

بناء مقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة

*د/ خالد محمد عبد الفتاح النخلاوي

ملخص البحث :

يهدف البحث الحالى إلى بناء مقياس علمى مقنن يمكن من خلاله التعرف على درجات اليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بعدد يبلغ (٧٣) من الرياضيين ذوى الإعاقة (لاعبى كرة الطائرة جلوس - لاعبي كرة السلة للكراسى المتحركة) بنادى الهدف الرياضى للمعاقين بطنطا، نادى السلام الرياضى للمعاقين بطنطا، نادى الإرادة والتحدى الرياضى للمعاقين بكفر الشيخ، نادى المعاقين بدمهور، نادى المستقبل للشباب المعاقين بالإسكندرية، واستخدم الباحث صدق التحليل العاملى للتحقق من صدق المقياس وثبات التجزئة النصفية، وتوصل الباحث إلى: بناء مقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة مكون من (٣٥) عبارة موزعة على (٤) عوامل، العامل الأول وهو (الوعى للمثيرات، ويحتوى على ١٠ عبارات)، العامل الثانى وهو (التوجه الإيجابى نحو مفهوم الذات الجسمية، ويحتوى على ٩ عبارات)، العامل الثالث وهو (السيطرة على الأفكار السلبية، ويحتوى على ٨ عبارات)، العامل الرابع وهو (تقبل مشاعر الآخرين، ويحتوى على ٨ عبارات).

Abstract

The objective of this study is to construct a mental alertness scale for athletes with disabilities. The research sample was randomly selected with a number of (73) athletes with disabilities (sitting volleyball players - wheelchair basketball players) at Al-Hadaf Sports Club for the Disabled in Tanta - Al-Salam Sports Club for the Disabled in Tanta - Al-Arada and Challenge Club for the Disabled in Kafr El-Sheikh - Disabled Club in Damanhour - Future Club for Disabled Youth in Alexandria. The researcher used the reliability of the factor analysis to verify the reliability of the scale and the stability of the semi-division : Building a mental alertness scale for athletes with disabilities consisting of (35) phrases distributed over (4) dimensions. The first dimension is (awareness of stimuli, containing 10 statements), the second dimension is (positive orientation towards body self-concept, containing 9 statements), the third dimension is (controlling negative thoughts, containing 8 statements), the fourth dimension is (accepting the feelings of others, containing 8 statements).

* مدرس بقسم علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

مقدمة ومشكلة البحث :

تعد قضية الإهتمام بذوى الإعاقة من أهم القضايا التى تشغل تفكير العديد من العلماء وخاصة علماء علم النفس لأنهم من أكثر فئات المجتمع تعرضاً للمشكلات النفسية التى تؤثر على حياتهم وعلى علاقاتهم بالآخرين فى المجتمع، كما تعد الأنشطة الرياضية هى أحد الحقوق الهامة لذوى الإعاقة ويقبلون على ممارستها بدافع من أنفسهم لأنها تعمل على سد احتياجاتهم وعدم شعورهم بالنقص عن الآخرين وإندماجهم فى المجتمع، ويرجع هذا الإهتمام المتزايد فى المجتمعات المختلفة بأن ذوى الإعاقة كغيرهم من أفراد المجتمع لهم الحق فى المشاركة الكاملة فى كافة أنشطة المجتمع الذى ينتمون إليه.

ويشير مراد على سعد وآخرون (٢٠١٧) إلى ذوى الإعاقة بأنهم الأفراد الذين يعانون من قصور فى القدرات الجسمية أو العقلية وتكون ناتجة عن حدث خلقى منذ الولادة أو مكتسب فيكونوا غير قادرين على كفالة أنفسهم كلياً أو جزئياً فى أى من هذه القدرات لسد حاجاتهم الأساسية. (٢٧ : ١١)

ويذكر عادل على حسن (٢٠٢٠) أن ذوى الإعاقة غالباً ما يعانون من المشكلات النفسية والإجتماعية وقد يؤدي ذلك إلى الشعور بالدونية وارتفاعاً فى مستوى القلق وقصور فى تقدير الذات وفقدان الثقة بالنفس، وقد أجمعت الأراء على أن المشاركة فى الأنشطة الرياضية يساعد فى إعادة التوازن النفسى لذوى الإعاقة وينمى الثقة بالنفس ويعلى من تقدير الذات، خصوصاً عندما تكون خبرات المشاركة ناجحة، كما توفر الفرص المناسبة للتفاعل الإجتماعى مع أقرانهم من ذوى الإعاقة وكذلك مع أقرانهم من الأسوياء. (١٦ : ١١١)

ويتفق أسامة رياض (٢٠٠٥)، محروس محمود محروس وآخرون (٢٠١٤) على أن الأنشطة الرياضية ذات أهمية قصوى لذوى الإعاقة وبنحو يفوق أهميتها للأسوياء لأنها تعمل على تحسين حالتهم النفسية نتيجة تنمية وتحسين حالتهم الجسمية، كما أنها تمثل الوسيلة المثلى والفضلى لسرعة عودة المعاق إلى مجتمعه مره أخرى ونجاحه كفرد منتج ضمن أفراد هذا المجتمع مندمجاً فيه ومتفاعلاً معه. (٤ : ٢٢، ٢١)، (٢٢ : ٨٣)

ويشير محمود عصمت أحمد وآخرون (٢٠١٨) إلى أن الأنشطة الرياضية الممارسة تختلف وتتعدد سواء للأفراد الأسوياء أو المعاقين، وتتطلب المستويات الرياضية العالية من الرياضيين ضرورة استخدام قدراتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة حتى يتمكنوا من إحراز أفضل مستوى ممكن، ولقد تقاربت طرق الإعداد النفسى والمهارى

والخطى ومبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الإهتمام بالنواحي النفسية. (٢٦ : ٢٢٢)

ويرى هانى محمود أبو بكر (٢٠٢٠) أنه يجب التأكيد على الجانب العقلى أثناء التدريب أو أثناء الاستعداد للمسابقات حيث أصبح اعتماد الرياضى على الجانب البدنى من الأشياء غير المرغوب فيها، ولقد أثبتت الإختبارات أن وصول الرياضيين إلى الأداء العالى يكون عن طريق المؤهلات العقلية ومنها تركيز الإنتباه والتوافق النفسى والإستقرار والمثابرة وخلق الأفكار واليقظة العقلية. (٣١ : ١٨٤)

ويذكر fulton,c (٢٠١٦)، هالة محمد كمال (٢٠١٩) أن علم النفس الإيجابى يهتم بدراسة اليقظة العقلية باعتبارها أحد أهم المتغيرات التى لها تأثيرها الواضح على الأداء وعلى كافة جوانب الشخصية، وتعد منبئاً بمخرجات الصحة النفسية وتعديل الحالة المزاجية وتحسين جودة الحياة وتحقيق التوازن النفسى، كما أنها تساعد على زيادة الوعى والتركيز والانتباه وتظهر قدرات وامكانات الفرد فى التعامل بإيجابية مع المواقف الضاغطة أو الأحداث السلبية. (٤٢ : ٣٦١)، (٤ : ٣٠).

ويوضح على محمد الشلوى (٢٠١٨) أن اليقظة العقلية هى الوعى الكامل للمثيرات التى يتم التفاعل معها وتحفز الإنتباه دون إصدار أحكام أو الإنشغال بخبرات ومشاعر الماضى. (٤ : ١٩)

ويذكر Brown, et al (٢٠٠٣) أن دراسة اليقظة العقلية حظيت إهتماماً كبيراً فى الفترة الأخيرة فى المجتمعات الحالية فهى تشير إلى الحالة التى يكون فيها الفرد على درجة عالية من الوعى والإنتباه بما يحدث فى الوقت الحاضر، فمعنى أن يكون يقظاً ذهنياً هو أن يكون حاضراً بجسمه وعقله فى اللحظة الراهنة دون شرود، وهذا يجعله أكثر انتبهاً وتركيزاً وبالتالي الوصول إلى أفضل أداء وهذا ما ينطبق على أداء المهارات حيث أن أدائها بدرجة عالية من الوعى والتركيز والانتباه يساعد فى إخراجها بالشكل المطلوب. (٣٩ : ٨٢٥)

وتضيف ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٢٣) بأنه يزداد الإهتمام باليقظة العقلية فى المجال الرياضى وذلك لدورها المؤثر فى زيادة الوعى فى اللحظة الحاضرة والذى يمثل أحد أهم المتطلبات الأساسية لتحقيق الإنجازات وخاصة فى المواقف الضاغطة من المنافسات والمباريات، كما أنها تؤثر على تطوير الأداء الرياضى وخاصة فى المستويات الرياضية العالية، والعمل على أن يصبح الرياضى أكثر تحكماً على الأفكار، والإحساس بالمشاعر والمثيرات الداخلية وزيادة الإستعداد الإنفعالى وخفض التوتر والقلق. (٢١ : ٢٤)

ويرى مرعى سلامة يونس (٢٠٢١) أنه يمكن التعرف على اليقظة العقلية من خلال ممارسة الوعي والتركيز للانتباه على اللحظة الحالية التي يحياها الرياضي بل وقبولها دون إصدار الأحكام عليها، وبمعنى آخر هي الوعي الذي يتم من خلاله لفت الانتباه على ما نقوم به بالوقت الحاضر، ويجب التأكيد على أن اليقظة العقلية تهتم بزيادة الشعور بالسعادة والحد من الشعور بالتوتر والتقليل من درجة الشعور بالتهديد والخوف، وذلك كوننا لا نعيش في الحاضر أو المستقبل بل نعيش في اللحظة الحالية. (٢٨: ١٨٦)

ويذكر **Burgoon, j et al** (٢٠٠٠) أن من يتمتعون بمستويات عالية من اليقظة العقلية يكون لديهم القدرة على التواصل بفاعلية أكبر مع الآخرين، ويتمون بأسلوب حياة أفضل مقارنة بالذين لا يتمتعون بمستويات عالية من اليقظة العقلية كما أنهم يمتلكون مهارات شخصية متطورة تمكنهم من حل المشكلات ومواجهة الضغوط، ويتميزون بصفات القبول والتعاطف نحو أنفسهم ونحو الآخرين. (٤٠: ١٠٧)

وفي ضوء ما سبق تكمن مشكلة البحث الحالي في أن اليقظة العقلية إحدى المتغيرات النفسية الإيجابية الهامة المتعلقة بمستوى الإعداد النفسى للرياضيين من ذوى الإعاقة (لاعبى كرة الطائرة جلوس- لاعبى كرة السلة للكراسى المتحركة) والتي لها تأثير قوى على مستوى الأداء، ورياضة (كرة الطائرة جلوس وكرة السلة للكراسى المتحركة) من الرياضات التي يقبل عليهما الكثير من ذوى الإعاقة كرياضات تروحية وتأهيلية وتنافسية وتحقيق البطولات كما أنهما يتميزان بكثرة التغيرات والأداء الحركى المتنوع والتي تشكل ضغوطاً على اللاعبين ولذلك فهما يحتاجان من ممارسيها القدرة على التركيز والانتباه وسرعة الإستجابة والإتصال مع الآخرين فى الفريق والتعامل معهم بإيجابية وتحقيق ذلك يتطلب وجود اليقظة العقلية فهي تجعل الرياضيين من ذوى الإعاقة فى حالة نشاط عقلى وتهيئهم أن يكونوا فى قمة الإستعداد للتدريب والمنافسة وتحافظ على إستقرار الوعي والانتباه أثناء المنافسات كما تساعدهم على ترك الأفكار السلبية فى الإعاقة وعدم الإستجابة للإنفعالات السلبية التي تؤثر على أدائهم.

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب رياضي ومؤهل نفسى للرياضيين من ذوى الإعاقة ومساعدتهم بدنياً ونفسياً، فقد لاحظ الباحث أن هناك عدم إقبال لدى الرياضيين من ذوى الإعاقة (لاعبى كرة الطائرة جلوس- لاعبى كرة السلة للكراسى المتحركة) بالمشاركة فى المنافسات الدولية، كما لاحظ الباحث ضعف تركيز تلك الفئة فى الأداء المهارى المطلوب منهم عند تنفيذ الخطط الهجومية أو الدفاعية أثناء التدريب أو المنافسة، ونظراً لأن المهارات الحركية غالباً ما تمثل عبئاً كبيراً عند أدائها على اللاعبين عامة وذوى الإعاقة بشكل خاص

أثناء مواقف المنافسة وذلك لوجود الإحساس بالعجز أو الشعور بالنقص من الناحية الجسمية هذا بالإضافة إلى وجود الضغوط الخاصة بالمنافسة (كالفريق المنافس أو الجمهور أو الحكم) مما يتسبب في فقدانهم القدرة على التركيز والانتباه خلال التدريب أو المنافسة مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء وعدم القدرة على تحقيق الإنجاز الرياضي، ويرى الباحث أن علم النفس الرياضي من العلوم المهمة التي تهتم بالرياضيين بجميع فئاتهم الأسوياء منهم أو من ذوي الإعاقة حيث تناولت الدراسات خلال العقدين الآخرين الحالات النفسية الإيجابية كاليقظة العقلية للاعبين بهدف تحسين المستوى الصحي والنفسى والوصول بهم للشعور بالسعادة مع زيادة القدرة والإخاماد والسيطرة على الأفكار السلبية وإحلال الأفكار الإيجابية التي تساعدهم على الإحساس الإيجابي بذاتهم وقدراتهم البدنية بالإضافة إلى تنمية القدرة على مواجهة المشكلات النفسية الناتجة عن الإعاقة وأيضاً ضغوط المنافسة والتي تؤثر سلبياً على أدائهم في التدريب أو المنافسة.

