

أساليب الإنتباه و علاقتها بالإرهاك النفسى للغواصين (دراسة تنبؤية)

د/ على عمر بن الخطاب على حسن

1- مشكلة البحث وأهميته:

يذخر العالم المحيط بأنواع مختلفة من المنبهات الحسية و البصرية و السمعية و اللمسية و الشمية و الذوقية وغيرها ، كما أن جسم الإنسان نفسه مصدراً لكثير من المنبهات الصادرة من أحشائه و عضلاته ومفاصله ، كذلك يزخر الذهن بسيل من الخواطر والأفكار ، لكن الفرد لا ينتبه إلى جميع هذه المنبهات التى تحيط به من كل جانب وفى كل لحظة ، بل يختار منها ما يهمة معرفته أو عمله أو التفكير فيه ، وما يستجيب لحاجته وحالاته النفسية الوقتية و الدائمة . (361:5)

ويمثل موضوع الإنتباه بعداً حيوياً فى مجالات التدريب و المنافسة بكل مستوياتها ، وتعد قدرة الرياضى على توظيف كل من الإنتباه و التركيز من العوامل الحاسمة و المؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة . (219:21)

ولذلك يعتبر الإنتباه من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد فى أى لون من ألوان النشاط الرياضى ، ويعرف المدربون بصفة خاصة أهمية الإنتباه فى المساهمة فى الوصول إلى الأداء الأمثل ، ولذلك يتم توجيه اللاعب إلى تركيز الإنتباه و اليقظة ، ويمثل فقدان الإنتباه أحد العوامل الرئيسية فى الأداء الضعيف ، الذى يؤثر بطريقة مباشرة فى عدم تحقيق الفوز و الإقتراب من الهزيمة.(17:363)

وبذلك فإن التركيز يعبر عن حالة من حالات الإستعداد الرياضى ، فيجب أن يكون الرياضى قادراً على طرد كل ما يشتت الإنتباه وأن يركز على أساسيات الأداء المطلوبة منه وهذه هى اللحظات الحرجة فى الأداء التى يلزم عندها أن يكون الرياضى قادراً تماماً على أن يركز على المفاتيح الضرورية للتنفيذ الناجح . (25:203)

غير أن ثمة عاملين هاميين لا يمكن تجاهلهما فى أى حديث عن التركيز وهما التعب و القلق لما لهما من آثار مدمرة على تركيز الرياضى ، وبالنسبة للعامل الأول ، فإنه من الصعب التركيز فى حالة التعب وما يتطلبه من بذل مزيد من الجهد الإنتباهى أما القلق ، فإن تأثيره على التركيز مختلف ، فكثير من الأفراد يكونون فى حالة تركيز شديد عندما ينتابهم القلق والتلهف وينغمسون تماماً فيما يفعلونه وهذا يبدو أحياناً كعامل إيجابى ولكن الأبحاث أوضحت بجلاء أن ما يطلق عليه مشكلة محدودية الإنتباه إنما تنشأ غالباً من فرط القلق و العصبية ، وهذا يشير إلى الوقت الذى يعانى فيه الرياضى من رؤية غير صحيحة للمسار ، و إخفاقه فى التعرف على الإشارات الهامة وربما الحاسمة من البيئة المحيطة به ، و يمثل الإرهاك أحد القوى الأساسية التى تتأثر بالقلق أو هى نتيجة للقلق ، فأحد أسباب الإرهاك ترجع إلى رتابه العمل اليومى ، وبالتالي فإن تلك الرتابه تؤدى إلى الإرهاك . (24 : 141 ، 141 : 132)

بما يشير ذلك إلى أن الضغط العصبى يجعل من المستحيل تحويل الإنتباه بفاعلية ، وتتأثر بذلك كل من سعة وإتجاه الإنتباه وحيث أن مهارات التحكم فى الضغط العصبى ضرورية للوصول إلى القدرة على تحويل الإنتباه ، فإن السيطرة على الضغط العصبى تتضمن مهارة إعادة توجيه الإنتباه بعيداً عن الأفكار السلبية ولهذا فإن الإفتقار إلى

السيطرة على الضغط العصبي يضعف مهارات الإنتباه وهذا يؤثر سلبياً في القدرة على السيطرة على الضغط العصبي ،
وتطوير إحدهما يؤدي بالتالي إلى تطوير الآخر . (16 : 277)

و لذلك يعد التوازن بين عمليات الكف و الإثارة بالجهاز العصبي الأساس المنطقي و المقبول للسلوك السوي
بحيث إذا ما إختل هذا التوازن بتسديد إحدى هاتين العمليتين على الأخرى حل الإضطراب و المرض محل السلوك
السليم و الصحة والظروف القاسية التي قد تؤدي إلى إنهاك هذا التوازن تقود إلى الصدام المباشر بينهما فيضطرب
السلوك ، ومن جانب آخر أثبتت الدراسات أن التوازن بين عمليات الكف و الإستثارة يلعب دوراً مهماً في تحقيق الإنتباه
، حيث وجد أن الإستثارات الزائدة تؤدي إلى تشتيته ، وذلك بحدوث نشاط عصبي في جزء من القشرة المخية (اللحاء)
في نفس الوقت الذي يحدث فيه النشاط الرئيسي ، مما يؤثر سلباً على الأخير ، بل ويؤدي إلى التشويش عليه وتحدث
ظاهرة تشتيت الإنتباه ، كما أن خصائص الإنتباه إنما ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالجهاز العصبي للفرد ، فتحويل الإنتباه مثلاً
له علاقة بمرونة العمليات العصبية ، في حين أن تركيز الإنتباه له علاقة بقوة الجهاز العصبي نفسه. (20 : 9)

مشكلة البحث : وانطلاقاً من العرض السابق ، فإن مشكلة هذا البحث تتحدد في أن الغواصين قد يتعرضوا
للضغوط النفسية غير مرتبطة بالغوص مثل (الضغوط الإجتماعية ، الحمل الزائد للعمل ، المشاكل الشخصية) و التي
تؤدي دوراً هاماً في التأثير السلبي على حالة الغواص قبل الغوص هذا من جهه ومن جهة أخرى نتيجة للإدراك
الخاطئ المهمل أثناء الأداء تحت الماء فقد يتعرض الغواصين لمواقف صعبة نتيجة لإتصال الغواص بالبيئة تحت
مائية المتغيرة ، حيث أن جسم الغواص خاضع لتأثيرات قوانين الفيزياء والتي ينتج عنها مواقف مختلفة تحت سطح
الماء بالمقارنة بالتأثيرات فوق سطح الماء و كذلك الحال بشأن الإتصال بالأجهزة والأدوات و ما ينجم عنها من فشل
أوفقدان لهذه الأجهزة ، و الحمل الزائد للمهام المكلف بها ، مما قد يسهم في زيادة الاعباء و الضغوط أثناء الأداء تحت
الماء و" قد لا يستطيع الغواص تحمل هذه الضغوط الواقعة عليه و مواجهتها فعندئذ يحدث التكيف السلبي وبالتالي قد
يظهر الإجهاد الذي يعتبر بمثابة البداية الأولى لعدم قدرة وظائف الجسم المختلفة على التكيف الإيجابي مع هذه
الضغوط و الأعباء وفي حالة إستمرار هذا الإجهاد وعدم القدرة على إستخدام مختلف الطرق و الوسائل لمواجهته
فعندئذ ينطور الأمر إلى مرحلة الإنهاك" (19 : 12 ، 13) ، مما قد يؤثر سلباً على كفاءة تركيز الإنتباه للغواصين
وقد يفقد الغواص قدرته على التحليل المنطقي السريع للمواقف المختلفة و القدرة على التقاط الإشارات غير اللفظية تحت
الماء من جانب رفقاء الغوص الأمر الذي قد يعرض حياتهم و حياته للخطر ، فقد ثبت أن " أن المستوى المنخفض
من الضغوط أثناء الغوص يساعد على تركيز الإنتباه على الموقف الذي يتعرض له الغواص ، و زيادة الضغوط يمكن
أن تؤدي إلى حدوث مشكلة تتمثل في إنخفاض القدرة على الوعي بالمواقف ، مما يعكس إنخفاض القدرة على إجراء
التقييمات الضرورية للأمان واتخاذ القرار بكفاءة ، ولذلك فإنه عند فقد المجال البصري الخارجي أثناء الضغوط المتزايدة
نجد أن الغواص يفقد الكثير من المعلومات التي يكون في حاجة إليها ، وهذا يحدث عندما يكون هناك غواصين
منهمكين مع البيئة تحت مائية فإنهم يخفقون في مراقبة العمق وإستهلاك الهواء ، كما أن الثقة في القدرة على الغوص
بأمان وسلامة هي التي تسهم في الحماية من تأثيرات الضغوط النفسية" (12 ، 40) ، وهذا يتفق مع دراسات كلاً من

(Nikita D Shah) (2018م) (28) والتي تشير إلى أن الزيادة في عمق الغوص تؤدي إلى ضعف في الانتباه والتركيز والذاكرة العاملة والذاكرة اللفظية و (Seyedeh) (2016م) (30) والتي تشير إلى إنخفاض كبير في متوسط سرعة الإستجابة و كفاءة الإنتباه بعد الغوص و زيادة التعب العقلي بعد الغوص و (Taylor CI وآخرون) (2006م) (27) ، و التي تشير إلى إنخفاض ملحوظ في الذاكرة اللفظية والذكاء وكفاءة الإنتباه لمجموعة الغواصين ، وتبين أيضاً أن الغوص باستخدام الغاز المخلوط و الغوص باستخدام غاز الأكسجين السطحي يؤثر سلباً على فعالية الذاكرة و (Slosman Do وآخرون) (2004م) (32) ، التي تشير إلى وجود تأثيرات سلبية لعدد و عمق الغوص على الأداء المعرفي (السرعة و المرونة و بقاء في مهام الإنتباه) وتأثيرات سلبية لبيئات الغوص المتنوعة على الأداء المعرفي (المرونة والإنتباه) و قد يكون للغوص تأثيرات سلبية معرفية طويلة المدى عند إجراؤها في الظروف القاسية ، وهي الماء البارد ، مع أكثر من 100 غطسة سنوياً ، الغوص تحت (40 متراً) و (Silva Julie Michelle) (1998) (31) و التي تشير إلى إنخفاض مستوى الذاكرة والإنتباه و التركيز لمجموعة الغوص.

ولاحظ الباحث من خلال المسح الذي أجراه للعديد من الدراسات العلمية أنها - على حد علم الباحث - لم تتناول دراسة أساليب الإنتباه و علاقتها بالإرهاك النفسي للغواصين ، حيث يعتبر من الموضوعات الحديثه في هذا المجال والذي لم يصادف المزيد من الإهتمام بالبحث والدراسة من قبل الباحثين ، بل تواترت الدراسات العلمية السابقة على دراسة تركيز الإنتباه لأنشطة ورياضات أخرى غير رياضة الغوص والتي تحتاج إلى المزيد من الإهتمام في هذا النطاق من العمليات العقلية العليا فضلاً عن عدم أداها نفسية لتقييم أساليب الإنتباه للغواصين ، لذا قام الباحث بهذه الدراسة للتعرف على أساليب الإنتباه و علاقتها بالإرهاك النفسي للغواصين ومحاولة إستنباط أداة تقييم علمية ذات أبعاد تمثل هذا البعد العام الإفتراضي المائل وهو أساليب الإنتباه للغواصين تسهم في قياس مدى كفاءة تركيز الإنتباه سواء قبل أو بعد الأداء تحت الماء بما يحقق القدرة على التنبؤ بالمستويات المنخفضة من الإرهاك النفسي ، الأمر الذي ينعكس على التوافق و الإستقرار النفسي مما يساعد على تضاؤل من حجم المخاطر التي من الممكن أن يدركها الغواص والتي قد تؤدي بحياته تحت الماء وتحقيقاً للأمان المستقبلي في رياضة الغوص.

2- المصطلحات المستخدمة في البحث:

1/2- الإنتباه **Attention** : هو العملية العقلية أو العملية المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة. (18:274)

2/2- تركيز الإنتباه **Concentration** : هو عبارة عن تضيق الإنتباه أو تثبيته نحو مثير معين وإستمرار الإنتباه على هذا المثير المختار . (18:283)

3/2- يقصد بالإرهاك **Exhaustion** : المرحلة التي تلي الإجهاد ، أي إستمرار حدوث الإجهاد أو إستمرار وجود الضغوط و الأعباء الزائدة الواقعة على كاهل اللاعب الرياضي وحدث إستنزاف لآليات المقاومة في جسم الإنسان وعملياته العقلية و الذي يعتبر المعبر الأساسي للإحترق بالنسبة للاعب الرياضي . (19:21)

3 - أهداف البحث :

- 1/3- بناء مقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين ذات معاملي صدق وثبات دال إحصائياً .
 2/3- التعرف على البناء العاملي لمقياس أساليب تركيز الانتباه وأبعاده للغواصين .
 3/3- التعرف على أبعاد أساليب تركيز الانتباه للغواصين .
 4/3- التعرف على العلاقة الارتباطية بين أساليب تركيز الانتباه وأبعاده و الإنهاك النفسي وأبعاده للغواصين .
 5/3- التعرف على العلاقة التنبؤية بين أساليب تركيز الانتباه وأبعاده و الإنهاك النفسي وأبعاده للغواصين .
 6/3- التعرف على أثر العلاقة بين أساليب تركيز الانتباه وأبعاده و الإنهاك النفسي وأبعاده للغواصين .

4 - تساؤلات البحث :

- 1/4- هل يمكن بناء مقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين ذات معاملي صدق وثبات دال إحصائياً ؟
 2/4- هل يمكن التوصل لبناء عاملي لمقياس أساليب تركيز الانتباه وأبعاده للغواصين ؟
 3/4- ماهي أبعاد أساليب تركيز الانتباه للغواصين ؟
 4/4- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أساليب تركيز الانتباه وأبعاده والإنهاك النفسي وأبعاده للغواصين ؟
 5/4- هل توجد علاقة تنبؤية دالة إحصائياً بين أساليب تركيز الانتباه وأبعاده و الإنهاك النفسي وأبعاده للغواصين ؟
 6/4- هل يوجد أثر دال إحصائياً للعلاقة بين أساليب تركيز الانتباه وأبعاده والإنهاك النفسي وأبعاده للغواصين ؟

5- الدراسات السابقة :

1/5- أجرى خير الدين بن رايح وآخرون (2016م) ، دراسة عن أثر حالة قلق المنافسة الرياضية على تركيز الانتباه وانعكاسها على الأداء المهاري الخططي الهجومي لدى أواسط كرة القدم ، يواجه اللاعب في المجال الرياضي التنافسي العديد من المواقف والظروف والتي تؤثر مباشرة في قدراته ومهاراته حيث لا يؤدي جديداً أثناء المنافسة وكذلك على الحالة النفسية له كتغير مستوى القلق لديه ، وتشتت تركيز الانتباه وبعض المظاهر النفسية الأخرى وهذا ما يظهر جلياً في منافسات كرة القدم وخاصة كأس الجمهورية التي تتميز بطابع مميز عن المباريات الودية والمباريات الرسمية ، وقد إتبع الباحث المنهج الوصفي لدراسة هذا الموضوع ، وقد شملت عينة الدراسة (46) لاعباً من فئة الأواسط (18-20) سنة ينتمون للرابطة الوطنية المحترفة الأولى، وتم الإعتماد على أدوات بحث متمثلة في مقياس قلق المنافسة الرياضية واختبار شبكة تركيز الانتباه ، واستمارة ملاحظة الأداء المهاري الخططي الهجومي ، وتم التأكد من الأسس العلمية لأدوات البحث (الصدق ، الثبات) ، وأهم ما تم التوصل إليه هو وجود ارتباط معنوي عكسي بين متغيرات القلق المعرفي والجسمي وتركيز الانتباه قبل المنافسة بساعة ، ووجود ارتباط معنوي عكسي بين متغيرات القلق المعرفي والجسمي والأداء المهاري الخططي قبل المنافسة بساعة بالإضافة إلى وجود ارتباط معنوي طردي بين تركيز والأداء المهاري الخططي الهجومي قبل المنافسة بساعة. (10)

2/5- قامت إيمان نجم الدين عباس و آخرون (2009م) ، بدراسة عن قلق المنافسة الرياضية و علاقتها بتركيز الانتباه و الأداء المهاري في كرة التنس ، بهدف التعرف على العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية وتركيز الانتباه والتعرف على العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية والأداء المهاري في كرة التنس و التعرف على العلاقة

بين تركيز الانتباه والأداء المهاري في كرة التنس و التعرف على الفروق بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية خلال الفترات الزمنية المختارة و إستخدم الباحث المنهج الوصفي و إختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتكونت من (20) لاعب من لاعبي كرة التنس ، أما إجراءات البحث فقد تم إجراء إختبارين أحدهما نفسي (إختيار إستمارة قلق المنافسة الرياضية) وإختبار مهاري (الضربة الأرضية الأمامية والخلفية) الضربة الطائرة الأرضية والخلفية الإرسال ، الضربة الساحقة) بعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة للنتائج توصل الباحثين إلى الإستنتاجات الآتية وهي: 1- عدم وجود علاقة إرتباط معنوي بين حالة قلق الجسمي في الفترات الزمنية (قبل المنافسة ومنتصف المنافسة) وتركيز الانتباه ، 2- عدم وجود علاقة إرتباط بين أبعاد شدة القلق ، 3- عدم وجود إرتباط معنوي في فترة عدم المنافسة في جميع المقياس الفرعية لحالة قلق ومتغيرات الأداء ، 4- وجود علاقة إرتباط معنوية بين حالة القلق المعرفي و النفسي في الفترات الزمنية المقترحة وبين تركيز الانتباه ، وفي ضوء إستنتاجات الدراسة يوصى البحث ما يلي ، ضرورة توافر الأخصائي النفسي الرياضي مع الفريق للإهتمام بالإعداد النفسي بجانب الإعداد البدني والمهاري ، إجراءات دراسات مماثلة للدراسة الحالية لرياضيات أخرى وفئات عمرية أخرى. (8)

3/5- أجرى أحمد المغاوري مروان (2009م) ، دراسة مقارنة في الإحتراق النفسي وتركيز الانتباه لدى

حكام الكرة الطائرة وفقاً لدرجاتهم بجمهورية مصر العربية ، بهدف التعرف على الفروق في أسباب الإحتراق النفسي بين حكام الكرة الطائرة وفقاً لدرجاتهم و التعرف على الفروق في أعراض الإحتراق النفسي بين حكام الكرة الطائرة وفقاً لدرجاتهم الفروق في القدرة على تركيز الانتباه بين حكام الكرة الطائرة وفقاً لدرجاتهم ، العلاقة بين أسباب و أعراض الإحتراق النفسي بتركيز الانتباه لدى حكام الكرة الطائرة وفقاً لدرجاتهم ، إستخدم الباحث المنهج الوصفي بإستخدام الأسلوب المسحي ، نظراً لملائمته لطبيعة البحث وإختيرت العينة بالأسلوب العشوائي الطبقي حيث بلغ قوامها (138) حكماً و أظهرت النتائج ، وجود علاقة إرتباط إيجابية دالة إحصائياً بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس أسباب الإحتراق النفسي لحكام الكرة الطائرة بدرجاتهم الأربعة بإستثناء بعد وسائل الإعلام ، ودرجة كل بعد من أبعاد مقياس أعراض الإحتراق النفسي للحكام ، وجود علاقة إرتباط سلبية دالة إحصائياً بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس أسباب الإحتراق النفسي لحكام الكرة الطائرة بدرجاتهم الأربعة ودرجة مقياس مهارات تركيز الانتباه للحكام بإستثناء بعد وسائل الإعلام ، وذلك نظراً لعدم تأثير بعد وسائل الإعلام كأحد أسباب الإحتراق النفسي على حكام الكرة الطائرة ، وجود علاقة إرتباط سلبية دالة إحصائياً بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس أعراض الإحتراق النفسي لحكام الكرة الطائرة بدرجاتهم الأربعة ودرجة مقياس مهارات تركيز الانتباه للحكام . (3)

4/5- إبراهيم خلاف أبوزيد و جلال كمال سالم (1997م) ، دراسة عن قلق المنافسة الرياضية وعلاقته

بتركيز الانتباه و الأداء المهاري في كرة اليد ، بهدف التعرف على العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية و تركيز الانتباه ، و العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية و الأداء المهاري في كرة اليد و العلاقة بين تركيز الانتباه و الأداء المهاري في كرة اليد و التعرف على الفروق بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية خلال الفترات الزمنية المختارة ، إستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة و أختيرت العينة بالطريقة العمدية وتكونت من (40) لاعب من لاعبي كرة

اليد بأندية (المصرى - بورسعيد) بمحافظة بورسعيد وأسفرت النتائج ، وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين حالة القلق المعرفى وتركيز الإنتباه ، بينما توجد علاقة غير دالة إحصائياً بين حالتى القلق الجسمى و الثقة بالنفس وتركيز الإنتباه . (1)

5/5- قام كلاً من Sunil Goyal Nikita D Shah ، (2018م) ، بدراسة الوظيفة المعرفية

العصبية والتنفيذية للغواصين ، حيث تشير الدراسات إلى أن بسبب مجموعة متنوعة من العوامل فإن الغوص يسبب مضاعفات عصبية على المدى الطويل و التأثيرات على الوظائف المعرفية تم تقييمها فى الدراسات السابقة ، ومع ذلك فإن وجود ومدى الضعف المعرفى الناتج مايزال غير واضح ، ولذلك فإن هذه الدراسة لتقييم وإختبار وجود العجز المعرفى فى الغواصين ، بالإضافة إلى ذلك فقد تم ربط العجز المعرفى مع عدد سنوات وعمق الغوص ، وتم إجراء دراسة مقارنة واستخدمت عدد (46) من الغواصين الأصحاء الذين قاموا بإجراء الإختبارات النفسية العصبية لتقييم الإنتباه و التركيز و المعالجة البصرية المكانية و الذاكرة والوظائف التنفيذية وتم مقارنتهم بعدد (46) بحاراً أصحاء غير ممارسين لرياضة الغوص ، حيث إرتبط الأداء بعدد سنوات وعمق الغوص ، و أسفرت الدراسة عن أداء ضعيف لمجموعة الغوصين أكثر من المجموعة غير الممارسة لرياضة الغوص فى الإختبارات النفسية كإختبار ويسكونسن لفرز البطاقات ، و الإسترجاع المتأخر و التعرف البصرى فى إختبار التذكر ، و يستنتج من ذلك تأثر كلاً من المجالات المعرفية للمعالجة البصرية المكانية و الوظيفة التنفيذية و الذاكرة اللفظية والبصرية ، و أظهرت الزيادة فى عمق الغوص نتائج غير جيدة فى ذاكرة الإسترجاع الرقوى و الذاكرة اللفظية و التى تشير إلى ضعف فى الإنتباه والتركيز والذاكرة العاملة والذاكرة اللفظية ، ويرتبط تدهور الوظيفة المعرفية بعمق الغوص وليس بإجمالى سنوات الممارسة للغوص وتقتصر الدراسة إلى أنه يجب الإهتمام بالتأثيرات المعرفية المتبقية لدى الغواصين وتوصى الدراسة بإجراء مزيد من البحوث فى مجال الآثار المعرفية للغوص . (28)

5/6- أجرى Seyedeh وآخرون (2016م) ، دراسة عن أثر الغوص لمدة (20) دقيقة على

الوظيفة المعرفية للغواصين المحترفين ، بهدف التحقق من أثر الغوص لمدة (20) دقيقة على عمق على (10) متر على الوظيفة المعرفية ونشاط نظام الضغوط ، شارك فى هذه الدراسة (12) غواص محترف ، وتم قياس الوظائف المعرفية قبل الغوص بـ (60) دقيقة و (20) دقيقة بعد الغوص وتم تقييم البيانات باستخدام برنامج (PASAT) ، وتم قياس الصحة العقلية العامة وكفاءة الإنتباه ومتوسط سرعة الإستجابة و التعب العقلى وتم جمع الكورتيزول اللعابى قبل وبعد الغوص لقياس مستوى الضغوط وكشفت النتائج أن الصحة العقلية العامة للغواصين كانت طبيعية ولم تخضع لتغير ملحوظ بعد الغوص ، وانخفاض كبير فى متوسط سرعة الاستجابة و كفاءة الإنتباه بعد الغوص و زيادة التعب العقلى بعد الغوص ، وزيادة مستوى الكورتيزول اللعابى بشكل ملحوظ بعد الغوص ، ووفقاً للنتائج ، فإن الغوص يزيد من مستوى الضغوط ويزيد من مستوى الكورتيزول ويقلل من الأداء المعرفى بعد الغوص . (30)

5/7- أجرى Taylor CI وآخرون (2006م) ، دراسة عن فاعلية الإختبار النفسى العصبى الموضوعى

لـلغواصين المحترفين الذين أبلغوا عن شكوى ذاتية من النسيان أو فقدان تركيز الإنتباه ، بهدف التأكد من حدوث

ظاهرة النسيان وفقدان تركيز الانتباه بين الغواصين المحترفين باستخدام الإختبارات النفسية العصبية الموضوعية وتحديد الطبيعة الوظيفية للشكاوى و التأكد من إرتباط إنخفاض مستوى الأداء بالممارسة السابقة للغوص ، إستخدم الباحثون أسلوب دراسة الحالة وإسلوب المجموعة الضابطة ، ثم قام الباحثون بمقارنة فاعلية الإختبار النفسى العصبى للغواصين الذين إشتكوا من النسيان وفقدان تركيز الإنتباه الشديد أو المعتدل ، حيث بلغ قوامهم (102) غواص ، بمجموعتين ضابطين متجانستين فى مستوى العمر مجموعة ممارسة للغوص بلغ قوامها (100غواص) و مجموعة غير ممارسة للغوص بلغ قوامها (100 غواص) الذين إشتكوا من النسيان و فقدان تركيز الإنتباه الطفيف وقام الباحثون بإستخدام تحليل التباين المتعدد لتحليل البيانات ، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات المشاركة فى مستوى فاعلية الإختبار النفسى العصبى ، حيث تبين وجود إنخفاض ملحوظ فى الذاكرة اللفظية والذكاء وكفاءة الإنتباه لمجموعة الغواصين الذين إشتكوا من النسيان و فقدان تركيز الإنتباه الشديد أوالمعتدل ، أكثر من المجموعتين الضابطين (المجموعة الممارسة و المجموعة غير ممارسة للغوص) ، وتبين أيضاً أن الغوص بإستخدام الغاز المخلوط و الغوص بإستخدام غاز الأكسجين السطحى يؤثر سلباً على فعالية الذاكرة ، وتؤكد الباحث من وجود ظاهرة معرفية بين الغواصين بإستخدام الإختبارات الموضوعية للفاعلية النفسية العصبية ووجود علاقة ضئيلة بين خبرة الغوص (مستوى الممارسة) و الفاعلية النفسية العصبية ولم تظهر هذه العلاقة إلا فى حالة الغوص المتعدد الأعماق. (27)

8/5- قدم Slosman Do و آخرون (2004م) ، دراسة عن التأثيرات السلبية للتكرار و العمق و البيئة

على الوظائف المعرفية فى الغوص الترفيهي ، بهدف إستكشاف العلاقات بين نشاط الغوص والعقل والسلوك ، وبشكل أكثر تحديداً بين تدفق الدم الدماغى (CBF) الشامل و الأداء المعرفي و التكرارات الإجمالية (السوية) أو تكرارات الغوص تحت(40 م) فى آخر 6 أشهر ، فى الماء البارد أو البيئات الجغرافية للبحر الدافئ ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفى لمناسبه لطبيعة الدراسة وإشتملت العينة على عدد (215 غواص ترفيهي) ، وإستخدم الباحث الإختبارات النفسية والعصبية النفسية لتقييم القدرات الإدراكية و الحركية والتمييز المكاني و مصادر الإنتباه والأداء التنفيذي والذاكرة و تقييم نشاط الغوص من خلال الإستبيان مع التركيز على العدد الأقصى للعمق و الموقع الجغرافي لنشاط الغوص (الماء البارد و الماء الدافئ) وتحليل مكونات الجسم (BMI) ، وأسفرت النتائج عن تأثيرات سلبية لعمق الغوص على تدفق الدم الدماغى (CBF) الشامل ومؤشر كتلة الجسم و العمر ، و تأثيرات سلبية لبيئات الغوص المتنوعة (أكثر من 80% غوص فى البحيرات) على تدفق الدم الدماغى (CBF) الشامل ، وتأثيرات سلبية لعمق الغوص على الأداء المعرفى (السرعة و المرونة و تثبيط فى مهام الإنتباه) وتأثيرات سلبية لبيئات الغوص المتنوعة على الأداء المعرفى (المرونة و الإنتباه) و قد يكون للغوص تأثيرات سلبية معرفية طويلة المدى عند إجراؤها فى الظروف القاسية ، وهى الماء البارد ، مع أكثر من 100 غطسة سنويًا ، الغوص تحت (40 مترًا). (32)

9/5- قام Silva Julie Michelle (1998) ، بدراسة عن الإنتباه و التركيز و الذاكرة للغواصين بهدف

التعرف على الضعف المعرفى العقبلى الذى ينتج عن الغوص من خلال المقارنة بين الغواصين الذين لديهم تاريخ مرضى (لتقليل الضغط) والغواصين الذين بدون تاريخ مرضى (لتقليل الضغط) ومجموعة غير ممارسين لرياضة

الغوص ، وإستخدم الباحث المنهج (الوصفي) ، إشمملت العينة على عدد (90) غواص مقسمين إلى ثلاث مجموعات ، وأسفرت النتائج بأنه توجد فروق دالة بين المجموعات الثلاثة في إنخفاض مستوى الذاكرة ، وفروق دالة إحصائياً في كل من الإنتباه و التركيز للذان إستخدما في القياس. (31)

6- إجراءات البحث :

- 1/6- **منهج البحث** : إستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لملائمته لطبيعة البحث .
- 2/6- **مجتمع البحث** : الغواصين الحاصلين علي درجة (غواص المياه المفتوحة Open Water Diver) من المنظمة الإحترافية لمدرربي الغوص (PADI)⁽¹⁾ أو ما يعادلها (غواص نجمة أولى One Star Diver) من الإتحاد المصري للغوص والإنفاد التابع للإتحاد الدولي للأنشطة تحت مائية (CMAS)⁽²⁾ على الأقل .
- 3/6- **عينة البحث** : عينة عمدية وإشمملت عينة البحث الإستطلاعية على (40) ممارس لرياضة الغوص من طلاب الفرقة الأولى و الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية ببورسعيد و عينة البحث الأساسية على (38) ممارس لرياضة الغوص من طلاب الفرقة الثانية و الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية ببورسعيد وبذلك بلغ حجم عينة البحث مجتمعة (الإستطلاعية - الأساسية) على (78) من الممارسين لرياضة الغوص بكلية التربية الرياضية ببورسعيد وعينة أخرى غير ممارسة لرياضة الغوص من طلاب الكلية حيث بلغ قوامها (38) طالب ، وقام الباحث بتوجيه سؤال إستكشافي لطلاب الكلية عن الممارسين لرياضة الغوص ودورات التأهيل الحاصلين عليها تمهيداً لحصرهم (على حد علم الباحث) و التعرف على مدى رغبة الطلاب في المشاركة في إجراءات الدراساتى الإستطلاعية و الأساسية .
- 4/6- **شروط اختيار عينة البحث (الإستطلاعية - الأساسية):**

1/4/6- أن يكون أفراد عينة البحث (الإستطلاعية - الأساسية) من طلاب الكلية لسهولة تحكم الباحث في إجراءات المعاملات العلمية من صدق وثبات لبناء مقياس أساليب تركيز الإنتباه للغواصين وإجراءات القياس للإرهاك النفسى والتحقق من مدى تجانسهم في ضوء قياسات الطول و الوزن و السن ومستوى الذكاء.

