

التنبؤ بالهناء النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بالمنيا

د/ أحمد عبد الملك أحمد / د/ سعاد كامل قرني

• المستخلص :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى إسهام كل من المناعة النفسية، واليقظة العقلية في التنبؤ بالهناء النفسي لدى عينة من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بلغت (٧٨) معلما ومعلمة بمدارس الصم والمكفوفين والتربية الفكرية بالمنيا. وقد استخدمت الدراسة الحالية مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثين)، ومقياس الهناء النفسي (تعريب السيد محمد أبو هاشم ، ٢٠١٠)، ومقياس اليقظة العقلية (تعريب محمد السيد عبد الرحمن ٢٠١٦). وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية: عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في الهناء النفسي وذلك في أبعاد (التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات والدرجة الكلية للمقياس) بينما توجد فروق دالة إحصائية في بعد (الاستقلال الذاتي) عند مستوى (٠,٠١) لصالح الذكور. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في المناعة النفسية وذلك في أبعاد (التحكم الذاتي، المرونة النفسية، الثقة بالنفس، التوجه الديني، والدرجة الكلية للمقياس)، بينما توجد فروق دالة إحصائية في أبعاد (قوة الإرادة، والمواجهة الإيجابية للمشكلات الحياتية) عند مستوى (٠,٠١) لصالح الذكور، وفي بعد (التوجه نحو الهدف) عند مستوى (٠,٠١) لصالح الإناث. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في اليقظة العقلية وذلك في أبعاد (الملاحظة، التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام ، عدم إصدار ردود أفعال، والدرجة الكلية للمقياس)، بينما توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعد (الوصف) عند مستوى (٠,٠١) لصالح الإناث. وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الهناء النفسي وكل من المناعة النفسية، واليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة عند مستوى دلالة (٠,٠١). أسهمت درجات كل من المناعة النفسية (بنسبة ٢١,٦%) واليقظة العقلية (بنسبة ١٧,٤%) لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في التنبؤ بدرجاتهم في الهناء النفسي.

الكلمات المفتاحية: الهناء النفسي ، المناعة النفسية ، اليقظة العقلية .

Predicting Psychological Well-Being in the Light of Psychological Immunity and Mindfulness for Teachers of Special Needs Students in Minia

Dr. Ahmed Abdelmalek Ahmed

Dr. soad Kamel Korany

Abstract :

The present study aimed at investigating the correlation relationship between Psychological well-being and psychological immunity and Mindfulness and knowing the effect of gender on the study variables. It also attempted to detect the contribution of psychological immunity and Mindfulness to Psychological well-being for teachers of students with special needs. The sample consisted of (78) teachers in schools of the deaf, the blind and intellectual education schools. Psychological immunity scale

was prepared by the present researchers, psychological well-being scale translated by Abubhashim, 2010. Mindfulness scale translated by Abdulrahman, 2016 were used to collect data. Results indicated that no significant differences were found between males and females in dimensions of psychological well-being (environmental mastery, personal development, positive relations with others, purposeful life, self-acceptance, total score) while the differences were significant in the personal autonomy sub-scale at 0.01 level favoring males. No significant differences were found between males and females in dimensions of psychological immunity (self control, psychological resilience, self-confidence, religious orientation, total score) while the differences were significant in strong determination, positive confronting of problems favoring males and in goal orientation favoring females at 0.01 level. No significant differences were found between males and females in dimensions of Mindfulness (observation, awareness treatment, lack of judgment, lack or reactions) while the differences were significant in description subscale favoring females at 0.01 level. Statistically significant correlation relationships were found between psychological well-being and psychological immunity, Mindfulness and at 0.01 level. Psychological immunity explained 21.6% of the variance in psychological well-being while Mindfulness explained 17.4% of the variance in psychological well-being.

Key words: Psychological Well-being, Psychological Immunity, Mindfulness.

• مقدمة:

يعد التعليم أحد الركائز الأساسية لبناء ورفعة الأوطان، وقاطرة التنمية نحو التقدم والازدهار، بل ويقاس تقدم الأمم بمستوى تقدم التعليم بها، كونه حق أصيل لجميع الأفراد دون استثناء العاديين منهم وذوي الاحتياجات الخاصة أيضا، ولتحقيق العدالة والمساواة بين الجميع في هذا الحق؛ يجب أن نحرص كل الحرص على توفير بيئة تعليمية تساعد الجميع ولا سيما ذوي الاحتياجات الخاصة منهم على التكيف والاندماج في المجتمع وتمكنهم من تضيير الطاقات الكامنة لديهم والنمو إلى أقصى درجة تسمح بها قدراتهم وامكاناتهم، وهو ما يعد في المرتبة الأولى واجب إنساني واجتماعي تدعمه كل القيم الدينية والانسانية، كما أنه في الوقت نفسه استثمارا لطاقتهم واشراكهم في دفع قاطرة التقدم والرقي.

ويعد معلم ذوي الاحتياجات الخاصة تحديداً أحد أهم الأدوات التي يمكن أن نعتد عليها في تطوير ورقي العملية التعليمية وتقديم خدمات تعليمية أفضل لأولادنا من ذوي الاحتياجات الخاصة، فلا الأبنية الحديثة ولا الإمكانات التكنولوجية تحقق الأهداف المرجوة من العملية التعليمية ما لم يتوافر لها المعلم الكفاء الذي يستطيع الاستفادة منها وتوظيفها، المعلم الصحيح نفسيا الذي يتمكن من التعامل مع الضغوط الحياتية والمهنية التي يتعرض لها وإدارتها بكفاءة ويقظة.

إلا أن أحداث الحياة بتحدياتها ومشكلاتها تنعكس حتماً على مختلف الجوانب الشخصية للمعلم، الأمر الذي يستدعي البحث عن الطرق التي يمكن من خلالها إكسابه المناعة اللازمة والقدرة على الصمود أمام تلك التحديات والمشكلات، والتي تؤثر بدورها على مستوى أداءه بشكل عام، فهو يتأثر مثل غيره بالضغوط والتحديات التي تواجهه، وتكمن خطورة الموقف هنا في انتقال هذا الاثر إلى تلاميذه سواء كان أثراً إيجابياً أو سلبياً. وفي ظل مجريات العصر وأحداثه المتلاحقة والتي يغلب عليها الطابع غير السوي اجتماعياً وفكرياً تبرز أهمية الإعداد الجيد لمعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة، الأمر الذي يتطلب الاهتمام بمختلف الجوانب المهنية والأكاديمية والنفسية والثقافية كذلك وإذا شاب هذا الاهتمام قصوراً في أحد الجوانب اختلت منظومة الإعداد وانعكس ذلك سلباً على شخصية المعلم وأداءه.

وعلى الرغم من الاهتمام المتزايد بتطوير منظومة إعداد معلم ذوي الاحتياجات الخاصة، ودراسة العوامل والمتغيرات المؤثرة في فاعليته؛ فإن مراجعة الاطر النظرية تشير إلى وجود قصور في الاهتمام بالجانب النفسي وإغفال لدراسة بعض المتغيرات التي تلعب دوراً محورياً في تشكيل فاعلية هذا المعلم ويأتي الهناء النفسي في صدارة هذه المتغيرات باعتباره مفهوماً دينامياً يشمل العديد من المكونات النفسية والذاتية والاجتماعية، ويعد مظلة عامة تتضمن أبعاد الصحة النفسية والايجابية، ويرتبط بكيفية إدراك الأفراد لمختلف جوانب حياتهم النفسية، فمثلاً إلى أي مدى يشعر الفرد: بقدرته على السيطرة على حياته الشخصية، وأن لحياته الشخصية قيمة ومعنى، وامتلاكه لعلاقات اجتماعية ايجابية مع الآخرين؟ (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999,) (p280-282)

ويعد دراسة وتعزيز الهناء النفسي هدفاً لأي تنمية شخصية واجتماعية وانفعالية وغاية تنشدها المجتمعات لأفرادها في سبيل سعيها نحو الارتقاء والعناية بالشخصية الانسانية، فتمتع الفرد بحياة نفسية جيدة يمكنه من أداء مهامه الحياتية والوظيفية بقدر عالٍ من الكفاءة والانجاز، فقدره الفرد على انجاز ما يوكل له من مهام ومواجهة ما يتعرض له من ضغوط يتطلب قدر من الثبات الانفعالي والهدوء النفسي والتركيز.

بل إن الهناء النفسي هدفاً أعلى نسعى جميعاً إلى تحقيقه، واضعين في اعتبارنا أنها حالة تختلف من فرد إلى آخر، وفي الفرد ذاته تختلف من مرحلة عمرية إلى أخرى، كما تختلف من مجتمع لآخر، ومن ثقافة لأخرى، وقد ترتبط مؤشرات بعوامل الصحة والمرض، ومستوى الدخل المادي، والمكانة الاجتماعية، والنجاح المهني، أو العلاقات الاجتماعية المشبعة، وعوامل الشهرة والتضرد والنبوغ، لكن أحيانا قد لا تكفي كل هذه العوامل وتلك المؤشرات لشعور بالهناء النفسي، بل يحتاج الفرد إلى امتلاك مهارات عديدة منها مهارات

اليقظة العقلية، أي العيش والبقاء في اللحظة الحاضرة، والتركيز على الخبرات التي تمتلكها الآن دون انشغال بما مضى، أو تفكير في المستقبل. (كمال إبراهيم، ٢٠٠٠، ص ٢٠)

وإلى جانب أهمية متغير اليقظة العقلية كمؤشر للهناء النفسي إلا أن دراسة هذا المتغير لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة يحتل أهمية كبيرة في حد ذاته، نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوط الشخصية والمهنية والنفسية مما يؤثر على تركيزهم، وانتباههم، وأدائهم المهني، بل والهناء النفسي لديهم بشكل عام وبالتالي فهم يحتاجون أكثر من غيرهم إلى مهارات اليقظة العقلية في ظل كثرة العوامل المشتتة للانتباه من حولهم. وفي هذا الاتجاه تشير العديد من الدراسات إلى أن الأفراد المتمتعين باليقظة العقلية يظهرون انتباها أكثر ورغبة في أداء المهام وتحسن في الذاكرة لديهم، ويكونون أكثر إبداعا وأقل إضرارا بصحتهم. (Langer & Molodoveanu, 2000, p.3)

وعلى الرغم من اختلاف الرؤى حول أساليب تناول اليقظة العقلية باعتبارها متغيرا نفسيا، أم مدخلا علاجيا، إلا أنها تتفق فيما بينها في تناول مفهوم اليقظة العقلية على أنها مجموعة من المهارات التي يمكن تعلمها وممارستها من أجل الحد من الأعراض النفسية وزيادة الصحة وطيب الحال أو الهناء الشخصي. (محمد السيد، ٢٠١٦، ص ٤)

ويمكن اعتبار اليقظة العقلية منبئا قويا بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوي في الأداء والتوافق، وحاجزا ضد الضغوط النفسية، وهذا ما أكدته نتائج الدراسات الارتباطية في هذا المجال، والتي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين اليقظة العقلية وبعض مظاهر الصحة النفسية (تحمل الغموض – فاعلية الذات – الانجاز الاكاديمي – التعاطف). (فتحي عبد الرحمن وأحمد علي، ٢٠١٣، ص ٥)

إن وصول معلم ذوي الاحتياجات الخاصة لمستوى جيد من الهناء النفسي يتطلب توافر بعض المقومات منها التعامل مع المواقف والضغوط الحياتية والمهنية المختلفة بقدر من الانتباه والتقبل وعدم التسرع في إصدار الاحكام – وهذه أهم أبعاد اليقظة العقلية كما سبق وأشرنا – إلى جانب تمتعه بقوة الإرادة والقدرة على المواجهة الإيجابية للمشكلات والتفاوت والمرونة النفسية وهو ما يمكن التعبير عنه بالمناعة النفسية.

