جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

النمذجة البنائية للمهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين

إعداد
نمر عدوان نمر عدوان

إشراف
أ.د عبد الناصر قدومي
د. قيس نعيرات

قدمت هذه الأطروحة استكمالًا لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراة في الفلسفة في علوم الرياضة، بكلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس– فلسطين.
2025

النمذجة البنائية للمهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين

إعداد

نمر عدوان نمر عدوان

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2025/01/16م، وأجيزت:

أ.د.عبدالناصر القدومي	
المشرف الرئيسي	التوقيع
د.قيس نعيرات	
المشرف الثاني	التوقيع
د.حامد سلامة	
الممتحن الخارجي	التوقيع
د.محمود الأطرش	
الممتحن الداخلي الأول	التوقيع
د.حسام القاسم	
الممتحن الداخلي الثاني	التوقيع

ب

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

النمذجة البنائية للمهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين

إعداد

نمر عدوان نمر عدوان

إشراف:

أ.د عبد الناصر قدومي

د. قيس نعيرات

بناء على تعليمات منح درجة الدكتوراة الصادرة عن مجلس عمداء جامعة النجاح فقد تم نشر البحث المستلّ التالي من الأطروحة:

عدوان، نمر عدوان، القدومي، عبدالناصر، نعيرات، قيس. (2025). مستوى التفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين. المجلة الدولية للدراسات النفسية والتربوية (رفاد).

الإهداء

إلى صاحب السيرة العطرة، والفكر المُستنير ومن كان له الفضل الأوَّل في بلوغي التعليم العالي والدي الحبيب (عدوان عدوان)، أطال الله في عمره.

إلى من وضعتني على طريق الحياة، وجعلتني رابط الجأش، ورعتني حتى صرت كبيرًا أمي الغالية (ثائرة عدوان)، أدامها الله.

إلى إخوتي، (إيناس، وعمر، وليث) من كان لهم بالغ الأثر في كثير من العقبات والصعاب.

إلى أصدقاء العمر من كانوا دائمًا بجانبي.

إلى جميع أساتذتي الكرام، ممن لم يتوانوا في مدّ يد العون لي.

الباحث

الشكر والتقدير

بعد الحمد لله تعالى وشكره لا يسعني وأنا أضع اللمسات الأخيرة في هذه الدراسة إلا أن أتقدم بالشكر إلى كل من كانت له فيها مساهمة ولو بسيطة، وأخص بالشكر الأستاذ الدكتور عبد الناصر عبد الرحيم القدومي المشرف الأول على هذه الأطروحة والذي كان له الفضل بعد الله عز وجل في إدارة طريق البحث لي من خلال توجيهاته وإرشاداته، جعلها الله في ميزان أعماله، كما أتقدم بخالص شكري إلى الدكتور قيس نعيرات المشرف الثاني على الأطروحة لما قدمه من ملاحظات وإرشادات وعون.

وأتوجه أيضًا بخالص الشكر والامتنان إلى الممتحن الداخلي الدكتور محمود الأطرش، والممتحن الداخلي الثاني الدكتور حسام القاسم، والممتحن الخارجي الدكتور حامد سلامة على قبولهم مناقشة هذه الأطروحة، وإبداء آرائهم وملاحظاتهم القيمة، لإثرائها.

وأقدم جزيل الشكر والتقدير لزملائي الذين ساعدوني في نشر الاستبانة على اللاعبين ولكل لاعب قام بالتجاوب والمساعدة لإنجاح هذه الدراسة والوصول إلى أفضل النتائج.

وأسأل الله العلي القدير أن يجزيهم خير الجزاء وأن يجعلنا ممن يحفظون الفضل ولا ينكرونه وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

والله ولي التوفيق

الباحث

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الأطروحة التي تحمل عنوان:

النمذجة البنائية للمهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الأطروحة نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تم الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الأطروحة ككل، أو أي جزء منها، لم يقدم من قبل لنيل أي درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

اسم الطالب: منصر عدوان لمزعدوان

التوقيع: لمزعدوان

التاريخ: ١٦/١١/٢٠٢٥م

و

فهرس المحتويات

الإهداء.....د

الشكر.....هـ

الإقرار.....و

فهرس المحتويات.....ز

فهرس الجداول.....ط

فهرس الأشكال.....ل

فهرس الملاحق.....ن

الملخص.....س

الفصل الأول: مشكلة الدراسة والخلفية النظرية والدراسات السابقة.....1

مقدمة الدراسة.....1

الإطار النظري.....9

المهارات الحياتية.....9

التفكير الإيجابي.....16

اليقظة العقلية.....30

الدراسات السابقة.....36

الدراسات المتعلقة بالمهارات الحياتية.....36

الدراسات المتعلقة بالتفكير الإيجابي 41

الدراسات المتعلقة باليقظة العقلية.....44

التعقيب على الدراسات السابقة.....49

المصطلحات والتعريفات الإجرائية 52

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها.....53

تساؤلات.....54

أهداف الدراسة.....55

أهمية الدراسة.....55

حدود الدراسة.....56

الفصل الثاني: منهجية الدراسة.....57
منهج الدراسة.....57
مجتمع الدراسة.....57
عينة الدراسة.....57
أدوات الدراسة.....58
متغيرات الدراسة.....66
إجراءات الدراسة.....67
المعالجات الإحصائية.....67
الفصل الثالث: نتائج الدراسة.....69
نتائج الدراسة.....69
الفصل الرابع: مناقشة النتائج والتوصيات.....91
أولًا: مناقشة النتائج.....91
ثانيًا: التوصيات.....104
المراجع والمصادر.....106
الملاحق.....129
Abstract.....b

فهرس الجداول

جدول 1: توزيع أفراد عينة الدراسة وفقًا لمتغيراتها الديموغرافية (ن= 257).....57

جدول 2: صدق الاتساق الداخلي لمقياس المهارات الحياتية الرياضية (ن= 30).....145

جدول 3: معاملات الثبات لمقياس المهارات الحياتية الرياضية.....60

جدول 4: صدق الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الإيجابي (ن= 30).....146

جدول 5: معاملات الثبات لمقياس التفكير الإيجابي.....62

جدول 6: صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية (ن= 30).....64

جدول 7: معاملات ثبات اليقظة العقلية.....65

جدول 8: المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية لها لكل فقرة للمجالات والدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن= 257).....148

جدول 9: خلاصة النتائج للمتوسطات الحسابية والأوزان النسبية للمجالات وللدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن=257).....71

جدول 10: المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية لها لكل فقرة للمجالات والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن= 257).....150

جدول 11: خلاصة النتائج للمتوسطات الحسابية والأوزان النسبية للمجالات والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن=257).....74

جدول 12: المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية لها لكل فقرة للمجالات والدرجة لليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن= 257).....152

جدول 13: خلاصة النتائج للمتوسطات الحسابية والأوزان النسبية للمجالات والدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن=257).....76

جدول 14: العلاقة بين المهارات الحياتية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن= 257).....77

جدول 15: دلالة تحليل المسار لأثر المهارات الحياتية الرياضية كمتغير مستقل (T1)، والتفكير الايجابي متغير وسيط (T2)، ووالليقظة العقلية متغير تابع (T3) (ن=257).....79

جدول 16: دلالة تحليل المسار لأثر اليقظة العقلية كمتغير وسيط (T3) والمهارات الحياتية الرياضية كمتغير مستقل (T1)، والتفكير الإيجابي كمتغير تابع (T2) (ن=114).....153

جدول 17: دلالة تحليل المسار لأثر المسار للتفكير الإيجابي كمتغير مستقل (T2)، والمهارات الحياتية الرياضية كمتغير وسيط(T1) ، واليقظة العقلية كمتغير تابع ((T3 (ن= 257).....153

جدول 18: دلالة تحليل المسار لأثر المسار للتفكير الإيجابي كمتغير مستقل(T2)، والمهارات الحياتية الرياضية كمتغير تابع (T1)، واليقظة العقلية كمتغير وسيط (T3) (ن=257).....154

جدول 19: دلالة تحليل المسار لأثر المسار اليقظة العقلية كمتغير مستقل (T3)، والتفكير الإيجابي كمتغير وسيط (T2)، والمهارات الحياتية الرياضية كمتغير تابع ((T1) (ن= 257).....154

جدول 20: دلالة تحليل المسار لأثر المسار اليقظة العقلية (T3) كمتغير مستقل، والتفكير الإيجابي (T2) كمتغير تابع، والمهارات الحياتية الرياضية كمتغير وسيط (T1) (ن= 257).....154

جدول 21: نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في المهارات الحياتية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير درجة الاحتراف (ن= 257).....155

جدول 22: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الحياتية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب (ن= 257).....156

جدول 23: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المهارات الحياتية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب (ن= 257).....157

جدول 24: نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في المجالات الدالة إحصائيًا لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب (ن=257).....158

جدول 25: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الحياتية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير مركز اللعب (ن= 257).....158

جدول 26: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المهارات الحياتية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير مركز اللعب (ن= 257).....160

جدول 27: نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في المجالات الدالة إحصائيًا والدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير مركز اللعب (ن=257).....161

جدول 28: نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في التفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير درجة الاحتراف (ن= 257).....162

جدول 29: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في التفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب (ن= 257).....163

جدول 30: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في التفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب (ن= 257).....164

جدول 31: نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في المجالات الدالة إحصائيًّا والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب (ن=257).....165

جدول 32: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير مركز اللعب (ن= 257).....166

جدول 33: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في التفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير مركز اللعب (ن= 257).....167

جدول 34: نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في مجالي ضبط النفس وحديث الذات الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير مركز اللعب (ن=257).....168

جدول 35: نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في اليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير درجة الاحتراف (ن= 257).....168

جدول 36: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب (ن= 257).....169

جدول 37: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في اليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب (ن= 257).....169

جدول 38: نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في المجالات الدالة إحصائيًّا والدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب (ن=257).....171

جدول 39: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير مركز اللعب (ن= 257).....172

جدول 40: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في التفكير الايجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً مركز اللعب (ن= 257).....173

جدول 41: نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في الانفتاح على الجديد، والوعي بوجهات النظر المختلفة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير مركز اللعب (ن=257).....174

فهرس الأشكال

شكل 1: المسار للنموذج البنائي المقترح وفق نموذج بارون وكيني (Baron & Kenny,1986).....66

شكل 2: المتوسطات الحسابية لمجالات المهارات الحياتية والدرجة الكلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.....72

شكل 3: المتوسطات الحسابية لمجالات التفكير الايجابي والدرجة الكلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.....74

شكل 4: المتوسطات الحسابية لمجالات اليقظة العقلية والدرجة الكلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.....77

شكل 5: نموذج تحليل المسار المقترح: للمهارات الحياتية الرياضية متغير مستقل (T1)، والتفكير الايجابي متغير وسيط((T2واليقظة العقلية متغير تابع (T3 وفق نموذج بارون وكيني) (Baron & Kenny,1986).....78

شكل 6: نموذج تحليل المسار المقترح لليقظة العقلية كمتغير وسيط (T3)بين والمهارات الحياتية الرياضية كمتغير مستقل (T1)، والتفكير الايجابي كمتغير تابع (T2)، وفق نموذج (بارون وكيني، Baron & Kenny,1986).....79

شكل 7: نموذج تحليل المسار المقترح للتفكير الايجابي كمتغير مستقل (T2)، والمهارات الحياتية الرياضية متغير وسيط (T1)، واليقظة العقلية كمتغير تابع (T3) وفق نموذج (Baron & Kenny, 1986).....80

شكل 8: نموذج تحليل المسار المقترح للتفكير الايجابي كمتغير مستقل (T2) واليقظة العقلية كمتغير وسيط (T3) والمهارات الحياتية كمتغير تابع ((T1 وفق نموذج (Baron & Kenny, 1986).....81

شكل 9: نموذج تحليل المسار المقترح لليقظة العقلية كمتغير مستقل (T3)، والتفكير الايجابي كمتغير وسيط (T2)، والمهارات الحياتية كمتغير تابع ((T1. وفق نموذج (Baron & Kenny, 1986)...82

شكل 10: نموذج تحليل المسار لليقظة العقلية كمتغير مستقل (T3) والمهارات الحياتية الرياضية كمتغير وسيط (T1) والتفكير الايجابي كمتغير تابع (T2)وفق نموذج (Baron & Kenny, 1986).83

شكل 11: المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير درجة الاحتراف.....175

شكل 12: المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير مركز اللعب.....175

شكل 13: المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للتفكير الايجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير درجة الاحتراف.....176

شكل 14: المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للتفكير الايجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب.....176

شكل 15: المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير درجة الاحتراف.....177

شكل 16: المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب.....177

شكل 17: المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب.....178

فهرس الملاحق

ملحق أ: الاستبانة قبل عرضها على المحكمين.....129

محلق ب: المحكمين ورتبهم العلمية ومكان عملهم.....137

ملحق ج: الاستبانة بعد عرضها على المحكمين.....138

ملحق د: الجداول.....145

ملحق هـ: الأشكال.....175

ملحق و: شهادة قبول نشر البحث المستل من الأطروحة.....179

النمذجة البنائية للمهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين

إعداد

نمر عدوان نمر عدوان

إشراف

أ.د عبد الناصر قدومي

د. قيس نعيرات

الملخص

هدفت الدراسة التعرف على درجة المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، والتوصل إلى أفضل نموذج بنائي للعلاقة بينها، وتحديد الفروق في المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية تبعًا لمتغيرات درجة الاحتراف، والخبرة في اللعب، ومركز اللعب.

استُخدِم المنهج الوصفي التحليلي، والمنهج الارتباطي بالاستعانة بمنهجية نمذجة المعادلة البنائية لدراسة العلاقة بين المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (257) لاعبًا من لاعبي الاحتراف الكلي والجزئي، تم اختيارها بالطريقة الطبقية العشوائية، استخدم ثلاثة مقاييس، مقياس المهارات الحياتية الرياضية، ومقياس التفكير الإيجابي، ومقياس اليقظة العقلية، وتمّ التأكد من صدقها وثباتها.

أظهرت النتائج أن الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة جدًّا وبوزن نسبي للاستجابة على التوالي: (84.80% و85.60%)، وكانت كبيرة لليقظة العقلية وبوزن نسبي للاستجابة (81.80%)، ووجود علاقة دالة إحصائيًّا بين المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، ووجود وساطة جزئية، كان أفضل نموذج بنائي (المهارات الحياتية الرياضية كعامل وسيط بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي)، وأظهرت النتائج أيضًا أنه توجد فروق دالة في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية والتفكير

الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين بين الاحتراف الكلي والجزئي ولصالح الاحتراف الكلي، ووجود فروق في الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي واليقظة العقلية تبعًا للخبرة في اللعب ولصالح أصحاب الخبرة(5–10) سنوات، ولم تكن الفروق دالة في المهارات الحياتية الرياضية تبعًا لمتغير الخبرة ، كما بينت النتائج وجود فروق في المهارات الحياتية تبعًا لمركز اللعب ولصالح الدفاع، وفي اليقظة العقلية لصالح الوسط، ولم تكن الفروق دالة إحصائيًّا في التفكير الإيجابي تبعًا لمتغير مركز اللعب.

أوصت الدراسة بتعميم نتائجها على اتحاد كرة القدم الفلسطيني وأندية درجة الاحتراف الكلي والجزئي للاستفادة منها في تنمية المهارات الحياتية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية عند اللاعبين.

الكلمات المفتاحية: النمذجة البنائية، المهارات الحياتية الرياضية، التفكير الإيجابي، اليقظة العقلية، اللاعبين المحترفين لكرة القدم، فلسطين.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة والخلفية النظرية والدراسات السابقة

يتناول الفصل مشكلة الدراسة وأهميتها، والخلفية النظرية للمهارات الحياتية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية من حيث المفهوم، والخصائص، والأهمية لكل متغير، واستعراض عينة من الدراسات السابقة حول المواضيع الثلاثة على الرياضيين بشكل عام، وعلى لاعبي كرة القدم بشكل خاص، مع مراعاة بعض الدراسات التي اهتمت بدراسة العلاقة بين هذه المواضيع، إضافة للتعقيب على الدراسات السابقة، وفيما يلي عرض لذلك:

مقدمة الدراسة

تُعد كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية وانتشارًا في العالم، حيث تجمع بين بساطة القواعد وسحر المنافسة، مما يجعلها قادرة على تجاوز الحواجز الثقافية والاجتماعية واللغوية، منذ نشأتها المتواضعة، تحولت كرة القدم إلى ظاهرة عالمية تُلهم الملايين وتُوحّد الشعوب، فهي ليست مجرد لعبة، بل لغة عالمية تعكس روح التعاون والتحدي، وتُبرز أسمى معاني الشغف والإبداع.

لقد ساهمت كرة القدم في تشكيل الهوية الثقافية للعديد من الأمم، وأصبحت جزءًا لا يتجزأ من الحياة اليومية لمجتمعات مختلفة، حيث تُلهم الشباب، وتعزز قيم الاحترام والانضباط والعمل الجماعي، إن شعبيتها المتزايدة تجلّت في تنظيم البطولات الدولية مثل كأس العالم، التي تُعتبر مناسبة عالمية تستقطب أنظار مليارات المشاهدين، وتُبرز قوة الرياضة كوسيلة لتعزيز التفاهم والسلام بين الشعوب، ومع ظهور الاحتراف وتطور المستويات أصبح هناك خصوصية تميز لاعبًا عن لاعب آخر، ومن هذه الجوانب المهارات الحياتية الرياضيةSport Life Skills ، والتفكير الإيجابي Positive Thinking، واليقظة العقلية Mindfulness.

فيما يتعلق بالمهارات الحياتية الرياضية فهي مصطلح جديد ظهر في الدراسات حديثًا، وعنيت العديد من الدول والأبحاث والمؤسسات بالتركيز على أهمية نقل المهارات الحياتية من الرياضة إلى الحياة العامة، فعلى

سبيل المثال وليس الحصر تم تسليط الضوء على أهمية تطوير المهارات الحياتية من خلال الرياضة في مناسبات عديدة من قبل وزارة التعليم في سنغافورة، حيث أظهرت الأبحاث أنه على الرغم من أن المدربين يدركون بشكل عام أهمية تعليم مهارات الحياة من خلال الرياضة، إلا أنهم غالبًا ما يفتقرون إلى مجموعة الأدوات لتعليم هذا النوع بشكل فعَّال (Koh et al, 2017)، وظهرت دراسات تؤكد على نقل المهارات الحياتية من الرياضة إلى باقي مجالات الحياة مثل دراسة (Pierce, Gould & Camiré, 2018) التي أكدت على عمل نموذج لنقل المهارات الحياتية من الرياضة إلى الحياة العامة ودراسة (Jennifer M. Jacobs & Paul M. Wright , 2017) التي عملت توصلت إلى نموذج يؤكد على فاعلية نقل المهارات الحياتية من الرياضة إلى الحياة العامة، و نظرًا لأن اللاعب المحترف في كرة القدم يعد بمثابة نموذجٍ يحتذى به من قبل اللاعبين الآخرين لا بد من حسن إكساب هذه المهارات في لعبة كرة القدم وامتدادها للحياة العامة، ومن أهم هذه المهارات وفقًا لمقياس (Lorcan & Justine, 2017) ثماني مهارات وهي: (العمل الفرقي، تحديد الأهداف، إدارة الوقت، المهارات الانفعالية، الاتصال الشخصي، المهارات الاجتماعية، القيادة، حل المشكلات واتخاذ القرار).

يعد تطوير المهارات الحياتية من خلال الرياضة مجالًا ذا أهمية كبيرة في علم النفس الرياضي المعاصر، نظرًا للاهتمام المتجدد بتنمية الشباب ، وما لها من تأثير وتداعيات على المجال العام (Gould & Carson, 2008)

ويشير يحياوي (2021) إلى أن التقدم التكنولوجي السريع الذي تعيشه مجتمعاتنا، حيث وفرت التكنولوجيا الحديثة جميع سبل الراحة، من الآلات والأجهزة المنزلية التي قللت من المجهود والنشاط إلى أدنى حد، مما أثر سلبًا على الإنسان من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية، وهذا يستلزم إعداد الشباب للتكيف مع الحياة في أي بيئة أو مجتمع وإكسابه المهارات التي تمكنه من ذلك، والنشاط البدني الرياضي من بين التخصصات التي تشمل وتنمّي كل ما يحتاجه الفرد سواء من الناحية البدنية، المهارية، النفسية، الاجتماعية.

النشاط الرياضي لا يقتصر فقط على تعزيز اللياقة البدنية، بل يمتد تأثيره ليشمل تطوير مجموعة واسعة من المهارات الحياتية التي تعد ضرورية في مختلف جوانب الحياة، ويساهم منهاج التربية الرياضية في تعليم الأفراد كيفية التعامل مع الضغوطات وإدارة الوقت بفعالية، وهو ما يعد أساسيًا في بيئة العمل المعاصرة، كما أن الرياضة تعلِّم الأفراد كيفية وضع الأهداف الواقعية والسعي لتحقيقها، وأهمية التواصل الفعَّال، والعمل ضمن فريق، وكيفية التعامل مع النجاح والفشل، ويعزز الصمود النفسي، ويساعد على تقبل النتائج بروح رياضية، مما يجعل الرياضة ميدانًا خصبًا لتنمية الشخصية وبناء القدرات الإنسانية (نور الدين، 2012).

ويرى (Springs,bettyh, 2002) أن ممارسة الأنشطة الرياضية واحدة من أهم الوسائل لتطوير المهارات الحياتية لدى الطلاب، من خلال التركيز على التعلم التجريبي النشط والمشاركة في أنشطة متنوعة، تمكِّن الطلاب من بناء مهاراتهم في ضوء احتياجاتهم الفردية، وتوفر هذه الأنشطة الفرصة لاستكشاف مواقف حياتية مختلفة في بيئة آمنة ومهيَّأة.

واتفق كل من المحذوري (2020) وأبو طامع (2009) ويحياوي (2021)، أن النشاط البدني الرياضي والمنهج الرياضي قادران على إكساب الطلبة المهارات الحياتية التي تطور الشخص وتحسن السلوكيات الإيجابية لديه، وقدرته على التعامل مع الحياة المحيطة به، كما أنه لدى المشاركين في الأنشطة الرياضية مهارات حياتية مرتفعة.

وأكَّد كل من Gould & Carson(2008) و Gould & Collins & Lauer & Chung(2007) على أن الرياضة أداة للحفاظ على مشاركة الشباب بشكل بنَّاء في المجتمع، وتحظى بالتقدير لفوائدها الصحية وقدرتها على تعليم المهارات الحياتية مثل تحديد الأهداف، والتحكم في المشاعر، والقيادة، والانضباط الذاتي، والمرونة.

وأشارت دراسة Juhrodin at el.,(2023) إلى تحسُّن ملحوظ في الكثير من أبعاد المهارات الحياتية بعد دمجها في برنامج تدريبات كرة الطائرة مع المهارات الحياتية وتتمثل فيما يلي:

1. العمل الجماعي: إن تحسين مهارات العمل يمكن أن يساعد المتدربين على تعلم كيفية التعاون مع زملائهم في تحقيق الأهداف المشتركة وذلك يؤدي إلى تحسين الإنتاجية وجودة نتائج العمل الجماعي.
2. تحديد الأهداف: تحسين مهارات تحديد الأهداف يمكن أن يساعد المتدربين على فهم أهمية تحديد أهداف محددة وقابلة للقياس وواقعية ومرتبطة بالوقت، ويساعد على التركيز على تحقيقها.
3. إدارة الوقت: تحسين مهارات إدارة الوقت يمكن أن يساعد المتدربين على تحديد أولويات مهامهم بشكل أكثر فعالية، وتنظيم أنشطتهم، وتجنب المماطلة.
4. المهارات العاطفية: إن تحسين المهارات العاطفية يمكن أن يساعد المتدربين على فهم وتنظيم عواطفهم بشكل أفضل، كما يساعد على أن يصبحوا أكثر إيجابية وتفاؤلًا، وقدرة على التكيف في مواجهة التغييرات أو التحديات.
5. التواصل بين الأشخاص: تحسن مهارات الاتصال بين الأشخاص، والقدرة على الفهم والتعاون مع الآخرين.
6. المهارات الاجتماعية: كيفية التفاعل مع الآخرين بشكل فعّال ومهذب، وكذلك فهم احتياجات ورغبات ووجهات نظر الآخرين.
7. القيادة: التميز في قيادة الفرق، وتحفيز الزملاء في الفريق، واتخاذ قرارات سليمة، وبناء ثقافة إيجابية شاملة.
8. حل المشكلات: يساعد على تحديد المشكلات وتحليلها وحلها، كما يساعدهم على أن يصبحوا أكثر إبداعًا وابتكارًا في معاجلة التحديات التي يواجهونها.

وعالم الرياضة ليس منفصلًا عن بقية العالم، فالرياضة تكسر الحواجز، وتعزز احترام الذات، ويمكن أن تعلِّم المهارات الحياتية والسلوك الصحي، وكرة القدم توضح ذلك تمامًا لأنها تتيح للمشاركين ممارسة أشياء مثل: التواصل اللفظي وغير اللفظي، التعاون وتكوين صداقات، العزم والالتزام، اتخاذ القرار وحل المشكلات، وإدارة العواطف، وإظهار الاحترام للآخرين (England Football Learning, 2018).

وهو ما أكده Kurak & Acak (2019) أن كرة القدم تحسن في اللاعبين صفاتهم القيادية، وإدارة الوقت بشكل أفضل، وطورت روح العمل الجماعي لديهم، وحسنت مهاراتهم الاجتماعية، ومهارة تحديد الأهداف، ويشير Prabowo et al, (2023) و Arviyani & Akin, (2022) الى أن دمج المهارات الرياضية مع برنامج رياضي منظم للاعبي كرة اليد زاد كفاءة اللاعبين في حياتهم اليومية، واستخدام المهارات لتلبية احتياجاتهم الحياتية والتغلب على العقبات، وأشار Suardika et al,(2022) إلى أن البرنامج الرياضي الشامل لمكونات المهارات الحياتية في كرة السلة، قادر على التحسين والتطور الإيجابي للشباب والتغلب على التحديات المستقبلية بشكل فعال، وأشار Nugraha et al, (2022) إلى أن هناك فرق كبير بين قيمة المهارات الحياتية المدمجة في برنامج ألعاب القوى للطفل عن باقي المجموعات التي لم يتم دمج المهارات الحياتية فيها، ويمكن تنمية المهارات الحياتية من خلال دمجها في الأنشطة اللامنهجية والرياضة، على أمل أن يتمكن الطلاب من تنفيذها في الحياة اليومية لتكون ذات قيمة وناجحة في تحديد مستقبلهم.

وفيما يتعلق في التفكير الإيجابي فإن لاعب كرة القدم بحاجة إلى معالجة الأمور بإيجابية وتفاؤل والنظر بإيجابية للمستقبل حيث إن التفكير الإيجابي يعد من الجوانب المشرقة في الشخصية ومن المجالات الرئيسية في علم النفس الإيجابي، حيث أشار Young ,(2018) إلى أن التفكير الإيجابي لا يقصد بأن يعيش الفرد بعالم مثالي دون التعرض للضغوطات، بل يعني قدرة الفرد على الاستجابة للمواقف السلبية التي تواجهه بإيجابية وتفاؤل، وتجدر الإشارة إلى أنه ينظر للتفكير الإيجابي بأنه الطريقة التي يفكر بها الشخص وينعكس إيجابيًا على تصرفاته تجاه الأشخاص والأحداث، ويرتقي بالفرد، ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه، واكتشاف قواه الكامنة ويساعده على تغيير حياته نحو الأفضل، ومثل هذه المتطلبات أساسية لنجاح لاعبي كرة القدم.

ويشير فنجان (2012) أن بداية طريق النجاح في أي نشاط يقوم به الفرد هو التفكير بإيجابية، والنجاح يرتبط بشدة في الاتجاه العقلي الإيجابي، والتفكير سواء كان سلبي أو إيجابي سيجمعه الفرد في النهاية، والتفكير السلبي والإيجابي له دور فعال ومهم في المجال الرياضي، فالأنشطة الرياضية والألعاب الفرقية،

وما تصاحبها من مؤثرات تواجه الرياضي من عقبات ومتغيرات تؤثر على عملية التفكير، فالسلوك الحركي هو نتيجة التفكير، وأغلب الأحداث التي نمر بها ما هي إلا أحداث طبيعية يومية ولكن الاختلاف بطريقة التفكير فيها.

فالعقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت، وعند إضافة الفكرة الإيجابية لعقلنا أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها، لأن العقل لا يقبل الفراغ فإذا لم يكن فكر إيجابي فسيمتلئ بالفكر السلبي، والتفكير الإيجابي يساعد اللاعب على التخلص من الأفكار السلبية التي تجعله غير قادر على الاستفادة من خبراته ومهاراته ولا يؤدي أفضل ما عنده أثناء المنافسة والتمرين (حسين ع.، 2015).

ويرى إبراهيم (2023) أن الضبط الانفعالي (ضبط النفس) من أبعاد التفكير الإيجابي المهمة للاعبين للتحكم في سلوكهم بالمواقف ذات الاستثارة الانفعالية العالية مثل الفشل أو الهزيمة أو الحمل الزائد، ومن أبعاد التفكير الإيجابي المهمة الذكاء الوجداني للاعبين والمدربين الرياضيين، التي تساعد على فهم انفعالات المدرب واللاعبين وتنظيم هذه الانفعالات لتحقيق الهدف منها، ويلعب الحديث الذاتي الإيجابي كأحد أبعاد التفكير الإيجابي دورًا هامًّا في مجال الرياضة والممارسة البدنية، عند تفكير اللاعب فإنه يتحدث مع نفسه حديث الذات.

وتؤكد الولاني (2014) أن مهارة الحديث الذاتي الإيجابي للاعب الرياضي من المهارات العقلية الضرورية لتحقيق النجاح والتفوق والتميز في النشاط الرياضي، وهو ما يعمل على التشجيع لمواصلة الأداء، واستعادة الحالة الانفعالية المثلى والشحن النفسي عندما تزداد الضغوط والصعوبات لتحقيق الإنجاز التنافسي، وكلما كانت صورة اللاعب عن نفسه إيجابية السمات والمدركات؛ تمتع بثقة في النفس تؤهِّله للعب تحت الضغوط.

والتفكير الإيجابي يرتبط بقوة مع الفعالية الذاتية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى التلاميذ الموهوبين رياضيًّا (لشهب، 2021)، و يساعد بحدٍ كبير وبشكل واضح في الارتقاء بدافعية لاعبي كرة القدم لتحقيق إنجازاتهم الفردية والجماعية، والتفكير الإيجابي يعمل على الارتقاء بالأداءات الخططية الهجومية ويساعدهم للوصول

إلى القمة والالتزام بخططهم على أكمل وجه (سيد و قصيبي،2021)، كما يرتبط أيضًا بالروح الرياضية أي أن اللاعبين أصحاب التفكير الإيجابي يتسمون بروح رياضية عالية، ويتسمون أيضًا بالقدرة العالية على مقاومة الضغوط المختلفة مثل النفسية والفسيولوجية في المسابقات الصعبة(Abis, 222)، ويشير حسين(2023) إلى أن التفكير الإيجابي مهم للاعب كرة الطائرة حيث التفكير الإيجابي يساهم في السعة العقلية والمعرفة القانونية بالكرة الطائرة، والحالة النفسية الإيجابية مهمة للتفكير الإيجابي وإيجاد الحلول للمشكلات التي قد تواجهه.

ويشير مركز بيك بيرفورمانس للرياضة والعمود الفقري Peak Performance Sport and Spine Center (2023) إلى أن التفكير الإيجابي مهم للرياضي حيث إنه يعمل على:

1. تعزيز الثقة: يعمل التفكير الإيجابي على تعزيز ثقة الرياضي بنفسه، مما يسمح له بالإيمان بقدراته والأداء بأفضل ما لديه.
2. تقليل القلق: تساعد العقلية الإيجابية الرياضيين على إدارة القلق والتوتر، مما يؤدي إلى تركيز أفضل وهدوء أثناء المنافسة.
3. مرونة أكبر: يتمتع المفكرون الإيجابيون بقدرة أفضل على التعافي من النكسات والحفاظ على دوافعهم في مواجهة التحديات.
4. تحسين الأداء: غالبًا ما يختبر الرياضيون الذين يتمتعون بعقلية إيجابية أداءً أفضل بسبب زيادة الإيمان بقدراتهم.

تحسين حل المشكلات: من المرجح أن يتعامل اللاعبون الإيجابيون مع المشكلات والعقبات بموقف إيجابي، مما يؤدي إلى حل المشكلات بشكل فعَّال.

وبالنسبة لمفهوم اليقظة العقلية وانتشارها في مختلف المجالات، إذ تعدُّ شكلًا من أشكال التأمل الذي يساعد الفرد على ضبط أفكاره وسلوكياته، كما تعد من أفضل الطرق للسيطرة على التوتر، كونها تبعد الفرد عن

الشعور بفقدان السيطرة، فضلًا عن كونها تعمل على زيادة التركيز وعدم التنقل من فكرة إلى أخرى بشكل متسارع ومضطرب، وبالتالي تمنع تشتيت الانتباه، لذا فاليقظة العقلية ترفع قدرات الفرد الإبداعية وتبعده عن الأفكار السلبية والتركيز على اللحظة الراهنة، و تعمل على تحسين فعالية الذات الوجدانية، والذكاء الانفعالي للفرد (محمود و عيسى، 2021).

وكرة القدم من الألعاب الجماعية التي يحاول الرياضي إدراك قدراته وتحقيق الإبداع فيها مهاريًا، وخططيًا، للسيطرة على متطلبات التدريب والمنافسة، وهذا يتطلب منه أن يتمتع بشعور عال من اليقظة الذهنية، وعلى العكس تمامًا حيث انخفاض اليقظة الذهنية يؤثر على أداء اللاعب ومدة قدرته على الإبداع ومواجهة المهمات والمواقف الصعبة في المنافسة (ياسين، محسن، و محسن، 2020).

اليقظة الذهنية تعد أحد متغيرات علم النفس الإيجابي، وتمثل عاملًا رئيسًا في تعزيز مخرجات الصحة النفسية، وتسهم بشكل فعَّال في تحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية، كما تلعب دورًا محوريًا في تحسين الأداء الشخصي والتوافق النفسي، حيث تعزز التركيز والانتباه، وتدعم الوعي الذاتي، وتقوي المرونة الذهنية للأفراد، بالإضافة إلى أنها تساعد على كشف الإمكانات والقدرات الفردية التي تتكيف مع الظروف الضاغطة والمواقف الصعبة، مما يمكن الأفراد من التعامل مع الأحداث السلبية والضغوط النفسية بطريقة إيجابية وبنَّاءة (Fulton, 2016; Grow, Collins, Harrop, & Marlatt, 2015; Brown & Ryan, 2003).

في ضوء ما سبق، يمكن القول إن تنمية المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية تعد ضرورة أساسية للرياضيين، ليس فقط لتعزيز أدائهم داخل الملعب، ولكن أيضًا لإعدادهم لمواجهة تحديات الحياة المختلفة بثقة ووعي. فالتكامل بين هذه المهارات يسهم في بناء شخصية متوازنة قادرة على اتخاذ قرارات سليمة، والتكيف مع الضغوط، وتحقيق النجاحات الرياضية والاجتماعية. ومن هنا، تصبح الحاجة ملحّة لتطوير برامج تدريبية وتربوية تدمج هذه الجوانب ضمن منهجية علمية تستند إلى أحدث الدراسات،

لضمان إعداد رياضيين أكثر جاهزية ذهنيًا ونفسيًا، وقادرين على تحقيق التميز في مسيرتهم الرياضية والحياتية

الإطار النظري

المهارات الحياتية:

في عالمنا المعقد والمتغير بسرعة، تصبح المهارات الحياتية أكثر أهمية من أي وقت مضى، فهي الأدوات التي تمكننا من التفاعل مع العالم من حولنا بطرق فعالة ومثمرة، وتشمل هذه المهارات القدرة على التواصل بفعالية، حل المشكلات، اتخاذ القرارات، التفكير النقدي، والتعاطف. وهذه ليست مجرد مهارات نستخدمها في العمل أو المدرسة، بل هي أساس لكل جانب من جوانب حياتنا، فمن خلال تطويرها نصبح أكثر قدرة على التكيف مع التحديات، ونكتسب الثقة لمواجهة العالم بكل ما فيه من فرص وتحديات، إذ هي الجسر الذي يربط بيننا وبين العالم، وهي الأدوات التي تمكننا من بناء حياة أكثر إشراقًا وإيجابية.

تاريخ بداية مفهوم المهارات الحياتية:

بدأ الاهتمام بمفهوم المهارات الحياتية في الأنظمة التعليمية والتربوية منذ مؤتمر "التعليم للجميع" الذي نظم من قبل اليونسكو عام (1990) في تايلاند، والذي أكد على ضرورة تدريس مهارات الحياة، وأعادت اليونسكو التأكيد على ذلك في مؤتمرها عام (2000) في السنغال، والذي تم فيه بناء وثيقة خُصص جزء كبير فيها لتدريس مهارات الحياة (الزامل، 2022).

مفهوم المهارات الحياتية:

عرفتها السليمان (2022) بأنها: المهارات التي يستعين بها الأفراد في حياتهم اليومية، وهي تعمل كمفتاح لحل التحديات والمشكلات التي قد تعترض طريقهم، وتساعد هذه المهارات في التعامل مع الضغوط والعقبات التي قد تظهر أمامهم، وتمنحهم القدرة على العيش بطريقة صحية ومتوازنة على الصعيد النفسي والجسدي،

من خلال تطوير وتحسين هذه المهارات، يمكن للأفراد أن يحققوا حياة أكثر إشراقًا وإيجابية، وعرفتها باناصر(2021) المهارات الحياتية هي المهارات التي يحتاجها الأفراد ويستخدمونها في حياتهم اليومية. تساعدهم على حل المشكلات ومواجهة الضغوط العملية والنفسية، وتمكنهم من العيش بصحة وإيجابية.

وعرفها (2019) kaushal بأنها السلوكيات المستخدمة بشكل مناسب ومسؤول في إدارة الشؤون الشخصية والمهنية، كما أنها مجموعة من المهارات الإنسانية يتم اكتسابها من خلال التعلم أو الخبرة المباشرة، والتي تساعد في التعامل مع المشكلات والأسئلة المحيطة في الشخص، وبالتالي فإن المهارات الحياتية هي وسيلة لتمكين العقول الشابة لمواجهة المواقف الصعبة في الحياة الشخصية والمهنية والاجتماعية، وعرفها (2009) Kendra بأنها القدرة على السلوك التكيفي والإيجابي الذي يمكن الأفراد من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية.

وعرفتها الأثوري(2023) بأنها القدرات والسلوكيات الإيجابية والمهارات الشخصية والاجتماعية التي يكتسبها الطلاب تمكنهم من تحقيق التوازن في حياتهم، والتفاعل بفاعلية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية، والتكيف مع التغيرات المستمرة.

وعرفها بوفرسن (2021) بأنها المهارات الضرورية التي يحتاجها الفرد لأداء نشاطاته وواجباته اليومية تشمل الاهتمام بالصحة، عملية التفكير، التواصل مع الآخرين، صنع القرار، وكذلك المهارات الاجتماعية، العاطفية، التقنية، الشعور بالانتماء، والتعامل الفعّال مع البيئة والظروف المتنوعة للحياة، وهذه المهارات تمكّن الفرد من التفاعل بشكل إيجابي ومثمر لمصلحته الشخصية ولمصلحة مجتمعه وبيئته.

وعرفها الحايك (2015) وبورحلي والطاهر (2022) بأنها مجموعة المهارات والقدرات الاجتماعية والانفعالية، تمكن الطلاب من التكيف والتعامل بإيجابية وفعالية مع متطلبات الحياة وتحدياتها.

وعرفها بودردابن (2020) بأنها: مجموعة من المهارات الشخصية والاجتماعية والنفسية والمهنية التي تساعد الأفراد على التغلب على التحديات اليومية وتعزز من قدراتهم وثقتهم بأنفسهم، مما يجعلهم منتجين وفاعلين في مجتمعاتهم.

وعرفها Javrah and Mozina (2018) : هي اللبنات الأساسية للاستقلال والكفاءة الذاتية، وهي عبارة عن مجموعات من القدرات المختلفة التي تمكن البالغين عمومًا من أن يصبحوا متعلمين مدى الحياة وأن يحلوا المشكلات بالترتيب، ليعيشوا حياة مستقلة كأفراد ويشاركوا في حياة جماعية داخل المجتمع.

أهمية المهارات الحياتية:

في عالم متسارع الخطى حيث التغير هو الثابت الوحيد، تبرز المهارات الحياتية كجزر من اليقين في بحر من الغموض، هذه المهارات التي تشمل الاتصال الفعال، التفكير النقدي، والقدرة على حل المشكلات، تعد بمثابة الأدوات التي تمكن الأفراد من مواجهة تحديات الحياة اليومية بثقة وكفاءة، إنها تساعد على بناء شخصية متكاملة قادرة على التكيف والابتكار، وتعزز القدرة على التعلم المستمر والنمو الشخصي. في ظل التحولات الاجتماعية والاقتصادية المتسارعة، تصبح المهارات الحياتية ليست مرغوبة فقط، بل ضرورية للنجاح في القرن الحادي والعشرين، إنها الجسر الذي يربط بين القدرات الأكاديمية والمهنية وبين القدرة على التطبيق العملي في مختلف جوانب الحياة، وأشار Sheikh (2015) إلى أنه تم تصميم المهارات الحياتية لتسهيل ممارسة وتعزيز المهارات النفسية والاجتماعية بطريقة مناسبة ثقافيًا وتنمويًا: فهو يساهم في تعزيز التنمية الشخصية والاجتماعية، والوقاية من المشاكل الصحية والاجتماعية، وحماية حقوق الانسان.

تعتبر المهارات الحياتية بمثابة أدوات أساسية للبقاء والنجاح في الحياة، فهي ليست مجرد وسيلة لتلبية الاحتياجات الأساسية فحسب، بل هي أيضًا مفتاح للتقدم المستمر وتحسين الطرق التي نتعامل بها مع الحياة في مجتمعنا. ومن خلال تعلم هذه المهارات، يكتسب الفرد تجربة مباشرة من خلال التفاعل النشط مع الأشخاص والظروف الحياتية، مما يعزز فهمه لتحديات مجتمعه ويثير فيه الرغبة في البحث عن حلول،

هذا يمكن الفرد من التعامل بكفاءة مع مختلف مواقف الحياة والتغلب على العقبات التي قد تواجهه في رحلته الحياتية (أبو حماد، 2018).

وأشارت أبو عيشة (2019) إلى أنه من المهم أن يمتلك الأفراد مهارات حياتية تساعدهم على المرور من المواقف والظروف بشكل صحيح وناجح، الأمر الذي يدعم ثقتهم بأنفسهم وبقدراتهم، وعندها سيعملون على تطويرها لإحراز المزيد من النجاح والاستقلالية.

كما أن تكوين شخصية الفرد من جميع جوانبها المهارية والبدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية، يعتمد على التنوع في المهارات الحياتية المكتسبة، ليكون بإمكانه فهم الواقع وإدراك العلاقات بين الأشياء ومواجهة صعوبات وعثرات الحياة والوصول للأهداف المطلوبة (الزبيدي، 2019).

وأشارت بودردابن (2020) إلى أن أهمية المهارات الحياتية تتجسد في ما يلي:

1. تحقيق الاستفادة القصوى من مواهب الشخص والتعرف على شخصيته بالاستثمار فيها لتحقيق النجاح.
2. تقديم الدعم للأفراد للتكيف مع التقدم النوعي والمادي الذي يتميز به العالم اليوم.
3. المهارات الحياتية ضرورية بسبب التغير الحاصل في العالم ومختلف المجالات.
4. المهارات الحياتية مؤشر قوي من مؤشرات جودة المؤسسة الجامعية.
5. المهارات الحياتية تقلص الفجوة بين الدول النامية والعالم والمتحضر.

وأشار جادالله وآخرون (2018) إلى ضرورة اكتساب المهارات الحياتية لما لها من أهمية حيث أن:

1. الفرد يكتسب خبرة مباشرة من خلال تفاعله مع الأشخاص والأشياء والظواهر، مما يمكنه من التعامل مع مواقف الحياة المتنوعة والتغلب على التحديات.
2. المهارات الحياتية تمكن الفرد من التفاعل الصحي مع الآخرين والبيئة والمجتمع.

3. القدرة على امتلاك وممارسة المهارات الحياتية تعزز الفخر والاعتزاز بالنفس، وعندما يتمكن الفرد من إتقان مهمة معينة، يزيد ذلك من ثقة الآخرين فيه ويعزز ثقته بنفسه.
4. إتقان الفرد لمهارة معينة يحفزه على تحسين مستوى تلك المهارة، مما يفتح آفاقًا جديدة للعمل ويحقق مكاسب وموارد أكثر، ويساعد الفرد على التقدم في المستوى المهني والنفسي والاجتماعي.