وبعد إطلاع الباحث على المراجع والدراسات والدوريات العلمية المتخصصة مثل دراسة **Asheur, A et al** (٢٠١١)(٣٦)، ودراسة **Bao, x et al** (٢٠١٥)(٣٧)، ودراسة **أحمد البيومي على وآخرون** (٢٠٢٠)(١)، ودراسة **أسماء عبد العزيز عبد الحميد** (٢٠٢١)(٧)، ودراسة **محمد مصطفى غالب** (٢٠٢٢)(٢٥)، ودراسة **وسام سامى السملوى** (٢٠٢٣)(٣٤)، ودراسة **منار نصر عبد العزيز** (٢٠٢٣)(٢٩).

وجد الباحث في حدود علمه أنه لم يتطرق أحد لبناء مقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوي الإعاقة، مما دعى الباحث إلى إجراء البحث الحالى " بناء مقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوي الإعاقة " حتى يمكن التعرف على درجات اليقظة العقلية للرياضيين من ذوي الإعاقة.

أهمية البحث والحاجة إليه :

تكمن أهمية البحث الحالى فى أنه تناول موضوع هام فى علم النفس الرياضى ألا وهو بناء مقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوي الإعاقة ويتحدد ذلك من خلال جانبان :

أولاً : الأهمية النظرية :

- تتبثق أهمية البحث فى أنه يستهدف فئة الرياضيين من ذوي الإعاقة نظراً لأن التقدم للمجتمعات يتوقف على المجتمع ككل دون إهمال أى جزء منه، إذ تساعد اليقظة العقلية تلك الفئة فى الوصول إلى المستويات الرياضية العالية فى المنافسات الدولية مما ينعكس بالإيجاب عليهم وعلى المجتمع ككل.

- إضافة مقياس علمي مقنن لليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة للمكتبة العلمية للرياضيين.

- إلقاء الضوء على مدى أهمية اليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة كعامل نفسى إيجابى يعمل على زيادة الوعي والانتباه وأنه يؤثر بشكل كبير على أدائهم وتحقيق أهدافهم كما يزيد من قدرتهم على التعامل مع المواقف الضاغطة والمشكلات النفسية التى تواجههم.

ثانياً: الأهمية التطبيقية :

- تطبيق مقياس اليقظة العقلية على الرياضيين من ذوى الإعاقة بشكل دورى لتتبع مستوياتهم من خلال درجاتهم على المقياس.

- استفادة العاملين فى المجال الرياضى من وسيلة قياس موضوعية تمكنهم من انتقاء الرياضيين من ذوى الإعاقة ممن يمتلكون مستوى عالى من اليقظة العقلية.

- تسهم نتائج هذا البحث فى انها تكون الأساس العلمى الذى يتم الإستناد عليه فى وضع برامج الإرشاد النفسى والتأهيل النفسى للرياضيين من ذوى الإعاقة.

هدف البحث :

- بناء مقياس علمي مقنن يمكن من خلاله التعرف على درجات اليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة.

تساؤل البحث :

- ما هى عوامل وعبارات مقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة ؟

المصطلحات المستخدمة فى البحث :

الرياضيين من ذوى الإعاقة :

هى الفئة الممارسة للأنشطة الرياضية ومنهم المعاقين حركياً الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية (لاعبى كرة الطائرة جلوس - لاعبي كرة السلة للكراسى المتحركة) الذين لديهم عجز فى أداء الجهاز الحركى السفلى نتيجة أسباب وراثية أو إصابة أو مرض. (طرف سفلى) (إجرائى)

اليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة :

هى حالة من القوة والشدة والحيوية للنشاط العقلى والتي تجعل الرياضيين من ذوى الإعاقة قادرين على الوعي للمثيرات التى تحدث حولهم ومواجهتها أثناء التدريب أو المنافسة والتوجه الإيجابى نحو مفهوم الذات الجسمية لديهم مع السيطرة على الأفكار السلبية وتقبل مشاعر الآخرين. (إجرائى)

الدراسات المرجعية :

أولاً : الدراسات المرجعية العربية :

- ١- دراسة "سعاد كامل سيد" (٢٠٢١) (١٣) بعنوان "فعالية الإرشاد المعرفى القائم على اليقظة العقلية فى تحسين الشفقة بالذات وأثرة على وصمة الذات لطلاب الجامعة المعاقين حركياً". بهدف التعرف على فعالية الإرشاد المعرفى القائم على اليقظة العقلية فى تحسين الشفقة بالذات وأثرة على وصمة الذات لطلاب الجامعة المعاقين حركياً. استخدم الباحث المنهج التجريبي. اشتملت عينة الدراسة الأساسية على (٤٣) طالباً وطالبة من المعاقين حركياً بجامعة المنيا. أدوات الدراسة : مقياس الشفقة بالذات للمعاقين حركياً، مقياس وصمة الذات لذوى الاحتياجات الخاصة، برنامج الإرشاد المعرفى القائم على اليقظة العقلية. وأسفرت النتائج عن فعالية برنامج الإرشاد المعرفى القائم على اليقظة العقلية فى تحسين الشفقة بالذات وأثرة فى خفض وصمة الذات لطلاب الجامعة المعاقين حركياً، واتضح ذلك من القياسين القبلى والتتبعي.
- ٢- دراسة "محمد مصطفى غالب" (٢٠٢٢) (٢٥) بعنوان "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على اليقظة العقلية لحراس المرمى فى كرة اليد". بهدف التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على اليقظة العقلية لحراس المرمى فى كرة اليد. استخدم الباحث المنهج التجريبي. اشتملت عينة الدراسة الأساسية على (١٥) حارس مرمى فى كرة اليد. أدوات الدراسة : برنامج التدريب العقلى المقترح، مقياس اليقظة العقلية. أسفرت النتائج أن هناك تأثير إيجابى لبرنامج التدريب العقلى على اليقظة العقلية لحراس المرمى فى كرة اليد.
- ٣- دراسة "وسام سامى السملوى" (٢٠٢٣) (٣٤) بعنوان "اليقظة الذهنية وعلاقتها بالمستوى الرقى لسباحى المسافات المتوسطة". بهدف بناء مقياس اليقظة الذهنية لسباحى المسافات المتوسطة، التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية والمستوى الرقى لسباحى المسافات المتوسطة. واستخدم الباحث المنهج الوصفى. اشتملت عينة الدراسة الأساسية على (٥٠) سباح. أدوات الدراسة: مقياس اليقظة الذهنية لسباحى المسافات المتوسطة. وكانت أهم النتائج : تم بناء مقياس اليقظة الذهنية لسباحى المسافات المتوسطة، وقد توصل الباحث إلى ٤ أبعاد وهم كالاتى (التمييز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الخاص، الوعى بوجهات النظر المتعددة) وبلغ عدد العبارات ٤١ عبارة، كما توجد علاقة دالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والمستوى الرقى لسباحى المسافات المتوسطة بين أفراد عينة البحث.

٤- دراسة "جيهان أحمد إبراهيم وآخرون" (٢٠٢٤) (١٠) بعنوان "التدفق النفسى وعلاقته باليقظة العقلية لدى الموهوبين من ذوى الإعاقة السمعية". بهدف التعرف على العلاقة بين التدفق النفسى واليقظة العقلية لدى الموهوبين من ذوى الإعاقة السمعية. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى. اشتملت عينة الدراسة الأساسية على (٦١) تلميذ وتلميذه من التلاميذ الموهوبين ذوى الإعاقة السمعية. أدوات الدراسة : مقياس التدفق النفسى، مقياس اليقظة العقلية. وكانت أهم النتائج : وجود علاقة موجبة بين التدفق النفسى واليقظة العقلية لدى الموهوبين من ذوى الإعاقة السمعية.

ثانياً : الدراسات المرجعية الأجنبية :

١- دراسة **sankitha carmona** (٢٠١٨) (٤٥) بعنوان "دراسة استكشافية لليقظة العقلية كأداة مخفضة وواقية للضغوط لدى المراهقين". بهدف اختبار أثر ممارسة اليقظة العقلية على خفض الضغوط لدى المراهقين. واستخدم الباحث المنهج الوصفى. اشتملت عينة الدراسة الأساسية على (١٦٥) طالب. أدوات الدراسة : مقياس اليقظة العقلية، مقياس الضغوط النفسية. وكانت أهم النتائج: أن اليقظة العقلية لها تأثير إيجابى وفعال فى خفض مستوى الضغوط لدى المراهقين.

٢- دراسة **Nathan, J et al** (٢٠٢٠) (٤٣) بعنوان "آثار تدخل اليقظة العقلية على مستوى أداء الرمية الحرة فى كرة السلة تحت تأثير الضغوط". بهدف التعرف على تأثير تدريبات اليقظة العقلية على مستوى الأداء للرمية الحرة فى كرة السلة. واستخدم الباحث المنهج الوصفى. اشتملت عينة الدراسة الأساسية على (٣٢) لاعباً من كرة السلة. أدوات الدراسة : مقياس اليقظة العقلية. وكانت أهم النتائج : أن تدريبات اليقظة العقلية تؤثر على الحالة العقلية للرياضيين تحت تأثير الضغوط المختلفة، وأن تدريبات اليقظة العقلية القصيرة تؤدي إلى تحسين نسبة الرمية الحرة تحت الضغوط المختلفة مثل القلق والتوتر.

٣- دراسة **Sajad Parsaei et al** (٢٠٢٢) (٤٤) بعنوان "فاعلية النشاط البدنى على الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى الرياضيين وغير الرياضيين من المعاقين". بهدف التعرف على فاعلية النشاط البدنى على الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى الرياضيين وغير الرياضيين من المعاقين. واستخدم الباحث المنهج الوصفى. اشتملت عينة الدراسة الأساسية على (١٠٠) من الرياضيين المعاقين، (١٠٠) من غير الرياضيين المعاقين من مؤسسات الإعاقة ومراكز إعادة التأهيل. أدوات الدراسة : استبيان للنشاط البدنى والصحة النفسية واليقظة الذهنية. وكانت أهم النتائج: وجود فرق معنوى بين المجموعتين

(الرياضيين المعاقين وغير الرياضيين) مما يدل على التأثير الإيجابي للنشاط البدني على متغيري الصحة النفسية واليقظة الذهنية.

التعليق على الدراسات المرجعية :

من خلال العرض السابق لعدد (٧) دراسات سابقة والتي تناولت اليقظة العقلية ما بين عام ٢٠١٨ إلى ٢٠٢٤ ومنها (٤) دراسات عربية و(٣) دراسات أجنبية، قد يمكن الاستفادة منهم من خلال تحديد الهدف والتساؤل المناسب لطبيعة البحث الحالي وتحديد المنهج المناسب لطبيعة البحث الحالي وتحديد العينة وطريقة اختيارها وملائمتها لتطبيق إجراءات البحث وتحديد الطريقة المثلى لتطبيق اختبارات وقياسات البحث على العينة واختيار المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث والاستفادة من مناقشة نتائج الدراسات المرجعية في مناقشة نتائج البحث الحالي والاستفادة من الدراسات المرجعية في الوصول إلى البحث الحالي.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسيته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث الرياضيين من ذوى الإعاقة (لاعبى كرة الطائرة جلوس- لاعبي كرة السلة للكراسى المتحركة) بمحافظة الغربية، كفر الشيخ، البحيرة، الإسكندرية، والمسجلين باللجنة البارالمبية المصرية للرياضات قيد الدراسة للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤، حيث بلغ عددهم (٨٨).

عينة البحث الأساسية :

قام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من الرياضيين ذوى الإعاقة (لاعبى كرة الطائرة جلوس- لاعبي كرة السلة للكراسى المتحركة) بنادى الهدف الرياضى للمعاقين بطنطا، نادى السلام الرياضى للمعاقين بطنطا، نادى الإرادة والتحدى الرياضى للمعاقين بكفر الشيخ، نادى المعاقين بدمهور، نادى المستقبل للشباب المعاقين بالإسكندرية بعدد يبلغ (٧٣) رياضى من ذوى الإعاقة من مجتمع البحث بنسبة مئوية قدرها (٨٣٪).

عينة البحث الإستطلاعية :

تم اختيار (١٥) لاعب من الرياضيين ذوى الإعاقة (لاعبى كرة الطائرة جلوس - لاعبي كرة السلة للكراسى المتحركة) بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية كعينة للدراسة الاستطلاعية لتقنين أدوات البحث.

جدول (١)
حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصلي

م	العينة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية %
١	العينة الأساسية	٧٣	٪٨٣
٢	عينة البحث الاستطلاعية	١٥	٪١٧
٤	باقي أفراد المجتمع	٠	٪٠
٥	إجمالي أفراد المجتمع لأصلي	٨٨	٪١٠٠

جدول (٢)
توزيع عينة البحث الأساسية بالنسبة للمجتمع الكلي

المحافظة	محافظة الغربية		محافظة كفر الشيخ	محافظة البحيرة	محافظة الاسكندرية
	نادى الهدف بطنطا	نادى السلام بطنطا	نادى الإرادة والتحدى بكفر الشيخ	نادى المعاقين بدمنهو	نادى المستقبل للشباب المعاقين بالاسكندرية
عدد العينة	١٣ (طائرة)	١٦ (طائرة)	١٥ (طائرة)	١٥ (سلة)	١٤ (سلة)
درجة الإعاقة	متوسطة		متوسطة	متوسطة	متوسطة
نوع الإعاقة	طرف سفلى		طرف سفلى	طرف سفلى	طرف سفلى

يوضح جدول (٢) توزيع عينة البحث الأساسية بالنسبة للمجتمع الكلي حيث بلغ عدد الرياضيين من ذوى الإعاقة (لاعبى كرة الطائرة جلوس- لاعبى كرة السلة للكراسى المتحركة)، ١٣ لاعب (طائرة) بنادى الهدف بطنطا - ١٦ لاعب (طائرة) بنادى السلام بطنطا - ١٥ لاعب (طائرة) بنادى الإرادة والتحدى بكفر الشيخ- ١٥ لاعب (سلة) بنادى المعاقين بدمنهو- ١٤ لاعب (سلة) بنادى المستقبل للشباب المعاقين بالاسكندرية، ودرجة الإعاقة متوسطة (طرف سفلى).

