

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٩٦ - -المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
تأثير برنامج إرشادي نفسي باستخدام تمارين اليقظة الذهنية على التوجه نحو  
الحياة وقلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج

\* د/ وليد سيد حسين

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي أحد المجالات التطبيقية لعلم النفس الرياضي وهذا النوع من الإرشاد لا ينتظر حدوث الأزمة أو المشكلة ثم يبحث عن العلاج، ولكن يتوقع المشكلات في مرحلة مبكرة ويتعامل معها قبل أن تصل إلى النقطة التي تتطلب التدخل، هذا بالإضافة إلى حل المشكلات القائمة والمحتملة الحدوث وكذلك التدخل في مواقف الأزمات .

وتشير "إخلاص عبدالحفيظ" (٢٠٠٢م) أن كثيراً ما نلاحظ في المجال الرياضي هبوط مستوى أداء بعض اللاعبين، أو عدم استقرار مستواهم أو اعتزال البعض الآخر، وكذلك ظهور بعض اللاعبين بشكل مغاير لطبيعتهم، كذلك تعرض اللاعبين لدرجات عالية من الانفعال وشدة الاستثارة ولضغوط نفسية عديدة مما يؤثر على صحتهم العقلية والجسمية والاجتماعية الأمر الذي دعا إلى الحاجة إلى الإرشاد النفسي الرياضي (١٩:١) .

وتشير أماني عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠٠٦) أن علم النفس الإيجابي هو ذلك العلم الذي يبحث بين جنباته عن تلك الصفات الفاعلة والإيجابية التي تعضد من قيمة الإنسان، وتؤكد على إنسانيته وتضفي عليها عمق التسامي والتباهي بتلك المشاعر الإنسانية الإيجابية، فمجال علم النفس الإيجابي هو ذلك العلم الذي يفتش في الإنسان عن أجمل ما فيه، وأنبئ ما فيه من مشاعر وأحاسيس (٤: ٧٩) .

ويشير هاسيد Hased (٢٠١٦) أن اليقظة الذهنية تعني طريقة في التفكير تحفز الانتباه إلى المتغيرات البيئية من غير إصدار أحكام إيجابية أو سلبية تجاهها، مما يمكن الطالب من التفكير بواقعية. أو هي مجموعة متعددة من الأبعاد المتعلمة التي تشمل الجانب العقلي، والعاطفي، والبدني، والتعلم، والأداء، ومهارات التواصل (١٩: ٥٢) .

ويعرف لانجر Langer (٢٠٠٩) اليقظة الذهنية بأنها مجال مرِن للقدرة الذهنية يكون غير مرتبط بوجهة نظر خاصة، ويسمح برؤية جيدة ومنفتحة على كل الخبرات الذهنية والحسية للشخص، ومن دون إصدار أحكام (٢٠: ١) .

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٩٧ - - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
بينما يرى برون وريان Brown & Ryan (٢٠٠٧) بأنها الانتباه الواعي الموضوعي في اللحظة  
الحاضرة. فاليقظة الذهنية تتضمن الوعي والانتباه والتكيز على الأحداث الإيجابية أو السلبية في اللحظة  
الحالية دون تفسيرها أو إصدار أحكام تقييمية (١٦ : ٧١) .

كما احتل موضوع القلق موقعاً مهماً في الدراسات النفسية وذلك لما يسببه من ضغوط نفسية على  
الطلاب في مختلف مراحلهم سواء كانت التعليمية أو المهنية أو الحياتية، ففي المجال التعليمي يظهر ذلك  
النوع من القلق الذي يؤثر على التحصيل الأكاديمي في المراحل التعليمية المختلفة، وأظهرت نتائج العديد  
من الدراسات أن حوالي ٢٠% من طلبة المدارس يعانون من قلق الامتحان بدرجات متفاوتة، وأن ٢٠%  
من الطلاب المتعلمين الذين عانوا من درجة عالية من قلق الامتحان تسربوا من المدرسة بسبب الفشل  
الأكاديمي بينما كان تسرب الذين تميزوا بدرجات منخفضة من قلق الامتحان ٦% فقط، فالخوف والقلق  
والفزع والأرق ليلة الامتحان ظواهر سلبية مرضية تهدم الأهداف التربوية، فالاهتمام والحد من التوتر يجب  
أن يكون منصب على التحصيل العلمي واكتساب المعرفة لا على الامتحان (١٣ : ١٠) .

وبهذا يكون قلق الامتحان عاملاً مهماً من بين العوامل المعيقة للإنجاز الأكاديمي بين المتعلمين  
في مختلف مستوياتهم الدراسية فالكثير منهم يفشلون في دراستهم بسبب عدم قدرتهم على مواجهة مواقف  
الامتحانات التي يتقدمون بها (١٥ : ٥١) .

وتشير ماسي Mace (٢٠٠٨) إلى أن التفاؤل هو عملية نفسية إرادية تولد أفكاراً ومشاعر للرضا  
والتحمل والثقة بالنفس، وهو عكس التشاؤم الذي يميز الجوانب السلبية للأحداث فقط مما يستنزف طاقة  
المرء ويشعره بالضعف والنقص في نشاطه (٢١ : ٧) .

ويرى الباحث أن الطالب عندما يستطيع التحكم في قلق الامتحان فإنه يشعر بالتفاؤل ويقبل على  
الحياة بهمة ومثابرة ويحقق توافقه النفسي، أما إذا فشل في السيطرة عليه فإنه يشعر بخيبة الأمل  
وينعكس سلباً عليه بنظرة تشاؤمية أمام شتى المواقف .

تبلورت مشكلة البحث من خلال عمل الباحث كعضو هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية جامعة  
سوهاج لعدد من المقررات داخل كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج، لاحظ الباحث تذبذب مستوى بعض  
الطلاب وضعف مستوى تركيز الانتباه وسيطرة الحالة التشاؤمية عليهم وشعورهم بالقلق الزائد، خاصة عند  
الطلاب ذوي التحصيل المرتفع خلال الفترة التي تسبق امتحانات نهاية الترم، الأمر الذي أدى إلى نمو  
اتجاهات سلبية نحو الدراسة بصفة عامة والاختبارات الدراسية بصفة خاصة .

