

## اليقظة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصرية

الدكتور / رامى عمرو جاد

الدكتور/ احمد البيومى

الباحث / محمد رمضان حسان

### ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث إلى التعرف على اليقظة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصرية كما استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، كما قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٣٥٠) فنى، تم إجراء الدراسة الأساسية علي عينة قوامها (٣٠٠) فنى ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٥٠) فنى من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وأشارت اهم النتائج الى:

١- تم بناء مقياس لليقظة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصرية يضم أربع محاور ويشمل على (٤٤) عبارة.

٢- حقق افراد عينة البحث مستوى جيد جدا فى اليقظة العقلية

### Research Summary:

The research aims to identify the mental alertness of the technicians working in the Egyptian Ambulance Authority. The researcher also used the descriptive approach with its steps and procedures using the survey method. The researcher also selected the research sample by the intentional method and consisted of (350) technicians. The basic study was conducted on a sample of (300) technicians. The exploratory study was also conducted on a sample of (50) technicians from the same research community and outside the main sample. **The most important results indicated:**

- 1- A measure of mental alertness was built for the technicians working in the Egyptian Ambulance Authority. It includes four axes and includes (44) statements.
- 2- The research sample achieved a very good level of mental alertness



## أولاً: مقدمة ومشكلة البحث:

قد ظهر الاهتمام باليقظة العقلية، وعلاقتها بالمكونين النفسي والمعرفي عن طريق فك الارتباط بين الأفكار والانفعالات والسلوك غير السوي حتى ينعكس ذلك إيجاباً على الأفراد. (٦: ١٠) كما أن اليقظة العقلية ترفع من المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة. (٢: ٣٥) واليقظة العقلية تتأثر بالخبرات الفردية، وترتبط بالانتباه والوعي (٩: ٣٩)

واليقظة العقلية تتأثر بقدرات الفرد، وتوقعاته الشخصية، ودفاعيته، وقدرته على التخطيط والانجاز، وهذا ما أثبتته دراسة الترت (Alter, 2012) (11: ١١٢)

واليقظة الذهنية تعني الوعي التام في اللحظة الراهنة، وتقبل الذات دون إصدار أحكام (Jennings & Jennings, 2013). وذهب كترل (Ketteler, 2013) إلى أن اليقظة العقلية تعني طريقة في التفكير تحفز الانتباه إلى المتغيرات البيئية من غير إصدار أحكام إيجابية أو سلبية تجاهها؛ مما يمكنه من التفكير بواقعية. أو هي: مجموعة متعددة من الأبعاد المتعلمة التي تشمل الجانب العقلي، والعاطفي، والبدني، والتعلم، والأداء، ومهارات التواصل.

(Hassed, 2016). (١٤: ٦٥) , (١٢: ٥٤)

ولاحظ الباحث أيضاً أن اهتمام القائمين على هيئة الاسعاف ينصب أساساً على الاهتمام بالنواحي الادائية والتصرف من الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصري دون النظر إلى حالتهم النفسية بصفة عامة واليقظة العقلية بصفة خاصة والتي يجب أن يسير الإعداد النفسي وحسن التصرف والتعامل مع الحوادث الكبرى وغيرها جنباً إلى جنب مع اعدادهم المهني، حيث تلعب اليقظة العقلية دوراً كبيراً في تحقيق الاداء الجيد.

وتتمثل مشكلة الدراسة في تسليط الضوء على اليقظة العقلية ، وهي من المفاهيم التربوية الهامة حيث أن اليقظة العقلية لها تأثير على العاملين بهيئة الاسعاف المصرية عند تفاعلهم مع المواقف المختلفة والضاغطة؛ مما يؤثر على كفاءتهم الذاتية، وهم العاملين بهيئة الاسعاف المصرية الذين تقع على عاتقهم مهام وأعباء تجاه مجتمعهم.

## ثالثاً: هدف البحث.

يهدف البحث إلى التعرف على: اليقظة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصرية، من خلال:

➤ بناء مقياس لليقظة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصرية



## تساؤلات البحث.

➤ ما مستوى اليقظة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصرية؟

## مصطلحات البحث.

### \* اليقظة العقلية:

يقصد بها الوعي الكامل بالمشيريات التي يتفاعل معها الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصرية ، وتحفز الانتباه لديه دون إصدار أحكام، أو الانشغال بخبرات ومشاعر الماضي.

### الدراسات المرجعية:

١- دراسة سهير رعد يحيى (٢٠١٩م) بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥ م لطالبات المرحلة الثالثة، يهدف البحث الحالي التعرف على اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثالثة، ولتحقيق هذا الهدف عمد الباحثان مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل لانجر. وبعد التحقق من صدق وثبات المقياس إذ طبق على عينة مكونة من (١٤٦) طالبة وبعد معالجة البيانات احصائيا استنتج الباحثان عدة استنتاجات أهمها: - وجود علاقة معنوية إيجابية بين اليقظة العقلية ومهارة السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة. وكانت أهم التوصيات: - استخدام مقياس اليقظة العقلية من قبل المدربين والمدرسين لمعرفة درجات ومستويات اللاعبين والطلبة. (٧)

٢- دراسة روجية حمد (٢٠١٦) بعنوان درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بمستوى الثقة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، للتعرف على درجة اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية بمحافظة عمان من وجهة نظرهم، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩١) معلماً ومعلمة، وقد قامت الباحثة باستخدام مقياس اليقظة الذهنية من إعداد غيج (Gage, 2003)، وأظهرت النتائج أن درجة اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة كانت متوسطة. (٥)