حدد المعاوي والأكلبي (2020) أهمية المهارات الحياتية الشخصية على النحو التالي:

1. تعزيز جوانب الشخصية الإنسانية شاملة العقل، الروح، والجسد.
2. تطوير الأفراد ليصبحوا مواطنين صالحين وملتزمين بالقوانين والأنظمة، وليكونوا أعضاء نشطين في المجتمع.
3. تحفيز الفرد على اتخاذ قرارات مدروسة من خلال إجراءات منهجية وتجنب الاستبداد في القرار.
4. دعم الفرد في اكتساب المهارات التكنولوجية وغرس مبادئ التعلم المستمر فيه.

واشار Singh & lal (2020) إلى أهمية المهارات الحياتية حيث إنها:

1. تعزز احترام الذات والثقة بالنفس وتعليم السلام.
2. تحد من الأنشطة المعادية للمجتمع والسلوك التخريبي.
3. تعزز صحة الفرد وتزيد رفاهيته.
4. تحويل المعرفة والاتجاهات والقيم إلى قدرات حقيقية والتصرف بطرق صحية، وتحسين الأداء الاكاديمي.

تصنيف المهارات الحياتية:

المهارات الحياتية متعددة التصنيفات، وقد تم تصنيفها بطرق مختلفة بناءً على السياق والغرض وحاجات الأفراد وتطلعاتهم، ويشير جادالله وآخرون(2018) إلى أن تصنيف المهارات الحياتية في أي مجتمع يعتمد على الديناميكية المتبادلة بين أفراده، وهذا يؤدي إلى وجود تشابه في بعض المهارات الحياتية الأساسية

المطلوبة للإنسان في معظم المجتمعات، بينما قد تختلف مهارات أخرى بناءً على خصائص وطبيعة المجتمع المعين، ومن هذا المنطلق، سنلقي نظرة على أبرز تصنيفات المهارات الحياتية من منظورات متعددة:

تصنيف منظمة الصحة العالمية WHO (1993) للمهارات الحياتية اللازمة للفرد:

1. مهارة اتخاذ القرار.
2. مهارة حل المشكلات.
3. مهارة التفكير الإبداعي.
4. مهارة التفكير الناقد.
5. مهارة الاتصال الفعال.
6. مهارة العلاقات الشخصية.
7. مهارة الوعي بالذات.
8. مهارة التعاطف.
9. مهارة التعايش مع الانفعالات.
10. مهارة التعايش مع الضغوط.

تصنيف الحباشنة (2020) للمهارات الحياتية:

1. **مهارات إدارية:** كالتخطيط، وحل المشكلات، واتخاذ القرار، وإدارة الوقت والاجتماعات، وإدارة الذات، والتقويم الذاتي، وبناء فريق يتحمل الضغوطات.
2. **مهارات اجتماعية وإنسانية:** ترتبط بعلاقة الانسان بالإنسان، الاتصال والتواصل، والحوار مع الأخير، والتفاعل، والتفاوض، والإقناع، والتعاون، والتكيف، والاستماع.
3. **مهارات اقتصادية:** توفير المال، والتسوق، والاعتدال في الإنفاق، والوعي الصحي والبيئي.
4. **مهارات تقنية:** وهي مهارات تتعلق باستخدام التكنولوجيا، كالحاسوب، والإنترنت، والتحليل.

تصنيف أبو حامد (2017) للمهارات الحياتية:

1. **المهارات الشخصية:** المهارات التي نستخدمها يوميًا، سواء في المنزل، المدرسة، أو الشارع، تشكل جزءًا لا يتجزأ من شخصيتنا وتظهر طريقة تفاعلنا وتواصلنا مع الآخرين، ومن هذه المهارات: القدرة على التكيف النفسي، والصمود النفسي، والثقة بالنفس والفخر بها، والكفاءة الذاتية، والسلوك التأكيدي، والتنظيم الذاتي، والسيطرة الشخصية، وصنع القرار.
2. **المهارات الاجتماعية:** تُعتبر المهارات الاجتماعية من العوامل الأساسية في التفاعل بين الأفراد والبيئة التي يعيشون فيها، إذ تلعب دورًا كبيرًا في تحديد سلوك الأفراد ضمن مجموعاتهم، وفهمهم للآخرين والبيئة المحيطة بهم، بالإضافة إلى مشاركتهم في الأنشطة المتنوعة، وتطور هذه المهارات يساعد الفرد على التحكم في انفعالاته والتعبير عنها بشكل مناسب، مما يؤثر إيجابًا على شخصيته بشكل عام، ومن أبرز المهارات الاجتماعية: التواصل، التكيف والتفاعل مع الآخرين، تقديم الدعم والمساندة، تحمل المسؤولية الاجتماعية، الضبط والكفاءة في التعامل مع الآخرين، والقيادة الفعّالة.
3. **المهارات المعرفية:** هي تلك القدرات التي تساهم في تنظيم الواقع وتمكين الفرد من التكيف مع بيئته الاجتماعية، وتشمل هذه المهارات: الذكاءات المتنوعة، الذكاء العاطفي، التفكير الابتكاري والإبداعي، التأمل، التحليل النقدي، وحل المشكلات بفعالية.

تصنيف Binda & Saravanakumar (2023) للمهارات الحياتية:

1. **المهارات المعرفية:** تتضمن هذه المجموعة القدرة على التفكير النقدي وحل المشكلات واتخاذ القرار والإبداع.
2. **المهارات الاجتماعية:** مثل التواصل الفعال والاستماع النشط والتعاطف وحل النزاعات، وهي ضرورية لتعزيز العلاقات الصحية، وتساعد على التفاهم وتمنع سوء الفهم، عن طريق فهم وجهات النظر المختلفة، وتعزز الاستماع النشط والتعاون والاحترام بين الناس.

3. **المهارات العاطفية:** التعرف على مشاعر الفرد ومشاعر الآخرين والتحكم فيها، والقدرة على تجاوز التوتر، ويساعد التنظيم الذاتي للأشخاص التحكم في عواطفهم في مختلف الظروف، مما يعزز الاستقرار العاطفي.
4. **المهارات العملية:** من يريد أن يدير مجموعة من الأنشطة والمسؤوليات، يحتاج للعديد من المهارات العملية مثل حل المشكلات، وإدارة الوقت والتنظيم.
5. **المهارات الشخصية:** ترتبط المهارات الشخصية بهوية الشخص ونموه الشخصي ومنها: تحديد الأهداف، والتحفيز الذاتي، والمرونة.

التفكير الإيجابي:

من الهبات العظيمة التي منحها الخالق للبشر هبة العقل، الذي به يتميز الإنسان عن باقي المخلوقات، وقد كلّفه الله بتعمير الأرض وتحسينها باستخدام العقل، الذي من خلاله يفهم الإنسان معنى وجوده، إن العقل هو أساس الحكمة التي اشتهر بها الحكماء على مر العصور، واستعماله بشكل صحيح يساهم في تقدم الإنسان ويحميه من المشاكل التي قد تعترض طريقه (الزهراني و جيلاني، 2020).

ومن هذه الهبات الموجودة داخل العقل هي التفكير، وأشار جروان (2005) إلى أن التفكير هو فعلًا عملية مستمرة وحيوية ترافق الإنسان طوال حياته. إنه يشكل جزءًا لا يتجزأ من كياننا ويمكننا من التعامل مع التحديات اليومية واتخاذ القرارات، من خلال التفكير، نحن نتعلم، نتطور، ونبتكر، مما يسمح لنا بتحسين حياتنا والمجتمع الذي نعيش فيه.

ويرى الهلالي (2013) أن هناك عدة أنواع من التفكير وهي (التفكير الناقد، والتفكير الاستدلالي، والتفكير التناظري، والتفكير المنطقي) وتفكير الإيجابي الذي سوف نتحدث عنه.

مفهوم التفكير الإيجابي:

عرف التفكير الإيجابي بأنه: القدرة على تركيز الانتباه على الجوانب الإيجابية لشيء ما، واستخدام لغة إيجابية لتشكيل الأفكار والتعبير عنها، ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالتركيز والمشاعر والسلوك (Hanoum, Prestiana, Meylinda, Septiningtyas, & Puspitasari, 2021)

وعرفه يوسف (2020) التفكير الإيجابي هو النهج الذي يركز على النمو والتطور الحالي والمستقبلي، يتضمن التخيل والتوقع لأفضل النتائج الممكنة، مع الاستناد إلى التفاؤل، يشمل أيضًا توجيه الانتباه والذكريات نحو الجوانب الإيجابية، وتطوير الرصيد المعرفي والانفعالي والسلوكي الذي يساعد في التوافق النفسي والاجتماعي، يتضمن أيضًا القيام بالمهام والأمور بثقة وبدون تردد، مع تحمل نتائج السلوك وهذا النهج يعود بالنفع على الفرد والآخرين من خلال تحقيق سلوك إيجابي ومنتج.

وعرفته Msed & MD (2023) أن التفكير الإيجابي لا يعني تجنب المواقف الصعبة، ولكن تحقيق أقصى استفادة من العقبات المحتملة، ومحاولة رؤية الأفضل في الآخرين، والنظر لنفسك وقدراتك في ضوء إيجابي.

وعرفه محمد (2020) نمط من أنماط التفكير يمكّن الفرد من معالجة الأفكار والمواقف والمشكلات بسهولة وثقة ومهارة، مما يؤدي إلى نتائج إيجابية.

وعرفه Stallard (2002) نمط من أنماط التفكير المنطقي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة، والتي يحملها في بعض المعتقدات التي توجه أفكاره ومشاعره نحو السلبية، يشمل هذا النمط السيطرة الآلية لبعض الأفكار على توجيه مشاعر الفرد، وقد يؤدي ضعف القدرة على التخلص من هذه الأفكار إلى تأثير سلبي.

وعرفته إبراهيم وآخرون (2019) نمط التفكير الذي يسمح للفرد إدارة المواقف، وتوقع نتائج إيجابية لكل ما يقوم به من أعمال ويمنحه الرغبة المستمرة في التعلم واكتشاف المجهول مما يساعده على مواجهة المشكلات وضغوط الحياة، حتى يصل إلى الشعور التام بالرضا عن النفس والآخرين.

وعرفه عشماوي (2018) نشاط ذهني يهدف إلى تنظيم معارف الفرد ومدركاته، مما يمكنه من التعامل بكفاءة وفعالية مع المواقف والأحداث، والاستفادة منها بأكبر قدر ممكن، ويجب أن يأخذ في الاعتبار الجوانب السلبية ويتخذ كافة الإجراءات لتجنب الأضرار.

وعرفه العبيدي (2013) المعتقدات والأفكار والطرق المتبعة في تشكيل أمور حياتنا اليومية، والتي تمكن الفرد من مواجهة التحديات بثقة وتفاؤل، مما يؤدي لنجاح في مختلف المجالات.

وعرفه Kirkegaard, (2005). الإيمان بأن كل شيء يحدث لسبب يمكن أن يكون مصدر قوة وتوجيه في الحياة، ويعتبر الاتصال الروحي مع الذات والإيمان بقوة الله، جزءًا أساسيًا من هذا النوع من التفكير، وتلعب العلاقات القوية مع الأسرة والأصدقاء دورًا حيويًا في توفير الدعم والمحبة، مما يساعد الأفراد على التنقل في مسارات حياتهم بثقة وهدف.

وعرفه عماش وميلود، (2016) القدرات الفطرية التي يمتلكها البشر متنوعة وتختلف من شخص لآخر، وهذه القدرات يمكن تطويرها وصقلها من خلال التعلم والممارسة، وتعزيز هذه المهارات يساعد الأفراد على تحقيق ذواتهم والوصول إلى أهدافهم، مما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة وتحقيق السعادة والرضا.

وعرفه خيرة ويحيى (2021) هو امتلاك الفرد لقناعات ومعتقدات إيجابية تجعله أكثر قدرة على مواجهة مصاعب الحياة من خلال وضع توقعات إيجابية لخبراته المستقبلية، مما يقوي ثقته بنفسه.

وعرفه Sota, (2018) بأنه موقف عقلي يتوقع نتائج جيدة ومواتيه، وتوقع السعادة والصحة ونتائج ناجحة لكل المواقف التي تواجهك في الحياة والعمل، وإيجاد كل ما يتوقعه العقل او يفكر فيه.

وعرفه عودة (2024) التطلع للمستقبل بتفاؤل وإيجابية وسعادة ورضا عن الحياة، واتباع الأسس العلمية في مواجهة التحديات والمعوقات وحلها.

ويعرفه القفي (2007) مصدر قوة حيث إنه يمكن أن يساعدك في التفكير في الحلول والبحث عنها، مما يزيد من مهاراتك وثقتك وقوتك، كما يعتبر مصدرًا للحرية، حيث يمكن أن يحررك من الألم والمعاناة المرتبطة بالتفكير السلبي.

وعرفه المولي و الدليمي (2021) سلسلة من النشاطات العقلية المعرفية والعاطفية التي توصل صاحبها إلى السعادة من خلال الميل والرغبة في ممارسة سلوكيات تجعله فردًا ناجحًا متفائلًا إيجابيًا قادرًا على صناعة الخيارات المبدعة عند مواجهة المشاكل متوقعًا حدوث الأفضل دائمًا ومستبعدًا الأسوء من الذهب.

أهمية وفوائد التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي ليس مجرد شعار يتردد، بل هو ممارسة عملية تبدأ من داخل الفرد وتنعكس على جميع جوانب حياته، إنه يمثل القوة الدافعة التي تحول الأحلام إلى واقع ملموس، وتحول العقبات إلى دروس مفيدة، فعندما ننظر إلى العالم من خلال نظارة التفاؤل، نفتح أبواب الإمكانيات ونزيد من فرص النجاح في حياتنا.

التفكير الإيجابي يلعب دورًا حيويًا في تعزيز الصحة النفسية والجسدية وتحقيق السعادة والرضا في الحياة، والأفراد الذين يمارسون التفكير الإيجابي يتمتعون بصحة نفسية أفضل ويقل لديهم معدل الإصابة بالاكتئاب والقلق، التفكير الإيجابي يساعد الأفراد على التعامل مع الضغوط اليومية بشكل أفضل، مما يعزز مرونتهم النفسية وقدرتهم على التكيف مع التحديات (Fredrickson, 2001) ، حيث يؤكد الصالح والباشا (2015) أن الطلاب الذين يمارسون التفكير الإيجابي يتمتعون بصحة نفسية أفضل ومستويات أقل من القلق والاكتئاب.

ويرتبط التفكير الإيجابي بتحسين وظائف القلب والجهاز المناعي، مما يقلل من احتمالية الإصابة بالأمراض المزمنة (Taylor & Brown, 1988) ، وفي هذا السياق تؤكد الشايع (2018) أن التفكير الإيجابي يمكن أن يساهم في تقليل مستويات التوتر والإجهاد، مما يؤدي إلى تحسين وظائف الجهاز المناعي وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.

يساهم التفكير الإيجابي في زيادة الإنتاجية وتحسين العلاقات بين الزملاء، مما يؤدي إلى بيئة عمل أكثر إيجابية وتحفيزًا (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

الأفراد الذين يمارسون التفكير الإيجابي يظهرون أيضًا مستوى أعلى من التفاؤل، مما يساهم في تحسين جودة الحياة بشكل عام وزيادة مستويات الرضا الشخصي (Seligman, 2011)، يرتبط التفكير الإيجابي بتعزيز العلاقات الاجتماعية، حيث يميل الأفراد الإيجابيون إلى تكوين علاقات أقوى وأكثر استقرارًا (Emmons & McCullough, 2003).

يمكن تعزيز التفكير الإيجابي من خلال استراتيجيات مختلفة، إحدى هذه الاستراتيجيات هي ممارسة الامتنان، حيث يمكن للأفراد تعزيز مشاعر الإيجابية عن طريق التركيز على الأشياء التي يشعرون بالامتنان لها في حياتهم اليومية (Emmons & McCullough, 2003) ، التأمل واليوغا هما أيضًا من الأدوات الفعالة لتعزيز التفكير الإيجابي، حيث يمكن لهذه الممارسات أن تساعد في تقليل مستويات التوتر وزيادة الشعور بالهدوء والراحة (Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004).

وتكمن أهمية التفكير الإيجابي في: الفقي (2007)

1. تعزيز الصحة النفسية: يسهم التفاؤل في تعزيز الحالة الذهنية للأشخاص، إذ يخفض من درجات الإجهاد والضغط النفسي، ويساعد على تنمية الإحساس بالاسترخاء العقلي.
2. تحقيق النجاح: الأشخاص الذين يحرصون على نهج التفكير الإيجابي يميلون لكونهم أكثر استعدادًا لتحديد الأهداف بدقة والسعي لتحقيقها، ما يعود بالفائدة على نجاحهم الشخصي والمهني.
3. زيادة الدافعية: يشجع النظرة المتفائلة الأفراد على الانخراط بشكل أكبر في مهامهم ويزيد من إنتاجيتهم، مما يساعد في إنجاز أهدافهم بفعالية أكبر.

وتشير عبد العزيز (2011) الى أن التفكير الإيجابي يزيد من قدرة وقوة الإنسان، ويجعله واثقًا يحب التغيير وخوض المغامرات والمخاطر في سبيل تحقيق النجاح، وجلب السعادة.

في الختام، يمكن القول أن التفكير الإيجابي ليس مجرد نمط من التفكير، بل هو أداة قوية لتعزيز الصحة النفسية والجسدية، وتحقيق السعادة والرضا في الحياة، من خلال تبني التفكير الإيجابي، يمكن للأفراد تحسين نوعية حياتهم والتعامل مع التحديات بشكل أكثر فعالية، مما يساهم في خلق حياة أكثر إيجابية وسعادة.

فوائد التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي هو نهج حياتي يتجاوز حدود التفاؤل البسيط، ليمثل فلسفة تؤكد على رؤية الفرص بدلًا من العقبات، والإيمان بإمكانية تحقيق النجاح حتى في مواجهة التحديات، ويكتسب التفكير الإيجابي أهمية خاصة في عصرنا الحالي، حيث يمكن أن يكون للأفكار السلبية تأثيرات مدمرة على الصحة النفسية والجسدية. من خلال تبني التفكير الإيجابي، يمكن للأفراد تحسين نوعية حياتهم بطرق متعددة، بدءًا من تعزيز الصحة النفسية وزيادة السعادة، وصولًا إلى تحسين العلاقات الاجتماعية وتعزيز الأداء في مختلف مجالات الحياة. في هذا السياق، سنستعرض فوائد التفكير الإيجابي وكيف يمكن أن يسهم في بناء حياة أكثر سعادة ونجاحًا.

ويرى Ventrella (2000) وجود فوائد كثيرة للتفكير الإيجابي، وإذا ما تم الاستفادة منها وتطبيقها بالشكل المطلوب فإنها ستحدث تأثيرًا ملحوظًا على الواقع التربوي وهي:

1. يعد التفكير الإيجابي الباعث على الاستنباط الأفضل لدى العاملين بمعنى أنه سر الأداء العالي.
2. التفكير الإيجابي يحفز الإبداع والابتكار.
3. التفكير الإيجابي من أهم لتقديم الخدمات المتميزة.
4. التفكير الإيجابي يدعم روابط العلاقات الشخصية الداخلية والتي تعد الأساس في إتمام وإنجاح العمل.
5. التفكير الإيجابي يعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة.
6. يسهم التفكير الإيجابي في التغيير والتحرك نحو بيئة عمل إيجابية.
7. التفكير الإيجابي يعتمد على الواقعية وهو العنصر الأقوى في حل المشكلات.

8. التفكير الإيجابي لديه القدرة على استثمار أقوى ما يمكن أن تحتويه تحديات المواقف.
9. التفكير الإيجابي يساعد على اتخاذ القرارات بشكل مدروس لأنه يخلص المرء من التردد والخوف والقلق والارتباك وغير ذلك من المشاعر السلبية الأخرى.
10. التفكير الإيجابي هو المسؤول عن قناعة الخيارات الخلاقة وهو المسؤول عن مواجهة المشكلات وحلها.

وتشير الأنصاري(2012) إلى بعض فوائد التفكير الإيجابي:

1. التفكير الإيجابي يمكن أن يساعدك في اختيار قائمة الأهداف المستقبلية التي تتناسب مع طموحاتك.
2. التغيير الإيجابي الذي تقوم به داخل نفسك سيؤثر بشكل إيجابي على شخصيتك وجميع نشاطاتك.
3. أن تكون مفكرًا إيجابيًا يعني القلق بشكل أقل والاستمتاع بالحياة بشكل أكبر، والنظر إلى الجانب المضيء من الأمور بدلًا من ملء ذهنك بالأفكار السوداء، واختيار السعادة بدلًا من الحزن.
4. الفكرة الإيجابية يمكنها إزاحة الفكرة السلبية من عقلك، فالعقل لا يقبل الفراغ؛ لذا إذا لم تملأه بالأفكار الإيجابية، فسيمتلئ بالأفكار السلبية.
5. هذه الأفكار الإيجابية في عقولنا ومشاعرنا تخلق في حياتنا التفاؤل والطاقة والقدرة على الدفاع عن النفس.
6. الشخص الذي يفكر بإيجابية ويعتمد على نفسه وينظر بتفاؤل يستطيع جذب ما حوله، ويطلق القدرات التي تحقق الأهداف.
7. التفكير الإيجابي يبحث عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء يطرح مقترحات ملموسة وعملية، مما يجعل الأشياء تعمل بفاعلية.

مهارات التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي هو نهج يركز على رؤية الجوانب المشرقة والمشجعة في الحياة، مما يسهم في تعزيز الصحة النفسية والرفاهية العامة، يتطلب هذا النهج تطوير مجموعة من المهارات التي تساعد الأفراد على تبني نمط حياة أكثر تفاؤلًا وإنتاجية، مهارات التفكير الإيجابي لا تقتصر فقط على التخلص من الأفكار السلبية، بل تشمل أيضًا تعزيز الأفكار والمشاعر الإيجابية، مما يؤدي إلى تحسين نوعية الحياة بشكل عام.

ومن هنا سنذكر بعض مهارات التفكير الإيجابي، حددت دانيال (2018) مهارات التفكير الإيجابي في ما يلي:

1. **مهارة الحديث الإيجابي للذات:** تشير إلى القدرة على إجراء حوار إيجابي مع النفس، ويتجلى ذلك في أشكال سلوكية معينة مثل مواجهة التحديات، التواصل الفعّال مع الآخرين، الإصرار على المحاولة والنجاح، وتعزيز الثقة بالنفس. تعتمد هذه المهارة على تغيير نظرة الفرد لنفسه من المنظور الخارجي إلى الداخلي.
2. **مهارة التخيل:** تعني القدرة على تصور المستقبل واستحضار صور ذهنية تدعم محاولات الفرد لمواجهة المشكلات بكفاءة، التواصل الفعّال مع الآخرين، والإصرار على تحقيق النجاح.
3. **مهارة التوقع الإيجابي:** تتضمن توقع الأفضل في مختلف المواقف، والاعتقاد بالنجاح، والتواصل الفعّال مع الآخرين.

وأشار الزهراني والعمري (2023) إلى بعض المهارات للتفكير الإيجابي وهي:

1. **التفاؤل:** يتجلى في توقع أحداث مستقبلية إيجابية بشكل معتدل، والسعي الدائم للوصول إلى مكان أفضل دون تردد، مع غياب الميل للضيق والحزن على أشياء لم تحدث بعد.
2. **الضبط الانفعالي :**يظهر في قدرة الشخص على توجيه انتباهه وقدراته نحو اتجاهات إيجابية وصحيحة، مما يساعده على تحسين صحته النفسية والعمل على العمليات المعرفية بطريقة تحافظ على التوافق النفسي والاجتماعي.

3. **التقبل الإيجابي للآخرين :**يتحقق من خلال احترام وجهات النظر المختلفة والانفتاح على آراء الآخرين دون الحكم عليهم أو تصنيف آرائهم ومعتقداتهم.
4. **التقبل الإيجابي للذات :**يتمثل في تجنب تحقير الذات أو التقليل من قيمتها، سواء في السر أو أمام الآخرين، وعدم محاولة استعطاف الآخرين أو لفت انتباههم، وتجنب الإحباط ولوم الذات بسبب أمور خارجة عن السيطرة.
5. **المسؤولية الشخصية** :تتجسد في عدم لوم الآخرين وعدم الاستمرار في تقديم الأعذار، مع التحلي بالشجاعة وعدم التردد.

وأشار Ventrella (2003) إلى بعض مهارات التفكير الإيجابي التي صنفها إلى سمات وهي:

- **التفاؤل:** رؤية الحياة بشكل إيجابي وتوقع النتائج المبهجة والنجاحات المحتملة.
- **الإيمان بالقدرة الشخصية:** الاعتقاد بأن الشخص قادر على التأقلم مع التحديات وتحقيق النجاح.
- **المرونة العقلية:** القدرة على التكيف مع التغيرات والظروف المختلفة بشكل إيجابي دون الإصرار على السلبية.
- **الثقة بالنفس:** الاعتقاد القوي بقدرات الشخص على تحقيق النجاح.
- **التفكير المستقبلي:** التركيز على الفرص والإمكانيات المتاحة في المستقبل بدلًا من التعلق بالماضي أو الحاضر السلبي.
- **الاستمتاع بالحياة:** القدرة على التمتع باللحظات الإيجابية والتقدير للأمور الصغيرة التي تجعل الحياة ممتعة.

ويشير يوسف (2020) إلى بعض الأبعاد في التفكير الإيجابي والتي تعتبر من مهارات التفكير الإيجابي وهي:

1- **التفاؤل والتوقعات الإيجابية:** يشير إلى الميل نحو التفكير في المكاسب والتطور الحالي والمستقبلي، مع توقع نتائج أفضل وأكثر إيجابية، مبني على الثقة والاستعداد لتحقيق الأهداف في جوانب مختلفة من الحياة.

2- **الضبط الانفعالي:** يشمل مهارات الشخص في توجيه انتباهه، وإدارة ذكرياته وقدراته على التخيل وتطوير رصيده المعرفي والعاطفي والسلوكي الملائم، لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، واتخاذ قرارات سليمة وفعالة تتلاءم مع احتياجات صحته النفسية.

3- **قبول المسؤولية الشخصية:** يعبّر عن الشجاعة في تحمل مسؤوليات الأمور والمهام بدون تردد، مع تحقيق الفوائد للذات وللآخرين، وقبول نتائج القرارات بدون اللجوء إلى الأعذار أو إلقاء اللوم على الآخرين، أو تجنب المسؤولية.

وأشارت مصلح (2024) في أداة دراستها إلى (7) أبعاد تعبر عن مهارات التفكير الإيجابي وهي: الإيجابية والتفاؤل، والقيادة الفكرية الذاتية، والكفاءة الانفعالية، والكفاءة الذاتية، والتوافق النفسي، والثقة بالنفس، والالتزام والتحكم.

أنواع التفكير الإيجابي:

يُعَدُّ التفكير الإيجابي أحد أنماط التفكير المختلفة، وهو يساعد على إيجاد الحلول وزيادة الثقة بالنفس، كما يُعَدُّ مصدرًا للحرية لأنه يحرر الفرد من المعاناة والألم الناتجين عن التفكير السلبي (عبد الرحمن، 2019).

ويرى علم النفس أنواعًا عديدة للتفكير الإيجابي، واتفق كل من (الفقي،2007) و(عبد الرحمن،2019) و(أسليم،2017) عليها وتتمثل فيما يلي:

1. **التفكير الإيجابي المستمر عبر الزمن:** يُعَدّ هذا النوع من التفكير من أقوى وأجود أنواع التفكير، لأنه لا يتأثر بالمكان أو الوقت أو أي مؤثرات ثانوية، ويعتبر سمة أساسية في الشخصية التي لا تتغير مهما كانت التحديات التي يواجها الشخص، حيث يقوم بتحليلها ووضع الاحتمالات لحلها بشكل إيجابي، يعيش صاحب الفكر الإيجابي حياة مليئة بالسعادة بفضل تأثير تفكيره الإيجابي.
2. **التفكير الإيجابي نتيجة استثمار الوقت:** يعمل هذا النوع من التفكير على استثمار الوقت لتحسين تصرفاتنا وبناء تقاليد إيجابية جديدة، تسهم في تعزيز التفكير الإيجابي لدى الأفراد.
3. **التفكير الإيجابي نتيجة التأثر بالآخرين:** يصبح الشخص إيجابيًا في سلوكه نتيجة تأثره بالأشخاص المحيطين به، أو من خلال اكتساب معلومات إيجابية تؤثر في تفكيره.
4. **التفكير الإيجابي في مواجهة المعاناة:** يظهر هذا النوع من التفكير عندما يواجه الشخص صعوبة أو معاناة معينة، فيسعى إلى اتباع نهج التفكير الإيجابي للتعامل مع الشدة بأسلوب إيجابي والاستفادة منها.
5. **التفكير الإيجابي لدعم وجهات النظر:** يعتمد بعض الأشخاص على هذا النوع من التفكير لمساندة آرائهم الشخصية حول موضوع معين، ويلزمون أنفسهم بالثقة في صحة وجهات نظرهم حتى إذا كانت النتيجة سلبية.

خصائص وسمات الأفراد ذوي التفكير الإيجابي:

ما يميز الأفراد المفكرون إيجابيًا عدة خصائص على المستوى العقلي والنفسي والاجتماعي، منهم ما يهمه النجاح ولا يقبل الفشل ولديه رغبة في التطور والنجاح، وهذا الفرد يقود الأنشطة العقلية والأفكار الداخلية سرعة وزمن ونتيجة العمليات التفكيرية التي تقوده إلى أن يكون فردًا سعيدًا ويتمتع بالفخر بنفسه ويكون مستقلًا في التفكير وثبات الشخصية (حجازي، 2012).

ويرى الفقي (2007) أن المفكرين الإيجابيين مؤمنون ومتوكلون على الله سبحانه وتعالى، ويتميزون بالاعتقاد والتوقع الإيجابي، وقادرين على التركيز لحل المشكلات التي تواجههم، وقيمهم عالية مهما كانت المؤثرات والإغراءات.

والشخص الإيجابي يحب عمله ويثابر من أجل تحيق أهدافه وما يميزه إرادته وعزيمته القوية وصبره الكبير، وقادر على التحليل وترتيب المنطق والملاحظة والتجريب وصولًا إلى الاستنتاج، ويعيش بالأمل والكفاح الذي يمكنه من تخطي الصعوبات والعثرات، والشخصية الإيجابية يحبها الجميع لأنها تحترم الآخرين وتقبلهم دون الحكم عليهم دون استغلالهم، وتقديم العون لهم بكل الطرق (وهيبة، 2017).

الشخص الإيجابي يتميز بمرونة في لغته ومفرداته، حيث يكون مستعدًا للأخذ والعطاء في النقاشات، هو قادر على الحوار والمناقشة العلمية بأسلوب هادف ومفيد، ويتسم بقدرته على اختيار كلماته بعناية بحيث لا يجرح الآخرين أو يستهزئ بهم. كما أنه يقدم النقد بأسلوب راقٍ، ويتمتع بفكر مستنير يجعله قادرًا على إبداء الرأي واحترام آراء الآخرين، بالإضافة إلى ذلك، يمتلك أساليب مبتكرة تتماشى مع التطورات الحاصلة، مما يجعله من الأفراد المبدعين القادرين على تقديم حلول ناجحة وفعالة للمشكلات التي يواجهها هو والآخرون (غانم، 2005).

ويشير حسن الله (2019) إلى مجموعة من السمات الشخصية التي تميزه عن غيره من الأشخاص الاخرين:

1. الثقة المطلقة بالله سبحانه وتعالى والإيمان والتوكل على الله والاستعانة به في جميع الأوقات والظروف.
2. **القيم العليا:** الشخص الإيجابي يعيش دائمًا وفق قيم عليا، غير متأثر بالإغراءات أو المؤثرات السلبية، فهو يتجنب التصرفات السلبية مثل العصبية، والمكابرة، والكذب، والاستغلال، بينما يتحلى بصفات الأمانة، وحب الخير، والعطاء، والسخاء.

3. **الرؤية الواضحة:** الشخص ذو التفكير الإيجابي يدرك جيدًا ما يريده والوقت المناسب لتحقيقه، سواء كان هذا الوقت قصيرًا، متوسطًا، أو بعيد المدى، ويعرف كيف يحقق أهدافه باستخدام كل مصادره وإمكاناته.
4. **الهدوء:** الشخص الذي يتمتع بفكر إيجابي يتحلى بالهدوء والتوازن عند التفكير في كيفية مواجهة الشدائد والمعوقات والأزمات اليومية.
5. **الصبر:** الشخص الإيجابي يتميز بالعزيمة والأمل في انتظار الفرص الذهبية، فهو لا يستسلم ولا ييأس مهما كانت الظروف المحيطة به.
6. **الحماس:** الشخص الإيجابي يتمتع بمستويات عالية من الحماس والاهتمام والجهد والتفكير الإيجابي.
7. **الاستفادة من الصعوبات والتحديات:** الشخص الإيجابي لا يركز فقط على حل المشكلات، بل يستفيد من أي صعوبات وتحديات يواجهها، ويستخدمها في التخطيط للمستقبل.
8. **التوازن في مواجهة التحديات:** الشخص الإيجابي يعتمد على الأركان السبعة الأساسية في الحياة: الروحانية، الصحة، الأسرة، الشخصية، الاجتماعية، المهنية، والمادية، وإذا واجه تحديًا في أحد هذه الأركان، فإنه لا يسمح لهذا التحدي بأن يؤثر على بقية جوانب حياته.

ويرى محمد (2020) أن الافراد الذي يميلون إلى استخدام التفكير الإيجابي يتميزون بأنهم يتحدثون مع أنفسهم بصورة فعالة وإيجابية، أهدافهم واضحة دائمًا، وقيمهم عالية بعيدين عن السلبية، وقادرين على تغيير تفكيرهم من السلبي إلى الإيجابي بشكل سلس، يبحثون عن الأفكار الإيجابية قبل حدوث الوقائع، القدرة على الإدارة الذاتية للتفكير نحو الإيجابية وتحقيق ذواتهم وتحسين صورهم.

العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي يتأثر بالعديد من العوامل التي تسهم في تشكيل طريقة تفكير الفرد ونظرته إلى الحياة، ومن أبرز هذه العوامل:

1. التنشئة الاجتماعية: في المجتمعات التقليدية، كانت التنشئة الاجتماعية تعتمد بشكل رئيسي على عدد قليل من المؤسسات التربوية والاجتماعية مثل الأسرة والمدرسة والجامعة والمسجد، وكانت هذه المؤسسات تتعاون لتحقيق تنشئة متوازنة وسليمة بعيدة عن التناقض والصراع بين أهدافها، ومع تطور المجتمعات وانتقال الأسر أو بعض أفرادها إلى التحضر والتمدن، طرأت تغييرات على هذا النمط التقليدي (غانم، 2005).
2. ثقافة الفرد: تؤثر الثقافة على الفرد، وعلى نمط تفكيره وسلوكه، فالثقافة المبنية على المعلومات المنطقية والدلائل والحقائق والإيجابية، تؤدي إلى جعل تفكيره إيجابيًا.
3. وسائل الإعلام: تنوعت وسائل الإعلام، مثل التلفزيون والإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي على سلوك الفرد، ومدى تقبله الاجتماعي، والعمل على الوصول الى معلومات منوعة (المطرفي و حسن، 2023)
4. وذكرت علة وبوزاد (2016) العديد من العوامل الداخلية للفرد التي تؤثر على التفكير الإيجابي ومنها:
1. نظرته الشمولية وتحركاته في بيئته بشكل كامل.
2. ضبطه النفسي والداخلي والتزامه بالعمل.
3. الجينات المتوارثة على بناء العقل.
4. الوعي والتنبه والحث على الاكتشاف.
5. مدى تأثير نشأة الفرد الاجتماعية والأسرية ومستوى الثقافة في بيئته.
6. استخدام المهارات الذاتية في ترتيب الأفكار.
7. يستوعب الألفاظ وينظم إدراكه وأفكاره، ويستغل التفكير الإيجابي لتطوير المهارات الثانوية.

اليقظة العقلية:

تاريخ اليقظة العقلية:

يعود أصول اليقظة العقلية قبل (2500) عام إلى الفلسفة والتقاليد البوذية التي ظهرت في الهند، وانتشرت بعدها في معظم البلدان، وترجمتها الإنجليزية Mindfulness وهي ترجمة إنجليزية لكلمة "Sati" باللغة الهندية وتشير إلى الوعي والانتباه والتذكر (الضبع ومحمود، 2013)، ولعقود من الزمن ظهر في العالم الغربي، وخصوصًا في الولايات المتحدة الأمريكية لإيجابياتها الكثيرة في الرفاه وتنمية الصحة النفسية، وأصبحت اليقظة العقلية محض اهتمام لدى الطلبة وعلماء النفس، واستخدامها بعملهم، وتدرس وتمارس في العديد من المجالات مثل الصحة النفسية والطبية، ودخولها في المناهج المدرسية والمؤسسات (إبراهيم ح.، 2019).

وعند العودة إلى أصول اليقظة العقلية نجدها ذات أصول ومعتقدات دينية قديمة، في دول جنوب شرق اسيا، وتعتمد على فكرة التأمل وإيجابيته على جسد الإنسان وعقله، وقام بالاستفادة من اليقظة العقلية وتطويرها لدراسة الوعي بالأفكار والمشاعر والمثيرات دون التطرق لإصدار حكم أو تفسير، وفي بداية سبعينات القرن الماضي استخدمت في العلاج النفسي عن طريق التأمل والاسترخاء (البحيري وآخرون، 2014).

مفهوم اليقظة العقلية:

هي وعي وإدراك الفرد لما يدور داخل ذهنه من أفكار ومشاعر وما يدور من حوله من مثيرات خارجية من مشاهد وروائح وأصوات والقدرة على التعبير عنها بطريقة واضحة ومناسبة، واستفادة الفرد من الخبرات والتجارب التي يمر بها والحكم عليها بموضوعية، وعدم السماح للمشتتات الداخلية والخارجية بالتأثير عليه، وتكيف الفرد مع مشاعره وقبولها وتحمل مسؤولية أفعاله بصفته مسؤول عنها (عبد الحسيب، عبدالباقي، و عويس، 2021).

وتعرفها شويقي وشاهين (2024) بأنها تتمثل في المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الحاضر أكثر من الانشغال بالماضي أو الأحداث المستقبلية، مع تحليل هذه الخبرات وقبولها والانفتاح عليها، ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع دون إجراء تقييمات، وهي الوعي الكامل بالمثيرات التي يستقبلها الطالب ويتفاعل معها، وتحفز انتباهه دون إصدار أي حكم، أو الانشغال بخبرات ومشاعر الماضي (الشلوي، 2018).

ويعرفها الضبيب و البهدل (2024) حالة من الوعي المكثف والمركّز للعقل، حيث يكون الفرد حاضرًا تمامًا ومنتبهًا للتجارب والمحيط المحيط به، عندما يتمتع الشخص بيقظة ذهنية، يكون قادرًا على استيعاب المعلومات والتفاعل معها بفاعلية، ولديه القدرة على التركيز الكامل على المهمة أو النشاط الحالي.

ويعرفها Shapiro et al, (2021) و زغيبي (2024) قدرة الطالب على تركيز انتباهه عن قصد في اللحظة الآنية بطريقة منفتحة وفريدة، دون إصدار أحكام على الخبرات، الأفكار، أو الانفعالات.

ويعرفها Langer (1992) الوعي الحسي الذي يمتاز بصور فعالة مختلفة تجعل الفرد منفتحًا وحساسًا على المنظور.

وهي حالة عقلية أساسها تركيز الانتباه المقصود على الخبرات والأحداث الحالية، تهدف للتخلص من الشرود والتشتت الذهني دون إصدار أحكام (شاهين و ريان، 2020).

وهي درجة المرونة العقلية والوعي الحسي الذي يمتلكها الفرد، تجعله قادرًا على تحليل الأحداث والمواقف من حوله، وتترك الفرد يعتمد على خبراته لتثمين الأشياء الدقيقة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة منه، لتحسين الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد أثناء تعاملاته الاجتماعية، فالإنسان اليقظ ذهنيًا تزيد حالة التأمل المعرفي ويكون حاضرًا بجسمه وعقله في اللحظة الحاضرة (Malow & Austin, 2016).

وعرفتها الكلية الأمريكية للقابلات الممرضات (ACNM, 2023) هي نوع من التأمل يساعد على التركيز على اللحظة الحالية دون التفكير في أنها جيدة أو سيئة، ويكونون على دراية بأفكارهم وعواطفهم وأحاسيسهم

الجسدية وبيئتهم المادية دون أفكار سلبية، أي أن تصبح أكثر وعيًا بما يحدث في اللحظة الحالية دون مشاعر محددة.

ويرى الباحث أن مفاهيم اليقظة العقلية متشابهة الى حد ما فهي تركز على اللحظة الآنية للحدث وكيفية استقباله من قبل الفرد، والتصرف بعقلانية دون الاستعجال في اتخاذ القرار أو الفعل، مع التفكير في هذه اللحظة بطريقة إيجابية مفيدة، تحقق أقصى استفادة ممكنة.

مكونات وأبعاد اليقظة العقلية:

يشير شعيب (2020) إلى أن اليقظة العقلية تتكون من ثلاث أبعاد وهي:

الغرض: أي أن اليقظة العقلية تحتاج لغرض موجها للانتباه لكي لا يترك الذهن مشتت.

الحضور: انشغال العقل بالحظة الحاصلة الان بالرغم من التصورات التي تأتي اليه من الماضي والمستقبل.

القبول: مراقبة النتائج حتى ينتهي الحدث، دون إصدار أحكام على نتائج اللحظة الحاصلة.

ويرى Browen (2011) أن لليقظة مكونين:

الأول: أن يكون الفرد في حالة وعي كامل في اللحظة الآنية والشعور بالوعي الهادف.

الثاني: معالجة المعلومات بطريقة معرفية واعية.

وقسمت جمعية الصحة العقلية الكندية في كولومبيا البريطانية (CMHA BC, 2015) اليقظة الذهنية إلى فئتين:

الانتباه: أي تخصيص وقتًا للتركيز على الأحاسيس الجسدية، أو الأفكار التي تنشأ، أو البيئة المحيطة.

الفضول: يعني أننا نلاحظ ما يخطر على بالنا دون إصدار أحكام عليه، فنحن فضوليون بشأن التجربة بدلًا من محاولة تعديلها، والفضول يعرف بأنه ملاحظة فكرة أو ظرف ما دون الاستجابة له، فيحدث الاهتمام بالفكرة أو الظرف عندما نشعر بالفضول.

ويرى Bierbaum & Linde (2018) أن لليقظة الذهنية ثلاث مكونات أساسية وهي:

الوعي: يتطلب الوعي الانتباه ليس فقط لمحيطك، ولكن لأفكارك الخاصة أيضًا، فالوعي خطوة في حد ذاته، لكي تكون على دراية بأفكارك يجب أن تكون على دراية بوعيك الخاص، والوعي الخطوة الأولى الحاسمة نحو القوة الشخصية والإتقان الشخصي.

عدم إصدار الأحكام: ويعني النظر للأشياء كما هي، وليس النظر إليها باعتبارها خيرًا أو شرًا، من خلال الخبرات السابقة، أي التخلي عن حاجاتك إلى أن تسير الأمور في طريقك.

عدم ردة الفعل (عدم التفاعل): عند التفاعل مع شيء يعني أنه لم يعد لديك خيار وقد تكون ردة فعلك ليست الأفضل لك أو للآخرين، فقد تفقد الحضور والتوازن العقلي بمجرد الوقوع في تفضيلاتك، أو تتصرف بطريقة إما لا داعي لها أو ستندم عليها لاحقًا.

وحدد Langer (1989) أربع مكونات لليقظة وهي: البحث عن جديد، وتقديم الجديد، والارتباط، والمرونة، وأشار Hasker (2010) إلى أن التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الآنية، والانتاح والاستعداد والوعي بتجارب اللحظة الآنية مكونين لليقظة الذهنية، ولليقظة مكونان اثنان وهما الشعور الهادف مع الوعي في اللحظة الحالية، والمعالجات المعرفية لليقظة الذهنية أي الملاحظة دون إصدار أي حكم تقييمي حتى انتهاء المنبهات (Miller, 2011).

وفي دراسة Boroujeni (2020) حدد خمس مكونات لليقظة الذهنية، الملاحظة، والوصف، والعمل مع وعي، وعدم الحكم، وعدم التفاعل، وتكونت اليقظة العقلية في دراسة Iani et al (2017) من خمس مكونات، عدم التفاعل مع التجربة الداخلية، والملاحظة، والتصرف بوعي، والوصف.

ومن هنا يرى الباحث أنه لكي تحدث اليقظة الذهنية عند الشخص يجب أن يكون على وعي كامل بما يحدث حوله من أحداث، والتريث وانتظار الحدث دون إبداء ردة فعل تجبر الشخص أن يذهب باتجاه معين لا يريد الوصول إليه، وأن يقوم في النهاية باختيار ما يناسب طموحه وأهدافه.

وفيما يتعلق بأبعاد اليقظة الذهنية اختلفت الدراسات في تحديد هذه الأبعاد، يرى Geiger et al (2018) الوعي في الوقت الحاضر البعد الأول، والقبول اليقظ البعد الثاني، و Scott et al (2004) صنفها لبعدين هما التنظيم الذاتي للانتباه، والتوجه نحو الخبرة، وحسب Robert et al (2007) تكونت من أربع ابعاد، اليقظة للفوارق أو الاختلافات، الانفتاح على الحادثة، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المختلفة، وتتكون اليقظة الذهنية من أربعة أبعاد هي: الملاحظة الهادفة، والتصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (البديوي، 2018)، وصنفه Khoury et al (2021) لخمس أبعاد، هي: الانفصال عن التفكير التلقائي، والانتباه والوعي بالمشاعر والأحاسيس الجسدية، والتواصل مع الجسد، والتواصل بين العقل والوجسد، وقبول المشاعر والأحاسيس الجسدية.

