

اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى لاعبي بعض الرياضات الجماعية

أ.م.د / رامى عمرو جاد

أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية- كلية التربية الرياضية – جامعه بنها

مقدمة البحث:

إن البحث العلمى يمثل أهمية قصوى بالنسبة للبشرية جميعا، حيث أن التقدم فى مجال البحث العلمى فياض بالاضافات العلمية الجديدة التى تعد مصابيح تكشف لنا عن نقص الضعف وتضع لنا طرق العلاج لكثير من المشكلات، وذلك لمسيرة التقدم الذى أصبح يسير بخطوات واسعة إلى الأمام فى شتى المجالات العلمية للوصول إلى أعلى المستويات.

وتعد اليقظة العقلية والقدرة على ممارستها لحد التطورات الحديثة التى شهدها علم النفس فى السنوات الاخيرة، كما تعد اليقظة العقلية أحد الاستراتيجيات المعرفية الهامة التى تساعد على زيادة الكفاءة العقلية وخلق تصورات مختلفة وجديدة تصف مستويات مختلفة منها ما هو معرفى وما هو نفسى وما هو اجتماعى، كما أنها من الوسائل العلمية أو مجموعة من التقنيات الهامة فى البناء المعرفى لدى الافراد والجماعات.

واليقظة العقلية تتأثر بقدرات الفرد، وتوقعاته الشخصية، ودافعيته، وقدرته على التخطيط والانجاز، وهذا ما أثبتته دراسة التر. (١٣: ٧٨)

ويعرف كل من براون وريان (Brown & Ryan, ٢٠٠٣) اليقظة العقلية بأنها الانتباه والتقبل للواقع، والوعي بكل ما يتعلق بأحداث التجربة الحالية، وأنها مقدرة الفرد على الانتباه الكامل لكل الخبرات التى تحدث له فى اللحظة الآنية مع قبولها وعدم إصدار أحكام بحقها. (١٣: ٨٢٢)

وتركز اليقظة العقلية على الانتباه للموقف الواحد فى الوقت نفسه، مع عدم التفكير فى الماضى، أو المستقبل حتى يتعزز الوعي فى الموقف من كافة جوانبه، وقد أشارت أسماء نوري (٢٠١٢) إلى أنها تؤدي إلى زيادة الوعي، والتخلي عن ردود الأفعال المسبقة، والمرونة فى الاستجابة، والتعامل مع الأحداث الطارئة، مع التقليل من الوقوع فى الأخطاء. (٢: ٢٠٦)

وتُعد اليقظة العقلية Mindfulness حالة من الانتباه والوعي بما يحدث فى الوقت الحاضر، والتي تدعم الانتباه للخبرات التي يمر بها الفرد فى اللحظة الحالية مما يعزز ضبط الانتباه ومن ثم تزيد الانفعالات الإيجابية. (٢٠: ١٥٦)

واليقظة العقلية شغلت أذهان الباحثين والمعالجين النفسيين ذوى التوجهات المعرفية السلوكية، كما حظيت باهتمامهم وتم تناولها من حيث الدراسة فى جذورها التاريخية والتأصل النظرى لها كذلك إعداد أدوات لقياسها وتقنياتها على فئات مختلفة، ولوحظ تطور الارقام القياسية

العالمية في الرياضات التنافسية سنة بعد سنة حتى أصبح العالم يعتقد أن القدرات البشرية لا تقف عند حدود معينة ما دامت التقنية وطرق التدريب وأساليبه في تقدم مستمر نتيجة لأبحاث ودراسات مختلفة. (٩ : ١٢)

يختلف الأفراد في مستوياتهم العقلية اختلافا كبيرا ، فمنهم العبقري ومنهم المتوسط أو المعتدل ومنهم ضعيف الذكاء، وهكذا تختلف نسبة الذكاء من فرد إلى آخر، وعندما نستطيع أن نلاحظ هذا الاختلاف ونصفه ونقيسه ونحلله ونفسره فإننا بذلك نكون قد أضعنا مثل هذه الظاهرة للدراسة العلمية الموضوعية الدقيقة. إن الحياة هي أكثر اختبارات الذكاء شيوعا وصدقا، فهي مقياس عقلي طويل المدى شاملا للنشاط المعرفي، يحدد المستوى العقلي للفرد بمستوى نجاحه أو فشله في أمور حياته اليومية. نما إن الإنسان كائن اجتماعي لا يكتفي بذاته فحسب وايستعين بغيره لان خصائص الحياة الإنسانية اجتماعية في مظاهرها ومجالاتها. (٧ : ٢٣)

ويرى الباحث أنه لا يمكن لأي فرد أن يتحدث عن الصمود النفسي بعيداً عن التعرض للضغوطات والمحن والصعاب، إذ يقاس ما لدى الفرد من صمود بقدر ما يستطيع أن يتغلب أو يواجه تلك المحن بكل شجاعة وقوة.

وكذلك فإن الصمود النفسي يعمل كآليات الدفاع عن الفرد في وقت المحن ولكن هذه الآليات تختلف باختلاف الأفراد والبيئة المحيطة بهم وما تحمله من معاناة وصعوبات فهي تسهم بشكل ايجابي في جعل الصعوبات أقل تأثير على الفرد.

وكما أن الصمود يمثل جوهر علم النفس الإيجابي من خلال التأكيد على كيفية تغلب الإنسان على التجارب المؤلمة، ويمثل لبنة في منظومة علم النفس الإيجابي، ذلك المنحى الذي يعظم القوى الإنسانية ويسعى لاكتشافها وتنميتها، فهي القوى التي تسمح للإنسان أن يتجاوز التحديات وينهض مما يتعرض له من عثرات ليحقق النمو والكفاءة. (٦ : ٥٣)

والصمود النفسي هو تلك العملية الدينامية التي تؤدي إلى التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والأزمات النفسية التي قد يواجهها الفرد، سواء كانت مشكلات اجتماعية أو كوارث طبيعية أو حروب دامية أو أمراض مزمنة، أو مشكلات أسرية وغيرها. (١١ : ٣)

يعد الصمود النفسي أحد البناءات الكبرى في علم النفس الإيجابي (وهو فرع من فروع علم النفس يركز على تحسين الأداء النفسي العام للإنسان إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناه التقليدي ، ليعيشوا حياة إنسانية مليئة بالقيمة والمعنى يحققون فيها طموحاتهم ويوظفون فيها قدراتهم الإنسانية للوصول إلى الرضا والسعادة والصمود وتحسين خبراتهم الإنسانية العامة في كافة المجالات الإنسانية ذات القيمة مثل : العلاقات الاجتماعية ، العمل وحتى اللعب. (١٠ : ١٣)

ويلعب الصمود النفسي دورا هاما في تحديد قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه في حياته، فضلا عن ذلك فانه يعد مصدرا من مصادر الصحة النفسية والتي تعد ضرورية في شخصية الإنسان، إذ انه يحدد مستوى قابلية الفرد على التوافق مع التغيرات البيئية المختلفة.

مشكلة البحث:

لقد تطور مفهوم اليقظة العقلية من خلال ميادين علم النفس والتربية والطب ، وقد وجدت معظم الدراسات أن هناك فعالية للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغوطات النفسية والقلق ورفع مستوى الصحة النفسية ، وقد أظهرت الابحاث بان رفع مستوى اليقظة القلية يرتبط بشكل دال على خفض أعراض كل من القلق والاكتئاب والضغط النفسى والامراض الجسمية .

