون لها أثناء مواقف التدريب أو المنافسة.

مصادر البرنامج الإرشادي التدريبي المقترح:

استعان الباحث ببعض البرامج التي تم تصميمها في إطار دراسات سابقة والتي اعتمد عليها الباحث في تصميم البرنامج المقترح القائم على اليقظة العقلية الخاص به وبعينته، والجدول التالي يوضح الدراسات التي تناولت تصميم برامج إرشادية قائمة على اليقظة العقلية، مثل:

جدول (١١)

دراسات تناولت تصميم برامج إرشادية قائمة على اليقظة العقلية

م	الباحث	السنة	العينة المستهدفة	رقم المرجع
١	Salustri	٢٠٠٩م	طلاب المرحلة الثانوية	(٢٣)
٢	Rahmani& et al	٢٠١٥م	مرضى السكري	(٢٢)
٣	سامي محسن الختاتنه	٢٠١٩م	طلاب الجامعة	(٨)

ومن خلال دراسة جدول (١١) يتبين وجود (٣) دراسات استهدفوا تصميم برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لخفض الضغوط النفسية، وذلك على حد علم الباحث وفي حدود المسح المرجعي الشامل الذي قام به الباحث للدراسات المرجعية.

تحديد الإطار الزمني للبرنامج الإرشادي التدريبي المقترح:

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

جدول (١٢)

تحديد الإطار الزمني للبرنامج الإرشادي المقترح القائم على اليقظة العقلية (ن = ٩)

م	الوصف	الاختيارات	موافقة الخبراء	النسبة المئوية
١	الزمن الكلي للبرنامج	(٦) أسابيع	١	١١,١١%
		(٨) أسابيع	١	١١,١١%
		(٩) أسابيع	٧	٧٧,٧٨%
		(١٠) أسابيع	٠	٠%
٢	عدد جلسات البرنامج	(١٢) جلسة	١	١١,١١%
		(١٦) جلسة	١	١١,١١%
		(١٨) جلسة	٧	٧٧,٧٨%
		(٢٠) جلسة	٠	٠%
٣	عدد الجلسات في الأسبوع الواحد	(١) جلسة	٠	٠%
		(٢) جلسة	٩	١٠٠%
		(٣) جلسات	٠	٠%
		(٤) جلسات	٠	٠%
٤	زمن التطبيق في الجلسة الواحدة	(٣٠) دقيقة	٠	٠%
		(٤٥) دقيقة	١	١١,١١%
		(٦٠) دقيقة	٨	٨٨,٨٩%
		(٩٠) دقيقة	٠	٠%

ومن خلال دراسة جدول (١٢) يتبين تراوح النسبة المئوية لآراء الخبراء ما بين (٠%) إلى (١٠٠%)؛ مما يدل على وجود فروق بين اختيار الخبراء لخيارات الإطار الزمني للبرنامج المقترح لصالح التكرار الأكبر، وقد ارتضى الباحث بالاقتيارات التي حققت نسبة مئوية قدرها (٧٠%) فأكثر.

هذا؛ وقد قام الباحث باستطلاع آراء الخبراء حول البرنامج الإرشادي المقترح، وذلك للتأكد من مدى استيفائه للشروط والأسس العلمية ومدى مناسبه لأفراد عينة البحث، وقد قام

الباحث بتعديل البرنامج المقترح في ضوء توجيهات السادة الخبراء؛ ومن ثم تصميم البرنامج الإرشادي التدريبي المقترح القائم على اليقظة العقلية للتعرف على فعاليتها في خفض الضغوط النفسية لناشئي الألعاب الفردية في صورته النهائية- مرفق(٧)، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني للبرنامج الإرشادي المقترح:

التوزيع الزمني للبرنامج الإرشادي التدريبي المقترح:

جدول (١٣)

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 في الجلسة الواحدة	(٦٠) دقيقة
٥	زمن التطبيق في الأسبوع	(١٢٠) دقيقة
	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج	(١٠٨٠) دقيقة (١٨) ساعة

ومن خلال دراسة جدول (١٣) يتبين التوزيع الزمني النهائي للبرنامج الإرشادي التدريبي المقترح القائم على اليقظة العقلية، وذلك للتعرف على فعاليتها في خفض الضغوط النفسية لناشئي الألعاب الفردية، وفقاً لما أنفق عليه السادة الخبراء.

مكونات البرنامج الإرشادي التدريبي المقترح القائم على اليقظة العقلية:

يوضح الباحث من خلال الجدول التالي مكونات البرنامج الإرشادي التدريبي المقترح القائم على اليقظة العقلية من خلال وصف عناوين جلسات البرنامج ومحتواها وأهدافها وبيانات كل جلسة والتي تم تنفيذها مع ناشئي الألعاب الفردية أفراد عينة البحث:

جدول (١٤)

مكونات البرنامج الإرشادي المقترح القائم على اليقظة العقلية

م	عنوان الجلسة	محتوى الجلسة	بيانات الجلسة
١	التعارف والتهيئة	<ul style="list-style-type: none"> - التعارف المتبادل بين الباحث والناشئين. - بناء علاقة إيجابية متبادلة لكسر الحواجز النفسية. - تحديد مواعيد الجلسات والمكان المخصص لها. - تعريف الناشئين بالبرنامج الإرشادي وأهدافه وأهميته. - تطبيق (مقياس اليقظة العقلية) على الناشئين (القياس القبلي). - تطبيق (قائمة مصادر الضغوط النفسية) على الناشئين (القياس القبلي). 	<p>الجلسة: (الأولى) الأسبوع: (الأول) تاريخ الجلسة: (الثلاثاء) (١٠ / ٨ / ٢٠٢١م)</p>
٢	تبصير الناشئين باليقظة العقلية	<ul style="list-style-type: none"> - أن يدرك الناشئين مفهوم اليقظة العقلية. - أن يدرك الناشئين أهمية اليقظة العقلية. - أن يتعرف الناشئين على مكونات اليقظة العقلية. - أن يتعرف الناشئين على استخدامات اليقظة العقلية. - أن يقوم الناشئين بتقييم الجلسة. 	<p>الجلسة: (الثانية) الأسبوع: (الأول) تاريخ الجلسة: (الجمعة) (١٣ / ٨ / ٢٠٢١م)</p>

