

بناء مقياس اليقظة الذهنية للرياضيين

أ.د. منى مختار المرسي

أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية الرياضية – كلية التربية الرياضية للبنات-جامعة حوان

م.د. إيمان مصطفى الشنواني

مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية الرياضية – كلية التربية الرياضية للبنات-جامعة حوان

المقدمة ومشكلة البحث :

يتطلب وصول الرياضى للمستويات العالية الكثير من الجهد والتضحيات، حيث يحيط به العديد من المتخصصين لاعداده وصنع بطل رياضى فى نشاط ما ، وبعد الإعداد النفسى من أكثر الطرق تأثيرا وفعالية فى تحقيق شخصية رياضية متزنة ولاتقة نفسيا ، تجعله قادرا على مواجهة متطلبات التدريب وضغوط المنافسة ، والتعامل بإيجابية مع الآخرين، كما يستطيع فهم إنفعالاته وضبطها والتحكم فيها ، والسيطرة على أفكاره .

على مدى السنوات العشرين الماضية اصبح للدراسات المستندة الى الذهن أهمية كبيرة ومتزايدة فى مجتمع علم النفس كوسيلة لفهم واستغلال كافة الامكانيات البشرية للوصول الى افضل المستويات ولاسيما المستوى الرياضى كما أفرز التقدم الكبير فى مجال الأبحاث والدراسات المتعلقة بالدماغ زيادة اهتمام الباحثين والعلماء باليقظة الذهنية، باعتبار انها تتضمن العديد من الكفاءات أو القدرات التي بالإمكان تعلمها وظهر العديد من الباحثين والعلماء الذين أخذوا على عاتقهم مهمة صياغة المفاهيم المتعددة لليقظة الذهنية وبلورتها، وفي الوقت ذاته اعترفوا بالدور الذي تؤديه الوراثة فى تطوير حالة الانتباه والوعي لدى الفرد.(٧)

ودراسة اليقظة الذهنية مري احدى الدراسات التي نالت امتماما كبيرا فى الاونة الاخيرة فى المجتمع الغربى وصولا الى مجتمعنا العربى والتي تشير إلى حاله يكون فى ما الفرد منتبها وواعيا بالذي يحدث فى الوقت الحاضر، وهو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالى، فمعنى ان يكون الفرد يقظا ذهنيا هو ان يكون موجودا بجسمه وعقله فى اللحظة الراهنة دون شروء الامر الذي يجعل من ما اكثر تركيزا وانتباها وبالتالي افضل اداء، وهذا ما ينطبق على الاداء والمهارات ، إذ ان ادائها بدرجة عالية من الوعي والحضور يساعد فى اخراجها بالشكل المطلوب إضافة الى ان اليقظة الذهنية وجد لها تأثيرا فى التفكير الابداعي.(١٠ :٤٣ ، ٨٢٢)

ويمكن تعريف " اليقظة الذهنية Mindfulness " بأنها حالة مرنة من العقل تتمثل فى الانفتاح على الجديد ومري عملية من النشاط التمييزي للابتكار الجديد.(١٤ :٦)

ويتطلب الانتباه والوعي للمعلومات وجود عوامل وجدانية ومعرفية هي حالة اليقظة الذهنية ، فاليقظة الذهنية هي الحالة التي فى ضوئها يتم تطوير الفرد وتتضح فى المرونة عند إبداع الفرد وابتكاره لفئات تصنيفية جديدة، إذ أنها تساعد على توسيع رؤى الفرد، مما يعنى زياد فرص الانفتاح على كل شيء جديد ومبدع، والفرد بهذه الحالة يكون على درجة أكثر من الانتباه والوعي.

كما تعنى تقبل الأفكار الجديدة حيث إن الأفراد عادة ما يشكلوا آراء تقوم على الانطباعات الأولى ويتمسكوا

بهذه

الأراء حتى عند ظهور الدليل المعارض وهو ما اطلقت عليه " لانجر Langer " (١٩٨٩ م)، الالتزامات الإدراكية غير الناضجة ، فالأفراد اليقظون ذهنياً يتخذون الأدوات المتاحة لتحسين قدرتهم على الفهم ، فالمعلومات الجديدة التي يتقبلها الافراد المتيقظين ذهنياً تأتي من مصادر متعددة ، لذا نرى إنهم لا يحصرون أصحاب الفكر اليقظ أنفسهم في نطاق رؤية واحدة أو طريقة واحدة لحل المشكلات (١٧ : ٦٤-٦٦)

وقد أظهرت نتائج بعض الدراسات أن اليقظة الذهنية مرتبطة بتحول الاعراض وتزيد من سعادة الأفراد الذين تعرضوا إلى برامج مستنده على اليقظة الذهنية ، فهي تكون متكافئة مع إظهار التأمل الباطني المستند إلى الوعي بعدم إصدار الأحكام على الأحداث الشخصية غير المريحة في لحظتها (الأفكار ، العواطف السلبية ، الأحاسيس المادية). (٨ : ٣١١)

زيادة فترة الملاحظة للأحداث الشخصية غير المريحة عبر الوقت يمكن أن تساعد على تقليل أو تجنب الانفعالات. (٩ : ٩٦٥)

وتسهم اليقظة الذهنية في توقع ردود الفعل وفي حالات القلق المثيرة للغضب وتفسح مجالاً للاستجابات الفعالة بالظهور بدلاً من الخوف والذعر. (٢٢)

وكذلك يمكن ان تفسح مجالاً للعمل في مواجهة استجابات متنوعة وسيطرة أفضل للانتباه في المهمات المطلوبة وزيادة مشاعر الكفاية الذاتية وإدراك السيطرة (٨ : ٨٨)

نظرية لانجر لليقظة الذهنية: Langer Theory of Mindfulness

وترى " لانجر Langer " (١٩٨٩ م)، ان اليقظة الذهنية تعني القدرة على خلق فئات جديدة ، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة ، والسيطرة على السياق ، والتأكيد على عملية النتيجة ، اي ان اليقظة الذهنية هي القدرة على النظر للأشياء بطرق جديدة ومدروسة بمشاعر. (١٧ : ٧٢)

كما تفترض نظرية اليقظة الذهنية إن جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل غير واعي Mindful للإبداعات المعرفية السابقة، فقد أظهرت نتائج " لانجر وبيك Langer & Beck, ١٩٧٩ " ان بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى من خلال المتغيرات وذلك يكون بمقدار من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية. (١٨ : ٢٠٠)

وتوصف اليقظة الذهنية بأنها ذلك الأسلوب أو الطريقة في التفكير التي تؤكد على أهمية الانتباه إلى البيئة التي يعمل فيها الفرد وأحاسيسه الداخلية من غير إصدار الأحكام الايجابية أو السلبية، كذلك فان الفرد عندما يقوم بالامتناع عن إصدار الحكم على خبرة ما بأنها ايجابية أو سلبية، فانه يستطيع القيام بعرضه بشكل أكثر واقعية وتحقيق استجابة التكيف. (١٦)

وتعرف اليقظة الذهنية أيضاً بأنها شكل من أشكال التفكير والتأمل الذي يزيد من مقدرة الإنسان على السيطرة على أفكاره وسلوكه غير المنضبط، إذ تعد اليقظة الذهنية وسيلة من أفضل الوسائل للسيطرة على حالات الاضطراب والتوتر، لكونها تقوم بإبعاد الإنسان عن الشعور بفقدانه للسيطرة ، فضلاً عن زيادة من التركيز لديه. (٢١)

وعرفها قاموس اكسفورد (٢٠١٤ م)، " بانها الحالة النفسية التي تحققت من خلال التركيز علي الوعي في الوقت الحاضر ، في حين الاعتراف بهدوء ، وقبول المشاعر، والافكار والاحاسيس الجسدية " (٢٣ : ٢٥) كما تعرف اليقظة الذهنية بأنها الوعي بمدى وجود خبرات مع الانتباه للخبرات الحالية والقبول بها دون إصدار الأحكام سواء أكانت هذه الأحكام سارة أم غير سارة، وتقبل جميع التجارب الشخصية مثل الأفكار والمشاعر والأحداث بشكل تام. (٢٠ : ٣٩٣ - ٤٠٣)

كما عرف "ديفيز وهايز" (٢٠١١ م)، اليقظة الذهنية بأنها درجة وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت بها دون إصدار الأحكام ، إذ ينظر إليها على إنها حالة بالإمكان القيام بتنميتها من خلال ممارسات وأنشطة مثل التفكير والتأمل. (١١ : ١٩٨ - ٢٠٨)

عرفها "نيل Neale" (٢٠٠٦ م)، بأنها استمرار حضور الذهن بشكل مقصود وهي تشمل جانبين الأول منهما الوعي، والثاني الانتباه ، فالوعي يزيد من خلال المسح العام والرصد المستمر والدائم للخبرة، بينما يزيد الانتباه من درجة الإحساس بالخبرة والتركيز عليها. (٢٣ : ٩٤٦ - ٩٥٣).