٣- دراسة إيمان محمود محمد إبراهيم رمضان (٢٠٢٠م) بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالهناء الشخصي والأداء الوظيفي لدى عينة من المعلمات والممرضات ، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الهناء الشخصي والأداء الوظيفي لدى عينة من المعلمات والممرضات، تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) من المعلمات والممرضات، "١٠٠" من المعلمات، "١٠٠" من الممرضات، تراوحت أعمارهن ما بين "٢٦-٤٠" عامًا. استخدمت الباحثة قائمة كنتاكي لليقظة العقلية، ومقياس الهناء الشخصي، ومقياس الأداء

\* تعريف إجرائي



الوظيفي. أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة دالة إحصائية موجبة بين اليقظة العقلية وكل من الهناء الشخصي والأداء الوظيفي، كما أوضحت النتائج أنه لا توجد فروق بين المعلمات والممرضات في اليقظة العقلية. (٤)

#### الدراسات الاجنبية:

١- دراسة (Sims, 2011) بعنوان العلاقة بين اليقظة العقلية والتفاؤل الأكاديمي المدرسى وذلك لدي عينة مكونه من (٦٧) معلماً بالمرحلة الابتدائية، وباستخدام مقياس ( SAOS) School academic optimisim survey ، وكذلك مقياس اليقظة العقلية، توصلت النتائج إلى ارتباط جميع أبعاد التفاؤل الأكاديمي المدرسى والدرجة الكلية باليقظة العقلية ارتباطاً ايجابياً دال احصائياً، كما توصلت النتائج إلى أن التفاؤل الأكاديمي يُفسر نسبة (٢٢٪) من التباين في اليقظة العقلية. (١٦).

٢- (Abenavoli et al, 2014) بعنوان تأثير اليقظة العقلية على تغيرات فعالية الذات للمعلمين خلال العام الدراسي، وكذلك بالتقارير الذاتية للمعلمين فيما يتعلق بمشاركة الطلاب وادارة الفصل والممارسات التعليمية، وقد تكونت عينة البحث من (٣٠) معلماً من المدارس المتوسطة في بنسيفانيا بلغ متوسط أعمارهم (٤٥) سنة وذوو (١٤) سنة تدريسية خبرة، وقد تمثلت الأدوات في استبيان تقرير ذاتي عبر الانترنت يتضمن مقياس الفعالية الذاتية اعداد (teschannen-) (moran& woolfolk.hoy, 2001)، ومقياس اليقظة العقلية (FFMQ) اعداد (Greenberg, Jennings& Goodman, 2010)، وقد توصلت النتائج أن أبعاد اليقظة العقلية تنبأت بالتغير في الفعالية الذاتية للمعلم، وكانت اليقظة العقلية أقوى منبئ عن فعالية مشاركة الطالب وفعالية ادارة الفصول الدراسية. (١٣)

#### إجراءات البحث

##### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

##### مجتمع وعينة البحث:

##### مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي من الفئتين العاملين بهيئة الاسعاف المصرى.

### عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٣٥٠) فنى، تم إجراء الدراسة الأساسية علي عينة قوامها (٣٠٠) فنى ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٥٠) فنى من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

### جدول (١)

#### توصيف العينة

العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية	العينة الكلية
٥٠	٣٠٠	٣٥٠

#### أسباب اختيار العينة:

#### راعي الباحث في اختيار العينة ما يلي:

– أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من حيث التوزيع الجغرافي حيث قام باختيار من مختلف الفنين العاملين بهيئة الاسعاف المصرى.

– أن تكون العينة ممثلة لجميع الفنين العاملين بهيئة الاسعاف المصرى.

#### أدوات جمع البيانات:

#### استخدم الباحث في جمع البيانات: -

- مقياس اليقظة العقلية الفنين العاملين بهيئة الاسعاف المصرى "اعداد الباحث".
  - مقياس بالكفاءة البدنية الذاتية الفنين العاملين بهيئة الاسعاف المصرى "اعداد الباحث".
- خطوات بناء مقياس مقياس اليقظة العقلية الفنين العاملين بهيئة الاسعاف المصرى "اعداد الباحث":

١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بمقياس اليقظة العقلية الفنين العاملين بهيئة الاسعاف المصرى ومراجعة قوائم ومقاييس اليقظة العقلية.

تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس اليقظة العقلية من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها اربعة محاور وهى: -

- المرونة العقلية
- الملاحظة العقلية
- التفاعل مع الخبرات الداخلية
- السعى للابداع

### - تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

عرض المحاور المقترحة قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس اليقظة العقلية ، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (٧) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس. مرفق (١)

### - عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم اربعة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٢)

### جدول (٢)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس اليقظة العقلية

(ن = ٧)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	المرونة العقلية	٧	%١٠٠
٢	الملاحظة العقلية	٥	%٧١
٣	التفاعل مع الخبرات الداخلية	٧	%١٠٠
٤	السعى للإبداع	٥	%٧١

يتضح من جدول (٢) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس اليقظة العقلية للركب الطائر بمجال الطيران المدنى تراوحت (٧١٪، ١٠٠٪) للمحاور وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ ، وذلك ارتضى ٤ محاور.

➤ اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس اليقظة العقلية للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها ، وتم إعداد المقياس فى ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٤٤) عبارة. مرفق (٣)

وقد راعى الباحث فى صياغة العبارات ما يلى:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع اليقظة العقلية للفنين العاملين بهيئة الاسعاف المصرى.

- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.
- عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:
- قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولى على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:
- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.
- وقد توصل الباحث من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي:
- حذف بعض العبارات من المقياس.
- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.
- إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:
- قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٤٤) عبارة حيث قام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق (٤)
- حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي:
- صدق المقياس:
- صدق المحكمين:

### جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول المرونة العقلية

(ن=٧)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أشعر أنني لا أملك أفكاراً إبداعية في وظيفتي	٧	٪١٠٠
٢	أتجنب الحوارات التي تدعو للتفكير.	٦	٪٨٦
٣	أرى أنني فضولي لمعرفة كل ما هو جديد في مكان عملي	٧	٪١٠٠
٤	أرى عدم أهمية سؤال الآخرين عما قاموا به من أعمال.	٧	٪١٠٠
٥	أميل إلى تقليد تفكير الآخرين.	٥	٪٧١
٦	أجد صعوبة في اكتشاف التغيير في الأشياء	٧	٪١٠٠
٧	أقبل الأفكار قبل ان أتأكد منها	٦	٪٨٦
٨	أتقبل الأفكار الجديدة عند القيام بأعمالي.	٦	٪٨٦
٩	اتفاعل مع الأعمال التي أقوم بإنجازها.	٧	٪١٠٠
١٠	استخدم طرق التفكير التقليدية عند إنجاز مهام	٥	٪٧١



يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول (المرونة العقلية) قد تراوحت بين (٧٠٪، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠ ٪، ليكون المحور من ١٠ عبارة.

#### جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الملاحظة العقلية

(ن=٧)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أقوم بتوليد بعض الافكار الجديدة	٧	١٠٠٪
٢	اكتشفت ان افكارى تبدو واضحة فى ذهنى مما هى فى الحقيقة والتي تعكس الواقع	٥	٧١٪
٣	لدى حب استطلاع عما يمكن ان اعرفه عن نفسى وذلك من خلال كتابة ملاحظات عن تعاملى مع افكارى	٧	١٠٠٪
٤	أنا مهتم بان اكون متقبلا للاحداث المهمة فى حياتى اكثر من التحكم فيها	٦	٨٦٪
٥	يجعلنى عملى يقظ دوما	٦	٨٦٪
٦	أفضل التحقق من الاشياء حولى	٧	١٠٠٪
٧	أشعر بان لدى القدرة على ضبط نفسى فى المواقف الصعبة من دون ردود فعل سلبية	٧	١٠٠٪
٨	أحترم نفسى واقدرها فى معظم الاوقات	٧	١٠٠٪
٩	ملاحظتى العقلية تزداد بزيادة خبرتى	٦	٨٦٪
١٠	كنت واعيا بافكارى ومشاعرى بدون التدقيق فيها	٧	١٠٠٪
١١	اكتشفت بان ذاتى كشيء منفصل عن افكارى ومشاعرى المتغيرة	٧	١٠٠٪
١٢	لدى حب استطلاع للتعرف على كل ما يجول فى خاطرى	٥	٧١٪

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثانى (الملاحظة العقلية) قد تراوحت بين (٧٠٪، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠ ٪، ليكون المحور من ١٢ عبارة.



### جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث التفاعل مع الخبرات الداخلية

(ن=٧)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	انا محب للاستطلاع جدا	٧	٪١٠٠
٢	أحاول ان اساهم بتقديم كل ما هو جديد	٦	٪٨٦
٣	احاول التفكير باساليب جديدة لعمل الاشياء	٥	٪٧١
٤	نادرا ما اكون واعيا للتغيرات التي تحصل حولي	٦	٪٨٦
٥	يمكنى ان اتصرف باساليب مختلفة وعديدة فى المواقف لم امر بها سابقا	٧	٪١٠٠
٦	انا واع لما يدور حولي	٧	٪١٠٠
٧	أبذل جهدا لتعلم أشياء جديدة	٦	٪٨٦
٨	اتجنب التفكير الذى يثير الحوارات	٧	٪١٠٠
٩	يتسم تفكيرى بالابداع	٥	٪٧١
١٠	أفضل الاشياء او المواقف التى تتطلب تحديا فكريا	٥	٪٧١

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (التفاعل مع

الخبرات الداخلية) قد تراوحت بين (٧٠٪ ، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ ، ليكون

المحور من ١٠ عبارة.

### جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الرابع السعى للابداع

(ن=٧)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أجد نفسى منشغلا كثيرا بمستقبلى أو خبراتى القديمة	٦	٪٨٦
٢	انشغل فى كل شئ افوم به تقريبا	٧	٪١٠٠
٣	اود اكتشاف كيف تعمل الاشياء	٥	٪٧١
٤	أستطيع العوده سريعا لحالتى الطبيعیه عقب اى خطأ أثناء العمل	٧	٪١٠٠
٥	يمكننى تهدنه نفسى عند شعورى بالضغط أثناء التعامل مع المصابين	٦	٪٨٦
٦	انا لست مفكرا مبتكرا	٥	٪٧١
٧	أتعلم من أخطائى	٧	٪١٠٠
٨	أتقبل انتقادات الاخرين السلبية	٥	٪٧١
٩	أجد من السهولة ابتداع افكار جديدة وفعالة	٧	٪١٠٠
١٠	أرى نفسى شخصا مرنا	٦	٪٨٦
١١	قله ما اكون منتبها للتطورات الجديدة	٦	٪٨٦
١٢	اتقبل كل الافكار السارة والغير سارة	٦	٪٨٦

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع (السعي للإبداع) قد تراوحت بين (٧٠٪ ، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ ، ليكون المحور من ١٢ عبارة.

### صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٥٠) فنى من افراد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

- ١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التى تنتمى اليه.
- ٢- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس.

### جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور المرونة العقلية

ن = ٥٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أشعر أنني لا أمتلك أفكاراً إبداعية فى وظيفتى	*٠,٤٦٠
٢	أتجنب الحوارات التى تدعو للتفكير.	*٠,٥٨٩
٣	أرى أنني فضولي لمعرفة كل ما هو جديد فى مكان عملى	*٠,٧١٤
٤	أرى عدم أهمية سؤال الآخرين عما قاموا به من أعمال.	*٠,٦٤٤
٥	أميل إلى تقليد تفكير الآخرين.	*٠,٧٥٦
٦	أجد صعوبة فى اكتشاف التغيير فى الأشياء	*٠,٦١٦
٧	أقبل الأفكار قبل ان أتأكد منها	*٠,٥٥٦
٨	أتقبل الأفكار الجديدة عند القيام بأعمالى.	*٠,٧٥٣
٩	اتفاعل مع الأعمال التى أقوم بإنجازها.	*٠,٤٩٠
١٠	استخدم طرق التفكير التقليدية عند إنجاز مهامى	*٠,٦٣٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول (المرونة العقلية) والمحور التى تنتمى اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الاول (المرونة العقلية).

## جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور الملاحظة العقلية

ن = ٥٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	أقوم بتوليد بعض الأفكار الجديدة	*٠.٦٧٤
٢	اكتشفت ان افكارى تبدو واضحة فى ذهنى مما هى فى الحقيقة والتي تعكس الواقع	*٠.٥٢٠
٣	لدى حب استطلاع عما يمكن ان اعرفه عن نفسى وذلك من خلال كتابة ملاحظات عن تعاملى مع افكارى	*٠.٤٩٥
٤	أنا مهتم بان اكون متقبلا للاحداث المهمة فى حياتى اكثر من التحكم فيها	*٠.٨٦٦
٥	يجعلنى عملى يقظ دوما	*٠.٦٨٤
٦	أفضل التحقق من الاشياء حولى	*٠.٤٦٩
٧	أشعر بان لدى القدرة على ضبط نفسى فى المواقف الصعبة من دون ردود فعل سلبية	*٠.٥١٥
٨	أحترم نفسى واقدرها فى معظم الاوقات	*٠.٦٦٤
٩	ملاحظتى العقلية تزداد بزيادة خبرتى	*٠.٧٨٤
١٠	كنت واعيا بافكارى ومشاعرى بدون التدقيق فيها	*٠.٤٨٨
١١	اكتشفت بان ذاتى كشيء منفصل عن افكارى ومشاعرى المتغيرة	*٠.٧٢٨
١٢	لدى حب استطلاع للتعرف على كل ما يجول فى خاطرى	*٠.٧٤٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني (الملاحظة العقلية) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الثاني (الملاحظة العقلية).

## جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور التفاعل مع الخبرات الداخلية  
ن = ٥٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	انا محب للاستطلاع جدا	* ٠.٧٩٠
٢	أحاول ان اساهم بتقديم كل ما هو جديد	* ٠.٦١٣
٣	احاول التفكير باساليب جديدة لعمل الاشياء	* ٠.٦٣٠
٤	نادرا ما اكون واعيا للتغيرات التي تحصل حولي	* ٠.٧٢٢
٥	يمكنني ان اتصرف باساليب مختلفة وعديدة فى المواقف لم امر بها سابقا	* ٠.٩١٥
٦	انا واع لما يدور حولي	* ٠.٥٦٠
٧	أبذل جهدا لتعلم أشياء جديدة	* ٠.٤٥٠
٨	اتجنب التفكير الذى يثير الحوارات	* ٠.٥٢٠
٩	يتسم تفكيرى بالابداع	* ٠.٤٦٦
١٠	أفضل الاشياء او المواقف التى تتطلب تحديا فكريا	* ٠.٨٦٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث

(التفاعل مع الخبرات الداخلية) والمحور التى تنتمى اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة

ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات

المحور الثالث (التفاعل مع الخبرات الداخلية).

## جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية للمحور السعى للابداع

ن = ٥٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أجد نفسى منشغلا كثيرا بمستقبلى أو خبراتى القديمة	* ٠,٧٤٩
٢	انشغل فى كل شئ أقوم به تقريبا	* ٠,٥٠٠
٣	اود اكتشاف كيف تعمل الاشياء	* ٠,٧٠٠
٤	أستطيع العوده سريعا لحالتى الطبيعیه عقب اى خطأ أثناء العمل	* ٠,٧١٣
٥	يمكنني تهدئه نفسى عند شعورى بالضغط أثناء التعامل مع المصابين	* ٠,٦١٢
٦	انا لست مفكرا مبتكرا	* ٠,٤٨٠
٧	أتعلم من أخطائى	* ٠,٦٦٠
٨	أقبل انتقادات الاخرين السلبيه	* ٠,٧١٦
٩	أجد من السهولة ابتداع افكار جديدة وفعالة	* ٠,٥٩٤
١٠	أرى نفسى شخصا مرنا	* ٠,٧١٧
١١	قله ما اكون منتهيا للتطورات الجديدة	* ٠,٦٦٣
١٢	أقبل كل الافكار السارة والغير سارة	* ٠,٦١٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع (السعى للإبداع) والمحور التي تنتمي إليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الرابع (السعى للإبداع).

