

اليقظة الذهنية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة

الباحثة / نورا سعد أحمد غانم غنيم

د / منى أحمد أحمد موسى دويدار

باحثة بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

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

أ.د / أحمد البيومي على البيومي

أ.د / خالد محمد زيادة

أستاذ بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أستاذ بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى التعرف اليقظة الذهنية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث، وتمثل مجتمع البحث في لاعبي الكرة الطائرة بنادي (الحوار - جزيرة الورد - استاد المنصورة) للمرحلة العمرية (١٦-٢٠) ، بمدينة المنصورة والذي بلغ عددهم ٢٢٧ لاعب ولاعبة موزعين إلى (١٠٧) لاعب ، (١٢٠) لاعبة، ومن أدوات جمع البيانات مقياس (اليقظة الذهنية للاعبين الكرة الطائرة- إعداد الباحثة) ، مقياس (الكفاءة الذاتية المدركة للاعبين الكرة الطائرة- إعداد الباحثة) ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة:

- ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- وجود علاقة طردية بين كل من الابعاد والدرجة الكلية لمقياسي اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية المدركة للاعبين الكرة الطائرة

المقدمة ومشكلة البحث:

بالواقع كما تهينهم للتعبير عما بداخلهم ، فالذهن الواضح يجعل الحدود النفسية واضحة.(٤٩:٤)

كما تلعب اليقظة الذهنية دوراً هاماً فى جعل الفرد يحد من الاندفاع فى المواقف التى تحتاج الى تفكير فيتمكن من اتخاذ قرارات تتناسب مع هذه المواقف ويكون ذلك من خلال مراقبة مشاعره وافكاره وعدم احتجازها فى الوعى وتقبل ذاته والرحمة بها والتعامل معها بلطف.(٢٧:١٥)

واليقظة الذهنية تتأثر بتوقعات الفرد الشخصية وقدرته على الانجاز فقد ظهر الاهتمام بها كونها عملية حيوية ، فاليقظة الذهنية تشير إلى تحديد المثيرات الجديدة من خلال الفحص الدقيق للأفكار والتوقعات الايجابية.(١٦٩:٤٠)

فالافراد إما إيجابيون أو سلبيون ويحدد ذلك تقييمهم لذاتهم ، فالفرد الذى يرى نفسه بصورة إيجابية يجب أن يكون لديه احساس قوى بكفاءته الذاتية المدركة فعندما يبدأ الفرد الشك بكفاءته الذاتية المدركة يتجه تفكيره إلى جوانب ضعفة ويتوقع الفشل . (١٤:٣١)

ويشير كلاً من ابراهيم ابراهيم احمد ، هبه درويش أحمد(٢٠١٥م) أن الكفاءة الذاتية المدركة لا تهتم بالمهارات التى يمتلكها الفرد فقط وانما ما الذى يستطيع الفرد عمله بهذه المهارات فهى تلعب دوراً كبيراً فى بناء نظرية الفرد حول نفسه كما تؤثر على قدرته فى مقاومه الصعاب ومثابرتة والجهد الذى يبذله وتحدد مدى هدونة ورسائنته فى المواقف المختلفة . (٤٥:١)

ويرى (Chapman & Tunmer, 2003) أن الكفاءة الذاتية المدركة هامة فى بناء شخصية اللاعب والتنبؤ بقدرته وسلوكه فى المستقبل، فهى حاجة نفسية

يحتل الاعداد النفسى جانباً بالغ الأهمية فى عملية اعداد الرياضى فهو أحد الاعمده التى ترتكز عليها عملية التدريب، فلاعبى المستويات العالية يكونوا متقاربين بدرجة كبيرة فى المستوى المهارى والبدنى والخطى ولكن الذى يحدد الفوز ونتيجة اللاعبين أثناء المنافسة هو العامل النفسى فأعداد وصنع بطل رياضى يتطلب أن يكون اللاعب متزناً نفسياً . (٣٤:١٣)

فالطاقة البدنية يمكن التحكم فيها من خلال تخطيط حمل التدريب أما الطاقة النفسية يتم التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف يكون قادراً على التحكم فى انفعالاته وفهمها والسيطرة على أفكاره ، ولكى يتحقق هذا يتطلب وجود عوامل معرفية ووجدانية تسمى باليقظة الذهنية.(٢٠:٩)

ويعد مفهوم اليقظة الذهنية من المفاهيم التى ازدادت انتشاراً فى الفترة الراهنة ولذلك لقدرتها على ضبط سلوكيات وافكار اللاعب ، فهى شكل من أشكال التأمل تجعله يركز على اللحظة الراهنة وتبعده عن الأفكار السلبية ، وبذلك تسمح له أن يدرك انفعالاته وينظمها بشكل أكثر فعالية.(٢٠٨:٤٨)

هذا؛ وتعد اليقظة الذهنية من جوانب القوى فى علم النفس الايجابى كما انها ترتبط ايجابياً بمخرجات الصحة النفسية ، وتعد حاجز ضد الضغوط النفسية ، وهى تختلف عند الأفراد فى مستوياتها باختلاف وعى وانتباه الفرد لكل ما يحدث له فى اللحظة الحاضرة . (٨٢٤:٤٢)

ويرى Langer & Moldoveany (٢٠٠٢) أن اليقظة الذهنية ليست مقتصرة على السلوك اليقظ فقط ولكنها أكثر من ذلك ، فهى الطريق لمواجهة الحياة فتجعل الأفراد يتوصلون بنشاط واستمرار واهتماموا

عدنان عزيز ، علاء كاظم عرموط ، حسام حسين مطنش (٢٠١١)(١٠)، سعد عباس عيد (٢٠١٥)(١٦)، شيماء على خميس (٢٠٠٨)(٢٠) ، كما أن قبل بدء المنافسة يشعر لاعبين الكرة الطائرة بعدم الثقة في انفسهم ويتغير هذا الشعور عندما يحققوا فوز فتزداد الثقة تدريجياً ولكن يحدث العكس إذا خسر الفريق نقطة وهذا يتفق مع ما أشارت اليه دراسة أحمد عبده حسن ، ابو بكر عبده حسن (٢٠٢٠م)(٦)، دراسة عبد الناصر عبد الرحيم قذومي ، معينه على حافظ (٢٠١٦م)(٢٤) أن لاعب الكرة الطائرة عند اشتراكه في المنافسات تنخفض لديه الثقة بالنفس وتقل قدرته على التركيز وقد يكون ذلك بسبب ضغوط داخلية ترجع للاعب نفسه أو خارجية ترتبط بالزملاء او المدرب او الجمهور، ويترتب على ذلك الاخفاق في المنافسة وعدم التوفيق في الأداء.

وتوصلت دراسة (Lui , 2004)(٥١) أن لكي يتميز اللاعب بالثقة بالنفس والطموح والمثابرة والاداء الجيد يحتاج إلى مستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية المدركة فهي ترتبط ايجابياً بدافعية الانجاز ولديها القدرة على تعديل السلوك سواء ايجابياً أو سلبياً و ترتبط بالمستوى الانفعالي.

كما ان الفوز في الكرة الطائرة يعتمد على الانتباه الجيد للمشاعر والانفعالات، فاخفاق اللاعب في نقطة يؤدي ذلك إلى حدوث استجابات انفعالية سلبية يترتب عليها تشتت انتباهه ودخول الافكار السلبية لتفكيره ، وتركيز الانتباه من أهم ما يميز لاعب الكرة الطائرة ولذلك لصغر الملعب وهذا ما أكدته دراسة هشام هندواى هويدى ، أسعد محمد عدنا ، جميل أحمد كاظم (٢٠٠٤م)(٤٠) أن الاستجابات الانفعالية للاعبين الكرة الطائرة تؤثر على الاداء المهارى فإذا كانت الاستجابة الانفعالية ايجابية حقق لاعبي الكرة الطائرة الفوز وإذا كان الانفعال سلبياً

هامة تجعل اللاعب يشعر بالتحدي واثبات النجاح ، كما انها من العوامل الهامة التي تلعب دوراً كبيراً في خفض القلق والتوتر وتجعل اللاعب لديه القدرة على مواجهة الفشل. (١١٤:٤٤)

فلعبة الكرة الطائرة تختلف عن جميع الالعاب الاخرى في انها تعتمد على المهارات النفسية والقدرات العقلية بقدر ما تعتمد على القدرات البدنية ، كما انها تتطلب من اللاعب أن يكون هناك توافق بين جهازيه العصبي والعقلي. (٥٢:٢٠)

ويؤكد كلاً من أحمد البيومي على ، احمد ابراهيم الشربيني (٢٠١٨) ان أكبر المشكلات في الرياضة هي مشكلة نقص المهارات العقلية فالذهن الشارد أو عدم التركيز يسبب اخطاء كثيرة أثناء المنافسات الرياضية ويؤثر سلبياً على مستوى الاداء ، فالكثير من اللاعبين والمدربين يرجعون سبب انخفاض مستوى الاداء في المنافسات إلى فقدان التركيز. (٧٦٧:٤)

لذا ترى الباحثة أن مشكلة الدراسة تتلخص في أن لعبة الكرة الطائرة تمتاز بإيقاعات متتالية وسريعة مستمرة بين المهارات الدفاعية والهجومية كما ترتبط بعامل الخداع والمفاجأة في أداء المهارات وبذلك فلاعب الكرة الطائرة يمر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بسرعتها وشدتها والتي قد تؤثر على أداءه وبالتالي نتيجة المنافسة ولذلك يتطلب من لاعب الكرة الطائرة ان يكون لديه القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة كما أن سيكولوجية اللعب في الكرة الطائرة تختلف عن بقية الالعاب الجماعية في أسلوب اللعب فأى خطأ من اللاعب أثناء اللعب يؤدي إلى خسارة نقطة فيشعر اللاعب بأن ادائه غير جيد أو ضعيف وانه مقصر في أداء واجبه أثناء اللعب وهذا ما أكدته دراسة أسعد

مصطلحات البحث:

اليقظة الذهنية:

هي قدرة الفرد على توجيه الانتباه الكامل لما يحدث في اللحظة الحاضرة وتقبلها مع عدم إصدار أحكام عليها. (٤٢:٨٢٣)

الكفاءة الذاتية المدركة للاعب الكرة الطائرة *

(تعريف اجرائي):

هي قناعة لاعب الكرة الطائرة وثقته بجوانب القوة لديه وقدرته على تحقيق النتائج المرغوب فيها بالرغم من العقبات والضغوط الانفعالية التي تواجهه .

