



**Mindfulness and its Relationship to Emotional Intelligence of
Lifeguards in Jordan**

Raghad Allaham¹ & Mohammad Al-Dababseh^{2,*}

Received: 9th Aug. 2023, Accepted: 24th Dec. 2023, Published: 1st Aug. 2024

<https://doi.org/10.35552/0247.38.8.2240>

ABSTRACT

This study was designed to identify the relationship between Mindfulness and Emotional Intelligence of lifeguards in the Hashemite Kingdom of Jordan Depending on changes in sex, years of experience and the level of the rescue license. Thus, the researchers used the descriptive approach. The study sample consisted of (312) licensed lifeguards working in the swimming pools with (165) men and) 147 (women, and they were randomly selected. The study tool was a questionnaire that was constructed to suit the nature of the current study. The most prominent results showed that there is a relationship between mindfulness and emotional intelligence of lifeguards. Also, the results showed that there are no statistically significant differences among the averages of the relationship between mindfulness and emotional intelligence of lifeguards, depending on sex, experience and the level of the rescue license. Hence, the researchers recommended directing those responsible for preparing and qualifying lifeguards to the importance of the relationship between mindfulness and emotional intelligence, in order to develop plans for preparing lifeguards to ensure a focus on mind fulness and how to invest it in raising the level of emotional intelligence of lifeguards at all levels.

Keywords: Mindfulness, Emotional Intelligence, Lifeguard.

1 The Ministry of Education, Jordan.

2 Department of Physical Education, School of Sports Sciences, University of Jordan, Jordan.

*Corresponding author: dababseh07@yahoo.com

اليقظة الذهنية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى منقذي السباحة في الأردن

رغد اللحام¹، ومحمد الدبابسة^{2*}

تاريخ التسليم: (2023/8/9)، تاريخ القبول: (2023/12/24)، تاريخ النشر: (2024/8/1)

ملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي لدى منقذي السباحة في الأردن، وفهم كيفية تأثير المتغيرات مثل الجنس وسنوات الخبرة ومستوى رخصة الإنقاذ على هذه العلاقة، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي لمناسبه لمثل هذا النوع من الدراسات، وشملت عينة البحث 312 من المنقذين المرخصين العاملين في برك السباحة من الذكور والإناث، وتم اختيارهم بشكل عشوائي، وقام الباحثان بتطوير مقياسين لقياس اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي، وتضمن 32 فقرة. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي لدى منقذي السباحة في الأردن، وأن هذه العلاقة لم تتأثر بالجنس أو مستوى رخصة الإنقاذ، في حين أن سنوات الخبرة يمكن أن يؤثر على هذه العلاقة، بحيث تكون دالة احصائياً لأولئك الذين لديهم خبرة أقل من سنة ومن 2 إلى 5 سنوات. بناءً على هذه النتائج، أوصى الباحثان بأن يأخذ المسؤولون عن تدريب وتأهيل منقذي السباحة في الاعتبار العلاقة الموجودة بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي، بحيث يمكن تحسين تدريب المنقذين من خلال توجيههم للتركيز على تعزيز اليقظة الذهنية واستخدامها بشكل فعال في تطوير مهارات الذكاء الانفعالي لديهم على جميع المستويات.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، الذكاء الانفعالي، منقذي السباحة.

المقدمة

إن الوصول لمستويات الرياضية العالية بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة بعد موضوعاً بعد موضوعاً مهماً يستحوذ اهتمام العاملين في هذا المجال (أبو الطيب وآخرون، 2021)، حيث تعد اليقظة الذهنية Mindfulness عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها إحدى المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات الذهنية مثل التذكر والإدراك، والتفكير والتعلم، فمن دون هذه العمليات قد لا يحدث إدراك، أو ربما يواجه الفرد صعوبة في عملية تذكر الأشياء، الأمر الذي قد يعرضه للوقوع في الأخطاء، سواء على صعيد عملية التفكير أو على صعيد السلوك وتنفيذه، وتشير اليقظة الذهنية إلى التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير الإيجابي المعتمدين على خبرات

1 وزارة التربية والتعليم، الأردن.

2 قسم التربية البدنية، كلية علوم الرياضة، الجامعة الأردنية، الأردن
*الباحث المراسل: dababseh07@yahoo.com

الفرد، وتتمين الأشياء المهمة في السياق، وتحديد المثيرات الجديدة في السياق التي من شأنها الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد أثناء تعاملاته الاجتماعية (Langer, 1989).

وارتبطت اليقظة الذهنية بالفلسفة فاعتبرتها نهجاً أساسياً لرحلة تأملية بواسطتها يتم تركيز الانتباه على نقطة واحدة، ويصاحبها حالة من الشعور بالهدوء والاستقرار (Gage, 2003)، ويعود تاريخها إلى حوالي (2000) عام، فهي تعد جانباً أساسياً من تدريب العقل في رياضة اليوغا، وقد تم ذكر تفاصيلها في الكثير من النصوص القديمة (Malinowski, 2008).

ويشير الربيع (2019) نقلاً عن (Bishop, et al. 2004) أن اليقظة الذهنية قد تكون حالة أو أسلوباً، في حين أشار الرياحنه (2019) نقلاً عن (Kettler, 2013) أنها طريقة تفكير الفرد مع مراعاة البيئة من حوله، والأحاسيس الداخلية التي يشعر بها، بحيث يتمكن من إصدار الأحكام برواقية، في حين عرفها الربيع (2019) بأنها حالة من الوعي الحسي يتميز بصورة مختلفة وفعالة، إذ تترك الفرد منفتحاً على كل ما هو جديد.

وتسهم اليقظة الذهنية في توقع ردود الأفعال والشعور بالقلق والغضب، وتفسح المجال للاستجابات الإيجابية بالظهور بالإضافة إلى خلق فئات جديدة من ردود الأفعال بدلاً من الاستجابات السلبية وتجعل الفرد قادراً على مواجهة المواقف وإعطاء رد الفعل المناسب، لقدرته على الاختيار بين البدائل المختلفة، وتجعله أكثر قدرة على التوافق في المجال الاجتماعي، كما تلعب دوراً مهماً وفعالاً لدى الأفراد في عملية التعلم والتعليم عندما تنمي، وتزيد أيضاً من فرص تعديل السلوك السلبي، لذلك بدأت بعض الدول بالعمل على تعزيز اليقظة الذهنية كأحد الأبعاد في المناهج الدراسية (السقا، 2016).

