

تأثير برنامج للتأهيل نفسي اليقظة الذهنية لدى حكام جمباز الأيرويك

الدكتورة/ منال محمد سيد احمد

الدكتور/ محمد السيد الحبشى

الدكتور/ محمد محمود القليوبى

الدكتور/ محمود هشام عبدالرازق

الباحثة/ ايناس محمود عبدالفتاح

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على : تأثير برنامج للتأهيل النفسي اليقظة الذهنية والألتزان الإنفعالى لدى حكام جمباز الايرويك..، استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية والآخرى ضابطة وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث، استخدمت الباحثة في جمع البيانات ١- مقياس اليقظة الذهنية لحكام الايرويك ٢- مقياس الألتزان الانفعالي لحكام الايرويك تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات اليقظة الذهنية والألتزان الانفعالي قيد البحث لدى الحكام. وأشارت اهم النتائج الى.

١. إستعانة بالبرنامج (النفسي) المقترح الذى تم تطبيقه فى هذا البحث ذات الطابع الخاص وبصفة للحكام.

٢. الاهتمام بالجوانب النفسية لدى الحكام فى تنمية المهارات النفسية لديهم.

٣. الإهتمام بالإعداد النفسى والعقلى وذلك للوصول إلى الحالة النفسية المثلى أثناء العمل للحكام.

الكلمات المفتاحية:التأهيل النفسي ،الألتزان الانفعالي ، اليقظة الذهنية

*استاذ التعبير الحركي ورئيس قسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعه بنها.

*استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعه بنها.

*مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعه بنها.

*مدرس دكتور بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية علوم الرياضة جامعه بنها

* باحثة بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها

Abstract:

The research aims to identify: The effect of a program for psychological rehabilitation, mindfulness and emotional balance among aerobic gymnastics referees. The researchers used the experimental method with a pre- and post-measurement design for two experimental groups and a control group, due to its suitability to the nature of the research. The researcher used to collect data: 1- A scale of mindfulness for aerobic referees 2- A scale of emotional balance for aerobic referees. The experimental group outperformed The control group in all variables of mindfulness and emotional balance under investigation by the judges. The most important results indicated that:

1. Utilizing the proposed (psychological) program applied in this research, which is specific to referees.
2. Focusing on the psychological aspects of referees to develop their psychological skills.
3. Focusing on psychological and mental preparation to achieve the optimal psychological state for referees during work.

Keywords: psychological rehabilitation, mindfulness

*Professor of Gymnastics and Head of the Department of Gymnastics Theories and Applications, Exercises, and Motor Expression, Faculty of Physical Education, Benha University.

*Assistant Professor, Department of Gymnastics Theories and Applications, Exercises, and Motor Expression, Faculty of Physical Education, Benha University.

*Lecturer, Department of Gymnastics Theories and Applications, Exercises, and Motor Expression, Faculty of Physical Education, Benha University.

*Lecturer, Department of Educational, Psychological, and Social Sciences, Faculty of Sports Sciences, Benha University

* Researcher, Faculty of Physical Education, Benha University

مقدمة ومشكلة البحث :

تعد المهارات الذهنية التي يتميز بها الإنسان من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم وتدريب المهارات الحركية والتي اهتم بها العاملون في المجال الرياضي لغرض دراسة ومعرفة الفروق الفردية بين الأشخاص .

عرف كل من براون وريان (Brown & Ryan, 2003) اليقظة الذهنية بأنها الانتباه والتقبل للواقع، والوعي بكل ما يتعلق بأحداث التجربة الحالية، وأنها مقدرة الفرد على الانتباه الكامل لكل الخبرات التي تحدث له في اللحظة الآنية مع قبولها وعدم إصدار أحكام بحقها.

قد ظهر الاهتمام باليقظة العقلية، وعلاقتها بالمكونين النفسي والمعرفي عن طريق فك الارتباط بين الأفكار والانفعالات والسلوك غير السوي حتى ينعكس ذلك إيجاباً على الأفراد.

كما أن اليقظة العقلية ترفع من المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة.

واليقظة الذهنية تعني الوعي التام في اللحظة الراهنة، وتقبل الذات دون إصدار أحكام (Jennings & Jennings, ٢٠١٣). وذهب كتلر (Ketteler, ٢٠١٣) إلى أن اليقظة العقلية تعني طريقة في التفكير تحفز الانتباه إلى المتغيرات البيئية من غير إصدار أحكام إيجابية أو سلبية تجاهها؛ مما يمكنه من التفكير بواقعية. أو هي: مجموعة متعددة من الأبعاد المتعلمة التي تشمل الجانب العقلي، والعاطفي، والبدني، والتعلم، والأداء، ومهارات التواصل (Hassed, 2016).

تؤثر اليقظة الذهنية في العديد من المهارات، والاستجابات، ولها ارتباط مباشر بالعملية التعليمية، وزيادة الوعي، وحل المشكلات التي تواجه الطلاب في المرحلة الجامعية.

وتركز اليقظة الذهنية 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.

إن معرفة الحالة الانفعالية للفرد تؤثر في ادائه من خلال معرفة انفعالات الفرد ومعرفة جوانب القوة والضعف لدى الفرد والاحساس القوي بقيمة الذات وقدراتها ويرتبط الوعي الانفعالي بالوعي بالذات ويعني الأخير إدراك المرء للانفعالات التي يشعر بها مع معرفة الأسباب التي أدت إليها. ويتضمن الوعي بالذات أيضاً: الأمانة مع الذات؛ معرفة المضامين السلبية والمضامين الإيجابية لما يشعر به المرء والاستجابة السوية لكلا النوعين في إطار الثقة بالجدارة والأهلية

والقدرات الشخصية. الانسان بصفة عامة لا يعيش في عزلة اجتماعية ، بل ان وجوده مرتبط بالآخرين، وان الجانب الانفعالي مهم ومؤثر في الشخصية الانسانية اذ تتأثر قدرة الفرد على مواجهة المعوقات والمشكلات والقدرة على حلها بما يتمتع به من ضبط انفعالي ينعكس في قدرته على اتخاذ القرار المتعلق بحل هذه المشكلات ولهذا فالمشكلات والصعوبات التي يواجهها الفرد ، تتطلب مشاركة افراد الجماعة داخل الاسرة والمجتمع ، لاجداث التغير الفعال في المواقف التي يتعرض لها الفرد، واحداث التعديل في سلوكياته نحو كيفية معالجة هذه الاحداث من خلال عملياته العقلية، حتى يمكن للجماعة والفرد الاحساس بالقدرة على حل المشكلات وبما ان حل المشكلات ليس الا عملية يمكن تعلمها واجادتها بالممارسة والتدريب، مما يتطلب ان يتمتع الشخص القادر على حل المشكلات بجملة من الخصائص منها الاتجاهات الايجابية نحو المواقف الصعبة والثقة الكبيرة بامكانية التغلب عليها ، التأمل وتجنب التخمين والسير في معالجة المشكلة خطوة خطوة والاجادة في اختيار الاستراتيجية المناسبة، هذا كله يتطلب ان يتمتع الشخص بصفات شخصية قائمة على الانفتاح على الآخر وقبول راي الآخر وعدم الانغلاق ورفض افكار الآخرين والتمسك بالرأي الواحد والضبط والاعتزان الانفعالي القائم على فهم الفرد لانفعالاته وادراكه لهذه الانفعالات.

يعتبر الحكم أحد المقومات الاساسية للنهوض بالرياضة فهو عنصر أساسي من عناصر الجميز والذي يساهم في النهوض بمستوى اللعبة وتحقيق أهدافها وذلك من خلال تطبيق قواعد وقوانين الاتحاد الدولي خلال المنافسات الرياضية والتي ترتبط بالعديد من الضغوطات والمشكلات التي قد يواجهها الحكم ومنها الجمهور والاعبين والجهاز الفني والاداري ووسائل الاعلام الامر الذي قد يسهم في الانهاك البدني والذهني للحكم ويؤثر ذلك بشكل سلبي على قدراته العقلية والبدنية والنفسية ومستوى أدائه في التحكيم ويضعف قدرته على التركيز واتخاذ القرارات أثناء المنافسات .

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته العلمية والعملية كحكم جميز ابيرويك قصور عند بعض الحكام الغير قادرين على الواجب الوظيفي من متطلبات من الجانب النفسي والبدني على انخفاض اليقظة العقلية وزيادة الضغوط النفسية التي تقع على كاهل الحكام وبخاصة في السنوات الاخيرة ويتوقع زيادتها في السنوات القادمة نظرا للاهتمام الكبير من وسائل الاعلام والجمهور بالمنافسات الرياضية وما تحمله في طياتها من تحليل لاداء الحكام والتركيز على اخطائهم او قراراتهم الغير صحيحة وتضخيمها بالاضافة الى التهم والاعتداء البدني واللفظي من بعض الجماهير المتعصبة وكثرة الاعتراضات من قبل الاعبين والاجهزة الفنية والادارية الامر الذي قد ينتج عنه ضعف القدرة على الثقة بالنفس والدافعية وينتابهم صراع نفسي وانهاك بدني

وذهنى وانفعالى وبالتالي أنخفاض مستوآدأئهم التحكىمى ، فقد أرجع الباحث ذلك إلى أن المواقف الانفعالية تؤثر على الحالة النفسية للحكام أثناء المنافسة لذلك رأى ضرورة محاولة البحث عن الحلول التى من شأنها معرفة مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالاتزان الانفعالى لدى حكام جمباز الايروبك حتى نستطيع أن نصل إلى المستوى المطلوب من حكام تستطيع تحقيق نتائج جيدة.

لذلك فقد أثارت هذه المشكلة وجدان الباحث من خلال احتكاكه الدائم بقطاع الجمباز وأيضا ملاحظته الفروق بين الحكام وتفاوتهم من الاداء التحكىمى، وقد ارجع الباحث ذلك التفاوت ناتجا عن بعض الأمور النفسية التى تشغل عقل الحكام من مواقف الصعبه للمنافسة وتؤثر على أدائهم . ومن هذا المفهوم اتجه الباحث إلى إجراء هذه الدراسة للوصول الى شكل اليقظة العقلية التى يجب ان تتوافر لدى حكام الايروبك ومدى علاقتها بالاتزان الانفعالى وما يجب ان تكون الحكم عليـة من مستوى اليقظة الذهنية واتزان انفعالى .