ثم قام الباحث بإجراء التوصيف الإحصائى لبيان اعتدالية البيانات لدى أفراد عينة البحث قبل التحليل العاملى فى جميع عبارات المقياس كما يوضحه جدول (٣).

جدول (٣)
الدلالات الإحصائية لاستجابات أفراد عينة البحث فى عبارات مقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة لبيان اعتدالية البيانات ن=٧٣

م	العبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	التقلطم	الالتواء
١	أعى بشدة لكل ما يحدث حولى فى المنافسة.	درجة	١.٧٨١	٢.٠٠٠	٠.٨٣٧	١.٤٤٠-	٠.٤٣٧
٢	تدفعنى ممارسة الرياضات الجماعية إلى تحدى إعاقتى الجسمية.	درجة	١.٨٦٣	٢.٠٠٠	٠.٧٦٩	١.٢٦٠-	٠.٢٤٢
٣	إنشغالى باللحظة الحاضرة فى المنافسة يساعدى على التميز فى الأداء.	درجة	١.٧٤٠	٢.٠٠٠	٠.٧٨٢	١.١٨٨-	٠.٤٩٨

تابع جدول (٣)
الدلالات الإحصائية لاستجابات أفراد عينة البحث في عبارات مقياس اليقظة العقلية
للرياضيين من ذوي الإعاقة لبيان اعتدالية البيانات ن=٧٣

م	العبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقلطم	الالتواء
٤	أُتغلب على إعاقتي بمشاركة الآخرين في التدريب.	درجة	١.٦٩٩	٢.٠٠٠	٠.٧٧٦	١.٠٩٤-	٠.٥٨٧
٥	أحقق أفضل أداء عندما ابتعد عن الإنشغال بالماضي والمستقبل.	درجة	١.٨٩٠	٢.٠٠٠	٠.٨٠٩	١.٤٤٠-	٠.٢٠٥
٦	أشعر بعدم وجود إعاقتي الجسمية عندما أتميز في تنفيذ الخطط الهجومية.	درجة	١.٦٥٨	١.٠٠٠	٠.٧٨٦	١.٠٢٧-	٠.٤٩٥
٧	أترك خبرات الماضي السلبية التي تؤثر على أدئي في التدريب.	درجة	١.٤٧٩	١.٠٠٠	٠.٦٤٨	٠.٠٣٧-	٠.٤٢٣
٨	أحاول مع الآخرين في الفريق حل مشكلات الإعاقة التي تواجهها في المنافسة.	درجة	١.٥٧٥	١.٠٠٠	٠.٦٨٦	٠.٥٢٧-	٠.٣٨٤
٩	أستطيع الوعي لتعليمات المدرب لى من خارج الملعب أثناء المنافسة.	درجة	١.٧١٢	٢.٠٠٠	٠.٧٧٢	١.١٠٨-	٠.٥٣٢
١٠	أشعر بالسعادة عندما أتغلب على الإحساس بالعجز أو النقص.	درجة	١.٧١٢	٢.٠٠٠	٠.٧٥٤	١.٠٤٥-	٠.٥٣٥
١١	أركز عند أداء المهارات في التدريب حتى أكون أفضل لاعب في المنافسة.	درجة	٢.١٣٧	٢.٠٠٠	٠.٨٧١	١.٦٤١-	٠.٢٧٣-
١٢	ينتشنت إنتباهى عندما ينتابنى أفكار سلبية تجاه الآخرين.	درجة	١.٧٦٧	٢.٠٠٠	٠.٧٩١	١.٢٦٠-	٠.٤٤٤
١٣	أؤوتر عند فقدان السيطرة على أفكارى السلبية فى الإعاقة.	درجة	١.٦٨٥	١.٠٠٠	٠.٧٨٠	١.٠٧٦-	٠.٤٢٢
١٤	تعاملى بإيجابية مع الآخرين يشعرنى بالسعادة.	درجة	١.٥٣٤	١.٠٠٠	٠.٧٠٩	٠.٣٧٥-	٠.٣٥٩
١٥	تفكيرى بإيجابية فى إعاقتى يعطينى القدرة على الأداء الأمثل.	درجة	١.٧٢٦	٢.٠٠٠	٠.٧٨٦	١.١٨٠-	٠.٥٣١
١٦	تواصلى مع الآخرين يشعرنى بعدم الإحساس بإعاقتى.	درجة	١.٦٥٨	٢.٠٠٠	٠.٦٧١	٠.٧٠٥-	٠.٥٣٢
١٧	أتشوق لمعرفة ما يثير إنتباهى لتطوير أدائى فى التدريب.	درجة	١.٦٧١	١.٠٠٠	٠.٨١٧	١.١٦١-	٠.٣٨١
١٨	أنتبه لما أفعله أثناء لعبى فى المنافسة.	درجة	١.٦٣٠	١.٠٠٠	٠.٧٣٦	٠.٨٠٦	٠.٣١٥
١٩	أفكر بعمق لمواجهة المواقف السلبية فى المنافسة.	درجة	١.٨٢٢	٢.٠٠٠	٠.٨٠٥	١.٣٧٥	٠.٣٣٨
٢٠	يشند حماسى للأداء الحركى المتنوع عند التغلب على إعاقتى فى التدريب.	درجة	١.٥٦٢	١.٠٠٠	٠.٧٦٤	٠.٦٢٥	٠.٣٤٢

تابع جدول (٣)
الدلالات الإحصائية لاستجابات أفراد عينة البحث في عبارات مقياس اليقظة العقلية
للرياضيين من ذوي الإعاقة لبيان اعتدالية البيانات ن=٧٣

م	العبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقلطم	الالتواء
٢١	يتصف أدائي للخطط الدفاعية في المنافسة بالتميز بعد إتقانها في التدريب	درجة	١.٦٨٥	١.٠٠٠	٠.٨٣١	١.٢٣٨-	٠.٤٥٤
٢٢	تأمل في جسمي بطريقة إيجابية يدفعني إلى تحقيق الإنجاز الرياضي.	درجة	١.٦١٦	١.٠٠٠	٠.٧١٩	٠.٧٢٤-	٠.٤٢٩
٢٣	استطيع التمييز بين أفكارى السلبية والإيجابية.	درجة	١.٦٧١	١.٠٠٠	٠.٨٣٤	١.٢١٣-	٠.٤٨٩
٢٤	تفاعلي مع أفكار الآخرين يجعلني أتقبل وجهة نظرهم.	درجة	١.٧١٢	٢.٠٠٠	٠.٧٧٢	١.١٠٨-	٠.٥٣٢
٢٥	ينتابني حالة من سرعة الاستجابة عند وعي لمثيرات المنافسة.	درجة	١.٦٠٣	٢.٠٠٠	٠.٦٦١	٠.٥٨٨-	٠.٤٤٧
٢٦	يزداد تركيزي عند أداء المهارات الصعبة في المنافسة دون النظر إلى إعاقتي.	درجة	١.٦٥٨	١.٠٠٠	٠.٨٠٣	١.٠٨١-	٠.٥٠٧
٢٧	يتحقق لدى التوازن النفسي عندما تكون أفكارى إيجابية.	درجة	١.٦٠٣	١.٠٠٠	٠.٧٥٩	٠.٧٨٠-	٠.٥١٧
٢٨	أقوم بإدراك المواقف بشكل جيد.	درجة	١.٦٢٥	١.٠٠٠	٠.٧٩٥	٠.٩٥٨-	٠.٤٨٧
٢٩	أفكر مع الآخرين في كيفية مواجهة المواقف الضاغطة في المنافسة.	درجة	١.٩٥٩	٢.٠٠٠	٠.٨٤١	١.٥٨٧-	٠.٠٧٩
٣٠	أتحمل ضغوط المنافسة عند التركيز على الأفكار الإيجابية.	درجة	١.٤٩٣	١.٠٠٠	٠.٧٤٨	٠.٢٠٧-	٠.١٥٢
٣١	تحسن علاقاتي بالآخرين في الفريق عند مشاركتي لمشاعرهم.	درجة	١.٦٧١	٢.٠٠٠	٠.٧٢٨	٠.٨٨٢-	٠.٥٢٠
٣٢	يمكنني القدرة على أداء أكثر من مهارة دون الإحساس بإعاقتي.	درجة	١.٦٨٥	١.٠٠٠	٠.٧٨٠	١.٠٧٦-	٠.٤٢٢
٣٣	يؤثر القلق على وعي للمثيرات التي تحدث حولي في المنافسة.	درجة	١.٤٥٢	١.٠٠٠	٠.٥٧٨	٠.٢٣٤-	٠.٤٥٦
٣٤	تزيد تقني بذاتي الجسمية عند الفوز في البطولات.	درجة	١.٦١٦	١.٠٠٠	٠.٧٩٣	٠.٩٢٤-	٠.٤٠٨
٣٥	أحب الأفكار الهادفة التي تحسن مستوى أدائي للمهارات الحركية الصعبة	درجة	١.٦٧١	٢.٠٠٠	٠.٦٨٨	٠.٧٦٧-	٠.٥٣٦
٣٦	أقوم بأداء التدريبات دون تركيز.	درجة	٢.١٦٤	٢.٠٠٠	٠.٧٦٤	١.٢٢٠-	٠.٢٩٠
٣٧	تتأثر إنفعالاتي بالتفكير السلبي في إعاقتي مما يضعف تركيزي في أداء المنافسة.	درجة	١.٤٥٢	١.٠٠٠	٠.٥٧٨	٠.٢٣٤-	٠.٤٥٦

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٢٨١

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٥

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في عبارات مقياس اليقظة العقلية ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

أدوات جمع البيانات :

مقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة (إعداد الباحث) :

الهدف من المقياس :

يهدف المقياس إلى بناء أداة علمية مقننة لقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة (لاعبي كرة الطائرة جلوس - لاعبي كرة السلة للكراسي المتحركة).
إجراءات إعداد مقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة (لاعبي كرة الطائرة جلوس - لاعبي كرة السلة للكراسي المتحركة) :

قام الباحث بإعداد مقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة (لاعبي كرة الطائرة جلوس - لاعبي كرة السلة للكراسي المتحركة) وفقاً للخطوات التالية :

١- قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للعديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت متغير اليقظة العقلية في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي للوقوف على أكثر مقاييس اليقظة العقلية استخداماً في المجال الرياضي مثل مرجع عاصم عبد المجيد كامل (٢٠٢٠) (١٨)، فوقيّة حسن رضوان (٢٠٢١) (٢٠)، مرعى سلامة يونس (٢٠٢١) (٢٨)، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٢٣) (٢١)، ودراسة سهير رعد يحيى وآخرون (٢٠١٩) (١٤)، ودراسة هدى حسن صابر وآخرون (٢٠٢٢) (٣٢)، ودراسة وسام سامى السملوى (٢٠٢٣) (٣٤)، ودراسة هدير محمد كامل وآخرون (٢٠٢٣) (٣٣).

٢- بالرجوع إلى المراجع العلمية والدراسات السابقة لهذه المقاييس تم بناء مقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة (لاعبي كرة الطائرة جلوس - لاعبي كرة السلة للكراسي المتحركة) في ضوء مفهوم اليقظة العقلية وأبعاده الواردة في هذه الدراسات.

٣- تم صياغة عدد من العبارات في ضوء المفهوم العلمى لمصطلح اليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة وأبعاده مع مراعاة ما يلى :

- أن تكون العبارات سهلة وواضحة.
 - أن تحمل العبارات معنى واحد.
 - أن تكون مناسبة للهدف المراد قياسه.
 ٤- ثم قام الباحث بعرض هذه العبارات على مجموعة من السادة الخبراء بمجال علم النفس الرياضى. مرفق (١)، وذلك لإبداء الرأى فى مدى مناسبة هذه العبارات للهدف الموضوع من أجله. مرفق (٢)، ويوضح ذلك جدولي (٤)، (٥).

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس اليقظة العقلية
 للرياضيين من ذوى الإعاقة ن=٧

مقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة					
م	ك	نسبة الموافقة %	م	ك	نسبة الموافقة %
١	٧	١٠٠.٠٠	٢٠	٦	٨٥.٧١
٢	٦	٨٥.٧١	٢١	٧	١٠٠.٠٠
٣	٧	١٠٠.٠٠	٢٢	٦	٨٥.٧١
٤	٧	١٠٠.٠٠	٢٣	٧	١٠٠.٠٠
٥	٥	٧١.٤٢	٢٤	٧	١٠٠.٠٠
٦	٧	١٠٠.٠٠	٢٥	٧	١٠٠.٠٠
٧	٧	١٠٠.٠٠	٢٦	٧	١٠٠.٠٠
٨	٦	٨٥.٧١	٢٧	٦	٨٥.٧١
٩	٧	١٠٠.٠٠	٢٨	٧	١٠٠.٠٠
١٠	٥	٧١.٤٢	٢٩	٧	١٠٠.٠٠
١١	٧	١٠٠.٠٠	٣٠	٦	٨٥.٧١
١٢	٧	١٠٠.٠٠	٣١	٧	١٠٠.٠٠
١٣	٦	٨٥.٧١	٣٢	٧	١٠٠.٠٠
١٤	٧	١٠٠.٠٠	٣٣	٧	١٠٠.٠٠
١٥	٧	١٠٠.٠٠	٣٤	٧	١٠٠.٠٠
١٦	٧	١٠٠.٠٠	٣٥	٧	١٠٠.٠٠
١٧	٧	١٠٠.٠٠	٣٦	٧	١٠٠.٠٠
١٨	٦	٨٥.٧١	٣٧	٧	١٠٠.٠٠
١٩	٧	١٠٠.٠٠			

يوضح جدول (٤) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس اليقظة العقلية ويتضح تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (٧١.٤٢%-١٠٠.٠٠%) وقد ارتضى الباحث بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها ٧١.٤٢% فاكثراً.