فوائد اليقظة العقلية:

مع التطور الكبير في علم النفس دخل مفهوم اليقظة العقلية بقوة على ساحة علم النفس المعاصر، وشغلت أذهان الباحثين والمعالجين النفسيين المختصين بالتوجهات المعرفية والسلوكية، مما دفعهم للاهتمام الكبير بفوائد اليقظة العقلية (عبد الحسيب، عبدالباقي، و عويس، 2021).

حيث ممارسة اليقظة الذهنية يحد من التوتر والقلق (Farb et al,2007)، وهو ما أكدته دراسة (Vu,2023) على دور برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تقليل أعراض الاكتئاب والقلق وتحسين الأداء الأكاديمي وزيادة الوعي الذاتي وتحسين جودة النوم وتعزيز التركيز، وتعزز الذاكرة العاملة (Jha et al, 2010)، والرضا عن العلاقة حيث قدرة الشخص على توخي الحذر تساعد في التنبؤ بالرضا عن العلاقة أي القدرة على الاستجابة الجيدة لضغوط العلاقة والمهارة في توصيل مشاعر الفرد إلى الشريك، وتحمي من التأثيرات المجهدة عاطفيًا الناجمة عن مشاكل العلاقات، وترتبط إيجابيًا بقدرة الفرد على التعبير عن الذات في المواقف الاجتماعية (Davis, Daphne, Hayes, & Jeffrey, 2011).

واليقظة الذهنية تجعل الفرد قادرًا على إعادة التفكيير الذاتي الإيجابي، وأن يكون واقعي يركز على اللحظة الحالية، وتعديل عاداته غير السوية، وتحقيق التوازن والهدوء الداخلي، لجعله ذو مقدرة أكبر على التعبير عن الأفكار والمشاعر بطريقة إيجابية (Ocel,2017)، وتزيد اليقظة الذهنية الانتباه خلال الأنشطة الممارسة من قبل الفرد، حيث تطبق المهارات والمعارف المكتسبة بشكل فعال في الواقع، وتزيد الرغبة في المعرفة والانفتاح على الجديد (نعم الله، 2022)، ونتيجة الانتباه والوعي بالحظة الحالية، تقلل من الضغوطات والاجهاد لدى الفرد وزيادة الإنجاز الشخصي والرضا الوظيفي وجودة الحياة والعلاقات مع الآخرين(Ducer et al, 2020)، وتجعل الأفراد قادرين على إدارة بيئاتهم المحيطة بهم من خلال الإحساس بها (خشبة، 2018).

وأشار إبراهيم (2018) إلى العديد من فوائد اليقظة الذهنية وتلخصت في ما يلي :

1. تعزيز الصحة النفسية:

- تقليل مستويات القلق والتوتر.
- تحسين إدارة الانفعالات وتعزيز المرونة النفسية.
- الحد من أعراض الاكتئاب.

2. تحسين الصحة الجسدية:

- خفض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب.
- تحسين عمل الجهاز المناعي.
- تخفيف الألم المزمن والأعراض المرتبطة بالأمراض المزمنة.

3. دعم التكيف السلوكي:

- تقليل السلوكيات الاندفاعية.

- تحسين الاستجابة للمواقف الصعبة والضغوط بشكل إيجابي وبناء.

4. تحسين العلاقات الاجتماعية والمهارات العاطفية:

- تعزيز التعاطف والتفاهم من الآخرين.
- تحسين التفاعل الاجتماعي وتقوية العلاقات الشخصية.

5. رفع جودة الحياة:

- زيادة الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة.
- تعزيز الشعور بالهدف والإنجاز في الحياة اليومية.

6. تحسين الأداء الأكاديمي والمهني:

- تعزيز الإبداع والقدرة على التعلم
- زيادة الإنتاجية وتحقيق التوازن بين العمل والحياة.

الدراسات السابقة

بعد اطلاع الباحث على الأدب التربوي ومجموعة من الدراسات ذات العلاقة بالمهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية يمكن عرض الدراسات السابقة لهذه المواضيع على النحو الآتي:

أ- **الدراسات المتعلقة بالمهارات الحياتية:**

هدفت دراسة **عازم (2024)** التعرف على مستوى الكفاءة الانفعالية لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية، ومستوى المهارات الحياتية لديهم، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الانفعالية والمهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وبلغ حجم العينة (276) طالبًا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية، وتم اختيار العينة بالطريقة الطبقية العشوائية لطلاب المراحل الثانوية، وفقًا لمتغيري (الجنس، السنة الدراسية)،

وتكونت أداة الدراسة من مقياس الكفاءة الانفعالية وتكون من ثلاثة أبعاد وهي: (تعزيز الانفعالات الإيجابية، القدرة على توظيف الانفعالات، التعبير عن الانفعالات والسيطرة عليها)، ومقياس المهارات الحياتية تكون من ثلاث مهارات وهي: (مهارة التواصل والعلاقات الاجتماعية، مهارة حل المشكلات، مهارة استثمار الوقت)، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الكفاءة الانفعالية جاءت بمتوسط حسابي (3.15) وبدرجة متوسطة، كما أظهرت نتائج الدراسة أن المهارات الحياتية جاءت بمتوسط حسابي (3.52) وبدرجة متوسطة. كما كشفت الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين الكفاءة الانفعالية وبين والمهارات الحياتية، وتوصي الباحثة بضرورة عقد محاضرات لتوعية الطلبة في المرحلة الثانوية بمفهوم الكفاءة الانفعالية والمهارات الحياتية.

وقامت **ضمد (2024)** بدراسة على عينة تكونت من (30) طالبًا من قسم اللغة الإنجليزية في كلية التربية الأساسية، تم اختيارهم بشكل عشوائي، هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين ممارسة المهارات الحياتية والدفاعية لدى طلبة قسم اللغة الإنجليزية في كلية التربية الأساسية، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي: وجود علاقة إيجابية بين ممارسة المهارات الحياتية والدافعية للتعلم، حيث زيادة ممارسة المهارات الحياتية ترتبط بزيادة مستوى الدافعية.

هدفت دراسة **Bala et al (2024)** التعرف على مستويات المهارات الحياتية والإنجاز الأكاديمي ومعرفة العلاقة بين المهارات الحياتية والإنجازات الأكاديمية لطلاب المدارس الثانوية العليا في منطقة سونيبات، استخدم الباحثون أسلوب المسح الوصفي، وتم إجراء الدراسة على عينة من (100) طالب في المدارس الثانوية العليا، وأشارت النتائج إلى ما يلي: أن ما يقارب نصف الطلاب كانوا متوسطين في مهاراتهم الحياتية، وأكثر من نصف الطلاب يتمتعون بمستوى متوسط من التحصيل الأكاديمي، ووجود علاقة إيجابية مهمة بين المهارات الحياتية والتحصيل الأكاديمي لطلاب المدارس الثانوية، و كان الذكور أعلى من الإناث في المهارات الحياتية، والإناث أعلى من الذكور فيما يتعلق بتحصيلهن الأكاديمي.

قام **Khan et al (2021)** بدراسة هدفت لتحديد العلاقة بين المهارات الحياتية والإنجازات الأكاديمية بين طلاب الصحة والتربية البدنية على مستوى الجامعة في خيبر بختونخوا، باكستان، تكونت عينة البحث من (335)، (265) من الذكور و (70) من الإناث من تخصص الصحة والتربية البدنية، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي، وأشارت النتائج الى ما يلي: المهارات الحياتية (مهارات اتخاذ القرار، ومهارات الاتصال الشخصي، ومهارات تطير الهوية) لها ارتباط مهم بالإنجاز الأكاديمي بالإضافة إلى امتلاكها القدرة التنبؤية المطلوبة لتحديد متغير معيار الإنجاز الأكاديمي.

وهدفت دراسة **حامد و آخرون (2021)** التعرف على تأثير المدارس الرياضية في تنمية المهارات الحياتية لطلاب المرحلة الإعدادية، استخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي، واشتملت عينة البحث على (60) طالبًا من طلاب المرحلة الإعدادية بمدرسة الاتحاد الإعدادية، تراوحت أعمارهم من (13–15) عامًا وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتوصلت النتائج إلى أن المدارس الرياضية ساهمت بشكل إيجابي في تنمية المهارات الحياتية بشكل كامل في جميع مجالاتها.

هدفت دراسة **الحارثي (2021)** إلى استكشاف العلاقة بين المهارات الحياتية والضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة، بالإضافة إلى فحص الفروق في المهارات الحياتية لدى عينة من الطالبات استنادًا إلى متغيرات (الجامعة – التخصص – المستوى الدراسي) والتفاعل بينها، كما سعت إلى الكشف عن الفروق في الضغوط النفسية بين الطالبات بناءً على نفس المتغيرات والتفاعل بينها، وكذلك التنبؤ بالضغوط النفسية من خلال درجات المهارات الحياتية، شملت الدراسة عينة مكونة من(297) طالبة من جامعتي حفر الباطن وشقراء بمتوسط عمر (21.17) عامًا وانحراف معياري (1.89). وقد استخدمت الباحثة مقياسي المهارات الحياتية والضغوط النفسية، أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين المهارات الحياتية والضغوط النفسية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية بناءً على متغيرات (الجامعة – التخصص – المستوى الدراسي) والتفاعل بينها. كما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط

النفسية استنادًا إلى متغيري (الجامعة – التخصص)، بينما وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية حسب المستوى الدراسي. وأخيرًا، تبين إمكانية التنبؤ بالضغوط النفسية لدى الطالبات من خلال درجاتهن في المهارات الحياتية.

وقام **الحميري و حاج أمين (2020)** بدراسة لتحديد مستوى اكتساب طلبة كلية العلوم والآداب بضرورة للمهارات الحياتية وعلاقته بالتحصيل الدراسي لديهم، والتعرف إلى الفروق بين الطلبة تبعًا لمتغيرات النوع الاجتماعي، والتخصص، والتحصيل الدراسي، وتكونت العينة من (350) طالبًا وطالبة، وبينت النتائج أن غالبية أفراد العينة وبواقع (61.1%) اكتسبوا المهارات الحياتية بدرجة عالية، فيما بقية أفراد العينة اكتسبوها بدرجة متوسطة، واحتلت مهارات الاتصال الترتيب الأول بأهمية نسبية قدرها (89%)، يليها مهارات حل المشكلات واتخاد القرار (81%)، ثم مهارات التعلم الفعال (80%)، ثم مهارات تحمل المسؤولية الشخصية (79%)، فيما احتلت مهارات ثقافة وتقنية المعلومات المرتبة الأخيرة بأهمية نسبية قدرها (74%) وبدرجة اكتساب متوسطة. ولم تكن العلاقة دالة بين هذه المهارات والتحصيل الدراسي، وكانت الفروق دالة إحصائيًا في مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار، ولصالح الذكور، وفي مهارات ثقافة تقنية المعلومات لصالح الذكور ذوي التخصص العلمي، ولصالح الإناث الحاصلات على معدل دراسي ممتاز في التخصص الأدبي. ولم تكن دالة إحصائيًا في مهارات الاتصال، والتعلم الفعال، وتحمل المسؤولية الشخصية.

وهدفت دراسة **نوفل وآخرون (2020)** التعرف إلى استراتيجية إدارة بعض المهارات الحياتية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي للمراهقين، وتكونت المهارات الحياتية من ثلاث محاور (مواجهة الضغوط والانفعالات، والوعي الذاتي، واتخاذ القرار) وبين تفكيرهم الإيجابي بأبعاده الأربعة (التفاؤل والتوقعات الإيجابية، الشعور بالرضا والسماحة، الذكاء الوجداني، تقبل وتحمل المسؤولية)، كما هدفت الدراسة لدراسة العلاقة مع بعض المتغيرات، والكشف عن الفروق بين المراهقين لمتغير الجنس(ذكور واناث)، (أبناء العاملات وغير العاملات) في كل من المهارات الحياتية والتفكير الايجاب، واشتملت عينة الدراسة على (500) من المراهقين الذكور والإناث في مدينة شبين الكوم والقرى المجاورة، تم اختيار العينة بالطريقة صدفية من مستويات اجتماعية

مختلفة، وتوصلت النتائج إلى ما يلي: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المهارات الحياتية للمراهقين والتفكير الإيجابي عند مستوى الدلالة (0,01)، وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعض متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي(سن المراهق، عدد أفراد الأسرة، المرحلة الدراسية) والمهارات الحياتية على التوالي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين متغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي (سن المراهقة، المرحلة الدراسية، سن الوالدين ومستوى تعليم الام) والتفكير الإيجابي، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين متغيرات الدراسة (مستوى تعليم الاب، فئات الدخل الشهري) وكل من المهارات الحياتية والتفكير الإيجابي للمراهق.

هدفت **دراسة الزبدي (2020)** التعرف إلى درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين، والفروق فيها تبعًا لمتغيرات (اللعبة، الخبرة، المؤهل العلمي، اللعب في المنتخب، المشاركات الدولية، موقع اللاعب في الفريق). وأجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (207) لاعب، ومن أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة أن الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية كانت كبيرة بوزن نسبي للاستجابة (82.2%)، ولا توجد فروق في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية وفق متغير اللعبة، وتوجد فروق دالة في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية وفقًا لمتغير الخبرة في اللعب، وتوجد فروق في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية وعلى المجالات (العمل الفرقي، إدارة الوقت، المهارات الانفعالية، القيادة، حل المشاكل واتخاذ القرار) تعزى لمتغير المؤهل العلمي ولصالح اللاعبين ذوي المؤهل العلمي بكالوريوس فأعلى، و توجد فروق في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية تعزى إلى متغير اللعب في المنتخب الوطني ولصالح اللاعبين الذين لعبوا في المنتخب الوطني.

وقام **Lim et al (2019)** بدراسة عينة قوامها (899) طالبًا، على طلاب المدارس المتوسطة في كوريا، هدفت التعرف إلى فاعلية مقياس المهارات الحياتية الرياضية على طلاب المدارس المتوسطة والثانوية، وتم التحقق من المقياس على ثلاث مراحل وهي المرحلة الموضوعية للمقياس، والمرحلة الهيكلية للمقياس، وتم التأكد من أن جميع أجزاء المقياس كانت مناسبة والشكل الخارجي للمقياس، وأظهرت النتائج ما يلي:

المقياس يمكن استخدامه للحصول على نتائج المهارات الحياتية الرياضية في التربية البدنية أو الرياضية.

وقام بدراسة **Byju & Anitha (2019)** تهدف لمعرفة العلاقة بين المهارات الحياتية والقلق الأكاديمي لدى أطفال المدارس الثانوية العليا، استخدم الباحثون المنهج المسحي المعياري، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب في المدارس الثانوية العليا منطقة كولام، وكانت الأدوات المستخدمة في الدراسة مقياس تقييم المهارات الحياتية ومقياس القلق الأكاديمي، وكشفت الدراسة وجود ارتباط سلبي كبير بين المهارات الحياتية والقلق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية العليا.

الدراسات المتعلقة بالتفكير الإيجابي:

قامت **مصلح (2024)** بدراسة هدفت لمعرفة مستوى التفكير الإيجابي والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، والكشف عن طبيعة العلاقة بين الحصانة نفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، والكشف عن طبيعة الفروق في مستوى الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي تعزى لمتغيرات الجنس، الجامعة، مكان السكن، الدرجة العلمية، المستوى الدراسي، التخصص، وتكونت عينة البحث من (202) طالب وطالبة من الجامعات الفلسطينية، تم اختيارهم بشكل عشوائي، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي: مستوى التفكير الإيجابي والحصانة النفسية جاء بدرجة كبيرة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، وتوصلت لوجود علاقة بين الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

وأجرى **جمعة وآخرون (2024)** بدراسة على طلبة الجامعات الفلسطينية بغزة لتحديد العلاقة بين التفاؤل والتفكير الإيجابي، ولتحديد أهداف الدراسة استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، واشتملت عينة الدراسة على (389) طالب وطالبة الملتحقين بكليات السنة الرابعة بالجامعات الفلسطينية بغزة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التفاؤل كان مرتفعًا، ومستوى التشاؤم كان متوسطًا، ومستوى التفكير الإيجابي كان مرتفعًا،

وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين التفاؤل والتفكير الإيجابي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس، ودخل الاسرة، والجامعة، والمعدل.

وقام **عبدالله و آخرون (2024)** بدراسة هدفت المقارنة بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية، وشملت عينة الدراسة على (70) طالبًا من كلية التربية في جامعة زاخو تم اختيارهم بالطريقة العمدية، (40) طالبًا من قسم التربية الرياضية الممارسين للأنشطة الرياضية، (30) طالبًا من قسم علم النفس غير ممارسين للأنشطة الرياضية، تم استخدام المنهج الوصفي المرتبط بالمقارنات، وأظهرت النتائج: تمتع أفراد العينة بمستوى عالي من التفكير الإيجابي على عكس السلبي، وأظهرت النتائج تميز الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية بمستوى أعلى في التفكير الإيجابي من الطلاب غير الممارسين للأنشطة الرياضية.

وقام **شكر (2024)** بدراسة على عينة من (10) طلاب تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتمثلت أداة البحث باستخدام مقياس التفكير الإيجابي، للكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي وأداء الرمية الحرة لدى طلاب المرحلة الأولى بجامعة ديالي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين متغيرات البحث في التفكير الإيجابي ومستوى أداء الرمية الحرة لكرة السلة وبالاتجاه الطردي.

وهدفت دراسة **عوده (2024)** التعرف إلى مستوى التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية، والعلاقة بينهما، والفروق تبعًا لمتغير الجنس، وتكونت عينة الدراسة من (1000) طالب وطالبة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي: مستوى التفكير الإيجابي واليقظة العقلية كان مرتفعًا، ووجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي واليقظة العقلية، ولا توجد فروق دالة إحصائيًا في التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الجنس.

وقام **خليل و نصيف (2023)** بدراسة على عينة من (500) طالب من طلاب المرحلة المتوسطة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق أهداف بحثهما، وهدف البحث التعرف على: التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، الدافع المعرفي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، العلاقة بين التفكير الإيجابي والدافعية المعرفية لدى طلاب المرحلة المتوسطة، عن طريق بناء مقياس للتفكير الإيجابي، ومقياس الدافع المعرفي ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى تميز عينة البحث بالتفكير الإيجابي والدافعية المعرفية، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التفكير الإيجابي والدافعية المعرفية.

وأجرى **Yogasuria & Faslah & Yohana (2023)** دراسة هدفت التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي وقلق التحدث أمام الجمهور لدى طلاب المدرسة في جاكرتا، تكونت العينة من (100) طالب من المدرسة، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية النسبية، استخدم الباحث المنهج الكمي المسحي، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة سلبية بين التفكير الإيجابي وقلق التحدث أمام الجمهور، أي أنه كلما زاد التفكير الإيجابي لدى الطالب، انخفض مستوى قلق التحدث امام الجمهور.

وهدفت دراسة **Abis (2022)** تحديد العلاقة بين مهارات التفكير الإيجابي واتجاهات الروح الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، تكون مجتمع الدراسة من (690) لاعب كرة قدم في (30) فريق يتنافسون في الدوري الإقليمي للهواة الذي نظمه الاتحاد التركي لكرة القدم عام (2021–2022)، وتألفت العينة من (149) رياضيًا يشاركون في هذا الدوري، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي: مستوى مهارات التفكير الإيجابي واتجاهات الروح الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الهواة كان مرتفعًا، وتوصلت أيضًا لوجود علاقة ارتباط إيجابية بين الأبعاد الفرعية لمهارات التفكير الإيجابي واتجاهات الروح الرياضية.

قام **Hassan & Fahd (2022)** بدراسة هدفت التعرف على التفكير الإيجابي وعلاقته بأداء مهارة الطعن بسلاح أعمى لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، على عينة قوامها (93) طالبًا من المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة تكريت،

وأظهرت النتائج أن التفكير الإيجابي له أهمية فعالة وإيجابية في دقة أداء مهارة الطعن نتيجة ظهور علاقة ارتباطية دالة بينهما.

وقامت **لشهب (2021)** بدراسة على عينة (30) تلميذًا من التلاميذ الموهوبين رياضيًّا وحاصلين على ألقاب محلية أو وطنية، تم اختيارهم بطريقة قصدية من بين تلاميذ الثانوية في الجزائر، وذلك لدراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي بالفاعلية الذاتية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى التلميذ الثانوي الموهوب رياضيًّا، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى تمتع التلاميذ بمستوى مرتفع بالتفكير الإيجابي والدافعية للإنجاز الرياضي ومستوى متوسط للفاعلية الذاتية الأكاديمية، كما بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين التفكير الإيجابي ودافع إنجازه الرياضي، وبينت علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية الأكاديمية للتلميذ الموهوب رياضيًّا.

وأجرت **لعياضي وشرابشة (2021)** دراسة هدفت التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي ومستوى الطموح لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية، ومعرفة إن كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد العينة حول التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة عشوائية قدرت بـ (54) أستاذًا وأستاذةً في ثانويات ولاية المسيلة، وتم استخدام استمارة الاستبيان كأداة للدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي: توجب علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين التفكير الإيجابي ومستوى الطموح لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بثانويات ولاية المسيلة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد العينة حول التفكير الإيجابي تعزى لمتغير كل من الجنس، والمؤهل العلمي، و سنوات الخبرة.

الدراسات المتعلقة باليقظة العقلية:

هدفت دراسة **إبراهيم و محمد (2024)** إلى دراسة اليقظة الذهنية والتفاخر الأصيل، على عينة مكونة من (400) عضو من أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية متساوية من

مجتمع البحث وفق متغير الجامعة (جامعات حكومية) (200) عضو و (كليات أهلية) (200) عضو، و(200) ذكر و (200) أنثى، واظهرت النتائج ما يلي: يتمتع أعضاء الهيئة التدريسية بمستوى عالٍ من اليقظة الذهنية، وعدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس، وظهور فروق للقب العلمي لصالح (أستاذ) وظهور فروق لنوع التعليم لصالح التعليم الحكومي، والعلاقة الطردية بين اليقظة الذهنية والتفاخر الأصيل.

وهدفت دراسة **شهلاء (2024)** إلى استقصاء تأثير برنامج تدريبي يعتمد على اليقظة الذهنية في تحسين الأداء الهجومي لدى لاعبي منتخب أشبال العراق لكرة اليد، المشارك في البطولة العربية بالنجف الأشرف 2024، اعتمدت الدراسة المنهج التجريبي لتحديد أثر البرنامج من خلال قياسات دقيقة وتجارب ميدانية، تألف مجتمع البحث من لاعبي أندية كرة اليد للأشبال في العراق، وتم اختيار عينة مكونة من (14) لاعبًا من المنتخب الوطني، قُسموا إلى مجموعتين متساويتين: مجموعة تجريبية مكونة من (7) لاعبين خضعت للبرنامج التدريبي، ومجموعة ضابطة مكونة من (7) لاعبين لم تخضع للتدريب. لتحقيق التكافؤ بين المجموعتين، تم إجراء تحليل للعمر، الأداء الهجومي السابق، ومستوى اليقظة الذهنية (المتمثل في الانتباه والتركيز أثناء اللعب)، تضمن البرنامج التدريبي تمارين متنوعة لتعزيز اليقظة الذهنية، مثل تمارين الانتباه، التركيز، الحس الصعب، والتجاوب السريع، وتم تنفيذه على مدى أربعة أسابيع بواقع (8) جلسات تدريبية، كما تم تطوير اختبار خاص لقياس الأداء الهجومي المرتبط بتأثير البرنامج التدريبي، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الأداء الهجومي بعد تطبيق البرنامج التدريبي، مما يؤكد فعالية البرنامج المستند إلى اليقظة الذهنية في تحسين أداء اللاعبين الهجومي خلال البطولة، بناءً على ذلك، توصي الدراسة بتطبيق برامج تدريبية مماثلة لتطوير أداء اللاعبين في مختلف الفئات العمرية.

وقام **Bordbar et al (2024)** بدراسة هدفت التعرف على تأثير اليقظة الذهنية على التحصيل الأكاديمي مع الدور الوسيط للقدرة على التكيف بين الطلاب في جامعة جيروفت للعلوم الطبية في جنوب إيران، تكونت العينة من (290) طالبًا من مختلف المجالات في الجامعة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي والنمذجة البنائية لتحليل البيانات، وأظهرت النتائج ما يلي: أن اليقظة الذهنية تؤثر بشكل

إيجابي على تحصيلهم الأكاديمي، تؤثر اليقظة الذهنية بشكل إيجابي على قدرة الطلاب على التكيف، وتظهر النتائج قدرة الطلاب على التكيف تؤثر بشكل إيجابي على التحصيل الأكاديمي للطلاب، واليقظة الذهنية لها تأثير إيجابي كبير على تحصيلهم الأكاديمي من خلال الدور الوسيط للقدرة على التكيف.

وقام **سامي وآخرون (2022)** بدراسة هدفت إلى بناء مقياس اليقظة العقلية للسباحين، وتكونت عينة البحث من (18) سباحًا (10 ذكور و8 إناث) من سباحي قطاع البطولة بمحافظة الدقهلية للموسم الرياضي (2021/2020)، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي)، وأشارت النتائج إلى ما يلي: تم بناء مقياس اليقظة العقلية للسباحين، وقد توصل الباحث إلى (5) محاور و(65) عبارة وهي: المحور الأول الملاحظة اشتمل على (13) عبارة، المحور الثاني التمييز اليقظ اشتمل على (14) عبارة، المحور الثالث التصرف بوعي اشتمل على (13) عبارة، المحور الرابع الانفتاح على الجديد اشتمل (13) عبارة، والمحور الخامس الوعي بوجهات النظر المتعددة اشتمل على (12) عبارة، وللمقياس درجة استجابة وفقًا لميزان تقدير ثلاثي: دائمًا – أحيانًا– أبدًا، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (195) درجة كحد أقصى و(65) درجة كحد أدنى ويمكن جمع درجات كل محور من المحاور على حدة.

وقام **كرش وموسى (2022)** بدراسة على لاعبات كرة الطائرة والتي تكونت من (13) لاعبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وهدفت الدراسة التعرف على علاقة اليقظة الذهنية بدقة الأداء المهاري لدى لاعبات الكرة الطائرة والتعرف على إسهام اليقظة الذهنية بدقة الأداء المهاري لدى عينة البحث، وتم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لإظهار النتائج المطلوبة والتي تمثلت بما يلي: امتلاك لاعبات الكرة الطائرة لليقظة الذهنية، ولليقظة الذهنية علاقة ارتباط معنوية في أداء بعض المهارات الأساسية المختارة في البحث وهي (الإرسال المتموج، وحائط الصد، والضرب الساحق)، وتم التوصل إلى معادلات تنبؤيه وخاصة من خلال إسهام اليقظة الذهنية في أداء بعض المهارات الأساسية المذكورة.

وقام **أمين والجبوري (2020)** بدراسة هدفت إلى تقييم مستوى اليقظة العقلية للاعبي كرة السلة في العراق، وتكونت عينة البحث من (60) لاعبًا للموسم الرياضي (2019–2020) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي، ووضع الباحثان مستويات لمقياس اليقظة العقلية وتطبيقه على لاعبي كرة السلة المتقدمين في العراق، واستخدم الباحثان التحليل الاحصائي المناسب وأظهرت النتائج ما يلي: وضع خمس مستويات لمقياس اليقظة العقلية، تمتع أغلبية لاعبي كرة السلة المتقدمين في العراق بمستوى متوسط في مقياس اليقظة العقلية، وأوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بالجانب العقلي للاعبي كرة السلة المتقدمين والألعاب الأخرى.

قام **شاهين وريان (2020)** بدراسة على عينة مكونة من (251) طالبًا وطالبة، تم اختيارهم بطريقة طبقية من جميع طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدم المفتوحة في الخليل، خلال الفصل الدراسي الأول من العام 2018/2017، وهدفت التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق أداتي الدراسة بعد التأكد من صدقهما وثباتهما، وأظهرت النتائج ما يلي: مستوى اليقظة العقلية جاء بشكل عام بدرجة مرتفعة، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية وفقًا لمتغير الحالة الوظيفية لصالح العاملين، في حين لم تكن الفروق دالة لمتغيرات الجنس والتخصص والحالة الاجتماعية، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين مستوى اليقظة العقلية ككل ومهارات حل المشكلات.

تهدف دراسة **البيومي ودويدار (2020)** إلى دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية لدى عينة من مدربي الرياضات الفردية والجماعية، استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة الدراسة، شملت العينة الإجمالية 95 مدربًا، منهم 24 مدربًا للرياضات الجماعية و71 مدربًا للرياضات الفردية، كما تم اختيار عينة استطلاعية تضم 23 مدربًا (9 للرياضات الجماعية و14 للرياضات الفردية) بالطريقة العشوائية، تم الاعتماد على أدوات بحثية أعدها الباحثان، تضمنت: مقياس اليقظة العقلية ومقياس الضغوط النفسية، توصلت الدراسة إلى نتائج رئيسة، منها: تحقيق مقياسي اليقظة العقلية والضغوط النفسية لمعاملات صدق

وثبات مرتفعة، صلاحية المقياسين لقياس مستوى اليقظة العقلية والضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية والجماعية، وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية ومستوى الضغوط النفسية لمدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية.

هدفت دراسة **العزاوي (2020)** إلى تقييم مستوى كل من اليقظة العقلية، اللياقة البدنية، الحكمة، والثقة الانفعالية لدى حكام لعبتي كرة السلة وكرة اليد، إضافة إلى دراسة الفروق بين الحكام في هذه المتغيرات. كما تناولت بحث قوة واتجاه العلاقات بين هذه المتغيرات لدى العينة ككل، اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية نظرًا لملاءمته طبيعة وأهداف الدراسة، شمل مجتمع البحث حكام الدرجة الأولى لكرة السلة وكرة اليد، وبلغ عددهم الإجمالي (95) حكمًا، أعدت الباحثة ثلاثة مقاييس لقياس المتغيرات المدروسة، حيث تم تعريب مقياسي "اليقظة العقلية" و"الحكمة"، وإعادة صياغتهما بما يتناسب مع العينة المستهدفة، بالإضافة إلى تصميم مقياس "الثقة الانفعالية"، تم التحقق من صلاحية المقاييس من خلال آراء الخبراء والمختصين واعتماد الوسائل الإحصائية المناسبة لتأكيد موثوقيتها، بعد تطبيق المقاييس وإجراء اختبارات اللياقة البدنية وتحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS، أظهرت النتائج أن الحكام يتمتعون بمستوى جيد من اليقظة العقلية، الحكمة، والثقة الانفعالية، مما يساهم في تحسين أدائهم أثناء إدارة المباريات، كما تبين أن حكام كرة السلة وكرة اليد يتمتعون بمستويات متقاربة في المتغيرات النفسية، مع تفوق طفيف لحكام كرة اليد في اللياقة البدنية، في ضوء هذه النتائج، أوصت الباحثة بضرورة الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد قوائم بالسمات النفسية المطلوبة للحكام، واستخدام هذه المقاييس كاختبارات نفسية بجانب الاختبارات النظرية والعملية في عمليات انتقاء الحكام وتطوير برامجهم التدريبية.

قام **Amemiya & Sakairi (2017)** بدراسة هدفت التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية للرياضيين وانخفاض الأداء المستقبلي، تكونت العينة من (116) رياضيًا جامعيًا(ذكور (63)، إناث (53)، غير معروف (3) ، استخدم الباحثان الطريقة المسحية، وأظهرت النتائج أن اليقظة الذهنية للرياضيين مرتبطة بشكل أحادي

الاتجاه بانخفاض الأداء، أي أن زيادة اليقظة الذهنية قد تكون فعالة لمنع ضعف الأداء الرياضي نتيجة العوامل النفسية.

التعليق على الدراسات السابقة:

أ-الدراسات المتعلقة بالمهارات الحياتية:

- أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن الدرجة الكلية للمهارات الحياتية كانت كبيرة مثل: دراسة (الزبدي، 2020)، ودراسة (الحميري وحاج أمين، 2020) وكانت الدرجة متوسطة في دراسة كل من: (Bala et al, 2024)، ودراسة (عازم، 2024).
- أشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة سلبية بين المهارات الحياتية والمتغيرات الأخرى مثل: دراسة (الحارثي،2021) حيث كانت العلاقة سلبية بين المهارات الحياتية والضغوط النفسية، ودراسة (Byju & Anitha, 2019) حيث كان هناك علاقة ارتباط سلبية كبيرة بين المهارات الحياتية والقلق الأكاديمي.
- أشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة إيجابية بين المهارات الحياتية والمتغيرات الأخرى مثل: دراسة (نوفل وآخرون، 2020) حيث كانت العلاقة ارتباطية إيجابية بين المهارات الحياتية والتفكير الإيجابي، ودراسة (عازم، 2024) حيث كانت العلاقة ارتباطية بين الكفاءة الانفعالية وبين المهارات الحياتية، ودراسة (ضمد، 2024) حيث كانت العلاقة إيجابية بين ممارسة المهارات الحياتية والدافعية للتعلم، ودراسة (Khan et al,2021) و(Bala et al,2024) حيث كانت هناك علاقة بين المهارات الحياتية والانجاز الاكاديمي.
- وقامت دراسات ببناء مقياس المهارات الحياتية مثل: دراسة (Lim, Kwon, Yang, Yun, & Bae, 2019)

- و أظهرت نتائج بعض الدراسات إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الخبرة: مثل دراسة (الزبدي، 2020).

ب-الدراسات المتعلقة بالتفكير الإيجابي:

- أشارت بعض الدراسات إلى أن الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي كانت كبيرة مثل: (لشهب، 2021)، ودراسة (مصلح، 2024؛ جمعة، القصاص، و شبير، 2024؛ عبدالله، محمد، و إسماعيل، 2024؛ عودة أ.، 2024؛ Abis, 2022)

- أشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة سلبية بين التفكير الإيجابي والمتغيرات الأخرى مثل: دراسة (Yogasuria, Faslah, & Yohana, 2023).

- أشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي والمتغيرات الأخرى مثل: دراسة (لشهب، 2021) بين التفكير الإيجابي ودافع الإنجاز الرياضي ودافع الفاعلية الذاتية الأكاديمية، ودراسة (لعياضي وشرابشة،2021) بين التفكير الإيجابي ومستوى الطموح، ودراسة (خليل ونصيف، 2023) بين التفكير الإيجابي والدافعية المعرفية، ودراسة (مصلح، 2024) بين التفكير الإيجابي والحصانة النفسية، ودراسة (جمعة وآخرون، 2024) بين التفكير الإيجابي والتفاؤل، ودراسة (شكر، 2024) التفكير الإيجابي وأداء الرمية الحرة في كرة السلة، ودراسة (عودة، 2024) بين التفكير الإيجابي واليقظة العقلية، ودراسة (Hassan & Fahd,2022) بين التفكير الإيجابي وأداء مهارة الطعن، ودراسة (Abiss,2022) بين التفكير الإيجابي واتجاهات الروح الرياضية.

- وأشارت دراسات إلى المقارنة بين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين مثل: دراسة (عبدالله وآخرون، 2024) وأظهرت أن الممارسين للأنشطة الرياضية أعلى في التفكير الإيجابي من غير الممارسين.

- وقامت بعض الدراسات بدراسة الفروق الدالة إحصائيًا في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الخبرة مثل: دراسة (لعياضي و شرابشة، 2021).

ج-الدراسات المتعلقة باليقظة العقلية:

- أظهرت بعض الدراسات أن الدرجة الكلية لليقظة العقلية كانت كبيرة مثل: دراسة (شاهين وريان، 2020)، ودراسة (إبراهيم ومحمد، 2024)، و كانت متوسطة في بعض الدراسات مثل : دراسة (امين و الجبوري، 2020؛ العزاوي، 2020).

- أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات الأخرى مثل: دراسة (Amemiya & Sakiri, 2017) بين اليقظة الذهنية وانخفاض الأداء الرياضي ودراسة (البيومي ودويدار، 2020) بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية.

- أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات الأخرى مثل: دراسة (شاهين وريان، 2020) بين اليقظة العقلية ومهارات حل المشكلات، ودراسة (إبراهيم ومحمد، 2024) بين اليقظة الذهنية و التفاخر الأصيل، ودراسة (كرش وموسى، 2022) بين اليقظة العقلية والأداء المهاري، ودراسة (Bordbar et al,2024) بين اليقظة الذهنية والتحصيل الأكاديمي والقدرة على التكيف.

- أظهرت بعض الدراسات فعالية برنامج يعتمد على اليقظة الذهنية في تحسين الأداء الهجومي لدى لاعبي أشبال كرة اليد مثل: دراسة (محمد ش.، 2024).

- وقامت بعض الدراسات ببناء مقياس اليقظة العقلية مثل : دراسة (سامي وآخرون، 2022) ببناء مقياس اليقظة العقلية للسباحين.

د-**التعقيب العام على الدراسات السابقة وميزة الدراسة الحالية:**

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة تبين للباحث ما يلي:

- استفاد الباحث في المنهجية العلمية والمعالجات الإحصائية ومناقشة النتائج والإرشاد في الوصول الى بعض المراجع.
- استفاد الباحث من الدراسات السابقة في الاطلاع على أدوات القياس وتحديد المجالات والفقرات في هذه الدراسة، وبالتالي كانت مساعدة في التوصل لأدوات القياس.

وامتازت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة فيما يلي:

- من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة لم يتوصل إلى أية دراسات تناولت العلاقة بين الموضوعات قيد الدراسة بصورة مجتمعة، وبالتالي تعد مميزة في تناول المواضيع الثلاثة مجتمعة.
- ندرة الدراسات التي تناولت العامل الوسيط باستخدام تحليل المسار Path- Analysis بين المتغيرات الثلاث، وبالتالي تمتاز الدراسة الحالية بالجمع بين هذه المتغيرات ودراسة العلاقة بينهما.
- تناولت هذه الدراسة متغيرات نادرًا ما تم تناولها في الرياضة (درجة الاحتراف، الخبرة في اللعب، مركز اللاعب).
- يتوقع من خلال دراسة العلاقات بين المتغيرات التوصل لتوصيات تفيد الفرق في الجانب النفسي وتطوير أداء اللاعبين.

مصطلحات الدراسة والتعريفات الإجرائية

نموذج المعادلة البنائية (النمذجة البنائية) Structural Equation Model (SEM): الأسلوب الذي يستخدم لتحديد وتقدير العلاقات السببية الخطية بين المتغيرات، وتتضمن كلا من المتغيرات المقاسة (المشاهدة) (Observed Variables)، والمتغيرات الكامنة. (Laten Variables) (MacCallum & Austin, 2000)

المهارات الحياتية الرياضية: هي المهارات الحياتية الخاصة في المجال الرياضي والمتمثلة في: العمل الفرقي، ووضع الأهداف، وإدارة الوقت، والمهارات الانفعالية، والاتصال الشخصي، والمهارات الاجتماعية، والقيادة، وحل المشكلات واتخاذ القرار (Cronin & Allen, 2017).

أما التعريف الإجرائي: يقصد فيه الدرجة التي يحصل عليها لاعبو كرة القدم في فلسطين على أداة قياس المهارات الحياتية التي تم استخدامها في الدراسة الحالية.

التفكير الايجابي: هو النظر للأمور المستقبلية نظرة إيجابية من خلال برمجة العقل وإكسابه مهارات نفسية لمواجهة المشكلات وحلها (بنت عمر، 2021).

أما التعريف الإجرائي: يقصد فيه الدرجة التي يحصل عليها لاعبو كرة القدم في فلسطين على أداة قياس التفكير الإيجابي التي تم استخدامها في الدراسة الحالية.

اليقظة العقلية: هي نشاط عقلي يكون به الفرد على وعي كامل بمشاعره وأفكاره ومعتقداته في لحظة حدوثه دون إصدار أي أحكام عليها (عبدالمجيد أ.، 2021).

أما التعريف الإجرائي: يقصد به الدرجة التي يحصل عليها لاعبو كرة القدم في فلسطين على أداة قياس اليقظة العقلية التي تم استخدامها في الدراسة الحالية.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

يعد الإعداد التربوي والنفسي للاعبين من المتطلبات الأساسية لتكامل نجاحه الرياضي والاجتماعي، ويُنظر إلى هذا الإعداد على أنه عامل حاسم في تعزيز المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية، مما يسهم في رفع الأداء على المستويين الشخصي والمهني وتؤكد دراسة Weinberg &Gould (2020), Smith & Bar-Eli (2007) أن الإعداد النفسي السليم للاعبين يلعب دورًا محوريًا في تحسين قدرتهم على مواجهة التحديات داخل وخارج الملعب، وتناولت بعض الدراسات متغيرات الدراسة بشكل منفصل

مثل (الزبدي، 2020) للمهارات الحياتية الرياضية، و(شكر،2024) لتفكير الإيجابي، و(أمين والجبوري، 2020) لليقظة العقلية، وبعد متابعة الباحث لهذه الدراسات ومشاهدته لمباريات كرة القدم ظهرت لديه رؤية اهتمام المدربين بالجوانب البدنية والتكتيكية والفوز في المباريات مع عدم الاهتمام بالجانب التربوي والنفسي بشكل كافي، ومن هنا كان الاهتمام في دراسة هذه المتغيرات مع بعضها ومعرفة العلاقة بينهما وتأثير رياضة كرة القدم على هذه المتغيرات وكيفية نقلها للحياة الواقعية للاعبين، إضافة إلى نقص الدراسات التي اهتمت بالنمذجة البنائية من خلال دراسة المواضيع قيد الدراسة، وبناء عليه يمكن إيجاز مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟
2. ما درجة التفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟
3. ما درجة اليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟
4. ما العلاقة بين المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟ وما أفضل نموذج بنائي للوساطة في ضوء العلاقة بينها؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية الرياضية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيرات درجة الاحتراف، والخبرة، ومركز اللعب؟
6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الايجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى الى متغيرات درجة الاحتراف، والخبرة، ومركز اللعب؟
7. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيرات درجة الاحتراف، والخبرة، ومركز اللعب؟

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى ما يلي:

1. تحديد درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.
2. تحديد درجة التفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.
3. تحديد درجة اليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.
4. تحديد العلاقة بين المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، وأفضل نموذج بنائي للوساطة في ضوء العلاقة بينها.
5. معرفة الفروق في المهارات الحياتية الرياضية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغيرات درجة الاحتراف، والخبرة، ومركز اللعب.
6. معرفة الفروق في التفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغيرات درجة الاحتراف، والخبرة، ومركز اللعب.
7. معرفة الفروق في اليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغيرات درجة الاحتراف، والخبرة، ومركز اللعب.

أهمية الدراسة

يمكن إيجاز أهمية الدراسة فيما يلي:

– الشمولية في الدراسة الحالية من حيث تناولها ثلاثة متغيرات مجتمعة متمثلة في المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، والتي يجمعها الجانب المشرق من شخصية اللاعبين، وبالتالي فإن دراساتها تسهم في إكساب المدربين معلومات تساعدهم في مراعاتها عند التدريب.

- تسهم الدراسة في تحديد المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، وبالتالي معرفة جوانب القوة، والعمل على تعزيزها وجوانب الضعف والعمل على علاجها.

- تسهم الدراسة في التوصل إلى أنسب نموذج بنائي يوضح العلاقات والتأثيرات المتداخلة والاتجاهات السببية، بين المتغيرات قيد الدراسة.

- تسهم الدراسة الحالية في تحديد تأثير متغيرات درجة الاحتراف، والخبرة، ومركز اللعب في المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.

- يتوقع من خلال الإطار النظري والدراسة الميدانية إغناء المكتبة العربية، وإفادة الباحثين في إجراء دراسات مشابهة على متغيرات أخرى.

حدود الدراسة

التزم الباحث أثناء إجراء الدراسة بالحدود الآتية:

- الحد البشري: اقتصرت الدراسة على لاعبي كرة القدم الاحتراف الكلي والاحتراف الجزئي في فلسطين.
- الحد المكاني: مقرات الأندية الرياضية للمحترفين في المحافظات الشمالية من فلسطين.
- الحد الزماني: تم إجراء هذه الدراسة في الموسم الرياضي 2023 / 2024م.
- الحد الموضوعي: اقتصرت الدراسة على دراسة المهارات الحياتية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.
- الحد المفاهيمي: اقتصرت على التعريفات الإجرائية في الدراسة.
- الحد الإجرائي: تحددت نتائج الدراسة بدرجة صدق وثبات أدوات القياس المستخدمة في الدراسة، وموضوعية ودقة استجابة عينة الدراسة على فقرات أدوات القياس، وحسن درجة تمثيل العينة لمجتمع الدراسة.