ويشير ثامر محمود ذنون (٢٠١٢م) الي ان الاتزان النفسي حاله نفسية تتتاب الحكم اكثر من كونها سمة تطغي علي شخصيته وقد ترجع اسبابها الي قوة المنافسة او مناخ البطولة وخصوصية اللعبة وطبيعة الجمهور ، كل هذه العوامل تساعد علي خلق حالة من التردد عند بعض الحكام او معظمهم والتي يختلف درجتها من حكم الي اخر . (١٥)

أهمية البحث .

تتمثل أهمية هذه الدراسة في أهميتها النظرية ،وأهميتها التطبيقية:

الأهمية النظرية:

١. تفيد في التعرف على مدى توفر كل من اليقظة الذهنية، والاتزان الانفعالى حكام جمباز الايروبك
٢. يمكن الاستفادة من هذه الدراسة ونتائجها في كونها؛ تفتح المجال واسعا للباحثين من أجل إجراء المزيد من الدراسات، والبحث في العلاقة بين اليقظة الذهنية والاتزان الانفعالى.
٣. تعتبر هذه الدراسة بمتغيراتها الحالية من الدراسات النادرة -حسب علم الباحث.
٤. تعتبر دراسة اليقظة الذهنية مقياسا للشخصية السوية من حيث استخدام أهداف مناسبة لقدرات الإنسان وإمكانياته.
٥. محاولة التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية، ومستوى والاتزان الانفعالى ،وذلك من شأنه ان يجعل الأفراد قادرون على التخيل والتركيز مما يئدى الى تحسين لقدراتهم ، وإمكانياتهم

،واتزانهم مما يساعد في تحقيق نوع من التوازن، وعدم اصطدامهم بالواقع وبالتالي شعورهم بالإحباط والقلق.

الأهمية التطبيقية:

قد تسهم نتائج هذه الدراسة في إعداد برامج إرشادية لتنمية اليقظة الذهنية، والالتزان النفسي عند حكام جمباز الايرويك ، وبالتالي يكونوا قدوة حسنة لمن هم بين أيديهم.

هدف البحث .

يهدف البحث إلى التعرف على : تأثيربرنامج تأهيل نفسي قائم علي اليقظة الذهنية لدى حكام جمباز الايرويك.من خلال .:

١. بناء برنامج مقترح لتدريب اليقظة الذهنية.
٢. التعرف على فاعلية البرنامج النفسي المقترح
٣. تنمية اليقظة الذهنية والألتزان الإنفعالي لدى حكام جمباز الايرويك.

فروض البحث:

توجد فروق دلالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اليقظة الذهنية والألتزان الإنفعالي ونسب التحسن لصالح القياس البعدي .

توجد فروق دلالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اليقظة الذهنية والألتزان الإنفعالي ونسب التحسن لصالح القياس البعدي .

توجد فروق دلالة احصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في اليقظة الذهنية والألتزان الإنفعالي لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية."

مصطلحات البحث .

اليقظة الذهنية Mindfulness:

يقصد بها الوعي الكامل بالمشيرات المحيطة بالحكم التي يتفاعل معها ، وتحفز الانتباه لديه دون إصدار أحكام، أو الانشغال بخبرات ومشاعر سابقة.

الاتزان الانفعالي:

هو أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم، والسيطرة على انفعالاته المختلفة، ولديه مرونة في التعامل مع المواقف، والأحداث الجارية بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات

جهاز الايرويك:

هو نظام تنافسي يعتمد علي اداء مجموعة متنوعة من انماط حركات هوائية بشكل مستمر مع الموسيقى . تنشأ هذه الأنماط من تمارين الأيرويكس الرياضية التقليدية . يجب ان يوضح الروتين (الحركات أو مجموع الحركات) التنفيذ المثالي لهذه الانماط ، والتحويلات /الارتباطات ومبادي الصعوبة او التحدي.

الدراسات المرجعية :

جدول (١)

م	أسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	عدى حاتم جاسم (٢٠١٤م)	الاتزان الانفعالي والحركي وعلاقتهما بالمستوى الرقمي لناشئي قذف القرص	تهدف هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص من خلال التعرف على علاقة الاتزان الانفعالي بالمستوى الرقمي والتعرف على علاقة الاتزان الحركي بالمستوى الرقمي و التكامل بين الاتزان الانفعالي والحركي مؤشر للتنبؤ بالمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص .	الوصفي	عينة قوامها ٥٠ لاعب من لاعبي مسابقة قذف القرص للفئة العمرية ما دون ١٨ سنة	وأُسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة والمستوى الرقمي لناشئي مسابقة قذف القرص. ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاتزان الحركي والمستوى الرقمي لناشئي مسابقة قذف القرص. ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الاتزان الانفعالي والاتزان الحركي في التنبؤ بالمستوى الرقمي لناشئي مسابقة قذف

القرص.						
ومن أهم نتائج البحث تم إعداد مقياس الاتزان الانفعالي؛ حيث تكونت المقياس من ستة أبعاد (الثقة بالنفس- الاعتماد على النفس- الإصرار- ضبط التوتر- الرغبة الحساسية) و ٦٠ عبارة وذلك بعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة للتأكد من صدق وثبات المقياس	تمثل مجتمع البحث من تلميذ المرحلة الإعدادية بإدارة الإبراهيمية التعليمية مديرية التربية والتعليم بالشرقية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين التلميذات المقيّدات بسجلات المدرسة للفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٣ / ٢٠١٤م والبالغ قوامها ٤٠ تلميذة.	المنهج الوصفي	يهدف البحث إلى "بناء مقياس للاتزان الانفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية في الكرة الطائرة"،	بناء مقياس الاتزان الانفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية في الكرة الطائرة	محمد إبراهيم أحمد سالم (٢٠١٤م)	٢

تابع جدول (١)

م	أسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
---	---------------	----------------	-----------	--------	--------	-------------

٣	إيمان محمود إسماعيل (٢٠١٧م)	العلاقة بين تركيز الانتباه والاتزان الانفعالي والمستوى الرقمي لمسابقة رمي الرمح لطلّبات النخّص	يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه والاتزان الانفعالي والمستوى الرقمي لمسابقة رمي الرمح لطلّبات النخّص	الوصفي	اشتملت عينة البحث على طلّبات تخصّص العاب القوى	اسفرت النتائج على ان هناك فروق في المستوى الرقمي لطلّبات التخصّص مرتفعي ومنخفضي تركيز الانتباه . كما ان العلاقة بين تركيز الانتباه والاتزان الانفعالي لها دور ايجابي في تحسين المستوى الرقمي لطلّبات التخصّص
٤	احمد عريبي سبع الكرطاني (٢٠١٧م)	الاتزان الحركي والانفعا لي وعلاقته ما بدقة أداء ركلة الجزء لناشيء كرة القدم	تهدف هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الاتزان الحركي والانفعالي ودقة اداء ركلة الجزء لناشيء كرة القدم من خلال التعرف على علاقة الاتزان الحركي بدقة اداء ركلة الجزء والتعرف على الاتزان الانفعالي ودقة اداء ركلة الجزء والتكامل بين الاتزان الحركي والانفعالي مؤشر للتنبؤ بمستوى اداء ركلة الجزاء .	الوصفي	عينه قوامها (٩٤) لاعب من لاعبة كرة القدم تحت ١٨ سنة ومن الاندية) لاتحاد السكندري - الاولمبي - ابو قير للأسمدة - سموحة - كلية التربية الرياضية بابي قير - العا الدمهور (	واسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاتزان الحركي ودقة اداء ركلة الجزاء لناشيء كرة القدم . وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة ودقة اداء ركلة الجزاء لناشيء كرة القدم . وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الاتزان الحركة والانفعالي في كمؤشر للتنبؤ بمستوى دقة اداء ركلة الجزاء لناشيء كرة القدم.

اجراءات البحث

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية
والاخرى ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، تم إجراء الدراسة الأساسية علي عينة قوامها (٤٥) حكم تم تقسيمهم ١٥ حكم عينة تجريبية ١٥ حكم عينة ضابطة ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (١٥) حكم، من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في السن والطول والوزن

ن=٤٥

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
متغيرات	السن	سنة	٢٥.٨٤	٢٥.٠٠	١.٩٥
	سنوات الخبرة	سنة	٣.٥٨	٤.٠٠	١.١٤
الصلابة العقلية	المرونة العقلية	درجة	١٤.١٦	١٤.٠٠	١.١٥
	الملاحظة العقلية	درجة	١٣.٩١	١٤.٠٠	١.٩٣
	التفاعل مع الخبرات الداخلية	درجة	١٤.١٦	١٤.٠٠	١.٩٨
	السعي للابداع	درجة	١٤.٥٦	١٤.٠٠	١.٨٣
	التصرف بوعي	درجة	١٢.٢٩	١٤.٠٠	٢.٨٣
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٦٩.٠٧	٦٩.٠٠	٥.٥٢
	الإتزان الإنفعالي العقلي	درجة	١٣.٧٣	١٥.٠٠	١.٨٠
الإتزان الإنفعالي	الإتزان الإنفعالي النفسيولوجي	درجة	٨.٤٧	٨.٠٠	١.٢٩
	الإتزان الإنفعالي الحركي	درجة	١٣.٥٦	١٣.٠٠	١.٩٩