أشار "ميس Mace" (٢٠٠٨ م)، إلى أن التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية يتم اعتمادها وتوظيفها في تطبيقات عديدة منها القلق والضغط والاتجاهات والتعاطف ومشكلات الذات مثل (الوعي بالذات ، و كراهية الذات) إذ تسهم اليقظة الذهنية في تخفيض أعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية في سياق علاجي مختلف لدى عينات مختارة من ذوي الأمراض المزمنة وذوي الاضطرابات النفسية مثل اضطراب القلق، وأن لليقظة الذهنية العديد من الفوائد التي يمكن تحديدها بما يأتي:

أ - تمنح مزيداً من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد كثيراً من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة، ومجالاتها فالتركيز الذي يأتي من اليقظة الذهنية يحسّن من مستويات الأداء في العمل.

ب - تعزز من شعور الفرد بالمقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.

ج - تحسن من شعور الفرد بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها.

د - تعزز من شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها.

هـ - تعمل على انفتاح الذات تجاه الأبعاد الروحية، فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية ووعي يربطه هذا الشعور بشكل أكثر بالشعور بالغاية التي تتجاوز الأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح الذات نحو البعد الروحي. (١٩)

وفي المجال الرياضي تمثل اليقظة الذهنية بعد اساسي من معالجة المعلومات، وقد تم تناوله من خلال العوامل المؤثرة على سعة مجال الانتباه ، والعقل الواعي هو شعور الفرد بما في نفسه وما يحيط به ، وهي ادراك الافكار التي يمكن التحكم فيها ، فهي الحديث الصامت عن الاداء ، والاسترجاع المنتظم للحركات في الذهن او النقاش العقلي حول افضل طريقة للاداء ، جميعها عمليات واعية ، ويعرف اللاوعي علي انه عملية آلية ، او اداء سلوك يقوم به الفرد دون التفكير فيه ، ومعظم السلوكيات الحركية عندما تبدأ يتم استكمالها دون التفكير الواعي ،

بينما يعرف حالة الوعي البديل بأنه التغيير في الوعي عندما يحدث توقف في تحويل الانتباه من الافكار والمشاعر الداخلية الى مثير خارجي.(٣ : ١٣٠، ٢٧٢)

واهتمت المدراس النفسية في المجال الرياضي بدراسة الخصائص المميزة لحالة الوعي البديل وربطها بحالة الاداء المثالي، وذلك بالحصول علي استجابات اللاعبين عند الشعور بالاداء المثالي الي جانب استخدام اسلوب المقارنة بين مستويات الاداء العالية والمنخفضة للوصول الي المهارات العقلية المساهمة في التفوق ومن هذه المهارات (التصور " الثقة في النفس ، التقييم الذاتي ، تقدير الذات") ، (تصور الاهداف "تحديد الاهداف ، الالتزام بالاهداف")، (الاتجاهات " اختيار الواقعية ، تفسير الواقع ") ، (التحكم " التعريف ، الانتاج، التحكم في المهارات العقلية"). (٣ : ١٣٤ - ١٣٥)

كما اشار " محمد العربي" (٢٠٠١ م) " نقلا عن دراسة " اونثال " علي لاعبي المستويات العالية من مختلف الانشطة الرياضية وتم تحديد خصائص حالة الوعي البديل في (فقدان الذاكرة ، التركيز والعزل ، تحمل الالم ، تغيرات في الادراك ، القوة والتحكم) (٣ : ١٣٥)

كما اشارت دراسة "ندفير Nideffer" الي اهم الخصائص المميزة لحالة الوعي البديل للاعبين في " التبديل في التفكير، اضطراب في الاحساس بالزمن ، فقدان القدرة علي التحكم ، التغيير في التعبير الانفعالي، الارتباك في الادراك ، التغيرات في المعني، احساس يفوق الوصف ، تغيير في صورة الجسم" (٣ : ١٣٧)

مكونات اليقظة الذهنية

هناك العديد من وجهات النظر التي قدمها الباحثون حول مكونات اليقظة الذهنية وفقاً للتوجهات النظرية نحوها حدد "ميلر, Miller" (٢٠١١ م) مكونات اليقظة الذهنية بمكونين هما (حالة الوعي مع الشعور الهادف أي التركيز الموجه ، المعالجات المعرفية لليقظة الذهنية).(٢٢ : ٩٤٩)

واضاف "هسكر, Hasker" (٢٠١٠ م)، أن هناك مكونين اثنين لليقظة الذهنية هما :التنظيم الذاتي للانتباه ، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب اثناء الاداء.(١٢ : ٩)

وأشار " شبيرو وكارلسون واستن وفريدمان Shapiro, Carlson, Astin Freedman" (٢٠٠٦ م)،

إلى أن اليقظة الذهنية لها أربعة مكونات هي :تنظيم الذات، وإدارة الذات، وتوضيح القيم، والاكتشاف.(٢٥)

وذكر " محمد العربي" (٢٠٠١ م) ان الدراسات والبحوث تشير الي ان استجابات لاعبي الانشطة الرياضية حول نسبة حدوث حالة الوعي حيث يصعب حدوثها بصورة دائمة حيث تحتاج الي تدريب متواصل ومثابرة لتحقيق حالة الوعي البديل ، والوصول للاداء المثالي.(٣ : ١٤٣)

كما قام كل من "إيميليا نوف ، بندجيكوف Emelianov& Bendjukov" (١٩٩٢ م)،نقلا عن "محمد العربي" (٢٠٠١ م)، بدراسة على ١٣ لاعب توصلوا لأربعة أبعاد هي (الذاكرة ، التركيز ، العزل ، التغيير في الادراك).(٣ : ١٤٦)

فقد وضع "كبات زين Kabat-Zinn" (١٩٩٠ م) نموذج لليقظة الذهنية إستناداً إلى ثلاث حقائق مهمة تعد مكونات اليقظة الذهنية هي : القصد والانتباه والاتجاه وهذه الحقائق المتداخلة مع بعضها بعضاً في عملية واحدة

تحدث في وقت واحد، ولا يوجد بينها انفصال عن بعضها. (١٥)

اما " لانجر Langer" (١٩٨٩ م)، فقد حددت أربعة مكونات لليقظة الذهنية هي : البحث عن جديد والميل نحو الانفتاح ، الإرتباط، وتقديم الجديد، والمرونة . (١٧)

وتتضح أهمية دراسة اليقظة الذهنية بالنسبة للرياضيين في تحقيق الأداء المثالي ولأن كل نشاط رياضي له درجة مثلى من خبرة الاحتفاظ بحالة اليقظة الذهنية حيث تختلف وفقاً لطبيعة النشاط الرياضي، لذا ينبغي التعرف على مستوى اليقظة الذهنية للاعب ولكل نشاط رياضي على حده، كما تتضح أهميتها في ضرورة التعرف على اللاعبين غير المدربين ذهنياً لإمكانية إعداد برامج تدريب عقلي لتحسين حاله الذهنية لتحقيق حالة اليقظة الذهنية مهما كانت الظروف والمواقف اثناء الاداء الرياضي، وللتعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى الرياضيين يجب توافر أداه قياس للكشف عن حالة اليقظة الذهنية للرياضيين وهذا مايدعوا الباحثان لإجراء هذا البحث بإعتباره أول دراسة عربية تتناول هذا الموضوع وبالتالي فقد تمثل إضافة علمية جديدة فى مجال علم النفس الرياضي، وبناء المقاييس النفسية .