ويرى الباحث أنه قد يختلف مصدر الصمود باختلاف توجه الهدف لدى اللاعب، حيث أنه عندما يكون اللاعب موجهاً نحو المهمة يكون الصمود لديه مشتقاً من خبرة التفوق الراجع إلى الذات، أي يتخذ معياراً شخصياً لتقويم أدائه .

ومن خلال خبرة الباحث وعمله كأخصائى نفسى فقد لاحظ ان عملية الاهتمام بالمهارات العقلية وما تتضمنه من إبعاد مثل القدرة على التخيل والإعداد العقلي والثقة بالنفس والتعامل مع القلق وغيرها من المهارات العقلية وكذلك نوع علاقتها بالصمود النفسى لم يتم إعطاءها الاهتمام الكافي من المدربين والمسؤولين عن العملية التدريبية على الرغم من تأثيرها على قدرة اللاعب على الأداء الأمثل في حال إتقانها والتدريب عليها، وهذا يعود في كثير من الأحيان إلى افتقار المناهج التدريبية التي يضعها المدربون إلى الجزء الخاص بالإعداد النفسي ، وهذا هو مكن المشكلة لذا فقد رأى الباحث دراسة اليقظة العقلية لدى لاعبي الالعاب الجماعية والعلاقة مع الصمود النفسى لغرض تقييم مستوى اللاعبين نفسياً وهل ان المدربين يهتمون أو يعطون هذا الجانب أهمية خاصة أم لا ولما لها من علاقة بعملية الاداء.

أهمية البحث:**الأهمية النظرية:**

وتكمن الأهمية النظرية لهذه الدراسة في حداثة موضوعها ، والحاجة للبحث فيها والمتوقع إضافة من نتائج للمعرفة العلمية في هذا المجال لذا فإن الأهمية النظرية لهذه الدراسة تنبثق من أنها تحاول أن تستكشف مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود النفسى لدى لاعبي بعض الالعاب الجماعية.

ويستمد هذا البحث أهميته من أهمية المتغيرات التي يتناولها إذا يمثل متغير اليقظة العقلية والصمود النفسى أحد المفاهيم الهامة والحديثة نسبياً في علم النفس الإيجابي نظراً لدوره في الارتقاء بالصحة النفسية، وتأثيره الإيجابي في مختلف جوانب حياة لاعبي الرياضات الجماعية.

الأهمية العلمية :

- مساعدة مدربين الرياضات الجماعية في حسن توظيف الصمود النفسى وتعزيزه لتحقيق أفضل مستوى من الاداء
- إعطاء معلومات ومؤشرات تساعد في تحسين مستوى برامج الأعداد النفسى .
- تساهم هذه الدراسة في فتح آفاق عديدة أمام الباحثين للبحث في موضوع العمليات العقلية.
- تتناول هذه الدراسة اليقظة العقلية نظراً لأهميتها وتأثيرها في العديد من السلوكيات والتصرفات لدى اللاعبين.
- تساعد هذه الدراسة في تحديد مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود النفسى لدى لاعبي الالعاب الجماعية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على: اليقظة العقلية وعلاقتها الصمود النفسي لدى لاعبي بعض الرياضات الجماعية من خلال :

- بناء مقياس لليقظة العقلية لدى لاعبي بعض الرياضات الجماعية.
- بناء مقياس للصمود النفسي لدى لاعبي بعض الرياضات الجماعية.
- التعرف على الفروق بين مقياسي اليقظة العقلية والصمود النفسي بين الرياضات الثلاثة (كرة سلة، كرة يد، كرة قدم).
- التعرف على العلاقة الارتباطية بين جميع محاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس ومقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس لدى لاعبي الرياضات الجماعية.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة احصائياً في مقياسي اليقظة العقلية والصمود النفسي بين الرياضات الجماعية الثلاثة (كرة سلة، كرة يد، كرة قدم).
- ٢- توجد علاقة ارتباطية بين جميع محاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس ومقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس لدى لاعبي الرياضات الجماعية.

مصطلحات البحث:**اليقظة العقلية Mindfulness :**

بأنها وعى الفرد وتركيز انتباهه والحضور بشكل هادئ في اللحظة الحاضرة، مع مراقبة ومعايشة الخبرات المرتبطة بها كما هي دون إصدار أى أحكام تقييمية للموقف، ومقاومة الاحكام العقلية. (١٣ : ٣٦٦)

الصمود النفسي Psychological Resilience :

يعرف الصمود باعتباره العملية أو الحقيقة الخاصة بنتائج إيجابية عند مواجهة خطر أو محنة، كما يشير إلى (المحافظة على الأداء التوافقي على الرغم من التعرض للمخاطر).

(٦ : ٣٩)

الدراسات المرجعية :**أولا : الدراسات العربية :**

- ١- دراسة ايناس سيد على عبد الحميد (٢٠١٤) (٤) بعنوان الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، واختلاف أساليب مواجهة الضغوط باختلاف المتغيرات الديمغرافية (العمر - المستوى التعليمي - نوع الإعاقة)، وتكونت عينة الدراسة من ١١٠ من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ممن تتراوح أعمارهم بين (٢٥-٤٥) سنة. وكانت اهم النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية وعلاقة دالة سالبة بين الصمود النفسي والأساليب السلبية لمواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد العينة على مقياس أساليب مواجهة

الضغوط في الفئات العمرية في اتجاه الفئة من الأكبر سنا (أكبر من ٤٠ سنة)، وفي المستوى التعليمي في اتجاه المستوى العالي، ولم توجد فروق في أساليب المواجهة تبعا لنوع الإعاقة.

٢- دراسة **روحية حمد (٢٠١٦) (٥)** بعنوان "درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية بمحافظة عمان وعلاقتها بالثقة التنظيمية للمعلمين من وجهه نظرهم"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على وجهه اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية بمحافظة عمان وعلاقتها بالثقة التنظيمية للمعلمين من وجهه نظرهم وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (٢٩١) معلم ومعلمة وأظهرت النتائج على أن درجة اليقظة الذهنية لدى المديرين كانت متوسطة.

٣- دراسة **وردة عثمان عرفة السقا (٢٠١٧) (١٢)** بعنوان "تنمية اليقظة الذهنية كمدخل لخفض مستوى الغضب وتحسين إدارته"، وهدفت الدراسة إلى دالدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج يعتمد على تنمية اليقظة الذهنية في خفض مستوى الغضب وتحسين إدارته لدى المراهقين؛ ويتحقق ذلك من خلال تحقق الاهداف الفرعية التالية: التعرف على الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية و أفراد المجموعة الضابطة، على كل من مقياس اليقظة الذهنية، مقياس الغضب (حالة وسمة)، ومقياس إدارة الغضب بعد تطبيق البرنامج؟، التعرف على الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على كل من مقياس اليقظة الذهنية، مقياس الغضب (حالة وسمة)، ومقياس إدارة الغضب؟، التعرف على مدى استمرار تأثير البرنامج من خلال القياس التتبعي للمجموعة التجريبية على كل من مقياس اليقظة الذهنية، مقياس الغضب (حالة وسمة)، ومقياس إدارة الغضب؟، وأستخدمت الباحثة لمنهج التجريبي على عينة أشتملت من (٢٥٠) طالبة، منها (٦٠) طالبة عينة استطلاعية لتقدير مستوى فهم العبارات وسهولتها والوقت اللازم للتطبيق؛ (١٩٠) طالبة للخصائص السيكومترية للمقاييس، وكانت أهم النتائج جد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس اليقظة الذهنية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات مقياس إدارة الغضب لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات مقياس الغضب (حالة- سمة) لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات مقياس إدارة الغضب، ومقياس اليقظة الذهنية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لصالح القياس التتبعي.