ويعد الذكاء هو الأساس للقدرات العقلية التي تساعد على عملية التعلم وحل المشكلات لارتباط الذكاء بالسلوك الحركي للطالب حيث يعد الذكاء هو قدرة طبيعية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بنجاح الفرد في حياته العملية (العبدلله وآخرون، 2024)، حيث يعتبر الذكاء الانفعالي نوعاً جديداً من أنواع الذكاء، يعود لعمليات عقلية تشتمل على التعرف على الانفعالات واستخدامها وفهمها وإدارتها في الذات وفي الآخرين لحل المشكلات الحياتية وتنظيم السلوك (Mayer, 1990) (Dipaolo & Salovey, 1990)، ومن يمتلك قدرات بدنية ومهارية ونفسية تمكنهم من الاستجابة بطرق مناسبة وعدم التوتر والاسترخاء والقدرة على التنظيم الانفعالي باستخدام الطاقة الإيجابية والتفكير الصحيح أثناء الضغوط (أبو الطيب، 2018).

ويستند مفهوم الذكاء الانفعالي على أن أحداث الحياة المتنوعة تشتمل على معلومات انفعالية مهمة يجب أن يتم معالجتها بطرق تختلف عن طرق معالجة المعلومات المعرفية، وضرورة التأكيد على الفروق الفردية بين الأفراد في معالجة المعلومات الانفعالية (الرفاتي، 2012).

وعرفه كل من (منصور، البحراوي، طه، 2017) على أنه وعي الفرد بذاته وإدراكه الجيد لانفعالاته وحسن التعبير عنها وقدرته على فهم مشاعر الآخرين وحث نفسه على تحقيق الأهداف مع إدارته الجيدة لعلاقاته مع الآخرين.

وتبرز أهمية الذكاء الانفعالي من وجهة نظر الولاني (2017) من كونه نابغاً من استعداد رئيسي كقوة مسيطرة تؤثر على كل قدرات اللاعب الرياضي إيجاباً وسلباً، تيسيراً وإعاقاً، ألا وهي الانفعالات، وبذلك يمثل الذكاء الانفعالي إحدى المهارات الأساسية التي تساعد الرياضيين على تحقيق التوافق والانسجام لتحسين الأداء النفسي والأداء الجماعي والكفاءة الاجتماعية، لذلك يجب أن يتواجد على نحو متزايد وبشكل أكبر عند إعداد برامج المهارات النفسية للرياضيين نظراً لقيمتها في المجال الرياضي.

وتعتبر السباحة إحدى الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك فيه عن طريق تحريك الذراعين والرجلين والجذع والرأس والتي تعمل على تحسين عناصر اللياقة البدنية والنفسية (أبو الطيب وآخرون، 2018)، وكذلك المعرفية والاجتماعية، ويمارسها الأفراد على اختلاف أعمارهم ومن الجنسين وهذا أدى إلى زيادة انتشار المسابح وبالتالي ضرورة توجيه الاهتمام إليها والرقابة الحثيثة المستمرة لضمان نقاء المياه وخلوها من أي سبب لنقل الأمراض، والاهتمام والإشراف عليها من المختصين في الإنقاذ لتقليل حوادث الغرق وعدد الإصابات (عرايبي، 2017)، إن تطوير المهارات الحركية هو هدف عام للتربية البدنية ويمثل أمراً أساسياً لتخطيط وضبط خبرات التعلم (العوران وآخرون، 2019)، فإن دور المؤسسات هو نقل المعارف والمعلومات والعمل على الارتقاء إلى مستويات أكثر كفاءة في الأداء (عبد الحافظ وآخرون، 2013)، ولذلك بدأت تنشئ الدول مؤسسات خاصة للاهتمام بالمنفذين العاملين بالشواطئ وأحواض السباحة كونها الركيزة الأساسية للحد من حوادث الغرق، عن طريق اتخاذ الإجراءات الاحتياطية اللازمة لتوفير الأمن والسلامة للاستمتاع بالأنشطة المائية المختلفة دون حوادث تؤثر على صحة الإنسان كالغرق، حيث يمكن تجنبها إن كان المنفذ يتمتع بمهارة وقدرات بدنية عالية تمكنه من سرعة اكتشاف الحالة والوصول إليها وإنقاذها (أبو زيد، 2016).

ويعد مركز إعداد القيادات الشبابية هو المؤسسة الأردنية التي تتولى الاهتمام بأعداد المنفذين المسؤولين عن برك السباحة في جميع أنحاء المملكة، باعتبارهم الركيزة الأساسية للحد من حوادث الغرق والتقليل من حدوثها، فنجاح المجتمع ووصوله إلى طريق التقدم مرهون بقدرة مؤسساته المختلفة على تحقيق أهداف هذا المجتمع (العلوان وآخرون، 2012)، ولذلك قام المركز الأردني لإعداد القيادات الشبابية بإصدار التعليمات الخاصة بإعداد ومنح منقذي السباحة الرخص التي تخولهم للعمل، وقد أشارت المادة رقم (3) فقرة (و) من نظام مركز إعداد القيادات الشبابية لسنة (2019) إلى أنه يجب أن يتم إعداد وتدريب المنفذين المائيين، لأن طبيعة عمل المنفذ تتطلب قدراً كبيراً من الجهد على الصعيد النفسي والحسي والبدني، حيث تمنح رخص الإنقاذ بثلاث مستويات الذهبي، والفضي والبرونزي (ملحق رقم 1).

ومن خلال الرجوع إلى الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة الحالية وجد الباحثان العديد من الدراسات التي تناولت اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي، حيث أشارت دراسة (Rosini, Nelson, Sledjeski, & Dinzeo, 2017) إلى وجود علاقة إيجابية بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي، وعلاقة سلبية بين اليقظة الذهنية وكل من الاكتئاب والقلق وصعوبة تحسين وتعديل المشاعر الفردية السلبية، وهذا يقودنا إلى دراسة الذكاء الانفعالي وعلاقة اليقظة

الذهنية به، وذلك فإن دراسة الربيع (2019) أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك، كما أشارت نتائج دراسة wang & kong (2014) إلى أن الذكاء الانفعالي يتوسط جزئياً بين اليقظة الذهنية، والرضا عن الحياة والضغوط النفسية، ووضحت دراسة Nicola & Malouff (2011) أن المستويات العالية من اليقظة ارتبطت بزيادة الذكاء العاطفي والتأثير الإيجابي والرضا عن الحياة وانخفاض التأثير السلبي، كما ارتبطت المستويات العالية من الذكاء العاطفي بتأثير إيجابي أكبر ورضا عن الحياة وتأثير سلبي أقل، يتوسط الذكاء العاطفي بين اليقظة والتأثير الإيجابي العالي، والتأثير السلبي المنخفض، وزيادة الرضا عن الحياة، في حين ان دراسة Oh, Sun & Kang (2014) أظهرت وجود تأثير وسيط لليقظة على العلاقة بين الذكاء العاطفي والتوتر، كما أشارت نتائج هذا البحث إلى أن تدخل تدريب اليقظة المناسب للممرضات سيكون مفيداً لتقليل إجهاد الممرضات.

