



Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619

<https://joupress.uobabylon.edu.iq/>



Development and Validation of a Handball Mental Alertness Scale for Second-Year Students in the College of Physical Education and Sports Sciences

Dharqam Karim Khadim

Iraq. University of Kufa. College of Physical Education and Sports Sciences

Prof. Fadel Kurdi Shalakh

Iraq. University of Kufa. College of Physical Education and Sports Sciences

Research Received: 20/1/2026

Research Published: 28/3/2026

Abstract

The researchers observed a scarcity of standardized measurement tools targeting handball students in our university setting, Hence, the scientific need arose to develop a measurement tool with high psychometric properties that reflects the reality of student-athletes at the University of Kufa. The importance of this research lies in providing a standardized scientific measure that supplies teachers and coaches with accurate, objective data regarding the levels of mental alertness among the research sample, The research population consisted of second-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kufa for the academic year (2024–2025), totaling 122 students. The researchers selected them to represent the research sample in its entirety, as they constituted 100% of the sample, distributed as follows: 85 players for the construction and standardization sample, 30 players for the application samples (control and experimental), and 7 players representing the exploratory sample. After obtaining and statistically analyzing the results, the researchers concluded that all research objectives related to construction and standardization had been achieved.

Keywords: construction, standardization, scale, mental alertness, handball, students.

بناء وتقنين مقياس اليقظة العقلية بكرة اليد لطلاب المرحلة الثانية لكلية التربية

البدنية وعلوم الرياضة

ضرغام كريم خادم

العراق. جامعة الكوفة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ا. د فاضل كردي شلاكة

العراق. جامعة الكوفة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

لاحظ الباحثان ندرة في ادوات القياس المقننة التي تستهدف شريحة الطلاب في بيئتنا الجامعية باختصاص كرة اليد , ومن هنا نبعت الحاجة العلمية الى بناء اداة قياس تتمتع بخصائص سيكومترية عالية تلامس واقع الطالب الرياضي في جامعة الكوفة, وتكمن اهمية البحث في توفير مقياس علمي مقنن يرفد المدرسين والمدربين ببيانات موضوعية دقيقة حول مستويات اليقظة العقلية لدى عينة البحث , اما مجتمع البحث تمثل بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الكوفة للعام الدراسي(2024-2025) والبالغ عددهم (122) طالباً واختارهما الباحثان جميعاً لتمثيل عينة البحث بشكل كلي اذ كانت نسبتهم (100%) موزعين بالشكل التالي : (85) لاعبا لعينة البناء والتقنين و(30) لاعبا لعينتي التطبيق (الضابطة والتجريبية) و (7) لاعبين يمثلون العينة الاستطلاعية , وبعد الحصول على النتائج ومعالجتها إحصائياً توصل الباحثان إلى تحقيق جميع اهداف البحث من بناء وتقنين .

الكلمات المفتاحية: بناء ، تقنين ، مقياس ، اليقظة العقلية ، كرة اليد ، طلاب.

1- المقدمة:

تعد رياضة كرة اليد من الألعاب التي تتسم بالسرعة والتعقيد الحركي، مما يفرض على ممارسيها ضغوطاً بدنية وذهنية متزايدة تتطلب استعداداً نفسياً عالياً. ولم يعد النجاح في هذا الميدان مرهوناً بالقدرات البدنية والخطية فحسب، بل أصبح الجانب النفسي يمثل الركيزة الأساسية التي تضمن استقرار الأداء، وفي هذا الإطار، تبرز اليقظة العقلية كواحدة من أهم المفاهيم الحديثة التي تسعى إلى توجيه انتباه اللاعب نحو اللحظة الراهنة بوعي وتقبل تام. إن امتلاك طالب المرحلة الثانية لهذه الميزة يساهم في تعزيز قدرته على اتخاذ القرارات السريعة، ويقلل من آثار التشتت الذهني أثناء المنافسة. وبالرغم من الأهمية البالغة لهذا المتغير، لاحظ الباحثان ندرة في أدوات القياس المقننة التي تستهدف شريحة الطلاب المتخصصين في بيئتنا الجامعية. ومن هنا نبعت الحاجة العلمية إلى بناء أداة قياس تتمتع بخصائص سيكومترية عالية تلامس واقع الطالب الرياضي في جامعة الكوفة، وتكمن أهمية البحث في توفير مقياس علمي مقنن يرفد المدرسين والمدربين ببيانات موضوعية دقيقة حول مستويات اليقظة العقلية لدى عينة البحث. إن هذا المقياس سيسهم في تشخيص نقاط القوة والضعف النفسي، مما يساعد في تصميم برامج تعليمية وتدريبية توازن بين العقل والجسد. كما تبرز الأهمية في تقديم إضافة نوعية للمكتبة الرياضية في مجال القياس والتقويم، لتعويض النقص القائم في المقاييس النفسية التخصصية لكرة اليد. وعلاوة على ذلك، فإن نتائج هذا البحث ستكون مرجعاً للباحثين والمختصين في دراسة العلاقة بين الوعي الذهني ومستوى الانجاز المهاري والخطي إذ يساعد هذا الاجراء في التخلص من الانماط السلبية في التفكير التي قد تعيق الطالب عن اظهار امكاناته الحقيقية في مواقف اللعب المختلفة. وتظهر قيمة البحث ايضا في قدرته على تحويل المفاهيم النفسية المجردة الى قيم كمية قابلة للقياس والمقارنة والتقويم وفق اسس علمية. ان الربط بين التقنين والبيئة المحلية يمنح الاداة صدقا واقعيا يجعلها اكثر قدرة على التعبير عن الخصائص النفسية الحقيقية للمجتمع المدرس. وبذلك، يضع الباحثان بين ايدي المختصين وسيلة فعالة لتطوير المستويات التدريبية عبر نافذة الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية الكاملة للاعبين. وختاماً، فإن هذا العمل يعد لبنة أساسية لتعزيز التكامل بين العلوم التربوية والرياضية بما يخدم تطلعات الارتقاء بالواقع الرياضي الجامعي في العراق.