٤- دراسة **سهير رعد يحيي (٢٠١٩) (٨)** بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥ م لطالبات المرحلة الثالثة، ويهدف البحث الحالي التعرف على اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثالثة، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وطبق على عينة مكونة من (١٤٦) طالبة، وكانت أهم استنتاجات أهمها: - وجود علاقة معنوية إيجابية بين اليقظة العقلية ومهارة السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة.

٥- دراسة **أحمد محمد ربيع صاوي (٢٠١٩) (١)** بعنوان الصمود النفسي وعلاقته بالإرهاك لدى لاعبي الفرق الرياضية بالمدرسة العسكرية الرياضية بمحافظة المنيا، وهدف البحث إلى معرفي العلاقة بينالصمود النفسي والإرهاك لدى لاعبي الفرق الرياضية بالمدرسة العسكرية الرياضية بمحافظة المنيا، استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبتة لتحقيق أهداف البحث حيث يقوم على جمع ووصف وتفسير البيانات، وكانت أهم النتائج عوامل الصمود النفسي

(الكفاءة الشخصية والتماسك، الثقة في الذات والتسامح، التقبل الايجابي للتغيير والعلاقات الآمنة، الضبط، التأثيرات الروحية الدينية) والدرجة الكلية للمقياس وعوامل مظاهر الإنهاك (العقلي، البدني، الانفعالي، الاجتماعي) حيث أنه كلما زاد الصمود النفسي يؤدي بدوره إلى انخفاض في مظاهر الإنهاك والعكس صحيح، لا توجد دلالة في العلاقة بين الصمود النفسي (الكفاءة الشخصية والتماسك، الثقة في الذات والتسامح، التقبل الايجابي للتغيير والعلاقات الآمنة، الضبط، التأثيرات الروحية الدينية) والدرجة الكلية للمقياس وعوامل أسباب الإنهاك (الدافعية، الإصابة، الإدارة).

ثانيا : الدراسات الأجنبية:

- ١- دراسة **Brown, K.& Ryan, R. (2003) (١٥)** بعنوان "اليقظة العقلية وجودة الحياة في نظرية السلوك القائم علي القبول بالنسبة لاضطرابات القلق العام"، وهدفت هذه الدراسة إلي معرفه العلاقة بين ممارسة اليقظة العقلية وجودة الحياة في نظرية السلوك القائم علي القبول بالنسبة لاضطرابات القلق العام، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وأظهرت نتائج هذه الدراسة عن مدي تعقد العلاقة بين ممارسة اليقظة العقلية ومهارات اليقظة العقلية ومتغيرات النتائج وتمت مناقشة حدود الدراسة والإتجاهات المستقبلية.
- ٢- دراسة **كارمات ونار (Karamat & Naz) (٢٠١٤) (١٧)** بعنوان "العلاقة بين الصمود النفسي والضغوطات النفسية لدى الطالبات في الجامعات الباكستانية"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي والضغوطات النفسية لدى الطالبات في الجامعات الباكستانية، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالبة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وأشارت النتائج إلى أن هناك مستويات عالية من الصمود النفسي لدى الطالبات كما كشفت النتائج فروقات ذات دلالة احصائية في الصمود النفسي لدى الالبات وفقا للمستوى الدراسي لصالح طالبات المستوى الاخير.
- ٣- دراسة **Sankitha Carmona (٢٠١٤) (١٩)** بعنوان دراسة "إستكشافية لليقظة العقلية كأداة مخفضة وواقية للضغوط لدى المراهقين"، وهدفت الدراسة اختبار أثر ممارسة اليقظة العقلية على خفض الضغوط لدى المراهقين ، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة أشتملت على (١٦٥) طالب من الصف السابع وكا نت أهم النتائج أن اليقظة العقلية لها تأثير ايجابي وفعال في خفض مستوى الضغوط لدى المراهقين.
- ٤- دراسة **بينار وآخرون (Pinar at all) (٢٠١٨) (١٨)** بعنوان "التحقق من الصمود النفسي والثقة بالنفس ومهارات حل المشكلات"، وهدف البحث الى التحقق من مستويات الصمود النفسي، والثقة بالنفس ومهارات حل المشكلات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (٢٧٠) طالبة في كلية العلوم الصحية في منطقة وسط الاناضول بتركيا، وأشارت النتائج الى وجود مستويات مرتفعه من الصمود النفسي كما اشارت النتائج الى ان طالبات السنة الاولى كان لديهم مستويات اعلى من الصمود النفسي من طالبات السنة الرابعة.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي من من لاعبي بعض الرياضات الجماعية قيد البحث للموسم الرياضي ٢٠٢٠م / ٢٠٢١م .

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقوامها (٦٠٠) لاعب مقسمين الي (٢٠٠) لاعب سلة (٢٠٠) لاعب يد (٢٠٠) لاعب كرة قدم، تم إجراء الدراسة الاساسية علي عينة قوامها (٦٠٠) لاعب ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٧٥) لاعب مقسمين الي (٢٥) لاعب سلة و(٢٥) لاعب يد (٢٥) لاعب كرة يد من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

جدول (١)
توصيف العينة

العينة الكلية	العينة الاساسية	العينة الاستطلاعية
٦٧٥ لاعب	٦٠٠ لاعب	٧٥ لاعب

أسباب اختيار العينة:

راعي الباحث في اختيار العينة ما يلي :

أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من حيث التوزيع الجغرافي حيث قام باختيار من مختلف لاعبي الرياضات الجماعية .
أن تكون العينة ممثلة لجميع لاعبي الرياضات الجماعية.

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث في جمع البيانات :-

- مقياس اليقظة العقلية اعداد الباحث
- مقياس الصمود النفسي "اعداد الباحث".

خطوات بناء مقياس اليقظة العقلية "اعداد الباحث":

مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة اليقظة العقلية ومراجعة قوائم ومقاييس اليقظة العقلية

تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس اليقظة العقلية من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها ستة محاور وهي:-

١. الملاحظة العقلية
٢. الوصف
٣. التصرف بوعي
٤. عدم الحكم على الخبرة الداخلية
٥. عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
٦. المرونة العقلية

تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس اليقظة العقلية، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، والقياس والتقويم. مرفق (١)

عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم ستة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٢)

جدول (٢)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس اليقظة العقلية

(ن = ١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	الملاحظة العقلية	٧	٧٠%
٢	الوصف	١٠	١٠٠%
٣	التصرف بوعى	٧	٧٠%
٤	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	٩	٩٠%
٥	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	١٠	١٠٠%
٦	المرونة العقلية	٧	٧٠%

يوضح الجدول السابق أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس اليقظة العقلية تراوحت (٧٠%، ١٠٠%) للمحاور وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، وذلك ارتضى بجميع المحاور .

اقترح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس اليقظة العقلية للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع لاعبي الرياضات الجماعية، وتم إعداد المقياس فى ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٥٩) عبارة. مرفق (٣)

وقد راعي الباحث فى صياغة العبارات ما يلى:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع اليقظة العقلية .
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

وقد توصل الباحث من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي:

- حذف بعض العبارات من المقياس.
- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.

إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٥٩) عبارة حيث قام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق (٤)

حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي :

صدق المقياس :

صدق المحكمين:

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحاور

الملاحظة العقلية	الوصف	التصرف بوعي	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	المرونة العقلية
١	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%٩٠	%٧٠
٢	%١٠٠	%١٠٠	%٧٠	%٨٠	%٧٠
٣	%٧٠	%٨٠	%٧٠	%٧٠	%١٠٠
٤	%١٠٠	%١٠٠	%٧٠	%٨٠	%٩٠
٥	%٨٠	%٧٠	%٩٠	%١٠٠	%١٠٠
٦	%٧٠	%٨٠	%١٠٠	%٩٠	%٨٠
٧	%٩٠	%١٠٠	%٩٠	%٨٠	%١٠٠
٨	%٧٠	%٩٠	%٩٠	%١٠٠	%٧٠
٩	%١٠٠	%٧٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠
١٠	%١٠٠	%٩٠	%٨٠	%٧٠	-

يوضح الجدول السابق ان نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات مل محور من محاور المقياس قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% .

صدق الاتساق الداخلي:

- المعاملات العلمية لمقياس اليقظة العقلية:

أولاً: الصدق

صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد للتعرف على الاتساق الداخلي للمقياس "بيرسون Person". حيث تم التطبيق على عينة استطلاعية قوامها (٧٥) لاعب كما يوضحه الجدول التالي :

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

(ن = ٧٥)

الملاحظة العقلية	الوصف	التصرف بوعي	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	المرونة العقلية
١	*.٩٠٧	*.٧٦٥	*.٥٩٥	*.٤٠٥	*.٤٤٨
٢	*.٧٥٢	*.٥٧٨	*.٤٧٩	*.٧٣٢	*.٧٣٦
٣	*.٤٧٣	*.٤٩٩	*.٥٣٣	*.٥٤٧	*.٧٤٨
٤	*.٨٦٢	*.٥٩٤	*.٦١٣	*.٥٢٥	*.٧١٣
٥	*.٧٠٥	*.٦٢	*.٤٦٢	*.٥٢١	*.٦٤١
٦	*.٧٥٦	*.٤٥	*.٧٦٤	*.٥٧٧	*.٨٦٧
٧	*.٧٣٦	*.٧٦٥	*.٥٩٥	*.٤٠٥	*.٤٤٨
٨	*.٦٢٧	*.٧٢٨	*.٤٩٩	*.٨٦١	*.٤٦٩
٩	*.٦٢٢	*.٥٧٦	*.٧١٤	*.٤٨٦	*.٧٦٧
١٠	*.٧٤١	*.٤٦٢	*.٧٥٦	*.٤٦٩	*.٦٤٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٢٣٢

يتضح من جدول (٤) جميع قيم معاملات الارتباط للعبارات على الدرجة الكلية للمقياس داله إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥، مما يدل على اتساق كل عبارة من العبارات، مما يشير الى صدق المقياس.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد وبين الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

(ن = ٧٥)

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط
١	الملاحظة العقلية	*.٦٦٢
٢	الوصف	*.٧٤١
٣	التصرف بوعي	*.٦٦٢
٤	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	*.٧٨٩
٥	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	*.٨٤١
٦	المرونة العقلية	*.٧٨٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٢٣٢

يوضح الجدول السابق جميع قيم معاملات الارتباط للبعد على الدرجة الكلية للمقياس داله إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥، مما يدل على اتساق كل عبارة من العبارات، مما يشير الى صدق المقياس.

ثبات المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين وقوامها (٧٥) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-

جدول (٦) معامل الفاكورنباخ لمحاور المقياس

ن = ٧٥

م	المحاور	معامل الفاكورنباخ
١	الملاحظة العقلية	*٠.٨٤٤
٢	الوصف	*٠.٧٧٤
٣	التصرف بوعى	*٠.٧٩٦
٤	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	*٠.٦٦٢
٥	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	*٠.٨١٨
٦	المرونة العقلية	*٠.٧٢٢

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكورنباخ قد تراوح ما بين (٠.٦٦٢ ، ٠.٨٤٤) وهى معاملات دال إحصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

جدول (٧) قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

ن = ٧٥

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠.٨٧٩
معامل جتمان	٠.٨١١
معامل الفا للجزء الاول	٠.٧٩٩
معامل الفا للجزء الثانى	٠.٧٥٥

يوضح الجدول السابق معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٨٧٩) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٧٩٩) ومعامل الفا للجزء الثانى (٠.٧٥٥) وهى قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

خطوات بناء مقياس الصمود النفسي "اعداد الباحث":

مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالصمود النفسي ومراجعة قوائم ومقاييس الصمود النفسي.

تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس الصمود النفسي من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها أربعة محاور وهى:-

١. الكفاءة الشخصية والتماسك

٢. الإرادة والتحدى

٣. التقبل الايجابى للتغير

٤. الثقة فى الذات

تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس الصمود النفسي، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، والقياس والتقويم. مرفق (١)

عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم أربعة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٦)

جدول (٨)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس الصمود النفسي

(ن = ١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	الكفاءة الشخصية والتماسك	٧	٧٠%
٢	الإرادة والتحدى	١٠	١٠٠%
٣	التقبل الايجابى للتغير	١٠	١٠٠%
٤	الثقة فى الذات	٩	٩٠%

يوضح الجدول السابق أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس اليقظة العقلية تراوحت (٧٠%، ١٠٠%) للمحاور وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، وذلك ارتضى بجميع المحاور .

اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل

محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس الصمود النفسي للبحوث السابقة حيث تم الحصول

على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع العينة، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٥٢) عبارة. مرفق (٥)

وقد راعت الباحثة في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع البقطة العقلية .
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٥٢) عبارة حيث قام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق (٧)

حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي :

صدق المقياس :

صدق المحكمين:

جدول (٩)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحاور

الثقة في الذات	التقبل الإيجابي للتغير	الإرادة والتحدي	الكفاءة الشخصية والتماسك	
%١٠٠	%١٠٠	%٧٠	%٨٠	١
%٧٠	%٧٠	%٩٠	%١٠٠	٢
%٨٠	%٧٠	%٧٠	%٩٠	٣
%١٠٠	%٩٠	%٧٠	%٨٠	٤
%٩٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	٥
%٨٠	%٩٠	%٩٠	%١٠٠	٦
%١٠٠	%٧٠	%١٠٠	%٩٠	٧
%١٠٠	%٧٠	%٨٠	%٨٠	٨
%٧٠	%٩٠	%١٠٠	%١٠٠	٩
%١٠٠	%١٠٠	%٧٠	%١٠٠	١٠
%٩٠	-	%١٠٠	%٨٠	١١
%١٠٠	-	%٩٠	%٩٠	١٢
-	-	%٧٠	%١٠٠	١٣
-	-	%٧٠	%٨٠	١٤
-	-	%٩٠	%١٠٠	١٥

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات مل محور من محاور

المقياس قد تراوحت بين (%٧٠ ، %١٠٠) وقد ارتضي الباحث بنسبة %٧٠ .

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٧٥) لاعب من افراد من مجتمع البحث

ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط

لبيرسون بين:

كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التي تنتمي اليه.