الدراسات المرجعية:

أولاً: الدراسات المرتبطة باليقظة العقلية:

١- دراسة أحمد البيومي على، منى أحمد أحمد (٢٠٢٠) (٥) التي هدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية ، وتكونت عينة الدراسة من (٩٥) مدرب موزين إلى (٢٤) مدرب للرياضات الجماعية ، (٧١) للرياضات الفردية ، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس اليقظة العقلية لدى عينة من مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية - إعداد الباحثان ، مقياس الضغوط النفسية لدى عينة من مدربين الرياضات الفردية والالعاب الجماعية - إعداد الباحثان)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية لمدربين الرياضات الفردية والالعاب الجماعية.

٢- دراسة عبد المحسن مبارك راشد ، يوسف محمد عبد الله (٢٠٢٠م) (٢٣) التي هدفت إلى

يؤدي ذلك إلى خسارة الفريق لذا يحتاج لاعبي الكره الطائرة إلى تفريغ الانفعالات المكبوتة والتحرر من التوتر النفسي والقلق.

كما اشارت دراسة (Rowe, et al , 2016) (٥٤)، دراسة (Chen ,2015) (٤٥) أن اليقظة الذهنية تعمل على تحسين الانتباه كما انها تحسن وتنمي تنظيم الانفعال وتزيد من الانفعالات الايجابية وتعمل على خفض الضغوط والقلق والتوتر والافكار والمشاعر السلبية وتزيد من تقدير الذات والتفاعل مع الاخرين ، لذا كانت الحاجة ماسة لإجراء الدراسة الحالية، وهي دراسة اليقظة الذهنية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على اليقظة الذهنية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة وذلك من خلال التعرف على:

- مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- تحديد العلاقة بين اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة.

تساؤلات البحث:

- ما مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة ؟.
- ما مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة ؟.
- ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة ؟.

النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في اليقظة الذهنية للاعبين المباراة بسلاح الشيش لصالح القياس البعدي .

٥- دراسة سلوى فهاد حماد(٢٠١٩)(١٨) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية "دراسة مطبقة على عينة من طالبات جامعة الأميرة نورة ، ، واشتملت عينة البحث على (٢٤٤) تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية لصالح الطالبات الممارسات ، توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية .

٦- دراسة (Takebe, et al)(٢٠١٥) (٥٥)، التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدارة الغضب واليقظة الذهنية والغضب الداخلي والغضب حالة ، وبلغت عينة الدراسة (٣٦٦) من طلبة وطالبات الجامعة، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس اليقظة العقلية - إدارة الغضب) ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين إدارة الغضب وكل من الغضب الداخلي والغضب حالة ، وجود علاقة إيجابية بين إدارة الغضب واليقظة الذهنية، كما أظهرت ارتباط بين الغضب الداخلي والغضب حالة.

٧- دراسة بارتو وباشارات) Parto & Besharat(٢٠١١)(٥٣)، التي هدفت إلى

التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بدولة الكويت ، وتكونت عينة البحث من (١٢٠) لاعب ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى لاعبي الدرجة الأولى.

٣- دراسة منى مختار المرسي ، إيمان مصطفى على(٢٠١٩)(٣٢)، التي هدفت إلى بناء مقياس اليقظة الذهنية للرياضيين ، واشتملت عينة البحث على (٢١٦) لاعب ولاعبة من الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية (كرة الطائرة- كرة السله- كرة اليد- المصارعة- الجمناز- السباحة- التايكوندو- الكاراتية- سلاح الشيش- العاب القوى)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية ، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي : يوجد فروق دالة إحصائية في اليقظة الذهنية للرياضيين وفقاً لطبيعة الأنشطة الرياضية (الفردية - الجماعية)، توجد فروق دالة إحصائية في اليقظة الذهنية للرياضيين وفقاً للمستوى(الناشئين- المستويات العليا).توجد فروق دالة إحصائية في اليقظة الذهنية للرياضيين وفقاً للجنس(اللاعبين - اللاعبات) .

٤- دراسة منى مختار المرسي ، مروة عمر أحمد يوسف(٢٠١٩)(٣٣)، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات اليقظة الذهنية على بعض المهارات الهجومية في رياضة المبارزة بسلاح الشيش ، واشتملت عينة البحث على عدد (٣٦) ناشئة في سلاح الشيش برياضة المبارزة ، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس وبرنامج اليقظة الذهنية للاعبين سلاح الشيش) ، ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة ومن أهم

الفرقة الرابعة وعدم وجود فروق وفقاً لمتغير الجنس لصالح الطلبة، وجود ارتباط طردى بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة والمرونة النفسية.

٢- دراسة مريم فرحان الفراهيد ، محمد أحمد الرفوع (٢٠٢٠) (٣١) التي هدفت إلى التعرف على الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة الطفيلة ، وأشتملت عينة البحث على (٣٨٨) طالب وطالبة ، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ، جودة الحياة) ، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي : وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائياً بين الكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة الطفيلة لمتغير الجنس والتخصص والمستوى الدراسي على جميع الأبعاد ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة جودة الحياة لدى طلبة جامعة الطفيلة لمتغير الجنس والتخصص والمستوى الدراسي على جميع الأبعاد.

٣- دراسة عبد العزيز حسين عباس (٢٠١٨م) (٢٢) ، هدفت الدراسة إلى التعرف على الكفاءة الذاتية لدى لاعبي الكاراتية في دولة الكويت ، وأستخد الباحث المنهج الوصفي ، وأشتملت عينة البحث على (١٤٠) لاعب كاراتية بدولة الكويت بالطريقة العشوائية ، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس الكفاءة الذاتية للاعبين الكاراتية)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي : ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية للاعبين الكاراتية بدولة الكويت .

التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية، والسعادة النفسية، والضغط النفسي لدى عينة من المراهقين ، وبلغت عينة الدراسة (٧١٧) طالباً، اختيروا من بعض المدارس الأهلية العليا بطهران وبلغ متوسط أعمارهم الزمنية (١٧.٣) سنة ، توصلت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة العقلية ترتبط سلبياً بالضيق النفسي وإيجابي بالسعادة النفسية، وتنظيم الذات وأن السيطرة، وتنظيم الذات يتوسطان العلاقة، بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، وأن اليقظة العقلية تتنبأ بكل من: السعادة النفسية والضيق النفسي، وتفسر (١٩ %) من التباين الكلي في السعادة النفسية، و(١١ %) من التباين الكلي في الضيق النفسي.

ثانياً: الدراسات المرتبطة بالكفاءة الذاتية :

١- دراسة أحمد البيومي على (٢٠٢٠) (٣) التي هدفت إلى التعرف على الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية ، وتكونت العينة من طلاب الفرقة الأولى والرابعة وبلغ عددها ٢٤٦ طالب وطالبة ، ومن أدوات جمع البيانات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة (إعداد الباحث) ومقياس المرونة النفسية لكونور دافيدسون (ترجمه الباحث للغة العربية) ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب كلية التربية الرياضية في الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وفقاً لمتغير الجنس لصالح الطلبة ولمتغير المستوى الدراسي لصالح الفرقة الرابعة ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب كلية التربية الرياضية في الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح

الوصفي، واشتملت عينة البحث على عدد (٤٢٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس الكفاءة الذاتية للطلاب)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: بناء مقياس مقنن لقياس توقعات الكفاءة الذاتية لدى طلبة كلية التربية الرياضية، ويتميز المقياس بقدر عال من الثبات وله القدرة على التمييز بين الطلبة.

٧- دراسة (Capri, B. et al., 2012) (٤٣) هدفت الدراسة الى للكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والرضا عن الحياة والاحترق النفسي لدى طلاب الجامعة، وقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الرضا عن الحياة وكفاءة الذات العامة المدركة، كما وجدت علاقة ارتباطية دالة سالبة بين كفاءة الذات المدركة والاحترق النفسي.

ثالثاً: الدراسات المرتبطة بالكرة الطائرة :

١- دراسة سعد عباس عيد (٢٠١٥) (١٦) التي هدفت إلى التعرف على التوافق النفسي وعلاقته بالمهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة ، وشملت عينة البحث (٧٠) طالب من طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية جامعة المستنصرية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق معنوية في مستوى التوافق النفسي للاعبين الكرة الطائرة ، وجود فروق معنوية في مستوى المهارات النفسية للاعبين الكرة الطائرة ، ظهرت علاقة ارتباطية معنوية بين بعد القدرة على الاسترخاء لمقياس المهارات النفسية والبعد الاجتماعي والرياضي لمقياس التوافق النفسي.