وبينت نتائج دراسة Griebel (2015) أن الذكاء الانفعالي يتوسط العلاقة بين جميع مظاهر اليقظة الذهنية وكل من مكونات الرفاه الذاتي، والرضا عن الحياة بشكل جزئي. كما أظهرت النتائج أن عوامل اليقظة الذهنية (الوصف) و (التفاعل) أكثر قدرة على التنبؤ بالذكاء الانفعالي، والرفاه الذاتي.

وأظهرت نتائج دراسة الرياحنة (2019) أن مستوى اليقظة الذهنية لدى المنقذين كان مرتفعاً، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات مجالات اليقظة الذهنية لدى المنقذين في الأردن تبعاً لمتغيرات الجنس والعمر ومستوى رخصة الإنقاذ.

مشكلة البحث

تقوم طبيعة عمل المنفذ على توفير بيئة سليمة وأمنة للأفراد الممارسين للسباحة، وهذا يتطلب منه الاستعداد البدني ومستوى عالٍ من التركيز والانتباه واليقظة لمراقبة الأفراد والحفاظ على سلامتهم، ومنعهم من التعرض للحوادث داخل بركة السباحة أو خارجها، والغرق.

وكذلك يجب أن يمتلك المنفذ القدرة على حسن التصرف والتحكم في انفعالاته بذكاء عند التعرض لمواقف ضاغطة في بيئة العمل سواء كانت حوادث غرق أو غيرها، وما ينتج عنها من مضاعفات. وكون الباحثان يعملان في مجال الإنقاذ المائي، ومتابعتهما لما يحدث من حوادث وغيره في الأماكن التي تمارس فيها السباحة، ولعلمهما بأهمية امتلاك المنقذين لمستوى مميز من الذكاء الانفعالي واليقظة الذهنية وأنه يساهم في الارتقاء بعملهم إضافة إلى المهارات التدريبية، كونهم مسؤولين عن سلامة حياة الأفراد عند ممارسة السباحة، ارتأى الباحثان القيام بهذا البحث للكشف عن العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي في كيفية التعامل مع المواقف المختلفة في بيئة العمل.

أهمية البحث

تكمن أهمية هذا البحث في كونها:

- تدرس العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي لدى العاملين في الإنقاذ المائي.
- توفير معلومات وبيانات حقيقية عن العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي لدى منقذي السباحة في الأردن، من أجل لفت نظر القائمين على إعداد دورات المنقذين في الجهات الرسمية، لإدراج هذه الموضوعات في دوراتهم.

أهداف البحث

هدف هذا البحث التعرف إلى:

- العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي لدى منقذي السباحة في الأردن.
- الفروق في العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي لدى منقذي السباحة تعزى لمتغيرات (الجنس، سنوات الخبرة (اقل من سنة، من سنتين الى خمسة، أكثر من خمس سنوات) مستوى رخصة الإنقاذ).

تساؤلات البحث

- هل يوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي لدى منقذي السباحة؟
- هل يوجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي لدى منقذي السباحة تبعاً للمتغيرات (الجنس، سنوات الخبرة (اقل من سنة، من سنتين الى خمسة أكثر من خمس سنوات) مستوى رخصة الإنقاذ)؟

مصطلحات البحث

الذكاء الانفعالي: القدرة على إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها، والقدرة على إنتاج وتوليد الانفعالات للمساعدة في التفكير، والقدرة على فهم الانفعالات والمعرفة الانفعالية، والتنظيم التأملي للانفعالات ليعزز النمو المعرفي والانفعالي. (Mayer & Salovey, 1997)

اليقظة الذهنية: مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، حيث تشتمل على تعزيز الصحة الذهنية، وتحسن التواصل، والتعاطف، والتطور العاطفي، وتحسين الصحة البدنية، وتعزيز التعلم والأداء. (Hassed, 2016).

الإنقاذ: عملية الحفاظ على حياة الأفراد والتأكد من سلامتهم داخل المياه أو المناطق المحيطة بها سواء في برك السباحة أو على الشاطئ. (تعريف إجرائي)

مجالات البحث

- المحدد البشري: منقذي السباحة الحاصلين على رخصة مزاولة المهنة في الأردن.

- المحدد المكاني: المملكة الأردنية الهاشمية.
- المحدد الزمني: أجري البحث في الفترة الزمنية ما بين (2020/10/1) إلى (2020/11/20).

منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة هذا البحث.

مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من جميع المنقذين العاملين في برك السباحة في الأردن والمرخصين من قبل مركز إعداد القيادات الشبابية بالمستويات الثلاثة برخص إنقاذ سارية المفعول وبلغ عددهم (277) منقذ و (160) منقذة وبمجموع (437) منقذ مرخصين حسب احصائيات العام (2020)، ملحق (2).

عينة البحث

اشتملت عينة البحث على (312) منقذ ومنقذة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من منقذي السباحة في الأردن، أي ما نسبته (71.4) % من مجتمع البحث، الجدول يوضح عينة البحث.

جدول (1): وصف افراد عينة البحث تبعا لمتغيرات البحث (ن = 312).

النسبة المئوية	العدد	المتغير	
52.9	165	ذكر	الجنس
47.1	147	انثى	
33.3	104	سنة فأقل	عدد سنوات الخبرة
36.2	113	2-5 سنوات	
30.4	95	أكثر من 5 سنوات	
26.3	82	ذهبي	مستوى رخصة الإنقاذ
23.4	73	فضي	
50.3	157	برونزي	

متغيرات البحث

- المتغير المستقل:
 - الجنس (ذكر، وأنثى).
 - عدد سنوات الخبرة (سنة أو أقل، 2-5 سنوات، أكثر من خمس سنوات).
 - مستوى رخصة الإنقاذ (ذهبي، فضي، برونزي).
- المتغير التابع: العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي.