الابعاد والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المحاور والدرجة الكلية للمحور

ن = ٧٥

الثقة في الذات	التقبل الايجابي للتغير	الإرادة والتحدي	الكفاءة الشخصية والتماسك	
*.٦٣٥	*.٦٩١	*.٩١٣	*.٧٦٧	١
*.٥٢	*.٥٥٦	*.٦١٦	*.٦٠٥	٢
*.٧٧	*.٦٤٨	*.٥٨٤	*.٨٣٢	٣
*.٦١٨	*.٨٣٧	*.٥٦٦	*.٦٣٥	٤
*.٥٦٢	*.٤٧٦	*.٧٤٥	*.٤٨٦	٥
*.٦٩٦	*.٧٨٨	*.٥٧٨	*.٦٥٥	٦
*.٤٩٣	*.٧٢٣	*.٥٣٣	*.٦٧٨	٧
*.٥٦٨	*.٥٩٣	*.٦٨٤	*.٤٧٨	٨
*.٥٥٥	*.٥٣٦	*.٦٧٨	*.٥٤٧	٩
*.٤٦٨	*.٥٨٧	*.٦٨٢	*.٦٠٤	١٠
*.٥٢٥	-	*.٥٩٧	*.٦٣٧	١١
*.٨٢٢	-	*.٧١٥	*.٥٤٩	١٢
-	-	*.٥٤١	*.٧٦٦	١٣
-	-	*.٤٥٦	*.٥١٠	١٤
-	-	*.٦٤٧	*.٥٨٤	١٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٢٣٢

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات كل محور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي للعبارات المرتبطة بالمحور التي تنتمي اليه.

جدول (١١)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن = ٧٥

معامل الارتباط	المحاور	م
*.٧٨٩	الكفاءة الشخصية والتماسك	١
*.٨٢٢	الإرادة والتحدي	٢
*.٧٢٥	التقبل الايجابي للتغير	٣
*.٨٣٦	الثقة في الذات	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٢٣٢

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

ثبات المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين وقوامها (٧٥) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية ، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-

جدول (١٢)
معامل الفاكورنباخ لمحاور المقياس

ن = ٧٥

م	المحاور	معامل الفاكورنباخ
١	الكفاءة الشخصية والتماسك	*٠.٦٩٩
٢	الإرادة والتحدى	*٠.٧٦٥
٣	التقبل الايجابي للتغير	*٠.٨٠٨
٤	الثقة في الذات	*٠.٨٤٢

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكورنباخ قد تراوح ما بين (٠.٦٩٩ ، ٠.٨٤٢) وهي معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

جدول (١٣)
قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

ن = ٧٥

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠.٧٨٥
معامل جتمان	٠.٨٤٨
معامل الفا للجزء الاول	٠.٦٧٨
معامل الفا للجزء الثاني	٠.٨٠٥

يوضح الجدول السابق معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٧٨٥) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٦٧٨) ومعامل الفا للجزء الثاني (٠.٨٠٥) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة ١١ / ١١ / ٢٠٢٠ الي الفترة ٢٠٢١ / ١ / ٦ على عينة عشوائية من لاعبي بعض الرياضات الفردية وقوامها (٧٥) لاعب خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياسي البحث من خلال الفترة ٢٠٢١ / ١ / ٢٠ الي الفترة ٢٠٢١ / ٣ / ١٥ على عينة اساسية وقوامها (٦٠٠) لاعب.

أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية.
- اختبار تحليل التباين.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول:

توجد فروق دالة احصائية في مقياس اليقظة العقلية والصمود النفسى بين الرياضات الجماعية الثلاثة (كرة سلة، كرة يد، كرة قدم).

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين في متوسطات مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس بين الرياضات الثلاثة (كرة سلة ، كرة يد ، كرة قدم)

ن=٦٠٠

المتغيرات المهارية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
الملاحظة العقلية	بين المجموعات	٨٥٠٩.٨٦٣	٢	٤٢٥٤.٩٣٢	٩٦٦.٢٨٣
	داخل المجموعات	٢٦٢٨.٨٣٠	٥٩٧	٤.٤٠٣	
	المجموع الكلى	١١١٣٨.٦٩٣	٥٩٩		
الوصف	بين المجموعات	٤٧٤٦.٠٢٣	٢	٢٣٧٣.٠١٢	٧١٠.٢٩٩
	داخل المجموعات	١٩٩٤.٤٩٥	٥٩٧	٣.٣٤١	
	المجموع الكلى	٦٧٤٠.٥١٨	٥٩٩		
التصرف بوعى	بين المجموعات	٧٠٧٢.٥٤٣	٢	٣٥٣٦.٢٧٢	٥٣٨.٧٨٣
	داخل المجموعات	٣٩١٨.٣٧٥	٥٩٧	٦.٥٦٣	
	المجموع الكلى	١٠٩٩٠.٩١٨	٥٩٩		
عدم الحكم على الخبرة الداخلية	بين المجموعات	٦٨١٦.٥٠٣	٢	٣٤٠٨.٢٥٢	٤١٠.٥٣٦
	داخل المجموعات	٤٩٥٦.٢٧٠	٥٩٧	٨.٣٠٢	
	المجموع الكلى	١١٧٧٢.٧٧٣	٥٩٩		
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	بين المجموعات	٥٦٦٣.٧١٠	٢	٢٨٣١.٨٥٥	٣٣٨.٦٠٣
	داخل المجموعات	٤٩٩٢.٩١٥	٥٩٧	٨.٣٦٣	
	المجموع الكلى	١٠٦٥٦.٦٢٥	٥٩٩		
المرونة العقلية	بين المجموعات	٤٢٣٨.١١٠	٢	٢١١٩.٠٥٥	٣٥٤.٥٣٩
	داخل المجموعات	٣٥٦٨.٢٣٠	٥٩٧	٥.٩٧٧	
	المجموع الكلى	٧٨٠٦.٣٤٠	٥٩٩		
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٢١٨١٩٩.٨٩٣	٢	١٠٩٠٩٩.٩٤٧	٨٩٩.٢٤٩
	داخل المجموعات	٧٢٤٣٠.١٠٥	٥٩٧	١٢١.٣٢٣	
	المجموع الكلى	٢٩٠٦٢٩.٩٩٨	٥٩٩		

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٩٩٦

يتضح من الجدول رقم (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية متوسطات مقياس محاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس بين بين الرياضات الثلاثة (كرة سلة ، كرة يد ، كرة قدم) ولحساب دلالة الفروق استخدم الباحث معادلة اقل فرق معنوي L S D

جدول (١٥)

اقل فرق معنوي L S D لمتوسطات المجموعات الثلاثة في مقياسي محاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس بين الرياضات الثلاثة (كرة سلة ، كرة يد ، كرة قدم)

ن=١ ن=٢ ن=٣=٢٠٠

المحاور	المجموعة	المتوسط	كرة سلة	كرة يد	كرة قدم
الملاحظة العقلية	كرة سلة	٢٧.١٣		*٣.٣٩	*٩.١٢
	كرة يد	٢٣.٧٤			*٥.٧٣
	كرة قدم	١٨.٠٠			
الوصف	كرة سلة	٢٨.٢٩		*٢.٢٥	*٦.٧٦
	كرة يد	٢٦.٠٣			*٤.٥١
	كرة قدم	٢١.٥٢			
التصرف بوعى	كرة سلة	٢٦.٠٢		*١.٧٧	*٨.٠٠
	كرة يد	٢٤.٢٥			*٦.٢٣
	كرة قدم	١٨.٠٢			
عدم الحكم على الخبرة الداخلية	كرة سلة	٢٦.٤٠		*١.٩٧	*٧.٩٣
	كرة يد	٢٤.٤٢			*٥.٩٥
	كرة قدم	١٨.٤٧			
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	كرة سلة	٢٥.٠٣		*١.٨٩	*٧.٢٥
	كرة يد	٢٣.١٣			*٥.٣٦
	كرة قدم	١٧.٧٧			
المرونة العقلية	كرة سلة	٢٤.٦٤		*٢.٣٩	*٦.٤٤
	كرة يد	٢٢.٢٤			*٤.٠٤
	كرة قدم	١٨.٢٠			
الدرجة الكلية	كرة سلة	١٥٧.٤٩		*١٣.٦٨	*٤٥.٥٢
	كرة يد	١٤٣.٨١			*٣١.٨٤
	كرة قدم	١١١.٩٧			

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق بين المجموعات الثلاثة (كرة سلة ، كرة يد ، كرة قدم) في محاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس حيث جاءت الفروق كالتالي : كرة سلة ، كرة يد ، كرة قدم

١. هناك فروق دالة إحصائية بين لاعبي كرة سلة ولاعبي كرة يد لصالح لاعبي كرة سلة في محاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس.