### جدول (١١)

#### معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=٥٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	المرونة العقلية	*٠.٨٥٦
٢	الملاحظة العقلية	*٠.٨٣٠
٣	التفاعل مع الخبرات الداخلية	*٠.٧١٠
٤	السعى للإبداع	*٠.٧٧٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

ثبات المقياس:

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٥٠) فنى من خارج عينة البحث الأساسية ، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات: -

### جدول (١٢)

#### معامل الفاكورنباخ لمحاور المقياس

ن=٥٠

م	المحاور	معامل الفاكورنباخ
١	المرونة العقلية	٠.٦٨٤
٢	الملاحظة العقلية	٠.٦٤٨
٣	التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠.٧٧٣
٤	السعى للإبداع	٠.٧٥٥

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكورنباخ قد تراوح ما بين (٠.٦٤٨ , ٠.٧٧٣) وهى معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

## جدول (١٣)

## قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠.٧٨٦
معامل جتمان	٠.٧٥١
معامل الفا للجزء الاول	٠.٦٨٢
معامل الفا للجزء الثانى	٠.٧٨٨

معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٧٨٦) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٦٨٢) ومعامل الفا للجزء الثانى (٠.٧٨٨) وهى قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.  
الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة (٢٠٢٢/٢/٦م) الي الفترة (٢٠٢٢/٢/٢٤م) على عينة عشوائية من الفنين من العاملين بهيئة الاسعاف المصرى وقوامها (٥٠) فنى خارج عينة البحث الأساسية بهدف:  
▪ التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.  
▪ توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.  
الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياسي البحث من خلال الفترة (٢٠٢٢/٣/٦م) الي الفترة (٢٠٢٢/٦/٢م) على عينة اساسية وقوامها (٣٠٠) فنى أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات:

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية.
- الأهمية النسبية.
- ك<sup>٢</sup>

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل:

- ينص هذا التساؤل علي ينص هذا التساؤل على (ما مستوى اليقظة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصرية)؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب الأهمية النسبية والوزن التقديرى لدرجة عينة البحث

على عبارات استبيان (**اليقظة العقلية**) ورصدت نتائج ذلك فى الجدول التالية:

جدول (٢٨)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث على المحور الاول (المرونة العقلية)

ن=٣٠٠

م	العبرة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا <sup>٢</sup>
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أشعر أنني لا أملك أفكاراً إبداعية فى وظيفتى	٢٣٣	٧٧.٦٧	٤٤	١٤.٦٧	٢٣	٧.٦٧	٩٠.٠٠	٨١٠	٢٦٧.٥٤
٢	أتجنب الحوارات التي تدعو للتفكير.	٢٥٣	٨٤.٣٣	٢٢	٧.٣٣	٢٥	٨.٣٣	٩٢.٠٠	٨٢٨	٣٥١.١٨
٣	أرى أنني فضولي لمعرفة كل ماهو جديد فى مكان عملى	٢٢٩	٧٦.٣٣	٢٧	٩.٠٠	٤٤	١٤.٦٧	٨٧.٢٢	٧٨٥	٢٥١.٠٦
٤	أرى عدم أهمية سؤال الآخرين عما قاموا به من أعمال.	٢٣٣	٧٧.٦٧	٢٢	٧.٣٣	٤٥	١٥.٠٠	٨٧.٥٦	٧٨٨	٢٦٧.٩٨
٥	أميل إلى تقليد تفكير الآخرين.	٢٠٩	٦٩.٦٧	٢٧	٩.٠٠	٦٤	٢١.٣٣	٨٢.٧٨	٧٤٥	١٨٥.٠٦
٦	أجد صعوبة فى اكتشاف التغيير فى الأشياء	٢٦٠	٨٦.٦٧	٢٢	٧.٣٣	١٨	٦.٠٠	٩٣.٥٦	٨٤٢	٣٨٤.٠٨
٧	أقبل الأفكار قبل ان أتأكد منها	٢٣٦	٧٨.٦٧	٣٦	١٢.٠٠	٢٨	٩.٣٣	٨٩.٧٨	٨٠٨	٢٧٧.٧٦
٨	أتقبل الأفكار الجديدة عند القيام بأعمالى.	٢٥٧	٨٥.٦٧	٦	٢.٠٠	٣٧	١٢.٣٣	٩١.١١	٨٢٠	٣٧٤.٥٤
٩	اتفاعل مع الأعمال التي أقوم بإنجازها.	٢٣٥	٧٨.٣٣	١٠	٣.٣٣	٥٥	١٨.٣٣	٨٦.٦٧	٧٨٠	٢٨٣.٥٠
١٠	استخدم طرق التفكير التقليدية عند إنجاز مهامى	٢٢٢	٧٤.٠٠	١٠	٣.٣٣	٦٨	٢٢.٦٧	٨٣.٧٨	٧٥٤	٢٤٠.٠٨

كا<sup>٢</sup> عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٢٧) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات

المحور (المرونة العقلية) لاستبيان (**اليقظة العقلية**) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا<sup>٢</sup>



المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٢.٧٨%، ٩٣.٥٦%)