تابع جدول (١٤)
مكونات البرنامج الإرشادي المقترح القائم على اليقظة العقلية

م	عنوان الجلسة	محتوى الجلسة	بيانات الجلسة
٣	تبصير الناشئين بالضغوط النفسية	<ul style="list-style-type: none"> - أن يدرك الناشئين مفهوم الضغوط النفسية. - أن يدرك الناشئين مصادر الضغوط النفسية للرياضيين. - أن يدرك الناشئين أعراض الضغوط النفسية للرياضيين. - أن يتعرف الناشئين على طرق مواجهة الضغوط النفسية. - أن يقوم الناشئين بتقييم الجلسة. 	<p>الجلسة: (الثالثة) الأسبوع: (الثاني) تاريخ الجلسة: (الثلاثاء) (١٧ / ٨ / ٢٠٢١م)</p>
٤	اليقظة العقلية كوسيلة لخفض الضغوط النفسية	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتعرف الناشئين على العلاقة بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية. - أن يدرك الناشئين دور اليقظة العقلية في خفض الضغوط النفسية. - أن يقوم الناشئين بتقييم الجلسة. 	<p>الجلسة: (الرابعة) الأسبوع: (الثاني) تاريخ الجلسة: (الجمعة) (٢٠ / ٨ / ٢٠٢١م)</p>
٥	مهارة الاسترخاء للرياضيين	<ul style="list-style-type: none"> - أن يدرك الناشئين مفهوم الاسترخاء. - أن يدرك الناشئين أهمية الاسترخاء في المجال الرياضي. - أن يتعرف الناشئين على أنواع الاسترخاء في المجال الرياضي. - أن يدرك الناشئين استخدامات الاسترخاء في المجال الرياضي. - أن يقوم الناشئين بتقييم الجلسة. 	<p>الجلسة: (الخامسة) الأسبوع: (الثالث) تاريخ الجلسة: (الثلاثاء) (٢٤ / ٨ / ٢٠٢١م)</p>
٦	الاسترخاء العضلي للرياضيين	<ul style="list-style-type: none"> - أن يدرك الناشئين مفهوم الاسترخاء العضلي. - أن يتعرف الناشئين على أنواع الاسترخاء العضلي. - أن يتعرف الناشئين على تكتيك الاسترخاء العضلي التعاقبي. - أن يقوم الناشئين بتقييم الجلسة. 	<p>الجلسة: (السادسة) الأسبوع: (الثالث) تاريخ الجلسة: (الجمعة) (٢٧ / ٨ / ٢٠٢١م)</p>
٧	تدريبات الاسترخاء العضلي للرياضيين	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتعرف الناشئين على تدريبات الاسترخاء العضلي. - أن يُمارس الناشئين الاسترخاء العضلي بصورة صحيحة. - أن يقوم الناشئين بتقييم الجلسة. 	<p>الجلسة: (السابعة) الأسبوع: (الرابع) تاريخ الجلسة: (الثلاثاء) (٣١ / ٨ / ٢٠٢١م)</p>
٨	الاسترخاء العقلي للرياضيين	<ul style="list-style-type: none"> - أن يدرك الناشئين مفهوم الاسترخاء العقلي. - أن يتعرف الناشئين على مراحل الاسترخاء العقلي. - أن يتعرف الناشئين على تكتيك الاسترخاء العقلي (التحكم في التنفس). - أن يقوم الناشئين بتقييم الجلسة. 	<p>الجلسة: (الثامنة) الأسبوع: (الرابع) تاريخ الجلسة: (الجمعة) (٣ / ٩ / ٢٠٢١م)</p>
٩	تدريبات الاسترخاء العقلي للرياضيين	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتعرف الناشئين على تدريبات الاسترخاء العقلي. - أن يُمارس الناشئين الاسترخاء العقلي بصورة صحيحة. - أن يقوم الناشئين بتقييم الجلسة. 	<p>الجلسة: (التاسعة) الأسبوع: (الخامس) تاريخ الجلسة: (الثلاثاء) (٧ / ٩ / ٢٠٢١م)</p>
١٠	مسح الجسم "اليقظة العقلية للجسم"	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتعرف الناشئين على تدريب مسح الجسم. - أن يمارس الناشئين مسح الجسم بطريقة صحيحة. - أن يقوم الناشئين بتقييم الجلسة. 	<p>الجلسة: (العاشرة) الأسبوع: (الخامس) تاريخ الجلسة: (الجمعة) (١٠ / ٩ / ٢٠٢١م)</p>
١١	إدراك الحواس	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتعرف الناشئين على مفهوم إدراك الحواس. - أن يمارس الناشئين إدراك الحواس بطريقة صحيحة. - أن يقوم الناشئين بتقييم الجلسة. 	<p>الجلسة: (الحادية عشر) الأسبوع: (السادس) تاريخ الجلسة: (الثلاثاء) (١٤ / ٩ / ٢٠٢١م)</p>