الفصل الثاني

الطريقة والإجراءات

تطرق الباحث في الفصل الحالي إلى الوصف لمنهج الدراسة، ومجتمع الدراسة، وعينتها، وأدوات الدراسة وخصائصها العلمية، ومتغيرات الدراسة واجراءاتها، والمعالجات الإحصائية، وفيما يلي البيان لذلك:

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وصوره الارتباطية والتحليلية، وذلك نظرًا لملاءمتهم طبيعية الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع اللاعبين المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية من فلسطين للاحتراف الكلي والجزئي والبالغ عددهم (640) لاعبًا، موزعين تبعًا للاحتراف الكلي (312) لاعبًا، والاحتراف الجزئي (328) لاعبًا، وذلك وفق سجلات الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الموسم الرياضي 2023–2024 م.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (257) لاعبًا من أندية المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية من فلسطين، موزعين تبعًا للاحتراف الكلي (124) لاعبًا، والاحتراف الجزئي (133) لاعبًا، وتم اختيارهم بالطريقة الطبقية – العشوائية من مجتمع الدراسة، وتمثل العينة ما يقارب نسبته (40%) من مجتمعها، والجدول رقم (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة تبعًا لمتغيراتها الديموغرافية.

جدول (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقًا لمتغيراتها الديموغرافية (ن= 257).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
درجة الاحتراف	كلي	124	48.2
	جزئي	133	51.8
	المجموع	**257**	**%100**
الخبرة في اللعب	أقل من 5 سنوات	91	35.4
	5–10 سنوات	90	35.0
	أكثر من 10 سنوات	76	29.6
	المجموع	**257**	**%100**
مركز اللعب	دفاع	101	39.3
	وسط	94	36.6
	هجوم	39	15.2
	حارس مرمى	23	8.9
	المجموع	**257**	**%100**

أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها تم استخدام ثلاث أدوات للدراسة، حيث تقيس الأداة الأولى المهارات الحياتية الرياضية وتقيس الأداة الثانية التفكير الإيجابي، أما الأداة الثالثة تقيس اليقظة العقلية، وفيما يلي عرض لذلك:

أولًا: أداة قياس المهارات الحياتية الرياضية:

بعد اطّلاع الباحث على الدراسات السابقة التي تناولت المهارات الحياتية في مختلف المجالات، تم الاعتماد على دراسة (Lorcan & Justine, 2017) ، ودراسة (راضي وحميدي، 2007)، ودراسة (الزبيدي، 2019)، ودراسة (البهنساوي، 2020)، لبناء أداة قياس المهارات الحياتية في المجال الرياضي، حيث تكونت الاداة في صورتها الأولية من (50) فقرة موزعة على (8) مجالات، وبعد عرضها على مجموعة من المحكمين

الخبراء (ملحق، ب) ، أصبحت في صورتها النهائية مكونة من (41) فقرة موزعة على (8) مجالات وهي: (ملحق، ج)

- مجال العمل الفرقي واشتمل على (6) فقرات من (1–6)
- مجال تحديد الأهداف واشتمل على (5) فقرات من (7–11)
- مجال إدارة الوقت واشتمل على (5) فقرات من (12–16)
- مجال المهارات الانفعالية واشتمل على (4) فقرات من (17–20)
- مجال الاتصال الشخصي واشتمل على (5) فقرات من (21–25)
- مجال المهارات الاجتماعية واشتمل على (6) فقرات من (26–31)
- مجال القيادة واشتمل على (5) فقرات من (32–36)
- مجال حل المشاكل واتخاذ القرار واشتمل على(5) فقرات من (37–41)

وتكون سلم الاستجابة من خمس استجابات كما تم إعدادها بطريقة ليكرت للسلم الخماسي وهي: درجة كبيرة جدًا (5) درجات، درجة كبيرة (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة قليلة (درجتان)، درجة قليلة جدًا (درجة واحدة).

- **صدق الاداة:**

للتأكيد على صدق الأداة بعد تحكيمها، تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (30) لاعبًا من المحترفين لكرة القدم بواقع (15) لاعبًا من درجة الاحتراف الكلي، و(15) لاعبًا من درجة الاحتراف الجزئي، وذلك للتحقق من صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity) للأداة باستخراج قيم معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coeffiicent) بين الفقرات والمجالات والدرجة الكلية للأداة، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

تشير نتائج الجدول رقم (2) ملحق (د) أن قيم معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية لمجالاتها التي تنتمي إليها تراوحت ما بين (0.73–0.90)، وتراوحت قيم معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للأداة ما بين (0.53–0.84)، أما بين المجالات والدرجة الكلية للأداة تراوحت قيم الارتباط ما بين (0.85–0.92)، وجميعها كانت دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) وتدل على صدق الأداة في قياس ما وضعت لأجله.

- **ثبات أداة قياس المهارات الحياتية الرياضية:**

لاستخراج الثبات للأداة تم استخدام معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) للعينة الاستطلاعية كما يظهر في الجدول رقم (3).

جدول (3)

معاملات الثبات لأداة قياس المهارات الحياتية الرياضية.

الرقم	المجالات	عدد الفقرات	معامل الثبات
1	**العمل الفرقي**	6	0.87
2	**تحديد الاهداف**	5	0.90
3	**إدارة الوقت**	5	0.88
4	**المهارات الانفعالية**	4	0.93
5	**الاتصال الشخصي**	5	0.85
6	**المهارات الاجتماعية**	6	0.87
7	**القيادة**	5	0.88
8	**حل المشكلات واتخاذ القرار**	5	0.91
	الأداة ككل	**1– 41**	**0.92**

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) أن معامل الثبات لأداة قياس المهارات الحياتية الرياضية وصل إلى (0.92)، وأن قيم الثبات لمجالاتها تراوحت ما بين (0.85– 0.93)، وهي قيم جيدة تدل على ثبات الاداة وصلاحيتها لتحقيق أغراض الدراسة.

ثانيًا: أداة قياس التفكير الإيجابي:

بعد اطلاع الباحث على الدراسات السابقة تم الاعتماد على أداة قياس التفكير الإيجابي في دراسة (إبراهيم، 2021) نظرًا لملائمتها وتناسبها مع الدراسة الحالية، وتم عرضها على المحكمين الخبراء وأبدوا موافقتهم على هذه الأداة وتناسبها مع الدراسة الحالية، وتكونت أداة الدراسة من (30) فقرة موزعة على (6) مجالات وهي: (ملحق، أ)

- مجال التفاؤل واشتمل على (5) فقرات من (1-5)
- مجال فعالية الذات واشتمل على (5) فقرات من (6-10)
- مجال ضبط النفس واشتمل على (5) فقرات من (11-15)
- مجال الذكاء الوجداني واشتمل على (5) فقرات من (16-20)
- مجال حديث الذات الإيجابي واشتمل على(5) فقرات من (21-25)
- مجال المرونة واشتمل على (5) فقرات من (26-30)

وتكون سلم الاستجابة من خمس استجابات كما تم إعدادها بطريقة ليكرت للسلم الخماسي وهي: درجة كبيرة جدًا (5) درجات، درجة كبيرة (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة قليلة (درجتان)، درجة قليلة جدًا (درجة واحدة).

- **صدق أداة قياس التفكير الإيجابي:**

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity) للأداة باستخراج قيم معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coeffiicent) بين الفقرات والمجالات والدرجة الكلية للأداة لنفس العينة الاستطلاعية، ونتائج الجدول رقم (4) تبين ذلك.

تشير نتائج الجدول رقم (4) ملحق (د) إلى أن قيم معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية لمجالاتها المنتمية إليها تراوحت ما بين (0.66− 0.91)، وتراوحت قيم معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للأداة ما بين (0.64− 0.90)، أما بين المجالات والدرجة الكلية للمقياس تراوحت الارتباط ما بين (0.84− 0.93)، وجميعها كانت دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) وتدل على صدق الاداة في قياس ما وضعت لأجله.

- **ثبات أداة قياس التفكير الإيجابي:**

لتحديد ثبات الاداة تم استخدام معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) للعينة الاستطلاعية كما يظهر في الجدول رقم (5).

جدول (5)

معاملات الثبات لمقياس التفكير الإيجابي .

الرقم	المجالات	عدد الفقرات	معامل الثبات
1	**مجال التفاؤل**	5	0.86
2	**مجال فعالية الذات**	5	0.90
3	**مجال ضبط النفس**	5	0.88
4	**مجال الذكاء الوجداني**	5	0.86
5	**مجال حديث الذات الايجابي**	5	0.90
6	**مجال المرونة**	5	0.88
	الأداة ككل	**30 −1**	**0.92**

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) أن معامل الثبات لأداة قياس التفكير الإيجابي وصل إلى (0.92)، وأن قيم الثبات لمجالاته تراوحت ما بين (0.86– 0.90)، وهي قيم جيدة تدل على ثبات الأداة وصلاحيتها لتحقيق أغراض الدراسة.

ثالثًا: أداة قياس اليقظة العقلية:

تم الاعتماد على أداة (عودة، 2024) لقياس اليقظة العقلية نظرًا لملائمتها لطبيعة الدراسة، وتم عرضها على المحكمين الخبراء وأبدوا موافقتهم على هذه الأداة وتناسبها مع الدراسة الحالية، وتكونت أداة الدراسة من (28) فقرة موزعة على (4) مجالات وهي: (ملحق، ب)

- مجال التمييز الواعي واشتمل على (8) فقرات من (1–8).
- مجال الانفتاح على الجديد واشتمل على (9) فقرات من (9–17).
- مجال التوجه نحو الحاضر واشتمل على (6) فقرات من (18–23).
- مجال الوعي بوجهات النظر المختلفة واشتمل على (5) فقرات من (24–28).

وتكون سلم الاستجابة من خمس استجابات كما تم إعدادها بطريقة ليكرت للسلم الخماسي وهي: درجة كبيرة جدًا (5) درجات، درجة كبيرة (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة قليلة (درجتان)، درجة قليلة جدًا (درجة واحدة).

- **صدق اداة قياس اليقظة العقلية:**

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity) للأداة باستخراج قيم معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coeffiicent) بين الفقرات والمجالات والدرجة الكلية للاداة لنفس العينة الاستطلاعية، ونتائج الجدول رقم (6) تبين ذلك.

جدول (6)

صدق الاتساق الداخلي لأداة قياس اليقظة العقلية (ن= 30).

رقم الفقرة	الدرجة الكلية للمجال	الدرجة الكلية للاداة
1	**0.90	**0.88
2	**0.88	**0.85
3	**0.86	**0.81
4	**0.91	**0.78
5	**0.85	**0.80
مجال التمييز الواعي	–	****0.91**
6	**0.90	**0.86
7	**0.91	**0.86
8	**0.88	**0.77
9	**0.87	**0.68
10	**0.91	**0.82
11	**0.86	**0.77
12	**0.88	**0.81
13	**0.93	**0.86
14	**0.87	**0.77
15	**0.85	**0.69
16	**0.88	**0.70
17	**0.90	**0.86
مجال الانفتاح على الجديد	–	****0.91**
18	**0.90	****0.**81
19	**0.87	**0.78
20	**0.86	**0.69
21	**0.87	**0.76
22	**0.78	**0.84
23	**0.81	**0.85
مجال التوجه نحو الحاضر	–	****0.**88
24	**0.85	**0.78
25	**0.77	**0.71
26	**0.86	**0.81
27	**0.90	**0.85
28	**0.77	**0.72
مجال الوعي بوجهات النظر المختلفة	–	****0.93**

**علاقة دالة إحصائيًا عند ($\alpha \leq 0.01$).

تشير نتائج الجدول رقم (6) إلى أن قيم معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية لمجالاتها المنتمية إليها تراوحت ما بين (0.77– 0.93)، وتراوحت قيم معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للأداة ما بين (0.68– 0.86)، أما بين المجالات والدرجة الكلية للأداة تراوحت قيم معامل الارتباط بين (0.88–0.93) وجميعها كانت دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) وتدل على صدق الأداة في قياس ما وضع لأجله.

– ثبات أداة قياس اليقظة العقلية:

لتحديد ثبات الأداة تم استخدام معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) للعينة الاستطلاعية كما يظهر في الجدول رقم (7).

جدول (7)

معاملات الثبات لأداة قياس اليقظة العقلية (ن=30).

الرقم	المجالات	عدد الفقرات	معامل الثبات
1	**مجال التمييز الواعي**	8	0.91
2	**مجال الانفتاح على الجديد**	9	0.87
3	**مجال التوجه نحو الحاضر**	6	0.92
4	**مجال الوعي بوجهات النظر المختلفة**	5	0.85
	الأداة ككل	**28 –1**	**0.92**

يتضح من نتائج الجدول رقم (7) أن معامل الثبات لأداة قياس اليقظة العقلية وصل إلى (0.92)، وأن قيم الثبات للمجالات تراوح بين (0.85–0.92) وهي قيم جيدة تدل على ثبات الأداة وصلاحيتها لتحقيق أغراض الدراسة.

متغيرات الدراسة

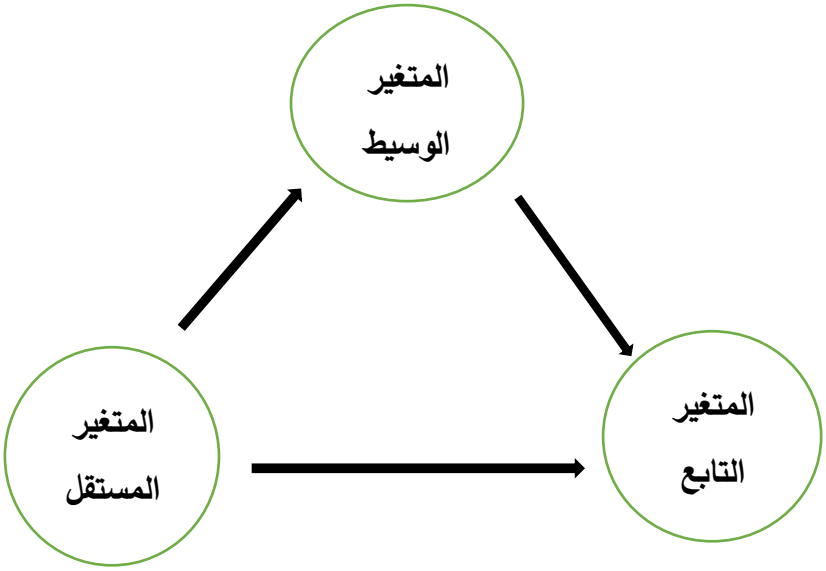
اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

أ- المتغير المستقل والمتغير التابع والمتغير الوسيط:

تحديد المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية كمتغيرات مستقلة وتابعة ووسيطة ضمن ستة نماذج رئيسية لاختيار أفضل نموذج بنائي وفق نموذج (بارون وكيني، Baron & Kenny,1986) كما في الشكل رقم (1).

شكل (1)

المسار للنموذج البنائي المقترح وفق نموذج بارون وكيني (Baron & Kenny,1986)



ب- المتغيرات الديموغرافية (Demographic Variables) وهي:

- **درجة الاحتراف:** وله مستويان هما: (كلي، جزئي).
- **الخبرة في اللعب:** ولها ثلاثة مستويات وهي: (أقل من 5 سنوات، 5- 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات).
- **مركز اللعب:** وله اربعة مستويات هي: (دفاع، وسط، هجوم، حارس مرمى) .

ج- المتغيرات التابعة (Dependent variables):

تمثلت المتغيرات التابعة بالدرجة التي حصل عليها أفراد عينة الدراسة من خلال الاستجابة لفقرات ومجالات أدوات الدراسة والمتمثلة في قياس المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية.

إجراءات الدراسة

قام الباحث بإجراء الدراسة باتباع الخطوات الآتية:

- الاطلاع على الأدب التربوي الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة حول المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية.
- تحديد مجتمع الدراسة وعينتها المستهدفة.
- تحديد المقاييس المستخدمة لجمع البيانات وتحكيمها.
- إجراء تجربة استطلاعية على عينة من لاعبي أندية المحترفين للتأكد من صدق وثبات المقاييس الثلاثة المستخدمة في الدراسة، ولم يتم تضمينها في عينة الدراسة الاصلية.
- تصميم الأدوات الثلاثة المستخدمة في الدراسة إلكترونيًا وإرسالها إلى اللاعبين المحترفين لكرة القدم، حيث كان عدد الردود (257) ردًّا صالحًا للتحليل الإحصائي وتمثل عينة الدراسة.
- بعد جمع البيانات تم ترميزها وإدخالها إلى البرنامج الاحصائي (SPSS) لمعالجتها إحصائيًّا.
- تم التوصل إلى نتائج الدراسة ومناقشتها وفي ضوئها تم التوصل إلى التوصيات.

المعالجات الإحصائية

للإجابة عن تساؤلات الدراسة والوصول إلى النتائج تم استخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) وبرنامج أموس (24AMOS) من خلال إجراء المعالجات الآتية:

- المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية لها لتحديد درجة كل من المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.

- معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لتحديد العلاقة بين المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، والتأكد من صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency) للأدوات الثلاثة المستخدمة في الدراسة.
- تحليل المسار (Path Analysis) للوصول إلى أفضل نموذج بنائي للعلاقة بين المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.
- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test) للكشف عن الفروق في المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لنوع الاحتراف.
- تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للكشف عن الفروق في المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغيرات الخبرة في اللعب ومركز اللعب، واختبار (LSD) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية عند اللزوم.
- معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) للتأكد من معاملات الثبات للأدوات الثلاثة المستخدمة في قياس المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.

ولتفسير النتائج المتعلقة المهارات الحياتية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين تم استخدام الأوزان النسبية الآتية: (20%- 36%) درجة قليلة جدًا، (36.20%- 52%) درجة قليلة، (52.20%- 68%) درجة متوسطة، (68.20%- 84%) درجة كبيرة، (84.2%- 100%) درجة كبيرة جدًا.

الفصل الثالث

نتائج الدراسة

تضمن هذا الفصل عرضًا لنتائج الدراسة وفقًا لتسلسل تساؤلاتها وفيما يلي عرض للنتائج:

أولًا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه: ما درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

للإجابة عن هذا التساؤل استخرجت المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية لها لكل فقرة والدرجة الكلية للمجالات والدرجة للمهارات الحياتية، ونتائج الجدول (8) تبين ذلك، بينما نتائج الجدول (9) تبين خلاصة النتائج للتساؤل.

يتضح من الجدول (8) **ملحق (د)** أن درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كما يلي:

- **مجال العمل الفرقي:** كانت الدرجة كبيرة جدًا على جميع الفقرات ذات الارقام: (1-6) حيث كان الوزن النسبي للاستجابة عليها (84.20%) فأعلى، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال العمل الفرقي كانت كبيرة جدا، وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (89%).
- **مجال تحديد الأهداف:** كانت الدرجة كبيرة جدًّا على الفقرتين (7 و8) حيث كان الوزن النسبي للاستجابة عليهما بالتساوي (84.40%)، وكانت كبيرة على الفقرات ذات الارقام: (9، 10، 11) حيث تراوح الوزن النسبي للاستجابة عليها بين (83.40%-83.80%)، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال تحديد الأهداف كانت كبيرة جدًّا وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (84.40%).
- **مجال إدارة الوقت:** كانت الدرجة كبيرة جدًّا على الفقرة (12) حيث كان الوزن النسبي للاستجابة عليها (84.40%)، وكانت كبيرة على الفقرات ذات الارقام: (13، 14، 15، 16) حيث تراوح الوزن النسبي

للاستجابة عليها بين (78%–83.20%)، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال إدارة الوقت كانت كبيرة وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (81.40%).

- **مجال المهارات الانفعالية:** كانت الدرجة كبيرة جدًّا على الفقرة (12) حيث كان الوزن النسبي للاستجابة عليها (84.40%)، وكانت كبيرة على الفقرات ذات الارقام: (13، 14، 15، 16) حيث تراوح الوزن النسبي للاستجابة عليها بين (78%–83.20%)، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال إدارة الوقت كانت كبيرة وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (83.60%).

- **مجال الاتصال الشخصي:** كانت الدرجة كبيرة جدًّا على جميع الفقرات ذات الارقام: (21–25) حيث كان الوزن النسبي للاستجابة عليها (84.20%) فأعلى، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال الاتصال الشخصي كانت كبيرة جدًا، وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (88%).

- **مجال المهارات الاجتماعية:** كانت الدرجة كبيرة جدًّا على الفقرات ذات الارقام: (27 ، 28، 30) حيث تراوح الوزن النسبي للاستجابة عليها بين (85.40%–86.20%) وكانت كبيرة على الفقرات ذات الارقام: (26، 29، 30، 31) حيث تراوح الوزن النسبي للاستجابة عليها بين (77.80%–83.20%)، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال المهارات الاجتماعية كانت كبيرة وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (83%).

- **مجال القيادة:** كانت الدرجة كبيرة جدًّا على الفقرتين: (32 و36) حيث كان الوزن النسبي للاستجابة عليهما على التوالي: (87.20% و86%)، وكانت كبيرة على الفقرات ذات الارقام: (33، 34، 35) حيث تراوح الوزن النسبي للاستجابة عليها بين (80.80%–83.60%)، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال القيادة كانت كبيرة وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (84%).

- **مجال حل المشكلات واتخاذ القرار:** كانت الدرجة كبيرة جدًّا على الفقرات ذات الارقام: (37، 38، 39، 40) حيث كان الوزن النسبي للاستجابة عليها (84.20%) فأعلى، وكانت كبيرة على الفقرة (41) وبوزن

نسبي للاستجابة وصل إلى (83.80%).وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال حل المشكلات واتخاذ القرار كانت كبيرة جدًا، وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (85.40%).

- **الدرجة الكلية للمهارات الحياتية:** كانت الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كبيرة جدًا وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (84.80%)

الخلاصة: من خلال عرض نتائج الجدول السابق (8)، فيما يلي عرض لخلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل الخاص بالمهارات الحياتية الرياضية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كما في الجدول (9).

جدول (9)

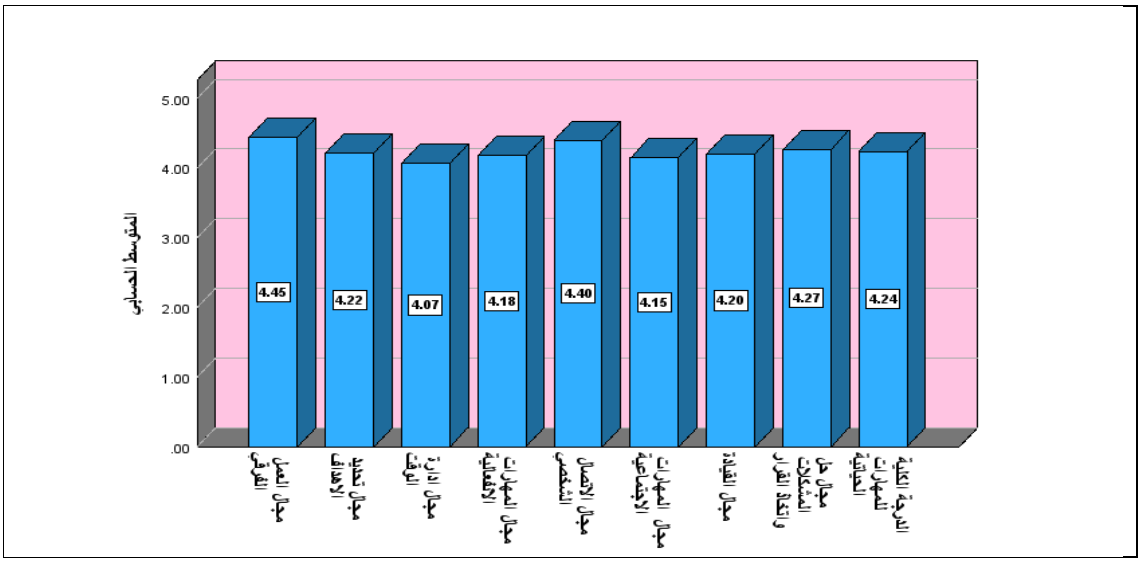
خلاصة النتائج للمتوسطات الحسابية والأوزان النسبية للمجالات وللدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن=257)

الرقم	الترتيب	المجالات	المتوسط الحسابي*	الوزن النسبي %	الدرجة
1	1	مجال العمل الفرقي	4.45	89.00	كبيرة جدًا
2	4	مجال تحديد الاهداف	4.22	84.40	كبيرة جدًا
3	8	مجال إدارة الوقت	4.07	81.40	كبيرة
4	6	مجال المهارات الانفعالية	4.18	83.60	كبيرة
5	2	مجال الاتصال الشخصي	4.40	88.00	كبيرة جدًا
6	7	مجال المهارات الاجتماعية	4.15	83.00	كبيرة
7	5	مجال القيادة	4.20	84.00	كبيرة
8	3	مجال حل المشكلات واتخاذ القرار	4.27	85.40	كبيرة جدًا
الدرجة الكلية للمهارات الحياتية			**4.24**	**84.80**	**كبيرة جدًا**

يتضح من جدول (9) أن الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كبيرة جدًا وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (84.80%)، وفيما يتعلق بترتب المجالات كان أعلى ترتيب لمجال العمل الفرقي وبوزن نسبي للاستجابة (89%)، وأقل ترتيب لمجال إدارة الوقت بوزن نسبي (81.40%)، والشكل رقم (2) يبين ذلك.

شكل (2)

المتوسطات الحسابية لمجالات المهارات الحياتية والدرجة الكلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين



ثانيًا النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه: ما درجة التفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

للإجابة عن هذا التساؤل استخرجت المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية لها لكل فقرة والدرجة الكلية للمجالات والدرجة للتفكير الايجابي، ونتائج الجدول (10) تبين ذلك، بينما نتائج الجدول (11) تبين خلاصة النتائج للتساؤل.

يتضح من الجدول (10) أن درجة التفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كما يلي:

- **مجال التفاؤل:** كانت الدرجة كبيرة جدًا على جميع الفقرات ذات الارقام: (1-5) حيث كان الوزن النسبي للاستجابة عليها (84.20%) فأعلى، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال التفاؤل كانت كبيرة جدًا، وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (87.20%).
- **مجال فعالية الذات:** كانت الدرجة كبيرة جدًا على جميع الفقرات ذات الارقام: (6-10) حيث كان الوزن النسبي للاستجابة عليها (84.20%) فأعلى، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال فعالية الذات كانت كبيرة جدا، وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (90.60%).

- **مجال ضبط النفس:** كانت الدرجة كبيرة جدًّا على الفقرات ذات الارقام: (28، 29، 30) حيث تراوح الوزن النسبي للاستجابة عليها بين (85.20%–86.40%)، وكانت كبيرة على الفقرتين (26 و27) حيث كان الوزن النسبي للاستجابة عليهما على التوالي: (83.80% و 83.60%)، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال ضبط النفس كانت كبيرة جدًا وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (84.20%).
- **مجال الذكاء الوجداني:** كانت الدرجة كبيرة جدًا على الفقرات ذات الارقام: (16، 17، 19) حيث تراوح الوزن النسبي للاستجابة عليها بين (84.20%–89%)، وكانت كبيرة على الفقرتين (18 و 20) حيث كان الوزن النسبي للاستجابة عليهما بالتساوي (82.20%)، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال ضبط النفس كانت كبيرة جدا وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (84.60%).
- **مجال حديث الذات الايجابي:** كانت الدرجة كبيرة جدًا على جميع الفقرات ذات الارقام: (21–25) حيث كان الوزن النسبي للاستجابة عليها (84.20%) فأعلى، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال حديث الذات الايجابي كانت كبيرة جدًا، وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (86%).
- **مجال المرونة:** كانت الدرجة كبيرة جدًا على الفقرات ذات الارقام: (28 ، 29، 30) حيث تراوح الوزن النسبي للاستجابة عليها بين (85.40%–86.20%) وكانت كبيرة على الفقرتين: (26 و 27) حيث كان الوزن النسبي للاستجابة عليهما على التوالي: (84% و 82.20%)، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال المرونة كانت كبيرة جدًا وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (84.61%).
- **الدرجة الكلية للتفكير الايجابي:** إن الدرجة الكلية للتفكير الايجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كبيرة جدًا وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (85.60%)

الخلاصة: من خلال عرض نتائج الجدول السابق (10)، فيما يلي عرض لخلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل الخاص بالتفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كما في الجدول (11).

جدول (11)

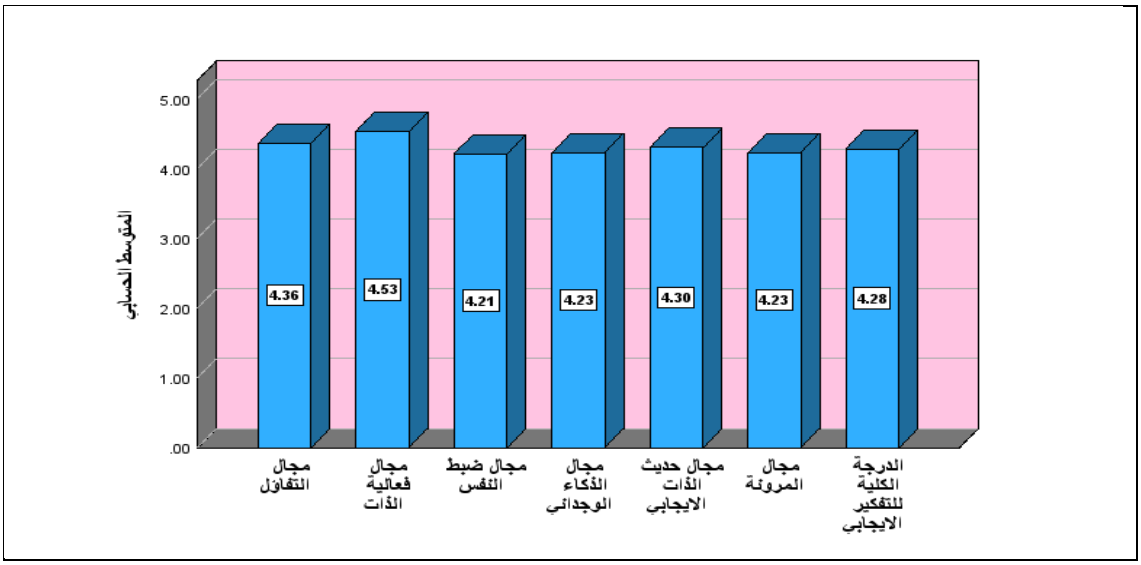
خلاصة النتائج للمتوسطات الحسابية والأوزان النسبية للمجالات وللدرجة الكلية للتفكير الايجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن=257)

الرقم	الترتيب	المجالات	المتوسط الحسابي*	الوزن النسبي %	الدرجة
1	2	مجال التفاؤل	4.36	87.20	كبيرة جدًا
2	1	مجال فعالية الذات	4.53	90.60	كبيرة جدًا
3	6	مجال ضبط النفس	4.21	84.20	كبيرة جدًا
4	5	مجال الذكاء الوجداني	4.23	84.60	كبيرة جدًا
5	3	مجال حديث الذات الايجابي	4.30	86.00	كبيرة جدًا
6	4	مجال المرونة	4.23	84.61	كبيرة جدًا
الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي			**4.28**	**85.60**	**كبيرة جدًا**

يتضح من الجدول (11) أن الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كبيرة جدًا وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (85.60%)، وفيما يتعلق بترتب المجالات كان أعلى ترتيب لمجال فعالية الذات وبوزن نسبي للاستجابة (90.60%)، وأقل ترتيب لمجال ضبط النفس بوزن نسبي (84.20%)، والشكل رقم (3) يبين ذلك.

شكل (3)

المتوسطات الحسابية لمجالات التفكير الإيجابي والدرجة الكلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين



ثالثًا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه: ما درجة اليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

للإجابة عن هذا التساؤل استخرجت المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية لها لكل فقرة والدرجة الكلية للمجالات والدرجة الكلية لليقظة العقلية، ونتائج الجدول (12) تبين ذلك، بينما نتائج الجدول (13) تبين خلاصة النتائج للتساؤل.

يتضح من الجدول (12) ملحق (د) أن درجة اليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كما يلي:

- **مجال التمييز الواعي:** كانت الدرجة كبيرة جدا على الفقرات ذات الارقام: (1، 2، 6، 7) حيث كان الوزن النسبي للاستجابة عليها (84.20%) فأعلى، وكانت كبيرة على الفقرات ذات الارقام : (3، 4، 5، 8)، حيث تراوح الوزن النسبي للاستجابة عليها بين: (74.80%–81.20%)، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال التمييز الواعي كانت كبيرة ، وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (82%).
- **مجال الانفتاح على الجديد:** كانت الدرجة كبيرة جدًا على الفقرتين (9 و 16) حيث كان الوزن النسبي للاستجابة عليهما على التوالي: (87.40% و 84.20%) ، وكانت كبيرة على الفقرات ذات الارقام: (10، 11، 12، 13، 14، 15، 17)، حيث تراوح الوزن النسبي للاستجابة عليها بين: (76.40%–83.60%)، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال الانفتاح على الجديد كانت كبيرة ، وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (81.40%).
- **مجال التوجه نحو الحاضر:** كانت الدرجة كبيرة جدًا على الفقرات ذات الارقام: (18، 21، 23) حيث تراوح الوزن النسبي للاستجابة عليها بين (85.20%–88.20%)، وكانت كبيرة على الفقرات ذات الأرقام: (19، 20، 22)، حيث كان الوزن النسبي للاستجابة عليهما على التوالي: (81.40% – 83.80%) ، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال التوجه نحو الحاضر كانت كبيرة جدًا وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (84.40%).

- **مجال الوعي بوجهات النظر المختلفة:** كانت الدرجة كبيرة على جميع الفقرات ذات الارقام: (24-28) حيث تراوح الوزن النسبي للاستجابة عليها بين (71.60%-83.40%) ، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال الوعي بوجهات النظر المختلفة كانت كبيرة ، وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (79.80%).

- **الدرجة الكلية لليقظة العقلية:** إن الدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كبيرة وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (81.80%)

الخلاصة: من خلال عرض نتائج الجدول السابق (12)، فيما يلي عرض لخلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل الخاص باليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كما في الجدول (13).

جدول (13)

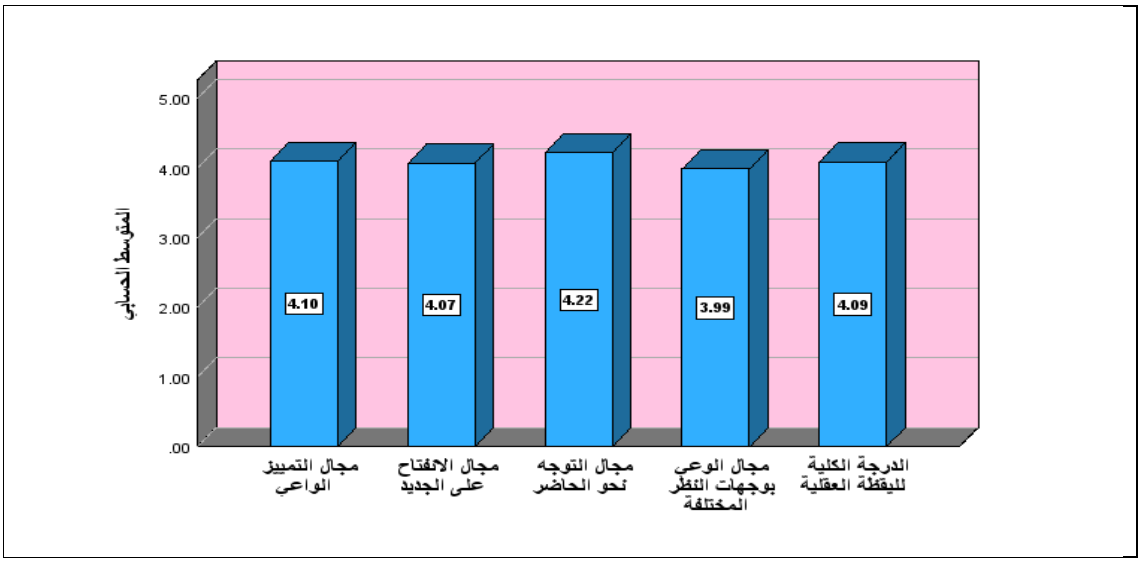
خلاصة النتائج للمتوسطات الحسابية والأوزان النسبية للمجالات وللدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن=257)

الرقم	الترتيب	المجالات	المتوسط الحسابي*	الوزن النسبي %	الدرجة
1	2	مجال التمييز الواعي	4.10	82.00	كبيرة
2	3	مجال الانفتاح على الجديد	4.07	81.40	كبيرة
3	1	مجال التوجه نحو الحاضر	4.22	84.40	كبيرة جدًا
4	4	مجال الوعي بوجهات النظر المختلفة	3.99	79.80	كبيرة
الدرجة الكلية لليقظة العقلية			**4.09**	**81.80**	**كبيرة**

يتضح من الجدول (13) أن الدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كبيرة وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (81.80%)، وفيما يتعلق بترتب المجالات كان أعلى ترتيب لمجال التوجه نحو الحاضر وبوزن نسبي للاستجابة (84.40%)، وأقل ترتيب لمجال الوعي بوجهات النظر المختلفة بوزن نسبي (79.80%)، والشكل رقم (4) يبين ذلك.

شكل (4)

المتوسطات الحسابية لمجالات اليقظة العقلية والدرجة الكلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين



رابعًا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والذي نصه:

ما العلاقة بين المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟ وما أفضل نموذج بنائي للعلاقة بين المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

للإجابة عن **الجزء الأول من التساؤل** تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) كما يظهر في الجدول رقم (14).

جدول (14)

العلاقة بين المهارات الحياتية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن= 257).

المتغيرات	المهارات الحياتية	التفكير الايجابي	اليقظة العقلية
المهارات الحياتية	–	0.84**	0.81**
التفكير الايجابي		–	0.80**
اليقظة العقلية			–

**علاقة دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$).

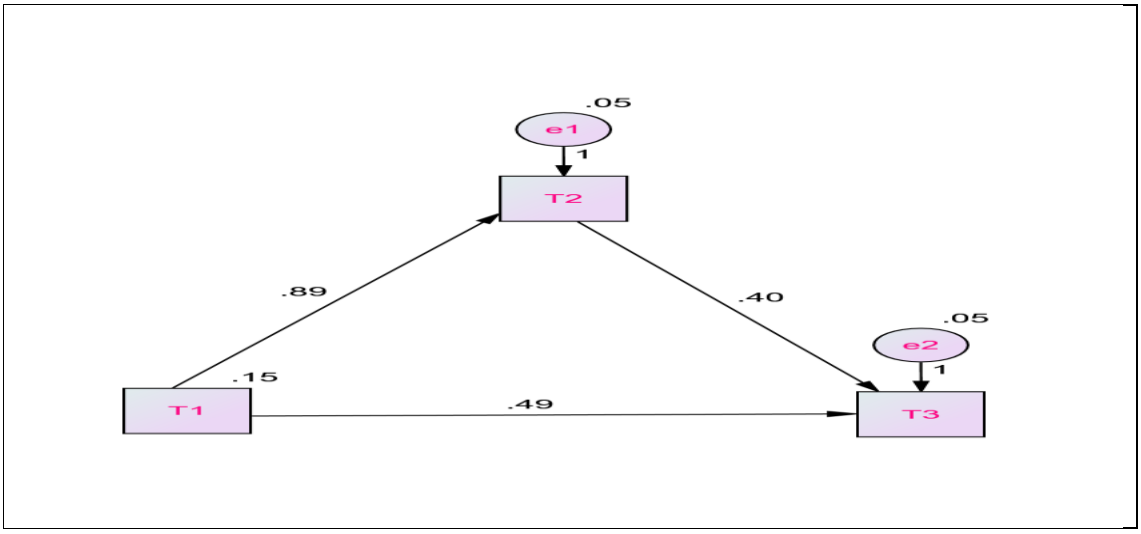
تشير نتائج الجدول رقم (14) إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين المهارات الحياتية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، حيث كانت قيم معامل الارتباط بين المهارات الحياتية وكل من التفكير الايجابي واليقظة العقلية عند اللاعبين على التوالي: (0.84، 0.81)، وكانت بين التفكير الايجابي واليقظة العقلية (0.80).

وللإجابة **عن الجزء الثاني من التساؤل** حول أفضل نموذج بنائي للوساطة يمكن التوصل إليه في ضوء العلاقة بين المتغيرات، تم استخدام تحليل المسار (Path Analysis) ، وفيما يأتي اختبار لأفضل النماذج في ضوء هذه العلاقات:

1.النموذج الأول: المهارات الحياتية الرياضية متغير مستقل (T1)، والتفكير الايجابي متغير وسيط (T2)، واليقظة العقلية متغير تابع (T3)، وذلك كما في الشكل رقم (5).

شكل (5)

نموذج تحليل المسار المقترح: للمهرات الحياتية الرياضية متغير مستقل (T1)، والتفكير الإيجابي متغير وسيط (T2) واليقظة العقلية متغير تابع (T3) وفق نموذج بارون وكيني (Baron & Kenny,1986).



يتضح من الشكل رقم (5) أن قيم حجم الأثر (معامل التحديد) بين المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الايجابي (0.89)، وبين التفكير الإيجابي واليقظة العقلية (0.40)، وبين المهارات الحياتية الرياضية واليقظة العقلية (0.49)، والجدول رقم (15) يبين دلالة تحليل المسار لأثر المهارات الحياتية الرياضية متغير مستقل (T1)، والتفكير الإيجابي متغير وسيط (T2)، واليقظة العقلية متغير تابع (T3).

جدول (15)

دلالة تحليل المسار لأثر المهارات الحياتية الرياضية كمتغير مستقل (T1)، والتفكير الإيجابي متغير وسيط (T2)، واليقظة العقلية متغير تابع (T3). (ن=257).

اتجاه المسار (Path Direction)			معاملات المسار المعيارية (Estimate)	الخطأ المعياري (S.E)	قيمة ت (C.R)	مستوى الدلالة	النتيجة
T2	<---	T1	.892	.035	25.319	*0.000	**يصلح**
T3	<---	T2	.397	.062	6.355	*0.000	**جزئية**
T3	<---	T1	.491	.066	7.451	*0.000	**لا يصلح**

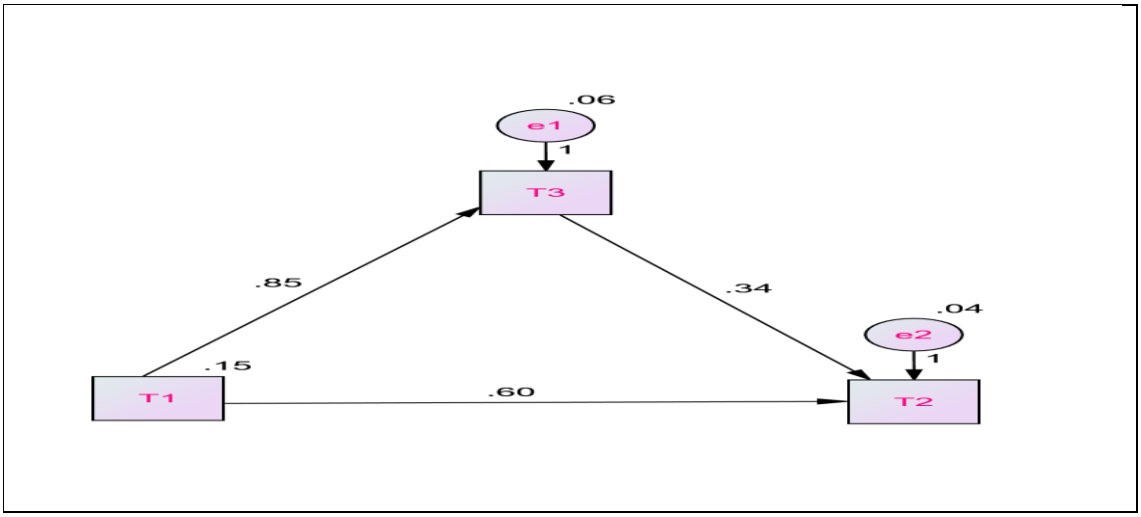
* مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من الجدول رقم (15) أن المهارات الحياتية الرياضية تؤثر في التفكير الإيجابي، والتفكير الإيجابي يؤثر في اليقظة العقلية، والمهارات الحياتية تؤثر في اليقظة العقلية حيث كانت قيم **(C.R)** للمسارات الثلاثة أكبر من (1.964)، ودالة إحصائيًا، وبهذا تكون الوساطة جزئية لان تأثير المتغير المستقل (T1) بقي دال إحصائيًا في تأثيره بالمتغير التابع (T2) .

2-النموذج الثاني: المهارات الحياتية كمتغير مستقل (T1)، والتفكير الإيجابي متغير تابع (T2)، واليقظة العقلية متغير وسيط (T3)، وذلك كما في الشكل رقم (6).

شكل (6)

نموذج تحليل المسار المقترح لليقظة العقلية كمتغير وسيط (T3) بين والمهارات الحياتية الرياضية كمتغير مستقل (T1)، والتفكير الإيجابي كمتغير تابع (T2)، وفق نموذج (بارون وكيني، Baron & Kenny,1986).



