

**برنامج قائم على تدريبات اليقظة العقلية لتنمية رأس المال
النفسي وأثره على الكفاءة المهنية لدى معلمي التربية الخاصة**
**A Program Based on Mindfulness Training to Develop
Psychological Capital and Its Impact on Professional Efficiency
Among Special Education Teachers**

د/ حمده حسن عثمان
دكتوراه في التربية - تخصص (تربية خاصة)
معهد البحوث والدراسات العربية - القاهرة

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى تقصي أثر برنامج قائم على تدريبات اليقظة العقلية في تنمية رأس المال النفسي والكفاءة المهنية لدى معلمي التربية الخاصة. اعتمدت الباحثة المنهج شبه التجريبي بالتصميم القبلي-البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، إضافةً إلى قياس تتبعي بعد ٣٠ يومًا من القياس البعدي؛ وذلك للتحقق من استمرارية تأثير البرنامج. تكونت العينة الأساسية من (٥٠) معلمًا ومعلمة من معلمي التربية الخاصة، جرى تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين: تجريبية (ن=٢٥) تلقت البرنامج التدريبي، وضابطة (ن=٢٥) لم تتعرض للتدخل. وقد تم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين في العمر الزمني، سنوات الخبرة، وأبعاد رأس المال النفسي باستخدام اختبار مان-ويتني، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية، مما يؤكد تكافؤ المجموعتين قبليًا. أستخدمت الباحثة في الدراسة أداتان رئيسيتان من أبعادها: مقياس رأس المال النفسي بأبعاده الأربعة (الكفاءة الذاتية، الأمل، المرونة النفسية، التفاؤل)، ومقياس الكفاءة المهنية بأبعاده الثلاثة (المعرفي، المهاري، الوجداني)، وكلاهما تم التحقق من صدقه وثباته بالطرق الإحصائية الملائمة (التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي، معاملات ألفا كرونباخ، الارتباطات الداخلية). وتوصلت النتائج إلى ما يلي: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. كما أشارت لوجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لرأس المال النفسي لصالح المجموعة التجريبية. وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي

د. حمده حسن عثمان

لرأس المال النفسي لدى المجموعة التجريبية، مما يعكس استمرارية تأثير البرنامج. وتوصلت لوجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة المهنية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. ووجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للكفاءة المهنية لصالح المجموعة التجريبية. مع عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للكفاءة المهنية لدى المجموعة التجريبية، بما يؤكد استمرارية أثر البرنامج..

الكلمات المفتاحية: برنامج قائم على تدريبات اليقظة العقلية، رأس المال النفسي، الكفاءة المهنية، معلمو التربية الخاصة.

**برنامج قائم على تدريبات اليقظة العقلية لتنمية رأس المال
النفسي وأثره على الكفاءة المهنية لدى معلمي التربية الخاصة**
A Program Based on Mindfulness Training to Develop
Psychological Capital and Its Impact on Professional Efficiency
Among Special Education Teachers

د/ حمده حسن عثمان

دكتوراه في التربية - تخصص (تربية خاصة)

معهد البحوث والدراسات العربية - القاهرة

مقدمة

يحظى معلمو التربية الخاصة بأهمية بالغة في النظم التعليمية المعاصرة، نظرًا لما يقومون به من أدوار تربوية ونفسية معقدة تجاه فئة من الطلاب الذين يعانون من إعاقات أو احتياجات تعليمية خاصة. ويتطلب ذلك مستوى عالياً من الكفاءة المهنية، والقدرة على التكيف، والتمتع بسمات نفسية إيجابية. ولا شك أن العمل في هذا المجال يتسم بكثرة الضغوط والتحديات المهنية والانفعالية، سواء نتيجة طبيعة الطلاب أنفسهم، أو بسبب الأعباء المترتبة على إعداد وتنفيذ البرامج الفردية، إضافةً إلى متطلبات التواصل مع أولياء الأمور والمؤسسات ذات الصلة. وهو ما يجعل من الضروري البحث في العوامل النفسية التي من شأنها دعم المعلم وتعزيز قدرته على الأداء بكفاءة وفاعلية.

في هذا الإطار أصبحت الكفاءة المهنية للمعلمين في مجال التربية الخاصة مؤشراً حيوياً على جودة الخدمات التعليمية المقدمة لهؤلاء الطلاب، إذ تشمل هذه الكفاءة مجموعة من المعارف، المهارات، الاتجاهات، والخصائص الشخصية التي تمكن المعلم من أداء دوره التربوي والتعليمي بفعالية. وتزداد أهمية هذه الكفاءة في ضوء التحولات المعرفية والتربوية التي طرأت على تعليم ذوي الاحتياجات الخاصة، والتي تتطلب توافر أبعاد متعددة تشمل الإعداد التربوي، المهني، النفسي، والاجتماعي للمعلم.

ومن بين المتغيرات النفسية الحديثة التي برزت في مجال دعم الكفاءة المهنية، يبرز مفهوم اليقظة العقلية (Mindfulness) بوصفه أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي، حيث يشير إلى وعي الفرد باللحظة الراهنة بطريقة غير حكمية، مع قبول وتقبل التجربة كما هي. وتشير

الأدبيات الحديثة إلى أن اليقظة العقلية تُسهم في تعزيز الوعي الذاتي، وتحسين إدارة الضغوط، وتقوية مهارات التواصل، مما يؤدي إلى تعزيز الكفاءة في العمل التربوي، لا سيما في المجالات الحساسة كالتربية الخاصة التي تتطلب توازناً نفسياً ومعرفياً دقيقاً لدى المعلم.

كما يعتبر رأس المال النفسي (Psychological Capital) من المتغيرات الجوهرية التي تسهم في تمكين المعلم من مواجهة التحديات المهنية والضغوط اليومية، إذ يتكون من أربعة أبعاد رئيسية: الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل، والمرونة. وقد أظهرت العديد من الدراسات أن ارتفاع مستوى رأس المال النفسي لدى المعلمين يرتبط إيجابياً بالأداء الوظيفي، والرضا المهني، والمثابرة، والانخراط الوظيفي، وكلها مؤشرات تؤثر على الكفاءة المهنية بشكل مباشر وغير مباشر.

وعلى الرغم من وجود عدد من الدراسات التي تناولت كلاً من اليقظة العقلية أو رأس المال النفسي بشكل منفرد، فإن قلة من الدراسات تناولت العلاقة الثلاثية بين هذه المتغيرات، وخاصة في بيئة معلمي التربية الخاصة في العالم العربي. الأمر الذي يفتح المجال أمام التساؤل حول طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية، ورأس المال النفسي، والكفاءة المهنية لدى هذه الفئة، وهل يمكن تنمية هذه المتغيرات ضمن برامج تدريبية ومهنية داعمة؟

وتأتي أهمية هذه الدراسة من تركيزها على فئة معلمي التربية الخاصة، بوصفهم حجر الأساس في عملية تعليم وتأهيل ذوي الاحتياجات، كما تتبع من استخدام مفاهيم نفسية حديثة تساعد على تحسين جودة الحياة المهنية لهؤلاء المعلمين. كما تكتسب الدراسة أهميتها من واقع ندرة الدراسات العربية التي تناولت هذه المتغيرات بشكل تكاملي، مما يُعزز من القيمة العلمية والعملية لنتائجها.

انطلاقاً مما سبق تسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن اثر تدريبات اليقظة العقلية على تنمية رأس المال النفسي وأثره على الكفاءة المهنية لدى معلمي التربية الخاصة، وتحليل العلاقة بينهما وبين مستوى الكفاءة المهنية، مع اقتراح توصيات يمكن أن تُسهم في تطوير أداء هذه الفئة المهنية الحيوية.

مشكلة البحث:

يواجه معلمو التربية الخاصة تحديات متعددة ومعقدة تعود بالأساس إلى ظروف العمل المرهقة والأعباء النفسية الناجمة عن التعامل اليومي مع طلاب ذوي احتياجات خاصة متباينة. وتتجلى

برنامج قائم على تدريبات اليقظة العقلية لتنمية رأس المال النفسي وأثره على الكفاءة المهنية

هذه التحديات في ضغوط مهنية عالية ومتطلبات تربوية متزايدة، الأمر الذي ينعكس سلباً على مستوى أدائهم التدريسي وكفاءتهم المهنية. ونظراً لحساسية دورهم وأهمية تقديم الدعم النفسي والمعرفي لهم، برزت الحاجة إلى إيجاد برامج وأساليب حديثة تعزز من مواردهم النفسية الإيجابية.

وفي هذا السياق تبرز اليقظة العقلية كإحدى الأساليب الحديثة الفعالة في تنمية الوعي الذاتي وتقليل الضغوط النفسية لدى المعلمين. فالبرنامج التدريبي القائم على تدريبات اليقظة العقلية يهدف إلى تعزيز مهارات التركيز والانتباه وتنظيم الانفعالات، مما يسهم في تحسين التوازن النفسي والعاطفي للمعلم وزيادة فعاليته المهنية. من جهة أخرى، يُعرف رأس المال النفسي بأنه مجموعة من الموارد النفسية الإيجابية الداخلية (مثل الثقة بالنفس والأمل والمرونة والتفاؤل) التي يمكن تنميتها عبر البرامج التدريبية، ويُعتبر مورداً نفسياً مرناً قابلاً للنمو والتطور. ويكتسب التركيز على دمج تدريبات اليقظة العقلية مع تنمية رأس المال النفسي أهمية خاصة، نظراً للدور التكميلي الذي يلعبه هذا المزيج في دعم وتعزيز الكفاءة المهنية للمعلمين.

وقد أكدت دراسات سابقة وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين تدريبات اليقظة العقلية وتنمية رأس المال النفسي وارتفاع مستوى الكفاءة المهنية لدى معلمي التربية الخاصة. فعلى سبيل المثال، أشارت دراسة عبد الناصر موسي (٢٠٢٠) و (أسامة عبد المنعم، ٢٠٢٠) إلى أن برامج تدريبية قائمة على اليقظة العقلية تعزز الثقة بالنفس والمرونة لدى المعلمين، مما ينعكس إيجابياً على مستوى أدائهم المهني. كما أظهرت دراسات أخرى نتائج مماثلة، فقد توصلت دراسة صبري السيد (٢٠٢٢) إلى النتائج التالية: وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى المعلمين، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية لدى المعلمين، لا توجد فروق دالة إحصائياً بين المعلمين والمعلمات في اليقظة العقلية، كما توصلت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالكفاءة المهنية من خلال اليقظة العقلية. ومن خلال ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي: -

ما فاعلية برنامج قائم على تدريبات اليقظة العقلية لتنمية رأس المال النفسي وأثره على الكفاءة المهنية لدى معلمي التربية الخاصة؟ وينبثق من التساؤلات التالية: -

أسئلة الدراسة

١. ما الفرق بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياسين القبلي والبعدي، ولصالح أي القياسين تظهر هذه الفرق؟
٢. ما الفرق بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس رأس المال النفسي، ولصالح أي المجموعتين تظهر هذه الفرق؟
٣. ما الفرق بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية في القياسين البعدي واللتبقي على مقياس رأس المال النفسي؟
٤. ما الفرق بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة المهنية في القياسين القبلي والبعدي، ولصالح أي القياسين تظهر هذه الفرق؟
٥. ما الفرق بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الكفاءة المهنية في القياس البعدي على أبعاد مقياس الكفاءة المهنية، ولصالح أي المجموعتين تظهر هذه الفرق؟
٦. ما الفرق بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية في القياسين البعدي واللتبقي على مقياس الكفاءة المهنية؟

أهداف البحث:

- (١) الكشف عن الفرق بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياسين القبلي والبعدي وتحديد اتجاهها.
- (٢) تحديد الفرق بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس رأس المال النفسي وتوضيح اتجاهها.
- (٣) التعرف على الفرق بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية في القياسين البعدي واللتبقي على مقياس رأس المال النفسي.
- (٤) الكشف عن الفرق بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة المهنية في القياسين القبلي والبعدي وتحديد اتجاهها.
- (٥) تحديد الفرق بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الكفاءة المهنية بعد تطبيق البرنامج وتوضيح اتجاهها.

٦) التعرف على الفروق بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة المهنية

أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية

١. تُثري هذه الدراسة الحقل المعرفي في مجالي علم النفس الإيجابي والتربية الخاصة، من خلال دمج ثلاثة متغيرات أساسية (اليقظة العقلية، رأس المال النفسي، الكفاءة المهنية) في إطار نظري متكامل.
٢. تسهم في تطوير نماذج تفسيرية جديدة توضح كيف يمكن لتدريبات اليقظة العقلية أن تنمي الموارد النفسية الإيجابية (الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، المرونة) لدى معلمي التربية الخاصة.
٣. تعزز الفهم النظري لدور رأس المال النفسي كمتغير وسيط بين ممارسات اليقظة العقلية والأداء المهني، مما يمد الباحثين بأدلة مفاهيمية قابلة للاختبار في دراسات مستقبلية.
٤. توسع آفاق البحث في مجال تطبيقات اليقظة العقلية ضمن البيئة التربوية، وتفتح المجال لمزيد من الدراسات المقارنة بين الثقافات.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

١. تقدم إطاراً عملياً لهيكل برنامج تدريبي قائم على تدريبات اليقظة العقلية يمكن لمؤسسات التعليم الخاص تبنيّه بهدف رفع جودة الأداء المهني لدى المعلمين.
٢. توفر أدوات قياس مقننة لرأس المال النفسي والكفاءة المهنية، قابلة للتطبيق في التقييم الدوري للمعلمين وتطوير خطط التدريب.
٣. تمكّن صانعي القرار في وزارة التربية والتعليم ومراكز إعداد المعلمين من الاعتماد على نتائج الدراسة لتضمين ممارسات اليقظة العقلية في برامج التطوير المهني.
٤. تسهم هذه الدراسة في تحسين بيئة العمل والتعليمية لدى معلمي التربية الخاصة، وأن تُحفّز واقعياً على تبني ممارسات تدعم الصحة النفسية والكفاءة المهنية لديهم.

مصطلحات البحث

أولاً: البرنامج القائم على تدريبات اليقظة العقلية

هو مجموعة من التدخلات والتقنيات الهادفة إلى توجيه انتباه المتدرب إلى تجاربه الحاضرة (أفكاراً، أحاسيس جسدية، انفعالات) دون حكم، وذلك بغرض تعزيز الوعي الذاتي والقدرة على إدارة التوتر والانفعالات، لتنمية رأس المال النفسي وأثره على الكفاءة المهنية لدى معلمين التربية الخاصة.

ثانياً: رأس المال النفسي (Psychological Capital – PsyCap)

هو حالة نفسية إيجابية تتسم بأربع أبعاد رئيسية:

١. الكفاءة الذاتية: (Self-efficacy) الثقة في القدرة على مواجهة متطلبات المهام

٢. الأمل: (Hope) الإرادة لتحديد الأهداف والسبل إلى تحقيقها

٣. المرونة النفسية: (Resilience) القدرة على التعافي من الصعوبات والضغوط

٤. التفاؤل: (Optimism) التوقع الإيجابي للمستقبل بناءً على التجارب السابقة.

ثالثاً: الكفاءة المهنية لدى معلمي التربية الخاصة: Professional Competence.

هي مستوى ما يمتلكه المعلم من معارف متخصصة ومهارات تطبيقية واتجاهات إيجابية تمكنه من أداء مهامه التعليمية والتربوية بكفاءة وفاعلية، بما يُراعي الفروق الفردية لذوي الإعاقات، ويُسهّم في تحسين تعلمهم وتكيفهم الاجتماعي والنفسي داخل البيئة المدرسية.

الإطار النظري

أولاً: اليقظة العقلية

تعود جذور اليقظة العقلية إلى التقاليد التأملية في البوذية، إلا أن جون كابات-زين (Jon Kabat-Zinn) قام بتطوير برنامج "تقليل التوتر القائم على اليقظة العقلية" (MBSR) في عام ١٩٧٩، والذي ساهم في إدخال هذه الممارسات إلى السياق العلاجي والبحثي الحديث. وقد أظهرت الأبحاث أن برامج مثل MBSR و"العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية" (MBCT) فعّالة في تقليل أعراض الاكتئاب والقلق، وتحسين التنظيم العاطفي والمرونة النفسية ونتيجة لذلك أصبح دمج تمارين اليقظة العقلية ضمن المناهج التدريبية للعاملين في الصحة النفسية والمدارس وخاصة مدارس ذوي الاحتياجات الخاصة ضرورةً علميةً وعمليةً لتعميق

حضور الذات وتعزيز القدرة على مواجهة ضغوط الحياة اليومية (Goldberg, 2010; Kabat-Zinn, 2003)

مفهوم اليقظة العقلية:

ويعرفها قاموس أكسفورد (٢٠١٤) بأنها الحالة النفسية التي تتحقق من خلال التركيز على الوعي في الوقت الراهن، وقبول المشاعر والأفكار والأحاسيس الجسدية. (Oxford, 2014) وتعرف بأنها اليقظة العقلية عبارة عن تركيز الانتباه على اللحظة الحاضرة مع قبول الخبرات والتعايش معها، وعدم إصدار أحكام تقييمية عليها (علي بن محمد، ٢٠١٧: ٤٥). وتعني الانتباه إلى شيء ما، أو إدراكه، أو نوحى الحذر بشأنه، أي فكرة، أو وظيفة أو شخص ما. (جبار وادي، وناجي محمود، ٢٠١٩: ٧٧)

وهي مجال مرن للقدرة العقلية غير مرتبط بوجهة نظر خاصة، يسمح برؤية جيدة ومنفتحة على الخبرات العقلية والحسية للشخص، دون إصدار أحكام (سعد محمد، ٢٠١٩، ١٣٤) كما عُرِفَتْ بأنها حالة المراقبة المستمرة للخبرات الحاضرة ومواجهة الأحداث الحالية كما هي دون إصدار أحكام تقييمية عليها. (نجلاء ناجواني، ٢٠١٩: ٢٢٦) بينما عند تعريفها كمهارة تكون مهارة متميزة للذهن تعكس أسلوب إدراكي نشط مستمر للوعي بالأفكار والمشاعر المحيطة بالفرد والتركيز على الخبرات الحاضرة للاستفادة منها في ملاحظة الخبرات الداخلية والخارجية والوعي بالمدى الكلي للخبرات بما يجعل تفكير الفرد منفتح على كل ما هو جديد (حنان دسوقي، ٢٠٢٠، ٤٣).

أهمية اليقظة العقلية (Mindfulness)

١. تعزيز الإرادة والوعي الذاتي: تسهم اليقظة العقلية في تقوية الإرادة وتنمية الوعي بالذات، كما تُقلل من التمسك الحرفي بالأفكار والمعتقدات. وقد أُدرجت ضمن البرامج العلاجية الفعالة، مثل العلاج المعرفي المدعّم باليقظة الذهنية، المستخدم في معالجة عدد من الاضطرابات النفسية الشائعة.

٢. تنمية القدرات وتقليل الضغوط: وفقًا لما أشار إليه (May, 2006)، تتطوي اليقظة العقلية على مجموعة من الأنشطة التي إذا مارسها الفرد، فإنها تساهم في تحفيز ذهن، وبناء القدرات الفردية، والحد من التوتر. من بين هذه المبادئ:

- تجنب إطلاق الأحكام السريعة على الذات والآخرين. - تنمية الثقة بالنفس وبالآخرين.
- التركيز على القيم الحقيقية بدلاً من الانشغال بالمجهول أو غير المحدد. - دعم التفكير الإيجابي، والتعلم النشط، وتحقيق التوازن النفسي.
- ٣. علاقتها بصراعات الدور والأخلاقيات التنظيمية: ترتبط اليقظة العقلية بقيم العمل وأخلاقياته، وتبرز أهميتها في إدارة صراعات الدور، وتوجيه السلوك المؤسسي نحو الأداء الفعال من خلال التفاعل الواعي مع القيم والمعايير.
- ٤. توسيع الرؤية وتكريس المرونة المعرفية: تساعد اليقظة العقلية على الخروج من الرؤية الضيقة التي تفرضها أنماط التفكير الجامدة، وتفتح المجال لتبني تصورات أكثر مرونة وانفتاحاً في التعامل مع المتغيرات البيئية، مما يعزز الإبداع والتكيف.
- ٥. الانتقال من رد الفعل إلى الوعي بالفعل: تمكن الفرد من التخلص التدريجي من العادات السلبية، وتساعد على الانتقال من حالة ردود الأفعال التلقائية إلى حالة الفعل الواعي، مما يوسع مداركه في فهم ذاته والآخرين، ويعزز شعوره بمعنى الحياة.
- ٦. تعزيز التركيز والثقة بالنفس: تساهم اليقظة العقلية في تحسين الانتباه وزيادة القدرة على التركيز، مما يؤدي إلى تعزيز الثقة والسيطرة على الذات في مختلف مجالات الحياة، وبالتالي رفع مستوى الأداء العام.
- ٧. دعم ما وراء المعرفة والتفكير الأخلاقي: بحسب (Durr 2008: 383)، تساهم اليقظة في تنمية الوعي بما وراء المعرفة، عبر إدراك الفرد لأفكاره ومشاعره، وتدريبه على تبني منظور غير متمركز حول الذات، مما يفتح آفاقاً دينية وأخلاقية تعزز جودة الحياة والدافعية للإنجاز.
- ٨. التحرر من الأحكام المسبقة: تدعم اليقظة العقلية القدرة على التفاعل اللحظي مع العالم دون التأثر بأحكام مسبقة أو توقعات مستقبلية، مما يتيح للفرد رؤية الأمور كما هي، ويساهم في تحسين العلاقات الإنسانية والانسجام الذاتي.
- ٩. تحقيق الاتزان الشخصي والسلام النفسي: تساعد على تنمية الإدراك الحسي، ومراقبة الذات بوعي، مما يساهم في بناء شخصية متزنة، قادرة على مواجهة الضغوط، وتحقيق السلام الداخلي بشكل متكامل.

خصائص الأفراد المتيقظين عقلياً

استناداً إلى (فاطمة عباس، ٢٠١٩: ٦٥٢)، يتميز المتيقظون عقلياً بمجموعة من الصفات الجوهرية التي تعزز من قدرتهم على العيش في اللحظة الحاضرة بوعي وانفتاح:

١. التعاطف (Empathy): القدرة على ملامسة مشاعر الآخرين وفهم مواقفهم دون حكم مسبق.

٢. اللطف (Kindness): التصرف بروح المحبة والحنان والتسامح تجاه الذات والآخرين.

٣. الثقة (Trust): تتبع من يقين الفرد بحدسه وانفعالاته وبقدرته على إدارة تجربته الداخلية.

٤. الانفتاح (Openness): رؤية الأمور كما لو كانت جديدة، والانتباه لجميع الاحتمالات في اللحظة الراهنة.

٥. عدم الحكم (Non-judging): ملاحظة التجارب القائمة دون التقييم أو التصنيف، فقط قبولها كما هي.

٦. القبول (Acceptance): فهم الواقع الراهن وتقبله، مع المحافظة على الفاعلية في الاستجابة دون سلبية.

أبعاد اليقظة العقلية

في الأدبيات العلمية وُصفت اليقظة العقلية على أنها بنية متعددة الأوجه، وفيما يلي عرض موجز لأبرز النماذج والأبعاد وفق نموذج (Baer et al. 2006): هي -

- الملاحظة (Observing): انتباه للخبرات الداخلية (أفكار، مشاعر) والخارجية (أصوات، روائح).

- الوصف (Describing): التعبير اللفظي عما يختبره الفرد من خلال كلمات دقيقة.

- التصرف بوعي (Acting with Awareness): توجيه الانتباه إلى النشاط الحالي كلياً.

- عدم الحكم (Non-judging): الامتناع عن إصدار أحكام على التجارب الداخلية.

- عدم التفاعل (Non-reactivity): السماح للأفكار والمشاعر بالمرور دون الانجراف وراءها أو التثنت بها.

(Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006: 27-45)

٢. بعد الحساسية للسياقات: (Sensitivity to Contexts)

أضافه (Langer 1989) ليشمل الوعي بحساسية الظروف المحيطة وتأثيرها على المعنى.

٣. النموذج ثنائي الأبعاد: (Scott et al., 2004)

- التنظيم الذاتي للانتباه: (Self-regulation of Attention)
- الحفاظ على التركيز duration الانتباه بناءً على الخبرة المباشرة.
- التوجه نحو الخبرة: (Orientation to Experience) انفتاح وفضول معرفي يدفع لاستكشاف الجديد.

٤. النموذج ثلاثي الأبعاد: (Germer, 2005)

- الوعي بالتجربة الحالية. (Awareness of Present Experience)
- القبول. (Acceptance)
- التصالح مع الذات. (Compassion)

وترى الباحثة بأن (Baer et al. 2006) أكد تعدد أبعاد اليقظة العقلية يعكس طبيعتها المعقدة، التي تشمل الانتباه، والانفتاح، والقبول دون مقاومة. كما يرى Kabat-Zinn (2003) أن هذه الأبعاد ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتحسين جودة الحياة النفسية والبدنية، إذ تسهم في تقليل التوتر، وزيادة الوعي الذاتي، وتحسين العلاقات الاجتماعية. ويشير Germer (2005) إلى أن تعزيز هذه الأبعاد في العلاج النفسي يحقق تقدماً ملحوظاً في إدارة القلق والاكتئاب والضغط النفسية.