جدول (٥)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوي الإعاقة

م	المقياس	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
١	اليقظة العقلية	٣٧	-	-	٣	٣٤ - ٣١ - ١٢	٣٧

يوضح جدول (٥) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس اليقظة العقلية ويتضح اتفاق السادة الخبراء على عدم استبعاد اي عبارات من اجمالي المقياس وتعديل عدد (٣) عبارات وبذلك اصبح العدد النهائي لاجمالي للمقياس (٣٧) عبارة. قام الباحث بالتحقق من صدق وثبات مقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوي الإعاقة قبل إخضاعه للتحليل العاملي وبعد التوصل للعدد النهائي للعبارات على عينة البحث الإستطلاعية (١٥) لاعب من الرياضيين ذوي الإعاقة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث في يوم الأحد ٢٠٢٤/٦/٢ حتى يوم الأربعاء ٢٠٢٤/٦/١٢، وهذا ما يوضحه جدول (٦)، (٧).

جدول (٦)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمجموع الكلي لمقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوي الإعاقة $n = 15$

مقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوي الإعاقة			
م	معامل الارتباط بين العبارة مع المجموع الكلي للمقياس	م	معامل الارتباط بين العبارة مع المجموع الكلي للمقياس
١	*.٨٣٤	٢٠	*.٨١٦
٢	*.٨٠٧	٢١	*.٩٢١
٣	*.٩١٥	٢٢	*.٨٦٣
٤	*.٨٣٦	٢٣	*.٩١٦
٥	*.٩٠٧	٢٤	*.٨٦٥
٦	*.٨٢٨	٢٥	*.٩٢٣
٧	*.٨٨٦	٢٦	*.٨٩١
٨	*.٨٩٤	٢٧	*.٨٥٦
٩	*.٨٦٢	٢٨	*.٨٧٨
١٠	*.٨٤٥	٢٩	*.٩١٣
١١	*.٩١١	٣٠	*.٨٣٤
١٢	*.٨٥٨	٣١	*.٩٢٧
١٣	*.٨١٤	٣٢	*.٨٤٤
١٤	*.٨٧٣	٣٣	*.٨١٥
١٥	*.٨٤٥	٣٤	*.٩١٦
١٦	*.٧٩٤	٣٥	*.٨٨٤
١٧	*.٩١٣	٣٦	*.٨٦٨
١٨	*.٨٤٧	٣٧	*.٨٧١
١٩	*.٨٢٤		

* قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.014$

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمجموع الكلى لمقياس اليقظة العقلية حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧٩٤ - ٠.٩٢٧) وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلى للمقياس قيد البحث.

جدول (٧)

معامل الارتباط باستخدام التجزئة النصفية ومعامل ألفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة ن=١٥

م	الاختبار الإحصائي	معامل الارتباط
١	التجزئة النصفية	٠.٩١٩
٢	معامل ألفا (كرونباخ)	٠.٩٢٢

يوضح جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية باستخدام اختبار التجزئة النصفية للعبارات الغير متساوية حيث حقق معامل الارتباط المحسوب قيم قدرها (٠.٩١٩) وكذلك معامل ألفا (كرونباخ) حيث حقق معامل الارتباط قيمة قدرها (٠.٩٢٢) لبيان معامل الثبات الكلى للمقياس وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وهى معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير الى ثبات المقياس.

تم الكشف عن البنية العاملية لمقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة باستخدام التحليل العاملى الذى يقوم على تحليل مصفوفة الإرتباط بين الإختبارات والمحكات المختلفة من أجل الوصول إلى العوامل التى أدت إلى إيجاد هذه المعاملات وهو أسلوب إحصائى يستخدم في تناول بيانات متعددة ارتبطت فيما بينها بدرجات مختلفة من الإرتباط لتلخص في صورة تصنيفات مستقلة قائمة على أسس نوعية للتصنيف ويقوم الباحث بفحص هذه الأسس التصنيفية وإشتقاق ما بينها من خصائص مشتركة وفقاً للإطار النظرى والعلمى الذى بدأ به، ويوضح جدول (٨) مصفوفة الارتباط البينية لعبارات مقياس اليقظة العقلية قيد البحث.

جدول (٨)
مصفوفة الارتباط البينية لعبارات مقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوي الإعاقة قيد
البحث ن=٧٣

محدد مصفوفة الارتباط = ٠.٠٠١٦٠

* قيمة ر عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.١٣٨

يتضح من جدول رقم (٨) الخاص بمصفوفة الارتباطات البيئية عبارات مقياس اساليب التعلق قيد البحث لبيان نمط العلاقة الداخلة في التحليل نلاحظ ان اغلب معاملات الارتباط تزيد عن ٠.٣٠ وهو الحد الأدنى لإجراء التحليل، ويتضح أن محدد مصفوفة معاملات الارتباط هو $Determinant = ٠.٠٠٠١٦٠$ وهو اكبر من ٠.٠٠٠٠١ مما يشير الى انه لا توجد مشكلة ارتباط ذاتي وعلية فهناك جدوى لاجراء التحليل كما يتضح من جدول رقم (٨) الخاص بمصفوفة الارتباطات البيئية لعبارات المقياس قيد البحث أن عدد الارتباطات (٧٥٥) ارتباط منها عدد (٤١٨) ارتباط موجب وعدد (٣٣٧) ارتباط سالب.

ثم قام الباحث باجراء التحليل العاملي عن طريق اختبار kmo and Bartlett's test وقد بلغت قيمة Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (٠.٦٨٩) وهى أكبر من (٠.٥٠) مما يعنى أن بيانات عينة البحث فى عبارات المقياس ملائمة للتحليل العاملي وان التحليل سوف يعطى عوامل مختلفة وموثوق فيها، و جدول (٩) يوضحه كالاتى :

جدول (٩)
اختبار كفاية العينة (KMO)

م	الاختبار	احصائى الاختبار
١	Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy	٠.٦٨٩

يوضح جدول (٩) ان قيمة التحليل اكبر من (٠.٥٠) حيث حقق قيمة قدرها (٠.٦٨٩) مما يعنى ان التحليل العاملي لهذة البيانات ملائم وان التحليل سوف يعطى عوامل مختلفة وموثوق فيها مما يشير الى ان احد شروط التحليل مستوفاة.

لجأ الباحث إلى إجراء التدوير المتعامد للعوامل المستخلصة بطريقة الفاريمكس varimax وهي طريقة تعطى أفضل الحلول القريبة من البناء العاملي البسيط Sample Structure ويعتبر التدوير المتعامد Orthogonal Rotation من أكثر أنواع التدوير شيوعاً حيث يتم التدوير مع الاحتفاظ بزواوية قدرها ٩٠ درجة بين المحورين وبما أن جيب تمام الزاوية القائمة يساوى صفرأً أى أن العوامل المستخلصة بهذا الأسلوب عند التدوير تعد عوامل مستقلة أو فئات تصنيفية غير متداخلة، ويوضح ذلك الجداول رقم (١٠)، (١١)، (١٢).

جدول (١٠) مصفوفة العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد

الاشتراكيات	العوامل					العبارات	م
	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الاول		
٠.٨٤٤	٠.٠٨١-	٠.٣٨١	٠.٠٢٩	٠.٣٣٤-	٠.٧٦١	أعى بشدة لكل ما يحدث حولي في المنافسة.	١
٠.٨٠٥	٠.١٧٤	٠.٠٣٨	٠.٤٠٨-	٠.٦٧٢-	٠.٣٩٤	تدفعني ممارسة الرياضات الجماعية إلى تحدى إعاقتي الجسمية.	٢
٠.٦٦٥	٠.٢٤٤	٠.٢٦٩-	٠.٥١٢	٠.٣١٠	٠.٤١٨	إشغالي باللحظة الحاضرة في المنافسة يساعدي على التميز في الأداء.	٣
٠.٨٨٥	٠.٠٨٩-	٠.٦٩٤-	٠.٠١٤	٠.٤٨٥	٠.٣٩٩-	أتغلب على إعاقتي بمشاركة الآخرين في التدريب.	٤
٠.٨٨٩	٠.٠٦٥-	٠.٢١٤-	٠.٠٣٧-	٠.٣٧٨	٠.٨٣٣	أحقق أفضل أداء عندما ابتعد عن الإشتغال بالماضي والمستقبل.	٥
٠.٨٥٠	٠.٠٩٦	٠.٢٥١	٠.٢٠٨	٠.٧١٣	٠.٤٧٥	أشعر بعدم وجود إعاقتي الجسمية عندما أتميز في تنفيذ الخطط الهجومية.	٦
٠.٨١١	٠.٠٢٠-	٠.٢٧٥	٠.٦٩٩	٠.٣٩٨-	٠.٢٩٤	أترك خبرات الماضي السلبية التي تؤثر على أدنى في التدريب.	٧
٠.٧٠١	٠.٢٩٠-	٠.٥٣٨	٠.١٨٩	٠.٣٩١-	٠.٣٧٣	أحاول مع الآخرين في الفريق حل مشكلات الإعاقة التي تواجهنا في المنافسة.	٨
٠.٨٥٣	٠.٠٥٥	٠.١١١	٠.٣٩٢-	٠.٣٨٧	٠.٧٣١	أستطيع الوعي لتعليمات المدرب لي من خارج الملعب أثناء المنافسة.	٩
٠.٩٣١	٠.٠٥٦-	٠.٠٩٧	٠.٣٢٥	٠.٨١٦	٠.٣٨٣	أشعر بالسعادة عندما أتغلب على الإحساس بالعجز أو النقص.	١٠
٠.٨٠٢	٠.٠٢٤	٠.١٧٠	٠.٤٠٣-	٠.٤٣١-	٠.٦٥١	أركز عند أداء المهارات في التدريب حتى أكون أفضل لاعب في المنافسة.	١١
٠.٩١١	٠.٠٤٢-	٠.٧٤٤	٠.٠١١	٠.٣٨٨-	٠.٤٥٢-	يتشنت إنتباهي عندما ينتابني أفكار سلبية تجاه الآخرين.	١٢
٠.٩٣٦	٠.٠٠٨-	٠.٠٣٢	٠.٧٢٠	٠.٤٦٩	٠.٤٤٣	أؤثر عند فقدان السيطرة على أفكارى لسلبية في الإعاقة.	١٣
٠.٩٠٦	٠.٠٥٦-	٠.٧٢٧	٠.٤٥٢-	٠.١٢٠-	٠.٣٩٤-	تعاملت بإيجابية مع الآخرين يشعرون بالسعادة.	١٤
٠.٨٥٠	٠.١٦١-	٠.٣٥٥	٠.٦٩٢	٠.٢٩٠	٠.٣٦٧	تفكرى بإيجابية في إعاقتي يعطينى القدرة على الأداء الأمثل.	١٥
٠.٦٥٥	٠.٠٤٣	٠.٦٢٠	٠.٣٦٧	٠.٣٦٠-	٠.٠٦٤	تواصلت مع الآخرين يشعرون بعدم الإحساس بإعاقتي.	١٦
٠.٨٠٢	٠.٠٦٩-	٠.٠٩٨	٠.٤٨٧	٠.٤٠١-	٠.٦٢٤	أشوق لمعرفة ما يؤثر إنتباهي لتطوير أدائى في التدريب.	١٧
٠.٧٣٩	٠.١٤٩	٠.٤٣٥	٠.٠٥٣-	٠.٠٣٢	٠.٧٢٤	أنتبه لما أفعله أثناء لعبى في المنافسة.	١٨
٠.٦٩٦	٠.٦٥٥	٠.٣٨٦	٠.٣١٧	٠.٠٣٤	٠.١٢٧	أفكر بعمق لمواجهة المواقف السلبية في المنافسة.	١٩
٠.٩٤٩	٠.٠٩٥-	٠.٤٧٤	٠.٤٦٣	٠.٦٣٤	٠.٣١٣-	يشند حماسى للأداء الحركى المتنوع عند التغلب على إعاقتي في التدريب.	٢٠
٠.٨٠٢	٠.٠٠٩	٠.٣١٢-	٠.٤٩٣	٠.٦٧٩	٠.٠٣٢	يتصف أدائى للخطط الدفاعية في المنافسة بالتميز بعد إتقانها في التدريب	٢١
٠.٨٤٨	٠.١١٩	٠.٤٣٠	٠.٣٨٢-	٠.٥٩١	٠.٣٩٢	تأملى فى جسمى بطريقة إيجابية يدفعنى إلى تحقيق الإنجاز الرياضى.	٢٢
٠.٧٤٢	٠.١٣٤	٠.٤٧٨	٠.٦٢٥	٠.٢٩٤	٠.١٣٥	استطيع التمييز بين أفكارى السلبية والإيجابية.	٢٣
٠.٥٤٠	٠.٣٥٠	٠.٥٧٢	٠.٠٤١	٠.٠١٤	٠.٢٩٨-	تفاعلى مع أفكار الآخرين يجعلنى أتقبل وجهة نظرهم.	٢٤
٠.٨٦٩	٠.٠٩٨-	٠.٢٢٠	٠.٤٥٩	٠.٤٣٩	٠.٦٣٨	ينتابنى حالة من سرعة الإستجابة عند وعى لمثيرات المنافسة.	٢٥
٠.٧٩٩	٠.١٣٧-	٠.٤٣٣	٠.١٥٨	٠.٧٢٨	٠.١٩٨	يزداد تركيزى عند أداء المهارات الصعبة فى المنافسة دون النظر إلى إعاقتي.	٢٦
٠.٦٨٨	٠.١١٧-	٠.٣٦٤	٠.٥١٠	٠.٣٦٦-	٠.٣٨٥	يتحقق لدى التوازن النفسى عندما تكون أفكارى إيجابية.	٢٧
٠.٨١٦	٠.٠٢٨	٠.٤٦٤-	٠.٤٦٣-	٠.٢٣٤	٠.٥٧٦	أقوم بإدراك المواقف بشكل جيد.	٢٨
٠.٧٧١	٠.٠٣٦	٠.٦٤٧	٠.٣٥٠	٠.١٣٧	٠.٤٥٩	أفكر مع الآخرين فى كيفية مواجهة المواقف الضاغطة فى المنافسة.	٢٩
٠.٩٣١	٠.٠٩٦-	٠.٤٨١-	٠.٦١١	٠.٣٨٠	٠.٤١٥	أتحمل ضغوط المنافسة عند التركيز على الأفكار الإيجابية.	٣٠
٠.٦٤٣	٠.٠٣٢	٠.٥٣٣	٠.٣٥١-	٠.٣٤١	٠.٣٤٤	تتحسن علاقاتى بالآخرين فى الفريق عند مشاركتى لمشاعرهم.	٣١
٠.٩٥٦	٠.٠١٧-	٠.٣٨٤-	٠.٣٨٣-	٠.٧٥٩	٠.٢٩٣	يمكننى القدرة على أداء أكثر من مهارة دون الإحساس بإعاقتي.	٣٢
٠.٨٣٥	٠.٠٨٩	٠.٤٤٧-	٠.٢٨٨	٠.٣٦١	٠.٦٤٣	يؤثر القلق على وعى للمثيرات التى تحدث حولى فى المنافسة.	٣٣
٠.٨٢٧	٠.١٣٤-	٠.٣٧٨-	٠.٤٩٨	٠.٦٤٥	٠.٠٤٠	تزيد ثققتى بذاتى الجسمية عند الفوز فى البطولات.	٣٤
٠.٨٧١	٠.٥١٨	٠.٢٩٦	٠.٣٩٤	٠.٤٤٨	٠.٣٩٩-	أحب الأفكار الهادفة التى تحسن مستوى أدائى للمهارات الحركية الصعبة	٣٥
٠.٨٢٥	٠.٠٢١	٠.٤٧٦	٠.٤٨٦	٠.١٣١	٠.٥٨٧	أقوم بأداء التدرجات دون تركيز.	٣٦
٠.٧٧١	٠.٠١٢-	٠.١٥٩	٠.٧٩١	٠.٠٢٤	٠.٣٤٥-	تتأثر إنفعالاتى بالتفكير السلبى فى إعاقتي مما يضعف تركيزى فى أداء المنافسة.	٣٧
٣.٠٠١٢	١.٢١١	٦.٥٧٧	٦.٩١٨	٧.٤٥٢	٧.٨٥٥	الجذر الكامن	
٨١.١١٤	٣.٢٧٢	١٧.٧٧٤	١٨.٦٩٩	٢٠.١٤٠	٢١.٢٢٩	نسبة التباين	