فالأشخاص الذين يتمتعون بمناعة نفسية عالية هم الأكثر نشاطا وتفاعلا اجتماعيا والأكثر قدرة على الأداء، وبالتالي فإن المناعة النفسية ذات علاقة بالقدرة على التوافق المستمر للظروف التي يواجهها الأشخاص، فالمناعة هي قدرة الفرد على التعافي من التأثيرات السلبية للأحداث الضاغطة والقدرة على

تجاوزها بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار. (Bonanno, Galea, , 2007 , p678)

إن افتقاد المعلم بصفة عامة ومعلم ذوي الاحتياجات الخاصة بصفة خاصة للمناعة النفسية يمكن أن يؤدي الى استنزاف بدني وانفعالي، وقد يعوق تحقيق الاتزان الفكري والنفسي له، ويؤثر بالسلب على أداء واجباته المهنية على الوجه الاكمل، ومن مظاهره: عدم الاهتمام بالتلاميذ، ونقص الدافعية، وعدم التكيف مع أحداث الحياة، والأداء النمطي، والعلاقات السلبية مع الزملاء، والشعور بالإرهاك النفسي والبدني، وكثرة التذمر من الالواضع الحياتية والمهنية. (ايمان حسنين، ٢٠١٣، ص١٧)

وبالتالي فإن تمتع معلمي ذوي الالاحتياجات الخاصة تحديدا بمستوى مناسب من الهناء النفسي بات مطلباً ملحا تفرضه ظروف ومتطلبات الحياة الراهنة وتؤثر فيه العديد من المتغيرات والعوامل، وهذا ما تحاول الدراسة الحالية القاء الضوء عليهم من خلال بحث طبيعة العلاقة بين الهناء النفسي وأثنين من المتغيرات النفسية الاليجابية وهما اليقظة العقلية والمناعة النفسية.

• مشكلة الدراسة :

إن البحث في مفاهيم علم النفس - خصوصاً الاليجابية منها - بات مطلباً إنسانياً ملحا بعدما أعياه البحث في تلك المفاهيم السلبية، والالامراض النفسية التي أرققت الالإنسانية طويلاً وعظمت من عذاباتها وويلاتها، تلك المفاهيم التي شذت الشخصية الالإنسانية بمشاعر الشجن، وولدت لديها الرغبة والحنين في إيجاد فرع من فروع علم النفس يهتم بذلك الجانب المنير لا المظلم في حياة الإنسان، ذلك العلم الذي يبحث بين جنبااته وخباياه عن تلك الصفات الفاعلة والاليجابية التي تعضد من قيمة الإنسان، وتؤكد على إنسانيته وتضفي عليها عمق التسامي والتباهي بتلك المشاعر الالإنسانية الاليجابية. (تحية محمد ومصطفى على، ٢٠١٣، ص٧٩)

وليس هناك من هو في حاجة الى بحث وتدعيم الجوانب الاليجابية في شخصيته والالاهتمام بها أكثر من معلمي ذوي الالاحتياجات الخاصة نظرا لما يتعرضون له من ضغوط مهنية ترتبط بطبيعة عملهم إضافة الى ضغوط الحياة العادية التي تفرضها طبيعة الحقبة الزمنية الراهنة، وهذا ما ظهر جلياً للباحثين من خلال تعاملهما - بحكم التخصص وطبيعة العمل - مع هؤلاء المعلمين.

ودعماً لهذا الالاتجاه، تنطلق الدراسة الحالية في محاولة لبحث ودراسة طبيعة العلاقة بين عدد من المتغيرات النفسية الاليجابية (الالهناء النفسي - المناعة النفسية - اليقظة العقلية) لدى معلمي ذوي الالاحتياجات الخاصة.

إن دراسة متغير الهناء النفسي تحديداً وما يؤثر فيه من متغيرات وعوامل لدى معلمي ذوي الالاحتياجات الخاصة أصبح من الالاهمية بمكان نظرا لأنهم

أكثر تعرضاً من غيرهم لضغوط تتعدد مصادرها مهنية كانت أم اجتماعية أم شخصية أم اسرية، مما يؤثر سلباً على جودة حياتهم بشكل عام وحياتهم النفسية وكفاءتهم المهنية بشكل خاص، وبالتالي فإنهم يحتاجون أكثر من غيرهم إلى العناية بالجانب النفسي لديهم والحرص على تدعيمه ودراسة ما يؤثر فيه ويتأثر به من متغيرات وعوامل، وهذا ما تحاول الدراسة الحالية التعرض له وذلك من خلال محاولة التعرف على طبيعة العلاقة بين الهناء النفسي وكل من اليقظة العقلية والمناعة النفسية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة وما إذا كان يمكننا التنبؤ بالهناء النفسي لديهم من خلال كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية.

ويمكننا إبراز أهم جوانب مشكلة الدراسة من خلال التساؤلات التالية:

- ◀ هل يختلف الهناء النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة باختلاف النوع (ذكور- إناث) ؟
- ◀ هل تختلف المناعة النفسية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة باختلاف النوع (ذكور- إناث) ؟
- ◀ هل تختلف اليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة باختلاف النوع (ذكور- إناث) ؟
- ◀ هل توجد علاقة بين الهناء النفسي والمناعة النفسية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة ؟
- ◀ هل توجد علاقة بين الهناء النفسي واليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة ؟
- ◀ ما نسبة إسهام المناعة النفسية في التنبؤ بالهناء النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة ؟
- ◀ ما نسبة إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالهناء النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة ؟

• أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى بحث طبيعة العلاقة بين الهناء النفسي وكل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة كذلك معرفة مدى تأثر متغيرات الدراسة بمتغير الجنس، وما إمكانية التنبؤ بالهناء النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء كل من اليقظة العقلية والمناعة النفسية لديهم.

• أهمية الدراسة :

• الأهمية النظرية :

◀ تناول الدراسة لعدد من المتغيرات الايجابية التي تنتمي لمنظومة علم النفس الايجابي والتي تلعب دورا هاما في تحسين نوعية الحياة البشرية وتدعيم مكامن القوة بها وتنميتها .

« أهمية متغيرات الدراسة بالنسبة لمعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة ودورها في صقل وتدعيم شخصيتهم وإعدادهم لمواجهة الضغوط الحياتية والوظيفية بشكل إيجابي.

« تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية الفئة المستهدفة ألا وهي معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة باعتبارهم محور العملية التعليمية والتربوية والاهتمام بهم وبالهناء النفسي لديهم وما يؤثر فيه من متغيرات قد يكون له دور إيجابي في تحسين دافعيتهم وانجازهم، وإتاحة الفرصة لهم للنمو والارتقاء في مجال عملهم، حيث إن نجاح أي عمل يتوقف على القائمين به وعلى ما يتصفون به من صفات وعلى ما يملكون من معلومات وقدرات ومهارات ورغبة وحب لإنجاز ذلك العمل.

« محاولة التعرف على طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة (الهناء النفسي – المناعة النفسية – اليقظة العقلية) قد يسهم في تدعيم الفهم وزيادة الوعي بمدى تأثير كل منهم في الآخر مما يساعد المهتمين وصانعي القرار في رفع مستوى الصحة النفسية لمعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة ورفع كفاءتهم الشخصية والمهنية والاجتماعية.

• الأهمية التطبيقية:

« إعداد مقياس للمناعة النفسية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة.
« يمكن أن تسهم نتائج الدراسة الحالية في وضع برامج إرشادية لتنمية المناعة النفسية واليقظة العقلية وتدعيم الهناء النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة.

« توجيه انظار المسؤولين وأصحاب القرار إلى أهمية متغيرات الدراسة (المناعة النفسية – اليقظة العقلية – الهناء النفسي) بالنسبة لمعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة ودورها في زيادة الدافعية والانجاز لديهم وبالتالي تحسين جودة العملية التعليمية بأكملها.

« توعية معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بأن تمتعهم بالمناعة النفسية واليقظة العقلية قد يدعم الهناء النفسي والوظيفي لديهم ويساعدهم في تحمل ضغوط العمل والتعامل معها بشكل إيجابي.

• مصطلحات الدراسة :

• الهناء النفسي Psychological well-being :

هي مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام ، ويمكن تحديدها في ستة عوامل رئيسية هي: (الاستقلالية – التمكن البيئي – التطور الشخصي – العلاقات الايجابية مع الآخرين – الحياة الهادفة – تقبل الذات). وتحدد إجرائيا بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد في مقياس الهناء النفسي (تعريب السيد محمد ، ٢٠١٠) المستخدم في الدراسة الحالية.

• **المناعة النفسية Psychological Immunity**

وتعرف إجرائياً بأنها نظام متعدد الأبعاد تتكامل فيه مجموعة من السمات الشخصية التي تزود الفرد بإرادة قوية، وقدرة على التحكم الذاتي، والإصرار على تحقيق أهدافه، مما يمكنه من المواجهة الإيجابية لمشكلاته الحياتية ومقاومة ما ينتج عنها آثار ومشاعر سلبية في إطار من الثقة بالنفس والتوجه الديني. وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها معلم ذوي الاحتياجات الخاصة على مقياس المناعة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

• **اليقظة العقلية Mindfulness**

تعرف إجرائياً بأنها: مجموع الدرجات التي يحصل عليها معلم ذوي الاحتياجات الخاصة على مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه (ترجمة وتعريب: محمد السيد، ٢٠١٦)، والتي تعبر عن كل من الملاحظة، والوصف التعامل مع الوعي، وعدم اصدار احكام، وعدم اصدار ردود افعال.

• **الإطار النظري :**

• **أولاً: الهناء النفسي :**

أشارت (Ryff, et al., 2006, p.88) أن الهناء النفسي مفهوم يشير إلى "الإحساس الإيجابي بحسن الحال، كما يرصد بالمشورات السلوكية الدالة على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام وسعيه الدائم لتحقيق أهداف شخصية ذات معنى وقيمة بالنسبة له مع استقلاليتها في تحديد مسار حياته، وكذلك إقامة الفرد لعلاقات اجتماعية مع الآخرين والاستمرار فيها ويرتبط الهناء النفسي بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية".

كذلك عرفه (أمسية السيد، ٢٠٠٩ ، ص٢٦) بأنها "حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في: الصحة، وجود أهداف محددة، التدنن، الثقة بالنفس، التعليم والنجاح الدراسي، والمستقبل المهني، ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في: الحب، الأسرة، الأصدقاء، نشاط وقت الفراغ، وذلك كما يعبر عنها الفرد وفق إدراكه لها".

وتعرفه (آمال عبد السميع، ٢٠١٢ ، ص٦٧ - ٦٨) أنها "الشخصية التي تمتلك أسلوب انفعالي يتميز بالرضا عن الحياة والوجدانات الموجبة والسعادة الذاتية والشعور بالسعادة ينمي الاجتماعية والإيثار ويرتبط بالنشاط والمبادرة والإقدام والإبداع وخفض الاضطرابات النفسية".

في حين عرفته (سحر منصور، ٢٠١٤ ، ص١٨) بأنها "الشعور باعتدال المزاج والحياة الهادئة، وارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، وذلك عندما تتاح له مصادر السعادة الشخصية، والعناية بالصحة العامة، والرضا عن الذات

والمستوى الاقتصادي، ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في: التواصل مع الآخرين، والعلاقات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية".

• **أبعاد الهناء النفسي :**

طرحت (Ryff , 1989, p.1072) نموذجاً لأبعاد الهناء النفسي وأسسها النظرية اعتماداً على مختلف نظريات الشخصية يتضمن الأبعاد الستة الآتية:
 « **تقبل الذات**: ويعني امتلاك الفرد اتجاهها إيجابياً نحو الذات، وتقبل مختلف جوانب الذات بما في ذلك الجيدة والسيئة، مع الشعور بإيجابية تجاه الحياة الماضية.