١.٠٨	١.٩٤	٩.٠٠	٩.٨٩	درجة	الإتزان الإنفعالي الإجتماعي
١.٥٦	١.٧٧	٩.٠٠	٨.٨٢	درجة	الإستقرار النفسي
٠.٨٠	٥.٤٣	٥٤.٠٠	٥٤.٤٧	درجة	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من جدول (٢) أن قيم المتوسطات الحسابية فاقت قيم الانحرافات المعيارية وأن قيم معاملات الالتواء قد إنحصرت ما بين $3-3+$ مما يشير إلى تجانس عينة البحث وإعتدالية توزيعهم في المتغيرات ومقياس قيد البحث .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

$$n=15=2$$

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
٠.١٨	٠.١٣	١.٩٠	٢٥.٨٠	٢.١٥	٢٥.٩٣	سنة	السن	الصلابة العقلية
٠.٦٥	٠.٢٧	١.٢٣	٣.٦٧	٠.٩٩	٣.٤٠	سنة	سنوات الخبرة	
١.٢٩	٠.٦٠	١.٥١	١٤.٤٧	٠.٩٩	١٣.٨٧	درجة	المرونة العقلية	
١.٠١	٠.٦٧	٢.٠٧	١٤.٠٠	١.٥٠	١٣.٣٣	درجة	الملاحظة العقلية	
١.٠٩	٠.٧٣	١.٩٢	١٤.٤٠	١.٧٦	١٣.٦٧	درجة	التفاعل مع الخبرات الداخلية	
١.٢٩	٠.٧٣	١.٨٣	١٥.٠٧	١.٢٣	١٤.٣٣	درجة	السعي للابداع	
٠.٨٦	٠.٨٧	٣.١٢	١٣.٠٠	٢.٣٩	١٢.١٣	درجة	التصرف بوعي	
١.٧٦	٣.٦٠	٧.١٠	٧٠.٩٣	٣.٥٠	٦٧.٣٣	درجة	الدرجة الكلية للمقياس	
١.٠٠	٠.٦٧	١.٨١	١٤.٠٠	١.٨٤	١٣.٣٣	درجة	الإتزان الإنفعالي العقلي	الإتزان الإنفعالي
٠.٢٨	٠.١٣	١.١٦	٨.٢٧	١.٤٠	٨.٤٠	درجة	الإتزان الإنفعالي الفسولوجي	
١.٠٥	٠.٨٠	٢.٢١	١٣.٨٠	١.٩٦	١٣.٠٠	درجة	الإتزان الإنفعالي الحركي	

٠.٧٠	٠.٤٧	١.٥٥	٩.٤٧	٢.٠٥	٩.٩٣	درجة	الإلتزان الإنفعالي الإجتماعي
٠.٤٧	٠.٢٧	١.٩١	٨.٧٣	١.١٣	٨.٤٧	درجة	الإستقرار النفسي
٣.٣٧	٣.٢٧	٢.٣٩	٢٠.٨٧	٢.٩٠	٢٤.١٣	درجة	الدرجة الكلية للمقياس

مستوى المعنوية عند مستوى $0.05 = 0.13$

يتضح من الجدول رقم (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية في المتغيرات الأساسية (وسنوات الخبرة والمتغيرات قيد البحث) مما يشير الى تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المقياس قيد البحث.

ثالثاً وسائل و أدوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثة في جمع البيانات

أولاً مقياس اليقظة الذهنية لحكام الايرويك "اعداد الباحثة".

ثانياً مقياس الاتزان الانفعالي لحكام الايرويك "اعداد الباحثة".

خطوات بناء مقياس اليقظة الذهنية لحكام الايرويك "اعداد الباحثة":

مراجعة الأطر لنظرية والدراسات السابقة المرتبطة اليقظة الذهنية ومراجعة قوائم ومقاييس اليقظة العقلية.

تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس اليقظة العقلية من خلال الدراسات السابقة، وقد بلغ عددها ستة محاور وهي:

(المرونة العقلية ، الملاحظة العقلية ، التفاعل مع الخبرات ، السعي للابداع ، التصرف بوعي ، الملاحظة)

تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قامت الباحثة بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس اليقظة العقلية ، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (٧) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس الرياضي ، والجمباز مرفق رقم (١)

إستطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم محاور الإستبيان الخاص اليقظة العقلية لدى لحكام الايرويك . "اعداد الباحثة" : مرفق (٢)

من خلال المسح المرجعي للدراسات المرجعية قامت الباحثة بعرض المحاور المقترحة علي عدد (٧) خبراء من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والجمباز ممن لا تقل عدد سنوات الخبرة عن عشر سنوات لإبداء الرأي عن مدي مناسبتها ومدي كفايتها لتصميم إستمارة الإستبيان وقد إرتضت الباحثة بالإتفاق مع الأستاذتين المشرقتين علي البحث البقاء علي المحاور التي تحوز نسبة (٧٠%) فأكثر.

جدول (٤)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس اليقظة الذهنية لحكام الايرويك (ن=٧)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق	المختار
١	المرونة العقلية	٧	%١٠٠	√
٢	الملاحظة العقلية	٧	%١٠٠	√
٣	التفاعل مع الخبرات الداخلية	٦	%٨٦	√
٤	الملاحظة	٢	%٢٩	√
٥	السعي للابداع	٧	%١٠٠	√
٦	التصرف بوعي	٧	%١٠٠	√

يتضح من جدول (٤) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس اليقظة العقلية لحكام الايرويك (٧٠% ، ١٠٠%) للمحاور ، وقد ارتضت الباحثة بجميع المحاور .

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

قامت الباحثة بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعانت الباحثة ببعض مقاييس اليقظة العقلية للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع لحكام الايرويك ، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من () عبارة. مرفق رقم (٣)

وقد راعت الباحثة في صياغة العبارات ما يلى :

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

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

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولى 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:

قامت الباحثة بوضع المقياس في صورته النهائية

حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي :

• صدق المحكمين:

• صدق المقياس :

أولاً : صدق المحكمين :

قامت الباحثة بعرض محاور إستمارة الإستبيان المقترحة ، وكذلك عبارات كل محور من المحاور ، علي (٧) خبراء في مجال علم النفس الرياضي والجمباز لإبداء الرأي حول مناسبة وكفاية المحاور والعبارات ومناسبة صياغتها لعينة البحث .

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول المرونة العقلية

ن = ٧

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية	حالة العبارة		
				مقبول	تعديل	حذف
١	أميل إلى تقليد تفكير الآخرين	٥	٧١%	√		
٢	أتجنب الحوارات التي تدعو للتفكير.	٦	٨٦%	√		
٣	أرى أنني فضولي لمعرفة كل ما هو جديد في مجال التحكيم	٧	١٠٠%	√		
٤	أرى الاهتمام بسؤال الآخرين عما قاموا به من أعمال.	٧	١٠٠%	√		
٥	أميل إلى عدم تقليد تفكير الآخرين.	٦	٨٦%	√		
٦	أجد صعوبة في اكتشاف التغير في الأشياء	٦	٨٦%	√		
٧	أشعر أنني أمتلك أفكاراً إبداعية	٧	١٠٠%	√		
٨	أقبل الأفكار الجديدة عند القيام بأعمالي.	٦	٨٦%	√		
٩	أفاعل مع الأعمال التي أقوم بإنجازها.	٧	١٠٠%	√		
١٠	أستخدم طرق التفكير التقليدية عند إنجاز مهامي	٦	٨٦%	√		

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول (المرونة العقلية) قد تراوحت بين (٧١%، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ١٠ عبارة

جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثانى الملاحظة العقلية

ن = ٧

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية	حالة العبارة		
				مقبول	تعديل	حذف
١	أستخدم كل الامكانيات والتكنولوجيا المتاحة لتحسين قدراتى وتطوير معلوماتى	٥	٧١%	√		
٢	اكتشفت ان افكارى تبدو واضحة فى ذهنى مما هى فى الحقيقة والتي تعكس الواقع	٦	٨٦%	√		
٣	لدى حب استطلاع بالمعارف والمعلومات من خلال كتابة ملاحظات عن تعاملى مع افكارى	٧	١٠٠%	√		
٤	أميل الى القيام بعدد من الاشياء فى نفس الوقت	٧	١٠٠%	√		
٥	أنا مهتم بان اكون متقبلا للاحداث المهمة فى حياتى اكثر من التحكم فيها	٦	٨٦%	√		
٦	أحترم نفسى واقدرها فى معظم الاوقات	٦	٨٦%	√		
٧	استخدم خبراتى السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة فى المستقبل	٣	٤٣%			x
٨	أفضل التحقق من الاشياء حولى	٦	٨٦%	√		
٩	أشعر بان لدى القدرة على ضبط الانفعالات فى المواقف الصعبة	٧	١٠٠%	√		
١٠	ليس من السهل ان اصاب بالتشتيت اثناء ادائي التحكيم	٦	٨٦%	√		

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثانى (الملاحظة العقلية) قد تراوحت بين (٥٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠% ، تم حذف العبارة رقم ٧ ليكون المحور من ٩ عبارة .

جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث التفاعل مع الخبرات الداخلية

ن = ٧

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية	حالة العبارة		
				مقبول	تعديل	حذف
١	احب دائما بذل الجهد لتعلم أشياء جديدة	٧	%١٠٠	√		
٢	انا محب للاطلاع	٦	%٨٦	√		
٣	احب دائما ان اكون مستوعب الي كل ما يدور حولي	٥	%٧١	√		
٤	اتجنب التفكير الذى يثير الجدل دون جدوي	٧	%١٠٠	√		
٥	اتعلم من أخطائى واتجنبها	٥	%٧١	√		
٦	أحاول ان اناقش كل ماهو جديد مع اهل الخبرة	٦	%٨٦	√		
٧	احب دائما بالابداع في الافكار	٥	%٧١	√		
٨	احاول التفكير باساليب جديدة لعمل الاشياء	٧	%١٠٠	√		
٩	اكون واعية للتغيرات التى تحصل حولى والتطورات في المجال الرياضي	٦	%٨٦	√		
١٠	يمكنى ان اتصرف باساليب مختلفة وعديدة فى المواقف لم امر بها سابقا	٦	%٨٦	√		

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (التفاعل مع الخبرات الداخلية) قد تراوحت بين (٧١% ، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ١٠ عبارة.

جدول (٨)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الرابع السعى للابداع

ن = ٧

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية	حالة العبارة		
				مقبول	تعديل	حذف
١	أرى نفسي شخصا مرنا	٥	%٧١	√		
٢	اشغل نفسي بمستقبلي وتطوير ذاتي	٧	%١٠٠	√		
٣	أقبل انتقادات الآخرين واطر نفسي	٥	%٧١	√		
٤	أقبل كل الافكار السارة والغير سارة	٦	%٨٦	√		
٥	انا لست مفكرا مبتكرا	٥	%٧١	√		
٦	اود اكتشاف كيف يطور الآخرين انفسهم	٧	%١٠٠	√		
٧	أتعلم من المواقف واصحح اخطائي	٥	%٧١	√		
٨	انشغل في كل شئ اقوم به تقريبا	٦	%٨٦	√		
٩	أجد من السهولة ابتداع افكار جديدة وفعالة	٥	%٧١	√		

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع (السعى للابداع) قد تراوحت بين (%٧١ ، %١٠٠) وقد ارتضت الباحثة بنسبة %٧٠ ، ليكون المحور من ٩ عبارات.