2/4/6- أن يكون أفراد عينة البحث (الإستطلاعية - الأساسية) ممارسين لرياضة الغوص.

5/6- **المبررات العلمية لإختيار الباحث للمجال (الوسيطى و المكاني) :** يعتبر عرض الباحث للمبررات العلمية لأسباب إختياره للمجال (الوسيطى و المكاني) محور هام في دراسة الظاهرة الحالية للوقوف على الأسباب التي دفعته إلى إختياره هذه المجالات دون غيرها :

1/5/6- تجانس غواصي عينة الدراسة (الإستطلاعية - الأساسية) من طلاب كلية التربية الرياضية ببورسعيد في المستوى التعليمي و الفكري.

2/5/6- موافقة غواصي عينة الدراسة (الإستطلاعية - الأساسية) على إجراء الدراسة الإستطلاعية والأساسية.

3/5/6- توافر عدد من الطلاب الممارسين لرياضة الغوص بالكلية

4/5/6- استخدام منشآت الكلية (فصول دراسية)

(1) – Professional Association of Diving Instructors (PADI).

Confederation Mondial des Activités Subaquatique (CMAS).

(2) –

6/6- توصيف عينة الدراسة الإستطلاعية :

بلغ حجم عينة الدراسة الإستطلاعية مجتمعة (40) ممارس من الممارسين لرياضة الغوص بكلية التربية الرياضية ببورسعيد والحاصلين على درجة (غواص المياه المفتوحة Open Water Diver) أو ما يعادلها (غواص نجمة أولي One Star Diver) على الأقل ، ويوضح جدول (1) توصيف غواصي عينة (الدراسة الإستطلاعية) من حيث دورات التأهيل الحاصلين عليها ويوضح جدول (2) توصيف غواصي عينة (الدراسة الإستطلاعية) من حيث مستوى الخبرة (عدد سنوات الممارسة لرياضة الغوص) :

جدول رقم (1) توصيف غواصي عينة الدراسة الإستطلاعية من حيث دورات التأهيل الحاصلين عليها (ن=40)

م	توصيف غواصي عينة البحث الإستطلاعية بكلية التربية الرياضية ببورسعيد	دورات التأهيل الحاصل عليها غواصي عينة الدراسة الإستطلاعية			المجموع
		نجمة (1)	نجمة (2)	نجمة (3)	
1	الفرقة الأولى	3 غواصين	2 غواص	1 غواص	6 غواصين
2	الفرقة الثانية	-	-	-	-
3	الفرقة الثالثة	-	-	-	-
4	الفرقة الرابعة	20 غواص	13 غواص	1 غواص	34 غواص
	المجموع	23 غواص	15 غواص	2 غواص	40 غواص

يتضح من الجدول رقم (1) ، توصيف غواصي عينة الدراسة (الإستطلاعية) من حيث دورات التأهيل الحاصلين عليها وأنحصرت ما بين أكبر قيمة ممثلة في الحاصلين على غواص نجمة أولى بلغ (23) غواص وأقل قيمة ممثلة في الحاصلين على غواص نجمة ثانية بلغ (2) غواص وبلغ حجم عينة (الدراسة الإستطلاعية) مجتمعة (40) من الممارسين لرياضة الغوص بكلية التربية الرياضية ببورسعيد .

جدول رقم (2) توصيف غواصي عينة الدراسة الإستطلاعية من حيث مستوى الخبرة (عدد سنوات الممارسة لرياضة الغوص) (ن=40)

م	توصيف غواصي عينة البحث (عدد سنوات الممارسة لرياضة الغوص) لغواصي عينة الإستطلاعية بكلية التربية الرياضية ببورسعيد	توصيف غواصي عينة البحث (عدد سنوات الممارسة لرياضة الغوص) لغواصي عينة الإستطلاعية				
		سنة	سنتان	(3) سنوات	(4) سنوات	(5) سنوات
1	الفرقة الأولى	3 غواصين	-	-	2 غواص	-
2	الفرقة الثانية	-	-	-	-	-
3	الفرقة الثالثة	-	-	-	-	-

4	الفرقة الرابعة	-	29 غواص	4 غواصين	1 غواص	1 غواص	35
المجموع		3 غواصين	29 غواص	4 غواصين	3 غواصين	1 غواص	40

يتضح من الجدول رقم (2) ، توصيف غواصي عينة الدراسة (الإستطلاعية) من حيث مستوى الخبرة (عدد سنوات الممارسة لرياضة الغوص) وأُنحصرت ما بين أكبر قيمة ممثلة في مستوى الخبرة سنتان بلغ (23) غواص وأقل قيمة ممثلة في مستوى الخبرة خمس سنوات بلغ (1) غواص و بلغ حجم عينة الدراسة (الإستطلاعية) مجتمعة (40) من الممارسين لرياضة الغوص بكلية التربية الرياضية ببورسعيد .

7/6- تجانس غواصي عينة الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بالتأكد من تجانس غواصي عينة (الدراسة الإستطلاعية) البالغ قوامها (40 غواص) من الممارسين لرياضة الغوص بكلية التربية الرياضية ببورسعيد باستخدام (معامل الإلتواء) الإحصائي لبيانات متغيرات النمو (الطول و الوزن و السن) ، والمتغيرات الموقفية (مستوى الممارسة ، و الغوصات السابقة ، و أقصى عمق ، و تكرار أقصى عمق ، ودورات التأهيل الحاصل عليها الغواصين " النجمة") ، و متغير الذكاء المتعدد وأبعاده باستخدام مقياس " الذكاءات المتعددة للاعبين المستويات الرياضية العالية" (1) ، مرفق (1) ، (الذكاء الحركي (الجسدي) ، و الذكاء البصري (المكاني) والذكاء الإجتماعي (بين الأشخاص) والذكاء اللغوي (اللفظي) ، والذكاء الإستراتيجي (الخططي) ، و الذكاء الشخصي (الذاتي) ، و الذكاء المنطقي (الرياضي) والذكاء الموسيقي (الإيقاعي) ، والذكاء الطبيعي (البيئي) ، ويوضح جدول (3) تجانس غواصي عينة الدراسة الإستطلاعية في متغيرات النمو و ويوضح جدول (4) تجانس غواصي عينة الدراسة الإستطلاعية في المتغيرات الموقفية ، ويوضح جدول (5) تجانس غواصي عينة الدراسة الإستطلاعية في متغير الذكاءات المتعددة وأبعاده :

جدول رقم (3) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء في متغيرات النمو لغواصي عينة الدراسة

الإستطلاعية(ن=40)

م	متغيرات النمو	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	القيمة الحرجة	مستوى التوزيع
1	الطول للغواصين	سم	178.750	179.00	7.587	-0.134	3±	إعتدالي
2	الوزن للغواصين	كجم	77.175	77.00	9.976	0.988	3±	إعتدالي
3	السن للغواصين	سنة	25.425	22.00	8.344	2.176	3±	إعتدالي

يتضح من الجدول رقم (3) ، أن قيم معامل الإلتواء لمتغيرات النمو ، قد تباينت ما بين أكبر قيمة والمتمثلة في متغير (السن للغواصين) بدلالة معامل إلتواء قدره (2,176) وأقل قيمة والمتمثلة في متغير (الطول للغواصين) بدلالة معامل إلتواء قدره (-0,134) ، و إنحصرت القيم المحسوبة لمعاملات الإلتواء ما بين (3+ ، 3-) وهذه الدلالة تعكس مدى إعتدالية توزيع البيانات وتجانس غواصي عينة الدراسة الإستطلاعية في متغيرات النمو .

جدول رقم (4) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء في المتغيرات الموقفية لغواصي عينة الدراسة

الإستطلاعية(ن=40)

م	المتغيرات الموقفة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	القيمة الحرجة	مستوى التوزيع
1	مستوى الممارسة للغواصين	سنة	2,2500	2,00	0,808	1,646	3±	إعتدالي
2	الغوصات السابقة للغواصين	عدد	34,975	30,00	22,092	1,131	3±	إعتدالي
3	أقصى عمق للغواصين	متر	20,525	15,00	13,376	1,287	3±	إعتدالي
4	تكرار أقصى عمق للغواصين	عدد	4,625	4,000	3,192	1,914	3±	إعتدالي
5	دورات التأهيل (النجمة)	عدد	1,4750	1,00	0,598	0,855	3±	إعتدالي

يتضح من الجدول رقم (4) ، أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات الموقفة ، قد تباينت ما بين أكبر قيمة والمتمثلة في متغير (تكرار أقصى عمق للغواصين) بدلالة معامل إلتواء قدره (1,914) وأقل قيمة والمتمثلة في متغير (دورات التأهيل الحاصل عليها الغواصين "النجمة") بدلالة معامل إلتواء قدره (0,855) ، و إنحصرت القيم المحسوبة لمعاملات الالتواء ما بين (3+ ، 3-) وهذه الدلالة تعكس مدى إعتدالية توزيع البيانات وتجانس غواصي عينة الدراسة الإستطلاعية في المتغيرات الموقفة.

جدول رقم (5) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغير الذكاءات المتعددة وأبعاده لغواصي عينة الدراسة الإستطلاعية (ن=40)

م	متغير الذكاءات المتعددة وأبعاده	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	القيمة الحرجة	مستوى التوزيع
1	الذكاء الحركي (الجسدي)	الدرجة	76,500	79,50	10,954	0,636-	3±	إعتدالي
2	الذكاء البصري (المكاني)	الدرجة	74,625	78,00	11,855	0,526-	3±	إعتدالي
3	الذكاء الإجتماعي (بين الأشخاص)	الدرجة	63,450	63,00	7,795	0,084-	3±	إعتدالي
4	الذكاء اللغوي (اللفظي)	الدرجة	62,875	65,50	7,835	0,828-	3±	إعتدالي
5	الذكاء الإستراتيجي (الخططي)	الدرجة	38,300	40,00	5,145	0,618-	3±	إعتدالي
6	الذكاء الشخصي (الذاتي)	الدرجة	28,800	30,00	4,249	0,510-	3±	إعتدالي
7	الذكاء المنطقي (الرياضي)	الدرجة	28,775	30,00	4,382	0,882-	3±	إعتدالي
8	الذكاء الموسيقي (الإيقاعي)	الدرجة	23,375	24,00	3,549	0,681-	3±	إعتدالي
9	الذكاء الطبيعي (البيئي)	الدرجة	15,350	16,00	2,577	0,722-	3±	إعتدالي
10	المجموع (للذكاء المتعدد)	الدرجة	412,05	435,00	52,874	0,485-	3±	إعتدالي

يتضح من الجدول رقم (5) ، أن قيم معامل الالتواء لمتغير الذكاء وأبعاده ، قد تباينت ما بين أكبر قيمة والمتمثلة في متغير (الذكاء المنطقي " الرياضي" للغواصين) بدلالة معامل إلتواء قدره (-0,882) وأقل قيمة والمتمثلة في متغير (الذكاء الإجتماعي " بين الأشخاص" للغواصين) بدلالة معامل إلتواء قدره (-0,084) ، و إنحصرت القيم المحسوبة لمعاملات الالتواء ما بين (3+ ، 3-) وهذه الدلالة تعكس مدى إعتدالية توزيع البيانات وتجانس غواصي عينة الدراسة الإستطلاعية في متغير الذكاء وأبعاده .

8/6- توصيف عينة الدراسة الأساسية :

بلغ حجم عينة الدراسة الأساسية مجتمعة (38) ممارس من الممارسين لرياضة الغوص بكنية التربية الرياضية ببورسعيد والحاصلين على درجة (غواص المياه المفتوحة Open Water Diver) أو ما يعادلها (

غواص نجمة أولى (One Star Diver) على الأقل ، بهدف تطبيق مقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين في صورته النهائية المستقرة ، وبوضوح جدول (6) توصيف غواصي عينة (الدراسة الأساسية) من حيث دورات التأهيل الحاصلين عليها وبوضوح جدول (7) توصيف غواصي عينة (الدراسة الأساسية) من حيث مستوى الخبرة (عدد سنوات الممارسة لرياضة الغوص) :

جدول رقم (6) توصيف غواصي عينة الدراسة الأساسية من حيث دورات التأهيل الحاصلين عليها (ن=40)

م	توصيف غواصي عينة البحث الأساسية بكلية التربية الرياضية ببورسعيد	دورات التأهيل الحاصل عليها غواصي عينة الدراسة الأساسية			المجموع
		نجمة (1)	نجمة (2)	نجمة (3)	
1	الفرقة الأولى	-	-	-	-
2	الفرقة الثانية	9 غواصين	6 غواصين	-	15 غواص
3	الفرقة الثالثة	11 غواص	10 غواصين	2 غواص	23 غواص
4	الفرقة الرابعة	-	-	-	-
	المجموع	20 غواص	16 غواص	2 غواص	38 غواص

يتضح من الجدول رقم (6) ، توصيف غواصي عينة الدراسة (الأساسية) من حيث دورات التأهيل الحاصلين عليها وأنحصرت ما بين أكبر قيمة ممثلة في الحاصلين على غواص نجمة أولى بلغ (20) غواص وأقل قيمة ممثلة في الحاصلين على غواص نجمة ثانية بلغ (2) غواص وبلغ حجم عينة (الدراسة الأساسية) مجتمعة (38) من الممارسين لرياضة الغوص بكلية التربية الرياضية ببورسعيد .

جدول رقم (7) توصيف غواصي عينة البحث الأساسية من حيث مستوى الخبرة (عدد سنوات الممارسة لرياضة الغوص) (ن=40)

م	توصيف غواصي عينة البحث الأساسية بكلية التربية الرياضية ببورسعيد	ر (عدد سنوات الممارسة لرياضة الغوص) لغواصي عينة					المجموع
		سنة	سنتان	(3) سنوات	(4) سنوات	(5) سنوات	
1	الفرقة الأولى	-	-	-	-	-	-
2	الفرقة الثانية	8 غواصين	3 غواصين	3 غواصين	-	1 غواصين	15 غواص
3	الفرقة الثالثة	4 غواصين	8 غواصين	5 غواصين	4 غواصين	2 غواصين	23 غواص
4	الفرقة الرابعة	-	-	-	-	-	-
	المجموع	12 غواص	11 غواص	8 غواصين	4 غواصين	3 غواصين	38 غواص

يتضح من الجدول رقم (7) ، توصيف غواصي عينة الدراسة (الأساسية) من حيث مستوى الخبرة (عدد سنوات الممارسة لرياضة الغوص) وأنحصرت ما بين أكبر قيمة ممثلة في مستوى الخبرة سنة بلغ (12) غواص وأقل قيمة ممثلة في مستوى الخبرة خمس سنوات بلغ (3) غواص و بلغ حجم عينة (الدراسة الأساسية) مجتمعة (38) من الممارسين لرياضة الغوص بكلية التربية الرياضية ببورسعيد .

9/6- تجانس غواصي عينة الدراسة الأساسية :

قام الباحث بالتأكد من تجانس غواصي عينة (الدراسة الأساسية) البالغ قوامها (38 غواص) من الممارسين

لرياضة الغوص بكلية التربية الرياضية ببورسعيد باستخدام (معامل الإلتواء) الإحصائي لبيانات متغيرات النمو (الطول و الوزن والسن) ، والمتغيرات الموقفية (مستوى الممارسة ، و الغوصات السابقة ، و أقصى عمق ، تكرار أقصى عمق ، ودورات التأهيل الحاصل عليها الغواصين " النجمة ") ، و متغير الذكاء المتعدد وأبعاده باستخدام مقياس الذكاءات المتعددة للاعبين المستويات الرياضية العالية" (1) ، مرفق (1) ، (الذكاء الحركي (الجسدي) ، و الذكاء البصري (المكاني) ، الذكاء الإجتماعي (بين الأشخاص) ، و الذكاء اللغوي (اللفظي) ، و الذكاء الإستراتيجي (الخططي) ، و الذكاء الشخصي (الذاتي) ، و الذكاء المنطقي (الرياضي) ، و الذكاء الموسيقي (الإيقاعي) ، و الذكاء الطبيعي (البيئي) ، ويوضح جدول (8) تجانس غواصي عينة الدراسة الأساسية في متغيرات النمو و يوضح جدول (9) تجانس غواصي عينة الدراسة الأساسية في المتغيرات الموقفية و يوضح جدول (10) تجانس غواصي عينة الدراسة الأساسية في متغير الذكاءات المتعددة وأبعاده :

جدول رقم (8) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء في متغيرات النمو لغواصي عينة الدراسة الأساسية (ن=38)

م	متغيرات النمو	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	القيمة الحرجة	مستوى التوزيع
1	الطول للغواصين	سم	175.473	176.00	5.953	-0.509	3±	إعتدالي
2	الوزن للغواصين	كجم	72.315	70.00	9.412	0.239	3±	إعتدالي
3	السن للغواصين	سنة	21.342	21.00	1.511	1.459	3±	إعتدالي

يتضح من الجدول رقم (8) ، أن قيم معامل الإلتواء لمتغيرات النمو ، تباينت ما بين أكبر قيمة والمتمثلة في متغير (السن للغواصين) بدلالة معامل إلتواء قدره (1,459) وأقل قيمة والمتمثلة في متغير (الوزن للغواصين) بدلالة معامل إلتواء قدره (-0,239) ، و لقد إنحصرت القيم المحسوبة لمعاملات الإلتواء ما بين (3+ ، 3-) وهذه الدلالة تعكس مدى إعتدالية توزيع البيانات وتجانس غواصي عينة الدراسة الأساسية في متغيرات النمو .

جدول رقم (9) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء في المتغيرات الموقفية لغواصي عينة الدراسة الأساسية (ن = 38)

م	المتغيرات الموقفية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	القيمة الحرجة	مستوى التوزيع
1	مستوى الممارسة للغواصين	سنة	2.342	2.00	1.257	0.679	3±	إعتدالي
2	الغوصات السابقة للغواصين	عدد	18.894	15.00	12.524	0.615	3±	إعتدالي
3	أقصى عمق للغواصين	متر	14.026	11.00	10.323	0.969	3±	إعتدالي
4	تكرار أقصى عمق للغواصين	عدد	4.236	3.00	3.529	2.869	3±	إعتدالي
5	دورات التأهيل (النجمة)	عدد	1.5263	1.00	0.603	0.673	3±	إعتدالي

يتضح من الجدول رقم (9) ، أن قيم معامل الإلتواء لمتغيرات النمو ، تباينت ما بين أكبر قيمة والمتمثلة في متغير (تكرار أقصى عمق للغواصين) بدلالة معامل إلتواء قدره (2,869) وأقل قيمة والمتمثلة في متغير (الغوصات السابقة للغواصين) بدلالة معامل إلتواء قدره (0,615) ، و إنحصرت القيم المحسوبة لمعاملات الإلتواء

ما بين (3+ ، 3-) وهذه الدلالة تعكس مدى إعتدالية توزيع البيانات وتجانس غواصي عينة الدراسة الأساسية في المتغيرات الموقفية.

جدول رقم (10) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء في متغير الذكاءات المتعددة وأبعاده لغواصي عينة الدراسة الأساسية (ن = 38)

م	متغير الذكاءات المتعددة وأبعاده	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	القيمة الحرجة	مستوي التوزيع
1	الذكاء الحركي (الجسدي)	الدرجة	74.000	76.000	11.500	-0.435	3±	إعتدالي
2	الذكاء البصري (المكاني)	الدرجة	73.500	73.000	11.424	-0.008	3±	إعتدالي
3	الذكاء الإجتماعي (بين الأشخاص)	الدرجة	66.921	70.000	10.657	-0.462	3±	إعتدالي
4	الذكاء اللغوي (اللفظي)	الدرجة	62.973	63.500	10.223	-0.599	3±	إعتدالي
5	الذكاء الإستراتيجي (الخططي)	الدرجة	37.000	38.500	6.575	-0.600	3±	إعتدالي
6	الذكاء الشخصي (الذاتي)	الدرجة	29.289	30.000	4.678	-0.417	3±	إعتدالي
7	الذكاء المنطقي (الرياضي)	الدرجة	28.131	27.000	4.697	0.066	3±	إعتدالي
8	الذكاء الموسيقي (الإيقاعي)	الدرجة	23.710	23.500	3.896	-0.059	3±	إعتدالي
9	الذكاء الطبيعي (البيئي)	الدرجة	16.026	15.500	2.706	-0.090	3±	إعتدالي
10	المجموع (للذكاء المتعدد)	الدرجة	411.55	415.00	60.988	-0.314	3±	إعتدالي

يتضح من الجدول رقم (10) ، أن قيم معامل الإلتواء لمتغير الذكاء وأبعاده ، قد تباينت ما بين أكبر قيمة والمتمثلة في متغير (الذكاء الإستراتيجي " الخططي " للغواصين) بدلالة معامل إلتواء قدره (-0,600) وأقل قيمة والمتمثلة في متغير (الذكاء البصري " المكاني " للغواصين) بدلالة معامل إلتواء قدره (-0,008) ، و لقد إنحصرت القيم المحسوبة لمعاملات الإلتواء ما بين (3+ ، 3-) وهذه الدلالة تعكس مدى إعتدالية توزيع البيانات وتجانس غواصي عينة الدراسة الأساسية في متغير الذكاء وأبعاده.

10/6- أدوات جمع البيانات :

في ضوء القراءات النظرية و المسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة في مجال موضوع البحث - في حدود علم الباحث- والدراسات السابقة المرتبطة ، تم إجراء ما يلي:

1/10/6- القياسات الأولية: (السن ، الطول ، الوزن) ، للتحقق من مدي تجانس غواصي عينة الدراسة الإستطلاعية والأساسية في متغيرات النمو .

2/10/6- قياس الذكاء : بإستخدام مقياس الذكاءات المتعددة للاعبين المستويات الرياضية العالية لـ (إبراهيم على إبراهيم يوسف). (1) مرفق (1) ، للتحقق من مدي تجانس غواصي عينة الدراسة الإستطلاعية و الأساسية في متغيرات الذكاء.

3/10/6- قياس تركيز الانتباه : باستخدام مقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين (إعداد وتصميم الباحث) ، للتطبيق على غواصي عينة الدراسة الأساسية. مرفق (3)

4/10/6- قياس الإنهاك النفسى : باستخدام مقياس الإنهاك النفسى للرياضيين لـ (مصطفى حسين باهى) ، للتطبيق على غواصي عينة الدراسة الأساسية. (26) مرفق (4)
11/6- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الإثنين الموافق 2018/12/3م وحتى يوم الإثنين الموافق 2018/12/17م على عينة قوامها (40) ممارس من الممارسين لرياضة الغوص من طلاب الفرقة الأولى و الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية ببورسعيد والحاصلين على درجة (غواص المياه المفتوحة Open Water Diver) أو ما يعادلها (غواص نجمة أولي One Star Diver) على الأقل على النحو المبين من (جدول رقم 1) و (جدول رقم 2) ، بهدف إجراء معاملات الصدق والثبات لمقياس الإنهاك النفسى وإجراء معاملات صدق الاتساق الداخلي والثبات والتحليل العاملي لعبارات مقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين والتعرف على مدى مناسبة لطبيعة الغواصين.

12/6- بناء مقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين ، وقد إتبع الباحث الخطوات التالية عند بناء المقياس :

1/12/6- صياغة عبارات مقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين :

قام الباحث بإجراء المسح المرجعي للتعرف المبدئي على محاور و أبعاد الظاهرة موضوع الدراسة (أساليب تركيز الانتباه للغواصين) وكذلك الإطلاع على العديد من المقاييس المرتبطة بالموضوع المائل ، بهدف الاستفادة منها عند صياغة عبارات المقياس إلى أن بلغ عدد عبارات مقياس أساليب تركيز الانتباه في صورته المبدئية (282 عبارة) ، فقد راعى الباحث الشروط التالية عند صياغة عبارات المقياس :

1- أن تكون الفقرات في أسلوب واضح ، 2- أن لا توحى العبارة بنوع من الإستجابة لميزان التقدير المستخدم ، 3- البساطة في إختيار الكلمات ، 4- لا تبدأ العبارة بالنفي (لا) ، 5- أن تكون مناسبة للهدف المراد قياسه ، 6- لا تبدأ العبارة بالضمائر (أنا ، نحن) ، 7- لا تبدأ العبارة بصيغة إستفهام (هل) ، 8- تبدأ العبارة بفعل مضارع سلوكي قابل للملاحظة في العبارات.(2: 107)

2/12/6- ميزان التقدير لعبارات مقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين :

قام الباحث بتطبيق ميزان التقدير الخماسي (طريقة ليكرت Likert) وذلك لأنه يعطى مساحة أكبر لإستجابات المفحوص للتعبير بدقة عن سلوكه ومشاعره لكل عبارة ، ويساعد الباحثين في الوصول إلى تقييم أكثر دقة للمهارات التي يتم قياسها . (9: 250)

3/12/6- صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين:

قام الباحث بإجراء معامل صدق (الاتساق الداخلي) لعبارات مقياس (أساليب تركيز الانتباه للغواصين) في صورته الأولى عن طريق إيجاد معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لعبارات المقياس تمثل

بعد (أساليب تركيز الانتباه للغواصين) وذلك على عينة إستطلاعية قوامها (40) ممارس من الممارسين لرياضة الغوص من طلاب الفرقة الأولى والفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية ببورسعيد والحاصلين على درجة (غواص المياه المفتوحة Open Water Diver) أو ما يعادلها (غواص نجمة أولي One Star Diver) على الأقل على النحو المبين من (جدول رقم 11). (مرفق 5)

4/12/6- ثبات عبارات مقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين:

قام الباحث بإجراء ثبات عبارات مقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين في صورته الأولى عن طريق التطبيق الأول ثم إعادة التطبيق مرة أخرى بفاق زمني قدره أسبوعين من تاريخ التطبيق الأول ثم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لعبارات المقياس باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) لملائمته لطبيعة البحث وذلك على ذات العينة الإستطلاعية التي قوامها (40) ممارس من الممارسين لرياضة الغوص من طلاب الفرقة الأولى و الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية ببورسعيد ، على النحو المبين من (جدول رقم 11). (مرفق 5)

ويتضح من الجدول رقم (11) (مرفق 5) ، في ضوء المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء و بعد إجراء المعاملات العلمية من صدق الإتساق الداخلي وثبات عبارات المقياس تمثل بعد أساليب تركيز الانتباه للغواصين وجود معاملات إرتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0,01، 0,05 ، حيث بلغ عدد العبارات التي لها معاملات إرتباط غير دال إحصائياً (144) عبارة مظلة ، وبلغ عدد العبارات التي لها معامل إرتباط دال إحصائياً (138) عبارة ، علماً بأن القيمة الحرجة لمعامل الارتباط بيرسون عند مستوى (0,05) تساوي (0,256) ، وعند مستوى (0,01) تساوي (0,358) عند درجة حرية (40 درجة) .

وبذلك إستقرت مبدئياً قائمة عبارات مقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين بعد إجراءات المعاملات العلمية من صدق الإتساق الداخلي وثبات العبارات على عدد (138) عبارة دالة إحصائياً بعد حذف و إستبعاد (144 عبارة) غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0,05 من أصل (282) عبارة للمقياس في صورته الأولى باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) .

