

مستوى اليقظة العقلية لدى منقذي الغرقي

الدكتور/ هانى محمد زكريا

الدكتور/ احمد عيد عدلى

الدكتور/ هيثم محمد احمد

الباحث/ حسام حسن ابراهيم

ملخص البحث

يهدف هذا البحث إلي التعرف علي مستوى اليقظة العقلية لدى منقذي السباحة، كما إستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة الدراسة، واشتملت عينة البحث على (١٠٠) منقذ ١٠٪ وعدد (٥٠) منقذ ٥٠٪ كعينة استطلاعية من اجمالى مجتمع البحث (١٠٠٠) منقذ وتم إختيارهم بالطريقة العشوائية، وأشارت أهم النتائج الى.

- ١- أن مستوى اليقظة العقلية لدى المنقذين العاملين في حمامات السباحة كان مرتفعاً.
- ٢- يعد بعد "الجاهزية العقلية العملية" اعلى أهمية نسبية نسبةً لمجالات اليقظة العقلية.
- ٣- يعد بعد "العمليات العقلية (الافكار والشعور)" أقل أهمية نسبية نسبةً لمجالات اليقظة العقلية.

-
- *أستاذ دكتور ووكيل الكلية لخدمة المجتمع وشؤون البيئة- كلية التربية الرياضية - جامعة بنها.
 - *استاذ دكتور بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية-كلية التربية الرياضية-جامعة بنها.
 - * استاذ دكتور بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية-كلية التربية الرياضية-جامعة بنها.
 - * مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية-كلية التربية الرياضية-جامعة بنها.

Abstract:

This research aims to identify the level of mental alertness among swimming lifeguards. The researchers used the descriptive approach for its suitability to the nature of the study. The research sample included (100) lifeguards (10%) and (50) lifeguards (5%) as a survey sample from the total research community (1000) lifeguards. They were chosen randomly. The most important results indicated that:

- 1- The level of mental alertness among lifeguards working in swimming pools was high.
- 2- The "practical mental readiness" dimension was of relative importance compared to the areas of mental alertness.
- 3- The "mental processes (thoughts and feelings)" dimension was of relative importance compared to the areas of mental alertness

*Professor and Vice Dean for Community Service and Environmental Affairs, Faculty of Physical Education, Benha University.

*Professor, Department of Water Sports Theory and Applications, Faculty of Physical Education, Benha University.

*Professor, Department of Water Sports Theory and Applications, Faculty of Physical Education, Benha University.

*Assistant Lecturer, Department of Water Sports Theory and Applications, Faculty of Physical Education, Benha University.

مقدمة البحث:

تعتبر السباحة واحدة من الرياضات المائية والتي يمارسها الأفراد على إختلاف أعمارهم ومستوياتهم لما تلعبه من دور في تطوير المجالات البدنية والنفسية والاجتماعية لديهم، ومن أجل تلبية إحتياجات هؤلاء الأفراد كان لابد من زيادة أحواض السباحة و إنتشارها في البلدان من أجل ممارسة هذه الرياضة. (٦:١٦)

إن النفس البشرية لا تعوض ولا تقدر بثمن ومن هذا المنطلق فإن الدول تهتم بهذه النفس وتبذل كل غالي ونفيس للمحافظة عليها خصوصاً عندما تكون هذه الدول على علم بنوع الخطر الذي يهددها ومن المخاطر الكبرى على حياة البشر هو الموت غرقاً سواء كان الغرق في البحار أو الأنهار أو البحيرات أو حمامات السباحة، وبسبب التطور السريع في مجالات السباحة الترويحية كنتيجة لزيادة عدد أماكن ممارسة السباحة بالأندية والجامعات والمنتجعات السياحية والفنادق وزيادة عدد المنتفعون بها، بدأت الدول في إنشاء مؤسسات خاصة تهتم بالمنقذين العاملين بالشواطئ وأحواض السباحة بإعتبارها الركيزة الأساسية للحد من حوادث الغرق، من خلال توفير الإجراءات وإتخاذ الإحتياطات اللازمة لتوفير الأمن والسلامة للإستمتاع بأوجه الأنشطة المائية دون حدوث حوادث تؤثر على صحة الإنسان كالغرق، حيث تثبت ملابس هذه الحوادث ووقائعها الحية وأن كان يمكن تجنبها لو أن المنقذ يتمتع بمهارة وقدرات بدنية عالية تمكنه من سرعة إكتشاف الحالة والوصول إليها وإنقاذها. (٢٥:٢)

وهذا بدوره أدى إلى زيادة الإهتمام والأشراف على حمامات السباحة من قبل المختصين في الإنقاذ للحفاظ على سلامة مرتادي حمامات السباحة و الحد من حوادث الغرق وكذلك الحال في البحار والأنهار والبحيرات حيث يتطلب وجود هؤلاء المختصين في الإنقاذ لتقديم المساعدة لمن يحتاجها من ممارسي السباحة، فالدور الرئيسي للمنقذ ضمان سلامة وحماية الأفراد الممارسين للسباحة عن طريق الأشراف المستمر عليهم لتقليل السلوكيات الخطيرة لتحقيق السلامة العامة وهذا يتطلب توفر صفات مهارية وبدنية وعقلية ونفسية لدى المنقذ حتى يتمكن من أداء دوره بشكل فعال.