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٩٨ - - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
ومن خلال اطلاع الباحث على المراجع العلمية والدراسات السابقة ومن خلال نتائج وتوصيات  
الدراسات السابقة مثل دراسة على حسين مظلوم، سلام محمد على (٢٠١٨)(١٠)، دراسة على محمد  
الشلوي (٢٠١٨) (١١)، دراسة سهير رعد يحيى، أسيل جليل كاطع (٢٠١٩) (٨)، دراسة فتحي  
عبدالرحمن الضبع، أحمد علي طلب (٢٠١٣) (١٢) والتي أشارت فقط إلى مستوى اليقظة الذهنية، وكان  
من أهم توصياتها ضرورة الاهتمام ببرامج الإرشاد النفسي لدى الرياضيين، وهذا ما دفع الباحث للقيام بهذا  
البحث كمحاولة جادة منه لتحسين مستوى اليقظة الذهنية وخفض مستوى القلق لدى طلاب كلية التربية  
الرياضية جامعة سوهاج .

كما تؤكد العديد من الدراسات السابقة كدراسة انتصار الرفاعي (٢٠٠٤)(٢)، إيمان العيوطي  
(٢٠٠٥)(٥) على أهمية وقدرة برامج الإرشاد النفسي في حل العديد من المشكلات النفسية كتتمية الثقة  
بالنفس وخفض حدة الغضب والقلق وتخفيف الضغوط النفسية وعلاج المشكلات السلوكية وعلاج القلق  
باختلاف مجالاته، ولذلك قرر الباحث استخدام برامج الإرشاد النفسي لعلاج مشكلة بحثه .

ولعل البرامج الإرشادية النفسية التي يتم إعدادها وتنظيمها وفق أسس علمية، هي أحد الوسائل  
الهامة المستخدمة في تحديد المسببات التي تقود إلى حل المشكلات النفسية عند الرياضيين ومنها التوتر  
والقلق والضغوط النفسية والاستثارة الإنفعالية والخوف وغيرها، إذ تساعد هذه البرامج الإرشادية اللاعب  
على أن يتخذ لنفسه أهدافاً واقعية تتفق مع قدراته واستعداداته، إذ تساعد على تفهم نفسه تفهماً سليماً  
وذلك بمعاونته على تقويم نفسه ومعرفة قدراته ونواحي الضعف والقوة لديه، ومعاونته على استخدام  
إمكاناته إلى أقصى حد ممكن .

#### هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج ارشادي نفسي باستخدام تمرينات اليقظة الذهنية ومعرفة  
تأثيره على اليقظة الذهنية والتوجه نحو الحياة وقلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة  
سوهاج .

#### فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى  
(اليقظة الذهنية - التوجه نحو الحياة - قلق الامتحان) لصالح القياس البعدي لدى أفراد  
المجموعة الضابطة .

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٩٩ - -المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى  
(اليقظة الذهنية - التوجه نحو الحياة - قلق الامتحان) للمجموعتين التجريبيّة والضابطة لصالح  
المجموعة التجريبيّة .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات البعديّة في مستوى (اليقظة  
الذهنية - التوجه نحو الحياة - قلق الامتحان) لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة  
التجريبيّة .

بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :

- الإرشاد النفسي : psychological guidance

عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على فهم وتحليل استعداداتهم وقدراتهم وميولهم  
وحاجاتهم وإمكانياتهم ومشكلاتهم المختلفة، واستخدام تلك المعرفة في اتخاذ القرارات المناسبة بما يحقق  
لهم التوازن (٥ : ١٤) .

- اليقظة الذهنية :

تعني طريقة في التفكير تحفز الانتباه إلى المتغيرات البيئية من غير إصدار أحكام إيجابية أو  
سلبية تجاهها، مما يمكن الطالب من التفكير بواقعية. أو هي مجموعة متعددة من الأبعاد المتعلمة التي  
تشمل الجانب العقلي، والعاطفي، والبدني، والتعلم، والأداء، ومهارات التواصل (١٩ : ٥٢) .

- التوجه نحو الحياة : (تعريف إجرائي) :

التوقع العام للفرد لحدوث أشياء وأحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة،  
معبّرًا عنها بالدرجة الكلية التي سيحصل عليها المستجيب على مقياس التوجه نحو الحياة .

- القلق الامتحاني : (تعريف إجرائي) :

هو "مدى شدة القلق المقاسة بالدرجات والتي يقاس بها الشعور الداخلي الذي يشعر به الطالب  
تجاه موقف الامتحان (النظري والعملي) وفق مقياس قلق الامتحان المطبق في هذا البحث" .

خطة وإجراءات البحث:

- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو "التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى  
ضابطة" عن طريق القياس القبلي والقياس البعدي، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ١٠٠ - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
- مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث في طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج للعام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠م وعددهم ٥٨٥ طالب وطالبة .

- عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بسوهاج، للعام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠م، بواقع (٣٠) طالب وطالبة كعينة أساسية، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية (١٥) طالب وطالبة والأخرى ضابطة (١٥) طالب وطالبة، وعدد (٢٠) طالب وطالبة كعينة استطلاعية ليصبح إجمال عينة البحث (٥٠) طالباً وطالبة .