5/12/6- الصدق العاملي : factor validity

قام الباحث بإجراء التحليل العاملي بهدف دراسة عبارات المقياس بعد الإستقرار المبدئي على (138) عبارة ، طبقاً لما أنتهت إليه المعاملات العلمية من صدق إتساق داخلي وثبات العبارات سابق البيان بالجدول رقم (11) ، بقصد إرجاعها إلى أهم العوامل التي أثرت فيها ، بالإضافة إلى البحث عن عوامل (أبعاد) بطريقة علمية إحصائية تشكل أهم العبارات التي تجمعها صفة رئيسية واحدة والمقترنه بالظاهرة موضوع الدراسة الممثلة في البعد العام (أساليب تركيز الانتباه للغواصين) ، و كذلك إستخلاص أقل عدد ممكن من العوامل (الأبعاد) و العبارات التي تعبر عن أكبر قدر من التباين بين العبارات الأخرى بالمقياس ولذلك قام الباحث بالتحليل العاملي لعدد (183) عبارة (لمقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين) باستخدام التحليل المتعامد بطريقة (varimax) لكايزر Kaiser باستخدام درجات عينة إستطلاعية قوامها (40) ممارس من الممارسين لرياضة الغوص من طلاب الفرقة الأولى و الفرقة الرابعة بكلية التربية

الرياضية ببورسعيد والحاصلين على درجة (غواص المياه المفتوحة Open Water Diver) أو ما يعادلها (غواص نجمة أولي One Star Diver) على الأقل ، حيث قام الباحث بترتيب العبارات طبقاً لأرقامها الأصلية بعد حذف العبارات غير دالة إحصائياً البالغ عددها (144) عبارة ، على النحو المبين من (جدول رقم 12) و الخاص بعرض البيانات الإحصائية للعوامل قبل وبعد التدوير المتعامد لمقياس أساليب تركيز الإنتباه للغواصين و (جدول رقم 13) و الخاص بعرض نتائج تشبعت العبارات على العوامل قبل التدوير المتعامد (بطريقة (varimax) لكاييزر (Kaiser) ، و (جدول رقم 14) و الخاص بعرض نتائج تشبعت العبارات على العوامل المقبولة للتفسير بعد التدوير المتعامد (بطريقة (varimax) لكاييزر (Kaiser) (مرفق 6)

جدول رقم (12) البيانات الإحصائية للعوامل قبل و بعد التدوير المتعامد لمقياس أساليب تركيز الإنتباه للغواصين(قيمة

(ن=40)

الدلالة الإحصائية للتشبع = $0.60 \pm$

العوامل	قبل التدوير (غير مقبول للتفسير)			بعد التدوير (مقبول للتفسير)		
	الجزر الكامن	نسبة التباين العاملي %	النسبة التراكمية للتباين العاملي %	الجزر الكامن	نسبة التباين العاملي %	النسبة التراكمية للتباين العاملي %
العامل الأول	61.732	44.733 %	44.733 %	22.570	16.355 %	16.355 %
العامل الثاني	8.407	6.092 %	50.825 %	16.357	11.853 %	28.208 %
العامل الثالث	6.829	4.949 %	55.774 %	15.730	11.398 %	39.607 %
العامل الرابع	5.706	4.135 %	59.909 %	10.553	7.647 %	47.254 %
العامل الخامس	4.982	3.610 %	63.518 %	7.500	5.435 %	52.689 %
العامل السادس	4.754	3.445 %	66.963 %	7.291	5.283 %	57.972 %
العامل السابع	4.291	3.109 %	70.073 %	6.255	4.533 %	62.505 %
العامل الثامن	3.973	2.879 %	72.952 %	4.497	3.259 %	65.763 %
العامل التاسع	3.634	2.633 %	75.585 %	4.231	3.066 %	68.829 %
العامل العاشر	3.170	2.297 %	77.882 %	3.738	2.709 %	71.538 %
العامل الحادي عشر	3.011	2.182 %	80.064 %	3.578	2.593 %	74.131 %
العامل الثاني عشر	2.520	1.826 %	81.890 %	3.423	2.481 %	76.611 %
العامل الثالث عشر	2.295	1.663 %	83.553 %	3.190	2.312 %	78.923 %
العامل الرابع عشر	2.089	1.514 %	85.067 %	2.890	2.094 %	81.017 %
العامل الخامس عشر	2.027	1.469 %	86.536 %	2.872	2.081 %	83.099 %
العامل السادس عشر	1.756	1.272 %	87.808 %	2.854	2.068 %	85.167 %
العامل السابع عشر	1.728	1.252 %	89.060 %	2.385	1.728 %	86.895 %
العامل الثامن عشر	1.493	1.082 %	90.142 %	2.310	1.674 %	88.569 %
العامل التاسع عشر	1.309	0.948 %	91.090 %	1.903	1.379 %	89.947 %
العامل العشرين	1.205	0.874 %	91.964 %	1.746	1.265 %	91.213 %
العامل الواحد والعشرين	1.119	0.811 %	92.774 %	1.652	1.197 %	92.410 %
العامل الثاني والعشرين	1.076	0.780 %	93.554 %	1.579	1.144 %	93.554 %

ويتضح من الجدول رقم (12) و الخاص بالبيانات الإحصائية للعوامل قبل وبعد التدوير المتعامد ، أن بلغ عدد العوامل المقبولة للتفسير بعد التدوير المتعامد ثلاث عوامل (العامل الأول) و (العامل الثاني) و (العامل الثالث)

الثالث) وحيث إنحصرت نسبة التباين العاملى بين أقل قيمة و المتمثلة فى (العامل الثالث) بنسبة تباين بلغت (11,398%) وأكبر قيمة و المتمثلة فى (العامل الأول) بنسبة تباين بلغت (16,355%) و هى نسب أكثر من (10%) من حجم تباين المصفوفة العاملية ، علماً بأن العوامل الثلاثة المقبولة للتفسير تفسر (39,607%) من حجم المصفوفة العاملية ، بينما تم إستبعاد باقى العوامل من التفسير بدءاً من (العامل الرابع) وحتى (العامل الثانى و العشرين) فقد حققوا نسب تباين عاملى أقل من (10%) من حجم تباين المصفوفة العاملية وكذلك لم يحققوا ثلاث تشعبات أو أكثر وفقاً لمحك (جيفورد).

ويتضح من الجدولين رقماً (12) و الخاص بعرض البيانات الإحصائية للعوامل قبل وبعد التدوير المتعامد لمقياس (أساليب تركيز الإنتباه للغواصين) ، و جدول رقم (13) مرفق (6) ، و الخاص بنتائج تشعبات العبارات على العوامل قبل التدوير المتعامد (بطريقة) (varimax) لكاييزر (Kaiser) ، حيث بلغ عدد العوامل (22) عامل يتشعب عليها (138) عبارة ، وبلغ عدد العوامل المقبولة مبدئياً ولكنها غير قابلة للتفسير عامل واحد فقط وهو (العامل الأول) وذلك لأن نسبة التباين العاملى قبل التدوير المتعامد بلغت (16,355%) وهى نسبة أكبر من (10%) من حجم تباين المصفوفة العاملية ، علماً بأن (العامل الأول) يفسر (16,355%) من حجم المصفوفة العاملية ويتشعب عليه (99) عبارة دالة إحصائياً و (39) عبارة غير دالة إحصائياً وفقاً لقيمة الدلالة الإحصائية لتشعب العبارات فى صورتها المبدئية التى قام الباحث بتحديددها تساوى ($0,60 \pm$) حيث حقق هذا العامل أكثر من ثلاث تشعبات وفقاً لمحك جيفورد لقبول العامل وتم إستبعاد باقى العوامل بدءاً من العامل الثانى وحتى العامل الإثنى وعشرون وذلك لأن نسبة التباين العاملى أقل من (10%) من حجم تباين المصفوفة العاملية على النحو الموضح من الجدول رقم (12).

ويعتبر العامل الأول المقبول مبدئياً والعوامل المستبعدة حتى العامل الإثنى وعشرون غير مقبولة للتفسير قبل التدوير وذلك لعدة أسباب هو أن العوامل تتحدد بطريقة عشوائية ، ولا يمكن الإطمئنان لقبول العوامل الناتجة من هذا التحليل ، و تعد التشعبات قبل التدوير مقبولة من وجهة النظر الرياضية البحتة ، ولا تكون مقبولة سيكولوجياً ، و أيضاً يشوبها الكثير من الغموض بهذه الطريقة الأولية فى التحليل ، وهناك صعوبة فى تفسير العوامل المستخلصة قبل التدوير (22 : 27) ، ولذلك قام الباحث بإستخراج المصفوفة العاملية المقبولة للتفسير التى توضح نتائج تشعبات العبارات على العوامل بعد التدوير المتعامد (بطريقة) (varimax) لكاييزر (Kaiser) ، على النحو المبين من جدول (14) مرفق (6).

ويتضح من الجدولين رقماً (12) و الخاص بعرض البيانات الإحصائية للعوامل قبل وبعد التدوير المتعامد لمقياس (أساليب تركيز الإنتباه للغواصين) ، و جدول رقم (14) مرفق (6) ، و الخاص بنتائج تشعبات العبارات على العوامل المقبولة للتفسير بعد التدوير المتعامد (بطريقة) (varimax) لكاييزر (Kaiser) ، حيث بلغ عدد العوامل (22) عامل يتشعب عليها (138) عبارة ، و بلغ عدد العوامل المقبولة للتفسير ثلاث عوامل ، (العامل الأول) المقبول للتفسير وذلك لأن نسبة التباين العاملى بلغت (16,355%) وهى نسبة أكبر من (10%) من حجم تباين المصفوفة العاملية ، علماً بأن (العامل الأول) يفسر (16,355%) من حجم المصفوفة العاملية وبلغ حجم التشعبات فى صورتها

النهائية المستقرة على العامل الأول (11) عبارة مظلة دالة إحصائياً و (العامل الثاني) المقبول للتفسير وذلك لأن نسبة التباين العاملي بلغت (11,853%) وهي نسبة أكبر من (10%) من حجم تباين المصفوفة العاملية ، علماً بأن (العامل الثاني) يفسر (28,208%) من حجم المصفوفة العاملية وبلغ حجم التشعبات في صورتها المستقرة النهائية على العامل الثاني (9) عبارات مظلة دالة إحصائياً و (العامل الثالث) المقبول للتفسير وذلك لأن نسبة التباين العاملي بلغت (11,398%) وهي نسبة أكبر من (10%) من حجم تباين المصفوفة العاملية ، علماً بأن (العامل الثالث) يفسر (39,607%) من حجم المصفوفة العاملية وبلغ حجم التشعبات في صورتها المستقرة النهائية على العامل الثالث (12) عبارة مظلة دالة إحصائياً و وفقاً لقيمة الدلالة الإحصائية لتشعب العبارات التي قام الباحث بتحديددها تساوى $\pm 0,60$ ، وبذلك حققت العوامل الثلاث أكثر من ثلاث تشعبات وفقاً لمحك جيلفورد لقبول هذه العوامل وتم إستبعاد باقى العوامل بدءاً من العامل الرابع و حتى العامل الإثني و العشرين وذلك لأن نسبة التباين العاملي أقل من (10%) من حجم تباين المصفوفة العاملية على النحو الموضح من الجدول رقم (12) ، وتشير قيم الشيوخ (الإشتراكيات) للعبارات في المصفوفة العاملية بإعتبارها معامل ثبات للعبارة حيث أن قيم الشيوخ قبل التدوير تساوى قيم الشيوخ بعد التدوير المتعامد ، حتى وإن كانت هناك فروق راجعة للتقريب على النحو الموضح من الجدولين رقم (13) ، (14). (مرفق 6) ، علماً بأن هذه العوامل الثلاث مقبولة للتفسير بعد التدوير وذلك لعدة أسباب ، حيث يؤدي تدوير المحاور إلى توسيع أو تضيق المفاهيم ، ويؤدي تدوير المحاور إلى الإبتعاد عن العشوائية في تحديد العوامل ويساعد في توحيد الصياغة بقدر المستطاع بين النتائج التي نخرج هذه الأساليب ، ويساعد في إعادة توزيع التباين بين العوامل الناتجة مع المحافظة على الخصائص التصنيفية التي ينتهي إليها التحليل ، وتساعد عملية التدوير في تفسير العوامل تفسيراً منطقياً ، و تتفق مع نتائج الدراسات النفسية ويتفق تدوير المحاور مع العوامل المتعامدة التي كشف عنها الحاليل العاملية السابقة ، ويساعد في وضعها في مركز تجمع المتغيرات والحصول على نمط التشعبات التي تتفق مع التوقعات النفسية العامة ، وتدوير المحاور يساعد في الحصول على نمط من التشعبات المتشابهة نسبياً . (22 : 27 ، 28) وبناءً على ما تقدم ، فقد تم التوصل إلى قائمة عبارات المقياس ثلاثية الأبعاد تمثل البعد العام (أساليب تركيز الإنتباه للغواصين) بعد أن إستقرت في صورتها النهائية على (32) عبارة بعد حذف وإستبعاد (106) عبارة بناءً على إجراءات التحليل العاملي ، حيث قام الباحث بإدراج العامل الأول ضمن بعد (أسلوب تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) بما يعبر عن العبارات المتشعبة على هذا العامل وإدراج العامل الثاني ضمن بعد (أسلوب تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) بما يعبر عن العبارات المتشعبة على هذا العامل ، وإدراج العامل الثالث ضمن بعد (أسلوب تركيز الإنتباه الداخلى الضيق) بما يعبر عن العبارات المتشعبة على هذا العامل ، على النحو المبين من جدول رقم (15) و الخاص بقيم تشعبات العبارات على العامل الأول (أسلوب تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) ، و جدول رقم (16) والخاص بقيم تشعبات العبارات على العامل الثاني (أسلوب تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) و جدول رقم (17) والخاص بقيم تشعبات العبارات على العامل الثالث (أسلوب تركيز الإنتباه الداخلى الضيق):

جدول رقم (15) ، قيم تشبعات العبارات على العامل الأول (أسلوب تركيز الانتباه الخارجى الواسع) لمقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين (قيمة الدلالة الإحصائية للتشبع = $0.60 \pm$) (ن=40)

م	العبارات	قيم التشبع
14	أستطيع تحديد أكثر من اتجاه في وقت واحد أثناء الأداء تحت الماء.	0.602
18	الغوص تحت الماء يحتاج إلى تركيز عميق.	0.700
28	أستطيع التركيز فى التحكم و السيطرة الكاملة على حركات جسمى أثناء القيام بمهمة الإنقاذ تحت الماء.	0.758
68	لدى القدرة على عزل أفكارى التى تشتت إنتباهى أثناء الأداء تحت الماء.	0.664
225	أستطيع تحقيق أهدافى تحت الماء بالإرادة.	0.803
226	أشعر بسيطرة تامة على أداىى أثناء الأداء تحت الماء.	0.789
243	لدى القدرة على إنتقاء الهدف الهام فى حالة وجود أكثر من هدف أثناء القيام بمهام الإنقاذ تحت الماء.	0.843
249	أستطيع القيام بمهام الإنقاذ تحت الماء بتلقائية.	0.600
252	أستطيع التركيز على مهارات الإنقاذ عند مواجهة حالات غرق تحت الماء.	0.810
255	أمتلك القدرة على الملاحظة الجيدة لحركات حالة الغرق عند تأهبي لمهمة الإنقاذ تحت الماء.	0.676
261	يتميز أداىى بسرعة رد الفعل للإنقاذ عندما يتصادف وجود حالة غرق تحت الماء تتطلب التدخل.	0.787

ويتضح من الجدول رقم (15) ، الممثل عن المصفوفة العاملية لقيم تشبعات العبارات على العامل الأول (أسلوب تركيز الانتباه الخارجى الواسع) المقبول للتفسير بعد التدوير المتعامد بطريقة (varimax) لكايزر (Kaiser) ، أن حجم التشبعات فى صورتها المستقرة النهائية على العامل الأول بلغ (11) عبارة فى اتجاه البعد و التى إنحصرت ما بين أكبر قيمة للتشبع متمثلة فى العبارة رقم (243) بقيمة تشبع بلغت (0,843) وأقل قيمة للتشبع متمثلة فى العبارة رقم (249) بقيمة تشبع بلغت (0,600) وفقاً لقيمة الدلالة الإحصائية لتشبع العبارات التى قام الباحث بتحديددها تساوى ($0.60 \pm$).

جدول رقم (16) ، قيم تشبعات العبارات على العامل الثانى (أسلوب تركيز الانتباه الخارجى الضيق) لمقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين (قيمة الدلالة الإحصائية للتشبع = $0.60 \pm$) (ن=40)

م	العبارات	قيم التشبع
12	أجد صعوبة فى أن أركز على شئ معين أثناء الأداء تحت الماء.	0.811
72	أستطيع بكل سهولة عزل ما يحيط بى والتركيز تماما على ما يحدث أثناء الأداء تحت الماء.	0.602
84	سريع التشتت بمجرد ظهور أصوات أو أضواء أثناء القيام بمهمة الإنقاذ تحت الماء.	0.700
86	أفكار كثيرة فى عقلى وتؤثر فى تركيز إنتباهى أثناء القيام بمهمة الإنقاذ تحت الماء.	0.669
119	أثناء الإنقاذ تحت الماء لدى قدرة على تركيز إنتباهى لكل ما يدور أمامى من قبل الآخرين.	0.649
159	خوفى من المجهول يشتت إنتباهى أثناء الأداء تحت الماء.	0.605
192	إختلاف أنواع البوصلات يشتت إنتباهى أثناء الأداء تحت الماء.	0.699
250	تزداد ثقتى فى نفسى عند تكرار تحقيق النجاح فى القيام بمهام الإنقاذ تحت الماء.	0.673
260	أشعر بضعف فى تركيز الانتباه فى بداية مهمة الإنقاذ تحت الماء.	0.796

ويتضح من الجدول رقم (16) ، الممثل عن المصفوفة العاملية لقيم تشبعات العبارات على العامل الثانى (أسلوب تركيز الانتباه الخارجى الضيق) المقبول للتفسير بعد التدوير المتعامد بطريقة (varimax) لكايزر (Kaiser) ، أن حجم التشبعات فى صورتها المستقرة النهائية على العامل الثانى بلغ (9) عبارات مقسمة إلى عدد (3) عبارات فى اتجاه

البعد

ارقام (12، 84، 86، 159، 192، 260) وعدد (6) عبارات عكس اتجاه البعد ارقام (12، 84، 86، 159، 192، 260) وانحصرت مابين أكبر قيمة للتشبع متمثلة في العبارة رقم (12) بقيمة تشبع بلغت (0,811) وأقل قيمة للتشبع متمثلة في العبارة رقم (72) بقيمة تشبع بلغت (0,602) وفقاً لقيمة الدلالة الإحصائية لتشبع العبارات التي قام الباحث بتحديدتها تساوى $(0,60 \pm)$.

جدول رقم (17) ، قيم تشبعات العبارات على العامل الثالث (أسلوب تركيز الإنتباه الداخلي الضيق) لمقياس أساليب تركيز الإنتباه للغواصين (قيمة الدلالة الإحصائية للتشبع = $0.60 \pm$) (ن=40)

م	العبارات	قيم التشبع
31	أجد صعوبة في معرفة وتفسير اتجاهات البوصلة بمجرد النظر إليها أثناء الأداء تحت الماء.	0.710-
43	أفكر بسرعة جداً ولا أستطيع التحكم في أفكاري أثناء الأداء تحت الماء.	0.762-
47	أشعر بأن قدرتي على الإنتباه تقل كلما زاد زمن الغوص.	0.817-
51	عند إستخدامي للبوصلة أفكر كثيراً أثناء الأداء تحت الماء.	0.736-
52	إهتماماتي بصورة عامة أضيع من إهتمامات زملائي الغواصين أثناء الأداء تحت الماء.	0.649-
75	أفقد القدرة على تركيز إنتباهي عند التعرض لموقف خطير أثناء الأداء تحت الماء.	0.702-
76	خبرات فشلي تشعرني بالضيق وعلى الرغم من ذلك فإنها تدفعني لزيادة قدرتي على تركيز إنتباهي على مهمة الإنقاذ تحت الماء بكفاءة.	0.723
85	من السهل على نسيان المشاكل بمجرد الغوص ومشاهدة المناظر المحيطة أثناء الأداء تحت الماء.	0.763-
135	كلما توقعت شيئاً حدث عكس ما توقعت أثناء الأداء تحت الماء.	0.695-
138	أستطيع التفكير أفضل فوق سطح الماء عن التفكير أثناء الأداء تحت الماء.	0.739-
143	معرفتي الجيدة و الواضحة بمهارات الإنقاذ تحت الماء تمكنني من الأداء الصحيح بتركيز إنتباه عالي الكفاءة.	0.646-
194	البيئة تحت مائية المعتمة تصعب من تركيز إنتباهي بدقة.	0.716-

ويتضح من الجدول رقم (17) ، الممثل عن المصفوفة العاملية لقيم تشبعات العبارات على العامل الثالث (أسلوب تركيز الإنتباه الداخلي الضيق) المقبول للتفسير بعد التدوير المتعامد بطريقة (varimax) لكايزر (Kaiser) ، أن حجم التشبعات في صورتها المستقرة النهائية على العامل الأول بلغ (12) عبارة مقسمة إلى عدد (4) عبارات في إتجاه البعد أرقام (52 ، 85 ، 143 ، 76) وعدد (8) عبارات عكس إتجاه البعد أرقام (31 ، 43 ، 47 ، 51 ، 75 ، 135 ، 138 ، 194) ، وإنحصرت ما بين أكبر قيمة للتشبع متمثلة في العبارة رقم (47) بقيمة تشبع بلغت (-0,817) وأقل قيمة للتشبع متمثلة في العبارة رقم (143) بقيمة تشبع بلغت (-0,646) وفقاً لقيمة الدلالة الإحصائية لتشبع العبارات التي قام الباحث بتحديدتها تساوي ($0.60 \pm$).

6/12/6- حساب معامل صدق التكوين الفرضي أو المفهوم لمقياس الإنهاك النفسي للرياضيين :

تم التحقق من صدق التكوين الفرضي أو المفهوم لمقياس الإنهاك النفسي للرياضيين و أبعاده في صورته الأصلية على عينة إستطلاعية قوامها (40) ممارس من الممارسين لرياضة الغوص من طلاب الفرقة الأولى و الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية ببورسعيد والحاصلين على درجة (غواص المياه المفتوحة Open Water Diver) أو ما يعادلها (غواص نجمة أولي One Star Diver) بإستخدام إختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين الأرباعي الأعلى و الأرباعي الأدنى لدرجات غواصي عينة الدراسة الإستطلاعية على مقياس الإنهاك و أبعاده ، على النحو المبين من جدول رقم (18) و الخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري و الإلتواء وقيمة (ت) ودلالاتها بين كل من الأرباعي الأدنى و الأرباعي الأعلى لقيم مقياس الإنهاك النفسي للرياضيين وأبعاده :

جدول رقم (18) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والانتواء وقيمة (ت) ودلائها بين كل من الإرباعي الأدنى و الإرباعي الأعلى لقيم مقياس الإنهاك النفسي للرياضيين وأبعاده (ن=40)

م	مقياس الإنهاك النفسي وأبعاده	الإرباعي الأدنى لقيم المقياس			الإرباعي الأعلى لقيم المقياس		
		المتوسط (١س)	الانحراف المعياري (١ع)	الانتواء (١±)	المتوسط (٢س)	الانحراف المعياري (٢ع)	الانتواء (٢±)
1	الإنهاك العقلي	7.900	0.567	-0.091	10.800	0.788	0.407
2	الإنهاك البدني	6.700	0.674	0.434	11.900	0.316	-0.162
3	الإنهاك الإنفعالي	8.800	0.788	0.407	14.700	0.674	0.434
4	الإنهاك الاجتماعي	7.200	0.788	-0.407	12.000	0.000	0.000
5	المجموع (لمظاهر الإنهاك)	31.500	2.368	-0.627	47.200	0.788	1.290
6	الدافعية	17.200	1.135	-1.048	22.500	0.707	1.179
7	الإدارة	6.900	1.728	-1.584	11.800	0.421	-1.779
8	الإصابة	11.300	0.674	-0.434	16.400	2.547	2.313
9	المجموع (لأسباب الإنهاك)	37.300	1.828	-1.371	48.200	2.250	0.494
10	المجموع (للإنهاك النفسي)	70.300	5.056	-0.826	94.600	2.756	0.442

ويتضح من الجدول رقم (18) ، وجود فروق مرتفعة دالة إحصائياً بين الإرباعي الأدنى و الإرباعي الأعلى لقيم مقياس الإنهاك النفسي وأبعاده بعد تطبيقه على غواصي عينة الدراسة الإستطلاعية ، حيث إنحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين أكبر قيمة والمتمثلة في البعد الثاني (الإنهاك البدني) بقيمة بلغت (20,929) وأقل قيمة المتمثلة في البعد الثامن (الإصابة) ضمن أبعاد أسباب الإنهاك بقيمة بلغت (5,806) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة للمجموع الكلي (للإنهاك) (12,658) ، علماً بأن قيمة (ت) الحرجة (الجدولية) عند مستوى دلالة 0,05 تساوي (1,99) ومستوى دلالة 0,01 تساوي (2,63) عند درجة حرية (80) درجة ، مما يدل على مدى صدق المقياس وأبعاده وقدرته على إظهار الفروق بين الجماعات ، ويتضح أيضاً أن قيم معامل الانتواء تنحصر ما بين (3±) فيما بين الإرباعي الأدنى و الإرباعي الأعلى لقيم المقياس مما يدل على مدى تجانس إجابات غواصي عينة الدراسة الإستطلاعية على المقياس.

7/12/6- حساب معامل الثبات لمقياس الإنهاك النفسي للرياضيين :

تم التحقق من ثبات مقياس الإنهاك النفسي و أبعاده في صورته الأصلية على عينة إستطلاعية قوامها (40) ممارس من الممارسين لرياضة الغوص من طلاب الفرقة الأولى و الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية ببورسعيد والحاصلين على درجة (غواص المياه المفتوحة Open Water Diver) أو ما يعادلها (غواص نجمة أولي One Star Diver) عن طريق التطبيق الأول ثم إعادة التطبيق مرة أخرى بفارق زمني قدره أسبوعين من تاريخ التطبيق الأول ثم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لعبارات المقياس باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) ، على النحو المبين من جدول رقم (19) و الخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري و الانتواء وقيمة (ر) ودلائها بين كل من التطبيق الأول و التطبيق الثاني لقيم مقياس الإنهاك النفسي وأبعاده :

جدول رقم (19) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والانتواء وقيمة معامل الارتباط بيرسون ودلالته بين كل من التطبيق الأول و التطبيق الثاني لقيم مقياس الإنهاك النفسي للرياضيين وأبعاده (ن=40)

م	مقياس الإنهاك النفسي وأبعاده	التطبيق الأول لمقياس الإنهاك			التطبيق الثاني لمقياس الإنهاك			قيمة المحسوبة (ر)
		المتوسط (س١)	الانحراف المعياري (ع١)	الانتواء (±١)	المتوسط (س٢)	الانحراف المعياري (ع٢)	الانتواء (±٢)	
1	الإنهاك العقلي	9.250	1.171	0.491	8.700	1.343	0.183	0.358
2	الإنهاك البدني	9.425	2.061	0.202-	9.400	2.169	0.531-	0.580
3	الإنهاك الإنفعالي	12.125	2.333	0.414-	12.200	2.209	0.612-	0.656
4	الإنهاك الإجتماعي	9.750	1.918	0.313-	9.075	2.625	0.480-	0.676
5	المجموع (مظاهر الإنهاك)	40.475	6.300	0.521-	39.375	7.291	0.594-	0.699
6	الدافعية	19.950	2.074	0.329-	18.850	1.902	0.085	0.342
7	الإدارة	9.525	2.062	0.960-	9.175	1.946	0.457-	0.609
8	الإصابة	13.525	2.275	2.000	12.575	1.852	1.558	0.462
9	المجموع (أسباب الإنهاك)	43.000	4.320	0.096-	40.600	3.953	0.500	0.531
10	المجموع (للإنهاك النفسي)	83.475	9.850	0.452-	79.975	10.309	0.504-	0.672

ويتضح من الجدول رقم (19) ، وجود فروق مرتفعة دالة إحصائياً بين التطبيق الأول و التطبيق الثاني لقيم مقياس الإنهاك النفسي وأبعاده بعد تطبيقه على غوصى عينة الدراسة الإستطلاعية ، حيث إنحصرت قيمة (ر) المحسوبة بين أكبر قيمة والمتمثلة في البعد الخامس (مظاهر الإنهاك) بقيمة إرتباط بلغت (0,699) وأقل قيمة المتمثلة في البعد السادس (الدافعية) ضمن أبعاد أسباب الإنهاك النفسي بقيمة إرتباط بلغت (0,342) وبلغت قيمة (ر) المحسوبة للمجموع الكلي (للإنهاك) (0,672) ، علماً بأن القيمة الحرجة لمعامل الارتباط بيرسون عند مستوى (0,05) تساوي (0,256) ، وعند مستوى (0,01) تساوي (0,358) عند درجة حرية (40 درجة) ، مما يدل على مدى ثبات مقياس الإنهاك وأبعاده ومناسبه للتطبيق على غوصى عينة الدراسة الأساسية ويتضح أيضاً أن قيم معامل الانتواء تتحصر ما بين (±3) فيما بين التطبيق الأول و التطبيق الثاني لقيم المقياس مما يدل على مدى تجانس إجابات غوصى عينة الدراسة الإستطلاعية على المقياس.

13/6 - الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية في الفترة من يوم الأحد الموافق 2018/12/23م وحتى يوم الأربعاء الموافق 2018/12/26م على عينة قوامها (38) ممارس من الممارسين لرياضة الغوص من طلاب الفرقة الثانية و الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية ببورسعيد والحاصلين على درجة (غوص المياه المفتوحة Open Water Diver

(أو ما يعادلها (غواص نجمة أولي (One Star Diver) على الأقل على النحو المبين من (جدول رقم 6) و (جدول رقم 7) ، بهدف تطبيق مقياس الإنهاك النفسى ومقياس أساليب تركيز الإنتباه للغواصين (ثلاثى الأبعاد) فى صورته المستقرة النهائية بعد تقنين العبارات والتعرف على مدى مناسبتها لطبيعة غواصى عينة الدراسة الأساسية.

1/13/6- مقياس أساليب تركيز الإنتباه للغواصين :

1/1/13/6- الوصف : تتكون القائمة من (32) عبارة ثلاثية الأبعاد ، وتتضمن عدد (18) عبارة فى إتجاه البعد وعدد (14) عبارة عكس إتجاه البعد ، بهدف قياس مدى كفاءة تركيز الإنتباه للغواصين.