« **العلاقات الإيجابية مع الآخرين**: وتعني تمتع الفرد بعلاقات اجتماعية قائمة على الرضا والدفء والثقة والالفة والتعاطف والقدرة على الأخذ والعطاء.

« **الاستقلالية**: وتعني الاعتماد على الذات مع امتلاك القدرة على تقرير المصير، ومقاومة الضغوط الاجتماعية للتفكير بطريقة معينة، إلى جانب تنظيم السلوك وتقييم الذات وفقاً لمعايير شخصية داخلية.

« **السيطرة على البيئة**: وتعني شعور الفرد بالإتقان والكفاءة في إدارة البيئة، والتعامل مع مجموعة متشابكة من الأنشطة الخارجية؛ مع الاستخدام الفعال للفرص المحيطة.

« **الهدف في الحياة**: وتعني أن يكون للفرد رؤية وأهداف محددة في الحياة، ويشعر أن هناك معنى للحياة الحاضرة والماضية، ولديه قناعات تعطي لحياته معنى.

« **النمو الشخصي**: ويعني إحساس الفرد بالتطور المستمر، مع الانفتاح على الخبرات الجديدة والاحساس بتحسين الذات والسلوك مع مرور الوقت والتغير بطريقة تعكس المزيد من المعرفة والفعالية الذاتية. والشكل (١) يوضح هذه الأبعاد (Ryff, 2017, p.161)



شكل (١) الأبعاد الأساسية للهناء النفسي وأسس النظرية

بينما يذكر (السيد محمد، ٢٠١٠، ص١٥) أن هناك (٢٩) مؤشراً للهناء النفسي تم تصنيفهم في ثمان عوامل رئيسية هي: الرضا والاستمتاع بالوقت

الرضا عن التعلم، المساندة الاجتماعية المدركة، تقدير الذات، القيم المادية الضبط المدرك، القيم المعرفية والعقلية، والقيم الاجتماعية أو العلاقات الشخصية.

وأضاف (Perez, 2012, p.84) أن الهناء النفسي يتضمن مجموعة من الأبعاد المعرفية هي (النمو الشخصي، السيطرة على البيئة، تقبل الذات، الاستقلالية) والاجتماعية وتشمل (العلاقات مع كل من الأب، الأم، المعلم، والأقران) والروحية وتشمل (الغرض من الحياة، والخبرة الروحية اليومية)، والانفعالية وتشمل (التأثير الايجابي، والتأثير السلبي).

• **ثانياً: المناعة النفسية :**

ظهر مفهوم المناعة النفسية في نهاية التسعينات من القرن العشرين وبداية الألفية الجديدة. وقد تعددت المسميات التي أطلقت على هذا المفهوم منها: نظام المناعة السلوكية، والمناعة العقلية، كفاءة المناعة النفسية، المناعة الانفعالية المناعة الوجدانية، نظام المناعة الانفعالية، نظام المناعة الوجدانية، نظام المناعة النفسية. (عصام زيدان، ٢٠١٣ ، ص٨١٧)

وقد عرفها (Oláh, 2004, p.154) بأنها نظام متكامل من أبعاد الشخصية المعرفية والدافعية والسلوكية التي ينبغي أن توفر المناعة ضد الإجهاد، وتعزيز التنمية الصحية وتكون بمثابة موارد مقاومة للإجهاد أو ما يمكن أن يسمى بالأجسام المضادة النفسية.

أما (كمال إبراهيم ، ٢٠٠٠ ، ص٩٦) فاعتبرها مفهوم فرضي يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الكروب والازمات، وتحمل المصائب والصعوبات، ومقاومة ما ينتج عنها من افكار ومشاعر السخط والغضب والعداوة والانتقام واليأس والعجز والانهازامية والتشاؤم، كما تمد المناعة النفسية الجسم بمناعة اضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية.

في حين أوضحت (إيمان حسنين، ٢٠١٣ ، ص ٢٦) أن المناعة النفسية مفهوم يشير إلى ارتفاع درجة وعي الفرد، وتوجيه فكره إلى أهمية نوعية التفكير التي يمارسها وتأثيرها على حالته النفسية والبدنية، وتنمية قدرته على تحمل الأمور الصعبة ومواجهة التحديات، ومقاومة الافكار الانهازامية، وإمداده بطاقة نفسية وفكرية تحفزه على تحقيق أهدافه الحياتية والتعليمية.

كذلك عرفها (Bhardwaj & Agrawal, 2015, p.8) بأنها القدرة / القوة أو نظام الحماية العقلية الذي يوفر للفرد القوة الكافية لمكافحة الإجهاد والخوف وانعدام الأمن والاحساس بالدونية ومحاربة الأفكار السلبية، وإقامة التوازن العقلي من خلال الدفاعات القوية مثل: الثقة بالنفس - التوافق - النضج الانفعالي.

ومن خلال استقراء التعريفات السابقة يرى الباحثان أن تكامل الرؤية لمفهوم المناعة النفسية يتطلب أن ننظر إلى المناعة النفسية باعتبارها نظام متعدد الأبعاد متكامل فيه مجموعة من السمات الشخصية التي تزود الفرد بإرادة قوية وقدرة على التحكم الذاتي، والإصرار على تحقيق أهدافه، مما يمكنه من المواجهة الإيجابية لمشكلاته الحياتية ومقاومة ما ينتج عنها آثار ومشاعر سلبية في إطار من الثقة بالنفس والتوجه الديني.

• **أبعاد المناعة النفسية :**

أشار (Olah, 2000, p.14) أن أبعاد المناعة النفسية تصل إلى ستة عشر بعد وهي: التفكير الإيجابي، والإحساس بالسيطرة، والإحساس بالتماسك، ومفهوم الذات الإبداعي، والإحساس بنمو الذات، والتوجه نحو التغيير والتحدي، والقدرة على المراقبة الاجتماعية، والقدرة على حل المشكلات، وفاعلية الذات، القدرة على الحشد الاجتماعي، والقدرة على الإبداع الاجتماعي، والتزامن، والتوجه نحو الهدف، والتحكم في الاندفاع، والضبط الانفعالي، والسيطرة على الغضب أو الهياج.

أما (Bhardwaj & Agrawal, 2015, p.10) فأوضحا أن أبعاد المناعة النفسية تشمل كل من: الثقة بالنفس، والتوافق، والنضج الانفعالي، والسعادة النفسية، واتجاه ايجابي نحو الماضي. في حين ذكرت دراسة (Biela , Spajdel , 2015, p.172) أن أبعاد المناعة النفسية هي: الحياة الهادفة، الاحساس بكفاءة المواجهة، الدعم والفعالية الاجتماعية، استقلالية الهدف.

• **خصائص ذوي المناعة النفسية المرتفعة:**

تناولت العديد من الدراسات والأبحاث خصائص مرتفعي المناعة النفسية من خلال عدة نقاط يمكن إجمالها كالتالي: (Bhardwaj & Agrawal, 2015, p.5)، (جولدسين، وبروكس، ٢٠٠١، ص٥١٤ - ٥١٥)

يعرفون جيدا مواطن الضعف والقصور لديهم ولا ينكرونها ويرون أنها قابلة للتغيير، يستطيعون تحديد الجوانب التي يمكنهم السيطرة عليها في حياتهم يثقون في قدرتهم على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، القدرة على التعامل مع المشاعر المتضاربة، المرونة، قوة الشخصية، تحمل المسؤولية، القدرة على الحياة دون خوف أو قلق، التحكم في الانفعالات، لديهم نظرة ثاقبة لذاتهم يضعون لأنفسهم أهدافا وتوقعات إيجابية، يواجهون العثرات بتحدي دون تجنبها، ولديهم مهارة في بناء علاقات جيدة مع الآخرين.

• **ثالثاً: اليقظة العقلية :**

عرف (Brown & Ryan, 2003, p.828) اليقظة العقلية بأنها " قدرة الفرد على الاهتمام والانتباه بشكل كامل لكل الخبرات التي يمر بها في اللحظة الآنية مع قبولها، وعدم إصدار أحكام عليها".

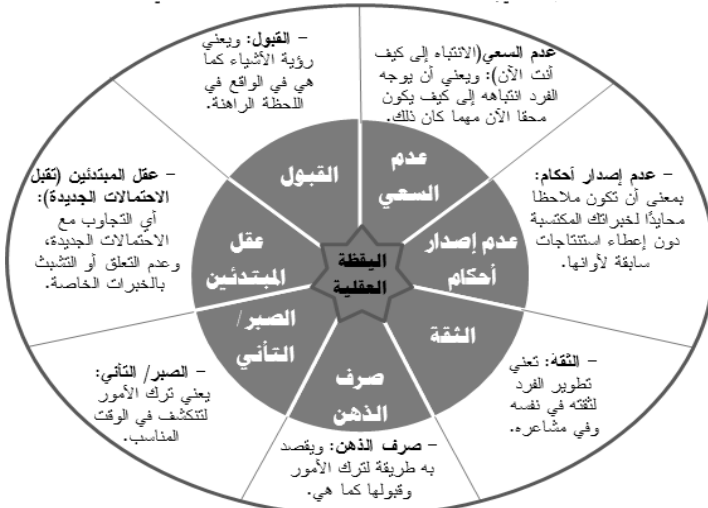
أما (Cardacitto, Herbert, Forman, Moitra, and Farrow, 2008, p.211) فعرفوا اليقظة العقلية على أنها "وعي الفرد الكامل بالخبرات الخارجية والداخلية التي يمر بها في سياق من القبول وعدم إصدار أحكام تجاه تلك الخبرات، مع تقبل تلك الخبرات والتسامح معها".

ويعرفها (فتحي عبد الرحمن وأحمد علي، ٢٠١٣، ص١٢) بأنها "التركيز عن قصد في اللحظة الحاضرة، ودون إصدار أحكام تقييمية؛ أي أن يكون الفرد واعياً بـ "هنا والآن" وتقبل كل خبرات الحياة الإيجابية والسلبية".

في حين عرفها (Kettler, 2013, p.4) بأنها "نمط محدد أو طريقة للتفكير تؤكد على انتباه الفرد للبيئة المحيطة، ولشاعره وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية".

• عوامل تساعد في نمو وتطور اليقظة العقلية

أشار (Grecucci, Pappaianni, Siugzdaite, Theuninck, & Job, 2015, p.2) أن هناك العديد من التوجهات والسلوكيات التي تسهم في نمو وتطور اليقظة العقلية بشكل يومي تشمل (الصبر أو التأني - الثقة - القبول - صرف الذهن - عدم إصدار أحكام - عقل المبتدئين - عدم السعي)، ويمكن الإشارة إليها من خلال الشكل (٢):



شكل (٢) عوامل تطور ونمو اليقظة العقلية

• مكونات اليقظة العقلية :

أشار (Shapiro, Carlson, Astin, and Freedman, 2006, p.377) أن هناك ثلاثة مكونات أساسية لليقظة العقلية: القصد أو العمد، الانتباه، الاتجاه.

يضاف إليها أربعة ميكانيزمات أخرى هي: التنظيم الذاتي، توضيح القيم المرونة السلوكية والانفعالية والمعرفية، التعرض، وجميعهم لا يمثلون مسار خطى بل كل منهم يدعم ويؤثر في الآخر.

في حين ذكر (Hasker, 2010, p.12) أن مكونات اليقظة العقلية: التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الحاضر، والانفتاح والاستعداد والوعي بالخبرات في الوقت الحاضر.

أما (Kang, Gruber and Gray, 2012, p.194) فقد أشار إلى أن اليقظة العقلية لها أربعة مكونات أساسية هي: الوعي، الانتباه، التركيز على الحاضر، وقبول الأفكار دون إصدار أحكام.