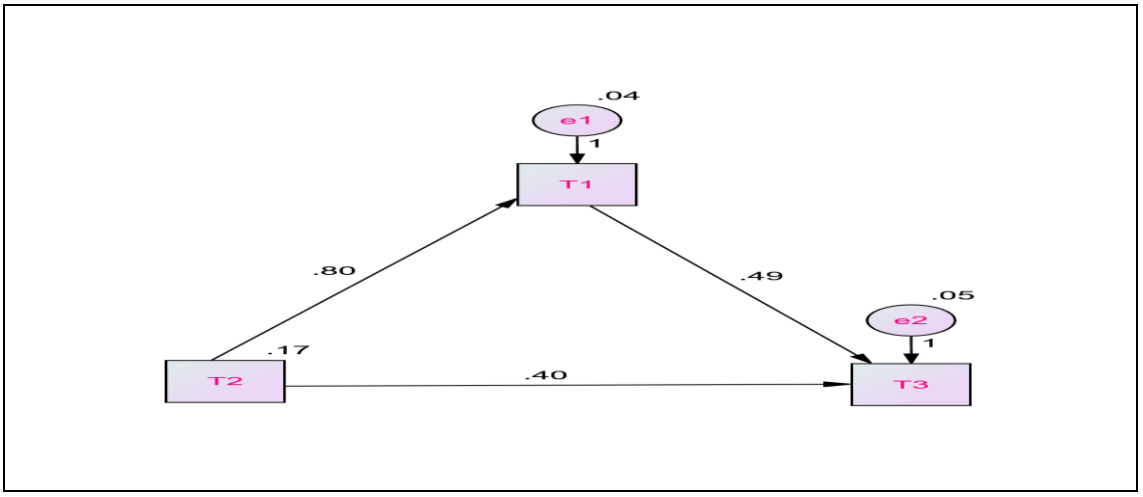
يتضح من الشكل رقم (6) أن قيم حجم الأثر (معامل التحديد) بين المهارات الحياتية الرياضية واليقظة العقلية (0.85)، وبين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي (0.34)، وبين المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي (0.60)، والجدول رقم (16) تحليل المسار المقترح لليقظة العقلية كمتغير وسيط (T3) بين والمهارات الحياتية الرياضية كمتغير مستقل (T1)، والتفكير الإيجابي كمتغير تابع (T2).

يتضح من الجدول رقم (16) أن المهارات الحياتية الرياضية تؤثر في اليقظة العقلية، واليقظة العقلية تؤثر في التفكير الإيجابي ، والمهارات الحياتية تؤثر في التفكير الإيجابي حيث كانت قيم **(C.R)** للمسارات الثلاثة أكبر من (1.964)، ودالة إحصائيًا، وبهذا تكون الوساطة جزئية لان تأثير المتغير المستقل(T1) بقي دال إحصائيًا في تأثيره بالمتغير التابع (T2) .

3- **النموذج الثالث:** التفكير الايجابي متغير مستقل (T2)، والمهارات الحياتية الرياضية متغير وسيط (T1)، واليقظة العقلية متغير تابع (T3). ويبين ذلك الشكل رقم (7).

شكل (7)

نموذج تحليل المسار المقترح للتفكير الإيجابي كمتغير مستقل (T2)، والمهارات الحياتية الرياضية متغير وسيط (T1) ، واليقظة العقلية كمتغير تابع (T3) وفق نموذج (Baron & Kenny, 1986).



يتضح من الشكل رقم (7) أن قيم حجم الأثر (معامل التحديد) بين التفكير الإيجابي والمهارات الحياتية الرياضية (0.80)، وبين المهارات الحياتية الرياضية واليقظة العقلية (0.49)، وبين التفكير الإيجابي واليقظة

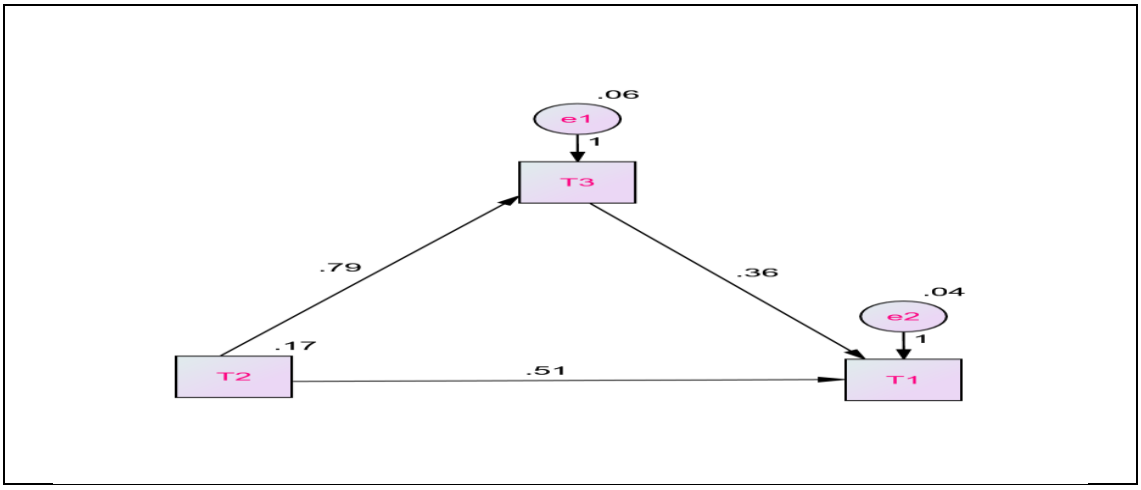
العقلية (0.40)، والجدول رقم (17) ملحق (د) يبين دلالة تحليل المسار لأثر التفكير الايجابي (T2) كمتغير مستقل، واليقظة العقلية (T3) كمتغير تابع، والمهارات الحياتية الرياضية (T1) كمتغير وسيط.

يتضح من الجدول رقم (17) أن قيمة (C.R) لتأثير المتغير الوسيط (المهارات الحياتية) في المتغير التابع (اليقظة العقلية، والمتغير المستقل (التفكير الايجابي) في المتغير الوسيط (المهارات الحياتية)، والمتغير المستقل (التفكير الإيجابي) في المتغير التابع (اليقظة العقلية) كانت أكبر من (1.964) ودالة إحصائيًا، ونظرًا لبقاء تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع دالة إحصائيًا تكون الوساطة جزئية.

4- **النموذج الرابع:** التفكير الايجابي متغير مستقل (T2)، واليقظة العقلية متغير وسيط (T3)، والمهارات الحياتية الرياضية متغير تابع (T1). ويبين ذلك الشكل رقم (8).

شكل (8)

نموذج تحليل المسار المقترح للتفكير الإيجابي كمتغير مستقل (T2) واليقظة العقلية كمتغير وسيط (T3) والمهارات الحياتية كمتغير تابع (T1) وفق نموذج (Baron & Kenny, 1986).



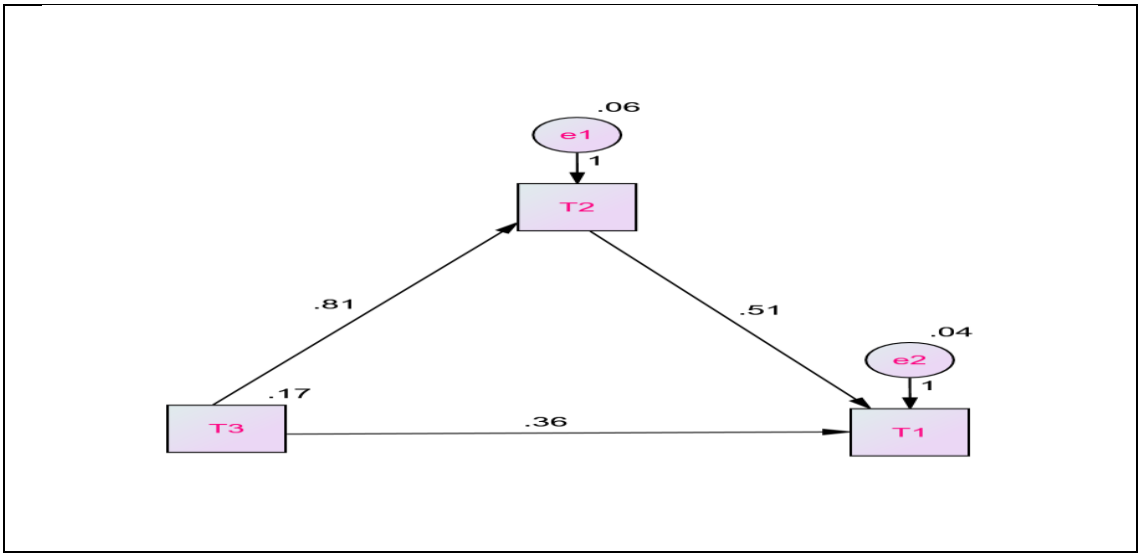
يتضح من الشكل رقم (8) أن قيم حجم الأثر (معامل التحديد) بين التفكير الايجابي واليقظة العقلية (0.79)، وبين اليقظة العقلية والمهارات الحياتية الرياضية (0.36)، وبين التفكير الإيجابي والمهارات الحياتية الرياضية (0.51)، والجدول رقم (18) يبين دلالة تحليل المسار التفكير الإيجابي (T2) كمتغير مستقل، والمهارات الحياتية الرياضية (T1) كمتغير تابع، واليقظة العقلية (T3) كمتغير وسيط.

يتضح من الجدول رقم (18) ملحق (د) أن قيمة (C.R) لتأثير المتغير الوسيط في المتغير التابع، والمتغير المستقل في المتغير الوسيط ، والمتغير المستقل في المتغير التابع كانت أكبر من (1.964) ودالة إحصائيًا، ونظرًا لبقاء تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع دال إحصائيًا تكون الوساطة جزئية.

5. النموذج الخامس: اليقظة العقلية متغير مستقل (T3)، والتفكير الإيجابي متغير وسيط (T2)، والمهارات الحياتية الرياضية متغير تابع (T1). ويبين ذلك الشكل رقم (9).

شكل (9)

نموذج تحليل المسار المقترح لليقظة العقلية كمتغير مستقل (T3)، والتفكير الإيجابي كمتغير وسيط (T2)، والمهارات الحياتية كمتغير تابع (T1). وفق نموذج (Baron & Kenny, 1986).



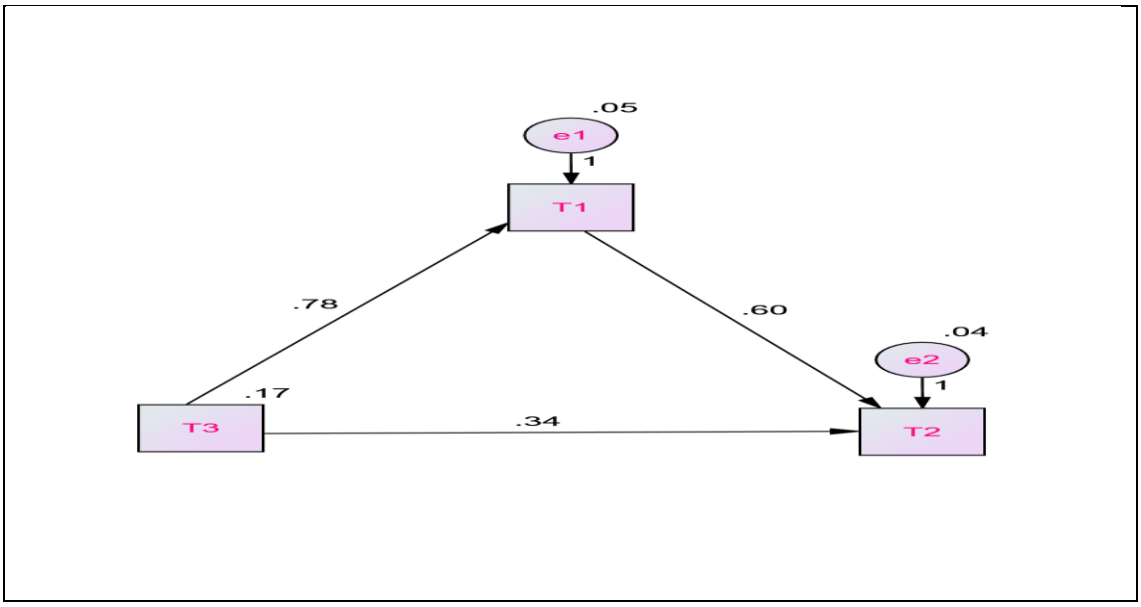
يتضح من الشكل رقم (9) أن قيم حجم الأثر (معامل التحديد) بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي (0.81)، وبين التفكير الايجابي والمهارات الحياتية الرياضية (0.51)، وبين اليقظة العقلية والمهارات الحياتية الرياضية (0.36)، والجدول رقم (19) يبين دلالة تحليل المسار لأثر اليقظة العقلية (T3) كمتغير مستقل، والمهارات الحياتية الرياضية (T1) كمتغير تابع، والتفكير الايجابي (T2) كمتغير وسيط.

يتضح من الجدول رقم (19) ملحق (د) أن قيمة (C.R) لتأثير المتغير الوسيط في المتغير التابع، والمتغير المستقل في المتغير الوسيط ، والمتغير المستقل في المتغير التابع كانت أكبر من (1.964) ودالة إحصائيًا، ونظرًا لبقاء تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع دال إحصائيًا تكون الوساطة جزئية.

6- **النموذج السادس:** اليقظة العقلية متغير مستقل (T3)، والمهارات الحياتية الرياضية متغير وسيط (T1)، والتفكير الإيجابي متغير تابع (T2). ويبين ذلك الشكل رقم (10).

شكل (10)

نموذج تحليل المسار لليقظة العقلية كمتغير مستقل (T3) والمهارات الحياتية الرياضية كمتغير وسيط (T1) والتفكير الإيجابي كمتغير تابع (T2) وفق نموذج (Baron & Kenny, 1986).



يتضح من الشكل رقم (10) أن قيم حجم الأثر (معامل التحديد) بين اليقظة العقلية والمهارات الحياتية الرياضية (0.78)، وبين المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي (0.60)، وبين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي (0.34)، والجدول رقم (20) يبين دلالة تحليل المسار لأثر اليقظة العقلية (T3) كمتغير مستقل، والتفكير الإيجابي (T2) كمتغير تابع، والمهارات الحياتية (T1) كمتغير وسيط.

يتضح من الجدول رقم (20) ملحق (د) أن قيمة (C.R) لتأثير المتغير الوسيط في المتغير التابع، والمتغير المستقل في المتغير الوسيط ، والمتغير المستقل في المتغير التابع كانت أكبر من (1.964) ودالة إحصائيًا، ونظرًا لبقاء تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع دال إحصائيًّا تكون الوساطة جزئية.

الخلاصة: من خلال عرض النماذج الستة تبين ما يأتي:

- وجود علاقة دالة إحصائيًّا بين المتغيرات الثلاثة: (المهارات الحياتية الرياضية، والتفكير الإيجابي، واليقظة العقلية) لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.

- كانت جميع الوساطات جزئية، وكان أفضل نموذج السادس (المهارات الحياتية الرياضية كعامل وسيط بين اليقظة العقلية والتفكير الايجابي) لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.

خامسًا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في المهارات الحياتية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيرات درجة الاحتراف والخبرة في اللعب ومركز اللعب؟

لتحديد الفروق في المهارات الحياتية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغيرات درجة الاحتراف والخبرة في اللعب ومركز اللعب، تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test) كما يظهر في الجداول رقم (21) ملحق (د) لتحديد الفروق تبعا لمتغير نوع الاحتراف، أما لتحديد الفروق تبعًا لمتغيري الخبرة في اللعب ومركز اللعب تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA) وفيما يلي عرض لنتائج التساؤل تبعًا للمتغيرات المستقلة:

1- متغير درجة الاحتراف:

تشير نتائج الجدول رقم (21) أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مجال المهارات الاجتماعية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير درجة الاحتراف، بينما

كانت الفروق دالة إحصائيًا على جميع المجالات المتبقية والدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين بين لاعبي الاحتراف الكلي والجزي ولصالح لاعبي الاحتراف الكلي. وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للمهارات الحياتية تظهر النتيجة في الشكل البياني رقم (11) ملحق (هـ).

2-متغير الخبرة في اللعب جدول (23) ملحق (د):

تشير نتائج الجدول رقم (23) أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية ومجالات: (تحديد الأهداف، والاتصال الشخصي، والمهارات الاجتماعية، وحل المشكلات واتخاذ القرار، وجميع مجالاته ما عدا مجال (ضبط النفس) لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائيًا في مجالات: (العمل الفرقي، وإدارة الوقت، والمهارات الانفعالية ، والقيادة) تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب، ولتحديد مصادر الفروق في هذه المجالات تم استخدام اختبار أقل فرق دال إحصائيًا (LSD) للمقارنات البعدية كما يظهر في الجدول رقم (24).

تشير نتائج الجدول رقم (24) ملحق (د) إلى ما يلي:

- مجال العمل الفرقي: كانت الفروق دالة إحصائيًا بين اللاعبين من أصحاب الخبرة أقل من 5 سنوات وأصحاب الخبرة أكثر من 10 سنوات ولصالح أصحاب الخبرة أكثر من 10 سنوات، ولم تكن المقارنات الأخرى دالة إحصائيًا.

- مجال إدارة الوقت: كانت الفروق دالة إحصائيًا بين اللاعبين من أصحاب الخبرة أقل من 5 سنوات وأصحاب الخبرة 5- 10 سنوات ولصالح أصحاب الخبرة 5-10 سنوات، ولم تكن المقارنات الأخرى دالة إحصائيًا.

– مجال المهارات الانفعالية: كانت الفروق دالة إحصائيًا بين اللاعبين من أصحاب الخبرة أقل من 5 سنوات وأصحاب الخبرة 5– 10 سنوات ولصالح أصحاب الخبرة أقل من 5 سنوات، ولم تكن المقارنات الأخرى دالة إحصائيًّا.

– مجال القيادة: كانت الفروق دالة إحصائيًا بين اللاعبين من اصحاب الخبرة اقل من 5 سنوات وأصحاب الخبرة 5– 10 سنوات وأكثر من 10 سنوات ولصالح أصحاب الخبرة 5–10 سنوات وأكثر من 10 سنوات، ولم تكن الفروق دالة إحصائيًا بين أصحاب الخبرة 5–10 سنوات وأكثر من 10 سنوات.

3–متغير مركز اللعب جدول (25) ملحق (د):

تشير نتائج الجدول رقم (26) ملحق (د) أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في للمهارات الحياتية لمجالات: (الاتصال الشخصي، والقيادة ، وحل المشكلات واتخاذ القرار) لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائيًا في مجالات: (العمل الفرقي، وتحديد الأهداف، وإدارة الوقت، والمهارات الانفعالية ، والمهارات الاجتماعية) والدرجة الكلية للمهارات الحياتية تبعًا لمتغير مركز اللعب، ولتحديد مصادر الفروق في هذه المجالات تم استخدام اختبار أقل فرق دال إحصائيًا (LSD) للمقارنات البعدية كما يظهر في الجدول رقم (27).

تشير نتائج الجدول رقم (27) ملحق (د) إلى أن غالبية الفروق في المجالات الدالة إحصائيًا والدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير مركز اللعب كانت بين (الدفاع، والوسط ، والهجوم) مع حراس المرمى ولصالح (الدفاع، والوسط ، والهجوم)، ولم تكن الفروق دالة إحصائيًا في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية بين (الدفاع، والوسط ، والهجوم)، وكان أفضل متوسط عند الدفاع، يليهم خط الوسط، يليهم الهجوم وأخيرًا حراس المرمى، وتظهر هذه النتيجة في الشكل البياني رقم (12) ملحق (هـ).

سادسًا: النتائج المتعلقة بالتساؤل السادس والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيرات درجة الاحتراف والخبرة في اللعب ومركز اللعب؟

لتحديد الفروق في التفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغيرات درجة الاحتراف والخبرة في اللعب ومركز اللعب، تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test) كما يظهر في الجداول رقم (28) ملحق (د) لتحديد الفروق تبعًا لمتغير نوع الاحتراف، أما لتحديد الفروق تبعًا لمتغيري الخبرة في اللعب ومركز اللعب تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA)، وفيما يلي عرض لنتائج التساؤل تبعًا للمتغيرات المستقلة:

1- متغير درجة الاحتراف:

تشير نتائج الجدول رقم (28) ملحق (د) أنه توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في جميع المجالات والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين بين الاحتراف الكلي والجزئي ولصالح الاحتراف الكلي، وتظهر النتيجة في الشكل البياني رقم (13) ملحق (هـ).

2-متغير الخبرة في اللعب جدول (29) ملحق (د):

تشير نتائج الجدول رقم (30) أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مجالي: (الذكاء الوجداني، والمرونة) لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائيًا في مجالات: (التفاؤل، وفاعلية الذات، وضبط النفس، وحديث الذات الإيجابي) والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب، ولتحديد مصادر الفروق في هذه المجالات والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي تم استخدام اختبار أقل فرق دال إحصائيًا (LSD) للمقارنات البعدية كما يظهر في الجدول رقم (31).

يتضح من الجدول (31) ملحق (د) أن غالبية الفروق في مجالات التفكير الإيجابي الدالة إحصائيًا والدرجة الكلية كانت لصالح اللاعبين من أصحاب الخبرة 5–10 سنوات ، يليهم أصحاب الخبرة أكثر من 10 سنوات ، وأخيرًا أصحاب الخبرة القصيرة، وتظهر هذه النتيجة في الشكل رقم (14). ملحق (هـ).

3–متغير مركز اللعب جدول (32):

تشير نتائج الجدول رقم (33) ملحق (د) أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في التفكير الإيجابي لمجالات: (التفاؤل، وفعالية الذات ، والذكاء الوجداني، والمرونة) والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير المركز اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائيًا في مجالي: (ضبط النفس، وحديث الذات الإيجابي) تبعًا لمتغير مركز اللعب، ولتحديد مصادر الفروق تم استخدام اختبار أقل فرق دال إحصائيًا (LSD) للمقارنات البعدية كما يظهر في الجدول رقم (34).

تشير نتائج الجدول رقم (34) ملحق (د) إلى أن غالبية الفروق في مجالي ضبط النفس وحديث الذات الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير مركز اللعب كانت بين (الدفاع، والوسط، والهجوم) مع حراس المرمى ولصالح حراس المرمى في ضبط النفس، ولصالح (الدفاع، والهجوم) في حديث الذات الايجابي.

سابعًا: النتائج المتعلقة بالتساؤل السابع والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيرات درجة الاحتراف والخبرة في اللعب ومركز اللعب؟

لتحديد الفروق في اليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغيرات نوع الاحتراف والخبرة في اللعب ومركز اللعب، تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test) كما يظهر في الجداول رقم (35) لتحديد الفروق تبعًا لمتغير نوع الاحتراف، ولتحديد الفروق تبعًا لمتغيري

الخبرة في اللعب ومركز اللعب تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA)، وفيما يلي عرض لنتائج التساؤل تبعًا للمتغيرات المستقلة:

1- متغير درجة الاحتراف:

تشير نتائج الجدول رقم (35) ملحق (د) أنه توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في جميع المجالات والدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين بين الاحتراف الكلي والجزئي ولصالح الاحتراف الكلي، وتظهر النتيجة في الشكل البياني رقم (15) ملحق (هـ).

2- متغير الخبرة في اللعب ملحق (36) ملحق (د):

تشير نتائج الجدول رقم (37) أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مجال التمييز الواعي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائيًا في مجالات: (الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المختلفة) والدرجة الكلية لليقظة العقلية تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب، ولتحديد مصادر الفروق في هذه المجالات والدرجة الكلية لليقظة العقلية، تم استخدام اختبار أقل فرق دال إحصائيًّا (LSD) للمقارنات البعدية كما يظهر في الجدول رقم (38).

يتضح من الجدول (38) ملحق (د) أن غالبية الفروق في مجالات اليقظة العقلية الدالة إحصائيًّا والدرجة الكلية كانت لصالح اللاعبين من أصحاب الخبرة 5-10 سنوات، يليهم أصحاب الخبرة أقل من 5 سنوات، وأخيرًا أصحاب الخبرة أكثر من 10 سنوات، وتظهر هذه النتيجة في الشكل رقم (16).

3-متغير مركز اللعب جدول (39) ملحق (د):

تشير نتائج الجدول رقم (40) أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًّا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في اليقظة العقلية لمجالي: (التمييز الواعي، ومجال التوجه نحو الحاضر) لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير المركز اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائيًّا في مجالي: (الانفتاح على الجديد، و

الوعي بوجهات النظر المختلفة) والدرجة الكلية لليقظة العقلية تبعًا لمتغير مركز اللعب، ولتحديد مصادر الفروق تم استخدام اختبار أقل فرق دال إحصائيًا (LSD) للمقارنات البعدية كما يظهر في الجدول رقم (41).

تشير نتائج الجدول رقم (41) ملحق (د) إلى أن غالبية الفروق في مجالي الانفتاح على الجديد والوعي بوجهات النظر المختلفة والدرجة الكلية لليقظة العقلية كانت بين لاعبي الوسط و(الدفاع، والهجوم، وحراس المرمي) ولصالح لاعبي الوسط، وتظهر هذه النتيجة للدرجة الكلية لليقظة العقلية تبعًا لمركز اللعب في الجدول رقم (17).

الفصل الرابع

مناقشة النتائج والتوصيات

اشتمل هذا الفصل على مناقشة النتائج، إضافة إلى التوصيات في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة. وفيما يلي عرض لذلك:

أولًا: مناقشة النتائج:

فيما يلي عرض لمناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة وذلك وفقًا لتسلسل تساؤلاتها:

1- **مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه: ما درجة المهارات الحياتية الرياضية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟**

أظهرت النتائج المتعلقة بالتساؤل أن الدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كبيرة جدًا وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (84.80%)، وفيما يتعلق بترتب المجالات كان أعلى ترتيب لمجال العمل الفرقي وبوزن نسبي للاستجابة (89%)، وأقل ترتيب لمجال إدارة الوقت بوزن نسبي (81.40%)،

وجاءت هذه النتائج متفقة مع نتائج دراسات كل من (بورحلي والطاهر، 2022)، (نصير وآخرون، 2019)، (الزبدي، 2020)، (Yilmaz,2020) والتي كانت الدرجة فيها كبيرة وكبيرة جدًا، وجاءت النتائج أفضل من النتائج في دراسات (الأثوري،2023)، (Bala, et al,2024)، (الجبيلة، 2020)، (Pal & Chandra, 2019) والتي كانت متوسطة، ودراسات (كاظم،2016)، (المنجم وآخرون، 2020) والتي كانت منخفضة.

وقد يعزى السبب في الحصول على مثل هذه النتائج إلى أن اللاعبين هؤلاء هم أعلى درجات الاحتراف في فلسطين، وكانت لهم خبرات في الملاعب ومواقف مواجهة الضغوطات، أكسبتهم العديد من المهارات التي تساعد داخل وخارج الملعب، وبالنسبة لمجال العمل الفرقي كأعلى مجال يرجع السبب لتدريبات التي يتلقّاها اللاعبين التي تحث على العمل الجماعي في اللعب ولتحقيق الفوز، وطبيعة لعبة كرة القدم والتي هي بالأصل

لعبة جماعية بحتة، وبالنسبة لمجال إدارة الوقت يبدو أن المشاكل الحاصلة في فلسطين أثرت على إدارة الوقت لدى اللاعبين، وبشكل عام قد تحدث بعض المشاكل الخاصة باللاعبين تؤثر على إدارة الوقت لديهم، من أمور عائلية ومحيطة باللاعب.

ويرجع أيضًا لدور الرياضة في إكساب اللاعبين المهارات الحياتية بشكل عام وهو ما أكده الحايك والمنسي (2007) أن منهاج التربية الرياضية يساعد في إعداد الأفراد وتنميتهم في الجوانب الشخصية، والجسمية، والعقلية، والنفسية، والمهارية الصحية، وإعداد الأفراد ليكونوا صالحين عاملين ومنتجين، ممارسين لمهارات الحياة ككل، وأكد نور الدين (2012) أن الرياضات الجامعية والفردية لها دور إيجابي في تنمية المهارات الحياتية لدى الناشئين الرياضيين، ولها دور فعال في عامل الخبرة الرياضية والالتزام الرياضي.

2- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه: ما درجة التفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

أظهرت النتائج المتعلقة بالتساؤل أن الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كبيرة جدًا وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (85.60%)، وفيما يتعلق بترتب المجالات كان أعلى ترتيب لمجال فعالية الذات وبوزن نسبي للاستجابة (90.60%)، وأقل ترتيب لمجال ضبط النفس بوزن نسبي (84.20%).

وجاءت هذه النتائج متفقة مع نتائج دراسات كل من:(مصلح، 2024)، (جمعة وآخرون، 2024)، (عبدالله وآخرون،2024)، (Abis,2022)،التي كانت بها كبيرة وكبيرة جدًا وجاءت النتائج أفضل من النتائج في دراسات كل من: (محفوظ، 2020)، (الدليمي، 2013)، (الحوارنة، 2023) التي كانت الدرجة بها متوسطة.

وقد يعزى السبب في الحصول على مثل هذه النتائج إلى أن اللاعبين ذوو المستويات العالية يتلقون الكثير من التدريبات النفسية التي تؤثر على تفكيرهم وعقليتهم للأفضل، والتجربة والخبرات أدت لمعرفة أهمية التفكير الإيجابي لدى اللاعبين، ويؤكد عبدالله (2024) على فاعلية برنامج نفسي إرشادي على التفكير الإيجابي

وخفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم، لأن التفكير بإيجابية يساعد على التخلص من التوتر والقلق والحفاظ على عقلية واثقة، ويجعلهم قادرين على التركيز على أهدافهم وتحقيق نتائج أفضل، ودوره في خلق جو أفضل للفريق ككل ويؤكد (القدومي،2016) على دور التدريبات التي يتلقاها اللاعبين في إكسابهم خبرات إيجابية مثل المرح والسرور، والسعادة والرضا والتفاؤل في الحياة.

ويعتقد الباحث أن مجال فاعلية الذات حصل على أعلى ترتيب نظرًا للمواقف التي يتعرض لها اللاعب أثناء التدريبات والمباريات وتحقيق النجاحات يجعله فخورًا بنفسه، ويفكر بقدرته على تحقيق الفوز والنجاح الدائم، ويجعله قادرًا على الكفاح حتى آخر نفس له في المباريات، أما أقل ترتيب لمجال ضبط النفس ولكن يبقى اللاعب المحترف وذو المستويات العالية وصاحب الخبرة يستطيع التحكم في مشاعره وتصرفاته، ويأخذ الأمور بشكل إيجابي، لكن في بعض اللحظات قد يفقد اللاعب السيطرة مهما كانت خبرته وصولاته في الملاعب الكبيرة نتيجة لبعض الأمور المستفزة كأن يتعرض للعنصرية والتي هي محظورة بشكل كبير في المجال الرياضي.

3- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه: ما درجة اليقظة العقلية لدى لاعبي المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

أظهرت النتائج المتعلقة بالتساؤل أن الدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كبيرة وبوزن نسبي للاستجابة وصل إلى (81.80%)، وفيما يتعلق بترتب المجالات كان أعلى ترتيب لمجال التوجه نحو الحاضر وبوزن نسبي للاستجابة (84.40%)، وأقل ترتيب لمجال الوعي بوجهات النظر المختلفة بوزن نسبي (79.80%).

وجاءت هذه النتائج متفقة مع نتائج دراسات كل من: (الشلوي،2018)، (هاني، 2020)، (بدير، 2019)،(عيادية، 2020) والتي كانت الدرجة فيها كبيرة وكبيرة جدًا، وجاءت النتائج أفضل من النتائج في دراسات (السيد، 2018)، (أنديجباني، 2022) ،(أمين والجبوري، 2020) والتي كانت متوسطة، ودراسات (أبا الخيل ورشوان، 2024) والتي كانت منخفضة.

وقد يعزى السبب في الحصول على مثل هذه النتائج إلى التطور الذي حصل في الاهتمام بالجانب النفسي من قبل المدربين، وتركيزهم على لاعبيهم من هذه الناحية ومحاولة الوصول إلى عقل اللاعب وإعطائه التدريبات اللازمة لتقوية ذهن اللاعب وجعله حاضرًا ذهنيًّا في جميع المواقف، مع وضع برامج تدريبية مقننة ودقيقة من أجل تحقيق أفضل النتائج، وهو ما أكدته دراسة لهيمص محمد (2024) على تأثير برنامج تدريبي ذهني على الأداء الهجومي للاعبي منتخب أشبال العراق لكرة اليد المشاركين في بطولة 2024 وهو دليل واضح على أهمية التحضير الذهني لتحسين الأداء.

4- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والذي نصه: ما العلاقة بين المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟ وما أفضل نموذج بنائي للعلاقة بين المهارات الحياتية الرياضية والتفكير الايجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

أشارت النتائج المتعلقة بالتساؤل إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائيًّا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين المهارات الحياتية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، حيث كانت قيم معامل الارتباط بين المهارات الحياتية وكل من التفكير الإيجابي واليقظة العقلية عند اللاعبين على التوالي: (0.84، 0.81)، وكانت بين التفكير الإيجابي واليقظة العقلية (0.80).

ومن أجل التوصل إلى أفضل نموذج بنائي للوساطة في ضوء العلاقة بين المتغيرات، تم استخدام تحليل المسار Path Analysis، وخلصت النتائج إلى أن أفضل نموذج كان النموذج السادس: (المهارات الحياتية الرياضية كعامل وسيط بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي) لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.

ويعتقد الباحث أن السبب في الوصول إلى علاقات إيجابية وقوية بين المتغيرات قيد الدراسة قد يعود إلى وجود قواسم مشتركة في تمثيلها للجانب المشرق من الشخصية، وتتفق مع التوجه العالمي بعد ظهور علم النفس الإيجابي على يد سليجمان عام 1998. ومع ميلاد علم النفس الايجابي عام 1998 على يد سليجمان (Slegman, 1998) عد بمثابة نقلة نوعية من الاهتمام بالدراسات في الجانب المظلم من الشخصية، إلى

الاهتمام بالجانب المشرق من الشخصية والتي من أهمها التفكير الإيجابي ومهارات الحياة واليقظة العقلية، والتي تعد أساسية لحسن التكيف والنظر للأشياء بتفاؤل، فعلى سبيل المثال وليس الحصر أشار شاير وكيرفر (Scheier & Carver,1993) إلى أن التفكير الإيجابي هو أحد جوانب التفاؤل بالحياة حيث يؤدي ذلك إلى توقعات إيجابية للإنجاز والنجاح والسعادة، كما أشارت الأنصاري (2012) إلى أن التفكير الإيجابي عامل مهم يعمل على رقي تطوير حياة الفرد واستثمار عقله ومشاعره وسلوكه، إضافة إلى أنه يشكل أفضل استعمال لأساليب وأنشطة إيجابية، أكثر من التفكير السلبي الذي يجلب للفرد الأمراض والصعاب، واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (الكيال، 2023) ، ودراسة عودة (2023) والتي أشارت إلى وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي.

5- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس والذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيرات نوع الاحتراف والخبرة في اللعب ومركز اللعب؟

من خلال عرض النتائج تبعًا للمتغيرات الديموغرافية تبين ما يلي:

- **درجة الاحتراف** : بينت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًّا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مجال المهارات الاجتماعية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير نوع الاحتراف، بينما كانت الفروق دالة إحصائيًا على جميع المجالات المتبقية والدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين بين لاعبي الاحتراف الكلي والجزي ولصالح لاعبي الاحتراف الكلي.

واختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة العزازمة (2012) حيث أظهرت وجود فروق في مستوى التماسك الجماعي والتي تشابهت مع المهارات الاجتماعية في هذه الدراسة تعزى إلى متغير نوع الاحتراف ولصالح المحترفين.

وتشابهت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Ercis, 2018)، (Mohammadzadeh & Sami, 2014)، (Sharma, Sharma, Sharma, Singh, & Gupta, 2020).

فيما يتعلق بظهور الفروق في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية بين الاحتراف الكلي والاحتراف الجزئي ولصالح الاحتراف الكلي قد تعود هذه الفروق إلى طبيعة التدريب المكثف والانغماس الكامل في الأنشطة الاحترافية لدى لاعب الاحتراف الكلي، مما يعزز لديهم المهارات الحياتية مثل إدارة الوقت، وحل المشكلات، والمرونة، لأن الاحتراف الكلي يُلزم اللاعبين التفرغ لرياضة كرة القدم، مما يتيح لهم فرصًا أكبر لاكتساب هذه المهارات من خلال الخبرة العملية، وعلى النقيض، فلاعبو الاحتراف الجزئي لا يحصلون على نفس الفرص لتطوير هذه المهارات بسبب التزامات أخرى كالدراسة أو العمل التي قد تقلل انغماسهم الكامل في النشاط الرياضي، لكن تبقى الرياضة تقدم لهم وتساعدهم على اكتساب هذه المهارات ولكن بشكل أقل ويؤكد أحمد وآخرون (2021) على أن الالتزام الرياضي له دور كبير وايجابي في تنمية أبعاد المهارات الحياتية .

- **متغير الخبرة في اللعب:** أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية ومجالات : (تحديد الاهداف، والاتصال الشخصي، والمهارات الاجتماعية، وحل المشكلات واتخاذ القرار، وجميع مجلاته ما عدا مجال (ضبط النفس) لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائيًّا في مجالات: (العمل الفرقي، وإدارة الوقت، والمهارات الانفعالية، والقيادة) تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب وكانت في غالبيتها لصالح أصحاب الخبرة أكثر من 10 سنوات.

واتفقت نتائج هذه الدراسة جزئيًا مع دراسة (الزبدي،2020)، (أحمد وآخرون، 2021)، واختلفت جزئيًا مع دراسة (القدومي و شناعة، 2018).

ويرى الباحث عدم وجود فروق في المهارات الحياتية المرتبطة بتحديد الأهداف، الاتصال الشخصي، المهارات الاجتماعية، حل المشكلات بين اللاعبين بناءً على سنوات الخبرة يشير إلى أن هذه المهارات قد تتطور في مراحل مبكرة من المشاركة الرياضية، وتصبح مستقرة نسبيًا بعد فترة معينة، وهذه المهارات قد

ترتبط أكثر بالتدريب الأساسي والجوانب الشخصية للاعبين وليس طول مدة خبرتهم في اللعب، والتدريب المستمر والمكثف في الفئات العمرية الأصغر يمكن أن يرسخ هذه المهارات بشكل مبكر.

وظهور فروق في مجالات العمل الفرقي، وإدارة الوقت، والمهارات الانفعالية، والقيادة، لصالح أصحاب الخبرة (أكثر من 10 سنوات) يرجع أن الخبرة الطويلة توفر للاعبين فرصة أكبر للتفاعل مع مواقف متنوعة تتطلب التكيف والتعلم المستمر مما تسهم في العمل الفرقي حيث يصبح اللاعب ذو الخبرة أكثر قدرة على فهم الديناميكيات الجماعية بسبب خبرتهم الطويلة في العمل ضمن فرق مختلفة ومع زملاء ومدربين متنوعين، وتتيح الخبرة الطويلة للاعبين فرصة أكبر لتعلم التوازن بين الالتزامات الرياضية والحياتية، واللاعبون الأكثر خبرة يواجهون مواقف تنافسية وضغوطًا أكبر، مما يطور قدرتهم على ضبط انفعالاتهم وتحسين استجاباتهم النفسية في المواقف المختلفة، والخبرة الطويلة تعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم وتجعلهم أكثر تأهيلًا لتولي أدوار قيادية، حيث يكتسبون احترام زملائهم والمدربين.

وبالنسبة لضبط النفس كمهارة قد يكون أقل تأثرًا بالخبرة، حيث تعتمد بدرجة أكبر على السمات الشخصية، مثل الاستقرار العاطفي والنضج الفردي، وعوامل خارجية كالبيئة المحيطة أو المناخ التنافسي التي تؤثر بشكل كبير على ضبط النفس، وليس فقط على عدد سنوات الخبرة.

- متغير **مركز اللعب:** بينت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًّا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المهارات الحياتية لمجالات: (والاتصال الشخصي، والقيادة، وحل المشكلات واتخاذ القرار) لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير مركز اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائيًّا في مجالات: (العمل الفرقي، وتحديد الأهداف، وإدارة الوقت، والمهارات الانفعالية، والمهارات الاجتماعية) والدرجة الكلية للمهارات الحياتية تبعًا لمتغير مركز اللعب، حيث إن غالبية الفروق في المجالات الدالة إحصائيًا والدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير مركز اللعب كانت بين (الدفاع، والوسط، والهجوم) مع حراس المرمى ولصالح (الدفاع، والوسط، والهجوم)، ولم تكن

الفروق دالة إحصائيًا في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية بين (الدفاع، والوسط، والهجوم)، وكان أفضل متوسط عند الدفاع، يليهم خط الوسط، يليهم الهجوم وأخيرًا حراس المرمى.

ويعتقد الباحث أن السبب في عدم وجود فروق في بعض المهارات الحياتية بناءً على مركز اللعب مثل مهارة الاتصال الشخصي، والقيادة، وحل المشكلات، واتخاذ القرار، نظرًا لطبيعة هذه المهارات التي تتطلبها جميع مراكز اللعب في كرة القدم، فالبيئة التفاعلية للفريق تفرض على جميع اللاعبين تطوير هذه المهارات بشكل متساوٍ بغض النظر عن مركزهم، وهذه المهارات تُكتسب من خلال التدريب الجماعي، والتفاعل المستمر من أعضاء الفريق، والمدربين، مما يجعلها غير مرتبطة بمركز معين في الميدان.

ويرى الباحث وجود فروق في بعض المجالات الأخرى تبعًا لمركز اللعب، فمجال العمل الفرقي يحتاج لاعبو الدفاع والوسط والهجوم تفاعلاً أكبر مع بقية أعضاء الفريق أثناء المباريات، بينما يكون دور حارس المرمى أقل من حيث المشاركة الجامعية أثناء اللعب، ولاعبو الدفاع والوسط والهجوم يتحملون مسؤوليات أكبر أثناء المباريات والتدريبات مقارنة بحارس المرمى، مما يتطلب منهم التخطيط وإدارة الوقت بشكل أفضل لتحقيق الأداء الأمثل، وحراس المرمى غالبًا ما يكون لديهم أدوار أقل تنوعًا، مما يفسر انهم اقل مستوى من البقية في هذه المهارات، ولاعبو الدفاع والوسط والهجوم يواجهون تفاعلات مباشرة مع الخصوم وزملائهم بشكل أكثر تكرارًا من حراس المرمى، مما يكسبهم مهارات أعلى في ضبط الانفعالات والتفاعل الاجتماعي، ويرى الباحث أن سبب الأفضلية في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية يرجع لدور المدافع التي تتعلق بتحمل مسؤولية تنظيم اللعب من الخلف والتواصل المستمر مع حارس المرمى وبقية الفريق، مما يتطلب مجموعة واسعة من المهارات الحياتية، ولاعبو الوسط يلعبون دورًا محوريًا في الربط بين الدفاع والهجوم، مما يجعلهم يتعرضون بشكل أكبر للمواقف التي تطور مهاراتهم، ولاعبو الهجوم يمتلكون مستويات جيدة من المهارات الحياتية أيضًا، ولكن دورهم الهجومي المحدد قد يحد من تطوير بعض المهارات الأخرى، وحراس المرمى لديهم مهارات فنية محددة تُركز على ردود الأفعال والدقة، مما يقلل من فرص تطوير المهارات الحياتية المتنوعة مثل العمل الجماعي وإدارة الوقت.

6- **مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل السادس والذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الايجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى الى متغيرات درجة الاحتراف والخبرة في اللعب ومركز اللعب؟**

من خلال عرض النتائج تبعا للمتغيرات الديموغرافية تبين ما يلي:

- **درجة الاحتراف** : بينت النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في جميع المجالات والدرجة الكلية للتفكير الايجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين بين الاحتراف الكلي والجزئي ولصالح الاحتراف الكلي، فيما يتعلق بظهور الفروق في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية بين الاحتراف الكلي والاحتراف الجزئي ولصالح الاحتراف الكلي قد يعود ويرى الباحث أن وجود فروق بين الاحتراف الكلي والاحتراف الجزئي لصالح الكلي لم يكن صدفة فالاهتمام الأكبر بالجانب النفسي والتدريبات التي يتلقاها لاعبو الاحتراف الكلي تكون أشمل وتركز على الجانب النفسي، وتأثير التدريبات البدنية المستمرة على زيادة ثقة اللاعب بنفسه وجعله يفكر بمقدرته على تجاوز المهارات والتحديات المطلوبة وهذا يزيد من التفكير بشكل إيجابي بنفسه، وهو ما يؤكده إسلام (2020) على العلاقة بين الحالة البدنية والتفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين في كرة القدم وضرورة الاهتمام بالجانب النفسي والبدني لديهم، إلى جانب المواقف والضغوطات التي يتعرض لها لاعب الاحتراف الكلي تشكل في ذهنه نمط يجعله قادرًا على مواجهة التحديات والتفكير بها من ناحية إيجابية بشكل أكبر وتجاوزها بسلاسة، ويرجع كذلك إلى أنهم أصحاب خبرة في التعامل مع هذه الظروف المحيطة ومروا بتجارب كبيرة، بالإضافة إلى أنه في الاحتراف الكلي يكون المدربون أشمل وأكثر علمًا بالجانب النفسي للاعبين نظرًا لاهتماهم بهذا الجانب لأنه الجانب الأكثر تأثيرًا في نتائج المباريات، وقدرتهم على تحفيز لاعبيهم وجعلهم يفكرون بطريقة إيجابية تساعدهم لتحقيق النجاح.

وتشابهت نتائج هذه الدراسة جزئيًا مع محاميد (2021) والتي تشير الى وجود فروق لمؤشر الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى لمتغير نوع الاحتراف ولصالح الاحتراف الكلي.

واختلفت مع دراسة أبو صبيح (2021) والتي تناولت بعد من أبعاد التفكير الإيجابي وهو التفاؤل حيث أظهرت عدم وجود فروق لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغير نوع الاحتراف.