٢. هناك فروق دالة إحصائية بين لاعبي الخماسي ولاعبي كرة السلة لصالح لاعبي كرة سلة في محاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس.
٣. هناك فروق دالة إحصائية بين لاعبي كرة يد ولاعبي كرة قدم لصالح لاعبي كرة يد في محاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين في متوسطات مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس بين الرياضات الثلاثة (كرة سلة ، كرة يد ، كرة قدم)

ن=٦٠٠

المتغيرات المهارية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
الكفاءة الشخصية والتماسك	بين المجموعات	٢٧٤٠.٦٩٠	٢	١٣٧٠.٣٤٥	٣٤٦.١٥٦
	داخل المجموعات	٢٣٦٣.٣٧٥	٥٩٧	٣.٩٥٩	
	المجموع الكلي	٥١٠٤.٠٦٥	٥٩٩		
الإرادة والتحدي	بين المجموعات	٣٠٥٩.٨٥٣	٢	١٥٢٩.٩٢٧	٤٢٠.٣٩٠
	داخل المجموعات	٢١٧٢.٦٦٥	٥٩٧	٣.٦٣٩	
	المجموع الكلي	٥٢٣٢.٥١٨	٥٩٩		
التقبل الايجابي للتغير	بين المجموعات	٢١٩٣.٦٠٣	٢	١٠٩٦.٨٠٢	٢٩٠.٧٤٥
	داخل المجموعات	٢٢٥٢.١١٥	٥٩٧	٣.٧٧٢	
	المجموع الكلي	٤٤٤٥.٧١٨	٥٩٩		
الثقة في الذات	بين المجموعات	٢١٣٢.٣٢٠	٢	١٠٦٦.١٦٠	١٣٦.٢١٧
	داخل المجموعات	٤٦٧٢.٦٦٥	٥٩٧	٧.٨٢٧	
	المجموع الكلي	٦٨٠٤.٩٨٥	٥٩٩		
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٤٠١٢٥.٠٥٣	٢	٢٠٠٦٢.٥٢٧	٥٠٦.١٦٧
	داخل المجموعات	٢٣٦٦٢.٧٨٠	٥٩٧	٣٩.٦٣٦	
	المجموع الكلي	٦٣٧٨٧.٨٣٣	٥٩٩		

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٩٩٦

يتضح من الجدول رقم (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية متوسطات مقياس محاور مقياس حالة الطلاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس بين الرياضات الثلاثة (كرة سلة ، كرة يد ، كرة قدم) ولحساب دلالة الفروق استخدم الباحث معادلة اقل فرق معنوي L S D.

جدول (١٧)

مقارنة فروق متوسطات المجموعات الثلاثة في محاور مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس بين الرياضات الثلاثة (كرة سلة ، كرة يد ، كرة قدم)

ن=١=٢=٣=٢٠٠

المحاور	المجموعة	المتوسط	الخماسي الحديث	السباحة	الزعانف
الكفاءة الشخصية والتماسك	كرة سلة	٤٠.٦١		*٣.٠٠	*٥.٢١
	كرة يد	٣٧.٦٠			*٢.٢١
	كرة قدم	٣٥.٣٩			
الإرادة والتحدي	كرة سلة	٤٣.٠١		*٢.٦٥	*٥.٥٣
	كرة يد	٤٠.٣٦			*٢.٨٨
	كرة قدم	٣٧.٤٨			
التقبل الايجابي للتغير	كرة سلة	٢٦.٩٦		*٢.٧٧	*٤.٦٥
	كرة يد	٢٤.١٨			*١.٨٨
	كرة قدم	٢٢.٣٠			
الثقة في الذات	كرة سلة	٢٧.٤٦		*٢.٨٠	*٤.٥٨
	كرة يد	٢٤.٦٦			*١.٧٨
	كرة قدم	٢٢.٨٨			
الدرجة الكلية	كرة سلة	١٣٨.٠٢		*١١.٢٣	*١٩.٩٨
	كرة يد	١٢٦.٧٩			*٨.٧٥
	كرة قدم	١١٨.٠٤			

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق بين المجموعات الثلاثة بين الرياضات الثلاثة (كرة سلة ، كرة يد ، كرة قدم) في محاور مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس حيث جاءت الفروق كالتالي :

- هناك فروق دالة إحصائية بين لاعبي كرة سلة ولاعبي كرة يد لصالح لاعبي كرة سلة في محاور مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس.
- هناك فروق دالة إحصائية بين لاعبي الخماسي ولاعبي كرة السلة لصالح لاعبي كرة سلة في محاور مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس.
- هناك فروق دالة إحصائية بين لاعبي كرة يد ولاعبي كرة قدم لصالح لاعبي كرة يد في محاور مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس.

ومن خلال النتائج السابقة يري الباحث ان أشارت النتائج إلى أن اليقظة العقلية من السمات الكامنة للانسان إلا إنهم يتقاربون في مستوى اليقظة العقلية وتمتعهم بها من يكون مستواهم عاليا ومنهم منخفضا وهذا شئ طبيعي بحكم الفروق الفردية بين البشر في الصفات التي يمتلكونها، ولاعبي الرياضات الجماعية غالبا ما يكونوا على وعى بذواتهم وأهدافهم فكلما زاد وعيهم بذلك ازدادت معه يقطتهم العقلية فيستطيعون تحديد الاهداف التي يسعون لتحقيقها ووضع السبل الكفيلة لذلك فهم على وعى بميولهم واتجاهاتهم وتفكيرهم ، إضافة الى حاجاتهم الى الوعي وتركيز الانتباه والانفتاح على كل ما هو جديد والوعي بوجهات النظر المتعددة فضلا عن تحسين

علاقاتهم ببعضهم البعض وهذا ما تقدمه لهم اليقظة العقلية فانها تزيد من القدرة على توجيه انتباه الفرد فتجعله يركز على الصفات الجوهرية للنشاط

وتفسر النتائج سبب ارتفاع مستويات الصمود النفسي لدى لاعبي الرياضات الجماعية إلى ما يقدم إليهم من مهارات وخبرات ومعارف، تحسن من قدراتهم وتطورهم والتي بدورها تجعلهم أكثر قدرة على مواجهه الصعوبات والتحديات وحل المشكلات، وتعزز لديهم الشعور بالقدرة والتمكن للعودة إلى الوضع الطبيعي بعد التخلص من الازمات وتجاوزها.