أما (Grecucci, et al. 2015, p.6) فقدموا نموذجاً لليقظة العقلية يشمل كل من عمليات الانتباه، والوعي الجسمي، والعمليات التنظيمية المعرفية كإعادة التقييم المعرفي.

• فوائد اليقظة العقلية:

تتمثل فوائد اليقظة العقلية كما يذكر (Weissbecker, Salmon,, (Walsh, 2005, p.4-5),(Studts, Floyd, Dedert,& Sephton,, 2002, p.299) في: تنمية نظام المراقبة الذاتية، تجعل من تفكيرنا مجرد تفكير دون ضد أو مع تدعيم إحساس الفرد بإمكانية إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز استجابات أكثر تكيفية لمواجهة الضغوط، تدعيم الشعور بالتماسك، وتعزيز الإحساس بمعنى الحياة عن طريق ترك مساحة للفرد لاكتشاف المعنى.

• الدراسات السابقة :

• أولاً: دراسات تناولت الهناء النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات:

هدفت دراسة (Roothman, Kirsten & Wissing (2003) إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في الهناء النفسي لدى عينة بلغت (٣٧٨) مشاركا تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٦٠) سنة. وتم استخدام مقاييس لمختلف مظاهر الهناء النفسي (الانفعالية والجسمية والمعرفية والروحية والاجتماعية والذاتية). وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في المظاهر الجسمية والذاتية والمعرفية لصالح الذكور، بينما كانت الفروق لصالح الإناث في المظاهر الانفعالية والاجتماعية والروحية.

أما دراسة (Lindfors, Bernfsson, and Lundberg (2006) فعمدت إلى التعرف على بنية الترجمة السويدية لمقياس Ryff للهناء النفسي وأبعاده (قبول الذات والعلاقات الإيجابية والاستقلالية والتمكن البيئي والنمو الشخصي والهدف في الحياة)، وكذلك الفروق بين الجنسين في الهناء النفسي وبلغت عينة الدراسة (١٢٦٠) فرد تتراوح أعمارهم بين (٣٢ - ٥٨) سنة. وأوضحت نتائج

الدراسة وجود فروق بين الجنسين في أبعاد: الهدف في الحياة والاستقلالية والسيطرة على البيئة لصالح الذكور، وفي بعد العلاقات الايجابية لصالح الإناث، بينما لا توجد فروق بين الجنسين في بعد النمو الشخصي.

أما دراسة عبد الحميد عبد العظيم (٢٠٠٩) فهدفت إلى الكشف عن الفروق بين الطلبة (مرتفعي - منخفضي) الذكاء الاجتماعي في إدراك جودة الحياة النفسية والتحصيل الأكاديمي، والكشف عن الفروق بين الطلبة في الذكاء الاجتماعي وإدراك جودة الحياة النفسية باختلاف النوع والتخصص الأكاديمي. والتعرف على إمكانية التنبؤ بأي من التحصيل الأكاديمي وإدراك جودة الحياة النفسية من الذكاء الاجتماعي. تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الذكاء الاجتماعي إعداد (إبراهيم المغازي، ٢٠٠٤)، ومقياس Ryff لإدراك جودة الحياة النفسية، على عينة بلغت (٤٥١) طالب وطالبة بالمرحلة الجامعية. وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي في إدراك جودة الحياة النفسية لصالح مرتفعي الذكاء الاجتماعي كما وجدت فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في إدراك جودة الحياة النفسية لصالح الذكور، كذلك إمكانية التنبؤ بإدراك جودة الحياة النفسية من خلال الذكاء الاجتماعي.

كذلك هدفت دراسة (Smith 2012) إلى بحث العلاقة بين الهناء النفسي وكل من الذكاء الثقافي والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى عينة من طلبة الجامعة قوامها (١٣٧) مشارك. وتمثلت الأدوات في مقياس الذكاء الثقافي إعداد (Earley & Ang, 2003)، ومقياس الهوية الذاتية الداخلية إعداد (Goldberg, 1999)، والنسخة المعدلة لقائمة العوامل الخمسة للشخصية إعداد (Costa & McCrae, 1992)، ومقياس الهناء النفسي إعداد (Ryff, 1989). وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ونموذج الذكاء الثقافي، كذلك عدم وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الثقافي والهناء النفسي.

وتناولت دراسة (Usefynzhad, Bajestani, Abadi, and Salmabadi, 2015) مقارنة كل من التوجه الديني والهناء النفسي والتسامح لدى عينة من المعلمين ورجال الدين بلغت (١٥٠ معلما و١٥٠ من رجال الدين). واستخدم مقياس الهناء النفسي إعداد (Ryff, 1989)، ومقياس التسامح إعداد (Ray, 2001)، ومقياس التوجه الديني إعداد (Allport & Russ, 1950). وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في الهناء النفسي، بينما وجدت فروق دالة إحصائية بينهم في كل من التسامح لصالح رجال الدين، والتوجه الديني لصالح المعلمين.

كذلك عمدت دراسة (Kanwal & Mustafa 2016) إلى بحث العلاقة بين الهناء النفسي وجودة الحياة لدى عينة من الموظفين العاديين وغير العاديين

قوامها (٧٥) من الموظفين العاديين العسكريين، و(٧٥) من الموظف غير العاديين (٦٩) شلل الأطفال و٤ من الصم والبكم، و٢ من المعاقين بصريا). وتمثلت الأدوات في مقياس الهناء النفسي إعداد (Naheed, 1997)، ومقياس جودة الحياة إعداد (Khan, et al., 2003). وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الهناء النفسي وجودة الحياة لدى الموظفين العاديين بينما كانت العلاقة سلبية لدى غير العاديين.

في حين استهدفت دراسة فتون خرنوب (٢٠١٦) التعرف على طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية، وكل من الذكاء الانفعالي، والتفاؤل، وتحديد مساهمة كل من الذكاء الانفعالي، والتفاؤل في التنبؤ بالرفاهية النفسية، وتحديد الفروق بين الجنسين في المتغيرات الثلاثة. بلغت عينة الدراسة (١٤٧) طالبا وطالبة بالمرحلة الجامعية. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الرفاهية النفسية إعداد (Ryff, 1989) ترجمة الباحثة، ومقياس الذكاء الانفعالي إعداد (Mayer et al, 1997) ترجمة الباحثة، والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٦). وقد أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين الرفاهية النفسية وكل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في كل من الرفاهية النفسية والتفاؤل والذكاء الانفعالي، وكذلك إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال كل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل.

· أما دراسة (Roslan, Ahmad, Nabilla, and Ghiami, 2017) فحاولت تحديد مستوى الهناء النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بلغت (١٩٢) طالبا في مرحلة الماجستير بكلية التربية. وأظهرت النتائج أن هؤلاء الطلاب يتمتعون بمستوى عال نسبيا من الهناء النفسي، كما أشارت النتائج إلى أن طلاب الفئة العمرية (٤١) عام فما فوق يتمتعون بأعلى مستوى من الهناء النفسي مقارنة بالفئات العمرية الأخرى.

• تعقيب :

من خلال استقراء الدراسات السابقة يظهر وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الهناء النفسي وكل من الذكاء الاجتماعي، جودة الحياة، الذكاء الانفعالي والتفاؤل، وكذلك إمكانية التنبؤ بالهناء النفسي من خلال هذه المتغيرات.

كما أشارت بعض الدراسات إلى وجود فروق بين الجنسين في الهناء النفسي: دراسة (Roothman, et al. (2003)، Lindfors, et al. (2006)، وعبد الحميد عبد العظيم (٢٠٠٩). في حين أشارت فتون خرنوب (٢٠١٦) إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الهناء النفسي.

واتفقت الدراسة الحالية جزئياً مع (Usefynezhad, et al., 2015) في كون العينة من المعلمين، بينما تمثلت عينة الدراسة الحالية في معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة.

وقد تم الاستفادة من الدراسات السابقة ونتائجها في صياغة فروض الدراسة وكذلك الاطلاع على الأطر النظرية الخاصة بالهناء النفسي، مما أمد الباحثين بخلفية نظرية واضحة وجيدة عن هذا المتغير.

• ثانياً: دراسات تناولت المناعة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

هدفت دراسة (Voitkane 2004) إلى بحث العلاقة بين توجه الهدف وكل من الرضا عن الحياة، نظام المناعة النفسية، والاكئاب لدى عينة من طلاب الجامعة بلغت (٢٥٣) طالب وطالبة. واشتملت الأدوات مقاييس في: الطموح المناعة النفسية، الرضا عن الحياة، والاكئاب. وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين التوجه نحو الهدف وكل من الرضا عن الحياة وبعدي (معتقدات الإقدام - المراقبة والإبداع) من أبعاد المناعة النفسية، في حين وجد ارتباط سالب دال إحصائياً بين الاكئاب وكل من التوجه نحو الهدف والمناعة النفسية.

بينما بحثت دراسة (Olah 2009) المناعة النفسية كمفهوم جديد للمرونة والمواجهة لدى عينة بلغت (٧٥٦) مشاركا ممن تعدى سن البلوغ. والتعرف على العلاقة بين المناعة النفسية ومتغيرات: (التفكير الايجابي، الشعور بالسيطرة الشعور بالتماسك، الإبداع، مفهوم الذات، التكيف، النمو الشخصي، القدرة على حل المشكلات، فاعلية الذات، المرونة الاجتماعية، التوجه نحو الهدف، الضبط الانفعالي، التحكم الذاتي). وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية والمتغيرات السابقة.

أما دراسة مواهب عبد الوهاب (٢٠١٠) فهدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية وكل من الكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى مضطربي الغدة الدرقية والعادين. وبلغت عينة الدراسة (٢٠٠) فرد بواقع (١٠٠) من مضطربي الغدة الدرقية، و١٠٠ من الأصحاء). وكشفت النتائج أن الكفاءة الشخصية وسمو الذات لهما مساهمة ذات دلالة احصائية في التنبؤ بالمناعة النفسية.

في حين بحثت دراسة (Dubey & Shahi, 2011) التعرف على أثر المناعة النفسية في تخفيف الضغوط والإنهاك النفسي، وطبيعة العلاقة بين المناعة النفسية وبين أساليب المواجهة لدى عينة من أطباء الطوارئ بلغت (٢٠٠) طبيب وطبيبة. وتمثلت الأدوات في مقاييس الإنهاك النفسي، إدراك الضغوط، المناعة النفسية، واستراتيجية المواجهة. وقد وجد أن ذوي المناعة النفسية المرتفعة أقل تأثراً بالضغوط والإنهاك النفسي، وأن نظام المناعة النفسية يستطيع التنبؤ باستخدام استراتيجيات المواجهة الفعالة.

بينما هدفت دراسة عصام محمد (٢٠١٣) الكشف عن مفهوم المناعة النفسية وتحديد خصائصها ومكوناتها ووضع أداة مقننة لقياسها. وبلغت العينة (٩٤٣)

طالبا وطالبة بكلية التربية بالمنصورة بمرحلتي البكالوريوس والليسانس والدراسات العليا. وتوصلت الدراسة إلى صياغة مفهوم المناعة النفسية، وتحديد أبعادها (التفكير الايجابي، الابداع وحل المشكلات، ضبط النفس والاتزان الصلابة النفسية، فعالية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف، التفاؤل).

في حين عمدت دراسة إيمان حسنين (٢٠١٣) إلى تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الايجابي وخفض قلق التدريس لدى عينة من الطالبات المعلمات قوامها (٢٢) طالبة شعبتي الفلسفة والاجتماع بكلية البنات جامعة عين شمس. وتم استخدام برنامج لتنشيط المناعة النفسية، ومقياس التفكير الايجابي وهما إعداد الباحثة. وقد تبين فعالية البرنامج المستخدم في تنمية مهارات التفكير الايجابي وخفض قلق التدريس لدى العينة.