1/1/13/6- البعد الأول (أسلوب تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) : هو عبارة عن القدرة على متابعة الظروف السريعة المتغيرة والتقاط كمية كبيرة من المعلومات ويكون عرضه إلى زيادة الحمل الناتج عن تراكم المعلومات الأمر الذى قد يؤدى إلى عدم القدرة على إتخاذ القرار المناسب إستجابة للظروف المتغيرة. (21 : 238)

2/1/13/6- البعد الثانى (أسلوب تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) : هو الأسلوب الذى يتميز بتركيز الإنتباه على موضوع أوحده أو موقف واحد خارجى ، و اللاعب الذى يتسم بهذا الأسلوب الإنتباهى تكون لديه القدرة على تضيق إنتباهه عندما يرغب فى ذلك ، كما أنه يستطيع تثبيت تركيز إنتباهه على منافس معين أو خطة لعب معينة بدرجة كبيرة من الفاعلية ، و اللاعب الذى يتميز بهذا الأسلوب الإنتباهى تصادفه بعض الصعوبات فى حالة حدوث العديد من المثيرات فى الموقف الواحد ، (21 : 281).

3/1/13/6- البعد الثالث (أسلوب تركيز الإنتباه الداخلى الضيق) : هو الأسلوب الذى يتميز بتركيز الإنتباه على موضوع أو حدث أو موقف واحد داخلى ، و اللاعب الذى يتسم بهذا الأسلوب الإنتباهى يكون بمقدوره تحليل فكرة معينة أوتحليل ذاته وتشخيص ما بداخله والقدرة على عزل تفكيره عن الأحداث الخارجية ، وبالتالي اللاعب الذى يتسم بهذا الأسلوب يلاحظ عدم قدرته على التفاعل السريع مع الأحداث الخارجية و مواقف اللعب المتلاحقة السريعة (21 : 281 ، 282).

2/1/13/6- التصحيح : يتضمن مقياس (أساليب تركيز الإنتباه للغواصين) البعد الأول (أسلوب تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) ، حيث يتضمن (11) عبارة فى إتجاه البعد أرقام (31 ، 19 ، 11 ، 25 ، 5 ، 7 ، 1 ، 32 ، 4 ، 22 ، 8) والبعد الثانى (أسلوب تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) ويتضمن (9) عبارات ، عبارات فى إتجاه البعد أرقام (30 ، 52 ، 23) و عبارات عكس إتجاه البعد أرقام (3 ، 18 ، 24 ، 29 ، 20 ، 6) و البعد الثالث (أسلوب تركيز الإنتباه الداخلى الضيق) ويتضمن (12) عبارة ، عبارات فى إتجاه البعد أرقام (27 ، 14 ، 9 ، 28) و عبارات عكس إتجاه البعد أرقام (16 ، 10 ، 2 ، 13 ، 17 ، 21 ، 12 ، 15).

يجيب الغواص على كل عبارة طبقاً لإتجاهه وشعوره نحوها على ميزان تقدير خماسى التدرج فى إتجاه البعد (بدرجة كبيرة جداً = 5 درجات ، بدرجة كبيرة = 4 درجات ، بدرجة متوسطة = 3 درجات ، بدرجة قليلة = درجتان ، بدرجة قليلة جداً = درجة واحدة) ، وميزان تقدير خماسى التدرج عكس إتجاه البعد (بدرجة كبيرة جداً = 1 درجة ، بدرجة كبيرة = درجتان ، بدرجة متوسطة = 3 درجات ، بدرجة قليلة = 4 درجات ، بدرجة قليلة جداً = 5 درجات).

ويراعى عند تطبيق القائمة أن يكون عنوانها (قائمة تقيير الذات) ويتم تطبيق المقياس على الغواصين فقط وتكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص (160) درجة وأقل درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص (32) درجة ، على النحو المبين من جدول رقم (20) و الخاص بترتيب عبارات مقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين وفقاً للأهمية النسبية في ضوء قيم تشبعات التحليل العاملي المتعامد:

جدول رقم (20) ، الأهمية النسبية لعبارات مقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين (قيمة الدلالة الإحصائية للتشبع = ± 0.60)

(ن=40)

الترتيب	م	العبارات	قيم التشبع
243	1	لدى القدرة على إنتقاء الهدف الهام في حالة وجود أكثر من هدف أثناء القيام بمهام الإنقاذ تحت الماء.	0.843
47	2	أشعر بأن قدرتي على الإنتباه تقل كلما زاد زمن الغوصة.	0.817-
12	3	أجد صعوبة في أن أركز على شئ معين أثناء الأداء تحت الماء.	0.811
252	4	أستطيع التركيز على مهارات الإنقاذ عند مواجهة حالات غرق تحت الماء.	0.810
225	5	أستطيع تحقيق أهدافي تحت الماء بالإرادة.	0.803
260	6	أشعر بضعف في تركيز الإنتباه في بداية مهمة الإنقاذ تحت الماء.	0.796
226	7	أشعر بسيطرة تامة على أدائي أثناء الأداء تحت الماء.	0.789
261	8	يتميز أدائي بسرعة رد الفعل للإنقاذ عندما يتصادف وجود حالة غرق تحت الماء تتطلب التدخل.	0.787
85	9	من السهل علي نسيان المشاكل بمجرد الغوص ومشاهدة المناظر المحيطة أثناء الأداء تحت الماء.	0.763-
43	10	أفكر بسرعة جداً ولا أستطيع التحكم في أفكاري أثناء الأداء تحت الماء.	0.762-
28	11	أستطيع التركيز في التحكم و السيطرة الكاملة على حركات جسمي أثناء القيام بمهمة الإنقاذ تحت الماء.	0.758
138	12	أستطيع التفكير أفضل فوق سطح الماء عن التفكير أثناء الأداء تحت الماء.	0.739-
51	13	عند إستخدامي للبوصلة أفكر كثيراً أثناء الأداء تحت الماء.	0.736-
76	14	خبرات فشلي تشعرني بالضيق وعلى الرغم من ذلك فإنها تدفعني لزيادة قدرتي على تركيز إنتباهي على مهمة الإنقاذ تحت الماء بكفاءة.	0.723
194	15	البيئة التحت مائية المعتمة تصعب من تركيز إنتباهي بدقة.	0.716-
31	16	أجد صعوبة في معرفة وتفسير اتجاهات البوصلة بمجرد النظر إليها أثناء الأداء تحت الماء.	0.710-
75	17	أفقد القدرة على تركيز إنتباهي عند التعرض لموقف خطير أثناء الأداء تحت الماء.	0.702-
84	18	سريع التشتت بمجرد ظهور أصوات أو أضواء أثناء القيام بمهمة الإنقاذ تحت الماء.	0.700
18	19	الغوص تحت الماء يحتاج إلى تركيز عميق.	0.700
192	20	إختلاف أنواع البوصلات يشتت إنتباهي أثناء الأداء تحت الماء.	0.699
135	21	كلما توقعت شيئاً حدث عكس ما توقعت أثناء الأداء تحت الماء.	0.695-
255	22	أمتلك القدرة على الملاحظة الجيدة لحركات حالة الغرق عند تأهبي لمهمة الإنقاذ تحت الماء.	0.676
250	23	تزداد ثقتي في نفسي عند تكرار تحقيق النجاح في القيام بمهام الإنقاذ تحت الماء.	0.673
86	24	أفكار كثيرة في عقلي وتؤثر في تركيز إنتباهي أثناء القيام بمهمة الإنقاذ تحت الماء.	0.669
68	25	لدى القدرة على عزل أفكاري التي تشتت إنتباهي أثناء الأداء تحت الماء.	0.664
119	26	أثناء الإنقاذ تحت الماء لدى قدرة على تركيز إنتباهي لكل ما يدور أمامي من قبل الآخرين.	0.649
52	27	اهتماماتي بصورة عامة أضيق من اهتمامات زملائي الغواصين أثناء الأداء تحت الماء.	0.649-

(تابع) جدول رقم (20) ، الأهمية النسبية لعبارات مقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين (قيمة الدلالة الإحصائية للتشبع = $0.60 \pm$) (ن=40)

الترتيب	م	العبارات	قيم التشبع
143	28	معرفة جيدة و الواضحة بمهارات الانقاذ تحت الماء تمكنني من الأداء الصحيح بتركيز إنتباه عالي الكفاءة.	0.646-
159	29	خوفى من المجهول يشتت إنتباهي أثناء الأداء تحت الماء.	0.605
72	30	أستطيع بكل سهولة عزل ما يحيط بي والتركيز تماما على ما يحدث أثناء الأداء تحت الماء.	0.602
14	31	أستطيع تحديد أكثر من إتجاه فى وقت واحد أثناء الأداء تحت الماء.	0.602
249	32	أستطيع القيام بمهام الانقاذ تحت الماء بتلقائية.	0.600

ويتضح من الجدول رقم (20) ، الخاص بترتيب عبارات مقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين وفقاً للأهمية النسبية فى ضوء قيم تشبعات التحليل العاملى المتعامد و التى إنحصرت ما بين أكبر قيمة للتشبع متمثلة فى العبارة رقم (243) فى الترتيب بقيمة تشبع بلغت (0,843) وأقل قيمة للتشبع متمثلة فى العبارة رقم (249) فى الترتيب بقيمة تشبع بلغت (0,600) وفقاً لقيمة الدلالة الإحصائية لتشبع العبارات التى قام الباحث بتحديدتها تساوى ($0.60 \pm$).

2/13/26- تطبيق مقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين :

قام الباحث بتطبيق مقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين فى الفترة من يوم الأحد الموافق 2018/12/23 وحتى يوم الأربعاء الموافق 2018/12/26م على عينة قوامها (38) ممارس من الممارسين لرياضة الغوص من طلاب الفرقة الثانية و الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية ببورسعيد والحاصلين على درجة (غواص المياه المفتوحة Open Water Diver) أو ما يعادلها (غواص نجمة أولى One Star Diver) ، بهدف التوصل إلى الصورة المستقرة النهائية للمعاملات الإحصائية من صدق التكوين الفرضى (المفهوم) وصدق التمايز و الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية لمقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين (ثلاثى الأبعاد) فى صورته النهائية بعد تقنين العبارات والتعرف على مدى مناسبتها لطبيعة غواصى عينة الدراسة الأساسية.

14/6- الأسلوب الإحصائى المستخدم فى البحث :

وقد إستعان الباحث فى معالجة بيانات هذا البحث بالبرنامج الإحصائى (SPSS) لإستخراج المعاملات التالية:

1-14/6	المتوسط الحسابى	7-14/6	الوسيط	13-14/6	تحليل التباين (ANOVA).
2-14/6	الانحراف المعيارى	8-14/6	معامل الالتواء	9-14/6	إختبار (ت)
3-14/6	معامل الارتباط بيرسون	10-14/6	التحليل العاملى	11-14/6	معامل ألفا كرونباخ
4-14/6	الإرباعى الأدنى و الإرباعى الأعلى.	12-14/6	معامل الانحدار		
5-14/6	معامل جتمان.				
6-14/6	معامل التعيين				

الإحصائى

7- عرض نتائج البحث :

أن الباحث بصدد عرض نتائج ما توصل إليه من نتائج الدراسة الأساسية في ضوء أهداف البحث وتساؤلات الباحث :

1/7- حساب معامل صدق التكوين الفرضي أو المفهوم لمقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين :

تم التحقق من صدق التكوين الفرضي أو المفهوم لمقياس أساليب تركيز الانتباه و أبعاده للغواصين في صورته المستقرة والنهائية على عينة قوامها (38) ممارس من الممارسين لرياضة الغوص من طلاب الفرقة الثانية و الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية ببورسعيد والحاصلين على درجة (غواص المياه المفتوحة Open Water Diver) أو ما يعادلها (غواص نجمة أولى One Star Diver) ، باستخدام إختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين الأرباعي الأعلى و الأرباعي الأدنى لدرجات غواصي عينة الدراسة الأساسية على مقياس أساليب تركيز الانتباه و أبعاده ، على النحو المبين من جدول رقم (21) و الخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري و الإنتواء وقيمة (ت) ودلالاتها بين كل من الأرباعي الأدنى و الأرباعي الأعلى لقيم مقياس أساليب تركيز الانتباه و أبعاده :

جدول رقم (21) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و الإنتواء وقيمة (ت) ودلالاتها بين كل من الأرباعي الأدنى و الأرباعي الأعلى لقيم مقياس أساليب تركيز الانتباه و أبعاده (ن=38)

م	مقياس أساليب تركيز الانتباه وأبعاده	الإرباعي الأدنى لقيم المقياس			الإرباعي الأعلى لقيم المقياس			قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط (س١)	الانحراف المعياري (ع١)	الإلتواء (١±)	المتوسط (س٢)	الانحراف المعياري (ع٢)	الإلتواء (٢±)	
1	البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجي الواسع)	33.400	5.295	1.234-	51.700	1.567	1.053	20.155
2	البعد الثاني (تركيز الانتباه الخارجي الضيق)	40.600	2.988	0.328	27.100	2.378	0.395-	21.503
3	البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلي الضيق)	47.200	3.155	0.381	31.700	2.057	0.358-	25.036
4	المجموع الكلي (أساليب تركيز الانتباه للغواصين)	132.800	7.146	0.024-	102.800	4.442	2.467-	21.688

ويتضح من الجدول رقم (21) ، وجود فروق دالة إحصائياً بين الأرباعي الأدنى و الأرباعي الأعلى لقيم مقياس تركيز الانتباه للغواصين وأبعاده بعد تطبيقه على غواصي عينة الدراسة الأساسية ، حيث إنحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين أكبر قيمة و المتمثلة في البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلي الضيق) بقيمة بلغت (25,036) وأقل قيمة المتمثلة في البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجي الواسع) بقيمة بلغت (20,155) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة للمجموع الكلي (أساليب تركيز الانتباه للغواصين) (21,688) ، علماً بأن قيمة (ت) الحرجة (الجدولية) عند مستوى دلالة 0,05 تساوى (2,10) ومستوى دلالة 0,01 تساوى (2,88) عند درجة حرية (18) درجة ، مما يدل على مدى صدق المقياس وأبعاده وقدرته على إظهار الفروق بين الجماعات ، ويتضح أيضاً أن قيم معامل الالتواء تتحصر ما بين (3±) فيما بين الأرباعي الأدنى و

الإرباعى الأعلى لقيم المقياس مما يدل على مدى تجانس إجابات غواصى عينة الدراسة الأساسية على المقياس.

2/7- حساب معامل صدق التمايز لمقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين :

تم التحقق من صدق التمايز لمقياس أساليب تركيز الانتباه و أبعاده للغواصين فى صورته المستقرة و النهائية على عينة قوامها (38) ممارس من الممارسين لرياضة الغوص من طلاب الفرقة الثانية و الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية ببورسعيد والحاصلين على درجة (غواص المياه المفتوحة Open Water Diver) أو ما يعادلها (غواص نجمة أولي One Star Diver) وعينة أخرى غير ممارسة لرياضة الغوص من طلاب الكلية حيث بلغ قوامها (38) طالب ، باستخدام إختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين درجات مجموعة ممارسة و مجموعة غير ممارسة لرياضة الغوص على مقياس أساليب تركيز الانتباه وأبعاده ، على النحو المبين من جدول رقم (22) و الخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري و الإنتواء وقيمة (ت) ودلائنها بين كلاً من المجموعة الممارسة والمجموعة غير ممارسة لرياضة الغوص لقيم مقياس أساليب تركيز الانتباه وأبعاده :

جدول رقم (22) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والإنتواء وقيمة (ت) ودلائنها بين المجموعة الممارسة (غواصى عينة الدراسة الأساسية)

ومجموعة غير ممارسة لرياضة الغوص لقيم مقياس أساليب تركيز الانتباه وأبعاده (ن₁ = ن₂ = 38)

م	مقياس أساليب تركيز الانتباه وأبعاده	مجموعة ممارسة لرياضة الغوص			مجموعة غير ممارسة لرياضة الغوص			قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط (س١)	الانحراف المعياري (ع١)	الإنتواء (١±)	المتوسط (س٢)	الانحراف المعياري (ع٢)	الإنتواء (٢±)	
1	البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجى الواسع)	43.105	7.522	-0.703	30.421	9.093	0.529	6.537
2	البعد الثانى (تركيز الانتباه الخارجى الضيق)	33.789	5.522	0.123	23.552	6.591	-0.040	7.241
3	البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلى الضيق)	38.552	6.301	0.538	30.421	10.077	0.336	4.094
4	المجموع الكلى (اساليب تركيز الانتباه للغواصين)	115.447	12.528	0.651	84.394	16.971	-0.060	8.954

ويتضح من الجدول رقم (22) ، وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الممارسة و المجموعة غير الممارسة لرياضة الغوص لقيم مقياس تركيز الانتباه وأبعاده ، حيث إنحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين أكبر قيمة و المتمثلة فى المجموع الكلى (أساليب تركيز الانتباه للغواصين) بقيمة بلغت (8,954) وأقل قيمة المتمثلة فى البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلى الضيق) بقيمة بلغت (4,094) ، علماً بأن قيمة (ت) انحرجة (الجدولية) عند مستوى دلالة 0,05 تساوى (1,99) ومستوى دلالة 0,01 تساوى (2,63) عند درجة حرية (80) درجة ، مما يدل على مدى صدق المقياس وأبعاده وقدرته على إظهار الفروق بين المجموعات الممارسة و المجموعات غير الممارسة لرياضة الغوص ، بما يحقق الهدف الذى وضع من أجله لفئة الغواصين ويتضح أيضاً أن قيم معامل الانتواء تنحصر ما بين (3±) مما يدل على مدى تجانس الإجابات على المقياس.

3/7- حساب معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لمقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين :

تم التحقق من معامل ثبات مقياس أساليب تركيز الانتباه و أبعاده للغواصين في صورته المستقرة و النهائية على عينة قوامها (38) ممارس من الممارسين لرياضة الغوص من طلاب الفرقة الثانية و الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية ببورسعيد والحاصلين على درجة (غواص المياه المفتوحة Open Water Diver) أو ما يعادلها (غواص نجمة أولي One Star Diver) باستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات مقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين وأبعاده ، على النحو المبين من جدول رقم (23) الخاص بالتباين والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل ألفا كرونباخ ودلالته لقيم مقياس أساليب تركيز الانتباه وأبعاده :

جدول رقم (23) التباين والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل ألفا كرونباخ ودلالته لقيم مقياس أساليب تركيز الانتباه وأبعاده

(ن=38)

م	مقياس أساليب تركيز الانتباه وأبعاده	التباين	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل ألفا كرونباخ
1	البعد الأول (أسلوب تركيز الانتباه الخارجى الواسع) × البعد الثانى (أسلوب تركيز الانتباه الخارجى الضيق)	75.610	76.894	8.695	0.303-
2	البعد الأول (أسلوب تركيز الانتباه الخارجى الواسع) × البعد الثالث (أسلوب تركيز الانتباه الداخلى الضيق)	90.123	81.657	9.493	0.137-
3	البعد الأول (أسلوب تركيز الانتباه الخارجى الواسع) × المجموع الكلى (أساليب تركيز الانتباه للغواصين)	309.065	158.552	17.580	0.618
4	البعد الثانى (أسلوب تركيز الانتباه الخارجى الضيق) × المجموع الكلى (أساليب تركيز الانتباه للغواصين)	284.780	149.236	16.875	0.684
5	البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلى الضيق) × المجموع الكلى (أساليب تركيز الانتباه للغواصين)	317.730	154.000	17.824	0.762
6	البعد الثانى (تركيز الانتباه الخارجى الضيق) × البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلى الضيق)	118.015	72.342	10.863	0.810
7	البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجى الواسع) × البعد الثانى (تركيز الانتباه الخارجى الضيق) × البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلى الضيق) × المجموع الكلى (أساليب تركيز الانتباه للغواصين)	627.826	230.894	25.056	0.731

ويتضح من الجدول رقم (23) ، قيم معامل ألفا كرونباخ مرتفعة و دالة إحصائياً بين الصور المختلفة لقيم مقياس أساليب تركيز الانتباه وأبعاده ، حيث إنحصرت قيمة معامل (ألفا) المحسوبة بين أكبر قيمة متمثلة في " البعد الثانى (تركيز الانتباه الخارجى الضيق) و البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلى الضيق) " بقيمة بلغت (0,810) وأقل قيمة متمثلة في " البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجى الواسع) و البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلى الضيق) " بقيمة عكسية بلغت (-0,137) ويرجع ذلك للتباين النسبى وعدم التقارب فيما بين ما يفيسه كلاً من البعدين على الرغم من أن تجمعهما صفة رئيسية واحدة ، بينما بلغت العلاقة بين " البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجى الواسع) و البعد الثانى (تركيز الانتباه الخارجى الضيق) و البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلى الضيق) و المجموع الكلى (أساليب تركيز الانتباه للغواصين) " بقيمة طردية مرتفعة بلغت (0,731) مما يدل على مدى ثبات المقياس وأبعاده ، بما يحقق الهدف الذى وضع من أجله لفئة

الغواصين .

4/7- حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين :

تم التحقق من معامل ثبات مقياس أساليب تركيز الانتباه و أبعاده للغواصين في صورته المستقرة النهائية على عينة قوامها (38) ممارس من الممارسين لرياضة الغوص من طلاب الفرقة الثانية و الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية ببورسعيد والحاصلين على درجة (غواص المياه المفتوحة Open Water Diver) أو ما يعادلها (غواص نجمة أولي One Star Diver) باستخدام معامل جتمان بطريقة التجزئة النصفية لحساب ثبات مقياس أساليب تركيز الانتباه و أبعاده ، على النحو المبين من جدول رقم (24) الخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتباين ومعامل الارتباط وقيمة معامل جتمان ودلالته لقيم مقياس أساليب تركيز الانتباه وأبعاده :

جدول رقم (24) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتباين وقيمة معامل الارتباط و جتمان ودلاتهما لقيم الترتبة التصفية لمقاييس أساليب تركيز الانتباه وبعاده (ن=38)

معامل جتمان	معامل الارتباط (بيرسون)	معامل ارتباط الجزيين	الجزيين معاً (العبارات الفردية والزوجية)			العبارات الزوجية			العبارات الفردية			م	
			التباين (3)	الانحراف المعياري (3ع)	المتوسط (3س)	التباين (2)	الانحراف المعياري (2ع)	المتوسط (2س)	التباين (1)	الانحراف المعياري (1ع)	المتوسط (1س)		
0.869	0.776	0.776	56.583	7.522	43.105	13.898	3.727	19.684	18.088	4.253	23.421	1	مقاييس أساليب تركيز الانتباه وبعاده
0.826	0.721	0.721	30.262	5.501	33.815	6.927	2.632	15.21	10.840	3.292	18.605	2	البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجي الواسع)
0.576	0.448	0.448	39.713	6.301	38.552	20.188	4.493	17.973	8.088	2.843	20.578	3	البعد الثاني (تركيز الانتباه الخارجي الضيق)
0.571	0.403	0.403	156.957	12.528	115.447	49.528	7.0376	59.342	62.583	7.910	56.1053	4	البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلي الضيق) المجموع الكلي (أساليب تركيز الانتباه للغواصين)

ويتضح من الجدول رقم (24) ، قيم معامل (جتمان) بطريقة التجزئة النصفية مرتفعة ودالة إحصائياً بين العبارات الفردية والزوجية لقيم مقياس أساليب تركيز الانتباه وأبعاده ، حيث إنحصرت قيمة معامل (جتمان) المحسوبة بين أكبر قيمة متمثلة في البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجى الواسع) بقيمة بلغت (0,869) وأقل قيمة متمثلة في البعد الرابع (أساليب تركيز الانتباه للغواصين) بقيمة بلغت (0,571) ، مما يدل على مدى ثبات المقياس وأبعاده ، بما يحقق الهدف الذى وضع من أجله لفئة الغواصين ، وقام الباحث بإستخدام معامل (جتمان) لعدم تساوى التباين بين الصور المختلفة للجزيئين (العبارات الفردية والزوجية).

ويتضح من ذات الجدول رقم (24) ، وجود إرتباطات مرتفعة ودالة إحصائياً بين الجزيئين (العبارات الفردية والزوجية) لقيم مقياس أساليب تركيز الانتباه و أبعاده بإستخدام معامل الإرتباط بيرسون ، حيث إنحصرت معاملات الإرتباط بين أكبر قيمة والمتمثلة في البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجى الواسع) بقيمة بلغت (0,776) وأقل قيمة متمثلة في البعد الرابع (أساليب تركيز الانتباه للغواصين) بقيمة بلغت (0,403) ، علماً بأن القيمة الحرجة لمعامل الإرتباط بيرسون عند مستوى (0,05) تساوي (0,256) ، وعند مستوى (0,01) تساوي (0,358) عند درجة حرية (40 درجة) ، ويتضح من ذات الجدول أن المتوسطات الحسابية أكبر من الإنحرافات المعيارية بين الصور المختلفة للجزيئين (العبارات الفردية والزوجية) لمقياس أساليب تركيز الانتباه وأبعاده مما يوضح مدى إستقامة معاملات الإرتباط .

5/7- حساب العلاقة الإرتباطية بين أساليب تركيز الانتباه وأبعاده والإنهاك النفسى وأبعاده للغواصين :

تم التحقق من مدى العلاقة الإرتباطية بين أساليب تركيز الانتباه وأبعاده والإنهاك النفسى وأبعاده بإستخدام معامل الإرتباط بيرسون على النحو المبين من جدول رقم (25) ، و الخاص بالمصفوفة الإرتباطية بين مقياس أساليب تركيز الانتباه وأبعاده والإنهاك النفسى وأبعاده:

جدول رقم (25) المصفوفة الارتباطية بين مقياس أساليب تركيز الانتباه وأبعاده و الإنهاك النفسي وأبعاده : (ن=38)

المجموع (لإنهاك النفسى)	الإدارة	الإصابة	الدافعية	المجموع (مظاهر الإنهاك)	الإنهاك الاجتماعى	الإنهاك الإنفعالى	الإنهاك البدنى	الإنهاك العقلى	أساليب تركيز الانتباه	تركيز الانتباه الداخلى	تركيز الانتباه الخارجى	تركيز الانتباه الخارجى الواسع	المقاييس وأبعادها
0.866	0.525	0.758	0.728	0.629	0.467	0.527	0.501	0.488	**0.406	*0.266	**0.545	0.054	المجموع (لأسباب الإنهاك)
		0.421	0.180	0.424	0.274	0.266	0.426	0.402	0.069	0.112	0.218	0.139-	الإصابة
				0.501	0.512	0.458	0.365	0.225	*0.342	0.195	**0.516	0.027	الدافعية
				0.768	0.768	0.856	0.774	0.746	**0.662	**0.508	**0.686	0.173	المجموع (لمظاهر الإنهاك)
							0.490	0.584	**0.491	**0.414	**0.512	0.095	الإنهاك الاجتماعى
								0.445	**0.444	**0.417	**0.530	0.001	الإنهاك البدنى
									**0.483	**0.393	**0.480	0.123	الإنهاك العقلى
									**0.767	**0.703	**0.687	0.065-	أساليب تركيز الانتباه
												0.138-	تركيز الانتباه الخارجى الواسع
													تركيز الانتباه الخارجى الضيق
													تركيز الانتباه الداخلى الضيق
													تركيز الانتباه الخارجى الضيق

وينضح من الجدول رقم (25) الخاص بالمصفوفة الارتباطية ، وجود معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً بين مقياس أساليب تركيز الانتباه وأبعاده و مقياس الإنهاك النفسى وأبعاده بإستخدام معامل الارتباط بيرسون ، حيث بلغ عدد معاملات الارتباط (40) معامل ، و بلغ عدد معاملات الارتباط الدالة إحصائياً بين المتغيرين وأبعادهما (26) معامل ارتباط بنسبة مساهمة (65%) وبلغ عدد معاملات الارتباط الدالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) (21) معامل ارتباط بنسبة مساهمة (52,5%) وبلغ عدد معاملات الارتباط الدالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) (5) معاملات ارتباط بنسبة مساهمة (12,5%) وانشصرت معاملات الارتباط الدالة إحصائياً بين أكبر قيمة والمتمثلة فى " المجموع الكلى (للإنهاك النفسى) وإسلوب تركيز الإنتباه الخارجى الضيق " بقيمة ارتباط طردية بلغ (0,692) وأقل قيمة متمثلة فى " المجموع الكلى (لأسباب الإنهاك) و (إسلوب تركيز الإنتباه الداخلى الضيق) بقيمة ارتباط طردية بلغ (0,266) علماً بأن القيمة الحرجة لمعامل الارتباط بيرسون عند مستوى (0,05) تساوي (0,256) ، وعند مستوى (0,01) تساوي (0,358) عند درجة حرية (40 درجة) وينضح أن المتوسطات الحسابية أكبر من الانحرافات المعيارية بين مقياس أساليب تركيز الإنتباه و أبعاده و الإنهاك النفسى وأبعاده مما يوضح مدى إستقامة معاملات الارتباط .