جدول (٩)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الخامس التصرف بوعي

ن = ٧

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية	حالة العبارة		
				مقبول	تعديل	حذف
١	اتعلم من اخطاء الآخرين	٧	%١٠٠	√		
٢	اتمتع بروح الدعابة والفكاهة في التعامل مع الآخرين	٥	%٧١	√		
٣	امتلك فكرة ان التحكيم رائع	٦	%٨٦	√		
٤	اميل الى تجريب مجالات جديدة	٧	%١٠٠	√		
٥	أقلق من اى مستجدات تطرأ اثناء المباريات	٥	%٧١	√		
٦	يصعب على الاستمرار فى التركيز اثناء التحكيم لفترة طويلة	٦	%٨٦	√		
٧	أتجنب الاحاديث التي تدعو للتفكير العميق.	٥	%٧١	√		
٨	اتصرف بتلقائية دون وعى كبير بما اقوم به	٧	%١٠٠	√		

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الخامس (التصرف بوعي) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧١% ، ليكون المحور من ٨ عبارة.

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور المرونة العقلية

ن=١٥

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أميل إلى تقليد تفكير الآخرين	*٠.٦٧٤
٢	أتجنب الحوارات التي تدعو للتفكير.	*٠.٧٦٨
٣	أرى أنني فضولي لمعرفة كل ماهو جديد فى مجال التحكيم	*٠.٧٩٩
٤	أرى الاهتمام بسؤال الآخرين عما قاموا به من أعمال.	*٠.٧٦٤
٥	أميل إلى عدم تقليد تفكير الآخرين.	*٠.٩٢٠
٦	أجد صعوبة في اكتشاف التغير في الأشياء	*٠.٥٤٨
٧	أشعر أنني أمتلك أفكاراً إبداعية	*٠.٦٤٠
٨	أقبل الأفكار الجديدة عند القيام بأعمالي.	*٠.٥٩٥
٩	أفاعل مع الأعمال التي أقوم بإنجازها.	*٠.٨٦٢
١٠	أستخدم طرق التفكير التقليدية عند إنجاز مهماتي	*٠.٦٦٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول (المرونة العقلية) والمحور التى تنتمى اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الاول (المرونة العقلية).

جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثانى والدرجة الكلية لمحور الملاحظة العقلية

ن=١٥

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أستخدم كل الامكانيات والتكنولوجيا المتاحة لتحسين قدراتى وتطوير معلوماتى	*٠.٥٦٦
٢	اكتشفت ان افكارى تبدو واضحة فى ذهنى مما هى فى الحقيقة والتى تعكس الواقع	*٠.٦٨٧

م	العبرة	معامل الارتباط
٣	لدى حب استطلاع بالمعارف والمعلومات من خلال كتابة ملاحظات عن تعاملى مع افكارى	*٠.٤٦٤
٤	أميل الى القيام بعدد من الاشياء فى نفس الوقت	*٠.٧٢٨
٥	أنا مهتم بان اكون متقبلا للاحداث المهمة فى حياتى اكثر من التحكم فيها	*٠.٥٥٢
٦	أحترم نفسى واقدرها فى معظم الاوقات	*٠.٦٤٢
٧	أفضل التحقق من الاشياء حولى	*٠.٦٥١
٨	أشعر بان لدى القدرة على ضبط الانفعالات فى المواقف الصعبة	*٠.٦٥٨
٩	ليس من السهل ان اصاب بالتشتيت اثناء ادائى التحكيم	*٠.٧٤٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني (الملاحظة العقلية) والمحور التى تنتمى اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الثاني (الملاحظة العقلية) .

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور التفاعل مع الخبرات الداخلية

ن=١٥

م	العبرة	معامل الارتباط
١	احب دايمًا بذل الجهد لتعلم أشياء جديدة	*٠.٥٨٨
٢	انا محب للاطلاع	*٠.٦٣٤
٣	احب دائما ان اكون مستوعب الي كل ما يدور حولي	*٠.٥٧٤
٤	اتجنب التفكير الذى يثير الجدل دون جدوي	*٠.٦٩٦
٥	اتعلم من أخطائى واتجنبها	*٠.٦١٦
٦	أحاول ان اناقش كل ماهو جديد مع اهل الخبرة	*٠.٨٥٥
٧	احب دائما بالابداع في الافكار	*٠.٦٦٧
٨	أحاول التفكير بأساليب جديدة لعمل الاشياء	*٠.٥٧٠

م	العبارــــــــــــة	معامل الارتباط
٩	اكون واعية للتغيرات التي تحصل حولي والتطورات في المجال الرياضي	*٠.٥٩٠
١٠	يمكنني ان اتصرف باساليب مختلفة وعديدة فى المواقف لم امر بها سابقا	*٠.٦١٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث (التفاعل مع الخبرات الداخلية) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الثالث (التفاعل مع الخبرات الداخلية).

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية السعى للابداع

ن=١٥

م	العبارــــــــــــة	معامل الارتباط
١	أرى نفسى شخصا مرنا	*٠.٦٢٥
٢	اشغل نفسي بمستقبلى وتطوير ذاتى	*٠.٥٤٤
٣	أقبل انتقادات الاخرين واطر نفسي	*٠.٥٩٥
٤	اتقبل كل الافكار السارة والغير سارة	*٠.٧٨٤
٥	انا لست مفكرا مبتكرا	*٠.٧٦٧
٦	اود اكتشاف كيف يطور الاخرين انفسهم	*٠.٤٦٤
٧	أتعلم من المواقف واصحح اخطائي	*٠.٥٣٧
٨	انشغل فى كل شئ اقوم به تقريبا	*٠.٧٥٥
٩	أجد من السهولة ابتداء افكار جديدة وفعالة	*٠.٦١٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع (السعى للابداع) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الرابع (السعى للابداع)

جدول (١٤)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الخامس والدرجة الكلية للمحور التصرف بوعي

ن=١٥

م	العبارات	معامل الارتباط
١	اتعلم من اخطاء الآخرين	*٠.٦٨١
٢	اتمتع بروح الدعابة والفكاهة في التعامل مع الآخرين	*٠.٧٤١
٣	امتلك فكرة ان التحكيم رائع	*٠.٨٧٥
٤	اميل الى تجريب مجالات جديده	*٠.٥٦١
٥	اقلق من اى مستجدات تطرأ اثناء المباريات	*٠.٧٥٥
٦	يصعب على الاستمرار فى التركيز اثناء التحكيم لفترة طويلة	*٠.٧٠٥
٧	أتجنب الاحاديث التي تدعو للتفكير العميق.	*٠.٨٤٥
٨	اتصرف بتلقائية دون وعى كبير بما اقوم به	*٠.٦٢٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الخامس (التصرف بوعي) والمحور التى تنتمى اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الخامس (التصرف بوعي)

حساب الإتساق الداخلى بين درجات محاور الإستبيان والدرجة الكلية للمقياس :

تم حساب قيمة معامل الإرتباط بين درجات محاور الإستبيان والدرجة الكلية للمقياس وذلك علي عينة الدراسة الإستطلاعية

جدول (١٥)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

م	المحاور	الارتباط
١	المرونة العقلية	*٠.٦٩٩
٢	الملاحظة العقلية	*٠.٨٥٥

٣	التفاعل مع الخبرات الداخلية	*٠.٧٤٨
٤	السعي للابداع	*٠.٨٤٩
٥	التصرف بوعي	*٠.٨٧٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

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.

عرض النتائج :

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محاور مقياس اليقظة الذهنية والدرجة الكلية ومحاور مقياس الإتزان الإنفعالي والدرجة الكلية

ن=٢=١٥

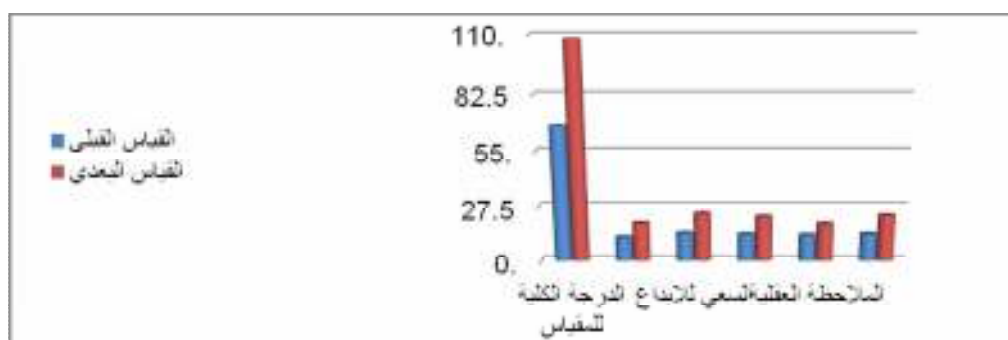
المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسب التحسن
		س	ع	س	ع			
المرونة العقلية	درجة	١٣.٨٧	٠.٩٩	٢٣.٢٠	١.٤٢	-٩.٣٣	٣٧.٠٤	٦٧.٣١
الملاحظة العقلية	درجة	١٣.٣٣	١.٥٠	١٨.٩٣	٢.٣٧	-٥.٦٠	٧.٤٨	٤٢.٠٠
التفاعل مع الخبرات الداخلية	درجة	١٣.٦٧	١.٧٦	٢٢.٥٣	٢.٧٠	-٨.٨٧	٢٢.٨١	٦٤.٨٨
السعي للابداع	درجة	١٤.٣٣	١.٢٣	٢٤.٠٧	٢.٣١	-٩.٧٣	١٦.٢٩	٦٧.٩١
التصرف بوعي	درجة	١٢.١٣	٢.٣٩	١٩.٢٧	٢.٤٦	-٧.١٣	١٨.٩٦	٥٨.٧٩
الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٦٧.٣٣	٣.٥٠	١٠٨.٠٠	٤.١٤	-٤٠.٦٧	٣٧.٤٧	٦٠.٤٠