واستهدفت دراسة نادية محمد (٢٠١٣) التعرف على طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى (٦٣٠) طالبا وطالبة بالجامعة. وتمثلت الأدوات في مقياسي المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية إعداد الباحثة. وأوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والاناث في المناعة النفسية لصالح الذكور، وفروق دالة إحصائية في المناعة النفسية بين التخصص العلمي والتخصص الانساني لصالح التخصص العلمي، وفروق دالة إحصائية بين الذكور والاناث في المساندة الاجتماعية لصالح الاناث، بينما لا توجد فروق دالة بين التخصص العلمي والتخصص الانساني في المساندة الاجتماعية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية.

أما دراسة ميرفت ياسر (٢٠١٦) فهدفت إلى بحث العلاقة بين المناعة النفسية وكل من قلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء بقطاع غزة. وبلغت العينة (٣٦٨) شابا. وتم تطبيق مقياس قلق المستقبل إعداد/ هيام عابد ومقياسي المناعة النفسية وجودة الحياة وكلاهما إعداد الباحثة. وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية تعزي إلى الحالة الاجتماعية، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية تعزي للعمر والجنس. ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين المناعة النفسية وقلق المستقبل.

واستهدفت دراسة جبار وادي (٢٠١٧) التعرف على طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية وكل من الوعي بالذات والعضو لدى (٤٢٠) طالبا وطالبة بالجامعة. وتم تطبيق مقياسي المناعة النفسية، العضو، والوعي بالذات. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين المناعة النفسية وكل من الوعي بالذات والعضو، كذلك إسهام متغيري الوعي بالذات والعضو بنسبة (٢٨،٤) في التباين الكلي للمناعة النفسية.

• تعقيب :

من خلال استقراء الدراسات السابقة نستنتج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية وكل من: (التوجه نحو الهدف، سمو الذات الكفاءة الشخصية، الرضا عن الحياة، المواجهة الفعالة، المساندة الاجتماعية الوعي بالذات، والعفو)، بينما وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية وكل من (الاكتئاب، الإنهاك النفسي، وقلق المستقبل). كما أشارت دراستي نادية محمد (٢٠١٣) وميرفت ياسر (٢٠١٦) إلى وجود فروق بين الجنسين في المناعة النفسية.

تتفق الدراسة الحالية مع ميرفت ياسر (٢٠١٦) في تناول العلاقة بين المناعة النفسية وجودة الحياة، كما تتفق مع بعض الدراسات في كون العينة تشمل الجنسين (ذكور وإناث)، بينما تختلف الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة في أن عينة الدراسة الحالية تشمل معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة. وقد تم الاستفادة من الدراسات السابقة ونتائجها في صياغة فروض الدراسة والاطلاع على الأطر النظرية الخاصة بالمناعة النفسية، مما زود الباحثين بخلفية نظرية واضحة وجيدة عن هذا المتغير.

• ثالثاً: دراسات تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

هدفت دراسة Palmer (2009) إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في كل من اليقظة العقلية، أساليب المواجهة، والضغوط المدركة. وبلغت عينة الدراسة (١٣٥) طالباً وطالبة بالمرحلة الجامعية. طبق عليهم مقياس اليقظة العقلية لـ (Brown & Ryan, 2003)، الضغوط المدركة لـ (Cohen et al., 1983) وأساليب المواجهة لـ (Roger et al., 1993). وكشفت النتائج عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين اليقظة العقلية وأساليب المواجهة العقلية، وارتباط سالب مع أساليب المواجهة الانفعالية والتجنبية، ووجود فروق دالة بين الجنسين في اليقظة العقلية وأساليب المواجهة لصالح الذكور.

وحاولت دراسة (Cash & Whittingham, 2010) إلى تحديد أي من أبعاد اليقظة العقلية يتنبأ بكل من: الهناء النفسي، الاكتئاب، القلق، والضغوط. وذلك لدى عينة من طلبة علم النفس قوامها (١٠٦). أكمل المشاركون مقياس اليقظة العقلية لـ (Bear et al. 2004)، مقياس الاكتئاب والقلق والضغوط لـ (Lovibond, 1983)، وقائمة الهناء النفسي الذاتية. وأسفرت النتائج عن أن المستوى المرتفع من بعد عدم إصدار أحكام (أحد أبعاد اليقظة العقلية) يتنبأ بمستوى أقل من الاكتئاب والقلق والضغوط، كذلك المستوى المرتفع من التعامل الواعي مع اللحظة الحاضرة يتنبأ بمستوى أقل من أعراض الاكتئاب.

أما دراسة (Howell, Digdon and Burl, 2010) فعمدت إلى بحث نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من تنظيم النوم، والسعادة الانفعالية

والنفسية والاجتماعية لدى عينة (٣٣٤) من طلاب الجامعة. وتم تطبيق مقاييس: السعادة لـ (Keyes, 2005)، اليقظة العقلية لـ (Brown & Ryan, 2003)، جودة النوم لـ (Shin & Shin, 2006)، ومقياس المرغوبة الاجتماعية لـ (Paulhusm, 1994). وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والسعادة الانفعالية والنفسية والاجتماعية، بينما وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين اضطرابات النوم واليقظة العقلية.

كذلك هدفت دراسة (Parto & Besharat, 2011) بحث طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الهناء النفسي، والضيق النفسي لدى عينة بلغت (٧١٧) طالباً. وتمثلت الأدوات في مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية إعداد (Cardaciotto et al., 2008)، التنظيم الذاتي إعداد (Ibanez et al., 2008) الصحة العقلية إعداد (Besharat, 2009)، ومقياس الاستقلال الذاتي إعداد (Parto, 2010). وقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين اليقظة العقلية والضيق النفسي، وإيجابياً مع الهناء النفسي، كما يمكن التنبؤ بالهناء النفسي من خلال اليقظة العقلية.

بينما استهدفت دراسة أحلام مهدى (٢٠١٣) التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص. وبلغت عينة الدراسة (٥٠٠) طالبة وطالبة. وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية إعداد الباحثة. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في اليقظة العقلية لصالح الذكور، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير التخصص في اليقظة العقلية، ووجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لتفاعل الجنس والتخصص.

في حين هدفت دراسة (عبد الرقيب البحيري وفتح عبد الرحمن وأحمد علي وعائدة أحمد، ٢٠١٤) إلى التحقق من الكفاءة السيكومترية للصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية عند تطبيقها على عينات عربية (مصرية، سعودية، وأردنية)، بالإضافة إلى دراسة تأثير كل من الثقافة والنوع في العوامل الخمسة لليقظة العقلية. بلغت عينة الدراسة (١٢٠٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة بالبلدان الثلاث. وأسفرت النتائج عن تمتع مقياس العوامل الخمس لليقظة العقلية بخصائص سيكومترية جيدة، كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في العوامل الخمس لليقظة العقلية ترجع لمتغير الثقافة، بينما وجدت فروق دالة إحصائياً ترجع لعامل النوع في بعدي الملاحظة والوصف لصالح الإناث، وعدم وجود فروق بين الجنسين في باقي العوامل وفي الدرجة الكلية للمقياس.

بينما حاولت دراسة (Chang , Huang and Lin ,2014) بحث العلاقة بين اليقظة العقلية والهناء النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة بلغت (١٩٤) طالبا. وطبق عليهم مقياس اليقظة العقلية إعداد (Brown & Ryan, 2003)، الرضا العام عن الحاجات إعداد (Gagne, 2003)، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد (Diener, et al., 1985). وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية وكل من: إشباع الحاجات الأساسية، الوجدان الموجب، والسعادة الذاتية، وعلاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والوجدان السالب.

أما دراسة (Hanley, Warner and Garland, 2015) فهدفت إلى بحث العلاقة بين اليقظة العقلية والهناء النفسي لدى عينة قوامها (٣٦١) فرد. وتم استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (Baer, et al. , 2006) ومقياس الهناء النفسي إعداد (Ryff, 1989). وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية وكل من الهناء النفسي والسعادة الذاتية.

كذلك تناولت دراسة (Bajaj & Pande ,2016) متغير المرونة كمتغير وسيط بين اليقظة العقلية وكل من الرضا عن الحياة والهناء النفسي لدى عينة بلغت (٣٢٧) طالب وطالبة بالجامعة. وتمثلت الأدوات في مقياس اليقظة العقلية لـ (Brown & Ryan, 2003)، الرضا عن الحياة لـ (Diener, et al, 1985)، ومقياس الانفعال الايجابي والسلبي لـ (Watson, e al., 1988). وتوصلت النتائج إلى أن المرونة تشكل متغير وسيط جزئيا في العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الرضا عن الحياة والمكونات الوجدانية.

• تعقيب :

من خلال استقراء الدراسات السابقة نستنتج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية وكل من (أساليب المواجهة العقلية، السعادة الانفعالية والاجتماعية، الهناء النفسي، الوجدان الموجب، الرضا عن الحياة) بينما توجد علاقة سلبية بين اليقظة العقلية وكل من (اضطرابات النوم الضيق النفسي، الوجدان السالب).

ووجدت فروق بين الجنسين في بعض أبعاد اليقظة العقلية كما في: (Palmer, 2009)، أحلام عبد الله (٢٠١٣)، وعبد الرقيب البحيري وآخرين (٢٠١٤).

وتتفق الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات في كون العينة تشمل الجنسين (ذكور وإناث)، بينما تختلف الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة في أن عينة الدراسة الحالية تشمل معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة.

كما تتفق بعض الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في محاولة بحث العلاقة بين اليقظة العقلية والهناء النفسي، في حين الاختلاف في تصدي الدراسة الحالية إمكانية التنبؤ بالهناء النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية.

وقد تم الاستفادة من الدراسات السابقة ونتائجها في صياغة فروض الدراسة وكذلك الاطلاع على الأطر النظرية الخاصة باليقظة العقلية، مما زود الباحثين بخلفية نظرية واضحة وجيدة عن هذا المتغير.

• فروض الدراسة :

« لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في الهناء النفسي.

« لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في المناعة النفسية.

« لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في اليقظة العقلية.

« لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة على مقياس الهناء النفسي ودرجاتهم على مقياس المناعة النفسية.

« لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة على مقياس الهناء النفسي ودرجاتهم على مقياس اليقظة العقلية.

« تسهم درجات المناعة النفسية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في التنبؤ بدرجاتهم في الهناء النفسي.

« تسهم درجات اليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في التنبؤ بدرجاتهم في الهناء النفسي.

• عينة الدراسة :

• العينة الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية من (٣٧) معلماً ومعلمة من ذوي الاحتياجات الخاصة بمدارس الصم والمكفوفين والتربية الفكرية بمحافظة المنيا ممن تجاوزت سنوات الخبرة لديهم خمس سنوات فما فوق؛ وذلك لتلاشي تأثير عامل الخبرة في متغيرات الدراسة، وذلك للتعرف على الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية. وتراوح أعمارهم بين (٣٢ و٤٩) عاماً، وبمتوسط عمري (٤١,٢٣) عاماً، وانحراف معياري (٥,١٧).