النماذج النظرية المفسرة لليقظة العقلية:

أولاً: النظرية الاجتماعية المعرفية لليقظة العقلية

تُعد النظرية الاجتماعية المعرفية من أقدم الأطر النظرية التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية، حيث افترضت أن اليقظة العقلية تمثل عملية معرفية نشطة، يتم من خلالها الانتباه إلى الجوانب الجديدة للموقف الراهن، مع مراعاة السياق البيئي المحيط، بما يسمح للفرد بالاستجابة بمرونة للمستجدات، دون اللجوء إلى أنماط الاستجابة النمطية التلقائية.

وقد حددت Langer أربعة أبعاد رئيسة لليقظة العقلية:

١. التمييز اليقظ: (Alert Distinction) ويعني قدرة الفرد على التعامل مع المواقف المستجدة من خلال تطوير أفكار واستجابات جديدة وفعالة.

٢. الانفتاح على الجديد (Openness to Novelty) ويشير إلى الميل نحو الاكتشاف والتجريب والتفاعل مع المثيرات الجديدة بفضول وانفتاح، وتقضيل الأنشطة التي تتطلب تحديات معرفية.

٣. التوجه نحو الحاضر (Orientation to the Present) ويتجلى في تركيز الانتباه على الموقف الآني، والقدرة على توليد بدائل متعددة عند مواجهة المهام.

٤. الوعي بوجهات النظر المتعددة (Awareness of Multiple Perspectives) ويعني النظر إلى الموقف من زوايا متعددة دون التقيد برؤية واحدة، مما يمنح الفرد وعياً أعمق بالموقف واتخاذ قرارات أكثر ملاءمة. (Langer, 1989; Langer & Moldoveanu, 2000; Langer, 2014)

ثانياً: نظرية الوعي بالخبرة

قدّم Bishop وزملاؤه نموذجاً نظرياً تأصيلياً يركز على اليقظة العقلية باعتبارها نمطاً للوعي ينبثق من تنظيم الانتباه بطريقة تتيح للفرد التعامل مع الخبرة الآنية بوعي وقبول، دون بذل جهد لتغييرها أو مقاومتها.

ويعتمد هذا النموذج على بعدين أساسيين:

١. التنظيم الذاتي للانتباه (Self-Regulation of Attention) ويتضمن توجيه الانتباه بصورة متواصلة إلى المكونات اللحظية للخبرة، مع رصد التغيرات الحاصلة في الأفكار والمشاعر، والمرونة في التنقل بين عناصر الانتباه.

٢. التوجه نحو الخبرة (Orientation to Experience) ويشمل حب الاستطلاع والانفتاح والقبول غير المشروط للخبرة الآنية، بما يساعد الفرد على التفاعل مع الوقائع الحالية دون إصدار أحكام أو محاولة لتعديلها. (Bishop et al., 2006)

ثالثاً: نظرية العوامل المتعددة لليقظة العقلية

طوّر Baer وزملاؤه نموذجاً تكوينياً متعدد الأبعاد لليقظة العقلية، بالاستناد إلى تحليل العوامل المستخلصة من أدوات القياس المعتمدة، حيث حدد خمسة أبعاد رئيسة تمثل البنية الداخلية لهذا المفهوم:

١. الملاحظة (Observation) وتشير إلى قدرة الفرد على ملاحظة ومراقبة الخبرات الحسية والانفعالية الداخلية والخارجية، مثل الأحاسيس، الأصوات، والمشاعر.

٢. الوصف (Describing): ويعني قدرة الفرد على التعبير اللفظي الدقيق عن خبراته الذاتية الداخلية من مشاعر وأفكار.

٣. التصرف بوعي (Acting with Awareness): ويقصد به تنفيذ السلوكيات اليومية بانتباه كامل، بعيداً عن الأنماط الآلية الاعتيادية.

٤. عدم الحكم على الخبرات الداخلية (Non-Judging of Inner Experience): ويمثل موقفًا ذهنيًا يتسم بالحياد تجاه التجربة الداخلية، دون تصنيفها كخبرة إيجابية أو سلبية.

٥. عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (Non-Reactivity to Inner Experience): ويعني السماح للأفكار والمشاعر بالظهور والاختفاء دون الانخراط المفرط فيها، مما يُمكن الفرد من البقاء في اتصال مع الواقع الآني. (Baer et al., 2006)

وترى الباحثة أن هذه النماذج والنظريات الثلاث تُبرز الطبيعة المعقدة والمتعددة الأبعاد لمفهوم اليقظة العقلية، حيث يختلف كل نموذج في تركيزه على مكونات معينة لهذا المفهوم تبعاً للأسس النظرية التي ينطلق منها. فالنموذج الذي قدمته Langer يركز على البعد المعرفي والسلوكي في التعامل مع الموقف الراهن من خلال إعادة تشكيل الانتباه بمرونة وانفتاح، بينما ركّز نموذج Bishop et al. على الطابع التأملي الداخلي لليقظة العقلية بوصفها نمطاً من الوعي القائم على التنظيم الذاتي للانتباه والقبول. أما نموذج Baer et al. فقد قدّم بنية تحليلية متعددة الأبعاد من خلال أدوات القياس، مما أتاح فهماً أوسع للعمليات المعرفية والانفعالية المرتبطة باليقظة العقلية.

وترى الباحثة أيضاً أن الدمج بين هذه الأطر النظرية يوفر أساساً متيناً لفهم اليقظة العقلية كعملية نفسية ديناميكية تساهم في تعزيز التكيف النفسي، والتعامل المرن مع الضغوط، وتحقيق الاتزان الداخلي. ومن هذا المنطلق، فإن تناول اليقظة العقلية في البحث الحالي يستند إلى هذه النماذج التكاملية بما يضمن شمولية الطرح وعمقه النظري، وبما يتوافق مع أهداف الدراسة في استكشاف دور اليقظة العقلية في السياقات التعليمية أو العلاجية ذات الصلة.

ثانياً: رأس المال النفسي: Psychological Capital

رأس المال النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس حيث انطلق هذا المصطلح من مجال الاقتصاد والاستثمار إلا أنه يعود في الأصل إلى علم النفس الإيجابي، فقد أصبح اهتمامه بنقاط القوة والصحة بدلاً من التركيز على نقاط الضعف والمرض، فإن رأس المال

برنامج قائم على تدريبات اليقظة العقلية لتنمية رأس المال النفسي وأثره على الكفاءة المهنية

النفسي يشير إلى القدرات النفسية الإيجابية التي يمتلكها الفرد وتشكل دافعاً له وتكونت هذه القدرات من أربع أبعاد أساسية وهي: الكفاءة الذاتية، الأمل، والتفاؤل، والمرونة، وتعد هذه القدرات التي يمتلكها الفرد من رأس المال النفسي، كما أنها قابلة للقياس والتطوير، ويمثل رأس المال النفسي مؤشراً كبيراً من مؤشرات الأداء المهني.

أن هذه القدرات تختلف عن السمات الإيجابية التي تتميز بالاستقرار والثبات النسبي فهي أكثر مرونة وقابلة للتغيير والتنمية. (Luthans et al., 2007)

ويرى عالم النفس الإيجابي (Csikszentmihalyi, 2002) أن رأس المال النفسي يتم تطويره من خلال استثمار الموارد النفسية والتي تتضمن الميول التحفيزية لدى الفرد والتي تكون من خلال البناء النفسي الإيجابي مثل الثقة، الأمل، والمرونة، والتفاؤل.

ولذلك فإن رأس المال النفسي يعد أساساً مهماً يرتبط بالنتائج الإيجابية على المستوى الفردي والتنظيمي، حيث أن نتائجه تؤدي إلى تحسين الأداء في العمل وتنمية الموارد البشرية. (Luthans et al., 2010)

وكان هناك جدل كبير في الدراسات المختلفة حول إذا كان رأس المال النفسي هل هو سمات شخصية أم حالات، والإجابة على ذلك الاتجاه هو من خلال دمج السمات والحالات معاً، فبعض السمات تحدها لنا درجات من رأس المال النفسي شبه الحالات والتدخلات مثل الحكمة والعافية والامتنان والتسامح والمشاعر، ثم تترجح إلى سمات مستقرة، ويصعب تغييرها وتشمل في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ونقاط القوة، أما السمات الإيجابية فهي مستقرة وصعبة التغيير وتشمل على الذكاء والموهبة والخصائص الإيجابية، وبخلاف ذلك فإن رأس المال النفسي شبه الحالات، فهن ثابت وأقل استقراراً وأكثر انفتاحاً على التغيير والتنمية. (Luthans et al., 2007)

وأشار (Luthans et al., 2012) وجود علاقة بين رأس المال النفسي والأداء الأكاديمي للطلاب، حيث حققت الموارد النفسية المتمثلة في (الأمل، التفاؤل، الكفاءة الذاتية، المرونة) تأثير تكاملي أدى لتشكيل بنية أساسية لتحديد رأس المال النفسي، كذلك تبين أن رأس المال النفسي يساعد الأفراد في التعلب على العقبات التي تؤثر على التحصيل الدراسي.

وترى الباحثة أن تنمية رأس المال النفسي للطالب المعلم في قسم التربية الخاصة يعد مهماً في فهم كيفية تأثير العوامل النفسية على أداء المعلمين في إعدادهم وتفاعلهم مع الطلاب ذوي

الاحتياجات الخاصة. في هذا السياق، يعتبر رأس المال النفسي مكوناً أساسياً يعزز قدرة المعلمين على التكيف مع التحديات التي يواجهونها في بيئات التعليم الخاصة، ويعزز مهاراتهم في تقديم التعليم بشكل فعال..

مفهوم رأس المال النفسي:

يعرف (Avey et al., 2010: 436) رأس المال النفسي بأنه بنية متعددة الأبعاد محددة بالموارد النفسية الإيجابية والتي تتمثل في (الأمل، الكفاءة الذاتية، التفاؤل، المرونة) التي تم اشتقاقها من مجموعة واسعة من التركيبات النفسية الإيجابية مثل (الحكمة، التسامح، الذكاء الوجداني) لمعرفة مدى تطبيقها مع المعايير المحددة لتضمنين السلوك التنظيمي الإيجابي، لكن تتسم الموارد النفسية الإيجابية (الكفاءة، والتفاؤل، والمرونة، والأمل) بقدر أكبر من الإيجابية التي تتعلق مع رأس المال النفسي.

يعرف (Keles, 2011) رأس المال النفسي بأنه القدرات النفسية والموارد البشرية القابلة للقياس والتطوير، والتي تؤدي لزيادة الأداء في المنظمات.

وعرفه (Goken & Cavu, 2015) بأنه المواقف الإيجابية والاعتقاد والنقد الذي يساهم في تنمية أداء الأفراد والجماعات والمؤسسات.

ويرى (Luthans et al., 2015) بأنه نتاج من التطور النفسي الإيجابي للفرد والذي يمكن تنميته من خلال إدخاله لتبديل القنوات اللازمة والنجاح في مقاومة الضغوط، والتفاعل معها من خلال مجموعة من المقاييس النفسية مثل الكفاءة، والتفاؤل، والأمل، والمرونة.

يعد رأس المال النفسي عنصراً مهماً في تدريب الطالب المعلم في قسم التربية الخاصة، حيث يساهم في تحسين الأداء الأكاديمي للطلاب المعلمين وتفاعلهم مع التحديات المعقدة التي يتعاملون معها يومياً في بيئات التعليم الخاصة. من خلال تقوية هذه السمات النفسية، يمكن للطلاب المعلمين تقديم تعليم فعال، مما يساهم في تطوير طلابهم ذوي الاحتياجات الخاصة وتحقيق أفضل النتائج التعليمية

أهمية رأس المال النفسي للطلاب المعلم:

رأس المال النفسي هو سمة نفسية جوهرية ومستقرة تظهر خلال نمو الطلاب وتطورهم، ويعتبر بناء نفسياً إيجابياً يشبه الحالة، ويشارك بشكل كبير في أداء المهام والوصول إلى الأهداف (Guo et al .، ٢٠٢١)

برنامج قائم على تدريبات اليقظة العقلية لتنمية رأس المال النفسي وأثره على الكفاءة المهنية

وفي هذا الصدد يرا (Liu et al., 2023) أن رأس المال النفسي هو عنصر نفسي أساسي، ومورد نفسي، وقدرة نفسية.

وعرف رأس المال النفسي بأنه الحالة النفسية الإيجابية لنمو الطالب، والتي تتميز بالمصادر النفسية التالية: (أ) التمتع بالثقة الكفاءة الذاتية لتحمل وبذل الجهد اللازم للنجاح في المهام الصعبة (ب) وجود شعور إيجابي التفاؤل بشأن النجاح الآن وفي المستقبل؛ (ج) المثابرة نحو الأهداف عند الضرورة، وإعادة توجيه المسارات نحو الأهداف (الأمل) لتحقيق النجاح؛ (د) عندما تواجه المشكلات والشدائد، ولكن الاستمرار والارتداد إلى الوراء وحتى أبعد من (المرونة) لتحقيق النجاح (Luthans & Youssef, 2007)

وعرف (You ٢٠١٦) رأس المال النفسي بأنه الموارد النفسية الإيجابية للطالب، والتي تتكون من الكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل والمرونة.

كما عرفه (Liu et al. ٢٠٢٣) بأنه حالة ذهنية يتمتع فيها الطالب بحالة عاطفية مستقرة نسبيا ولديه القدرة على التعرف على نفسه والاعتقاد بما يمتلكه من معارف ومهارات. ويمثل رأس المال النفسي حالة الإيجابية من الثقة بالنفس والشعور بالقدرة على تحديد وتحقيق أهداف متنوعة للحياة والعمل، ويمكن رأس المال النفسي الطلاب من تفسير الأحداث بشكل إيجابي واكتشاف الطرق المختلفة لتحقيق الأهداف، والمثابرة والتغلب على الصعوبات الأكاديمية (Sultan et al., 2023)

مكونات رأس المال النفسي:

يرى (Cole ٢٠٠٦) أن رأس المال النفسي يتمثل في تقدير الذات والكفاءة الذاتية وموضع السيطرة والاستقرار الانفعالي. وبالمثل صنف (Luthans et al., ٢٠٠٨) رأس المال النفسي إلى أربعة مستويات الثقة بالنفس / الكفاءة الذاتية امتلاك الثقة لبذل الجهود اللازمة لتحقيق النجاح في مواجهة العمل الصعب، والأمل المثابرة في السعي لتحقيق الأهداف وتعديل الطريق لتحقيقها. تحقيقها عند الضرورة، والتفاؤل الحفاظ على موقف إيجابي تجاه الحاضر والمستقبل، والمرونة أن تكون حازما وحيويا وناجحا عندما تواجه الصعوبات والمحن.

وتوصلت نتائج بحث (Han et al., 2012) إلى عدة أبعاد لرأس المال النفسي هي: التفاؤل والابتكارية، والمرونة، والثقة بالنفس والتسامح والامتنان والشجاعة والطموح (الأمل). طور

(Tösten & Özgan ٢٠١٤) مقياساً لرأس المال النفسي الإيجابي: ويتكون من ستة أبعاد وهي: الكفاءة الذاتية والتفاؤل، الثقة، والانبساط، والمرونة النفسية، التأمل. ومن خلال ما سبق ترى الباحثة بالنسبة للطالب المعلم في قسم التربية الخاصة، فإن الأبعاد الأنسب لرأس المال النفسي يجب أن تُراعي الخصائص الفريدة لهذا التخصص، الذي يجمع بين التحديات الأكاديمية والتدريبية من جهة، والاحتكاك المباشر بفئات ذات احتياجات خاصة من جهة أخرى. لذا، يمكن تحديد الأبعاد المناسبة لرأس المال النفسي كما يلي:

١. الكفاءة الذاتية:

ويقصد بها إيمان الطالب المعلم بقدرته على أداء المهام التربوية والتعليمية بكفاءة، خاصة أثناء التدريب العملي والتعامل مع طلاب ذوي الإعاقة. هذا البعد يُعزز من شعوره بالقدرة والسيطرة الذاتية على المواقف التعليمية، وهو أساسي لتكوين اتجاهات إيجابية نحو المهنة

٢. الأمل: يُعبر عن المثابرة نحو تحقيق الأهداف التربوية، والقدرة على تعديل المسار عند مواجهة العقبات. الطالب المعلم في التربية الخاصة يحتاج إلى الأمل كقوة نفسية داخلية تُمكنه من تجاوز الصعوبات والعمل المستمر لتحقيق النجاح مع الحالات التربوية المختلفة.

٣. التفاؤل: ويعني امتلاك توقعات إيجابية نحو الحاضر والمستقبل. التفاؤل يُعد مهماً للطالب المعلم لأنه يساعده على تبني رؤية إيجابية لذاته ولمهنته المستقبلية، ويُسهّم في زيادة دافعيته للتعلم والعمل.

٤. المرونة النفسية: تشير إلى قدرة الطالب المعلم على التكيف مع المواقف الصعبة والتغلب على التحديات التي قد يواجهها خلال فترة الإعداد أو أثناء التعامل مع طلاب ذوي الاحتياجات الخاصة. هذا البعد ضروري لدعم الاستمرار والثبات في المهنة. (Luthans et al., 2008)

٥. التسامح والامتنان: وهما من الأبعاد التي أشار إليها Han et al. (2012)، وتُعتبران عن قدرة الطالب المعلم على تقبل الآخرين بمختلف خصائصهم والاعتراف بقيمة التجارب والعلاقات المهنية والإنسانية. وهذا البعد له أهمية خاصة في مهنة التربية الخاصة التي تتطلب درجة عالية من التعاطف والاحترام.

بناءً على ما سبق يُنصح باعتماد الأبعاد الأربعة الأساسية: الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، والمرونة النفسية، حسب أهداف الدراسة.

ثالثاً: الكفاءة المهنية:

ويعرفها لوك بيلور الكفاية المهنية بأنها القدرة على تنفيذ مهام محددة، وهي قابلة للقياس والملاحظة في النشاط.

وبشكل أوسع و، وهي استعداد لتجديد وتجميع ووضع الموارد في العمل، والكفاية لا تظهر إلا أثناء العمل. (حبيب الصحاف، ١٩٩٧: ٢٠)

كما يعرفها ستوارت Stuart: تلك الكفايات المتعلقة بالوظائف المرتبطة بالمهنة التي يقوم بها شخص ما، وعندما يطلق على هذا الشخص بأنه كفء. (كمال منصور، سماح صولح، ٢٠١٠: ٥٠)

ويعرفها فيليب بيروز القدرة على التصرف بفاعلية في نمط معين من الوضعيات، فهي قدرة تستند إلى معارف لكنها لا تقتصر عليها، فالوضعية يجب أن تتضمن موارد معرفية متكاملة ومتعددة ومتنوعة من المعارف. (مجدي عبد النبي، ٢٠٠٧: ٥٧)

هي مجموعة من التصرفات الاجتماعية والوجدانية، أو المهارات السلوكية، أو من المهارات النفسية الحركية التي تمكن من ممارسة دور، ووظيفة معينة، مهمة، في ميدان عمل ما أكمل وجهه. (فيلب برونو، ٢٠٠٤: ١٢)

هي مجموعة من المعارف والمهارات والخبرات، التي تترجم إلى تصرفات أو أعمال أو نشاطات في ميدان العمل، أو أثناء علاقة وظيفية ما، في إطار محدد وقابل للملاحظة والتقييم، وذلك من أجل مواجهة تحديات العمل المعروض، أو الخروج من مواقف صعبة حرجة في إطار الكفايات المتوفرة. (مرابط عياش، ٢٠١٦: ٧)

أنواع الكفاءة المهنية:

١. الكفاءة المعرفية

تمثل المعلومات والمعارف والمهارات العقلية الضرورية لأداء الفرد لمهامه في شتى مجالات عمله، مثل الفهم النظري للإجراءات والقدرة على التحليل واتخاذ القرارات المبنية على المعرفة.

٢. الكفاءة الوجدانية

تشير إلى استعدادات الفرد النفسية؛ من ميول واتجاهات وقيم ومعتقدات، والتي تؤثر على مستوى تحفيزه وموقفه تجاه العمل وزملائه والبيئة المؤسسية.

٣. الكفاءة الأدائية

تتعلق بالمهارات النفسية-الحركية والسلوكية التي يظهرها الفرد فعلياً أثناء أداء المهام، وتشمل القدرة على استخدام الأدوات والتقنيات بكفاءة، والمهارات اليدوية والتنسيقية.

٤. الكفاءة الإنتاجية

تعتبر عن قدرة الفرد على توظيف خبراته ومهاراته المختلفة لتحقيق إنتاج مستدام وعالي الجودة، وذلك من خلال التنظيم الجيد للعمل والاستغلال الأمثل للموارد بهدف تحقيق أهداف المؤسسة.

(مرابط عياش، ٢٠١٦: ١٣)

مكونات الكفاءة المهنية

١. المعرفة (Knowledge)

وهي المعلومات النظرية والحقائق والخبرات المكتسبة التي يحتاجها الفرد لأداء مهامه، وتشمل فهم المبادئ والمفاهيم المتعلقة بالمجال المهني.

٢. المفاهيم (Concepts)

إطارٌ فكري يُنظّم المعرفة ويوجّه كيفية التعامل مع المشكلات والمواقف المهنية، ويعكس البنية الذهنية للفرد تجاه مجال عمله.

٣. المهارات (Skills)

القدرات النفسية-الحركية والسلوكية التي يطبقها الفرد عملياً، مثل مهارات التواصل، وحلّ المشكلات، واستخدام التقنيات، وإدارة الأوقات.

٤. الاتجاهات والقيم (Attitudes & Values)

الميول والدوافع والمعتقدات والأخلاقيات التي تحدد مدى التزام الفرد وحرصه على جودة الأداء، وتؤثر في تفاعله مع الزملاء والعملاء. (فاطمة الزهراء بوكرمه، ٢٠٠٨: ٢٣)

المداخل النظرية التي فسّرت مفهوم الكفاءة المهنية:

١. الاتجاه السلوكي (Behavioral Approach)

يركّز هذا المنظور على وصف وتقييم السلوكيات الواضحة والقابلة للقياس التي يؤديها الفرد في موقع العمل، باعتبارها وحدات بناء للكفاءة. تُصنّف الكفاءة هنا على أنها قائمة من الأنشطة القياسية التي يجب على العامل ممارستها بفعالية عند توليه المنصب، وهو ما يسهّل

تدريب الموظفين واندماجهم السريع في العمل، لكنه قد يحدّ من تنمية قدراتهم الابتكارية على المدى الطويل. (مرابط عياش، ٢٠١٨: ٣٥)

٢. مدخل الإدارة العلمية (Scientific Management)

أسسه فريدريك تايلور مطلع القرن العشرين، ويؤكد على القياس العلمي للعمل (دراسة الوقت والحركة)، واختيار أفضل الأساليب والأفراد المناسبين لكل مهمة، واستخدام الحوافز المادية لرفع الإنتاجية. يرى تايلور الكفاءة المهنية نتاجاً للتقسيم الدقيق للمهام والتدريب المكثف عليها وفق أساليب معيارية.

٣. مدخل العلاقات الإنسانية (Human Relations Approach)

نشأ من أبحاث هوثورن لمؤسسة هارفرد (١٩٢٤-١٩٣٢)، ويركّز على الجوانب النفسية والاجتماعية للفرد في بيئة العمل. أثبتت تجارب مايو أنّ زيادة الإنتاجية لم تكن مرتبطة بالعوامل الفيزيائية (كالإضاءة) بقدر ما كان تأثير اهتمام الإدارة بالموظفين وشعورهم بالتقدير. يُنظر هنا إلى الكفاءة المهنية كنتاج للتفاعل بين الفرد والجماعة وأنظمة الاتصال غير الرسمية.

٤. مدخل الموارد البشرية (Human Resources Approach)

ظهر في السبعينيات، ويعتبر الأفراد "موارد" يجب استثمارها وتنميتها لتحقيق مكاسب طويلة الأجل. يركّز على تلبية الحاجات النفسية والاقتصادية وتوفير بيئة عمل تشجع على تنمية المهارات والشاركة في اتخاذ القرار، وهو ما يرفع الكفاءة المهنية ويحقق التوازن بين أهداف الفرد والمنظمة.

٥. المدخل القائم على الكفاءات (Competency-Based Approach)

يرى أن الكفاءة المهنية ليست سلوكاً أو مهارةً مرئية فحسب، بل مجموعة من الخصائص الأساسية (معارف، مهارات، دوافع، سمات ذاتية) التي تكمن أسفل السطح (نموذج جبل الجليد Iceberg Model). وضع هذا المنظور أسسه ليل الخصائص الكامنة التي تميّز ذوي الأداء المتفوق، ويمكن قياسها عبر مقابلات السلوك القائم على الخبرات (Behavioral Event Interviews). (Spencer, L. M. Jr. & Spencer, S. M. 1993:121).

تُعَدّ المداخل النظرية لتفسير الكفاءة المهنية حجر الأساس لفهم وتطوير أداء الممارسين في ميدان التربية الخاصة، حيث يُواجه المعلمون في هذا المجال تحديات معقّدة تتطلب مهارات ومواقف متخصصة تختلف عن التعليم العام.

فالاتجاه السلوكي على سبيل المثال، يمكن من تحديد المهارات السلوكية الدقيقة التي يحتاجها معلم التربية الخاصة (مثل تعزيز السلوك الإيجابي، واستخدام أدوات التقييم الفردي)، ما يسمح بإعداد برامج تدريبية عملية ومركزة.

أما مدخل العلاقات الإنسانية فيسلط الضوء على أهمية بناء العلاقات الدائمة مع ذوي الإعاقة وأسره، وإدراك الأثر النفسي والاجتماعي الذي يتركه المعلم في بيئة التعلم، وهو عنصر بالغ الأهمية في تعزيز الدافعية والتكيف لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات.