### جدول (٢٩)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث على المحور الثاني (الملاحظة العقلية)

ن=٣٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديري	الاهمية النسبية	٢٤
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أقوم بتوليد بعض الافكار الجديدة	٢٣٥	٧٨.٣٣	٥٠	١٦.٦٧	١٥	٥.٠٠	٨٢٠	٩١.١١	٢٧٩.٥٠
٢	اكتشفت ان افكارى تبدو واضحة فى ذهنى مما هى فى الحقيقة والتي تعكس الواقع	٢٣٤	٧٨.٠٠	١٨	٦.٠٠	٤٨	١٦.٠٠	٧٨٦	٨٧.٣٣	٢٧٣.٨٤
٣	لدى حب استطلاع عما يمكن ان اعرفه عن نفسى وذلك من خلال كتابة ملاحظات عن تعاملى مع افكارى	٢٥٥	٨٥.٠٠	٢٨	٩.٣٣	١٧	٥.٦٧	٨٣٨	٩٣.١١	٣٦٠.٩٨
٤	أنا مهتم بان اكون متقبلا للاحداث المهمة فى حياتى اكثر من التحكم فيها	٢٣٥	٧٨.٣٣	٢٩	٩.٦٧	٣٦	١٢.٠٠	٧٩٩	٨٨.٧٨	٢٧٣.٦٢
٥	يجعلنى عملى يقظ دوما	٢٣٦	٧٨.٦٧	٢٣	٧.٦٧	٤١	١٣.٦٧	٧٩٥	٨٨.٣٣	٢٧٩.٠٦
٦	أفضل التحقق من الاشياء حولى	٢١٣	٧١.٠٠	٢٧	٩.٠٠	٦٠	٢٠.٠٠	٧٥٣	٨٣.٦٧	١٩٦.٩٨
٧	أشعر بان لدى القدرة على ضبط نفسى فى المواقف الصعبة من دون ردود فعل سلبية	٢١٢	٧٠.٦٧	٢٢	٧.٣٣	٦٦	٢٢.٠٠	٧٤٦	٨٢.٨٩	١٩٧.٨٤
٨	أحترم نفسى واقدرها فى معظم الاوقات	٢٠٦	٦٨.٦٧	٩	٣.٠٠	٨٥	٢٨.٣٣	٧٢١	٨٠.١١	١٩٧.٤٢
٩	ملاحظتى العقلية تزداد بزيادة خبرتى	٢٤٧	٨٢.٣٣	٢٦	٨.٦٧	٢٧	٩.٠٠	٨٢٠	٩١.١١	٣٢٤.١٤
١٠	كنت واعيا بافكارى ومشاعرى بدون التدقيق فيها	٢٢٢	٧٤.٠٠	٣٦	١٢.٠٠	٤٢	١٤.٠٠	٧٨٠	٨٦.٦٧	٢٢٣.٤٤
١١	اكتشفت بان ذاتى كئس منفصل عن افكارى ومشاعرى المتغيرة	٢٤٣	٨١.٠٠	٦	٢.٠٠	٥١	١٧.٠٠	٧٩٢	٨٨.٠٠	٣١٦.٨٦
١٢	لدى حب استطلاع للتعرف على كل ما يجول فى خاطرى	٢١٤	٧١.٣٣	١٠	٣.٣٣	٧٦	٢٥.٣٣	٧٣٨	٨٢.٠٠	٢١٦.٧٢

كا<sup>٢</sup> عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٢٨) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الملاحظة العقلية) لاسنتيان (اليقظة العقلية) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٢.٠٠%، ٩٣.١١%)

## جدول (٣٠)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث على المحور الثالث  
(التفاعل مع الخبرات الداخلية)

ن=٣٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الاهمية النسبية	كا <sup>٢</sup>
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	انا محب للاستطلاع جدا	٢٠١	٦٧.٠٠	١٠	٣.٣٣	٨٩	٢٩.٦٧	٧١٢	٧٩.١١	١٨٤.٢٢
٢	أحاول ان اساهم بتقديم كل ما هو جديد	٢١٢	٧٠.٦٧	٣٩	١٣.٠٠	٤٩	١٦.٣٣	٧٦٣	٨٤.٧٨	١٨٨.٦٦
٣	احاول التفكير باساليب جديدة لعمل الاشياء	١٨٨	٦٢.٦٧	٤٤	١٤.٦٧	٦٨	٢٢.٦٧	٧٢٠	٨٠.٠٠	١١٩.٠٤
٤	نادرا ما اكون واعيا للتغيرات التى تحصل حولى	١٨٢	٦٠.٦٧	٣٥	١١.٦٧	٨٣	٢٧.٦٧	٦٩٩	٧٧.٦٧	١١٢.٣٨
٥	يمكنى ان اتصرف باساليب مختلفة وعديدة فى المواقف لم امر بها سابقا	١٧٦	٥٨.٦٧	٢٢	٧.٣٣	١٠٢	٣٤.٠٠	٦٧٤	٧٤.٨٩	١١٨.٦٤
٦	انا واع لما يدور حولى	٢٤٣	٨١.٠٠	٣٠	١٠.٠٠	٢٧	٩.٠٠	٨١٦	٩٠.٦٧	٣٠٦.٧٨
٧	أبذل جهدا لتعلم أشياء جديدة	٢١٨	٧٢.٦٧	٣٦	١٢.٠٠	٤٦	١٥.٣٣	٧٧٢	٨٥.٧٨	٢٠٩.٣٦
٨	اتجنب التفكير الذى يثير الحوارات	٢٣٩	٧٩.٦٧	٦	٢.٠٠	٥٥	١٨.٣٣	٧٨٤	٨٧.١١	٣٠١.٨٢
٩	يتسم تفكيرى بالابداع	٢١٠	٧٠.٠٠	١٠	٣.٣٣	٨٠	٢٦.٦٧	٧٣٠	٨١.١١	٢٠٦.٠٠
١٠	أفضل الاشياء او المواقف التى تتطلب تحديا فكريا	١٩٧	٦٥.٦٧	١٠	٣.٣٣	٩٣	٣١.٠٠	٧٠٤	٧٨.٢٢	١٧٥.٥٨