أداة البحث

تم الاطلاع على عدد من الدراسات السابقة المتعلقة بكل من الذكاء الانفعالي واليقظة الذهنية مرتبةً من الأقدم للأحدث كما يلي: دراسة العكرواي (2010) والبحيري وآخرون (2014) والرياحنة (2019) والربيع (2019)، ثم تم تصميم استبيان لاستخدامه لقياس كل من الذكاء الانفعالي واليقظة الذهنية لدى المنقذين، حيث تكون (32) فقرة في صورته الأولية (ملحق 3)، وتكون من ثلاثة أجزاء، حيث اشتمل الجزء الأول: على المعلومات العامة للمنقذين (الجنس، عدد سنوات الخبرة، مستوى رخصة الإنقاذ).

الجزء الثاني: تكون من (17) فقرة موزعة على ثلاث مجالات لقياس الذكاء الانفعالي لدى منقذي السباحة في الأردن وتتمثل في:

1. مجال إدارة وتنظيم الانفعالات: ويعني القدرة على التحكم بالمشاعر وتنظيمها واستدعاء الانفعالات الإيجابية بهدف تحقيق الإنجاز والتفوق، واستعمالها في صنع قرارات أفضل، واشتمل على ست فقرات.
2. مجال المعرفة الانفعالية: ويعني القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمساعر الذاتية وحسن التمييز بينها والتعبير عنها والوعي بالعلاقة بينها واشتمل على خمس فقرات.
3. مجال التعاطف والتواصل: القدرة على معرفة وإدارة الانفعالات الذاتية، وإدراك وفهم انفعالات ومشاعر الآخرين ومعرفة كيفية التأثير بهم والتصرف معهم واشتمل على ست فقرات.

الجزء الثالث: تكون من (15) فقرة موزعة على ثلاث مجالات لقياس اليقظة الذهنية لدى منقذي السباحة في الأردن وتتمثل في:

1. مجال العمليات الذهنية (الأفكار والشعور): وتعني عمليات ذهنية تكون بوعي أو لاوعي ويصدر عنها سلوك أو تفكير أو شعور واشتمل على خمس فقرات.
 2. مجال الجاهزية الذهنية العملية: وهي درجة اليقظة ومدى تأثيرها على الفعاليات والتصرف مع الامور في وقت العمل واشتمل على خمس فقرات.
 3. مجال الوعي الذهني للعمليات: وتعني الانتباه والتركيز وربطها مع الخبرات السابقة لإصدار أحكام ينتج عنها سلوك صحيح واشتمل على خمس فقرات.
- وتوزعت درجات سلم الاستجابة من 1-5 وفق تدرج سلم ليكرت الخماسي على النحو التالي:

– تنطبق بدرجة كبيرة جداً 5 درجات

– تنطبق بدرجة كبيرة 4 درجات

- تطبيق بدرجة متوسطة 3 درجات
 - تطبيق بدرجة قليلة 2 درجتين
 - تطبيق بدرجة قليلة جداً 1 درجة واحدة
- وقد اعتمد الباحثان المقياس التالي لتحديد مستوى الاستجابات:

منخفض جداً	من 1.00 – الى اقل من 1.80
منخفض	من 1.81 – الى اقل من 2.60
متوسط	من 2.61 – الى اقل من 3.40
مرتفع	من 3.41 – الى اقل من 4.20
مرتفع جداً	من 4.21 – الى اقل من 5.00

حيث يتم عكس النتائج في الفقرات السلبية.

صدق اداة البحث

يهدف التأكد من الصدق الظاهري (المحتوى) لأداة البحث بصورتها الأولية (الملحق 1)، تم عرضها على مجموعة من المحكمين وعددهم (7) محكمين من ذوي الخبرة والكفاءة في مجال التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية (الملحق 3)، وذلك بهدف التأكد من سلامة الصياغة اللغوية للفقرات ووضوحها، ومدى مناسبتها لقياس ما وضعت من أجله، ونسبة انتماء كل فقرة لمجالها، بالإضافة إلى الحذف أو الإضافة أو التعديل على فقرات الاستبيان أو أي اقتراحات أخرى يرونها مناسبة، وتم أخذ ملاحظات المحكمين ومقترحاتهم، وتعديل فقرات الاستبيان بناءً على إجماع المحكمين، وقد تم تعديل الفقرات لتناسب مع المقياس، وبذلك أصبح عدد فقرات الاستبيان في صورته النهائية بعد التحكيم (32) فقرة (الملحق 2).

ثبات أداة البحث

دلالات الثبات لمقياس الذكاء الانفعالي: تم التحقق من ثبات المقياس لمقياس الذكاء الانفعالي من خلال حساب معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا)، والجدول الآتي يوضح معاملات ثبات المقياس والأبعاد.

جدول (2): نتائج ثبات فقرات مقياس الذكاء الانفعالي معادلة (كرونباخ ألفا Cronbach Alpha) للاتساق الداخلي (ن = 312).

المقياس ككل	معامل كرونباخ ألفا
إدارة وتنظيم الانفعالات	0.666
المعرفة الانفعالية	0.606
التعاطف والتواصل	0.636
المقياس ككل	0.817

يبين الجدول (2) ان معاملات ثبات المقياس وابعاده جيدة حيث تراوحت بين (0.606-0.817)، وهي قيمة مناسبة لأغراض البحث العلمي لهذا النوع من الدراسات.

دلالات الثبات لمقياس اليقظة الذهنية

تم التحقق من ثبات المقياس لمقياس اليقظة الذهنية من خلال حساب معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا)، والجدول الاتي يوضح معاملات ثبات المقياس والأبعاد.

جدول (3): نتائج ثبات فقرات مقياس مستوى اليقظة الذهنية معادلة (كرونباخ ألفا Cronbach Alpha) للاتساق الداخلي (ن = 312).

المقياس ككل	معامل كرونباخ ألفا
العمليات الذهنية (الأفكار والشعور)	0.836
الجاهزية الذهنية العملية	0.763
الوعي الذهني للعمليات	0.641
المقياس ككل	0.809

يبين الجدول (3) ان معاملات ثبات المقياس وابعاده جيدة حيث تراوحت بين (0.641-0.836)، وهي قيمة مناسبة لأغراض البحث العلمي لهذا النوع من الدراسات.

إجراءات البحث

1. قام الباحثان بتحديد نوع المقاييس المتعلقة بعنوان البحث الحالية من خلال الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة وعليها تم بناء الاستبيان ومن ثم تحكيمه حسب الأصول العلمية وكانت الفقرات (3، 7، 14، 20، 22، 32) سلبية.
2. تم الحصول على الإحصائية المتعلقة بتوزيع عدد المنقذين المرخصين والمخول لهم العمل كمنقذين على المسابح من مركز إعداد القيادات الشبابية من خلال كتاب رسمي من كلية التربية الرياضية إلى مركز إعداد القيادات (ملحق 4).