وعلى ضوء ماتقدم يمكن تحديد مشكلة البحث فى التساؤلات التالية :

ما هي أبعاد اليقظة الذهنية التى يتميز بها الرياضيين ؟ وهل يوجد فروق فى اليقظة الذهنية بين لاعبي الأنشطة الفردية والجماعية ؟ وهل يوجد فروق فى اليقظة الذهنية بين الناشئين ولاعبى المستويات العليا؟ وهل يوجد فروق فى اليقظة الذهنية بين الجنسين؟

أهميه البحث والحاجه اليه :

١. من المتوقع أن يوفر البحث متغير حديث هو اليقظة الذهنية لأهميته فى زيادة الوعي والانتباه وملاحظة الذات، خاصة وان المتغير مازال فى حيز التطوير نتيجة لاستمرار أبحاث الرواد فى هذا المجال.
٢. قد توفر نتائج البحث فهما أفضل للعلاقة بين اليقظة الذهنية لدى عينة من الرياضيين ، وأيضاً مدى تأثره بمتغيرات أخرى كالجنس والتخصص.
٣. إمكانية الاستفادة من هذا البحث فى انتقاء اللاعبين ممن يمتلكون مستوى اقل فى اليقظة الذهنية وغير المدربين على برامج التدريب العقلي وبناء برامج لتحسين اليقظة الذهنية لديهم.

هدف البحث

يهدف البحث إلى بناء مقياس اليقظة الذهنية للرياضيين ، لتحديد الأهداف التالية :

١. الفروق فى اليقظة الذهنية للرياضيين وفقاً لطبيعة الانشطة الرياضية (الفردية - الجماعية).
٢. الفروق فى اليقظة الذهنية للرياضيين وفقاً للمستوى (الناشئين - المستويات العليا)
٣. الفروق فى اليقظة الذهنية للرياضيين وفقاً للجنس (اللاعبين - اللاعبات) .

فروض البحث

١. يوجد فروق دالة احصائية فى اليقظة الذهنية للرياضيين وفقاً لطبيعة الانشطة الرياضية (الفردية - الجماعية).

٢. يوجد فروق دالة احصائية في اليقظة الذهنية للرياضيين وفقاً للمستوى (الناشئين - المستويات العليا)

٣. يوجد فروق دالة احصائية في اليقظة الذهنية للرياضيين وفقاً للجنس (اللاعبين - اللاعبات)

التعريف ببعض المفاهيم المستخدمة في البحث:

اليقظة الذهنية Mindfulness * "حالة اللاعب الذهنية في الملعب وتتمثل في التمييز اليقظ في الاداء ، والانفتاح على الجديد من طرق واساليب لتحسين قدراته ومهاراته ، والتوجه نحو المستقبل الرياضي ، والوعي بوجهات النظر المتعددة ، وقبول مشاعر وأفكار الاخرين "

الناشئ الرياضي * : "الفئة العمرية من ١٣ . ١٥ سنة من الرياضيين المنتظمون في ممارسة برنامج تدريب الرياضة التنافسية ويشتركون في المنافسات الرياضية ومسجلين في جدول المسابقات بالاتحاد الرياضي" لاعبي المستويات العالية* : " فئه من الرياضيين يشتركون في البطولات والمنافسات المحلية والدولية لمحاولة الارتقاء بالمستوى الرياضي وتحقيق افضل انجازات ممكنة ويتراوح اعمارهم ما بين ١٦ . ٢٠ سنة"

*تعريف إجرائي

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث

إتبع الباحثان المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته لتحقيق أهداف البحث .

مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع هذا البحث لاعبي أندية الدرجة الأولى من المستويات العالية والناشئين لبعض الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية من عدة اندية (السباحة، الغطس، الجمباز الفني، الجمباز الايقاعي، التايكوندو، الكاراتيه، المصارعة، سلاح الشيش، ألعاب القوى، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد) وقد تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية وقوامها (٢٤٦) رياضي والذين يتراوح أعمارهم ما بين (١٣ - ٢٠) سنة .

أ - عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم تحديد عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة عشوائية لغرض استخراج المعاملات العلمية وقوامها

(٣٠) لاعب ولاعبة.

ب - عينة الدراسة الأساسية :

تم تحديد عينة الدراسة الأساسية لتطبيق المقياس وذلك على عينة قوامها (٢١٦) لاعب ولاعبة.

أدوات جمع البيانات

إستندت الباحثة في جمع بيانات هذا البحث على الوسائل التالية :

أ - تحليل الوثائق التي تمثلت في المراجع العلمية والبحوث .

ب - المقابلات الشخصية مع بعض الأساتذة المتخصصين في علم النفس الرياضي .

ج - مقياس " اليقظة الذهنية للرياضيين " إعداد " منى مختار"، " إيمان مصطفى" ملحق (د).

خطوات بناء المقياس

١- الصورة الاولية للمقياس

أ - تحديد محاور المقياس، توصلت الباحثتان من خلال دراسة وتحليل المراجع والدراسات والبحوث إلى تحديد

محاور المقياس متمثلة في (٥) محاور هي : ملحق (أ)

المحور الاول : التمييز اليقظ Alertness to Distinction

" درجة تطوير اللاعب للأفكار الجديدة لتحقيق التميز في الاداء ، وطريقته في النظر للمواقف الصعبة بشكل مختلف عن الاخرين "

المحور الثاني : الانفتاح علي الجديد Opening to Living

" مدى استكشاف وتقبل اللاعب لطرق واساليب التدريب الجديدة و انشغاله بالافكار والخطط المتطورة التي يقدمها المدرب لتحقيق الاداء المطلوب "

المحور الثالث : التوجه نحو الحاضر Orientation in the Present

" درجة انشغال اللاعب بالتدريب والمنافسة واستغراقه في الاداء المهاري "

المحور الرابع : الوعي بوجهات النظر المتعددة Awareness of Multiple Perspectives

"مدى إمكانية اللاعب علي تحميل الموقف التنافسي من أكثر من منظور واحد ، وتحديد قيمة كل منظور"

المحور الخامس : قبول مشاعر وافكار الاخرين Accept the feelings and thoughts of others

"قدرة اللاعب على قبول وفهم افكار ومشاعر الآخرين ، والتعامل معهم بطرق أكثر إيجابية ، والتواصل معهم والتأثير فيهم ومساندتهم ، ومشاركتهم والتعاطف معهم"

ب - تحديد عبارات كل محور، توصلت الباحثتان لعدد من العبارات تحت كل محور تتناسب مع مفهومه

وعددهم (٧١) عبارة موزعة على المحاور بواقع (١١-١٥) عبارة لكل محور، ملحق (ب)

ج - الدراسة الإستطلاعية، قامت الباحثة بتوزيع عبارات المقياس المكون من (٥) محاور، (٧١) عبارة ملحق (ج)

بطريقة مسلسلة وفقا لترتيب المحاور، ثم وضعت ثلاث إستجابات أمام كل عبارة (تتطبق دائما، أحيانا، لاتتطبق

أبدا)، وأعدت صفحة التعليمات وتم تطبيق المقياس على (٣٠) رياضي بغرض إستخراج المعاملات العلمية في

الفترة مابين (١- ٢٢/٧/٢٠١٨ م)

حساب معاملات الصدق

إستعانت الباحثة بعدة طرق لحساب الصدق هي :

- صدق المحتوى، حيث قامت بتحليل الدراسات والمراجع العلمية لتحديد المحاور وإقتراح عبارات تحت كل

محور .

- صدق الإتساق الداخلي ، للتحقق من مدى تمثيل عبارات مقياس اليقظة الذهنية ومدى إرتباط درجة كل عبارة

مع درجة المحور ، ومدى إرتباط درجة المحور والدرجة الكلية للمقياس ، جدول (١) .