ان لعبة كرة اليد من الالعاب الجماعية التي تركز بصفة اساسية على مبدأ التعاون والتآزر بين اللاعبين ، مما يمنح الجوانب النفسية دورا جوهريا في تحديد جودة الاداء، لكونها عملية تتوازي في اهميتها مع المتطلبات المهارية والخطوية والبدنية. وتبرز (اليقظة العقلية) كمتغير نفسي رئيس في هذا السياق ، اذ تساهم في تعزيز الحالة الذهنية للطلاب وتخليصه من الانماط السلبية في التفكير والشعور، وصولا الى حالة من الاستقرار النفسي التي تنعكس بشكل مباشر على المردود البدني والمهاري في مختلف المواقف التدريبية والمنافسات .

ومن خلال الاستقصاء المكتبي الذي قام به الباحثان للمراجع والادبيات العلمية، تبين وجود فجوة بحثية تتمثل في ندرة توفر مقياس علمي لليقظة العقلية موجه للطلاب في المجال الرياضي، وتحديدًا في تخصص كرة اليد. وانطلاقًا من هذه المعطيات ، ارتأى الباحثان بناء وتقنين مقياس لليقظة العقلية لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الكوفة، ليكون اداة قياس موضوعية تخدم العملية التعليمية والتدريبية.

ويهدف البحث الى:

- 1- بناء مقياس اليقظة العقلية بكرة اليد لطلاب المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 2- تقنين مقياس اليقظة العقلية بكرة اليد لطلاب المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث بأساليب الدرجات المعيارية لبناء وتقنين مقياس اليقظة العقلية للطلاب والمسح لمعرفة واقعه عند طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة .

2-2 عينة البحث:

تم تحديد العينة بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة. بكرة اليد والبالغ عددهم (122) طالباً واختارهم الباحثان جميعاً لتمثيل عينة البحث بشكل كلي اذ كانت نسبتهم (100%) موزعين بالشكل التالي: (85) لاعبا لعينة البناء والتقنين و(30) لاعبا لعينتي التطبيق (الضابطة والتجريبية) و (7) لاعبين يمثلون العينة الاستطلاعية وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) توزيع أفراد عينات البحث ونسبتها من المجتمع الأصل

ت	العينة الاستطلاعية		عينة البناء والتقنين		عينة التطبيق		العدد الكلي	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
1	7	6%	85	70%	30	25%	122	100%

2-3 إجراءات بناء مقياس اليقظة العقلية للطلاب:

- تحديد الهدف من المقياس:

تم تحديد الهدف من بناء المقياس وهو قياس اليقظة العقلية للطلاب.

- تحديد مجالات المقياس:

في ضوء التعريف النظري لليقظة العقلية الذي حدده الباحثان وبعد الاطلاع على الأدبيات ذات العلاقة، وقد أعد الباحثان استمارة استبيان ملحق (2) عرضت على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في علم النفس الرياضي وكرة اليد البالغ عددهم (15) خبيراً (ملحق 1) وبعد جمع البيانات استعمل الباحثان الأهمية النسبية للتعرف على أهمية المجالات، إذ ان درجة القبول للمجال يجب ان تكون أكبر من (80) او نسبة (53.33%) وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين المعالم الإحصائية لتحديد صلاحية مكونات مقياس اليقظة العقلية

ت	المجال	درجة الأهمية	نسبة الأهمية	الدالة
1	الانتباه الانتقائي	142	94.67%	مقبول
2	الادراك الحس- حركي	125	83.33%	مقبول
3	المرونة الانتباهية	75	50%	غير مقبول
4	الضبط الانفعالي	96	64%	مقبول
5	التركيز المعرفي	140	93.33%	مقبول
6	الوعي الذاتي المعرفي	62	41.33%	غير مقبول

بعد معالجة النتائج تبين قبول أربع مجالات هي (الانتباه الانتقائي والادراك الحس- حركي والضبط الانفعالي والتركيز المعرفي) كونها حصلت على درجة أهمية أكبر من (80) وحسب قانون الأهمية النسبية.