٤- دراسة نور جلال كامل (٢٠١٨) (٣٦)، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مساهمة الكفاءة الذاتية في الهوية الرياضية لدى لاعبات منتخبات الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية ، واشتملت عينة البحث على عدد (٢٠٦) لاعبة من منتخبات الألعاب الجماعية (كرة اليد - الكرة الطائرة - كرة السلة - كرة القدم) من جامعات النجاح الوطنية خلال العام الأكاديمي ٢٠١٧-٢٠١٨ م ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس الكفاءة الذاتية ، مقياس الهوية الرياضية للاعبات الألعاب الجماعية)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي : وجود فروق في مستوى الكفاءة الذاتية بين لاعبات جامعة بيرزيت والجامعات الأخرى لصالح جامعة بيرزيت ، وجود فروق دالة في مستوى الهوية الرياضية والهوية الاجتماعية لصالح منتخبات جامعة بيرزيت.

٥- دراسة بندر فهد خليف (٢٠١٨م) (١١)، هدفت الدراسة إلى التعرف على الكفاءة الذاتية لدى معلمى التربية البدنية بدولة الكويت ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت عينة البحث على (٢٣٦) معلم بدولة الكويت وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس الكفاءة الذاتية لمعلم التربية البدنية) ، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي : ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية لدى معلم التربية البدنية بدولة الكويت.

٦- دراسة علاء جبار عبود ، والسيد حسين رشيد (٢٠١٣) (٢٥)، وهدفت الدراسة إلى بناء وتفتين مقياس توقعات الكفاءة الذاتية لطلبة كلية التربية الرياضية، واستخدم الباحثان المنهج

وجود علاقة ارتباطية عكسية بين دافعية الانجاز والاستثارة الانفعالية.

منهج البحث:

استخدم الباحثة المنهج الوصفى بالأسلوب المسحي ، وذلك لملائمته لتحقيق هدف البحث وطبيعة إجراءاته عن طريق وصف ما هو كائن وتحليله واستخلاص الحقائق منه.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبي الكرة الطائرة بنادى (الحوار- جزيرة الورد -استاد المنصورة) للمرحلة العمرية (١٦-٢٠) ، بمدينة المنصورة والذى بلغ عددهم ٢٢٧ لاعب ولاعبة موزعين إلى (١٠٧) لاعب ، (١٢٠) لاعبة.

٢- دراسة أسعد عدنان عزيز ، علاء كاظم عرموط ، حسام حسين مطنش (٢٠١١)(١٠) التى هدفت إلى التعرف على علاقة استخبارات المهارات النفسية والتقييم الذاتى بنتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة ، واشتملت عينة البحث على (٣١) لاعب من الدرجة الاولى للموسم الرياضى ٢٠٠٩-٢٠١٠م ، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المهارات النفسية والتقييم الذاتى .

٣- دراسة شيماء على خميس (٢٠٠٨)(٢٠) التى هدفت الى التعرف على الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة ، واشتملت عينة البحث على (٤٢) من لاعبي فرق الرياضة الجماعية للعام الدراسى ٢٠٠٧-٢٠٠٨م ، وتوصلت نتائج الدراسة الى

جدول (١)

توصيف مجتمع البحث

المتغيرات	نادى الحوار		نادى جزيرة الورد		نادى استاد المنصورة		الإجمالي	
	لاعب	لاعبة	لاعب	لاعبة	لاعب	لاعبة	لاعب	لاعبة
السن	١٨	٣٦	١٥	١٥	١٣	١٥	٤٦	٦٦
٢٠-١٩	١٦	١٤	٢٥	٢٠	٢٠	٢٠	٦١	٥٤
الإجمالي	٣٤	٥٠	٤٠	٣٥	٣٣	٣٥	١٠٧	١٢٠
	٨٤		٧٥		٦٨		٢٢٧	

العينة بعدد (١٦٢) فكانت عينة الدراسة الأساسية (١٦٥) لاعبا وهي أكثر من الحد الأدنى المطلوب؛ بالإضافة إلى (٣٥) لاعبا تمثل العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، ويوضح جدول (٢) وشكل (١) توصيف مجتمع وعينة البحث.

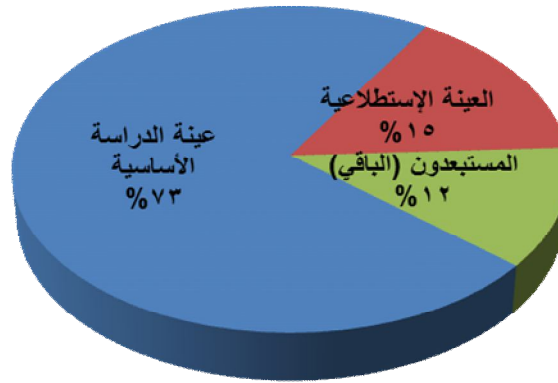
عينة البحث:

وقامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث بحيث تمثل المجتمع الأصلي من خلال استخدام معادلة "مدخل رابطة التربية الامريكية" لكيرجسى ومورجان (Kergcie & Morgan, 1970) والتي حددت الحد الأدنى لحجم

جدول (٢)

توصيف عينة البحث الاستطلاعية والأساسية

النسبة من المجتمع	العدد	العينة	م
٧٢.٦٩%	١٦٥	عينة الدراسة الأساسية	١
١٥.٤٢%	٣٥	العينة الإستطلاعية	٢
١١.٨٩%	٢٧	المستبعدون (الباقي)	٣
١٠٠%	٢٢٧	المجتمع (الإجمالي)	



شكل (١) توصيف عينة البحث الاستطلاعية والأساسية

خطوات بناء المقياس:

تحديد هدف المقياس:

قياس مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة .

تحديد الأبعاد الخاصة بمقياس اليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة :

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع والمقاييس الواردة في قائمة المراجع والدراسات العربية والأجنبية بهدف تحديد أبعاد المقياس مثل: دراسة أحمد البيومي على ، منى أحمد أحمد(٢٠٢٠)(٥)، دراسة عبد المحسن مبارك راشد ، يوسف محمد عبد الله(٢٠٢٠م)(٢٣)، دراسة منى مختار المرسي ، إيمان

أدوات جمع البيانات:

استخدمت الباحثة أدوات جمع البيانات التالية:

- المراجع العلمية والدراسات المرتبطة وذلك من خلال:

الاطلاع على الموضوعات المرتبطة بحدود الدراسة في البيئة (العربية، والأجنبية) والتي تناولت متغيرات البحث، بما أتاح للباحثة التوصل لأحدث البيانات والمعلومات الخاصة بموضوع البحث وذلك للتعرف على الأدوات اللازمة لبناء وقياس متغيرات البحث.

أولاً: مقياس اليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة - (إعداد الباحثة):

تم تصميم استمارة خاصة بالأبعاد المقترحة لمقياس اليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة، وتم عرضها على السادة المحكمين فى مجال علم النفس الرياضى والكرة الطائرة والصحة النفسية ملحق (١)، وذلك لإبداء الرأى حول الموافقة على وجود البعد أو حذفه، والموافقة على صياغة البعد أو تعديل صياغة، والأهمية النسبية لكل بعد، ومدى كفاية البعد للتعبير عن الموضوع. ملحق (٢)

مصطفى على (٢٠١٩) (٣٢)، دراسة منى مختار المرسي ، مروة عمر أحمد يوسف (٢٠١٩) (٣٣)، دراسة سلوى فهاد حماد (٢٠١٩) (١٨)، دراسة (2015) (Takebe, et al) (٥٥)، دراسة بارتو وباشارات (2011) (Parto & Besharat) (٥٣) وتم استخلاص عدد (٦) أبعاد لبناء المقياس، هم: (التمييز اليقظ، الملاحظة، الانفتاح على الجديد، تقبل وجهات النظر، الوصف، التوجه نحو الحاضر).

جدول (٣)

آراء المحكمين فى أبعاد مقياس اليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة (ن=١٠)

م	البعد	الموافقة		
		النسبة %	غير موافق	موافق
١	التمييز اليقظ	١٠٠%	-	١٠
٢	الملاحظة	٢٠%	٨	٢
٣	الانفتاح على الجديد	١٠٠%	-	١٠
٤	تقبل وجهات النظر	١٠٠%	-	١٠
٥	الوصف	١٠%	٩	١
٦	التوجه نحو الحاضر	٩٠%	١	٩

- بعد تحديد الأبعاد الخاصة بمقياس اليقظة الذهنية وفقاً لرأى السادة المحكمين والتي بلغ عددها أربعة أبعاد، قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات المقترحة لبناء المقياس، وذلك من خلال القراءات النظرية والدراسات المرجعية - وكذلك استرشاداً ببعض المقاييس النفسية، واستطلاع آراء عدد (١٠) محكمين فى مجال علم النفس الرياضى والصحة النفسية والكرة الطائرة.

قامت الباحثة بوضع العبارات المقترحة لبناء المقياس وبلغ عددها (٣٨) عبارة شاملة وموزعة على أبعاد المقياس ملحق (٣)

وقد راعت الباحثة عند صياغة العبارات ما يلى: مراعاة الدقة فى إختيار المفردات عن طريق إستقلالية كل مفردة عن غيرها، وصياغتها بشكل سهل، والبعد عن التعقيد والتكرار.