جدول (١)

معامل الارتباط بين كل عبارة والمحور المنتمي إليه ، وبين كل محور والمقياس ككل لحساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس " اليقظة الذهنية " (ن = ٣٠)

م	التمييز ليقظ		الانفتاح علي الجديد		التوجه نحو الحاضر		الوعي بوجهات النظر المتعددة		قبول مشاعر وافكار الاخرين	
	معامل الارتباط	P-(Value)	معامل الارتباط	P-(Value)	معامل الارتباط	P-(Value)	معامل الارتباط	P-(Value)	معامل الارتباط	P-(Value)
١	٠,١٥	٠,٤٢	٠,٢١	٠,٢٧	٠,٢١	٠,٢٦	٠,٢٣	٠,٢٣	٠,٣٥*	٠,٠٥
٢	٠,٤٤*	٠,٠٢	٠,٤٥*	٠,٠١	٠,٢٢	٠,٢٤	٠,٦٧*	٠,٠٠	٠,٤٢*	٠,٠٢
٣	٠,١٥	٠,٤٢	٠,٣٩*	٠,٠٤	٠,٥٦*	٠,٠٠	٠,٣٥*	٠,٠٥	٠,٥٩*	٠,٠٠
٤	٠,٢٧	٠,١٥	٠,٢١	٠,٢٧	٠,١٧	٠,٣٨	٠,٠٢	٠,٩٣	٠,٤٢*	٠,٠١
٥	٠,٢٧	٠,١٥	٠,٢٩	٠,١٢	٠,٠٤	٠,٨٥	٠,٥٧*	٠,٠٠	٠,٤٢*	٠,٠١
٦	٠,١٤	٠,٤٦	٠,٣٧*	٠,٠٤	٠,٥٢*	٠,٠٠	٠,٤٣*	٠,٠٢	٠,٧١*	٠,٠٠
٧	٠,٣٥*	٠,٠٥	٠,٣٥*	٠,٠٥	٠,٣٩*	٠,٠٣	٠,١٤	٠,٤٦	٠,٣٥*	٠,٠٥
٨	٠,٢٥	٠,١٨	٠,٢٤	٠,١٩	٠,٣٥*	٠,٠٥	٠,٤٥*	٠,٠١	٠,٦٤*	٠,٠٠
٩	٠,٣٥*	٠,٠٥	٠,٣٨*	٠,٠٤	٠,١٨	٠,٣٥	٠,٥٥*	٠,٠٠	٠,٦٢*	٠,٠٠
١٠	٠,٤٢*	٠,٠٢	٠,٤١*	٠,٠٢	٠,٤٤*	٠,٠٢	٠,٣٥*	٠,٠٥	٠,٢٨	٠,١٤
١١	٠,٥١*	٠,٠٠	٠,٣٦*	٠,٠٥	٠,٣٦*	٠,٠٥	٠,٤٢*	٠,٠٢	٠,٤٨*	٠,٠١
١٢	-٠,٠٢	٠,٩٠	٠,٤٦*	٠,٠١	٠,٥٣*	٠,٠٠			٠,٠٩	٠,٦٤
١٣	٠,٢٢	٠,٢٤	٠,٣٥*	٠,٠٥	٠,٢٧	٠,١٥			٠,٣٨*	٠,٠٤
١٤	٠,٢٢	٠,٢٤	٠,١٥	٠,٤٤	٠,١٢	٠,٥٢			٠,٣٩*	٠,٠٣
١٥	٠,٣٧*	٠,٠٤	٠,٤٤*	٠,٠٢	٠,٤٧*	٠,٠١			٠,٣٧*	٠,٠٤
المحور ككل	٠,٧٧*	٠,٠٠	٠,٧٥	٠,٠٠	٠,٧٦*	٠,٠٠	٠,٥٥*	٠,٠٠	٠,٦٧*	٠,٠٠

*الدلالة عند قيمة (p) $\geq (٠,٠٥)$

تشير نتائج جدول (٣) إلى وجود معاملات ارتباط دال إحصائياً بين كل عبارة ومجموع المحور لمقياس " اليقظة الذهنية " مما يدل على صدق المقياس ، ويجب حذف العبارة رقم (١ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٨ - ١٢ - ١٣ - ١٤) للمحور الأول ، ويجب حذف العبارة رقم (١ - ٤ - ٥ - ٨ - ١٤) للمحور الثاني ، ويجب حذف العبارات رقم (١ - ٢ - ٤ - ٥ - ٩ - ١٣ - ١٤) للمحور الثالث، ويجب حذف العبارات رقم (١ - ٤ - ٧) للمحور الرابع، ويجب حذف العبارات رقم (١٠ - ١٢) للمحور الخامس، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٤٥) عبارة .

جدول (٢) معامل الفا كرونباخ لحساب ثبات مقياس " اليقظة الذهنية " في الصورة النهائية (ن = ٣٠)

محاور المقياس	عدد العبارات	معامل الفا كرون بخ
التمييز اليقظ	٦	٠,٧٠
الانفتاح علي الجديد	١٠	٠,٧٣
التوجه نحو الحاضر	٨	٠,٧٣
الوعي بوجهات النظر المتعددة	٨	٠,٧٨
قبول مشاعر وافكار الاخرين	١٣	٠,٨٢

تشير نتائج جدول (٢) إلى قيمة معامل الفا كرونباخ لمقياس "اليقظة الذهنية"، والتي تتحصر بين (٧٠٪-٨٢٪) ، وهي تزيد عن (٦٠٪) مما يدل على ثبات المقياس .

جدول (٣) معامل الارتباط بين التجزئة النصفية لحساب ثبات مقياس " اليقظة الذهنية "

P-(Value)	معامل الارتباط	النصف الثاني		النصف الأول		محاور المقياس
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٠٥	٠,٨٨*	١,٥٢	١٢,٨٠	١,٩٦	١٢,٨٧	التمييز اليقظ
٠,٠٠	٠,٧٣*	١,٩٢	٢٤,٨٧	٢,٢٨	٢٤,٩٣	الانفتاح علي الجديد
٠,٠٠	٠,٧٠*	٢,٣٤	١٩,٢٧	٢,١٤	٢٠,٠٠	التوجه نحو الحاضر
٠,٠٠	٠,٧٨*	١,٨٧	٢٠,٧٣	٢,٤١	٢٠,٦٠	الوعي بوجهات النظر المتعددة
٠,٠٢	٠,٦٦*	٣,٢٠	٣٥,٦٧	٢,٦٠	٣٥,٢٠	قبول مشاعر وافكار الاخرين
٠,٠٠	٠,٨٩*	٧,٠٠	١١٣,٣٣	٨,٧٢	١١٣,٦٠	المقياس ككل

(ن = ٣٠)

*الدلالة عند قيمة $(p) \geq (٠,٠٥)$

تشير نتائج جدول (٣) إلى وجود معامل ارتباط دال إحصائياً بين النصف الأول والنصف الثاني في جميع

محاور " اليقظة الذهنية" مما يدل على ثبات المقياس .

د- التطبيق الأساسي للمقياس، تم تطبيق المقياس في صورته الثالثة ملحق (د)، على العينة الأساسية وقوامها

(٢١٦) رياضي، في الفترة ما بين ٧/٢٩-١٢/٨/٢٠١٨ م، ويضم المقياس (٥) محاور، بواقع (٤٥) عبارة.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

سوف تستخدم الباحثة برنامج SPSS لحساب المعالجات الإحصائية التالية :-

- المتوسط الحسابي (\bar{X})
- الانحراف المعياري (S)
- معامل الألتواء (α_3)
- معامل الارتباط Spearman (r)

- معامل الفا كرونباخ
- اختبار الأهمية النسبية Friedman Test
- اختبار كا^٢ (χ^2)
- اختبار دلالة الفروق T (t)

عرض النتائج :

جدول (٤) التوزيع العددي لعينة البحث الأساسية (ن = ٢١٦)

النوع	النشاط	العدد	ناشئ	عليا
لاعبين	فردى	٢٤	١٢	١٢
	جماعى	٢٦	٢٢	٤
لاعبات	فردى	٨٠	٣٤	٤٦
	جماعى	٨٦	٢٠	٦٦
الكلى		٢١٦	٨٨	١٢٨

يتضح من جدول (٤)، توزيع (لاعبين - لاعبات) علي النشاط الفردي والجماعي ، وكذلك عدد الناشئين والمستويات العليا من كل نشاط .

جدول (٥) التوصيف الإحصائي لعينة البحث (لاعبين - لاعبات) في السن وسنوات خبره (ن = ٢١٦)

لاعبات		لاعبين			وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري		
١,٨٩	٣,١٧	١٩,٧٣	٠,٥١	٠,٧٢	١٨,١٢	السن
-٠,٠٩	٤,٠٦	٨,١٣	٠,٤١	٣,٩٥	٦,٣٦	سنوات الخبرة

*الدلالة عند قيمة (p) $\leq (٠,٠٥)$

يوضح جدول (٥)، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغير السن وعدد سنوات خبره ، وتشير البيانات أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث تنحصر بين (٣±) مما يدل علي أن بيانات العينة لا يوجد فيها التواءات موجبة او سالبة.