في حين يقدم مدخل الموارد البشرية إطاراً شاملاً لتنمية المعلمين من خلال تمكينهم نفسياً ومهنياً، وضمان بيئة عمل داعمة تراعي احتياجاتهم الخاصة، ما ينعكس مباشرة على جودة الخدمات التعليمية المقدمة لذوي الإعاقات.

فإن المدخل القائم على الكفاءات يُعتبر الأكثر ملاءمة لتوظيفه في التربية الخاصة، كونه يركز على خصائص المعلم الكفاء (مثل القدرة على التكيف، التعاطف، التفكير النقدي)، وهي خصائص لا تكتفي بالأداء الظاهر بل تتعمق في السمات التي تميز المعلم القادر على التعامل مع تنوع الحالات والتحديات.

أهمية هذه المداخل في معاينة معلمي التربية الخاصة:

١. تشخيص دقيق لمستوى الكفاءة المهنية وفق أطر علمية، يضمن التمييز بين المعلم الماهر والضعيف.
٢. تصميم برامج إعداد وتدريب أكثر فاعلية، حيث يُبنى التدريب على احتياجات حقيقية تستند إلى أبعاد معرفية وسلوكية ووجدانية.
٣. توجيه عمليات التقييم المستمر، ما يساعد في تحسين الأداء وتقديم تغذية راجعة فعّالة.
٤. تحقيق الجودة في التعليم الفردي، عبر تمكين المعلمين من تلبية الفروق الفردية بدقة ومرونة.
٥. رفع مستوى الرضا المهني لدى المعلمين، من خلال تزويدهم بالدعم والتقدير الذي يشير إليه مدخل العلاقات الإنسانية.
٦. تعزيز التمكين المهني، وهو أمر حيوي في مواجهة الضغوط النفسية والعاطفية التي قد يواجهها معلمو التربية الخاصة.:

حيث ترى الباحثة أن توظيف هذه المداخل النظرية في تقييم وتطوير الكفاءة المهنية لمعلمي التربية الخاصة يُعدّ مدخلاً استراتيجياً لتحسين جودة التعليم المقدم لذوي الاحتياجات الخاصة، بما يضمن العدالة والفاعلية في الممارسة التربوية.

الدراسات السابقة

دراسات سابقة جمعت بين متغيرات البحث: -

كما في دراسة عبد الناصر موسي (٢٠٢٠): هدفت إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى المعلمين الجدد في لواء قصبة الكرك في المملكة الأردنية الهاشمية وعلاقته بالنسق القيمي، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٦) معلماً ومعلمة بواقع (٥٥) معلماً و (٥١) معلمة، كما تم تطوير مقياسين وهما اليقظة العقلية والنسق القيمي، وتم التحقق من خصائصها السيكمترية من صدق وثبات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى اليقظة العقلية جاء متوسطاً، كما تبين وجود علاقة بين القيم الدينية والقيم الأخلاقية وقيم الانتماء والدرجة الكلية للنسق القيمي من ناحية وبين اليقظة العقلية من ناحية ثانية.

كما هدفت دراسة (أسامة عبد المنعم، ٢٠٢٠) إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لتنمية المرونة النفسية وخفض القلق لدى أمهات ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) أم من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة المسجلين بمركز التأهيل الشامل بالزقازيق وقد تم تقسيم العينة بالاختبار القصدي إلى مجموعتين (١٠) تجريبية و (١٠) ضابطة، واستخدمت الدراسة أدوات مقياس المرونة النفسية ومقياس قلق الأمهات والبرنامج الإرشادي للأمهات القائم على اليقظة (إعداد الباحث)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين المجموعتين الضابطة التجريبية في تنمية المرونة النفسية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية مما يدل على استمرارية أثر البرنامج في تنمية المرونة النفسية، ووجود فروق بين المجموعتين الضابطة التجريبية في خفض القلق بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية مما يدل على استمرارية أثر البرنامج في خفض القلق.

هدفت دراسة صبري السيد (٢٠٢١): إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى المعلمين، والكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية لدى المعلمين،

وكذلك الكشف عن الفروق بين المعلمين والمعلمات في اليقظة العقلية، وإمكانية التنبؤ بالكفاءة المهنية من خلال أبعاد اليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) معلم ومعلمة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس اليقظة العقلية (إعداد / فوقيسة رضوان، نسرین رضوان: ٢٠١٩)، مقياس الكفاءة المهنية (إعداد الباحث)، وتم التوصل إلى النتائج التالية: وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى المعلمين، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية لدى المعلمين، لا توجد فروق دالة إحصائياً بين المعلمين والمعلمات في اليقظة العقلية، كما توصلت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالكفاءة المهنية من خلال اليقظة العقلية.

وهدف دراسة (Hajifathali, Ghorbani & Rostami (2021 إلى تقييم العلاقة بين اليقظة والتحكم الذاتي وبعض المتغيرات، بلغت العينة ٢٣٣ طالباً جامعياً إيرانياً. وتم استخدام استبيان يشمل مقياس المعرفة الذاتية التكاملية، ومقياس وعي الانتباه، ومقياس التحكم الذاتي القصير، انتهت النتائج إلى أن احترام الذات يرتبط ارتباطاً إيجابياً بمعرفة الذات التكاملية واليقظة والتحكم في النفس، ومن بين متغيرات المشاعر الواعية للذات، كان للثقة بالنفس علاقة إيجابية مع المتغيرات ذاتية التنظيم وبالتالي فإن المعرفة الذاتية التكاملية واليقظة والتحكم الذاتي كمكونات ذاتية التنظيم مرتبطة بالوعي الذاتي.

كما في دراسة (فكري لطيف، ٢٠٢١): هدفت إلى التعرف على مستوى رأس المال النفسي والرضا الوظيفي واليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة. اعتمد الباحث على عينة عشوائية مكونة من (٨٨) معلم تربية خاصة، واعتمدت الدراسة على تطبيق ثلاث مقاييس وهي مقياس رأس المال النفسي ومقياس الرضا الوظيفي ومقياس اليقظة العقلية، وأكدت نتائج الدراسة على وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياسي رأس المال واليقظة العقلية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث لصالح الإناث في اليقظة العقلية.

وكشفت دراسة (عائشة بنت على وحسام الدين أبو الحسن، ٢٠٢١): عن التعرف على مستوى كفاءة مواجهة الضغوط واليقظة العقلية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة بالإدارة العامة للتعليم بجازان، والتعرف على العلاقة بين كفاءة مواجهة الضغوط واليقظة العقلية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة بالإدارة العامة للتعليم بجازان، والكشف عن إمكانية التنبؤ

برنامج قائم على تدريبات اليقظة العقلية لتنمية رأس المال النفسي وأثره على الكفاءة المهنية

بكفاءة مواجهة الضغوط من خلال اليقظة العقلية ؛ وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة بالإدارة العامة للتعليم بجازان، استخدمت الباحثة مقياس كفاءة مواجهة الضغوط ومقياس العوامل الخمس لليقظة العقلية ؛ توصلت الدراسة للنتائج التالية: وجود مستوى مرتفع من كفاءة مواجهة الضغوط، واليقظة العقلية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة بالإدارة العامة للتعليم بجازان، كما أظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين كفاءة مواجهة الضغوط واليقظة العقلية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى للنوع، وسنوات الخبرة على مقياس العقلية (الدرجة الكلية، والأبعاد)، ما عدا بعد الوعي التمييزي فتوجد فروق دالة إحصائياً تعزى لسنوات الخبرة (الأكثر من عشر سنوات)، كما توصلت الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بكفاءة مواجهة الضغوط بمعلومية اليقظة العقلية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة بالإدارة العامة للتعليم بجازان.

وأجرى (مصطفى علي نمر، ٢٠٢١) دراسة هدفت إلى استكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الروحي والابتكار الانفعالي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة المنيا، وتكونت عينة الدراسة من (٣٧٢) معلماً ومعلمة في مدارس التربية الخاصة بالمنيا، وتم استخدام مقياس الذكاء الروحي ومقياس اليقظة العقلية ومقياس الابتكار الانفعالي، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقاييس الدراسة الثلاثة لصالح الذكور، ولم تظهر فروق دالة إحصائية بناءً على العمر في الأداء على مقاييس اليقظة العقلية والابتكار الانفعالي، كما وجدت فروقاً دالة إحصائية بناءً على سنوات الخبرة لصالح ذوي الخبرة الأكبر في الذكاء الروحي واليقظة العقلية، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الذكاء الروحي وكلاً من اليقظة العقلية والابتكار الانفعالي لدى معلمي مدارس التربية الخاصة، كما أظهرت النتائج أيضاً أن اليقظة العقلية والابتكار الانفعالي يسهمان بشكل كبير في التنبؤ بالذكاء الروحي لدى أفراد العينة

وفي دراسة محمود رامز (٢٠٢٢): هدفت إلى التعرف على علاقة الازدهار النفسي باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى طلاب كلية التربية، والكشف عن إسهام كل من اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة في التنبؤ بالازدهار النفسي، وكذلك التعرف على الفروق في الازدهار النفسي واليقظة العقلية وكفاءة المواجهة تبعاً لمتغيري النوع (ذكور - إناث) والتخصص الأكاديمي (علمي - أدبي)، وتكونت عينة البحث من (٢٣٨) طالباً وطالبة من كلية التربية

جامعة عين شمس من التخصصات العلمية والأدبية، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الازدهار النفسي، ومقياس اليقظة العقلية، ومقياس كفاءة المواجهة وجميعهم من إعداد الباحث، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد البحث على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده، كما تبين إسهام كل من اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة في التنبؤ بالازدهار النفسي، كذلك أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث) على مقياس اليقظة العقلية لصالح الذكور، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي (أدبي - علمي) على مقياس اليقظة العقلية.

هدفت دراسة (سحر أحمد، ٢٠٢٥) إلى نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية عبر مرورها برأس المال النفسي كمتغير وسيط، لدى عينة من الطلاب ذوي صعوبات التعلم، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٥) طالبا من ذوي صعوبات التعلم، بواقع (١٣٠) ذكرا، و(١١٥) أنثى، تتراوح أعمارهم جميعا بين (١٢ - ١٥) عاما، بمتوسط عمري (١٣,٥) وانحراف معياري (١,٢)؛ وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية إعداد جلجل وآخرين (٢٠٢٢)، ومقياس رأس المال النفسي إعداد الشهري (٢٠٢٢)، ومقياس جودة الحياة الأكاديمية إعداد الباحثة؛ وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة موجبة ومعنوية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم). وأنه توجد علاقة موجبة ومعنوية بين اليقظة العقلية ورأس المال النفسي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم. وأنه توجد علاقة موجبة ومعنوية بين رأس المال النفسي وجودة الحياة الأكاديمية لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم. في حين أظهرت النتائج أن اليقظة العقلية تتنبأ بجودة الحياة الأكاديمية لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم. وأن رأس المال النفسي يتنبأ بجودة الحياة الأكاديمية لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم، أظهرت النتائج وجود تأثيرات مباشرة قوية بين اليقظة العقلية، وجودة الحياة الأكاديمية؛ حيث كانت التأثيرات المباشرة على الكفاءة الأكاديمية والمساندة الأكاديمية وإدارة الوقت الأكاديمي كبيرة ودالة إحصائيا. كما أظهرت التأثيرات غير المباشرة عبر رأس المال النفسي كمتغير وسيط في هذه العلاقة؛ تأثيرا قويا على جميع أبعاد جودة الحياة الأكاديمية والتي تتمثل في إدارة الوقت الأكاديمي والكفاءة الأكاديمية والمساندة الأكاديمية.

برنامج قائم على تدريبات اليقظة العقلية لتنمية رأس المال النفسي وأثره على الكفاءة المهنية

- تلاحظ الباحثة ان الدراسات السابقة تشمل ثلاث مجموعات هي:
- أولاً: دراسات تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بمتغيرات أخرى مرتبطة بالبحث:
- دراسة عبد الناصر موسى (٢٠٢٠)، ودراسة صبري السيد (٢٠٢١)، ودراسة فكري لطيف (٢٠٢١)، ودراسة عائشة بنت علي وحسام الدين (٢٠٢١)، ودراسة مصطفى نمر (٢٠٢١)
- عبد الناصر موسى (٢٠٢٠) وهذه الدراسات اعتمدت على المنهج الشبه تجريبي وتوصلت نتائجها إلى علاقة موجبة بين بعض القيم (الدينية، الأخلاقية، الانتماء) واليقظة العقلية. إمكانية التنبؤ بالكفاءة المهنية من خلال أبعاد اليقظة العقلية.
- ثانياً: دراسات ركزت على رأس المال النفسي كمكون أساسي:
- سحر أحمد (٢٠٢٥) وتوصلت الى أن رأس المال النفسي وسيط في العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة.
- ثالثاً: دراسات تدخلت ببرامج قائمة على اليقظة العقلية:
- ومنها دراسة أسامة عبد المنعم (٢٠٢٠) وتوصلت إلى استمرار أثر البرنامج في القياس التتبعي. حيث تؤكد إمكانية فاعلية البرامج التدريبية المعتمدة على اليقظة العقلية، مما يدعم الجانب التطبيقي في البحث الحالي.
- رابعاً: دراسات ذات صلة بتكامل المتغيرات بشكل غير مباشر:
- (Hajifathali, Ghorbani & Rostami, 2021) ودراسة محمود رامز (٢٠٢٢)
- حيث توصلوا إلى الوعي الذاتي مرتبط باليقظة العقلية والتحكم في النفس، وكلها من مكونات رأس المال النفسي. وإن اليقظة العقلية تنبئ بالازدهار النفسي وكفاءة المواجهة، مع فروق لصالح الذكور في اليقظة.
- التشابه بين الدراسات السابقة في الدراسة الحالية :
- يوجد دعم قوي في الأدبيات للعلاقة الإيجابية بين اليقظة العقلية ورأس المال النفسي.
 - كما توجد علاقة مثبتة بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية، مع قدرة تنبؤية مؤكدة.

- الدراسات تشير إلى أن برامج اليقظة العقلية فعالة في تعزيز السمات النفسية الإيجابية.
- عدد من الدراسات ركزت على معلمي التربية الخاصة، مما يزيد من تخصصية الأدبيات لدعم البحث الحالي.

منهج الدراسة

استخدمت الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي (بتصميم قبلي-بعدي لمجموعتين: إحداها تجريبية والأخرى ضابطة). ويتطلب هذا المنهج التعامل مع متغير مستقل وآخر تابع، بالإضافة إلى متغير وسيط. حيث يُعدّ البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية هو المتغير المستقل، بينما تُعدّ الكفاءة المهنية لدى معلمي التربية الخاصة هي المتغير التابع، أما رأس المال النفسي فيُعدّ متغيراً وسيطاً يوضح طبيعة العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع. كما تم تطبيق أدوات الدراسة بعد مرور 30 يوماً من القياس البعدي للحصول على درجات القياس التتبعي.

عينة البحث:

أولاً: عينة حساب الخصائص السيكومترية

كوّنت عينة التقنين والتحقق السيكومتري من (ن = ١٥٠) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة بالمراكز التابعة لمحافظة الجيزة، وتراوح أعمارهم ما بين (٣٥-٤٥ سنة)، بمتوسط عمري قدره (٤٠,٠٠) سنة، وانحراف معياري بلغ (٢,٩١).

ثانياً: عينة الدراسة الأساسية:

تكونت من (٥٠) معلم ومعلمة من معلمين التربية الخاصة مشتقة من عينة الخصائص السيكومترية، حيث تم تقسيمها إلى (٢٥) معلماً ومعلمة مجموعة ضابطة، و(٢٥)، مجموعة تجريبية وقد قامت الباحثة بالتكافؤ بين أفراد المجموعة على النحو الآتي:

– التكافؤ من حيث العمر الزمني:

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين متوسطات رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية والضابطة من حيث العمر الزمني، باستخدام اختبار مان ويتني كما يتضح من خلال جدول (٢) كما يلي:

جدول (٢)

التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في العمر الزمني باستخدام اختبار مان ويتني

المتغيرات	المجموعة	متوسط	انحراف معياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
العمر	التجريبية	٤١,٧٦	٢,٩١٩	٢٥,٥٦	٦٣٩,٠٠	٣١١,٠٠٠	-٠,٠٢٩	٠,٩٧٦
	الضابطة	٤١,٧٦	٢,٦٩٧	٢٥,٤٤	٦٣٦,٠٠			

يتضح من جدول (٢) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (العمر الزمني)، لعدم وصول قيمة مان ويتني لحد الدلالة المقبولة إحصائياً، وبالتالي فإن المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتين. - التكافؤ من حيث سنوات الخبرة:

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين متوسطات رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية والضابطة من حيث سنوات الخبرة، باستخدام اختبار مان ويتني كما يتضح من خلال جدول (٣) كما يلي:

جدول (٣)

التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في سنوات الخبرة باستخدام اختبار مان ويتني

المتغيرات	المجموعة	متوسط	انحراف معياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
سنوات الخبرة	التجريبية	٨,٢٨	١,٢٧٥	٢٣,٢٠	٥٨٠,٠٠	٢٥٥,٠٠٠	-١,١٥٤	٠,٢٨٤
	الضابطة	٨,٧٢	١,٠٢١	٢٧,٨٠	٦٩٥,٠٠			

يتضح من جدول (٣) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (سنوات الخبرة)، لعدم وصول قيمة مان ويتني لحد الدلالة المقبولة إحصائياً، وبالتالي فإن المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتين. - التكافؤ من حيث رأس المال النفسي:

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين متوسطات رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية والضابطة من حيث رأس المال النفسي باستخدام اختبار مان ويتني كما يتضح من جدول (٤):

جدول (٤)

التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في رأس المال النفسي باستخدام اختبار مان ويتني

المتغيرات	المجموعة	متوسط	انحراف معياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الكفاءة	التجريبية	٢٢,١٢	٢,٤٠٣	٢٤,٣٢	٦٠٨,٠٠	٢٨٣,٠٠٠	٠,٥٧٧-	٠,٥٦٤
الذاتية	الضابطة	٢٢,٥٢	٢,٣٣٠	٢٦,٦٨	٦٦٧,٠٠			
الأمل	التجريبية	٢٢,٠٠	٢,٣٤٥	٢٤,٥٤	٦١٣,٥٠	٢٨٨,٥٠٠	٠,٤٧٠-	٠,٦٣٨
	الضابطة	٢٢,٣٢	٢,٣٠٤	٢٦,٤٦	٦٦١,٥٠			
المرونة	التجريبية	١٦,٨٤	١,٧٧٢	٢٥,٣٢	٦٣٣,٠٠	٣٠٨,٠٠٠	٠,٠٨٩-	٠,٩٢٩
النفسية	الضابطة	١٦,٨٨	١,٦٤١	٢٥,٦٨	٦٤٢,٠٠			
التقاؤل	التجريبية	١٧,٣٦	١,٧٧٧	٢٤,٨٢	٦٢٠,٥٠	٢٩٥,٥٠٠	٠,٣٣٦-	٠,٧٣٧
	الضابطة	١٧,٥٦	١,٧١٠	٢٦,١٨	٦٥٤,٥٠			
الدرجة	التجريبية	٧٨,٣٢	٣,٤٣٧	٢٣,٨٨	٥٩٧,٠٠	٢٧٢,٠٠٠	٠,٧٩١-	٠,٤٢٩
الكلية	الضابطة	٢٢,١٢	٢,٤٠٣	٢٧,١٢	٦٧٨,٠٠			

يتضح من جدول (٤) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات التالية (الابعاد والدرجة الكلية لرأس المال النفسي)، لعدم وصول قيمة مان ويتني لحد الدلالة المقبولة إحصائياً، وبالتالي فإن المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتين.

أدوات البحث

مقياس رأس المال النفسي

هو حالة نفسية إيجابية تتسم بأربع أبعاد رئيسية:

١. الكفاءة الذاتية: (Self-efficacy) الثقة في القدرة على مواجهة متطلبات المهام
٢. الأمل: (Hope) الإرادة لتحديد الأهداف والسبل إلى تحقيقها
٣. المرونة النفسية: (Resilience) القدرة على التعافي من الصعوبات والضغط
٤. التقاؤل: (Optimism) التوقع الإيجابي للمستقبل بناءً على التجارب السابقة.

الهدف من المقياس:

يهدف المقياس لقياس رأس المال النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ويتكون من أربعة ابعاد وهي:-

ابعد المقياس

١. الكفاءة الذاتية: (Self-efficacy) الثقة في القدرة على مواجهة متطلبات المهام
 ٢. الأمل: (Hope) الإرادة لتحديد الأهداف والسبل إلى تحقيقها
 ٣. المرونة النفسية: (Resilience) القدرة على التعافي من الصعوبات والضغوط
 ٤. التفاؤل: (Optimism) التوقع الإيجابي للمستقبل بناءً على التجارب السابقة.
- وكل بعد يتكون من ١٣ مفردة.

مصادر إعداد المقياس

- التحقق من الكفاءة السيكمترية لمقياس رأس المال النفسي:
- قامت الباحثة بالتحقق من الكفاءة السيكمترية للمقياس من خلال الخطوات الآتية:
- أولاً: الصدق: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على ما يلي:
- ١- الصدق العاملي الاستكشافي:

- تم حساب التحليل العاملي لمكونات المقياس باتباع الخطوات الآتية:
- ١- حساب مصفوفة الارتباطات لمفردات الاختبار على عينة التقنين (ن = ١٥٠). ومن خلال هذه المصفوفة تأكدت الباحثة أنه لا توجد بها متغيرات لها معامل ارتباط مع كل أو معظم العبارات قيمته (+ أو - ١)، أو تساوي صفر، أو أقل من ٠,٢٥ أو أكبر من ٠,٩٠.

- ٢- حساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار KMO Test حيث تتراوح قيمة هذا الاختبار بين الصفر والواحد الصحيح ، وكلما اقتربت قيمته من الواحد الصحيح كلما دل ذلك على زيادة الاعتمادية Reliability للعوامل التي نحصل عليها من التحليل ، ويشير صاحب الاختبار (Kaiser, 1974) في (أسامة ربيع، ٢٠٠٨، ١٨٧)، إلى أن الحد الأدنى المقبول لهذا الاختبار هو ٠,٥٠ حتى يمكن الحكم بكفاية حجم العينة ، وبلغت قيمة إحصائي اختبار KMO في تحليل هذا المقياس (٠,٦٩٤) أي أكبر من الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser، وبالتالي فإنه يمكن أن نحكم بكفاية حجم العينة لإجراء هذا التحليل.

- ٣- إجراء التحليل العاملي بطريقة تحليل المكونات الرئيسية لهوتلينج للحصول على العوامل المكونة للمقياس بجذر كامن لهذه العوامل أكبر من الواحد الصحيح.

٤- تم عمل التدوير المتعامد للعوامل على الحاسوب بطريقة الفاريماكس ل Kaiser، واتبعت الباحثة محك Kaiser لاختيار تشبعات الفقرات بالعوامل والذي يعتبر التشبعات التي تصل إلى ٠,٣٠ أو أكثر تشبعات دالة.