تابع جدول (١٤)
مكونات البرنامج الإرشادي المقترح القائم على اليقظة العقلية

م	عنوان الجلسة	محتوى الجلسة	بيانات الجلسة
١٢	التأمل	- أن يتعرف الناشئين على مفهوم التأمل وأنواعه. - أن يمارس الناشئين تدريبات التأمل بطريقة صحيحة. - أن يواجه الناشئين المواقف والمشكلات التي يتعرضون لها بوعي إيجابي. - أن يقوم الناشئين بتقييم الجلسة.	الجلسة: (الثانية عشر) الأسبوع: (السادس) تاريخ الجلسة: (الجمعة) (١٧ / ٩ / ٢٠٢١م)
١٣	اليوجا	- أن يتعرف الناشئين على مفهوم اليوجا. - أن يتعرف الناشئين على تدريبات اليوجا. - أن يمارس الناشئين تدريبات اليوجا بطريقة صحيحة. - أن يقوم الناشئين بتقييم الجلسة.	الجلسة: (الثالثة عشر) الأسبوع: (السابع) تاريخ الجلسة: (الثلاثاء) (٢١ / ٩ / ٢٠٢١م)
١٤	تدفق الخواطر	- أن يتدرب الناشئين على عدم الاستجابة للأحداث التلقائية التي تدور في العقل. - أن يتدرب الناشئين على ممارسة مهارة الانتباه ومراقبة الأفكار. - أن يتدرب الناشئين على فكرة دعها تذهب دعها تمر. - أن يقوم الناشئين بتقييم الجلسة.	الجلسة: (الرابعة عشر) الأسبوع: (السابع) تاريخ الجلسة: (الجمعة) (٢٤ / ٩ / ٢٠٢١م)
١٥	الوعي لحظة بلحظة	- أن يتدرب الناشئين على استراتيجية تجربة اللحظة الراهنة. - أن يتدرب الناشئين على معايشة اللحظة كما هي الآن. - أن يتدرب الناشئين على فكرة تقبل الواقع كما هو دون إصدار أحكام. - أن يقوم الناشئين بتقييم الجلسة.	الجلسة: (الخامسة عشر) الأسبوع: (الثامن) تاريخ الجلسة: (الثلاثاء) (٢٨ / ٩ / ٢٠٢١م)
١٦	دمج اليقظة العقلية في الحياة اليومية	- أن يتدرب الناشئين على ممارسة اليقظة العقلية في الحياة اليومية. - أن يتدرب الناشئين على فنية (فلاش اليقظة العقلية). - أن يتدرب الناشئين على فنية (دقيقة اليقظة). - أن يتدرب الناشئين على ممارسة الاسترخاء الشامل في حياتهم اليومية. - أن يقوم الناشئين بتقييم الجلسة.	الجلسة: (السادسة عشر) الأسبوع: (الثامن) تاريخ الجلسة: (الجمعة) (١ / ١٠ / ٢٠٢١م)
١٧	مراجعة على تدريبات اليقظة العقلية	- أن يُمارس الناشئين تدريبات اليقظة العقلية التي تدربوا عليها في الجلسات السابقة. - أن يقوم الناشئين بتقييم الجلسة.	الجلسة: (السابعة عشر) الأسبوع: (التاسع) تاريخ الجلسة: (الثلاثاء) (٥ / ١٠ / ٢٠٢١م)
١٨	التقييم والإنهاء	- استعراض وتلخيص معلومات وفعاليات وتدريبات البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية. - تقييم البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية، واستعراض توقعات الناشئين ومدى تحققها. - تشجيع الناشئين على الاستمرار في ممارسة ما اكتسبوه خلال جلسات البرنامج في حياتهم اليومية. - تطبيق (مقياس اليقظة العقلية) على الناشئين .. (القياس البعدي). - تطبيق (قائمة مصادر الضغوط النفسية) على الناشئين. (القياس البعدي). - تقديم الشكر والامتنان للناشئين أفراد المجموعة التجريبية، والإنهاء.	الجلسة: (الثامنة عشر) الأسبوع: (التاسع) تاريخ الجلسة: (الجمعة) (٨ / ١٠ / ٢٠٢١م)

ومن خلال دراسة جدول (١٤) يتبين مكونات البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية، وذلك للتعرف على فعاليته في خفض الضغوط النفسية لناشئي الألعاب الفردية؛ حيث تكون البرنامج من (١٨) جلسة اشتملت على فنيات اليقظة العقلية والتي تم سردها وتوضيحها. الأساليب المستخدمة في البرنامج الإرشادي المقترح:

جدول (١٥)

الأساليب المستخدمة في 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 في التنفس	أسلوب التقييم الدوري
أسلوب الحث اللفظي والجسمي	أسلوب الواجبات المنزلية

ومن خلال دراسة جدول (١٥) يتبين الأساليب التي استخدمها الباحث في تصميم جلسات البرنامج الإرشادي التدريبي القائم على اليقظة العقلية المقترح بما يتناسب مع طبيعة محتوى الجلسة.

الإطار العام لتنفيذ البرنامج الإرشادي المقترح:

قام الباحث بتصميم جلسات البرنامج الإرشادي التدريبي القائم على اليقظة العقلية المقترح، وقد قُسمت جلسات البرنامج إلى (١٨) جلسة بواقع (٢) جلسة أسبوعياً، وكانت مواعيد التطبيق يومي (الثلاثاء - الجمعة) أسبوعياً في الفترة من (١٠/٨/٢٠٢١م) إلى (٨/١٠/٢٠٢١م)، بواقع (٦٠) دقيقة للجلسة الواحدة وذلك في توقيت يتناسب مع كل الناشئين أفراد عينة البحث.