3. تم توزيع أداة البحث على أفراد العينة للإجابة عليها من خلال إرسال نسخ إلكترونية إليهم.
4. تمت مراجعة وتدقيق البيانات وترميزها لتسهيل عملية التحليل وتفرغها على جهاز الحاسوب وقد تم تحليل البيانات باستخدام نظام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.
5. عرض النتائج ومناقشتها، والخروج بالتوصيات في ضوء نتائج هذا البحث.

المعالجات الإحصائية

للإجابة عن تساؤلات البحث تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية من خلال برنامج الحزم الإحصائية (SPSS):

1. اختبار كرونباخ ألفا للتحقق من ثبات أداة البحث.
2. مصفوفة معاملات ارتباط بيرسون للتحقق من وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي.
3. معاملات الارتباط واختبار فيشر Z لمعرفة الفروق في العلاقة بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي تبعاً لمتغيرات الجنس، وعدد سنوات الخبرة، ومستوى رخصة الإنقاذ.

عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول

هل يوجد علاقة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي لدى منقذي السباحة؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج مصفوفة معاملات ارتباط بيرسون بين كل من اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي وابعادهما، والجدول (4) يبين النتائج.

جدول (4): مصفوفة معاملات ارتباط بيرسون بين كل من اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي وابعادهما (ن=312).

المقياس/ البعد	اليقظة الذهنية	العمليات الذهنية	الجاهزية الذهنية العملية	الوعي الذهني للعمليات
مقياس الذكاء الانفعالي	ارتباط بيرسون	.714	.506	.619
	مستوى الدلالة	.000	.000	.000
إدارة وتنظيم الانفعالات	ارتباط بيرسون	.598	.398	.471
	مستوى الدلالة	.000	.000	.000
المعرفة الانفعالية	ارتباط بيرسون	.604	.451	.525
	مستوى الدلالة	.000	.000	.000

المقياس/ البعد	اليقظة الذهنية	العمليات الذهنية	الجاهزية العملية	الوعي الذهني للعمليات
ارتباط بيرسون	.574	.412	.467	.551
مستوى الدلالة	.000	.000	.000	.000

بين الجدول (4) انه توجد علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي لدى منقذي السباحة حيث بلغت قيمة ارتباط بيرسون بين المتغيرين (0.714)، ووجود علاقة ارتباطية دالة بين ابعاد المقياسين حيث تراوحت قيم ارتباط الابعاد بين (0.607-0.398)، وكان أعلى معامل ارتباط بين بعد إدارة وتنظيم الانفعالات وبعد الجاهزية الذهنية العملية، حيث بلغ معامل الارتباط (0.607).

لقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي بجميع المجالات وبلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي (0.714)، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى كون اليقظة الذهنية أساس للذكاء بشكل عام والذكاء الانفعالي بشكل خاص حيث أن الذكاء الانفعالي يعد مجموع من القدرات المرتبطة بالذكاء ويتميز عنها بالقدرات التي يقيسها كم أشارت المللي (2011) وذلك لأنها تساعد الأفراد على توجيه الانتباه وزيادة الوعي، وبالتالي إدراك الانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين وتوقع ردود الأفعال ومعرفة كيفية التعامل معها والحفاظ على مستوى عالٍ من الثقة بالنفس والإيجابية في التعامل مع الأفراد والمواقف التي تواجهه، حيث أن اليقظة الذهنية تؤثر بشكل قوي على الأداء، وتعد حاجزاً ضد الضغوط النفسية كما أشار الهاشم (2017) والسقا (2016)، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Feldman, Hayes, Kumar, Greeson & Laurenceau, 2007) حيث أن اليقظة الذهنية تعزز من قدرة الأفراد على تنظيم السيطرة على عواطفهم، وأن الأفراد الذين يملكون مستويات مرتفعة من اليقظة الذهنية يميلون إلى التغاضي بسرعة عن انفعالاتهم، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كل من Nicola & Malouff (2011)، Wang & Kong (2014)، Oh, Sun & Kang (2014)، Griebel (2015)، والربيع (2019).

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني:

هل يوجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي لدى منقذي السباحة تبعاً للمتغيرات (الجنس، سنوات الخبرة (أقل من سنة، من سنتين إلى خمسة أكثر من خمس سنوات) مستوى رخصة الإنقاذ)؟

الجنس: للإجابة على هذا السؤال تم استخراج معامل الارتباط بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي باختلاف الجنس، وعمل اختبار فيشر Z لدلالة الفروق في العلاقة بين المتغيرات، والجدول (5) يبين النتائج:

جدول (5): معاملات الارتباط واختبار فيشر Z للفروق في العلاقة بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس.

الجنس		ذكور	انثى
الجنس	معامل الارتباط	0.723	0.706
	العدد	165	147
ذكر	قيمة z		0.30
	مستوى الدلالة		0.38

يبين الجدول (5) أنه لا يوجد فروق في مستوى العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس حيث قيمة z (0.30) وبمستوى دلالة أعلى من (0.38)، وبلغت أعلى قيمة لمعامل الارتباط للذكور حيث بلغت (0.723)، ويرى الباحثان أن ذلك يعود لكون العلاقة بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي تعتمد على الفروق الفردية في القدرة على ضبط الانفعالات والتعامل مع الأفراد والمواقف التي تواجه المنقذين ولا تعتمد على الجنس، وهذا يتفق مع دراسة الهاشم (2017)، والرياحنة (2019) الذي أشار إلى أن طبيعة عمل المنقذين والمنقذات واحدة وهي مسؤولية الحفاظ على سلامة الأفراد داخل وحول برك السباحة وأن دورات الإعداد التي يتلقاها المنقذون لا تختلف في محتواها بين الذكور والإناث وهذا يتفق مع ما أشارت إليه الملي (2011) والذي يشير إلى عدم وجود فروق بين الجنسين يتبع إلى تواجد أفراد العينة في نفس البيئة، وتختلف مع دراسة الربيع (2019) حيث كانت الفروق لصالح الذكور.

عدد سنوات الخبرة: للإجابة على هذا السؤال تم استخراج معامل الارتباط بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي باختلاف مستويات متغير عدد سنوات الخبرة، وعمل اختبار فيشر Z لدلالة الفروق في العلاقة بين المتغيرات، والجدول (6) يبين النتائج:

جدول (6): معاملات الارتباط واختبار فيشر Z للفروق في العلاقة بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة.