 كا<sup>٢</sup> عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٢٩) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (التفاعل مع الخبرات الداخلية) لاستبيان (اليقظة العقلية) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٤.٨٩٪، ٩٠.٦٧٪)

جدول (٣١)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث على المحور الرابع (السعى للابداع)

ن=٣٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	أجد نفسى منشغلا كثيرا بمستقبلى أو خبراتى القديمة	٧٥.٠٠	٥٦	١٨.٦٧	١٩	٦.٣٣	١٩	٨٩.٥٦	٨٠٦	٢٤١.٢٢
٢	انشغل فى كل شئ اقوم به تقريبا	٧٤.٦٧	٢٤	٨.٠٠	٥٢	١٧.٣٣	٥٢	٨٥.٧٨	٧٧٢	٢٣٤.٥٦
٣	اود اكتشاف كيف تعمل الاشياء	٨٠.٣٣	٣٤	١١.٣٣	٢٥	٨.٣٣	٢٥	٩٠.٦٧	٨١٦	٢٩٨.٦٢
٤	أستطيع العوده سريعا لحالتى الطبيعى عقب اى خطأ أثناء العمل	٧٦.٦٧	٢٣	٧.٦٧	٤٧	١٥.٦٧	٤٧	٨٧.٠٠	٧٨٣	٢٥٦.٣٨
٥	يمكننى تهدئه نفسى عند شعورى بالضغط أثناء التعامل مع المصابين	٧٠.٠٠	٢٧	٩.٠٠	٦٣	٢١.٠٠	٦٣	٨٣.٠٠	٧٤٧	١٨٧.٩٨
٦	انا لست مفكرا مبتكرا	٧١.٣٣	٢٢	٧.٣٣	٦٤	٢١.٣٣	٦٤	٨٣.٣٣	٧٥٠	٢٠٣.٧٦
٧	أتعلم من أخطائى	٦٩.٣٣	٩	٣.٠٠	٨٣	٢٧.٦٧	٨٣	٨٠.٥٦	٧٢٥	٢٠٢.٣٤
٨	أثقل انتقادات الاخرين السلبية	٨١.٣٣	٢٢	٧.٣٣	٣٤	١١.٣٣	٣٤	٩٠.٠٠	٨١٠	٣١١.٧٦
٩	أجد من السهولة ابتداع افكار جديدة وفعالة	٧٣.٦٧	٣٦	١٢.٠٠	٤٣	١٤.٣٣	٤٣	٨٦.٤٤	٧٧٨	٢١٩.٨٦
١٠	أرى نفسى شخصا مرنا	٨٠.٦٧	٦	٢.٠٠	٥٢	١٧.٣٣	٥٢	٨٧.٧٨	٧٩٠	٣١٣.٠٤
١١	قله ما اكون منتبها للتطورات الجديدة	٧٢.٠٠	١٠	٣.٣٣	٧٤	٢٤.٦٧	٧٤	٨٢.٤٤	٧٤٢	٢٢٢.٣٢
١٢	انقل كل الافكار السارة والغير سارة	٦٧.٦٧	٢٠	٣.٣٣	٨٧	٢٩.٠٠	٨٧	٧٩.٥٦	٧١٦	١٨٨.٧٨

كا<sup>٢</sup> عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٣٠) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (السعى للابداع) لاستبيان (اليقظة العقلية) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٩.٥٦٪، ٩٠.٦٧٪)

يتضح من جدول (٣١) أنه يوجد مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى الفنين العاملين بهيئة الاسعاف المصرية.

وهذا يدل على أن وظيفة الفنى فى هيئة الاسعاف تحتاج الى الكثير من التركيز الذى ينمى اليقظة العقلية لديهم.

وتركز اليقظة العقلية على الانتباه للموقف الواحد في الوقت نفسه، مع عدم التفكير في الماضى، أو المستقبل حتى يتعزز الوعي في الموقف من كافة جوانبه. وقد أشارت أسماء نوري (٢٠١٢) إلى أنها تؤدي إلى زيادة الوعي، والتخلي عن ردود الأفعال المسبقة، والمرونة في الاستجابة، والتعامل مع الأحداث الطارئة، مع التقليل من الوقوع في الأخطاء. (٢٠٩: ١)



ويرى الباحث أن "اليقظة العقلية" تزيد من القدرة على التركيز و تساعد "اليقظة العقلية" الفرد على التركيز، وهذا ما يحتاجه الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصرية ، بحيث لا يقوم بتشتيت نفسه من خلال التفكير بكل المهام التي عليه إنجازها دفعة واحدة. فضلا عن هذا فإن "اليقظة العقلية" تساعد الفرد على تجنب المشتتات والابتعاد عما يعرف بـ"القيام بأمر متعدد في الوقت نفسه".