إجراءات البحث:

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها (٤٠) ناشئاً من ناشئي الألعاب الفردية بنادي جزيرة الورد الرياضي بالمنصورة، وذلك من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتطبق عليهم نفس شروط العينة الأساسية، وذلك يوم (الإثنين) الموافق (٢٦/٧/٢٠٢١م)، وذلك بهدف:

- تجريب جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي التدريبي المقترح.
- التعرف على الصعوبات التي قد تعترض الباحث والناشئين أثناء تنفيذ الجلسات.
- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقاييس: (اليقظة العقلية - الضغوط النفسية).

ومن ثم قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للمقاييس قيد البحث خلال الفترة من يوم (الأربعاء) الموافق (٢٨/٧/٢٠٢١م) إلى يوم (الأحد) الموافق (١/٨/٢٠٢١م).

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها (٢٠) ناشئاً من ناشئى الألعاب الفردية بنادى جزيرة الورد الرياضى بالمنصورة؛ حيث تم إجراء الدراسة الأساسية على ثلاث مراحل، كما يلي:

- القياس القبلى:

قام الباحث بإجراء القياس القبلى على مجموعة البحث التجريبية أثناء (الجلسة الافتتاحية)، وذلك قبل تطبيق البرنامج، وذلك يوم (الثلاثاء) الموافق (١٠/٨/٢٠٢١م)، على النحو التالى:

- جمع البيانات الشخصية عن الناشئين (السن- الطول- الوزن- عدد سنوات التدريب).
- قام الباحث بقياس (اليقظة العقلية- الضغوط النفسية) للناشئين أفراد مجموعة البحث التجريبية.

تطبيق البرنامج الإرشادى التدريبى القائم على اليقظة العقلية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادى التدريبى القائم على اليقظة العقلية لمدة (٩) أسابيع، وذلك بواقع (٢) جلسة أسبوعياً، وذلك يومى (الثلاثاء- الجمعة) من كل أسبوع، بإجمالى (١٨) جلسات، وتستغرق الجلسة الواحدة (٦٠) دقيقة، وذلك خلال الفترة من يوم (الثلاثاء) الموافق (١٠/٨/٢٠٢١م)، إلى يوم (الجمعة) الموافق (٨/١٠/٢٠٢١م).

- القياس البعدى:

قام الباحث بإجراء القياس البعدى على مجموعة البحث التجريبية أثناء (الجلسة الختامية)، وذلك عقب الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادى التدريبى القائم على اليقظة العقلية، وذلك يوم (الجمعة) الموافق (٨/١٠/٢٠٢١م)، مع مراعاة نفس الظروف والشروط التى تم إتباعها فى القياس القبلى.

المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث:

اشتمل الأسلوب الإحصائى المستخدم فى الدراسة على ما يلي:

- المتوسط الحسابى.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.

- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط بطريقة بيرسون.
- معامل ألفا كرونباخ.
- التجزئة النصفية بتصحيح معادلة سبيرمان براون ومعادلة جتمان.
- اختبار (ت).
- معادلة 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.

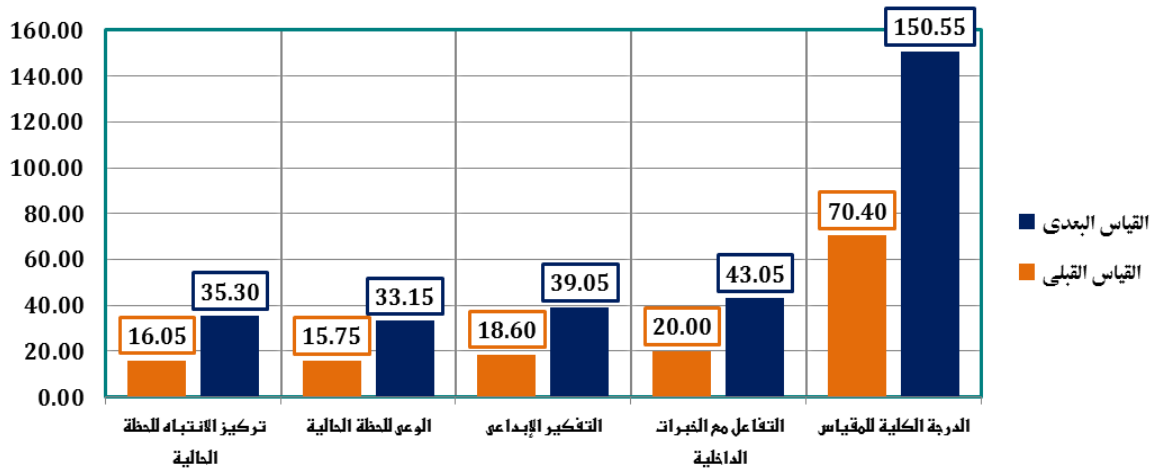
جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث في محاور (اليقظة العقلية) (ن = ٢٠)

رقم	القياس اليقظة العقلية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			س	ع±	س	ع±		
١	تركيز الانتباه للحظة الحالية	درجة	١٦,٠٥	١,٥٧	٣٥,٣٠	٢,٢٥	١٩,٢٥	**٣٤,٠٠٩
٢	الوعي للحظة الحالية	درجة	١٥,٧٥	١,٧٧	٣٣,١٥	٢,٥٢	١٧,٤٠	**٢٤,٩٥١
٣	التفكير الإبداعي	درجة	١٨,٦٠	٢,٠٦	٣٩,٠٥	٢,٢٨	٢٠,٩٠	**٣١,٦١٩
٤	التفاعل مع الخبرات الداخلية	درجة	٢٠,٠٠	١,٨١	٤٣,٠٥	٢,٦٨	٢٣,٠٥	**٣٠,٦٤٧
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٧٠,٤٠	٣,٧٥	١٥٠,٥٥	٦,٩٨	٨٠,١٥	**٤٤,٩٤٣

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

** عند مستوى معنوية (٠,٠١) = (٢,٨٦١)



شكل (١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في (اليقظة العقلية)

ومن خلال دراسة جدول (١٦)، وشكل (١) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى ناشئى الألعاب الفردية أفراد عينة البحث فى محاور (اليقظة العقلية)، وذلك لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة لمحاور (مقياس اليقظة العقلية) ما بين (٢٤,٩٥١) إلى (٣٤,٠٠٩)؛ فى حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة للمقياس ككل (٤٤,٩٤٣)، وهى قيم دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، (٠,٠١).