عدد سنوات الخبرة		سنة فأقل	2—5 سنوات	أكثر من 5 سنوات
عدد سنوات الخبرة	معامل الارتباط	0.762	0.627	0.696
	العدد	104	113	95
سنة فأقل	قيمة z		1.92	0.98
	مستوى الدلالة		0.027	0.164
2—5 سنوات	قيمة z			-0.87
	مستوى الدلالة			0.192

يبين الجدول (6) أنه لا يوجد فروق في مستوى العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة بين الخبرة الأكثر من 5 سنوات ومن 2-5 سنوات أو بين سنة فأقل وأكثر من 5 سنوات حيث بلغت قيمتي z بالترتيب (0.98) و (-0.87) بمستوى دلالة (0.164) و (0.192) على الترتيب، وأظهرت النتائج وجود فروق في مستوى العلاقة بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة في الفرق بين الخبرة سنة فأقل ومن 2-5 سنوات حيث كانت قيمة z (1.92) وبمستوى دلالة أقل من (0.027) وكانت الفروق لصالح الخبرة أقل من سنة، وبلغت أعلى قيمة لمعامل الارتباط لمستوى عدد سنوات الخبرة سنة فأقل حيث بلغت (0.726)، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى كون المنفذين أصحاب الخبرات القليلة يحرصون على أداء عملهم على أكمل وجه كونهم في بداية حياتهم العملية، كما وأنه كلما زادت خبرة المنفذين في مجال عملهم كلما تأثرت العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي بالمتغيرات والعوامل المحيطة، وتم الاستدلال على ذلك في دراسة (2013 Griffiths) التي أشارت إلى أن العادة حين تظهر، يتوقف الدماغ عن العمل الجاد والمشاركة بشكل كامل في صنع القرار ويحول التركيز إلى مهام أخرى وهذا يتفق مع دراسة الرياحنة (2019) إضافة إلى تأثيرهم بالمواقف والأفراد من حولهم سعيهم لإدراك شعورهم وأفكارهم تجاه المواقف المختلفة التي تواجههم أثناء تواجدهم في العمل وكيفية مواجهتها والتعامل معها، والعمل على تطوير المهارات والخبرات والمهارات باستمرار وربط ما يتعلمه مع ظروف الحياة والعمل الحقيقية (أبو الطيب وحسين، 2013).

مستوى رخصة الانقاذ: للإجابة على هذا السؤال تم استخراج معامل الارتباط بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي باختلاف مستويات متغير مستوى رخصة الانقاذ، وعمل اختبار فيشر Z لدلالة الفروق في العلاقة بين المتغيرات، والجدول (7) يبين النتائج:

جدول (7): معاملات الارتباط واختبار فيشر Z للفروق في العلاقة بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير مستوى رخصة الإنقاذ.

مستوى رخصة الانقاذ		ذهبي	فضي	برونزي
مستوى رخصة الانقاذ	معامل الارتباط	0.725	0.657	0.741
	العدد	82	73	157
ذهبي	قيمة z		0.80-	0.25
	مستوى الدلالة		0.212	0.401
فضي	قيمة z			1.15
	مستوى الدلالة			0.125

يبين الجدول (7) أنه لا يوجد فروق في مستوى العلاقة بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير مستوى رخصة الانقاذ حيث كانت جميع قيم z ذات مستوى دلالة أعلى من (0.05)، وبلغت أعلى قيمة لمعامل الارتباط لمستوى رخصة الانقاذ البرونزي حيث بلغت (0.741)،

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن مستوى رخصة الإنقاذ يتم تحديده من خلال اختبارات بدنية يُصنف على أساسها المنقذ للحصول على رخصة إنقاذ من مركز إعداد القيادات الشبابية وذلك يؤكد وجهة نظر الباحثان في كون العلاقة بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي لدى المنقذين يعتمد بشكل أساسي على الفروق الفردية بينهم، حيث أشارت المللي (2011) في دراستها إلى أن مستويات الأفراد لا تختلف تبعاً للظروف والبيئات التي يتواجدون فيها، وأن لكل شخص له طريقة في معالجة المعلومات والاتجاهات بما يتوافر لديه من استعدادات وقدرات ذهنية (البيات وآخرون، 2020). والأفراد الذين لديهم سيطرة نفسية أكثر قادرين على التحكم في ردود أفعالهم (أبو الطيب، 2018).

استنتاجات البحث

من خلال عرض ومناقشة النتائج تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1. يوجد ارتباط في العلاقة بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي لدى منقذي السباحة في الأردن.
2. العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي لدى منقذي السباحة في الأردن لا تتأثر تبعاً لمتغير الجنس، ومستوى رخصة الإنقاذ.
3. كلما زادت خبرة المنقذين في مجال عملهم، كلما قل تأثير العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي بالمتغيرات والعوامل المحيطة.

توصيات البحث

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحثين بما يلي:

1. توجيه المسؤولين عن إعداد المنقذين وتأهيلهم إلى أهمية العلاقة بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي.
2. تطوير خطط إعداد المنقذين بما يضمن التركيز على اليقظة الذهنية وكيفية استثمارها في رفع مستوى الذكاء الانفعالي لدى منقذي السباحة بكافة المستويات.

المراجع

- أبو زيد، مجدي محمد إبراهيم. ومشالي، اسلام سمير على. وعاطف، أحمد محمد. ومحمد، ماجد محمود. (2016). تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية والبيولوجية لاجتياز اختبارات الاتحاد المصري للغوص والإنقاذ "منقذي حمامات السباحة". *المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة*. (27). 313-334
- أبو الطيب، محمد حسن. والدبابسة، محمد. والهوراني، رمزي. (2018)، أثر برنامج للتمرينات المائية على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والرضا الحركي. *مجلة جامعة*

النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، عمادة البحث العلمي-جامعة النجاح الوطنية، (4)32،
<https://doi.org/10.35552/0247-032-004-002> .708-675

— أبو الطيب، محمد حسن (2018). علاقة التفكير الإبداعي والتحصيل الدراسي بالاستثارة الانفعالية عند أداء إمتحانات السباحة العملية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، (3)38، 173-153.