- اعتدالية عينة البحث :

قام الباحث بإجراء الاعتدالية لأفراد عينة البحث الأساسية وذلك للتأكد من أن البيانات الخاصة بأفراد العينة تتوزع اعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث (العمر الزمني، الطول، الوزن، الذكاء) ويتضح ذلك من جدول (١) اعتدالية هذه المتغيرات والتي قد تؤثر على نتائج البحث.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية لدى عينة البحث (ن = ٥٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للتوصيف		
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة/شهر	١٧٣.٢٢	٥.٠٥	٠.٩٥٤
٢	الطول	سم	٧٥.٧٩	٦.٩٨	٠.٦٨٤ -
٣	الوزن	كجم	١٨.٤١	١.١٢	١.٢٨٥ -
٤	الذكاء العالي	درجة	٢٩.٠٥	٥.٢٣	٠,٦١١

يتضح من جدول (١) أن متغيرات عينة البحث (العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي، الذكاء، الاتزان الانفعالي) تتبع التوزيع الاعتدالي وهذا يتضح في معامل الالتواء حيث انحصرت القيم ما بين (٣ ±)، حيث كانت أعلى قيمة للالتواء (٠.٩٥٤) وأقل قيمة (-1.285) مما يدل على اعتدالية عينة البحث في المتغيرات .

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتجانس للعينتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن=٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Levene test	مستوى الدلالة
١	مقياس التوجه نحو الحياة ( التفاعل والتشاور)	درجة	ضابطة	٣٥.٩٣	١.٥٨	٠.٠١	٠.٩٨
			تجريبية	٣٦.٩٣	١.٣٩		
٢	مقياس القلق	درجة	ضابطة	٤٤.٦٧	٠.٩٨	٢.٧٨	٠.٢٣
			تجريبية	٤٣.٨٠	١.٩٣		
٤	مقياس اليقظة العقلية	درجة	ضابطة	٦٦.٦٧	٤.٠٥	٠.٠٢	٠.٨٨
			تجريبية	٦٩.٣٣	٣.٩٩		

يتضح من جدول (٣) تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث حيث

تراوحت قيمة معامل ليفين (LEVEN Test) ما بين (٠.٠١ : ٢.٧٨) بمستوى الدلالة تراوح ما بين

(٠.٩٨ : ٠.٢٣) وهي أكبر من (٠.٠٥) مما يدل على تجانس المجموعتين .

أدوات جمع البيانات :

- تحليل المراجع والأبحاث العلمية :

قام الباحث بتحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة برامج

الإرشاد النفسي مثل (١ ، ٢ ، ٣ ، ٥ ، ١٤) وكذلك التي اهتمت بدراسة متغيرات البحث الأخرى

(اليقظة الذهنية والقلق الامتحاني والتوجه نحو الحياة) مثل (٤ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢ ، ١١

، ١٣ ، ١٥)

- استمارات استطلاع رأى الخبراء المستخدمة في البحث (إعداد الباحث) :-

• استمارة تسجيل بيانات اللاعبين: (الاسم- العمر الزمني - الطول - الوزن - الذكاء)

مرفق (٢)

• استمارة تسجيل حضور اللاعبين لجلسات البرنامج . مرفق (٣)

• استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد محاور البرنامج الإرشادي النفسي .

مرفق (٤) وجدول (٣) يوضح ذلك .

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ١٠٢ - - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
- الملاحظة العلمية :

من خلال الملاحظة العلمية استطاع الباحث الوقوف على مشكلة بحثه .

- المقابلة الشخصية :

قام الباحث بإجراء المقابلة الشخصية مع السادة الخبراء وتم عرض استمارات الاستبيان

كل على حدة لإبداء الرأي في كل استمارة على حدة لعدد (١٠) خبراء .

- مقياس اليقظة العقلية. إعداد لانجر, Langer (٢٠٠٩) مرفق (٥)

- مقياس التوجه نحو الحياة ( التفاؤل والتشاؤم) (Life Orientation Test (LOT) مرفق (٦)

- اختبار ويتسيد لقلق الامتحان Westside Test Anxiety Scale مرفق (٧)

- مقياس الذكاء العالي. (السيد خيرى) مرفق (٨)

- البرنامج الإرشادي النفسي. مرفق (٩)

### جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في أبعاد البرنامج الإرشادي النفسي المقترح (ن=١٠)

م	عناصر البرنامج	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	فترة البرنامج الإرشادي النفسي المقترح ثمان أسابيع	٨	٨٠%
٢	عدد الجلسات الإرشادية في الأسبوع جلتين	٨	٨٠%
٣	زمن الجلسة الإرشادية الواحدة (٣٠) دقيقة.	٩	٩٠%
٤	المحاضرة - المناقشة والحوار-النمذجة- التعزيز - الممارسة	١٠	١٠٠%

يتضح من الجدول (٢) ومن خلال النسبة المئوية لآراء الخبراء تم تحديد فترة البرنامج الإرشادي وعدد الجلسات الإرشادية في الأسبوع وزمن الجلسة الإرشادية الواحدة والفنيات المستخدمة في البرنامج حيث ارتضى الباحث نسبة ٨٠% فأكثر .

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الإثنين ٢٥/٩/٢٠١٩م، حتى يوم

الأحد ٦/١٠/٢٠١٩م، على عينة قوامها (٢٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بغرض إجراء المعاملات العلمية .

المعاملات العلمية المستخدمة في البحث:

أولاً : الصدق:

قام الباحث باستخدام صدق المقارنة الطرفية على عينة البحث الاستطلاعية، وتم إجراء هذا

القياس يوم الإثنين ٢٥/٩/٢٠١٩م، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من

صدق المقاييس المستخدمة وجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

دلالة الفروق باستخدام مان- وتني وقيمة "Z" بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في المقاييس قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغير	القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجمع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة
١	مقياس التوجه نحو الحياة	الربيع الأعلى	٥	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦٧	دالة
		الربيع الأدنى	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠		
٢	مقياس القلق	الربيع الأعلى	٥	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦٤	دالة
		الربيع الأدنى	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠		
٣	مقياس اليقظة العقلية	الربيع الأعلى	٥	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦٥	دالة
		الربيع الأدنى	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠		

يتضح من جدول (٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في المقاييس قيد البحث لصالح الربيع الأعلى حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٢.٦٤ : ٢.٦٧) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى ٠.٠٥ .

