

الإسهام النسبي لليقظة الذهنية وأبعادها الفرعية في التنبؤ بطيب الحال المهني لدى معلمي الدمج بمحافظة بني سويف

أسماء عبد العليم حامد^١

أخصائي نفسي- بالتربية والتعليم

أ. د هبة الله محمود أبو النيل

أ. د سحر حسن إبراهيم

أستاذ علم النفس الاجتماعي

أستاذ علم النفس الإكلينيكي

كلية الآداب – جامعة بني سويف

كلية الآداب – جامعة بني سويف

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الراهنة إلى تحديد الإسهام النسبي لليقظة الذهنية وأبعادها الفرعية في التنبؤ بطيب الحال المهني لدى معلمي الدمج بمحافظة بني سويف، وتكوّنت عينة الدراسة من (١٢٠) معلمًا من (١٢) مدرسة دامجة، ومن كلا الجنسين ذكورًا وإناثًا، بواقع (٤٢) معلمًا، و(٧٨) معلمة بمحافظة بني سويف، وأتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس طيب الحال المهني لدى معلمي الدمج (إعداد الباحثة)، ومقياس اليقظة الذهنية إعداد Bear et al., (2006) , وتعريب من في البيئة المصرية، وقد أسفرت النتائج عن أن اليقظة الذهنية وأبعادها الفرعية تُسهم في التنبؤ بطيب الحال المهني لدى معلمي الدمج.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية - طيب الحال المهني- معلمو الدمج.

^١ تم الاستلام بتاريخ: ٢٠٢٤/١٠/٢٨ وتم القبول النهائي بتاريخ: ٢٠٢٥/٢/١٧
المعرف الرقمي: 10.21608/BSHJO.2025.332045.1079

The relative contribution of mindfulness in predicting the Occupational well-being of integration teachers in Beni Suef Governorate

Asmaa Abdel Alim Hamed

Psychologist in education

Prof. Heba .M.Abouelnile

Professor of Social Psychology
Faculty of Arts, Beni Suef University

Prof. Sahar Hassan

Professor of Clinical Psychology,
Faculty of Arts Beni Suef University

Abstract

The current study aimed to determine the relative contribution of mindfulness and its sub-dimensions in predicting the Occupational well-being of integration teachers in Beni Suef Governorate, and the study sample consisted of (120) teachers from (12) inclusive schools, and of both sexes, males and females, by (42) teachers, and (78) teachers in Beni Suef Governorate, and the study followed the descriptive analytical approach, and the study tools included a measure of professional good status among integration teachers (prepared by the researcher), and the mental alertness scale prepared by (Bear et al., 2006) The results showed that mindfulness and its sub-dimensions contribute to predicting the Occupational well-being of integration teachers.

Keywords: mindfulness- Occupational Well-Being- integration teachers

مقدمة:

تُعدُّ اليقظة الذهنية من المفاهيم الإيجابية التي فرضت نفسها بقوة في علم النفس المعاصر؛ حيث شهدت السنوات العشرون الأخيرة نموًا متزايدًا في دراسات اليقظة الذهنية؛ سواء في التطبيقات الإكلينيكية في مجال علم النفس، أو في المواقف التربوية، أو المجتمعية (الضبع، ٢٠١٣)، كما يمكن اعتبارها منبأً قويًا بمخرجات الصحة النفسية، وأيضًا فإن لها تأثيرًا ظاهرًا على الأداء والتوافق، وحاجزًا ضد الضغوط النفسية (علاق، ومباركة، ٢٠٢٠).

وقد أشار التهامي والأشرم (٢٠١٨) إلى أن استخدام اليقظة الذهنية كممارسة مهنية في مجال التعليم مع المعلمين والطلاب وأولياء أمورهم، ومع الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة، ومقدمي الرعاية — كان بهدف تحسين الجوانب النفسية لديهم، وخفض المشكلات والاضطرابات التي يعانون منها؛ ولذلك فإن دراسة متغير اليقظة الذهنية لدى معلمي الدمج يحتل أهمية كبيرة في حد ذاته؛ نظرًا لتعرضهم للعديد من الضغوط المهنية والشخصية والنفسية؛ مما يؤثر على تركيزهم، وانتباههم، وأدائهم المهني؛ وبالتالي فهم يحتاجون أكثر من غيرهم إلى مهارات اليقظة الذهنية في ظل كثرة العوامل المشتتة للانتباه من حولهم (Langer & Molodoveanu, 2000)

ومن أجل أن يدرك معلم الدمج انفعالاته، وكيفية تأثيرها على تفكيره وقراراته وحياته بشكل عام؛ فعليه أن يتبع أساليب ومهارات وتقنيات إيجابية تُسهم في شعوره بطيب الحال وتحقيق الانسجام؛ مثل: الوعي، والانتباه، والتركيز على اللحظة الحالية، وهذه الأساليب هي ما يُسمى بمهارات اليقظة الذهنية (Seligman, 2011).

كما يُعدُّ مفهوم طيب الحال من المفاهيم ذات الأهمية في مجال علم النفس الإيجابي؛ حيث يعتبره بعض العلماء المصطلح السيكولوجي للسعادة، ويفرق الباحثون بين المصطلحين بأن السعادة تهتم بالجانب الوجداني؛ لأنها أشبه ما تكون بحالة انفعالية حساسة للتغيرات المفاجئة في المزاج، بينما يعد طيب الحال أعمّ وأشمل للجانبين الوجداني والمعرفي، ويعتمد على حكم الفرد على ذاته (شليبي وأحمد، ٢٠١٥).

وحظي مفهوم طيب الحال في الآونة الأخيرة باهتمام الباحثين في مجال علم النفس الإيجابي من أجل تطبيقه في مجالات متعددة كجمال العمل، وهو ما يُطلق عليه طيب الحال المهني، وهذا يتفق مع الاهتمام المتزايد لتطبيق علم النفس الإيجابي في جميع مجالات الحياة، وتظهر أهمية دراسة طيب الحال في مجال العمل في ضوء أن العمل جزء حيوي في حياة الفرد، وهو بدوره يشغل جزءًا ذاتيًا؛ وبالتالي فإن مفهوم طيب الحال المهني ينبغي بالضرورة أن يختلف عن مفهوم طيب الحال بشكل عام (Zheng et al., 2015).

وتظهر أهمية طيب الحال المهني في قياس مدى توافق المعلم من جوانب حياته المختلفة، وبه يكون المعلم أكثر إنتاجية وأكثر إيجابية في التفاعل؛ ومن هنا وجب البحث عن السمات الشخصية التي تضمن للمعلم وغيره من العاملين الشعور بطيب الحال المهني، والذي يكون له الأثر الإيجابي في أداء عملهم.

ومن هنا تسعى الدراسة الراهنة إلى الكشف عن درجة إسهام اليقظة الذهنية وأبعادها الفرعية في التنبؤ بطيب الحال المهني لدى معلمي الدمج.

سؤال الدراسة:

ما درجة إسهام اليقظة الذهنية وأبعادها الفرعية في التنبؤ بطيب الحال المهني لدى معلمي الدمج؟

هدف الدراسة:

الكشف عن درجة إسهام اليقظة الذهنية وأبعادها الفرعية في التنبؤ بطيب الحال المهني لدى معلمي الدمج.

أهمية الدراسة:

يمكن توضيح أهمية الدراسة الحالية على النحو التالي:

- تستمد الدراسة الحالية أهميتها النظرية من خلال طبيعة الموضوع الذي تتناوله من جهة، ونوع المشكلة التي تتقصى فيها من جهة أخرى.

- تبرز أهمية الدراسة في تناولها لعينة من أكثر الفئات تعرضاً للضغوط داخل العمل، والتي قد تؤثر سلباً على شعورهم بطيب الحال المهني.

_ قد تسهم نتائج الدراسة الحالية في توجيه معلمي الدمج وإرشادهم لرفع قدرتهم على مقاومة الضغوط في العمل.

- قد تُفيد نتائج الدراسة الحالية في تقديم تغذية راجعة للمعلمين حول تأثير اليقظة الذهنية على طيب الحال المهني؛ مما يساعدهم على القيام بأدوارهم وأدائهم لعملهم بشكل أفضل.

مفاهيم الدراسة وإطارها النظري:

مفهوم اليقظة الذهنية^(١):

أولاً: تعريف اليقظة الذهنية:

* وردت تعريفات عديدة لليقظة الذهنية في تراث البحث العلمي؛ منها على سبيل المثال لا الحصر:

توصف اليقظة الذهنية بأنها طريقة مراقبة أفكارنا ومشاعرنا حتى نتعرف عليها، ونرد عليها بشكل مختلف (Stambridge,2016:4).

كما تُعدُّ اليقظة الذهنية أيضاً مراقبة ذاتية مستمرة للخبرات، والتركيز والانتباه على اللحظة الراهنة، دون الانشغال بالماضي وخبراته أو المستقبل وأحداثه، وقبول الخبرات ومواجهة الأحداث دون إطلاق أحكام، والتسامح نحوها، والوعي بطريقة الفرد في توجيه انتباهه، حتى يستطيع التخلص من مركزية الأفكار، ويتمكّن في فهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة، وليست

(1) Mindfulness.