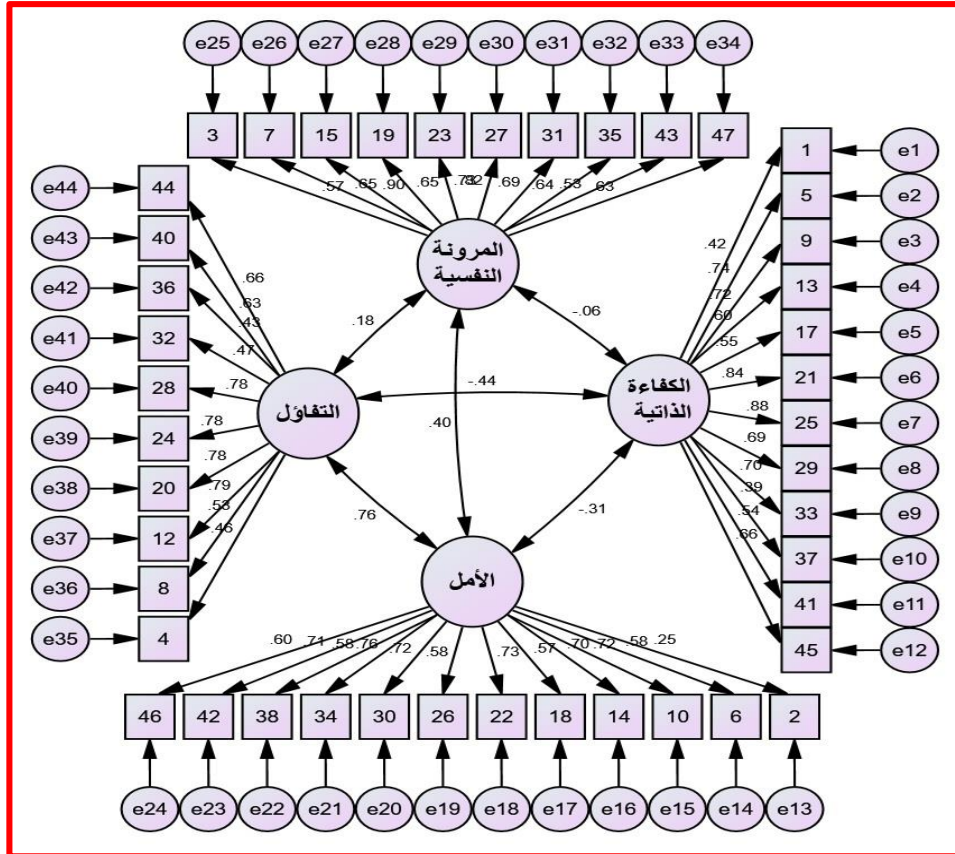
٥- وتشير نتيجة التحليل العاملي بعد التدوير إلى وجود أربعة عوامل كما هو موضح بالجدول رقم ويوضح الجدول رقم (٥) العوامل المستخرجة وتشبعاتها بعد التدوير. جدل (٥) العوامل المستخرجة وتشبعاتها بعد التدوير المتعامد لمصفوفة مفردات مقياس رأس المال النفسي

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث		العامل الرابع	
رقم العبارة	التشبع	رقم العبارة	التشبع	رقم العبارة	التشبع	رقم العبارة	التشبع
١	٠,٥٤٣	٢	٠,٤٥٥	٣	٠,٥١٣	٤	٠,٤٥٦
٥	٠,٤٠٧	٦	٠,٥٠١	٧	٠,٧٩٢	٨	٠,٤٧٣
٩	٠,٤٨٦	١٠	٠,٧٠٢	١٥	٠,٧١١	١٢	٠,٧٠٢
١٣	٠,٨١١	١٤	٠,٦٢١	١٩	٠,٥٤٢	٢٠	٠,٦٤٢
١٧	٠,٧٢٩	١٨	٠,٥٣٧	٢٣	٠,٥٩٢	٢٤	٠,٤٧٢
٢١	٠,٦٢	٢٢	٠,٤٧	٢٧	٠,٧٥٧	٢٨	٠,٥٣٨
٢٥	٠,٤٨٢	٢٦	٠,٥٦٧	٣١	٠,٦٩٤	٣٢	٠,٦٧٣
٢٩	٠,٦٧١	٣٠	٠,٦٨٨	٣٥	٠,٥٦	٣٦	٠,٦٣١
٣٣	٠,٧٩١	٣٤	٠,٦٢	٤٣	٠,٥٣٧	٤٠	٠,٥٠٤
٣٧	٠,٧٢٣	٣٨	٠,٥٣٩	٤٧	٠,٥٢٢	٤٤	٠,٤٩٥
٤١	٠,٦٥٢	٤٢	٠,٥٢٨				
٤٥	٠,٥٥٩	٤٦	٠,٥٠٥				
الجنر الكامن	٨,٤٥٢	الجنر الكامن	٧,٨٢٧	الجنر الكامن	٧,٥٢٤	الجنر الكامن	٧,١٩٨
التباين	١٤,٠٨٧	التباين	١٣,٠٤٦	التباين	١٢,٥٣٩	التباين	١١,٩٩٧

- تحديد المفردات التي تشبعت على كل عامل: بالنظر إلى جدول التحليل العاملي بعد التدوير (٥) يتضح ما يلي :

◆ برنامج قائم على تدريبات اليقظة العقلية لتنمية رأس المال النفسي وأثره على الكفاءة المهنية ◆

- أن العامل الأول قد تشبع عليه (١٢) عبارة، وهي (١-٥-٩-١٣-١٧-٢١-٢٥-٢٩-٣٣-٣٧-٤١-٤٥)، وكان الجذر الكامن (٨,٤٥٢) بنسبة تباين (١٤,٠٨٧%)، وتكشف مضامين هذه العبارات عن الثقة في القدرة على مواجهة متطلبات المهام، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (الكفاءة الذاتية).
 - أن العامل الثاني قد تشبع عليه (١٢) عبارات، وهي (٢-٦-١٠-١٤-١٨-٢٢-٢٦-٣٠-٣٤-٣٨-٤٢-٤٦)، وكان الجذر الكامن (٧,٨٢٧) بنسبة تباين (١٢,٥٣٩%)، وتكشف مضامين هذه العبارات عن الإرادة لتحديد الأهداف والسبل إلى تحقيقها، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (الأمل).
 - أن العامل الثالث قد تشبع عليه (١٠) عبارات، وهي (٣-٧-١٥-١٩-٢٣-٢٧-٣١-٣٥-٤٣-٤٧)، وكان الجذر الكامن (٧,٥٢٤) بنسبة تباين (١٢,٥٣٩%)، وتكشف مضامين هذه العبارات عن القدرة على التعافي من الصعوبات والضغوط، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (المرونة النفسية).
 - أن العامل الرابع قد تشبع عليه (١٠) عبارات، وهي (٤-٨-١٢-٢٠-٢٤-٢٨-٣٢-٣٦-٤٠-٤٤)، وكان الجذر الكامن (٧,١٩٨) بنسبة تباين (١١,٩٩٧%)، وتكشف مضامين هذه العبارات عن التوقع الإيجابي للمستقبل بناءً على التجارب السابقة، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (التفاؤل).
 - ولم تنتسب عبارة كل من (١١-١٦-٣٩-٤٨) على أي عامل من العوامل السابقة وبالتالي تم حذفهم ليصبح المقياس عدد عباراته (٤٤) عبارة بعد إجراء التحليل العاملي الاستكشافي.
 - التحليل العاملي التوكيدي:
- استخدمت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS. V.26 للتأكد من صدق البنية العاملية للمقياس، والشكل التالي يوضح النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي بعد تطبيق المقياس على العينة السيكمترية.



شكل (١) مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس رأس المال النفسي
كما تم حساب كل من معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري،
والقيمة الحرجة ودالاتها كما في الجدول التالي:

برنامج قائم على تدريبات اليقظة العقلية لتنمية رأس المال النفسي وأثره على الكفاءة المهنية

جدول (٦) معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس رأس المال النفسي

رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعيارى	القيمة الدرجة	مستوى الدلالة
١	الكفاءة الذاتية	٠,٤٢٠	١			
٥		٠,٧٣٩	١,٥٢٠	٠,٣٧٧	٤,٠٢٩	***
٩		٠,٧١٧	١,٥٠٥	٠,٣٧٧	٣,٩٨٨	***
١٣		٠,٥٩٩	١,١٧٢	٠,٣١٥	٣,٧٢٠	***
١٧		٠,٥٤٦	٠,٨٧٧	٠,٢٤٦	٣,٥٦٧	***
٢١		٠,٨٤٠	١,٥٠٨	٠,٣٦٠	٤,١٨٦	***
٢٥		٠,٨٧٨	١,٦٧١	٠,٣٩٥	٤,٢٣٤	***
٢٩		٠,٦٨٩	١,٣٦٩	٠,٣٤٨	٣,٩٣٣	***
٣٣		٠,٦٩٧	١,٢٨٢	٠,٣٢٥	٣,٩٤٧	***
٣٧		٠,٣٨٩	٠,٧١٤	٠,٢٤٢	٢,٩٥٤	***
٤١		٠,٥٣٨	١,٠١٢	٠,٢٨٦	٣,٥٤٣	***
٤٥		٠,٦٥٨	١,٣١٦	٠,٣٤٠	٣,٨٦٤	***
٢	الأمل	٠,٢٥٤	١			
٦		٠,٥٧٧	٢,١٤٦	٠,٩٢٦	٢,٣١٧	***
١٠		٠,٧١٦	٢,٤٦٢	١,٠٢٨	٢,٣٩٤	***
١٤		٠,٦٩٦	٢,٣٥٩	٠,٩٨٩	٢,٣٨٥	***
١٨		٠,٥٦٦	١,٨٢٠	٠,٧٨٨	٢,٣٠٨	***
٢٢		٠,٧٣١	٢,٨٦٨	١,١٩٥	٢,٤٠٠	***
٢٦		٠,٥٧٥	١,٩٣٣	٠,٨٣٥	٢,٣١٥	***
٣٠		٠,٧٢١	٢,٧٣٠	١,١٤٠	٢,٣٩٦	***
٣٤		٠,٧٦٢	٢,٣٨٧	٠,٩٩٠	٢,٤١٢	***
٣٨		٠,٥٨٣	١,٩١١	٠,٨٢٣	٢,٣٢١	***
٤٢		٠,٧٠٨	٢,٠٦٤	٠,٨٦٣	٢,٣٩١	***
٤٦		٠,٥٩٨	٢,١٦٧	٠,٩٣٠	٢,٣٣١	***
٣	المرئونة النفسية	٠,٥٧٢	١			
٧		٠,٦٥٤	١,٠٥٤	٠,٢٠٦	٥,١١٦	***

د. حمده حسن عثمان

***	٦,١٨٦	٠,٢٥٣	١,٥٦٣	٠,٨٩٨	١٥
***	٥,٠٧٦	٠,٢٣٣	١,١٨٠	٠,٦٤٦	١٩
***	٥,٤٩١	٠,٢١٧	١,١٩٤	٠,٧٢٨	٢٣
***	٥,٨٧٨	٠,٢٦٦	١,٥٦١	٠,٨١٥	٢٧
***	٥,٣١٧	٠,٢٠٠	١,٠٦٢	٠,٦٩٣	٣١
***	٥,٠٣٣	٠,٢٥٢	١,٢٧٠	٠,٦٣٩	٣٥
***	٤,٤٠٣	٠,٢٠٦	٠,٩٠٨	٠,٥٣٢	٤٣
***	٥,٠٠٠	٠,٢١٥	١,٠٧٥	٠,٦٣٣	٤٧
			١	٠,٤٥٨	٤
***	٣,٧١٩	٠,٣٣٩	١,٢٦١	٠,٥٢٨	٨
***	٤,٤٧٦	٠,٤٠٠	١,٧٩٠	٠,٧٩١	١٢
***	٤,٤٥٥	٠,٣٨٩	١,٧٣٤	٠,٧٨١	٢٠
***	٤,٤٥٧	٠,٤٠٩	١,٨٢١	٠,٧٨٢	٢٤
***	٤,٤٥٣	٠,٣٩٠	١,٧٣٦	٠,٧٨٠	٢٨
***	٣,٤٧٤	٠,٢٦٥	٠,٩١٩	٠,٤٧٠	٣٢
***	٣,٢٨٢	٠,٢١٠	٠,٦٨٨	٠,٤٣٠	٣٦
***	٤,٠٨٥	٠,٣٠١	١,٢٣٠	٠,٦٣٤	٤٠
***	٤,١٥٠	٠,٣٢١	١,٣٣٠	٠,٦٥٦	٤٤

القول

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، مما يشير إلى صدق البنية العاملية للمقياس. كما تم حساب قيم مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج كما في الجدول التالي:

جدول (٧)

مؤشرات مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس رأس المال النفسي

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المقبول للمؤشر	القرار
١	النسبة بين CMIN/DF ودرجات الحرية X2	٢,٩٦٥	أقل من (٥)	مقبول
٢	جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	٠,٠٤٨	الاقترب من الصفر	مقبول
٣	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٤٣٨	صفر إلى ١	مقبول
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	٠,٣٩٥	صفر إلى ١	مقبول
٥	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٢٨٧	صفر إلى ١	مقبول
٦	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٢٥٨	صفر إلى ١	مقبول
٧	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	٠,٣٧٧	صفر إلى ١	مقبول
٨	مؤشر توكر لويس (TLI)	٠,٣٤٤	صفر إلى ١	مقبول
٩	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٣٦٩	صفر إلى ١	مقبول
١٠	جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,٠٦١	٠,٠٨ فأقل	مقبول

يتضح من جدول (٧) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس رأس المال النفسي مع بيانات العينة السيكونترية.

٢- صدق المحك: تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات على المقياس الحالي (إعداد الباحثة) ودرجاتهم على مقياس رأس المال النفسي إعداد: الشريف، ولاء منصور وآخرون (٢٠٢٣) كمحك خارجي، وأبعاده: (التوجه الايجابي، الإنجاز الذاتي، التوافق الاجتماعي، الانتماء الروحي، التوافق النفسي) وكانت قيمة معامل الارتباط (٠,٧٤٢) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق المقياس الحالي.

ثانيًا: الاتساق الداخلي:

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه تلك العبارة، والجدول التالي (٨) يوضح معاملات الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتمي إليه:

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس رأس المال النفسي

الارتباط	رقم	معامل	الارتباط	رقم	معامل	الارتباط	رقم	معامل
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
**٠,٤٨٤	٤	**٠,٥١١	٣	**٠,٦٩٨	٢	**٠,٧٩٤	١	
**٠,٧٨٦	٨	**٠,٤٦٥	٧	**٠,٦٣٢	٦	**٠,٦٢٢	٥	
**٠,٤٦٥	١٢	**٠,٣٦٥	١٥	**٠,٧٣٧	١٠	**٠,٦٥٤	٩	
**٠,٣٧٦	٢٠	**٠,٤٧٦	١٩	**٠,٥٦٣	١٤	**٠,٥٦٥	١٣	
**٠,٥٥٥	٢٤	**٠,٥٨٦	٢٣	**٠,٣٦٥	١٨	**٠,٤٤٤	١٧	
**٠,٥٧٤	٢٨	**٠,٦٩٤	٢٧	**٠,٦٥٦	٢٢	**٠,٣٩٦	٢١	
**٠,٤٧٦	٣٢	**٠,٥٨٤	٣١	**٠,٤٩٤	٢٦	**٠,٦٧٦	٢٥	
**٠,٧٤٦	٣٦	**٠,٥٨٥	٣٥	**٠,٥٨٥	٣٠	**٠,٥٩٠	٢٩	
**٠,٤٨٩	٤٠	**٠,٦٣٣	٤٣	**٠,٤٨٥	٣٤	**٠,٤٩٤	٣٣	
**٠,٤٨٥	٤٤	**٠,٣٨٤	٤٧	**٠,٤٩٤	٣٨	**٠,٥٧٦	٣٧	
				**٠,٤٨٧	٤٢	**٠,٦٢٢	٤١	
				**٠,٤٨٥	٤٦	**٠,٥٢٢	٤٥	

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط مقبولة إحصائياً، مما يشير إلى اتساق المقياس.

كذلك تم حساب الاتساق الداخلي من خلال معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها البعض وكذلك في علاقتها مع الدرجة الكلية، والجدول التالي (٩) يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٩) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي

الأبعاد	الكفاءة الذاتية	الأمل	المرونة النفسية	التفاؤل
الكفاءة الذاتية	-			
الأمل	**٠,٦٦٢	-		
المرونة النفسية	**٠,٥٥٧	**٠,٤٥٥	-	
التفاؤل	**٠,٥٩٥	**٠,٥٨٢	**٠,٥٦٧	-
الدرجة الكلية	**٠,٧٤٨	**٠,٧٨٦	**٠,٨٦٦	**٠,٦٤٧

برنامج قائم على تدريبات اليقظة العقلية لتنمية رأس المال النفسي وأثره على الكفاءة المهنية

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية قيم مقبولة إحصائياً، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وبالتالي من صدقه.

ثالثاً: الثبات: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس من خلال ما يلي:

١- الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وإعادة التطبيق والتجزئة النصفية:

تم استخدام معامل الثبات بطريقة معامل ألفا - كرونباخ وإعادة التطبيق والتجزئة النصفية لحساب ثبات مقياس رأس المال النفسي، ويتضح ذلك من خلال جدول (١٠):

جدول (١٠) معاملات ثبات مقياس رأس المال النفسي

الأبعاد والدرجة الكلية	معامل ألفا - كرونباخ	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	التجزئة النصفية	
			قبل التصحيح	بعد التصحيح
الكفاءة الذاتية	٠,٧٥٢	**,٥٠٥	٠,٥٢٩	٠,٧٤٩
الأمل	٠,٧٦٦	**,٧١١	٠,٦٠٠	٠,٧٢٦
المرونة النفسية	٠,٨١٤	**,٥٧٥	٠,٥٨٤	٠,٧٨٩
التعاؤل	٠,٨٢٣	**,٦٧٨	٠,٧١١	٠,٨١٠
الدرجة الكلية	٠,٨٨٣	**,٧٥٣	٠,٧٤٩	٠,٨٥٦

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات ثبات ألفا للأبعاد الفرعية الخاصة بمقياس رأس المال النفسي تراوحت ما بين ٠,٧٥٢ إلى ٠,٨٢٣، كما بلغ معامل ألفا الكلي للمقياس ٠,٨٨٣، وبلغ معامل الارتباط بإعادة التطبيق ٠,٧٥٣، وبلغ معامل التجزئة النصفية بعد التصحيح ٠,٨٥٦، وهي معاملات ثبات مرتفعة تشير إلى الثقة في استخدام المقياس.

الصورة النهائية للمقياس:

بعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات، وما ترتب عنها أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٤٤) عبارة موزعة على أربعة أبعاد، والجدول التالي (١١) يوضح توزيع العبارات على تلك الأبعاد: وتم ترتيب التسلسل للعبارات كالتالي:

جدول (١١) الصور النهائية لمقياس رأس المال النفسي

م	الأبعاد	العبارات	الإجمالي
١	الكفاءة الذاتية	١٢-١١-١٠-٩-٨-٧-٦-٥-٤-٣-٢-١	١٢
٢	الأمل	٢٤-٢٣-٢٢	١٢
٣	المرونة النفسية	٣٤-٣٣-٣٢-٣١-٣٠-٢٩-٢٨-٢٧-٢٦-٢٥	١٠
٤	التقاول	٤٤-٤٣-٤٢-٤١-٤٠-٣٩-٣٨-٣٧-٣٦-٣٥	١٠
الدرجة الكلية			٤٤

تصحيح المقياس:

يصحح المقياس بأن يحصل المستجيب على (٣ درجات) إذا وضع علامة تحت دائماً، و(درجتان) إذا وضع علامة تحت أحياناً، و(درجة واحدة) إذا وضع علامة تحت نادراً ، وذلك في حالة العبارات الإيجابية، ويكون العكس في حالة العبارات السلبية، وبالتالي تتراوح الدرجة على المقياس ما بين (٤٤ إلى ١٣٢)، وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس على ارتفاع مستوى رأس المال النفسي، بينما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى رأس المال النفسي.

ثانياً: مقياس الكفاءة المهنية

الهدف من المقياس

يهدف المقياس لقياس مستوى ما يمتلكه المعلم من معارف متخصصة ومهارات تطبيقية واتجاهات إيجابية تمكنه من أداء مهامه التعليمية والتربوية بكفاءة وفاعلية، بما يُراعي الفروق الفردية لذوي الإعاقات، ويُسهم في تحسين تعلمهم وتكيفهم الاجتماعي والنفسي داخل البيئة المدرسية.

ويتكون من ثلاثة ابعاد كما يأتي:-

١. البُعد المعرفي (المعارف التخصصية)

يشير إلى ما يمتلكه المعلم من معلومات وفهم نظري للمفاهيم المرتبطة بالإعاقة، وخصائص الفئات الخاصة، واستراتيجيات التدريس الفردي، والتشريعات ذات الصلة.

٢. البُعد المهاري (الأداء التطبيقي)

يشير إلى قدرة المعلم على استخدام استراتيجيات تعليمية ملائمة، وإدارة الصف، وتقييم التلاميذ، واستخدام الوسائل المساندة وتكنولوجيا التعليم.

٣. البُعد الوجداني (الاتجاهات والقيم)

يشير إلى الميول والمواقف الإيجابية التي يحملها المعلم نحو مهنته، وتقبله للتلاميذ ذوي الاحتياجات، وحرصه على تطوير ذاته، وانخراطه في المجتمع المهني.

التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس الكفاءة المهنية:

قامت الباحثة بالتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس من خلال الخطوات الآتية:

أولاً: الاتساق الداخلي:

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه تلك العبارة، والجدول التالي (١٢) يوضح معاملات الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتمي إليه:

البعد المعرفي		البعد المهاري		البعد الوجداني	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٤٧٣	٢	٠,٦٨٣	٣	٠,٤٥٤
٤	٠,٥٧٤	٥	٠,٥٠٣	٦	٠,٥٠٣
٧	٠,٥٤٤	٨	٠,٤٠٠	١٢	٠,٥٦٤
١٠	٠,٧٥٨	١١	٠,٥٧٤	١٥	٠,٧٢٣
١٣	٠,٥٤٤	١٤	٠,٤٩٤	١٨	٠,٥٣٧
١٦	٠,٧٤٩	١٧	٠,٧٣٨	٢٤	٠,٥٩٨
١٩	٠,٥٣٩	٢٠	٠,٥٨٨	٢٧	٠,٤٨٥
٢٢	٠,٧٨٤	٢٣	٠,٧٨٥	٣٠	٠,٧٣٣
٢٥	٠,٥٣٣	٢٦	٠,٥٢٢		
٢٨	٠,٧٦٧	٢٩	٠,٥٤٦		

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط مقبولة إحصائياً، مما يشير إلى اتساق المقياس.

كذلك تم حساب الاتساق الداخلي من خلال معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها البعض وكذلك في علاقتها مع الدرجة الكلية، والجدول التالي (١٣) يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٣) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة المهنية

الأبعاد	البعد المعرفي	البعد المهاري	البعد الوجداني
البعد المعرفي	-		
البعد المهاري	**٠,٦٦٩	-	
البعد الوجداني	**٠,٤٨٥	**٠,٥٨٧	-
الدرجة الكلية	**٠,٧٥٨	**٠,٨٤٣	**٠,٧٠٩

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية قيم مقبولة إحصائياً، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وبالتالي من صدقه.

ثانياً: الصدق: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على ما يلي:

١- الصدق العاملي الاستكشافي:

تم حساب التحليل العاملي لمكونات المقياس باتباع الخطوات الآتية:

٦- حساب مصفوفة الارتباطات لمفردات الاختبار على عينة التقنين (ن = ١٥٠). ومن خلال هذه المصفوفة تأكدت الباحثة أنه لا توجد بها متغيرات لها معامل ارتباط مع كل أو معظم العبارات قيمته (+ أو - ١)، أو تساوي صفر، أو أقل من ٠,٢٥ أو أكبر من ٠,٩٠.