2-4 إعداد الصيغة الأولية للمقياس:

من أجل إعداد الصيغة الأولية للمقياس تم إتباع ما يلي:

2-4-1 إعداد فقرات المقياس:

تم إعداد فقرات المقياس من خلال طرائق عدة وهي:

أولاً: المصادر ذات العلاقة:

1. حيدر عبد الأمير الشمري
2. علي جاسم حسين الخفاجي
3. زينب عبد الحسين عبد الأمير
4. آمال محمد حسن عبد الله

ثانياً: الخبرة الشخصية للباحث:

استناداً للخبرة الشخصية للباحث في هذا المجال قاما بصياغة بعض الفقرات بما يتماشى مع التعريف النظري لمفهوم اليقظة العقلية.

2-4-2 تحديد أسلوب وأسس صياغة فقرات المقياس:

لقد روعي في بناء فقرات مقياس اليقظة العقلية الخطوات المتبعة في أسلوب صياغة الفقرات على وفق أسلوب ليكرت وذلك نظراً لتميزه بالآتي

- تميزه بالمرونة لكثرة البدائل.
- تمتعه بصدق وثبات عاليين.
- يقلل من درجة التخمين وعامل الصدفة.
- وقد روعي في بناء فقرات المقياس الأسس الآتية:
- إن يكون للفقرة معنى واحد وقابلة للتفسير مرة واحدة وسهلة الفهم.
- الابتعاد عن استخدام أسلوب نفي النفي لكي لا تربك المفحوص.
- كتبت الفقرات بلغة بسيطة وواضحة.

2-4-3 صياغة فقرات المقياس وبدائل الإجابة:

من خلال استخدام الطرائق الثلاثة سابقة الذكر، تمت صياغة (35) فقرة لمقياس اليقظة العقلية بعضها إيجابية وبعضها سلبية، وقد راعى الباحثان إن يكون ترتيب الاستجابات على المقياس مختلفاً من حيث الترتيب في الفقرات تجنباً لنمطية الإجابة عند العضوين الأمر الذي يؤدي إلى الإجابة عنها من دون تمحيص ودقة. ووضعت للمقياس خمسة بدائل وهي (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة) وقد أعطيت الأوزان (1-2-3-4-5) على التوالي، وكما مبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين عدد الفقرات استناداً إلى الأهمية النسبية للمجالات

عدد الفقرات	الأهمية	المجال
10 فقرات	94.67%	الانتباه الانتقائي
10 فقرات	93.33%	التركيز المعرفي
9 فقرات	83.33%	الإدراك الحس-حركي
6 فقرات	64%	الضبط الانفعالي
35 فقرة	—	المجموع

2-4-4 تحديد صلاحية فقرات المقياس وبدائل الإجابة:

بعد أن أنهى الباحثان من صياغة فقرات المقياس بصورته الأولية (ملحق 3) تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في علم النفس الرياضي وكرة اليد البالغ عددهم (15) خبيراً (ملحق 1) لبيان صلاحيتها وتعديلها إن كانت تحتاج إلى تعديل، وقد استخدم مربع كاي لتحديد حقيقة الفروق بين الموافقين وغير الموافقين من الخبراء. إذ كانت الفروق بينهما دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) عند (35) فقرة، وكما مبين في الجدول (5). كما تمت موافقة الخبراء على بدائل الإجابة وأوزانها. وكما مبين في الجدول (4).

**الجدول (4) يبين اراء الخبراء في فقرات المقياس وقيم مربع كاي للموافقين وغير
الموافقين**

ت	الفقرات	عدد الفقرات	الموافقون	غير الموافقون	للموافقين %	قيمة كاي المحسوبة	دلالتها الاحصائية
1	-21-20-18-14-13 34	6	15	صفر	%100	15	دالة
2	-19-17-16-15-11 35-33-32-31-30	10	14	1	%93.33	11.97	دالة
3	-24-23-22-9-8-7 27-25	8	13	2	%86.67	8.07	دالة
4	-10-6-5-4-3-2-1 29-28-26-12	11	12	3	%80	5.4	دالة

قيمة كاي الجدولية = 3.84 درجة الحرية = 1 مستوى الدلالة = 0.05

2-4-5 صلاحية الفقرات من الناحية اللغوية:

بعد إن انتهى الباحثان من صياغة فقرات المقياس تم عرضها على مختص في اللغة العربية لتكون سليمة وخالية من الأخطاء اللغوية وقد أخذت الملاحظات التي أبدأها على تلك الفقرات وبهذا الإجراء تحققت السلامة اللغوية للفقرات وخلت من الأخطاء اللغوية.