— أبو الطيب، محمد حسن. وحسين، عبد السلام. (2013). أثر التدريس بالاكتشاف الموجه على التفكير الابتكاري وبعض المهارات الأساسية بالسباحة لدى الأطفال من (5-6) سنوات. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، عمادة البحث العلمي-جامعة النجاح، فلسطين، (3)27، 540-501. <https://doi.org/10.35552/0247-027-003-002>

— أبو الطيب، محمد والدبابسة، محمد والعمامة، ذكرى وسعادة، بلال (2021). نماذج تنبؤية بالإجاز في سباحة الزحف على البطن بدلالة بعض القياسات الأنتروبومترية والبدنية والكينماتيكية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، مجلة دراسات (العلوم التربوية)، الجامعة الأردنية، (2)48، 38-21.

— البحيري، عبد الرقيب. والضبع، فتحي. وطلب، أحمد. والعمامة، عائد. (2014). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، (39).

— البيات، منال والنعيمات، ساجدة، وأبو الطيب، محمد (2020). أنماط التعلم وعلاقتها بمستوى الرضا عن التعلم المدمج، مجلة اتحاد الجامعات العربية (للبحوث في التعليم العالي)، (1)40، 192-173.

— الربيع، فيصل. (2018). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، (1)15.

— الرفاتي، عبد الرحمن رجب. (2012). الذكاء الانفعالي النظرية والتطبيق في علم النفس الرياضي، دار المأمون للنشر والتوزيع، عمان.

— الرياحنة، علاء الدين سعيد أحمد. (2019). مستوى اليقظة الذهنية لدى منقذي المسابح في الأردن. رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

— السقا، وردة. (2016). العلاقة بين اليقظة الذهنية وكل من الغضب وإدارته (بحث مقدم لاستكمال متطلبات الدكتوراه في التربية)، مجلة الدراسة العلمي، جامعة عين شمس.

- عبد الحافظ، عبد الباسط والطحاينة، زياد وأبو الطيب، ومحمد حسن. (2013). معوقات الإبداع من وجهة نظر لاعبي المنتخبات الرياضية في الجامعة الهاشمية. مجلة مؤتة للبحوث والدراسات -سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، الأردن، 28(1)، 115-146.
- العبد الله، وسام. وأبو الطيب، محمد حسن. والدبابسة، محمد. (2024)، علاقة أنماط التعلم (البصري - السمعي - القرائي الكتابي - الأدائي) مع الذكاء الجسمي الحركي لدى طلبة مسابقات السباحة بكلية علوم الرياضة، مجلة تطبيقات علوم الرياضة. 10(119)، 12-37.
- عرابي، سميرة. (2017). السباحة: تعليم - تدريب - تنظيم. دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان-الأردن.
- العكر اوي، سالم محمد. (2010). الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية الأداء الفني حسب خطي اللعب الأمامي والخلفي لدى العبي كرة اليد المتقدمين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.
- العلوان، بشير أحمد، حتامله، محمود عايد، وأبو الطيب، محمد حسن. (2012). علاقة السلوك القيادي لمديرى النشاط الرياضى فى الجامعات الأردنية الرسمية بالرضا الوظيفي للمشرفين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 13(3)، 165 - 186.
- العوران، حسن، أبو الطيب، محمد حسن والبيات، منال، وأي، ختام ختام أي، وأبو فرحة، سامح (2019). أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات- سلسلة العلوم النفسية والاجتماعية، 34(5)، 13-46.
- اللحام، رغد نايف. (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى منقذي السباحة في الأردن، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- أبو الطيب، محمد حسن. (2018). مدى مساهمة الصلابة العقلية بالسلوك التنافسي لدى السباحين. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، عمادة البحث العلمي-جامعة النجاح، فلسطين، 32(2)، 243- 265. <https://doi.org/10.35552/0247-032-002>
- المللي، سهاد. (2011). الفرق في الذكاء الانفعالي لدى عينة من الطلبة المتفوقين والعاديين، كلية التربية، مجلة جامعة دمشق. 23(1).
- منصور، نشأت محمد أحمد. وطه، رنا عصام. والبحراوي، محمد فتحي حسن. (2017). بناء مقياس الذكاء الانفعالي لمدربي السباحة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، جامعة المنصورة، (29). 167-181.

- نظام مركز إعداد القيادات الشبابية رقم (165) لسنة 2019 المنشورة في الصفحة 6963 من الجريدة الرسمية العدد رقم 5613 بتاريخ 2019/12/16 والصادرة بموجب المادة (10) من قانون رعاية الشباب رقم (13) لسنة 2005. <https://moy.gov.jo/node/82>
- الهاشم، أماني عبد الله. (2017). درجة توافر النيقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير في التربية، كلية العلوم التربوية، جامعة الشارقة الأوسط.
- الولاني، بثينة محمد فاضل. (2017). الذكاء الانفعالي للرياضيين، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية. 36(423).

References

- Abdel Hafet, A., Al-Tahaina, Z., & Abu AlTaieb, M. (2013). Obstacles of Creativity as Perceived by Varsity Players at the. *Humanities and Social Sciences Series Mutah Lil-Buhuth wad-Dirasat*, 28(1), 115-146.
- Abu Zeid, Magdy Muhammad Ibrahim. (2016). The effect of a training program to develop some physical and biological abilities to pass the tests of the Egyptian Diving and Rescue Federation “swimming pool lifeguards”. *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*. (27). 313-334. Mansoura University.
- Abualtaieb, Mohammad. Aldbabseh, Mohmmed. & Alhourani, Ramzi. (2018). The Effects of Aquatic Exercise Program on Physical Fitness and Physiological Variables and Movement Satisfaction. *An-Najah University Journal for Research - B (Humanities)*, 32(4), 675-708. <https://doi.org/10.35552/0247-032-004-002>
- Abualtaieb, Mohammaed. (2018). The Contribution of Mental Toughness in Competitive Behavior among Swimmers. *An-Najah University Journal for Research - B (Humanities)*, 32(2), 243-265. <https://doi.org/10.35552/0247-032-002-002>
- Abualtaieb, Mohammaed. & Hussen, Abdelsalam. (2013). The Effect of Guided Discovery Teaching on Creative Thinking and Some Basic

Skills of Swimming for 5-6 Years Old Children. *An-Najah University Research Journal (Human Sciences)*, An-Najah University, Palestine, 27(3), 501-540. <https://doi.org/10.35552/0247-027-003-002>