يتضح من جدول (١٠) الخاص بمصفوفة العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد والجذر الكامن والنسبية المئوية للتباين وقيم اشتراكات المتغيرات يتضح أن القيم العددية لتشبعات العبارات بعواملها المشتركة قد تغيرت بعد عملية تدوير الأبعاد والذي يقوم في أساسه على إعادة توزيع قيمتها الرقمية بالإضافة إلى أن الاشتراكات ظلت ثابتة بالرغم من هذا التغير.

كما يتضح أيضاً أن النسبة المئوية للتباين الارتباطي المستخلصة من العوامل الخمسة بلغت (٨١.١١٤)، كما بلغ الجذر الكامن للعوامل الخمسة (٣٠.٠١٢) وكانت أعلى نسبة تباين في المصفوفة للعامل الأول وبلغت (٢١.٢٢٩) بجذر كامن مقداره (٧.٨٥٥) وأقل نسبة تباين للعامل الخامس بلغت (٣.٢٧٢) بجذر كامن مقداره (١.٢١١).

كما يتضح أن الجذر الكامن ونسب التباين لكل عامل تتناقص تدريجياً من العامل الأول حتى العامل الخامس وكلما كانت نسبة التباين مرتفعة كلما زادت أهمية العامل، كما يتضح من الجدول السابق المعنى الحركي بشكل أكثر وضوحاً عن قبل التدوير وذلك بعد ان حقق التدوير قدر المستطاع خصائص البناء البسيط.

جدول (١١)

النتائج النهائية للتدوير المتعامد بعد حذف التشبعات التي تقل عن (± ٠.٥)

المجموع	العوامل					العبارات	م
	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول		
١					٠.٧٦١	أعي بشدة لكل ما يحدث حولي في المنافسة.	١
١				٠.٦٧٢		تدفعني ممارسة الرياضات الجماعية إلى تحدى إعاقتي الجسمية.	٢
١			٠.٥١٢			إنشغالي باللحظة الحاضرة في المنافسة يساعدي على التميز في الأداء.	٣
١		٠.٦٩٤				أتغلب على إعاقتي بمشاركة الآخرين في التدريب.	٤
١					٠.٨٣٣	أحقق أفضل أداء عندما ابتعد عن الإنشغال بالماضي والمستقبل.	٥
١				٠.٧١٣		أشعر بعدم وجود إعاقتي الجسمية عندما أتميز في تنفيذ الخطط الهجومية.	٦
١			٠.٦٩٩			أترك خبرات الماضي السلبية التي تؤثر على أدئي في التدريب.	٧
١		٠.٥٣٨				أحاول مع الآخرين في الفريق حل مشكلات الإعاقة التي تواجهنا في المنافسة.	٨
١					٠.٧٣١	أستطيع الوعي لتعليمات المدرب لي من خارج الملعب أثناء المنافسة.	٩
١				٠.٨١٦		أشعر بالسعادة عندما أتغلب على الإحساس بالعجز أو النقص.	١٠
١					٠.٦٥١	أركز عند أداء المهارات في التدريب حتى أكون أفضل لاعب في المنافسة.	١١
١		٠.٧٤٤				يتشتت إنتباهي عندما ينتابني أفكار سلبية تجاه الآخرين.	١٢
١			٠.٧٢٠			أؤثر عند فقدان السيطرة على أفكارى السلبية في الإعاقة.	١٣
١		٠.٧٢٧				تعاملني بإيجابية مع الآخرين يشعرنى بالسعادة.	١٤
١			٠.٦٩٢			تفكيرى بإيجابية في إعاقتي يعطينى القدرة على الأداء الأمثل.	١٥
١		٠.٦٢٠				تواصلت مع الآخرين يشعرنى بعدم الإحساس بإعاقتي.	١٦
١					٠.٦٢٤	أتشوق لمعرفة ما يثير إنتباهي لتطوير أدائي في التدريب.	١٧

تابع جدول (١١)
النتائج النهائية للتدوير المتعامد بعد حذف التشبعات التي تقل عن (± 0.5)

م	العبارات	العوامل				
		العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
١٨	أنتبه لما أفعله أثناء لعبى فى المنافسة.	٠.٧٢٤				
١٩	أفكر بعمق لمواجهة المواقف السلبية فى المنافسة.					٠.٦٥٥
٢٠	يشد حماسى للداء الحركى المتنوع عند التغلب على إعاقتى فى التدريب.			٠.٦٣٤		
٢١	يتصف أدائى للخطط الدفاعية فى المنافسة بالتميز بعد إتقانها فى التدريب			٠.٦٧٩		
٢٢	تأملى فى جسمى بطريقة إيجابية يدفعنى إلى تحقيق الإنجاز الرياضى.			٠.٥٩١		
٢٣	استطيع التمييز بين أفكارى السلبية والإيجابية.			٠.٦٢٥		
٢٤	تفاعلى مع أفكار الآخرين يجعلنى أتقبل وجهة نظرهم.				٠.٥٧٢	
٢٥	ينتابنى حالة من سرعة الإستجابة عند وعى لمثيرات المنافسة.			٠.٦٣٨		
٢٦	يزداد تركيزى عند أداء المهارات الصعبة فى المنافسة دون النظر إلى إعاقتى.			٠.٧٢٨		
٢٧	يتحقق لدى التوازن النفسى عندما تكون أفكارى إيجابية.			٠.٥١٠		
٢٨	أقوم بإدراك المواقف بشكل جيد.					٠.٥٧٦
٢٩	أفكر مع الآخرين فى كيفية مواجهة المواقف الضاغطة فى المنافسة.				٠.٦٤٧	
٣٠	أتحمل ضغوط المنافسة عند التركيز على الأفكار الإيجابية.			٠.٦١١		
٣١	تتحسن علاقاتى بالآخرين فى الفريق عند مشاركتى لمشاعرهم.				٠.٥٣٣	
٣٢	يمكننى القدرة على أداء أكثر من مهارة دون الإحساس بإعاقتى.			٠.٧٥٩		
٣٣	يؤثر القلق على وعى للمثيرات التى تحدث حولى فى المنافسة.					٠.٦٤٣
٣٤	تزيد تقنى بذاتى الجسمية عند الفوز فى البطولات.			٠.٦٤٥		
٣٥	أحب الأفكار الهادفة التى تحسن مستوى أدائى للمهارات الحركية الصعبة					٠.٥١٨
٣٦	أقوم بأداء التدريبات دون تركيز.					٠.٥٨٧
٣٧	تتأثر إنفعالاتى بالتفكير السلبى فى إعاقتى مما يضعف تركيزى فى أداء المنافسة.			٠.٧٩١		
المجموع		١٠	٩	٨	٨	٢

يتضح من جدول (١١) أن طائفة العوامل الخمسة المستخلصة ممثلة فى (٣٧) عبارة ممتثلة فى العامل الأول (١٠) عبارات، العامل الثانى (٩) عبارات، العامل الثالث (٨) عبارات. العامل الرابع (٨) عبارة. العامل الخامس (٢) عبارة وذلك ووفق شروط قبول العامل واسترشادا بمعايير البناء البسيط وهى :

- ألا يقل تشبع الاختبار عن (± 0.05) .
- ألا يقل عدد الاختبارات المتشعبة على العامل عن ثلاث عبارات.

جدول (١٢)

التوزيع التعادلي لمجموع مربعات تشبعات العوامل قبل التدوير المتعامد وبعده

م	العوامل	الجذر الكامن		النسبة المئوية لتباين العوامل	
		قبل التدوير	بعد التدوير	قبل التدوير	بعد التدوير
١	العامل الأول	٧.٦٦١	٧.٨٥٥	٢٠.٧٠٥	٢١.٢٢٩
٢	العامل الثاني	٧.٥٧١	٧.٤٥٢	٢٠.٤٦٢	٢٠.١٤٠
٣	العامل الثالث	٦.٩٢٩	٦.٩١٨	١٨.٧٢٧	١٨.٦٩٩
٤	العامل الرابع	٦.٤٢٨	٦.٥٧٧	١٧.٣٧٣	١٧.٧٧٤
٥	العامل الخامس	١.٤٢٣	١.٢١١	٣.٨٤٦	٣.٢٧٢
	المجموع	٣٠.٠١٢	٣٠.٠١٢	٨١.١١٤	٨١.١١٤

يتضح من جدول (١٢) تقارب القيم العددية لمجموع مربعات تشبعات كل عامل من العوامل الخمسة بعد التدوير عنها قبل التدوير، مما يؤكد اثر اهمية عملية التدوير فى تحقيق التعادلية العاملة التى تعمل على تقارب القيم العددية لمجموع مربعات تشبعات العوامل، كما يتضح من خلال ما سبق ظهور عوامل طائفية بعد التدوير المتعامد ممثلة فى فئة من العبارات دون غيرها، حيث لا يتحقق هذا التمايز الا اذا ارتفعت القيم العددية لتشبعات بعض العبارات بالعامل المشترك وانخفضت تبعاً لذلك القيم العددية لتشبعات العبارات الاخرى بتسبع العامل حتى يقترب الى الصفر.

بعد إجراء التحليل العاملى توصل الباحث إلى (٥) عوامل رئيسية لمقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة وتم استبعاد العامل الخامس لعدم استيفاؤه شروط قبول العامل في معايير البناء البسيط ويحتوى على عدد (٢) عبارة "أفكر بعمق لمواجهة المواقف السلبية في المنافسة" (٠.٦٥٥)، "أحب الأفكار الهادفة التى تحسن مستوى أدائى للمهارات الحركية الصعبة" (٠.٥١٨)، وبذلك أصبحت الصورة النهائية لعوامل مقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة (٤) عوامل على النحو التالى: (العامل الأول (١٠) عبارات، العامل الثانى (٩) عبارات، العامل الثالث (٨) عبارات، العامل الرابع (٨) عبارات).

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية على عينة البحث الأساسية فى يوم الأحد ٦/٢٣/٢٠٢٤ حتى يوم الأربعاء ٧/١٧/٢٠٢٤.

ثم قام الباحث بالتحقق من ثبات مقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة على عينة البحث الإستطلاعية باستخدام التجزئة النصفية ومعامل ألفا بعد إجراء التحليل العاملى، وتسمية العوامل وفقاً لتشبعاتها على النحو التالى: (الوعى للمثيرات، التوجه الإيجابى نحو مفهوم الذات الجسمية، السيطرة على الأفكار السلبية، تقبل مشاعر الآخرين). ويوضح ذلك جدول (١٣)، كما يوضح جدول (١٤) الارتباطات البينية للأبعاد المستخلصة لمقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة.

جدول (١٣)

التجزئة النصفية ومعامل الفا لبيان معامل الثبات لمقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوي الإعاقة ن = ٧٣

م	ابعاد المقياس	اختبار التجزئة النصفية	
		سبيرمان - براون	جتمان
١	الوعي للمثيرات	٠.٨٦٥	٠.٧٨٦
٢	التوجه الإيجابي نحو مفهوم الذات الجسمية	٠.٨٥٢	٠.٨٣٤
٣	السيطرة على الأفكار السلبية	٠.٨٣٣	٠.٨٤١
٤	تقبل مشاعر الآخرين	٠.٨٧٤	٠.٨٦٩
	الدرجة الكلية	٠.٨٩٧	٠.٨٦٨

يوضح جدول (١٣) اختبار التجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان- براون وجتمان وكذلك معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لابعاد البحث الاربعة لمقياس اليقظة العقلية بالاضافة الى اجمالى المقياس ويتضح وجود دلالات احصائية قوية تشير الى ثبات المقياس.