ثانياً : الثبات :

قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test) بفارق زمني قدره (١٣) يوم من تطبيق القياس الأول يوم الإثنين ٢٥/٩/٢٠١٩ م حتى يوم الأحد ٦/١٠/٢٠١٩ م على عينة قوامها (١٠) طلاب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، ويوضح جدول (٥) معاملات الثبات بين التطبيقين .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المقاييس قيد البحث (ن=٢٠)

الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٠.٩١	٢.١٧	٣٥.٩٠	١.٦٥	٣٦.٢٥	مقياس التوجه نحو الحياة (التفاؤل والتشاؤم)
دال	٠.٩٦	١.٨٥	٤٤.٤٥	١.٦٢	٤٤.٢٥	مقياس القلق
دال	٠.٩٥	٥.٣٤	٦٨.٤٥	٤.٣٤	٦٧.٧٥	مقياس اليقظة العقلية

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤



مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ١٠٤ - -المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
يتضح من جدول (٥) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في  
المقاييس قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين  
(٠.٩١ : ٠.٩٦) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٥).

### البرنامج الإرشادي النفسي المقترح:

يعد البرنامج الإرشادي النفسي بمثابة الخطة التي تتضمن عدة أنشطة تهدف إلى مساعدة الفرد  
على الاستبصار السلوكي والوعي بمشكلاته وتدريبه على حلها وعلى اتخاذ القرارات اللازمة بشأنها ولهذا  
الجانب أهمية نحو توظيف طاقات الفرد وتنمية قدراته ومهاراته .

#### • الهدف من البرنامج :

تزويد اللاعبين بالمفاهيم والمعارف والمعلومات النظرية عن اليقظة الذهنية والتوجه نحو الحياة  
والقلق الامتحاني لدى أفراد عينة البحث .

#### • أسس إعداد البرنامج :

بعد اطلاع الباحث على العديد من المراجع في المجال الرياضي وكذلك في مجال الإرشاد النفسي  
كمراجع رقم (١)(٢)(٣)(٥)(٩)(١٤) استخلص الباحث بعض أسس بناء البرنامج الإرشادي النفسي المقترح  
في النقاط التالية:

- مراعاة السمات الخاصة بالعينة قيد البحث.
- تناسب محتوى البرنامج مع أهدافه.
- أن يتسم البرنامج بالأمان والاستمرارية والتتابع.
- اختيار نوعية الوسائل الإرشادية التي تحقق هدف البحث.
- أن يعمل محتوى كل وحدة على تحقيق الأهداف المحددة لهذا البحث.
- أن تتناسب الوسائل الإرشادية المستخدمة مع قدرات الطلاب وخصائص نموهم.
- أن تتناسب الأدوات المستخدمة مع محتوى البرنامج.

#### • مراحل الجلسة الإرشادية ( المقابلة):

تحتوي الجلسة الإرشادية على ثلاث مراحل وهي: الافتتاح، البناء، الإقبال، والمراحل الثلاث تمر

خلال المقابلة، ونشير إلى كل مرحلة كالتالي:

#### - مرحلة الافتتاح:

تستغرق مرحلة الافتتاح خمس دقائق، حيث يتم التركيز على إجراءات الجلسة أما بالنسبة  
لموضوعات مرحلة الافتتاح فإنها تختلف باختلاف أهداف الجلسة، ويمكن حصر أهم هذه الموضوعات في  
الآتي:

- الترحيب بأعضاء الجماعة الإرشادية.

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ١٠٥ - -المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م

- التحقق من حضور أعضاء الجماعة الإرشادية.
  - التذكير بما تم الوصول إليه في الجلسة أو الجلسات السابقة.
  - الاستماع إلى ملاحظات الأعضاء حول ما تم الوصول إليه.
  - مراجعة التكاليف التي تم الاتفاق على تنفيذها في الجلسات السابقة.
  - شرح الهدف من الجلسة الإرشادية، حيث أن لكل جلسة أهداف يجب تحقيقها، فهي بمثابة أهداف فرعية للبرنامج.
  - إتاحة الفرصة أمام أعضاء الجماعة لإعطاء ملاحظاتهم واقتراحاتهم فيما يخص أهداف إجراءات الجلسة الحالية مع إدخال ما يتم الاتفاق عليه ضمن إجراءات الجلسة.
  - تهيئة أعضاء الجماعة للدخول في المرحلة الثانية.
- مرحلة الإعداد :

تستغرق مرحلة الإعداد ٢٠ دقيقة، وفي هذه المرحلة يتم تنفيذ الإجراءات المتفق عليها والمخطط

لها، ومن أدوار المرشد النفسي في هذه المرحلة :

- العرض والتوضيح والتفسير للموضوعات والإجراءات.
- توجيه الأعضاء للبدء في المناقشة والممارسة.
- توجيه الأعضاء لتنفيذ التمرينات الخاصة بكل جلسة.
- إدارة الجلسة الإرشادية.

- مرحلة الإنهاء:

تستغرق هذه المرحلة خمس دقائق، وفي هذه المرحلة يمارس المرشد النفسي السلوكيات التالية:

- تلخيص ما تم التوصل إليه في مرحلة البناء.
- الاستماع إلى ملاحظات واستفسارات الأعضاء.
- توضيح التكاليف المطلوب تنفيذها خارج الجلسة.
- التأكيد على موعد الجلسات التالية (١٤ : ٦٥ - ٦٨).

• الوسائل الإرشادية التي استخدمها الباحث لتطبيق البرنامج:

تتميز برامج الإرشاد النفسي بالكثير من الفنيات المستخدمة في تنفيذها، ولانتقاء أفضل الفنيات التي تخدم البحث الحالي وتناسب مع أهداف البرنامج وخصائص الأفراد المستفيدين من البرنامج.

- المحاضرة:

يستخدم الباحث مجموعة من المحاضرات العلمية البسيطة لتعريف الأفراد بأهمية وفوائد الاتزان

الانفعالي، وأسباب حدوث الانفعال ومدى تأثيره على الأداء الرياضي.

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ١٠٦ - - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م

#### - المناقشة والحوار:

يستخدم الباحث المناقشة والحوار في الجلسات الإرشادية لتوضيح الأفكار والأهداف والرد على الاستفسارات لتحقيق مزيد من التفاعل داخل الجلسة .