الواقع، وهذا يؤدي إلى الاستبصار بالمواقف (عطا الله، ٢٠١٩)، وعرفتها الصديق، محروس (٢٠٢٠) بأنها: درجة الانتباه العقلي التي يتمتع بها الفرد حيال الأحداث اليومية التي يمر بها دون التشتت بين استرجاع أحداث الماضي، أو تأمل توقعات المستقبل؛ مما يحقق له الاندماج مع اللحظة الأنسية؛ مميّزاً الفروقات والمتشابهات فيما يجري من حوله، ومتعرّفاً على الجديد ومتقبلاً له، وقادراً على رؤية الأمور وتقليبها من مختلف النواحي.

واليقظة الذهنية عند الضبيب، البهدل (٢٠٢٤) هي حالة وعي مكثفة ومركزة للعقل؛ حيث يكون الشخص متواجداً ومنتبهاً بشكل كامل للتجارب الحالية والمحيط الذي يحيط به؛ فعندما يكون الفرد على يقظة ذهنية، يكون قادرًا على استيعاب المعلومات والتفاعل معها بشكل فعال، ويكون لديه القدرة على التركيز والانتباه بشكل كامل على المهمة أو النشاط الحالي.

ويتضح من خلال العرض السابق لتعريفات اليقظة الذهنية أنه على الرغم من عدم وجود تعريف ثابت وموحد لليقظة الذهنية بين العلماء والباحثين — ربما يعود هذا لاختلاف الرؤى والنظريات التي تبناها كل منهم — إلا أن هناك تمة اتفاق بين العلماء والباحثين على تركيز الانتباه على ما يحدث داخل وخارج الشخص من خبرات في اللحظة الحالية، دون محاولة منه لتغييرها.

ثانياً: أبعاد اليقظة الذهنية:

تعددت نماذج اليقظة الذهنية وفقاً لوجهات نظر الباحثين فيما يتعلق بأبعادها؛ وفيما يلي عرضٌ لأهم النماذج مرتبة زمنياً.

١- نموذج لانجر ومولدفين (٢٠٠٠) Langer and Moldoveanu:

(أ) التوجه نحو الحاضر: ويشير إلى الحساسية أكثر تجاه بيئة واحدة، وتركيز الانتباه في موقف محدد.

(ب) الانفتاح على المعلومات الجديدة: ويشير إلى الرغبة في اكتشاف وتجريب حلول جديدة.

(ج) التميز اليقظ: ويشير لإنشاء أفكار جديدة ومبدعة.

(د) الوعي بوجهات النظر المتعددة: ويشير إلى تعزيز القدرة على النظر للموقف من وجهات نظر مختلفة عند حل المشكلات (Langer and Moldoveanu, 2000).

٢- نموذج بيشوب وآخرين (2004) Bishop et al.:

(أ) التنظيم الذاتي للانتباه: بحيث يتم الحفاظ على الانتباه في الخبرات المباشرة.

(ب) التوجه نحو الخبرات الذاتية للفرد في اللحظة الحالية.

٣- نموذج باير (2006) Bear :

(أ) الملاحظة^(١):

تعني المراقبة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية؛ مثل: الإحساسات الداخلية، والمعارف، والانفعالات، والمشاهد الخارجية، والأصوات، والروائح.

(ب) الوصف^(٢):

يعني قدرة الفرد على وصف خبراته الداخلية، والمشاعر التي يشعر بها الفرد مع قدرته على التعبير عنها، ووصفها من خلال الكلمات الواضحة والمفهومة.

(ت) التصرف بوعي^(٣):

(1) Observing.

(2) Describing.

(3) Acting with awareness.

يعني ما يقوم به الفرد من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي، حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.

(ث) **عدم الحكم على الخبرات الداخلية^(١):**

يعني عدم إصدار أحكام تقييمية إيجابية أو سلبية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

(ج) **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية^(٢):**

يعني السماح للأفكار والمشاعر تأتي وتذهب، دون أن ينشغل بها الفرد أو تشتت انتباهه، أو تفقده تركيزه في اللحظة الحاضرة.

(٤) **نموذج هاسكر (Hasker,2010:12):** ويشتمل على بعدين؛ هما:

(أ) التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الحاضر.

(ب) الانفتاح الذهني والوعي الذاتي بالخبرات في اللحظة الراهنة.

(٥) **نموذج " كابات زين " لليقظة الذهنية:**

اقترح كابات زين نموذجًا لليقظة الذهنية يركز على ثلاثة أبعاد؛ تتلخص في تحديد الهدف والانتباه والاتجاه، وتتداخل هذه الأبعاد مع بعضها في إطار واحد دون انفصال أي منها عن بعضها (منتصر: ٢٠٢١، ٢٧٤).

ومن خلال العرض السابق تبين اختلاف الباحثين في تحديد أبعاد أو مكونات اليقظة الذهنية، وقد كان هناك اتفاق فيما بينهم على بعض الأبعاد؛ لذا اعتمد البحث على نموذج (Baer et al (2006)؛ نظرًا لكونه من أهم النماذج التي تناولت مفهوم اليقظة الذهنية، كما أنه نموذج يشمل جميع الأبعاد التي تكرر استخدامها في النماذج الأخرى المقدمة لليقظة الذهنية.

ثالثًا: النظرية المفسرة لليقظة الذهنية:

(١) **نظرية لانجر في اليقظة الذهنية:**

من أبرز وأهم النظريات المفسرة لليقظة الذهنية، نظرية لانجر (Langer,1989)؛ والتي فسرتها من منظور سيكولوجي؛ إذ وضعتها تحت إطار معالجة المعلومات المعرفية، وبأنها أسلوب فعال يدفع الفرد لرؤية جديدة ومنفتحة على المواقف والخبرات، ودون إصدار أحكام، وتوجيه الانتباه إلى علاجات سياقية جديدة يمكن التحكم بها، وتعكس هذه النظرية أربعة مكونات مترابطة لليقظة؛ تتمثل بالبحث عن الابتكارية أو التجديد، والانخراط في الأنشطة، والمرونة (Haigh et al.,2011).

وأكدت لانجر (Langer,1989) على أن اليقظة الذهنية هي مؤشر للفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمر باعتماد الفرد على خبراته، وتتمين الأشياء الدقيقة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة فيه، والتي من شأنها تحسين الاستبصار، أما الفرد حينما يكون يقظًا ذهنيًا فإنه يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي، ويكون موجودًا بجسمه وعقله في اللحظة الحاضرة، كما تدفع اليقظة الذهنية الفرد إلى تعزيز تنمية الذات وتطورها؛ فضلًا عن تحسين الثقة بالنفس، وتعزيز الوصول إلى آفاق جديدة، وتحسين جودة الحياة (Keng et al.,2011).

ثانيًا: مفهوم طيب الحال المهني^(١):

(1) Non-Judging of inner experience.

(2) Non-reactivity to inner experience.

(١) تعريف مفهوم طيب الحال المهني:

اختلف الباحثون في ترجمة متغير Psychological Well being؛ فبعضهم أطلق عليه السعادة، والبعض الآخر أطلق عليه الرفاه النفسي، وغيرهم رآه مرادفًا للصحة النفسية، وبعضهم رآه جودة الحياة أو الوجود الأفضل، وتترجم هذه الكلمة بعدة مصطلحات عربية ومنها، "الرفاه" (المري، ٢٠١٨)، أو "الطمأنينة" (علي، ٢٠٢٠)، أو "السعادة النفسية" (الجمال، ٢٠١٣)، أو "الارتياح" (تلمساني، ٢٠١٥)، أو "طيب الوجود" (أبو حلاوة والشربيني، ٢٠١٦)، أو "طيب الحال" (عبد الجواد وعبد الفتاح، ٢٠١٣)، أو "الهناء" (علة والطاهر، 2019)، وفي البحث الحالي سوف تترجمه الباحثات على أنه طيب الحال.

ويُعد عيش حياة سعيدة (أو الشعور بطيب الحال) هدفًا ساميًا وعمامًا لكل البشر (Diener,2000)، ويتأثر طيب الحال بالمناخ النفسي الاجتماعي؛ ويقصد به ليس فقط الخلو من الأمراض؛ وإنما وجود الصفات الإيجابية، ونقاط القوة والتمتع بالصحة الجسمية والوجدانية والعقلية (Seligman &Csikszentenyi,2000).

وعرفت رايف (Ryff & Singer,2006) طيب الحال بأنه ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، واستمراره في علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، والإحساس العام بالمشاعر الإيجابية والسكينة والطمأنينة النفسية.

ويُعرف أيضًا طيب الحال من خلال تواجد الوجدان الإيجابي؛ الذي يتمثل في الشعور بالسعادة، والفرح، والفناعة، والفخر، والحماس، والغياب النسبي للوجدان السلبي المتمثل في قلة الحزن، والقلق، والشعور بالذنب، والغضب (روبنسون، وعيد، ٢٠١٧/٢٠٢١)، كما يُعد مفهومًا ديناميًا يتضمن الكثير من المكونات الذاتية والاجتماعية والنفسية، ويُنظر إليه على أنه مظلة عامة يندرج تحتها كل عناصر الصحة النفسية الإيجابية، وترتبط بمحاولة رصد: كيف يدرك أو يقدر الأفراد مختلف جوانب حياتهم النفسية (عبد الجواد، وعبد الفتاح، ٢٠١٣).