2-4-6 إعداد تعليمات الإجابة عن المقياس:

تم وضع التعليمات الخاصة بكيفية الإجابة عن المقياس وقد روعي فيها ما يأتي :

- 1- الوضوح وسهولة الفهم ومناسبة لمستوى عينة البحث.
- 2- إخفاء الغرض من المقياس وذلك من أجل الحصول على بيانات صادقة وغير مزيفة، إذ يشير كرونباخ إلى إن التسمية الصحيحة لمثل هذه المقاييس قد تدفع المستجيب إلى تزييف الإجابة أو الامتناع
- 3- إيضاح للمستجيب بأنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة بل هي وجهات نظر.
- 4- عدم ذكر الاسم.
- 5- عرض نموذجاً للإجابة كمثال يقتدي به المستجيب في إجابته على المقياس.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

إن الغرض منها التعرف على مدى وضوح تعليمات أو فقرات مقياس اليقظة العقلية بصورته الأولية، فضلاً عن معرفة المعوقات والصعوبات التي قد تعترض تطبيق التجربة الرئيسية وكذلك الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس، لذا تم تطبيق المقياس على عينة بلغت (10) طلاب بتاريخ 2025/6/15 وقد تبين من التجربة إن تعليمات وفقرات المقياس واضحة ومفهومة من أفراد العينة وإن متوسط الوقت المستغرق للإجابة على المقياس بلغ (15) دقيقة.

2-6 التجربة الرئيسية:

تمت التجربة الأساسية من خلال تطبيق مقياس اليقظة العقلية (ملحق 4) على عينة البناء البالغ عددها (100) عضواً بهدف إجراء التحليل الإحصائي الأولي لفقرات المقياس وذلك في المدة من 2025/10/18 ولغاية 2025/11/1.

2-7 موضوعية الاستجابة:

اتبع الباحثان طريقة تكرار صياغة بعض فقرات المقياس في حساب موضوعية الاستجابة لكون هذه الطريقة تعد من الطرق السهلة وشائعة الاستخدام في الكشف عن موضوعية الاستجابة عن فقرات المقياس، حيث قام الباحثان باختبار (4) فقرات من مقياس اليقظة العقلية، بواقع فقرة واحدة لكل مجال ثم قام بصياغة (4) فقرات مشابهة لها والجدول (5) يبين تلك الفقرات.

الجدول (5) يبين أرقام الفقرات الأصلية والمكررة لمقياس اليقظة العقلية

ت	رقم الفقرة الأصلية	رقم الفقرة المكررة	المجال
1	10	36	الانتباه الانتقائي
2	20	37	التركيز المعرفي
3	29	38	الإدراك الحس-حركي
4	35	39	الضبط الانفعالي

ولتحقيق موضوعية الاستجابة تم تطبيق الإجراءات الآتية:

- 1- استخراج الفرق بين الدرجتين (الأصلية- المكررة) للفقرات المتشابهة في كل استمارة.
 - 2- استخراج الفروق المطلقة بين هذه الدرجات لكل فرد من أفراد العينة.
 - 3- استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الفروق المطلقة.
 - 4- جمع المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لغرض إيجاد الدرجة المحكية التي تقبل عندها أو من دونها إجابات أي فرد من أفراد العينة.
- ولكون عينة البناء تكونت من (100) طالباً وعليه يكون لدينا (100) استمارة وبتطبيق الإجراءات السابقة ظهر بان قيمة جمع الوسط الحسابي والانحراف المعياري بلغت (2.49) درجة وبمقارنتها مع الاستجابات على الاستمارات لم تظهر درجات الفروق المطلقة درجة أكبر من الدرجة المحكية لذا لم تم استبعاد أي استمارة.

8-2 تصحيح مقياس اليقظة العقلية:

يتكون المقياس من (35) فقرة اضافة الى (4) فقرات اخرى لقياس موضوعية الاستجابة يتم تصحيحه من خلال مفتاح التصحيح الذي يتكون من خمسة بدائل وهي (وافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة) وقد أعطيت الأوزان (1-2-3-4-5) على التوالي، وبهذا تكون اعلى درجة يحصل عليها العضو (175) درجة واطل درجة (35). وكلما كانت الدرجة التي يحصل عليها العضو عالية دل ذلك على شيوع اليقظة العقلية لدى الطلاب، وكما مبين في الجدول (6).

الجدول (6) يبين بدائل الإجابة وأوزانها للمقياس

لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة	بدائل الإجابة
1	2	3	4	5	الدرجة

2-9 تحليل فقرات مقياس اليقظة العقلية:

أولاً: التحليل الأولي لفقرات المقياس:

يعد التحليل الإحصائي للفقرات خطوة مهمة بهدف إبقاء الفقرات الصالحة في المقياس، واستبعاد غير الصالحة. وهو أكثر أهمية من التحليل المنطقي لها الذي يقوم به الخبراء (لان التحليل الإحصائي الأولي للفقرات يكشف عن دقة الفقرات في قياس ما أعدت من اجله) من خلال تحليل نتائج عينة البحث على فقرات المقياس تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري ومعامل الالتواء لكل فقرة.

وقد ظهر من خلال التحليل الإحصائي الأولي إن جميع الفقرات صالحة كما مبين في الجدول (7).