يتضح من جدول (٣): أن نسب موافقة السادة المحكمين على أبعاد المقياس تراوحت ما بين ٢٠% إلى ١٠٠%، وقد ارتضت الباحثة نسبة موافقة ٩٠%، وبذلك تم حذف محور (الملاحظة) الذى تم حصوله على نسبة موافقة ٢٠%، ومحور (الوصف) الذى حصل على نسبة موافقة ١٠%. وجاءت على الترتيب على النحو التالى:

- البعد الأول: التمييز اليقظ

- البعد الثانى: الانفتاح على الجديد

- البعد الثالث: تقبل وجهات النظر

- البعد الرابع: التوجه نحو الحاضر

وضع العبارات المقترحة حول كل بعد من أبعاد

المقياس:

- تم تحديد ميزان ثلاثي لتقدير الإستجابات لعينة الدراسة للتعبير عن أرائهم، وفقاً لمستويات (دائماً - أحياناً - أبداً) بدرجات (١، ٢، ٣).
المعاملات العلمية لمقياس اليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة:

- الصدق: تم إيجاد صدق الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين الأبعاد وبعضها وبين العبارات والأبعاد التي تنتمي إليها، وبين العبارة والدرجة الكلية للمقياس، كما في جدول (٤) و (٥).

عرض العبارات الخاصة بكل بعد على السادة المحكمين:

تم عرض عبارات المقياس على السادة المحكمين للتأكد من مناسبة العبارات لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة، وقد طلب من المحكمين ما يلي:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى ارتباط كل عبارة بالبعد نفسه - إنتماء العبارة بالبعد.
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى تعبر عن مقياس اليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس (اليقظة الذهنية) (ن-٣٥)

الدرجة الكلية	البعد الرابع	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول	الأبعاد
٠.٨٣٠	٠.٨٢٠	٠.٨٤٤	٠.٧٣٤		البعد الأول: التميز اليقظ
٠.٨١٥	٠.٧٦٥	٠.٨٠١			البعد الثاني: الانفتاح على الجديد
٠.٨١٨	٠.٧٠٨				البعد الثالث: تقبل وجهات النظر
٠.٨١١					البعد الرابع: التوجه نحو الحاضر
					مقياس اليقظة العقلية (الدرجة الكلية)

$$رج (٣٣، ٠.٠٥) = ٠.٣٢٥$$

بعد وبين الدرجة الكلية مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس الاتجاه.

يوضح جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس (اليقظة الذهنية) (ن-٣٥)

معامل الارتباط مع البعد الثاني			معامل الارتباط مع البعد الأول		
مع الدرجة الكلية	مع البعد	م	مع الدرجة الكلية	مع البعد	م
٠.٧٢٠	٠.٦٣٠	٢	٠.٦٧٣	٠.٤٨٣	١
٠.٥٧١	٠.٤٨١	٧	٠.٦٤١	٠.٤٥١	٦
٠.٧٤٥	٠.٥٥٥	١١	٠.٥٦٨	٠.٣٩٨	١٠
٠.٧٩٣	٠.٦٠٣	١٥	٠.٥٦٨	٠.٣٩٨	١٨
٠.٧٥٦	٠.٥٦٦	١٩	٠.٦٤١	٠.٤٥١	٢٢
٠.٥٦٨	٠.٤٧٨	٢٣	٠.٥٠١	٠.٤١١	٢٦
٠.٧٠٠	٠.٥١٠	٢٧	٠.٧٠٠	٠.٥١٠	٢٩
٠.٧٤٥	٠.٥٥٥	٣١	٠.٥٦٩	٠.٣٩٩	٣٢

معامل الارتباط مع البعد الرابع			معامل الارتباط مع البعد الثالث		
مع الدرجة الكلية	مع البعد	م	مع الدرجة الكلية	مع البعد	م
٠.٧٩٣	٠.٦٠٣	٤	٠.٦٩٤	٠.٥٤٤	٣
٠.٧٩٣	٠.٦٠٣	٩	٠.٥٠٦	٠.٤٥٦	٥
٠.٥٤٤	٠.٤٥٤	١٣	٠.٤٨١	٠.٤٣١	٨
٠.٧٥٦	٠.٥٦٦	١٤	٠.٤٨١	٠.٤٣١	١٢
٠.٧٣١	٠.٥٤١	١٧	٠.٥٠٦	٠.٤٥٦	١٦
٠.٧٣١	٠.٥٤١	٢١	٠.٥٧٠	٠.٥٢٠	٢٠
٠.٧٥٦	٠.٥٦٦	٢٥	٠.٧٣٧	٠.٦٨٧	٢٤
٠.٧٢٠	٠.٦٣٠	٢٨	٠.٧٣٧	٠.٦٨٧	٣٠
٠.٥٨٧	٠.٤٩٧	٣٣			

رج (٣٣، ٠.٠٥) = ٠.٣٢٥

معامل ثبات "ألفا كرونباخ" التي تستخدم لتقدير معامل الثبات الكلي للمقياس، وتعطي معامل اتساق داخلي لبنية المقياس، بالإضافة إلى التعرف على العبارات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها، وتم تطبيق المقياس على عينة البحث الاستطلاعية، لحساب معامل ثبات المقياس؛ كما في جدول (٦).

يوضح جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل عبارة ودرجة البعد ثم الدرجة الكلية، وهذا يدعم الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق التكوين، مما يشير إلى صدق المقياس.

حساب معامل ثبات لمقياس اليقظة الذهنية:

اتبعت الباحثة طريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون)، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى

جدول (٦) ثبات مقياس (اليقظة الذهنية) بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		الأبعاد
	جتمان	سبيرمان براون	
٠.٧٨٠	٠.٧٣٠	٠.٧٨٠	البعد الأول: التميز اليقظ
٠.٧٤١	٠.٧٨١	٠.٧٨١	البعد الثاني: الانفتاح على الجديد
٠.٧٣٢	٠.٧٥٢	٠.٧٦٢	البعد الثالث: تقبل وجهات النظر
٠.٧٥٣	٠.٨٠٣	٠.٧٥٣	البعد الرابع: التوجه نحو الحاضر
٠.٩٣١	٠.٩١٢	٠.٨٧١	مقياس اليقظة العقلية (الدرجة الكلية)

ثانياً: مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة - (إعداد الباحثة):
خطوات بناء المقياس:
تحديد هدف المقياس:

قياس مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي كرة الطائرة .

يتضح من جدول (٧) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠.٧٣٠) و(٠.٩١٢)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠.٧٣٢) و(٠.٩٣١)، مما يدل على أن المقياس قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

وبعد حساب المعاملات العلمية للمقياس والتحقق من الصدق والثبات توصلت الباحثة للصورة النهائية للمقياس وأصبح جاهزاً للتطبيق . ملحق (٥)

وتم استخلاص عدد (٦) أبعاد لبناء المقياس، هم: (الثقة بالنفس، البعد البدني، الاصرار والمثابرة، البعد المعرفي، البعد الانفعالي، البعد الاجتماعي).

تم تصميم استمارة خاصة بالأبعاد المقترحة لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة، وتم عرضها على السادة المحكمين في مجال علم النفس الرياضي والصحة النفسية والكرة الطائرة ملحق (١)، وذلك لإبداء الرأي حول الموافقة على وجود البعد أو حذفه، والموافقة على صياغة البعد أو تعديل صياغة، والأهمية النسبية لكل بعد، ومدى كفاية البعد للتعبير عن الموضوع. ملحق (٦)

تحديد الأبعاد الخاصة بمقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي كرة الطائرة:

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع والمقاييس الواردة في قائمة المراجع والدراسات العربية والأجنبية بهدف تحديد أبعاد المقياس مثل: دراسة أحمد البيومي على (٢٠٢٠) (٣)، دراسة مريم فرحان الفراهيد، محمد أحمد الرفوع (٢٠٢٠) (٣١)، دراسة عبد العزيز حسين عباس (٢٠١٨) (٢٢)، دراسة نور جلال كامل (٢٠١٨) (٣٦)، دراسة بندر فهد خليف (٢٠١٨) (١١)، دراسة علاء جبار عبود، والسيد حسين رشيد (٢٠١٣) (٢٥)، دراسة (Capri, B. et al., 2012) (٤٣).

جدول (٧)

آراء المحكمين في أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة (ن=١٠)

م	البعد	الموافقة			الاهمية النسبية	الترتيب	العبارات المقترحة
		النسبة %	غير موافق	موافق			
١	الثقة بالنفس	١٠٠%	-	١٠	٢	١١	
٢	البعد البدني	١٠%	٩	١	٦	١	
٣	الاصرار والمثابرة	١٠٠%	-	١٠	٣	١١	
٤	البعد الانفعالي	٩٠%	١	٩	١	١٢	
٥	البعد المعرفي	٣٠%	٧	٣	٥	٣	
٦	البعد الاجتماعي	١٠٠%	-	١٠	٤	١٠	

وضع العبارات المقترحة حول كل بعد من أبعاد المقياس:

بعد تحديد الأبعاد الخاصة بمقياس مستوى الطموح وفقاً لرأي السادة المحكمين والتي بلغ عددها أربعة أبعاد، قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات المقترحة لبناء المقياس، وذلك من خلال القراءات النظرية والدراسات المرجعية - وكذلك استرشاداً ببعض المقاييس النفسية، واستطلاع آراء عدد (٧) محكمين في مجال علم النفس الرياضي والصحة النفسية والكرة الطائرة.

يتضح من جدول (٧): أن نسب موافقة السادة المحكمين على أبعاد المقياس تراوحت ما بين ١٠% إلى ١٠٠%، وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة ٩٠%، وبذلك تم حذف محور (البعد المعرفي) الذي تم حصوله على نسبة موافقة ٣٠%، ومحور (البعد البدني) الذي حصل على نسبة موافقة ١٠%. وجاءت على الترتيب على النحو التالي:

- البعد الأول: البعد الانفعالي

- البعد الثاني: الثقة بالنفس

- البعد الثالث: الاصرار والمثابرة

- البعد الرابع: البعد الاجتماعي

- مدى ارتباط كل عبارة بالبعد نفسه - إنتماء العبارة بالبعد.

- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى تعبر عن مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة.