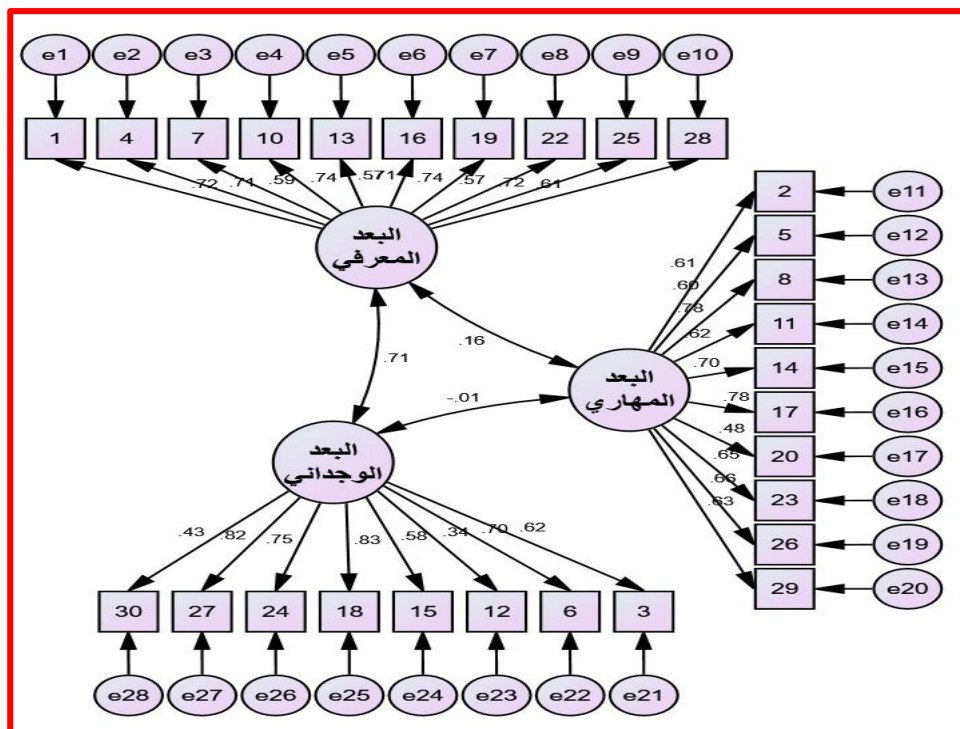
٧- حساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار KMO Test حيث تتراوح قيمة هذا الاختبار بين الصفر والواحد الصحيح، وكلما اقتربت قيمته من الواحد الصحيح كلما دل ذلك على زيادة الاعتمادية Reliability للعوامل التي نحصل عليها من التحليل، ويشير صاحب الاختبار (Kaiser, 1974) في (أسامة ربيع، ٢٠٠٨، ١٨٧)، إلى أن الحد الأدنى المقبول لهذا الاختبار هو ٠,٥٠ حتى يمكن الحكم بكفاية حجم العينة، وبلغت قيمة إحصائي اختبار KMO في تحليل هذا المقياس

- (٠,٧٧٤) أي أكبر من الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser، وبالتالي فإنه يمكن أن نحكم بكفاية حجم العينة لإجراء هذا التحليل.
- ٨- إجراء التحليل العاملي بطريقة تحليل المكونات الرئيسية لهوتلينج للحصول على العوامل المكونة للمقياس بجذر كامن لهذه العوامل أكبر من الواحد الصحيح.
- ٩- تم عمل التدوير المتعامد للعوامل على الحاسوب بطريقة الفاريماكس ل Kaiser، واتبعت الباحثة محك Kaiser لاختيار تشعبات الفقرات بالعوامل والذي يعتبر التشعبات التي تصل إلى ٠,٣٠ أو أكثر تشعبات دالة.
- ١٠- وتشير نتيجة التحليل العاملي بعد التدوير إلى وجود ثلاثة عوامل كما هو موضح بالجدول رقم ويوضح الجدول رقم (١٤) العوامل المستخرجة وتشعباتها بعد التدوير. جدول (١٤) العوامل المستخرجة وتشعباتها بعد التدوير المتعامد لمصفوفة مفردات مقياس الكفاءة المهنية

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث	
رقم العبارة	التشعب	رقم العبارة	التشعب	رقم العبارة	التشعب
١	٠,٨٨١	٢	٠,٨٩٢	٣	٠,٦٨٤
٤	٠,٨٢٥	٥	٠,٤٥٥	٦	٠,٥٥٣
٧	٠,٨٢٧	٨	٠,٨٠٣	١٢	٠,٤٨٦
١٠	٠,٨٣٨	١١	٠,٧٤٥	١٥	٠,٧٤٩
١٣	٠,٧٠٤	١٤	٠,٣٣٠	١٨	٠,٦٨٧
١٦	٠,٥٩٠	١٧	٠,٧١٢	٢٤	٠,٧٣١
١٩	٠,٨٤٠	٢٠	٠,٧٩٤	٢٧	٠,٧٠١
٢٢	٠,٨٠٧	٢٣	٠,٦٣٤	٣٠	٠,٥٥٢
٢٥	٠,٧١٣	٢٦	٠,٨٥٨		
٢٨	٠,٧٤٢	٢٩	٠,٨٣٦		
الجذر الكامن	٤,٨٧٠	الجذر الكامن	٤,٣٩٤	الجذر الكامن	٣,٣٥٩
التباين	١٢,١٧٤	التباين	١٠,٩٨٥	التباين	١٠,٨٩٨

- تحديد المفردات التي تشعبت على كل عامل: بالنظر إلى جدول التحليل العاملي بعد التدوير (١٤) يتضح ما يلي:

- أن العامل الأول قد تشبع عليه (١٠) عبارة، وهي (١-٤-٧-١٠-١٣-١٦-١٩-٢٢-٢٥-٢٨)، وكان الجذر الكامن (٤,٨٧٠) بنسبة تباين (١٢,١٧٤%)، وتكشف مضامين هذه العبارات عن ما يمتلكه المعلم من معلومات وفهم نظري للمفاهيم المرتبطة بالإعاقة، وخصائص الفئات الخاصة، واستراتيجيات التدريس الفردي، والتشريعات ذات الصلة. وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (البعد المعرفي).
- أن العامل الثاني قد تشبع عليه (١٠) عبارات، وهي (٢-٥-٨-١١-١٤-١٧-٢٠-٢٣-٢٦-٢٩)، وكان الجذر الكامن (٤,٣٩٤) بنسبة تباين (١٠,٩٨٥%)، وتكشف مضامين هذه العبارات عن قدرة المعلم على استخدام استراتيجيات تعليمية ملائمة، وإدارة الصف، وتقييم التلاميذ، واستخدام الوسائل المساندة وتكنولوجيا التعليم، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (البعد المهاري).
- أن العامل الثالث قد تشبع عليه (٨) عبارات، وهي (٣-٦-١٢-١٥-١٨-٢٤-٢٧-٣٠)، وكان الجذر الكامن (٣,٣٥٩) بنسبة تباين (١٠,٨٩٨%)، وتكشف مضامين هذه العبارات عن . الميول والمواقف الإيجابية التي يحملها المعلم نحو مهنته، وتقبله للتلاميذ ذوي الاحتياجات، وحرصه على تطوير ذاته، وانخراطه في المجتمع المهني.، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (البعد الوجداني).
- ولم تشبع عبارة كل من (٩-٢١) على أي عامل من العوامل السابقة وبالتالي تم حذفهم ليصبح المقياس عدد عباراته (٢٨) عبارة بعد اجراء التحليل العاملي الاستكشافي.
- التحليل العاملي التوكيدي:
- استخدمت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS. V.26 للتأكد من صدق البنية العاملية للمقياس، والشكل التالي يوضح النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي بعد تطبيق المقياس على العينة السيكونومترية.



شكل (٢) مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الكفاءة المهنية
كما تم حساب كل من معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري،
والقيمة الحرجة ودالاتها كما في الجدول التالي:

جدول (١٥) معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس الكفاءة المهنية

رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
١	البعد المعرفي	٠,٧٢٢	١			
٤		٠,٧٠٧	٠,٩٦٤	٠,١٤٤	٦,٦٨٠	***
٧		٠,٥٩٠	٠,٧٦٣	٠,١٣٧	٥,٥٦١	***
١٠		٠,٧٣٦	١,١٦٢	٠,١٦٧	٦,٩٥٥	***
١٣		٠,٥٧٤	٠,٧٧٦	٠,١٤٣	٥,٤١٢	***
١٦		٠,٧١٤	١,٠٨٩	٠,١٦١	٦,٧٥١	***

د. حمده حسن عثمان

***	٧,٠١٥	٠,١٣٣	٠,٩٣٥	٠,٧٤٢	١٩
***	٥,٣٥٨	٠,١٤٠	٠,٧٤٩	٠,٥٦٨	٢٢
***	٦,٧٥٩	٠,١٢٤	٠,٨٣٩	٠,٧١٥	٢٥
***	٥,٧١٨	٠,١٥٥	٠,٨٨٤	٠,٦٠٦	٢٨
			١	٠,٦٠٦	٢
***	٤,٩٦٢	٠,٢٣٥	١,١٦٥	٠,٦٠٤	٥
***	٥,٩٦٨	٠,٢٠٢	١,٢٠٥	٠,٧٨١	٨
***	٥,٠٤٩	٠,٢٤٥	١,٢٣٧	٠,٦١٨	١١
***	٥,٥٥٧	٠,٢١٨	١,٢٠٩	٠,٧٠٣	١٤
***	٥,٩٨٥	٠,٢٢٤	١,٣٤١	٠,٧٨٤	١٧
***	٤,١٢٢	٠,١٨٨	٠,٧٧٦	٠,٤٨١	٢٠
***	٥,٢١٥	٠,١٦٦	٠,٨٦٥	٠,٦٤٥	٢٣
***	٥,٢٧٦	٠,١٩٩	١,٠٥٣	٠,٦٥٥	٢٦
***	٥,١٠٧	٠,١٩٤	٠,٩٩١	٠,٦٢٧	٢٩
			١	٠,٦٢٢	٣
***	٥,٦٩١	٠,١٨٩	١,٠٧٣	٠,٦٩٨	٦
***	٣,٠٥٣	٠,١٥٠	٠,٤٥٧	٠,٣٣٨	١٢
***	٤,٩١٠	٠,١٣٠	٠,٦٤٠	٠,٥٧٩	١٥
***	٦,٤٥٦	٠,١٧٣	١,١١٧	٠,٨٣٤	١٨
***	٦,٠٠٣	٠,١٧٥	١,٠٥١	٠,٧٥٠	٢٤
***	٦,٤٠٣	٠,١٩٤	١,٢٤٣	٠,٨٢٣	٢٧
***	٣,٧٩٣	٠,١٣٦	٠,٥١٦	٠,٤٢٩	٣٠

البعد المهاري

البعد الاجتماعي

يتضح من جدول (١٥) أن جميع قيم معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، مما يشير إلى صدق البنية العاملية للمقياس. كما تم حساب قيم مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج كما في الجدول التالي:

جدول (١٦) مؤشرات مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الكفاءة المهنية

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المقبول للمؤشر	القرار
١	النسبة بين CMIN/DF ودرجات الحرية X2	٣,٤١٢	أقل من (٥)	مقبول
٢	جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	٠,٠٥٥	الاقتراب من الصفر	مقبول
٣	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٦٢٣	صفر إلى ١	مقبول
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	٠,٥٧٣	صفر إلى ١	مقبول
٥	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٤٩٥	صفر إلى ١	مقبول
٦	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٦٣٤	صفر إلى ١	مقبول
٧	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	٠,٤٦٧	صفر إلى ١	مقبول
٨	مؤشر توكر لوييس (TLI)	٠,٧١١	صفر إلى ١	مقبول
٩	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٣٣٨	صفر إلى ١	مقبول
١٠	جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,٠٧٢	٠,٠٨ فأقل	مقبول

يتضح من جدول (١٦) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الكفاءة المهنية مع بيانات العينة السيكونومترية.

٢- صدق المحك: تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات على المقياس الحالي (إعداد الباحثة) ودرجاتهم على مقياس الكفاءة المهنية إعداد: حسام إسماعيل؛ صابر فاروق؛ أميرة محمد كمال. (٢٠٢٢). كمحك خارجي، وأبعاده: (الكفاءة المعرفية، الكفاءة الوجدانية، الكفاءة الادائية، الكفاءة الانتاجية) وكانت قيمة معامل الارتباط (٠,٧١٦) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق المقياس الحالي. ثانياً:

ثالثاً: الثبات: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس من خلال ما يلي:

٢- الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وإعادة التطبيق والتجزئة النصفية:

تم استخدام معامل الثبات بطريقة معامل ألفا - كرونباخ وإعادة التطبيق والتجزئة النصفية لحساب ثبات مقياس الكفاءة المهنية، ويتضح ذلك من خلال جدول (١٧):

جدول (١٧) معاملات ثبات مقياس الكفاءة المهنية

الأبعاد والدرجة الكلية	معامل ألفا - كرونباخ	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	التجزئة النصفية	معامل
			قبل التصحيح	بعد التصحيح
البعد المعرفي	٠,٨٧٦	٠,٧٧٣**	٠,٦٢٦	٠,٧٩٦
البعد المهاري	٠,٨٨١	٠,٧٤٩**	٠,٦٥٠	٠,٧٨٢
البعد الوجداني	٠,٨٨٥	٠,٧١٠**	٠,٦٧٦	٠,٨٢٢
الدرجة الكلية	٠,٩٢١	٠,٨٢٣**	٠,٧٣٩	٠,٨٥٠

يتضح من جدول (١) أن معاملات ثبات ألفا للأبعاد الفرعية الخاصة بمقياس الكفاءة المهنية تراوحت ما بين ٠,٨٧٦ إلى ٠,٨٨٥، كما بلغ معامل ألفا الكلي للمقياس ٠,٩٢١، وبلغ معامل الارتباط بإعادة التطبيق ٠,٨٢٣، وبلغ معامل التجزئة النصفية بعد التصحيح ٠,٨٥٠، وهي معاملات ثبات مرتفعة تشير إلى الثقة في استخدام المقياس. الصورة النهائية للمقياس:

بعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات، وما ترتب عنها أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٢٨) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد، والجدول التالي (١٨) يوضح توزيع العبارات على تلك الأبعاد: وتم ترتيب التسلسل للعبارات كالتالي:

جدول (١٨) الصور النهائية لمقياس الكفاءة المهنية

م	الأبعاد	العبارات	الإجمالي
١	البعد المعرفي	١٠-٩-٨-٧-٦-٥-٤-٣-٢-١	١٠
٢	البعد المهاري	٢٠-١٩-١٨-١٧-١٦-١٥-١٤-١٣-١٢-١١	١٠
٣	البعد الوجداني	٢٨-٢٧-٢٦-٢٥-٢٤-٢٣-٢٢-٢١	٨
	الدرجة الكلية		٢٨

تصحيح المقياس:

يصحح المقياس بأن يحصل المستجيب على (٣ درجات) إذا وضع علامة تحت دائماً، و(درجتان) إذا وضع علامة تحت أحياناً، و(درجة واحدة) إذا وضع علامة تحت نادراً، ؛ وذلك في حالة العبارات الإيجابية، ويكون العكس في حالة العبارات السلبية، وبالتالي تتراوح الدرجة على المقياس ما بين (٢٨ إلى ٨٤)، وتدل الدرجة المرتفعة على

◆ برنامج قائم على تدريبات اليقظة العقلية لتنمية رأس المال النفسي وأثره على الكفاءة المهنية ◆

المقياس على ارتفاع مستوى الكفاءة المهنية، بينما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى الكفاءة المهنية.

ثالثاً: البرنامج التدريبي القائم على تدريبات اليقظة العقلية:

هو مجموعة من التدخلات والتقنيات الهادفة إلى توجيه انتباه المتدرب إلى تجاربه الحاضرة (أفكاراً، أحاسيس جسدية، انفعالات) دون حكم، وذلك بغرض تعزيز الوعي الذاتي والقدرة على إدارة التوتر والانفعالات، لتنمية رأس المال النفسي وأثره على الكفاءة المهنية لدى معلمين التربية الخاصة.

الهدف العام:

تنمية رأس المال النفسي وتعزيز الكفاءة المهنية لدى معلمي التربية الخاصة من خلال برنامج تدريبي قائم على تدخلات وتقنيات اليقظة العقلية.

الأهداف الإجرائية:

- رفع مستوى الوعي الذاتي لدى المشاركين باللحظة الراهنة عبر تمارين اليقظة العقلية.
- تنمية أبعاد رأس المال النفسي الأربع (الكفاءة الذاتية - الأمل - التفاؤل - المرونة) من خلال أنشطة موجهة.
- تحسين الكفاءة المهنية (المعارف، المهارات، الاتجاهات) عبر تطبيق تقنيات اليقظة في المواقف الصفية.
- تمكين المعلمين من استراتيجيات فعّالة لإدارة التوتر والانفعالات أثناء التعامل مع طلاب التربية الخاصة.
- تعزيز الاستجابة الواعية بدلاً من ردود الفعل التلقائية في المواقف المهنية الضاغطة. أسس البرنامج

جدول (١٩) ملخص جلسات البرنامج التدريبي القائم على تدريبات اليقظة العقلية

م	عنوان الجلسة	الهدف العام	الأهداف الاجرائية	الفنيات	زمن الجلسة
١.	لحظة وعي: الدخول إلى عالم اليقظة	تعريف المشاركين بمفهوم اليقظة العقلية وتفعيل الانتباه للحظة الحاضرة	- أن يذكر المشاركون مفهوم اليقظة	التنفس الواعي - فحص الجسم (Body Scan)	٦٠ د
٢.	أنفاسي طريق إلى الاسترخاء	تعليم المشاركين التركيز على التنفس كمصدر للتهئية والاتزان	- أن يتعرف على العلاقة بين الوعي والانفعالات	التركيز على التنفس - الصمت الواعي	٦٠ د
٣.	حاضر بكامل وعي	تعزيز الوعي بالأفكار دون التماهي معها	- أن يشارك في تمرين تنفسي أولي	تمرين "محاكاة الأفكار" - كتابة يقظة	٦٠ د
٤.	حاضر بكامل وعي	ترسيخ الانتباه للحواس وتقدير الحاضر	- أن يطبق المشاركون تمرين التركيز على التنفس	تمرين الزبيب - اليقظة الحسية	٦٠ د
٥.	أنا أستطيع	بناء الإحساس بالكفاءة الذاتية عبر إدراك النجاحات الشخصية	- أن يصفوا شعورهم بعد الممارسة	استدعاء النجاحات - مرآة القدرات	٦٠ د
٦.	قوة داخلية	تنمية الثقة بقدرة الذات على تخطي التحديات	- أن يتعرفوا على أثره على الانفعال	تمرين الكتابة الممتنة - تأمل داخلي	٦٠ د
٧.	أنا أختار طريقي	تعزيز التقدير الذاتي والتعامل الواعي مع النقد	- أن يميز المشاركون بين الأفكار والذات	تأمل المحبة - تدوين الذات الرحيمة	٦٠ د
٨.	الأمل بوعي	تنشيط الدافعية الداخلية في الأداء المهني	- أن يدونوا أفكارًا شائعة أثناء التوتر	كتابة الهدف الواعي - تأمل النية	٦٠ د
٩.	أنا أزرع الخير	تطوير الإحساس بالتحكم الشخصي والاختيار الواعي	- أن يمارسوا مراقبة الأفكار	تأمل الاستجابة - تمرين مساحة الوعي	٦٠ د
١٠.	لدي مرونة	بناء الأمل الواقعي القائم على المرونة والخطط	- أن يحدد المشاركون إحساسهم عبر الحواس الخمس	تخيل إيجابي - خطوات الأمل	٦٠ د
١١.	لا بأس أن أشعر	تحويل التفكير السلبي إلى تفاؤل واع	- أن يصفوا مشاعرهم أثناء تناول شيء ببطء	إعادة الصياغة الواعية - تمرين ABC	٦٠ د
١٢.	أوازن بين عقلي وقلبي	بناء التفاؤل من خلال الامتنان والوعي بالجماليات اليومية	- أن يسترجع المشاركون مواقف نجحوا فيها	استدعاء تجارب القوة - كتابة يقظة	٦٠ د
١٣.	أنا أنتمي	تقوية الصمود النفسي من خلال تجارب الماضي	- أن يكتبوا قائمة قدراتهم	نص تأملي - دفتر الامتنان.	٦٠ د

برنامج قائم على تدريبات اليقظة العقلية لتنمية رأس المال النفسي وأثره على الكفاءة المهنية

١٤.	الوعي بالرسالة المهنية	تنمية المرونة الانفعالية والقبول	- أن يتأملوا أثر هذه القدرات	وقفة اليقظة - تأمل القلب والعقل	٦٠ د
١٥.	تحديات... ولكن	تحقيق التوازن بين المنطق والعاطفة في اتخاذ القرار	- أن يحدد المشاركون تحديًا تجاوزوه سابقًا	وقفة اليقظة - تأمل القلب والعقل	٦٠ د
١٦.	نلتقط الصورة من جديد	تقوية الدعم الاجتماعي والاتصال الوجداني	- أن يربطوه بقدرة داخلية معينة	تمرين الكتابة للآخر - تنفس تعاطفي	٦٠ د
١٧.	الوعي بالرسالة المهنية	استحضار المعنى من العمل المهني	- أن يعبروا عن امتنانهم للخبرة	كتابة رسالة المعنى - تأمل الأثر	٦٠ د
١٨.	مراجعة داخلية	تطبيق اليقظة في مواقف التوتر المهني	- أن يفرق المشاركون بين النقد البناء والهدام	تمرين STOP - التنفس الواعي	٦٠ د
١٩.	حقالية يقظة	التعامل مع الإحباط المهني بمرونة	- أن يتفاعلوا مع نقد داخلي بحب	تمرين التسمية - تدوين استجابة مرنة	٦٠ د
٢٠.	لحظة وعي: الدخول إلى عالم اليقظة	بناء مهارات تواصل مهني قائمة على الحضور والاحترام	- أن يوضح المشاركون أهدافهم المهنية	تأمل المروحة - خطة لحظات الوعي اليومية	٦٠ د
٢١.	خذ لحظة	استخدام اليقظة كاستراتيجية يومية للتجديد الذهني	- أن يربطوها بالقيم الشخصية	تأمل الجسد الكامل - تمرين توحيد الذات	٦٠ د
٢٢.	حاضر بكامل وعي	تعزيز التكامل بين الجسد والمشاعر والذهن	- أن يعبروا عنها برسالة لنفسهم	تأمل الصورة الكبيرة - لوحة اليقظة	٦٠ د
٢٣.	نلتقط الصورة من جديد	إعادة تشكيل الرؤية المهنية بوعي	- أن يميز المشاركون رد الفعل والاستجابة	تمرين المراجعة الواعية - تقييم ذاتي	٦٠ د
٢٤.	أنا أستطيع	مراجعة ما تم تعلمه من المهارات والممارسات	- أن يتدربوا على الوعي بال اللحظة قبل اتخاذ القرار	تأمل "الدائرة الأوسع" - رسم تطوري	٦٠ د
٢٥.	أنا والآخر والرسالة	تأمل العلاقة بين الذات والمهنة والمجتمع	- أن يكتب المشاركون سيناريوهات إيجابية لمستقبلهم المهني	دائرة المشاركة - كتابة رسالة للمستقبل	٦٠ د
٢٦.	أنا أختار طريقي	جلسة ختامية لدمج المهارات وتقدير الرحلة التدريبية	- أن يخططوا لخطوات صغيرة نحوها	التنفس الواعي - فحص الجسد (Body Scan)	٦٠ د

الأساليب الإحصائية

(١) الإحصاءات الوصفية:

- المتوسطات الحسابية.
- الانحرافات المعيارية.
- الرتب والمتوسطات المرجحة.
- الرسوم البيانية والأشكال التوضيحية.

(٢) اختبار مان-ويتني: (Mann-Whitney U Test)

- للمقارنة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي على المقاييس وأبعادها.

(٣) اختبار ويلكوكسون: (Wilcoxon Signed Ranks Test)

- للمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي داخل المجموعة التجريبية.
- للمقارنة بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية.

(٤) حجم الأثر: (Effect Size)

- حساب قيمة (r) لتقدير القوة العملية للفروق.
- اعتبار القيم المرتفعة مؤشراً على قوة وفعالية البرنامج.

(٥) المعاملات الإحصائية المساندة:

- معاملات الارتباط (Correlation Coefficients) للكشف عن العلاقات.
- معامل الثبات (Cronbach's Alpha) للتحقق من الاتساق الداخلي لأدوات الدراسة.

نتائج البحث

التحقق من نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في كلٍ من القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى لدى معلمي التربية الخاصة".

ولاختبار صدق هذا الفرض قام الباحثان بحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس رأس المال النفسي

برنامج قائم على تدريبات اليقظة العقلية لتنمية رأس المال النفسي وأثره على الكفاءة المهنية

باستخدام اختبار ويلكوكسون لتحديد الفروق بين القياسين، كما يتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٢٠) قيمة (Z) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي باستخدام اختبار ويلكوكسون

الأبعاد	القياس القبلي/ البعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم الأثر مربع اينتا
الكفاءة الذاتية	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	- ٤,٣٨٣	٠,٠١	٠,٨٨٨
	الرتب الموجبة	٢٥	١٣,٠٠	٣٢٥,٠٠			
	التساوي	٠					
	المجموع	٢٥					
الأمل	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	- ٤,٣٨٣	٠,٠١	٠,٨٩٢
	الرتب الموجبة	٢٥	١٣,٠٠	٣٢٥,٠٠			
	التساوي	٠					
	المجموع	٢٥					
المرونة النفسية	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	- ٤,٣٩٠	٠,٠١	٠,٩١٠
	الرتب الموجبة	٢٥	١٣,٠٠	٣٢٥,٠٠			
	التساوي	٠					
	المجموع	٢٥					
التقاؤل	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	- ٤,٣٧٦	٠,٠١	٠,٩٠٨
	الرتب الموجبة	٢٥	١٣,٠٠	٣٢٥,٠٠			
	التساوي	٠					
	المجموع	٢٥					
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	- ٤,٣٨٦	٠,٠١	٠,٩٧٨
	الرتب الموجبة	٢٥	١٣,٠٠	٣٢٥,٠٠			
	التساوي	٠					
	المجموع	٢٥					

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية من لدى معلمي التربية الخاصة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس رأس المال النفسي لصالح القياس البعدي، وهذا يشير

د. حمده حسن عثمان

إلى تحسن درجات لدى معلمي التربية الخاصة بعد تعرضهم لجلسات البرنامج، فقد ركز البرنامج على تنمية رأس المال النفسي لدى معلمي العينة التجريبية. كما أن قيمة الأثر تراوحت بين ٠,٨٨٨ و ٠,٩٨٧ وهي قيم كبيرة الدلالة.

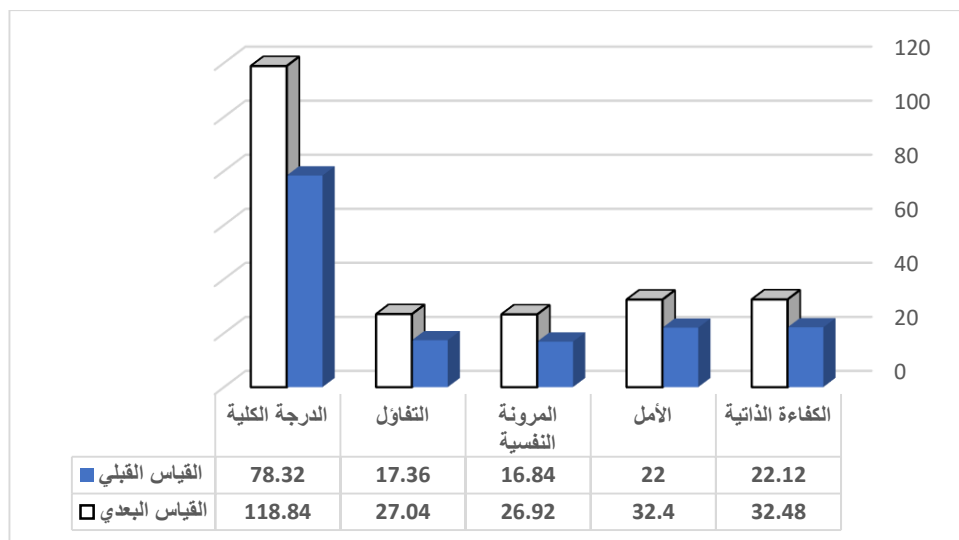
كما يوضح الجدول التالي المتوسطات والانحرافات المعيارية لمعلمي المجموعة التجريبية من لدى معلمي التربية الخاصة في القياسين القبلي والبعدي:

جدول (٢١) المتوسطات والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي لعينة المجموعة

التجريبية على مقياس رأس المال النفسي

القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
	م	ع	م	ع
الكفاءة الذاتية	٢٢,١٢	٢,٤٠٣	٣٢,٤٨	١,١٢٢
الأمل	٢٢,٠٠	٢,٣٤٥	٣٢,٤٠	١,١٥٥
المرونة النفسية	١٦,٨٤	١,٧٧٢	٢٦,٩٢	١,٤٤١
التفاؤل	١٧,٣٦	١,٧٧٧	٢٧,٠٤	١,٣٣٨
الدرجة الكلية	٧٨,٣٢	٣,٤٣٧	١١٨,٨٤	٢,٧٤٩

ولمزيد من التوضيح؛ فإن الرسم البياني التالي شكل (٣) يوضح الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس رأس المال النفسي قبل وبعد تطبيق البرنامج:



شكل (٣) رسم بياني للفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمعلمي المجموعة التجريبية

في درجات أبعاد مقياس رأس المال النفسي والدرجة الكلية

يتضح من خلال شكل (٣) تحسن مستوى رأس المال النفسي وذلك لصالح متوسط رتب درجات القياس البعدي، بقيم متوسطات القياسين (القبلي، والبعدي) لأبعاد مقياس رأس المال النفسي ولصالح القياس البعدي، ويستدل من ذلك على وجود تقدم بعد تطبيق جلسات البرنامج؛ والذي ظهر بشكل كبير على نحو فعال لدى معلمي التربية الخاصة المجموعة التجريبية، وهذه دلالة واضحة على فعالية البرنامج في تنمية رأس المال النفسي؛ وهو ما أدى إلى هذا التحسن الملحوظ.