إن الفشل في المنظمات أو المؤسسات قد لا يؤدي إلى فقدان الأرواح البشرية كما يمكن أن يحدث إذا فشل المنقذ أثناء عمله في حمام السباحة لذلك يتطلب منه أن يكون متيقظاً وحذراً لأن طبيعة عمله تتميز بالتقلبات والتعقيدات على مستوى الأفراد الذين يمارسون السباحة، لذلك يمكن للقلق وعدم التركيز أن يؤدي إلى إضعاف الأداء أثناء العمل، والغرق يحدث في غضون ثوانٍ ويمكن أن يحدث في أي تأخير من إنطلاق المنقذ لإنقاذ حياة الغريق. (٣٥: ١٣)

لذلك أفرز التقدم الكبير في مجال الأبحاث والدراسات المتعلقة في الدماغ زيادة إهتمام الباحثين والعلماء باليقظة العقلية، بإعتبار أنها تتضمن العديد من الكفاءات التي بالإمكان تعلمها، وظهر العديد من الباحثين والعلماء الذين أخذوا على عاتقهم مهمة صياغة المفاهيم المتعددة لليقظة العقلية و بلورتها وفي الوقت ذاته إعترفوا بالدور الذي توديه في تطوير حالة الإنتباه والوعي والتركيز في كل الأحداث التي تحدث في وقت العمل لدى المنقذ. (١١ : ١٨)

وتشير اليقظة العقلية إلى التفحص الدقيق للتوقعات وتحديد المجالات الجديدة للمواقف التي من شأنها تحقيق الإستبصار والأداء الوظيفي للمنقذ أثناء تعامله مع السباحين الموجودين في حمام السباحة، فالمنقذ حينما يكون يقظ عقلياً يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي، فيكون موجوداً في جسمه وعقله في تلك اللحظة الراهنة. (٥ : ٤٤)

وكذلك فإن اليقظة العقلية هي من أشكال التأمل الذي يساعد المرء على السيطرة على الأفكار والسلوكيات الجامحة وغير المنضبطة وتعد من أفضل الطرق للسيطرة على التوتر كونها تبعد عن المرء الشعور بفقدان السيطرة، فضلاً عن كونها تعمل على زيادة تركيزه وهذا كله يساعد المنقذ لأنه المسؤول المباشرة للحفاظ على سلامة الأفراد الممارسين للسباحة والتصرف بمسؤولية لحمايتهم من أي أذى. (٢٠ : ٤٨)

بالنظر إلى طبيعة عمل المنقذ في حمام السباحة فإنه يمضي (٨) ساعات على الأقل على رأس عمله وهذا يتطلب إستعداد مهاري و بدني لبقاء المنقذ في مستوى مميز من الأنتباه واليقظة لمراقبة الأفراد الممارسين للسباحة، وكذلك القدرة على التكيف مع المواقف المختلفة والتعرف وفق أنماط سلوكية تساهم في تطوير أداءه وعمله والقيام بواجباته لتوفير بيئة آمنة لممارسة نشاط السباحة للأفراد.

وبالنظر إلى حالات الوفاة بسبب الغرق في حمامات السباحة والبحر التي يزداد عددها بعد كل عام وجد الباحث ضرورة قياس مستوى اليقظة العقلية لدى المنقذين، ويرى الباحث من خلال عمله كمنقذ في أحواض السباحة ضرورة توافر مستوى مميز من اليقظة العقلية عند المنقذ ليكون واعي بشكل كامل بالبيئة التي يعمل بها، دون شروء عقلي لأن عدم التركيز ولو لدقيقة قد يقود إلى تعريض حياة الأفراد للخطر أو حدوث الغرق الذي يؤدي إلى الموت، وفي ضوء ما ذكرنا عن حالات الغرق تتبلور مشكلة الدراسة لدى الباحث في التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى المنقذين.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلي التعرف علي مستوى اليقظة العقلية لدى منقذي السباحة.

تساؤلات البحث:

جاء هذا البحث للإجابة عن التساؤل التالي ما مستوى اليقظة العقلية لدى منقذي السباحة؟

مصطلحات البحث:**الإنقاذ:**

هو عمل إنساني يقوم به شخص مؤهل ولديه القدرة البدنية والمهنية لإبعاد الخطر عن حياة كائن حي أو ممتلكاته إذا تعرضوا لمواقف تهدد أمنهم وإستقرارهم.

الأنقاذ المائي:

هو الإجراءات التي يقوم بها الشخص المؤهل تأهيلاً بدنياً ومهارياً وفنياً للحفاظ على سلامة الأفراد في الوسط مائي. (٧ : ٧٦)

اليقظة العقلية:

بأنها حالة يكون بها الفرد منتبهاً وواعياً بالذي يحدث في الوقت الحاضرة و الإهتمام المُعزز والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي.

وتعرف اليقظة العقلية بأنها توجيه الإهتمام بعناية وتركيز على الذات من شعور وأفكار وعلى الآخرين والبيئة التي حولك. (٩١ : ٤١)

الدراسات المرجعية :

١. دراسة **مصطفى الدغدي (٢٠١٩)(9)**: هدفت هذه الدراسة للتعرف الى مستوى وضوح التصور العقلي الحركي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية الرياضية تبعاً لمتغير السنة الدراسية في مرحلة البكالوريوس، النوع، وإذا ما كان اللاعب مسجلاً في نادي رياضي، استعمل الباحث المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من (١٦٠) من طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية بواقع (٧٩) طالب و (٨١) طالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، تم استخدام مقياس وضوح التصور العقلي الحركي بنسخته العربية *The Vividness of Movement Imagery Questionnaire (VMIQ-2)* الذي طوره (Roberts. et al., 2008) ومقياس

العوامل الخمسة لليقظة العقلية - The Five Facet Mindfulness Questionnaire والذي أعدّه Baer, et al. (2006)، وتوصل الباحث إلى أن الطلبة يتمتعون بمستوى جيد من اليقظة العقلية. كما وأشارت نتائج الدراسة بأن هناك علاقة دالة احصائياً ما بين مستوى وضوح التصور العقلي الحركي ومستوى اليقظة العقلية، كما وظهرت النتائج أن كل من متغير السنه الدراسية والنوع، وإذا ما كان اللاعب مسجل في اتحاد رياضي ليس لهم تأثير على العلاقة بين التصور العقلي واليقظة العقلية واوصى الباحث بضرورة الاهتمام بقياس وضوح التصور العقلي واليقظة العقلية وتطويرهما.