- تم تحديد ميزان ثلاثى لتقدير الإستجابات لعينة الدراسة للتعبير عن أرائهم، وفقاً لمستويات (دائماً - أحياناً - أبداً) بدرجات (١، ٢، ٣).

المعاملات العلمية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة:

الصدق : تم ايجاد الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين الأبعاد وبعضها وبين العبارات والأبعاد التي تنتمي إليها، وبين العبارة والدرجة الكلية للمقياس ، كما في جدول (٨)، و(٩).

قامت الباحثة بوضع العبارات المقترحة لبناء المقياس وبلغ عددها (٤٤) عبارة شاملة وموزعة على أبعاد المقياس ملحق(٧)

وقد راعت الباحثة عند صياغة العبارات ما يلي: مراعاة الدقة فى إختيار المفردات عن طريق إستقلالية كل مفردة عن غيرها، وصياغتها بشكل سهل، والبعد عن التعقيد والتكرار.

عرض العبارات الخاصة بكل بعد على السادة المحكمين:

تم عرض عبارات المقياس على السادة المحكمين للتأكد من مناسبة العبارات لأبعاد مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة، وقد طلب من المحكمين ما يلي:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس (الكفاءة الذاتية المدركة) (ن=٣٥)

الدرجة الكلية	البعد الرابع	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول	الأبعاد
٠.٧٩٧	٠.٧٨٧	٠.٧٦٣	٠.٨٥٣		البعد الأول: الثقة بالنفس
٠.٨٩٠	٠.٨٨٠	٠.٨٣٢			البعد الثاني: الاصرار والمثابرة
٠.٧٩١	٠.٧٨١				البعد الثالث: البعد الانفعالى
٠.٨٤٢					البعد الرابع: البعد الاجتماعى
					مقياس الكفاءة الذاتية المدركة (الدرجة الكلية)

رج (٣٣، ٠.٠٥) = ٠.٣٢٥

بعد وبين الدرجة الكلية مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى لمقياس الاتجاه.

يوضح جدول (٨) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس (الكفاءة الذاتية المدركة) (ن-٣٥)

معامل الارتباط مع البعد الثاني			معامل الارتباط مع البعد الأول		
مع الدرجة الكلية	مع البعد	م	مع الدرجة الكلية	مع البعد	م
٠.٥٦٦	٠.٤١٦	٢	٠.٥٧٠	٠.٤٢٠	١
٠.٦٨١	٠.٥٣١	٥	٠.٦٣٨	٠.٥٨٨	٦
٠.٥٨٥	٠.٤٦٥	٧	٠.٤٦٤	٠.٤١٤	١٠
٠.٥٢٥	٠.٤٢٥	١١	٠.٥٩٣	٠.٤٥٧	١٤
٠.٥٨٨	٠.٤٣٨	١٥	٠.٧٤١	٠.٥٩١	١٨
٠.٦٨١	٠.٥٣١	١٩	٠.٥٢١	٠.٤٧١	٢٢
٠.٥٤١	٠.٤٩١	٢٣	٠.٥٩٠	٠.٤٤٠	٢٩
٠.٥٨٤	٠.٤٣٤	٢٧	٠.٦٤١	٠.٤٩١	٣٠
٠.٥٢٦	٠.٤٧٦	٣١	٠.٦٤١	٠.٤٩١	٣٤
٠.٥٨٩	٠.٤٣٩	٣٣	٠.٦٥٥	٠.٤٠٥	٣٧
معامل الارتباط مع البعد الرابع			معامل الارتباط مع البعد الثالث		
مع الدرجة الكلية	مع البعد	م	مع الدرجة الكلية	مع البعد	م
٠.٤٩٨	٠.٤٢٢	٤	٠.٧١٥	٠.٥٦٥	٣
٠.٤٩٨	٠.٤٢٢	٩	٠.٥١٨	٠.٤٦٨	٨
٠.٥٨٤	٠.٤٣٤	١٣	٠.٥١١	٠.٤٣٩	١٢
٠.٦٣٩	٠.٥٨٩	١٧	٠.٧٤٤	٠.٥٩٤	١٦
٠.٥٥١	٠.٤٠١	٢١	٠.٧٨٣	٠.٥٣٣	٢٠
٠.٥١٨	٠.٤٦٨	٢٥	٠.٧٥١	٠.٥٠١	٢٤
٠.٥٥٥	٠.٤٠٥	٣٥	٠.٦٧٨	٠.٥٢٨	٢٦
٠.٧٧٣	٠.٦٢٣	٣٨	٠.٦٧٨	٠.٥٢٨	٢٨
٠.٥٣٠	٠.٤٨٠	٣٩	٠.٧٥١	٠.٦٠١	٣٢
٠.٥٣٠	٠.٤٨٠	٤٠	٠.٥١١	٠.٤٣٩	٣٦
			٠.٥١٠	٠.٤٦٠	٤١

رج (٣٣، ٠.٠٥) = ٠.٣٢٥

معامل ثبات "ألفا كرونباخ" التي تستخدم لتقدير معامل الثبات الكلي للمقياس، وتعطي معامل اتساق داخلي لبنية المقياس، بالإضافة إلى التعرف على العبارات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها، وتم تطبيق المقياس على عينة البحث الاستطلاعية، لحساب معامل ثبات المقياس؛ كما في جدول (١٠).

يوضح جدول (٩) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل عبارة ودرجة البعد ثم الدرجة الكلية، وهذا يدعم الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق التكوين، مما يشير إلى صدق المقياس.

حساب معامل ثبات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة:

اتبعت الباحثة طريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون)، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى

جدول (١٠)

ثبات مقياس (الكفاءة الذاتية المدركة) بطريقة التجزئة النصفية و ألفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		الأبعاد
	جتمان	سبيرمان براون	
٠.٧٢٥	٠.٧٧٩	٠.٧٢٩	البعد الأول: الثقة بالنفس
٠.٧٨٠	٠.٧٥٣	٠.٧٨٠	البعد الثاني: الإصرار والمثابرة
٠.٧٣١	٠.٧٨١	٠.٧٣١	البعد الثالث: البعد الانفعالي
٠.٨٠٥	٠.٨٥٥	٠.٧٠٥	البعد الرابع: البعد الاجتماعي
٠.٩٣٠	٠.٩٠٣	٠.٨٥٣	مقياس الكفاءة الذاتية المدركة (الدرجة الكلية)

١. معامل ثبات "ألفا كرونباخ" (Cronbach's)

(alpha

٢. التجزئة النصفية لـ"سبيرمان براون"

و"جتمان".

٣. معامل ارتباط بيرسون (Pearson)

(Correlation Coefficient

٤. حجم التأثير (Effect Size) باستخدام معامل

التحديد (Coefficient Of Determination)

(R²).

٥. النسبة الترجيحية.

٦. المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان.

٧. (كا^٢) لعينة واحدة. (Chi Square Goodness

of Fit Test

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

تحقيقاً لهدف البحث ورداً على ما طرح من تساؤلات وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم، تعرض الباحثة ما توصل إليه من نتائج مصنفة على النحو التالي:

- ما مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

يتضح من جدول (١٠) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠.٧٠٥) و(٠.٩٠٣)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠.٧٢٥) و(٠.٩٣٠)، مما يدل على أن المقياس قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

وبعد حساب المعاملات العلمية للمقياس والتحقق من الصدق والثبات توصلت الباحثة للصورة النهائية للمقياس وأصبح جاهزاً للتطبيق. ملحق (٩)

تطبيق الدراسة الأساسية:

بعد أن اطمئنت الباحثة إلي سلامة وصلاحيّة أدوات الدراسة للتطبيق شرعت الباحثة في اجراء الدراسة الأساسية. تم اجراء الدراسة الأساسية لمقياسي اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية المدركة في الفترة من الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٩/٦م إلي الاحد ٢٠٢٢/٩/٢٥م.

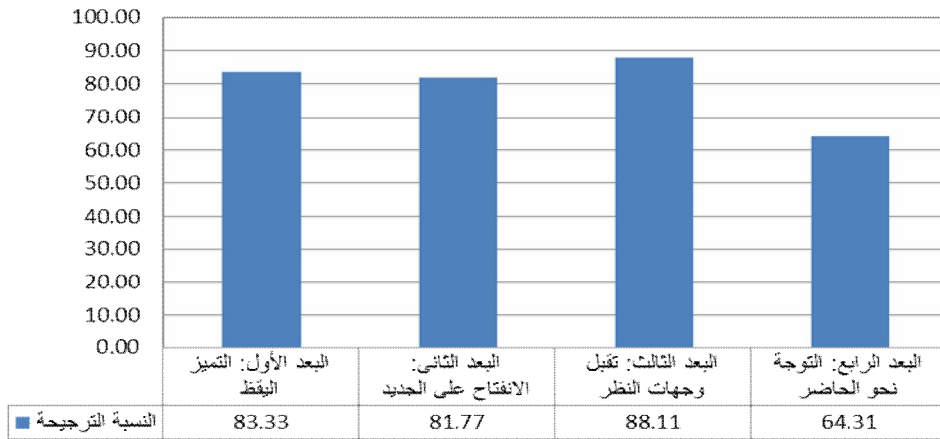
الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical Package For Social Science الإصدار (٢٥) مستعينة بالمعاملات التالية:

جدول (١١)

نتائج النسبة الترجيحية للاستجابة على مقياس اليقظة الذهنية (ن-١٦٥)

المستوى	المتوسط	الترتيب	النسبة الترجيحية	الأبعاد
مرتفع	٢.٥٠	٢	٨٣.٣٣	البعد الأول: التمييز اليقظ
مرتفع	٢.٤٥	٣	٨١.٧٧	البعد الثاني: الانفتاح على الجديد
مرتفع	٢.٦٤	١	٨٨.١١	البعد الثالث: تقبل وجهات النظر
متوسط	١.٩٣	٤	٦٤.٣١	البعد الرابع: التوجه نحو الحاضر
مرتفع	٢.٣٨	-	٧٩.٣٨	مقياس اليقظة العقلية (الدرجة الكلية)



شكل (٢) نتائج النسبة الترجيحية للاستجابة على مقياس اليقظة الذهنية

سلام محمد على (٢٠١٨م) (١٧)، دراسة على مهدي المعموري (٢٠١٨م) (٢٦)، دراسة شادية محمد عزيز، سندس أحمد قاسم، دعاء ابراهيم كريم (٢٠١٧م) (١٩)، دراسة احلام مهدي عبد الله (٢٠١٣م) (٢) والتي اشارت إلى أن مستوى اليقظة الذهنية مرتفع، وتختلف مع دراسة النشمي بشير الرويلي (٢٠١٩م) (٣٥)، دراسة فيصل خليل الربيع (٢٠١٩م) (٢٨)، هدى جمال السيد (٢٠١٨م) (٣٨)، على محمد الوليدي (٢٠١٨م) (٢٦) التي اشارت إلى أن مستوى اليقظة الذهنية متوسط لدى عينة البحث.