ويعزو الباحث تلك الفروق التى طرأت على عينة البحث إلى تعرض ناشئى الألعاب الفردية أفراد عينة البحث إلى البرنامج الإرشادى التدريبي القائم على اليقظة العقلية، وما تضمنته جلسات البرنامج الإرشادى من تدريب ناشئى الألعاب الفردية على فنيات اليقظة العقلية، مثل: (الاسترخاء، التحكم فى التنفس، التأمل، إدراك الحواس، مسح الجسم، الوعى لحظة بلحظة، ودمج اليقظة العقلية فى الحياة اليومية)، وما اشتملته تلك الفنيات من أنشطة وتدريبات متنوعة لليقظة العقلية مارسها الناشئى وتدريبوا عليها؛ بالإضافة إلى ما احتواه البرنامج الإرشادى من أطر نظرية مُتعمقة فى اليقظة العقلية، ساهمت فى تنمية قدرتهم على التحكم فى عمليات التفكير، كما ساعدتهم فى استبعاد الأفكار السلبية، وذلك فى مناخ يسمح بالتأمل ذهنى والتخيل الإيجابى والتحكم فى درجة الوعى وعمليات التفكير المختلفة للناشئى.

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

هذا؛ وقد تضمنت جلسات البرنامج الإرشادى العديد من الأنشطة والتدريبات التى ساهمت فى تنمية اليقظة العقلية لدى الناشئى أفراد عينة البحث، من خلال إكسابهم عدداً من المهارات مثل: (مهارات حل المشكلات، مهارات التفكير الواعى، مهارة عدم إصدار أحكام، ومهارات التأمل)، وتضمنت الجلسات تدريبهم أيضاً على التنفس بطريقة صحيحة، والتحكم الانتباهى، والتركيز على اللحظة الحاضرة، وقبول الأحداث والانفعالات الحياتية السارة وغير السارة دون إصدار أحكاماً عليها.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من (Rahmani & et al, 2015) (٢٢)، وسامى محسن الختاتنه (٢٠١٩م) (٨)؛ حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بين فئات العينة فى متغير اليقظة العقلية لصالح القياس

البعدي، وما أحدثته برامج اليقظة العقلية وما تحويه من فنيات وأنشطة وتدريبات فى تنمية اليقظة العقلية.

وهذا ما لاحظته الباحث على الناشئين أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادى من خلال تنفيذ فنيات اليقظة العقلية؛ حيث بدأوا فى تركيز انتباههم على اللحظة الراهنة كما هى دون إصدار أى أحكام.

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

الفرض الثانى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلى والبعدي فى مُتغير (الضغوط النفسية) لصالح القياس البعدي.

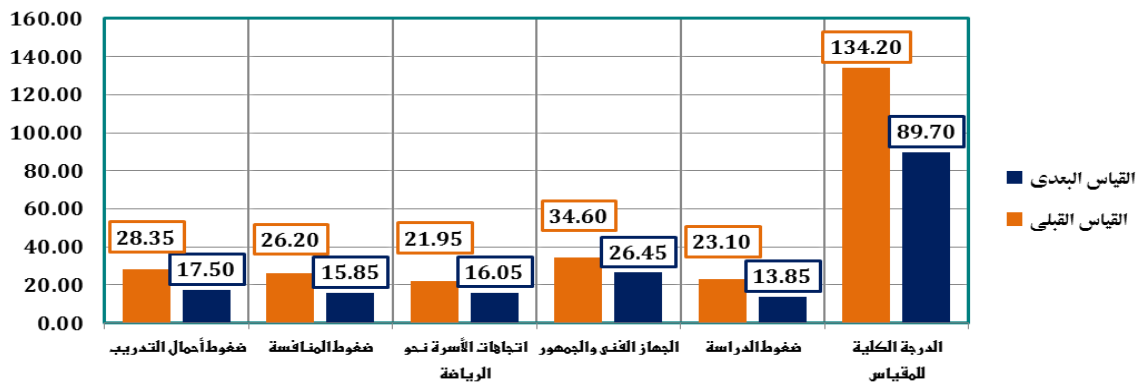
جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدي لدى أفراد عينة البحث فى محاور (الضغوط النفسية) (ن = ٢٠)

م	القياس النفسى الضغوط النفسية	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			س	ع±	س	ع±		
١	ضغوط أحمال التدريب	درجة	٢٨,٣٥	١,٨١	١٧,٥٠	١,٢٨	١٠,٨٥ -	*٢١,٠٩٣
٢	ضغوط المنافسة	درجة	٢٦,٢٠	١,٤٤	١٥,٨٥	١,٦٩	١٠,٣٥ -	*١٧,٣٩٤
٣	اتجاهات الأسرة نحو الرياضة	درجة	٢١,٩٥	٢,٢٦	١٦,٠٥	٢,٠٦	٥,٩٠ -	*١٠,٣٣٧
٤	الجهاز الفنى والجمهور	درجة	٣٤,٦٠	٣,٧٠	٢٦,٤٥	٢,٥٨	٨,١٥ -	*١١,١٦٣
٥	ضغوط الدراسة	درجة	٢٣,١٠	١,٦٥	١٣,٨٥	١,٣٥	٩,٢٥ -	*١٧,٥٣٤
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	١٣٤,٢٠	٦,٨٣	٨٩,٧٠	٥,٣٣	٤٤,٥٠ -	*٢٣,٦٨٨

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

** عند مستوى معنوية (٠,٠١) = (٢,٨٦١)



شكل (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدي لدى عينة البحث فى (الضغوط النفسية)

ومن خلال دراسة جدول (١٧)، وشكل (٢) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى لدى ناشئى الألعاب الفردية أفراد عينة البحث فى محاور (الضغوط النفسية)، وذلك لصالح القياس البعدى؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة لمحاور (قائمة الضغوط النفسية) ما بين (١٠,٣٣٧) إلى (٢١,٠٩٣)؛ فى حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة للقائمة ككل (٢٣,٦٨٨)، وهى قيم دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، (٠,٠١).