جدول (١٤)

الارتباطات البينية للابعاد المستخلصة لمقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوي الإعاقة

الابعاد	البعد الاول	البعد الثانى	البعد الثالث	البعد الرابع
البعد الاول		٠.٠٧٩	٠.٠٥٢	٠.٠٧٣
البعد الثانى			٠.٠٢٦	٠.٠٩٤
البعد الثالث				٠.٠٤٥
البعد الرابع				

* قيمة ر عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.١٣٨

يتضح من جدول (١٤) أن الارتباطات البينية بين ابعاد المقياس الاربعة ضعيفة جداً لذا فهي ابعاد جيدة يمكنها تمثيل المقياس و تمثل صلاحية عالية ذات ابعاد نقيه ومستقلة لقياس هذه المتغير.

مفتاح تصحيح مقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوي الإعاقة :

يعطى الباحث الدرجات التالية إذا كانت العبارات إيجابية :

- يعطى درجة (٣) إذا كانت الإجابة دائماً.

- يعطى درجة (٢) إذا كانت الإجابة أحياناً.

- يعطى درجة (١) إذا كانت الإجابة أبداً.

علماً بأن العبارات الإيجابية هي رقم (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١،

١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠،

٣١، ٣٣)، والعبارات السلبية هي رقم (١٢، ١٣، ٣٢، ٣٤، ٣٥).

ويعطى الباحث الدرجات التالية إذا كانت العبارات سلبية :

- يعطى درجة (٣) إذا كانت الإجابة أبدأً.

- يعطى درجة (٢) إذا كانت الإجابة أحياناً.

- يعطى درجة (١) إذا كانت الإجابة دائماً.

ويوضح مرفق (٣) مقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة فى صورته النهائية.

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً واستعان

بالأساليب الإحصائية التالية لملائمتها للدراسة :

- التحليل العاملى.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- معامل التقلطح.
- النسبة المئوية.
- نسبة التباين.
- الوسيط.
- المتوسط الحسابى.
- معامل الارتباط.
- التجزئة النصفية.
- معامل ألفا كرونباخ.

عرض النتائج ومناقشتها :

أولاً : عرض النتائج

جدول (١٥)

العبارات التى تشبعت على العامل الاول

م	رقم العبارة	العبارات مرتبة وفقاً لدرجة التشبع	التشبعات
١	عبارة رقم ٥	احقق أفضل أداء عندما ابتعد عن الإشتغال بالماضى والمستقبل.	٠.٨٣٣
٢	عبارة رقم ١	أعنى بشدة لكل ما يحدث حولى فى المنافسة.	٠.٧٦١
٣	عبارة رقم ٩	أستطيع الوعى لتعليمات المدرب لى من خارج الملعب أثناء المنافسة.	٠.٧٣١
٤	عبارة رقم ١٨	أنتبه لما أفعله أثناء لعبى فى المنافسة.	٠.٧٢٤
٥	عبارة رقم ١١	أركز عند أداء المهارات فى التدريب حتى أكون أفضل لاعب فى المنافسة.	٠.٦٥١
٦	عبارة رقم ٣٣	يؤثر القلق على وعى للمثيرات التى تحدث حولى فى المنافسة.	٠.٦٤٣
٧	عبارة رقم ٢٥	ينتابنى حالة من سرعة الإستجابة عند وعى لمثيرات المنافسة.	٠.٦٣٨
٨	عبارة رقم ١٧	أتشوق لمعرفة ما يثير إبتهاهى لتطوير أدائى فى التدريب.	٠.٦٢٤
٩	عبارة رقم ٣٦	أقوم بأداء التدريبات دون تركيز.	٠.٥٨٧
١٠	عبارة رقم ٢٨	أقوم بإدراك المواقف بشكل جيد.	٠.٥٧٦

يتضح من جدول (١٥) والخاص بالعامل الأول والعبارات التى تشبعت عليه

أن هناك نوع من التجمع لمجموعة من العبارات تتسم بقياس سمة واحدة رأى

الباحث أن يسميه وفق عبارات العامل (الوعى بالمشيرات) حيث بلغ عدد العبارات التي تشبعت على هذا العامل (١٠) عبارات تم ترتيبها تنازلياً وفقاً لقيمة التشبع حيث كان أعلى تشبع (٠.٨٣٣) وأقل تشبع (٠.٥٧٦).

جدول (١٦)

العبارات التي تشبعت على العامل الثاني

م	رقم العبارة	العبارات مرتبة وفقاً لدرجة التشبع	التشبعات
١	عبارة رقم ١٠	أشعر بالسعادة عندما أتغلب على الإحساس بالعجز أو النقص.	٠.٨١٦
٢	عبارة رقم ٣٢	يمكنني القدرة على أداء أكثر من مهارة دون الإحساس بإعاقتي.	٠.٧٥٩
٣	عبارة رقم ٢٦	يزداد تركيزي عند أداء المهارات الصعبة في المنافسة دون النظر إلى إعاقتي.	٠.٧٢٨
٤	عبارة رقم ٦	أشعر بعدم وجود إعاقتي الجسمية عندما أتميز في تنفيذ الخطط الهجومية.	٠.٧١٣
٥	عبارة رقم ٢١	يتصف أدائي للخطط الدفاعية في المنافسة بالتميز بعد إتقانها في التدريب.	٠.٦٧٩
٦	عبارة رقم ٢	تدفعني ممارسة الرياضات الجماعية إلى تحدي إعاقتي الجسمية.	٠.٦٧٢
٧	عبارة رقم ٣٤	تزيد ثقتي بذاتي الجسمية عند الفوز في البطولات.	٠.٦٤٥
٨	عبارة رقم ٢٠	يشدد حماسي للأداء الحركي المتنوع عند التغلب على إعاقتي في التدريب.	٠.٦٣٤
٩	عبارة رقم ٢٢	تأملني في جسمي بطريقة إيجابية يدفعني إلى تحقيق الإنجاز الرياضي.	٠.٥٩١

يتضح من جدول (١٦) والخاص بالعامل الثاني والعبارات التي تشبعت عليه أن هناك نوع من التجمع لمجموعة من العبارات تتسم بقياس سمة واحدة رأى الباحث أن يسميه وفق عبارات العامل (التوجه الإيجابي نحو مفهوم الذات الجسمية) حيث بلغ عدد العبارات التي تشبعت على هذا العامل (٩) عبارات تم ترتيبها تنازلياً وفقاً لقيمة التشبع حيث كان أعلى تشبع (٠.٨١٦) وأقل تشبع (٠.٥٩١).

جدول (١٧)

العبارات التي تشبعت على العامل الثالث

م	رقم العبارة	العبارات مرتبة وفقاً لدرجة التشبع	التشبعات
١	عبارة رقم ٣٧	تتأثر إفعالاتي بالتفكير السلبي في إعاقتي مما يضعف تركيزي في أداء المنافسة.	٠.٧٩١
٢	عبارة رقم ١٣	أتوتر عند فقدان السيطرة على أفكارى السلبية في الإعاقة.	٠.٧٢٠
٣	عبارة رقم ٧	أترك خبرات الماضي السلبية التي تؤثر على أدنى في التدريب.	٠.٦٩٩
٤	عبارة رقم ١٥	تفكيرى بإيجابية في إعاقتي يعطيني القدرة على الأداء الأمثل.	٠.٦٩٢

تابع جدول (١٧)
العبارات التي تشبعت على العامل الثالث

م	رقم العبارة	العبارات مرتبة وفقاً لدرجة التشبع	التشبعات
٥	عبارة رقم ٢٣	استطيع التمييز بين أفكارى السلبية والإيجابية.	٠.٦٢٥
٦	عبارة رقم ٣٠	أتحمل ضغوط المنافسة عند التركيز على الأفكار الإيجابية.	٠.٦١١
٧	عبارة رقم ٣	إنشغالى باللحظة الحاضرة فى المنافسة يساعدنى على التميز فى الأداء.	٠.٥١٢
٨	عبارة رقم ٢٧	يتحقق لدى التوازن النفسى عندما تكون أفكارى إيجابية.	٠.٥١٠

يتضح من جدول (١٧) والخاص بالعامل الثالث والعبارات التي تشبعت عليه أن هناك نوع من التجمع لمجموعة من العبارات تنتم بقياس سمة واحدة رأى الباحث أن يسميه وفق عبارات العامل (السيطرة على الأفكار السلبية) حيث بلغ عدد العبارات التي تشبعت على هذا العامل (٨) عبارات تم ترتيبها تنازلياً وفقاً لقيمة التشبع حيث كان أعلى تشبع (٠.٧٩١) وأقل تشبع (٠.٥١٠).

جدول (١٨)
العبارات التي تشبعت على العامل الرابع

م	رقم العبارة	العبارات مرتبة وفقاً لدرجة التشبع	التشبعات
١	عبارة رقم ١٢	يتشتت إنتباهى عندما ينتابنى أفكار سلبية تجاه الآخرين.	٠.٧٤٤
٢	عبارة رقم ١٤	تعاملى بإيجابية مع الآخرين يشعرنى بالسعادة.	٠.٧٢٧
٣	عبارة رقم ٤	أتغلب على إعاقتى بمشاركة الآخرين فى التدريب.	٠.٦٩٤
٤	عبارة رقم ٢٩	أفكر مع الآخرين فى كيفية مواجهة المواقف الضاغطة فى المنافسة.	٠.٦٤٧
٥	عبارة رقم ١٦	تواصلى مع الآخرين يشعرنى بعدم الإحساس بإعاقتى.	٠.٦٢٠
٦	عبارة رقم ٢٤	تفاعلى مع أفكار الآخرين يجعلنى أتقبل وجهة نظرهم.	٠.٥٧٢
٧	عبارة رقم ٨	أحاول مع الآخرين فى الفريق حل مشكلات الإعاقة التى تواجهنا فى المنافسة.	٠.٥٣٨
٨	عبارة رقم ٣١	تتحسن علاقاتى بالآخرين فى الفريق عند مشاركتى لمشاعرهم.	٠.٥٣٣

يتضح من جدول (١٨) والخاص بالعامل الرابع والعبارات التي تشبعت عليه أن هناك نوع من التجمع لمجموعة من العبارات تتسم بقياس سمة واحدة رأى الباحث أن يسميه وفق عبارات العامل (تقبل مشاعر الآخرين) حيث بلغ عدد العبارات التي تشبعت على هذا العامل (٨) عبارات تم ترتيبها تنازلياً وفقاً لقيمة التشبع حيث كان أعلى تشبع (٠.٧٤٤) وأقل تشبع (٠.٥٣٣).

ومما سبق نجد أن الباحث قام بتسمية العوامل وفقاً لتشبعاتها كالاتي :

العامل الاول : الوعى للمثيرات.

العامل الثانى : التوجه الإيجابى نحو مفهوم الذات الجسمية.

العامل الثالث: السيطرة على الأفكار السلبية.

العامل الرابع : تقبل مشاعر الآخرين.

ثانياً: مناقشة النتائج :

سوف يقوم الباحث بمناقشة النتائج التي توصل إليها في ضوء هدف وتساؤل البحث وهو على النحو التالى : "ما هي عوامل وعبارات مقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة؟"

يتضح من نتائج جداول (١٥، ١٦، ١٧، ١٨) أنه تم استخلاص العوامل والعبارات المتشعبة عليها كما يلي :

العامل الأول : تشبع على هذا العامل عدد (١٠) عبارات وجميع عبارات هذا العامل

تتشارك في قياس سمة واحدة وهى (الوعى للمثيرات) وتدور عبارات هذا العامل حول :

أن الرياضيين من ذوى الإعاقة يريدون تحقيق أفضل أداء وذلك بعدم الإنشغال بالماضى والمستقبل، وأن يكونوا واعيين بشدة للأحداث الجارية حولهم في المنافسة، وكذلك الوعى لتعليمات المدرب، وأن يكونوا منتبهين لأفعالهم في المنافسة، وعلى درجة عالية من التركيز أثناء أداء المهارات، ومن الممكن أن يؤثر القلق على وعيهم للمثيرات التى تحدث حولهم، ويمتازون بسرعة الإستجابة عند وعيهم لمثيرات المنافسة، وتشوقهم للمثيرات التى تعمل على تطوير أدائهم في التدريب والإنتباه لها، وهناك احتمالية أدائهم التدريبات بدون تركيز، والمحاولة في الإدراك الدائم للمواقف بشكل جيد، وكان أعلى تشبع عبارة " احقق أفضل أداء عندما ابتعد عن الإنشغال بالماضى والمستقبل". (٠.٨٣٣).

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن عينة البحث من الرياضيين ذوى الإعاقة قد لا

يريدون تذكر أحداث الماضى الأليمة للإصابة بالإعاقة أو المرض وكذلك الإبتعاد عن تخيلات

المستقبل لأنها قد تكون مقلقة بالنسبة لهم ولكن بابتعادهم عن هذه الأسباب تعطيهم الفرصة للوعي والتركيز في اللحظة الحالية وبالتالي تحقيق أفضل أداء، وأقل تشعب عبارة " أقوم بإدراك المواقف بشكل جيد ". (٠.٥٧٦)

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن عينة البحث من الرياضيين ذوى الإعاقة قد يواجهون صعوبات في القيام بالمهارات الحركية والتفاعل معها وقد ينعكس ذلك على إدراكهم للمواقف ويصبح سلبياً وبالتالي يجدون صعوبة في تفسير تلك المواقف ولكن في حالة تمتعهم بمستوى عالى من اليقظة العقلية تجعل لديهم القدرة على إدراك مواقف التدريب أو المنافسة بطريقة إيجابية حتى يستطيعون مواجهة المواقف الصعبة التي يتعرضون لها في التدريب أو المنافسة وتأدية مهامهم بكفاءة.