اليقظة
الذهنية

الإلتزان الإنفعالي العقلي	درجة	١٣.٣٣	١.٨٤	٢٤.١٣	٢.٩٠	-١٠.٨٠	١٨.٦٥	٨١.٠٠
الإلتزان الإنفعالي الفسيولوجي	درجة	٨.٤٠	١.٤٠	١٦.٩٣	٢.٤٦	-٨.٥٣	١٢.٣٨	١٠١.٥٩
الإلتزان الإنفعالي الحركي	درجة	١٣.٠٠	١.٩٦	٢٣.٨٧	٢.٤٥	-١٠.٨٧	٢٤.٩٨	٨٣.٥٩
الإلتزان الإنفعالي الإجتماعي	درجة	٩.٩٣	٢.٠٥	٢٢.٣٣	٤.٠٣	-١٢.٤٠	١١.٦٦	١٢٤.٨٣
الإستقرار النفسي	درجة	٨.٤٧	١.١٣	١٩.٢٠	٤.١٦	-١٠.٧٣	٩.٩٨	١٢٦.٧٧
الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٥٣.١٣	٤.٣٦	١٠٦.٤٧	٧.٥٤	-٥٣.٣٣	٢٩.٠٢	١٠٠.٣٨

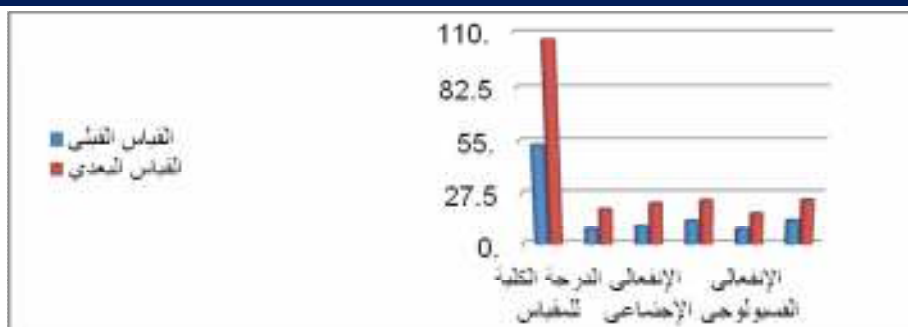
قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في محاور مقياس اليقظة الذهنية والدرجة الكلية ومحاور مقياس الإلتزان الإنفعالي والدرجة الكلية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، ووجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث تراوحت نسب التحسن بين (٤٢.٠٠ ، ١٢٦.٠٠)



شكل (١)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محاور مقياس اليقظة الذهنية والدرجة الكلية



شكل (٢)

الفروق بين القياسين القلبي والبعدي للمجموعة التجريبية في محاور مقياس الإلتزان الإنفعالي والدرجة الكلية

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياسين القلبي والبعدي للمجموعة الضابطة في محاور مقياس اليقظة الذهنية والدرجة الكلية ومحاور مقياس الإلتزان الإنفعالي والدرجة الكلية

ن=١٥=٢

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القلبي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسب التحسن
		ع	س	ع	س			
المرونة العقلية	درجة	١٤.٤٧	١.٥١	٢٠.٢٧	٢.٤٣	-٥.٨٠	١٠.٦٤	٤٠.٠٩
الملاحظة العقلية	درجة	١٤.٠٠	٢.٠٧	١٦.٧٣	١.٨٣	-٢.٧٣	١٥.٠٤	١٩.٥٢
التفاعل مع الخبرات الداخلية	درجة	١٤.٤٠	١.٩٢	١٩.٨٧	٢.٥٣	-٥.٤٧	١٣.٦٤	٣٧.٩٦
السعي للإبداع	درجة	١٥.٠٧	١.٨٣	٢٠.٩٣	٢.٧٤	-٥.٨٧	٩.٩٠	٣٨.٩٤
التصرف بوعي	درجة	١٣.٠٠	٣.١٢	١٥.٨٧	٢.٨٨	-٢.٨٧	٢١.٥٠	٢٢.٠٥
الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٧٠.٩٣	٧.١٠	٩٣.٦٧	٦.٥٩	-٢٢.٧٣	٢٥.٦٥	٣٢.٠٥
الإلتزان الإنفعالي العقل	درجة	١٤.٠٠	١.٨١	٢٠.٨٧	٢.٣٩	-٦.٨٧	١١.٥٩	٤٩.٠٥

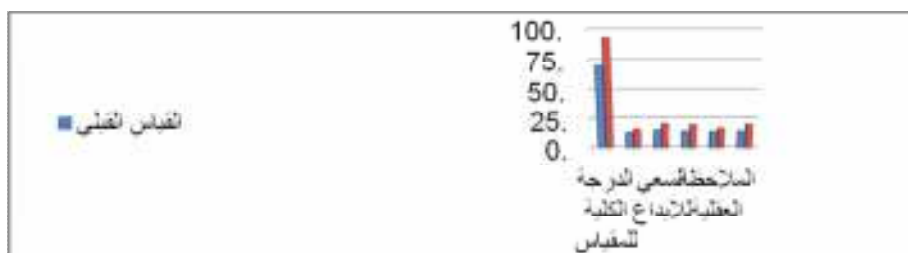
الصلابة العقلية

الإلتزان الإنفعالي

٦٦.١٣	١١.٧١	-٥.٤٧	٢.٠٩	١٣.٧٣	١.١٦	٨.٢٧	درجة	الإلتزان الإنفعالي الفسولوجي
٤١.٥٥	٧.٨٢	-٥.٧٣	٢.٦٤	١٩.٥٣	٢.٢١	١٣.٨٠	درجة	الإلتزان الإنفعالي الحركي
٨٢.٣٩	٥.٦٣	-٧.٨٠	٥.٤٨	١٧.٢٧	١.٥٥	٩.٤٧	درجة	الإلتزان الإنفعالي الإجتماعي
٦٨.٧٠	١٠.١١	-٦.٠٠	٣.٢٠	١٤.٧٣	١.٩١	٨.٧٣	درجة	الإستقرار النفسي
٥٨.٧٢	١٨.١٢	-٣١.٨٧	٨.٥٦	٨٦.١٣	٥.٤٣	٥٤.٢٧	درجة	الدرجة الكلية للمقياس

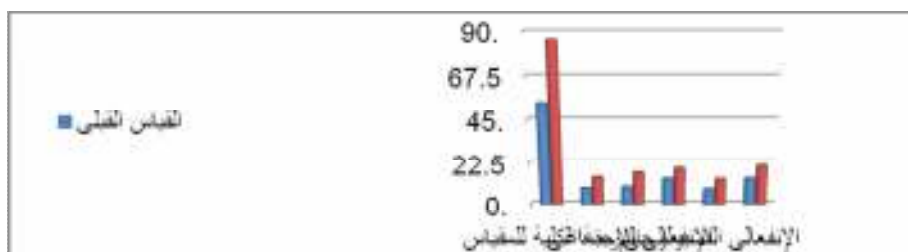
قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في محاور مقياس اليقظة الذهنية والدرجة الكلية ومحاور مقياس الإلتزان الإنفعالي والدرجة الكلية لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، ووجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث تراوحت نسب التحسن بين (١٩.٥٢ ، ٨٢.٣٩)



شكل (٣)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في محاور مقياس اليقظة الذهنية والدرجة الكلية



شكل (٤)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في محاور مقياس الإلتزان الإنفعالي والدرجة الكلية

جدول (١٨)

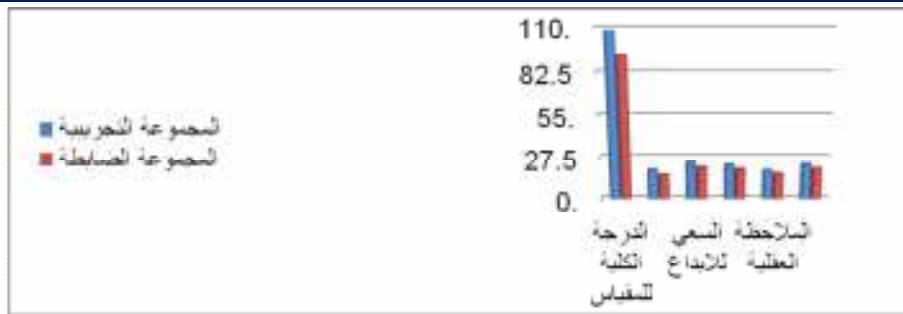
دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في محاور مقياس اليقظة
الذهنية والدرجة الكلية ومحاور مقياس الإتزان الإنفعالي والدرجة الكلية

ن=١٥=٢

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		ع	س	ع	س		
المرونة العقلية	درجة	٢٣.٢٠	١.٤٢	٢٠.٢٧	٢.٤٣	٢.٩٣	٤.٠٣
الملاحظة العقلية	درجة	١٨.٩٣	٢.٣٧	١٦.٧٣	١.٨٣	٢.٢٠	٢.٨٤
التفاعل مع الخبرات الداخلية	درجة	٢٢.٥٣	٢.٧٠	١٩.٨٧	٢.٥٣	٢.٦٧	٢.٧٩
السعي للابداع	درجة	٢٤.٠٧	٢.٣١	٢٠.٩٣	٢.٧٤	٣.١٣	٣.٣٩
التصرف بوعي	درجة	١٩.٢٧	٢.٤٦	١٥.٨٧	٢.٨٨	٣.٤٠	٣.٤٨
الدرجة الكلية للمقياس	درجة	١٠٨.٠٠	٤.١٤	٩٣.٦٧	٦.٥٩	١٤.٣٣	٧.١٤
الإتزان الإنفعالي العقلي	درجة	٢٤.١٣	٢.٩٠	٢٠.٨٧	٢.٣٩	٣.٢٧	٣.٣٧
الإتزان الإنفعالي الفسيولوجي	درجة	١٦.٩٣	٢.٤٦	١٣.٧٣	٢.٠٩	٣.٢٠	٣.٨٤
الإتزان الإنفعالي الحركي	درجة	٢٣.٨٧	٢.٤٥	١٩.٥٣	٢.٦٤	٤.٣٣	٤.٦٦
الإتزان الإنفعالي الإجتماعي	درجة	٢٢.٣٣	٤.٠٣	١٧.٢٧	٥.٤٨	٥.٠٧	٢.٨٨
الإستقرار النفسي	درجة	١٩.٢٠	٤.١٦	١٤.٧٣	٣.٢٠	٤.٤٧	٣.٣٠
الدرجة الكلية للمقياس	درجة	١٠٦.٤٧	٧.٥٤	٨٦.١٣	٨.٥٦	٢٠.٣٣	٦.٩٠

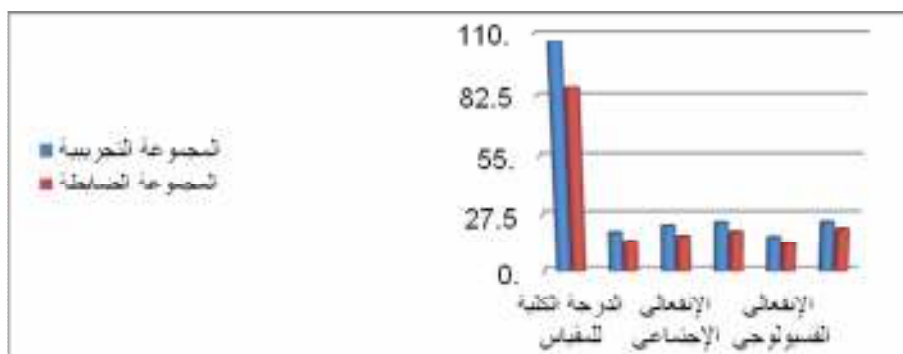
قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في محاور مقياس اليقظة الذهنية والدرجة الكلية ومحاور مقياس الإتزان الإنفعالي والدرجة الكلية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .



شكل (٥)

الفروق بين القياسين لبعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة
في محاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية



شكل (٦)

الفروق بين القياسين لبعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة
في محاور مقياس الإلتزان الإنفعالي والدرجة الكلية

نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في محاور مقياس اليقظة الذهنية والدرجة الكلية ومحاور مقياس الإلتزان الإنفعالي والدرجة الكلية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، ووجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث تراوحت نسب التحسن بين (٤٢.٠٠ ، ١٢٦.٠٠)

تشير **مي محمد موسى (٢٠١٥م)** الي يعمل التوجيه والارشاد النفسي بحسب خطط منظمة ، تهدف لمساعدة لكي يفهم ذاته ويعرف قدراته وينمي امكاناته ويحل مشكلاته ، ليصل الي تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي والتربوي والمهني والي تحقيق اهدافه. (٦٢)

ويعرف بطرس حافظ بطرس التوجيه والإرشاد النفسي بأنه هي عملية واعية مستمرة بناء ومخططة ، تهدف إلى مساعدة وتشجيع الفرد لكي يعرف نفسه ويفهم ذاته ويدرس شخصيته جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا ويفهم خبراته ويحدد مشكلاته وحاجاته ويعرف الفرص المتاحة له وان يستخدم وينمي إمكاناته بذكاء إلى أقصى حد مستطاع ، وان يتخذ قراراته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته بنفسه. (١٤ : ٢٣)

ويري احمد أمين فوزي ، طارق حمد بدر الدين (٢٠٠١م) أن الإعداد النفسي هو "تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلباً على مستوى الانجاز الرياضي كما تساعد مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة ، تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الإنجاز الرياضي." (٣ : ٢١٤)

وتتفق الباحثة مع "تغريد حسنين حفني" (٢٠٠٧م) أن الصلابة النفسية Psychological Hardiness مفهومًا حديثًا نسبياً يعمل على مقاومة الآثار السلبية للأحداث الضاغطة ويتضح من خلال ارتباط الصلابة النفسية بالجوانب الإيجابية في الشخصية سواء انفعالية أو معرفية أو اجتماعية عند مواجهة الضغوط. (١٥ : ٣٧، ٣٨)

ويشير "جون ليفكوتس وآخرون" John Lefkowitz, et al (٢٠٠٣م) أن اليقظة العقلية ليست سمة عقلية فقط لكنها أيضا بدنية وانفعالية ، فاليقظة العقلية ليست أن تمتلك غريزة سحق منافسيك أو أن تتميز بالبرود ، لكنها تعني الوصول إلى الأداء المثالي والأقصى من مهاراتك وموهبتك ، بغض النظر عن ظروف التنافس ، ويضيف أن مشكلات اليقظة العقلية نستطيع اكتشافها بسهولة في المجال الرياضي حيث تظهر بوضوح من خلال تحدث اللاعبين بكثرة مع الحكم ، أو من خلال كثرة التذمر والاعتراض وإلقاء اللوم على زملاء الفريق، وذلك نتيجة تأثر اللاعب بالظروف المحيطة من جو وحكم وجمهور، ومن خلال التعرف على هذه السلوكيات ومتابعتها نستطيع أن نعرف مدى اليقظة العقلية لدى اللاعبين والفريق. (١٠٠ : ٥٤)

كما يتفق مع رأي "إجلال محمد سرى" (٢٠٠١م) أن ممارسة نشاط رياضي محبب إلى النفس مهم في حياة الفرد فالرياضة إحدى الأساليب الهامة في علاج مشكلاته وتساعد على النمو النفسي والعقلي والاجتماعي (١ : ١٤).

وفي هذا الصدد يشير مصطفى باهي وسمير جمد القادر (٢٠٠٣م) بأهمية برامج الإرشاد النفسي والتدريب العقلي في خفض الضغوط والتوترات والقلق التي تفرضها ظروف العمل بالإضافة إلى أهمية العمل على الاستعداد للمواقف العصيبة خلال العمل. (٦٣ : ٣٠)

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه دريان و نينان (Neenan & Dryden, 2004) أن الإرشاد النفسي يعتبر نظاماً إرشادياً مصمماً أساساً لمساعدة الأفراد لتقليل الاضطرابات الانفعالية، وسلوك انهزام الذات وتشجيعهم على أن يعيشوا سعادة، وذلك من خلال مساعدة المسترشدين على أن يفكروا في طرق من خلالها يستطيعوا أن يمنعوا أنفسهم من التفكير في المعتقدات غير العقلانية التي تشكل الدعامة الأساسية لعملية الاضطراب بينهم، ولذا تهدف برامج النفسية إلى تشجيع المسترشدين على أن يفكروا بأكثر عقلانية (بشكل مرن ومنطقي وعملي)، وأن يشعروا بجو صحي وان يتصرفوا بكفاءة لكي يحققوا أهدافهم. (١٧ : ٥٣)

وبهذا يتحقق الفرض الأول الذي ينص على :-

توجد فروق دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اليقظة الذهنية والأتزان الإنفعالي ونسب التحسن لصالح القياس البعدى.

مناقشة نتائج الفرض الثانى :

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى في محاور مقياس اليقظة الذهنية والدرجة الكلية ومحاور مقياس الاتزان الإنفعالي والدرجة الكلية لصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، ووجود نسب تحسن بين القياس القبلى والقياس البعدى حيث تراوحت نسب التحسن بين (١٩.٥٢ ، ٨٢.٣٩)

الاتزان الانفعالي أنه أحد صفات الموجود البشري الأصيل (الشخص المتزن) الذي يتصف بالشجاعة في مواجهة المستقبل وعزمه على اتخاذ القرارات المهمة وقدرته على السيطرة وال ضبط في تعبيره الأصيل عن انفعالاته وامتلاكه وجودا أصيلا مع الآخرين قائم على الحب والتفاعل الذي لا يلغى خصوصيته وتفرده معهم) (٣١ : ١٦).

لذلك الاستثارة الانفعالية مطلوب وهام جدا في المجال الرياضي عامة خاصة حيث يشير كل من "محمد علاوى وآخرون" (٢٠٠٣م) أن اللاعبين الذين لم يتصفوا بالثبات الانفعالي يفقدون السيطرة على أنفسهم وعدم المبالاة أثناء الأداء في المباراة ويؤدي ذلك إلى هبوط المستوى وبالتالي هزيمة الفريق. (٥١ : ٧٣)

ويعد الاتزان الانفعالي واحدا من الجوانب المهمة في حياة الفرد، كما أنه واحد من العوامل التي تحدد أنماط الشخصية الإنسانية؛ فالفرد المتزن انفعاليا لديه القدرة على تحمل تأجيل إشباع الحاجات، ولديه قدرة على تحمل قدر معقول من الإحباط، ويؤمن بالتخطيط بعيد المدى، ولديه القدرة على مراجعة التوقعات في ضوء الظروف والمستجدات. (١١٤ : ٢٦٦)

وتشير صباح قاسم خلف وسمير مهنا عناد (٢٠٠٩م) ان الاتزان الانفعالي يلعب دورا لا يقل شأنًا عن العوامل الاخرى كونه يرتبط بكثير من المواقف التي تواجه الحكام خلال المنافسه وان العديد من الدراسات التي تم التوصل اليها تثبت ان الحكم الناجح يتميز عن غيره بالعديد من السمات ومنها الثبات الانفعالي والقدرة علي اتخاذ القرار والثقة بالنفس وتحمل النفسي ، ما أكدته نبيل ندا (٢٠٠٩م) ان مصادر الضغط علي الحكام متعددة وبعضها نسبي يؤثر علي حكم ولا يؤثر علي اخر ،ومن هذه المصادر الموقف التحكيمي ،اللاعبون الجهاز الفني والاداري ، الجمهور ،الاعلام ،لجنة الحكام ، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة شيماء علي خميس (٢٠٠٨)(٢٧). (٤٩ : ٣٧٠: ٨) (٣: ٨)

ويرجع الباحثون التحسن في المجموعة الضابطة الي الخبرات المكتسبة علي المقياس وكذلك فترة التطبيق هي فترة البطولات داخل الموسم الرياضي الذي يزين الخبرات لدى الحكام والتبادل الخبرات بين الحكام يزيد من اليقظة الذهنية وكذلك الاتزان الانفعالي

أولاً الإستخلاصات

- من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقا لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينه البحث والادوات المستخدمه امكنت الباحثة التوصل إلى أن: البرنامج البدني النفسي المقترح من الباحث لهم تاثيراً إيجابياً على تنمية اليقظة الذهنية والاتزان الانفعالي لدى الحكام.

- وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي في المتغيرات اليقظة الذهنية والاتزان الانفعالي لدى الحكام للمجموعة التجريبية .

- وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي في المتغيرات اليقظة الذهنية والاتزان الانفعالي لدى الحكام للمجموعة الضابطة .