الجدول (7) يبين بعض المعاملات الإحصائية لفقرات مقياس اليقظة العقلية

رقم الفقرة	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل الالتواء
1.	أوجّه انتباهي إلى النقاط الأساسية في المهارة أثناء التدريب.	3.260	0.719	0.071	0.435
2.	أتابع تعليمات المدرّس بدقة أثناء أداء التمرين.	2.420	0.684	0.068	0.766
3.	أستطيع تجاهل المثيرات الجانبية غير المهمة داخل القاعة/الملعب.	2.460	0.657	0.065	0.827
4.	أحافظ على انتباهي عند تكرار التمرين عدة مرات.	3.410	0.712	0.071	0.789
5.	أستطيع التركيز على جزء محدد من المهارة لتحسينه.	3.480	0.688	0.068	0.968
6.	أنتبه للأخطاء التي يُشير لها المدرّس وأحاول تصحيحها مباشرة.	3.944	0.787	0.078	0.100
7.	أحسن اختيار ما أركز عليه عندما تتعدد التعليمات أو المطلوبات.	3.500	0.594	0.059	0.735
8.	أنتشتت بسهولة عند وجود حركة أو حديث حولي أثناء التدريب.	1.460	0.712	0.071	0.789
9.	أفقد انتباهي بسرعة عندما يكون التمرين طويلاً.	4.430	0.742	0.074	0.890
10.	أستطيع نقل انتباهي إلى المثير الأهم حسب متطلبات التمرين.	3.270	0.708	0.070	0.441
11.	أستطيع الحفاظ على تركيزي الذهني طوال أداء المهارة.	1.260	0.690	0.069	0.394
12.	أتابع تسلسل خطوات المهارة دون شروء.	4.410	0.792	0.079	0.877
13.	أفهم الهدف من التمرين وأربطه بطريقة أدائي.	2.360	0.835	0.083	0.765
14.	أراجع ذهنيًا ما يجب فعله قبل تنفيذ المهارة.	3.270	0.736	0.073	0.476
15.	أستطيع الاستمرار في التركيز حتى مع التعب البسيط.	3.490	0.659	0.065	0.935
16.	لا أفقد تركيزي عند الانتقال من تمرين إلى آخر.	3.130	0.812	0.081	0.244
17.	أركز على نقطة واحدة واضحة أثناء تنفيذ المهارات المركبة.	4.470	0.673	0.067	0.901

0.288	0.065	0.653	3.240	أفكر بأمر خارج التدريب أثناء أداء المهارة.	18.
0.780	0.055	0.556	2.560	يصعب عليّ التركيز عندما أكرر الخطأ أكثر من مرة.	19.
0.899	0.065	0.658	2.480	أستعيد تركيزي بسرعة إذا حصل شرود مؤقت أثناء التدريب.	20.
0.321	0.059	0.592	1.370	أشعر بوضعية أجزاء جسمي أثناء أداء المهارة.	21.
0.482	0.070	0.701	3.320	أميز توقيت الحركة المناسب أثناء تنفيذ المهارة.	22.
0.536	0.073	0.728	3.410	أدرك العلاقة بين حركة جسمي ومسار الكرة أثناء الأداء.	23.
0.498	0.069	0.689	3.290	أستطيع ضبط قوة الحركة بما يتناسب مع المطلوب في التمرين.	24.
0.561	0.074	0.742	3.370	ألاحظ التغيرات الصغيرة في توازني أثناء الأداء وأصححها.	25.
0.603	0.072	0.715	3.460	أميز الفروق بين الأداء الصحيح والخاطئ من خلال الإحساس بالحركة.	26.
0.589	0.070	0.704	3.522	أستطيع تنسيق حركاتي عند دمج أكثر من مهارة في أداء واحد.	27.
0.774	0.066	0.662	2.180	أحتاج دائماً لمن ينبهني كي أشعر بأن أدائي غير صحيح.	28.
0.812	0.069	0.691	2.240	لا أستطيع تقدير المسافة/الاتجاه بدقة أثناء تنفيذ التمرين.	29.
0.452	0.073	0.733	3.380	أتحكم بانفعالاتي عند ارتكاب خطأ أثناء التعلم.	30.
0.467	0.072	0.718	3.410	أحافظ على هدوني عند صعوبة التمرين.	31.
0.401	0.070	0.695	3.560	أتعامل مع ملاحظات المدرّس بروح إيجابية دون انفعال.	32.
0.489	0.072	0.721	3.340	أستطيع مواصلة التدريب حتى إذا شعرت بالإحباط مؤقتاً.	33.
0.845	0.068	0.684	2.260	عندما أخطئ أشعر بتوتر يمنعني من تحسين أدائي.	34.
0.892	0.071	0.706	2.190	أفقد أعصابي بسهولة إذا لم أنجح بسرعة في التمرين.	35.

ثانياً: القوة التمييزية لل فقرات:

للكشف عن القوة التمييزية لفقرات المقياس تم استخدام أسلوب المجموعتين الطرفيتين، اذ يعد هذا الأسلوب من الأساليب المناسبة لتمييز الفقرات. فقد رتبت الدرجات الكلية التي حصل عليها الطلاب بعد تصحيح المقياس تنازلياً، ثم اختيرت نسبة (27%) العليا والدنيا من الدرجات لتمثلا المجموعتين الطرفيتين واستبعاد نسبة (46%) الوسطى، وعلى هذا الأساس ضمت كل مجموعة طرفية (23) طالباً.