- **متغير الخبرة في اللعب:** لا توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مجالي: (الذكاء الوجداني، والمرونة) لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائيًا في مجالات: (التفاؤل، وفاعلية الذات، وضبط النفس، وحديث الذات الإيجابي) والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن أصحاب الخبرة (5–10)سنوات يكونون في فترة عمر تتراوح ما بين (25) الى (30)وهي فترة تتميز بالنشاط والإيجابية والتفاؤل وأعلى مستوى يصل له الرياضي يكون في هذه المرحلة فتتميز أفكاره بالإيجابية والتفاؤل وتحفيز نفسه بالحديث الإيجابي، ويأتي بعدها أصحاب الخبرة أكثر من(10)سنوات يتميزون بالقدرة على ضبط النفس وتحكم بانفعالاتهم، ويرى الباحث أن أصحاب الخبرة من(5–10) سنوات هم الأكثر مشاركة في المباريات ويعتادون على الضغوط الحاصلة عليهم وهذا يؤثر بشكل إيجابي على تفكيرهم وأنهم قادرون على تحقيق المطلوب والتعامل مع الظروف بإيجابية وهذا ما أكده اشتيوي (2016) أن أقل نسبة لضغوط النفسية كانت لأصحاب الخبرة(5–10) سنوات يليها أكثر من(10) سنوات وأعلى نسبة لضغوط أقل من(5) سنوات.

- متغير **مركز اللعب:** بينت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في التفكير الإيجابي لمجالات: (التفاؤل، وفعالية الذات، والذكاء الوجداني، والمرونة) والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير مركز اللعب، بينما كانت الفروق

دالة إحصائيًا في مجالي: (ضبط النفس، وحديث الذات الايجابي) تبعًا لمتغير مركز اللعب لصالح حارس المرمى.

ويعزو الباحث قدرة حارس المرمى على ضبط النفس إلى أنه لا يتعرض لاحتكاكات كبيرة مع اللاعبين المنافسين، وضغط على حارس المرمى يكون أقل من باقي اللاعبين، وحارس المرمى من مكانه يكون على رؤيا واضحة للملعب وما يحدث داخله وخارجه فيدرس الأمور بعقله بشكل جيد وتكون ردة فعله مناسبة وقادر على ضبط نفسه، ويعود أيضًا لدور المدربين والمعد النفسي لحراس المرمى، والتدريبات الفردية التي يتلقاها حارس المرمى وتؤكد ملاوحية وعبدلي (2022) دراسة على أهمية التحضير النفسي في العملية التدريبية الذي ينعكس بالإيجابي على مردود حارس المرمى أثناء المنافسة.

ويبدو أن المدافعين والمهاجمين على دراية بأهمية العامل النفسي والحديث الإيجابي لذات على أدائهم داخل الملعب وفي التدريبات، ويشير الكندري (2018) إلى أن الحديث الذاتي الإيجابي للاعب تعتبر من أهم المهارات العقلية الضرورية للأداء الناجح وتحقيق التميز في الرياضة، ونظرًا عند زيادة الضغوط، يجب على المهاجم أن يركز ويتشجع لمواصلة الأداء واستعادة الحالة المثلى لتحقيق الإنجاز، وهو ما يحتاجه المهاجم والمدافع لمواصلة الأداء بأعلى وتيرة وتنافسية.

واختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة بني هاني و طبيشات (2023) والتي لم تظهر فروق في مستوى علم النفس الإيجابي لتمغير مركز اللاعب.

7- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل السابع والذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيرات نوع الاحتراف والخبرة في اللعب ومركز اللعب؟

من خلال عرض النتائج تبعًا للمتغيرات الديموغرافية تبين ما يلي:

- **درجة الاحتراف** : بينت النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في جميع المجالات والدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين بين الاحتراف

الكلي والجزئي ولصالح الاحتراف الكلي، فيما يتعلق بظهور الفروق في الدرجة الكلية لليقظة العقلية بين الاحتراف الكلي والاحتراف الجزئي ولصالح الاحتراف الكلي قد يعود ذلك لأن الاحتراف الكلي يتطلب من اللاعبين التفرغ الكامل للرياضة والتعامل مع الضغوط المهنية بشكل مستمر، مما يعزز اليقظة العقلية، واللاعبون المحترفون يخضعون لتدريبات نفسية ومهارية أكثر تركيزًا وشمولية، مما يمكنهم من تطوير القدرات المعرفية والانتباه إلى التفاصيل الدقيقة، والبيئة الاحترافية في الاحتراف الكلي تضع اللاعب في مواجهة متكررة مع مواقف تتطلب اليقظة العقلية، مثل: القراءة الدقيقة للمباراة، التفاعل مع المدربين، واتخاذ القرارات اللحظية في الميدان.

ويرى الباحث أن المدربين في الاحتراف الكلي لهم دور كبير في تدريب اللاعبين على المهارات العقلية، ويرجع هذا إلى قدرتهم على فعل هذه التدريبات نظرًا لمستواهم التدريبي العالي واهتمامهم في الجانب النفسي للاعبين وهو ما تؤكده دراسة أبو بشارة وجراد (2021) بأن مدربي الاحتراف الكلي يستخدمون التدريبات العقلية بشكل أكبر من باقي مدربي المستوى الأقل.

- **متغير الخبرة في اللعب:** لا توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مجال التمييز الواعي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائيًّا في مجالات: (الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المختلفة) والدرجة الكلية لليقظة العقلية تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب، وكانت غالبية الفروق في مجالات اليقظة العقلية الدالة إحصائيا والدرجة الكلية لصالح اللاعبين من أصحاب الخبرة(5–10)سنوات ، يليهم أصحاب الخبرة أقل من(5)سنوات، وأخيرا أصحاب الخبرة أكثر من(10) سنوات ويرى الباحث عدم وجود فروق في مجال التمييز الواعي تبعًا لمتغير الخبرة في أن هذه المهارة مستقلة عن عدد سنوات الخبرة، فهي ترتبط بالسمات الداخلية لشخص، مثل القدرة على التركيز وتقييم المواقف بوعي، والتي قد يتم تطويرها في وقت مبكر من الحياة الرياضية وتصبح أقل تأثرًا بتراكم الخبرة.

ويعزو الباحث وجود فروق في مجالات الانفتاح على الجديد، والتوجه نحو الحاضر، والوعي بوجهات النظر المختلفة لصالح اللاعبين ذوي الخبرة(5–10)سنوات، أن اللاعبين في هذه المرحلة يكونون في ذروة تطورهم المهني، حيث يجمعون بين الحماسة المكتسبة حديثًا والخبرة المكتسبة من التدريب والتنافس، وهذه المرحلة تجعلهم أكثر استعدادًا لتقبل الأفكار والتجارب الجديدة التي تعزز أدائهم، واللاعبون أيضًا في هذه المرحلة يُظهرون قدرة متزايدة على التركيز على اللحظة الراهنة، بسبب خبرتهم الكافية للتعامل مع الضغوط الميدانية، لكن دون أن يصلو لمرحلة الإرهاق والتشبع المرتبطة بالخبرة الطويلة، ويرى الباحث أن اللاعبين ذوي الخبرة المتوسطة يمرون بمرحلة تعزز فهمهم للمواقف المختلفة داخل اللعبة، مثل استراتيجيات الخصوم أو أنماط اللعب المختلفة.

ويرى الباحث أن سبب تفوق اللاعبين ذو الخبرة أقل من(5)سنوات على اللاعبين ذو الخبرة أكثر من(10) سنوات يعود إلى أن اللاعبين في السنوات الأولى من خبرتهم يكونون أكثر انفتاحًا وحماسة للتعلم والتجربة مقارنة بأصحاب الخبرة الطويلة، الذين قد يكون لديهم ميل للتكرار أو مقاومة التغيير بسبب الروتين أو الإرهاق، وفقدان الحافز والإرهاق المهني لأصحاب الخبرة الطويلة يؤثر على مستوى اليقظة الذهنية.

- متغير **مركز اللعب:** بينت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًّا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في اليقظة العقلية لمجالي: (التمييز الواعي، ومجال التوجه نحو الحاضر) لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير مركز اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائيًّا في مجالي: (الانفتاح على الجديد، والوعي بوجهات النظر المختلفة) والدرجة الكلية لليقظة العقلية تبعًا لمتغير مركز اللعب، وكانت غالبية الفروق في مجالي الانفتاح على الجديد والوعي بوجهات النظر المختلفة والدرجة الكلية لليقظة العقلية كانت بين لاعبي الوسط و(الدفاع، والهجوم، وحراس المرمى) ولصالح لاعبي الوسط.

ويعتقد الباحث أن سبب مهارات التميز الواعي والتوجه نحو الحاضر تمثل جوانب أساسية في الأداء العقلي للرياضيين، مشتركة بين جميع مراكز اللعب، ويجب على اللاعبين جميعًا الانتباه إلى تفاصيل اللعبة والتركيز

على اللحظة الراهنة، وهذه الجوانب تكتسب من خلال التدريبات العامة لجمع اللاعبين، مما يؤدي لتشابه المستوى في هذه المجالات.

ويعدُّ لاعبو الوسط القلب المحوري للفريق، حيث يقومون بدور الربط بين الدفاع والهجوم، ويتطلب ذلك منهم استيعاب استراتيجيات اللعب المختلفة بسرعة والتكيف مع مواقف متنوعة، ويتعين على لاعبي الوسط التفاعل مع تغييرات سريعة في تكتيكات الفريق واستراتيجيات الخصم، هذا الدور الديناميكي يُعزز لديهم الانفتاح على الأفكار والمواقف الجديدة مقارنة بالمراكز الأخرى، ولاعب الوسط غالبًا ما يكون في موقف يُمكّنه من رؤية الأحداث من زوايا مختلفة، سواء كانت هجومية أو دفاعية، مما يعزز من قدرته على فهم وجهات نظر زملائه وخصومه.

وعند النظر لدرجة الكلية في اليقظة العقلية يلاحظ وجود فروق للاعبي الوسط، فلاعبي الوسط قادرين على التخطيط واتخاذ القرارات السريعة والتواصل الفعّال، وفهم احتياجات الفريق، وهذه المطالب تدفعهم لتطوير مهاراتهم الذهنية بشكل أكبر، نظرًا لأن لاعبي الدفاع وحراس المرمى يميلون إلى التركيز على مهام محددة بدقة، بينما لاعبو الهجوم يميلون للإبداع في الثلث الأخير من الملعب.

ثانيًا: التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:

- تعميم نتائج هذه الدراسة على اتحاد كرة القدم الفلسطيني وأندية الدرجة الاحتراف الكلي والجزئي للاستفادة منها في تنمية المهارات الحياتية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية عند اللاعبين.
- ضرورة تضمين الخطط والبرامج التدريبية، والوحدات التدريبية بالتدريبات الخاصة بتنمية المهارات الحياتية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية، لتحقيق التكامل البدني والمهاري والخططي والنفسي.
- تنمية المهارات الحياتية والتفكير الإيجابي واليقظة الذهنية والتركيز على لاعبي أندية دوري الاحتراف الجزئي.

- عقد تدريبات وورش عمل للاعبين والمدربين حول أهمية المهارات الحياتية والتفكير الإيجابي واليقظة الذهنية وتوظيفها في عملية التدريب من خلال اختيار التدريبات المناسبة في عدة مواقف تدريبية.
- تدريب اللاعبين على التفكير بإيجابية والتفاؤل واليقظة الذهنية الدائمة لمواجهة الضغوط وتنمية التركيز لديهم.
- إجراء دراسات مشابهة بدراسة متغيرات أخرى لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين مثل الذكاء الأخلاقي والروح الرياضة والهوية الرياضة والقلق والانتماء.
- إجراء دراسات على متغيرات أخرى تتعلق بلاعبي كرة القدم مثل ترتيب النادي، والحالة الاجتماعية للاعب، مكان السكن.
- استرشاد مدربي كرة القدم في نتائج الدراسة الحالية وأهمية المهارات الحياتية والتفكير الإيجابي واليقظة الذهنية.

المراجع العلمية

المراجع العربية:

أبا الخيل، محمد بن صالح، ورشوان، ربيع عبده أحمد. (2024). نموذج بنائي للعلاقات السببية بين اليقظة العقلية والانفعالات التحصيلية والنمو المعرفي لدى طلاب جامعة القصيم. مجلة العلوم التربوية و الدراسات الإنسانية. (38)، 93-126.

إبراهيم، أحمد محمد شوقي. (2022). برنامج ألعاب ترويحية لتحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية. *4*(61)، 1238-1271.

إبراهيم، أسماء حافظ، ومحمد، اسيل صبار. (2024). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتفاخر الأصيل لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة- دراسة مقارنة. مجلة المدارات العلمية للعلوم الإنسانية والاجتماعية. *2*(1)، 320-356.

إبراهيم، حيدر معن. (2019). اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسها. دار كلكامش للطباعة والنشر.

إبراهيم، مدحت محمود. (2023). فاعلية برنامج إرشاد نفسي لتنمية التفكير الإيجابي وأثره في الارتقاء بمستوى إدراك النجاح ومستوى القلق الدافع لدى لاعبي المنتخب القومي للشباب والناشئين لرياضة الكاراتيه"كوميتيه". المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. *1*(99)، 476-497.

إبراهيم، نفين عبدالستار، عطية، عائشة علي، والعزبي، مديحة محمد. (2019). أبعاد التفكير الإيجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة جامعة الفيوم للعوم التربوية والنفسية. *2*(11)، 39-84.

إبراهيم، وليد سيد حسين. (2022). تأثير برنامج إرشادي نفسي باستخدام تمرينات اليقظة الذهنية على التوجه نحو الحياة وقلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج. مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية. *23*(1)، 96-118.

أبو بشارة، جمال سعيد، وجراد، مها راسم. (2021). مدى استخدام التدريب العقلي لدى مدربي كرة القدم في فلسطين. مجلة علوم التربية الرياضية. *14*(2)، 157-147.

أبو حماد، ناصر الدين إبراهيم. (2018). المهارات الحياتية (الشخصية- الاجتماعية- المعرفية). دار المسيرة للنشر والتوزيع.

أبو طامع، بهجت. (2009). مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية بحسب رأي الطلبة. قسم التربية الرياضية كلية التربية والتكنولوجيا جامعة خضوري.

أبو عيشة، زاهدة جميل. (2019). دور المهارات الحياتية في تحقيق الاستقرار النفسي لدى الطلبة الجامعيين. مجلة الإرشاد النفسي بكلية التربية. *5*(8)، 58-88.

الأثوري، سميحة سعيد عبدالله عبد الرب. (2023). مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة كلية التربية- جامعة تعز. مجلة بحوث ودراسات تربوية. *19*، 1-32.

أحمد، رافع، ورفيق، علوان. (2019). دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. مجلة الابداع الرياضي. *10*(2)، 379-395.

أحمد، كرارمة، نور الدين، صغير، وحسين، عسلي. (2021). مساهمة الالتزام الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الناشئين حسب متغير نوع الرياضة والعمر التدريبي. المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات. *4*(2)، 470-486.

أسليم، يوسف فهمي. (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية. غزة.

امين، ديشية، ووليد، لقوي. (2019). أهمية بعض المهارات الحياتية لأستاذ التربية البدنية والرياضية في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية. مجلة التحدي. *11*(2)، 132-141.

امين، هند محمد، والجبوري، امين هاني. (2020). تقييم مستوى اليقظة العقلية للاعبي كرة السلة في العراق. المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة. *7*(2)، 254-261.

أنديجباني، عبد الوهاب. (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية وفق بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة كلية التربية جامعة الباحة. مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية. *1*(9)، 91-141.

الأنصاري، سامية لطفي. (2012). التفكير الإيجابي "استراتيجياته وتطبيقاته"، المجلة المصرية للدراسات النفسية. *22*(74)، 5-22.

باناصر، حنان سالم حسن. (2021). المهارات الحياتية وتأثيرها على الفرد. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية. *10*(3)، 734-743.

البحيري، عبد الرقيب أحمد، الضبع، فتحي عبدالرحمن، طلب، أحمد علي، والعواملة، عائدة أحمد. (2014). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي. (39)، 119-166.

بدير، محمد جهاد. (2019). اليقظة الذهنية وعلاقتها بمستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية.

البديوي، عفاف سعيد. (2018). التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية لدى طالبات كلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية. مجلة التربية. *178*(2)، 157-234.

بنت عمر، امل. (2021). علاقة التفكير الإيجابي بالتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأميرة نورة بالمملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث غزة. *5*(10)، 122-141.

بودردابن، أمنية. (2020). التعليم والمهارات الحياتية. مجلة العلوم الإنسانية. *31*(3)، 221-230.

بورحلي، أمال، والطاهر، بوطغان محمد. (2022). مستوى المهارات الحياتية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي دراسة ميدانية. مجلة الإحياء. *22*(31)، 711-722.

بوفرسن، فوزي علي، وبوفرسن، نادية علي. (2021). المهارات الحياتية في منهاج اللغة العربية بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت. مجلة الدراسات والبحوث التربوية. *1*(2)، 145-182.

بيل، نورمان فنسنت. (2022). قوة التفكير الإيجابي. (فاطمة شمس، مترجم). دار الخيال. (العمل الأصلي نشر في 1952).

البيومي، أحمد، ودويدار، منى أحمد. (2020). اليقظة العقلية والضغوط النفسية لدى عينة من مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية: دراسة مقارنة. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة. *43*(43)، 176-225.

جادالله، جادالله أبو المكارم، الفجال، سعاد سيد، وذكري، عبدالله محمد. (2018). المهارات الحياتية في عالم متغير. المكتبة التربوية.

الجبيلة، الجوهرة بنت فهد. (2020). المهارات الحياتية والتكيف الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن. مجلة العلوم التربوية والنفسية. *13*(3)، 1230-1259.

جروان، فتحي عبد الرحمن. (2005). تعليم والتفكير (مفاهيم وتطبيقات). (ط2). دار الفكر للنشر.

جمعة، أمجد عزات، القصاص، بسام عمر، وشبير، توفيق محمد. (2024). التفاؤل وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. مجلة العلوم النفسية والتربوية. *10*(1)، 1230-1259.

الحارثي، سارة مفلح. (2021). المهارات الحياتية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة طالبات الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية. *8*(8)، 939-992.

الحاورنة، إياد نايف. (2023). مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي وعلاقته بمفهوم الذات. مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث. *9*(3)، 536-565.

الحايك، آمنة. (2015). واقع تنمية المهارات الحياتية: دراسة تحليلية لمحتوى مناهج اللغة العربية في المرحلة الثانوية. مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. 178-203.

الحايك، صادق، والمنسي، تيسير. (2007). دور منهاج كلية التربية الرياضي في الجامعة الأردنية في إعداد المواطن المواكب لمتطلبات القرن الجديد، مجلد المؤتمر الأول لجمعية كليات التربية الرياضية العربية. 14-21.

الحباشنة، عنود. (2020). مهارات الحياة. الجامعة الهاشمية قسم العلوم الإنسانية المساندة.

حجازي، مصطفى. (2012). اطلاق طاقات الحياة (قراءات في علم النفس الإيجابي). التنوير للطباعة والنشر.

الحربي، عبدالعزيز محمد شداد. (2018). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى لاعبي ألعاب القوى بدولة الكويت.مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية. (9)، 306-325.

حسن الله، عمر علي. (2019). اللياقة النفسية والتفكير الإيجابي وعلاقتهما بالتصرف الخططي في الثلث الهجومي للاعبي كرة القدم في إقليم كوردستان العراق. (أطروحة دكتوراه منشورة) . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. العراق. 37-60.

حسين، حسنين ناجي. (2023). التفكير الإيجابي وعلاقته بالسعة العقلية والمعرفة القانونية بالكرة الطائرة للطلاب. مجلة المستنصرة لعلوم الرياضة. 225-512.

حسين، علي يوسف. (2015). دراسات متقدمة في علم النفس الرياضي. ط2. النجف الاشرف دار الضياء للطباعة.

حمزة، بن ساحلي، وفاتح، عبدلي. (2022). البروفيل النفسي تبعا لموقع اللعب: دراسة مقارنة على مستوى فرق كرة القدم بسوق أهراس. الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية. *14*(1)، 175-184.

الحميدي، علي حمد سمير. (2021). نسبة مساهمة الذكاء الجسمي – الحركي واليقظة الذهنية باختبارات التهديف للاعبي الأكاديمية الرياضية لكرة القدم بأعمار (14-16) سنة. المجلة العلمية العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية. *18*(2)، 407-425.

الحميري، عبده فرحان، وأمين، عبد الحميد حاج. (2020). مستوى اكتساب المهارات الحياتية وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية العلوم والآداب بشرورة . مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوي. *1*(7)، 7-42.

خشبة، فاطمة السيد حسن. (2018). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر. *197*(1)، 495-599.

خليل، محمد عبد الرضا، ونصيف، علاء خضير. (2023). التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافع المعرفي لدى طلاب في المرحلة الإعدادية. مجلة ديالي للبحوث الإنسانية. *97*(3)، 445-472.

الخليوي، عائشة محمد، والمحمدي، عفاف سالم. (2023). علاقة الصمود الأكاديمي بالتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة الملك سعود. مجلة العلوم التربوية والنفسية. *7*(15)، 113-132.

دانيال، عفاف عبد الفادي. (2018). اختبار مهارات التفكير الإيجابي للأطفال من (9-12) سنة (دليل المقياس).مكتبة انجلو المصرية.

دحو، علي، وزيتوني، عبد القادر. (2019). مستوى تضمين المهارات الحياتية في منهاج التربية البدنية والرياضية المطور على أساس المقاربة بالكفاءات للتعليم المتوسط في جمهورية الجزائر. دراسات – العلوم التربوية، الجامعة الأردنية. *46*، 436-448.

الدليمي، ناهد عبد زيد. (2013). مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بالحصيلة المعرفية بالكرة الطائرة. مجلة العلوم الإنسانية. (13)، 241-254.

رافع، أحمد، ورفيق، علوان. (2020). أهمية الأنشطة الرياضية اللاصفية في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور الثانوي. مجلة التحدي. *12*(1)، 132-148.

الزامل، رغد. (2022). مهارات الحياة. عون. الجامعة الهاشمية.

الزبدي، محمد غالب. (2020). المهارات الحياتية الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الجماعية في فلسطين.(رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاخ الوطنية. نابلس، فلسطين.

الزبيدي، علي أحمد بركات. (2019). قياس المهارات الحياتية لدى طلاب قسم التربية البدنية بالكلية الجامعية بالقنفذة. مجلة النشاط البدني الرياضي المجتمع التربية والصحة. *2*(2)، 63-77.

زغيبي، محمد بن أحمد. (2024). نموذج بنائي للعلاقات السببية بين التجول العقلي واليقظة العقلية والإخفاق المعرفي لدى طلبة الكلية الجامعية بحقل. مجلة أبحاث. *11*(2)، 1291-1354.

الزهراني، ساره عائض، والعمري، علي سعيد. (2023). فاعلية برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في خفض الاغتراب لدى مجهولات النسب المقيمات بدور الرعاية الاجتماعية بالرياض. المؤسسة العربية للعلوم ونشر الأبحاث. *7*(32)، 112-136.

الزهراني، خلود جعري، وجيلاني، هالة محجوب. (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المندق. مجلة كلية التربية– جامعة المنصورة. *110*(5)، 1559–1604.

سامي، نابغ ناصر، ياسين، وهيب رمضان، إبراهيم، وجدأن محمد، وإبراهيم، محمد الشحات. (2022). بناء مقياس اليقظة العقلية للسباحين. مجلة كلية التربية الرياضية– جامعة المنصورة. *45*(1)، 239–260.

السليمان، مرام سليمان. (2022). دور التعلم عن بعد في تنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ الصف الثاني الابتدائي من وجهة نظر الأمهات. مجلة جامعة جنوب الوادى الدولية للعلوم التربوية. *5*(8)، 1141–1192.

السملاوي، وسام سامي محمد. (2023). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لسباحي المسافات المتوسطة. المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية. *4*، 91–108.

السيد، هدى جمال محمد. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. مجلة دراسات نفسية. *28*(4)، 884–945.

سيد، وليد، وقصيبي، مصطفى زغلول. (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية الإنجاز وبعض الأداءات الخططية والهجومية لدى لاعبي كرة القدم. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة. *56*(1)، 267–311.

شاهين، محمد عبد الفتاح، وريان، عادل عطية. (2020). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني. *8*(14)، 1–13.

شكر، سلام موسى. (2024). التفكير الإيجابي وعلاقته بأداء الرمية الحرة بكرة السلة للطلاب. مجلة واسط للعلوم الرياضية. *19*(2)، 191-204.

الشلوي، علي محمد. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي. مجلة البحث العلمي في التربية. *1*(19)، 1-24.

شويقي، نورة صلاح ، وشاهين، هيام صابر. (2024). اليقظة العقلية وعلاقتها بصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة. مجلة بحوث التعليم والابتكار. *4*(12)، 13-36.

الضبع، فتحي، ومحمود، أحمد. (2013). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي. *34*، 1-75.

الضبيب، أمجاد حسن، والبهدل، دخيل محمد. (2024). فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية للتخفيف من وصمة الذات المرتبطة بالمسنة وأثره على جودة الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريد. المجلة الدولية للعلوم التربوية والإنسانية المعاصرة. *3*، 61-138.

ضمد، إيمان سعدون. (2024). العلاقة بين ممارسة المهارات الحياتية والدافعية لدى طلبة قسم اللغة الإنجليزية في كلية التربية الأساسية. مجلة أبحاث ميسان. *20*(39)، 281-304.

عازم، نهى أحمد. (2024). الكفاءة الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الحياتية لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة المثلث التعليمية. المجلة الدولية لأنظمة إدارة التعلم. *12*(3)، 35-61.

العازمي، عبدالمحسن مبارك راشد، والكندري، يوسف محمد عبدالله عبدالرحمن. (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بدولة الكويت.المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية. (7)، 145-165.

عبد الحسيب، ميار محمد، عبدالباقي، سلوى، وعويس، مروة سعيد. (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب كلية التربية بجامعة حلوان. مجلة دراسات تربوية واجتماعية. *27*، 243-313.

عبدالرحمن، إسماعيل محمود. (2019). علم النفس الإيجابي. طيبة للنشر والتوزيع.

عبدالعزيز، حنان. (2011). نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان.

عبدالله، معتصم طلال. (2024). برنامج إرشادي نفسي واثره في التفكير الإيجابي وخفض قلق المنافسة للاعبي نادي دربندخان لكرة القدم. مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة. *6*(1)، 211-225.

عبدالمجيد، أماني فرحات. (2021). النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية. *45*(3)، 163-238.

عبدالمجيد، محمود، ابوسريع، طه احمد ابوسريع محمد، وحامد، محمد. (2021). تأثير المدارس الرياضية في تنمية المهارات الحياتية لطلاب المرحلة الإعدادية. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة حلوان. 20-911.

العبيدي، عفراء إبراهيم. (2013). التفكير الإيجابي والسلبي وعلاقتهما بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد، المجلة العربية لتطوير التفوق. *4*(7)، 123-152.

عرباي، سميرة، بيات، منال، وأبو الطيب، محمد. (2020). المهارات الحياتيّة المكتسبة من خلال مساقات السباحة وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي، دراسات – العلوم التربوية. *47*، 559-566.

العزازمة، ناصر احمد. (2012). العلاقة بين التماسك الجماعي للفريق ومستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية.

العزاوي، رغدة حسن. (2020). اليقظة العقلية ومستوى اللياقة البدنية وعلاقتهما بالحكمة والثقة الانفعالية لحكام الدرجة الأولى(سلة، يد). (أطروحة دكتوراة منشورة). جامعة بغداد.

عشماوي، فيفيان أحمد فؤاد. (2018). التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات. مجلة الارشاد النفسي. (54)، 219-254.

علة، عيشة، وبوزاد، نعيمة. (2016). التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية بالاغواط. مجلة العلوم النفسية والتربوية. *3*(2)، 124-149.

عماش، خديجة، وميلود، حميدات. (2016). التفكير الإيجابي وعلاقته بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب جامعة عمار ثليجي الأغواط. مجلة دراسات لجامعة الأغواط. (43)، 153-167.

عودة، أحمد جميل. (2024). تصور تربوي تطويري مقترح في ضوء دراسة الذكاء الانفعالي كعامل وسيط بين التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية (أطروحة دكتوراة غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية.

عودة، أحمد جميل، وقدومي، عبدالناصر. (2024). العلاقة بين التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية. *13*(1)، 1-20.

عيادية، بلال محمد زكي. (2020). العلاقة بين اليقظة الذهنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية.

غانم، زياد بركات. (2005). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة دراسات عربية في علم النفس. *3*(85)، 4-183.

غنيم، نورا سعد أحمد غانم، دويدار، مني أحمد أحمد موسي، البيومي، أحمد البيومي علي، والدسوقي، خالد محمد زيادة. (2023). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة. (48)، 283-309.

الفقي، إبراهيم. (2007). قوة التفكير. دار الراية للنشر والتوزيع.

فنجان، رعد عبد الأمير. (2012). بناء وتقنين مقياس التفكير الإيجابي لدى رؤساء الاتحادات الفرعية في العراق وعلاقته بكفايتهم الإدارية من وجه نظر أعضاءها (أطروحة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية الرياضية. جامعة بابل.

القدومي، عبدالناصر. (2016). مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين (دراسة ميدانية في علم النفس الإيجابي). مجلة جامعة الاستقلال للأبحاث. *1*(1)، 1-38.

القدومي، عبدالناصر، وشناعة، مؤيد. (2018). التماسك الجماعي لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب الرياضة الجماعية في فلسطين. مجلة دراسات العلوم التربوية. *45*(1)، 1-17.

القصاص، بسام، وجمعة، أمجد. (2022). مركز الضبط وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعات الفلسطينية. مجلة كلية التربية. *1*(2)، 162-187.

كاظم، شيماء. (2016). المهارات الحياتية اللازمة للطلبة قسم الجغرافية من وجهة نظر التدريسيين، مجلة جامعة بابل. *24*(2)، 45-79.

كرش، ستيفان ججو، وموسى، عدنان هادي. (2022). اليقظة الذهنية كدالة للتنبؤ بدقة الأداء المهاري لدى لاعبات الكرة الطائرة. مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة. *4*(1)، 9-18.

الكيال، دعاء سليم. (2023). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية: "جامعة الاقصى انموذجا"، المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية. *2*(1)، 16-29.

لشهب، أسماء. (2021). علاقة التفكير الايجابي بكل من الفاعلية الذاتية الأكاديمية ودافعية الانجاز الرياضي لدى التلاميذ الموهوبين (دراسة ميدانية على بعض تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي الموهوبين رياضيا). *11*(2)، 130-141.

لعياضي، عصام، وشرابشة، رفيقة. (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بمستوى الطموح لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي- دراسة ميدانية لثانويات ولاية المسيلة. مجلة معارف. *16*(2)، 1351-1370.

لهيمص، محمد، وعبدالهادي، شهلاء. (2024). أثر برنامج تدريبي وفق اليقظة الذهنيّة على الأداء الهجومي للاعبي أشبال العراق لكرة اليد المشاركة بالبطولة العربية في النجف الأشرف 2024. مجلة المستنصرة لعلوم الرياضة. *6*(4)، 1-18.

مجدوب، خيرة، وبشلاغم، يحيى. (2021). نمط التفكير (الإيجابي – السلبي) في ضوء بعض المتغيرات – دراسة ميدانية على طلبة جامعة تلمسان. مجلة دراسات نفسية وتربوية. *14*(1)، 14-27.

المحذوري، خالد. (2020). دور ممارسة الأنشطة الرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الشباب العماني. المجلة الدولية لنشر الدراسات العلمية. *6*(3)، 15-33.

محفوظ، معمري. (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية التعلم لدى طلبة السّنة الثّالثة من التعليم الثّانوي بولاية المسيلة، دراسة ميدانية بثانويات عين الحجل. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية. *9*(2)، 293-314.

محمد، شهلاء عبد الهادي لهيمص. (2024). أثر برنامج تدريبي وفق اليقظة الذهنيّة على الأداء الهجومي للاعبي منتخب أشبال العراق لكرة اليد المشارك بالبطولة العربية في النجف الأشرف 2024. مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة. *4*(6)، 1-18.

محمد، مصعب عبدالله، صفد مظفر، وإسماعيل، أياد طارق. (2024). دراسة مقارنة بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية. مجلة علوم الرياضة. *16*(59)، 155-172.

محمد، منيرة محمد. (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الجامعية بالمملكة العربية السعودية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. *119*(119)، 73-94.

محمود، إيناس محمد عبدالله، وعيسى، محمد عيسى محمد. (2021). أثر موقع اليقظة العقلية والذكاء الوجداني في الصمود الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية: دراسة مقارنة في ضوء النماذج البنائية للعلاقات السببية، المجلة التربوية، جامعة سوهاج. *86*، 21-130.

مصلحن تمارا عيسى. (2024). التفكير الإيجابي وعلاقته بالحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية. (1)، 445-483.

المطرفي، مازن حامد، وحسن، ياسر بن عبدالله بن حنفي. (2023). الخصائص السيكرومترية لصورة عربية لمقياس التفكير الإيجابي. الجمعية العربية للمقياس والتقويم. *4*(7)، 110-126.

المعاري، سارة سعيد، والأكلبي، مفلح دخيل. (2020). فاعلية إستراتيجية (K.W.L.H.A.Q) في تنمية المهارات الحياتية لدى طالبات الصف الثالث المتوسط في مادة الحديث. مجلة كلية التربية. *39*(186)، 311-365.

المنجم، خالد علي، طه، هبة حسين، والمناحي، عبدالله. (2020). مستوى المهارات الحياتية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى المكفوفين من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. مجلة البحث العلمي في التربية. (21)، 240-253.

المولي، محمد اياد، والدليمي، ياسر محفوظ حامد. (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بالحضور الوجودي لدى طلبة جامعة الموصل. مجلة أبحاث الذكاء. *15*(32)، 183-204.

نصير، أحميدة، علي، جرمون، والماحي، قصار. (2019). درجة المهارات الحياتية المكتسبة في حصة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات (دراسة ميدانية على تلاميذ بعض ثانويات مدينة تقرت). مجلة العلوم النفسية والتربوية. *8*(1)، 12-39.

نعم الله، محمد علي إبراهيم، النجار، محمد عبدالمجيد، والسيد، حسني زكريا. (2022). الاسهام النسبي لليقظة العقلية وجودة الحياة النفسية في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. (رسالة ماجستير منشورة). جامعة كفر الشيخ.

نور الدين، صغير. (2012). دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين. مجلة العلوم و التكنولوجية للنشاطات البدنية و الرياضية. *9*(9)، 184-204.

نوفل، ربيع محود، مسلم، مهجة محمد، شعيب، هبة الله علي، والشافعي، شيماء زكي حامد. (2020). استراتيجية إدارة بعض المهارات الحياتية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي للمراهقين. مجلة الاقتصاد المنزلي. *30*(4)، 237-270.

هاني، أحمد ذاري، محمد، خليل ستار، وياسر، عمر خالد. (2020). درساة مستوى اليقظة الذهنية ومقارنتها للاعبي الألعاب الجماعية والفردية. المؤتمر العلمي الدولي الثالث. 1-16.

الهلالي، حسام محمد. (2013). التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة كربلاء.

الولاني، بثينة محمد فاضل محمد. (2014). الحديث الذاتي للاعب الرياضي. مجلة الأمن والحياة. *34*(390)، 134-135.

وهيبة، بوعنينبة. (2017). قوة التفكير الإيجابي ودوره في تنمية الموارد البشرية في المؤسسة الاقتصادية. مجلة دراسات في علم اجتماع المنظمات. *1*(10)، 8-20.

ياسين، عبدالرزاق، محسن، فدوى، ومحسن، انتصار. (2020). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالإبداع الحركي لدى لاعبي كرة الطائرة وكرة القدم لمنتخبات جامعة ديالي. مجلة علوم الرياضة. *12*(40)، 170-180.

يحياوي، احمد. (2021). النشاط البدني الرياضي ودوره في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى المراهقين في الطور الثانوي. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية. *13*(2)، 275-288.

يوسف، عبد العزيز إسماعيل. (2020). الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لطلاب الجامعة. مجلة كلية التربية. *78*(2)، 614-631.

المراجع العربية:

Abis, S. (2022). THE relationship with positive thinking skills and sportsmanship orientations in football players. Conselho Editorial. 14(1). 437-447.

American College of Nurse-Midwives. (2023). Mindfulness meditation. Retrieved from https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jmwh.13565

Arviyani, S., & Akin, Y. (2022). INTEGRATING life skills into handball training programe for positive youth development. The 4th International Conference of Sport for Development and Peace. 4(1). 151-162.

Bala, A., Meenu, Anshu, & Rekha. (2024). Life skills of senior secondary school students in relation to their academic achievement. The International Journal of Indian Psychology. 12(2). 2872-2878.

Baron, R., & Kenny, D. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. Journal of Personality and Social Psychology, 51(6). 1173.

Bean, C., & Forneris, T. (2016). Examining the importance of intentionally structuring the youth sport context to facilitate positive youth development. Journal of Applied Sport Psychology, 28(4). 410-425.

Bierbaum, N., & Linde, C. (2018). Practical mindfulness: masteryourself.master your life. olivier devroede,(2020). The 9 Attitudes of Mindfulness.

Bindu, T., & Saravanakumar, A. (2023). Life skills education: enhancing competencies for adaptive living. International Journal of Innovative Science and Research Technology. 8. 2300-2305.

Bordbad, S., Ahmadinejad, P., Bahmaei, J., & Yusefi, A. (2024). The impact of mindfulness on academic achievement of students with the mediating role of adaptability: a structural equation modeling approach. Bmc Medical Education. 1-12.

Boroujeni, M. (2020). The comparison of mindfulness components in depressed, anxious and normal individuals. IntJ Med Invest. 9(2). 36-47.

Browen, P. (2011). Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia. unpublished PhD. Dissertatin University of Montana Missoula.

Brown, K., & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of personality and Social Psychology. 84(4). 822-848.

Byju, C., & Anitha, M. (2019). Relationship between life skills and academic anxiety of higher secondary school students. International Journal of Management, Technology And Engineering. 2(3). 1552-1563.

Cronin, L. D., & Allen, J. (2017). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. Psychology of Sport and Exercise 28. 105-119.

Davis, Daphne, M., Hayes, & Jeffrey, A. (2011). What are the benefits of mindfulness? a practice review of psychotherapy-related research. American Psychological Association. 48(2). 203-204.

Ducar, D., Penberthy, J., Schorling, J., Leavell, V., & Calland, J. (2020). Mindfulness for healthcare providers fosters professional quality of life and mindful attention among emergency medical technicians. Explore, 16(1). 61-68.

Emmons, R., & McCullough, M. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2). 377-389.

Engebretsen, L. (2015). International olympic committee consensus statement on youth athletic development. British Journal of Sports Medicine, 49. 843-851.

England Football Learning. (2018). How football helps players to develop life skills. Retrieved from https://learn.englandfootball.com/

Ercis, S. (2018). Comparison of mental skills of elite and non-elite athletes. Journal of Education and Training Studies. 6(4). 72-75.

Farb, N., Segal, Z., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., & Anderson, A. (2007). Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference, Social Cognitive and Affective Neuroscience, 2. 313-322.

Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56(3). 218-226.

Fritz, B., Parkar, A., Cerezal, L., Storgaard, M., Boesen, M., Åström, G., & Fritz, J. (2020). Sports imaging of team handball injuries. In Seminars in musculo-skeletal radiology. 24(3). 227-245.

Fulton, C. (2016). Mindfulness, self-compassion, and counselor characteristics and sessions variables, Journal of Mental Health Counseling. 38(4). 360-347.

Geiger, S., Otto, S., & Schrader, U. (2018). Mindfully green and heathy: an indirect path from mindfulness to ecological behavior. Frontiers in Psychology. 8(1). 1-15.

Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: current status and future directions, International Review of Sport and Exercise Psychology. 1(1). 58-78.

Gould, D., Collins, K., Lauer, L., & Chung, Y. (2007). Coaching Life Skills through Football: A Study of Award Winning High School Coaches. 19. 16-37.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: a meta-analysis. Journal of Psychosomatic Research, 57(1). 35-43.

Grow, J., Collins, S., Harrop, E., & Marlatt, G. (2015). Enactment of home practice following mindfulness-based relapse prevention and its association with substance-use outcomes, Addictive Behaviors, 40(1). 16-20.

Gusic, M., Popovic, S., Molnar, S., Masanovic, B., & Radakovic, M. (2017). Sport-specific morphology profile: differences in anthropometric characteristics among elite soccer and handball players. Sport Mont, 15(1). 3-6.

Hanoum, M., Prestiana, N., Meylinda, A., Septiningtyas, D., & Puspitasari, S. (2021). Training on positive thinking and self-eficiency in developing thesis. The International Conference on Government Education Management and Tourism. 1(1). 329-340.

Hasker, S. (2010). Evaluation of the mindfulness- acceptance- commitment approach for enhancing athletic performance. 71(9).

Hassan, M., & Fahd, S. (2022). Positive thinking and its relationship to the performance of the skill of stabbing with a blind weapon for the students of the faculty of physical education and sports sciences. Journal of Positive School Psychology. 6(4). 6654-6663.

Iani, L., Lauriola, M., Cafaro, V., & Didonna, F. (2017). Dimensions of mindfulness and their relations with psychological well-being and neuroticism. Mindfulness, 8. 664-676.

Javrh, P., & Mozina, E. (2018). The life skills approach in europe. Erasmus+ Programme of the European Union.

Jennifer, M., & Paul, M. W. (2017). Transfer of Life Skills in Sport-Based Youth Development Programs: A Conceptual Framework Bridging Learning to Application.

Jha, A., Stanley, E., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience, Emotion, 10(1). 54.

Kaushal, J. (2019). Curriculum for life skills. University Grants Commission Bahadur Shah Zafar Marg New Delhi.

Kendra, S. (2009). Life skills education&cce.central board of secondary education .Preet Vihar.

Khan, W., Mahesar, S., Sohail, S., & Abid, S. (2021). Relationship between life skills and academic achievements among health and physical education students. The Spark. 6(1). 39-50.

Khoury, B., Vergara, R., Sadowski, I., & Spinelli, C. (2021). Embodied mindfulness questionnaire: scale development and validation. Journals Sagepub. 1(1). 1-26.

Kiregraard, E. (2005). Positive thinking: toward a conceptual model and organizational implications. Honors College Theses. 1-73.

Koh, K., Camiré, M., Bloom, G., & Wang, C. (2017). Creation, implementation and evaluating a value-based training program for sport and physical education coaches teachers in singapore. International Journal of Sports Science and Training, 12(6). 795-806.

Kurak, K., & Acak, M. (2019). Investigation of the effects of football on life skills of individuals. Universal Journal of Educational Research 7(6). 1442-1447.

Langer, E. (1989). Mindfluness. New-York: Addison-wesly.

Langer, E. (1992). Matters of mind: mindfulness/ mindlessness in perspective. Consciousness and Cognition, 1(3). 289.

Lim, T., Kwon, O., Yang, Y., Yun, M., & Bae, J. (2019). Validation of the korean life skills scale for Sport (KLSSS). Korean Journal of Sport Science, 30(1). 20-33.

Lim, T., Kwon, O., Yang, Y., Yun, M., & Bae, J. (2019). Validation of the korean life skills scale for sport (KLSSS).Korean Journal of Sport Science. 30(1). 20-33.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success?. Psychological Bulletin, 131(6). 803-855.

MacCallum, R., & Austin, J. (2000). Applications of structural equation modeling in psychological research. Annual Review of Psychology, 51(1). 201-226.

Malow, S., & Austin, V. (2016). Mindfulness for students classified with emotional/behavioral disorder, 13(1). 81-94.

Miller, J. (2011). Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia.

Mohammadzadeh, H., & Saadi, S. (2014). Psychological skills of elite and non-elitevolleyball players. Annals of Applied Sport Science. 2(1). 31-36.

Mohanasundaram, K., Thamilvanan, G., & Vivek, C. (2022). components of mindfulness – a historical perspective. International Journal of Early Childhood Special Education. 14(3). 2272-2275.

Msed, K., & MD, C. (2023). The power of positive thinking. Verywell mind. Retrieved from https://www.verywellmind.com

Nascimento-Junior, J. R., Fortes, L. d., Freire, G. L., Oliveira, D. V., Fiorese, L., & Cronin, L. D. (2020). Cross-cultural adaptation and psychometric properties of the portuguese version of the life skills scale for sport. Measurement in Physical Education and Exercise Science, 24(1. 11-24.

Nugraha, E., Hidayat, Y., Sumpena, A., & Salman, R. (2022). Integrating life skills into kid's athletics program on extracurricular activities. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 10(5). 932-938.

Ocel, H. (2017). The relations between stigmatization and mindfulness with psychological well-being among working women diagnosed with breast cancer: the Role of Resilience. 32(80). 116-137.

Pal, S., & Chandra, S. (2019). A Study of life skills of pupil – teachers. International Journal of Science and Research (IJSR). 8(8). 22001-2205.