• العينة الأساسية:

تكونت العينة الأساسية من (٧٨) معلماً ومعلمة بمدارس ذوي الاحتياجات الخاصة بمحافظة المنيا ممن تجاوزت سنوات الخبرة لديهم خمس سنوات فما فوق، منهم (٣٢) معلماً، و(٤٦) معلمة، بمتوسط عمري (٤١,٣٦) عاماً، وانحراف

معياري قدره (٤,٩٦). والجدول (١) يوضح توزيع العينة الأساسية وفقاً للجنس وللغزة التي يقومون بالتدريس لها:

جدول (١) توزيع العينة الأساسية وفقاً للفئة التي يقومون بالتدريس لها، وللجنس

العينة	المدارس	مدارس الصم	مدارس المكفوفين	مدارس التربية الفكرية	إجمالي
ذكور	١٢	٩	١١	٣٢	
إناث	١٦	١٣	١٧	٤٦	
إجمالي	٢٨	٢٢	٢٨	٧٨	

• أدوات الدراسة :

◀ مقياس الهناء النفسي Psychological well-being (تعريب السيد محمد (٢٠١٠)

◀ وصف المقياس : يتكون من (٥٤) عبارة بواقع (٩) عبارات لكل بعد من أبعاد الهناء النفسي الستة وهى : الاستقلال الذاتي، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، وتقبل الذات. ويعتمد المقياس على طريقة التقرير الذاتي، حيث الإجابة على بنود المقياس في ضوء مقياس سداسي التدرج (أرفض بشدة، أرفض بدرجة متوسطة، أرفض بدرجة قليلة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بشدة) وتعطى الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦) في حالة العبارات الموجبة والعكس في حالة العبارات السالبة ، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من الهناء النفسي.

• الخصائص السيكمومترية للمقياس :

للتحقق من صلاحية المقياس في البيئة المصرية طبق المقياس على عينة قوامها (١٥٣) طالب وطالبة من طلاب الجامعة بمتوسط عمر زمني قدره (١٩,٨١) سنة وانحراف معياري قدره (٠,٥٩)، واعتمد معد المقياس الإجراءات التالية:

• الاتساق الداخلي:

حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية على كل عبارة ودرجاتهم الكلية على العامل الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة ، وانحصرت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٣١٦ ، ٠,٦٧٢) وهى دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، كما تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للعامل والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها، وانحصرت قيم معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها بين (٠,٢٦٢ ، ٠,٧٤٩)، ومعاملات ارتباط العوامل بالدرجة الكلية بين (٠,٥٥١ ، ٠,٨٦١)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

• الصدق العملي :

تحقق الباحث من الصدق العملي للمقياس باستخدام التحليل العملي التوكيدي بطريقة الاحتمال الأقصى والتي أسفرت عن تشبع جميع العوامل

الفرعية على عامل واحد بجذر كامن (٢,٩٥) ويفسر (٥٦,٩٠%) من التباين الكلي، وكانت قيمة كا $\chi^2 = 13.97$ بدرجات حرية = ٩ ، ومستوى دلالة = ٠,١٢٣ ونسبة كا $\chi^2 = 2$ ، ١,٥٥ وذلك يؤكد وجود مطابقة جيدة للبيانات مع النموذج المقترح وهو ستة عوامل فرعية وكانت تشعباتها على الترتيب: ٠,٤١٥ - ٠,٦١١ - ٠,٧٠٧ - ٠,٦٦٨ - ٠,٨٨٨ - ٠,٨١٦ .

• صدق المقياس في الدراسة الحالية:

قام الباحث باختبار صدق المقياس في الدراسة الحالية باستخدام صدق المحك، حيث تم تطبيق مقياس الهناء النفسي المستخدم في الدراسة الحالية ومقياس الرفاهية النفسية إعداد (ايمان مصطفى، ٢٠١٥) على عينة من معلمي ومعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة بلغت (٣٧) معلم ومعلمة، وتم حساب معامل الارتباط بين المقياسين. وقد وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المقياسين وقيمتها (٠,٦٨٠)، وهى دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على صدق المقياس.

• ثبات المقياس :

للتحقق من ثبات المقياس قام معد المقياس بحساب معامل ألفا كرونباخ لعبارات كل عامل على حدة فكانت على الترتيب هي: ٠,٧٤٥ - ٠,٧٨٣ - ٠,٧٠١ - ٠,٦٩٧ - ٠,٦١٨ - ٠,٦٥٦ ، وجميعها قيم مرتفعة مما يؤكد تمتع جميع عبارات المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات، وكانت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل (٠,٨٤٨).

• ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

• طريقة التجربة النصفية:

حيث تم حساب معامل الارتباط بين جزئي المقياس ككل فكان مقداره (٠,٧١٩) ، ثم تم استخدام معادلة سبيرمان - براون للتصحيح الإحصائي فأصبح معامل الثبات قدره (٠,٨٣٧) ، وهو معامل ثبات مرتفع يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

• مقياس المناعة النفسية : (إعداد / الباحثين)

قام الباحثان بإعداد مقياس يهدف إلى التعرف على أبعاد المناعة النفسية المقترحة لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة وذلك لتوفير أداة سيكومترية مقننة ومناسبة للبيئة المصرية وأهداف البحث وعينته، إلى جانب ندرة المقاييس العربية التي تناولت المناعة النفسية كمتغير إيجابي هام للفرد بصفة عامة وللمعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بصف خاصة. وقد مر إعداد المقياس بالخطوات الآتية :

◀ أولاً: تم الاطلاع على الأطر النظرية العربية والأجنبية والمقاييس التي تناولت متغير المناعة النفسية وذلك لتحديد كل من التعريف الإجرائي والأبعاد التي يتضمنها مفهوم المناعة النفسية.

◀ ثانياً: تم صياغة عبارات المقياس في صورتها الأولية بما يتناسب مع كل من أبعاد المناعة النفسية المقترحة وطبيعة هذه الدراسة وأهدافها، حيث بلغت عدد العبارات (٧٦) عبارة وذلك قبل التحكيم، وتم تصنيف هذه العبارات في سبعة أبعاد هي: (المرونة النفسية، التوجه الديني، التحكم الذاتي، قوة الإرادة، المواجهة الإيجابية للمشكلات الحياتية، التوجه نحو الهدف، والثقة بالنفس). مع وجود خمسة بدائل أمام كل عبارة، يختار المعلم من بينهم ما يتناسب مع وجهة نظره، ودرجاتها كالتالي: درجة العبارات الإيجابية (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥) ودرجات العبارات السلبية (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١).

• الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية :

• أولاً: صدق المقياس :

• صدق الحكمين :

تم عرض المقياس في صورته الأولية المكونة من (٧٦) عبارة على مجموعة من الخبراء المحكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس وعددهم (٧) خبراء لأبداء الرأي حول وضوح عبارات المقياس وصياغتها وارتباطها بأبعاد المقياس ولتحديد مدى ملاءمة تلك العبارات لمقياس متغير المناعة النفسية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة، مع تعديل وإضافة ما يرونه مناسباً من عبارات لتحسين جودة وكفاءة المقياس، وتم مراعاة ألا تقل نسبة الاتفاق بين المحكمين عن (٨٥٪) بواقع (٦) آراء من (٧). وقد أسفر هذا الإجراء عن التوصية بتعديل صياغة (٣) عبارات، وحذف (٤) عبارات، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس بعد صدق المحكمين (٧٢) عبارة، (٥٦) عبارة إيجابية، و(١٦) عبارة سلبية.

• الاتساق الداخلي :

لحساب الاتساق الداخلي تم تطبيق المقياس على عينة من معلمي ومعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة بلغت (٣٧) معلماً ومعلمة، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد الذي تنتمي إليه كل على حده، وكذلك حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك كما بالجدولين (٢)، (٣).

يتضح من جدولتي (٣٥) أن جميع العبارات دالة عند مستوى (٠,٠١) و(٠,٠٥) باستثناء العبارة رقم (١) في البعد الثاني، والعبارة رقم (٨) في البعد الثالث، والعبارة رقم (٤) في البعد السادس فهي غير دالة إحصائياً وتم استبعادهم وبذلك تصبح الصورة النهائية مكونة من (٦٩) عبارة جميعهم دال عند مستوى (٠,٠١)، و(٠,٠٥) مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من التجانس الداخلي.

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه (ن=٣٧)

معامل ارتباطها بالبعد	رقم العبارة	البعد	معامل ارتباطها بالبعد	رقم العبارة	البعد	معامل ارتباطها بالبعد	رقم العبارة	البعد
❖ ٠.٥٠٨	١	(٦) التوجه نحو الهدف	❖ ٠.٦١٩	١	(٤) التحكم الذاتي	❖ ٠.٥٩٥	١	(١) قوة الإرادة
❖ ٠.٤١٨	٢		❖ ٠.٧٣٠	٢		❖ ٠.٨٠١	٢	
❖ ٠.٥١٩	٣		❖ ٠.٥٢٥	٣		❖ ٠.٥٧٣	٣	
❖ ٠.٥٥٨	٤		❖ ٠.٥٧٤	٤		❖ ٠.٣٥١	٤	
❖ ٠.٤٩٨	٥		❖ ٠.٦٣٠	٥		❖ ٠.٤٥٦	٥	
❖ ٠.٤٤٦	٦		❖ ٠.٣٣٤	٦		❖ ٠.٣٢٦	٦	
❖ ٠.٤٣٧	٧		❖ ٠.٥٧٦	٧		❖ ٠.٤٠٤	٧	
❖ ٠.٣٥٣	٨		❖ ٠.٥٨٤	٨		❖ ٠.٣٦٩	٨	
❖ ٠.٣٨٣	٩		❖ ٠.٤٤٥	٩		❖ ٠.٤٩٤	٩	
❖ ٠.٣٩٢	١٠		❖ ٠.٣٦٩	١٠		❖ ٠.٢٨	١٠	
❖ ٠.٥١٦	١١	❖ ٠.٦١٤	١١	❖ ٠.٣٦٩	١١	(٢) المرونة النفسية		
❖ ٠.٦٧٩	١	❖ ٠.٤٣١	١	❖ ٠.٦٨٥	١			
❖ ٠.٤٩٧	٢	❖ ٠.٤٤٩	٢	❖ ٠.٥٧٦	٢			
❖ ٠.٤٥١	٣	❖ ٠.٧٤٦	٣	❖ ٠.٦٤٨	٣			
❖ ٠.٤٦٦	٤	❖ ٠.٥٧٩	٤	❖ ٠.٧٢٥	٤			
❖ ٠.٣٧٦	٥	❖ ٠.٦٥٩	٥	❖ ٠.٤٥٠	٥			
❖ ٠.٤٣٨	٦	❖ ٠.٥٤٧	٦	❖ ٠.٣٧٨	٦			
❖ ٠.٣٧٩	٧	❖ ٠.٤٨٧	٧	❖ ٠.٥٢٦	٧			
❖ ٠.٣٣٨	٨	❖ ٠.٤٨٤	٨	❖ ٠.٧٦٢	٨			
❖ ٠.٥٦٨	٩	❖ ٠.٥٨٤	٩	❖ ٠.٤٢٤	٩			
❖ ٠.٥٦١	١٠	❖ ٠.٣٧٨	١٠	❖ ٠.٤٦١	١٠	(٣) الثقة بالنفس		
		❖ ٠.٦٥٤	١١	❖ ٠.٤٤٨	١١			
				❖ ٠.٤٩٣	١٢			
				❖ ٠.٣٤٦	١٣			
				❖ ٠.٧٤٠	١٤			
				❖ ٠.٣٧١	١٥			
				❖ ٠.٣٢٠	١٦			
				❖ ٠.٤٧٨	١٧			
				❖ ٠.٤٣١	١٨			
					١٩			

** دالة عند مستوى (٠,٠١) * دالة عند مستوى (٠,٠٥)

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس (ن=٣٧)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	عدد الفقرات	الأبعاد
٠,٠١	** ٠,٨٣٨	٩	قوة الإرادة
٠,٠١	** ٠,٨٥٥	١١	المواجهة الايجابية للمشكلات الحياتية
٠,٠١	** ٠,٩١٢	١١	التحكم الذاتي
٠,٠١	** ٠,٨٦٦	٩	المرونة النفسية
٠,٠١	** ٠,٧٨٦	٩	الثقة بالنفس
٠,٠١	** ٠,٧٥٨	١٠	التوجه الديني
٠,٠١	** ٠,٥٦٤	١٠	التوجه نحو الهدف

• صدق المحك :

لحساب صدق المحك تم تطبيق مقياس المناعة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية ومقياس المرونة النفسية (مرونة التكيف) إعداد (رشا محمد ٢٠١٥) على

عينة من معلمي ومعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة بلغت (٣٧) معلم ومعلمة وتم حساب معامل الارتباط بين المقياسين. وقد وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المقياسين وقيمتها (٠,٧٠٣)، وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على صدق المقياس، وقد أشار (عصام محمد، ٢٠١٣، ص٨٣٨ - ٨٣٩) إلى إمكانية اعتبار المرونة النفسية والصلابة النفسية والمناعة النفسية من سمات الشخصية التي تمثل أسس ودعائم الصحة النفسية الإيجابية، ويمكن اعتبار كل من الصلابة النفسية والمرونة النفسية مهارة أو استعداد شخصي كامن بينما يمكن اعتبار المناعة النفسية قدرة شخصية فطرية، وإن كان كل منهما يتم تشكيله وبنائه لدى الفرد بداية من الطفولة المبكرة وعبر كافة مراحل العمر من خلال عملية التربية والتنشئة وخبرات وتجارب الفرد في الحياة، ومن ثم فإن كل منهما - الصلابة النفسية والمرونة النفسية - تمثل أحد مكونات وأبعاد المناعة النفسية. وهو ما وضعه الباحثان في الاعتبار عند اختيار المقياس المستخدم كمحك في الدراسة الحالية.