6/7- حساب دلالة الفروق بإستخدام تحليل التباين (ANOVA) بين البعد الأول (تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) والإنهاك النفسى و أبعاده للغواصين :

تم التحقق من دلالة الفروق للتعرف على مدى التأثير بين البعد الأول (تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) ومتغير الإنهاك النفسى وأبعاده بإستخدام تحليل التباين (ANOVA) لأختبار معنوية الإنحدار ، على النحو المبين من جدول رقم (26) الخاص بتحليل التباين (ANOVA) لإختبار معنوية الإنحدار بين البعد الأول (تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) ومتغير الإنهاك النفسى وأبعاده:

جدول رقم (26) تحليل التباين (ANOVA) لإختبار معنوية الإختلاف بين البعد الأول (تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) ومتغير الإتهاك النفسى و أبعاده (ن=38)

م	البعد الأول ومتغير الإتهاك النفسى و أبعاده	تحليل التباين (ANOVA) (إختبار معنوية الإختلاف)										
		مؤشر الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات داخل المجموعات	متوسط المربعات بين المجموعات	درجات الحرية (المجموع الكلى)	درجات الحرية داخل المجموعات	درجات الحرية بين المجموعات	المجموع الكلى	مجموع المربعات داخل المجموعات	مجموع المربعات بين المجموعات
1	البعد الأول × الإتهاك العقبى	غير دال	0.461	0.556	2.560	1.423	37	36	1	93.579	92.156	1.423
2	البعد الأول × الإتهاك البدنى	غير دال	0.997	0.000	2.548	0.000	37	36	1	91.711	91.710	0.000
3	البعد الأول × الإتهاك الإنفعالى	غير دال	0.572	0.325	4.594	1.495	37	36	1	166.868	165.373	1.495
4	البعد الأول × الإتهاك الإجتماعى	دال	0.041	4.505	2.537	11.429	37	36	1	102.763	91.334	11.429
5	البعد الأول × مظاهر الإتهاك	غير دال	0.298	1.115	30.186	33.663	37	36	1	1120.342	1086.679	33.663
6	البعد الأول × الدافعية	غير دال	0.871	0.027	6.239	0.167	37	36	1	224.763	224.596	0.167
7	البعد الأول × الإصباية	غير دال	0.391	0.754	4.417	3.332	37	36	1	162.342	159.010	3.332
8	البعد الأول × الإدارة	غير دال	0.407	0.705	1.228	0.866	37	36	1	45.079	44.213	0.866
9	البعد الأول × أسباب الإتهاك	غير دال	0.747	0.106	16.079	1.698	37	36	1	580.553	578.854	1.698
10	البعد الأول × الإتهاك النفسى	غير دال	0.414	0.682	74.027	50.485	37	36	1	2715.474	2664.989	50.485

ويتضح من الجدول رقم (26) الخاص بتحليل التباين (ANOVA) لإختبار معنوية الإنحدار بين البعد الأول (تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده ، وجود فروق دالة إحصائياً بين (البعد الأول) و متغير الإنهاك النفسى وأبعاده ، حيث إنحصرت قيمة (ف) المحسوبة بين أكبر قيمة دالة إحصائياً والمتمثلة فى " البعد الأول (تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) و الإنهاك الإجتماعى" بقيمة بلغت (4,505) بمستوى دلالة (0,041) و هى قيمة أقل من مستوى (0,05) مما يوضح معنوية الإنحدار وأقل قيمة غير دالة إحصائياً متمثلة فى " البعد الأول (تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) و الإنهاك البدنى " بقيمة بلغت (0,000) بمستوى دلالة (0,997) وهى قيمة أكبر من مستوى (0,05) ، مما يوضح عدم معنوية الإنحدار ، بما يشير إلى تواضع العلاقة بين البعد الأول (تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) ومتغير الإنهاك و أبعاده ويرجع ذلك للتباين النسبى وعدم التقارب فيما بين ما يقبسه كلاً من البعد الأول (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده ، فيما عدا معنوية الأنحدار بين " البعد الأول (تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) والإنهاك الإجتماعى "

7/7- حساب العلاقة التنبؤية بين البعد الأول (تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده

للغواصين:

فى ضوء نتائج تحليل التباين (ANOVA) بالجدول السابق رقم (26) ، تم التحقق من العلاقة التنبؤية بين (تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده ، بإستخدام معامل الإنحدار على النحو المبين من جدول رقم (27) الخاص بدلالات المعامل الثابت للإنحدار (التنبؤ) و معامل التعيين ومعامل الإنحدار وقيمة (ت) بين البعد الأول (تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده للغواصين و جدول رقم (28) الخاص بمعادلات التنبؤ المستخلصة الدالة إحصائياً بين البعد الأول (تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) ومتغير الإنهاك النفسى وأبعاده للغواصين:

جدول رقم (27) الخاص بدلالات المعامل الثابت للانحدار (التنبؤ) و معامل التعيين (مربع الارتباط) ومعامل الانحدار وقيمة (ت) بين البعد الاول (تركيز الانتباه الخارجي الواسع) ومتغير الإنهاك النفسي (ن=38)

م	البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجي الواسع) ومتغير الإنهاك النفسي و أبعاده	المعامل الثابت للانحدار (التنبؤ)	معامل التعيين (مربع الارتباط)	معامل الانحدار (مؤشر التنبؤ)	الخطأ المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	مؤشر الدلالة
1	البعد الأول × الإنهاك العقلي	7.982	0.015	0.026	0.035	0.746	0.461	غير دال
2	البعد الأول × الإنهاك البدني	8.179	0.000	0.000	0.035	0.004	0.997	غير دال
3	البعد الأول × الإنهاك الانفعالي	9.611	0.009	0.027	0.047	0.570	0.572	غير دال
4	البعد الأول × الإنهاك الاجتماعي	5.894	0.111	0.074	0.035	2.122	0.041	دال
5	البعد الأول × مظاهر الإنهاك	31.666	0.030	0.127	0.120	1.056	0.298	غير دال
6	البعد الأول × الدافعية	18.694	0.001	0.009	0.055	0.163	0.871	غير دال
7	البعد الأول × الإصابة	12.149	0.021	0.040	0.046	0.869	0.391	غير دال
8	البعد الأول × الإدارة	9.271	0.019	0.020	0.024	0.840	0.407	غير دال
9	البعد الأول × أسباب الإنهاك	40.114	0.003	0.028	0.088	0.325	0.747	غير دال
10	البعد الأول × الإنهاك النفسي	71.780	0.019	0.155	0.188	0.826	0.414	غير دال

ويتضح من الجدول رقم (27) ، في ضوء دلالات معاملات الارتباط والتعيين و معامل الانحدار (مؤشر التنبؤ) وقيمة (ت) ، توجد فروق دالة إحصائياً بين البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجي الواسع) ومتغير الإنهاك النفسي و أبعاده ، حيث إنحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين أكبر قيمة دالة إحصائياً والمتمثلة في " البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجي الواسع) والإنهاك الاجتماعي " بقيمة بلغت (2,122) بمستوى دلالة (0,041) وهي قيمة أقل من مستوى (0,05) وبلغت قيمة معامل الانحدار (مؤشر التنبؤ) بينهما (0,074) مما يوضح مدى معنوية الانحدار وأقل قيمة غير دالة إحصائياً متمثلة في " البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجي الواسع) والإنهاك البدني " بقيمة بلغت (0,004) بمستوى دلالة (0,997) وهي قيمة أكبر من مستوى (0,05) وبلغت قيمة معامل الانحدار (مؤشر التنبؤ) بينهما (0,000) ، مما يوضح عدم وجود دلالة معنوية للانحدار ، بما يشير إلى تواضع العلاقة الارتباطية و تواضع مقدار التغير بين البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجي الواسع) ومتغير الإنهاك النفسي وأبعاده ويرجع ذلك للتباين النسبي وعدم التقارب فيما بين ما يقبسه كلاً من البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجي الواسع) ومتغير الإنهاك النفسي و أبعاده ، فيما عدا "البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجي الواسع) والإنهاك الاجتماعي" .

جدول رقم (28) الخاص بمعادلات التنبؤ المستخلصة الدالة إحصائياً بين البعد الأول (أسلوب تركيز الانتباه الخارجي الواسع) و متغير الإنهاك النفسي وأبعاده (ن=38)

م	البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجي الواسع) ومتغير الإنهاك النفسي و أبعاده	معادلات التنبؤ المستخلصة بين البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجي الواسع) ومتغير الإنهاك النفسي و أبعاده	مستوى الدلالة
1	البعد الأول × الإنهاك الاجتماعي	تركيز الانتباه الخارجي الواسع = 5.894 + (0.074) الإنهاك الاجتماعي	دال إحصائياً

ويتضح من الجدول رقم (28) ، في ضوء معادلات التنبؤ المستخلصة بين البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجي الواسع) ومتغير الإنهاك النفسي و أبعاده ، إستخلاص عدد (1) معادلة تنبؤية دالة إحصائياً و المتمثلة في المعادلة رقم (1)

{ تركيز الانتباه الخارجى الواسع = $5,894 + (0,074)$ الإنهاك الإجتماعى } أى وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (0,05) بين (تركيز الانتباه الخارجى الواسع) كمتغير مستقل فى تفسير التباين الكلى للإنهاك الإجتماعى (كمتغير تابع) حيث أنه يفسر (0,111) من درجة (الإنهاك الإجتماعى) أى أن كل زيادة فى تركيز الانتباه الخارجى الواسع بمقدار درجة يتبعه زيادة فى (الإنهاك الإجتماعى) بمقدار (0,074) ، حيث يشير إرتفاع معامل التعيين أو التحديد (مربع معامل الإرتباط) إلى نسبة التباين فى المتغير التابع الذى يمكن التنبؤ به من خلال المتغير المستقل ويعتبر ذلك ذات دلالة معنوية ، بما يشير إلى قوة العلاقة والتأثير المتبادل بين البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجى الواسع) الإنهاك الإجتماعى.

8/7- حساب دلالة الفروق باستخدام تحليل التباين (ANOVA) بين البعد الثانى (تركيز الانتباه الخارجى

الضيق) ومتغير الإنهاك و أبعاده للغواصين :

تم التحقق من دلالة الفروق للتعرف على مدى التأثير بين البعد الثانى (تركيز الانتباه الخارجى الضيق) ومتغير الإنهاك النفسى وأبعاده باستخدام تحليل التباين (ANOVA) لأختبار معنوية الإنحدار ، على النحو المبين من جدول رقم (29) الخاص بتحليل التباين (ANOVA) لإختبار معنوية الإنحدار بين البعد الثانى (تركيز الانتباه الخارجى الضيق) ومتغير الإنهاك النفسى وأبعاده:

جدول (29) تحليل التباين (ANOVA) لاختبار مغنوية الإندار بين البعد الثاني (تركيز الإنباه الخارجى الضيق) ومتغير الإنباه النفسى وابعاده

(ن=58)

متغير الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المجموعات داخل	متوسط المجموعات بين	درجات الحرية (المجموع الكلى)	درجات الحرية داخل المجموعات	درجات الحرية بين المجموعات	تحليل التباين (ANOVA) (اختبار مغنوية الإندار)			البعد الثاني (تركيز الإنباه الخارجى الضيق) ومتغير الإنباه النفسى و ابعاده	م
								المجموع الكلى	المجموع الكلى	مجموع المربعات بين المجموعات		
دال	0.002	10.75	2.002	21.525	37	36	1	93.579	72.054	21.525	البعد الثاني × الإنباه العقلى	1
دال	0.001	14.05	1.832	25.756	37	36	1	91.711	65.954	25.756	البعد الثاني × الإنباه البدنى	2
دال	0.001	12.78	3.421	43.721	37	36	1	166.868	123.148	43.721	البعد الثاني × الإنباه الإنفعاى	3
دال	0.000	26.87	1.634	43.928	37	36	1	102.763	58.835	43.928	البعد الثاني × الإنباه الإجماعى	4
دال	0.000	31.96	16.484	526.91	37	36	1	1120.342	593.431	526.91	البعد الثاني × مظاهر الإنباه	5
دال	0.001	13.03	4.584	59.743	37	36	1	224.763	165.021	59.743	البعد الثاني × الدافعية	6
غير دال	0.060	3.781	4.081	15.430	37	36	1	162.342	146.912	15.430	البعد الثاني × الإصابة	7
غير دال	0.189	1.796	1.193	2.142	37	36	1	45.079	42.937	2.142	البعد الثاني × الإدارة	8
دال	0.000	15.17	11.344	172.15	37	36	1	580.553	408.394	172.15	البعد الثاني × أسباب الإنباه	9
دال	0.000	33.13	39.279	1301.4	37	36	1	2715.474	1414.035	1301.4	البعد الثاني × الإنباه النفسى	10

ويتضح من الجدول رقم (29) الخاص بتحليل التباين (ANOVA) لإختبار معنوية الإنحدار بين البعد الثاني (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده ، وجود فروق دالة إحصائياً بين (البعد الثانى) و متغير الإنهاك النفسى وأبعاده ، حيث إنحصرت قيمة (ف) المحسوبة بين أكبر قيمة دالة إحصائياً والمتمثلة فى " البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) والإنهاك النفسى " بقيمة بلغت (33,13) بمستوى دلالة (0,000) و هى قيمة أقل من مستوى (0,05) وأقل قيمة غير دالة إحصائياً متمثلة فى " البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) والإدارة " بقيمة بلغت (1,796) بمستوى دلالة (0,189) وهى قيمة أكبر من مستوى (0,05) ، مما يوضح تباين معنوية الإنحدار ما بين الدلالة وعدم الدلالة الإحصائية.

9/7- حساب العلاقة التنبؤية بين البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده

للغواصين:

فى ضوء نتائج تحليل التباين (ANOVA) بالجدول السابق رقم (29) ، تم التحقق من العلاقة التنبؤية بين (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده ، بإستخدام معامل الإنحدار ، على النحو المبين من جدول رقم (30) الخاص بدلالات المعامل الثابت للإنحدار (التنبؤ) و معامل التعيين ومعامل الإنحدار وقيمة (ت) بين البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده للغواصين و جدول رقم (31) ، الخاص بمعادلات التنبؤ المستخلصة الدالة إحصائياً بين البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده للغواصين:

جدول رقم (30) الخاص بدلالات المعامل الثابت للإنحدار (التنبؤ) و معامل التعيين (مربع الارتباط) ومعامل الإنحدار وقيمة (ت) بين البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده (ن=38)

م	البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده	المعامل الثابت للإنحدار (التنبؤ)	معامل التعيين (مربع الارتباط)	معامل الإنحدار (مؤشر التنبؤ)	الخطأ المعيارى	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	مؤشر الدلالة
1	البعد الثانى × الإنهاك العقبى	4,438	0,230	0,138	0,042	3,279	0,002	دال
2	البعد الثانى × الإنهاك البدنى	3,079	0,281	0,151	0,040	3,749	0,001	دال
3	البعد الثانى × الإنهاك الإنفعالى	4,112	0,262	0,197	0,055	3,575	0,001	دال
4	البعد الثانى × الإنهاك الإجتماعى	2,412	0,427	0,197	0,038	5,184	0,000	دال
5	البعد الثانى × مظاهر الإنهاك	14,041	0,470	0,683	0,121	5,654	0,000	دال
6	البعد الثانى × الدافعية	11,304	0,266	0,230	0,064	3,610	0,001	دال
7	البعد الثانى × الإصابة	9,917	0,095	0,117	0,060	1,945	0,060	غير دال
8	البعد الثانى × الإدارة	6,923	0,048	0,044	0,033	1,340	0,189	غير دال
9	البعد الثانى × أسباب الإنهاك	28,143	0,297	0,391	0,100	3,896	0,000	دال
10	البعد الثانى × الإنهاك النفسى	42,184	0,479	1,074	0,187	5,756	0,000	دال

ويتضح من الجدول رقم (30) ، فى ضوء دلالات المعامل الثابت للإنحدار (التنبؤ) و معامل التعيين و معامل الإنحدار (مؤشر التنبؤ) وقيمة (ت) ، توجد فروق دالة إحصائياً بين البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) ومتغير الإنهاك النفسى وأبعاده حيث إنحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين أكبر قيمة دالة إحصائياً والمتمثلة فى " البعد الثانى (تركيز الإنتباه

الخارجي الضيق) والإنهاك النفسي " بقيمة بلغت (5,756) بمستوى دلالة (0,000) وهي قيمة أقل من مستوى (0,05) وبلغت قيمة معامل الانحدار (مؤشر التنبؤ) بينهما (1,074) مما يوضح مدى معنوية الانحدار وأقل قيمة غير دالة إحصائياً متمثلة في " البعد الثاني (تركيز الانتباه الخارجي الضيق) والإدارة " بقيمة بلغت (1,340) بمستوى دلالة (0,189) وهي قيمة أكبر من مستوى (0,05) وبلغت قيمة معامل الانحدار (مؤشر التنبؤ) بينهما (0,044) ، مما يوضح عدم وجود دلالة معنوية للانحدار .

جدول رقم (31) الخاص بمعادلات التنبؤ المستخلصة الدالة إحصائياً بين البعد الثاني (أسلوب تركيز الانتباه الخارجي الضيق) و متغير الإنهاك النفسي وأبعاده (ن=38)

م	البعد الثاني (تركيز الانتباه الخارجي الضيق) ومتغير الإنهاك النفسي و أبعاده	معادلات التنبؤ المستخلصة بين البعد الثاني (تركيز الانتباه الخارجي الضيق) ومتغير الإنهاك النفسي و أبعاده	مستوى الدلالة
1	البعد الثاني × الإنهاك العقلي	تركيز الانتباه الخارجي الضيق = 4.438 + (0.138) الإنهاك العقلي	دال إحصائياً
2	البعد الثاني × الإنهاك البدني	تركيز الانتباه الخارجي الضيق = 3.079 + (0.151) الإنهاك البدني	دال إحصائياً
3	البعد الثاني × الإنهاك الإنفعالي	تركيز الانتباه الخارجي الضيق = 4.112 + (0.197) الإنهاك الإنفعالي	دال إحصائياً
4	البعد الثاني × الإنهاك الإجتماعي	تركيز الانتباه الخارجي الضيق = 2.412 + (0.197) الإنهاك الإجتماعي	دال إحصائياً
5	البعد الثاني × مظاهر الإنهاك	تركيز الانتباه الخارجي الضيق = 14.041 + (0.683) مظاهر الإنهاك	دال إحصائياً
6	البعد الثاني × الدافعية	تركيز الانتباه الخارجي الضيق = 11.304 + (0.230) الدافعية	دال إحصائياً
7	البعد الثاني × أسباب الإنهاك	تركيز الانتباه الخارجي الضيق = 28.143 + (0.391) أسباب الإنهاك	دال إحصائياً
8	البعد الثاني × الإنهاك النفسي	تركيز الانتباه الخارجي الضيق = 42.184 + (1.074) الإنهاك النفسي	دال إحصائياً

ويتضح من الجدول رقم (31) ، في ضوء معادلات التنبؤ المستخلصة بين البعد الثاني (تركيز الانتباه الخارجي الضيق) ومتغير الإنهاك النفسي و أبعاده ، إستخلاص عدد (8) معادلات تنبؤية دالة إحصائياً ، حيث أنحصرت المعادلات ما بين أكبر قيمة والمتمثلة في المعادلة الثامنة { البعد الثاني (تركيز الانتباه الخارجي الضيق) = 42,184 + (1,074) الإنهاك النفسي } ، وأقل قيمة متمثلة في المعادلة الرابعة { البعد الثاني (تركيز الانتباه الخارجي الضيق) = 2,412 + (0,197) الإنهاك الإجتماعي } أي وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (0,01) بين البعد الثاني (تركيز الانتباه الخارجي الضيق) كمتغير مستقل في تفسير التباين الكلي للإنهاك الإجتماعي (كمتغير تابع) حيث أنه يفسر (0,427) من درجة (الإنهاك الإجتماعي) أي أن كل زيادة في البعد الثاني (تركيز الانتباه الخارجي الضيق) بمقدار درجة يتبعه زيادة في (الإنهاك الإجتماعي) بمقدار (0,197) ، حيث يشير إرتفاع معامل التعيين أو التحديد (مربع معامل الارتباط) إلى نسبة التباين في المتغير التابع الذي يمكن التنبؤ به من خلال المتغير المستقل ويعتبر ذلك ذات دلالة معنوية بما يشير إلى قوة العلاقة والتأثير المتبادل بين البعد الثاني (تركيز الانتباه الخارجي الضيق) للغواصين و بعض أبعاد الإنهاك النفسي.

10/7- حساب دلالة الفروق باستخدام تحليل التباين (ANOVA) بين البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلي

الضيق) ومتغير الإنهاك النفسي و أبعاده للغواصين :

تم التحقق من دلالة الفروق للتعرف على مدى التأثير بين البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلي الضيق) ومتغير الإنهاك النفسي وأبعاده باستخدام تحليل التباين (ANOVA) لأختبار معنوية الانحدار ، على النحو المبين من

الضيق) ومتغير الإنهاك النفسي وأبعاده:

جدول (32) تحليل التباين (ANOVA) لإختبار معنوية الإحدار بين البعد الثالث (تركيز الإلتقاء الداخلي الضيق) ومتغير الإنهاك النفسي و أبعاده (ن=38)

مؤشر الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات داخل المجموعات	متوسط المربعات بين المجموعات	درجات الحرية (للمجموع الكلي)	درجات الحرية داخل المجموعات	درجات الحرية بين المجموعات	تحليل التباين (ANOVA) (إختبار معنوية الإحدار)			البعد الثالث (تركيز الإلتقاء الداخلي الضيق) ومتغير الإنهاك النفسي و أبعاده	م
								المجموع الكلي	المجموع الكلي	مجموع المربعات داخل المجموعات		
دال	0.015	6.582	2.198	14.465	37	36	1	93.579	79.114	14.465	البعد الثالث × الإنهاك العقلي	1
دال	0.009	7.584	2.104	15.958	37	36	1	91.711	75.752	15.958	البعد الثالث × الإنهاك البدني	2
دال	0.010	7.444	3.841	28.593	37	36	1	166.868	138.276	28.593	البعد الثالث × الإنهاك الإنفعاى	3
دال	0.018	6.141	2.439	14.976	37	36	1	102.763	87.787	14.976	البعد الثالث × الإنهاك الإجتماعى	4
دال	0.001	12.54	23.079	289.51	37	36	1	1120.342	830.826	289.51	البعد الثالث × مظاهر الإنهاك	5
غير دال	0.240	1.430	6.005	8.589	37	36	1	224.763	216.174	8.589	البعد الثالث × الدافعية	6
غير دال	0.196	1.736	4.302	7.469	37	36	1	162.342	154.873	7.469	البعد الثالث × الإصاىة	7
غير دال	0.505	0.454	1.237	0.561	37	36	1	45.079	44.518	0.561	البعد الثالث × الإدارة	8
غير دال	0.106	2.744	14.984	41.123	37	36	1	580.553	539.430	41.123	البعد الثالث × أسباب الإنهاك	9
دال	0.005	9.120	60.184	548.86	37	36	1	2715.47	2166.60	548.86	البعد الثالث × الإنهاك النفسى	10

ويتضح من الجدول رقم (32) الخاص بتحليل التباين (ANOVA) لإختبار معنوية الإنحدار بين البعد الثالث (تركيز الإنتباه الداخلي الضيق) ومتغير الإنهاك النفسي و أبعاده ، وجود فروق دالة إحصائياً بين (البعد الثالث) و متغير الإنهاك النفسي وأبعاده ، حيث إنحصرت قيمة (ف) المحسوبة بين أكبر قيمة دالة إحصائياً والمتمثلة في " البعد الثالث (تركيز الإنتباه الداخلي الضيق) ومظاهر الإنهاك النفسي " بقيمة بلغت (12,54) بمستوى دلالة (0,001) و هي قيمة أقل من مستوى (0,05) وأقل قيمة غير دالة إحصائياً متمثلة في " البعد الثالث (تركيز الإنتباه الداخلي الضيق) والإدارة " بقيمة بلغت (0,454) بمستوى دلالة (0,505) وهي قيمة أكبر من مستوى (0,05) ، مما يوضح تباين معنوية الإنحدار ما بين الدلالة وعدم الدلالة الإحصائية.

11/7- حساب العلاقة التنبؤية بين البعد الثالث (تركيز الإنتباه الداخلي الضيق) ومتغير الإنهاك النفسي و أبعاده

للمواصين :

في ضوء نتائج تحليل التباين (ANOVA) بالجدول السابق رقم (32) ، تم التحقق من العلاقة التنبؤية بين (تركيز الإنتباه الداخلي الضيق) ومتغير الإنهاك النفسي و أبعاده ، باستخدام معامل الإنحدار على النحو المبين من جدول رقم (33) الخاص بدلالات المعامل الثابت للإنحدار (التنبؤ) و معامل التعيين (مربع الارتباط) ومعامل الإنحدار وقيمة (ت) بين البعد الثالث (تركيز الإنتباه الداخلي الضيق) ومتغير الإنهاك النفسي و أبعاده للمواصين و جدول رقم (34) الخاص بمعادلات التنبؤ المستخلصة الدالة إحصائياً بين البعد الثالث (تركيز الإنتباه الداخلي الضيق) ومتغير الإنهاك النفسي و أبعاده للمواصين:

جدول رقم (33) الخاص بدلالات المعامل الثابت للإنحدار (التنبؤ) و معامل التعيين (مربع الارتباط) ومعامل الإنحدار وقيمة (ت) بين البعد الثالث (تركيز الإنتباه الداخلي الضيق) ومتغير الإنهاك النفسي و أبعاده (ن=38)

م	البعد الثالث (تركيز الإنتباه الداخلي الضيق) ومتغير الإنهاك النفسي و أبعاده	المعامل الثابت للإنحدار (التنبؤ)	معامل التعيين (مربع الارتباط)	معامل الإنحدار (مؤشر التنبؤ)	الخطأ المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	مؤشر الدلالة
1	البعد الثالث × الإنهاك العقلي	5.280	0.155	0.099	0.039	2.566	0.015	دال
2	البعد الثالث × الإنهاك البدني	4.166	0.174	0.104	0.038	2.754	0.009	دال
3	البعد الثالث × الإنهاك الإنفعالي	5.385	0.171	0.139	0.051	2.728	0.010	دال
4	البعد الثالث × الإنهاك الإجتماعي	5.187	0.146	0.101	0.041	2.478	0.018	دال
5	البعد الثالث × مظاهر الإنهاك	20.019	0.258	0.444	0.125	3.542	0.001	دال
6	البعد الثالث × الدافعية	16.131	0.038	0.076	0.064	1.196	0.240	غير دال
7	البعد الثالث × الإصابة	11.120	0.046	0.071	0.054	1.318	0.196	غير دال
8	البعد الثالث × الإدارة	7.641	0.012	0.020	0.029	0.674	0.505	غير دال
9	البعد الثالث × أسباب الإنهاك	34.893	0.071	0.167	0.101	1.657	0.106	غير دال
10	البعد الثالث × الإنهاك النفسي	54.911	0.202	0.611	0.202	3.020	0.005	دال

ويتضح من الجدول رقم (33) ، في ضوء دلالات المعامل الثابت للإنحدار (التنبؤ) و معامل التعيين و معامل الإنحدار (مؤشر التنبؤ) وقيمة (ت) ، توجد فروق دالة إحصائياً بين البعد الثالث (تركيز الإنتباه الداخلي الضيق) ومتغير الإنهاك

النفسي وأبعاده ، حيث إنحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين أكبر قيمة دالة إحصائياً والمتمثلة في " البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلي الضيق) ومظاهر الإنهاك النفسي " بقيمة بلغت (3,542) بمستوى دلالة (0,001) وهي قيمة أقل من مستوى (0,05) وبلغت قيمة معامل الإنحدار (مؤشر التنبؤ) بينهما (0,444) مما يوضح مدى معنوية الإنحدار وأقل قيمة غير دالة إحصائياً متمثلة في " البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلي الضيق) و الإدارة " بقيمة بلغت (0,647) بمستوى دلالة (0,505) وهي قيمة أكبر من مستوى (0,05) وبلغت قيمة معامل الإنحدار (مؤشر التنبؤ) بينهما (0,020) ، مما يوضح عدم وجود دلالة معنوية للإنحدار ، بما يشير إلى تواضع العلاقة بين " البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلي الضيق) وبعض أبعاد الإنهاك النفسي " الدافعية و الإصابة و الإدارة وأسباب الإنهاك النفسي " ويرجع ذلك للتباين النسبي وعدم التقارب فيما بين ما يقيسه كلاً من " البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلي الضيق) وبعض أبعاد الإنهاك النفسي ، بينما توجد فروق دالة إحصائياً بما تشير إلى مدى ترابط وقوة العلاقة و مقدار التغير بين " البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلي الضيق) وبعض أبعاد الإنهاك النفسي " الإنهاك العقلي و البدني والإنفعالي و الإجتماعي ومظاهر الإنهاك و المجموع الكلي (للإنهاك النفسي) " للغواصين .

جدول رقم (34) الخاص بمعادلات التنبؤ المستخلصة الدالة إحصائياً بين البعد الثالث (أسلوب تركيز الانتباه الداخلي الضيق) و متغير الإنهاك النفسي وأبعاده (ن=38)

م	البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلي الضيق) ومتغير الإنهاك النفسي و أبعاده	معادلات التنبؤ المستخلصة بين البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلي الضيق) ومتغير الإنهاك النفسي و أبعاده	مستوى الدلالة
1	البعد الثالث × الإنهاك العقلي	تركيز الانتباه الداخلي الضيق = 5,280 + (0,099) الإنهاك العقلي	دال إحصائياً
2	البعد الثالث × الإنهاك البدني	تركيز الانتباه الداخلي الضيق = 4,166 + (0,104) الإنهاك البدني	دال إحصائياً
3	البعد الثالث × الإنهاك الإنفعالي	تركيز الانتباه الداخلي الضيق = 5,385 + (0,139) الإنهاك الإنفعالي	دال إحصائياً
4	البعد الثالث × الإنهاك الإجتماعي	تركيز الانتباه الداخلي الضيق = 5,187 + (0,101) الإنهاك الإجتماعي	دال إحصائياً
5	البعد الثالث × مظاهر الإنهاك	تركيز الانتباه الداخلي الضيق = 20,019 + (0,444) مظاهر الإنهاك	دال إحصائياً
6	البعد الثالث × الإنهاك النفسي	تركيز الانتباه الداخلي الضيق = 54,911 + (0,611) الإنهاك النفسي	دال إحصائياً

ويتضح من الجدول رقم (34) ، في ضوء معادلات التنبؤ المستخلصة بين البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلي الضيق) ومتغير الإنهاك النفسي و أبعاده ، إستخلاص عدد (6) معادلات تنبؤية دالة إحصائياً ، حيث أنحصرت المعادلات ما بين أكبر قيمة والمتمثلة في المعادلة السادسة {البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلي الضيق) = 54,911 + (0,611) الإنهاك النفسي} أي وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (0,01) بين البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلي الضيق) كمتغير مستقل في تفسير التباين الكلي للإنهاك النفسي (كمتغير تابع) حيث أنه يفسر (0,202) من درجة (الإنهاك النفسي) أي أن كل زيادة في البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلي الضيق) بمقدار درجة يتبعه زيادة في (الإنهاك النفسي) بمقدار (0,611) ، وأقل قيمة متمثلة في المعادلة الثانية {البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلي الضيق) = 4,166 + (0,104) الإنهاك البدني} أي وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (0,01) بين البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلي الضيق) كمتغير مستقل في تفسير التباين الكلي للإنهاك البدني (كمتغير تابع) حيث أنه يفسر (0,174) من درجة (الإنهاك البدني) أي أن كل زيادة في البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلي الضيق) بمقدار درجة يتبعه زيادة في (الإنهاك البدني) بمقدار

(0,104) ، حيث يشير إرتفاع معامل التعيين أوالتحديد (مربع معامل الارتباط) إلى نسبة التباين في المتغير التابع الذي يمكن التنبؤ به من خلال المتغير المستقل ويعتبر ذلك ذات دلالة معنويه ، بما يشير إلى قوة العلاقة والتأثير المتبادل بين البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلي الضيق) و بعض أبعاد الإنهاك النفسى لغواصى عينة الدراسة الأساسية.