وحظي طيب الحال في الآونة الأخيرة باهتمام الباحثين في مجال علم النفس الإيجابي من أجل تطبيقه في مجالات متعددة كمجال العمل، وهو ما يُطلق عليه طيب الحال المهني؛ وهذا يتفق مع الاهتمام المتزايد لتطبيق علم النفس الإيجابي في جميع مجالات الحياة، وتظهر أهمية دراسة طيب الحال في مجال العمل في ضوء أن العمل يُعد جزءًا حيويًا في حياة الفرد، وهو بدوره يشغل جزءًا كبيرًا من التأثير في طيب الحال لديه؛ ونظرًا لأن مواقف العمل تختلف اختلافًا جوهريًا عن مواقف الحياة عامة؛ فبالتالي فإن مفهوم طيب الحال المهني ينبغي بالضرورة أن يختلف عن مفهوم طيب الحال بشكل عام (Zheng et al.,2015).

فقد عرف طيب الحال المهني (Eryilmaz,2011) بأنه تقييم للمشاعر الإيجابية والسلبية والرضا عن الحياة؛ فإذا تعرض الأفراد كثيرًا للمشاعر الإيجابية، ونادرًا للمشاعر السلبية يشعرون بالرضا عن حياتهم، وحينها يتولد لديه شعور عالٍ بطيب الحال.

وعرفه الضبع (٢٠١٦) بأنه: "التقييم المعرفي والوجداني من قبل المعلم لكل جوانب حياته المهنية، وهذا يتضمن مدى رضاه عن عمله من خلال إدراكه الإيجابي معنى العمل، ومدى اندماجه فيه، وعلاقاتها الاجتماعية المشبعة بالإيجابية والثقة والرضا، وأدائه وإنجازه، بالإضافة إلى الوجدان الموجب الذي يتضمن حماسه وحيويته، وتفأؤله، واستمتاعه في العمل، وشعوره بالفخر، والوجدان السالب الذي يتضمن الشعور بالغضب، والقلق، واليأس، والإحباط، والخزي، والملل أثناء العمل".

كما عرفه طلب (٢٠٢١) بأنه: "حالة نفسية ذاتية إيجابية ناتجة عن التقييمات الإيجابية المعرفية والانفعالية للمعلم أو المعلمة لحياتهم المهنية في مجال العمل مع ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة، وتتضمن الشعور بالرضا والسعادة عن إنجازاتهم في مجال التربية والتعليم، والامتتان لمهنة التعلم والانتماء للمجتمع المدرسي، والمشاركة الفاعلة في الأنشطة المدرسية بشكل يرضيه، والترابط المهني بينهم وبين المحيطين بهم من زملاء ومشرفين وإداريين وطلاب وأولياء أمور".

وعرفه صالح (٢٠٢٢) بأنه: تقييم المعلم لحياته المهنية، وأدائه وإنجازته، ويتضمن ذلك رضاه وإدراكه الإيجابي، واندماجه في العمل، والشعور بالرضا والثقة والإيجابية، وكذلك وجدانه الموجب الذي يشمل حيويته وحماسه، وتفاؤله، واستمتاعه في العمل، وشعوره بالإنجاز.

* وفي الدراسة الحالية تم تعريف طيب الحال المهني من خلال نموذج (Seligman,2011) الذي اعتمدت عليه الباحثة في تصميم المقياس؛ تقييم المعلم الذاتي من خلال جوانب حياته المهنية، ويتضمن مدى إدراك المعلم أن مهنة التعليم ذات معنى، وإمكانية اكتشاف قيمة ومعنى لحياته من خلال العمل. والانفعالات الإيجابية التي يشعر بها المعلم؛ كالحماسة، والتفاؤل، والأمل، والفخر، والاستمتاع بممارسة مهنة التعليم، والعلاقات الاجتماعية التي تتسم بالثقة، ومدى الحيوية، والاهتمام، والتفاني، والتركيز، والإخلاص في العمل والانفعالات السلبية التي يشعر بها المعلم؛ كالقلق والغضب واليأس والملل، وشعور المعلم بالفاعلية والكفاءة والسعادة والرضا لما يحققه من إنجاز في بيئة العمل.

ويُعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المبحوث على مقياس طيب الحال المهني المستخدم في البحث.

ثانياً: أبعاد مفهوم طيب الحال المهني:

اهتمت (2006) Ryff & Singer ببناء نموذج لطيب الحال؛ انطلاقاً من مفهوم الصحة على أنه ليس مجرد الخلو من المرض؛ وإنما يتسم بشيء من الإيجابية؛ حيث قدمت إطاراً نظرياً متكاملًا لطيب الحال، واشتمل هذا النموذج على ستة أبعاد؛ هي: (الاستقلال الذاتي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الكفاءة البيئية، الحياة الهادفة، تقبل الذات).

وأشار باسري وسادافا (2011) Busseri & Sadava إلى أن مفهوم طيب الحال مفهوم واسع ينقسم عادة إلى مكونين؛ الأول مكون معرفي؛ ويتضمن الرضا عن الحياة، والثاني مكون وجداني ويتضمن الهناء الوجداني؛ حيث يعكس المكون المعرفي التقييم المعرفي الشامل للرضا عن الحياة؛ على سبيل المثال: الرضا الوظيفي، أو الرضا الزوجي، بينما يعكس المكون الوجداني وجود تأثير مرضي من مشاعر السعادة، وغياب المشاعر غير السارة.

حاول سيلجمان (2011) Seligman تحديد الإطار النظري لطيب الحال كحالة قصوى من السعادة والراحة النفسية والازدهار، واقترح أيضاً نموذجاً جديداً لطيب الحال أسماه (PERMA)، وهو اختصار مكون من الأحرف الأولى من كل مجال حدده سيلجمان كعامل محدد لطيب الحال المهني، وهذا النموذج الذي اعتمدت عليه الباحثة في البحث الحالي لقياس طيب الحال المهني لدى معلمي الدمج، وتفترض نظرية سيلجمان الجديدة أن طيب الحال المهني يتكون من ستة مكونات؛ وهي:

- (١) إدراك معنى العمل^(١): يشير إلى شعور معلم الدمج بالأهمية، وأن لحياتنا مغزى وهدف نعيش من أجله، والافتناع بأن هناك هدفاً ومعنى يكمن خلف كل ما يقوم به المعلم من أنشطة وأعمال، ويقيس هذا البعد إدراك معلمي الدمج لمهنة التعليم على أنه مسألة مهمة وذات مغزى، وأنه يمكن أن يكتشفوا معنى لحياتهم من خلال هذا العمل.
- (٢) الانفعالات الإيجابية^(٢): تشير إلى المشاعر الإيجابية السارة التي تدفع معلمي الدمج للعمل، والتي تجعلهم يفعلون ما يشعرون بالسعادة؛ حيث تُعزِّز الأداء في العمل، وتُحسِّن الصحة البدنية، وتدعم العلاقات الاجتماعية، وتخلق شعوراً بالتفاؤل والأمل نحو المستقبل، ويقيس هذا البعد الانفعالات الإيجابية التي يشعر بها معلمو الدمج؛ كالحماسة، والتفاؤل، والأمل، والاستمتاع بممارسة مهنة التعليم.
- (٣) العلاقات الإيجابية^(٣): تشير إلى أن معلمي الدمج لديهم حاجة داخلية للارتباط والتعلق الوجداني بالآخرين؛ حيث يتم تعزيز الشعور بطيب الحال المهني من خلال بناء شبكات قوية من العلاقات مع الآخرين؛ سواء في الأسرة، أو الأصدقاء، أو العمل، وما يترتب على هذه العلاقات من الشعور بالانتماء، ويقيس هذا البعد التواصل الإيجابي الفعال مع طلاب الدمج وأولياء أمورهم، والثقة في الزملاء، والتعلق الآمن بهم، والعلاقات الإيجابية معهم.
- (٤) الاندماج^(٤): يشير إلى تعلق معلمي الدمج واندماجهم، وتركيزهم في العمل، والنشاط الذي يقومون به، ويقيس هذا البعد الحيوية، والانهماك، والتفاني، والتركيز، والإخلاص في العمل.
- (٥) الانفعالات السلبية^(٥): تشير إلى المشاعر السلبية التي تتضمن الشعور بالغضب، والقلق، واليأس، والإحباط، والشعور بالذنب، والملل أثناء العمل، ويقيس هذا البعد الانفعالات السلبية التي يشعر بها معلمو الدمج؛ كالقلق، والغضب، واليأس، والملل.
- (٦) الإنجاز^(٦): يشير إلى أن طيب الحال يتحقق من خلال شعور معلمي الدمج بالكفاءة المهنية، والفاعلية، والسعادة، والرضا بالأهداف المنجزة في حياته، ويقيس هذا البعد شعور المعلم بالفاعلية والكفاءة المهنية، والسعادة والرضا لإنجازه ما يقوم به من مهام داخل بيئة العمل.

ثالثاً: الاتجاهات والنظريات المفسرة لمفهوم طيب الحال المهني:

حاول الباحثون تفسير شعور الفرد بطيب الحال بشكل عام في ضوء اتجاهات ثلاثة رئيسة:

- الاتجاه الأول: الاتجاه المعرفي^(٧) (منحنى المتعة)؛ حيث يرى العلماء أصحاب هذا الاتجاه أن الفرد يشعر بطيب الحال عندما يقيم إنجازاته وموارده وتوقعاته بالتقدم، كما يعود فيها الشعور بطيب الحال إلى مصادر عدة؛ منها: الدخل، التدين، الذكاء ودرجة الإنجاز التعليمي (Arias et al., 2009; Narimani et al., 2014).