ويعزو الباحث تلك الفروق التى طرأت على عينة البحث إلى تعرض ناشئى الألعاب الفردية أفراد عينة البحث إلى البرنامج الإرشادى التدريبى القائم على اليقظة العقلية؛ حيث انخفضت درجات الناشئى فى القياس البعدى فى قائمة الضغوط النفسية للناشئى مقارنة بدرجاتهم فى القياس القبلى، ويمكن تفسير ذلك فى ضوء ما أكسبه البرنامج الإرشادى للناشئى أفراد المجموعة التجريبية؛ حيث ساعدهم أن يكونوا أكثر انتباهاً وإدراكاً للحظة الحاضرة، ووعياً بخبراتهم، وتقبلها دون إصدار أحكاماً عليها، وإكسابهم طرقاً جديدة لمواجهة الضغوط بطريقة هادئة، وتمكينهم من تعميم ممارسة فنيات اليقظة العقلية التى اكتسبوها أثناء جلسات البرنامج الإرشادى أثناء التعامل مع المواقف والخبرات الحياتية المتنوعة.

كما اشتملت جلسات البرنامج الإرشادى التدريبى القائم على اليقظة العقلية على تدريب الناشئى على التأمل اليقظ الساكن والمتحرك، وقد ساعدهم ذلك فى التركيز على اللحظة الحاضرة، والاستمتاع بإدراكهم وإحساسهم الهادئ بكل حواسهم؛ مما انعكس بصورة إيجابية على سلوكياتهم وتصرفاتهم وردود أفعالهم تجاه الضغوط النفسية التى يمرون بها.

كما أن تدريب الناشئى على دمج اليقظة العقلية فى روتين حياتهم اليومية قد ساعدهم على خلق رغبة حقيقية لديهم لممارسة وتعميم اليقظة العقلية فى المواقف والخبرات الحياتية المختلفة التى يتعرضون لها، لمساعدتهم على الاسترخاء لتخفيف حدة الضغوط لديهم وخفض مثيرات وبواعث الضغوط.

ويُفسر الباحث ذلك أيضاً فى ضوء أن ممارسة اليقظة العقلية قد ساعدت الناشئى على التعرف على أنماط العقل بوضوح أكبر، وتحسين عملية الإدراك وتوجيهه نحو ملاحظة ذاته، والإقرار بموضوعية المشاعر والانفعالات النفسية والجسمية الناتجة عن الخبرات التى يمر بها الناشئى، مع التريث فى إصدار أحكام واستجابات إنفعالية تلقائية نحوها، ومن خلال ذلك نحى الناشئى عن التأثيرات السلبية الناتجة عن تلك المشاعر والانفعالات، مما قد أثر بصورة إيجابية فى خفض الضغوط النفسية لديهم.

كما تضمنت جلسات البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية أيضاً تدريب الناشئين على الاسترخاء لكل أجزاء الجسم كأحد فنيات التدريب على اليقظة العقلية؛ مما ساعدهم على تحسين الحالة المزاجية وخفض الضغوط، وتقليل الشعور بالإرهاق، الأمر الذي أدى بصورة عامة إلى التقليل من حدة الشعور بالضغوط لديهم.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره أسامة كامل راتب (٢٠٠١م)، في أن ذهن الناشئ عندما يكون يقطاً أو هادئاً فإن ذلك ينعكس بصورة إيجابية على أعضاء الجسم؛ حيث أن تنظيم الطاقة النفسية للناشئ الرياضى تؤثر بدورها على الطاقة البدنية، وهنا تتضح أهمية التكامل بين الطاقة البدنية والطاقة النفسية، وذلك سعياً لتحقيق مستوى الأداء الأمثل والذي يساعد الناشئ الرياضى على مواجهة الضغوط النفسية والقلق والتوتر (٤: ٤٢٠).