٢. دراسة حوراء محمد علي قاسم (٢٠١٨م) (٤): دراسة هدفت التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين مستوى الكفاءة الشخصية ومستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة المستنصرية تبعاً لمتغير (الجنس) ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة قد بلغت (١٢٠) طالب وطالبة واختارهم بطريق عشوائية من ثلاث كليات في جامعة المستنصرية وهي (كلية العلوم ، كلية الآداب ، كلية التربية) لعام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٧) وكانت اداة الدراسة مقياس الكفاءة الشخصية المعد من قبل عبدالجبار (٢٠١٠) ومقياس اليقظة العقلية المعد من قبل عبدالله (٢٠١٢) وظهرت النتائج البحث ان عينة البحث من طلبة الجامعة ليس لديهم كفاءة شخصية وانه لا توجد فروق دالة احصائياً بين (ذكور - اناث) في الكفاءة الشخصية، وانه عينة البحث لديهم يقظة عقلية وانه يوجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الكفاءة الشخصية واليقظة العقلية، كما أوصت هذه الدراسة إعداد برامج سلوكية معرفية من المختصين في المجالات النفسية والمؤسسات التربوية للعمل على تشخيص مشكلات الطلبة والحد منها و رفع مستوى الكفاءة الشخصية لديهم.

٣. دراسة (١٠) Ahmad, Mousa and Saada, Belal and Alshamaileh (2018): دراسة هدفت للتعرف إلى مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق العصبي العضلي استخدم الباحث مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (إعداد : Bear, et , al , 2006 ، ترجمة : البحيري وآخرون ٢٠١٤) ، و مقياس التوافق العصبي العضلي (eye -hand coordination) ، حيث تكونت عينة الدراسة من (16) لاعب من لاعبي منتخب المباراة في الاردن بحيث احتوت العينة على (٨) لاعبين من الذكور و (٨) لاعبين من الاناث وتتراوح اعمارهم بين (١٤-٢٣)، اظهرت نتائج الدراسة ان مستوى اليقظة العقلية تراوح بين المتوسط إلى الضعيف ، و انه لا توجد علاقة بين التوافق العصبي العضلي و اليقظة العقلية وان هناك فروق

دالة في احصائياً بالتوافق العصبي العضلي لصالح الأناث ،واوصت الدراسة بدراسة التوافق بين العين والقوة لتقديم رؤية افضل للعلاقة بين هذه العوامل.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة الدراسة.

مجتمع البحث وعينة البحث:

مجتمع البحث:

إشتمل مجتمع البحث من المنقذين وعددهم (١٠٠٠) منقذ .

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (١٠٠) منقذ ١٠% وعدد (٥٠) منقذ ٥% كعينة استطلاعية من اجمالى مجتمع البحث (١٠٠٠) منقذ وتم إختيارهم بالطريقة العشوائية .

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث	عينة البحث	العينة الاستطلاعية
(١٠٠٠) منقذ	(١٠٠) منقذ	(٥٠) منقذ

أدوات البحث:

قام الباحث بالإطلاع على العديد من الدراسات المرجعية ذات الصلة بمقاييس اليقظة العقلية مرتباً من الأقدم للأحدث وهي كما يلي: مقياس علاء الدين سعيد (٢٠١٩) (٨) مقياس الأبعاد الخمسة Bear A ,Smith (٢٠٠٦)(١٢) لليقظة العقلية، ومقياس تورنتو Toronto (٢٠٠٦) لليقظة العقلية، ومقياس الن لانجر Langer ,E (٢٠٠٢)(١٨) لليقظة العقلية، ثم قام بتصميم إستمارة لإستخدامها لقياس مستوى اليقظة العقلية لدى المنقذين و يتضمن علي (٢٣) عبارة موزعة على ثلاث ابعاد لقياس اليقظة العقلية لدى المنقذين وتتمثل في:

بعد الجاهزية العقلية العملية: وهي درجة اليقظة العقلية ومدى تأثيرها على الفعاليات والتصرف مع الأمور في وقت العمل وإشتملت على (٧) فقرات وهي

م	العبارات
١	أشارك معلوماتي حول حوض سباحة مع زملائي والآخرين المهتمين.
٢	أحرص على القيام بجميع المهمات ذات الصلة بواجباتي على أكمل وجه.
٣	أتعامل بشكل محترف ومهني في حال حدوث أي عواقب داخل المسبح .
٤	أوظف طرقاً جديدة لزيادة فاعلية الأنشطة وتحسين درجة الرضا عنها .
٥	أتجنب الحديث مع الآخرين عندما أكون مشغولاً .
٦	استمع بعناية إلى المنقذين عند الحديث عن العمليات المتعلقة بحوض السباحة.
٧	عندما يتم ارتكاب خطأ في المسبح، أستطيع استعادة توازني وجاهزيتي

بعد (الأفكار والشعور) :وهي العمليات العقلية التي تكون بوعي أو لاوعي ويصدر عنها سلوك أو تفكير أو شعور وإشتملت على (٩) فقرات وهي

م	العبارات
١	أقلق من حدوث خطر على المشتركين في المسبح.
٢	أفكر كثيراً بكل ما يحدث حولي مما يشعرني بالتشتت .
٣	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في حوض السباحة في الوقت الحاضر.
٤	عندما أقوم بأمر مهم ، فإن ذهني يُشتت بسهولة.
٥	عندما أتكلم مع المنقذين، أكون منتبهاً إلى تعابير أجسادهم .
٦	يصعب عليّ التعبير بالكلمات عن أفكاري الكثيرة .
٧	عندما أكون مشغولاً، الأفكار الجيدة تأتي إلى ذهني.
٨	لدي حساسية شعورية عالية تجاه الأصوات مهما قلت درجتها، مثل: صوت المياه، أصوات الأطفال .
٩	أقوم بالمهام تلقائياً دون أن أشعر ما أقوم به مثل (المشي حول البركة).