وأشار (Schoeberlein, & Sheth, 2009) أن اليقظة ليست دواء لكل مشاكل العالم، ولكن اليقظة توفر استراتيجية للعمل بشكل مباشر مع الواقع، فالفرد لا يستطيع تغيير بعض الأشياء في حياته، سواء في العمل أو المنزل ولكن يمكنه تغيير طريقة تعامله مع تلك الجوانب الثابتة من حياته، كما أنه يمكن أن يشاهد تحدياً كبير بدلاً من الشعور بأن التجربة دمرت حياته، كما يوفر نوعاً من الحماية ضد الاستجابات غير البناءة والنقد الذاتي، والحقيقة البسيطة للحياة هو أنه لا يمكن تغيير اشخاص لنتناسب مع رغبتنا، ولكن يُمكن تغيير عاداتنا الخاصة وعلاقتها برود أفعالنا لكي يُمكن الوصول إلي هذا الهدف.(١٥ : ٥)

تتفق هذه الدراسة مع دراسه كل من شاهين (٢٠١٧م)، عبد الرقيب البحيري (٢٠١٤م) ، فتحى عبد الرحمن الضبع و أحمد على طلب محمود (٢٠١٣م) على ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لافراد عينة الدراسة. (٣)(٨)(١٠)

#### وبهذا يتحقق التساؤل الاول الذى ينص على: -

- ما مستوى اليقظة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصرية؟

الإستخلاصات: من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقاً لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائى وفى ضوء عرض ومناقشة النتائج وفى حدود عينه البحث والادوات المستخدمه امكن الباحث التوصل إلى أن:

١- تم بناء مقياس لليقظة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصرية يضم أربع محاور ويشمل على (٤٤) عبارة.

٢- حقق افراد عينة البحث مستوى جيد جدا فى اليقظة العقلية.



**التوصيات:** إستنادا إلى النتائج الذى توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحث بالآتى:

- ١- الاهتمام بتطبيق مقياسى البحث المقترح اليقظة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصرية.
- ٢- تدريب الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصرية على حل المشكلات ووضع الفروض المناسبة لحل المشكلة.
- ٣- ضرورة اجراء دراسات مقارنة بين اكثر من متغير لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصرية.
- ٤- ضرورة الاهتمام ببرامج التوجه الارشاد النفسى من خلال برامج تلفزيونية منظمة تهتم وتلقى الضوء على الاثار الايجابية لليقظة العقلية وتأثيرها النفسى على الفرد والمجتمع.
- ٥- اقناع الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصرية ان النجاح في العمل ليس بالحظ بل بالاداء والاجتهاد وتطوير انفسهم شخصياً وعلمياً وعملياً وذلك من خلال الدورات التدريبية المختلفة.
- ٦- عمل برامج تنمية بشرية تساعد الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصرية على إعادة النظر فيما يعتقدونه من أفكار سلبية عن قدراتهم وذواتهم والتي قد لا يكون لها أساس من الصحة.
- ٧- ضرورة العمل على توفير الخدمات النفسية والارشادية وتعميمها فى صورها العلاجية والوقائية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصري.

**المراجع:**

**أولاً: المراجع العربية:**

- ١- أسماء نوري، (٢٠١٢): اثر ابعاد اليقظة الذهنية في الابداع التنظيمي دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، جامعة بغداد، المجلد(١٨)، العدد(٦٨)، ٢٠٦. ٢٣٦.
- ٢- أماني الهاشم، (٢٠١٧). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمّان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير ، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.
- ٣- أيمان فوزى شاهين (٢٠١٧): فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكى جدلى فى خفض صعوبات التنظيم الانفعالى لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب ، العدد (٥١) جامعته عين شمس ، القاهرة.
- ٤- إيمان محمود محمد إبراهيم رمضان (٢٠٢٠): اليقظة العقلية وعلاقتها بالهناء الشخصى والأداء الوظيفى لدى عينة من المعلمات والمرضات ، رسالة ماجستير ، كلية الاداب ، جامعه المنصورة.

- ٥- روية حمد، (٢٠١٦): درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بمستوى الثقة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير، جامعة الشرق الأوسط.
- ٦- رياض العاسمي (٢٠١٢): اليقظة العقلية والصحة النفسية، مجلة التربية العربية لدول الخليج العربي.
- ٧- سهير رعد يحيى (٢٠١٩): اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥ م لطالبات المرحلة الثالثة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- ٨- عبد الرقيب البحيري (٢٠١٤): الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، مجلة الارشاد لنسي، جامعه عين شمس، مصر.
- ٩- عبدالرقيب البحيري، و، فتحي الضبع و، أحمد طلب و، عائدة العوالمه (٢٠١٤): الصورة المعرفية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، مجلة مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- ١٠- نوال فلاح السهلي (٢٠١٤): الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمات أطفال التوحد في المملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
- ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 11- Alter, S. (2012). Information; The Foundation of business. New Jersey: Prentice Hall Publishers.
- 12- Hassed, C. (2016). Mindful learning; why attention matters in education.
- 13- Jankowski, T., & Holas, P. (2014). Metacognitive model of mindfulness. Consciousness and Cognition, 28, 64-80.
- 14- Kettler, K. M. (2013). Mindfulness and cardiovascular risk in college students. Retrieved January 5, 2013 from
- 15- Schoeberlein, D., & Sheth, S. (2009). Mindful teaching & teaching mindfulness: a guide for anyone who teaches anything. Somerville MA: Wisdom Publications
- 16- Walsh, C. (2005). The practical application of mindfulness in individual cognitive therapy. Paper presented to the 28th national conference for the Australian association for cognitive and behavior therapy (AACBT).