ثانياً: التوصيات

إستنادا إلى النتائج الذي توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحث بالآتي:-

إستعانة بالبرنامج (النفسي) المقترح الذي تم تطبيقه في هذا البحث ذات الطابع الخاص وبصفة للحكام.

الاهتمام بالجوانب النفسية لدى الحكام في تنمية المهارات النفسية لديهم.

الإهتمام بالإعداد النفسى والعقلى وذلك للوصول إلى الحالة النفسية المثلى أثناء العمل للحكام.
إجراء دراسات أخرى تتناول تأثير الممارسة الرياضية على الجوانب النفسية الأخرى لدى الحكام
لمساعدتهم على النمو النفسى السليم.
الإهتمام بتنمية اليقظة العقلية واللاتزان الانفعالي لضمان الوصول إلى مستوى أمثل وبالتالي
أعلى مستوى أداء وظيفى .

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

١. إجلال محمد سرى (١٩٩٠م): علم النفس العلاجى، عالم الكتب ، القاهرة .
٢. أحمد أحمد محمود جندي (٢٠٠٠م): تحليل إستراتيجية القصور الحركي للمهارة المبتكرة
علي أجهزة جمباز الرجال في الدورات الأولمبية، رسالة دكتوراه غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق..
٣. أحمد أمين فوزي ، طارق حمد بدر الدين (٢٠٠١م): سيكولوجية الفريق الرياضي، دار
الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
٤. احمد سعيد ابراهيم (٢٠١٢م) : تقنين ابعاد أجهزة الجمباز الفنى للرجال للمراحل السنية
فى ضوء النسبة والتناسب بين مقاييس الاجهزة القانونية وبعض المتغيرات
الانثرومترية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
٥. احمد عبد مطيع : التكيف مع الضغوط النفسية ، ط١ ، عمان ، دار الحامد للنشر والتوزيع
٢٠١٠ ،
٦. احمد عريبي سبع الكرطانى (٢٠١٧م): الاتزان الحركي والانفعالي وعلاقتهما بدقة أداء ركلة
الجزء لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة الإسكندرية.
٧. أديل سعد شنودة ، سامية فرغلي منصور (١٩٩٩م): الجمباز الفني (مفاهيم ، تطبيقات)
، ملنقى الفكر ، الإسكندرية..
٨. أسامة كامل راتب (٢٠٠٢م): تدريب المهارات النفسية "تطبيقات فى المجال الرياضى"، دار
الفكر العربى ، القاهرة.

٩. أسامة كمل راتب (٢٠٠٧م) : علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
١٠. 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)، ٢٠٦. ٢٣٦.
١١. أماني الهاشم، (٢٠١٧). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمّان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير ، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.
١٢. إيمان محمود إسماعيل (٢٠١٧م): العلاقة بين تركيز الانتباه والالتزان الانفعالي والمستوى الرقمي لمسابقة رمى الرمح لطالبات النخوص ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
١٣. بطرس حافظ بطرس (٢٠٠٧م) : إرشاد الأطفال العاديين ، دار المسير للنشر والتوزيع ، عمان .
١٤. تغريد حسنين حنفى (٢٠٠٧م): المناخ الأسرى وعلاقتة بالصلابة النفسية لدى المراهقين من الجنسين، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
١٥. ثامر محمود ذنون : التردد النفسي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل للالعاب الفردية وعلاقته بمستوي انجازهم ،مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية الجلد (١٢) العدد (١) كلية التربية الاساسية جامعة الموصل ٢٠١٢م
١٦. دجلة قاسم محمد الذبحاوى (٢٠١٥) :تاثير اليقظة الذهنية على الاداء الرياضى لاعضاء الهيئات التدريسية فى معهدى النجف والكوفة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعه الكوفة ، العراق .
١٧. رانيا محمد علي عطية و إحسان شكرى عطية حجازى (٢٠١٩م): العلاقة بين التلوث النفسي والالتزان الانفعالي ومستوى كل منهما لدى طلبة كلية التربية - جامعة الزقازيق، بحث منشور، مجلة كلية التربية بالزقازيق ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق.

١٨. روجية حمد، (٢٠١٦): درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمّان وعلاقتها بمستوى الثقة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير، جامعة الشرق الأوسط.
١٩. رياض العاسمي (٢٠١٢): اليقظة العقلية والصحة النفسية، مجلة التربية العربية لدول الخليج العربي.
٢٠. سالم أحمد بن حمدان (٢٠١٢م): الجمباز الفني من الف الى الياء ،مكتبة المجتمع العربى للنشر والتوزيع ،عمان ، الاردن
٢١. سامى حسن محمد ابراهيم (٢٠٠٢م): تصميم برنامج لناشئ الجمباز بمحافظة الدقهلية ،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الدقهلية
٢٢. سلوى سعيد ناصر (٢٠١٨م): أثر البرنامج التعليمى لقسم الاقتصاد المنزلى والتربية على تنمية مستوى الطموح والاتزان الانفعالى وكفاءة الذات المدركة لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلى جامعة المنوفية، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة المنوفية ..
٢٣. سهير رعد يحيى (٢٠١٩): اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥ م لطالبات المرحلة الثالثة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعه بابل.
٢٤. سهير كامل أحمد (٢٠٠٣م): سيكولوجية الشخصية: مركز الإسكندرية للنشر والتوزيع. الإسكندرية.
٢٥. شيماء علي خميس (٢٠٠٨): "الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة"، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، العدد التاسع، المجلد الأول، جامعة بابل.
٢٦. صالح فؤاد الشعراوي (٢٠٠٣م): فعالية برنامج إرشادي عقلاني - انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي - مجلة الإرشاد النفسي، تصدر الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس القاهرة، العدد السادس.
٢٧. صباح قاسم خلف وسمير مهنا عناد (٢٠٠٩م): حكام كرة قدم (تدريب ، تغذية ،مناهج) مطبعة الاخوين ،بغداد
٢٨. عادل عبد البصير (٢٠٠٤م): "الجمباز الفني (بنين - بنات)"، المكتبة المصرية، الإسكندرية.

٢٩. عبد الرقيب البحيري، و، فتحي الضبع و، أحمد طلب و، عائدة العوالم (٢٠١٤) :

الصورة المعرفية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، مجلة مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.

٣٠. عبد عون عبود جعفر المسعودي (٢٠٠٢م): كمال الدين درويش، عماد عباس لدى طلبة

الجامعة بناء وتطبيق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، ابن الهيثم، جامعة بغداد.

٣١. عدلي حسين بيومي (١٩٩٨م): "المجموعة الفنية في الحركات الأرضية"، دار الفكر

العربي، القاهرة.

٣٢. عدنان العتوم (٢٠٠٤): علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق، دار المسيرة، عمان.

٣٣. عدى حاتم جاسم (٢٠١٤م): الاتزان الانفعالي والحركي وعلاقتهما بالمستوى الرقمي لناشئي

قذف القرص ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .

٣٤. عطيات خطاب (١٩٩٨م) : التمرينات للبنات ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، القاهرة.

٣٥. علي الوليدي، (٢٠١٧): اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك

خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، (٢٨).

٣٦. علي جابر الربيعي (١٩٩٤م): شخصية الإنسان تكوينها طبيعتها اضطرابها، دار الشؤون

العامة، بيروت .

٣٧. علي عليج خضر الجميلي (٢٠٠٥م): أثر العلاج الواقعي والمهارات الاجتماعية في رفع

مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، أطروحة دكتوراه (غير

منشورة)، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

٣٨. فاطمة متولى عقل حمودة (٢٠١٨م): الالتزام الانفعالي وعلاقته بالثقة بالنفس ومستوى

الاداء المهارى على عارضة التوازن ، ، رسالة ماجستير ، كلية التربية

الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق

٣٩. فضيلة عرفات محمد (٢٠٠٧): قياس الاتزان الانفعالي لدى طلاب معاهد إعداد المعلمين

والمعلمات الذي تعرضت أسرهم لحالة الدھم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات

الاحتلال الأمريكي وأقرانهم الذين لم يتعرضوا لذلك، رسالة ماجستير غير

منشورة، مركز النور للدراسات، جامعة بغداد.

٤٠. كمال حسن، (٢٠١٧): الإسهام النسبي لانفعالي الانجاز واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، مجلة كلية التربية، جامعة ، ٢٨.
٤١. ماجد محمد أبو سلامة (٢٠١٣م): الاغتراب النفسي وعلاقتها بالانتران الانفعالي لدى الطلبة المكفوفين في مدارس وكالة الغوث بغزة .
٤٢. مجدي حامد (٢٠٠٥م): علامات الصحة النفسية، مقال في مجلة الأمل، تصدر عن مجمع الأمل للصحة النفسية بالرياض، العدد ٣٥.
٤٣. محمد إبراهيم أحمد سالم (٢٠١٤م): بناء مقياس الإلتزان الإنفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
٤٤. محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٣م): "أسس تعليم الجمباز"، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤٥. محمد ابراهيم شحاته (٢٠١٠م) : دليل الجمباز للجميع ، منشأة المعارف ، الاسكندرية
٤٦. محمد إبراهيم شحاتة (٢٠١١ م) : منظومة التدريب النوعى للجمباز الفنى للرجال نكلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، مؤسسة حورس الدولية
٤٧. محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) : سيكولوجية المدرب الرياضى ، دار الفكر العربى ، الطبعة الاولى ، القاهرة .
٤٨. محمد حسن علاوى، كمال الدين درويش، عماد عباس أبو زيد (٢٠٠٣م) : "الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات - تطبيقات" مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٣م.
٤٩. محمد حسن علاوي، كمال الدين درويش، عماد الدين عباس (٢٠٠٣م): الإعداد النفسي في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)؛ مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٥٠. محمد حسن غانم (٢٠٠٦م): الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية، مكتبة الأنجلو المصرية؛ القاهرة.
٥١. محمد سعود الشمري (٢٠٠١م): الخصائص الشخصية لذوي قوة التحمل النفسي العالي والواطيء وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
٥٢. محمد كمال حمدان (٢٠١٠م): لاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة- فلسطين.

٥٣. محمد لطفي السيد حسنين (٢٠٠٦م): الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي " رؤية تطبيقية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٥٤. محمد يونس (٢٠٠٤م): مبادئ علم النفس، عمان: دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع.