Pierce, S., Kendellen, K., Camiré, M., & Gould, D. (2018). Strategies for coaching for life skills transfer. Journal of Sport Psychology in Action, 9(1). 11-20.

Prabowo, I., Subhakti, D., & Sofyan, D. (2023). Integrating life skills in handball training programs for positive youth development. Journal of Teaching Physical Education in Elementary School (2). 95-100.

Roberts, N., Klein, R., & Thatcher, J. B. (2007). Mindfulness the domain of information system. Retrieved from https://www.mindful.org/

Saputra, Y., Mamun, A., & Yudiana, Y. (2023). Integrating life skills into volleyball training for positive youth development (PYD). Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani. 7(2). 318-325.

Scheier, M., & Carver, C. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. Current Directions in Psychological Science, 2(1). 26-30.

Seligman, M. (1998). Positive social science. APA Monitor, 29(4). 2-5.

Seligman, M. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.

Shapiro, S., Jazaieri, H., & Sousa, S. (2021). meditaion and positive psychology. in c. snyder s. lopez l. edwards , & s. c. marques (eds.), the oxford handbook of positive psychology. Oxford University Press. 863-877.

Sharma, N., Sharma, K., Sharma, S., Singh, P., & Gupta, M. (2020). Analysis of goal setting among elite and non-elite sports persons. European Journal of Molecular & Clinical Medicine. 7(7). 3954-3958.

Sheikh, M. M. (2015). Core life skill education: relevance and importance. Central University of Kashmir.

Singh, M. k., & Lal, H. (2020). A STUDY of effectiveness of life skill module for secondary school students. Journal of Emerging Technologies and Innovative Research, 7(10). 23-34.

Smith, R., & Bar-Eli, M. (2007). Essential readings in sport and exercise psychology.

Sota, C. (2018). Positive thinking. faculty of public health khon kaen .University Thailand.

Spring, B. h. (2002). The effectiveness of life skills training in promoring positive social behavior.unpublished doctoral dissettation. College of education, University of south caroline.

Stallard, P. (2002). Think good- feel good, john wiley & sons, ngland.

Suardika, I., Ma'mun, A., Kusmaedi, N., Mile, S., & Purnomo, E. (2022). Integration of life skills into basic student basketball training program for positive youth development. Cypriot Journal of Educational Science. 17(9). 3184-3197.

Taylor, S., & Brown, J. (1988). Illusion and well-being: a social psychological perspective on mental health. Psychological Bulletin. 103(2). 193-210.

Ventrella, S. (2001). The power of positive thinking. JMW Group. Inc.

Ventrella, S. (2003). Positive thinking in a dark age: A Twelve-Step Guide. Harmony Books. Retrieved from https://peakperformancesd.com/

Vu, H. (2023). The impact of mindfulness-based interventions on wellbeing in university students. International Journal of Psychological Science. (3)1. 6-11.

Weinberg, R., & Gould, D. (2020). Foundations of sport and exercise psychology.

World Health Organization (WHO). (1993). Partner in life skills education, conclusions from a united nations inter- agency meeting. department of mental health, Geneva.

Yogasuria, C., Faslah, R., & Yohana, C. (2023). THE relationship between self-efficacy and positive thinking with public speaking anxiety in students. Sikontan Journal. 1(4). 255-268.

Yosuke, S., & Amemiya, R. (2017). Effects of mindfulness on athletes' performance decrement. Methodological Advancement. 88(5). 470-477.

Young, P. (2018). How the power of positive thinking can pay off in your career. Retrieved from www.lifehack.org

الملاحق

ملحق (أ)

الاستبانة في صورتها الأولية

جامعة النجاح الوطنيّة

كلية الدراسات العليا

دكتوراة فلسفة علوم الرياضة

حضرات اللاعبون المحترمون، السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد؛

يقوم الباحث بالإعداد لأطروحة دكتوراة في فلسفة علوم الرياضي "التدريب الرياضي" عنوانها: **النمذجة البنائية للمهارات الحياتية الرياضية والتفكير الايجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.** ولتحقيق أهداف الدراسة، آمل من حضرتكم التّكرم بالإجابة عن فقرات أدوات القياس في الدّراسة، المكوّنة من قسمين، الأول: متغيرات اللعبة، والثّاني: أدوات قياس الاستبانة، بشكل جدّي وموضوعي لتحقيق غرض الدّراسة، علمًا أن البيانات المقدّمة لأغراض البحث العلمي فقط، وستعامل بسريّة تامّة.

مصطلحات الدّراسة:

النمذجة البنائيّة: الأسلوب الذي يستخدم لتحديد وتقدير العلاقات السّببيّة الخطيّة بين المتغيّرات وتقديرها، وتتضمّن كلا من المتغيّرات المقاسة (المشاهدة)، والمتغيّرات الكامنة.

المهارات الحياتية الرياضية: هي المهارات الحياتية الخاصة في المجال الرياضي والمتمثلة في: العمل الفرقي، ووضع الأهداف، وإدارة الوقت، والمهارات الانفعالية، والاتصال الشخصي، والمهارات الاجتماعية، والقيادة، وحل المشكلات واتخاذ القرار.

التفكير الإيجابي: هو النظر للامور المستقبلية نظرة إيجابية من خلال برمجة العقل وإكسابه مهارات نفسية لمواجهة المشكلات وحلها.

اليقظة العقلية: هي نشاط عقلي يكون به الفرد على وعي كامل بمشاعره وافكاره ومعتقداته في لحظة حدوثه دون اصدار اي احكام عليها

مع فائق الاحترام والتقدير

الباحث: نمر عدوان عدوان

القسم الاول: المتغيرات الديموغرافية:

نوع الاحتراف:

احتراف كلي ☐ احتراف جزئي ☐

سنوات الخبرة:

من 5 سنوات ☐ من 5 الى 10 سنوات ☐ أكثر من 10 سنوات ☐

مركز اللعب:

دفاع ☐ وسط ☐ هجوم ☐

القسم الثّاني: أدوات القياس.

فيما يلي ثلاث أدوات لقياس. المهارات الحياتية للرياضيين والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية. هذا الاستبيان موجه للاعبين كرة القدم من مختلف الأعمار والمستويات . نهدف من خلال هذا الاستبيان إلى تحديد درجة هذه المتغيرات لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين. الاستبيان يتكون من ثلاثة أقسام، كل قسم يتعلق بمتغير واحد. الأسئلة سهلة وسريعة وتتطلب منك اختيار الإجابة التي تناسبك أكثر. الاستبيان سيستغرق منك حوالي 15 دقيقة فقط. نشكركم على مشاركتكم ونؤكد لكم أن إجاباتكم ستبقى سرية وستستخدم فقط لأغراض البحث.

أدوات القياس:

أولا: أداة قياس المهارات الحياتية لرياضيين

الرقم	الفقرة	بدرجة كبيرة جدًا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدًا
مجال العمل الفرقي:						
1	أشعر بالانتماء والتقدير في فريقي.					
2	أساهم بشكل فعال في تحقيق أهداف الفريق.					
3	أحترم وأقدر آراء ومشاعر زملائي في الفريق.					
4	أتعاون وأتفاهم مع زملائي في الفريق.					
5	أتقبل وأتعلم من الانتقادات البناءة التي أتلقاها من زملائي في الفريق.					
6	أتواصل بشكل واضح وصريح مع زملائي في الفريق.					
7	أشعر بالانتماء والتقدير في فريقي.					
مجال تحديد الأهداف:						
10	أحدد أهدافًا واقعية وقابلة للقياس لتطوير مهاراتي في كرة القدم.					
11	أتبع خطة محددة ومنظمة لتحقيق أهدافي.					

12	أراجع وأقيم تقدمي نحو أهدافي بانتظام.					
13	أحتفل بإنجازاتي وأقدر جهودي.					
14	أتعلم من أخطائي وأحاول تحسين نفسي.					
15	أتكيف مع التغييرات والتحديات التي تواجهني في تحقيق أهدافي.					
16	أحدد أهدافًا واقعية وقابلة للقياس لتطوير مهاراتي في كرة القدم.					
17	أتبع خطة محددة ومنظمة لتحقيق أهدافي.					
	مجال ادارة الوقت:					
18	أحدد أولوياتي وأرتب جدولي بشكل يومي أو أسبوعي.					
19	أحدد مواعيد نهائية لإنجاز مهامي وألتزم بها.					
20	أستغل وقتي بشكل فعال وأتجنب التأجيل والانحراف.					
21	أخصص وقتاً كافياً للتدريب والمباريات والاسترخاء.					
22	أتعامل مع المواقف غير المتوقعة أو الطارئة بشكل مناسب.					
23	أطلب المساعدة عندما أشعر بالضغط أو الإجهاد بسبب الوقت.					
	مجال المهارات الانفعالية:					
32	أدرك مشاعري وأسبابها وتأثيرها على سلوكي.					
33	أتحكم في مشاعري السلبية مثل الغضب أو الخوف أو الحزن.					
34	أعبر عن مشاعري الإيجابية مثل الفرح أو الحماس أو الامتنان.					
35	أتعاطف مع مشاعر الآخرين وأحترمها.					
36	أتواصل بشكل صحي وبناء مع الآخرين عندما أواجه صعوبات أو خلافات.					
37	أدرك مشاعري وأسبابها وتأثيرها على سلوكي.					
	مجال الاتصال الشخصي:					
32	أتحدث بلغة واضحة ومفهومة.					
33	أستمع بانتباه لما يقوله الآخرون.					
34	أعبر عن رأيي بشكل مهذب ومحترم.					
35	أتقبل الآراء المختلفة عن رأيي.					
36	أعتذر عندما أخطئ أو أسيء لأحد.					
37	أشكر الآخرين عندما يساعدونني أو يثنون علي.					

مجال المهارات الاجتماعية:						
38	أحب التعرف على أشخاص جدد.					
39	أتكيف بسهولة مع بيئات وثقافات مختلفة.					
40	أحترم التنوع والاختلاف بين الناس.					
41	أشارك في الأنشطة والفعاليات الاجتماعية.					
42	أتعاون وأساعد الآخرين عند الحاجة.					
43	أحل النزاعات والمشاكل بشكل سلمي.					
مجال القيادة:						
44	أملك رؤية واضحة ومحددة للهدف الذي أريد تحقيقه.					
45	ألهم وأحفز الآخرين للانضمام إلى رؤيتي.					
46	أوزع المهام والمسؤوليات على الأفراد بعدل وكفاءة.					
47	أتابع وأقيم أداء الأفراد وأعطيهم الملاحظات البناءة.					
48	أقدر وأثني على جهود وإنجازات الأفراد.					
49	أتعلم من تجاربي وأستمع للنصائح والاقتراحات.					
مجال حل المشاكل واتخاذ القرار:						
50	أحدد المشكلة وأفهم أسبابها وآثارها.					
51	أبحث عن حلول ممكنة وأقيم مدى فعاليتها وجدواها.					
52	أختار الحل الأنسب وأنفذه بخطوات مدروسة.					
53	أراجع نتائج الحل وأقيم مدى نجاحه.					
54	أتعلم من تجربتي في حل المشكلة وأحاول تجنب تكرار الأخطاء.					
55	أستشير الآخرين عندما أواجه مشكلة صعبة أو قرار هام.					

ثانيا: أداة قياس التفكير الإيجابي (محمد إبراهيم 2021)

الفقرة	الفقرة	بدرجة كبيرة جدًّا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدًّا
مجال التفاؤل:						
1	أتفاءل حتى قبل المنافسات بالغة الصعوبة.					
2	أتوقع تحقيق الفوز على الرقم من تقدم المنافس في المباراة لم تنته بعد.					
3	أثناء التنافس أملي في تحقيق الفوز يتصاعد حتى عند حدوث الأزمات.					
4	قبيل الدخول في المباراة النهائية أرى نفسي وأنا فائز.					
5	تقل درجة تشاؤمي بتشجيع زملائي ومدربي لي.					
مجال فعالية الذات:						
11	أنا مصمم على النجاح فإما أن انجح وإما أن أنجح.					
12	أعتقد أن المباريات الهامه والصعبة فرصة رائعة لإظهار مهاراتي وموهبتي.					
13	كلما التزمت في برامج الاعداد كلما تأكد لي قدرتي على تحقيق الإنجاز.					
14	مدى أهمية المباراة بمثابة الحافز القوي لإمكاناتي وقدراتي.					
15	أكافح بأفضل ما لدي من إمكانات حتى نهاية المباراة.					
مجال ضبط النفس						
16	أنا لاعب هادئ ولا أنفعل بسهولة.					
17	أنا هادئ ومتزن عند اللحظات الحرجة والحاسمة في المباراة.					
18	أستطيع السيطرة على مشاعري مهما كانت ثورة كل من حولي.					
19	أستطيع أن أكون هادئ ومطمئن أثناء اللحظات الحرجة في المباراة .					
20	أحافظ على جودة أدائي مهما عانيت من القلق والتوتر الشديد في المنافسة.					
مجال الذكاء الوجداني:						
21	أساند زملائي في الفريق عند الشدائد والصدمات وأشاركهم أحزانهم.					

22	أستطيع فهم وإدارة مشاعري السلبية وخاصة عند خسارة المباراة.					
23	تتسم تصرفاتي مع منافسي بالحكمة والفهم.					
24	.ردود أفعالي تتسم بالموائمة بين الاحداث المتلاحقة للمباراة وواجبي الخططي.					
25	أستطيع التواصل بفاعلية مع حكام المباراة.					
مجال حديث الذات الإيجابي:						
26	أتحدث مع نفسي بشكل إيجابي اثناء التنافس.					
27	أثناء الازمات أو عنما تلوح الخسارة في الأفق أخاطب نفسي بعبارات يملأها الامل والتحدي.					
28	أثناء التنافس أميل لاستخدام التأكيدات الإيجابية المرتبطة بأدائي الأفضل.					
29	.أثناء التدريبات عالية الشدة أتذكر أهدافي التي تستحق هذا العناء.					
30	ما يدور بعقلي حينما يسيطر المنافس على المباراة هو اني استطيع استعادة المباراة مرة أخرى.					
جال المرونة:						
31	تتنوع استراتيجيات الأداء الخاصة بي وفقًا لمتطلبات الت نافس.					
32	أثناء التنافس أفسر انفعالاتي السلبية (التوتر والقلق) ب صورة إيجابية.					
33	عقلي يفكر بسرعة لإيجاد حلول تواكب سرعة التغيرات و الاحداث المفاجئة أثناء المباراة.					
34	أتدرب لامتلاك بدائل الأداء الخاصة بي وفقا لمتطلبات ا لتنافس.					
35	أميل لتغير طريقة اللعب بمرونة ويسر في حالة تعثر ال أداء.					

ثالثا : مقياس اليقظة العقلية :

يرجى وضع إشارة (✓) في المكان المناسب وفق ما ينطبق عليك.

الرقم		الفقرة	بدرجة كبيرة جدًّا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدًّا		بدرجة ضعيفة جدا
1.مجال التمييز اليقظ:									
1	أحاول حل المشكلات سواء كانت سارة أم مزعجة.								
2	استخدم بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة.								
3	أجد نفسي قادر على الإصغاء الى أحد الأشخاص وأن أعمل اشياء اخرى في الوقت نفسه								
4	يشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي أقوم به.								
5	أميل الى القيام بعدد من الأشياء في الوقت نفسه.								
6	أستخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل.								
7	أنا محب للاستطلاع.								
8	أشعر إني أوجه آليا دون أن أكون على وعي بما أفعله.								
2- مجال الانفتاح على الجديد:									
9	أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر للأخرين.								
10	أندمج في الفعاليات مع الأخرين دون أن أكون متأكد إني منتبه إليهم.								
11	من الصعب أن أجد الكلمات التي أصف بها ما أفكر فيه.								
12	أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي.								
13	أنا شخص مرن.								
14	أمتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث.								
15	من السهل أن أصاب بالشرود الذهني.								
16	أجد نفسي بأنه يجب أن أفكر بطريقة (أنا أفكر إذا أنا موجود.)								
17	أحاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكلة معينة.								
3- مجال التوجه نحو الحاضر:									
18	أحكم على الامور التي تستحق الاهتمام وما لا قيمة لها من خلال خبرتي.								
19	أميل إلى تجريب كل ما هو جديد.								

20	أميل إلى تقييم فيما اذا كان ما أدركه صحيح أو خاطئ.					
21	أتحدث عن أخطائي وأجدها سبيلا لأتعلم منها.					
22	أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي.					
23	أنا شخص مبدع.					
4 – مجال الوعي بوجهات النظر المختلفة:						
24	أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي					
25	أمتلك أفكار غير عقلانية.					
26	أتمتع بروح الدعابة والفكاهة.					
27	أشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي.					
28	أتقبل كل الأفكار السارة وغير السارة.					

"شاكرًا لكم حسن تعاونكم"

ملحق (ب)

المحكمين ورتبهم العلمية ومكان عملهم

الرقم	اسم المحكم	الرتبة	الجامعة
1	أ.د عماد عبد الحق	أستاذ	جامعة النجاح الوطنية
2	أ.د بهجت ابو طامع	أستاذ	جامعة فلسطين التقنية– خضوري
3	أ.د جمال أبو بشارة	أستاذ	جامعة خضوري
4	د.محمود الاطرش	أستاذ مشارك	جامعة النجاح الوطنية
5	د. جمال شاكر	أستاذ مشارك	جامعة النجاح الوطنية
6	د. سليمان العمد	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
7	د. نذير عبد ربه	مدير	مدرسة قوصين الثانوية للبنين
8	د. زاهر صدقي موسى	أستاذ مدرسة	مدرسة الصلاحية الثانوية للبنين

ملحق (ج)

الاستبانة بعد التحكيم

حضرات اللاعبين المحترمين، السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد..

يقوم الباحث بإعداد أطروحة دكتوراه في فلسفة علوم الرياضة "التدريب الرياضي "عنوانها: **النمذجة البنائية للمهارات الحياتية الرياضية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين.** ولتحقيق أهداف الدراسة، آمل من حضرتكم التّكرم بالإجابة عن فقرات أدوات القياس فيها، ال مكوّنة من قسمين، الأول: المتغيرات الديموغرافية، والثّاني :أدوات قياس الاستبانة، بشكل جدّي وموضوعي لتحقيق غرض الدّراسة، علمًا أن البيانات المقدّمة لأغراض البحث العلمي فقط، وستعامل بسريّة تامّة.

مصطلحات الدّراسة:

النمذجة البنائيّة: الأسلوب الذي يستخدم لتحديد وتقدير العلاقات السّببيّة الخطيّة بين المتغيّرات وتقديرها، وتتضمّن كلًّا من المتغيّرات المقاسة المشاهدة، والمتغيّرات الكامنة.

المهارات الحياتية الرياضية: هي المهارات الحياتية الخاصة في المجال الرياضي والمتمثلة في: العمل الفرقي، ووضع الأهداف، وإدارة الوقت، والمهارات الانفعالية، والاتصال الشخصي، والمهارات الاجتماعية، والقيادة، وحل المشكلات واتخاذ القرار.

التفكير الإيجابي: هو النظر للأمور المستقبلية نظرة إيجابية من خلال برمجة العقل وإكسابه مهارات نفسية لمواجهة المشكلات وحلها.

اليقظة العقلية: هي نشاط عقلي يكون به الفرد على وعي كامل بمشاعره وأفكاره ومعتقداته في لحظة حدوثه دون إصدار أي أحكام عليها.

مع فائق الاحترام والتقدير

الباحث :نمر عدوان عدوان

القسم الأول :المتغيرات الديموغرافية:

درجة الاحتراف:

احتراف كلي ____ احتراف جزئي ____

سنوات الخبرة:

أقل من 5سنوات ____ من 5إلى 10سنوات ____ أكثر من 10سنوات ____

مركز اللعب :

دفاع ____ وسط ____ هجوم ____ حارس مرمى ____

القسم الثّاني :أدوات القياس.

فيما يلي ثلاث أدوات لقياس المهارات الحياتية للرياضيين والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية، هذا الاستبيان موجَّه للاعبي كرة القدم من مختلف الأعمار والمستويات، نهدف من خلاله إلى تحديد درجة هذه المتغيرات لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، الاستبيان يتكون من ثلاثة أقسام، كل قسم يتعلق بمتغير واحد، الأسئلة سهلة وسريعة وتتطلب منك اختيار الإجابة التي تناسبك، الاستبيان سيستغرق منك حوالي 15 دقيقة فقط، نشكركم على مشاركتكم ونؤكد لكم أن إجاباتكم ستبقى سرية وستستخدم فقط لأغراض البحث.

أدوات القياس:

أولًا :أداة قياس المهارات الحياتية لرياضيين

الرقم	الفقرة	بدرجة كبيرة جدًّا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدًّا
مجال العمل الفرقي:						
1	أشعر بالانتماء والتقدير لفريقي .					
2	أساهم بشكل فعَّال في تحقيق أهداف الفريق .					
3	أحترم وأقدر آراء ومشاعر زملائي في الفريق .					
4	أتعاون وأتفاهم مع زملائي في الفريق .					
5	أتقبل وأتعلم من الانتقادات البنَّاءة التي أتلقاها من زملائي في الفريق .					

6	أساعد في بناء روح الجماعة لدى الفريق					
مجال تحديد الأهداف:						
7	أحدد أهدافًا واقعية وقابلة للقياس لتطوير مهاراتي في كرة القدم .					
8	أتبع خطة محددة ومنظمة لتحقيق أهدافي .					
9	أضع أهداف قصيرة المدى لتحقيق الأهداف					
10	أضع أهداف طويلة المدى لتحقيق الأهداف					
11	أتحقق من التقدم نحو أهدافي.					
مجال إدارة الوقت:						
12	أقوم بإدارة وقتي بشكل جيد .					
13	أستغل وقتي بشكل فعال وأتجنب التأجيل والانحراف .					
14	أخصص وقتًا كافيًا للتدريب خارج نطاق النادي.					
15	أتعامل مع المواقف غير المتوقعة أو الطارئة بشكل مناسب .					
16	أطلب المساعدة عندما أشعر بالضغط و الإجهاد بسبب الوقت .					
مجال المهارات الانفعالية:						
17	أتحكم في مشاعري السلبية مثل الغضب و الخوف و الحزن .					
18	أعبر عن مشاعري الإيجابية مثل الفرح و الحماس و الامتنان .					
19	أتعاطف مع مشاعر الآخرين وأحترمها .					
20	أظهر أنني أتصرف بشكل مختلف عندما أكون منفعلاً .					
مجال الاتصال الشخصي:						
21	أتحدث بلغة واضحة ومفهومة .					
22	أستمع بانتباه لما يقوله الآخرون .					
23	أعبر عن رأيي بشكل مهذَّب ومحترم .					
24	أعتذر عندما أخطئ أو أسيء إلى أحد .					
25	أشكر الآخرين عندما يساعدونني أو يثنون علي .					
جال المهارات الاجتماعية:						
26	أحب التعرف على أشخاص جدد .					
27	أتواصل بشكل جيد مع الآخرين .					
28	أحترم التنوع والاختلاف بين الناس .					
29	أشارك في الأنشطة والفعاليات الاجتماعية المختلفة.					

30	أتحدث بوضوح مع الاخرين .						
31	أتفاعل في بيئات اجتماعية مختلفة .						
مجال القيادة:							
32	أملك رؤية واضحة ومحددة للهدف الذي أريد تحقيقه .						
33	أوزع المهام والمسؤوليات على الأفراد بعدل وكفاءة .						
34	أتابع وأقيِّم أداء الأفراد وأعطيهم الملاحظات البنَّاءة .						
35	أنا قدوة جيدة للآخرين .						
36	أتعلم من تجاربي وأستمع للنصائح والاقتراحات .						
مجال حل المشاكل واتخاذ القرار:							
37	أقوم بعمل تقييم لحل المشكلة .						
38	أفكر بعمق في المشكلة .						
39	أقارن بين الحلول المطروحة لاختيار أفضل حل .						
40	أتعلم من تجربتي في حل المشكلة وأحاول تجنب تكرار الأخطاء .						
41	أستشير الآخرين عندما أواجه مشكلة صعبة أو قرار هام .						

ثانيًا :أداة قياس التفكير الإيجابي محمد إبراهيم(2021)

الرقم	الفقرة	بدرجة كبيرة جدًّا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدًّا
مجال التفاؤل:						
.1	أتفاءل حتى قبل المنافسات بالغة الصعوبة.					
.2	أتوقع تحقيق الفوز على الرقم من تقدم المنافس في مباراة لم تنته بعد.					
.3	أثناء التنافس أملي في تحقيق الفوز يتصاعد حتى عند حدوث الأزمات.					
.4	قبيل الدخول في المباراة النهائية أرى نفسي وأنا فائز.					
.5	تقلل درجة تشاؤمي بتشجيع زملائي ومدربي لي.					

مجال فعالية الذات:						
.6	أنا مصمم على النجاح فإما أن أنجح وإما أن أنجح.					
.7	أعتقد أن المباريات الهامَّة والصعبة فرصة رائعة لإظهار مهاراتي وموهبتي.					
.8	كلما التزمت في برامج الإعداد تأكدت لي قدرتي على تحقيق الإنجاز.					
.9	مدى أهمية المباراة بمثابة الحافز القوي لإمكاناتي وقدراتي.					
.10	أكافح بأفضل ما لدي من إمكانات حتى نهاية المباراة.					
مجال ضبط النفس						
.11	أنا لاعب هادئ ولا أنفعل بسهولة.					
.12	أنا هادئ ومتزن عند اللحظات الحرجة والحاسمة في المباراة.					
.13	أستطيع السيطرة على مشاعري مهما كانت ثورة كل من حولي.					
.14	أستطيع أن أكون هادئ ومطمئن أثناء اللحظات الحرجة في المباراة.					
.15	أحافظ على جودة أدائي مهما عانيت من القلق والتوتر الشديد في المنافسة.					
مجال الذكاء الوجداني:						
.16	أساند زملائي في الفريق عند الشدائد والصدمات وأشاركهم أحزانهم.					
.17	أستطيع فهم وإدارة مشاعري السلبية وخاصة عند خسارة المباراة.					
.18	تتسم تصرفاتي مع منافسي بالحكمة والفهم.					
.19	ردود أفعالي تتسم بالموائمة بين الأحداث المتلاحقة للمباراة وواجبي الخططي.					
.20	أستطيع التواصل بفاعلية مع حكام المباراة.					
مجال حديث الذات الإيجابي:						
.21	أتحدث مع نفسي بشكل إيجابي أثناء التنافس.					
.22	أثناء الأزمات وعندما تلوح الخسارة في الأفق أخاطب نفسي بعبارات يملأها الأمل والتحدي.					
.23	أثناء التنافس أميل لاستخدام العبارات الإيجابية المرتبطة بأدائي الأفضل.					

.24	أثناء التدريبات عالية الشدة أتذكر أهدافي التي تستحق هذا العناء.					
.25	ما يدور بعقلي حينما يسيطر المنافس على المباراة هو أنني استطيع العودة للمباراة مرة أخرى.					
مجال المرونة:						
.26	تتنوع استراتيجيات الأداء الخاصة بي وفقًا لمتطلبات التنافس.					
.27	أثناء التنافس أفسر انفعالاتي السلبية) التوتر والقلق (بصورة إيجابية.					
.28	عقلي يفكر بسرعة لإيجاد حلول تواكب سرعة التغيرات والأحداث المفاجئة أثناء المباراة.					
.29	أتدرب لامتلاك بدائل الأداء الخاصة بي وفقًا لمتطلبات التنافس.					
.30	أميل لتغيير طريقة اللعب بمرونة ويسر في حالة تعثر الأداء.					

ثالثًا :مقياس اليقظة العقلية:

يرجى وضع إشارة (✓) في المكان المناسب وفق ما ينطبق عليك.

مجال التمييز الواعي:						
1	أحاول حل المشكلات سواء كانت سارة و مزعجة.					
2	أستخدم بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة.					
3	أجد نفسي قادرًا على الإصغاء الى أحد الأشخاص وأن أعمل أشياء أخرى في الوقت نفسه.					
4	يشغل جزء من تفكيري بعيداً عن العمل الذي أقوم به.					
5	أميل إلى القيام بعدد من الأشياء في الوقت نفسه.					
6	أستخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل.					
7	أنا محب للاستطلاع.					
8	أشعر أني أوجَّه آليًا دون أن أكون على وعي بما أفعله.					
.2مجال الانفتاح على الجديد:						
9	أنا على وعيٍ بكل ما لدي من أفكار ومشاعر للآخرين.					
10	أندمج في الفعاليات مع الآخرين دون أن أكون متأكد أني منتبه إليهم.					
11	من الصعب أن أجد الكلمات التي أصف بها ما أفكر فيه.					

12	أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي.					
13	أنا شخص مرن.					
14	امتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث.					
15	من السهل أن أصاب بالشرود الذهني.					
16	أجد نفسي بأنه يجب أن أفكر بطريقة (أنا أفكر إذن أنا موجود)					
17	أحاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكلة معينة.					
3. مجال التوجه نحو الحاضر:						
18	أحكم على الأمور التي تستحق الاهتمام وما لا قيمة لها من خلال خبرتي.					
19	أميل إلى تجريب كل ما هو جديد.					
20	أميل إلى تقييم فيما إذا كان ما أدركه صحيح.					
21	أتحدث عن أخطائي وأجدها سبيلًا لأتعلم منها.					
22	أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي.					
23	أنا شخص مبدع.					
.4مجال الوعي بوجهات النظر المختلفة:						
24	أتقن اختيار الكلمات التي تصف إحساسي.					
25	أمتلك أفكار غير عقلانية.					
26	أتمتع بروح الدعابة والفكاهة.					
27	أشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي.					
28	أتقبل كل الأفكار السارة وغير السارة.					

"شاكرًا لكم حسن تعاونكم"

ملحق (د)

الجداول

الجدول رقم (2):

صدق الاتساق الداخلي لأداة قياس المهارات الحياتية الرياضية (ن= 30).

رقم الفقرة	الدرجة الكلية للمجال	الدرجة الكلية للاداة
1	**0.77	**0.68
2	**0.74	**0.66
3	**0.83	**0.74
4	**0.80	**0.70
5	**0.88	**0.72
6	**0.81	**0.73
مجال العمل الفرقي	-	****0.87**
7	**0.77	**0.69
8	**0.82	**0.73
9	**0.77	**0.69
10	**0.73	**0.65
11	**0.84	**0.78
مجال تحديد الأهداف	-	****0.90**
12	**0.83	**0.74
13	**0.74	**0.69
14	**0.88	**0.81
15	**0.75	**0.58
16	**0.83	**0.74
مجال ادارة الوقت	-	****0.89**
17	**0.77	**0.71
18	**0.79	**0.71
19	**0.82	**0.71
20	**0.74	**0.77
مجال المهارات الانفعالية	-	****0.92**
21	**0.89	**0.82
22	**0.90	**0.84
23	**0.86	**0.80
24	**0.89	**0.82
25	**0.79	**0.70
مجال الاتصال الشخصي	-	****0.91**

26	**0.86	**0.82
27	**0.84	**0.79
28	**0.88	**0.77
29	**0.84	**0.78
30	**0.79	**0.68
31	**0.77	**0.68
جال المهارات الاجتماعيى	–	****0.88**
32	**0.88	**0.73
33	**0.89	**0.71
34	**0.85	**0.69
35	**0.84	**0.71
36	**0.83	0.77
مجال القيادة	–	****0.87**
37	**0.84	**0.74
38	**0.87	**0.75
39	**0.85	**0.69
40	**0.84	**0.67
41	**0.87	**0.77
مجال حل المشكلات واتخاذ القرار	–	****0.85**

**علاقة دالة إحصائيًا عند ($\alpha \leq 0.01$).

الجدول رقم (4): *صدق الاتساق الداخلي لأداة قياس التفكير الإيجابي (ن= 30).*

رقم الفقرة	الدرجة الكلية للمجال	الدرجة الكلية للمقياس
1	**0.80	**0.73
2	**0.84	**0.70
3	**0.88	**0.75
4	**0.88	**0.76
5	**0.84	**0.80
مجال التفاؤل	–	****0.93**
6	**0.88	**0.77
7	**0.82	**0.80
8	**0.90	**0.90
9	**0.88	**0.80
10	**0.68	**0.67
مجال فعالية الذات	–	****0.91**

11	**0.85	**0.77
12	**0.80	**0.75
13	**0.91	**0.68
14	**0.66	**0.70
15	**0.88	**0.80
مجال ضبط النفس	–	****0.84**
16	**0.82	**0.66
17	**0.84	**0.64
18	**0.77	**0.74
19	**0.77	**0.77
20	**0.88	**0.60
مجال الذكاء الوجداني	–	****0.87**
21	**0.85	**0.66
22	**0.77	**0.75
23	**0.88	**0.70
24	**0.86	**0.74
25	**0.90	**0.84
مجال حديث الذات الإيجابي	–	****0.86**
26	****0.**88	**0.76
27	**0.85	**0.82
28	**0.82	**0.69
29	****0.**91	**0.81
30	**0.86	**0.73
مجال المرونة	–	****0.86**

**علاقة دالة إحصائيًا عند ($\alpha \leq 0.01$).

جدول (8)

المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية لها لكل فقرة وللمجالات والدرجة الكلية للمهارات الحياتية الرياضية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن= 257)

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي*	الوزن النسبي%	الدرجة
1	أشعر بالانتماء والتقدير لفريقي .	4.54	90.80	كبيرة جدًا
2	أساهم بشكل فعَّال في تحقيق أهداف الفريق .	4.34	86.80	كبيرة جدًا
3	أحترم وأقدر آراء ومشاعر زملائي في الفريق .	4.57	91.40	كبيرة جدًا
4	أتعاون وأتفاهم مع زملائي في الفريق .	4.57	91.40	كبيرة جدًا
5	أتقبل وأتعلم من الانتقادات البنَّاءة التي أتلقاها من زملائي في الفريق .	4.30	86.00	كبيرة جدًا
6	أساعد في بناء روح الجماعة لدى الفريق	4.41	88.20	كبيرة جدًا
	الدرجة الكلية لمجال العمل الفرقي	4.45	89.00	كبيرة جدًا
7	أحدد أهدافًا واقعية وقابلة للقياس لتطوير مهاراتي في كرة القدم .	4.38	87.60	كبيرة جدًا
8	أتبع خطة محددة ومنظمة لتحقيق أهدافي .	4.21	84.20	كبيرة جدًا
9	أضع أهداف قصيرة المدى لتحقيق الأهداف	4.19	83.80	كبيرة
10	أضع أهداف طويلة المدى لتحقيق الأهداف	4.17	83.40	كبيرة
11	أتحقق من التقدم نحو أهدافي.	4.17	83.40	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال تحديد الاهداف	4.22	84.40	كبيرة جدًا
12	أقوم بإدارة وقتي بشكل جيد .	4.22	84.40	كبيرة جدًا
13	أستغل وقتي بشكل فعال وأتجنب التأجيل والانحراف .	4.16	83.20	كبيرة
14	أخصص وقتًا كافيًا للتدريب خارج نطاق النادي.	4.07	81.40	كبيرة
15	أتعامل مع المواقف غير المتوقعة أو الطارئة بشكل مناسب .	4.04	80.80	كبيرة
16	أطلب المساعدة عندما أشعر بالضغط أو الإجهاد بسبب الوقت .	3.90	78.00	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال ادارة الوقت	4.07	81.40	كبيرة
17	أتحكم في مشاعري السلبية مثل الغضب و الخوف و الحزن .	3.99	79.80	كبيرة
18	أعبر عن مشاعري الإيجابية مثل الفرح و الحماس و الامتنان .	4.25	85.00	كبيرة جدًا
19	أتعاطف مع مشاعر الآخرين وأحترمها .	4.42	88.40	كبيرة جدًا
20	أظهر أنني أتصرف بشكل مختلف عندما أكون منفعلاً .	4.08	81.60	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال المهارات الانفعالية	4.18	83.60	كبيرة
21	أتحدث بلغة واضحة ومفهومة .	4.41	88.20	كبيرة جدًا
22	أستمع بانتباه لما يقوله الآخرون .	4.28	85.60	كبيرة جدًا

23	أعبر عن رأيي بشكل مهذَّب ومحترم .	4.41	88.20	كبيرة جدًا
24	أعتذر عندما أخطئ أو أسيء إلى أحد .	4.43	88.60	كبيرة جدًا
25	أشكر الآخرين عندما يساعدونني أو يثنون علي .	4.50	90.00	كبيرة جدًا
	الدرجة الكلية لمجال الاتصال الشخصي	4.40	88.00	كبيرة جدًا
26	أحب التعرف على أشخاص جدد .	4.16	83.20	كبيرة
27	أتواصل بشكل جيد مع الآخرين .	4.27	85.40	كبيرة جدًا
28	أحترم التنوع والاختلاف بين الناس .	4.31	86.20	كبيرة جدًا
29	أشارك في الأنشطة والفعاليات الاجتماعية المختلفة.	3.89	77.80	كبيرة
30	أتحدث بوضوح مع الاخرين .	4.29	85.80	كبيرة جدًا
31	أتفاعل في بيئات إجتماعية مختلفة .	4.03	80.60	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال المهارات الاجتماعية	4.15	83.00	كبيرة
32	أملك رؤية واضحة ومحددة للهدف الذي أريد تحقيقه .	4.36	87.20	كبيرة جدًا
33	أوزع المهام والمسؤوليات على الأفراد بعدل وكفاءة .	4.16	83.20	كبيرة
34	أتابع وأقيِّم أداء الأفراد وأعطيهم الملاحظات البنَّاءة .	4.04	80.80	كبيرة
35	أنا قدوة جيدة للآخرين .	4.18	83.60	كبيرة
36	أتعلم من تجاربي وأستمع للنصائح والاقتراحات .	4.30	86.00	كبيرة جدًا
	الدرجة الكلية لمجال القيادة	4.20	84.00	كبيرة
37	أقوم بعمل تقييم لحل المشكلة .	4.30	86.00	كبيرة جدًا
38	أفكر بعمق في المشكلة .	4.30	86.00	كبيرة جدًا
39	أقارن بين الحلول المطروحة لأختيار أفضل حل .	4.24	84.80	كبيرة جدًا
40	أتعلم من تجربتي في حل المشكلة وأحاول تجنب تكرار الأخطاء .	4.34	86.80	كبيرة جدًا
41	أستشير الآخرين عندما أواجه مشكلة صعبة أو قرار هام .	4.19	83.80	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال حل المشكلات واتخاذ القرار	4.27	85.40	كبيرة جدًا
	الدرجة الكلية للمهارات الحياتية	4.24	84.80	كبيرة جدًا

* أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

جدول (10)

المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية لها لكل فقرة وللمجالات والدرجة الكلية للتفكير الايجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن= 257)

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي*	الوزن النسبي%	الدرجة
1	أتفاءل حتى قبل المنافسات بالغة الصعوبة.	4.36	87.20	كبيرة جدًا
2	أتوقع تحقيق الفوز على الرقم من تقدم المنافس في مباراة لم تنته بعد.	4.44	88.80	كبيرة جدًا
3	أثناء التنافس أملي في تحقيق الفوز يتصاعد حتى عند حدوث الأزمات.	4.28	85.60	كبيرة جدًا
4	قبيل الدخول في المباراة النهائية أرى نفسي وأنا فائز.	4.43	88.60	كبيرة جدًا
5	تقلل درجة تشاؤمي بتشجيع زملائي ومدربي لي.	4.30	86.00	كبيرة جدًا
	الدرجة الكلية لمجال التفاؤل	4.36	87.20	كبيرة جدًا
6	أنا مصمم على النجاح فإما أن أنجح وإما أن أنجح.	4.61	92.20	كبيرة جدًا
7	أعتقد أن المباريات الهامَّة والصعبة فرصة رائعة لإظهار مهاراتي وموهبتي.	4.54	90.80	كبيرة جدًا
8	كلما التزمت في برامج الإعداد تأكدت لي قدرتي على تحقيق الإنجاز.	4.54	90.80	كبيرة جدًا
9	مدى أهمية المباراة بمثابة الحافز القوي لإمكاناتي وقدراتي.	4.47	89.40	كبيرة جدًا
10	أكافح بأفضل ما لدي من إمكانات حتى نهاية المباراة.	4.49	89.80	كبيرة جدًا
	الدرجة الكلية لمجال فعالية الذات	4.53	90.60	كبيرة جدًا
11	أنا لاعب هادئ ولا أنفعل بسهولة.	4.22	84.40	كبيرة جدًا
12	أنا هادئ ومتزن عند اللحظات الحرجة والحاسمة في المباراة.	4.23	84.60	كبيرة جدًا
13	أستطيع السيطرة على مشاعري مهما كانت ثورة كل من حولي.	4.19	83.80	كبيرة
14	أستطيع أن أكون هادئ ومطمئن أثناء اللحظات الحرجة في المباراة.	4.25	85.00	كبيرة جدًا
15	أحافظ على جودة أدائي مهما عانيت من القلق والتوتر الشديد في المنافسة.	4.18	83.60	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال ضبط النفس	4.21	84.20	كبيرة جدًا
16	أساند زملائي في الفريقعند الشدائد والصدمات وأشاركهم أحزانهم.	4.45	89.00	كبيرة جدًا
17	أستطيع فهم وإدارة مشاعري السلبية وخاصة عند خسارة المباراة.	4.21	84.20	كبيرة جدًا
18	تتسم تصرفاتي مع منافسي بالحكمة والفهم.	4.11	82.20	كبيرة

19	ردود أفعالي تتسم بالموائمة بين الأحداث المتلاحقة للمباراة وواجبي الخططي.	4.29	85.80	كبيرة جدًا
20	أستطيع التواصل بفاعلية مع حكام المباراة.	4.11	82.20	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال الذكاء الوجداني	4.23	84.60	كبيرة جدًا
21	أتحدث مع نفسي بشكل إيجابي أثناء التنافس.	4.44	88.80	كبيرة جدًا
22	أثناء الأزمات أو عنما تلوح الخسارة في الأفق أخاطب نفسي بعبارات يملأها الأمل والتحدي.	4.21	84.20	كبيرة جدًا
23	أثناء التنافس أميل لاستخدام التأكيدات الإيجابية المرتبطة بأدائي الأفضل.	4.27	85.40	كبيرة جدًا
24	أثناء التدريبات عالية الشدة أتذكر أهدافي التي تستحق هذا العناء.	4.31	86.20	كبيرة جدًا
25	ما يدور بعقلي حينما يسيطر المنافس على المباراة هو أنني استطيع استعادة المباراة مرة أخرى.	4.32	86.40	كبيرة جدًا
	الدرجة الكلية لمجال حديث الذات الايجابي	4.30	86.00	كبيرة جدًا
26	تتنوع استراتيجيات الأداء الخاصة بي وفقًا لمتطلبات التنافس.	4.20	84.00	كبيرة
27	أثناء التنافس أفسر انفعالاتي السلبية) التوتر والقلق (بصورة إيجابية.	4.11	82.20	كبيرة
28	عقلي يفكر بسرعة لإيجاد حلول تواكب سرعة التغيرات والأحداث المفاجئة أثناء المباراة.	4.26	85.20	كبيرة جدًا
29	أتدرب لامتلاك بدائل الأداء الخاصة بي وفقًا لمتطلبات التنافس.	4.26	85.20	كبيرة جدًا
30	أميل لتغيير طريقة اللعب بمرونة ويسر في حالة تعثر الأداء.	4.32	86.40	كبيرة جدًا
	الدرجة الكلية لمجال المرونة	4.23	84.61	كبيرة جدًا
	الدرجة الكلية للتفكير الايجابي	4.28	85.60	كبيرة جدًا

* أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

جدول (12)

المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية لها لكل فقرة وللمجالات والدرجة لليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن= 257)

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي*	الوزن النسبي%	الدرجة
1	أحاول حل المشكلات سواء كانت سارة أم مزعجة.	4.32	86.40	كبيرة جدًّا
2	أستخدم بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة.	4.20	84.00	كبيرة جدًّا
3	أجد نفسي قادرًا على الإصغاء الى أحد الأشخاص وأن أعمل أشياء أخرى في الوقت نفسه.	4.06	81.20	كبيرة
4	يشغل جزء من تفكيري بعيداً عن العمل الذي أقوم به.	4.05	81.00	كبيرة
5	أميل إلى القيام بعدد من الأشياء في الوقت نفسه.	3.94	78.80	كبيرة
6	أستخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل.	4.24	84.80	كبيرة جدًّا
7	أنا محب للاستطلاع.	4.29	85.80	كبيرة جدًّا
8	أشعر أني أوجَّه آليًا دون أن أكون على وعي بما أفعله.	3.74	74.80	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال التمييز الواعي	4.10	82.00	كبيرة
9	أنا على وعيٍ بكل ما لدي من أفكار ومشاعر للآخرين.	4.37	87.40	كبيرة جدًّا
10	أندمج في الفعاليات مع الآخرين دون أن أكون متأكد أني منتبه إليهم.	3.90	78.00	كبيرة
11	من الصعب أن أجد الكلمات التي أصف بها ما أفكر فيه.	3.85	77.00	كبيرة
12	أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي.	4.08	81.60	كبيرة
13	أنا شخص مرن.	4.18	83.60	كبيرة
14	امتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث.	4.15	83.00	كبيرة
15	من السهل أن أصاب بالشرود الذهني.	3.82	76.40	كبيرة
16	أجد نفسي بأنه يجب أن أفكر بطريقة) أنا أفكر إذن أنا موجود(	4.21	84.20	كبيرة جدًّا
17	أحاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكلة معينة.	4.10	82.00	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال الانفتاح على الجديد	4.07	81.40	كبيرة
18	أحكم على الأمور التي تستحق الاهتمام وما لا قيمة لها من خلال خبرتي.	4.24	84.80	كبيرة جدًّا
19	أميل إلى تجريب كل ما هو جديد.	4.07	81.40	كبيرة
20	أميل إلى تقييم فيما إذا كان ما أدركه صحيح أو خاطئ.	4.19	83.80	كبيرة
21	أتحدث عن أخطائي وأجدها سبيلًا لأتعلم منها.	4.21	84.20	كبيرة جدًّا
22	أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي.	4.19	83.80	كبيرة

23	أنا شخص مبدع.	4.41	88.20	كبيرة جدًّا
	الدرجة الكلية لمجال التوجه نحو الحاضر	4.22	84.40	كبيرة جدًّا
24	أتقن اختيار الكلمات التي تصف إحساسي.	4.15	83.00	كبيرة
25	أمتلك أفكار غير عقلانية.	3.58	71.60	كبيرة
26	أتمتع بروح الدعابة والفكاهة.	4.17	83.40	كبيرة
27	أشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي.	3.91	78.20	كبيرة
28	أتقبل كل الأفكار السارة وغير السارة.	4.14	82.80	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال الوعي بوجهات النظر المختلفة	3.99	79.80	كبيرة
	الدرجة الكلية لليقظة العقلية	4.09	81.80	كبيرة

* أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

جدول (16)

دلالة تحليل المسار لأثر اليقظة العقلية كمتغير وسيط(T3) والمهارات الحياتية الرياضية كمتغير مستقل (T1)، والتفكير الإيجابي كمتغير تابع (T2) (ن=114).