#### - النمذجة:

يقوم الباحث بأداء نموذج للتمارين (تمارين اليقظة الذهنية) والأنشطة المستخدمة في البرنامج حتى يتمكن المشاركون من أدائها بصورة صحيحة لكي يتم تحقيق أهداف الجلسة الإرشادية، وتستخدم النمذجة ليس للتعليم فحسب وإنما تستخدم لبث الثقة في نفوس الطلاب وأشعارهم بالاطمئنان لوجود المرشد النفسي بجانبهم، كذلك تستخدم النمذجة لبث روح المرح واللعب والمنافسة حتى لا يشعر المبتدئ بالملل من البرنامج .

#### - التعزيز الإيجابي:

يستخدم الباحث هذه الوسيلة لتدعيم أي تحسن إيجابي يحدث للأفراد المشاركين في البرنامج داخل الجلسات .

#### - الممارسة:

وهذه الوسيلة تتمثل في تمارين الاسترخاء وبعض الألعاب الصغيرة، حيث تضيف نوع من المرح والسعادة على المشاركين في البرنامج وحتى لا يشعرون بالملل والضيق .

#### • محتوى البرنامج:

يحتوي البرنامج الإرشادي النفسي على ١٦ جلسة إرشادية موزعة على (٨) أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً، وزمن الجلسة ٣٠ دقيقة، حيث توصل الباحث إلى هذه النتيجة من خلال استطلاع رأي السادة الخبراء. مرفق (١)

#### • التوزيع الزمني للبرنامج :

#### جدول (٦)

#### التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج

مدة البرنامج	عدد الأسابيع	عدد الجلسات الأسبوعية	زمن الجلسة الواحدة	الزمن الكلي للبرنامج
شهرين	٨	٢	٣٠	٣٦٠ ق
الإجمالي	٨			

### إجراءات تنفيذ البحث:

قام الباحث بتنفيذ البرنامج الإرشادي النفسي على العينة الأساسية للبحث على النحو التالي:

- إجراء القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث على عينة البحث الأساسية وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/١٠/٨ م والتي تضمنت قياس مستوى (اليقظة الذهنية - التوجه نحو الحياة - قلق الامتحان) لدى أفراد عينة البحث .

- تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي:

قام الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادي النفسي على عينة البحث الأساسية في الفترة من الخميس الموافق ٢٠١٩/١٠/١٠ م وحتى الأحد ٢٠١٩/١١/٢٤ م لمدة (٨) أسابيع بواقع (٢) جلستين في الأسبوع، حيث بلغت عدد الجلسات في البرنامج الإرشادي النفسي (١٦) ستة عشر جلسة، وتم تحديد زمن الجلسة خلال البرنامج بواقع (٣٠) دقيقة .

- إجراء القياسات البعديّة:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي قام الباحث بإجراء القياس البعدي على أفراد عينة البحث وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/١٢/٤ م وبنفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبليّة والتي تضمنت قياس مستوى (اليقظة الذهنية - التوجه نحو الحياة - قلق الامتحان) لدى أفراد عينة البحث .

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي. - النسبة المئوية .

- معامل الالتواء . - اختبار (T. Test) لدلالة الفروق الإحصائية.

- الإنحراف المعياري - معامل الارتباط . - الوسيط.

عرض ومناقشة النتائج:

- أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى (اليقظة الذهنية - التوجه نحو الحياة - قلق الامتحان) لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة .

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ١٠٨ - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
 جدول (٧)  
 الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس اليقظة قيد  
 البحث (ن=١٥)

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت المحسوبة
			م	ع	م	ع		
١	مقياس اليقظة العقلية	درجة	٦٦.٦٧	٤.٠٥	٧١.٣٣	٣.٧٤	٧.٠٠	٦.٢٤

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٥

ينضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس اليقظة قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٦.٢٤) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية، وبنسبة تحسن بلغت ما بين (٧%) .

جدول (٨) الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس التوجه قيد البحث (ن=١٥)

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت المحسوبة
			م	ع	م	ع		
٣	مقياس التوجه نحو الحياة (التفاؤل والتشاؤم)	درجة	٣٥.٩٣	١.٥٨	٣٨.٢٧	١.٨٣	٦.٤٩	٣.٨٠

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٥

ينضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس التوجه قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٣.٨٠) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية، وبنسبة تحسن بلغت ما بين (٦.٤٩%) .

جدول (٨) الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس القلق قيد البحث (ن=١٥)

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت المحسوبة
			م	ع	م	ع		
١	مقياس القلق الامتحاني	درجة	٤٤.٦٧	٠.٩٨	٣٢.٥٣	٢.٠٣	٣٧.٣٠	٢٤.٩٣

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٥

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ١٠٩ - - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي  
للمجموعة الضابطة في مقياس القلق قيد البحث قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث بلغت  
قيمة "ت" المحسوبة (٢٤.٩٣) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية، وبنسبة تحسن بلغت ما بين  
(٣٧.٣٠%).

ويرجع الباحث ذلك التحسن البسيط في اليقظة الذهنية إلى استفادة الطالب من تجارب السابقين  
التي قد استفاد منها الطلاب وتوجيهات الوالدين والخبرات التي قد يكون اكتسابها من خلال الاطلاع على  
الامتحانات السابقة وهذا ما يتفق فيه نتائج البحث الحالي مع بحث كلاً من فرانكو وآخرون Franco, et  
al. (٢٠١٠) (١٨)، فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد علي طلب (٢٠١٣) (١٢)، نابورا Napora،  
(٢٠١٣) (٢٢)، سامي محسن الختاتنه (٢٠١٩) (٧) .