12/7 - حساب دلالة الفروق باستخدام تحليل التباين (ANOVA) بين بعد (أساليب تركيز الانتباه) ومتغير

الإنهاك النفسى وأبعاده للغواصين :

تم التحقق من دلالة الفروق للتعرف على مدى التأثير بين بعد (أساليب تركيز الانتباه) ومتغير الإنهاك النفسى وأبعاده باستخدام تحليل التباين (ANOVA) لأختبار معنوية الإنحدار ، على النحو المبين من جدول رقم (35) الخاص بتحليل التباين (ANOVA) لإختبار معنوية الإنحدار بين بعد أساليب تركيز الانتباه ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده:

جدول رقم (35) تحليل التباين (ANOVA) لإختبار معنوية الإندثار بين بعد (أساليب تركيز الانتباه) ومتغير الإنهاك النفسي و أبعاده (ن=38)

مؤشر الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات داخل المجموعات	متوسط المربعات بين المجموعات	درجات الحرية (للمجموع الكلي)	درجات الحرية داخل المجموعات	درجات الحرية بين المجموعات	تحليل التباين (ANOVA) (إختبار معنوية الإندثار)			أساليب تركيز الإنتباه ومتغير الإنهاك النفسي و أبعاده	م
								مجموع المربعات داخل المجموعات	مجموع المربعات بين المجموعات	مجموع الكلي		
دال	0.002	10.96	1.992	21.849	37	36	1	93.579	71.730	21.849	تركيز الإنتباه × الإنهاك العقلي	1
دال	0.005	8.829	2.046	18.062	37	36	1	91.711	73.649	18.062	تركيز الإنتباه × الإنهاك البدني	2
دال	0.002	11.41	3.519	40.175	37	36	1	166.868	126.693	40.175	تركيز الإنتباه × الإنهاك الإفعالي	3
دال	0.000	31.04	1.533	47.580	37	36	1	102.763	55.183	47.580	تركيز الإنتباه × الإنهاك الإجتماعي	4
دال	0.000	28.09	17.479	491.08	37	36	1	1120.342	629.258	491.08	تركيز الإنتباه × مظاهر الإنهاك	5
دال	0.036	4.766	5.513	26.279	37	36	1	224.763	198.484	26.279	تركيز الإنتباه × الدافعية	6
دال	0.043	4.394	4.019	17.659	37	36	1	162.342	144.683	17.659	تركيز الإنتباه × الإصابة	7
غير دال	0.681	0.172	1.246	0.214	37	36	1	45.079	44.865	0.214	تركيز الإنتباه × الإدارة	8
دال	0.011	7.121	13.463	95.876	37	36	1	580.553	484.676	95.876	تركيز الإنتباه × أسباب الإنهاك	9
دال	0.000	21.68	47.071	1020.9	37	36	1	2715.474	1694.539	1020.9	تركيز الإنتباه × الإنهاك النفسي	10

ويتضح من الجدول رقم (35) الخاص بتحليل التباين (ANOVA) لإختبار معنوية الإنحدار بين بعد " أساليب تركيز الانتباه ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده " ، وجود فروق دالة إحصائياً بين " أساليب تركيز الانتباه و متغير الإنهاك النفسى و أبعاده " ، حيث إنحصرت قيمة (ف) المحسوبة بين أكبر قيمة دالة إحصائياً والمتمثلة فى " أساليب تركيز الانتباه و الإنهاك الإجتماعى" بقيمة بلغت (31,04) بمستوى دلالة (0,000) و هى قيمة أقل من مستوى (0,05) وأقل قيمة غير دالة إحصائياً متمثلة فى " أساليب تركيز الانتباه والإدارة " بقيمة بلغت (0,172) بمستوى دلالة (0,681) وهى قيمة أكبر من مستوى (0,05) ، مما يوضح تباين معنوية الإنحدار ما بين الدلالة وعدم الدلالة الإحصائية ، بما يشير إلى تواضع العلاقة وتواضع مقدار التغير بين " أساليب تركيز الانتباه والإدارة " ويرجع ذلك للتباين النسبى وعدم التقارب فيما بين ما يقيسه كلاً من " أساليب تركيز الانتباه وبعض أبعاد الإنهاك النفسى ، بينما توجد فروق دالة إحصائياً بما تشير إلى مدى ترابط وقوة العلاقة ومقدار التغير بين " أساليب تركيز الانتباه و بعض أبعاد الإنهاك النفسى " الإنهاك العقبى و البدنى والإنفعالى و الإجتماعى ومظاهر الإنهاك و الدافعية و الإصابة و أسباب الإنهاك النفسى والمجموع الكلى (للإنهاك النفسى) " لغواصى عينة الدراسة الأساسية.

13/7- حساب العلاقة التنبؤية بين (أساليب تركيز الانتباه) ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده للغواصين :

فى ضوء نتائج تحليل التباين (ANOVA) بالجدول السابق رقم (35) ، تم التحقق من العلاقة التنبؤية بين (أساليب تركيز الانتباه) ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده ، بإستخدام معامل الإنحدار ، على النحو المبين من جدول رقم (36) الخاص بدلالات المعامل الثابت للإنحدار (التنبؤ) و معامل التعيين (مربع الارتباط) ومعامل الإنحدار وقيمة (ت) بين (أساليب تركيز الانتباه) ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده للغواصين و جدول رقم (37) الخاص بمعادلات التنبؤ المستخلصة الدالة إحصائياً بين (أساليب تركيز الانتباه) ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده للغواصين:

جدول رقم (36) الخاص بدلالات المعامل الثابت للإنحدار (التنبؤ) و معامل التعيين (مربع الارتباط) ومعامل الإنحدار وقيمة (ت) بين (أساليب تركيز الانتباه) ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده (ن=38)

م	أساليب تركيز الانتباه ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده	المعامل الثابت للإنحدار (التنبؤ)	معامل التعيين (مربع الارتباط)	معامل الإنحدار (مؤشر التنبؤ)	الخطأ المعيارى	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	مؤشر الدلالة
1	تركيز الانتباه × الإنهاك العقبى	2.024	0.233	0.061	0.019	3.311	0.002	دال
2	تركيز الانتباه × الإنهاك البدنى	1.746	0.197	0.056	0.019	2.971	0.005	دال
3	تركيز الانتباه × الإنهاك الإنفعالى	1.161	0.241	0.083	0.025	3.379	0.002	دال
4	تركيز الانتباه × الإنهاك الإجتماعى	-1.371	0.463	0.091	0.016	5.571	0.000	دال
5	تركيز الانتباه × مظاهر الإنهاك	3.560	0.438	0.291	0.055	5.300	0.000	دال
6	تركيز الانتباه × الدافعية	11.313	0.117	0.067	0.031	2.183	0.036	دال
7	تركيز الانتباه × الإصابة	7.502	0.109	0.055	0.026	2.096	0.043	دال
8	تركيز الانتباه × الإدارة	7.693	0.005	0.006	0.015	0.415	0.681	غير دال
9	تركيز الانتباه × أسباب الإنهاك	26.508	0.165	0.128	0.048	2.669	0.011	دال
10	تركيز الانتباه × الإنهاك النفسى	30.068	0.376	0.419	0.090	4.657	0.000	دال

ويتضح من الجدول رقم (36) ، في ضوء دلالات المعامل الثابت للانحدار (التنبؤ) و معامل التعيين و معامل الانحدار (مؤشر التنبؤ) وقيمة (ت) ، توجد فروق دالة إحصائياً بين أساليب تركيز الانتباه ومتغير الإنهاك النفسي و أبعاده ، حيث إنحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين أكبر قيمة دالة إحصائياً والمتمثلة في " أساليب تركيز الانتباه و الإنهاك الاجتماعي " بقيمة بلغت (5,571) بمستوى دلالة (0,000) وهي قيمة أقل من مستوى (0,05) وبلغت قيمة معامل الانحدار (مؤشر التنبؤ) بينهما (0,091) مما يوضح مدى معنوية الانحدار وأقل قيمة غير دالة إحصائياً متمثلة في " أساليب تركيز الانتباه و الإدارة " بقيمة بلغت (0,415) بمستوى دلالة (0,681) وهي قيمة أكبر من مستوى (0,05) وبلغت قيمة معامل الانحدار (مؤشر التنبؤ) بينهما (0,006) ، مما يوضح عدم وجود دلالة معنوية للانحدار ، بما يشير إلى تواضع العلاقة بين " أساليب تركيز الانتباه والإدارة " ويرجع ذلك للتباين النسبي وعدم التقارب فيما بين ما يقيسه كلاً من " أساليب تركيز الانتباه و الإدارة " ، بينما توجد فروق دالة إحصائياً بما تشير إلى مدى ترابط وقوة العلاقة و مقدار التغير بين " أساليب تركيز الانتباه و بعض أبعاد الإنهاك " الإنهاك العقلي و البدني والإنفعالي والاجتماعي ومظاهر الإنهاك و الدافعية و الإصابة و أسباب الإنهاك والمجموع الكلي (للإنهاك النفسي) " للغواصين.

جدول رقم (37) الخاص بمعادلات التنبؤ المستخلصة الدالة إحصائياً بين (أساليب تركيز الانتباه) و متغير الإنهاك النفسي وأبعاده (ن=38)

م	أساليب تركيز الانتباه و متغير الإنهاك النفسي و أبعاده	معادلات التنبؤ المستخلصة بين (أساليب تركيز الانتباه) و متغير الإنهاك النفسي و أبعاده	مستوى الدلالة
1	أساليب تركيز الانتباه × الإنهاك العقلي	أساليب تركيز الانتباه = 2,024 + (0,061) الإنهاك العقلي	دال إحصائياً
2	أساليب تركيز الانتباه × الإنهاك البدني	أساليب تركيز الانتباه = 1,746 + (0,056) الإنهاك البدني	دال إحصائياً
3	أساليب تركيز الانتباه × الإنهاك الإنفعالي	أساليب تركيز الانتباه = 1,161 + (0,083) الإنهاك الإنفعالي	دال إحصائياً
4	أساليب تركيز الانتباه × الإنهاك الاجتماعي	أساليب تركيز الانتباه = -1,371 + (0,091) الإنهاك الاجتماعي	دال إحصائياً
5	أساليب تركيز الانتباه × مظاهر الإنهاك	أساليب تركيز الانتباه = 3,560 + (0,291) مظاهر الإنهاك	دال إحصائياً
6	أساليب تركيز الانتباه × الدافعية	أساليب تركيز الانتباه = 11,313 + (0,067) الدافعية	دال إحصائياً
7	أساليب تركيز الانتباه × الإصابة	أساليب تركيز الانتباه = 7,502 + (0,055) الإصابة	دال إحصائياً
8	أساليب تركيز الانتباه × أسباب الإنهاك	أساليب تركيز الانتباه = 26,508 + (0,128) أسباب الإنهاك	دال إحصائياً
9	أساليب تركيز الانتباه × الإنهاك النفسي	أساليب تركيز الانتباه = 30,068 + (0,419) الإنهاك	دال إحصائياً

ويتضح من الجدول رقم (37) ، في ضوء معادلات التنبؤ المستخلصة بين (أساليب تركيز الانتباه) و متغير الإنهاك النفسي وأبعاده ، استخلاص عدد (9) معادلات تنبؤية دالة إحصائياً ، حيث أنحصرت المعادلات ما بين أكبر قيمة والمتمثلة في المعادلة التاسعة { أساليب تركيز الانتباه = 30,068 + (0,419) الإنهاك النفسي } أي وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (0,01) بين (أساليب تركيز الانتباه) كمتغير مستقل في تفسير التباين الكلي للإنهاك النفسي (كمتغير تابع) حيث أنه يفسر (0,376) من درجة (الإنهاك النفسي) أي أن كل زيادة في (أساليب تركيز الانتباه) بمقدار درجة يتبعه زيادة في (الإنهاك النفسي) بمقدار (0,419) ، وأقل قيمة متمثلة في المعادلة الثالثة { أساليب تركيز الانتباه = 1,161 + (0,083) الإنهاك الإنفعالي } أي وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (0,01) بين البعد (أساليب تركيز الانتباه) كمتغير مستقل في

تفسير التباين الكلي للإرهاك الإنفعالي (كمتغير تابع) حيث أنه يفسر (0,241) من درجة (الإرهاك الإنفعالي) أى أن كل زيادة فى (أساليب تركيز الإنتباه) بمقدار درجة يتبعه زيادة فى (الإرهاك الإنفعالي) بمقدار (0,083) ، حيث يشير إرتفاع معامل التعيين أو التحديد (مربع معامل الإرتباط) إلى نسبة التباين فى المتغير التابع الذى يمكن التنبؤ به من خلال المتغير المستقل ويعتبر ذلك ذات دلالة معنوية ، بما يشير إلى قوة العلاقة والتأثير المتبادل بين (أساليب تركيز الإنتباه) وبعض أبعاد الإرهاك النفسى لغواصى عينة الدراسة الأساسية.

14/7 - حساب نسب المساهمة لعلاقة الأثر بين أساليب تركيز الانتباه و أبعاده والإرهاك النفسي وأبعاده

للمواصين :

في ضوء نتائج تحليل التباين (ANOVA) ودلالات المعامل الثابت للإندجار (النتبؤ) و معامل التعيين (مربع الارتباط) ومعامل الإندجار وقيمة (ت) بين مقياس أساليب تركيز الانتباه وأبعاده والإرهاك النفسي و أبعاده بالجداول سابقة البيان ، تم التحقق من نسب المساهمة لعلاقة الأثر بين (أساليب تركيز الانتباه) ومتغير الإرهاك النفسي و أبعاده ، على النحو المبين من جدول رقم (38) الخاص بنسب المساهمة لعلاقة الأثر بين أساليب تركيز الانتباه والإرهاك النفسي و أبعاده للمواصين :

جدول رقم (38) نسب المساهمة لعلاقة الأثر بين أساليب تركيز الانتباه والإرهاك النفسي و أبعاده للمواصين (ن=38)

م	علاقة الأثر بين أساليب تركيز الانتباه للمواصين ومتغير الإرهاك النفسي و أبعاده	عدد المساهمات الدالة	عدد المساهمات غير الدالة	نسب المساهمات الدالة	نسب المساهمات غير الدالة
1	البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجى الواسع) ومتغير الإرهاك و أبعاده	1	9	10%	90%
2	البعد الثانى (تركيز الانتباه الخارجى الضيق) ومتغير الإرهاك و أبعاده	8	2	80%	20%
3	البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلى الضيق) ومتغير الإرهاك و أبعاده	6	4	60%	40%
4	أساليب تركيز الانتباه ومتغير الإرهاك النفسي و أبعاده	9	1	90%	10%
المجموع الكلى		24	16	60%	40%

ويتضح من الجدول رقم (38) ، نتائج تحليل التباين (ANOVA) ودلالات المعامل الثابت للإندجار (النتبؤ) ومعامل التعيين (مربع الارتباط) ومعامل الإندجار وقيمة (ت) بين مقياس أساليب تركيز الانتباه وأبعاده والإرهاك النفسي وأبعاده، مدى ترابط ووضوح علاقة الأثر بين أساليب تركيز الانتباه ومتغير الإرهاك النفسي و أبعاده ، حيث إنحصرت نسب المساهمات غير دالة إحصائياً متمثلة في البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجى الواسع) ومتغير الإرهاك النفسي و أبعاده بنسبة (90%) وأقل نسب المساهمات غير دالة إحصائياً متمثلة في أساليب تركيز الانتباه ومتغير الإرهاك النفسي و أبعاده بنسبة (10%) ، محققة بذلك نسب مساهمة إجمالية (40%) بينما إنحصرت نسب المساهمات الدالة إحصائياً متمثلة في أساليب تركيز الانتباه ومتغير الإرهاك النفسي و أبعاده بنسبة (90%) وأقل نسب المساهمات الدالة إحصائياً متمثلة في البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجى الواسع) ومتغير الإرهاك النفسي و أبعاده بنسبة (10%) محققة بذلك نسب مساهمة إجمالية (60%) مما يدل على وجود علاقة الأثر بين أساليب تركيز الانتباه والإرهاك النفسي و أبعاده للمواصين.

8- مناقشة نتائج البحث:

في ضوء العرض السابق للنتائج الخاصة بالظاهرة موضوع الدراسة (أثر العلاقة بين أساليب تركيز الانتباه و الإنهاك النفسي للغواصين) ، فإنه تبين مدى تحقيق الباحث لأهداف هذا البحث من حيث إستباط أداء عقلية ثلاثية الأبعاد تمثل هذا البعد العام (أساليب تركيز الانتباه للغواصين) وتسهم في قياس مدى كفاءة تركيز الانتباه كإجراء وقائي قبل وبعد الأداء تحت الماء وبما يتيح إنتقاء أفضل العناصر من الغواصين وفقاً لأساليب تركيز الانتباه ولذلك فإن الباحث بصدد التحليل الإحصائي ومناقشة ما تم التوصل إليه من نتائج بهدف التحقق من صحة فروض وتسؤلات البحث بما يثرى هذه الدراسة كمجال مساهم في علم النفس التطبيقي المرتبط برياضة الغوص وتحقيقاً للأمان المستقبلي في رياضة الغوص.

1/8- مناقشة النتائج الخاصة بمعاملات صدق مقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين :

ويتضح من الجدول رقم (11) ، في ضوء المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء و بعد إجراء المعاملات العلمية من صدق الإتساق الداخلي لعبارات مقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين وجود معاملات إرتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0,01، 0,05 ، حيث بلغ عدد العبارات التي لها معاملات إرتباط غير دال إحصائياً (144) عبارة مظللة ، وبلغ عدد العبارات التي لها معامل إرتباط دال إحصائياً (138) عبارة و بلغ عدد العبارات التي لها معاملات إرتباط موجبة دالة إحصائياً (122) عبارة موجبة ، وعدد العبارات التي لها معاملات إرتباط سالبة دالة إحصائياً (16) عبارة سالبة ، وبلغ عدد العبارات التي لها معاملات إرتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) (131) عبارة ، وعدد العبارات التي لها معاملات إرتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) (7) عبارات ، علماً بأن القيمة الحرجة لمعامل الإرتباط بيرسون عند مستوى (0,05) تساوي (0,256) ، وعند مستوى (0,01) تساوي (0,358) عند درجة حرية (40 درجة).

ويتضح من الجدول رقم (11) ، فيما يخص صدق عبارات المقياس ، في ضوء المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء أن قيم معاملات الالتواء للعبارات تتحصر ما بين $3 \pm$ و هذا يدل على مدى تجانس إجابات عينة الدراسة الإستطلاعية على المقياس الذي يمثل بعد (أساليب تركيز الانتباه للغواصين) مما يدل على مدى إعتدالية التوزيع لدرجات الإجابات على المقياس.

ويتضح من الجدول رقم (21) ، وجود فروق دالة إحصائياً بين الإرباعي الأدنى و الإرباعي الأعلى لقيم مقياس تركيز الانتباه للغواصين وأبعاده بعد تطبيقه على غواصي عينة الدراسة الأساسية ، حيث إنحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين أكبر قيمة والمتمثلة في البعد الثالث (أسلوب تركيز الانتباه الداخلي الضيق) بقيمة بلغت (25,036) وأقل قيمة المتمثلة في البعد الأول (أسلوب تركيز الانتباه الخارجي الواسع) بقيمة بلغت (20,155) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة للمجموع الكلي (أساليب تركيز الانتباه للغواصين) (21,688) ، علماً بأن قيمة (ت) الحرجة (الجدولية) عند مستوى دلالة 0,05 تساوي (2,10) ومستوى دلالة 0,01 تساوي (2,88) عند درجة حرية (18) درجة ، مما يدل على مدى صدق المقياس وأبعاده وقدرته على إظهار الفروق بين الجماعات ، ويتضح أيضاً أن قيم معامل الالتواء تتحصر ما بين

(3±) فيما بين الإرباعي الأدنى و الإرباعي الأعلى لقيم المقياس مما يدل على مدى تجانس إجابات غواصى عينة الدراسة الأساسية على المقياس.

ويتضح من الجدول رقم (22) ، وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الممارسة و المجموعة غير الممارسة لرياضة الغوص لقيم مقياس تركيز الإنتباه وأعبادة ، حيث إنحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين أكبر قيمة و المتمثلة فى المجموع الكلى (أساليب تركيز الإنتباه للغواصين) بقيمة بلغت (8,954) وأقل قيمة المتمثلة فى البعد الثالث (أسلوب تركيز الإنتباه الداخلى الضيق) بقيمة بلغت (4,094) ، علماً بأن قيمة (ت) الحرجة (الجدولية) عند مستوى دلالة 0,05 تساوى (1,99) ومستوى دلالة 0,01 تساوى (2,63) عند درجة حرية (80) درجة ، مما يدل على مدى صدق المقياس وأبعاده وقدرته على إظهار الفروق بين المجموعات الممارسة و المجموعات غير الممارسة لرياضة الغوص ، بما يحقق الهدف الذى وضع من أجله لفئة الغواصين ويتضح أيضاً أن قيم معامل الالتواء تنحصر ما بين (3±) مما يدل على مدى تجانس الإجابات على المقياس ، وبذلك يتحقق صحة التساؤل (الفرض) الأول و الذى يشير هذا التحقق إلى بناء مقياس أساليب تركيز الإنتباه للغواصين ذات معامل صدق مرتفع ودال إحصائياً.

2/8- مناقشة النتائج الخاصة بمعاملات ثبات مقياس أساليب تركيز الإنتباه للغواصين:

ويتضح من الجدول رقم (11) ، فى ضوء المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء و بعد إجراء المعاملات العلمية للتحقق من مدى ثبات عبارات مقياس أساليب تركيز الإنتباه للغواصين باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لقيم درجات غواصى عينة الدراسة الإستطلاعية وجود معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0,01، 0,05 ، حيث بلغ عدد العبارات التى لها معاملات ارتباط موجبة دالة إحصائياً (118) عبارة موجبة ، وعدد العبارات التى لها معاملات ارتباط سالبة دالة إحصائياً (20) عبارة سالبة ، و بلغ عدد العبارات التى لها معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) (102) عبارة ، وعدد العبارات التى لها معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) (36) عبارة ، علماً بأن القيمة الحرجة لمعامل الارتباط بيرسون عند مستوى (0,05) تساوي (0,256) ، وعند مستوى (0,01) تساوي (0,358) عند درجة حرية (40) درجة .

ويتضح من الجدول رقم (11) ، فيما يخص ثبات المقياس ، فى ضوء المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل الارتباط (بيرسون) بين التطبيق الأول و التطبيق الثانى للدرجة الكلية لإجابات عينة الدراسة الإستطلاعية على المقياس تمثل بعد أساليب تركيز الإنتباه للغواصين ، وجود معامل ارتباط مرتفع بلغ قدره (0,828) دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0,01 ، و بلغ معامل الارتباط (بيرسون) بين التطبيق الأول و التطبيق الثانى للمجموع الكلى لإجابات عينة الدراسة الإستطلاعية على كل عبارة من عبارات المقياس يمثل بعد أساليب تركيز الإنتباه للغواصين ، وجود معامل ارتباط مرتفع بلغ قدره (0,393) دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0,01 علماً بأن القيمة الحرجة لمعامل الارتباط بيرسون عند مستوى (0,05) تساوي (0,256) ، وعند مستوى (0,01) تساوي (0,358) عند درجة حرية (40) درجة .

ويتضح من الجدول رقم (23) ، قيم معامل ألفا كرونباخ مرتفعة و دالة إحصائياً بين الصور المختلفة لقيم مقياس أساليب تركيز الانتباه وأبعاد ، حيث إنحصرت قيمة معامل (ألفا) المحسوبة بين أكبر قيمة متمثلة في " البعد الثاني (تركيز الانتباه الخارجى الضيق) و البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلى الضيق) " بقيمة بلغت (0,810) وأقل قيمة متمثلة في " البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجى الواسع) و البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلى الضيق) " بقيمة عكسية بلغت (-0,137) ويرجع ذلك للتباين النسبى وعدم التقارب فيما بين ما يقيسه كلاً من البعدين على الرغم من أن تجمعهما صفة رئيسية واحدة ، بينما بلغت العلاقة بين " البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجى الواسع) و البعد الثاني (تركيز الانتباه الخارجى الضيق) و البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلى الضيق) و المجموع الكلى (أساليب تركيز الانتباه للغواصين) " بقيمة طردية مرتفعة بلغت (0,731) مما يدل على مدى ثبات المقياس وأبعاده ، بما يحقق الهدف الذى وضع من أجله لفئة الغواصين .

ويتضح من الجدول رقم (24) ، قيم معامل (جتمان) بطريقة التجزئة النصفية مرتفعة ودالة إحصائياً بين العبارات الفردية والزوجية لقيم مقياس أساليب تركيز الانتباه وأبعاد ، حيث إنحصرت قيمة معامل (جتمان) المحسوبة بين أكبر قيمة متمثلة في البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجى الواسع) بقيمة بلغت (0,869) وأقل قيمة متمثلة في البعد الرابع الممثل فى (أساليب تركيز الانتباه للغواصين) بقيمة بلغت (0,571) ، مما يدل على مدى ثبات المقياس وأبعاده ، بما يحقق الهدف الذى وضع من أجله لفئة الغواصين ، وقام الباحث بإستخدام معامل جتمان لعدم تساوى التباين بين الصور المختلفة للجزئين (العبارات الفردية والزوجية).

ويتضح من ذات الجدول رقم (24) ، وجود إرتباطات مرتفعة ودالة إحصائياً بين الجزئين (العبارات الفردية والزوجية) لقيم مقياس أساليب تركيز الانتباه و أبعاد باستخدام معامل الإرتباط بيرسون ، حيث إنحصرت معاملات الإرتباط بين أكبر قيمة والمتمثلة فى البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجى الواسع) بقيمة بلغت (0,776) وأقل قيمة متمثلة فى البعد الرابع الممثل فى (أساليب تركيز الانتباه للغواصين) بقيمة بلغت (0,403) ، علماً بأن القيمة الحرجة لمعامل الإرتباط بيرسون عند مستوى (0,05) تساوي (0,256) وعند مستوى (0,01) تساوي (0,358) عند درجة حرية (40) درجة) ، ويتضح من ذات الجدول أن المتوسطات الحسابية أكبر من الإنحرافات المعيارية بين الصور المختلفة للجزئين (العبارات الفردية والزوجية) لمقياس أساليب تركيز الانتباه وأبعاد مما يوضح مدى إستقامة معاملات الإرتباط .

حيث تعكس هذه الدلالات مدى قدرة المقياس على تحديد أساليب تركيز الانتباه للغواصين بصورة نسبية وثابتة فى حالة عدم تأثر الغواصين بأية عوامل واستراتيجيات تساعد على خفض مستوى تركيز الانتباه ، وبما أن الخطأ المعياري هو إنحراف معياري متوقع لنتيجة أي شخص يختبر وكل مقياس توجد به بعض الأخطاء التي تعود إلى أسباب متعددة منها ظروف التطبيق أو خطأ فى الأداة أو حالة المستجيب وبذلك فإن هناك علاقة عكسية بين الثبات والخطأ المعياري ، فكلما زاد الثبات قل الخطأ المعياري وهذا يدل على مدى اقتراب درجة الفرد على مقياس أساليب تركيز الانتباه وأبعاد من الدرجة الحقيقية ، مما يوضح مدى قدرة العبارات على تمثيل بعد (أساليب تركيز الانتباه للغواصين) ، وبذلك يتحقق صحة التساؤل (الفرض) الأول و الذى يشير هذا التحقق إلى بناء مقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين ذات

معامل ثبات مرتفع ودال إحصائياً.