جدول (٦) دلالة الفروق والأهمية النسبية لكل استجابة (تنطبق دائما، أحيانا، لا تنطبق أبدا)

المحور الأول : التمييز اليقظ(ن = ٢١٦)

P- (Value)	٢ كا	الأهمية النسبية	الوزن الترجيحي	الدرجة المقدره	لا تنطبق أبدا		أحيانا		تنطبق دائما		م
					%	ك	%	ك	%	ك	
٠,٠٠	١٠٠,٣٣*	٢٢,٦٨	٨٤%	٥٤٦	١,٩	٤	٤٣,٥	٩٤	٥٤,٦	١١٨	
٠,٠٠	٥٦,٤٤*	١٤,٣٣	٦٧%	٤٣٦	٢٠,٤	٤٤	٥٧,٤	١٢٤	٢٢,٢	٤٨	
٠,٠٠	١٢٩,٧٨*	٢٤,٨٨	٨٨%	٥٦٨	٣,٧	٨	٢٩,٦	٦٤	٦٦,٧	١٤٤	

P- (Value)	٢ كا	الأهمية النسبية	الوزن الترجيحي	الدرجة المقدرة	لاتنطبق أبداً		أحياناً		تنطبق دائماً		م
					%	ك	%	ك	%	ك	
٠,٠٠	٢٠٦,٣٣*	١٤,٢٢	٧١%	٤٦٢	٣,٧	٨	٧٨,٧	١٧٠	١٧,٦	٣٨	
٠,٠٠	٩٢,١١*	١٤,٠٦	٦٩%	٤٤٦	١٤,٨	٣٢	٦٣,٩	١٣٨	٢١,٣	٤٦	
٠,٠٠	١٣٠,١١*	١٠,٩٣	٦٣%	٤١٠	٢٠,٤	٤٤	٦٩,٤	١٥٠	١٠,٢	٢٢	
٠,٠٠	٢١٩,١٩*	٤٦,٠٠	٩١%	٥٩٢	المجموع للمحور						

*الدلالة عند قيمة $(p) \geq (٠,٠٥)$

يتضح من جدول (٦)، وجود فروق دالة إحصائياً ولصالح اختيار (تنطبق دائماً) في العبارة رقم (٣ - ١)، ووجود فروق دالة إحصائياً ولصالح اختيار (أحياناً) في العبارة رقم (٢ - ٤ - ٥ - ٦).
جدول (٧) دلالة الفروق والأهمية النسبية لكل استجابة (تنطبق دائماً، أحياناً، لاتنطبق أبداً)
المحور الثاني : الانفتاح على الجديد (ن = ٢١٦)

P- (Value)	٢ كا	الأهمية النسبية	الوزن الترجيحي	الدرجة المقدرة	لاتنطبق أبداً		أحياناً		تنطبق دائماً		م
					%	ك	%	ك	%	ك	
٠,٠٠	٥٠,٠٧*	٢٦,٩٧	٩١%	٥٩٢	-	-	٢٥,٩	٥٦	٧٤,١	١٦٠	
٠,٠٠	٩٦,٧٨*	٢١,٨٠	٨٣%	٥٣٨	١,٩	٤	٤٧,٢	١٠٢	٥٠,٩	١١٠	
٠,٠٠	٧١,١٩*	٢٧,٩٥	٩٣%	٦٠٢	-	-	٢١,٣	٤٦	٧٨,٧	١٧٠	
٠,٠٠	٨٦,١١*	١٠,١١	٦٠%	٣٩٢	٢٨,٧	٦٢	٦١,١	١٣٢	١٠,٢	٢٢	
٠,٠٠	١٢١,٣٣*	١٨,٤٩	٧٨%	٥٠٤	١,٩	٤	٦٣	١٣٦	٣٥,٢	٧٦	
٠,٠٠	٤٩,٠٠*	١٨,٧٣	٧٧%	٤٩٨	١١,١	٢٤	٤٧,٢	١٠٢	٤١,٧	٩٠	
٠,٠٠	٢٥٨,٣٣*	٢٩,٠١	٩٤%	٦١٢	٠,٩	٢	١٤,٨	٣٢	٨٤,٣	١٨٢	
٠,٠٠	١٢٩,٧٨*	٢٤,٧٤	٨٨%	٥٦٨	٣,٧	٨	٢٩,٦	٦٤	٦٦,٧	١٤٤	
٠,٠٠	١١٤,٣٣*	١٥,٩٩	٧٣%	٤٧٤	٧,٤	١٦	٦٥,٧	١٤٢	٢٦,٩	٥٨	
٠,٠٠	١٠٣,٠٠*	٢٣,٨٥	٨٥%	٥٥٢	٨,٣	١٨	٢٧,٨	٦٠	٦٣,٩	١٣٨	
٠,٠٠	٨٠,٤٤*	٤٨,٩٢	٨٢%	٥٣٣٢	المجموع للمحور						

*الدلالة عند قيمة $(p) \geq (٠,٠٥)$

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً ولصالح اختيار (تنطبق دائماً) في العبارة رقم (١ - ٢ - ٣ - ٧ - ٨ - ١٠)، ووجود فروق دالة إحصائياً ولصالح اختيار (أحياناً) في العبارة رقم (٤ - ٥ - ٦ - ٩).

جدول (٨) دلالة الفروق والأهمية النسبية لكل استجابة (تنطبق دائما، أحيانا، لا تنطبق أبدا)
المحور الثالث : التوجه نحو الحاضر (ن = ٢١٦)

P- (Value)	٢ كا	الأهمية النسبية	الوزن الترجيحي	الدرجة المقدرة	لا تنطبق أبدا		أحيانا		تنطبق دائما		م
					%	ك	%	ك	%	ك	
٠,٠٠	٦٦,٦٧*	٢٧,٧٩	٩٣%	٦٠٠	-	-	٢٢,٢	٤٨	٧٧,٨	١٦٨	١
٠,٠٠	٢٧,٤٤*	١٧,١٧	٧٣%	٤٧٢	١٧,٦	٣٨	٤٦,٣	١٠٠	٣٦,١	٧٨	٢
٠,٠٠	١٠٤,١١*	٢٣,٦١	٨٥%	٥٥٤	٣,٧	٨	٣٦,١	٧٨	٦٠,٢	١٣٠	٣
٠,٠٠	٧٢,٣٣*	١٧,١١	٧٤%	٤٨٠	١٠,٢	٢٢	٥٧,٤	١٢٤	٣٢,٤	٧٠	٤
٠,٠٠	٧٥,٠٠*	٢٠,٨٠	٨١%	٥٢٢	٥,٦	١٢	٤٧,٢	١٠٢	٤٧,٢	١٠٢	٥
٠,٠٠	٢١٧,٣٣*	٢٧,٩٠	٩٣%	٦٠٠	١,٩	٤	١٨,٥	٤٠	٧٩,٦	١٧٢	٦
٠,٠٠	٨٥,٤٤*	٢٠,٩٣	٨١%	٥٢٦	٣,٧	٨	٤٩,١	١٠٦	٤٧,٢	١٠٢	٧
٠,٠٠	١٠٤,١١*	٢٣,٦١	٨٥%	٥٥٤	٣,٧	٨	٣٦,١	٧٨	٦٠,٢	١٣٠	٨
٠,٠٠	٧١,٤١*	٤٧,٤٥	٨٣%	٤٣٠٨	المجموع للمحور						

*الدلالة عند قيمة $(p) \geq (٠,٠٥)$

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية ولصالح اختيار (تنطبق دائما) في العبارة رقم (١-٣-٦-٧-٨)، وجود فروق دالة إحصائية ولصالح اختيار (أحيانا) في العبارة رقم (٢-٤-٥-٧-٨)، وجود فروق دالة الفروق والأهمية النسبية لكل استجابة (تنطبق دائما، أحيانا، لا تنطبق أبدا)
المحور الرابع : الوعي بوجهات النظر المتعددة (ن = ٢١٦)

P-(Value)	٢ كا	الأهمية النسبية	الوزن الترجيحي	الدرجة المقدرة	لا تنطبق أبدا		أحيانا		تنطبق دائما		م
					%	ك	%	ك	%	ك	
٠,٠٠	١٨,٩٦*	٢٤,٩٦	٨٨%	٥٧٢	-	-	٣٥,٢	٧٦	٦٤,٨	١٤٠	
٠,٠٠	٩٠,٧٤*	٢٨,٦٩	٩٤%	٦١٠	-	-	١٧,٦	٣٨	٨٢,٤	١٧٨	
٠,٠٠	٧٢,٣٣*	٢١,٤٨	٨١%	٥٢٨	٦,٥	١٤	٤٢,٦	٩٢	٥٠,٩	١١٠	
٠,٠٠	٤٤,٣٣*	١٩,٢٦	٧٧%	٤٩٨	١٢,٠	٢٦	٤٥,٤	٩٨	٤٢,٦	٩٢	
٠,٠٠	٨٠,٧٨*	٢١,٣٢	٨٢%	٥٣٠	٤,٦	١٠	٤٥,٤	٩٨	٥٠,٠	١٠٨	
٠,٠٠	٨٦,٣٣*	٢٢,٣٢	٨٣%	٥٤٠	٤,٦	١٠	٤٠,٧	٨٨	٥٤,٦	١١٨	
٠,٠٠	١٣٦,٤٤*	٢٥,١٨	٨٨%	٥٧٢	١,٩	٤	٣١,٥	٦٨	٦٦,٧	١٤٤	
٠,٠٠	٩٥,٤٤*	٢٢,٦٠	٨٤%	٥٤٤	٢,٨	٦	٤٢,٦	٩٢	٥٤,٦	١١٨	
٠,٠٠	٥٦,٢٢*	٤٧,٦٣	٨٥%	٤٣٩٤	المجموع للمحور						

*الدلالة عند قيمة $(p) \geq (٠,٠٥)$

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً ولصالح اختيار (تنطبق دائماً) في جميع عبارة المحور فيما عدا عبارة رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائياً ولصالح اختيار (أحياناً).