(1) Meaning
(2) Positive Emotions
(3) Relationships.
(4) Engagement.
(5) Negative Emotions.
(6) Accomplishment.
(7) Cognitive trend.

- الاتجاه الثاني: تكامل الهناء الذاتي^(١) (منحنى السعادة)؛ حيث اعتمد هذا الاتجاه في تفسيره للشعور بطيب الحال على تفسير عددٍ من خبراء علم النفس؛ مثل: (Abraham Maslow, Carl Jung, Carl Roger) الذين اتفقت نظرتهم في تحديد ستة أبعاد أساسية لطيب الحال؛ وتشمل النظرة الإيجابية إلى الذات وماضيها، والإحساس بأن الحياة ذات هدف ومعنى، وجودة العلاقات مع الآخرين، والفعالية الذاتية في المجال، والقدرة على اتباع قناعات الفرد الذاتية، والإحساس بتقدير الذات، (Khademi et al., 2014).

- الاتجاه الثالث: الهناء الوجودي^(٢)؛ وهو يشير إلى تفسير طيب الحال لدى الفرد عبر فترة زمنية؛ حيث يشمل تقويم الشخص لجوانب النشاط العقلي تجاه خبرات الحياة في الماضي أو الحاضر أو المستقبل (Momeni et al., 2013).

كما وجدت الباحثة العديد من النظريات التي حاولت تفسير مفهوم طيب الحال؛ ومنها:

١- النظرية الهادفة^(٣):

والتي يشعر الفرد فيها بطيب الحال عندما يحقق هدفًا أو حاجة ما، وأن الأفراد الذين يسعون لتحقيق الأهداف أكثر شعورًا بطيب الحال عن أقرانهم الذين لا يمتلكون هدفًا في حياتهم، ونظرية الخبرات السارة التي يرى أصحابها أن الفرد يشعر بطيب الحال عندما يدرك الخبرات السارة في المواقف الحياتية المختلفة (سلامة، ٢٠١١).

٢- النظرية المعرفية^(٤):

وهي تركز على دور العمليات المعرفية في الشعور بطيب الحال؛ فالأفراد الأكثر شعورًا بطيب الحال يركزون على التفسير الإيجابي للأحداث، ويفسرون الأحداث بإيجابية، ويستدعون من الذاكرة الخبرات السارة، وهم قادرون على الانتباه للمواقف والأحداث السارة (Diener, 2010).

بحوث ودراسات سابقة:

(1) Self-Happiness Integration.

(2) Existential bliss.

(3) Objective Theory.

(4) Cognitive Theory.

البحوث والدراسات السابقة التي تناولت اليقظة الذهنية لدى المعلمين وعلاقتها ببعض مؤشرات طيب الحال المهني:

دراسة (Im Choi & Koh (2015) : هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين ضغوط العمل والاحترق الوظيفي للممرضات في العيادات لفهم العوامل التي تؤثر على الرضا الوظيفي لدى هذه الشريحة، وتكونت العينة من (٣٣٠) ممرضة، وتوصلت النتائج إلى أن لليقظة الذهنية تأثيرًا إيجابيًا على الرضا الوظيفي.

دراسة (Hanley et al., (2015) : حاولت هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية وطيب الحال؛ وذلك على عينة مكونة من (٣٦١) فردًا، وتم استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية، ومقياس طيب الحال، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين اليقظة الذهنية، وكل من طيب الحال والسعادة الذاتية.

وعلى مستوى دور اليقظة الذهنية في تحسين الصحة النفسية، وتخفيف الضغوط وتحسين مستوى طيب الحال حاول (Caulfield (2015) استكشاف مدى مساهمة ممارسة اليقظة الذهنية في تخفيض الضغوط المهنية لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية في إيرلندا، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) معلمًا ومعلمة (٢ ذكور، ١٨ إناث)؛ تراوحت أعمارهم بين (٢٠-٥٩) عامًا من معلمي المرحلة الابتدائية بإيرلندا، واستخدمت الدراسة المنهج النوعي والمقابلات الشخصية، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية، ومهارات المعلم وقدراته من حيث تنظيم التفاعل العاطفي التلقائي، والتحكم في العواطف، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية والممارسة المهنية لدى المعلم ونتائج الفصل الدراسي.

وسعى (Hue & Lau (2015) إلى التحقق من آثار برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تحسين مستوى طيب الحال لدى المعلمين في هونغ كونغ، وتكونت عينة الدراسة من المشاركين المقيدون بمعهد هونغ كونغ للتعليم، وكان عددهم (٧٠) مشاركًا؛ منهم عدد (٦٣) من الإناث، و(٧) من الذكور، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن تطبيق برنامج قائم على التدريب على ممارسات اليقظة الذهنية يكون له تأثير إيجابي على رفع مستوى طيب الحال؛ وهذا يؤدي إلى تقليل أعراض الاكتئاب.

وحاول التهامي والأشرم (٢٠١٨) التعرف على فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية (الشعور بطيب الحال) لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وتكونت عينة الدراسة من (١٠) من معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية، وأسفرت الدراسة عن فاعلية البرنامج المُستخدَم في تحسين اليقظة الذهنية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد؛ مما كان له أثر في خفض الضغوط، وتحسين الشعور بطيب الحال لديهم.

كما هدف بحث عبد الرحمن (٢٠٢٠) إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية والمرونة النفسية والرضا الوظيفي، لدى عينة من الموظفين، وكذلك الكشف عن الفروق بين الموظفين في اليقظة الذهنية، والمرونة النفسية، والرضا الوظيفي باختلاف النوع (ذكور - إناث)، ونوع التعليم (عالٍ - متوسط)، وتكونت عينة البحث الحالي من (٣٠٠) بواقع (١٥٠) من موظفي جامعة الأزهر، و(١٥٠) من موظفي مصلحة الضرائب المصرية، وطُبِّقَ عليهم مقياس اليقظة الذهنية، ومقياس المرونة النفسية، ومقياس الرضا الوظيفي وجميعها (إعداد: الباحثة)، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين اليقظة الذهنية وأبعاده والمرونة النفسية والرضا الوظيفي، وأشارت النتائج أيضًا إلى أنه يمكن التنبؤ باليقظة الذهنية من خلال الرضا الوظيفي والمرونة النفسية.

وقد هدفت دراسة سيد (٢٠٢١) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الأبعاد الخمسة لليقظة الذهنية والهناء الذاتي المهني، والكشف عن إمكانية التنبؤ بالهناء الذاتي من الأبعاد الخمسة لليقظة الذهنية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) معلماً ومعلمة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية بمحافظة جدة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، ولجمع البيانات طبق الباحث الأدوات التالية: مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة الذهنية، ومقياس طيب الحال (إعداد: الباحث)، وأشارت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لليقظة الذهنية، وجميع أبعاد الهناء الذاتي المهني والدرجة الكلية، وأن الأبعاد الخمسة لليقظة الذهنية تُسهم في التنبؤ بالهناء الذاتي ما عدا بعدي: الملاحظة، وعدم الحكم؛ وتفسر أبعاد: الوصف، والتصرف الواعي، وعدم التفاعل (٢٢%) من التباين في الهناء الذاتي.

وهدف أيضاً دراسة الزيداني (٢٠٢١) إلى التعرف على الإسهام النسبي لكل من الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية في التنبؤ بجودة الحياة في العمل المدرسي لدى المعلمين، والتعرف على الفروق في كل من الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية، وجودة العمل المدرسي التي تُعزى لأثر الجنس والخبرة والمرحلة التعليمية والتفاعل بينها، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي، وقد شارك في هذه الدراسة (٤٢٤) معلماً، وقد استخدم الباحث ثلاث أدوات؛ هي: مقياس الرفاهية النفسية، ومقياس اليقظة الذهنية، ومقياس جودة الحياة في العمل، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين كل من جودة حياة العمل المدرسي بجميع أبعاده والدرجة الكلية وبين الرفاهية النفسية ما عدا بُعد ضغوط العمل؛ فقد كان هناك ارتباط سالب، كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال بين اليقظة الذهنية بجميع أبعاده والدرجة الكلية وبين الرفاهية النفسية، كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال بين اليقظة الذهنية بجميع أبعاده والدرجة الكلية وبين جودة الحياة، كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار البسيط أن كل المتغيرات المستقلة ذات قدرة تنبؤية بجودة حياة العمل المدرسي، فيما عدا بُعد الوعي من مقياس اليقظة الذهنية الذي لم يكن دالاً؛ مما يعني عدم قدرته التنبؤية بجودة حياة العمل المدرسي، في حين بينت نتائج تحليل الانحدار التدريجي أن الرفاهية النفسية أكثر المتغيرات ارتباطاً بجودة حياة العمل المدرسي.

كما سعت دراسة دغدي (٢٠٢٢) إلى التعرف على مدى الإسهام النسبي لليقظة العقلية والمهارات الاجتماعية في التنبؤ بحسن الحال الذاتي لدى طلاب الجامعة، واعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٥) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، وطُبق عليهم مقياس اليقظة العقلية، والمهارات الاجتماعية وحسن الحال الذاتي (إعداد الباحثة)، وأسفرت النتائج عن إسهام كل من اليقظة العقلية والمهارات الاجتماعية في التنبؤ بحسن الحال الذاتي لدى طلاب الجامعة.