و الإنتباه هو ذلك النشاط الإنتقائي الذى يميز الحياة العقلية ، بحيث يتم حصر الذهن فى عنصر واحد من عناصر الخبرة فيزداد هذا العنصر وضوحاً عما عداه ، وهو تكيف حسى ينجم عنه حالة قصوى من التنبه ، أو حدوث تكيف فى الجهاز العصبى لدى الكائن الحى فيصبح من السهل عليه أن يستجيب لمنبه خاص أو لوضعية معينة ويتم الحوول دون إستجابته لمنبهات أو ووضيعات أخرى ، و الإنتباه يقاس بالسعة (Span) ، مثلما يتعرض للتأرجح و التقلبات والتشتت.(7 : 47)

كما أنه العملية التى يتم بها توجيه إدراكنا للمعلومات كى تصبح فى متناول الحواس ، وانه يتم إستقبال المعلومات من الجو المحيط بنا من خلال الحواس وبذلك فإن الإدراك هو عملية التعرف على الإغراض ويحدث فقط عند الإنتباه إلى الحواس وعندما يتم الإدراك يجب إتخاذ القرار عما إذا كنت تستمر أو تتوقف للوعى به ، وتتطلب عملية إتخاذ القرار الإنتباه إلى ما تدركه ، ولهذا فإن الإنتباه هو عملية معرفية بواسطتها يتم التوجيه و الحصول على الوعى بالمشيرات ، ويتأثر الإنتباه عادة بمستوى اليقظة و القدرة على معالجة المعلومات. (16 : 257)

ويتأثر الإنتباه بعدة عوامل ، 1- التغير : التغير أو التضاد هو حركة فى إتجاه ما من مكان إلى مكان ، ومن شدة إلى شدة ، فإن أى شئ يكون جديداً أو غير متوقع هو تغير من نوع ما وهو يسرعى الإنتباه ، 2- الحجم : إذا تساوت جميع الإعتبارات فإن الشئ الكبير يسرعى الإنتباه أكثر من الشئ الصغير ، 3- السيطرة : المشيرات الأشد تسيطر على المشيرات الأضعف ، 4- التكرار أن مؤثراً ضعيفاً يكرر مرات قد يكون ذا أثر لا يقل عن مؤثر قوى يقدم مرة واحدة ، ولكن هناك حداً لمثل هذا التأثير ، وذلك بأنه إذا زاد التكرار أصبح الأمر رتيبياً و أضعاف الفرد إنتباهه إليه ، 5- الحال العضوى : إن المثير الذى يسيطر على الإنتباه أكثر من سواه هو المثير الأوثق صلة بالحال العضوى فى تلك اللحظة ، 6- الإهتمامات : يختلف الأفراد إختلافاً بيناً فى إنتباههم إلى نفس المثير وذلك على إعتبار أن إهتمامات فرد ما ، مثل حاله العضوى ، تشد إنتباهه إلى أمور خاصة ، 7- الإحتكاك الشخصى ، 8- الحفاظ على الإنتباه . (14 : 623 ، 624)

3/8- مناقشة النتائج الخاصة بالصدق العاملى لمقياس أساليب تركيز الإنتباه للغواصين:

ويتضح من الجدولين رقما (12) و الخاص بعرض البيانات الإحصائية للعوامل قبل وبعد التدوير المتعامد لمقياس (أساليب تركيز الإنتباه للغواصين) ، و جدول رقم (14) ، و الخاص بنتائج تشبعات العبارات على العوامل المقبولة للتفسير بعد التدوير المتعامد (بطريقة) (varimax) لكايزر (Kaiser) ، حيث بلغ عدد العوامل (22) عامل يتشعب عليها (138) عبارة وبلغ عدد العوامل المقبولة للتفسير ثلاث عوامل ، (العامل الأول) المقبول للتفسير وذلك لأن نسبة التباين العاملى بلغت (16,355%) وهى نسبة أكبر من (10%) من حجم تباين المصفوفة العاملية ، علماً بأن (العامل الأول) يفسر (16,355%) من حجم المصفوفة العاملية وبلغ حجم التشبعات فى صورتها النهائية المستقرة على العامل الأول (11) عبارة مظلة دالة إحصائياً و (العامل الثانى) المقبول للتفسير وذلك لأن نسبة التباين العاملى بلغت (11,853%) وهى نسبة أكبر من (10%) من حجم تباين المصفوفة العاملية ، علماً بأن (العامل الثانى)

يفسر (28,208%) من حجم المصفوفة العاملية وبلغ حجم التشبعات في صورتها المستقرة النهائية على العامل الثاني (9) عبارات مظلة دالة إحصائياً و (العامل الثالث) المقبول للتفسير وذلك لأن نسبة التباين العاملية بلغت (11,398%) وهي نسبة أكبر من (10%) من حجم تباين المصفوفة العاملية ، علماً بأن (العامل الثالث) يفسر (39,607%) من حجم المصفوفة العاملية وبلغ حجم التشبعات في صورتها المستقرة النهائية على العامل الثالث (12) عبارة مظلة دالة إحصائياً و وفقاً لقيمة الدلالة الإحصائية لتسبع العبارات التي قام الباحث بتحديدتها تساوى $0,60 \pm$ ، وبذلك حققت العوامل الثلاث أكثر من ثلاث تشبعات وفقاً لمحك جيلفورد لقبول هذه العوامل وتم إستبعاد باقى العوامل بدءاً من العامل الرابع و حتى العامل الإثنى و العشرين وذلك لأن نسبة التباين العاملية أقل من (10%) من حجم تباين المصفوفة العاملية على النحو الموضح من الجدول رقم (12) ، وتشير قيم الشيوخ (الإشتراكيات) للعبارات في المصفوفة العاملية بإعتبارها معامل ثبات للعبارة حيث أن قيم الشيوخ قبل التدوير تساوى قيم الشيوخ بعد التدوير المتعامد ، حتى وإن كانت هناك فروق راجعة للتقريب على النحو الموضح من الجدولين رقم (13) ، (14)

علماً بأن هذه العوامل الثلاث مقبولة للتفسير بعد التدوير وذلك لعدة أسباب ، حيث يؤدي تدوير المحاور إلى توسيع أو تضيق المفاهيم ، ويؤدي تدوير المحاور إلى الإبتعاد عن العشوائية في تحديد العوامل ويساعد في توحيد الصياغة بقدر المستطاع بين النتائج التي نخرج هذه الأساليب ، ويساعد في إعادة توزيع التباين بين العوامل الناتجة مع المحافظة على الخصائص التصنيفية التي ينتهي إليها التحليل ، وتساعد عملية التدوير في تفسير العوامل تفسيراً منطقياً ، و تتفق مع نتائج الدراسات النفسية ويتفق تدوير المحاور مع العوامل المتعامدة التي كشف عنها الحاليل العاملية السابقة ، ويساعد في وضعها في مركز تجمع المتغيرات والحصول على نمط التشبعات التي تتفق مع التوقعات النفسية العامة ، وتدوير المحاور يساعد في الحصول على نمط من التشبعات المتشابهة نسبياً. (22 : 27 ، 28)

وبناءً على ما تقدم ، فقد تم التوصل إلى قائمة عبارات المقياس ثلاثية الأبعاد تمثل البعد العام (أساليب تركيز الإنتباه للغواصين) بعد أن إستقرت في صورتها النهائية على (32) عبارة بعد حذف وإستبعاد (106) عبارة بناءً على إجراءات التحليل العاملية ، حيث قام الباحث بإدراج العامل الأول ضمن بعد (أسلوب تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) بما يعبر عن العبارات المنتشعبة على هذا العامل وإدراج العامل الثانى ضمن بعد (أسلوب تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) بما يعبر عن العبارات المنتشعبة على هذا العامل ، وإدراج العامل الثالث ضمن بعد (أسلوب تركيز الإنتباه الداخلى الضيق) بما يعبر عن العبارات المنتشعبة على هذا العامل ، على النحو المبين من جدول رقم (15) و الخاص بقيم تشبعات العبارات على العامل الأول (أسلوب تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) ، و جدول رقم (16) والخاص بقيم تشبعات العبارات على العامل الثانى (أسلوب تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) و جدول رقم (17) والخاص بقيم تشبعات العبارات على العامل الثالث (أسلوب تركيز الإنتباه الداخلى الضيق) ، وبذلك يتحقق صحة التساولين (الفرضين) الثانى و الثالث و اللذان يشيران هذا التحقق إلى التوصل لبناء عاملى لمقياس أساليب تركيز الإنتباه للغواصين ثلاثى الأبعاد يمثلوا البعد العام.

والإنتباه هو عبارة عن تركيز الجهد العقلي في الأحداث العقلية أو الحسية ، أنه يمثل عملية عقلية تتميز بخصائص معينة أهمها الإختيار أو الإنتقاء و التركيز و القصد والإهتمام أو الميل لموضوع الإهتمام (13 : 223)
 ولذلك ينقسم الإنتباه من حيث طبيعة الموضوع المنتبه إليه إلى قسمين : 1- الإنتباه الحسى : وهو عبارة عن توجيه الذهن إلى أحد المدركات الحسية كالمريثات و المسموعات ، 2- الإنتباه العقلى : وهو توجيه الذهن إلى أحد المعقولات (كالتفكير ، التذكر ، التخيل) ، وهناك عوامل كثيراً تثير الإنتباه ، وتستولى على الإهتمام ، وهذه العوامل قد تكون ذاتية ترجع إلى الفرد نفسه وقد تكون موضوعية خارجية ونقصد بها العوامل المتعلقة بطبيعة الأشياء التى تثير الإنتباه مثل الحركة أو التغير أو الشدة والإنفرد والتميز و الوضوح ، و التحديد و البروز و التنسيق . (11 : 330)
 وينقسم من حيث النوع إلى بعدين أساسيين : 1- البعد الاول : (سعة الإنتباه) ، وترجع إلى عدد المثيرات الواجب على اللاعب الإنتباه إليها ، 2- البعد الثانى (إتجاه الإنتباه) ، ويرجع إلى توجيه الإنتباه داخلياً على أفكار اللاعب وشعوره وأخارجياً على الأحداث فى البيئة المحيطة ، وللتعرف على متطلبات الإنتباه للانشطة الرياضية يجب أن يوضع فى الإعتبار هذان البعدان معاً و تنقسم سعة الإنتباه من حيث الدرجة إلى ، 1- الإنتباه الواسع : ويعنى إدراك العديد من الأحداث فى وقت واحد ، 2- الإنتباه الضيق ، ويعنى عزل جميع المثيرات المرتبطة وتوجيه الإنتباه إلى الهدف فقط ، وفى بعض الأنشطة الرياضية يتطلب التحويل من الإنتباه الواسع إلى الإنتباه الضيق ثم العودة إلى الإنتباه الواسع مرة أخرى ، بينما يتطلب الإنتباه الضيق تركيز الإنتباه طوال فترة الاداء فى الأنشطة الرياضية المغلقة ، وينقسم الإنتباه من حيث الإتجاه إلى : 1- الإنتباه الداخلى : وهو التركيز على الذات ويتضمن الأفكار والشعور ، أى أن الإنتباه غير موجه إلى ما يدور فى المجال الرياضى. ، 2- الإنتباه الخارجى : وهو توجيه الإنتباه إلى الواجبات الحركية أو المنافسة (16 : 260 ، 261)

4/8- مناقشة النتائج الخاصة بمعاملات الارتباط (بيرسون) بين مقياس أساليب تركيز الإنتباه وأبعاده و الإنهاك النفسى وأبعاده للغواصين :

ويتضح من الجدول رقم (25) الخاص بالمصفوفة الارتباطية ، وجود معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً بين مقياس أساليب تركيز الإنتباه وأبعاده و مقياس الإنهاك النفسى وأبعاده بإستخدام معامل الارتباط بيرسون ، حيث بلغ عدد معاملات الارتباط (40) معامل ، و بلغ عدد معاملات الارتباط الدالة إحصائياً بين المتغيرين وأبعادهما (26) معامل ارتباط بنسبة مساهمة (65%) وبلغ عدد معاملات الارتباط الدالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) (21) معامل ارتباط بنسبة مساهمة (52,5%) وبلغ عدد معاملات الارتباط الدالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) (5) معاملات ارتباط بنسبة مساهمة (12,5%) وإنحصرت معاملات الارتباط الدالة إحصائياً بين أكبر قيمة والمتمثلة فى " المجموع الكلى (للإنهاك النفسى) وإسلوب تركيز الإنتباه الخارجى الضيق " بقيمة ارتباط طردية بلغ (0,692) وأقل قيمة متمثلة فى " المجموع الكلى (لأسباب الإنهاك) و (إسلوب تركيز الإنتباه الداخلى الضيق) بقيمة ارتباط طردية بلغ (0,266) علماً بأن القيمة الحرجة لمعامل الارتباط بيرسون عند مستوى (0,05) تساوي (0,256) ، وعند مستوى (0,01) تساوي (0,358) عند درجة حرية (40 درجة) ويتضح أن المتوسطات الحسابية أكبر من الإنحرافات المعيارية

ب

بين مقياس أساليب تركيز الانتباه و أبعاده و الإنهاك النفسى وأبعاده مما يوضح مدى إستقامة معاملات الإرتباط ، وبذلك يتحقق صحة التساؤل (الفرض) الرابع والذي يشير هذا التحقق إلى وجود علاقة إرتباطية مرتفعة ودالة إحصائياً بين أساليب تركيز الإنتباه وأبعاده و الإنهاك النفسى وأبعاده للغواصين .

وهذه النتائج تتفق مع نظرية كفاءة معالجة المعلومات و التي تفترض بأن الضغوط النفسية والعقلية تخفضان من قدرة المعالجة وسعة التخزين لنظام معالجة المعلومات والضغوط النفسية والقلق يتسببان في تحويل الإنتباه عن الإشارات المتعلقة بالمهمة المحددة وفي زيادة الحمل على نظام معالجة المعلومات والذي يخفض مبدئياً من كفاءة هذا النظام ومع ذلك فإن القلق يحفز على زيادة الجهد و الذي يعوض جزئياً هذا الإنخفاض في كفاءة الأداء ، وإن لم يكن لنظام معالجة المعلومات هذه الميزة التعويضية فإن ذلك سوف يتسبب في زيادة التأثيرات السلبية للضغوط النفسية والقلق على نظام معالجة المعلومات (نقلاً عن Cox) (142 : 29)

5/8- مناقشة النتائج الخاصة بتحليل التباين (ANOVA) ومعامل الإنحدار (التنبؤ) بين البعد الأول (تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) والإنهاك النفسى و أبعاده للغواصين :

ويتضح من الجدول رقم (26) الخاص بتحليل التباين (ANOVA) لإختبار معنوية الإنحدار بين البعد الأول (تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده ، وجود فروق دالة إحصائياً بين (البعد الأول) و متغير الإنهاك النفسى وأبعاده ، حيث إنحصرت قيمة (ف) المحسوبة بين أكبر قيمة دالة إحصائياً والمتمثلة في " البعد الأول (تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) و الإنهاك الإجتماعى " بقيمة بلغت (4,505) بمستوى دلالة (0,041) و هى قيمة أقل من مستوى (0,05) مما يوضح معنوية الإنحدار وأقل قيمة غير دالة إحصائياً متمثلة في " البعد الأول (تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) و الإنهاك البدنى " بقيمة بلغت (0,000) بمستوى دلالة (0,997) وهى قيمة أكبر من مستوى (0,05) ، مما يوضح عدم معنوية الإنحدار ، بما يشير إلى تواضع العلاقة بين البعد الأول (تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) ومتغير الإنهاك و أبعاده ويرجع ذلك للتباين النسبى وعدم التقارب فيما بين ما يقبسه كلاً من البعد الأول (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده ، فيما عدا معنوية الأندار بين " البعد الأول (تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) والإنهاك الإجتماعى "

ويتضح من الجدول رقم (27) ، فى ضوء دلالات معاملات الإرتباط والتعيين و معامل الإنحدار (مؤشر التنبؤ) وقيمة (ت) ، توجد فروق دالة إحصائياً بين البعد الأول (تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده ، حيث إنحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين أكبر قيمة دالة إحصائياً والمتمثلة في " البعد الأول (تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) و الإنهاك الإجتماعى " بقيمة بلغت (2,122) بمستوى دلالة (0,041) وهى قيمة أقل من مستوى (0,05) وبلغت قيمة معامل الإنحدار (مؤشر التنبؤ) بينهما (0,074) مما يوضح مدى معنوية الإنحدار وأقل قيمة غير دالة إحصائياً متمثلة في " البعد الأول (تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) و الإنهاك البدنى " بقيمة بلغت (0,004) بمستوى دلالة (0,997) وهى قيمة أكبر من مستوى (0,05) وبلغت قيمة معامل الإنحدار (مؤشر التنبؤ) بينهما (0,000) ، مما يوضح عدم وجود دلالة معنوية للإنحدار ، بما يشير إلى تواضع العلاقة الإرتباطية و تواضع مقدار التغير بين البعد

الأول (تركيز الانتباه الخارجى الواسع) ومتغير الإنهاك النفسى وأبعاده ويرجع ذلك للتباين النسبى وعدم التقارب فيما بين ما يقيسه كلاً من البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجى الواسع) ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده ، فيما عدا "البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجى الواسع) والإنهاك الإجتماعى".

ويتضح من الجدول رقم (28) ، فى ضوء معادلات التنبؤ المستخلصة بين البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجى الواسع) ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده ، إستخلاص عدد (1) معادلة تنبؤية دالة إحصائياً و المتمثلة فى المعادلة رقم (1) { تركيز الانتباه الخارجى الواسع = $5,894 + (0,074)$ الإنهاك الإجتماعى } أى وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (0,05) بين (تركيز الانتباه الخارجى الواسع) كمتغير مستقل فى تفسير التباين الكلى للإنهاك الإجتماعى (كمتغير تابع) حيث أنه يفسر (0,111) من درجة (الإنهاك الإجتماعى) أى أن كل زيادة فى (تركيز الانتباه الخارجى الواسع) بمقدار درجة يتبعه زيادة فى (الإنهاك الإجتماعى) بمقدار (0,074) ، حيث يشير إرتفاع معامل التعيين أو التحديد (مربع معامل الإرتباط) إلى نسبة التباين فى المتغير التابع الذى يمكن التنبؤ به من خلال المتغير المستقل ويعتبر ذلك ذات دلالة معنويه ، بما يشير إلى قوة العلاقة والتأثير المتبادل بين البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجى الواسع) الإنهاك الإجتماعى.

ومعامل التحديد أو التعيين (مربع معامل الإرتباط) هو عبارة عن قياس وصفى لتفسير مدى دلالة معادلة الانحدار بتقدير القيم ويمثل نسبة انخفاض الأخطاء حال استخدام معادلة الانحدار عوضاً عن إستخدام المتوسطات وكذلك هو نسبة التباين فى القيم الفعلية التى تفسر خط الانحدار ، وينحصر قيمته ما بين (-1 ، 1) وإقترب القيمة من الواحد الصحيح يعنى فائدة أكثر لمعادلة الانحدار بالتنبؤ لقيمة المتغير التابع وكذلك يكون المتغير المستقل ذو أهمية فى تفسير التباين بين القيم الفعلية ، وبناءً على ذلك فإن إرتفاع (مربع معامل الإرتباط) يشير إلى نسبة التباين فى المتغير التابع الذى يمكن التنبؤ به من خلال المتغير المستقل ويعتبر ذلك ذات دلالة معنويه ، بما يشير إلى قوة العلاقة والتأثير المتبادل بين البعد الأول (تركيز الانتباه الخارجى الواسع) والإنهاك النفسى وأبعاده للغواصين وبذلك يتحقق صحة التساؤل (الفرض) الخامس والذى يشير هذا التحقق إلى وجود علاقة تنبؤية مرتفعة ودالة إحصائياً بين أساليب تركيز الانتباه وأبعاده و الإنهاك النفسى و أبعاده للغواصين.

والإنهاك عبارة عن زملة من الأعراض البنية والعاطفية و العقلية المرتبطة بالطاقة الحيوية للفرد وأدائها فى الأعمال التى يقوم بها ، وهذه الزملة لها علاقة سلبية بمفهوم الذات والإتجاهات نحو العمل ، وفقدان الثقة بالنفس وفقدان الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين . (15 : 18)

ويحدث الإجهاد الإنفعالى نتيجة التفسير و الإدراك السلبى لأعراض التدريب الزائد (من حيث هبوط المستوى ، عدم قيمة الجهد نقص المكافأة و التقدير) ومن ثم ظهور أعراض الإجهاد النفسى متمثلاً فى إستجابات نفسية سلبية مثل (الإحباط زيادة الخوف من الفشل ، زيادة القلق ، ضعف الثقة فى النفس ، نقص تقدير الذات ، سهولة الغضب أو العدوان ، عدم الإهتمام الإتصال السلبى مع المدرب و الزملاء وعندما ستمر التدريب الزائد ، وتزداد درجة الإجهاد البدنى ، وأن يمتلك الرياضى التفكير السلبى وعدم القدرة على مقاومته ، إضافة إلى زيادة الإستجابات النفسية السابقة

يصبح الرياضى أكثر عرضه للإرهاك البدنى والذهنى و الإنفعالى ومن ثم الإحترق . (6 : 171)
وينظر إلى الإحترق Burnout ، كحالة متقدمة من الضغوط النفسية تتميز بالإرهاك أو الإستنزاف البدنى و
الإنفعالى نتيجة التعرض المستمر لضغوط مرتفعة الشدة ، أى أن الإحترق هو رد فعل نتيجة الضغط المزمّن الذى
يتعرض له الشخص وخاصة العاملين فى الوظائف المهنية المختلفة التى تتميز بأنها مهين ضاغط ، و الإرهاك الإنفعالى
ويشمل الإنفعالات الزائدة ، فقدان الإحساس بالشخصية ، أى ضعف التعامل مع الآخرين وفقدان الإهتمام بهم و
اللامبالاه ، الإنجازات الشخصية التى تتميز بالإنخفاض وعدم القدرة و التحكم فى المواقف التى يواجهها الفرد . (4 :
143)

و الإرهاك البدنى ، هو إستمرار إحساس اللاعب الرياضى بالإستنزاف و الإرهاق و التعب الشديدين و إستنزاف
الطاقة البدنية وعدم الشعور بالراحة الجسمية و الحاجة إلى فترات طويلة لا ستعادة الشفاء (أى للعودة للحالة الطبيعية)
بعد أداء الجهد البدنى مع الشعور بإنخفاض اللياقة البدنية أو الصفات البدنية وكذلك الإحساس بالتوتر العضلى الدائم و
القلق البدنى الذى يتمثل فى زيادة وحدة الإستنزاف الفسيولوجية ، و الإرهاك العقبلى ، هو إستمرار الشعور بتعب عقبلى
شديد وبطء العديد من العمليات العقلية العليا كالإدراك و التفكير و التذكر و التصور و الإنتباه وعدم القدرة على إتخاذ
القرار والميل إلى التفكير التشاؤمى ، بينما الإرهاك الدافعى ، يرتبط بالنقص الواضح فى الدافعية نحو الإنجاز أو التفوق
وضعف التنافسية لدى اللاعب الرياضى وفقد أو هبوط الثقة بالنفس وفقد الميل نحو الممارسة أو الإرتقاء بالمستوى و
الإفتقار إلى فاعلية الذات . (19 : 34 ، 35)

6/8- مناقشة النتائج الخاصة بتحليل التباين (ANOVA) ومعامل الإنحدار (التنبؤ) بين البعد الثانى (تركيز الإنتباه
الخارجى الضيق) والإرهاك النفسى و أبعاده للغواصين :

ويتضح من الجدول رقم (29) الخاص بتحليل التباين (ANOVA) لإختبار معنوية الإنحدار بين البعد الثانى
(تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) ومتغير الإرهاك النفسى و أبعاده ، وجود فروق دالة إحصائياً بين (البعد الثانى) و
متغير الإرهاك النفسى وأبعاده ، حيث إنحصرت قيمة (ف) المحسوبة بين أكبر قيمة دالة إحصائياً والمتمثلة فى " البعد
الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) والإرهاك النفسى " بقيمة بلغت (33,13) بمستوى دلالة (0,000) و هى قيمة
أقل من مستوى (0,05) وأقل قيمة غير دالة إحصائياً متمثلة فى " البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) والإدارة
" بقيمة بلغت (1,796) بمستوى دلالة (0,189) وهى قيمة أكبر من مستوى (0,05) ، مما يوضح تباين معنوية
الإنحدار ما بين الدلالة وعدم الدلالة الإحصائية ، بما يشير إلى تواضع العلاقة بين "البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى
الضيق) والإدارة " و "البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) والإصابة " ويرجع ذلك للتباين النسبى وعدم التقارب
فيما بين ما يقيسه كلاً من "البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) و بعض أبعاد الإرهاك النفسى ، بينما توجد
فروق دالة إحصائياً بما تشير إلى مدى ترابط وقوة العلاقة و مقدار التغير بين "البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى
الضيق) وكلاً من الإرهاك العقبلى و البدنى والإنفعالى و الإجتماعى ومظاهر الإرهاك والدافعية وأسباب الإرهاك النفسى و
المجموع الكلى (للإرهاك النفسى) " للغواصين .

ويتضح من الجدول رقم (30) ، في ضوء دلالات المعامل الثابت للإنحدار (النتبؤ) و معامل التعيين و معامل الإنحدار (مؤشر التنبؤ) وقيمة (ت) ، توجد فروق دالة إحصائياً بين البعد الثاني (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) ومتغير الإنهاك النفسى وأبعاده حيث إنحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين أكبر قيمة دالة إحصائياً والمتمثلة فى " البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) والإنهاك النفسى " بقيمة بلغت (5,756) بمستوى دلالة (0,000) وهى قيمة أقل من مستوى (0,05) وبلغت قيمة معامل الإنحدار (مؤشر التنبؤ) بينهما (1,074) مما يوضح مدى معنوية الإنحدار وأقل قيمة غير دالة إحصائياً متمثلة فى " البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) والإدارة " بقيمة بلغت (1,340) بمستوى دلالة (0,189) وهى قيمة أكبر من مستوى (0,05) وبلغت قيمة معامل الإنحدار (مؤشر التنبؤ) بينهما (0,044) ، مما يوضح عدم وجود دلالة معنوية للإنحدار ، بما يشير إلى تواضع العلاقة بين "البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) والإدارة" و"البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) والإصابة" ويرجع ذلك للتباين النسبى وعدم التقارب فيما بين ما يقيسه كلاً من "البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) و بعض أبعاد الإنهاك النفسى ، بينما توجد فروق دالة إحصائياً بما تشير إلى مدى ترابط وقوة العلاقة و مقدار التغير بين "البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) و الذى يتبعه بالضرورة التغير فى كلاً من الإنهاك العلقى و البدنى والإنفعالى و الإجتماعى ومظاهر الإنهاك والدافعية وأسباب الإنهاك والمجموع الكلى (للإنهاك النفسى) " لغواصى عينة الدراسة الأساسية ، ويشير إرتفاع معامل التعيين أوالتحديد (مربع معامل الإرتباط) إلى أن المتغير المستقل البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) يفسر (0,230) من التباين فى حجم (الإنهاك العلقى) ، و يفسر (0,281) من التباين فى حجم (الإنهاك البدنى) ، و يفسر (0,262) من التباين فى حجم (الإنهاك الإنفعالى) و يفسر (0,427) من التباين فى حجم (الإنهاك الإجتماعى) و يفسر (0,470) من التباين من حجم مظاهر الإنهاك و يفسر (0,266) من التباين فى حجم (الدافعية) و يفسر (0,297) من التباين فى حجم (أسباب الإنهاك) و يفسر (0,479) من التباين فى حجم المجموع الكلى (للإنهاك النفسى) ويعتبر ذلك ذات دلالة معنويه ، بما يشير ذلك إلى قوة العلاقة والتأثير المتبادل بين "البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) للغواصبين وبعض أبعاد الإنهاك النفسى لغواصى عينة الدراسة الأساسية.

ويتضح من الجدول رقم (31) ، في ضوء معادلات التنبؤ المستخلصة بين البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده ، إستخلاص عدد (8) معادلات تنبؤية دالة إحصائياً ، حيث أنحصرت المعادلات ما بين أكبر قيمة والمتمثلة فى المعادلة الثامنة { البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) = 42,184 + (1,074) الإنهاك النفسى } أى وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (0,01) بين البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) كمتغير مستقل فى تفسير التباين الكلى للإنهاك (كمتغير تابع) حيث أنه يفسر (0,479) من درجة (الإنهاك) أى أن كل زيادة فى البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) بمقدار درجة يتبعه زيادة فى (الإنهاك النفسى) بمقدار (1,074) ، وأقل قيمة متمثلة فى المعادلة الرابعة { البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) = 2,412 + (0,197) الإنهاك الإجتماعى } أى وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (0,01) بين البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) كمتغير مستقل فى تفسير التباين الكلى للإنهاك الإجتماعى (كمتغير تابع) حيث أنه يفسر

(0,427) من درجة (الإرهاك الإجتماعى) أى أن كل زيادة فى البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) بمقدار درجة يتبعه زيادة فى (الإرهاك الإجتماعى) بمقدار (0,197) ، حيث يشير إرتفاع معامل التعيين أو التحديد (مربع معامل الإرتباط) إلى نسبة التباين فى المتغير التابع الذى يمكن التنبؤ به من خلال المتغير المستقل ويعتبر ذلك ذات دلالة معنوية بما يشير إلى قوة العلاقة والتأثير المتبادل بين البعد الثانى (تركيز الإنتباه الخارجى الضيق) للغواصين و بعض أبعاد الإرهاك النفسى ، وبذلك يتحقق صحة التساؤل (الفرض) الخامس و الذى يشير هذا التحقق إلى وجود علاقة تنبؤية مرتفعة ودالة إحصائياً بين أساليب تركيز الإنتباه وأبعاده و الإرهاك النفسى وأبعاده للغواصين .

7/8- مناقشة النتائج الخاصة بتحليل التباين (ANOVA) ومعامل الإنحدار (التنبؤ) بين البعد الثالث (تركيز الإنتباه الداخلى الضيق) والإرهاك النفسى و أبعاده للغواصين :

ويتضح من الجدول رقم (32) الخاص بتحليل التباين (ANOVA) لإختبار معنوية الإنحدار بين البعد الثالث (تركيز الإنتباه الداخلى الضيق) ومتغير الإرهاك النفسى و أبعاده ، وجود فروق دالة إحصائياً بين (البعد الثالث) و متغير الإرهاك النفسى وأبعاده ، حيث إنحصرت قيمة (ف) المحسوبة بين أكبر قيمة دالة إحصائياً والمتمثلة فى " البعد الثالث (تركيز الإنتباه الداخلى الضيق) ومظاهر الإرهاك النفسى " بقيمة بلغت (12,54) بمستوى دلالة (0,001) و هى قيمة أقل من مستوى (0,05) وأقل قيمة غير دالة إحصائياً متمثلة فى " البعد الثالث (تركيز الإنتباه الداخلى الضيق) والإدارة " بقيمة بلغت (0,454) بمستوى دلالة (0,505) وهى قيمة أكبر من مستوى (0,05) ، مما يوضح تباين معنوية الإنحدار ما بين الدلالة وعدم الدلالة الإحصائية ، بما يشير إلى تواضع العلاقة و تواضع مقدار التغير بين " البعد الثالث (تركيز الإنتباه الداخلى الضيق) وبعض الأبعاد "الإدارة والإصابة و الدافعية وأسباب الإرهاك " ويرجع ذلك للتباين النسبى وعدم التقارب فيما بين ما يقيسه كلاً من "البعد الثالث (تركيز الإنتباه الداخلى الضيق) وبعض أبعاد الإرهاك النفسى ، بينما توجد فروق دالة إحصائياً بما تشير إلى مدى ترابط وقوة العلاقة و مقدار التغير بين "البعد الثالث (تركيز الإنتباه الداخلى الضيق) وبعض الأبعاد " الإرهاك العقلى و البدنى والإنفعالى و الإجتماعى ومظاهر الإرهاك والمجموع الكلى (للإرهاك النفسى) " لغواصى عينة الدراسة الأساسية .