جدول (١٠) دلالة الفروق والأهمية النسبية لكل استجابة (تنطبق دائماً، أحياناً، لا تنطبق أبداً)

المحور الخامس: قبول مشاعر وأفكار الآخرين (ن = ٢١٦)

P- (Value)	٢ كا	الأهمية النسبية	الوزن الترجيحي	الدرجة المقدرة	لا تنطبق أبداً		أحياناً		تنطبق دائماً		م
					%	ك	%	ك	%	ك	
٠,٠٠	١٣٦,٤٤*	٢٥,١٣	٨٨%	٥٧٢	١,٩	٤	٣١,٥	٦٨	٦٦,٧	١٤٤	
٠,٠٠	١١٢,٦٧*	٢٩,٤٨	٩٥%	٦١٨	-	-	١٣,٩	٣٠	٨٦,١	١٨٦	
٠,٠٠	١٨٣,٤٤*	٢٦,٨٨	٩١%	٥٩٠	١,٩	٤	٢٣,١	٥٠	٧٥,٠	١٦٢	
٠,٠٠	٥٤,٠٠*	٢٧,١٨	٩٢%	٥٩٤	-	-	٢٥,٠	٥٤	٧٥,٠	١٦٢	
٠,٠٠	٢٢٦,٧٨*	٢٨,٢١	٩٣%	٦٠٤	٠,٩	٢	١٨,٥	٤٠	٨٠,٦	١٧٤	
٠,٠٠	١٤٥,٣٣*	٢٥,٥١	٨٩%	٥٧٦	١,٩	٤	٢٩,٦	٦٤	٦٨,٥	١٤٨	
٠,٠٠	١٧٧,٣٣*	٢٦,٨٧	٩١%	٥٨٨	١,٩	٤	٢٤,١	٥٢	٧٤,١	١٦٠	
٠,٠٠	١٥٣,٤٤*	٢٥,٨٤	٩٠%	٥٨٠	٠,٩	٢	٢٩,٦	٦٤	٦٩,٤	١٥٠	
٠,٠٠	١٢٨,١١*	٢٤,٩٠	٨٦%	٥٥٦	١٢,٠	٢٦	١٨,٥	٤٠	٦٩,٤	١٥٠	
٠,٠٠	١٦٥,٧٨*	٢٦,٣٨	٩٠%	٥٨٤	١,٩	٤	٢٥,٩	٥٦	٧٢,٢	١٥٦	
٠,٠٠	٧١,١٩*	٢٧,٩٣	٩٣%	٦٠٢	-	-	٢١,٣	٤٦	٧٨,٧	١٧٠	
٠,٠٠	٢٧٥,٤٤*	٢٩,٤٢	٩٥%	٦١٦	٠,٩	٢	١٣,٠	٢٨	٨٦,١	١٨٦	
٠,٠٠	٢١٢,٣٣*	٢٧,٨٠	٩٣%	٦٠٠	٠,٩	٢	٢٠,٤	٤٤	٧٨,٧	١٧٠	
٠,٠٠	١٠٠,٤٤*	٥٠,٠٠	٩١%	٧٦٨٠	المجموع للمحور						
٠,٠٠	١٢٣,٦٣*	٥١,٠٠	٨٤%	٢٤٥٨٢	المقياس ككل						

*الدلالة عند قيمة (p) $\geq (٠,٠٥)$

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً ولصالح اختيار (تنطبق دائماً) في جميع عبارات المحور.

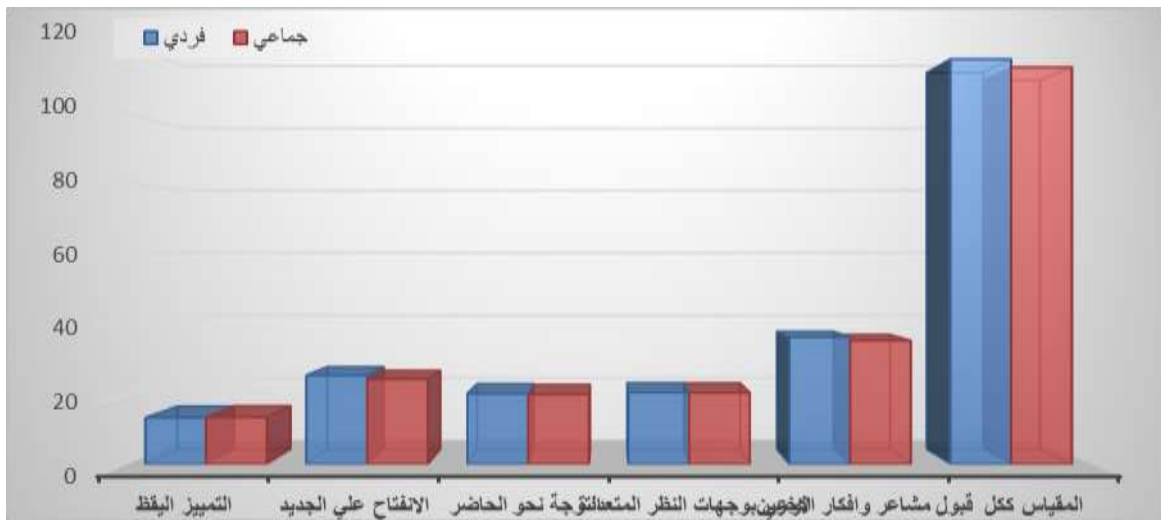
جدول (١١) دلالة الفروق في محاور مقياس "اليقظة الذهنية" وفقاً للأنشطة الرياضية (فردية وجماعية) (ن = ٢١٦)

P- (value)	T	الفرق	جماعي		فردية		وحدة المقياس	المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٥٤	-٠,٦١	-٠,١٣	١,٦٠	١٣,٣٤	١,٤٨	١٣,٢١	درجة	التمييز اليقظ

٠,٠٠	٣,٠٢*	١,١٢	٣,٢٠	٢٤,١٥	٢,١٢	٢٥,٢٧	درجة	الانفتاح على الجديد
٠,٨٣	٠,٧٥	٠,٢٢	٢,٤٢	١٩,٨٤	١,٧٩	٢٠,٠٦	درجة	التوجه نحو الحاضر
٠,٧٩	٠,٢٧	٠,٠٨	٢,٣٨	٢٠,٣٠	٢,٠٨	٢٠,٣٨	درجة	الوعي بوجهات النظر المتعددة
٠,٠٣	٢,٢٤*	١,٠١	٣,٩٠	٣٥,٠٧	٢,٦٢	٣٦,٠٨	درجة	قبول مشاعر وافكار الاخرين
٠,٠٥	٢,١٤*	٢,٣	١٠,٥	١١٢,٧	٦,٧١	١١٥,٠	درجة	المقياس ككل

*الدلالة عند قيمة (p-value) $\geq (٠,٠٥)$

يتضح من جدول (١١)، وجود فروق دالة إحصائياً بين النشاط الفردي والجماعي في محاور (الانفتاح على الجديد - قبول مشاعر وافكار الاخرين) والمقياس ككل ولصالح النشاط الفردي ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين النشاط الفردي والجماعي في باقي محاور مقياس اليقظة الذهنية.



شكل (١) المتوسط الحسابي لمحاور مقياس "اليقظة الذهنية" وفقاً للنشطة الرياضية (فردي وجماعي).