اتجاه المسار (Path Direction)			**المسار**	**معاملات المعيارية (Estimate)**	**الخطأ المعياري (S.E)**	**قيمة ت (C.R)**	**مستوى الدلالة**	**النتيجة**
T3	<---	T1		.845	.038	22.308	*0.000	**يصلح**
T2	<---	T1		.343	.054	6.355	*0.000	**(جزئية)**
T2	<---	T3		.602	.056	10.713	*0.000	**لا يصلح**

* مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (17):

دلالة تحليل المسار لأثر المسار للتفكير الايجابي كمتغير مستقل (T2)، والمهارات الحياتية الرياضية كمتغير وسيط (T1)، واليقظة العقلية كمتغير تابع (T3) (ن= 257).

اتجاه المسار (Path Direction)			**المسار**	**معاملات المعيارية (Estimate)**	**الخطأ المعياري (S.E)**	**قيمة ت (C.R)**	**مستوى الدلالة**	**النتيجة**
T1	<---	T2		.801	.032	25.319	0.000*	**يصلح**
T3	<---	T2		.491	.066	7.451	0.000*	**(جزئية)**
T3	<---	T1		.397	.062	6.355	0.000*	**لا يصلح**

* مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (18)

دلالة تحليل المسار لأثر المسار للتفكير الإيجابي كمتغير مستقل(T2) والمهارات الحياتية الرياضية كمتغير تابع (T1)، واليقظة العقلية كمتغير وسيط (T3) (ن=257).

اتجاه المسار (Path Direction)			معاملات المسار المعيارية (Estimate)	الخطأ المعياري (S.E)	قيمة ت (C.R)	مستوى الدلالة	النتيجة
T3	<---	T2	.790	.037	21.472	*0.000	يصلح
T1	<---	T3	.363	.049	7.451	0.000*	(جزئية)
T1	<---	T2	.514	.048	10.713	0.000*	لا يصلح

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

جدول (19)

دلالة تحليل المسار لأثر المسار اليقظة العقلية كمتغير مستقل (T3)، والتفكير الإيجابي كمتغير وسيط (T2)، والمهارات الحياتية الرياضية كمتغير تابع (T1) (ن= 257).

اتجاه المسار (Path Direction)			معاملات المسار المعيارية (Estimate)	الخطأ المعياري (S.E)	قيمة ت (C.R)	مستوى الدلالة	النتيجة
T2	<---	T3	.814	.038	21.472	*0.000	يصلح
T1	<---	T2	.514	.048	10.713	*0.000	(جزئية)
T1	<---	T3	.363	.049	7.451	*0.000	لا يصلح

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

جدول (20):

دلالة تحليل المسار لأثر المسار اليقظة العقلية (T3) كمتغير مستقل والتفكير الإيجابي (T2) كمتغير تابع، والمهارات الحياتية الرياضية كمتغير وسيط (T1) (ن=257).

اتجاه المسار (Path Direction)			معاملات المسار المعيارية (Estimate)	الخطأ المعياري (S.E)	قيمة ت (C.R)	مستوى الدلالة	النتيجة
T1	<---	T3	.781	.035	22.308	*0.000	يصلح
T2	<---	T3	.602	.056	10.713	*0.000	(جزئية)
T2	<---	T1	.343	.054	6.355	*0.000	لا يصلح

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

جدول (21)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في المهارات الحياتية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير درجة الاحتراف (ن= 257).

مجالات المهارات الحياتية	متغير نوع الاحتراف	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة*
مجال العمل الفرقي	كلي	124	4.57	0.44	4.24	0.000*
	جزئي	133	4.34	0.43		
مجال تحديد الاهداف	كلي	124	4.33	0.61	3.13	0.000*
	جزئي	133	4.11	0.48		
مجال ادارة الوقت	كلي	124	4.20	0.54	4.04	0.000*
	جزئي	133	3.95	0.45		
مجال المهارات الانفعالية	كلي	124	4.27	0.56	2.78	0.006*
	جزئي	133	4.10	0.39		
مجال الاتصال الشخصي	كلي	124	4.52	0.48	4.43	0.000*
	جزئي	133	4.29	0.34		
مجال المهارات الاجتماعية	كلي	124	4.19	0.66	1.17	0.24
	جزئي	133	4.11	0.39		
مجال القيادة	كلي	124	4.44	0.53	7.37	0.000*
	جزئي	133	3.98	0.45		
مجال حل المشكلات واتخاذ القرار	كلي	124	4.38	0.52	3.54	0.000*
	جزئي	133	4.16	0.43		
الدرجة الكلية للمهارات الحياتية	كلي	124	4.36	0.43	4.93	0.000*
	جزئي	133	4.13	0.31		

*فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (22)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الحياتية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب (ن= 257).

مجالات المهارات الحياتية	متغير الخبرة في اللعب	العدد	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري
مجال العمل الفرقي	أقل من 5 سنوات	91	4.36	0.41
	5-10سنوات	90	4.48	0.45
	أكثر من 10 سنوات	76	4.52	0.49
مجال تحديد الأهداف	أقل من 5 سنوات	91	4.18	0.58
	5-10سنوات	90	4.33	0.49
	أكثر من 10 سنوات	76	4.13	0.60
مجال إدارة الوقت	أقل من 5 سنوات	91	3.95	0.53
	5-10سنوات	90	4.18	0.47
	أكثر من 10 سنوات	76	4.09	0.50
مجال المهارات الانفعالية	أقل من 5 سنوات	91	4.27	0.46
	5-10سنوات	90	4.06	0.50
	أكثر من 10 سنوات	76	4.22	0.48
مجال الاتصال الشخصي	أقل من 5 سنوات	91	4.32	0.47
	5-10سنوات	90	4.41	0.38
	أكثر من 10 سنوات	76	4.48	0.42
مجال المهارات الاجتماعية	أقل من 5 سنوات	91	4.23	0.46
	5-10سنوات	90	4.15	0.45
	أكثر من 10 سنوات	76	4.07	0.70
مجال القيادة	أقل من 5 سنوات	91	4.03	0.64
	5-10سنوات	90	4.24	0.36
	أكثر من 10 سنوات	76	4.36	0.53
مجال حل المشكلات واتخاذ القرار	أقل من 5 سنوات	91	4.25	0.54
	5-10سنوات	90	4.28	0.42
	أكثر من 10 سنوات	76	4.27	0.49
الدرجة الكلية للمهارات الحياتية	أقل من 5 سنوات	91	4.20	0.41
	5-10سنوات	90	4.27	0.33
	أكثر من 10 سنوات	76	4.27	0.42

*أقصى استجابة (5) درجات

جدول (23)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المهارات الحياتية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب (ن= 257).

مجالات المهارات الحياتية	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط مربعات الانحراف	قيمة (ف)	مستوى الدلالة*
مجال العمل الفرقي	بين المجموعات	1.321	2	0.661	3.219	*0.042
	داخل المجموعات	52.136	254	0.205		
	المجموع	53.458	256			
مجال تحديد الأهداف	بين المجموعات	1.770	2	0.885	2.828	0.061
	داخل المجموعات	79.468	254	0.313		
	المجموع	81.238	256			
مجال إدارة الوقت	بين المجموعات	2.443	2	1.221	4.789	*0.009
	داخل المجموعات	64.782	254	0.255		
	المجموع	67.225	256			
مجال المهارات الانفعالية	بين المجموعات	2.133	2	1.066	4.522	*0.012
	داخل المجموعات	59.902	254	0.236		
	المجموع	62.035	256			
مجال الاتصال الشخصي	بين المجموعات	1.093	2	.546	2.969	0.053
	داخل المجموعات	46.742	254	0.184		
	المجموع	47.834	256			
مجال المهارات الاجتماعية	بين المجموعات	1.040	2	0.520	1.772	0.172
	داخل المجموعات	74.495	254	0.293		
	المجموع	75.534	256			
مجال القيادة	بين المجموعات	4.484	2	2.242	8.041	*0.000
	داخل المجموعات	70.823	254	0.279		
	المجموع	75.307	256			
مجال حل المشكلات واتخاذ القرار	بين المجموعات	.046	2	0.023	0.095	0.910
	داخل المجموعات	61.448	254	0.242		
	المجموع	61.494	256			
الدرجة الكلية للمهارات الحياتية	بين المجموعات	.266	2	0.133	0.865	0.422
	داخل المجموعات	39.119	254	0.154		
	المجموع	39.385	256			

*فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (24)

نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في المجالات الدالة إحصائيًا لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب (ن=257).

مجالات المهارات الحياتية الدالة	متغير الخبرة في اللعب	المتوسط الحسابي*	اقل من 5 سنوات	5–10 سنوات	أكثر من 10 سنوات
مجال العمل الفرقي	أقل من 5 سنوات	4.36	–	0.12–	*0.16–
	5-10سنوات	4.48		–	0.03–
	أكثر من 10 سنوات	4.52			–
مجال إدارة الوقت	أقل من 5 سنوات	3.95	–	*0.23–	0.14–
	5-10سنوات	4.18		–	0.08
	أكثر من 10 سنوات	4.09			–
مجال المهارات الانفعالية	أقل من 5 سنوات	4.27	–	*0.21	0.05
	5-10سنوات	4.06		–	0.15–
	أكثر من 10 سنوات	4.22			–
مجال القيادة	أقل من 5 سنوات	4.03	–	*0.20–	*0.32–
	5-10سنوات	4.24		–	0.11
	أكثر من 10 سنوات	4.36			–

*فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (25)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الحياتية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير مركز اللعب (ن= 257).

مجالات المهارات الحياتية	متغير مركز اللعب	العدد	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري
مجال العمل الفرقي	دفاع	101	4.47	0.39
	وسط	94	4.53	0.47
	هجوم	39	4.45	0.40
	حارس مرمى	23	4.02	0.50
مجال تحديد الاهداف	دفاع	101	4.23	0.48
	وسط	94	4.27	0.57
	هجوم	39	4.25	0.58
	حارس مرمى	23	3.88	0.70
مجال إدارة الوقت	دفاع	101	3.99	0.54
	وسط	94	4.18	0.46
	هجوم	39	4.19	0.42
	حارس مرمى	23	3.79	0.52

مجال المهارات الانفعالية	دفاع	101	4.33	0.41
	وسط	94	4.12	0.52
	هجوم	39	4.10	0.49
	حارس مرمى	23	3.91	0.48
مجال الاتصال الشخصي	دفاع	101	4.46	0.40
	وسط	94	4.37	0.49
	هجوم	39	4.39	0.33
	حارس مرمى	23	4.29	0.39
مجال المهارات الاجتماعية	دفاع	101	4.30	0.43
	وسط	94	4.16	0.54
	هجوم	39	3.85	0.70
	حارس مرمى	23	4.02	0.44
مجال القيادة	دفاع	101	4.22	0.58
	وسط	94	4.24	0.50
	هجوم	39	4.22	0.48
	حارس مرمى	23	3.91	0.50
مجال حل المشكلات واتخاذ القرار	دفاع	101	4.32	0.45
	وسط	94	4.19	0.54
	هجوم	39	4.36	0.34
	حارس مرمى	23	4.17	0.57
الدرجة الكلية للمهارات الحياتية	دفاع	101	4.29	0.36
	وسط	94	4.26	0.44
	هجوم	39	4.23	0.26
	حارس مرمى	23	4.00	0.40

*أقصى استجابة (5) درجات

جدول (26)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المهارات الحياتية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير مركز اللعب (ن= 257).

مجالات المهارات الحياتية	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط مربعات الانحراف	قيمة (ف)	مستوى الدلالة*
مجال العمل الفرقي	بين المجموعات	4.831	3	1.610	8.379	*0.000
	داخل المجموعات	48.626	253	0.192		
	المجموع	53.458	256			
مجال تحديد الأهداف	بين المجموعات	2.931	3	0.977	3.157	*.025
	داخل المجموعات	78.307	253	0.310		
	المجموع	81.238	256			
مجال إدارة الوقت	بين المجموعات	4.063	3	1.354	5.425	*.001
	داخل المجموعات	63.162	253	0.250		
	المجموع	67.225	256			
مجال المهارات الانفعالية	بين المجموعات	4.693	3	1.564	6.903	*.000
	داخل المجموعات	57.342	253	0.227		
	المجموع	62.035	256			
مجال الاتصال الشخصي	بين المجموعات	0.761	3	0.254	1.363	.255
	داخل المجموعات	47.074	253	0.186		
	المجموع	47.834	256			
مجال المهارات الاجتماعية	بين المجموعات	6.213	3	2.071	7.558	*0.000
	داخل المجموعات	69.322	253	0.274		
	المجموع	75.534	256			
مجال القيادة	بين المجموعات	2.210	3	0.737	2.549	0.056
	داخل المجموعات	73.098	253	0.289		
	المجموع	75.307	256			
مجال حل المشكلات واتخاذ القرار	بين المجموعات	1.409	3	0.470	1.978	.118
	داخل المجموعات	60.085	253	0.237		
	المجموع	61.494	256			
الدرجة الكلية للمهارات الحياتية	بين المجموعات	1.644	3	0.548	3.673	*0.013
	داخل المجموعات	37.742	253	0.149		
	المجموع	39.385	256			

*فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (27):

نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في المجالات الدالة إحصائيًا والدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير مركز اللعب (ن=257).

مجالات المهارات الحياتية الدالة	متغير الخبرة في اللعب	المتوسط الحسابي*	دفاع	وسط	هجوم	حارس مرمى
مجال العمل الفرقي	دفاع	4.47	–	0.058-	0.01	*0.44
	وسط	4.53		–	0.07	*0.50
	هجوم	4.45			–	*0.42
	حارس مرمى	4.02				–
مجال تحديد الأداف	دفاع	4.23	–	0.04-	0.01-	*0.34
	وسط	4.27		–	0.02	*0.39
	هجوم	4.25			–	*0.36
	حارس مرمى	3.88				–
مجال إدارة الوقت	دفاع	3.99	–	*0.18-	*0.19-	*0.20
	وسط	4.18		–	0.01-	*0.38
	هجوم	4.19			–	*0.40
	حارس مرمى	3.79				–
مجال المهارات الانفعالية	دفاع	4.33	–	*0.21	*0.23	*0.42
	وسط	4.12		–	0.02	*0.20
	هجوم	4.10			–	0.19
	حارس مرمى	3.91				–
مجال المهارات الاجتماعية	دفاع	4.30	–	0.13	*0.45	*0.28
	وسط	4.16		–	*0.31	0.14
	هجوم	3.85			–	0.17-
	حارس مرمى	4.02				–
الدرجة الكلية للمهارات الحياتية	دفاع	4.29	–	0.03	0.06	*0.29
	وسط	4.26		–	0.03	*0.25
	هجوم	4.23			–	*0.22
	حارس مرمى	4.00				–

*فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (28)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في التفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير درجة الاحتراف (ن= 257).

مجالات التفكير الإيجابي	متغير نوع الاحتراف	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة*
مجال التفاؤل	كلي	124	4.45	0.54	2.99	0.003*
	جزئي	133	4.27	0.38		
مجال فعالية الذات	كلي	124	4.62	0.49	3.24	0.001*
	جزئي	133	4.44	0.43		
مجال ضبط النفس	كلي	124	4.34	0.54	3.70	0.000*
	جزئي	133	4.09	0.50		
مجال الذكاء الوجداني	كلي	124	4.35	0.56	3.71	0.000*
	جزئي	133	4.11	0.47		
مجال حديث الذات الإيجابي	كلي	124	4.40	0.51	3.14	0.002*
	جزئي	133	4.22	0.42		
مجال المرونة	كلي	124	4.37	0.56	4.82	0.000*
	جزئي	133	4.09	0.31		
الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	كلي	124	4.39	0.47266	4.29	0.000*
	جزئي	133	4.18	0.31905		

*فروق دالة إحصائيًّا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (29)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية التفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب (ن= 257).

مجالات التفكير الإيجابي	متغير الخبرة في اللعب	العدد	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري
مجال التفاؤل	أقل من 5 سنوات	91	4.30	0.45
	5-10سنوات	90	4.47	0.46
	أكثر من 10 سنوات	76	4.30	0.49
مجال فعالية الذات	أقل من 5 سنوات	91	4.43	0.54
	5-10سنوات	90	4.65	0.35
	أكثر من 10 سنوات	76	4.50	0.46
مجال ضبط النفس	أقل من 5 سنوات	91	4.21	0.59
	5-10سنوات	90	4.31	0.40
	أكثر من 10 سنوات	76	4.10	0.59
مجال الذكاء الوجداني	أقل من 5 سنوات	91	4.18	0.61
	5-10سنوات	90	4.23	0.45
	أكثر من 10 سنوات	76	4.29	0.50
مجال حديث الذات الإيجابي	أقل من 5 سنوات	91	4.25	0.50
	5-10سنوات	90	4.44	0.35
	أكثر من 10 سنوات	76	4.22	0.53
مجال المرونة	أقل من 5 سنوات	91	4.30	0.39
	5-10سنوات	90	4.20	0.48
	أكثر من 10 سنوات	76	4.23	0.47
الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	أقل من 5 سنوات	91	4.37	0.27
	5-10سنوات	90	4.23	0.44
	أكثر من 10 سنوات	76	4.28	0.41

*أقصى استجابة (5) درجات

جدول (30)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في التفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب (ن= 257).

مجالات التفكير الإيجابي	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط مربعات الانحراف	قيمة (ف)	مستوى الدلالة*
مجال التفاؤل	بين المجموعات	1.718	2	.859	3.871	.022
	داخل المجموعات	56.353	254	.222		
	المجموع	58.071	256			
مجال فعالية الذات	بين المجموعات	2.321	2	1.160	5.444	.005
	داخل المجموعات	54.141	254	.213		
	المجموع	56.462	256			
مجال ضبط النفس	بين المجموعات	1.875	2	.938	3.300	.038
	داخل المجموعات	72.176	254	.284		
	المجموع	74.051	256			
مجال الذكاء الوجداني	بين المجموعات	.502	2	.251	.887	.413
	داخل المجموعات	71.943	254	.283		
	المجموع	72.445	256			
مجال حديث الذات الايجابي	بين المجموعات	2.385	2	1.193	5.441	.005
	داخل المجموعات	55.680	254	.219		
	المجموع	58.066	256			
مجال المرونة	بين المجموعات	.843	2	.421	1.903	.151
	داخل المجموعات	56.241	254	.221		
	المجموع	57.083	256			
الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	بين المجموعات	1.068	2	.534	3.168	.044
	داخل المجموعات	42.812	254	.169		
	المجموع	43.880	256			

*فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (31)

نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في المجالات الدالة إحصائيًا والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب (ن=257).

مجالات التفكير الإيجابي	متغير الخبرة في اللعب	المتوسط الحسابي*	*اقل من 5 سنوات*	5–10 سنوات	أكثر من 10 سنوات
مجال التفاؤل	أقل من 5 سنوات	4.30	–	*0.17–	0.001–
	5-10سنوات	4.47		–	*0.17
	أكثر من 10 سنوات	4.30			–
مجال فعالية الذات	أقل من 5 سنوات	4.43	–	*0.22–	0.07–
	5-10سنوات	4.65		–	*0.15
	أكثر من 10 سنوات	4.50			–
مجال ضبط النفس	أقل من 5 سنوات	4.21	–	0.09–	0.11
	5-10سنوات	4.31		–	*0.21
	أكثر من 10 سنوات	4.10			–
مجال حديث الذات الايجابي	أقل من 5 سنوات	4.25	–	*0.18–	0.02
	5-10سنوات	4.44		–	*0.21
	أكثر من 10 سنوات	4.22			–
الدرجة الكلية للتفكير الايجابي	أقل من 5 سنوات	4.37	–	*0.13–	0.09–
	5-10سنوات	4.23		–	0.03–
	أكثر من 10 سنوات	4.28			–

*فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (32)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير مركز اللعب (ن= 257).

مجالات التفكير الإيجابي	متغير مركز اللعب	العدد	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري
مجال التفاؤل	دفاع	101	4.36	0.385
	وسط	94	4.42	0.57
	هجوم	39	4.33	0.47
	حارس مرمى	23	4.15	0.37
مجال فعالية الذات	دفاع	101	4.58	0.45
	وسط	94	4.49	0.53
	هجوم	39	4.52	0.37
	حارس مرمى	23	4.43	0.39
مجال ضبط النفس	دفاع	101	4.16	0.60
	وسط	94	4.28	0.49
	هجوم	39	4.07	0.40
	حارس مرمى	23	4.41	0.53
مجال الذكاء الوجداني	دفاع	101	4.29	0.56
	وسط	94	4.23	0.54
	هجوم	39	4.16	0.36
	حارس مرمى	23	4.07	0.51
مجال حديث الذات الايجابي	دفاع	101	4.31	0.43
	وسط	94	4.35	0.54
	هجوم	39	4.41	0.33
	حارس مرمى	23	3.92	0.37
مجال المرونة	دفاع	101	4.21	0.40
	وسط	94	4.21	0.55
	هجوم	39	4.33	0.44
	حارس مرمى	23	4.19	0.41
الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	دفاع	101	4.28	0.41
	وسط	94	4.32	0.47
	هجوم	39	4.27	0.24
	حارس مرمى	23	4.15	0.34

*أقصى استجابة (5) درجات

جدول (33)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في التفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمركز اللعب (ن= 257).

مجالات التفكير الإيجابي	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط مربعات الانحراف	قيمة (ف)	مستوى الدلالة*
مجال التفاؤل	بين المجموعات	1.348	3	0.449	2.004	0.114
	داخل المجموعات	56.723	253	0.224		
	المجموع	58.071	256			
مجال فعالية الذات	بين المجموعات	0.645	3	0.215	0.975	0.405
	داخل المجموعات	55.816	253	0.221		
	المجموع	56.462	256			
مجال ضبط النفس	بين المجموعات	2.448	3	0.816	2.884	*0.036
	داخل المجموعات	71.603	253	0.283		
	المجموع	74.051	256			
مجال الذكاء الوجداني	بين المجموعات	1.150	3	0.383	1.360	0.256
	داخل المجموعات	71.295	253	0.282		
	المجموع	72.445	256			
مجال حديث الذات الإيجابي	بين المجموعات	4.113	3	1.371	6.429	*0.000
	داخل المجموعات	53.953	253	0.213		
	المجموع	58.066	256			
مجال المرونة	بين المجموعات	.501	3	0.167	.747	0.525
	داخل المجموعات	56.582	253	0.224		
	المجموع	57.083	256			
الدرجة الكلية للتفكير الايجابي	بين المجموعات	0.532	3	0.177	1.035	0.377
	داخل المجموعات	43.347	253	0.171		
	المجموع	43.880	256			

*فروق دالة إحصائيًّا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (34)

نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في مجالي ضبط النفس وحديث الذات الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير مركز اللعب (ن=257).

مجالات التفكير الايجابي	متغير الخبرة في اللعب	المتوسط الحسابي*	دفاع	وسط	هجوم	حارس مرمى
مجال ضبط النفس	دفاع	4.16	–	0.12−	0.08	*0.25−
	وسط	4.28		–	*0.20	0.13−
	هجوم	4.07			–	*0.34−
	حارس مرمى	4.41				–
مجال حديث الذات الايجابي	دفاع	4.31	–	0.04−	0.10−	*0.39
	وسط	4.35		–	0.06−	0.01
	هجوم	4.41			–	*0.49
	حارس مرمى	3.92				–

*فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

جدول (35)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في اليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغير درجة الاحتراف (ن= 257).

مجالات اليقظة القلية	متغير نوع الاحتراف	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة*
مجال التمييز الواعي	كلي	124	4.18	0.51	3.08	*0.002
	جزئي	133	4.02	0.34		
مجال الانفتاح على الجديد	كلي	124	4.14	0.56	2.33	*0.02
	جزئي	133	4.00	0.37		
مجال التوجه نحو الحاضر	كلي	124	4.30	0.51	2.87	*0.004
	جزئي	133	4.14	0.33		
مجال الوعي بوجهات النظر المختلفة	كلي	124	4.08	0.59	2.89	*0.004
	جزئي	133	3.90	0.43		
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	كلي	124	4.18	0.46	3.23	*0.001
	جزئي	133	4.01	0.32		

*فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

جدول (36)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب (ن= 257).

مجالات اليقظة العقلية	متغير الخبرة في اللعب	العدد	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري
مجال التمييز الواعي	أقل من 5 سنوات	91	4.12	0.51
	5-10سنوات	90	4.15	0.39
	أكثر من 10 سنوات	76	4.01	0.37
مجال الانفتاح على الجديد	أقل من 5 سنوات	91	4.12	0.50
	5-10سنوات	90	4.11	0.38
	أكثر من 10 سنوات	76	3.95	0.54
مجال التوجه نحو الحاضر	أقل من 5 سنوات	91	4.21	0.50
	5-10سنوات	90	4.35	0.33
	أكثر من 10 سنوات	76	4.06	0.41
مجال الوعي بوجهات النظر المختلفة	أقل من 5 سنوات	91	3.91	0.55
	5-10سنوات	90	4.13	0.49
	أكثر من 10 سنوات	76	3.91	0.48
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	أقل من 5 سنوات	91	4.09	0.47
	5-10سنوات	90	4.18	0.32
	أكثر من 10 سنوات	76	3.98	0.38

*أقصى استجابة (5) درجات

جدول (37)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في اليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب (ن= 257).

مجالات اليقظة العقلية	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط مربعات الانحراف	قيمة (ف)	مستوى الدلالة*
مجال التمييز الواعي	بين المجموعات	0.835	2	0.418	2.188	0.114
	داخل المجموعات	48.485	254	0.191		
	المجموع	49.320	256			
مجال الانفتاح على الجديد	بين المجموعات	1.473	2	0.736	3.233	*0.041
	داخل المجموعات	57.838	254	0.228		
	المجموع	59.311	256			
مجال التوجه نحو الحاضر	بين المجموعات	3.413	2	1.706	9.381	*0.000
	داخل المجموعات	46.204	254	0.182		
	المجموع	49.617	256			
مجال الوعي بوجهات النظر المختلفة	بين المجموعات	2.732	2	1.366	5.166	*0.006
	داخل المجموعات	67.165	254	0.264		
	المجموع	69.898	256			
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	بين المجموعات	1.645	2	0.822	5.100	*.007
	داخل المجموعات	40.959	254	0.161		
	المجموع	42.603	256			

*فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (38)

نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في المجالات الدالة إحصائيًا والدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب (ن=257).

مجالات اليقظة العقلية	متغير الخبرة في اللعب	المتوسط الحسابي*	*أقل من 5 سنوات*	5–10 سنوات	أكثر من 10 سنوات
مجال الانفتاح على الجديد	أقل من 5 سنوات	4.12	–	0.01	*0.17
	5-10سنوات	4.11		–	*0.15
	أكثر من 10 سنوات	3.95			–
مجال التوجه نحو الحاضر	أقل من 5 سنوات	4.21	–	*0.14–	*0.14
	5-10سنوات	4.35		–	*0.28
	أكثر من 10 سنوات	4.06			–
مجال الوعي بوجهات النظر المختلفة	أقل من 5 سنوات	3.91	–	*0.21–	0.001–
	5-10سنوات	4.13		–	*0.21
	أكثر من 10 سنوات	3.91			–
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	أقل من 5 سنوات	4.09	–	0.09–	0.10
	5-10سنوات	4.18		–	*0.19
	أكثر من 10 سنوات	3.98			–

*فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (39)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير مركز اللعب (ن= 257).

مجالات اليقظة العقلية	متغير مركز اللعب	العدد	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري
مجال التمييز الواعي	دفاع	101	4.08	0.39
	وسط	94	4.17	0.49
	هجوم	39	4.08	0.34
	حارس مرمى	23	3.95	0.47
مجال الانفتاح على الجديد	دفاع	101	4.06	0.50
	وسط	94	4.18	0.46
	هجوم	39	3.88	0.44
	حارس مرمى	23	3.96	0.39
مجال التوجه نحو الحاضر	دفاع	101	4.21	0.37
	وسط	94	4.25	0.47
	هجوم	39	4.24	0.34
	حارس مرمى	23	4.07	0.64
مجال الوعي بوجهات النظر المختلفة	دفاع	101	3.91	0.50
	وسط	94	4.12	0.48
	هجوم	39	3.82	0.61
	حارس مرمى	23	4.06	0.45
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	دفاع	101	4.06	0.38
	وسط	94	4.18	0.43
	هجوم	39	4.00	0.33
	حارس مرمى	23	4.01	0.43

*أقصى استجابة (5) درجات

جدول (40)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في التفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمركز اللعب (ن= 257).

مجالات اليقظة العقلية	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط مربعات الانحراف	قيمة (ف)	مستوى الدلالة*
مجال التمييز الواعي	بين المجموعات	1.019	3	0.340	1.778	0.152
	داخل المجموعات	48.301	253	0.191		
	المجموع	49.320	256			
مجال الانفتاح على الجديد	بين المجموعات	2.892	3	0.964	4.323	*0.005
	داخل المجموعات	56.419	253	0.223		
	المجموع	59.311	256			
مجال التوجه نحو الحاضر	بين المجموعات	.619	3	0.206	1.065	0.365
	داخل المجموعات	48.998	253	0.194		
	المجموع	49.617	256			
مجال الوعي بوجهات النظر المختلفة	بين المجموعات	3.679	3	1.226	4.686	*0.003
	داخل المجموعات	66.218	253	0.262		
	المجموع	69.898	256			
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	بين المجموعات	1.285	3	0.428	2.622	*0.05
	داخل المجموعات	41.319	253	0.163		
	المجموع	42.603	256			

*فروق دالة إحصائيًّا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (41)

نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في الانفتاح على الجديد، و الوعي بوجهات النظر المختلفة لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير مركز اللعب (ن=257).

مجالات اليقظة العقلية	متغير الخبرة في اللعب	المتوسط الحسابي*	دفاع	وسط	هجوم	حارس مرمى
مجال الانفتاح على الجديد	دفاع	4.06	–	0.12−	0.17	0.09
	وسط	4.18		–	*0.30	*0.20
	هجوم	3.88			–	0.07−
	حارس مرمى	3.96				–
مجال الوعي بوجهات النظر المختلفة	دفاع	3.91	–	*0.20−	0.09	*0.24−
	وسط	4.12		–	*0.30	0.05
	هجوم	3.82			–	*0.24−
	حارس مرمى	4.06				–
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	دفاع	4.06	–	*0.11−	0.05	0.05
	وسط	4.18		–	*0.17	*0.17
	هجوم	4.00			–	006−
	حارس مرمى	4.01				–

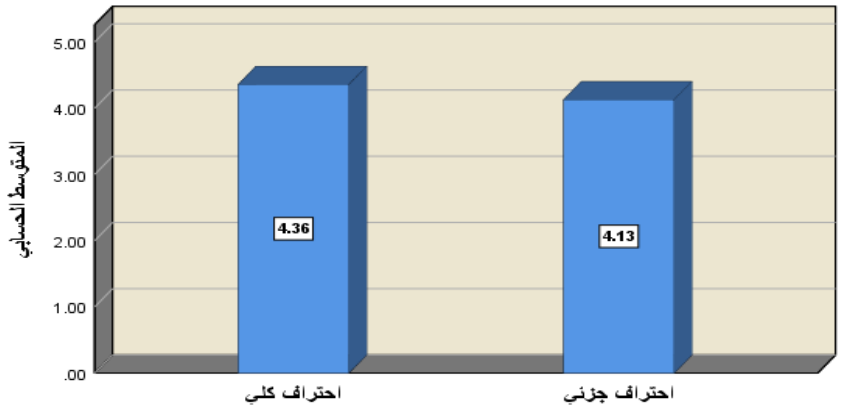
*فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

ملحق (هـ)

الأشكال

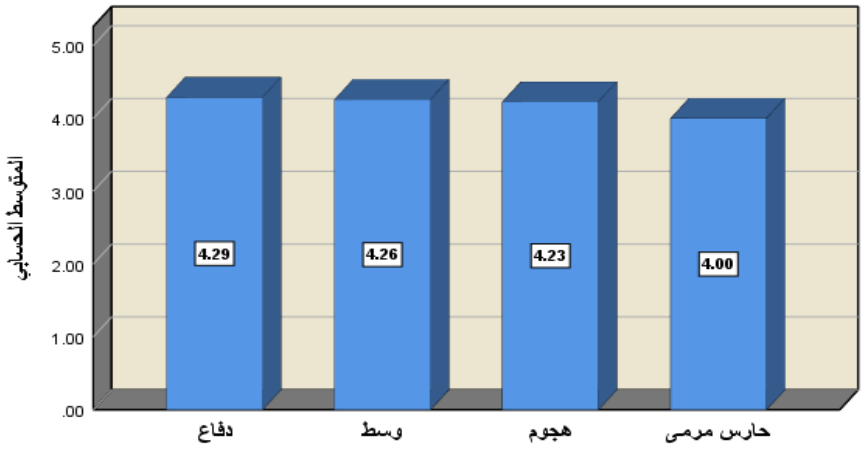
شكل(11)

المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير درجة الاحتراف



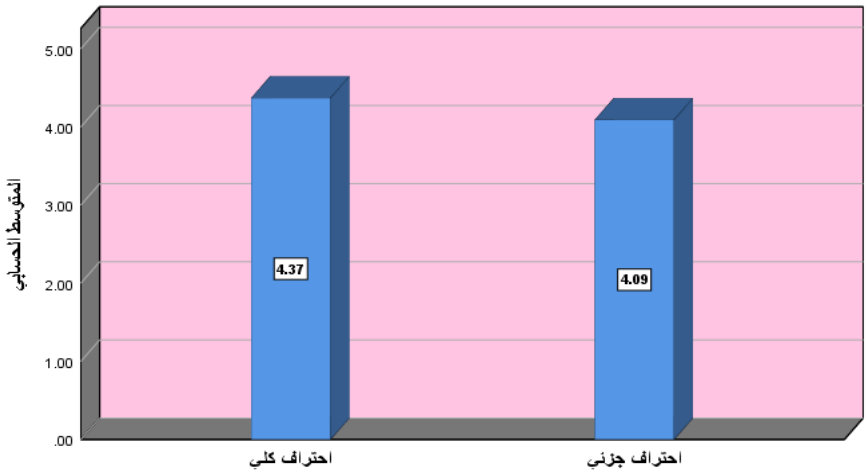
شكل رقم (12)

المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير مركز اللعب



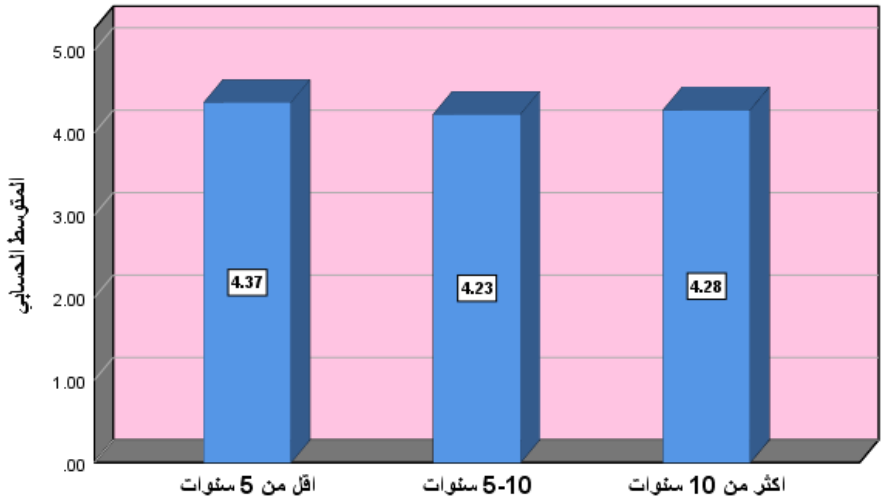
شكل (13)

المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للتفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير درجة الاحتراف



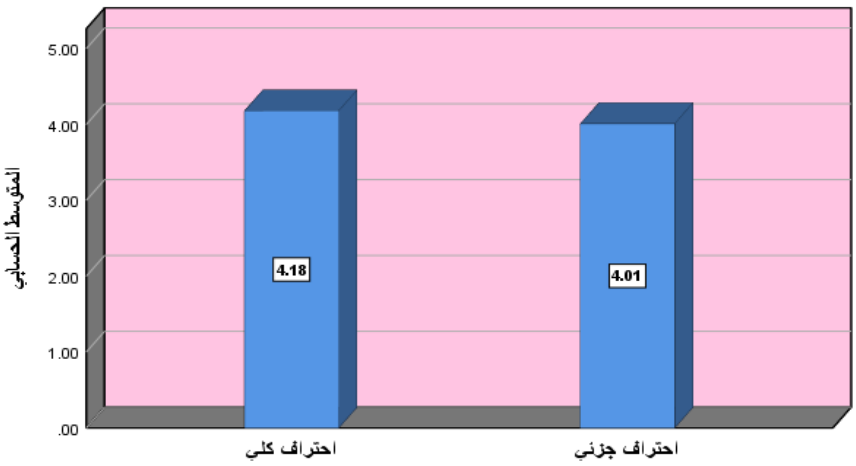
شكل (14)

المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للتفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب



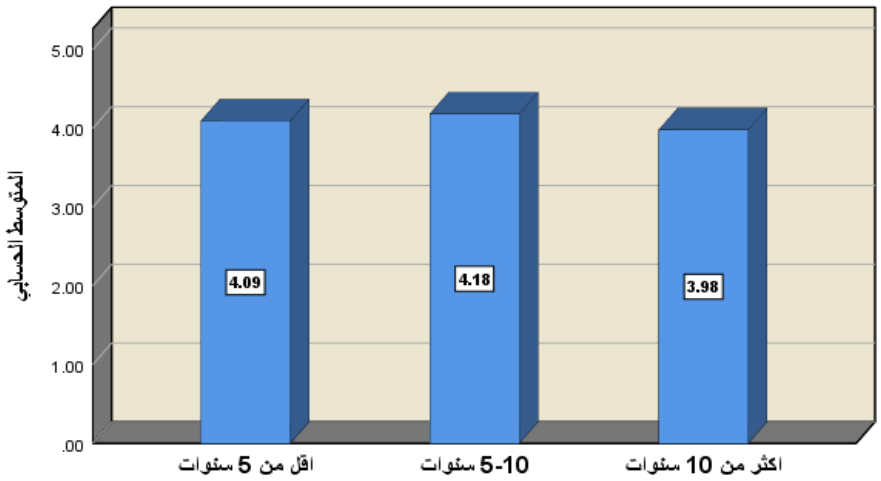
شكل (15)

المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير درجة الاحتراف



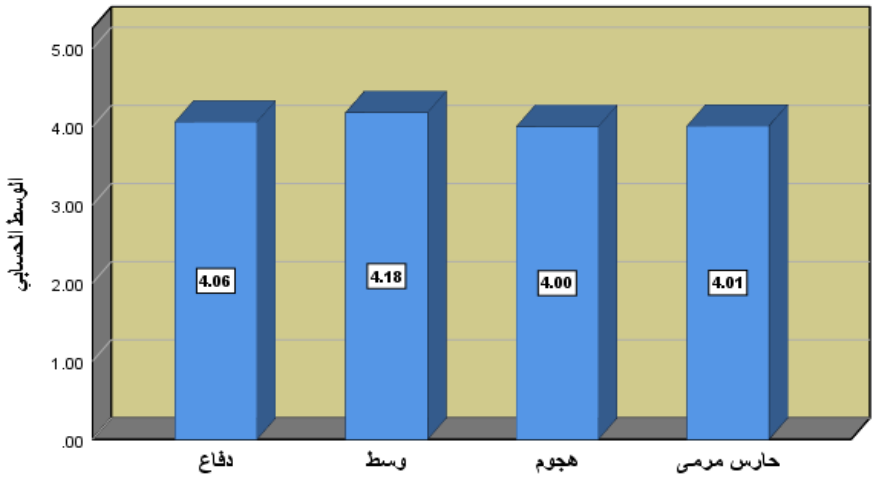
شكل (16)

المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب



شكل (17)

المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعًا لمتغير الخبرة في اللعب



ملحق (و): شهادة قبول نشر البحث المستل من الأطروحة

عنوان البحث: مستوى التفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين

المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية
International Journal of Educational and Psychological Studies
ISSN 2520-4149 (Online)
ISSN 2520-4130 (Print)

الموضوع: خطاب رقم: 418/3/1
التاريخ: 2025/1/27

قبول نشر

بالإشارة إلى البحث المقدم من:

الأستاذ نمر عدوان نمر عدوان/ جامعة النجاح الوطنية– فلسطين

الأستاذ الدكتور عبد الناصر عبد الرحيم قدومي/ جامعة النجاح الوطنية– فلسطين

الدكتور قيس نعيرات/ جامعة النجاح الوطنية– فلسطين

والمعنون بـ:

"مستوى التفكير الإيجابي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين"

يسرّنا إبلاغكم بأن هيئة تحرير (المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية)، وبعد تحكيم البحث حسب الأصول العلمية والاطلاع على قرار لجنة التحكيم، فقد أصدرت قرارها بإجازة البحث للنشر في المجلة، وسيتم نشره في (المجلد الرابع عشر– العدد الثاني، نيسان– 2025) إن شاء الله

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام والتقدير

المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية

رئيس التحرير

الدكتور حسن العمري

An-Najah National University
Faculty of Graduate Studies

A STRUCTURAL MODEL OF SPORT LIFE SKILLS, POSITIVE THINKING, AND MINDFULNESS AMONG PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS IN PALESTINE

By
Nimer Adwan Nimer Adwan

Supervisors
Prof. Abdelnaser A.Qadumi
Dr. Qais Noayrat

This Dissertation is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of PhD in Sport Sciences Program, Faculty of Graduate studies, An-Najah National University, Nablus - Palestine.

2025

A STRUCTURAL MODELING OF SPORT LIFE SKILLS, POSITIVE THINKING AND MINDFULNESS AMONG PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS IN PALESTINE

By
Nimer adwan nimer adwan
supervisors
Prof. Abdelnaser A.Qadumi
Dr. Qais Noayrat

Abstract

The study aimed to identify the degree of sports life skills, positive thinking and mindfulness among professional soccer players in Palestine, and to reach the best structural model for the relationship among them, and to determine the differences in sports life skills, positive thinking and mindfulness according to the variables of professionalism, experience, and playing position.

The descriptive analytical method used, and the correlational method using the structural equation modeling methodology to study the relationship among sports life skills, positive thinking and mindfulness. The study sample consisted of (257) players from full and partial professional players. Three scales were used: a sports life skills scale, a positive thinking scale and mindfulness scale, and their validity and reliability were confirmed.

The results showed that the total score of sports life skills and positive thinking among professional soccer players in Palestine were very high and with a relative weight of response respectively: (84.80% and 85.60%), and it was high for mindfulness with a relative weight of response (81.80%), and there was a statistically significant relationship among sports life skills, positive thinking and mindfulness among professional soccer players in Palestine, and there was a partial mediation and the best structural model was (sports life skills as a mediating factor between mindfulness and positive thinking). The results also showed that there were no significant differences in the total score of sports life skills, positive thinking and mindfulness among professional soccer players in Palestine between total and partial professionalism in favor of total professionalism, and there were differences in the total score of positive thinking and mindfulness according to playing experience in favor of those with 5-10 years of experience, and the differences were not significant in sports life skills according to the experience variable, and the results showed differences in life skills According to the playing position in favor of the

defense, and in the mindfulness and in favor of the middle position, and the differences were not statistically significant in positive thinking according to the variable of the playing position.

The study recommended generalizing the results of this study to the Palestinian Football Association and the clubs of the full and partial professional division to benefit from them in developing life skills, positive thinking and mindfulness among players.

Keywords: Structural modeling, sports life skills, positive thinking, mental alertness, professional football players, Palestine