بعد الوعي العقلي للعمليات: وهي تعني الإنتباه والتركيز وربطها مع الخبرات السابقة لإصدار أحكام ينتج عنها سلوك صحيح وإشتملت على (٧) فقرات وهي

العبارات	م
أتابع جميع تحركات المشتركين الذين هم داخل حوض السباحة فقط .	١
أحرص على عدم وقوع أخطاء خلال إشرافي على حوض السباحة	٢
أتصرف بجدية حتى مع أصغر الأخطاء.	٣
دائماً ما أتأكد من مهارة السباحين قبل دخولهم إلى حوض السباحة .	٤
ألتزم بحل أية مشكلة تحدث في مكان عملي .	٥
استبعد مشاكلي الشخصية اثناء تأديتي لعملي	٦
لا اقدم على الإبلاغ عن الأخطاء ذات العواقب البسيطة المرتبطة بعملي .	٧

مميزات التقدير للإستجابات:

وتوزعت درجات سلم الإستجابة من ١ - ٥ وفق تدرج سلم ليكرت الخماسي على النحو التالي:

- تنطبق تماماً ٥ درجات
- تنطبق بدرجة كبيرة ٤ درجات
- تنطبق بدرجة متوسطة ٣ درجات
- تنطبق بدرجة قليلة ٢ درجتين
- لا تنطبق تماماً ١ درجة واحدة

صدق مقياس اليقظة العقلية:

بهدف التأكد من صدق الظاهري (المحتوى) لأداة الدراسة بصورتها الأولية مرفق (٣)، تم عرضها على مجموعة من المحكمين وعددهم (١٠) محكمين من ذوي الخبرة والكفاءة في مجال التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي وعلم النفس عامةً من أعضاء هيئة التدريس مرفق (١)، وذلك بهدف الحكم على درجة سلامة الصياغة اللغوية لل فقرات ووضوحها، ومدى مناسبتها لقياس ما وضعت من أجله، ومدى إنتماء كل عبارة للمجال الذي تنتمي إليه، بالإضافة إلى أي إجراء يلزم من حذف أو إضافة أو تعديل على فقرات الإستبيان أو أي إقتراحات أخرى يرونها مناسبة، وتم الأخذ بملاحظات المحكمين ومقترحاتهم وتعديل عبارات الإستبيان بناءً على إجماع المحكمين، وقد قام

المحكمين بتقسيم عبارات الإستبيان إلى ثلاث مجالات ،وقد تم تعديل صياغة الفقرات لتتناسب مع المقياس وتقليل عدد الفقرات، وبذلك أصبح عدد عبارات الإستبيان في صورته النهائية بعد التحكيم (٢٣) عبارة مرفق (٤).

ثبات المقياس:

بهدف إستخراج ثبات مقياس اليقظة العقلية تم تطبيق معادلة (كرونباخ ألفا) على عينة استطلاعية وعددهم (٥٠) منقذ والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٣)

نتائج ثبات فقرات مقياس مستوى اليقظة العقلية معادلة (كرونباخ ألفا Cronbach Alpha) للاتساق الداخلي

(ن = ٥٠)

الابعاد	عدد العبارات	معامل الثبات
بعد العمليات العقلية (الافكار والشعور)	٩	٠,٨٥٧
بعد الجاهزية العقلية العملية	٧	٠,٧٢٧
بعد الوعي العقلي للعمليات	٧	٠,٨٢١
المقياس الكلي لليقظة العقلية	٢٣	٠,٨٧٦

يبين الجدول (٣) إن قيمة ثبات فقرات الإستبيان مستوى اليقظة العقلية الكلي كبير جدا حيث تراوح بين (٠.٧٢ : ٠.٨٧) وتعتبر هذه القيم مناسبة وكافية لاغراض هذه الدراسة .

إجراءات البحث:

١. قام الباحث بتحديد نوع المقاييس العالمية المتعلقة بعنوان الدراسة الحالية من خلال الإطلاع على الأدب النظري والدراسات المرجعية وعليها تم بناء الإستبيان ومن ثم تحكيمه حسب الأصول العلمية وكان مجال العمليات العقلية (الافكار والشعور) يحتوي على عبارات سلبية.
٢. تم توزيع مقياس اليقظة العقلية على أفراد العينه للأجابة عليها ثم أسترجاعها منهم من خلال مقابلتهم شخصياً ومن خلال إرسال لهم نسخ إلكترونية اليهم.
٣. تمت مراجعة وتدقيق البيانات وترميزها لتسهيل عملية التحليل وتفرغها على جهاز الحاسوب وقد تم تحليل البيانات بإستخدام نظام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS .

عرض النتائج ومناقشتها، والخروج بالتوصيات في ضوء نتائج هذه الدراسة.

المعالجات الإحصائية .

للإجابة عن تساؤلات الدراسة تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية من خلال برنامج الحزم

الإحصائية (SPSS) :

- استخدام التكرارات و النسب المئوية للمتغيرات الشخصية لأفراد عينة الدراسة .
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن جميع مجالات أداة الدراسة.
- معادلة ألفا كرونباخ.