جدول (١٢) دلالة الفروق في محاور مقياس "اليقظة الذهنية" وفقاً للمستوي (ناشئين - مستويات عليا) (ن = ٢١٦)

P- (value)	T	الفرق	مستويات عليا		ناشئين		وحدة القياس	المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٠٠	-٣,٧٥*	٠,٧٨	١,٥٠	١٣,٥٩	١,٤٩	١٢,٨١	درجة	التمييز اليقظ
٠,٩٣	٠,٠٩	-٠,٠٤	٣,٢٢	٢٤,٦٧	٢,٠٢	٢٤,٧١	درجة	الانفتاح على الجديد
٠,٠٥	-٢,١٧*	٠,٥٢	٢,٤٢	٢٠,١٦	١,٦٢	١٩,٦٤	درجة	التوجه نحو الحاضر
٠,٨٠	-٠,٢٦	٠,٠٨	٢,٤٩	٢٠,٣٨	٢,٨٠	٢٠,٣٠	درجة	الوعي بوجهات النظر المتعددة
٠,٥٩	٠,٥٤	-٠,٢٥	٣,٨٠	٣٥,٤٥	٢,٦٦	٣٥,٧٠	درجة	قبول مشاعر وافكار الاخرين
٠,٤	-٢,٩٨*	١,٠٩	٥,٦	١١٤,٢٥	٥,٧٧	١١٣,١٦	درجة	المقياس ككل

*الدلالة عند قيمة (p-value) $\geq (٠,٠٥)$

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين مستوي الناشئين والمستويات العليا في محاور (التمييز اليقظ ، ومحور التوجه نحو الحاضر) و المقياس ككل ولصالح المستويات العليا ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مستوي ناشئين والمستويات العليا في باقي محاور مقياس اليقظة الذهنية. جدول (١٣) دلالة الفروق في محاور مقياس "اليقظة الذهنية" وفقاً للجنس (لاعبين - لاعبات) (ن = ٢١٦)

P- (value)	T	الفرق	لاعبين		لاعبات		وحدة القياس	المتغيرات
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
٠,٠٢	-٢,٥٣*	-٠,٦٢	١٣,٤٢	١,٤٣	١٢,٨٠	٠,٨٣	درجة	التمييز اليقظ
٠,٣٦	٠,٩٣	٠,٣٦	٢٤,٦٠	٢,٩٤	٢٤,٩٦	٢,٢٠	درجة	الانفتاح على الجديد
٠,١١	-١,٦١	-٠,٥٥	٢٠,٠٧	٢,٠٩	١٩,٥٢	٢,٢٥	درجة	التوجه نحو الحاضر
٠,٠٧	١,٨١	٠,٦٥	٢٠,١٩	٢,٢٤	٢٠,٨٤	٢,١٥	درجة	الوعي بوجهات النظر المتعددة
٠,٥٨	-٠,٥٦	-٠,٣١	٣٥,٦٣	٣,٥٢	٣٥,٣٢	٢,٨٨	درجة	قبول مشاعر وافكار الاخرين
٠,٧٤	-٠,٣٣	-٠,٤٨	١١٣,٩٢	٩,١٨	١١٣,٤٤	٨,١٤	درجة	المقياس ككل

*الدلالة عند قيمة $(p\text{-value}) \geq (٠,٠٥)$

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين واللاعبات في محور التمييز اليقظ ولصالح اللاعبات ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين واللاعبات في باقي محاور مقياس اليقظة الذهنية.

مناقشة النتائج:

للتحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على أنه " يوجد فروق دالة احصائية في اليقظة الذهنية للرياضيين وفقاً لطبيعة الانشطة الرياضية (الفردية - الجماعية)"، وبالنظر إلى جدول (١١) ، يتضح وجود علاقة دالة احصائياً بين النشاط الفردي و الجماعي في محاور (الانفتاح على الجديد و قبول مشاعر و أفكار الاخرين)، لصالح النشاط الفردي و عدم وجود فروق دالة احصائياً بين النشاط الفردي و الجماعي في باقي محاور مقياس اليقظة الذهنية، وهذا يرجع إلى سعي اللاعب المستمر لابتكار طرق و أساليب جديدة و انشغاله بالأفكار المتطورة التي يقدمها المدرب.

وعلى ذلك يجب أن يتحلى الرياضيين الذين يمارسون الأنشطة الفردية ببعض الصفات التي تجعلهم من المفكرين المبتكرين حيث يذكر "سليجمان وتيشكنت مينيهولي Seligman"

Cisikszentminiholy,M إلى أن التفكير على مستوى الفرد من أبعاد التفكير الجيد وهو مرتبط بالسمات الشخصية الإيجابية، والقدرة على الحب والعمل، الجسارة، الجراءة، الشجاعة، التسامح، التخلص من القلق، الإحساس بالجمال، الطموح، القدوم على المجازفة، الغفران، الإبداع، الابتكار الإنجاز، الإنفتاح على المستقبل، الروحانية، الموهبة المرتفعة، الحكمة، المعارف البنائة حول المستقبل، والتي تتضمن التفاؤل والأمل والإيمان والولاء وقبول وتفهم مشاعر الاخرين و التعاطف معهم والتعامل بإيجابيه. (٢٤ : ٦-١٠)

وذكر "لانجر langer" (١٩٩٧ م)، أهمية اليقظة الذهنية حيث أنها مهمة في الحياة اليومية وأهميتها في زيادة القدرة على إيجاد حلول جديدة ومبتكرة. (١٨ : ٤)

وترى الباحثان أنه يرجع تفوق الأنشطة الفردية على الأنشطة الجماعية في بعض محاور مقياس اليقظة الذهنية بسبب تغير المناخ الذي يكون اللاعب بداخله، حيث أنه في الأنشطة الفردية يكون اللاعب معتمداً على نفسه ويرى أنه هو المسؤول الوحيد عن النتيجة التي سيحصل عليها، أما بالنسبة للأنشطة الجماعية فإحتمال الخسارة ليس بالضرورة أن يكون بسببه حيث قد تكون هناك عوامل وأسباب أخرى كثيرة هي السبب.

ويرجع تفوق الناشئات على الناشئين في بعض عوامل مقياس اليقظة الذهنية في الرياضات الفردية إلى أن الرياضات الفردية تعتمد على القدرات الشخصية والمهاراتية أكثر من الرياضات الجماعية التي يتعاون فيها الفريق من أجل إنجاز النتائج الرياضية، ولذلك تسعى اللاعبات إلى بذل الكثير من الجهد من أجل إثبات قدراتها.

وللتحقق من صحة الفرض الثاني الذي ينص على "يوجد فروق دالة إحصائية في اليقظة الذهنية للرياضيين وفقاً للمستوى (الناشئين - المستويات العليا)" يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين مستوى الناشئين والمستويات العليا في محاور (التمييز اليقظ ، ومحور التوجه نحو الحاضر) و المقياس ككل ولصالح المستويات العليا، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين مستوى الناشئين والمستويات العليا في باقي محاور مقياس اليقظة الذهنية، ويرجع ذلك إلى أن الفروق السنوية بين الأفراد ليست بالشئ الثابت إنما تتغير مع مرور الزمن وخاصة أثناء مراحل النمو وهذا التغير ليس على درجة واحدة في مختلف الصفات الشخصية، كما تضيف أن أكثر معدل ثبات للفروق الفردية يظهر في الفروق في الصفات العقلية يليه معدل الثبات في الصفات الإنفعالية. (٢)

كما يشير "مصطفى حسين، سمير عبد القادر" (٢٠٠٦ م) إلى إن الناشئ ربما يميل إلى الأفكار السلبية التي تؤثر في سلوكه وتعمل على التقليل من قدراته، وعلى هذا فإنه يجب مساعدة الرياضي في التغلب على هذه الأفكار من خلال الحديث مع الذات، وحتى يكون لحديث الذات فاعليته فإنه يجب مراجعة الأفكار السلبية وإعادة صياغتها وإحلال أفكار إيجابية مكانها، والنظر إلى الأمور من الزاوية الإيجابية وهذا يحتاج إلى مزيد من التدريب العقلي لكي يؤهل الرياضي إلى تحمل المواقف الغير متوقعة وللتخلص من الأفكار السلبية. (٤ : ١٩٣-١٩٥)

كما يرى "عبد الستار جبار" (٢٠٠٤ م) أن اللاعب ذو مستوى مهاري عالي في لعبته وقادر على الإحتفاظ بمستوى أداء متميز، لكن هناك شيئاً يحدث له عند مواجهة الخصم حيث يهبط مستواه مع زيادة شعوره بالتوتر الناتج من الخوف من الهزيمة ينتج عنه عدد من الأفكار السلبية التي تطرأ عليه وتؤثر على الأداء. (١ : ١٣٧)

وترى الباحثان أن الناشئين ما بين (١٣-١٥ سنة) نظراً لقلة خبرتهم يجدون صعوبة في حل مشاكلهم و ابتكار حلول منطقية سليمة، كما ان بعضهم نقل لديهم الثقة بالنفس و القدرة على التعبير عما بداخلهم، ويصعب عليهم التدريب الصحيح بمفردهم وتقل همهم و المقدرة على تحمل الجهد و الصعاب بالتالي يصعب عليهم الاداء الصحيح بصور انسيابية.