وتعزى الباحثة هذه النتيجة إلى اهتمام الاندية الحوار - جزيرة الورد - استاد المنصورة) بالاعداد النفسى ووجود اخصائى نفسى فى كل فرقة من فرق لاعبي الكرة الطائرة بهذه المرحلة السنوية فهم يمثلون النخبة من حيث الاعداد النفسى والبدنى والخطى

يتضح من جدول (١١) أن مستوى لاعبي الكرة الطائرة على مقياس اليقظة الذهنية جاء بمستوي تقدير مرتفع نسبة بلغت (٧٩.٣٨%) للمقياس ككل وجاء محور تقبل وجهات النظر باعلي نسبة استجابة من لاعبي الكرة الطائرة وقد بلغت (٨٨.١١%) بمستوي تقدير مرتفع.

تشير نتائج جدول (١١) أن لاعبي الكرة الطائرة لديهم مستوى جيد لليقظة الذهنية فمستوي التقدير لمقياس اليقظة الذهنية للاعبين الكرة الطائرة جاء مرتفعاً بمتوسط حسابي (٢,٣٨) وبنسبة (٧٩.٣٨%) ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أحمد البيومي على ، منى أحمد أحمد (٢٠٢٠م) (٥)، دراسة عبد المحسن مبارك راشد، يوسف محمد عبد الله (٢٠٢٠م) (٢٣)، دراسة الجوهر بنت فهد الجيلة (٢٠٢٠م) (١٢)، دراسة هبه جابر عبد الحميد (٢٠١٨م) (٣٧)، دراسة

ويتفق مع دراسة على مهادى المعمورى(٢٠١٨)(٢٧) التى أشارت أن الفرد كلما زادت اليقظة الذهنية لديه زاد وعيه بأهدافه واصبح لديه القدرة على تحديد الاهداف التى يسعى إليها.

كما أشارت دراسة Hayes & Feldman(٢٠٠٤)(٤٧) أن اليقظة الذهنية تجعل الفرد فى حالة من الادراك للانفعالات كما تحرره من الانفعالات السلبية ويتقبلها بدلاً من قمعها وبالتالي يؤثر ذلك على الصحة النفسية للفرد ، فاليقظة العقلية هى البناء المعرفى للفرد بما يتضمنه من عمليات الوعى والادراك.

- ما مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة؟.

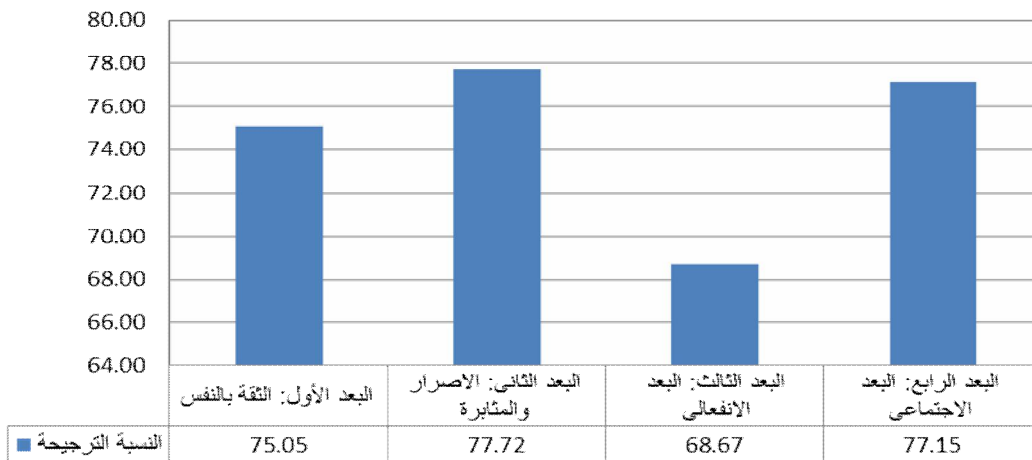
والمهارى كما توفر لهم ادارة الاندية والمدربين فرص المشاركة فى المنافسات فيمروا بخبرات النجاح والفشل التى تؤثر على تفكيرهم فتجعلهم اقل عرضه للتفكير فى الماضى والمستقبل ويتعاملون مع الواقع بمرونة ويتحكموا فى أنفعالاتهم وبذلك يكونوا أكثر وعياً وانتباهاً كما يكون لديهم القدرة على تحديد أهداف واقعية وبذلك تزداد لديهم القدرة على التكيف الايجابي مع الضغوط المختلفة وتقبلها .

وهذا ما أكدته دراسة Nathan J .& Wolch, et al, (2020)(٥٢) أن اليقظة الذهنية تتضح أهميتها فى مواقف التنافس فهى تجعل اللاعب قادر على ضبط نفسه فى المواقف المختلفة لأنها تؤثر فى المظاهر النفسية السلبية (الضغوط النفسية – القلق – ضوابط الأداء الرياضى)

جدول (١٢)

نتائج النسبة الترجيحية للاستجابة على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة (ن-١٦٥)

الابعاد	النسبة الترجيحية	الترتيب	المتوسط	الاتجاه السائد
البعد الأول: الثقة بالنفس	٧٥.٠٥	٣	٢.٢٥	متوسط
البعد الثانى: الاصرار والمثابرة	٧٧.٧٢	١	٢.٣٣	مرتفع
البعد الثالث: البعد الانفعالى	٦٨.٦٧	٤	٢.٠٦	متوسط
البعد الرابع: البعد الاجتماعى	٧٧.١٥	٥	٢.٣١	مرتفع
مقياس الكفاءة الذاتية المدركة (الدرجة الكلية)	٧٥.٦٥	-	٢.٣٤	مرتفع



شكل (٣) نتائج النسبة الترجيحية للاستجابة على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة

الكفاءة الذاتية المدركة وتجعلها تنخفض لديهم، كما تشير الباحثة الى أن ارتفاع الكفاءة يرجع إلى الاسلوب الايجابي المتبع من المدرب فالكفاءة الذاتية المدركة تعتمد على معتقدات الفرد حول قدرته فجميع اللاعبين يملكون التفكير ولكن هناك من يتجة به سلبياً فيفشل وآخرون يتجهون به ايجابياً فينجحون ، وترى الباحثة أن عينه البحث لديهم تفكير إيجابي حول قدراتهم ويثقون بأنفسهم ولديهم القدرة على تنظيم انفعالاتهم، وبالتالي هذا يجعلهم لديهم قدر عالي من النشاط والمثابرة تجعلهم قادرين على تحقيق ما يريدون اعتماداً على كفاءتهم الذاتية المدركة فيواجهون الصعوبات التي تواجههم بقوة وعزيمة إلى أن يصلوا الى أهدافهم ويحققون النجاح.

وهذا ما أكدته دراسة عبد العزيز حسان عباس(٢٠١٨)(٢٢) أن الكفاءة الذاتية المدركة تجعل اللاعب يثق في امكاناته العقلية والاجتماعية والانفعالية والبدنية ويحقق الفوز ويصل الى النتائج المرجوة

وأكدت دراسة مريم فرحان الفراهيد ، محمد أحمد خليل الرفوع (٢٠٢١)(٣١) أن الافراد إما ايجابيون أو سلبيون ويحدد ذلك تقييمهم لذاتهم ، فالفرد الذي يرى نفسه بصورة ايجابية يجب أن يكون لديه احساس قوى بكفاءته الذاتية المدركة فعندما يبدأ الفرد الشك بكفاءته الذاتية المدركة ينتجه تفكيره إلى جوانب ضعفة ويتوقع الفشل

- ما طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية المدركة للاعبى الكرة الطائرة؟

يتضح من جدول (١٢) أن مستوى لاعبي الكرة الطائرة علي مقياس الكفاءة الذاتية المدركة جاء بمستوي تقدير مرتفع نسبة بلغت (٧٥.٦٥%) للمقياس ككل وجاء محور الاصرار والمثابرة وباعلي نسبة استجابة من لاعبي الكرة الطائرة وقد بلغت (٧٧.٧٢%) بمستوي تقدير مرتفع

تشير نتائج جدول (١٢) أن لاعبي الكرة الطائرة لديهم احساس جيد لمستوى الكفاءة الذاتية المدركة فمستوى التقدير لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة جاء مرتفعاً بمتوسط حسابي (٢.٣٤) ونسبة (٧٥.٦٥)، ويتفق هذا مع دراسة حوراء عباس السلطاني(٢٠١٦)(١٤)، دراسة محمد أحمد خليل، أحمد عودة القرارة(٢٠٠٩)(٢٩)، دراسة أحمد يحي يعقوب(٢٠٠٩)(٨)، دراسة green(٢٠٠٠)(٤٦)، التي اشارت إلى ان مستوى الكفاءة الذاتية المدركة مرتفعاً، وتختلف مع دراسة نافذ رشيد يعقوب(٢٠١٢)(٣٤)، أحمد محمد علوان ، ورنده علاء المحاسنة(٢٠١١)(٧)، أحمد يحي الزق (٢٠٠٩)(٨) التي أشارت أن مستوى الكفاءة الذاتية المدركة جاء متوسط ، ودراسة Lemon(٢٠٠٦)(٤٩) الذي جاء مستوى الكفاءة الذاتية المدركة منخفض، وترجع الباحثة ذلك إلى أختلاف عينه البحث.