ويمكن تفسير نتائج الفرض الأول:

أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، مع قيم أثر كبيرة تراوحت بين ٠,٨٨٨ و ٠,٩٨٧، مما يشير إلى تحسن جوهري في مستوى رأس المال النفسي لدى معلمي التربية الخاصة بعد تعرضهم لجلسات البرنامج التدريبي. هذا التحسن يعكس أن الموارد النفسية الإيجابية المكونة لرأس المال النفسي، وهي الكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل والمرونة، ليست سمات جامدة وإنما قدرات قابلة للتنمية والتعزيز من خلال التدريب الموجّه والأنشطة التطبيقية.

يمكن تفسير هذا التحسن في ضوء الأدبيات النظرية لعلم النفس الإيجابي التي ترى أن رأس المال النفسي قابل للبناء عبر تدخلات مركزة تعتمد على تزويد المشاركين بخبرات إبتقان متدرجة، وتدريبهم على إعادة بناء التفسيرات المعرفية السلبية، وتنمية مهارات تحديد الأهداف وصياغة مسارات بديلة، بالإضافة إلى الممارسات التأملية لليقظة العقلية التي تدعم التنظيم الذاتي للانتباه والقبول غير الحكمي للخبرات. فالكفاءة الذاتية نمت نتيجة الخبرات المصغرة للنجاح والتغذية الراجعة الإيجابية، والأمل تعزز عبر التدريب على المثابرة وتوليد البدائل عند مواجهة العقبات، أما التفاؤل فقد ارتفع من خلال إعادة تفسير الفشل باعتباره ظرفياً وقابلاً للتغيير، بينما ساهمت ممارسات اليقظة العقلية في رفع المرونة النفسية والتكيف مع الضغوط. إن قيم الأثر الكبيرة تعكس أهمية عملية وليست مجرد دلالة إحصائية؛ فالتحسن كان ملموساً على مستوى الأداء المتوقع في بيئة العمل التربوي، وهو ما يتسق مع الدراسات السابقة التي أكدت أن رأس المال النفسي يرتبط مباشرة بالرضا الوظيفي، والجودة المهنية، والقدرة على مواجهة الضغوط. كما أن تحسن الأبعاد الأربعة معاً يشير إلى توازن البرنامج وشموليته، حيث لم يقتصر الأثر على بعد معين وإنما شمل جميع مكونات رأس المال النفسي.

ويُعزى هذا الأثر إلى أن اليقظة العقلية قد عملت كآلية مساعدة في رفع مستويات الموارد النفسية الإيجابية، إذ أسهمت في تحسين الوعي بالخبرات الحاضرة، وتنظيم الانتباه، وتعزيز القبول والتفكير المرن، مما انعكس على زيادة الثقة بالنفس، والقدرة على المثابرة، والتوقعات الإيجابية، والارتداد السريع بعد الضغوط. وتدل هذه النتائج في مجملها على فعالية البرنامج التدريبي في إحداث تغير نفسي إيجابي عميق ومستدام لدى معلمي التربية الخاصة، بما يعزز من أدائهم المهني ويطور قدرتهم على التكيف مع متطلبات الميدان التربوي.

التحقق من نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعتين التجريبية والضابطة في رأس المال النفسي بعد تطبيق البرنامج لصالح عينة المجموعة التجريبية من لدى معلمي التربية الخاصة".

ولاختبار صدق هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسطات رتب المجموعتين التجريبية والضابطة على المقياس باستخدام اختبار مان ويتي لتحديد الفروق بين المجموعتين، كما يتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٢٢) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين لدى معلمي التربية الخاصة المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس رأس المال النفسي

المهارة	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الكفاءة الذاتية	التجريبية	٣٨,٠٠	٩٥٠,٠٠	٠,٠٠٠	٦,٠٩٤-	٠,٠١
	الضابطة	١٣,٠٠	٣٢٥,٠٠			
الأمل	التجريبية	٣٨,٠٠	٩٥٠,٠٠	٠,٠٠٠	٦,٠٩٧-	٠,٠١
	الضابطة	١٣,٠٠	٣٢٥,٠٠			
المرونة النفسية	التجريبية	٣٨,٠٠	٩٥٠,٠٠	٠,٠٠٠	٦,٠٩٢-	٠,٠١
	الضابطة	١٣,٠٠	٣٢٥,٠٠			
التفاؤل	التجريبية	٣٨,٠٠	٩٥٠,٠٠	٠,٠٠٠	٦,٠٩٧-	٠,٠١
	الضابطة	١٣,٠٠	٣٢٥,٠٠			
	الضابطة	٣٨,٠٠	٩٥٠,٠٠			
الدرجة الكلية	التجريبية	١٣,٠٠	٣٢٥,٠٠	٠,٠٠٠	٦,١٣٤-	٠,٠١
	الضابطة	٣٨,٠٠	٩٥٠,٠٠			

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات لدى معلمي التربية الخاصة المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس رأس المال النفسي لصالح لدى معلمي التربية الخاصة المجموعة التجريبية، وهذا يشير إلى التحسن الذي حدث لدى العينة التجريبية نتيجة التعرض لجلسات البرنامج.

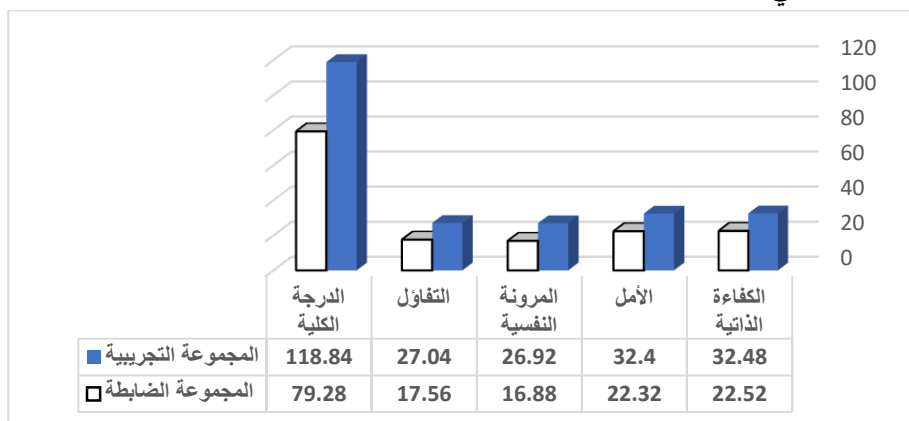
والجدول التالي يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة

من لدى معلمي التربية الخاصة على مقياس رأس المال النفسي:

جدول (٢٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدى معلمي التربية الخاصة المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس رأس المال النفسي

القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
	م	ع	م	ع
الكفاءة الذاتية	٣٢,٤٨	١,١٢٢	٢٢,٥٢	٢,٣٣٠
الأمل	٣٢,٤٠	١,١٥٥	٢٢,٣٢	٢,٣٠٤
المرونة النفسية	٢٦,٩٢	١,٤٤١	١٦,٨٨	١,٦٤١
التفاؤل	٢٧,٠٤	١,٣٣٨	١٧,٥٦	١,٧١٠
الدرجة الكلية	١١٨,٨٤	٢,٧٤٩	٧٩,٢٨	٣,٣٦١

ولمزيد من التوضيح؛ فإن الشكل التالي يُظهر الفروق بين متوسطات رتب درجات لدى معلمي التربية الخاصة المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس رأس المال النفسي :



شكل (٤) رسم بياني للفروق بين لدى معلمي التربية الخاصة المجموعتين التجريبية

والضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس رأس المال النفسي

يتضح من خلال شكل (٤) وجود فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس رأس المال النفسي لصالح لدى معلمي التربية الخاصة المجموعة التجريبية، ويبدو من الشكل السابق أن هناك تبايناً في متوسطي الدرجات عند المقارنة بين المجموعتين وذلك في اتجاه لدى معلمي التربية الخاصة المجموعة التجريبية، وهذا يدل على أن التقدم ظهر بشكل كبير وفعال، وهذا مؤشر على فعالية البرنامج في تنمية رأس المال النفسي.

ويمكن تفسير نتائج الفرض الثاني في ضوء ما يلي:

أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات معلمي المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس رأس المال النفسي لصالح معلمي التربية الخاصة في المجموعة التجريبية، وهو ما يعكس فعالية البرنامج التدريبي في إحداث تغير جوهري في أبعاد رأس المال النفسي الأربعة: الكفاءة الذاتية، والأمل، والتفاؤل، والمرونة النفسية. ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن البرنامج اعتمد على مجموعة من فنيات اليقظة العقلية التي أسهمت في تعزيز الوعي الذاتي، والقدرة على ملاحظة الأفكار والمشاعر دون الانجراف

برنامج قائم على تدريبات اليقظة العقلية لتنمية رأس المال النفسي وأثره على الكفاءة المهنية

وراءها، والانتقال من حالة ردود الفعل التلقائية إلى حالة الفعل الواعي، مما أتاح للمعلمين إعادة تنظيم استجاباتهم تجاه ضغوط العمل في بيئات التربية الخاصة. فمن أبرز الفنيات التي تم توظيفها التأمل الواعي (Mindful Meditation)، حيث يتم تدريب الفرد على الجلوس بهدوء وملاحظة التنفس والانتباه لتدفق الأفكار دون الحكم عليها. هذه الممارسة ترتبط بما أشار إليه (Kabat-Zinn 2003) من أن اليقظة العقلية تساعد الأفراد على مواجهة القلق والتوتر من خلال تقبل الخبرات الداخلية كما هي، دون محاولة تجنبها أو مقاومتها. كما أن استخدام فنية المسح الجسدي (Body Scan) أسهم في رفع مستوى الوعي بالإشارات الجسدية المرتبطة بالضغط النفسي، وهو ما يزيد من قدرة المعلم على التحكم في استجابات التوتر وتعزيز مرونته النفسية. إضافة إلى ذلك، كان لفنية التنفس الواعي (Mindful Breathing) أثر مهم في تهدئة الاستثارة الانفعالية وتعزيز التركيز والانتباه اللحظي، مما ينعكس بشكل مباشر على زيادة الكفاءة الذاتية في إدارة الصفوف المعقدة لطلاب التربية الخاصة.

كما أن التدريب على عدم إصدار الأحكام (Non-judging) والقبول (Acceptance) أتاح للمعلمين التعامل مع المواقف الصعبة بوعي أكبر، بعيداً عن التصنيفات السلبية أو الانفعالات اللحظية، وهو ما يعزز من قدرتهم على التكيف مع المتغيرات وضبط الانفعالات. هذه الفنيات، كما أوضح (Baer et al. 2006)، تُنمي قدرة الفرد على الملاحظة والوصف والتصرف بوعي وعدم التفاعل المفرط مع الأفكار والمشاعر، وهي عناصر ترتبط مباشرة بتمتية المرونة النفسية. كما أن اعتماد فنية التركيز على اللحظة الراهنة (Present Moment Awareness) ساعد المعلمين على تحرير انتباههم من الانشغال بالمستقبل أو استدعاء خبرات سلبية من الماضي، وبالتالي زاد شعورهم بالأمل والتفاؤل والقدرة على الاستمرار في مواجهة التحديات.

تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه Luthans وزملاؤه (٢٠٠٧، ٢٠١٠، ٢٠١٢، ٢٠١٥) من أن رأس المال النفسي مورد نفسي إيجابي قابل للتنمية من خلال تدخلات تدريبية موجهة، وأن تحسين مكوناته ينعكس على الأداء والدافعية والرضا الوظيفي. كما تتسق مع نتائج دراسة أسامة عبد المنعم (٢٠٢٠) التي أثبتت أن برنامجاً إرشادياً قائماً على اليقظة العقلية أدى إلى تنمية المرونة النفسية وخفض القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، حيث تبين أن

الأثر الإيجابي استمر حتى بعد انتهاء البرنامج، وهو ما يعزز فكرة أن فنيات اليقظة تترك تأثيراً طويلاً المدى. كذلك، دعمت دراسة صبري السيد (٢٠٢١) هذه النتيجة حينما أوضحت أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية لدى المعلمين، وأنه يمكن التنبؤ بالكفاءة المهنية من خلال أبعاد اليقظة، مما يعني أن الارتقاء باليقظة يسهم في رفع مستوى الكفاءة العملية داخل الميدان التربوي.

وتتضح أهمية النتائج أيضاً عند مقارنتها بدراسة فكري لطيف (٢٠٢١) التي أثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية ورأس المال النفسي والرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة، وهو ما يتفق مع دلالة الفروق في هذه الدراسة لصالح المجموعة التجريبية. كما كشفت دراسة عائشة بنت علي وحسام الدين أبو الحسن (٢٠٢١) عن أن اليقظة العقلية تسهم في التنبؤ بكفاءة مواجهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة، وأن ارتفاع مستوى اليقظة يرفع من قدرة المعلمين على ضبط استجاباتهم المهنية والانفعالية في المواقف الصعبة. أما مصطفى علي نمر (٢٠٢١) فقد أكد أن اليقظة العقلية ترتبط إيجابياً بالذكاء الروحي والابتكار الانفعالي لدى معلمي التربية الخاصة، وهي نتائج تبرز كيف أن الفنيات المستخدمة في برامج اليقظة تعزز من موارد نفسية عميقة تسهم في مواجهة الضغوط وتنمية التفاؤل.

ومن منظور أشمل، تدعم النتائج الحالية ما توصل إليه محمود رامز (٢٠٢٢) الذي أوضح أن اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة تتنبأ بالازدهار النفسي لدى طلاب التربية، ودراسة سحر أحمد (٢٠٢٥) التي بينت أن رأس المال النفسي يتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى ذوي صعوبات التعلم، حيث تبين أن اليقظة العقلية تؤثر بشكل مباشر وغير مباشر في جودة الحياة عبر تعزيز رأس المال النفسي. وهذا ما يوضح أن الفنيات التي استند إليها البرنامج الحالي، مثل التنفس الواعي، والملاحظة بدون حكم، والوعي باللحظة الراهنة، ليست مجرد ممارسات تأملية، بل هي أدوات نفسية عملية تسهم في بناء موارد نفسية إيجابية تنعكس على الأداء الوظيفي والتكيف النفسي.

بناءً على ذلك يمكن القول إن الأثر الذي تحقق لدى معلمي التربية الخاصة في المجموعة التجريبية لم يكن نتيجة مباشرة لتلقي تدريب نظري فحسب، بل هو انعكاس لتطبيق مجموعة متكاملة من فنيات اليقظة العقلية التي مكنت الأفراد من إعادة صياغة خبراتهم الانفعالية والمعرفية، والتعامل بمرونة أكبر مع المواقف المهنية، وتنمية مواردهم النفسية الإيجابية التي

◆ برنامج قائم على تدريبات اليقظة العقلية لتنمية رأس المال النفسي وأثره على الكفاءة المهنية ◆

تشكل جوهر رأس المال النفسي. ومن ثم، فإن هذه النتائج تقدم دليلاً عملياً على أن دمج اليقظة العقلية في البرامج التدريبية يعد مدخلاً فعالاً لتعزيز رأس المال النفسي، ورفع كفاءة المعلمين، وتحسين جودة العملية التعليمية في ميدان التربية الخاصة.

التحقق من نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق بين متوسطي رتب درجات معلمي العينة التجريبية من لدى معلمي التربية الخاصة على مقياس رأس المال النفسي في القياسين البعدي والتتبعي".

ولاختبار هذا الفرض قام الباحثان بحساب الفروق بين متوسطات رتب درجات معلمي العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس رأس المال النفسي باستخدام اختبار ويلكوكسون لتحديد الفروق بين القياسين، كما يتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٢٤)

قيمة (Z) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لعينة المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي باستخدام اختبار ويلكوكسون

القياس البعدي/ التتبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الرتب السالبة	١	١,٠٠	١,٠٠		
الرتب	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
الموجبة	٢٤			١,٠٠٠	غير دالة
التساوي	٢٥				
المجموع					
الرتب السالبة	١	١,٠٠	١,٠٠		
الرتب	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
الموجبة	٢٤			١,٠٠٠	غير دالة
التساوي	٢٥				
المجموع					

د. حمده حسن عثمان

المرونة النفسية	الرتب السالبة	٢	٢,٢٥	٤,٥٠	
	الرتب	١	١,٥٠	١,٥٠	-
	الموجبة	٢٢			غير دالة
	التساوي	٢٥			٠,٨١٦
	المجموع				
التفاؤل	الرتب السالبة	١	١,٠٠	١,٠٠	
	الرتب	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-
	الموجبة	٢٤			غير دالة
	التساوي	٢٥			١,٠٠٠
	المجموع				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٤	٣,١٣	١٢,٥٠	
	الرتب	١	٢,٥٠	٢,٥٠	-
	الموجبة	٢٠			غير دالة
	التساوي	٢٥			١,٤١٤
	المجموع				

يتضح من جدول (٢٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات عينة المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس رأس المال النفسي ، وهذا يشير إلى استمرارية تأثير البرنامج خاصة بعد إجراء وتنفيذ كافة الجلسات في تنمية رأس المال النفسي لدى لدى معلمي التربية الخاصة المجموعة التجريبية، بمعنى أن البرنامج التدريبي قد نجح في تحقيق أهدافه سواء كانت العامة أو الإجرائية، ويعمل الباحثان ذلك إلى مدى الجهد الذي بُذل وساهم بشكل كبير - مع مرور الوقت - في تحسين رأس المال النفسي والتوصل لهذه النتائج.

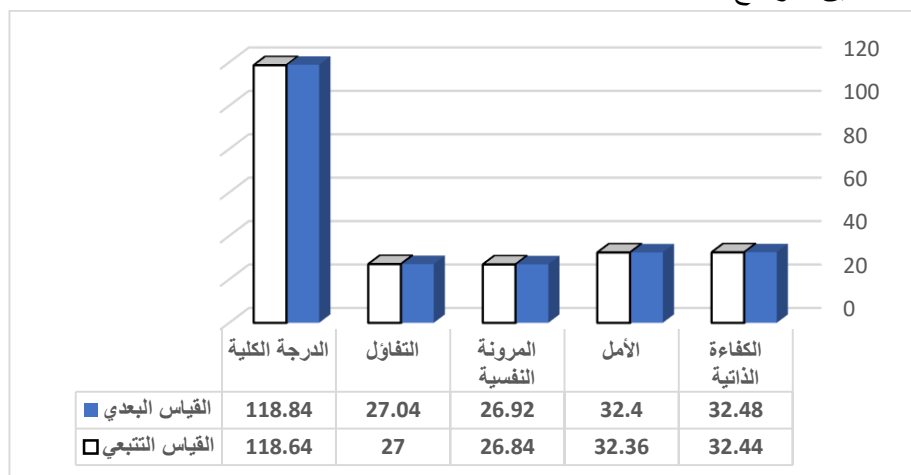
ويؤكد ذلك على استمرارية وتأثير البرنامج في أثناء فترة المتابعة لدى عينة المجموعة التجريبية الذين شاركوا في تطبيق البرنامج، والذين كان لهم دور فعال في التوصل لهذه النتائج. والجدول التالي يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لعينة المجموعة التجريبية من لدى معلمي التربية الخاصة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس رأس المال النفسي:

جدول (٢٥)

المتوسطات والانحرافات المعيارية للقياسين البعدي والتتبعي لعينة المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي

القياس	القياس البعدي		القياس التتبعي	
	ع	م	ع	م
الكفاءة الذاتية	٣٢,٤٨	١,١٢٢	٣٢,٤٤	١,٠٨٣
الأمل	٣٢,٤٠	١,١٥٥	٣٢,٣٦	١,١٥٠
المرونة النفسية	٢٦,٩٢	١,٤٤١	٢٦,٨٤	١,٤٣٤
التفاؤل	٢٧,٠٤	١,٣٣٨	٢٧,٠٠	١,٣٨٤
الدرجة الكلية	١١٨,٨٤	٢,٧٤٩	١١٨,٦٤	٢,٨٤١

ولمزيد من التوضيح؛ فإن الرسم البياني التالي يُظهر الفروق بين متوسطات درجات عينة المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس رأس المال النفسي بعد تطبيق البرنامج:



شكل (٥) رسم بياني للفروق بين القياسين البعدي والتتبعي لعينة المجموعة التجريبية في درجات أبعاد مقياس رأس المال النفسي

يتضح من خلال شكل (٥) عدم وجود فروق بين متوسط درجات لدى معلمي التربية الخاصة المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في أبعاد مقياس رأس المال النفسي ، مما يؤكد على استمرارية تأثير البرنامج حتى بعد الانتهاء من تنفيذ الجلسات وفي أثناء فترة المتابعة لدى عينة المجموعة التجريبية الذين شاركوا في تنفيذ البرنامج.

ويمكن تفسير نتائج الفرض الثالث كما يلي:

تشير نتائج الفرض الثالث إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس رأس المال النفسي، وذلك وفقاً لاختبار ويلكوكسون. هذه النتيجة تمثل مؤشراً بالغ الأهمية، إذ تدل على أن الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي لم يكن مؤقتاً أو آنياً، بل استمر مع أفراد العينة حتى فترة المتابعة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج.

إن استمرار التأثير في القياس التتبعي يعني أن التغيرات التي أحدثها البرنامج في رأس المال النفسي لم تكن سطحية أو هشة، وإنما عميقة وجذرية، انعكست في شكل موارد نفسية أكثر ثباتاً مثل: الكفاءة الذاتية التي تمنح المعلمين الثقة في إدارة المواقف الصعبة، والأمل الذي يدفعهم إلى المثابرة نحو تحقيق أهدافهم التربوية، والتفاؤل الذي يعزز لديهم الرؤية الإيجابية تجاه المستقبل، والمرونة النفسية التي تمكنهم من التعامل مع الضغوط والتحديات المستمرة في ميدان التربية الخاصة.

يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الفنيات المستخدمة في البرنامج التدريبي، مثل التأمل الواعي، والتنفس العميق المنتظم، والمسح الجسدي، والتركيز على اللحظة الراهنة، وعدم الحكم على الخبرات، قد أسهمت في إحداث نقلة نوعية في طريقة تعامل المعلمين مع ذواتهم ومع الضغوط المهنية. هذه الفنيات لا تقتصر آثارها على لحظة التطبيق داخل الجلسة التدريبية، بل تمتد إلى الممارسة اليومية في الحياة الشخصية والعملية، مما يجعل أثرها طويل المدى ويظهر في القياسات التتبعية. وقد أشار (Kabat-Zinn, 2003) إلى أن إدماج اليقظة العقلية في الروتين اليومي يخلق عادة معرفية-انفعالية جديدة، تساعد الأفراد على ترسيخ وعي مستمر باللحظة الراهنة، وتقليل القلق والتوتر.

كما أن استمرارية الأثر تتفق مع ما أوضحته دراسات سابقة؛ فقد وجدت دراسة أسامة عبد المنعم (٢٠٢٠) أن برنامجاً إرشادياً قائماً على اليقظة العقلية أسهم في تنمية المرونة النفسية

وخفض القلق لدى الأمهات، وأن الأثر استمر حتى في القياس التتبعي، مما يعزز فكرة أن اليقظة العقلية تخلق تغيراً مستقراً. كذلك، أوضحت دراسة صبري السيد (٢٠٢١) أن اليقظة العقلية ترتبط ارتباطاً قوياً بالكفاءة المهنية، وأن أثرها يتضح في سلوكيات المعلمين خلال فترات زمنية ممتدة. كما أكدت دراسة سحر أحمد (٢٠٢٥) أن رأس المال النفسي يتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية، وأن تأثيره يستمر مع مرور الوقت، وهو ما يتسق مع النتيجة الحالية التي تبين استمرار التحسن في رأس المال النفسي لدى معلمي المجموعة التجريبية.

ومن الجدير بالذكر أن استمرارية الأثر تعود أيضاً إلى طبيعة البرنامج التدريبي ذاته، الذي لم يقتصر على الجانب المعرفي النظري، وإنما دمج بين المعرفة والتطبيق العملي والتدريبات اليومية، مع توفير تغذية راجعة ودعم متبادل بين أفراد المجموعة. هذا التوازن بين الجانب المعرفي والمهاري ساعد على نقل أثر التدريب من بيئة الجلسات إلى بيئة العمل الواقعية، وبالتالي ظل المعلمون يمارسون المهارات المكتسبة حتى بعد انتهاء البرنامج، وهو ما ظهر في القياس التتبعي.