أما المستويات العليا (١٦-٢٠ سنة) لديهم خبرة أكبر في مجال التدريب والمنافسات وقد مروا بتجارب بعضها ناجحة وأخرى فاشلة ولذلك تتحول طريقة تفكيرهم إلى الطريقة المنطقية الصحيحة بعيدة قليلاً عن التفكير بالطريقة السلبية، و النظر إلى المواقف الصعبة بشكل مختلف عن الآخرين، و الحكم على أدائهم و تقييمه نتيجة خبراتهم العديدة، و القدرة على تحسين ادائهم الرياضي و اتقانهم للمهارات المختلفة لدرجة تصل إلى الآلية.

وللتحقق من صحة الفرض الثالث الذي ينص على "يوجد فروق دالة إحصائية في اليقظة الذهنية للرياضيين وفقاً للجنس (اللاعبين - اللاعبات)" يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين اللاعبين واللاعبات في محور التمييز اليقظ ولصالح اللاعبات، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين اللاعبين واللاعبات في باقي محاور مقياس اليقظة الذهنية.

وهذا ما إتفقت معه نتائج دراسة " يونساي ميد Yonsei Med (٢٠٠٧ م) والتي أظهرت تفوق مستوى التفكير اليقظ لدى السيدات عن الرجال. (٢٦)

وتؤكد "فاتن شكر" (٢٠٠٩ م) إلى أن الدراسات التي قارنت بين القدرات العقلية بين البنين والبنات لم تبين أي فروق معنوي في المستوي العام، لكن بالنسبة للذكاء فكانت نتائج بعض الإختبارات تميز البنات عن البنين. (٢) وقد توافقت الدراسة الحالية مع نتائج دراسة " أنتوني Anthony" (٢٠٠٢ م) والتي أظهرت الإناث فيها ميلاً نحو التفكير اليقظ أكثر من الذكور. (٦)

الاستخلاصات :

من خلال نتائج البحث وفي حدود العينة أمكن التوصل الى الاستخلاصات الآتية :

١- بناء مقياس اليقظة الذهنية للرياضيين والذي يتضمن ٥ محاور هم التمييز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعدده، قبول مشاعر الآخرين ، ٤٥ عباره ، وتم التحقق من صدق وثبات المقياس حيث تميز بصدق وثبات عالي يمكن الاعتماد عليه كمقياس مقنن .

٢- وجود فروق دالة احصائيا في اليقظة الذهنية للرياضيين وفقاً لطبيعة الانشطة الرياضية (الفردية - الجماعية) لصالح الأنشطة الفردية.

٣- وجود فروق دالة احصائيا في اليقظة الذهنية للرياضيين وفقاً للمستوى (الناشئين - المستويات العليا) لصالح المستويات العليا.

٤- وجود فروق دالة احصائيا في اليقظة الذهنية للرياضيين وفقاً للجنس (اللاعبيين - اللاعبات) لصالح اللاعبات.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم الوصول اليها وفي حدود عينة البحث توصى الباحثان بالاتي :-

١- إمكانية الاستفادة من هذا المقياس من قبل المدربين والقائمين على العملية التدريبية وتفعيله على لاعبين آخرين في أنشطة مختلفه.

٢- توجيه المدربين و الاخصائيين على تنميتها وتطويرها للاعبين.

٣- الاستفادة من البحث في انتقاء اللاعبين الذين يمتلكون مستوى أقل في اليقظة الذهنية، وبناء برامج مناسبة تساعدهم على رفع مستوى اليقظة الذهنية لديهم مما لها من مردود إيجابي وفعال في الملعب.

المراجع العربية:

١- عبد الستار جبار (٢٠٠٤ م)، الحمل النفسي - الأعباء النفسية عند الرياضيين، دار الخليج، عمان.

٢- فاتن شكر (٢٠٠٩ م)، مدخل إلى علم النفس، أرشيف المدونة الإلكترونية.

٣- محمد العربي (٢٠٠١)، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

٤- مصطفى حسين، سمير عبد القادر (٢٠٠٦ م)، سيكولوجية الأداء الرياضي نظريات - تحليلات - تطبيقات، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

٥- هالة خير (٢٠١٧ م)، "المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية"، العدد الخمسون، الجزء الأول، أبريل، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس.

المراجع الأجنبية:

٦- Anthony, R.L (٢٠٠٢): "The Positive and Negative thinking". Proquest-Dissertation abstract no, AAC ٩٧٣٢٨٤٦

٧- Alter.S. (٢٠١٢). **Information system: The foundation of e-business**, ٤th edition, new: Jersey prentice hall

٨- Baer, R. A. (٢٠٠٣). **Mindfulness training as a clinical intervention:**

A conceptual and empirical review. Clinical Psychology: Science and Practice, ١٠.

٩- Bargh, J. A., & Ferguson, M. L. (٢٠٠٠). **Beyond behaviorism:** On the automaticity of higher mental processes. Psychological Bulletin, ١٢٦,

١٠- Brown, K and Ryan, R (٢٠٠٣): **the benefits of being present: mindfulness and its role in psychological, well-being.** journal personality and social psychology

١١- Davis, D.M. & Hayes, J.A. (٢٠١١). What are the benefits of mindfulness ?

A practice review of psychology related research, **Psychotherapy** ٤٨ (٢), ١٩٨- ٢٠٨.

١٢- Hasker, S. M. (٢٠١٠). Evaluation of the mindfulness -acceptance - commitment approach for enhancing athletic performance, **DALB**, ٧١ (٠٩).

١٣- Jennings, S., & J. (٢٠١٣) Peer-directed, brief mindfulness training with adolescents; A pilot study. International Journal of Behavioral Consultation and Therapy. ٨ (٢), ٢٣-٢٥

١٤- Kabat-zinn (٢٠٠٠). **Mindful learning.** Current directions in psychological science ٩ (٦).

- ١٥- Kabat –Zinn, I.(١٩٩٠). **Full catastrophe living :Using the wisdom of your body and mind to face stress** , pain and illness, New York Dell publishing.
- ١٦- Kettler, K. M. (٢٠١٣).Mindfulness and cardiovascular risk in college student, New York. **The Eagle Feather**, ١٠ (٥).
- ١٧- Langer, E. J. (١٩٨٩). **Mindfulness**. New–York: Addison–Wesley.
- ١٨- Langer,E.J.,& Beck,A(١٩٧٩) : What do we really know about Mindfulness–Based Stress Reduction? Psychosomatic Medicine, ٦٤
- ١٩- Mace , C. (٢٠٠٨). **Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science**, Abingdon, Oxford shire : Rutledge.
- ٢٠- Marlatt, G, A & Ristelles, J. (١٩٩٩). "Mindfulness and mediation, integrating spirituality into treatment",. **Journal of Psychosomatic Research**, ٢ (٦٤), ٣٩٣–٤٠٣.
- ٢١- Masten, A.S.& Reed ,M.J. (٢٠٠٢). :Resilience in development .In Snyder, C.R.& Lopez, S.J. (Eds) , **Handbook of positivepsychology**,New York:Wiley
- ٢٢- Miller, J.I, (٢٠١١).**Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia**, Theses, Dissertations, professional papers. Paper٩٤٩.
- ٢٣- Neal, A. & Griffin, M.A. (٢٠٠٦). A study of the lagged relationships among climate, safety motivation, safety behavior, and accidents at the individual and group levels .**Journal of Appliedpsychology**, ٩١ (٤), ٩٤٦–٩٥٣.
- ٢٤- Seligman&Cisikszentminiholy,M,(٢٠٠٠):"PositivPsychology: An Introduction : American psychologist.
- ٢٥- Shapiro, S.L. Carlson, L. Astin, J.A. & Feedman, B (٢٠٠٦). "Mechanisms of mind fullness" **Journal of Clinical psychology**
- ٢٦- Yonsei Med J. (٢٠٠٧): Positive–Thinking and Life Satisfaction amongst Koreans.