كما يعزو الباحث إلى أن لاعبي الرياضات الجماعية يحملون طموحات مستقبلية تدفعه نحو تحقيق أهدافهم والتمسك بها، وتجعل منهم أفرادا أكثر شغفا وتطلعا نحو إنجاز المهام والمتطلبات، والتعرف على كل ما هو جديد ويمنحهم القدرة على التحمل والقوة في مواجهه التحديات والصراعات المختلفة، وهذا ما ساعدهم على أملاك مستويات مرتقعه من الصمود النفسي.

كما تتفق هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من كارمات ونار (Karamat & Naz ٢٠١٤)، بينار وآخرون (17-18) (Pinar at all ٢٠١٨)، التي وجدت مستويات مرتفعة من الصمود النفسي.

وتركز اليقظة العقلية على الانتباه للموقف الواحد في الوقت نفسه، مع عدم التفكير في الماضي، أو المستقبل حتى يتعزز الوعي في الموقف من كافة جوانبه. وقد أشارت أسماء نوري (٢٠١٢) إلى أنها تؤدي إلى زيادة الوعي، والتخلي عن ردود الأفعال المسبقة، والمرونة في الاستجابة، والتعامل مع الأحداث الطارئة، مع التقليل من الوقوع في الأخطاء. (٢٠٦: ٢)

وقد ذكر (Bernay Ross, 2014) أن اليقظة العقلية حالة عقلية نشطة يركز الأفراد فيها علي الاهتمام بموضوع معين، وتوجيه هذا الاهتمام من خلال التفكير والوعي العميق، وبذلك يصبح الفرد قادراً علي التركيز واكتساب رؤي واتجاهات نحو الحياه وصنع القرار.

(٥٩: ١٤)

والصمود النفسي هو تلك العملية الدينامية التي تؤدي إلى التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والأزمات النفسية التي قد يواجهها الفرد، سواء كانت مشكلات اجتماعية أو كوارث طبيعية أو حروب دامية أو أمراض مزمنة، أو مشكلات أسرية وغيرها.

(٨ : ٣)

وبهذا يتحقق الفرض الأول الذي ينص على :

توجد فروق دالة احصائياً في مقياسي اليقظة العقلية والصمود النفسي بين الرياضات الجماعية الثلاثة (كرة سلة، كرة يد، كرة قدم).

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

توجد علاقة ارتباطية بين جميع محاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس ومقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس لدى لاعبي الرياضات الجماعية.

جدول (١٨)

معامل الارتباط بين مقياسي اليقظة العقلية و الصمود النفسي

(ن = ٦٠٠)

الصمود النفسي						المقياس
الدرجة الكلية	الثقة فى الذات	التقبل الايجابى للتغير	الإرادة والتحدى	الكفاءة الشخصية والتماسك	الابعاد	اليقظة العقلية
*.٨٤٦	*.٤٦١	*.٦٧٢	*.٥٥٤	*.٤٦٥	الملاحظة العقلية	
*.٥٧٣	*.٧٤٢	*.٦٤٣	*.٥٤١	*.٨٦٥	الوصف	
*.٨٧٧	*.٧١٤	*.٦٩٦	*.٧٢٥	*.٥١٦	التصرف بوعى	
*.٨٤٥	*.٤٥٩	*.٤٦٥	*.٦٦٥	*.٤٦٦	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	
*.٧٥٤	*.٦١٠	*.٧٠٨	*.٤٩١	*.٥٤٥	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	
*.٥٧٤	*.٤٨٩	*.٨١١	*.٤٨	*.٧١٤	المرونة العقلية	
*.٧٢٨	*.٧١٩	*.٥١٦	*.٦٢٤	*.٧٦٢	الدرجة الكلية	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.١٩٥

يتضح من جدول (١٨) أنه توجد علاقة ارتباطية بين جميع محاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس ومقياس (الصمود النفسي) والدرجة الكلية للمقياس لدى لاعبي الرياضات الجماعية.

أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والصمود النفسي، ويمكن تفسير هذه العلاقة من خلال ابعاد اليقظة العقلية، حيث تعد اليقظة العقلية والصمود النفسي من نقاط القوة النفسية التي تعزز السعادة الذاتية للاعبين، فيستخدمون اليقظة العقلية والقدرة على الصمود كأدوات مهمة لعلاج العديد من الاضطرابات النفسية وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة عمرو ويلي وين شويخ. (٢٠٢١) (٣)

ويرى الباحث ان لاعبي الرياضات الجماعية يتمتعون باليقظة العقلية بدرجة عالية ويمكن تفسير ذلك ان لاعبي الرياضات الجماعية وصلوا الى مرحلة تجعلهم اكثر قدرة على حل مشكلاته الانفعالية ووضع فروض عد لحل المشكلة واختيار افضلها وتمنحهم القدرة على تقييم الصحيح للامور ويكونوا اكثر مرونة.

وتساعد اليقظة العقلية الأفراد أن يتعلموا تقبل خبراتهم غير السارة وأن يكونوا واعين بأنفسهم وردود أفعالهم تجاه الخبرات غير السارة بدلاً من إنكار ورفض هذه الخبرات والذي يعد اختلال وظيفي للتنظيم الوجداني، فاليقظة العقلية تساعد الفرد على أن يكون واعياً بأفكاره، ومشاعره، وعواطفه مما يؤدي إلى تقليل عوامل المخاطرة الخاصة بالصحة النفسية والوجدانية مثل الاكتئاب والقلق والضغوط. (١٦: ٣٥)

وتركز اليقظة العقلية على الانتباه للموقف الواحد في الوقت نفسه، مع عدم التفكير في الماضي، أو المستقبل حتى يتعزز الوعي في الموقف من كافة جوانبه. وقد أشارت أسماء نوري (٢٠١٢) إلى أنها تؤدي إلى زيادة الوعي، والتخلي عن ردود الأفعال المسبقة، والمرونة في الاستجابة، والتعامل مع الأحداث الطارئة، مع التقليل من الوقوع في الأخطاء. (٢: ٢٠٦)

يعد الصمود النفسي أحد البناءات الكبرى في علم النفس الايجابي (وهو فرع من فروع علم النفس يركز على تحسين الأداء النفسي العام للإنسان إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناه التقليدي، لحيوا حياة إنسانية مليئة بالقيمة والمعنى يحققون فيها طموحاتهم ويوظفون فيها قدراتهم الإنسانية للوصول إلى الرضا والسعادة والصمود وتحسين خبراتهم الإنسانية العامة في كافة المجالات الإنسانية ذات القيمة مثل: العلاقات الاجتماعية، العمل وحتى اللعب. (١٠: ١٣)

ويلعب الصمود النفسي دورا هاما في تحديد قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه في حياته، فضلا عن ذلك فانه يعد مصدرا من مصادر الصحة النفسية والتي تعد ضرورية في شخصية الإنسان، إذ انه يحدد مستوى قابلية الفرد على التوافق مع التغيرات البيئية المختلفة.

ويرى الباحث سبب الارتباط الايجابي بين اليقظة العقلية والصمود النفسي هو لكون البعد من أهم الاستراتيجيات الايجابية التكيفية والتي تقوم على إعادة التفكير بالموقف، وإيجاد الافكار الايجابية والتخلص من الافكار السلبية واتباع نهج التفكير المنطقي، كما انها تساعد وتساهم في قدرة الفرد على الصمود والعزيمة للوصول لاي حالة التوازن والتأقلم، وبالتالي توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والصمود النفسي لدى لاعبي الرياضات الجماعية.