ويؤكد محمد حسن علاوى (٢٠١٨) على ما يشير إليه الباحث من تفسير للنتائج بأن الوعي للمثيرات من العوامل المؤثرة على إنتباه اللاعبين وأدائهم، فقد يتطلب الأمر إلى أن ينتبه اللاعب أو الممارس للنشاط البدنى إلى مثيرات أو مواقف معينة بصورة عامة أو بصورة محددة لذلك فهو يحتاج إلى أن يكون على درجة من اليقظة، كما أن الرياضيين الذين يمتلكون القدرة على مواجهة القلق والتوتر والضغوط يكونوا أكثر وعياً واستجابة للمثيرات البيئية وبالتالي يكون لديهم القدرة على الإنتباه لها. (٢٤: ٣٠١)

كما توضح ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٢٣) أن اليقظة العقلية تساعد الرياضيين في المحافظة على الوعي والإنتباه إلى المهارة المطلوبة في الحال، وتساعدهم أيضاً على الأداء بطريقة أكثر فاعلية، وزيادة التركيز على الأداء في اللحظة الحاضرة حتى في حالة ما إذا تغيرت الظروف، وعدم الانشغال بالحديث حول الماضى أو القلق حول المستقبل، ولذلك نجد أنه زاد الإهتمام في مجال البحوث بتحسين الوعي وتركيز الإنتباه في اللحظة الحاضرة يعتبران من الأهمية البالغة وخاصة في رياضة المستويات العالية. (٢١: ١٥١، ١٦٣)

وأيضاً في هذا الصدد تشير دراسة عادل محمد الصادق وآخرون (٢٠١٩)(١٧)، أحمد فكرى بهنساوى (٢٠٢٠)(٣)، إسلام عبد الحفيظ عمارة (٢٠٢٢)(٦) إلى أن استخدام اليقظة العقلية يأتي بالعديد من الفوائد ومنها أنها تعزز من الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال الإستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط والقلق، والوعي بشكل كامل إلى كل ما يدور حولهم بذهن حاضر، وتجعل لديهم قدرة عالية على الفهم وسرعة الإستجابة والإدراك، ويوجهون إنتباههم تجاه المثيرات غير العادية فهي تمنح ممارسيها المزيد من التركيز، فعند تركيز الانتباه يتم إكتساب الكثير من الثقة والقوة والسيطرة في جميع المواقف، فالتركيز الناتج من اليقظة العقلية يحسن من مستويات الأداء في الأنشطة المختلفة.

العامل الثاني : تشبع على هذا العامل عدد (٩) عبارات وجميع عبارات هذا العامل تشترك في قياس سمة واحدة وهي (التوجه الإيجابي نحو مفهوم الذات الجسمية) وتدور عبارات هذا العامل حول :

يشعر الرياضيين من ذوى الإعاقة بالسعادة عند تغلبهم على الإحساس بالعجز أو النقص الناتج عن الإعاقة الحركية، ولديهم القدرة على أداء أكثر من مهارة أثناء التدريب أو المنافسة دون الإحساس بالإعاقة، ويحاولون زيادة التركيز عند أداء المهارات الصعبة في المنافسة دون أن النظر إلى إعاقتهم، كما يصبح لديهم شعور بعدم وجود إعاقة في أجسامهم عند التميز في تنفيذ الخطط الهجومية أثناء المنافسات، ويحبون أن يتصف أدائهم لخطط المنافسات بالتميز بعد إتقانها في التدريب، ولديهم دافع قوى لممارسة الرياضات الجماعية لأنها تجعلهم يتحدون إعاقتهم الحركية وتشعرهم بعودتهم للحياة العادية، وتزيد ثقتهم بذاتهم عندما يصلون بقدراتهم الجسمية إلى الفوز في البطولات، ويشتد حماسهم للأداء الحركي المتنوع عند التغلب على إعاقتهم في التدريبات أو المنافسات، ويحاولون التأمل في أجسامهم بطريقة إيجابية لأنها تدفعهم للوصول إلى الإنجاز الرياضى والفوز في المنافسات، وكان أعلى تشبع عبارة " أشعر بالسعادة عندما أتغلب على الإحساس بالعجز أو النقص ". (٠.٨١٦)،

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن عينة البحث من الرياضيين ذوى الإعاقة عندما يتغلبون على إعاقتهم الحركية كالقيام بالمهارات الحركية الصعبة والتميز في أدائها في التدريب أو المنافسة والفوز في المنافسات الدولية يشعرون بالسعادة والفرح والسرور مما يجعلهم يغيرون من مفهوم ذاتهم الجسمية من السلبية إلى الإيجابية لأنهم قادرون على تحقيق ما يحققه الأسوياء، وأقل تشبع عبارة " تأمل في جسمي بطريقة إيجابية يدفعني إلى تحقيق الإنجاز الرياضى ". (٠.٥٩١)

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن عينة البحث من الرياضيين ذوى الإعاقة قد لا يصلون إلى الإنجاز الرياضى بكل سهولة فهو يتطلب منهم المزيد من الجهد والمثابرة ولذلك لابد من توافر أكبر قدر من القوة الدافعة لديهم ولن تأتي هذه القوة الدافعة وهم لديهم شعور سلبي بالعجز في الجانب الجسمي فهم يحاولون قدر الإمكان التركيز والتأمل الإيجابي في أجسامهم وهذا يلزم وجود يقظة عقلية عالية حتى يكونوا على وعى وإنتباه بالجانب الإيجابي لديهم الذى يدفعهم إلى تحقيق الإنجاز الرياضى.

وفى هذا الصدد يشير محروس محمود محروس وآخرون (٢٠١٤) إلى أن ممارسة ذوى الإعاقة للأنشطة الرياضية والألعاب الجماعية المختلفة تسهم فى تغيير صورة الذات

لديهم بشكل إيجابي وإرتفاع عالي للذات البدنية والمهارية بجانب إتاحة فرص متكررة للتعبير عن النفس والذات والإدراك الإيجابي للنجاح في المواقف المختلفة للعب وتحسين إنجازاتهم الرياضية مما يكون له الأثر الواضح في تحسين مفهوم الذات الجسمية لديهم وتقبلهم لإعاقتهم وخلق مشاعر الإعجاب والقبول داخل المجتمع. (٢٢: ١٣٧)

ويؤكد أسامة كامل راتب (٢٠٠٧) على أن تمتع الرياضيين باليقظة العقلية يعمل على إثارة الدافعية الإيجابية لديهم والتي تساعدهم على شد تركيز الانتباه حتى يبذلون أقصى طاقتهم وجهدهم في تطوير وتحسين أدائهم والتغلب على الصعوبات في التدريب أو المنافسة، بينما الرياضيين الذين يفقدون اليقظة العقلية لا يبذلون أقصى جهدهم ولا يستثمرون أقصى طاقتهم مما يؤثر على أدائهم وإنجازهم سواء في التدريب أو المنافسة. (٥: ٣٣)

كما تبين دراسة Stefano (٢٠١١) (٤٧)، ودراسة عادل خوجة وآخرون (٢٠١٨) (١٥)، ودراسة Cherif Bournan et al (٢٠١٨) (٤١)، ودراسة بلال بوذنية (٢٠١٩) (٨) أن الرياضيين من ذوى الإعاقة لديهم تقدير ذات مرتفع عن أقرانهم غير الممارسين للنشاط الرياضى ويشكلون مفهوماً إيجابياً للذات الجسمية مما يقلل من شعورهم بالإحساس بالعجز أو النقص البدنى الذى يعانون منه، كما يعزز من شعورهم بالرضا عن أنفسهم.

وتذكر دراسة جيهان أحمد إبراهيم وآخرون (٢٠٢٤) (١٠) أن وجود اليقظة العقلية لذوى الإعاقة من الأمور الهامة التى تحسن من التقبل الذاتى لأنفسهم، وتزيد من التبصر الذاتى لديهم حيث أنها تساهم في تنظيم الحالة المزاجية لهم من خلال تدعيم التقبل للتغيرات الداخلية والخارجية مما يجعلهم قادرين على رؤية الموقف الحالى ويصبحوا قادرين على الإستجابة بقدر أكبر من الحرية.

العامل الثالث : تشبع على هذا العامل عدد (٨) عبارات وجميع عبارات هذا العامل تشترك في قياس سمة واحدة وهى (السيطرة على الأفكار السلبية) وتدور عبارات هذا العامل حول : أن الرياضيين من ذوى الإعاقة تتأثر إنفعالاتهم بأى تفكير سلبى تجاه إعاقتهم وتصبح إنفعالاتهم غير سارة مما يضعف تركيزهم في الأداء أثناء المنافسة، ويحدث لهم التوتر عند فقدان السيطرة على الأفكار السلبية في الإعاقة، ويميلون إلى ترك خبرات الماضى السلبية للإعاقة لأنها تؤثر على أدائهم، ويعطيهم التفكير بإيجابية في إعاقتهم القدرة على الأداء المثالى، ويريدون أن يكون لديهم الاستطاعة على التمييز بين أفكارهم الإيجابية والسلبية، ويركزون على الأفكار الإيجابية ويحسنون استغلالها لأنها تساعدهم على تحمل ضغوط

المنافسة، وإنشغالهم بالتفكير في اللحظة الحاضرة بالمنافسة يساعدهم على التميز في الأداء، وكان أعلى تشبع عبارة " تتأثر إنفعالاتي بالتفكير السلبي في إعاقتي مما يضعف تركيزي في أداء المنافسة ". (٠.٧٩١).

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن عينة البحث من الرياضيين ذوى الإعاقة عندما يفكرون بطريقة سلبية في إعاقتهم الحركية سواء كانت ناتجة عن إصابة أو مرض يعود على إنفعالتهم بالسلب مما يشعرهم بالقلق والتوتر والغضب تجاه إعاقتهم وهذا يسبب لديهم ضعف في التركيز وتشتت الانتباه أثناء أدائهم للمهارات التي يقومون بها في المنافسة ويجعلهم أيضاً غير قادرين على تذكر خطط المنافسة، وأقل تشبع عبارة " يتحقق لدى التوازن النفسى عندما تكون أفكارى إيجابية ". (٠.٥١٠).

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن عينة البحث من الرياضيين ذوى الإعاقة قد يتحقق التوازن النفسى لديهم بوجود أفكار إيجابية تجاه إعاقتهم وهذا يتطلب منهم أن يكونوا على درجة عالية من اليقظة العقلية فهي تساعدهم على أن يكون لديهم المزيد من الوعي والتركيز على الجوانب الإيجابية في أنفسهم وفى حياتهم حتى يساعدهم في الشعور بالرضا عن أنفسهم والوصول إلى التوازن النفسى ويجعلهم قادرين على الأداء في المنافسات مثل الأسوياء.

وفى هذا الصدد يؤكد **محمد العربى شمعون وآخرون (٢٠١٨)** على أن التفكير السلبي له تأثير ضار على أداء اللاعبين وعلى مفهوم الذات ويصل به إلى حالة فشل عقلية وينتج عنه الانفعالات السلبية مثل القلق والتوتر العضلى، وحدث خفض في التركيز والدافعية ويأخذ الانتباه بعيدا عن المطلوب أدائه، لذلك من الأهمية إيقاف الأفكار السلبية والسيطرة عليها وإحلالها بالأفكار الإيجابية واستخدام الحديث الذاتى الإيجابى مما يساعد على خلق حالة من اليقظة العقلية والتركيز على الحاضر بدلاً من التركيز على الماضى والمستقبل، والوصول إلى التوازن النفسى ويتم الأداء بصورة أفضل عندما يتم تركيز الانتباه كلية على الحاضر. (٢٣: ٩٩، ١٩٣)

كما تبين نتائج دراسة **دينا صلاح الدين معوض (٢٠٢١) (١٢)**، **أحمد حسين ميهوب (٢٠٢٤) (٢)** أن اليقظة العقلية تساعد ذوى الإعاقة على إزالة الأفكار والمشاعر السلبية والتقليل من الإنفعالات السلبية وتقليل مقدار الجهد المبذول والأفكار التى ليس لها علاقة بالهدف وإحلال الأفكار الإيجابية مكانها، كما انها تحسن من الوظائف النفسية والحفاظ على توازنهم حول الضغوطات التى يتعرضون لها على المدى الطويل وتغيير أفكارهم وعواطفهم وسلوكياتهم والشعور بالسعادة النفسية.

العامل الرابع : تشبع على هذا العامل عدد (٨) عبارات وجميع عبارات هذا العامل تشترك في قياس سمة واحدة وهي (تقبل مشاعر الآخرين) وتدور عبارات هذا العامل حول : أن الرياضيين من ذوى الإعاقة يحدث لديهم تشتت إنتباه عندما يغزو عقولهم أفكار سلبية تجاه الآخرين، وعند تعاملهم مع الآخرين بإيجابية فإنهم يشعرون بالسعادة والإتزان والنفسى، كما أن مشاركة الآخرين في التدريب تجعلهم يتغلبون على الإعاقة، ويواجهون المواقف الضاغطة في المنافسات بمشاركة أفكار الآخرين، وتواصلهم مع الآخرين يشعرون بعدم الإحساس بالإعاقة، ويتقبلون وجهة نظر الآخرين من خلال التفاعل مع أفكارهم وتقبلها، ويسعون لمحاولة إيجاد حلول لمشكلات الإعاقة التى تواجههم أثناء المنافسات، وتحسن العلاقات بينهم في الفريق بمشاركة مشاعرهم لبعضهم البعض، وكان أعلى تشبع عبارة " يتشتت إنتباهى عندما ينتابنى أفكار سلبية تجاه الآخرين ". (٠.٧٤٤).