- Abualtaieb, Mohammaed. Aldababseh, Mohammed. Alawamleh, Thekraha. & Saadea, Bilal. (2021). Predictive models for achievement in belly crawl swimming in terms of some anthropometric, physical and kinematic measurements among students of the College of Physical Education, *Journal of Studies (Educational Sciences)*, University of Jordan, 48 (2), 21-38.
- Abualtaieb, Mohammed. (2018). The relationship of creative thinking and academic achievement to emotional arousal when performing practical swimming exams among students of the Faculty of Physical Education. *Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education*, 38 (3), 153-173.
- Alabdella, Wesam, Abualtaieb, Mohammad. & Aldababseh, Mohammaed. (2024). The Relationship between Learning Styles (visual pattern, reading-writing pattern, auditory pattern, and kinesthetic pattern) and Intelligent Kinesthetic – Bodily among Students of Swimming Courses at the Sports Sciences School. *Journal of Sports Science Applications*, 10(119), 12-37.
- Al-Akrawi, Salem Muhammad. (2010). *Emotional intelligence and its relationship to the effectiveness of technical performance according to the two lines of play Front and back (for advanced handball players)*. Master's thesis, College of Physical Education, University of Babylon, Iraq.
- Al-Bayyat, Manal. Al-Naimat, Sajida. & Abualtaieb, Mohammed. (2020). Learning styles and their relationship to the level of satisfaction with blended learning. *Journal of the Association of Arab Universities (for Research in Higher Education)*, 40(1), 173-192.
- Al-Buhairi, Abdel Raqeeb. Al-Dabaa, Fathi. & Al-Awamla, Ayeda. (2014). The Arabic Image For the scale of the five factors of mental

- alertness, *Journal of Psychological Counseling*, (39). Center for Psychological Counseling.
- Al-Hashem, Amani Abdullah. (2017). *The degree of mental alertness among public secondary school principals in Amman Governorate and its relationship to the degree of teachers' organizational citizenship behavior practice from their point of view*. Master's thesis in Education, College of Educational Sciences, Middle East University.
 - Al-laham, Raghad Nayef. (2020). *Mental alertness and its relationship to emotional intelligence of lifeguards in Jordan*, Master's thesis. University of Jordan, Amman, Jordan.
 - Al-Milli, Suhad. (2011). The difference in emotional intelligence among a sample of outstanding and ordinary students, College of Education, *Damascus University Journal*. 23(1).
 - Aloran, Hassan. Abualtaieb, Mohammed. Albeat, Manal. Ay, Khitam. & Abufarha, Sameh. (2019). The effect of scheduling exercise using a fixed and variable method on improving the level of skill performance in individual medley swimming and the physical condition of students at the College of Physical Education. *Mu'tah Journal for Research and Studies - Psychological and Social Sciences Series*, 34 (5), 13-46.
 - Al-Rabie, Faisal. (2019). Emotional intelligence and its relationship to mental alertness among students at Yarmouk University, *Jordanian Journal of Educational Sciences*. 15(1).
 - Al-Rafati, Abdul Rahman Rajab. (2012). *Emotional intelligence theory and application in sports psychology*, Al-Mamoun Publishing and Distribution House, Amman, Jordan.
 - Al-Rayhana, Aladdin Saeed Ahmed. (2019). *The level of mental alertness among swimming pool lifeguards in Jordan*. Master's thesis, University of Jordan, Amman, Jordan.

- Al-Saqqah, Warda. (2016). The relationship between mindfulness and anger and its management (research submitted to fulfill the requirements for a doctorate in education). *Scientific Study Journal*, Ain Shams University.
- Al-Walani, Buthaina Muhammad Fadel. (2017). Emotional Intelligence for Athletes, *Naif Arab University for Security Sciences*, 36(423).
- Alwan, Bashir Ahmed. Hatamla, Mahmoud Ayed. & Abualtaieb, Mohammad Hassan. (2012). The relationship of leadership behavior of sports activity directors in public Jordanian universities to job satisfaction of supervisors. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 13(3), 165-186.
- -Feldman, G. Hayes, A. Kumar, S. Greeson, J. & Laurenceau, J.-P. (2007). Mindfulness & emotion regulation: The development & initial validation of the Cognitive & Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*. 29 (3). 177-190.
- Gage Fred, H. (2003). *Brain, repair yourself, laboratory of Genetics, Salk Institute for Biological Studies in San Diego, USA*.
- Griebel C. (2015). *Emotional Intelligence as a Mediator in the Relationship between Mindfulness and Subjective Well-Being*, Masters Theses, Eastern Illinois University.
- Griffiths, R. C. (2013). Internal noise distractions in lifeguarding. *International Journal of Aquatic Research*, 7 (1). 6. and Education,
- Hassed, C. (2016). Mindful Learning: Why attention matters in education. *International Journal of School & Educational Psychology*. 4 (1). 52-60.
- Langer E.J. (1989). *Mindfulness*, New-York: Addison – Wesley
- Malinowski Peter. (2008). *Meditation, Mindfulness and cognitive flexibility*, Liverpool John Moores University, School of Psychology, Liverpool, United Kingdom.

- Mansour, Nashat. Al-Bahrawi, Muhammad. & Taha, Rana. (2017). Building an emotional intelligence scale for swimming coaches, *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*, Mansoura University, (29), 167-181.
- Mayer J.D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In: P. Salovey & D. sluyter (Ed.). *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*, new york: basic books.
- Mayer, J. D. DiPaolo, M. & Salovey, P. (1990). Perceiving the affective content in ambiguous visual stimuli: A component of Emotional Intelligence. *Journal of Personality Assessment*.
- Nicola S. Schutte, John. Malouff, M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mind fullness and subjective well – being, Sciencedirect, *Personality and Individual Differences*, 50 (7). 1116-1119. Doi [10.1016/j.paid.2011.01.037](https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.037)
- OH, Hee. Sun, Chin. & Kang, Koh. (2014). *The Mediating Effect of Mind fullness in the Relationship between Emotional Intelligence and Stress among clinical Nurses*, Korean Society of Stress Medicine.
- Orabi, Samira. (2017). *Swimming: Education - Training - Organization*, Amjad Publishing and Distribution House, Amman, jordan.
- Rosini Rikki J. Nelson, Amanda. Sledjeski, Eve. & Dinzeo, Thomas. (2017). Relationships Between Levels of Mindfulness and Subjective Well-Being in Undergraduate Students, *Modern Psychology Studies*, 23(1). article 4.
- Wang Yu, Kong Feng. (2014). *The Role of Emotional Intellingence in the Impact of Mindfulness on Life Satisfaction and Mental Distress*, Social Indicators Research.
- Youth Leadership Preparation Center Regulations No. (165) of 2019 published on page 6963 of Official Gazette Issue No. 5613 dated 12/16/2019, issued pursuant to Article (10) of the Youth Welfare Law No. (13) of 2005. <https://moy.gov.jo/node/82>