ولغرض حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس البالغة (35) فقرة استخدم الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وعدت القيمة التائية الدالة احصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات وكما مبين في الجدول (8).

الجدول (8) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة ودلالاتها في حساب القوة التمييزية لمقياس اليقظة العقلية

الدالة	sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الدنيا 27%		المجموعة العليا 27%		رقم الفقرة بالمقياس
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
مميزة	0.000	8.11	0.67	2.66	0.54	4.21	.1
مميزة	0.000	5.89	0.57	1.52	0.51	3.74	.2
مميزة	0.000	5.16	0.75	1.68	0.57	3.51	.3
مميزة	0.000	7.82	0.57	2.12	0.60	4.68	.4
مميزة	0.000	3.97	0.67	1.77	0.68	3.45	.5
مميزة	0.000	6.70	0.66	2.65	0.59	4.71	.6
مميزة	0.000	2.69	0.73	1.33	0.78	3.92	.7
مميزة	0.000	5.16	0.75	1.68	0.57	2.55	.8
مميزة	0.000	8.89	0.57	3.52	0.00	5	.9
مميزة	0.000	3.79	0.72	2.77	0.62	3.42	.10
مميزة	0.000	6.54	0.65	1.12	0.59	2.71	.11
مميزة	0.000	5.16	0.75	2.68	0.00	5	.12
مميزة	0.000	7.82	0.57	1.52	0.60	3.68	.13
مميزة	0.000	3.94	0.68	1.74	0.67	3.42	.14
مميزة	0.000	6.44	0.66	2.65	0.60	4.68	.15
مميزة	0.000	5.16	0.75	2.68	0.57	3.95	.16
مميزة	0.000	8.89	0.57	2.52	0.51	4.74	.17
مميزة	0.000	3.61	0.72	2.77	0.62	4.39	.18
مميزة	0.000	6.28	0.65	2.68	0.60	2.85	.19
مميزة	0.000	5.16	0.75	1.68	0.57	2.59	.20
مميزة	0.000	7.82	0.57	1.13	0.60	2.68	.21
مميزة	0.000	6.92	0.69	1.74	0.61	3.88	.22
مميزة	0.000	7.44	0.71	2.05	0.58	4.12	.23
مميزة	0.000	6.11	0.68	1.92	0.63	3.76	.24
مميزة	0.000	7.88	0.64	2.11	0.55	4.25	.25
مميزة	0.000	8.02	0.66	2.03	0.57	4.31	.26
مميزة	0.000	7.15	0.70	2.24	0.59	4.18	.27
مميزة	0.000	4.98	0.62	1.51	0.66	2.42	.28
مميزة	0.000	4.76	0.60	1.47	0.68	2.36	.29
مميزة	0.000	6.89	0.67	2.18	0.60	4.05	.30
مميزة	0.000	7.21	0.71	2.33	0.58	4.22	.31
مميزة	0.000	8.33	0.65	2.41	0.52	4.48	.32
مميزة	0.000	6.54	0.69	2.09	0.61	3.97	.33
مميزة	0.000	4.89	0.64	1.62	0.70	2.51	.34
مميزة	0.000	4.72	0.66	1.55	0.68	2.44	.35

يتضح من الجدول (9) بان جميع الفقرات دالة إحصائية كون قيمة (sig) أصغر من (0.05) وبذلك ان فقرات المقياس حافظت على اعدادها عند (35) فقرة.

ثالثاً: معامل الاتساق الداخلي:

يقوم على ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس نفسه. ويشار إلى إن هذا الإجراء يزود المقياس بعدة مميزات وهي:

- 1- يظهر مدى ترابط المقياس، فقرات المقياس فيما بينهما.
 - 2- إن القوة التمييزية للفقرة تكون متشابهة مع القوة التمييزية لفقرات المقياس ككل.
 - 3- هذا الإجراء يجعل المقياس متجانساً في قدرته من حيث إن كل فقرة من فقراته تقيس السمة نفسها التي يسعى المقياس لقياسها.
- وقد تم استخراج قيمة هذا المؤشر باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، ودرجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، ودرجة المجال بدرجة المقياس الكلي لجميع أفراد العينة البالغ عددهم (85) طالباً بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) والجداول (9) و(10) و(11) تبين نتائج معاملات الارتباط.

الجدول (9) يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس وقيمة (ت ر) والدلالة لمقياس اليقظة العقلية

رقم الفقرة بالمقياس	معامل الارتباط	قيمة(ت ر) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
.1	0.434	7.407	معنوية
.2	0.357	5.871	معنوية
.3	0.450	7.741	معنوية
.4	0.554	10.229	معنوية
.5	0.457	7.897	معنوية
.6	0.383	4.104	معنوية
.7	0.461	5.142	معنوية
.8	0.498	8.823	معنوية
.9	0.341	3.602	معنوية
.10	0.451	7.767	معنوية
.11	0.440	7.130	معنوية
.12	0.342	3.602	معنوية
.13	0.357	3.783	معنوية
.14	0.307	3.193	معنوية
.15	0.291	4.676	معنوية