عرض النتائج

هدفت هذه الدراسة التعرف الى مستوى اليقظة العقلية لدى منقذين السباحة وسوف يتم عرض

النتائج في ضوء تساؤلات الدراسة.

أولاً : عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه : "ما مستوى اليقظة العقلية لدى منقذين السباحة " وللاجابة عن هذا التساؤل فقد استخدم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسب المئوية لكل مجال من مجالات مستوى اليقظة العقلية لدى المنقذين والجدول ٣ يوضح ذلك :

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات اليقظة العقلية لدى المنقذين مرتبة تنازلياً

(ن = ١٠٠)

م	الابعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	المستوى	الرتبة
١	بعد العمليات العقلية (الافكار والشعور)	4.21	0.91	83.82%	مرتفع	١
٢	بعد الجاهزية العقلية العملية	4.07	0.93	83.17%	مرتفع	٢
٣	بعد الوعي العقلي للعمليات	٣,٩٥	١,٠٥	80.26%	مرتفع	٣
٤	الكلي	4.07	0.96	82.41%	مرتفع	

يبين جدول (٤) أن مستوى اليقظة العقلية لدى المنقذين كان مرتفع ، إذ تجسدت هذه

الابعاد (ككل) بمتوسط حسابي بلغت قيمته (4.07) حيث يمثل هذا المتوسط أهمية نسبية

(82.41%)، ويلاحظ ان الابعاد جاءت بمستوى مرتفع، وتراوحت المتوسطات الحسابية بين (٤.٢١ - ٣.٩٥)، وجاء بعد الجاهزية العقلية العملية في المرتبة الأولى اذ تم تقديره بمتوسط حسابي (٤.٢١) ويمثل هذا المتوسط أهمية نسبية بقيمة (٨٣.٨٢%)، بينما جاء في المرتبة الأخيرة بعد العمليات العقلية (الأفكار والشعور) والذي تم تقديره بمتوسط حسابي (٣.٩٥) ويمثل هذا المتوسط أهمية نسبية بقيمة (٨٠.٢٦%)، وقد قام الباحث بتحليل مستوى اليقظة العقلية لدى منقذين السباحة تبعاً لفقرات مجالات المقياس كاملة والجدول ٥ يوضح ذلك :

اولاً: تحليل عبارات مجال الجاهزية العقلية العملية

جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد الجاهزية العقلية العملية مرتبة تنازلياً

(ن = ١٠٠)

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	المس توى	الر تبة
5	أتجنب الحديث مع الآخرين عندما أكون مشغولاً .	4.54	0.71	90.70%	مرت فع جدا	١
٧	عندما يتم ارتكاب خطأ في المسبح استطيع استعادة توازني وجاهزيتي	4.47	0.66	89.30%	مرت فع جدا	٢
١	أشارك معلوماتي حول حوض سباحة مع زملائي والآخرين المهتمين.	4.39	0.95	87.80%	مرت فع جدا	٣
٣	أتعامل بشكل محترف ومهني في حال حدوث أي عواقب داخل المسبح .	4.40	0.86	87.60%	مرت فع جدا	٤
٦	استمع بعناية إلى المنقذين عند الحديث عن العمليات المتعلقة بحوض السباحة.	4.38	0.83	87.40%	مرت فع جدا	5

٦	مرت فع جدا	٨٥,٠ %	0.96	4.٣٥	أحرص على القيام بجميع المهمات ذات الصلة بواجباتي على أكمل وجه.	٢
٧	مت وسط	٥٩,٠ %	1.41	٣.٠٠	أوظف طرقاً جديدة لزيادة فاعلية الأنشطة وتحسين درجة الرضا عنها	٤
	مرت فع	8٣.٠% ٨٢	0.91	4.٢١	مجال الجاهزية العقلية العملية	

يظهر جدول ٥ قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد الجاهزية العقلية العملية وبإستعراض هذه القيم يتبين أن مستوى بعد الجاهزية العقلية العملية قد جاء بدرجة مرتفعة، إذ تقدير هذا البعد بمتوسط حسابي (٤.٢١) ويمثل هذا المجال أهمية نسبية (٨٥.٠٠%) ، وتباين مستوى فقرات الابعاد بين متوسط ومرتفع جدا، حيث تراوحت قيم المتوسطات الحسابية بين (٤.٥٤ - ٣.٠٠) ، وقد حققت الفقرة رقم (٥) الرتبة الأولى وهي "أتجنب الحديث مع الآخرين عندما أكون مشغولاً". إذ تم تقديرها بمتوسط حسابي (٤.٥٤) و يمثل هذا المتوسط أهمية نسبية (٩٠.٧٠%) ، بينما حققت الفقرة رقم (٤) المرتبة الأخيرة وهي " أوظف طرقاً جديدة لزيادة فاعلية الأنشطة وتحسين درجة الرضا عنها". حيث تم تقدير هذه الفقرة بمتوسط حسابي بقيمة (٣.٠٠) ويمثل هذا المتوسط أهمية نسبية بقيمة (٥٩.٠٠%).

ثانياً: تحليل عبارات بعد العمليات العقلية (الأفكار والشعور).