كما يمكن النظر إلى النتيجة الحالية في ضوء نظرية رأس المال النفسي التي تؤكد أن موارده (الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، المرونة) ليست سمات جامدة بل حالات نفسية-إيجابية قابلة للتنمية والاستمرار إذا ما تم تعزيزها بالبرامج المناسبة. (Luthans et al., 2007) إن استقرار هذه الحالات مع مرور الوقت يشير إلى أن البرنامج نجح في تحويل الموارد النفسية من مجرد حالات مؤقتة إلى قدرات أكثر ثباتاً واستقراراً.

ويدل عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي أيضاً على أن المعلمين استمروا في الاستفادة من استراتيجيات اليقظة العقلية في حياتهم اليومية، مما ساعدهم على إدارة الضغوط بكفاءة، والتفاعل الإيجابي مع الطلاب وأولياء الأمور، والحفاظ على حالة من الاتزان النفسي. وقد أوضحت نتائج مصطفى علي نمر (٢٠٢١) أن اليقظة العقلية ترتبط إيجابياً بالذكاء الروحي والابتكار الانفعالي لدى معلمي التربية الخاصة، وهي جوانب لا تتأثر سريعاً بانتهاء البرامج، بل تبقى ممتدة.

بناءً على ذلك يمكن القول إن الفرض الثالث قد تحقق بالفعل، إذ أظهر أن أثر البرنامج لم يكن لحظياً وإنما مستمراً، وهو ما يعزز من قيمة البرامج القائمة على اليقظة العقلية في بناء

د. حمده حسن عثمان

رأس مال نفسي مستدام لدى معلمي التربية الخاصة. هذه النتيجة تقدم دليلاً قوياً على أن الاستثمار في تنمية الموارد النفسية للمعلمين يعود بالنفع على المدى الطويل، ويضمن استمرارية النتائج، ويؤكد على ضرورة إدماج مثل هذه البرامج ضمن خطط التدريب المستمرة للمعلمين في مجال التربية الخاصة.

التحقق من نتائج الفرض الرابع وتفسيرها:

ينص الفرض الرابع على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة المهنية في كلٍ من القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى لدى معلمي التربية الخاصة".

ولاختبار صدق هذا الفرض قام الباحثان بحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة المهنية باستخدام اختبار ويلكوكسون لتحديد الفروق بين القياسين، كما يتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٢٦)

قيمة (Z) ودالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة المهنية باستخدام اختبار ويلكوكسون

الأبعاد	القياس القبلي/البعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم الأثر مربع ايتا
البعد المعرفي	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	- ٤,٣٨٦	٠,٠١	٠,٩٥٤
	الرتب الموجبة	٢٥	١٣,٠٠	٣٢٥,٠٠			
	التساوي	٠					
	المجموع	٢٥					
البعد المهاري	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	- ٤,٣٩٥	٠,٠١	٠,٩٦١
	الرتب الموجبة	٢٥	١٣,٠٠	٣٢٥,٠٠			
	التساوي	٠					
	المجموع	٢٥					

برنامج قائم على تدريبات اليقظة العقلية لتنمية رأس المال النفسي وأثره على الكفاءة المهنية

			٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة
		-	٣٢٥,٠٠	١٣,٠٠	٢٥	الرتب الموجبة
٠,٩٠٧	٠,٠١	٤,٣٩١			٠	التساوي
					٢٥	المجموع
			٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة
		-	٣٢٥,٠٠	١٣,٠٠	٢٥	الرتب الموجبة
٠,٩٨١	٠,٠١	٤,٣٨١			٠	التساوي
					٢٥	المجموع

يتضح من جدول (٢٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية من لدى معلمي التربية الخاصة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة المهنية لصالح القياس البعدي، وهذا يشير إلى تحسن درجات لدى معلمي التربية الخاصة بعد تعرضهم لجلسات البرنامج، فقد ركز البرنامج على تنمية الكفاءة المهنية لدى معلمي العينة التجريبية. كما أن قيمة الأثر تراوحت بين ٠,٩٠٧ و ٠,٩٨١ وهي قيم كبيرة الدلالة.

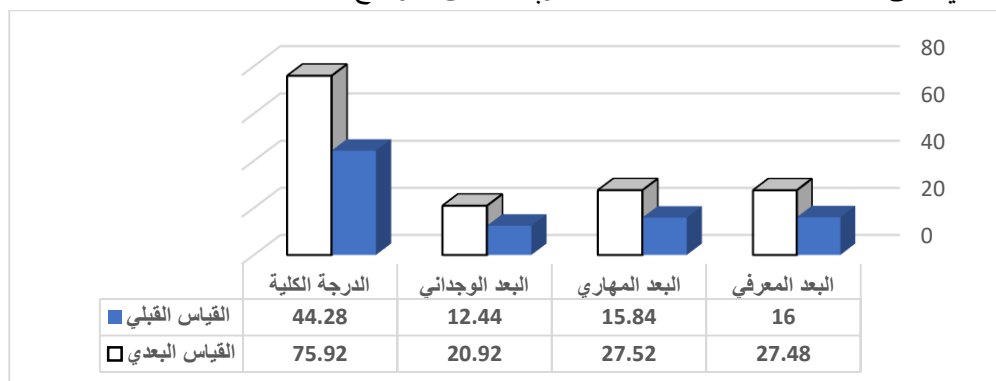
كما يوضح الجدول التالي المتوسطات والانحرافات المعيارية لمعلمي المجموعة التجريبية من لدى معلمي التربية الخاصة في القياسين القبلي والبعدي:

جدول (٢٦)

المتوسطات والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي لعينة المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة المهنية

القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
	م	ع	م	ع
البعد المعرفي	١٦,٠٠	١,٤٤٣	٢٧,٤٨	١,١٢٢
البعد المهاري	١٥,٨٤	١,٣٤٤	٢٧,٥٢	١,٠٤٦
البعد الوجداني	١٢,٤٤	١,٣٨٧	٢٠,٩٢	١,٣٨٢
الدرجة الكلية	٤٤,٢٨	٢,٢٤٦	٧٥,٩٢	٢,١٩٧

ولمزيد من التوضيح؛ فإن الرسم البياني التالي شكل (٦) يوضح الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية من لدى معلمي التربية الخاصة في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الكفاءة المهنية قبل وبعد تطبيق البرنامج:



شكل (٦) رسم بياني للفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمعلمي المجموعة التجريبية في درجات أبعاد مقياس الكفاءة المهنية

يتضح من خلال شكل (٦) تحسن مستوى الكفاءة المهنية وذلك لصالح متوسط رتب درجات القياس البعدي، بقيم متوسطات القياسين (القبلي، والبعدي) لأبعاد مقياس الكفاءة المهنية ولصالح القياس البعدي، ويستدل من ذلك على وجود تقدم بعد تطبيق جلسات البرنامج؛ والذي ظهر بشكل كبير على نحو فعال لدى لدى معلمي التربية الخاصة المجموعة التجريبية، وهذه دلالة واضحة على فعالية البرنامج في تنمية الكفاءة المهنية؛ وهو ما أدى إلى هذا التحسن الملحوظ.

ويمكن تفسير نتائج الفرض الرابع في ضوء ما يلي:

تشير نتائج اختبار الفرض الرابع إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة المهنية لصالح القياس البعدي، وهو ما يعكس نجاح البرنامج التدريبي في تحقيق أحد أهدافه الجوهرية، والتمثل في تنمية الكفاءة المهنية لمعلمي التربية الخاصة. إن دلالة هذه الفروق، إلى جانب القيم الكبيرة للأثر (٠,٩٠٧-٠,٩٨١)، تقدم دليلاً قوياً على أن التحسن الحاصل لم يكن نتيجة عوامل عارضة أو فروق طبيعية، وإنما هو أثر مباشر وفاعل للبرنامج التدريبي.

تُعزى هذه النتيجة إلى أن البرنامج التدريبي لم يقتصر على تزويد المعلمين بالمعرفة النظرية، وإنما دمج بين الجوانب المعرفية والمهارية والوجدانية. فقد ركز على تنمية المهارات العملية التطبيقية، مثل إدارة المواقف الصفية، التعامل مع أنماط متعددة من الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، واستخدام استراتيجيات تدريس فردية تتناسب مع الفروق الفردية. كما عزز البرنامج جانب الكفاءة المعرفية من خلال إثراء المعلمين بالمعلومات المتعلقة بمنهج التربية الخاصة وأساليب التدريس التشخيصي، إلى جانب الكفاءة الوجدانية التي شجعتهم على تبني قيم مهنية كالاحترام والتسامح والتعاطف مع الطلاب، وهو ما انعكس على اتجاهاتهم ومواقفهم المهنية. تتوافق هذه النتائج مع ما أورده مرابط عياش (٢٠١٦) من أن الكفاءة المهنية لا تقتصر على الجانب المعرفي فقط، بل تشمل أبعاداً متعددة مثل الكفاءة الوجدانية والأدائية والإنتاجية، وجميعها تسهم في بناء معلم قادر على مواجهة المواقف التعليمية المعقدة. كما تتسق مع مدخل العلاقات الإنسانية الذي أوضحته أبحاث هوثورن (Mayo)، حيث أن الاهتمام بالجوانب النفسية والاجتماعية للمعلم ورفع مستوى دعمه المعنوي يسهمان في رفع إنتاجيته وكفاءته، وهو ما تحقق من خلال الدعم النفسي الذي وفره البرنامج.

كما أن النتائج الحالية تجد سندها في الاتجاه القائم على الكفاءات (Competency-Based Approach) الذي أشار إليه (Spencer & Spencer 1993)، والذي يرى أن الكفاءة المهنية ليست مهارة سطحية وإنما تتعمق في سمات أساسية مثل القدرة على التفكير النقدي، وحل المشكلات، والتعاطف، وهي كلها سمات تم تعزيزها عبر جلسات البرنامج. وهذا يفسر الارتقاء الكبير في درجات القياس البعدي مقارنة بالقبلي، حيث اكتسب المعلمون أدوات عملية وذهنية مكنتهم من أداء أدوارهم التربوية بفاعلية أكبر.

تؤكد هذه النتيجة أيضاً أن البرنامج أسهم في رفع مستوى الدافعية المهنية لدى معلمي التربية الخاصة، إذ أن المعلم عندما يشعر بامتلاكه أدوات ومعارف ومهارات متقدمة، يصبح أكثر ثقة بقدراته وأكثر التزاماً بأداء دوره على نحو أفضل. وهذا يتفق مع ما أوضحه Stuart (2010) وفيليب بيروز (٢٠٠٧) من أن الكفاءة المهنية تعني القدرة على التصرف بفاعلية في مواقف متعددة ومعقدة، وهي لا تتحقق إلا عبر تكامل المعارف والمهارات والاتجاهات. ويلاحظ أن التحسن لم يكن سطحيّاً أو عابراً، وإنما ظهر بشكل كبير وفعال، وهو ما يعكس أن المعلمين قد تمكنوا من نقل ما تعلموه في البرنامج إلى واقعهم العملي، وأن محتوى البرنامج

كان ملائماً لاحتياجاتهم الفعلية في ميدان التربية الخاصة. كما أن القيم العالية للأثر تدل على أن البرنامج أحدث نقلة نوعية في أداء المعلمين، بما يبرهن على أن البرامج التدريبية المصممة وفق أسس علمية دقيقة قادرة على إحداث تغيير ملموس ومستدام في الكفاءة المهنية. وعليه، فإن هذه النتائج تعزز من أهمية تبني مثل هذه البرامج بشكل دوري ومستمر، إذ أنها لا ترفع مستوى الأداء الفردي للمعلمين فقط، بل تنعكس على جودة التعليم المقدم للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة. كما أن نجاح البرنامج في رفع الكفاءة المهنية يسهم في تحسين مستوى الرضا المهني لدى المعلمين، ويقلل من الضغوط المهنية المرتبطة بالتعامل مع فئات تحتاج إلى عناية خاصة، وهو ما يتفق مع الاتجاهات الحديثة في تطوير الموارد البشرية في المؤسسات التعليمية.

بذلك يمكن القول إن الفرض الرابع قد تحقق بصورة واضحة، حيث أثبت أن البرنامج التدريبي أسهم في رفع الكفاءة المهنية لمعلمي التربية الخاصة، وأن هذا الأثر كان ذا حجم كبير ودلالة قوية، بما يجعل من البرنامج نموذجاً فعالاً يمكن الاستفادة منه وتعميمه في مؤسسات أخرى. التحقق من نتائج الفرض الخامس وتفسيرها:

ينص الفرض الخامس على أنه "توجد فروق بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعتين التجريبية والضابطة في الكفاءة المهنية بعد تطبيق البرنامج لصالح عينة المجموعة التجريبية من لدى معلمي التربية الخاصة".

ولاختبار صدق هذا الفرض قام الباحثان بحساب الفروق بين متوسطات رتب المجموعتين التجريبية والضابطة على المقياس باستخدام اختبار مان ويتي لتحديد الفروق بين المجموعتين، كما يتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٢٧) نتائج اختبار مان ويتي لدلالة الفروق بين لدى معلمي التربية الخاصة المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الكفاءة المهنية

المهارة	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
البعد المعرفي	التجريبية	٣٨,٠٠	٩٥٠,٠٠	٠,٠٠٠	٦,١٠٥	٠,٠١
	الضابطة	١٣,٠٠	٣٢٥,٠٠			
البعد المهاري	التجريبية	٣٨,٠٠	٩٥٠,٠٠	٠,٠٠٠	٦,١٠٨	٠,٠١
	الضابطة	١٣,٠٠	٣٢٥,٠٠			
البعد الوجداني	التجريبية	٣٨,٠٠	٩٥٠,٠٠	٠,٠٠٠	٦,٠٩٣	٠,٠١
	الضابطة	١٣,٠٠	٣٢٥,٠٠			
الدرجة الكلية	التجريبية	٣٨,٠٠	٩٥٠,٠٠	٠,٠٠٠	٦,٠٨٦	٠,٠١
	الضابطة	١٣,٠٠	٣٢٥,٠٠			

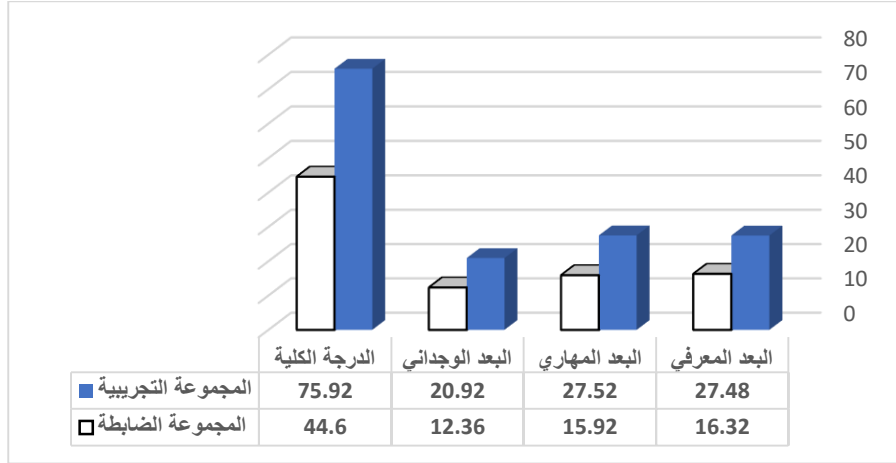
يتضح من جدول (٢٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات لدى معلمي التربية الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الكفاءة المهنية لصالح لدى معلمي التربية الخاصة المجموعة التجريبية، وهذا يشير إلى التحسن الذي حدث لدى العينة التجريبية نتيجة التعرض لجلسات البرنامج.

والجدول التالي يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة من لدى معلمي التربية الخاصة على مقياس الكفاءة المهنية:

جدول (٢٨) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدى معلمي التربية الخاصة المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الكفاءة المهنية

القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
	م	ع	م	ع
البعد المعرفي	٢٧,٤٨	١,١٢٢	١٦,٣٢	١,٤٠٦
البعد المهاري	٢٧,٥٢	١,٠٤٦	١٥,٩٢	١,٣٥٢
البعد الوجداني	٢٠,٩٢	١,٣٨٢	١٢,٣٦	١,٥٧٨
الدرجة الكلية	٧٥,٩٢	٢,١٩٧	٤٤,٦٠	٢,٣٨٠

ولمزيد من التوضيح؛ فإن الشكل التالي يُظهر الفروق بين متوسطات رتب درجات لدى معلمي التربية الخاصة المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الكفاءة المهنية:



شكل (٧) رسم بياني للفروق بين لدى معلمي التربية الخاصة المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الكفاءة المهنية

يتضح من خلال شكل (٧) وجود فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الكفاءة المهنية لصالح لدى معلمي التربية الخاصة المجموعة التجريبية، ويبدو من الشكل السابق أن هناك تبايناً في متوسطي الدرجات عند المقارنة بين المجموعتين وذلك في اتجاه لدى معلمي التربية الخاصة المجموعة التجريبية، وهذا يدل على أن التقدم ظهر بشكل كبير وفعال، وهذا مؤشر على فعالية البرنامج في تنمية الكفاءة المهنية.

ويمكن تفسير نتائج الفرض الخامس في ضوء ما يلي:

تدل النتائج على أن التحسن الملحوظ في الكفاءة المهنية لدى معلمي التربية الخاصة بالمجموعة التجريبية هو امتداد مباشر لمنظومة مفاهيمية وتطبيقية متكاملة جمعت بين تدريبات اليقظة العقلية وبناء رأس المال النفسي، على النحو الذي حدّته الأطر النظرية والنماذج القياسية الواردة في الجزء النظري. فالبرنامج القائم على اليقظة العقلية وجّه انتباه المتدربين إلى الخبرة الحاضرة (أفكار، أحاسيس جسدية، انفعالات) دون حكم، بما يعزّز الوعي الذاتي

برنامج قائم على تدريبات اليقظة العقلية لتنمية رأس المال النفسي وأثره على الكفاءة المهنية

وضبط الانفعال وإدارة التوتر، وهي أهداف وُضعت ابتداءً لخدمة تنمية رأس المال النفسي وانعكاسه على الكفاءة المهنية (Kabat-Zinn, 2003) ؛ (Goldberg, 2010) هذا التوجّه ينسجم مع تعريفات اليقظة في القاموس (Oxford, 2014) ومع التعريفات العربية التي تراها نمطاً إدراكياً نشطاً يتبنّى قبول الخبرة والوعي بها دون تقييم (علي بن محمد، ٢٠١٧؛ جبار وادي وناجي محمود، ٢٠١٩؛ سعد محمد، ٢٠١٩؛ نجلاء ناجواني، ٢٠١٩؛ حنان دسوقي، ٢٠٢٠).

تفسّر آليات اليقظة العقلية—كما يصفها نموذج Baer وزملائه بأبعادها الخمسة: الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم، وعدم التفاعل—الانتقال من ردود الفعل التلقائية إلى الفعل الواعي، وتعيد تنظيم الانتباه وتوسّع سعة الوعي، بما يوفر قاعدة معرفية—انفعالية صلبة ترفد مكونات رأس المال النفسي الأربعة: الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، المرونة (Baer et al., 2006). ويكمل هذا التفسير منظور لَانجر (Langer, 1989) ؛ (Langer & Moldoveanu, 2000)؛ (Langer, 2014) حول «حساسية السياق» والانفتاح على الجديد وتعدّد وجهات النظر، وما قرّره Bishop وزملاؤه عن التنظيم الذاتي للانتباه والتوجّه نحو الخبرة بوصفهما جوهر اليقظة العقلية في الممارسة (Bishop et al., 2006) في ضوء ذلك، تتبدّى فاعلية الفنيات التي طبّقها البرنامج—التأمل الواعي، التنفّس الواعي، المسح الجسدي، تركيز الانتباه على اللحظة الراهنة، وعدم الحكم والقبول—بوصفها أدوات عملية تُعيد تشكيل «عادات الانتباه» و«الاستجابة الانفعالية»، فتُسهم مباشرة في رفع الكفاءة الذاتية وإذكاء الأمل الواقعي وتعزيز التفاؤل المرن والقدرة على الارتداد من الشدائد.

على مستوى البنية النفسية الإيجابية، تصف أدبيات رأس المال النفسي PsyCap هذه الموارد بأنها حالات قابلة للقياس والتنمية مرتبطة تحسّيناً بالأداء والرضا المهني (Luthans et al., 2007؛ ٢٠١٠؛ ٢٠١٢؛ ٢٠١٥). (Avey et al., 2010) ويسند ذلك ما طرحه (Csikszentmihalyi, 2002) من أن الاستثمار المنظم في الموارد التحفيزية الإيجابية (الثقة، الأمل، المرونة، التفاؤل) يطور المعنى والفاعلية الشخصية. وتؤكد دراسات أحدث Guo—(et al., 2021)، (Liu et al., 2023)، (You, 2016)، و—(Al-Sultan et al., 2023) أن PsyCap مورد نفسي أساس يمكن الطلاب/المعلمين من تفسير الأحداث إيجابياً، واستكشاف مسارات بديلة، والمثابرة أمام الصعوبات؛ وهي آليات بعينها تنعكس على أداء معلم

التربية الخاصة نظراً لطبيعة عمله عالية الطلب الانفعالي والمعرفي. وتدعم صيغ قياس أخرى اتساع المفهوم بإدخال أبعاد إضافية (Cole, 2006؛ Han et al., 2012؛ Töstén & Özgan, 2014)، لكن الأبعاد الأربعة الجوهرية تبقى الأنسب لسياق التربية الخاصة بوصفها أقرب إلى متطلبات الدور التربوي واحتكاكه اليومي بالاحتياجات المتنوعة. حين يُنقل هذا البناء النفسي إلى سلوك مهني، تتضح الصلة بمفهوم «الكفاءة المهنية» كما عرّفته الأدبيات العربية والغربية: قدرة قابلة للملاحظة والقياس على الفعل الفعال في أوضاع مركّبة، تستند إلى مزيج متكامل من المعرفة، والمهارات النفس-حركية والسلوكية، والاتجاهات والقيم (حبيب الصحاف، ١٩٩٧؛ كمال منصور وسماح صولح، ٢٠١٠؛ فيليب بيروز؛ مجدي عبد النبي، ٢٠٠٧؛ فيلب برونو، ٢٠٠٤؛ مرابط عياش، ٢٠١٦). وتُظهر المداخل النظرية للكفاءة—السلوكي، الإدارة العلمية، العلاقات الإنسانية، الموارد البشرية، والمدخل القائم على الكفاءات—أن الأداء المتفوق يتأسس على خصائص كامنة (معارف، مهارات، دوافع، سمات) تُحفّزها نظم تدريب تُراعي السياق وتدعم الانخراط والدافعية (Spencer & Spencer, 1993). من هنا يتبدى المسار السببي الذي اعتمده البرنامج: تدريب يقطر → تنمية PsyCap → ترجمة إلى سلوك تخصصي أدائي ومنتج يلبي فروق المتعلمين ويعالج مواقف الصف الفعلية.

وتجد هذه السلسلة السببية دعماً تجريبياً مباشراً في دراسات سابقة على عينات معلمين ومعلمي تربية خاصة: فعالية برامج اليقظة في خفض القلق ورفع المرونة مع استمرار الأثر في القياسات التنبؤية (أسامة عبد المنعم، ٢٠٢٠)، الارتباط الدال بين اليقظة والكفاءة المهنية وإمكان التنبؤ بها من خلال أبعاد اليقظة (صبري السيد، ٢٠٢١)، العلاقات الموجبة بين اليقظة ورأس المال النفسي والرضا الوظيفي في سياق التربية الخاصة (فكري لطيف، ٢٠٢١)، وإمكان التنبؤ بكفاءة مواجهة الضغوط بمعلومية اليقظة مع ثبات الأثر عبر الخبرة (عائشة بنت علي وحسام الدين أبو الحسن، ٢٠٢١). كما تشير نتائج على عينات تربوية موازية إلى أن اليقظة وكفاءة المواجهة تتنبآن بالازدهار النفسي (محمود رامز، ٢٠٢٢)، وأن رأس المال النفسي يتوسط العلاقة بين اليقظة وجودة الحياة الأكاديمية مع تأثيرات مباشرة وغير مباشرة كبيرة على إدارة الوقت والكفاءة والمساندة الأكاديمية (سحر أحمد، ٢٠٢٥). وتدعم أدلة أخرى الارتباطات الإيجابية لليقظة مع مكونات التنظيم الذاتي والذكاء الروحي والابتكار الانفعالي (Hajifathali

et al., 2021؛ مصطفى علي نمر، ٢٠٢١)، وهي موارد نفسية تمدّ الجسر بين البنية الداخلية للمعلم ومخرجات أدائه في الصف.

في ضوء ما سبق، يصبح الفارق الكبير بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة على أبعاد الكفاءة المهنية تفسيراً متسقاً مع النظرية والبحث: فنيات اليقظة العقلية غيرت «كيفية الانتباه والتقييم والاستجابة»، فازدادت الكفاءة الذاتية للمعلم في ضبط الصف وتفريد التدريس، وتعزز الأمل في تحقيق الأهداف مع مرونة في تعديل المسارات، وارتفع التفاؤل الواقعي بشأن النجاح المهني، وتوطدت القدرة على الارتداد من ضغوط المهنة—وهي جميعاً مكونات PsyCap التي تنعكس سلوكاً مهنيّاً أدائياً ومنتجاً. إن تأزر هذه الحلقات يفسّر دلالة الفروق وحجم أثرها المرتفع، كما يفسّر استمرار الأثر في القياسات اللاحقة التي سبقت الإشارة إليها، ويبرهن عملياً على أن إدماج تمارين اليقظة العقلية في برامج إعداد وتطوير معلمي التربية الخاصة ليس ترفاً نظرياً بل خياراً تدريبياً ذا مردود مباشر على جودة التعليم وعدالة ممارساته. التحقق من نتائج الفرض السادس وتفسيرها:

ينص الفرض السادس على أنه "لا توجد فروق بين متوسطي رتب درجات معلمي العينة التجريبية من لدى معلمي التربية الخاصة على مقياس الكفاءة المهنية في القياسين البعدي والتتبعي".