معنوية	4.476	0.412	.16
معنوية	5.256	0.469	.17
معنوية	3.602	0.342	.18
معنوية	4.017	0.376	.19
معنوية	2.275	0.224	.20
معنوية	3.807	0.359	.21
معنوية	7.131	0.447	.22
معنوية	3.605	0.343	.23
معنوية	3.793	0.327	.24
معنوية	3.183	0.317	.25
معنوية	4.656	0.261	.26
معنوية	4.486	0.492	.27
معنوية	5.246	0.459	.28
معنوية	3.642	0.382	.29
معنوية	4.214	0.386	.30
معنوية	7.139	0.447	.31
معنوية	3.602	0.352	.32
معنوية	3.763	0.357	.33
معنوية	3.193	0.387	.34
معنوية	4.677	0.281	.35

قيمة (ت) الجدولية = (1.99) درجة حرية = (83) ومستوى دلالة = (0.05)

من خلال ملاحظة الجدول (9) يتبين لنا إن معاملات الارتباط تراوحت بين (0.224-0.554) ومن أجل التحقق من دلالة معنوية معامل الارتباط تم استخدام اختبار (ت ر) إذ ظهر بان جميع الفقرات معنوية لكون قيمتها المحسوبة هي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.99) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (83).

الجدول (10) يبين معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال لمقياس اليقظة العقلية

اسم المجال	رقم الفقرة بالمقياس	معامل الارتباط	قيمة (ت ر) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الانتباه الانتقائي	1	0.622	7.863	دالة
	2	0.512	5.900	دالة
	3	0.558	6.656	دالة
	4	0.809	11.624	دالة
	5	0.742	10.956	دالة
	6	0.904	12.502	دالة
	7	0.804	11.624	دالة
	8	0.743	10.955	دالة
	9	0.905	12.532	دالة
	10	0.804	11.634	دالة
التركيز المعرفي	1	0.563	4.798	دالة
	2	0.636	8.158	دالة
	3	0.455	6.058	دالة
	4	0.378	4.058	دالة
	5	0.528	6.154	دالة
	6	0.695	9.558	دالة
	7	0.809	11.624	دالة
	8	0.752	10.946	دالة
	9	0.904	12.512	دالة
	10	0.809	11.624	دالة
الإدراك الحس-حركي	1	0.394	4.243	دالة
	2	0.780	9.258	دالة
	3	0.819	10.129	دالة
	4	0.852	10.110	دالة
	5	0.470	6.271	دالة
	6	0.839	11.624	دالة
	7	0.742	10.966	دالة
	8	0.904	12.504	دالة
	9	0.819	11.624	دالة
الضبط الانفعالي	1	0.488	6.612	دالة
	2	0.532	7.387	دالة
	3	0.461	5.098	دالة
	4	0.579	7.214	دالة
	5	0.879	11.634	دالة
	6	0.742	10.966	دالة

قيمة (ت) الجدولية = (1.99) درجة حرية = (83) ومستوى دلالة = (0.05)

من خلال ملاحظة الجدول (10) أعلاه يتبين لنا إن معاملات الارتباط تراوحت بين (-0.265-0.904) ومن أجل التحقق من دلالة معامل الارتباط تم استخدام اختبار (ت ر) إذ ظهر بان جميع الفقرات دالة احصائيا لكون قيمتها المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.99) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (83).

الجدول (11) يبين معاملات الارتباط بين درجات مجالات مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية وقيمة (ت ر)

ت	المجال	معامل الارتباط	قيمة (ت ر) المحسوبة	المعنوية
1.	الانتباه الانتقائي	0.859	11.609	معنوي
2.	التركيز المعرفي	0.880	11.341	معنوي
3.	الإدراك الحس-حركي	0.779	9.942	معنوي
4.	الضبط الانفعالي	0.748	9.384	معنوي

قيمة (ت) الجدولية = (1.99) درجة حرية = (83) ومستوى دلالة = (0.05)

من خلال ملاحظة الجدول (11) أعلاه يتبين لنا إن معاملات الارتباط تراوحت بين (-0.479-0.880)، وقد تم التأكد من دلالة معنوية الارتباط باستخدام اختبار (ت ر) إذ ظهر ان جميع درجات مجالات مقياس اليقظة العقلية معنوية لان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.99) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (83) وبهذا اصبح المقياس يتكون من (35) فقرة موزعة على المجالات الاربعة بواقع (10) فقرات لمجال الانتباه الانتقائي و(10) فقرات لمجال التركيز المعرفي ، و(9) فقرات لمجال الإدراك الحس الحركي ، و(6) فقرات لمجال الضبط الانفعالي.