كما يعزو الباحث التحسن البسيط أيضاً في مستوى التفاؤل إلى التحسن في مستوى اليقظة وهذا  
يدل على أن هناك علاقة طردية بين اليقظة الذهنية والتفاؤل وهذا ما يتفق مع بحث شونيرت رتشيل  
ولالور Schonert-Reichl, & Lawlor (٢٠١٠) (٢٣) إن أية عملية يرغب الفرد في إنجازها إنما  
تكون بحاجة إلى إعداد كمية مناسبة من الطاقة الحيوية واليقظة العقلية، لذلك فهو بحاجة إلى التفاؤل،  
والمتفائل لديه الرغبة بالنجاح مسبقاً، كأنه حاصل على قدرة معينة لإحالة المستقبل إلى حاضر يرضى  
به، فإنه يوافق على مطالبته المخ له وإصدار الأوامر وإعداد الطاقة اللازمة بدءاً من إنجاز الأعمال إلى  
ما يصدر عنه من أحكام .

كما يفسر الباحث التحسن في خفض القلق بنسبة ( ٣٧.٣٠ % ) إلى التحسن في اليقظة  
الذهنية وهذا ما يتفق مع بحث الدر Elder (٢٠١٠) (١٧) أن استجابة الطلاب لموقف الامتحان  
تتوقف على نوعية الأساليب التي يحددها لمواجهة الامتحان، إذ كلما استخدم الأساليب الذهنية الفعالة  
مكنته من التحكم في الوضع والتحكم بمحاولة تخفيفه حتى يتمكن من مواجهته .

وبذلك يكون الباحث قد أجاب على صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه توجد فروق ذات  
دلالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدي في مستوى (اليقظة الذهنية - التوجه نحو  
الحياة - قلق الامتحان) لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة .

- ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين  
متوسطات درجات القياسات البعدي في مستوى (اليقظة الذهنية - التوجه نحو الحياة - قلق  
الامتحان) للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ١١٠ - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م

جدول ( ٩ )

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس اليقظة قيد البحث (ن=١٥)

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت المحسوبة
			م	ع	م	ع		
١	مقياس اليقظة العقلية	درجة	٦٩.٣٣	٣.٩٩	٨٨.٣٣	٣.٧٢	٢٧.٤٠	١١.٥١

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٥

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس اليقظة قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١١.٥١) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية، وبنسبة تحسن بلغت ما بين (٢٧.٤٠%) .

جدول ( ١٠ )

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس التوجه قيد البحث (ن=١٥)

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت المحسوبة
			م	ع	م	ع		
٣	مقياس التوجه نحو الحياة	درجة	٣٦.٩٣	١.٣٩	٤٥.٤٧	١.٤١	٢٣.١٠	١٥.٧٤

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٥

يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس التوجه قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٦.٩٣) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية، وبنسبة تحسن بلغت ما بين (٢٣.١٠%) .

جدول ( ١١ )

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس القلق قيد البحث (ن=١٥)

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت المحسوبة
			م	ع	م	ع		
٣	مقياس القلق	درجة	٤٣.٨٠	١.٩٣	١٦.٦٠	٢.٢٦	١٦٣.٨٦	١٣.٨٠

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٥

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ١١١ - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي  
للمجموعة التجريبية في مقياس القلق قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت"  
المحسوبة (١٣.٨٠) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية، وبنسبة تحسن بلغت ما بين (١٦٣.٨٦%) .  
ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى تأثير محتوى البرنامج الإرشادي وما يتضمنه من معلومات  
ومعارف وتدريبات وتمارين اليقظة الذهنية التي تتميز بالبساطة والسلاسة في أدائها، فهي تعتمد على  
تقنيات التنفس والتأمل والاسترخاء والمسح الجسمي. حيث ساعدت الطلاب في تصحيح الأفكار والمفاهيم  
الخاطئة مما أدى إلى خفض مستوى القلق الامتحاني لدى الطلاب المشاركين في البرنامج .

وتشير إخلاص عبد الحفيظ (٢٠٠٢م) إلى أن هناك عدد من الأهداف التي يمكن تحقيقها من  
خلال عملية الإرشاد النفسي للرياضيين ومن أهمها: مساعدة الرياضي على الالتزام بالخلق الحميد،  
مساعدة الرياضي على تنمية المفهوم الإيجابي نحو ذاته، تمكين الرياضي من توجيه حياته بنفسه في  
حدود قدراته، العمل على إشباع دوافع الرياضي وتحقيق مطالبه، توجيه الرياضي إلى أفضل الطرق  
لتحقيق أعلى درجات النجاح، تزويد الرياضيين بقدر كافي من المعلومات التخصصية لمساعدتهم في  
معرفة الذات وتحقيق التوافق النفسي (١: ٢١) .

وفي هذا الصدد يؤكد شونيرت رتشيل ولالور Schonert-Reichl, & Lawlor (٢٠١٠) (٢٣)  
أن لليقظة الذهنية فوائد متعددة منها تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال  
تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، وتحسين الشعور بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما  
يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها، وتعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى .

وتتفق نتائج البحث مع بحث كلاً من فرانكو وآخرون Franco, et al. (٢٠١٠) (١٨)، فتحي  
عبد الرحمن الضبع، أحمد علي طلب (٢٠١٣) (١٢)، نابورا Napora (٢٠١٣) (٢٢)، سامي محسن  
الخاتانة (٢٠١٩) (٧) في فاعلية البرنامج التدريبي في رفع مستوى يقظة العقل .

وفي هذا الصدد يؤكد الدر Elder (٢٠١٠) (١٧) أن اليقظة الذهنية تساعد الطلاب على  
التخلص من الاستجابة الآلية والتركيز على تنظيم السلوك الأكثر فاعلية المرتبط بالفرد، لأنها تضيف  
الحيوية والوضوح للخبرة وبالتالي تسهم في راحة الفرد وسعادته .

ويؤكد بدر محمد الأنصاري (٢٠٠٣) (٦) أن المستويات المنخفضة من اليقظة الذهنية تتنبأ  
بالتشاؤم المسبب للاكتئاب، واضطراب ما بعد الصدمة، وينتهي باستخدام المواد المخدرة .

كما يتفق ذلك مع نتائج أسماء متولي (٢٠١٤) (٣) حيث أكدت على أن للبرنامج الإرشادي  
النفسي تأثير إيجابي على تعديل اتجاهات تلميذات المرحلة الإعدادية نحو ممارسة الأنشطة اللاصفية .



مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ١١٢ - -المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من انتصار الرفاعي (٢٠٠٤م) (٤) والتي أكدت على حدوث  
تطور في مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين مما أثر إيجابياً على مستوى الإنجاز لديهم، ويتفق مع  
دراسة أسماء حسين (٢٠١٦م) (٢)، والتي توصلت إلى أن البرنامج الإرشادي أدى إلى تحسين اتجاهات  
التلميذات نحو ممارسة الأنشطة الصيفية. والتي أكدت نتائجهم على أن تقديم المعارف والمعلومات  
وتصحيح الأفكار الخاطئة والتي يجهلها الفرد عن المتغير قيد الدراسة تساعد في تحسين التفكير الإيجابي  
نحو ذلك المتغير .

وبذلك يكون الباحث قد أجاب على صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه توجد فروق ذات  
دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات البعدية في مستوى (اليقظة الذهنية - التوجه نحو الحياة  
- قلق الامتحان) للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.  
ثالثاً : عرض نتائج الفرض الثالث والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات  
درجات القياسات البعدية في مستوى (اليقظة الذهنية - التوجه نحو الحياة - قلق الامتحان) لصالح  
القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية .

### جدول ( ١٢ ) الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن=٣٠)

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
			ع	م	ع	م
١	مقياس التوجه نحو الحياة) (التفاؤل والتشاؤم)	درجة	٣٨.٢٧	١.٨٣	٤٥.٤٧	١.٤١
٢	مقياس القلق	درجة	٣٢.٥٣	٢.٠٣	١٦.٦٠	٢.٢٦
٣	مقياس اليقظة العقلية	درجة	٧١.٣٣	٣.٧٤	٨٨.٣٣	٣.٧٢

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٥

يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين  
للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح متوسط درجات المجموعة التجريبية حيث  
بلغت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٢.٠٧ : ٢٠.٣٠) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية .  
ويرجع الباحث هذه النتائج إلى أن تدريبات اليقظة الذهنية ساعدت الطلاب على الحد من  
الشعور بالقلق والتوتر والتقليل من درجة الشعور بالتهديد والخوف وزيادة الشعور بالسعادة والتفاؤل لدى  
المجموعة التجريبية .

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ١١٣ - - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
وتتفق نتائج البحث مع بحث كلاً من فرانكو وآخرون Franco, et al. (٢٠١٠) (١٨)، فتحي  
عبد الرحمن الضبع، أحمد علي طلب (٢٠١٣) (١٢)، نابورا Napora, (٢٠١٣) (٢٢)، سامي محسن  
الختاتنة (٢٠١٩) (٧) في فاعلية البرنامج التدريبي في رفع مستوى اليقظة الذهنية .

كما يعزي الباحث النتائج السابقة إلى تأثير تمارين اليقظة العقلية، والتي تعمل على جعل  
الطلاب متيقظين دائماً ولديهم القدرة على الانتباه والتذكر في أعمالهم ويتصفون بالقدرة على الاندماج في  
أكثر من عمل واحد ويتجنبون الشرود الذهني وعدم التركيز والنقص في المرونة الذهنية مما يجعلهم  
يقبلون تغيير أفكارهم أو طرقهم السلوكية للاستجابة للمتغيرات الجديدة في البيئة .

وهذا ما أثبتته بحث التر Alter (٢٠١٢) (١٧) من أن اليقظة الذهنية تتأثر بقدرات الفرد،  
وتوقعاته الشخصية، ودافعيته، وقدرته على التخطيط والإنجاز .

ويرى الدر Elder (٢٠١٠) (١٧) أن استجابة الطالب لموقف الامتحان تتوقف على نوعية  
الأساليب التي يحددها لمواجهة الامتحان، إذ كلما استخدم الأساليب الذهنية الفعالة مكنته من التحكم في  
الوضع والتحكم بمحاولة تخفيفه حتى يتمكن من مواجهته .

ويرى الباحث أن تمارين اليقظة الذهنية تساعد الطالب على امتلاك مهارات عالية من التفكير  
حتى يواجه الضغوط التي يتعرض لها المتعلم أثناء مسيرته العلمية، بحيث يصبح من الممكن مواجهة  
حالات القلق المختلفة بصورة فعالة .

وبذلك يكون الباحث قد أجاب على صحة الفرض الثالث والذي ينص على أنه توجد فروق ذات  
دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات البعدية في مستوى (اليقظة الذهنية - التوجه نحو الحياة  
- قلق الامتحان) لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية .

الاستنتاجات :

- البرنامج الإرشادي النفسي ذو فاعلية في تحسين مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب كلية التربية  
الرياضية جامعة سوهاج.
- البرنامج الإرشادي النفسي ذو فاعلية في خفض مستوى القلق الامتحاني لدى طلاب كلية التربية  
الرياضية جامعة سوهاج.
- البرنامج الإرشادي النفسي ذو فاعلية في تحسين مستوى التوجه نحو الحياة لدى طلاب كلية التربية  
الرياضية جامعة سوهاج.

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ١١٤ - - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
- التوصيات :

- ١- ضرورة التركيز على برامج الإرشاد النفسي للرياضيين لما لها من تأثير إيجابي في خفض بعض الظواهر النفسية السلبية المؤثرة على مستوى الأداء الرياضي.
- ٢- ضرورة استخدام مدربي الألعاب الرياضية لبرنامج الإرشاد النفسي قيد البحث لتحسين مستوى اليقظة الذهنية والتوجه نحو الحياة لدى اللاعبين.
- ٣- إجراء دراسات أخرى مشابهة على لاعبي بعض الرياضات الجماعية والفردية.
- ٤- ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي للعمل مع الفرق الرياضية بما يساهم في تطوير الأداء الرياضي للاعبين.

## المراجع

أولاً المراجع العربية.