ولاختبار هذا الفرض قام الباحثان بحساب الفروق بين متوسطات رتب درجات معلمي العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة المهنية باستخدام اختبار ويلكوكسون لتحديد الفروق بين القياسين، كما يتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٢٩)

قيمة (Z) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لعينة المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة المهنية باستخدام اختبار ويلكوكسون

الأبعاد	القياس البعدي / التتبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
البعد المعرفي	الرتب السالبة	١	٢,٠٠	٢,٠٠	-٠,٥٧٧	غير دالة
	الرتب الموجبة	٢	٢,٠٠	٤,٠٠		
	التساوي	٢٢				
	المجموع	٢٥				
البعد المهاري	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-١,٠٠٠	غير دالة
	الرتب الموجبة	١	١,٠٠	١,٠٠		
	التساوي	٢٤				
	المجموع	٢٥				
البعد الوجداني	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-١,٣٤٢	غير دالة
	الرتب الموجبة	٢	١,٥٠	٣,٠٠		
	التساوي	٢٣				
	المجموع	٢٥				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	١	٢,٠٠	٢,٠٠	-١,٥١٨	غير دالة
	الرتب الموجبة	٤	٣,٢٥	١٣,٠٠		
	التساوي	٢٠				
	المجموع	٢٥				

يتضح من جدول (٢٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات عينة المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة المهنية ، وهذا يشير إلى استمرارية تأثير البرنامج خاصة بعد إجراء وتنفيذ كافة الجلسات في تنمية الكفاءة المهنية لدى معلمي التربية الخاصة المجموعة التجريبية، بمعنى أن البرنامج التدريبي قد نجح في تحقيق أهدافه سواء كانت العامة أو الإجرائية، ويعلل الباحثان ذلك إلى مدى الجهد الذي

◆ برنامج قائم على تدريبات اليقظة العقلية لتنمية رأس المال النفسي وأثره على الكفاءة المهنية ◆

بُذِلَ وساهم بشكل كبير - مع مرور الوقت - في تحسين الكفاءة المهنية والتوصل لهذه النتائج.

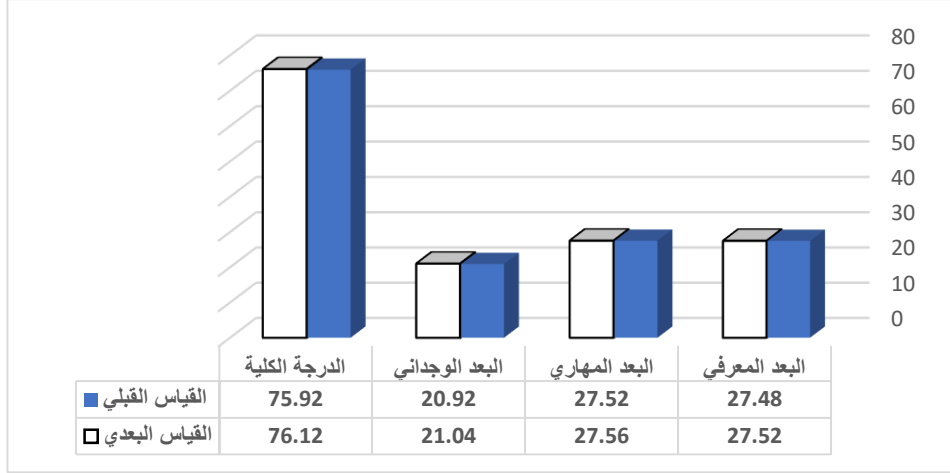
ويؤكد ذلك على استمرارية وتأثير البرنامج في أثناء فترة المتابعة لدى عينة المجموعة التجريبية الذين شاركوا في تطبيق البرنامج، والذين كان لهم دور فعال في التوصل لهذه النتائج. والجدول التالي يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لعينة المجموعة التجريبية من لدى معلمي التربية الخاصة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة المهنية:

جدول (٣٠)

المتوسطات والانحرافات المعيارية للقياسين البعدي والتتبعي لعينة المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة المهنية

القياس	القياس البعدي		القياس التتبعي	
	م	ع	م	ع
البعد المعرفي	٢٧,٤٨	١,١٢٢	٢٧,٥٢	١,١٢٢
البعد المهاري	٢٧,٥٢	١,٠٤٦	٢٧,٥٦	١,١٢١
البعد الوجداني	٢٠,٩٢	١,٣٨٢	٢١,٠٤	١,٤٥٧
الدرجة الكلية	٧٥,٩٢	٢,١٩٧	٧٦,١٢	٢,٣٥١

ولمزيد من التوضيح؛ فإن الرسم البياني التالي يُظهر الفروق بين متوسطات درجات عينة المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس الكفاءة المهنية بعد تطبيق البرنامج:



شكل (٩) رسم بياني للفروق بين القياسين البعدي والتتبعي لعينة المجموعة التجريبية في درجات أبعاد مقياس الكفاءة المهنية

يتضح من خلال شكل (٩) عدم وجود فروق بين متوسط درجات لدى معلمي التربية الخاصة المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في أبعاد مقياس الكفاءة المهنية، مما يؤكد على استمرارية تأثير البرنامج حتى بعد الانتهاء من تنفيذ الجلسات وفي أثناء فترة المتابعة لدى عينة المجموعة التجريبية الذين شاركوا في تنفيذ البرنامج. ويمكن تفسير نتائج الفرض السادس كما يلي:

تُظهر القيم (الدرجة الكلية = ٧٥,٩٢ بانحراف معياري = ٢,١٩٧ في القياس البعدي، مقابل ٧٦,١٢ بانحراف معياري = ٢,٣٥١ في القياس التتبعي) ثباتاً مرتفعاً لمستوى الكفاءة المهنية لدى معلمي التربية الخاصة بالمجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج؛ فالفارق الطفيف في المتوسط (+٠,٢٠) يقع ضمن تذبذب عشوائي متوقع إحصائياً، ما ينسجم مع عدم وجود فروق دالة بين القياسين. دلاليًا، يعني ذلك أن المكاسب التي تحققت عقب التطبيق المباشر للجلسات لم تنحسر بمرور الوقت، بل تمت صيانتها—بل وأُبديت إشارة تحسن طفيفة غير كافية إحصائياً—وهو ما يعدّ سمة نوعية لأي تدخل تدريبي قوي الأثر ينجح في نقل المهارة من حيز التمرين إلى حيز العادة المهنية. ويمكن تفسير هذا الثبات عبر ثلاث آليات متداخلة:

١. الترسيخ السلوكي—المعرفي: فنيات اليقظة العقلية (التنفس الواعي، التأمل القصير الموجّه، المسح الجسدي، التركيز الممنهج على اللحظة الراهنة، عدم الحكم والقبول)

لا تُنتج أثرًا انفعاليًا عابرًا، بل تعيد تشكيل «روتين الانتباه» و«بروتوكول الاستجابة» لدى المعلم. حين تُمارس هذه الفنيات داخل مواقف صفيّة حقيقية—وليس فقط داخل الجلسات—تتشكل «دوائر عَقلية» جديدة تضمن استدعاء المهارات تلقائيًا عند الضغط، فينعكس ذلك على عناصر الكفاءة المهنية المعرفية (اتخاذ القرار والتخطيط)، والأدائية (إدارة الصف وتفريد التعليم)، والوجدانية (ضبط الانفعال وبناء العلاقة المهنية).

٢. المسار النفسي الوسيط (رأس المال النفسي): (المكاسب التي تحققت في الكفاءة الذاتية، والأمل، والتأقّل، والمرونة—كما أُشير في مناقشات الفروض السابقة—تعمل كـ«وقود داخلي» يحافظ على الأداء المرتفع. فالمعلم الواثق بقدرته، المتفائل بجذوى جهده، والمرن في إعادة توجيه استراتيجياته، أكثر قدرة على تحويل الضغط اليومي إلى فرص للتعلّم، ما يحمي الأداء من التدهور خلال فترة المتابعة.

٣. النقل والعمومية: (Transfer & Generalization) تم بناء مكونات البرنامج بحيث تُترجم المهارات الذهنية إلى إجراءات صفيّة محددة: فواصل يقظة قصيرة قبل الحصص، بروتوكولات ملاحظة بدون حكم قبل التدخل السلوكي، سجلات تأمل انعكاسي بعد الموقف التعليمي. هذا التصميم يعزز «العمومية عبر المواقف» ويحدّ من الارتداد إلى أنماط الاستجابة القديمة، وهو ما يُفسّر استقرار المتوسط وارتفاع الانحراف المعياري قليلًا في التتبّع بوصفه تباينًا طبيعيًا في معدّل الممارسة بين الأفراد.

من منظور القياس، يشي تقارب المتوسطين واستقرار التشتت بأن التحسّن لم يكن قائمًا على عناصر هشة (مثل الحفظ الإجرائي المؤقت)، بل على كفايات عليا تتضمن إدراكًا واعيًا للذات والسياق، وهو بالذات ما تقيسه الكفاءة المهنية حين تُعرّف كتكامل للمعرفة والمهارات والاتجاهات. كما يرجّح غياب الفروق الدالة احتمالين غير متعارضين: (أ) الوصول إلى «هضبة أداء» ملائمة لسقف القياس في العينة—لا سيما إن كان المقياس محدود الحساسية في المستويات العليا—و(ب) (الاستقرار الحقيقي للأثر (true maintenance)، حيث توازن آليات الصيانة (ممارسة مستمرة، دعم زملائي، تغذية راجعة إشرافية) أي تراجع محتمل بعد البرنامج. ولتدقيق التفسير، يُستحسن—إن توافرت البيانات—الإبلاغ عن فاصل الثقة لفارق

المتوسطات، وحجم الأثر الطولي (مثل r_{rr} لويلكوكسون أو δ لكيلف)، وفحص تأثير السقف إن اقتربت الدرجات من الحد الأعلى للأداة. كما يشير ثبات الأداء إلى أن المعلمين:

- احتفظوا بقدرتهم على تنظيم الانتباه وتفكيك الموقف الصفي قبل التدخل، ما يحد من الأخطاء الشائعة الناتجة عن «السرعة الانفعالية».
 - واصلوا تطبيق استراتيجيات ضبط الذات (فواصل تنفس، إعادة التسمية المعرفية، ملاحظة غير حكمية) بما يحافظ على جودة القرار التربوي تحت الضغط.
 - عمّموا ممارسات اليقظة على مهام مهنية محورية: صياغة أهداف متدرجة، إدارة وقت الحصة، تيسير التعلم النشط، وإسناد اجتماعي مدروس داخل الصف.
- تدعم هذه القراءة أيضًا معطيات الدراسات السابقة التي وجدت استمرارية للأثر في القياسات التتبعية لبرامج اليقظة، سواء على مؤشرات المرونة وخفض القلق أو على مؤشرات الأداء والكفاءة؛ إذ يُفهم الأثر هنا كـ«كفاية مستديمة» لا كـ«مهارة ظرفية». من ثم، فإن عدم وجود فروق دالة بين البعدي والتتبعي ليس علامة خمود، بل علامة نضج: لقد تحوّل الأثر من «قفزة تدريبية» إلى «خط أساس مهني جديد» يحتفظ به المعلمون مع الزمن.
- أخيرًا، ولتعظيم الحفاظ على هذا الخطّ القاعدي، تفيد الخبرة التطبيقية بتبني ممارسات صيانة قصيرة ومنخفضة التكلفة (جلسات يقظة دقيقة واحدة في بداية اليوم، دفتر انعكاس موجز أسبوعي، أزواج زمالة للمحاسبية الهادئة)، فهي تُبقي الدارة العصب-معرفية فعّالة بأقل جهد ممكن، وتقلل تفاوت التطبيق بين الأفراد—وهو التفاوت الذي قد يفسّر الزيادة الطفيفة في التشتت. بهذه الصورة، يقدّم ثبات نتائج التتبع برهانًا قويًا على متانة تصميم البرنامج وقابليته للاستدامة في بيئات التربية الخاصة

ملخص النتائج

١. فعالية البرنامج القائم على تدريبات اليقظة العقلية: أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمي المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي على مقياس رأس المال النفسي لصالح المجموعة التجريبية، وهو ما يعكس أثر البرنامج في تعزيز الكفاءة الذاتية، والأمل، والتفاؤل، والمرونة النفسية.

برنامج قائم على تدريبات اليقظة العقلية لتنمية رأس المال النفسي وأثره على الكفاءة المهنية

٢. استمرارية الأثر: بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي لدى معلمي المجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي وكذلك مقياس الكفاءة المهنية، مما يدل على أن أثر البرنامج استمر حتى بعد انتهاء الجلسات.
٣. تحسن الكفاءة المهنية: أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة المهنية لصالح القياس البعدي، مع أحجام أثر مرتفعة، مما يعكس التحسن الكبير في معارف ومهارات واتجاهات المعلمين المهنية.
٤. تفوق المجموعة التجريبية: ظهر تفوق واضح للمجموعة التجريبية على الضابطة في جميع أبعاد الكفاءة المهنية في القياس البعدي، وهو مؤشر على فعالية البرنامج في تطوير مهارات التدريس، إدارة الصف، وبناء علاقات تربوية صحية مع الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة.
٥. التكامل بين رأس المال النفسي والكفاءة المهنية: أوضحت النتائج أن تحسين رأس المال النفسي عبر ممارسات اليقظة العقلية انعكس مباشرة على رفع مستوى الكفاءة المهنية، مما يؤكد الترابط الوثيق بين البناءين النفسي والمهني للمعلمين.

توصيات البحث

- ١) اعتماد برامج اليقظة العقلية: ضرورة إدماج التدريبات القائمة على اليقظة العقلية في برامج إعداد وتدريب معلمي التربية الخاصة، لما لها من أثر مثبت في رفع الكفاءة المهنية وتنمية الموارد النفسية الإيجابية.
- ٢) يوصى بتصميم برامج متابعة (Follow-up) قصيرة المدى بعد انتهاء البرامج الرئيسية، للحفاظ على الأثر وتعزيز استدامة المكاسب النفسية والمهنية.
- ٣) توسيع نطاق تطبيق البرامج التدريبية لتشمل معلمي التعليم العام والمعلمين الجدد في مراحل إعدادهم الجامعية، مع تكييف المحتوى بما يتلاءم مع طبيعة كل فئة.
- ٤) اعتماد رأس المال النفسي كأحد المؤشرات الرئيسية في تقييم الأداء المهني للمعلمين، بحيث يتم النظر إلى الأمل والتفاؤل والمرونة كعوامل داعمة لجودة الممارسة التربوية.
- ٥) الاستفادة من التطبيقات الرقمية والوسائط المتعددة في تنفيذ تدريبات اليقظة، بما يتيح ممارسة مرنة ومتكررة داخل البيئة المدرسية.

٦) توفير بيئة عمل داعمة لمعلمي التربية الخاصة، تتبنى سياسات تحد من الضغوط المهنية وتسمح بممارسة أنشطة اليقظة العقلية ضمن أوقات العمل.

٧) تشجيع الدراسات المستقبلية على استكشاف أثر اليقظة العقلية في متغيرات أخرى، مثل الرضا الوظيفي، الاحتراق النفسي، جودة الحياة المهنية، والقدرة على مواجهة الضغوط.

بحوث مقترحة

١) فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة.

٢) دور رأس المال النفسي كمتغير وسيط بين اليقظة العقلية والرضا الوظيفي لدى المعلمين.

٣) العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة المهنية لدى معلمي التعليم العام والتربية الخاصة.

٤) تأثير برنامج قائم على التدخلات اليقظية في تعزيز المرونة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط لدى المعلمات الجدد.

٥) العلاقة بين الكفاءة المهنية واليقظة العقلية لدى معلمي التعليم الجامعي: دراسة ارتباطية مقارنة.

٦) مدى إسهام رأس المال النفسي في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب الجامعات ذوي صعوبات التعلم.

٧) أثر برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الذكاء الانفعالي لمعلمي التربية الخاصة.

٨) فعالية التدخلات القائمة على اليقظة العقلية في تنمية مهارات إدارة الصف لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

٩) برنامج قائم على اليقظة العقلية لتحسين مهارات التواصل التربوي لدى معلمي التربية الخاصة.

١٠) العلاقة بين الكفاءة المهنية والمرونة النفسية كمتغيرات متداخلة لدى معلمي التربية الخاصة.

١١) أثر التدريبات القائمة على اليقظة العقلية في خفض القلق المهني وتعزيز الرضا الوظيفي لدى معلمي المرحلة الثانوية.

١٢) العلاقة بين رأس المال النفسي والدافعية المهنية لدى المعلمين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية.

المراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية: -

- أسامة عبد المنعم عيد حسن. (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لتنمية المرونة النفسية وخفض القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة. *المجلة التربوية، كلية البنات - جامعة عين شمس، (٧٩)، ١٣٧٥-١٤١٣*.
- جبار وادي باهض، وناجي محمود ناجي. (٢٠١٩). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالذكاء الروحي واليقظة العقلية لدى طلبة الثانوية المتميزين. *مجلة كلية التربية الأساسية، كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم، ٣٢ (٣٢)*.
- حسام إسماعيل هيبه، صابر فاروق محمد، وأميرة محمد كمال إسماعيل. (٢٠٢٢). الخصائص السيكمترية لمقياس الكفاءة المهنية لدى معلمات المرحلة الابتدائية. *مجلة القراءة والمعرفة، (٢٥٣)، ٤٠٩-٤٣٨*.
- سحر أحمد حسين. (٢٠٢٥). نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية عبر مرورها برأس المال النفسي كمتغير وسيط لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٥ (١٢٦)، ١٨٥-٢٣٦*.
- سعد أنور بطرس. (٢٠١٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنزهة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة. *رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية الآداب، العراق*.
- صبري السيد أحمد بهنساوي. (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى المعلمين. *دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية - جامعة الزقازيق، (١١٢)، ٣٢٥-٣٧٧*.
- عائشة بنت علي بن محمد نجمي، وحسام الدين أبو الحسن علي. (٢٠٢١). كفاءة مواجهة الضغوط وعلاقتها باليقظة العقلية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة بالإدارة العامة للتعليم بجازان. *رسالة ماجستير، جامعة جازان، المملكة العربية السعودية*.
- عبد المنعم أحمد حسين، سحر محمود محمد، وسماح رمضان سعد الدين. (٢٠٢٤). اليقظة العقلية وعلاقتها بفاعلية الذات الإبداعية وكفاءة التمثيل المعرفي لدى المتفوقين عقلياً والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة شباب الباحثين، جامعة سوهاج، ٢٢ (٢)، ١٩١-٢٢٤*.

- عبد الناصر موسى إسماعيل القرالة. (٢٠٢٠). مستوى اليقظة العقلية لدى المعلمين الجدد في لواء قصبة الكرك وعلاقته بالنسق القيمي. *مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث، عمادة البحث العلمي والدراسات العليا - جامعة الحسين بن طلال*، ٦(٢)، ٦٧-٩٠.
- علي بن محمد بن علي الوليدي. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. *مجلة الملك خالد، كلية التربية - مركز البحوث التربوية*، ٦٨(٦)، ٤١-٦٨.
- فاطمة الزهراء بوكرمه. (٢٠٠٨). الكفاءة: مفاهيم ونظريات. الجزائر: دار هومة للتوزيع والنشر.
- فاطمة عباس مطلق. (٢٠١٩). تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي. *مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية*، ٨(٦)، ٦٤٥-٦٧٦.
- فكري لطيف متولي. (٢٠٢١). رأس المال النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي واليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة. *مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة بني سويف*، ٣(٥)، ١٩٥٥-٢٠٣٢.
- محمود محمد الطنطاوي. (٢٠٢٠). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض شدة التلعثم وتحسين التنظيم الانفعالي لدى عينة من الطلاب المتلعثمين. *مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات - جامعة عين شمس*، ٢١(١٥)، ٢١٢-٢٧٤.
- مرابط عياش عزوز. (٢٠١٨). الكفاءة المهنية. الجزائر: دار اقرأ للكتاب.
- مصطفى علي نمر. (٢٠٢١). الذكاء الروحي وعلاقته بكل من اليقظة العقلية والابتكارية الانفعالية لدى عينة من معلمي التربية الخاصة بمحافظة المنيا. *مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد*، ٧(١٤)، ٤٥٧-٥٥٣.
- نجلاء ناجواني. (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط. *وزارة التربية والتعليم، سلطنة عمان*، ١٣(٢)، ٢٢٠-٢٣٤.
- ولاء منصور ناصر الشريف، وسمية بنت عزت شرف. (٢٠٢٣). بناء مقياس الازدهار النفسي لدى عينة من طلبة جامعة أم القرى. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٧(٢٢)، ٩٦-١١٦.

ثانيًا: المراجع باللغة الأجنبية:

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). *Five Facet Mindfulness Questionnaire* [Database record]. *PsycTESTS*. <https://doi.org/10.1037/t05514-000>
- Bishop, S. (2004). *Mindfulness: A proposed operational definition*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Durr, J. A. (2008). Mindfulness and metacognitive awareness: Exploring the relationship between present-moment attention and higher-order cognition. *Consciousness and Cognition*, 17(2), 383–401. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2007.01.002>
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter? In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 3–14). Guilford Press.
- Grow, J., Collins, S., Harrop, E., & Marlatt, G. (2015). Enactment of home practice following mindfulness-based relapse prevention and its association with substance-use outcomes. *Addictive Behaviors*, 40(1), 16–20. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.08.002>
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based stress reduction (MBSR)*. New York: Guilford Press.
- Langer, E. (1989). *Mindfulness*. Addison-Wesley.
- Langer, E. (2014). Mindfulness forward and back. In A. Le, C. Ngunoumen, & E. Langer (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness* (pp. 7–20). John Wiley & Sons.
- Langer, E., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1–9. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00148>
- Luthans, F. (2017). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- Luthans, F., & Avolio, B. J. (2018). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. *Academy of Management Perspectives*, 32(4), 81–95. <https://doi.org/10.5465/amp.2016.0152>

- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2020). Psychological capital: Impact on job satisfaction and employee engagement. *Human Resource Management Review*, 30(3), 100–115. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2019.100715>
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Psychological capital: Investing and developing positive organizational behavior. *Positive Organizational Behavior*, 1(2), 9–24.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Psychological capital: Developing the human competitive edge. Oxford University Press.
- May, D. R., Gilson, R. L., & Harter, L. M. (2006). The psychological conditions of meaningfulness, safety and availability and the engagement of the human spirit at work. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 77(1), 11–37. <https://doi.org/10.1348/096317905X79942>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative to self-esteem. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Oxford University Press. (2014). Mindfulness. In Oxford Dictionaries Online. <http://www.oxforddictionaries.com>
- Schön, D. A. (1983). The reflective practitioner: How professionals think in action. Basic Books.
- Scott, R. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
- Segal, Z., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression. Guilford Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Spencer, L. M., Jr., & Spencer, S. M. (1993). Competence at work: Models for superior performance. John Wiley & Sons.
- UNESCO. (1994). The Salamanca statement and framework for action on special needs education. UNESCO Publishing.

Abstract

The present study aimed to investigate the effect of a program based on mindfulness training in developing psychological capital and professional competence among special education teachers. The researcher adopted a quasi-experimental method with a pre-post design for two groups, one experimental and the other control, in addition to a follow-up measurement conducted 30 days after the post-test to verify the continuity of the program's effect. The main sample consisted of (50) special education teachers, divided equally into two equivalent groups: an experimental group ($n = 25$) that received the training program, and a control group ($n = 25$) that did not. Equivalence between the groups in chronological age, years of experience, and dimensions of psychological capital was confirmed using the Mann-Whitney test, which showed no statistically significant differences, thus affirming the groups' equivalence at baseline. Two main tools prepared by the researcher were used in this study: the Psychological Capital Scale with its four dimensions (self-efficacy, hope, resilience, and optimism), and the Professional Competence Scale with its three dimensions (cognitive, skill-based, and affective). Both instruments were verified for validity and reliability using appropriate statistical procedures (exploratory and confirmatory factor analyses, Cronbach's alpha coefficients, and internal correlations). The results revealed statistically significant differences between the mean rank scores of the experimental group on the Psychological Capital Scale in the pre- and post-tests in favor of the post-test. Significant differences also appeared between the experimental and control groups in the post-test of psychological capital in favor of the experimental group. Moreover, no statistically significant differences were found between the post-test and follow-up scores of the experimental group on psychological capital, reflecting the continuity of the program's effect. Findings further indicated statistically significant differences between the mean rank scores of the experimental group on the Professional Competence Scale in the pre- and post-tests in favor of the post-test, as well as significant differences between the experimental and control groups in the post-test of professional competence in favor of the experimental group. Conversely, no statistically significant differences were observed between the post-test and follow-up scores of the experimental group on professional competence, confirming the sustained impact of the program.

Keywords: mindfulness training program, psychological capital, professional competence, special education teachers