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد العمليات العقلية (الأفكار والشعور) مرتبة تنازلياً

(ن = ١٠٠)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	المرتبة
١	لدي حساسية شعورية عالية تجاه الأصوات مهما قلت درجتها، مثل: صوت المياه، أصوات الأطفال .	4.30	0.89	8٩.0 0%	مر تفع جدا

٢	مر تفع جدا	8٧.6 0%	0.77	4.23	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في حوض السباحة في الوقت الحاضر.	٢
٣	مر تفع	8٤.٠ 0%	0.66	4.17	أقلق من حدوث خطر على المشتركين في المسبح.	٣
٤	مر تفع	80. 50 %	1.00	4.10	عندما اتكلم مع المنقذين، أكون منتبها إلى تعابير أجسادهم .	٤
4	مر تفع	80. 00 %	1.00	4.00	عندما أكون مشغولاً، الافكار الجيدة تأتي إلى ذهني.	٥
٦	مر تفع	78. 50 %	1.25	3.90	اقوم بالمهام تلقائياً دون أن اشعر ما أقوم به مثل(المشي حول حوض السباحة)	٦
٧	مر تفع	76. 80 %	1.23	3.69	عندما أقوم بأمر مهمة ، فإن ذهني يُشتت بسهولة.	٧
٨	مر تفع	75. 00 %	1.27	3.60	يصعب عليّ التعبير بالكلمات عن أفكاري الكثيرة .	٨
٩	مر تفع	71. 00 %	1.40	3.55	أفكر كثيراً بكل ما يحدث حولي مما يشعرنني بالتشتت	٩
	مر تفع	٨٠.٢ 6%	1.05	٣,٩٥	مجال العمليات العقلية (الأفكار والشعور)	

يظهر جدول ٦ قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد العمليات العقلية(الافكار والشعور) وباستعراض هذه القيم تبين أن مستوى بعد العمليات العقلية(الافكار والشعور) قد جاء بدرجة مرتفعة، إذ تقدير هذا المجال بمتوسط حسابي (٣.٩٥) ويمثل هذا البعد أهمية نسبية (٨٠.٢٦٪)، وتباين مستوى فقرات المجال بين مرتفع ومرتفع جدا، حيث تراوحت قيم المتوسطات الحسابية بين (٤.٣٠ - ٣.٥٥)، وقد حققت الفقرة رقم (٨) الرتبة الأولى وهي " لدي حساسية شعورية عالية تجاه الأصوات مهما قلت درجتها، مثل: صوت المياه، أصوات الأطفال. " إذ

تم تقديرها بمتوسط حسابي (٤.٣٠) و يمثل هذا المتوسط أهمية نسبية (٨٩.٠%) ، بينما حققت الفقرة رقم (٢) المرتبة الأخيرة وهي "أفكر كثيراً بكل ما يحدث حولي مما يشعرني بالتشتت . " حيث تم تقدير هذه الفقرة بمتوسط حسابي بقيمة (٣.٥٥) ويمثل هذا المتوسط أهمية نسبية بقيمة (٧١.٠%).

ثالثاً: تحليل بعد مجال الوعي العقلي للعمليات

جدول (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ل فقرات مجال الوعي العقلي للعمليات مرتبة تنازلياً

(ن = ١٠٠)

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	المرتبة	النسبة
١	استبعد مشاكل الشخصية أثناء تأديتي لعملي .	4.٥٠	0.٥0	91.0 0%	مرت فع جدا	١
٢	دائماً ما أتأكد من مهارة السباحين قبل دخولهم إلى حوض السباحة .	4.4٠	0.٦8	88.6 0%	مرت فع جدا	٢
٣	لا اقدم على الإبلاغ عن الأخطاء ذات العواقب البسيطة المرتبطة بعملي .	4.٣3	0.95	87.6 0%	مرت فع جدا	٣
٤	أحرص على عدم وقوع أخطاء خلال إشرافي على حوض السباحة	4.2٠	0.77	86.2 0%	مرت فع جدا	٤
٥	ألتزم بكل أية مشكلة تحدث في مكان عملي .	٤.00	1.10	80.2 0%	مرت فع	5
٦	أتابع جميع تحركات المشتركين الذين هم داخل حوض السباحة فقط .	3.90	1.22	78.4 0%	مرت فع	٦
٧	أصرف بجدية حتى مع أصغر الأخطاء.	3.20	1.29	70.2 0%	مت وسط	٧
	مجال الوعي العقلي للعمليات	4.٠٧	0.93	8٣.١ ٧%	مرت فع	

يظهر جدول (٦) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات بعد الوعي العقلي للعمليات وباستعراض هذه القيم يتبين أن مستوى بعد الجاهزية العقلية العملية قد جاء بدرجة مرتفعة، إذ تقدير هذا المجال بمتوسط حسابي (٤.٠٧) ويمثل هذا المجال أهمية نسبية (٨٣.١٧٪)، وتباين مستوى فقرات المجال بين متوسط ومرتفع جداً، حيث تراوحت قيم المتوسطات الحسابية بين (٤.٥٠ - ٣.٢٠)، وقد حققت الفقرة رقم (٦) الرتبة الأولى وهي "استبعد مشاكلي الشخصية أثناء تأديتي لعملي" إذ تم تقديرها بمتوسط حسابي (٤.٥٠) ويمثل هذا المتوسط أهمية نسبية (٩١.٠٠٪)، بينما حققت الفقرة رقم (٣) المرتبة الأخيرة وهي "أصرف بجدية حتى مع أصغر الأخطاء"، حيث تم تقدير هذه الفقرة بمتوسط حسابي بقيمة (٣.٢٠) ويمثل هذا المتوسط أهمية نسبية بقيمة (٧٠.٢٠٪).

مناقشة النتائج

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي ينص علي: "ما مستوى اليقظة العقلية لدى منقذين السباحة" ؟

حيث أظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية لدى المنقذين كان مرتفع إذ تجسدت هذه المجالات (ككل) بمتوسط حسابي بلغت قيمته (٤.٠٧) ويعزو الباحث هذه النتيجة لإنتشار الوعي المعرفي من خلال دورات وخبرات المنقذين في مجال عملهم التي تتيح للأفراد الإطلاع الواسع على المزيد من المعلومات.