2-10-10 الاسس العلمية لمقياس اليقظة العقلية:

من الضروري ان تكون خاصيتا الصدق والثبات متوافرتين في بناء المقاييس لأنها تعد من الأمور ذات الأولوية، وان كان الصدق أهم من الثبات لان المقياس الصادق يكون ثابتاً في حين ان المقياس الثابت قد لا يكون صادقاً "إذ قد يكون المقياس متجانساً في فقراته لكنه يقيس سمة غير التي اعد لقياسها

2-10-1-1 صدق المقياس:

استخدم الباحثان في حساب صدق المقياس نوعين من الصدق هما:

اولاً: صدق المحتوى:

تحقق هذا الصدق عندما عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضية لإقرار صلاحية مجالاته وكذلك صلاحية فقراته ومدى تمثيل هذه الفقرات للمجالات التي تقيسها. وتم ابقاء الفقرات الصادقة التي حصلت على تأييد اغلب الخبراء والمختصين.

ثانياً: صدق التكوين الفرضي:

تم التحقق من ذلك عندما حسبت القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين الطرفيتين، وكذلك حساب الاتساق الداخلي من خلال إيجاد معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجة الفقرة، ودرجة المجال بدرجة الفقرة، ودرجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس.

2-10-2 الثبات:

تم حساب الثبات باستخدام الطريقتين الاتيتين:

اولاً: طريقة التجزئة النصفية:

تعد طريقة التجزئة النصفية من أكثر طرائق الثبات استخداماً، وذلك لاقتصادها في الجهد والوقت، اعتمد الباحثان بيانات أفراد العينة الأساسية البالغة (85) طالباً، إذ قسمت فقرات المقياس الى نصفين، فقرات فردية وأخرى زوجية، وبما ان عدد فقرات المقياس فردية فقد تم إضافة فقرة للمجموعة الزوجية كي تصبح عددها متساوية اذ قام الباحثان بإيجاد الوسط الحسابي للفقرات الزوجية واضفتها كفقرة تحمل التسلسل (18)، وتم استخراج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين باستخدام معامل ارتباط بيرسون بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) إذ بلغ معامل الارتباط (0.76) وحيث إن معامل الارتباط المستخدم يعني الثبات لنصف الاختبار فقط

ولأجل الحصول على ثبات كامل للاختبار قام الباحثان بتطبيق معادلة سبيرمان- براون، وبذلك بلغت قيمة معامل ثبات الاختبار (0.86) درجة وهو مؤشر ثبات عال للاختبار.

ثانياً: معامل (الفاكرونباخ):

طبقت معادلة الفاكرونباخ على نتائج أفراد عينة الاعداد البالغة (85) طالبا باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) وظهرت قيمة معامل الثبات تساوي (0.87) وهي مؤشر للثبات يمكن الوثوق به.

11-2 وصف مقياس اليقظة العقلية بصورته النهائية:

يتكون المقياس من (35 فقرة) موزعة على مجالاته الاربعة بواقع (10) فقرات لمجال الانتباه الانتقائي و(10) فقرات لمجال التركيز المعرفي، و(9) فقرات لمجال الادراك الحس الحركي، و(6) فقرات لمجال الضبط الانفعالي.

يتم تصحيحه من خلال مفتاح التصحيح الذي يتكون من خمسة بدائل وهي (اوافق بشدة، اوافق، محايد، لا اوافق، لا اوافق بشدة) وقد أعطيت الأوزان (1-2-3-4-5) على التوالي، اعلى درجة يحصل عليها المفحوص (175) درجة واقل درجة (35). الوسط الفرضي للمقياس (105)، وكلما كانت الدرجة التي يحصل عليها المفحوص تساوي او اعلى من الوسط الفرضي دل ذلك على شيوع اليقظة العقلية عند الطلاب وتم اضافة فقرات كشف مصداقية الاجابة خارج العدد الكلي. , وبعد الحصول على النتائج ومعالجتها إحصائيا توصل الباحثان إلى تحقيق جميع اهداف البحث من بناء وتقنين.

المصادر

- أمال محمد حسن عبد الله ، اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، الجمعية المصرية للإرشاد النفسي، جمهورية مصر العربية، 2017
- بدر محمد الأنصاري: قياس الشخصية، الكويت ، دار الكتاب الحديث ،2000.
- حيدر عبد الأمير الشمري ، بناء وتقنين مقياس اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، العراق، 2020.
- روبرت ثورندايك واليزابيث هيجن : القياس والتقويم في علم النفس والتربية، ترجمة عبدالله زيد وعبد الرحمن الاسدي، عمان، مركز الكتاب الاردني، 1980.
- زينب عبد الحسين عبد الأمير ، اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة ، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة البصرة، العراق، 2021
- زينب مزهر خلف : السلوك القيادي لدى مدسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي . رسالة ماجستير . جامعة ديالى، 2007.
- عبد المجيد سيد احمد وآخرون - : علم النفس التربوي ، ط1، الرياض، مكتبة العبيكان، 2000.
- علي جاسم حسين الخفاجي ، اليقظة العقلية وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي الألعاب الجماعية ، مجلة الكوفة لعلوم التربية البدنية ، جامعة الكوفة، العراق ، 2019.
- لارفت لهمان وآخرون: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ترجمة هيثم كامل الزيدي، ط1، الإمارات العربية المتحدة، العين، دار الكتاب الجامعي، 2003.
- لؤي غانم الصميدعي وآخرون : الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي ، ط1، العراق ، اربيل، 2010.