وتعزى الباحثة هذه النتيجة إلى أن اللاعبين حققوا انجازات ادائية جعلت لديهم ثقة في كفاءتهم الذاتية المدركة فالخبرات الصادمة تؤثر في مستوى

جدول (١٣)

نتائج مصفوفة الارتباط (Correlation Matrix) وقيمة (r)، ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل التحديد (r²)، بين الاستجابة على (مقياس اليقظة الذهنية) وبين الاستجابة على (مقياس الكفاءة الذاتية المدركة) (ن=١٦٥)

مقياس الكفاءة الذاتية المدركة					الارتباط	الأبعاد	مقياس اليقظة الذهنية
(الدرجة الكلية)	البعد الرابع: البعد الاجتماعي	البعد الثالث: البعد الانفعالي	البعد الثاني: الاصرار والمثابرة	البعد الأول: الثقة بالنفس			
٠.٥٩٠	٠.٣٤٠	٠.٥٣٠	٠.٤٣٠	٠.٥٢٠	r	البعد الأول: التميز اليقظ	
٠.٣٥	٠.١٢	٠.٢٨	٠.١٨	٠.٢٧	ES (r ²)		
٠.٦٥٨	٠.٤٠٨	٠.٥٩٨	٠.٢٩٨	٠.٥٨٨	r	البعد الثاني: الانفتاح على الجديد	
٠.٤٣	٠.١٧	٠.٣٦	٠.٠٩	٠.٣٥	ES (r ²)		
٠.٦٥٩	٠.٤٠٩	٠.٥٩٩	٠.٣٩٩	٠.٥٨٩	r	البعد الثالث: تقبل وجهات النظر	
٠.٤٣	٠.١٧	٠.٣٦	٠.١٦	٠.٣٥	ES (r ²)		
٠.٨٨٦	٠.٦٣٦	٠.٨٢٦	٠.٥٢٦	٠.٨١٦	r	البعد الرابع: التوجه نحو الحاضر	
٠.٧٨	٠.٤٠	٠.٦٨	٠.٢٨	٠.٦٧	ES (r ²)		
٠.٨٦١	٠.٦١١	٠.٨٠١	٠.٥٠١	٠.٧٩١	r	(الدرجة الكلية)	
٠.٧٤	٠.٣٧	٠.٦٤	٠.٢٥	٠.٦٣	ES (r ²)		

$$r = 0.153, ES = 0.05 = 0.159$$

عمليات الوعي والادراك والكفاءة الذاتية المدركة ترتبط بالعمليات المعرفية والخبرات.

كما أن اليقظة الذهنية ترتبط موجباً بتقدير الذات وهذا ما أكدته دراسة صبرى السيد أحمد (٢٠٢١) (٢١)، دراسة محمود أحمد صفور (٢٠١٧) (٣٠)، دراسة Bernary (٢٠١٤) (٤١)، ويرتبط تقدير الذات ارتباطاً وثيقاً بالكفاءة الذاتية المدركة ويمثل أحد أبعادها وهذا يؤكد على العلاقة التبادلية بين اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية المدركة.

ويدعم ذلك ما أكدته دراسة Ever & al (٢٠٠٢) (٤٦) أن كلما سيطر الفرد على أفكاره ومشاعره وانفعالاته زادت كفاءته الذاتية المدركة.

يتضح من جدول (١٣) أن قيمة (r) المحسوبة تراوحت بين (٠.٢٩٨) و (٠.٨٨٦) ويتضح أن قيمة حجم التأثير (r²) تراوحت بين (٠.٠٩) و (٠.٧٨) وهذا يدل على حجم تأثير (متوسط) إلى (كبير).

يتضح من جدول (١٣) وجود علاقة ارتباطية طردية بين كل من الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية المدركة للاعبى الكرة الطائرة، حيث أن قيمة (r) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

تشير نتائج جدول (١٣) إلى أنه كلما زاد مستوى اليقظة الذهنية أصبحت الكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة أفضل، ويمكننا القول أن هناك علاقة متداخلة بين هذه المهارات حيث ان تطوير وتنمية إحدى هذه المهارات يساعد على تطوير المهارات العقلية والنفسية الأخرى ويرجع ذلك في أن اليقظة الذهنية هي البناء المعرفي للفرد بما يتضمنه من

استخلاصات وتوصيات البحث:**أولاً: الإستخلاصات:**

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث، وتحقيقاً لهدف وتساؤلات البحث، وفى حدود عينة البحث وإجراءاته، تقدم الباحثة الإستخلاصات التالية:

- تتكون اليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة من (٣٣) عبارة موزعة على (٤) أبعاد.

- يتكون مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة من (٤١) عبارة موزعة عن (٤) أبعاد .

- تميز مقياس اليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة بمعاملات صدق وثبات عال، والمقياس صالح للتعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

- تميز مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة بمعاملات صدق وثبات عال، والمقياس صالح للتعرف على مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة.

- تميز لاعبي الكرة الطائرة بمستوى يقظة ذهنية بدرجة مرتفعة.

- تميز لاعبي الكرة الطائرة بمستوى كفاءة ذاتية مدركة بدرجة عالية بدرجة مرتفعة.

- وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة.

ثانياً: التوصيات:

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج واستخلاصات البحث، تقدم الباحثة التوصيات التالية:

- استخدام مقياسي اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية المدركة قيد الدراسة في أبحاث مستقبلية تتعلق بالصحة النفسية للاعبين .

- ضرورة وجود اخصائى نفسى رياضى داخل كل فريق.

- اعداد برامج تدريبية تهدف إلى تنمية اليقظة الذهنية ورفع مستوى الكفاءة الذاتية المدركة للاعبين الرياضات الجماعية والفردية.

- اجراء مزيد من البحوث عن اليقظة الذهنية تتعلق بمتغيرات أخرى للصحة النفسية للاعبين.

قائمة المراجع:**أولاً: المراجع العربية:**

١. إبراهيم ابراهيم احمد ، هبه درويش أحمد: الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالتخطيط الاستراتيجى الشخصى والقدرة على اتخاذ القرار لدى طالبات الجامعة ٢٠١٥م مجلة بحوث التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، كلية التربية النوعية ، ٢٠١٥م.
٢. احلام مهدى عبد الله: اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ، مجلة الاستاذ ، العدد (٢٠٥) ، جامعة بغداد ، التربية للعلوم الانسانية، ٢٠١٣م.
٣. أحمد البيومى على: الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، العدد (٤٢) ، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠٢٠م.
٤. أحمد البيومى على ، أحمد ابراهيم الشربيني: تأثير برنامج تدريب عقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية (NLP) على تحسين بعض

النفسية والتقييم الذاتى بنتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، ، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية ٢٠١١م.

١١. بندر فهد خليف: الكفاءة الذاتية لدى معلمى التربية البدنية بدولة الكويت، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، العدد (٩)، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي، ٢٠١٨م.

١٢. الجوهره بنت فهد الجبيلة: التوجه نحو الحياة وعلاقتة بمرونة الانا واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، ٢٠٢٠م.

١٣. حسي محمد حسي يوسف: مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة فى الضفة الغربية - فلسطين، جامعة النجاح الوطنية - كلية الدراسات العليا، ٢٠١٥م.

١٤. حوراء عباس السلطاني: الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة لدى طلبة كلية التربية الأساسية فى جامعة بابل، العدد (٣)، مجلة التربية الاساسية للعلوم التربوية والانسانية، كلية التربية الأساسية، جامعة بابل، ٢٠١٦م.

١٥. رياض عباس العاسمي: اليقظة العقلية وعلاقتها بكل من الضبط الذاتى والعدوانى لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة التربية، كلية التربية، جامعه الوادى، الجزائر، ٢٠١٦م.

١٦. سعد عباس عيد: التوافق النفسى وعلاقة بالمهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٥م.

المتغيرات النفس حركية للتصويب فى هوكى الميدان، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٠)، جامعة اسيوط، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٨م.

٥. أحمد البيومى على، منى أحمد أحمد: اليقظة العقلية والضغوط النفسية لدى عينة من مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية: دراسة مقارنة، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، العدد (٤٢)، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٢٠م.

٦. أحمد عبده حسن، ابو بكر عبده حسن: الذكاء الوجدانى وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي بعض منتخبات الالعاب الجماعية بجامعة اسيوط، مجلة العلوم وفنون التربية، جامعة اسيوط، كلية التربية رياضية، ٢٠٢٠م.

٧. أحمد محمد العلوان، رندة علاء المحاسبة الوفا: الكفاءة الذاتية المدركة فى القراءه وعلاقتها باستخدام استراتيجيات القراءة لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية، العدد (٤)، الجامعة الهاشمية، كلية العلوم التربوية، ٢٠١١م.