ويتضح من الجدول رقم (33) ، فى ضوء دلالات المعامل الثابت للإنحدار (التنبؤ) و معامل التعيين و معامل الإنحدار (مؤشر التنبؤ) وقيمة (ت) ، توجد فروق دالة إحصائياً بين البعد الثالث (تركيز الإنتباه الداخلى الضيق) ومتغير الإرهاك النفسى وأبعاده ، حيث إنحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين أكبر قيمة دالة إحصائياً والمتمثلة فى " البعد الثالث (تركيز الإنتباه الداخلى الضيق) ومظاهر الإرهاك النفسى " بقيمة بلغت (3,542) بمستوى دلالة (0,001) وهى قيمة أقل من مستوى (0,05) وبلغت قيمة معامل الإنحدار (مؤشر التنبؤ) بينهما (0,444) مما يوضح مدى معنوية الإنحدار وأقل قيمة غير دالة إحصائياً متمثلة فى "البعد الثالث (تركيز الإنتباه الداخلى الضيق) و الإدارة " بقيمة بلغت (0,647) بمستوى دلالة (0,505) وهى قيمة أكبر من مستوى (0,05) وبلغت قيمة معامل الإنحدار (مؤشر التنبؤ) بينهما (0,020) ، مما يوضح عدم وجود دلالة معنوية للإنحدار ، بما يشير إلى تواضع العلاقة بين " البعد الثالث (تركيز الإنتباه الداخلى الضيق) وبعض أبعاد الإرهاك " الدافعية و الإصابة و الإدارة وأسباب الإرهاك النفسى " ويرجع ذلك

للتباين النسبي وعدم التقارب فيما بين ما يقيسه كلاً من " البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلى الضيق) وبعض أبعاد الإنهاك النفسى ، بينما توجد فروق دالة إحصائياً بما تشير إلى مدى ترابط وقوة العلاقة و مقدار التغير بين "البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلى الضيق) وبعض أبعاد الإنهاك النفسى " الإنهاك العقلى و البدنى والإنفعالى و الإجتماعى ومظاهر الإنهاك و المجموع الكلى (للإنهاك النفسى) " لغواصى عينة الدراسة الأساسية.

وينضح من الجدول رقم (34) ، فى ضوء معادلات التنبؤ المستخلصة بين البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلى الضيق) ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده ، إستخلاص عدد (6) معادلات تنبؤية دالة إحصائياً ، حيث أنحصرت المعادلات ما بين أكبر قيمة والمتمثلة فى المعادلة السادسة {البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلى الضيق) = 54,911 + (0,611) الإنهاك النفسى } أى وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (0,01) بين البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلى الضيق) كمتغير مستقل فى تفسير التباين الكلى (للإنهاك النفسى) (كمتغير تابع) حيث أنه يفسر (0,202) من درجة (الإنهاك النفسى) أى أن كل زيادة فى البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلى الضيق) بمقدار درجة يتبعه زيادة فى (الإنهاك) بمقدار (0,611) ، وأقل قيمة متمثلة فى المعادلة الثانية { البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلى الضيق) = 4,166 + (0,104) الإنهاك البدنى } أى وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (0,01) بين البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلى الضيق) كمتغير مستقل فى تفسير التباين الكلى للإنهاك البدنى (كمتغير تابع) حيث أنه يفسر (0,174) من درجة (الإنهاك البدنى) أى أن كل زيادة فى البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلى الضيق) بمقدار درجة يتبعه زيادة فى (الإنهاك البدنى) بمقدار (0,104) ، حيث يشير إرتفاع معامل التعيين أو التحديد (مربع معامل الإرتباط) إلى نسبة التباين فى المتغير التابع الذى يمكن التنبؤ به من خلال المتغير المستقل ويعتبر ذلك ذات دلالة معنويه ، بما يشير إلى قوة العلاقة والتأثير المتبادل بين البعد الثالث (تركيز الانتباه الداخلى الضيق) و بعض أبعاد الإنهاك النفسى لغواصى عينة الدراسة الأساسية ، وبذلك يتحقق صحة التساؤل (الفرض) الخامس الذى يشير هذا التحقق إلى وجود علاقة تنبؤية مرتفعة ودالة إحصائياً بين أساليب تركيز الانتباه وأبعاده و الإنهاك النفسى و أبعاده للغواصين.

8/8- مناقشة النتائج الخاصة بتحليل التباين (ANOVA) ومعامل الانحدار (التنبؤ) بين بعد (أساليب تركيز الانتباه) والإنهاك النفسى و أبعاده للغواصين :

وينضح من الجدول رقم (35) الخاص بتحليل التباين (ANOVA) لإختبار معنوية الانحدار بين بعد " أساليب تركيز الانتباه ومتغير الإنهاك النفسى و أبعاده " ، وجود فروق دالة إحصائياً بين " أساليب تركيز الانتباه و متغير الإنهاك النفسى وأبعاده " حيث إنحصرت قيمة (ف) المحسوبة بين أكبر قيمة دالة إحصائياً والمتمثلة فى " أساليب تركيز الانتباه و الإنهاك الإجتماعى " بقيمة بلغت (31,04) بمستوى دلالة (0,000) و هى قيمة أقل من مستوى (0,05) وأقل قيمة غير دالة إحصائياً متمثلة فى "أساليب تركيز الانتباه والإدارة " بقيمة بلغت (0,172) بمستوى دلالة (0,681) وهى قيمة أكبر من مستوى (0,05) ، مما يوضح تباين معنوية الانحدار ما بين الدلالة وعدم الدلالة الإحصائية ، بما يشير إلى تواضع العلاقة و تواضع مقدار التغير بين "أساليب تركيز الانتباه والإدارة " ويرجع ذلك للتباين النسبي وعدم التقارب فيما بين ما يقيسه كلاً من " أساليب تركيز الانتباه وبعض أبعاد الإنهاك النفسى ، بينما توجد فروق دالة إحصائياً بما

تشير إلى مدى ترابط وقوة العلاقة و مقدار التغير بين " أساليب تركيز الانتباه و بعض أبعاد الإنهاك النفسى " الإنهاك العقلى و البدنى والإنفعالى و الإجتماعى ومظاهر الإنهاك و الدافعية والإصابة و أسباب الإنهاك النفسى والمجموع الكلى (للإنهاك النفسى) " لغواصى عينة الدراسة الأساسية.

ويتضح من الجدول رقم (36) ، فى ضوء دلالات المعامل الثابت للإنحدار (التنبؤ) و معامى التعيين و معامى الإنحدار (مؤشر التنبؤ) وقيمة (ت) ، توجد فروق دالة إحصائياً بين أساليب تركيز الانتباه و متغير الإنهاك النفسى و أبعاده ، حيث إنحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين أكبر قيمة دالة إحصائياً والمتمثلة فى " أساليب تركيز الانتباه و الإنهاك الإجتماعى " بقيمة بلغت (5,571) بمستوى دلالة (0,000) وهى قيمة أقل من مستوى (0,05) وبلغت قيمة معامى الإنحدار (مؤشر التنبؤ) بينهما (0,091) مما يوضح مدى معنوية الإنحدار وأقل قيمة غير دالة إحصائياً متمثلة فى " أساليب تركيز الانتباه و الإدارة " بقيمة بلغت (0,415) بمستوى دلالة (0,681) وهى قيمة أكبر من مستوى (0,05) وبلغت قيمة معامى الإنحدار (مؤشر التنبؤ) بينهما (0,006) ، مما يوضح عدم وجود دلالة معنوية للإنحدار ، بما يشير إلى تواضع العلاقة بين " أساليب تركيز الانتباه والإدارة " ويرجع ذلك للتباين النسبى وعدم التقارب فيما بين ما يقيسه كلاً من " أساليب تركيز الانتباه و الإدارة " ، بينما توجد فروق دالة إحصائياً بما تشير إلى مدى ترابط وقوة العلاقة و مقدار التغير بين " أساليب تركيز الانتباه و بعض أبعاد الإنهاك النفسى " الإنهاك العقلى و البدنى والإنفعالى والإجتماعى ومظاهر الإنهاك النفسى و الدافعية و الإصابة و أسباب الإنهاك والمجموع الكلى (للإنهاك النفسى) " لغواصى عينة الدراسة الأساسية.

ويتضح من الجدول رقم (37) ، فى ضوء معادلات التنبؤ المستخلصة بين (أساليب تركيز الانتباه) و متغير الإنهاك النفسى وأبعاده إنسخلاص عدد (9) معادلات تنبؤية دالة إحصائياً ، حيث أنحصرت المعادلات ما بين أكبر قيمة والمتمثلة فى المعادلة التاسعة {أساليب تركيز الانتباه = 30,068 + (0,419) الإنهاك النفسى} أى وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (0,01) بين (أساليب تركيز الانتباه) كمتغير مستقل فى تفسير التباين الكلى (للإنهاك النفسى) (كمتغير تابع) حيث أنه يفسر (0,376) من درجة (الإنهاك النفسى) أى أن كل زيادة فى (أساليب تركيز الانتباه) بمقدار درجة يتبعه زيادة فى (الإنهاك النفسى) بمقدار (0,419) ، وأقل قيمة متمثلة فى المعادلة الثالثة {أساليب تركيز الانتباه = 1,161 + (0,083) الإنهاك الإنفعالى} أى وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (0,01) بين البعد (أساليب تركيز الانتباه) كمتغير مستقل فى تفسير التباين الكلى للإنهاك الإنفعالى (كمتغير تابع) حيث أنه يفسر (0,241) من درجة (الإنهاك الإنفعالى) أى أن كل زيادة فى (أساليب تركيز الانتباه) بمقدار درجة يتبعه زيادة فى (الإنهاك الإنفعالى) بمقدار (0,083) ، حيث يشير إرتفاع معامى التعيين أو التحديد (مربع معامى الإرتباط) إلى نسبة التباين فى المتغير التابع الذى يمكن التنبؤ به من خلال المتغير المستقل ويعتبر ذلك ذات دلالة معنوية ، بما يشير إلى قوة العلاقة والتأثير المتبادل بين (أساليب تركيز الانتباه) و بعض أبعاد الإنهاك النفسى ، وبذلك يتحقق صحة التساؤل (الفرض) الخامس و الذى يشير هذا التحقق إلى وجود علاقة تنبؤية مرتفعة ودالة إحصائياً بين أساليب تركيز الانتباه وأبعاده و الإنهاك النفسى و أبعاده للغواصىين.

وتعتبر المكونات العقلية واحدة من أهم مكونات الشخصية لدى الفرد حيث ترتبط بالعمليات العقلية العليا لديه كالتفكير و الذكاء و الإنتباه و تحليل ونقد كافة الموضوعات ، ومما لا شك فيه ان تلك المكونات العقلية إنما تعد أحد الفواصل الهامة للتفريق بين الأشخاص وتوجيه سلوكهم . (20 : 27)

وتتصف المنافسة الرياضية كوقف ضاغط بعدة متغيرات نفسية يمثل الإنتباه جزءاً هاماً وحيوياً منها ، وتشكل قدرة اللاعب على التعامل مع المثيرات المناسبة مهارة نفسية من خلال تحويل الإنتباه بطريقة إرادية للتحكم في إتجاه الإنتباه (داخلي - خارجي) وسعة الإنتباه (ضيق - واسع) وكذلك تبدو مهارة اللاعب في إختيار توقيت ملائم لتحويل الإنتباه علاوة على تعلمة كيفية تحويل الإنتباه الصحيح وتلافى أخطاء تحويل الإنتباه (شديد البطء أو فائق السرعة) ، وتسمى قدرة اللاعب على الإنتباه للمثيرات المناسبة أثناء المنافسة بؤرة الإنتباه ويتضمن المفهوم قدرة اللاعب على التحكم في تضيق وتوسيع مجال الإنتباه وفق متغيرات المنافسة (21 : 234)

13/8- مناقشة النتائج الخاصة بنسب المساهمة لعلاقة الأثر بين أساليب تركيز الإنتباه و أبعاده والإنهك النفسى وأبعاده للغواصين :

ويتضح من الجدول رقم (38) ، نتائج تحليل التباين (ANOVA) ودلالات المعامل الثابت للإنحدار (التنبؤ) ومعامل التعيين (مربع الارتباط) ومعامل الإنحدار وقيمة (ت) بين مقياس أساليب تركيز الإنتباه وأبعاده والإنهك النفسى وأبعاده ، مدى ترابط ووضوح علاقة الأثر بين أساليب تركيز الإنتباه ومتغير الإنهك النفسى و أبعاده ، حيث إنحصرت نسب المساهمات غير دالة إحصائياً متمثلة في البعد الأول (تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) ومتغير الإنهك النفسى و أبعاده بنسبة (90%) وأقل نسب المساهمات غير دالة إحصائياً متمثلة في أساليب تركيز الإنتباه وأبعاده بنسبة (90%) وأقل نسب المساهمات الدالة إحصائياً و أبعاده بنسبة (10%) ، محققة بذلك نسب مساهمة إجمالية (40%) ، بينما إنحصرت نسب المساهمات الدالة إحصائياً متمثلة في أساليب تركيز الإنتباه ومتغير الإنهك النفسى وأبعاده بنسبة (90%) وأقل نسب المساهمات الدالة إحصائياً متمثلة في البعد الأول (تركيز الإنتباه الخارجى الواسع) ومتغير الإنهك النفسى و أبعاده بنسبة (10%) ، محققة بذلك نسب مساهمة إجمالية (60%) ، مما يدل على وجود علاقة الأثر بين أساليب تركيز الإنتباه والإنهك النفسى و أبعاده للغواصين ، وبذلك يتحقق صحة التساؤل (الفرض) السادس والذي يشير هذا التحقق إلى وجود علاقة الأثر بين أساليب تركيز الإنتباه وأبعاده والإنهك النفسى و أبعاده للغواصين .

و هذا يتفق مع دراسات كلاً من (خير الدين بن رابع وآخرون) (2016م) (10) و التى تشير إلى وجود إرتباط معنوي عكسي بين متغيرات القلق المعرفي والجسمي وتركيز الإنتباه قبل المنافسة بساعة ، ووجود إرتباط معنوي عكسي بين متغيرات القلق المعرفي والجسمي والأداء المهارى الخططي قبل المنافسة بساعة بالإضافة إلى وجود إرتباط معنوي طردي بين تركيز والأداء المهارى الخططي الهجومى قبل المنافسة بساعة ، و (إيمان نجم الدين عباس وآخرون) (2009م) (8) و التى تشير إلى وجود علاقة إرتباط معنوية بين حالة القلق المعرفى و النفسى فى الفترات الزمنية المقترحة وبين تركيز الإنتباه ، (أحمد المغاورى مروان) (2009م) (3) و التى تشير إلى وجود علاقة إرتباط سلبية دالة إحصائياً بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس أعراض الإحترق النفسى لحكام الكرة الطائرة بدرجاتهم الأربعة ودرجة مقياس

مهارات تركيز الانتباه للحكام و (إبراهيم خلاف أبوزيد و جلال كمال سالم) (1997م) (1) والتي تشير إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين حالة القلق المعرفي وتركيز الانتباه.

ويتفق أيضاً مع دراسات كلاً من (Nikita D Shah) (2018م) (28) والتي تشير إلى أن الزيادة في عمق الغوص تؤدي إلى ضعف في الانتباه والتركيز والذاكرة العاملة والذاكرة اللفظية و (Seyedeh) (2016م) (30) والتي تشير إلى انخفاض كبير في متوسط سرعة الاستجابة وكفاءة الانتباه بعد الغوص و زيادة التعب العقلي بعد الغوص ، و (Taylor CI وآخرون) (2006م) (27) ، والتي تشير إلى انخفاض ملحوظ في الذاكرة اللفظية والذكاء وكفاءة الانتباه لمجموعة الغواصين وتبين أيضاً أن الغوص باستخدام الغاز المخلوط و الغوص باستخدام غاز الأكسجين السطحي يؤثر سلباً على فعالية الذاكرة (Slosman Do وآخرون) (2004م) (32) ، التي تشير إلى وجود تأثيرات سلبية لعدد و عمق الغوص على الأداء المعرفي (السرعة و المرونة و بقاء في مهام الانتباه) وتأثيرات سلبية لبيئات الغوص المتنوعة على الأداء المعرفي (المرونة و الانتباه) و قد يكون للغوص تأثيرات سلبية معرفية طويلة المدى عند إجرائها في الظروف القاسية ، وهي الماء البارد ، مع أكثر من 100 غطسة سنوياً الغوص تحت (40 متراً) و (Silva Julie Michelle) (1998) (31) و التي تشير إلى انخفاض مستوى الذاكرة والانتباه والتركيز لمجموعة الغوص.

والتركيز حالة من حالات الاستعداد الرياضي ، فيجب أن يكون الرياضي قادراً على طرد كل ما يشتت الانتباه و أن يركز على أساسيات الأداء المطلوب منه ، وهذه هي اللحظات الحرجة في الأداء التي يلزم عندها أن يكون الرياضي قادراً تماماً على أن يركز على المفاتيح الضرورية للتنفيذ الناجح للمهارة . (24 : 139)

وافتقاد الرياضي إلى التركيز وخاصة أثناء المنافسة يؤدي إلى أخطاء وضعف مستوى الأداء وربما الهزيمة في المنافسة ، وهناك مشكلات عديدة تواجه الرياضيين وتؤثر في تركيز الانتباه ، من ذلك الإشغال بالأحداث الماضية وخاصة إذا كانت خبرات سيئة كذلك الإشغال بالأحداث المستقبلية من حيث النتائج المتوقعة وخاصة إذا كانت سلبية ، إضافة إلى ذلك الإشغال بالكثير من المثيرات (الرموز) التي تعتبر مصادر لتشتت الانتباه . (4 : 669)

وتأخذ عوامل تشتت الانتباه شكلان ، الشكل الأول ، يتم صرف إنتباه الرياضي عن مهمته بسبب عوامل خارجية لا يستطيع الرياضي أن يمنعها ولكنه لا تشكل جزءاً مكماً لتنفيذ مهاراته ، الشكل الثاني ، كثيراً ما يفقد الرياضيون تركيزهم لعوامل تشتت داخلية أي عندما يفكر الرياضي في شيء ما غير مرتبط بالمهمة المطلوب تنفيذها (24 : 139 ، 140)

ولذلك يظهر التدفق - الإنسياب فقط عندما يركز الانتباه كلية على العوامل المناسبة لإنجاز المهارة ، وتؤدي الأفكار السلبية وأشكال أخرى من النسيان (تشتت الفكر) بالإنجاز كلما تعلمت ذلك ، وعندما يثبت الانتباه على الحركة ، وتكون الطاقة العقلية الإيجابية عالية يقرر الأفراد في بعض الأوقات ممارسة تغيير حالات الإدراك (الوعي) ، ويبدد الوقت وكأنه يمر بطيئاً أو ما يزال ثابتاً ، وتظهر الحركات في سير بطيء ، ويتملك الفرد شعور كأنه يستطيع فعل أي شيء ، وعندما يكون هذا الانتباه أو التركيز القوي إرادياً يكون مصدراً للإستمتاع وهذه التجربة أو الممارسة تتدفق وتظهر في طريقتين : 1- (الطريقة الأولى) ، أكثر الطرق تكراراً عندما تتطلب المهمة إنتباه الفرد ، مثل الأنشطة العالية الخطورة

عندما يدرك العقل أن الفشل في التركيز من الممكن أن يؤدي إلى خطأ قاتل ، 2- (الطريقة الثانية) ، وتكون عندما يتحكم الفرد في عمليات الانتباه جيداً ، وبذلك يستطيع توجيه نشاطه العقلي كلياً إلى المهمة . (23: 173 ، 174) **9- الاستنتاجات و التوصيات :**

1/9- الاستنتاجات :

في ضوء أهداف ونتائج البحث الإحصائية توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- 1/1/9 إستنباط أداء عقلية (مقياس أساليب تركيز الانتباه) للغواصين ذات ثلاث أبعاد (أسلوب تركيز الانتباه الخارجي الواسع) و (أسلوب تركيز الانتباه الخارجي الضيق) و (أسلوب تركيز الانتباه الداخلي الضيق) يمثلوا البعد العام يتضمن عدد (32) عبارة.
- 2/1/9 تم التوصل إلى مقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين لقياس مدى كفاءة الانتباه كإجراء وقائي قبل وبعد الأداء تحت الماء .
- 3/1/9 بناء مقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين ذات معاملي صدق وثبات مرتفع ودال إحصائياً.
- 4/1/9 التوصل لبناء عاملي لمقياس أساليب تركيز الانتباه للغواصين ذات ثلاث أبعاد يمثلوا البعد العام.
- 5/1/9 وجود علاقة ارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً بين أساليب تركيز الانتباه وأبعاده والإنهاك النفسي وأبعاده للغواصين ، حيث تم إستخلاص عدد (30) معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) ، (0,05) ، بنسبة مساهمة (65,217%) من الحجم الكلي لمعاملات الارتباط ، في مقابل عدد(16) معامل ارتباط غير دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بنسبة مساهمة (34,782%) من الحجم الكلي لمعاملات الارتباط.
- 6/1/9 وجود علاقة تنبؤية مرتفعة ودالة إحصائياً بين أساليب تركيز الانتباه وأبعاده والإنهاك النفسي وأبعاده للغواصين حيث تم إستخلاص عدد (24) معادلة تنبؤية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) ، (0,05) بنسبة مساهمة (60%) ، في مقابل (16) معادلة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بنسبة مساهمة (40%).
- 7/1/9 أمكن التوصل إلى علاقة الأثر بين أساليب تركيز الانتباه ومتغير الإنهاك النفسي وأبعاده محققة بذلك نسب مساهمة دالة إحصائياً إجمالية قدرها (60%) في مقابل نسب مساهمه غير دالة إحصائياً قدرها (40%).

2/9- التوصيات :

في ضوء أهداف ونتائج البحث الإحصائية يوصى الباحث بالآتي:

- 1/2/9 ضرورة الاهتمام بتطبيق مقياس أساليب تركيز الانتباه بشكل دوري على الغواصين قبل وأثناء وبعد ممارسة رياضة الغوص.
- 2/2/9 التعرف على أساليب تركيز الانتباه للغواصين وتحديد درجة كل غواص على المقياس وفقاً لكل بعد من أبعاده للتعرف على مستويات القدرة على تركيز الانتباه لتحديد إلى أي مدى تحتاج هذه السمة إلى تدعيم ومعالجة.
- 3/2/9 ضرورة الإهتمام ببناء المقاييس التي تقيس العمليات العقلية العليا للغواصين كـ (التصور والإدراك وإتخاذ القرار).
- 4/2/9 ضرورة الإهتمام بالجوانب العقلية النفسية للغواصين.
- 5/2/9 ضرورة الإهتمام بتطبيق مقياس أساليب تركيز الانتباه بما يتيح إنتقاء أفضل العناصر من الغواصين وفقاً لكفاءة تركيز الانتباه وتحقيقاً للأمان المستقبلي في رياضة الغوص.

قائمة المراجع

1/10- المراجع باللغة العربية :

- 1- إبراهيم خالف أبوزيد و جلال قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بتركيز الإنتباه و الأداء المهارى فى كرة اليد،
المجلة العلمية للتربية البدنية و علوم الرياضة ،كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة حلوان العدد (31) ، عدد الصفحات 3-23 ، ديسمبر (1997م).
- 2- إبراهيم على إبراهيم يوسف :
بناء مقياس الذكاءات المتعددة للاعبى المستويات الرياضية العالية ، الطبعة
الأولى ،مؤسسة عالم الرياضة للنشر ، الإسكندرية (2017م).
- 3- أحمد المغاورى مروان:
دراسة مقارنة فى الإحترق النفسى وتركيز الإنتباه لدى حكام الكرة الطائرة وفقاً
لدرجاتهم بجمهورية مصر العربية ، المجلة العلمية للتربية البدنية و علوم
الرياضة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد (2) ، المجلد
(34) ، عدد الصفحات 117-151 ، أكتوبر (2009م).
- 4- إسامة كامل راتب :
النشاط البدنى و الإسترخاء " مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة"
سلسلة المراجع فى التربية وعلم النفس " الكتاب الحادى والثلاثون" الطبعة
الأولى دار الفكر العربى للنشر ، القاهرة (2004م).
- 5- إسامة كامل راتب :
علم نفس الرياضه " المفاهيم - التطبيقات " ، دار الفكر العربى للنشر ، القاهرة
(2007م).
- 6- إسامة كامل راتب :
قلق المنافسة " ضغوط التدريب - إحترق الرياضى" ، الطبعة الأولى ، دار
الفكر العربى للنشر ، القاهرة (1997م).
- 7- أسعد رزوق ، عبد الله عبد الدايم :
موسوعة علم النفس ، الطبعة الثالثة ، المؤسسة العربية للنشر (1987م).
- 8- إيمان نجم الدين عباس وآخرون:
قلق المنافسة الرياضية و علاقتها بتركيز الإنتباه و الأداء المهارى فى كرة
القدم ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ،
كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، العدد (57) عدد الصفحات
89-124 يناير (2009م).
- 9- بثينة محمد فاضل :
موسوعة القياس النفسى فى التربية البدنية و الرياضة ، إنتاج علمى قسم العلوم
التربوية و النفسية و الإجتماعية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة
الإسكندرية ، الطبعة الأولى ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ، الإسكندرية
(2018م).

- 10- خير الدين بن رباح وآخرون: أثر حالة قلق المنافسة الرياضية على تركيز الانتباه وانعكاسها على الأداء المهارى الخططى الهجومي لدى أواسط كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية البدنية و علوم الرياضة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد (77) ، عدد الصفحات 130-141 ، مايو (2016م).
- 11- عبد الله عبد الحى موسى: المدخل إلى علم النفس ، الطبعة الرابعة ، مكتبة الخانجي بالقاهرة (1994م).
- 12- على عمر بن الخطاب على حسن: تأثير برنامج تدريبي لمهارة إدارة الضغوط النفسية على بعض الجوانب العقلية والمتغيرات الفسيولوجية للاعبى الغوص ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية (بنين وبنات) ، جامعة بورسعيد (2012م).
- 13- عواطف محمد محمد حسانين : سيكولوجية التعلم " نظريات - عمليات معرفية - قدرات عقلية " ، الطبعة الأولى ، المكتبة الأكاديمية للنشر ، القاهرة (2012م) .
- 14- فاخر عاقل : علم النفس " دراسة التكيف البشرى" ، الطبعة العاشرة ، دار العلم للملايين للنشر ، بيروت (1987م).
- 15- فاروق السيد عثمان : القلق وإدارة الضغوط النفسية " سلسلة المراجع فى التربية و علم النفس (الكتاب السادس عشر) ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى للنشر ، القاهرة (2001م).
- 16- محمد العربى شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربى ، القاهرة (1996م).
- 17- محمد العربى شمعون : علم النفس الرياضي و القياس النفسى، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة (1999م).
- 18- محمد حسن علاوى : علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، دار الفكر العربى للنشر ، القاهرة (2002م).
- 19- محمد حسن علاوى : سيكولوجية الإحترق للاعب و المدرب الرياضى ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر (1998م)
- 20- محمد عبد العزيز سلامة: مفاهيم فى سيكولوجية التنافس الرياضى ، الطبعة الأولى ، دار الجامعيين للطباعة (2001م).

- 21- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة (النظرية والتطبيق والتجريب) ، دار الفكر العربي ، القاهرة (1995م).
- 22- مصطفى حسين باهي وآخرون : التحليل العاملي (النظرية - التطبيق) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة (2002م).
- 23- مصطفى حسين باهي وآخرون : المرجع في علم النفس الفسيولوجي (نظريات ، تحليلات ، تطبيقات) ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة (2002م)
- 24- مصطفى حسين باهي و سمير المدخل إلى الإتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار العالمية للنشر ، القاهرة (2004م).
- 25- مصطفى حسين باهي و سمير سيكولوجية الأداء الرياضي " نظريات ، تحليلات ، تطبيقات " ، معالجة علمية جديدة موجزة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة (2006م).
- 26- مصطفى حسين باهي : مقياس الإنهاك النفسى للرياضيين ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.

2/10- المراجع باللغة الأجنبية :

- 27- Claire L Tε Objective neuropsychological test performance of professional divers reporting a subjective complaint of "forgetfulness or loss of concentration" , Scand J viron Health, Vol. 32 , No (4) , pp 310-317
- 28- Nikita D Shah, et al: A study of neurocognitive and executive function of divers , Journal of Marine Medical Society, Naval medicine – original article ,(20): pp 44-49 (2018).
- 29- Richard H.Cox : Sport Psychology " Concepts and Applications" , Seventh Edition , Published By McGraw.Hill International Edition (2012).

- 30- Seyedeh Faezeh Po- urhashemi,et al: The Effect of 20 Minutes Scuba Diving on Cognitive, depth Function of Professional Scuba Divers Asian Journal Sport medicine, Vol.7 , No 3 , pp 1-5 , (2016).
- 31- Silva Julie Michelle: Attention , Concentration , And memory in SCUBA Divers, A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for The degree doctor of psychology California School of Professional Psychology, Fresno Campus, pp. 1-94, (1998).
- 32- Slosman Do ,et al: Negative neurofunctional effects of frequency, depth and environment in recreational scuba diving: the Geneva "memory dive" study, Journal Sport medicine , Vol.38 , No 2 , pp 108-114 , (2004)