• **ثبات المقياس :**

• **ثبات ألفا كرونباخ :**

تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٧) من معلمي ومعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة. والجدول (٤) يوضح معامل الثبات لكل بعد وللمقياس ككل:

جدول (٤) معامل ألفا كرونباخ لمقياس المناعة النفسية (ن=٣٧)

الأبعاد	عدد المفردات	معامل ألفا كرونباخ
قوة الإرادة	٩	٠,٥٩٠
المواجهة الايجابية للمشكلات الحياتية	١١	٠,٧٥٣
التحكم الذاتي	١١	٠,٧٦٣
المرونة النفسية	٩	٠,٧٤٨
الثقة بالنفس	٩	٠,٥٤٨
التوجه الديني	١٠	٠,٦١٧
التوجه نحو الهدف	١٠	٠,٥٥١
المقياس ككل	٦٩	٠,٩٢٣

يتضح من الجدول (٤) ارتفاع قيم معامل ألفا، وجميعها دال عند مستوى (٠,٠١). مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات، وبالتالي صلاحية استخدامه مع عينة الدراسة الحالية.

• **ثبات إعادة التطبيق :**

تم تطبيق المقياس على عينة قوامه (٣٧) من معلمي ومعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة ورصد النتائج ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بعد فاصل زمني قدره ثلاثة أسابيع، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات العينة في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني فبلغ (٠,٧٢٦) وهو دال عند مستوى (٠,٠١) وهو ما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

• **مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه:**

(إعداد: بيير وآخرين، ٢٠٠٦ / ترجمة وتعريب: محمد السيد عبد الرحمن
(٢٠١٦)

• **وصف المقياس :**

يهدف مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه إلى دراسة الهيكل البنائي لليقظة العقلية من خلال عدد من العبارات عددها (٣٩) عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي: الملاحظة (٨ عبارات)، الوصف (٨ عبارات)، التعامل مع الوعي (٨ عبارات)، عدم إصدار أحكام (٨ عبارات)، عدم إصدار ردود أفعال (٧ عبارات)، وأمام كل عبارة خمس اختيارات متدرجة (إطلاقا - نادرا - أحيانا - غالبا - دائما). الدرجات (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥) للعبارات موجبة الاتجاه والعكس صحيح إذا كانت العبارات سلبية الاتجاه.

• **الخصائص السيكمترية للمقياس :**

للتحقق من صلاحية المقياس في البيئة المصرية طبق المقياس على عينة قوامها (٣٨٢) طالبا جامعيًا تتراوح أعمارهم ما بين ٢٠ و ٢٤ سنة، بمتوسط عمر زمني قدره (٢١,٣٥) سنة وانحراف معياري قدره (٠,٩٠).

• **صدق المقياس:**

اعتمد الباحث على عدة طرق لحساب صدق المقياس وهي :

• **الاتساق الداخلي:**

وأُسفرت النتائج عن ارتباط جميع مفردات المقياس بالبعد الذي تنتمي إليه عند مستوى دلالة (٠,٠١) ما عدا العبارتين رقم ٤ ، ١٧ فقد كان معامل ارتباطهما دال عند مستوى (٠,٠٥)، كما ارتبطت أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس بقيم تراوحت بين ٠,٤١ و ٠,٦٩ وكلها دال عند مستوى (٠,٠١).

• **الصدق التلازمي :**

حيث قام الباحث بتطبيق المقياس مع تطبيق النسخة العربية لمقياس فلادلفيا لليقظة العقلية (نقله للبيئة العربية فتحي عبد الرحمن وأحمد طلب ٢٠١٣) وذلك على عينة قوامها (١٤٦) طالبا وطالبة ، وأسفرت النتائج عن ارتباط الدرجة الكلية للمقياسين بدلالة احصائية عند (٠,٠١).

• **الصدق التباعدي:**

حيث قام الباحث بتطبيق المقياس مع تطبيق النسخة الثانية من مقياس الاكتئاب (غريب عبد الفتاح، ٢٠٠٤) وذلك على عينة قوامها (٢٣٦) طالبا وطالبة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين ثلاثة من أبعاد اليقظة العقلية (الوصف - التعامل مع الوعي - عدم إصدار أحكام) بالإضافة للدرجة الكلية لليقظة العقلية، بينما كانت العلاقة غير دالة مع بعدي (الملاحظة - عدم إصدار ردود أفعال). كما قام الباحث بحساب الصدق التمييزي

والصدق التزايدى (التدرجى) وأشارت النتائج أيضا إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق.

• **صدق المقياس في الدراسة الحالية:**

قام الباحثان باختبار صدق المقياس في الدراسة الحالية باستخدام الاتساق الداخلى وذلك بحساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥) معاملات الاتساق الداخلى بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية (ن=٣٧)

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الملاحظة	٨	٠.٦٣٥	٠.٠١
الوصف	٨	٠.٧٥٨	٠.٠١
التعامل مع الوعى	٨	٠.٧٦٨	٠.٠١
عدم إصدار أحكام	٨	٠.٦٨١	٠.٠١
عدم إصدار ردود أفعال	٧	٠.٨١٦	٠.٠١

• **ثبات المقياس :**

للتحقق من ثبات المقياس تم تطبيقه على عينة بلغت (٣٨٢) طالبا وطالبة واستخدم الباحث كل من:

• **طريقة ألفا كرونباخ :**

حيث أوضحت النتائج تمتع أبعاد المقياس والدرجة الكلية له بدرجة جيدة من الثبات إذ تراوحت ما بين ٠.٦٢ و ٠.٨١ ولأبعاد وبلغت ٠.٧٨ للدرجة الكلية.

• **طريقة التجزئة النصفية :**

حيث أكدت النتائج بطريقتي جتمان وسبيرمان - براون تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات حيث تراوحت معاملات الثبات ما بين ٠.٦٤ و ٠.٨٣ ولأبعاد بينما بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (٠.٧٧).

• **ثبات المقياس في الدراسة الحالية :**

• **ثبات إعادة التطبيق:**

حيث قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٧) من معلمي ومعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة، ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بعد فاصل زمني قدره ثلاثة أسابيع، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات العينة في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني فبلغ (٠.٧٠٨) وهو دال عند مستوى (٠.٠١) وهو ما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

• **نتائج الدراسة :**

• **نتائج الفرض الأول :**

وينص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في الهناء النفسى". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" T-test، والجدول (٦) يوضح ذلك :

جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في أبعاد الهناء النفسي والمقياس ككل (ن=٧٨)

التغيرات	الذكور (ن = ٣٢)		الإناث (ن = ٤٦)		قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة	نصائح
	م	ع	م	ع			
الاستقلال الذاتي	٣٣.٨١	٤.٩٨	٢٠.٢٦	٣.١٨	١٣.٥٩	٠.٠١	الذكور
التمكن البيئي	٢٢.٥٠	٥.٢٧	٢٣.٧٤	٤.٥٩	١.٠٨	غير دالة	—
التطور الشخصي	٢٢.٥٠	٥.٣٠	٢٣.٩٦	٣.٧٢	١.٣٤	غير دالة	—
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٢٢.٣٤	٥.٣١	٢٢.٥٧	٤.٧١	٠.١٩	غير دالة	—
الحياة الهادفة	٢١.٥١	٤.٦٦	٢٣.٢٨	٤.٦٦	١.٦٦	غير دالة	—
تقبل الذات	٢٢.٦٦	٤.٦٢	٢٣.١٥	٤.٠٢	٠.٤٩	غير دالة	—
المقياس ككل	١٤٥.٣١	٢٢.٧٢	١٣٦.٩٦	١٧.٨٥	١.٧٤	غير دالة	—

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث من علمي ذوي الاحتياجات الخاصة في كل من (التمكن البيئي، التطور الشخصي العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات، والدرجة الكلية للمقياس) بينما توجد فروق دالة إحصائية في بعد (الاستقلال الذاتي) عند مستوى (٠.٠١) لصالح الذكور وهو ما يشير إلى تحقق الفرض جزئياً. ويعني هذا أن الهناء النفسي ليس له خصوصية ترتبط بجنس معلم ذوي الاحتياجات الخاصة، فالمعلم يسعى للتمتع بحياة نفسية جيدة المستوى بغض النظر عن جنسه. ويمكن إرجاع ذلك إلى أن مصادر الهناء النفسي متاحة أمام الجميع دون تفرقة، كما أن ظروف العمل صارت متساوية يتعامل معها ويتحملها الجميع أيضاً المساندة والدعم يتلقاه الجميع دون تفرقة، فالمعلم مهما كان جنسه يسعى نحو تحقيق أهدافه وتحقيق التوافق والسعي نحو حياة جيدة خالية من أي تعقيدات، وهو ما قد يشير إلى أن الهناء النفسي يرتبط بإرادة الإنسان لا بجنسه فكل إنسان يخلق سعادته بنفسه وإرادته وفق طريقته في التفكير ونظرته للأمور.

أما كون الذكور أكثر استقلالية من الإناث فيمكن إرجاع ذلك للمعتقدات المرتبطة بدور الجنسين والتي تدعمها الثقافة والقيم السائدة في المجتمع وطريقة التربية والتنشئة الاجتماعية في البيئة المصرية، والتي تمنح الذكور حرية أكثر في الاستقلالية والعلاقات الاجتماعية، وتدعم لديهم مهارة اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية، في حين تستمر بعض القيود على الإناث بالرغم من مضي المجتمع قدماً في اتجاه المساواة بين الذكور والإناث، إلا أن بعض العادات والقيم الاجتماعية تظل ثابتة في مواجهة هذه النزعة.

وتتفق نتيجة هذا الفرض جزئياً مع نتائج دراسات كل من السيد محمد (٢٠١٠)، وفتون خرنوب (٢٠١٦) في عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الهناء النفسي، بينما تختلف نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسات: (2003)، Roothman, et al. (2006)، Lindfors, et al.، عبد الحميد عبد العظيم (٢٠٠٩)، أمسية السيد (٢٠٠٩)، Perez (2012) والتي أشارت لوجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الهناء النفسي.