وكشفت أيضاً دراسة الهنائي، الخواجه (٢٠٢٣) عن طبيعة العلاقة بين مستوى الرضا المهني واليقظة الذهنية لدى الكوادر الدينية في محافظة الداخلية بسلطنة عُمان، والكشف عن الفروق في مستوى الرضا المهني واليقظة الذهنية؛ وفقاً لمتغيرات الجنس، سنوات الخبرة، المؤهل العلمي، التخصص الوظيفي، ولتحقيق هذه الأهداف اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينتها من (١٥٠) موظفاً وموظفة، وهم الممثلون لمجتمع الدراسة، وللإجابة عن أسئلة الدراسة، تم استخدام مقياس الرضا المهني، ومقياس اليقظة الذهنية، وقد أظهرت النتائج أن مستوى الرضا المهني لدى الكوادر الدينية في محافظة الداخلية جاء مرتفعاً جداً، كما جاء مستوى اليقظة الذهنية لديهم أيضاً مرتفعاً، كما أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى الرضا المهني واليقظة الذهنية لدى الكوادر الدينية في محافظة الداخلية.

وأخيرًا هدف بحث البربري (٢٠٢٤) إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة الذهنية في خفض الضغوط النفسية، وتحسين الرضا عن الحياة بشكل عام لدى أمهات أطفال اضطراب طيف الأوتيزم، وتراوحت أعمارهن الزمنية من (٣٢-٣٨)، واستخدم البحث مقياس الضغوط النفسية، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس تقدير المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة، وبرنامج قائم على اليقظة العقلية، وقد أسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج في تحسين الرضا عن الحياة لديهم بشكل عام.

فرض الدراسة:

تسهم اليقظة الذهنية وأبعادها الفرعية في التنبؤ بطيب الحال المهني لدى معلمي الدمج.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: التصميم المنهجي:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي التحليلي بشقبة الارتباطي والتنبؤي للكشف عن درجة إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بطيب الحال المهني.

ثانياً: عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة من معلمي الدمج بالمدارس التي تعمل بنظام الدمج؛ والتي اشتملت على (١٢٠) معلمًا من (١٢) مدرسة، ومن كلا الجنسين ذكورًا وإناثًا؛ بواقع (٤٢) معلمًا، و(٧٨) معلمة.

ثالثاً: أدوات الدراسة: طبقت الباحثات في الدراسة الراهنة مقياس اليقظة الذهنية (إعداد: Baer, 2006) (ترجمة وتقنين: البحيري وآخرين، ٢٠١٤)، ومقياس طيب الحال المهني (إعداد الباحثة).

(١) مقياس طيب الحال المهني لدى معلمي ومعلمات الدمج (إعداد: الباحثات):

مَرَّ إعداد مقياس طيب الحال المهني بالخطوات التالية :

(أ) تحديد الهدف من إعداد المقياس:

تم تحديد الهدف من إعداد المقياس في قياس طيب الحال المهني لدى معلمي ومعلمات الدمج بمدارس محافظة بني سويف.

(ب) إجراء الدراسة الاستطلاعية:

تم عمل تجربة استطلاعية لعينة مكونة من (٥٠) معلمًا ومعلمة من معلمي الدمج، تتوفر فيهم شروط العينة الأساسية، واستهدفت هذه الخطوة اختبار كفاءة المقياس وملاءمته؛ من حيث فهم المبحوثين لتعليمات المقياس وبنوده الفرعية، وكذلك الوقت الذي يستغرقه في التطبيق، وقد تكررت هذه الخطوة مع كل مقاييس البحث، كما سيرد ذكر ذلك فيما بعد، وقد كشفت نتائج التجربة الاستطلاعية عن فهم جيد من قبل المعلمين لألفاظ المقياس وطريقة الإجابة عليه.

(ج) آراء السادة المحكمين حول المقياس المقترح (٥):

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين عددهم (٨) محكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس بمختلف رتبهم العلمية؛ بغرض إبداء ملاحظاتهم حول عبارات المقياس، ومدى صلاحيتها ومناسبتها لأهداف البحث، ومدى انتمائها لكل بُعد، وقد أجمع المحكمون على العبارات المقترحة مع حذف أي عبارات متشابهة، وتمثلت أهم آراء المحكمين في إعادة صياغة بعض العبارات، ومما سبق أصبحت الصورة التجريبية للمقياس مكونة من (٣٣) عبارة، والتي تم تطبيقها على عينة البحث الأولية التي بلغ عددها (٥٠) معلمًا ومعلمة ممن يدرسون لفئة طلاب الدمج داخل مدارس محافظة بني سويف.

• الخصائص السيكومترية لمقياس طيب الحال المهني:

الاتساق الداخلي للبنود:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي كما يلي:

- حساب معامل الارتباط بين درجة البند والدرجة على البعد الفرعي الذي ينتمي إليه البند، والبعد مع الدرجة الكلية للمقياس، وتم التطبيق على عينة قوامها (١٢٠) معلمًا ومعلمة من مدارس الدمج ببني سويف، ويمكن أن نوضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (١) معاملات ارتباط كل بند بالبعد الفرعي للمقياس وبين الأبعاد والمقياس ككل.

البند	إدراك معنى العمل	البند	الانفعالات الإيجابية	البند	العلاقات الإيجابية	البند	الاندماج	البند	الانفعالات السلبية	البند	الإنجاز
	516**		626**		693**		574**		409**		495**
	568**		658**		475**		684**		442**		778**
	728**		671**		659**		633**		632**		339**
	593**		413**		575**		590**		495**		649**
	648**		600**		592**		530**		665**		523**
			464**		579**						
					442**						
ج	752**	ج	836**	ج	809**	ج	722**	ج	618**	ج	741**

يتضح من بيانات الجدول السابق أن معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ مما يدل على الاتساق الداخلي بين البنود والأبعاد والمقياس ككل؛ الأمر

(•) أسماء السادة المحكمين المشاركين في تحكيم المقياس: أ. د/ النابغة محمد فتحي، أ. د/ غادة عبدالغفار، أ. د/ نيرمين عبدالوهاب، أ. د/ طه مبروك، أ. د/ أحمد عزازي، أ. د/ محمود ربيع، أ. د/ مني كمال، أ. د/ خالد عبدالوهاب.

الذي يشير إلى صلاحية المقياس للاستخدام والتطبيق.

(د) صدق المقياس:

أ- الصدق المرتبط بالمحك:

حيث تم استخدام مقياس (فايد، ٢٠٠٥) كمحك خارجي، وبحساب معامل الارتباط بين درجات المقياسين كانت قيمة معامل الصدق للمقياس ككل (٠,٥٤٩)؛ مما يشير إلى صدق المقياس وصلاحيته للاستخدام والتطبيق.

(هـ) ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات الأدوات بطرق متعددة منها: طريقة إعادة التطبيق، وطريقة الصورتين المتكافئتين، وطريقة التجزئة النصفية، وطريقة ألفا كرونباخ، وقد تم حساب معامل الثبات للأدوات بطريقة (معامل ألفا كرونباخ) وهو يُمثل متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس إلى جزأين بطرق مختلفة، وبطريقة التجزئة النصفية، وباستخدام برنامج (SPSS Statistics version 22)؛ وكانت النتائج كما يلي:

١- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:

جدول (٣)

معامل ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لأبعاد مقياس طيب الحال المهني

المتغير	معامل ثبات (ألفا كرونباخ)	سبيرمان - براون	جيتمان
إدراك معنى العمل	٠,٦٧١	٠,٦٦٣	٠,٦٦٠
الانفعالات الإيجابية	٠,٧٢١	٠,٧٠٠	٠,٧٠١
العلاقات الإيجابية	٠,٧٢٨	٠,٦٥٤	٠,٦٥٠
الاندماج	٠,٨١٠	٠,٧١١	٠,٧٠٤
الانفعالات السلبية	٠,٧٩٩	٠,٦٦٦	٠,٦٢٠
الإنجاز	٠,٨٠٤	٠,٦٩٠	٠,٦٨٤
المقياس ككل	٠,٧٧١	٠,٦٠٧	٠,٦٠٥

يتضح من بيانات الجدول السابق أن قيمة معامل ألفا كرونباخ (0.771) وهي قيمة مرتفعة ومقبولة إحصائياً، وبالتالي فالمقياس في صورته الحالية يعد قابلاً للتطبيق، ويتضح أيضاً أن معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون متقاربة مع مثيلتها بطريقة جتمان؛ مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

٢- الثبات بطريقة إعادة التطبيق:

تُمثل معامل الارتباط بين درجات تطبيق المقياس في المرة الأولى والثانية للتطبيق.

جدول (٥) معامل الارتباط لمقياس طيب الحال المهني

المتغير	معامل صدق الارتباط
إدراك معنى العمل	0.772**
الانفعالات الإيجابية	0.830**
العلاقات الإيجابية	0.882**

0.845**	الاندماج
0.799**	الانفعالات السلبية
0.813**	الإنجاز
0.749**	التطبيق الأول - التطبيق الثاني

يتضح من بيانات الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط بين التطبيق في المرة الأولى والثانية مرتفعة، ودالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ مما يشير إلى ثبات المقياس الحالي وصلاحيته للاستخدام والتطبيق.