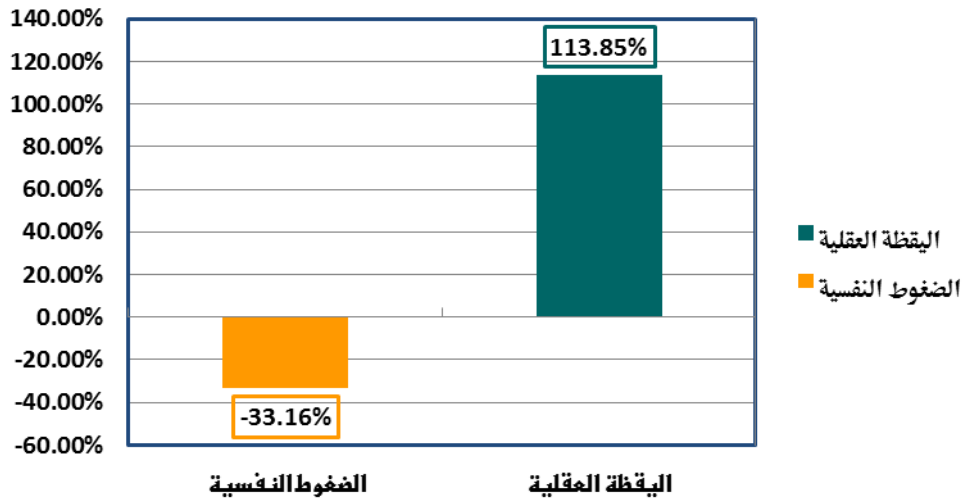
كما تتفق هذه النتيجة أيضاً مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كلاً من (Salustri, 2009) (٢٣)، (Rahmani & et al, 2015) (٢٢)، وسامى محسن الختاتنه (٢٠١٩م) (٨)؛ حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى بين فئات العينة فى متغير الضغوط النفسية لصالح القياس البعدى، وما أحدثته برامج اليقظة العقلية وما تحويه من فنيات وأنشطة وتدريبات فى خفض مستوى الضغوط النفسية. ومما سبق؛ فقد تحقق للباحث صحة الفرض الثانى، وهو "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلى والبعدى فى متغير (الضغوط النفسية) لصالح القياس البعدى".

الفرض الثالث: فعالية البرنامج الإرشادى التدريبى القائم على اليقظة العقلية فى خفض الضغوط النفسية لناشئ الألعاب الفردية.

جدول (١٨)

نسب التحسن لدى أفراد عينة البحث فى مستوى (اليقظة العقلية- الضغوط النفسية)
(ن = ٢٠)

م	المقاييس	وحدة القياس	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
١	اليقظة العقلية	درجة	٧٠,٤٠	١٥٠,٥٥	٨٠,١٥	١١٣,٨٥%
٢	الضغوط النفسية	درجة	١٣٤,٢٠	٨٩,٧٠	٤٤,٥٠ -	٣٣,١٦%



شكل (٣)

نسب التحسن لعينة البحث فى مستوى (اليقظة العقلية، والضغوط النفسية)

ومن خلال دراسة جدول (١٨)، وشكل (٣) يتبين وجود نسب تحسن فى القياس البعدى لدى ناشئى الألعاب الفردية أفراد عينة البحث فى مقياسين (اليقظة العقلية، والضغوط النفسية)؛ حيث بلغت نسب التحسن (١١٣,٨٥%)، (-٣٣,١٦%) على الترتيب؛ مما يدل على أن البرنامج الإرشادى التدريبي القائم على اليقظة العقلية المقترح للحديث الذاتى الإيجابى ذو فعالية تحسین مستوى اليقظة العقلية وخفض الضغوط النفسية لناشئى الألعاب الفردية.

ويعزو الباحث ذلك التحسن الذى طرأ على عينة البحث إلى تعرض ناشئى الألعاب الفردية أفراد عينة البحث إلى البرنامج الإرشادى التدريبي القائم على اليقظة العقلية؛ وبصورة عامة يمكن تفسير فعالية البرنامج الإرشادى التدريبي القائم على اليقظة العقلية فى ضوء أن فنيات وتدريبات اليقظة العقلية التى مارسها الناشئین وتدريبوا عليها قد سمحت لهم بمواجهة الإنفعالات أو الأفكار التى تنبعث عن الضغوط النفسية التى يتعرضون لها، كما قد ساهمت فى خفض الإنفعالات السلبية وتحسنت صحتهم النفسية، كما أنها جعلتهم أكثر وعياً بكل جوانب شخصياتهم، وعدم الانتباه إلى تلك الجوانب التى قد تثير الإنفعالات التى تؤدى إلى شعورهم بالضغوط النفسية، فاليقظة العقلية أتاحت لهم الفرصة لإخراج كل ما هو غير شعورى إلى الشعور، وساعدتهم على إيجاد طرق جديدة لإدراك الحياة بشكل إيجابى.

ويُفسر الباحث ذلك أيضاً فى ضوء ما تضمنته جلسات البرنامج الإرشادى من تدريب الناشئین على استخدام المراقبة الذاتية وملاحظة وتسجيل ما يقومون به، وقام الباحث بتدريبهم

على التركيز على مشاعرهم وانفعالاتهم في لحظة تسجيل أفكارهم حول خبراتهم الحياتية التي مروا بها سواء كانت سارة أو غير سارة دون إصدار أحكام عليها، فالتدريب على اليقظة العقلية قد 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 الناشئين على إدراك وتقبل الخبرات والمواقف الواقعية غير السارة التي يواجهونها ويتعرضون لها منعاً للتعرض للضغوط النفسية.

كما تضمن البرنامج الإرشادي أيضاً على استخدام الواجبات المنزلية، والتي استخدمها الباحث في جميع الجلسات الإرشادية، حيث أنها الفنية الوحيدة التي بدأ واختتم بها الباحث كل جلسات البرنامج، وقد ساهمت بصورة إيجابية في ممارسة الناشئين لمهارات (الاسترخاء، التحكم في التنفس، التأمل، إدراك الحواس، مسح الجسم، الوعي لحظة بلحظة، ودمج اليقظة العقلية في الحياة اليومية)، والتي تدربوا عليها أثناء جلسات البرنامج الإرشادي بصفة مستمرة في المواقف والخبرات المتنوعة التي يتعرضون لها، وقد ساهم ذلك في خفض الضغوط النفسية لديهم، وهذا كان المغزى من تصميم برنامج إرشادي تدريبي قائم على اليقظة العقلية لخفض الضغوط النفسية لناشئي الألعاب الفردية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلاً من "أحمد البيومي على، ومنى أحمد دويدار" (٢٠٢٠م) (٣)، وحسين السعيد عبد المجيد (٢٠٢١م) (٧)؛ حيث أسفرت نتائج دراساتهم عن وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية.