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن عينة البحث من الرياضيين ذوى الإعاقة عندما يفكرون بطريقة سلبية تجاه الآخرين (الزملاء - المدربين - الحكام- الجمهور) يؤدى إلى حدوث تشتت الإنتباه لديهم، وأقل تشبع عبارة " تتحسن علاقتى بالآخرين في الفريق عند مشاركتى لمشاعرهم ". (٠.٥٣٣)

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن عينة البحث من الرياضيين ذوى الإعاقة قد يعانون من وجود خلل في علاقاتهم الاجتماعية نتيجة الإحساس بالنقص أو العجز واسترجاعهم لمواقف الفشل في تحقيق الأهداف أو الأحداث السلبية للإعاقة التى يمرون بها في حياتهم، وتساعد اليقظة العقلية الرياضيين من ذوى الإعاقة على تحسين تلك العلاقات ومشاركة مشاعر الآخرين من خلال التركيز على الجوانب الإيجابية لديهم أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

وفى هذا الصدد تشير دراسة **بن عبد الله عبد القادر وآخرون (٢٠١٨) (٩)** إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية لذوى الإعاقة تحقق لهم الإشباع النفسى والاجتماعى فهى تساعدهم على الإرتقاء بمستواهم اجتماعياً وتحسن العلاقات بينهم وبين الآخرين فى المجتمع، كما أنها تكسبهم التفاهم والتعامل والتعاون مع الآخرين وتطوير الشعور بالانتماء والقبول الاجتماعى والتعاطف مع الآخرين وتقبل مشاعرهم.

كما توضح نتائج دراسة **Schwartz (٢٠١٨) (٤٦)**، **يسرا شعبان بلبل (٢٠١٩) (٣٥)** أن اليقظة العقلية تساعد على تعزيز الصحة العقلية والجسدية وتحسن من ردود الفعل تجاه المواقف النفسية الصعبة وتحسن العلاقات الاجتماعية عن طريق الإهتمام بالأفكار الإيجابية والإبتعاد عن الأفكار السلبية والضغط والتوتر، فهى تساعدهم أن يكونوا أكثر وعياً

تجاه أفكارهم ومشاعرهم وأحاسيسهم للأحداث الراهنة وإكسابهم المهارة في تحديد وتوصيل المشاعر للآخرين وزيادة القدرة في التعبير عن أنفسهم في المواقف الاجتماعية المختلفة، وحل المشكلات التي تواجههم حتى لا تؤثر على وصولهم للأهداف المراد تحقيقها، فضلاً عن إكسابهم الرضا عن الحياة والرفاهية النفسية والسعادة والتعاطف مع الآخرين وتقبل مشاعرهم والقبول الذاتي والصبر والثقة بالنفس وأن تمتعهم بها يكون سبب رئيسي للنجاح في الحياة بصفة عامة.

ومما سبق يرى الباحث أن اليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة من المتغيرات النفسية الإيجابية الهامة لما لها من تأثير إيجابي على الصحة العقلية والجسدية والنفسية حيث تجعلهم قادرين على الوعي للمثيرات التي تحدث حولهم في التدريب أو المنافسة والتوجه بإيجابيه نحو مفهوم الذات الجسمية والسيطرة على الأفكار السلبية وتقبل مشاعر الآخرين.

وهذا يتفق مع دراسة كلامن **Bear, et al** (٢٠٠٨) (٣٨)، ودراسة محمود عصمت أحمد وآخرون (٢٠١٨) (٢٦)، ودراسة حسين السعيد عبد المجيد **Sajad Parsaei et al** (٢٠٢٠) (١١)، ودراسة **Thomas, et al** (٢٠٢٠) (٤٨)، ودراسة **al** (٢٠٢٢) (٤٤)، ودراسة هدير محمد كامل وآخرون (٢٠٢٣) (٣٣)، ودراسة جيهان أحمد إبراهيم وآخرون (٢٠٢٤) (١٠).

الإستخلاصات :

في ضوء هدف وتساؤل البحث واستنادا على الإجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث وما توصل إليه من نتائج قد توصل الباحث إلى :

- بناء مقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة مكون من (٣٥) عبارة موزعة على (٤) عوامل، العامل الأول وهو (الوعي للمثيرات، ويحتوى على ١٠ عبارات)، العامل الثانى وهو (التوجه الإيجابي نحو مفهوم الذات الجسمية، ويحتوى على ٩ عبارات)، العامل الثالث وهو (السيطرة على الأفكار السلبية، ويحتوى على ٨ عبارات)، العامل الرابع وهو (تقبل مشاعر الآخرين، ويحتوى على ٨ عبارات).

التوصيات :

بناء على الاستخلاصات الخاصة بموضوع البحث يقدم الباحث التوصيات التالية :

١- استخدام مقياس اليقظة العقلية للرياضيين من ذوى الإعاقة عند اشتراكهم في البطولات الرياضية.

٢- تطبيق مقياس اليقظة العقلية للرياضيين وذلك على عينات مشابهة من الرياضيين ذوى الإعاقة.

- ٨- بلال بوذنية (٢٠١٩). تأثير الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة على مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركياً، مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي، المجلد ٦، العدد ٢، ص ٥٣٧ - ٥٥٥، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، الجزائر.
- ٩- بن عبد الله عبد القادر، حبارة محمد، شريط حكيم (٢٠١٨). تأثير بعض الأنشطة الرياضية على تنمية بعض المهارات الإجتماعية لدى المعاقين حركياً (فئة الأطراف السفلى)، بحث منشور، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد ٥، العدد ١٤ ص ١٣٠ - ١٥٥، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة زيان عاشور بالجلفة، الجزائر.
- ١٠- جيهان أحمد إبراهيم، أشرف صلاح عثمان، أحمد حسين ميهوب (٢٠٢٤). التدفق النفسى وعلاقته باليقظة العقلية لدى الموهوبين من ذوى الإعاقة السمعية، بحث منشور، مجلة علوم ذوى الاحتياجات الخاصة، المجلد ٦، العدد ١٢، الجزء ٢، ص ١٠٢٧ - ١٠٥٩، كلية علوم ذوى الاحتياجات الخاصة، جامعة بنى سويف.
- ١١- حسين السعيد عبد المجيد (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط النفسية لناشئ الألعاب الفردية والجماعية، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٩١، الجزء ٣، ص ٩١ - ١١٥، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٢- دينا صلاح الدين معوض (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسى وسلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية- جامعة المنصورة، بحث منشور، مجلة تطوير الأداء الجامعى، المجلد ١٤، العدد ٢، ص ١٣٥ - ١٨٠، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- ١٣- سعاد كامل سيد (٢٠٢١). فعالية الإرشاد المعرفى القائم على اليقظة العقلية فى تحسين الشفقة بالذات وأثره على وصمة الذات لطلاب الجامعة المعاقين حركياً، بحث منشور، المجلة التربوية، المجلد ٦، العدد ٩١، ص ٢٣٥٨ - ٢٤٢١، كلية التربية، جامعة سوهاج.
- ١٤- سهير رعد يحيى، أسيل جليل كاطع (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥م لطالبات المرحلة الثالثة، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ١٢، العدد ٤، ص ٣٤ - ٤٧، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.

- ١٥- عادل خوجة، عمر بن مراد، محمد زحاف (٢٠١٨). مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي، بحث منشور، مجلة الجامع فى الدراسات النفسية والعلوم التربوية، العدد ٨، ص ١٣٦ - ١٥٧، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.
- ١٦- عادل على حسن (٢٠٢٠). التربية البدنية والتأهيل الحركى لذوى الإحتياجات الخاصة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٧- عادل محمد الصادق، أسامة أحمد عطا (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية فى تنمية التمييز الإنفعالى لدى المراهقين الصم، بحث منشور، مجلة التربية الخاصة، المجلد ٨، العدد ٢٨، ص ٢٢٤ - ٢٨٧، كلية علوم الإعاقة والتأهيل، جامعة الزقازيق.
- ١٨- عاصم عبد المجيد كامل (٢٠٢٠). مقياس اليقظة العقلية، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٩- على محمد الشلوى (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامى، بحث منشور، مجلة البحث العلمى فى التربية، العدد ١٩، الجزء ٩، ص ١ - ٢٤، كلية البنات لآداب والعلوم التربوية، جامعة عين شمس.
- ٢٠- فوقيه حسن رضوان (٢٠٢١). مقياس اليقظة العقلية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، القاهرة.
- ٢١- ماجدة محمد اسماعيل (٢٠٢٣). مدخل إلى اليقظة العقلية وتطوير الأداء الرياضى، مركز الكتاب للنشر.
- ٢٢- محروس محمود محروس، أشرف أبو الوفا عبد الرحيم (٢٠١٤). الاتجاهات الحديثة فى تكنولوجيا تعليم التربية الرياضية (للمعاقين حركياً) بين النظرية والتطبيق، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الاسكندرية.
- ٢٣- محمد العربى شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠١٨). الحديث الذاتى وتطوير الأداء فى المنافسات الرياضية، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٢٤- محمد حسن علاوى (٢٠١٨). علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.

- ٢٥- محمد مصطفى غالب (٢٠٢٢). تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على اليقظة العقلية لحراس المرمى فى كرة اليد، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد ٦١، العدد ٣، ص ٨٧١ - ٨٩٣، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢٦- محمود عصمت أحمد، أحمد خضرى محمد، مصطفى هاشم أحمد، هانى فولى أبو يوسف (٢٠١٨). بناء مقياس دافعية الإنجاز الرياضى للاعبى الكرة الطائرة جلوس بمحافظة أسيوط، بحث منشور، المجلد ٢، العدد ٤٦، ص ٢٢٢ - ٢٤٥، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢٧- مراد على سعد، السعيد عبد الخالق عبد المعطى، وليد السيد خليفة (٢٠١٧). الإتجاهات الحديثة فى الصم (المفاهيم- النظريات- التطبيقات، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٢٨- مرعى سلامة يونس (٢٠٢١). علم النفس الإيجابى فى المجال الرياضى نماذج نظرية وتطبيقات بحثية عالمية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٩- منار نصر عبد العزيز (٢٠٢٣): اليقظة الذهنية وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لدى لاعبات التنس، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد ١٧، العدد ٣٢، ص ١٥ - ١٨٢، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٣٠- هالة محمد كمال (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة مقارنة بين العاديين والمتفوقين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٣١- هانى محمود أبو بكر (٢٠٢٠). تأثير تدريبات الإدراك الحس - حركى وتركيز الانتباه على اليقظة الذهنية ومهارات التصويب لناشئ كرة السلة، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد ٢٦، العدد ٢٦، ص ١٨٣ - ٢٠٢، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٣٢- هدى حسن صابر، شريف محمد عبد الواحد (٢٠٢٢). اليقظة الذهنية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام الكاراتيه، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٩٦، الجزء ١، ص ٤٠٦ - ٤٣٧، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

- ٣٣- هدير محمد كامل، وائل السيد قنديل، أسماء عبد العزيز عبد المجيد، محمود محمد أبو العطا (٢٠٢٣). بناء مقياس اليقظة الذهنية لمدرجات السلة، بحث منشور، مجلة بنها للعلوم الإنسانية، المجلد ٢، العدد ٤، ص ٧٨٩ - ٨١٤، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٣٤- وسام سامي السملوى (٢٠٢٣). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لسباحي المسافات المتوسطة، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، المجلد ٤، العدد ١، ص ٩١ - ١٠٨، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ٣٥- يسرا شعبان بلبل (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقايق، بحث منشور، المجلة التربوية، المجلد ٦٨، العدد ٦٨، ص ٢٤٦٣ - ٢٥٢٠، كلية التربية، جامعة سوهاج.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

36. Asheur, A. Signman, K (2011). Effectiveness of both mindfulness and relaxation techniques and learning skills and their influence on the performance of students at the university, Journal Personality and Social Psychology, 1, (3), 25-41.
37. Bao, x., xue s. & Kong, F. (2015). Dispositional Mindfulness and perceived stress, the mole of emotional Intelligence, Personality and Individual Differences, (78), 48-52.
38. Bear, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Keietemeyer, Sauer, S., Williams, J. M. G. (2008). nstruct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and non-meditating samples. National library of medicine National center for Biotechnology information, 15(3) 329-342.
39. Brown, K.W. and Ryan, R.M.(2003) The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. Journal of Personality and Social sychology, 84, 822-848.

40. **Burgoon J, Berger c, Waldron V. (2000).** Mindfulness and interpersonal communication. J Soc Issues. (56), 105 – 127.
41. **Cherif Bournan, Kamel Benmesbah, (2018).**le role du sport dans la resolution des problemes d'estime de soi et de l'image corporelle associee a la deficiencie motrice aquise, science et sports ,Vol 33 No1, p44.
42. **Fulton, C.(2016).** Mindfulness, self-compassion, and counselor characteristics and sessions variables, Journal of Mental Health Counseling, 38(4), 360-37
43. **Nathan J. Wolch, Jessyca N. Arthur-Cameselle, Linda A. Keeler Dave N. Suprak(2020).** The effects of a brief mindfulness intervention on basketball free-throw shooting performance under pressure Journal of Applied Sport Psycholog.
44. **Sajad Parsaei, Ali Asghar Arastoo, Shahla Zahedneja, Nasrin Teymoori , Mitra Derakhshesh (2022).** The Effectiveness of Physical Activity on Mental Health and Mindfulness in Veterans and Disabled, Department of Motor Behavior Faculty of Physical Education, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahwaz, Iran, 4(1) 1-8.
45. **sankitha carmona (2018)** is an exploratory study of mental alertness as reduced and protective tool for adolescents PhD thesis, University of California, USA.
46. **Schwartz, A (2018).** Mindfulness in applied psychology: Building resilience in coaching. The Coaching Psychologist, 14 (2), 98-104.

47. **Stefano Scarpa (2011).** physical self-concept and self-esteem in adolescents and young adults with and without physical disability ;the role of sports participation, European Journal of Adapted Physical Activity, 4(1), 38-53.
48. **Thomas O. Minkler,Carol R. Glass &Megan Hut (2020)**
Mindfulness training for a college team: Feasibility, acceptability and effectiveness from within an athletic department. Journal of Applied Sport Psychology, Published.