(و) المقياس في صورته النهائية:

أصبح عدد بنود المقياس في صورته النهائية (٣٣) بنودًا منهم (٨) في الواجهة المعكوسة، وتم توزيع البنود على الأبعاد المختلفة بطريقة دائرية على مدى المقياس، وفيما يلي البنود المُمثلة لكل بُعد من أبعاد المقياس على النحو التالي:

البُعد الأول: إدراك معنى العمل: ويتكون من (٤) بنود؛ وهي كالتالي (٥، ٧*، ١٣*، ١٩*).

البُعد الثاني: الانفعالات الإيجابية: ويتكون من (٦) بنود؛ وهي كالتالي (٢، ٨، ١٤، ٢٠، ٢٦، ٣١).

البُعد الثالث: العلاقات الإيجابية: ويتكون من (٧) بنود؛ وهي كالتالي (٣، ٩*، ١٥*، ٢١، ٢٧، ٣٢*).

البُعد الرابع: الاندماج: ويتكون من (٥) بنود؛ وهي كالتالي (٤، ١٠، ١٦، ٢٢، ٢٨).

البُعد الخامس: الانفعالات السلبية، ويتكون من (٥) بنود؛ وهي كالتالي (٥، ١١، ١٧، ٢٣، ٢٩).

البُعد السادس: الإنجاز، ويتكون من (٥) بنود؛ وهي كالتالي (٦، ١٢*، ١٨، ٢٤*، ٣٠).

(ز) تصحيح المقياس وفئات الدرجة المستخرجة:

للإجابة على بنود المقياس يُطلب من المبحوثين تنفيذ التعليمات؛ ومنها قراءة العبارات جيدًا، وتحديد مدى انطباقها عليه؛ حيث تكون خيارات الإجابة كالتالي: (دائمًا، أحيانًا، نادرًا)، وتكون فئات الدرجة المستخرجة كالتالي: دائمًا (ثلاث درجات)، أحيانًا (درجتان)، نادرًا (درجة واحدة)، وبالتالي تتراوح الدرجة على الاختبار بين (٣٣-٩٩)؛ حيث تُعد الدرجة الدنيا هي أدنى درجات طيب الحال المهني، وتُعد الدرجة القصوى هي أعلى درجات طيب الحال المهني.

(٢) مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية (ترجمة: البحيري وآخرين، ٢٠١٤):

• وصف المقياس:

أعد المقياس (Baer (2006 وترجمة البحيري وآخرون (٢٠١٤) لقياس اليقظة الذهنية، ويتكون البناء العاملي للمقياس من (٣٩) فقرة موزعة على خمسة عوامل؛ وهي:

- **الملاحظة:** يتكون من (٨) فقرات تقيس الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية.

- **الوصف:** يتكون من (٨) فقرات تقيس وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات.

- التصرف بوعي: يتكون من (٨) فقرات تقيس ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما.
- عدم الحكم على الخبرات الداخلية: يتكون من (٨) فقرات تقيس عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.
- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: يتكون من (٧) فقرات تقيس الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر أن تأتي، وتذهب دون أن ينشئت تفكير الفرد.

جدول (٩)

توزيع فقرات المقياس على كل عامل من العوامل الخمسة لليقظة الذهنية

العبارات	البعد
٣٦، ٣١، ٢٦، ٢٠، ١٥، ١١، ٦، ١	الملاحظة
٣٧، ٣٢، ٢٧، ٢٢، ١٦، ١٢، ٧، ٢	الوصف
٣٨، ٣٤، ٢٨، ٢٣، ١٨، ١٣، ٨، ٥	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
٣٩، ٣٥، ٣٠، ٢٥، ١٧، ١٤، ١٠، ٣	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
٣٣، ٢٩، ٢٤، ٢١، ١٩، ٩، ٤	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية

• طريقة تصحيح المقياس:

تتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت؛ تتراوح بين (تنطبق تمامًا- لا تنطبق تمامًا)؛ حيث تحصل الإجابة "تنطبق تمامًا" على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة "لا تنطبق تمامًا" على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح في حالة العبارة سالبة الاتجاه، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة اليقظة الذهنية، أو درجة الصفة التي يقيسها البعد الفرعي.

• الكفاءة السيكومترية للمقياس:

أولاً: ثبات المقياس:

قام معدو المقياس ومقننوه بحساب ثباته بعدة طرق، ومنها ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية للعوامل الخمسة والمقياس ككل، واتضح أن المقياس يتمتع بقدر عالي من الثبات، وقد قامت الباحثة في البحث الحالي بحساب ثبات المقياس بالطريقتين أنفسهما، وأشارت النتائج إلى أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ للعوامل الخمسة واليقظة ككل؛ تراوحت بين (٠,٨٣٧، ٠,٥٢٧)، وهي جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يشير إلى اتساق عالٍ للعوامل الخمسة والمقياس ككل لدى معلمي الدمج، كما تم حساب معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان للعوامل الخمسة والمقياس ككل، وأشارت النتائج إلى أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان وبراون للعوامل الخمسة والمقياس ككل؛ تراوحت بين (٠,٧٧٦، ٠,٤٦)، وهي جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يشير إلى ثبات عالي للعوامل الخمسة والمقياس ككل لدى معلمي الدمج.

ثانياً: صدق المقياس:

قام معدو المقياس ومقننوه بحساب صدق المقياس بعدة طرق؛ ومنها الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس، ودرجة البعد المنتميه إليه، وكانت جميعها دالة عند مستوى (٠,٠١).

كما تم حساب الاتساق الداخلي بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، وكذلك التحليل العاملي التوكيدي؛ حيث

تشبعت جميع عبارات المقياس تشبعاً جوهرياً على العامل المنتمية إليه من العوامل الخمسة، واتضح أن المقياس يتمتع بقدر عالي من الصدق.

رابعاً: إجراءات البحث:

- اتبعت الباحثات بعض الإجراءات لاستكمال عملية التطبيق؛ نوجزها فيما يلي:
(١) بدأت جلسات التطبيق على عينة من معلمي الدمج بتعريف المعلمين؛ بهدف البحث الذي سيشاركون فيه، ثم حثهم على التعاون، وتركت لهم حرية المشاركة في البحث.
(٢) تطبيق أدوات البحث تطبيقاً فردياً وجماعياً، وطبقت بطارية الأدوات على كل مبحوث من مبحوثي البحث في جلسة واحدة، واستغرق التطبيق إجمالاً شهرين؛ حيث بدأ التطبيق من (١ أكتوبر - ١ ديسمبر ٢٠٢٣).
(٣) تم استبعاد بعض الحالات لعددٍ من الأسباب؛ هي:

- عدم استكمال (١٠) من المبحوثين للإجابة على بطارية المقاييس لشعوره بعضهم بالإرهاق والملل، أو عدم الرغبة في استمرار الأداء، وحاولت الباحثة إقناع هؤلاء المبحوثين بالاستمرار بعد أخذ فترة من الراحة، ولكن أصر المبحوثون على الرفض.
- الخروج المفاجئ لأحد المعلمين أثناء الأداء للالتزامهم بحصة.
- تم استبعاد حالات لاحظت فيها أن المبحوثين يؤدون بشكل عشوائي، أو دون تركيز، أو الاستمرار في اختيار بديل واحد من ضمن بدائل الإجابة، ورفضهم تغيير هذه الوجهة.
- تم استبعاد حالات لم تستكمل بعض البنود داخل المقاييس، وبذلك يكون عدد من استبعدوا (٣٠)، ووصل عدد من أكمل اختبارات البحث (١٢٠) مبحوثاً.
- (٤) تم تصحيح استجابات المبحوثين على المقاييس ورصد الدرجات عليها.

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

نقدم فيما يلي خطة التحليلات الإحصائية للبيانات؛ وتتمثل فيما يلي:

- معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين أبعاد اليقظة الذهنية وطيب الحال المهني.
- معادلة الانحدار الخطي المتعدد للتعرف على درجة إسهام اليقظة الذهنية، وأبعادها الفرعية في طيب الحال المهني.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد علاقة ارتباطية بين درجات اليقظة الذهنية وطيب الحال المهني لدى معلمي الدمج".
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson) بين كل من اليقظة الذهنية وطيب الحال المهني، والجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١)

قيم معاملات الارتباط بين اليقظة الذهنية وطيب الحال المهني

اليقظة الذهنية	طيب الحال المهني
----------------	------------------

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	
٠,٠١	٠,٩٦٣	الملاحظة
٠,٠١	٠,٨٨٤	الوصف
٠,٠١	٠,٩٣٠	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
٠,٠١	٠,٩٠٦-	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
٠,٠١	٠,٩٠٩-	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية

يتضح من جدول (1) وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الملاحظة وطيب الحال المهني، وكذلك الوصف وطيب الحال المهني، وكذلك التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة وطيب الحال المهني، كما أنه توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين عدم الحكم على الخبرات الداخلية وطيب الحال المهني، وكذلك بين عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية وطيب الحال المهني، وبذلك يكون الفرض قد تحقق.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض على أنه: "يمكن التنبؤ بطيب الحال المهني من خلال اليقظة الذهنية لدى معلمي الدمج" ولمعرفة إمكانية التنبؤ بطيب الحال المهني من خلال اليقظة الذهنية تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