كما تتفق هذه النتيجة أيضاً مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كلاً من (Salustri, 2009) (٢٣)، (Rahmani & et al, 2015) (٢٢)، وسامى محسن الختاتنه (٢٠١٩م) (٨)؛ حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى فعالية برنامج اليقظة العقلية في خفض مستوى الضغوط النفسية، على الرغم من اختلاف عينات التطبيق داخل دراساتهم.

ومما سبق؛ فقد تحقق للباحث صحة الفرض الثالث، وهو "فعالية البرنامج الإرشادي التدريبي القائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط النفسية لناشئي الألعاب الفردية".
استنتاجات البحث:

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

١- فعالية البرنامج الإرشادي التدريبي القائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى اليقظة العقلية لناشئي الألعاب الفردية.

- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مُتغير (اليقظة العقلية) لصالح القياس البعدي.
- ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مُتغير (الضغوط النفسية) لصالح القياس البعدي.
- ٤- وجود نسب تحسن بلغت (١١٣,٨٥%)، للمجموعة التجريبية في مستوى اليقظة العقلية، كما توجد نسب تحسن بلغت (-٣٣,١٦%) للمجموعة التجريبية في مستوى الضغوط النفسية، وتُعزى نسب التحسن إلى تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية.
- توصيات البحث:**

فى ضوء استنتاجات البحث، واستناداً على التأصيل العلمى للبحث يوصى الباحث بما

يلى:

- ١- الاهتمام بتطبيق البرنامج الإرشادي التدريبي القائم على اليقظة العقلية سعياً لتحسين اليقظة العقلية وخفض الضغوط النفسية ناشئ الأعباء الفردية.
- ٢- ضرورة توجيه ناشئ الأعباء الفردية وإرشادهم لكي يتكمنوا من تحديد مصادر الضغوط النفسية وتدريبهم على تجنبها وكيفية مواجهتها.
- ٣- ضرورة وضع برامج إرشادية لتنمية اليقظة العقلية لفئات المجتمع الرياضى المختلفة.
- ٤- ضرورة وضع برامج إرشادية لخفض الضغوط النفسية لفئات المجتمع الرياضى المختلفة.
- ٥- ضرورة دمج البرامج الإرشادية القائمة على اليقظة العقلية ضمن البرامج التدريبية للفرق الرياضية.
- ٦- الاستعانة بإدراج البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية واعتماده ضمن خطط وبرامج وزارة الشباب والرياضة بالاتحادات والأندية الرياضية ومراكز الشباب، وتبنيه كبرنامج متخصص يهدف لخفض الضغوط النفسية للرياضيين، وذلك لضمان استمرارية تنفيذ هذه البرامج.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم عبد ربه خليفة: الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى، الإصدار الثانى، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٢- إخلص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد فى المجال الرياضى، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٢.

- ٣- أحمد البيومي على، منى 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.
- ٤- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسى للناشئين "دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الأمور"، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٥- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة ٢٠٠٢م.
- ٦- بدر عمر العمر، محمد دغيم الدغيم: النموذج البنائى للمظاهر الانفعالية للضغط النفسية، المجلة التربوية، المجلد (٢١)، العدد (٨٢)، جامعة الكويت، الكويت، مارس، ٢٠٠٧م.
- ٧- حسين السعيد عبد المجيد: اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغط النفسية لناشئى الألعاب الفردية والجماعية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٩١)، الجزء (٣)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، يناير، ٢٠٢١م.
- ٨- سامى محسن الختاتنه: فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية فى خفض الضغط النفسى وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية فى الأردن، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد (٤٦)، العدد (١)، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة، الأردن، أكتوبر، ٢٠١٩م.
- ٩- عبد الله حويل، وآخرون: برنامج إرشادى معرفى لتخفيف الضغط النفسية وأثره فى دقة التهديد لدى الناشئين الشباب بكرة القدم، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد (١٥)، العدد (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، العراق، فبراير، ٢٠١٥م.
- ١٠- فاطمة السيد خشبة: التنبؤ بمستوي اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة، مجلة التربية، العدد (١٧٩)، كلية التربية، جامعة الأزهر، القاهرة، ٢٠١٨م.
- ١١- كامل عبده حبيب: بناء مقياس الاحتراق النفسى للرياضيين ذو المستويات العليا، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٦م.

١٢- محمد حسن علاوى: علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدنى، القاهرة، ٢٠١٢م.

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

١٤- ناظم شاكر الوتار: أثر برنامج إرشادى نفسى لإدارة الضغوط النفسية معرفياً لدى لاعبي كرة القدم، مجلة الزافدين للعلوم الرياضية، المجلد (١٤)، العدد (٤٩)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، ٢٠٠٨م.

١٥- هبة جابر عبد الحميد: اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالى الأكاديمى لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسى، العدد (٥٦)، مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، ٢٠١٨م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 16- 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.
- 17- 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.
- 18- Frank, G.& Zella, M.,: Clinical sport psychology, Human Kinetics, 2008.
- 19- Janssen, L., Kan, C., Carpentier, P., Sizoo, B., Heparck, 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), 2015.

- 20- **Lambert, J.:** Mindfulness experiences of children who have autistic spectrum disorder and anxiety. PhD in Educational and Child Psychology, University of East London, 2015.
- 21- **Linehan, M.:** DBT Skills Training Manual, (2nd Ed). The Guilford Press, New York, 2014.
- 22- **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.
- 23- **Salustri, M.:** Mindfulness Based Stress Reduction to Improve Well Being Among Adolescents in an Alternative High School, Doctoral dissertation, Available from Pro Quest Dissertations and Theses Database, (UMI No. 3383891), 2009.