٨. أحمد يحيى الزق: الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الاردنية فى ضوء متغير الجنس والكلية والمستوى الدراسى، العدد (٢)، كلية العلوم التربوية، الجامعة الاردنية، ٢٠٠٩م.

٩. اسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٥م.

١٠. أسعد عدنان عزيز، علاء كاظم عرموط، حسام حسين مطنش: علاقة استخبارات المهارات

الدولية للعلوم النفسية والرياضية ، جامعة الاميرة نورة ، السعودية ، ٢٠٢٠م

٢٤. عبد الناصر عبد الرحيم قدومي ، معينة على حافظ: مصادر الضغوط المنافسة واستراتيجيات المواجهه لدى لاعبي الالعاب الجماعية للمستويات العليا، المؤتمر العلمي الفلسطيني الرياضي الدولي الثاني، جامعة النجاح الوطنية ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٦م

٢٥. علاء جبار عبود ، والسيد حسين رشيد: بناء وتقنين مقياس توقعات الكفاءة الذاتية لطلبة كلية التربية الرياضية ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، العدد (٣)، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ٢٠١٣م.

٢٦. علي محمد الوليدى (٢٠١٧م): اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية الملك خالد للعلوم التربوي ، العدد(١)، جامعة الملك خالد، كلية التربية ، ٢٠١٧.

٢٧. علي مهدي المعمورى: اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة ، مجلة العلوم الانسانية، العدد(٣)، كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة بابل ، ٢٠١٨م

٢٨. فيصل خليل الربيع: الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك ، المجلة الاردنية ، العدد(١)، جامعة اليرموك ، كلية التربية ، ٢٠١٩م.

٢٩. محمد أحمد خليل ، احمد عوده القراعة : علاقته الكفاءة الذاتية المدركة بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة الطفيلة فى الاردن ، مجلة التربية ، جامعة الكويت ، كلية التربية ، ٢٠٠٩م.

١٧. سلام محمد على: اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة ، مجلة العلوم الانسانية جامعة ، العدد(٣)، جامعة بابل، كلية التربية للعلوم الانسانية، ٢٠١٨م

١٨. سلوى فهاد حماد: اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسى " دراسة مطبقة على عينة من طالبات جامعة الأميرة نورة ، مجلة الدولية للعلوم النفسية ، العدد(٢)، جامعة الاميرة نورة ، كلية التربية ، السعودية ٢٠٢٠م.

١٩. شادية محمد عزيز، سندس أحمد قاسم ، دعاء ابراهيم كريم: اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ، جامعة القادسية، كلية التربية للعلوم الانسانية، ٢٠١٧م.

٢٠. شيماء على خميس: الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة ، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٨م.

٢١. صبرى السيد أحمد: اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى المعلمين ، مجلة دراسات تربوية ونفسية ، ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية، ٢٠٢١م.

٢٢. عبد العزيز حسين عباس: الكفاءة الذاتية لدى لاعبي الكاراتية فى دولة الكويت ، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، العدد (٩)، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادى، ٢٠١٨م.

٢٣. عبد المحسن مبارك راشد ، يوسف محمد عبدالله: اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بدولة الكويت ، المجلة

٣٠. محمود أحمد عصفور: الاتجاهات نحو الممارسة العلاجية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى العاملين فى مركز الصحة النفسية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، فلسطين، ٢٠١٧م.

٣١. مريم فرحان الفراهيد ، محمد أحمد الرفوع: الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة الطفيلة ، مجلس النشر العلمى ، العدد (١٣) ، جامعة الكويت ، ٢٠٢١م.

٣٧. هبه جابر عبد الحميد: اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالى الاكاديمى لدى طلاب الجامعة ، مجلة الارشاد النفسى ، العدد (٥٦) ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ٢٠١٨م.

٣٢. منى مختار المرسي ، ايمان مصطفى على: بناء مقياس اليقظة الذهنية للرياضيين ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٨٦ ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ٢٠١٩م.

٣٨. هدى جمال السيد: البقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينه من المراهقين من الجنسين دراسات نفسية ، مجلة رابطة الاحصائين النفسين ، العدد (٤) ، جامعة عين شمس ، كليات الدراسات العليا للطفولة ، ٢٠١٨م.

٣٣. منى مختار المرسي ، مروة عمر أحمد يوسف : تأثير تدريبات اليقظة الذهنية على بعض المهارات الهجومية فى رياضة المبارزة بسلاح الشيش ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (٤٩) ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ٢٠١٩م.

٣٩. هشام هنداوى هويدى ، أسعد عدنان عزيز ، علاء كاظم عرموط : علاقة الاستجابة الانفعالية بالأداء المهارى للاعبى الكرة الطائرة ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤م.

٣٤. نافذ رشيد يعقوب: الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الانجاز والتحصيلى الاكاديمى لدى طلاب كليات جامعة الملك خالد ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العدد (١٣) ، جامعة الملك خالد ، كلية التربية ، السعودية ، ٢٠١٢م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

40. Alter .S. (2012): Information, The Foundation of business. New Jersey : Prentice Hall Publishers .

41. Bernay.R.(2014): mindfulness and the beginning teacher Australian Journal of teacher Education .39(7)-69.

42. Brown, K and Ryan, R(2003): the benefits of being present : mindfulness and its role in Psychological, Well- bing. Journal Personality and Social Psychology.

٣٥. النشمى بشير الروبلى : اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسى لدى المرشدين الطلابيين فى محافظة طريف ، المركز الدولى لبحوث غزة، العدد (٧) جامعة فلسطين ، ٢٠١٩م.

٣٦. نور جلال كامل دويكات: مساهمة الكفاءة الذاتية فى الهوية الرياضية لدى لاعبات منتخبات الألعاب الرياضية الجماعية فى الجامعات الفلسطينية فى

- Unpublished ph. D. dissertation. Florida state university.
48. Jacobs, I., Wollny, A, Sim, C-W.,Horsch, A(2016): Mindfulness facets, trait emotional intelligence, emotional distress and multiple health behaviors :A serial two-mediator model. Scadinavian Journal of Psychology.57,208
49. Langer & moldoveanv , M (2002): The construct of mindfulness. Journal of Social Issues, (56).
50. Lemons, GK(2006): aqualitative investigation of callege students creative self – efficacy Unpublished Ph. D. dissertation University of northern Colorado.
51. Liu, W .(2004): Mulicultural Competency in research examining the relation – ships among multicultural competencies research training and Self – efficacy and multicultural environment . Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology , 10(4), 324-339
52. Nathan J. Wolch, Jessyca N. Arthur-Cameselle, Linda A. Keeler & Dave N. Suprak(2020), The effects of a brief mindfulness intervention on basketball free-throw shooting performance under pressure Journal
43. Capri, B., ozkendir, O. M., Ozkurt, B., Fkarkus, F. (2012). General self – efficacy beliefs, life satis faction and burnout of university students. Social and Behavioral Sciences, (47), 968 -973
44. Chapman, J & Tunmer, W., reading difficulties, reading-related selfperceptions, and strategies for overcoming negative self-beliefs, reading and writing quarterly, 2003, 19, p5-24.
45. Chen, L .(2015): An exploration of mindfulness and its experiential benefits : Taiwanese Backpackers in Australia . A thesis submitted for the degree of Doctor of Philosophy at the University of Queensland .
46. Evers, W. Brouwers , A. & Tomic , W.(2002): Burnout and self efficacy : astudy on teachers beliefs when implementing an innovative educational system in the Netherland, British Journal of educational Psychology 72(2).227-247
47. Green, A. L. 2000. the perceived motivation for academic achievement among African American college students.

- A(2016): Attachment security the like hood that first – time engagers in mindfulness mediation will continue with mindfulness training . Mindfulness , 7(3), 642-650.
55. Takebe, M., Takahashi, F., & Sato, H. (2015). Mediating Role of Anger Rumination in the Associations between Mindfulness, Anger-In, and Trait Anger. Psychology, 6, 948-953. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2015.68093>
- of Applied Sport Psychology, 04 Feb 2020.
53. Parto, M & .Besharat, M. (2011). Mindfulness, psychological well-being and psychological distress in adolescents: assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation Procedia-Social and Behavioral Sciences.582 -578,30
54. Rowe , A., Shepstone, L., Carnelley , K., Cavanagh, K., & Millings,

ABSTRACT

**Vigilance and its relationship to perceived self-efficacy among
volleyball players**

Researcher / Noura Saad Ahmed Ghanem Ghoneim

Researcher, Department of Sports Psychology - Faculty of
Physical Education - Mansoura University

Prof. Dr. Ahmed Al-Bayoumi Ali Al-Bayoumi

Professor, Department of Sports Psychology - Faculty of
*** Physical Education - Mansoura University

Dr. Mona Ahmed Ahmed Musa Dowidar

Lecturer, Department of Sports Psychology - College of
Physical Education - Mansour University

Prof. Dr. Khaled Mohamed Ziada

Professor, Department of Sports Psychology - Faculty of
Physical Education - Mansoura University

The research aims to identify mental alertness and its relationship to the perceived self-efficacy of volleyball players, and the researcher used the descriptive approach in line with the nature of the research. Mansoura has 227 players, distributed among (107) and (120) female players. Among the data collection tools are the scale (vigilance of volleyball players - prepared by the researcher), the scale (perceived self-efficacy of volleyball players - prepared by the researcher) and one of the most important results of the study:

High level of mental alertness among volleyball players.

The high level of perceived self-efficacy of volleyball players.

-There is a direct relationship between each of the dimensions and the overall score of mental alertness and measures of perceived self-efficacy of volleyball players.

-Lecturer, Department of Sports Psychology - College of Physical Education Mansour University