دلالة إسهام اليقظة الذهنية في طيب الحال المهني لدى معلمي الدمج

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الأبعاد
٠,٠١	١٤٩٥,٣٧٣	١٢٠٦٨,٤٧٥ ٨,٠٧١	١ ١١٨ ١١٩	١٢٠٦٨,٤٧٥ ٩٥٢,٣٢٥ ١٣٠٢٠,٨٠٠	الانحدار البواقي المجموع	الملاحظة
٠,٠١	١٢٠٦,٢٩٢	٦٢٠٩,٢٧٧ ٥,١٤٧	٢ ١١٧ ١١٩	١٢٤١٨,٥٥٤ ٦٠٢,٢٤٦ ١٣٠٢٠,٨٠٠	الانحدار البواقي المجموع	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
٠,٠١	١٣١٤,٤٩٦	٤٢١٦,٢٤٣ ٣,٢٠٧	٣ ١١٦ ١١٩	١٢٦٤٨,٧٣٠ ٣٧٢,٠٧٠ ١٣٠٢٠,٨٠٠	الانحدار البواقي المجموع	الوصف
٠,٠١	١٠٨٠,٤٢٣	٣١٧٠,٨٢٥ ٢,٩٣٥	٤ ١١٥ ١١٩	١٢٦٨٣,٢٩٨ ٣٣٧,٥٠٢ ١٣٠٢٠,٨٠٠	الانحدار البواقي المجموع	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة

يتضح من الجدول (2) أن قيمة "ف" لمعرفة دلالة إسهام اليقظة الذهنية في طيب الحال المهني لدى معلمي الدمج دالة إحصائياً. والجدول (3) يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة المتغير المنبئ (اليقظة الذهنية) في طيب الحال المهني لدى معلمي الدمج.

جدول (3)

التنبؤ بمستوى طيب الحال المهني لدى معلمي الدمج من اليقظة الذهنية

المتغير التابع	المتغير المستقل "اليقظة الذهنية"	الارتباط المتعدد R	نسبة المساهمة R2	قيمة B	قيمة بيتا Beta	قيمة (ت) ودالاتها	مستوى الدلالة
طبيب الحال المهني	الملاحظة	٠,٩٦٣	٠,٩٢٧	٠,٣٥٨	٠,٤٠٠	**٩,٣٧٣	٠,٠١
	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠,٩٧٧	٠,٩٥٤	٠,٢٦٧-	٠,٣١٥-	**١٠,٦٧٧	٠,٠١
	الوصف	٠,٩٨٦	٠,٩٧١	٠,١٨١	٠,١٨٨	**٥,٢٥٨	٠,٠١
	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	٠,٩٨٧	٠,٩٧٤	٠,١٣٨	٠,١٤٩	**٣,٤٣٢	٠,٠١
قيمة الثابت العام = ١٤,٩٨٨							

** دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

يتضح من جدول (3) إسهام كلٍّ من الملاحظة، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، الحقيقة، الوصف، التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة، بنسبة إيجابية دالة؛ بلغت قيمتها (٠,٩٢٧)، (٠,٩٥٤)، (٠,٩٧١)، (٠,٩٧٤)، على الترتيب في التنبؤ بمستوى طيب الحال المهني لدى معلمي الدمج، ويمكن صياغة معادلة الانحدار للتنبؤ على النحو التالي:

طبيب الحال المهني = ٠,٤٠٠ (الملاحظة) + ٠,٣١٥ (عدم الحكم على الخبرات الداخلية) + ٠,١٨٨ (الوصف) + ٠,١٤٩ (التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة) - ١٤,٩٨٨ (الثابت).

ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء الدراسات التي تناولت العلاقة بين طيب الحال المهني واليقظة الذهنية لدى المعلمين؛ على سبيل المثال دراسة (Choi & Koh, 2015)، عبد الرحمن (٢٠٢٠)، سيد (٢٠٢١)، الهنائي والخواجة (٢٠٢٣)، والتي ربطت بين اليقظة الذهنية وطيب الحال المهني، وتفسر العلاقة الوطيدة بينهما من خلال أن اليقظة الذهنية تُسهّم في تخفيف ما يُعانيه الأفراد من ضغوط مختلفة داخل العمل، وتعمل على زيادة الإحساس بطيب الحال المهني، كما تخفف من الاحتراق الوظيفي، ونوعية حياة الفرد، وتعمل على رفع كفاءة الإنتاجية لديه (الهاشم، ٢٠١٧: ٢٢)، بينما انعدام اليقظة الذهنية لدى الشخص يجعل نظرتَه أحادية للأمر التي يشهدها، ويواجهها؛ مما يترتب عليه الركود الفكري، والرتابة وعدم قبوله للتجديد والتحديث؛ الأمر الذي ينعكس غالبًا على سلوكه، ويشهد تصرفات مثل: السلوك الآلي والدوران في حلقة مُفرغة (يونس، ٢٠١٥: ١٣).

كما تفسر الباحثات أيضًا ما سبق في إطار أن طيب الحال المهني من المقومات الرئيسة للشخصية السوية، ومن أساسيات النجاح في شتى مجالات الحياة الخاصة والعامة؛ حيث إن مُعلم الدمج يتعامل مع طلاب ذوي احتياجات خاصة؛ والذي يُعتبر هو الأساس في نقل المعلومة إليهم؛ لذا وجب الاهتمام بهذا المعلم ورفع الكفاءة لديه، وهذا لن يتحقق إلا إذا امتلك المعلم رصيدًا كبيرًا من الرضا الذي يُمكنه من أداء دوره الحقيقي كمرّبٍ وليس كناقل للمعرفة، وشعور مُعلمي الدمج بطيب الحال بشكل عام يُسهّم في زيادة جهده التدريسي، وقبوله لمهنته، ومشاركته بإيجابية في الأنشطة المدرسية، والإقبال على العمل بدافعية وتفاؤل؛ فهو بمثابة محفز داخلي للمعلم يجعله يبذل أكثر مما يتوقع منه، وعلى النقيض من ذلك انخفاض شعور الفرد بطيب الحال المهني يُؤدِّد لديه الإحباط والتشاؤم، والشعور بالإجهاد وقلة الرغبة في التعامل مع فئات الدمج.

كما اتضح أن اليقظة الذهنية وأبعادها الفرعية تسهم في التنبؤ بطيب الحال المهني، ويمكن تفسير ذلك في ضوء العديد من الدراسات والأبحاث التي أوضحت أن ممارسة اليقظة الذهنية والتدريب عليها ذات تأثير إيجابي على طيب الحال المهني للمعلم، وطبقاً لـ Roeser et al, 2013, p.312 فإن اليقظة الذهنية تؤدي إلى زيادة الصحة والرفاهية بين المعلمين، وزيادة المشاركة المهنية والرضا، وتقليل معدلات التغيب والإرهاق المهني.

أما (Hulsheger et al, 2013, p.312) فقد أوضح أن اليقظة الذهنية تُعد مؤشراً قوياً على طيب الحال المهني للمعلمين، وأن القدرة على تقييم حالة العمل الأقل إجهاداً ستؤدي إلى ردود فعل إيجابية أكثر ورضاً عن عمل الفرد بشكل عام.

بينما وجد كلاً من Crain et al. (2017) أن المعلمين الذين تم وضعهم عشوائياً في برنامج تدريب لليقظة الذهنية في مكان العمل قد وصلوا إلى مستويات متزايدة من الرضا عن المهنة، في حين أشار Pang and Ruch (2019) إلى المكاسب المرتفعة في مستوى الشعور بطيب الحال المهني للمشاركين المسجلين في التدريب على اليقظة الذهنية.

وفي هذا الصدد وجد كلاً من Slutsky et al. (2019) أن العمال الذين أكملوا تدريباً لليقظة الذهنية لمدة ستة أسابيع قد ازداد وتحسن طيب الحال المهني لديهم بعد الإنهاء من التدريب، وذلك بخلاف العمال الذين شاركوا في التدريب لليقظة لمدة أقل لم يتحسن عندهم الشعور بطيب الحال المهني بالشكل المطلوب.

ونستخلص من ذلك أن اليقظة الذهنية منبئ قويٌّ بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوي في الأداء والتوافق، وتُعتبر حاجزاً ضد الضغوط النفسية.

التوصيات:

(١) عقد ندوات وورش عمل لتوعية المعلمين بأهمية ممارسة اليقظة الذهنية وفوائدها الإيجابية.

(١) الاهتمام بالجانب الاقتصادي؛ مثل: الرواتب، الترقيات، والحوافز، وأن تكون رواتب المعلمين؛ وخصوصاً معلمي الدمج متناسب مع مؤهلاتهم العلمية حتى يتم الرفع من مستوى طيب الحال المهني لديهم.

(٢) إعداد برامج تدريبية لرفع مستوى طيب الحال المهني لدى معلمي الدمج.

البحوث المستقبلية المقترحة:

(١) فعالية برنامج قائم على فنيات اليقظة الذهنية للتخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى معلمي الدمج الناتج عن الاحتراق المهني.

(٢) فعالية برنامج إرشادي في تحسين طيب الحال المهني، وأثره على اليقظة الذهنية لدى معلمي الدمج.

(٣) طيب الحال المهني لدى مُعلمي الدمج في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية.