وبهذا يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على:

توجد علاقة ارتباطية بين جميع محاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس ومقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس لدى لاعبي الرياضات الجماعية.

الاستخلاصات والتوصيات :

الاستخلاصات :

- ١- تم بناء مقياس لليقظة العقلية لدى لاعبي الرياضات الجماعية يضم ستة محاور ويشمل على (٥٩) عبارة .
- ٢- تم بناء مقياس الصمود النفسي يضم لدى لاعبي الرياضات الجماعية أربع محاور ويشمل على (٥٢) عبارة .
- ٣- هناك فروق دالة إحصائية بين لاعبي كرة سلة ولاعبي كرة يد لصالح لاعبي كرة سلة في محاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس.
- ٤- هناك فروق دالة إحصائية بين لاعبي الخماسي ولاعبي كرة السلة لصالح لاعبي كرة سلة في محاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس.
- ٥- هناك فروق دالة إحصائية بين لاعبي كرة يد ولاعبي كرة قدم لصالح لاعبي كرة يد في محاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس.
- ٦- هناك فروق دالة إحصائية بين لاعبي كرة سلة ولاعبي كرة يد لصالح لاعبي كرة سلة في محاور مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس.
- ٧- هناك فروق دالة إحصائية بين لاعبي الخماسي ولاعبي كرة السلة لصالح لاعبي كرة سلة في محاور مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس.
- ٨- هناك فروق دالة إحصائية بين لاعبي كرة يد ولاعبي كرة قدم لصالح لاعبي كرة يد في محاور مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس.
- ٩- توجد علاقة ارتباطية بين جميع محاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس ومقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس لدى لاعبي الرياضات الجماعية.

التوصيات :

- ١- الاهتمام بتطبيق مقياس اليقظة العقلية والصمود النفسي المقترح على لاعبي الرياضات الجماعية.
- ٢- تدعيم الصمود النفسي وتنميته من خلال برامج تدريبية لما له أهمية في دعم والصمود النفسي.
- ٣- نشر ثقافة الموضوعات المتعلقة بالصمود النفسي وتوضيح دورة في عوامل النجاح والوصول للهدف.
- ٤- قياس الصمود النفسي بشكل دوري وتنظيم الانفعالات للاعبين بطريقة تساعدهم على التحكم في الذات وتكوين سلوكيات متوافقة وناجحة مع جميع المواقف الضاعطة .
- ٥- الاهتمام بالمتغيرات النفسية الإيجابية لدى اللاعبين.
- ٦- الاهتمام بتطوير اليقظة العقلية والصمود النفسي لدى اللاعبين .
- ٧- العمل على الاستفادة من المتغيرات النفسية في تشخيص واقع اللاعبين.
- ٨- الاستفادة من مقياس اليقظة العقلية المطور في التعرف على واقع اللاعبين.
- ٩- تدريب اللاعبين على حل المشكلات ووضع الفروض المناسبة لحل المشكلة .
- ١٠- تدريب اللاعبين على عملية الاستبصار وعدم اصدار احكام تقوم على الافكار والانفعالات والخبرات ، والتخلص من مركزية الافكار وفهمها على انها احداث مؤقتة وليست تجسيد للواقع .
- ١١- ضرورة اجراء دراسات مقارنة بين اكثر من متغير لدى لاعبي الرياضات الجماعية.
- ١٢- ضرورة الاهتمام ببرامج التوجه الارشاد النفسي من خلال برامج تلفزيونية منظمة تهتم وتلقى الضوء على الآثار الايجابية لليقظة العقلية وجودة الحياه وتأثيرها النفسي على الفرد والمجتمع .
- ١٣- ضرورة العمل على توفير الخدمات النفسية والارشادية وتعيمها في صورها العلاجية والوقائية لدى لاعبي الرياضات الجماعية.

المراجع:

أولا : المراجع العربية :

- ١- أحمد محمد ربيع صاوي (٢٠١٩): الصمود النفسي وعلاقته بالإنهاك لدى لاعبي الفرق الرياضية بالمدرسة العسكرية الرياضية بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة النيا.
- ٢- أسماء نوري (٢٠١٢): اثر ابعاد اليقظة الذهنية في الابداع التنظيمي دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، جامعة بغداد، المجلد (١٨)، العدد (٦٨).
- ٣- أميرة عمرو، و فاطمة الزهراء ويلي (٢٠٢١): اليقظة العقلية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة ، جامعة بوضياف بالمسلية كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.
- ٤- ايناس سيد علي عبد الحميد (٢٠١٤): الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بنها.
- ٥- روية حمد (٢٠١٦): درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية بمحافظة عمان وعلاقتها بالنقطة التنظيمية للمعلمين من وجهه نظرهم، رسالة ماجستير، جامعة الشرق الأوسط.
- ٦- سام جولدشتين، روبرت ب. بروكس (٢٠١١): الصمود النفسي لدى الأطفال، (ترجمة صفاء الأعسر)، القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- ٧- سعد عبد الرحمن السيد (١٩٩٩): (علم النفس للاجتماعي) رؤية معاصرة (دار الفكر العربي القاهرة)،
- ٨- سهير رعد يحيي (٢٠١٩): اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥ م لطالبات المرحلة الثالثة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- ٩- فتحي عبد الرحمن الضبع أحمد علي (٢٠١٣): فعالية التدريب على اليقظة في خفض اعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الارشاد النفسي، كلية التربية، جامعه عين شمس.
- ١٠- محمد السعيد عبد الجواد ابو حلاوة (٢٠٠٤): علم النفس الايجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية ، مؤسسة العلوم النفسية، مصر.
- ١١- ورد محمد مختار (٢٠١٤): الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي لدى الطالبة الجامعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- ١٢- وردة عثمان عرفة السقا (٢٠١٧): تنمة اليقظة الذهنية كمدخل لخفض مستوى الغضب ونحسين إدارته، رسالة دكتوراه، كلية البنات للاداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 13- **Alter, S. (2012):** Information; The Foundation of business. New Jersey: Prentice Hall Publishers.
- 14- **Bernay, Ross S. (2014):** Mindfulness and the beginning teacher. (Australian Journal of Teacher Education.) Edith Cowan University. Edith Cowan University. Research Online. Western Australia. Perth. Western Australia.
- 15- **Brown, K.& Ryan, R. (2003):** The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological wellbeing. Journal of personality and social psychology, 84(4),
- 16- **Gharimmoluk, M., & Hosseinzadeh, S. (2018):** The effectiveness of mindfulness training on quality of perceptual marital relationship and psychological well-being of women with addicted wife. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala, 10 (1-Special Issue 1), 34-46.
- 17- **Karamat, H and Naz, S. (2014).** Role of psychological resilience in adjustment related issues of pakistani Students: Reflection on its significance from a student counseling and support services perspective. Applied Psychology, ٩, ٦٩-٦٠.
- 18- **Pinar, S. E., Yildirim, G., & Sayin, N. (2018).** Investigating the psychological resilience, self-confidence and problem-solving skills of midwife candidates. Nurse Education Today, ٦٤
- 19- **Sankitha Carmona (2014):** is an exploratory study of mental alertness as a reduced and protective tool for adolescents. PhD thesis, University of California, USA
- 20- **Zeng, W., & Gu, M. (2017):** Relationship between mindfulness and positive affect of Chinese older adults: Optimism as .mediator. Social Behavior and Personality, 45(1), 155-162