وأنه يجب أن يكون عند منقذ التركيز الواعي و الإنتباه والملاحظة وهذه الأمور جميعها تعتبر من متطلبات اليقظة العقلية إضافة إلى تنوع العقوبات التي تترتب على المنقذ في حال فشل في عملة، وإتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Fenner, 1999) (١٥) ودراسة (Knight, 2004) (١٧) ودراسة (Phillips, 2011) (١٩) والتي أشارت نتائجها إلى وجود اليقظة العقلية جيدة لدى أفراد عينة الدراسة، وأختلفت مع دراسة (Griffiths, 2013) (١٦) التي أشارت إلى أن العوامل التي تؤثر سلباً على التركيز والانتباه موجودة لدى منقذي السباحة.

أما بالنسبة لبعء "الجاهزية العقلية العملية" وباستعراض القيم لهذا البعد تبين أن مستوى بعد "الجاهزية العقلية العملية" قد جاء بدرجة مرتفعة، إذ تقدير هذا المجال بمتوسط حسابي (٤.٢١) فتتفق مع دراسة علاء الدين سعيد (٢٠١٩) (٨) الذي ذكر إلى أن هذا البعد هو جزء لا يتجزأ من عمل المنقذ، وأنهم يمارسوه لا أرادياً أثناء عملهم، إذ تعتمد بشكل كبير على ملاحظة المنقذ على

سباحة الأفراد داخل حوض السباحة، و بالتالي فإن المنقذين في حالة جاهزية شبه دائم على الملاحظة وذلك لكثرة تعرضهم إلى مواقف تحتاج لجاهزية مسبقة، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة إيمان محمد و الطائي عبد الرحمن (٢٠١٧م) (٣) والتي نصت على وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الملاحظة واصدار الأحكام و بالنسبة للعبارات فقد جاء في المرتبة الأولى فقرة "أتجنب الحديث مع الآخرين عندما أكون مشغولاً". و يعزو الباحث هذه النتيجة بأن مستوى الإلتقان الذي وصل إليه المنقذ لعمله ومدى معرفته للعواقب الوخيمة لأي شرود ذهني أثناء عمله، يمنحه الثقة لعدم الخوض في حديث مع الزملاء ، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Knight, 2004) (١٧) التي نصت على وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والمبادرة في العمل، و جاءت فقرة "أوظف طرقاً جديدة لزيادة فاعلية الأنشطة وتحسين درجة الرضا عنها". في المرتبة الاخيرة و يعزو الباحث هذه النتيجة بأن المنقذ يقدر ان عمله غايه في صعوبة وانا التدخل في أمور غير عمله كالعامل على زيادة إرادات المسبح قد تكون السبب الرئيسي في شرود ذهن المنقذ.

و فيما يخص بعد "العمليات العقلية (الافكار والشعور)" وباستعراض القيم لهذا البعد تبين أن مستوى بعد "العمليات العقلية (الافكار والشعور)" قد جاء بدرجة مرتفعة، إذ تقدير هذا المجال بمتوسط حسابي (٣.٩٥) و يعزو الباحث هذه النتيجة بأن المنقذين على علم بخطورة عملهم لذلك يمتازون بأن لهم القدرة على التركيز والانتباه والوعي في اللحظة الحاضرة و لديهم القدرة على السماح للأفكار و المشاعر أن تأتي و تذهب دون تشتيت فكرهم وفيما يخص الفقرات، فقد حققت فقرة " لدي حساسية شعورية عالية تجاه الأصوات مهما قلت درجتها، مثل: صوت المياه، أصوات الأطفال . " اعلى متوسط حسابي و يعزو الباحث هذه النتيجة بأن كل ما في الفقرة هي مواقف يتعرض لها المنقذ بشكل يومي و كبير ولذلك من السهل عليهم ملاحظتها ، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الدغدي، ٢٠١٩) على ان فقرة " انتبه للأصوات، مثل دقائق الساعة، أو تغريد الطيور، أو مرور السيارات" اخذت اعلى متوسط حسابي في مجال الملاحظة ، و أما بالنسبة لفقرة " أفكر كثيراً بكل ما يحدث حولي مما يشعرنني بالتشتت . " فقد جاءت في المرتبة الاخيرة . فتنفق مع دراسة علاء الدين سعيد (٢٠١٩) (٨) الذي ذكر بأن المنقذين تبين أنهم ليس دائمياً التفكير والانشغال بالأعباء التي تشتت انتباههم عن الكثير من التفاصيل ، و بالتالي فهم يصلون إلى هذا المستوى من التركيز و الملاحظة.

وفي بعد "الوعي العقلي للعمليات" وبعد استعراض القيم لهذا البعد تبين أن مستوى بعد "الوعي العقلي للعمليات" قد جاء بدرجة مرتفعة، إذ تقدير هذا المجال بمتوسط حسابي (٤.٠٧) ، فتنفق مع دراسة علاء الدين سعيد (٢٠١٩) (٨) الذي ذكر إلى أن المنقذين يتمتعوا بمستوى جيد بالوعي في