قائمة المراجع:

(١) المراجع العربية:

أحمد بن محمد الزيداني (٢٠٢١): الإسهام النسبي لكل من الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية في التنبؤ بجودة الحياة في العمل المدرسي لدى المعلمين. *مجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية، جامعة الباحة، السعودية، (٢٨)، ٦٢٥-٦٨١.*

أحمد سعيد إبراهيم صالح (٢٠٢٢): التنبؤ بالهناء الذاتي في العمل من خلال الإنجاز الوجودي والتكيف النفسي الاجتماعي لدى معلمي التربية الفكرية، **مجلة العلوم الإنسانية**، ع ١٩٩، ١٦-٢٢٥.

أحمد علي طلب (٢٠٢١): الذكاء الروحي وعلاقته بالهناء الذاتي المهني لدى معلمي الطلاب ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في ضوء بعض المتغيرات. **المجلة التربوية**، كلية التربية، جامعة سوهاج، (٤٨)، ٢٥-١١٣.

أسْمهان عباس يونس (٢٠١٥): اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، جامعة واسط، كلية التربية، العراق.

الحسين بن حسن سيد (٢٠٢١): الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية كمنبئ بالهناء الذاتي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية. **المجلة العربية للأدب والدراسات الإنسانية**، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، (١٦)، ٦٩-١٠٢.

الحسين بن حسن سيد (٢٠٢١): الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية كمنبئ بالهناء الذاتي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية. **المجلة العربية للأدب والدراسات الإنسانية**، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، (١٦)، ٦٩-١٠٢.

حنان أحمد عبد الرحمن (٢٠٢٠): اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة. **مجلة كلية التربية في العلوم النفسية**، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٤٤ (٤)، ١١٥-١٩٢.

عبد الرقيب أحمد البحيري؛ وأحمد علي طلب؛ وفتح عبد الرحمن الضبع؛ وعائدة أحمد العواملة (٢٠١٤): الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. **مجلة الإرشاد النفسي**، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٣٩)، ١١٩-١٦١.

عبد الله بن حميد الهنائي، وعبد الفتاح الخواجة (٢٠٢٣): الرضا المهني وعلاقته باليقظة الذهنية لدى الكوادر الدينية في محافظة الداخلية بسلطنة عُمان. **مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث**، سلطنة عمان، ٣ (٥).

غادة عبد الحميد منتصر (٢٠٢١): فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي لطلاب الجامعة، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، ٣١ (١١١)، ٢٦٧-٣٢٠.

فاطمة محمد الصديق، وغادة كمال محروس (٢٠٢٠): اليقظة الذهنية وعلاقتها بإدارة الوقت: دراسة ميدانية على معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل - المملكة العربية السعودية. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، المركز القومي للبحوث غزة، فلسطين، ٤ (٢٢)، ٤٦-٢١.

فتح عبد الرحمن الضبع (٢٠١٦): اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، ٢٦ (٦١)، ٣٢٥-٣٦٥.

فتح عبد الرحمن الضبع؛ وأحمد علي طلب (٢٠١٣): فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. **مجلة الإرشاد النفسي**، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٣٤)، ٢-٧٥.

مايكل روبنسون، ومايكل إيد (٢٠٢١): العقل السعيد: الإسهامات المعرفية لطبيب الحال (هبة محمود السيد أبو النيل، غادة محمد عبد الغفار، (مترجم): (نشر العمل الأصلي ٢٠١٧).

محمد التهامي؛ ورضا الأشرم (٢٠١٨): فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. *مجلة التربية الخاصة، كلية علوم الإعاقة والتأهيل، جامعة الزقازيق، (٢٤)، ١-٨١.*

مروة نعمان عبد اللطيف دغدي (٢٠٢٢): الإسهام النسبي لليقظة العقلية والمهارات الاجتماعية في التنبؤ بحسن الحال الذاتي لدى طلاب الجامعة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.

مصطفى خليل عطا الله (٢٠١٩): اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٥ (٢)، ٢٤٨-٢٨٤.*

نشوى عبد الحلیم البربري (٢٠٢٤): فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط النفسية، وتحسين الرضا عن الحياة لدى أمهات أطفال اضطراب طيف الأوتيزم. *مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة المنوفية، (٩)، ٤٨٣-٥٤٤.*

وفاء محمد عبد الجواد، وعزة خليل عبد الفتاح (٢٠١٣): الصمود النفسي وعلاقته بطيب الحال لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. *مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، (٣٦)، ٣٣٢ - ٢٧٤.*

(٢) المراجع الأجنبية:

Arias, B., Ovejero, A., & Morentin, R.(2009). Love and emotional well-being in people with intellectual disabilities. *The Spanish journal of psychology, 12(1), 204-216.*

Arias, B., Ovejero, A., & Morentin, R.(2009). Love and emotional well-being in people with intellectual disabilities. *The Spanish journal of psychology, 12(1), 204-216.*

Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J.,& Toney, L.(2006). Using Self-report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment, 13(1), 27-45.*

Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., & Devins, G.(2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice, 11(3), 230.*

Busseri, M.A., & Sadava, S.W.(2011). A review of the tripartite structure of subjective well-being: Implications for conceptualization, operationalization, analysis, and synthesis. *Personality and social psychology review, 15(3), 290-314.*

Busseri, M.A., & Sadava, S.W.(2011). A review of the tripartite structure of subjective well-being: Implications for conceptualization, operationalization, analysis, and synthesis. *Personality and social psychology review, 15(3), 290-314.*

Crain, T. L., Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (2017). Cultivating teacher mindfulness: Effects of a randomized controlled trial on work, home, and sleep outcomes. *Journal of occupational health psychology, 22(2), 138.*

Diener, E.(2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist, 55(1), 34.*

- Diener, E., & Ryan, K. (2010). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., & Ryan, K. (2010). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406.
- Dunfield K.A. (2014). A construct divided: Prosocial behavior as helping, sharing, and comforting subtypes. *Frontiers in Psychology*.
- Eryilmaz, A. (2011). The relationship between adolescents subjective well-being and positive expectancies towards future. *Dusunen Adam the journal of psychiatry and neurological sciences*, 24 (3) .
- Eryilmaz, A. (2011). The relationship between adolescents subjective well-being and positive expectancies towards future. *Dusunen Adam the journal of psychiatry and neurological sciences*, 24 (3) .
- Haigh, E.A., Moore, M.T., Kashdan, T.B., & Fresco, D.M. (2011). Examination of the factor structure and concurrent validity of the Langer Mindfulness/Mindlessness Scale. *Assessment*, 18(1), 11-26.
- Hanley, A., Warner, A., & Garland, E.L. (2015). Associations between mindfulness, psychological well-being, and subjective well-being with respect to contemplative practice. *Journal of Happiness Studies*, 16(6), 1423-1436.
- Hasker, S. M. (2010). Evaluation of the mindfulness-acceptance commitment (mac) approach for enhancing athletic performance. Unpublished Doctoral Dissertation, Indiana University of Pennsylvania.
- Hülshager, U. R., Alberts, H. J., Feinholdt, A., & Lang, J. W. (2013). Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of applied psychology*, 98(2), 310..
- Im Choi, J., & Koh, M.S. (2015). Relations of job stress, burnout, mindfulness and job satisfaction of clinical nurses. *Int J Biosci Biotechnol*, (7), 121-8.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for Beginners Reclaiming The Present Moment-and your life*, Canada, Sounds True, inc. Boulder, Colorado.
- Keng, S.L., Smoski, M.J., & Robins, C.J. (2016). Effects of mindful acceptance and reappraisal training on maladaptive beliefs about rumination. *Mindfulness*, 7, 493-503.
- Khademi, M., Ghasemian, D., & Hassanzadeh, R. (2014). The relationship of psychological resilience and moral intelligence with psychological well-being in the employees of Iranian national tax administration. *International Journal of Basic Sciences & Applied Research*, 3(8), 481-484.
- Langer, E.J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of social issues*, 56(1), 1-9.
- Momeni, K., Karami, J., & Rad, A.S. (2013). The relationship between spirituality,

- resiliency and coping strategies with students' psychological well-being. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*, 16(8).
- Narimani, M.O., Maghsoud, F.A., Assareh, M.A., & Khorramdel, K.A.(2014). Pour Nik Dast S. Modeling the paths between spiritual intelligence an psychological well-being in adolescents with impaired vision “the mediating role of resiliency and social support”. *Indian Journal of Scientific Research*, 7(1), 169-178.
- Ryff, C.D., & Singer, B.H.(2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social science research*, 35(4), 1103-1119.
- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness training and teachers' professional development: An emerging area of research and practice. *Child development perspectives*, 6(2), 167-173.
- Seligman, M.E.(2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Stambridge,R(2016):Making Sense of Mindfulness,(National Assosiation for Mental Health)London EI5 4BQ,Mind,ISBN.987-1-1910494-07-3.
- Slutsky, J., Chin, B., Raye, J., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness training improves employee well-being: A randomized controlled trial. *Journal of occupational health psychology*, 24(1), 139.
- Zheng, X., Zhu, W., Zhao, H., & Zhang, C.(2015). Employee well-being in organizations: Theoretical model, scale development, and cross-cultural validation. *Journal of Organizational Behavior*, 36(5), 621-644.
- Pang, D., & Ruch, W. (2019). Fusing character strengths and mindfulness interventions: Benefits for job satisfaction and performance. *Journal of occupational health psychology*, 24(1), 150.