٥٥. محمود الفرحاني (٢٠١٧): فاعلية تدريب معلمي العلوم والرياضيات على التعليم الدامج للتفكير النشط في سياق اجتماعي TASC وخرائط التفكير في تنمية قدرات الاستدلال واليقظة العقلية ودافعية التعلم والمستويات المعرفية لاختبار TIMSS، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، (٤).

٥٦. محمود ريان (٢٠٠٦م): الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الحادي عشر في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

٥٧. محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب)، القاهرة، دار الفكر العربي.

٥٨. محمود كاظم التميمي (١٩٩٩): خبرات الأسر المؤلمة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الأسري العراقيين العائدين، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.

٥٩. مديحه محمود عبد القوي (١٩٩٥م): تأثير برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحس حركي علي مستوى الأداء المهاري علي حصان القفز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.

٦٠. مصطفى باهي، سمير عبد القادر (٢٠٠٣م): سيكولوجية التفوق الرياضي تنمية المهارات العقلية؛ مكتبة النهضة المصرية، القاهرة

٦١. مصعب محمد شعبان علوان: تجهيز المعلومات وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية: غزة، ٢٠٠٩م.

٦٢. مي محمد موسي (٢٠١٦): التوجيه والارشاد النفسي والسلوكي للطلاب، عمان، دار دجله للنشر والتوزيع ٢٠١٦

٦٣. نادية بكر (٢٠١٦): اثر ابعاد اليقظة العقلية فى الابداع التنظيمى ، المجلة العلمية للدراسات ، مصر .

٦٤. نبيل عبد المنعم محمود ،أحمد على عبد الرحمن (٢٠٠٤م) : دراسة تحليلية مقارنة لنتائج الفرق وفردى الاجهزة من خلال بطولتى بلجيكا ٢٠٠١ امريكا ٢٠٠٣ فى رياضة الجمباز ، بحث منشور مجلة بحوث التربية الشاملة ،كلية التربية الرياضية بنات ،جامعة الزقازيق

٦٥. نبيل خليل ندا (٢٠٠٩م): الاعداد النفسي لحكام كرة القدم دار الكتاب الحديث ،القاهرة.

٦٦. نبيلة محمد خليفة، نبيلة محمد حسن(١٩٩٨م): "جمباز الأجهزة للبنات"، مكتبة الشروق، القاهرة، ١٩٩٨م.

٦٧. هدايات حسين(٢٠٠٨م): "قواعد التدريب في رياضة الجمباز، القاهرة،.

٦٨. هيثم سكر (٢٠٠٦م): السمات الانفعالية وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى للاعبى الأسكواش ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

٦٩. يوسف موسى مقداداي ، على محمد العمارية (٢٠٠٣م) : علم النفس الرياضى ، المكتبة الوطنية ، عمان .

ثانياً المراجع الاجنبية

70. Abenavoli, Rachel M.; Harris, Alexis R.; Katz, Deirdre A.; Jennings, Patricia A.; Greenberg, Mark T.(2014). Mindfulness promotes educators' efficacy in the classroom. Society for Research on Educational Effectiveness (SREE). Eric report
71. Albright, S., Terranova, M., Honts, C., Goedde, J. and LaChapell, J. (2008):. Perceived Stress and Emotional Stability among Working Adults. Student Research Conference, 21st Annual Student Research Conference.
72. Alidina, S., & Adams, J. (2015): Mindfulness at work essentials for dummies.eBook.Milton.Qld:WileyPublishingAustralia.Retrieved from:
73. Allen, N. B., Blashki, G. & Gullone, E. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations. Empirical evidence and practical considerations

74. **Alter, S. (2012).** Information; The Foundation of business. New Jersey: Prentice Hall Publishers.
75. **Asheur,A, Sigman K(2011):** Effectiveness of both mindfulness and relaxation techniques and learning skill and their influences on the performance of students at the university.
76. **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.
77. **Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Devins, G. (2006).** Mindfulness: a Proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice, 11, 3, 230-241.
78. **Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Devins, G. (2006).** Mindfulness: a Proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice, 11, 3, 230-241.
79. **Bränström, R., Duncan, L. G., & Moskowitz, J. T. (2011).** The association between dispositional mindfulness, psychological well-being, and perceived health in a Swedish population-based sample. British Journal of Health Psychology, 16, 300-316 Bottom of Form.
80. **Brown, P. (2011).** Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia, Unpublished Doctoral Dissertation, The University of Montana, Missoula, MT.
81. **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), 822-848.
82. **Brown, K. W., Ryan, R. M. & Creswell, J. D. (2007).** Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological Inquiry, 18(4), 211-237.
83. **Chrystal, E. (2012):.** The Construction and Idigenous Emotional Stability Scale< Master thiese , Faculty of

- Humenites of Johannesburg of Psychology, 47 (1): 25-31.
84. **Davis, .D. M. & Hayes, J. A. (2011).** What are the benefits of mindfulness? a practice review of psychotherapy-related
 85. **Deurr, M. (2008).** The use of meditation and mindfulness practice to support military care providers: a prospectus. Report prepared to center for contemplative mind in society Northampton, MA.
 86. **Elke Chrystal, (2012) :** The Construction Of An Indigenous Emotional Sensitivity Scale, M.A.I., South Africa, Universty Of Johannesburg,
 87. **Germer,C.,Siegel,R..& Fulton,P.,(2005).** Mindfulness and Psychotheraphy. Gulford press. New York. London
 88. **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.
 89. **Gunaratana, V. (1996).** Mindfulnessin plain English. Boston. M A: Wishom publication.
 90. **Haigh, E.A., Moore, M.T., Kashdan, T.B., & Fresco, D.M. (2011).** Examination of the Factor Structure and Concurrent Validity of the Langer Mindfulness/Mindlessness Scale. *Assessment*, 18(1), 11-26.
 91. **Hasker, S. M. (2010).** Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (mac) approach for enhancing athletic performance. *Unpublished Doctoral Dissertation*, Indiana University of Pennsylvania.
 92. **Henley, M.(2010):** Teaching self-control to young children. Reaching Today, S Yonth: The Community Circle of Caring Journal, 1(1): 13-26.
 93. **Hulsheger, u,Alberts, H.,Feinholdt, A,& lang, T,(2013).** Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation. emotional

- exhaustion, and job satisfaction, *Journal of Applied psychology*, 98(2),. 310-325.
94. **Ie, A., Ngnoumen, C. T., & Langer, E. J. (2014).** The wiley blackwell handbook of mindfulness: Volume 1. eBook .Chichester: Wiley. Retrieved from: <https://libgen.pw/download/book/5a1f052a3a044650f50c898d>
 95. **Janbozorgi, M., Zahirodin, A., Norri, N., Ghafarsamar, R. and Shams, J.(2009):.** Providing Emotional Stability through Relaxation training. Eastern Mediterranean Health Journal, 15(3): 629- 638.
 96. **Jankowski, T., & Holas, P. (2014).** Metacognitive model of mindfulness. *Consciousness and Cognition*, 28, 64-80.
 97. **John Lefkowitz, David R. McDuff, corina Riismande, (2003):** "Mental toughness training manual for soccer", United Kingdom: Article Sports Dynamics.
 98. **Kettler, K. M. (2013).** Mindfulness and cardiovascular risk in college students. Retrieved January 5, 2013 from
 99. **Kumar, P. (2013):.** A Study of Emotional Stability and Socio- Economic- Status of Students Studying in Secondary Schools. International Journal of Education and Information Studies, 3(1): 7-11.
 100. **Mace, C. (2008).** mindfulness and mental health: therapy, theory and science. London: Routledge Taylor & Francis Group.
 101. **Maddux, J.E.& Gosselin, J.T. (2003).** Self-efficacy. In M.R. Leary & J.P.Tangney (Eds.). Handbook of self and identify (pp218-238). New York: Guilford.
 102. **Mamta Chaturvedi, R. Chander,(2010) :** Development of Emotional Stability scale, industrial Psychology journal, Jun-Jun., 2010, Vol. 19, Issue. 1 PP. 37-40.
 103. **McKenzie, S., & Hassed, C. (2012).** Mindfulness for life, London : Constable & Robinson,eBook,Retrieved from:
h
 104. **Myint, K., Choy, K. L. & Lam, S. K. (2011).** The effects of short-term practice of mindfulness meditation in

- alleviating stress in university student. Biomedical Research, 22(2), 165-171.
105. **Neale, M. I. (2006).** Mindfulness meditation: an integration of perspective from Buddhism, science and clinical psychology, Unpublished Doctoral Dissertation. California Institute of Integral Studies. San Francisco.
 106. **Nicoleta, R. and Vitalia, I. (2013):.** The Influence of Experiential Analysis on the Emotional Stability in the Unifying Experiential Groups. Journal of Experiential Psychotherapy, 16(1): 3
 107. **Salfiya Ummah, (2014) :** Emotional stability among Muslim Women Leadership: Special Reference to Women Leaders working in Government Organizations in Ampara District, SriLanka, First International Symposium, 2014, FIA, SEUSL.
 108. **Schoeberlein, D., & Sheth, S. (2009).** Mindful teaching & teaching mindfulness: a guide for anyone who teaches anything. Somerville MA: Wisdom Publications
 109. **Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J. A. & Freedman, B. (2006).** Mechanisms of mindfulness. Journal of Clinical Psychology, 62(3), 373-386.
 110. **Siegel, R. D., Germer, C. K. & Olendzki, A. (2009).** Mindfulness: what is it? where did it come from? In F. Didonna (Ed.), Clinical Handbook of Mindfulness (pp. 17-36). New York: Springer Science+Business Media.
 111. **Tarannum, M and Khatoon, N. (2009):.** Self- Esteem and Emotional Stability of Visually Challenged Students, Journal of India Academy of Applied Psychology, 35(2):. Van Zalk, N., Van Zalk, M.,
 112. **Van Zalk, N., Van Zalk, M., Kerr, M. and Stattin, H.(2011):.** Social Anxiety as a Basis for Friendship Selection and Socialization in Adolescents' Social Networks. Journal of Personality, 79, 499–526.
 113. **Walsh, C. (2005).** The practical application of mindfulness in individual cognitive therapy. Paper presented to the 28th national conference for the Australian association for cognitive and behavior therapy (AACBT).