اللحظة الحاضرة للأمور التي ترتبط بعملهم ، كما و يتطلب هذا البعد مستوى عالي من التركيز في اللحظة الحاضرة و هذا ما يجب توفره عند المنقذ لان عمله يتطلب منه تقدير الموقف و إعطاء الاحكام عليها بالطريقة المثلى ، وهذا قد يكون سبباً في قدرتهم على اصدار احكام تقييمية منضبطة على العمليات الموكلة اليهم واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (اسماعيل , ٢٠١٧) (١) والتي نصت على ان مجال التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة يسهم في اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، وفيما يخص الفقرات فحققت فقرة "استبعد مشاكلي الشخصية اثناء تأديتي لعملي " أعلى متوسط حسابي ، و يرى الباحث أن هذه النتيجة تأتي لتفسير الوعي بالأداء في اللحظة الحاضرة حيث أن استبعاد ما ليس له ارتباط بالعمل سبباً في قدرتهم على اصدار احكام تقييمية منضبطة على العمليات الموكلة اليهم ، و جاءت فقرة " أتصرف بجدية حتى مع أصغر الأخطاء." في المرتبة الاخيرة ، و يعزو الباحث هذه النتيجة على بأن المنقذين كانوا بمستوى يقظة ذهنية مرتفعة وفي صدد هذه النتيجة فهم يتصرفون بوعي ومنطقية لتفادي الأخطاء لأنهم يحملون على عاتقهم أرواح كل من هو موجود داخل حوض السباحة من الغرق وعليها فهم يتصرفوا مع كل موقف بعقلانية دون تشدد أو تأني .

الإستنتاجات :

من خلال عرض ومناقشة النتائج تم التوصل الى الإستنتاجات التالية :

- ٤- أن مستوى اليقظة العقلية لدى المنقذين العاملين في حمامات السباحة كان مرتفعاً.
- ٥- يعد بعد "الجاهزية العقلية العملية" اعلی أهمية نسبية نسبةً لمجالات اليقظة العقلية.
- ٦- يعد بعد "العمليات العقلية (الافكار والشعور)" أقل أهمية نسبية نسبةً لمجالات اليقظة العقلية.

التوصيات :

في ضوء إستنتاجات الدراسة يوصي الباحث بما يلي :

١. توجيه المسؤولين في مركز اعداد القيادات الشبابية والمحاضرين في دورات الإنقاذ إلى الانتباه والتركيز على اليقظة العقلية وتطويرها .
٢. الإهتمام بتعريف المنقذين بمفهوم اليقظة العقلية وقياسها والعمل على تنميتها من خلال المحاضرات العملية والنظرية أثناء الدورات الإنقاذ لما لها من أهمية.
٣. بضرورة إدراج موضوع اليقظة العقلية في خطة اعداد المنقذين ولجميع المستويات لرخص الإنقاذ.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد اسماعيل عبود ،ساندي نصرت(٢٠١٦م): اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة الجامعة،مجلة كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، المجلد ٢٨ .
٢. أحمد محمد جادالرب أبو زيد (٢٠١٦م): فعالية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالية لدى الطالبات نوات التراب الشخصية الهدية وأثرها على أعراض الاضطراب،كلية الشرق العربي الدراسات العليا، الرياض.
٣. إيمان محمد و الطائي عبد الرحمن (٢٠١٧م): اليقظة العقلية و علاقتها بالاكنتاب لدى طلاب الجامعة في كل من مصر و العراق (دراسة ثقافية مقارنة)، مصر: مجلة كلية التربية بالقازيق، العدد (٩٧).
٤. حوراء محمد علي قاسم (٢٠١٨م): الكفاءة الشخصية وعلاقتها في اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة - مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة المستنصرية ،مصر، العدد ٥٧.
٥. سعد أنور وطرز السندي(٢٠١٠م): اليقظة العقلية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد،كلية الآداب.
٦. سميرة عرابي (٢٠١٧م): السباجة تعليم، تدريب، تنظيم، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان .
٧. فالح سلطان، أبو عيد سرداح، عماد خليل (٢٠١١م): الإسعافات الأولية و الأنقاذ المائي، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان.
٨. علاء الدين سعيد (٢٠١٩) : مستوى اليقظة الذهنية لدى منقذي السباحة في الأردن ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الاردنية ، الاردن .
٩. مصطفى الدغدي (٢٠١٩م): مستوى وضوح التصور العقلي الحركي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية الرياضية.رسالة ماجستير غير منشورة ،الجامعة الأردنية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 10.Ahmad, Mousa and Saada, Belal and Alshamaileh, Qusai and Abusamra, Mahmoud and Al-Awamleh, Aida A. (2018):The Level Of Mindfulness, Hand-eye Coordination and Strength among Elite Fencers, Canadian Center of Science and Education. DOI: 10.5539/ass.v14n4p65. from:https://dou.org/10.5539/ass.v14n4p65

11. **Alter.S. (2012):** Information system: The foundation of e-business, 4th edition, new: Jersey prentice hall.
12. **Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006):** Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness Assessment.
13. **Beder, B., & Webb, P. (2011): Improving organizational and safety performance by addressing human error** (Session No. 510). Technical presentation at the conference of the American Society of Safety Engineers Conference, Chicago, IL.
14. **Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003):** The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology.
15. **Fenner, P. (1999):** Prevention of drowning: visual scanning and attention span in Lifeguards. Journal of Occupational Health and Safety, Australia and New Zealand, 15(1), 61
16. **Griffiths, R. C. (2013):** Internal noise distractions in lifeguarding. International Journal of Aquatic Research and Education, 7(1), 6
17. **Knicht, A. P. (2004):** Measuring collective mindfulness and exploring its nomological network (Doctoral dissertation).
18. **Langer, E. J (2000) :** Mindful learning. Current directions in psychological science journal 9 (6). doi.org/10.1111/1467-8721.00099.
19. **Phillips, R. M. (2011):** Identification of factors that contribute to an increase in lifeguard complacency.
20. **Vogelsong, H. D., Griffiths, T., & Steel, D. (2000):** Reducing risk at aquatic facilities through lifeguard training. Parks and Recreation, 66-73. Niedenthal, P.M.