- (١) إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢م.
- (٢) أسماء حسين علي مصطفى زايد: تأثير برنامج إرشادي على الصراع النفسي لتلميذات المرحلة الثانوية الممارسات للرياضة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ٢٠١٦م.
- (٣) أسماء محمود السعيد متولي: تأثير برنامج إرشادي نفسي رياضي على اتجاهات تلميذات المرحلة الإعدادية نحو ممارسة الأنشطة اللاصفية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٤م.
- (٤) أماني عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠٠٦): السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية، المجلد (٢١)، العدد (٢).
- (٥) إيمان حسني محمد العيوطي: فاعلية برنامجين للإرشاد النفسي الديني والإرشاد السلوكي في خفض حدة الغضب لعينة من المراهقات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٥م.
- (٦) بدر محمد الأنصاري (٢٠٠٣): التفاؤل والتشاؤم: قياسهما وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت، حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.

- مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ١١٥ - -المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م
- (٧) سامي محسن الختاتنة (٢٠١٩): فعالية برنامج للتدريب على اليقظة الذهنية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن، دراسات - العلوم التربوية، المجلد (٤٦).
- (٨) سهير رعد يحيى، أسيل جليل كاطع (٢٠١٩): اليقظة الذهنية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥م لطالبات المرحلة الثالثة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (١٢)، العدد(٤)، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية.
- (٩) عزيمة عباس السلطاني: تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة القدم، بحث علمي، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الثالث، العدد الثالث، ٢٠١٠م.
- (١٠) علي حسين مظلوم، سلام محمد علي (٢٠١٨): اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد (٢٥)، العدد (٣)، جامعة بابل - كلية التربية للعلوم الإنسانية.
- (١١) علي محمد الشلوي (٢٠١٨): اليقظة الذهنية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد (١٩).
- (١٢) فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد علي طلب (٢٠١٣): فاعلية اليقظة الذهنية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (٣٤)، جامعة أسيوط.
- (١٣) محمد أحمد الرشيد (١٩٩٨): ماذا تعني الاختبارات وماذا بعدها، مجلة المعرفة العدد ٣٦.
- (١٤) محمد العربي شمعون، وماجدة محمد إسماعيل: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، ٢٠٠٢م.
- (١٥) مها العجمي (١٩٩٩): العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية للبنات بالإحساء (القسم الأدبي)، رسالة الخليج العربي العدد ٧٢، الكويت.
- ثانياً : المراجع الانجليزية.

- 16) Brown, K.& Ryan, R. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 14, 71–76.
- 17) Elder, J. (2010). Mindfulness: A Potentially Good Idea. (Master's Thesis). Available from Pro Quest Dissertations and Theses Database. (UMI No. 1483074).
- 18) Franco, C., Manas, I., Cangas, A, & Gallego, Journal (2010). The Applications of Mindfulness with Students of Secondary School. Springer Verlag Berlin Heidelberg, 1(111), 83–97.

- 19) Hased, C. (2016). Mindful learning: why attention matters in education. *International Journal of School Educational Psychology*. 4(1), 52- 60.
- 20) Langer, E. (2009). The construct of mindfulness. *Journal of social Issues*. 56(2),1-9.
- 21) Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health: therapy, theory, and science*. London: Routledge Taylor & Francis Group.
- 22) Napora. L. (2013). *The Impact of Classroom Based Meditation Practice on Cognitive Engagement Mindfulness and Academic Performance of Undergraduate College Students*. (Doctoral dissertation). Available from Pro Quest Dissertations and Theses Database. (UMI No. 3598720).
- 23) Schonert-Reichl, & Lawlor. (2010). *The Effects of a Mindfulness Based Education Program on Pre- and Early Adolescents Well Being and Social and Emotional Competence*. *Mindfulness*. DOI 10.1007/s12671-010-0011-8.

## ملخص البحث

### تأثير برنامج إرشادي نفسي باستخدام تمرينات اليقظة الذهنية على التوجه نحو الحياة وقلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج

\* د/ وليد سيد حسين

يعتبر التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي أحد المجالات التطبيقية لعلم النفس الرياضي وهذا النوع من الإرشاد لا ينتظر حدوث الأزمة أو المشكلة ثم يبحث عن العلاج، ويهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج إرشادي نفسي باستخدام تمرينات اليقظة الذهنية ومعرفة تأثيره على اليقظة الذهنية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو "التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، ثم تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بسوهاج، للعام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠م، بواقع (٣٠) طالب وطالبة كعينة أساسية، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية (١٥) طالب وطالبة، والأخرى ضابطة (١٥) طالب وطالبة وكانت أهم التوصيات تتمثل في ضرورة التركيز على برامج الإرشاد النفسي للرياضيين لما لها من تأثير إيجابي في خفض بعض الظواهر النفسية السلبية المؤثرة على مستوى الأداء للرياضي وضرورة استخدام مدربي الألعاب الرياضية لبرنامج الإرشاد النفسي قيد البحث لتحسين مستوى اليقظة الذهنية والتوجه نحو الحياة لدى اللاعبين وإجراء دراسات أخرى مشابهة على لاعبي بعض الرياضات الجماعية والفردية.

## **Abstract**

**The effect of a psychological counseling program of mindfulness exercises on the orientation towards life Exam anxiety among students of the Faculty of Physical Education at Sohag University**

**\* Dr. Walid Sayed Hussein**

---

Sports psychological guidance and counseling is one of the applied fields of sports psychology, and this type of counseling does not wait for the crisis or problem to occur and then searches for treatment. The experimental design with the "experimental design of two groups, one experimental and the other control, the sample was chosen in an intentional way from the students of the first year at the Faculty of Physical Education in Sohag, for the academic year 2019/2020 With (30) male and female students as a basic sample, they were divided equally into two groups, one experimental group (15) male and female students and the other control (15) male and female students. The most important recommendations were the need to focus on psychological counseling programs for athletes because of their positive impact in reducing some phenomena Negative psychological impact on the level of performance of the athlete

---

**\* Instructor, Department of Educational and Psychological Sports Sciences - Faculty of Physical Education - Sohag University**