• نتائج الفرض الثاني :

وينص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في المناعة النفسية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" T-test ، والجدول (٧) يوضح ذلك :

جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في أبعاد المناعة النفسية (ن=٧٨)

المغيرات	الذكور (ن=٣٢)		الإناث (ن=٤٦)		قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة	لصالح
	م	ع	م	ع			
قوة الإرادة	٢٧.٩١	٤.١٩	٢٣.٧٤	٤.٣٣	٤.٢٦	٠.٠١	الذكور
المواجهة الايجابية للمشكلات الحياتية	٣٤.٩١	٤.٣٥	٢٩.٧٢	٤.٨٠	٤.٩٧	٠.٠١	الذكور
التحكم الذاتي	٢٨.٣٤	٣.٢٣	٢٧.٤٦	٤.٠٩	١.٠٧	غير دالة	—
المرونة النفسية	٢٤.٨١	٣.٦٧	٢٥.١٥	٥.٩٥	٠.٣١	غير دالة	—
الثقة بالنفس	٢٤.٥٠	٣.٢٤	٢٣.٥٧	٧.٦٦	٠.٧٤	غير دالة	—
التوجه الديني	٢٧.٧٨	٧.٤٤	٢٥.١٥	٧.٠٠	١.٥٧	غير دالة	—
التوجه نحو الهدف	٢٤.٤٧	٣.٩٠	٢٩.٤٣	٥.٢٥	٤.٧٩	٠.٠١	الإناث
المقياس ككل	١٩٢.٧٢	١٧.٨٦	١٨٤.٢٢	٢٤.٤٩	١.٧٧	غير دالة	—

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في أبعاد (التحكم الذاتي، المرونة النفسية، الثقة بالنفس، التوجه الديني، الدرجة الكلية للمقياس)، بينما توجد فروق دالة إحصائية في بعدى (قوة الإرادة، المواجهة الإيجابية للمشكلات الحياتية) عند مستوى (٠.٠١) لصالح الذكور، وفي (التوجه نحو الهدف) عند مستوى (٠.٠١) لصالح الإناث، وبالتالي يتحقق الفرض جزئياً.

وبالنظر إلى نتيجة هذا الفرض نجد أنها تشير إلى تمتع الذكور بإرادة قوية وقدرة أكبر على المواجهة الايجابية للمشكلات مقارنة بالإناث، ويرى الباحثان أن هذه النتيجة تتسق مع الأدوار الاجتماعية المتوقعة لكل من الذكور والإناث، والمنبثقة من قيم وعادات وتقاليد المجتمع السائدة، وأساليب التنشئة الاجتماعية المتبعة والتي تلقي بدورها بالمسؤولية على الرجل في مواجهة الازمات والشدائد والتصدي لها بإيجابية وتتيح له فرصة أكبر للحراك الاجتماعي واكتساب الخبرات وتحمله المسؤولية، في حين تصطدم إرادة المرأة بالقيود الاجتماعية التي تحد كثيراً من حريتها، وتفرض عليها مزيداً من الحماية الزائدة، القيود التي مازالت كامنة في مجتمعنا الحالي بالرغم من كل المحاولات المبذولة للمساواة بين الذكور والإناث، ولعل تلك العقبات والقيود ما يجعل المرأة تتمسك أكثر بأهدافها وتسعى نحو تحقيقها وتخطط جيداً لها في محاولة منها لإثبات نفسها وتحقيق ذاتها، وهذا ما يفسر الجزء الآخر من نتيجة الفرض والتي تشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في بعد التوجه نحو الهدف لصالح الإناث.

وتتفق نتيجة هذا الفرض جزئياً مع نتائج دراستي نادية محمد (٢٠١٣) وميرفت ياسر (٢٠١٦) في وجود فروق بين الجنسين في أبعاد المناعة النفسية، بينما تختلف معهما في الأبعاد الذي وجدت به الفروق.

• نتائج الفرض الثالث :

وينص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في اليقظة العقلية ". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" T-test ، والجدول (٨) يوضح ذلك :

جدول (٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " ودلائلها للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في اليقظة العقلية (ن = ٧٨)

المتغيرات	الذكور (ن = ٣٢)		الإناث (ن = ٤٦)		قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة	لصالح
	م	ع	م	ع			
الملاحظة	٢٤.٠٦	٣.٥٥	٢٤.٨٧	٣.٤٣	١.٠٢	غير دالة	_____
الوصف	٢٠.٤١	٣.٦٩	٢٥.٣٣	٣.٥٢	٥.٩٠	٠.٠١	الإناث
التعامل مع الوعي	٢٤.٣٨	٤.٦١	٢٣.٦١	٤.٦٤	٠.٧٢	غير دالة	_____
عدم إصدار أحكام	٢٥.٧٢	٣.٧٠	٢٥.٣٥	٤.١١	٠.٤٢	غير دالة	_____
عدم إصدار ردود أفعال	١٨.٥٦	٤.٦١	١٨.٨٣	٤.٦٤	٠.٢٥	غير دالة	_____
المقياس ككل	١١٣.١٣	١٤.٨١	١١٧.٩٨	١٣.٩٠	١.٤٦	غير دالة	_____

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في أبعاد (الملاحظة - التعامل مع الوعي - عدم إصدار أحكام - عدم إصدار ردود أفعال)، بينما توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعد (الوصف) عند مستوى (٠.٠١) لصالح الإناث، ويمكن تفسير ذلك بأن المرأة بطبيعتها تفوق الرجل في وصف الأحداث والمواقف وتحليلها، كما يمكنها ملاحظة أدق التفاصيل ومتابعتها بشكل مميز، فهن أكثر إحساسا بالواقع وترقباً للأحداث من حولهن، وذلك لزيادة المحصول اللغوي والقدرة على التعبير لديهن، وهو ما يشير إلى تفوقهن في هذا البعد من أبعاد اليقظة العقلية.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسات: أحلام مهدى (٢٠١٣)، عبد الرقيب البحيري وآخرين (٢٠١٤)، (Palmer, 2009)، والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعض أبعاد اليقظة العقلية.

• نتائج الفرض الرابع :

وينص على " لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة على مقياس الهناء النفسي ودرجاتهم على مقياس المناعة النفسية ". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين الهناء النفسي والمناعة النفسية كما بالجدول (٩) :

جدول (٩) معامل الارتباط بين الهناء النفسي والمناعة النفسية

الهناء النفسي		المتغيرات
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	
٠.٠١	٠.٤٦٥	المناعة النفسية

يتضح من الجدول (٩) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الهناء النفسي والمناعة النفسية عند مستوى دلالة (٠.٠١). ويمكن تفسير ذلك بأن

وصول معلم ذوي الاحتياجات الخاصة لمستوى جيد من الهناء النفسي يتطلب توافر بعض المقومات منها تمتعه بقوة الإرادة والقدرة على المواجهة الايجابية للمشكلات والتفاؤل والمرونة النفسية، وهذه تعد أهم أبعاد المناعة النفسية.

ويشير (Bonanno, et al. , 2007 , p678) إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بمناعة نفسية عالية هم الأكثر نشاطا وتفاعلا اجتماعيا والأكثر قدرة على الأداء، وبالتالي فإن المناعة النفسية ذات علاقة بالقدرة على التوافق المستمر للظروف التي يواجهها الأشخاص، فالمناعة هي قدرة الفرد على التعافي من التأثيرات السلبية للأحداث الضاغطة والقدرة على تجاوزها بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار وهو ما يعبر ضمنا عن الهناء النفسي.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسات: (Dubey & , Voitkane (2004) ، (Shahi (2011)، وميرفت ياسر (٢٠١٦)، والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المناعة النفسية والعديد من مؤشرات الهناء النفسي.

• نتائج الفرض الخامس :

وينص على أنه " لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة على مقياس الهناء النفسي ودرجاتهم على مقياس اليقظة العقلية ". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين الهناء النفسي واليقظة العقلية كما بالجدول (١٠) :

جدول (١٠) معامل الارتباط بين الهناء النفسي واليقظة العقلية

الهناء النفسي		المتغيرات
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	
٠.٠١	٠.٤١٨	اليقظة العقلية

يتضح من الجدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الهناء النفسي واليقظة العقلية عند مستوى دلالة (٠.٠١). ويمكن تفسير ذلك بأن شعور الفرد بالهناء النفسي يتطلب امتلاكه مهارات عديدة منها مهارات اليقظة العقلية، أي العيش والبقاء في اللحظة الحاضرة، والتركيز على الخبرات التي نمتلكها الآن دون انشغال بما مضى، أو تفكير في المستقبل. (كمال إبراهيم، ٢٠٠٠)

وعلى الرغم من اختلاف الرؤى حول أساليب تناول اليقظة العقلية باعتبارها متغيرا نفسيا، أم مدخلا علاجيا، إلا أنها تتفق فيما بينها في تناول مفهوم اليقظة العقلية على أنها مجموعة من المهارات التي يمكن تعلمها وممارستها من أجل الحد من الأعراض النفسية وتحسين الصحة النفسية وطيب الحال أو الهناء الشخصي. (محمد السيد، ٢٠١٦، ص٤)

ويمكن اعتبار اليقظة العقلية منبئا قويا بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوي في الأداء والتوافق، وحاجزا ضد الضغوط النفسية، وهذا ما أكدته

نتائج الدراسات الارتباطية في هذا المجال، والتي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين اليقظة العقلية وبعض مظاهر ومؤشرات الصحة النفسية (تحمل الغموض، فاعلية الذات، الإنجاز الاكاديمي، والتعاطف). (فتحي عبد الرحمن وأحمد علي، ٢٠١٣، ص٥)

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج: (Cash & Whittingham, 2010)، (Chang ,et al. 2014)، (Hanley, et al., 2015)، (Bajaj & Pande, 2016)، والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائياً بين الهناء النفسي واليقظة العقلية.

• نتائج الفرض السادس :

وينص على أنه " تسهم درجات المناعة النفسية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في التنبؤ بدرجاتهم في الهناء النفسي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء تحليل الانحدار البسيط والذي أسفر عن النتائج التالية:

جدول (١١) تحليل التباين لمتغير المناعة النفسية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "	مستوى الدلالة
الانحدار	٦٨٥٠.٥٩	١	٦٨٥٠.٥٩	٢٠.٩٩	٠.٠١
البواقي	٢٤٨٠١.٨٧٥	٧٦	٣٢٦.٣٤		
الكل	٣١٦٥٢.٤٦	٧٧			

يتضح من الجدول (١١) أن قيمة النسبة الفائية للارتباط بلغت (٢٠.٩٩) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١)، وهو ما يشير إلى إمكانية أن تتنبأ درجات الطلاب في المناعة النفسية بدرجاتهم في الهناء النفسي.

جدول (١٢) تحليل الانحدار البسيط

المتغير التابع	المتغير المستقل	معامل الارتباط (r)	معامل التفسير (r ²)	قيمة الثابت Constant	معامل الانحدار (B)	الوزن الانحداري (Beta)	قيمة "ت" "t"	مستوى الدلالة
الهناء النفسي	المناعة النفسية	٠.٤٦٥	٠.٢١٦	٦٠.٩٣	٠.٤٢٣	٠.٤٦٥	٤.٥٨	٠.٠١

من الجدول (١٢) يتضح أن درجات المناعة النفسية تسهم في تباين درجات الهناء النفسي حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠.٤٦٥) وقد أحدثت المناعة النفسية تباين قدره (٠.٢١٦) وذلك بنسبة (٢١.٦%) من تباين الهناء النفسي، مما يدل على أن (٢١.٦%) من التباين في درجات الهناء النفسي يرجع إلى التباين في درجات المناعة النفسية، وتكون طبيعة المعادلة الانحدارية الدالة على التنبؤ كالتالي:

المتغير التابع = قيمة الثابت + معامل الانحدار X المتغير المستقل

الهناء النفسي = ٦٠.٩٣ + ٠.٤٢٣ X المناعة النفسية

وهو ما يشير إلى أن الزيادة في المناعة النفسية تؤدي إلى الزيادة في الهناء النفسي.

من خلال النظر إلى نتيجة الفرض السادس نجد أن المعالجة الإحصائية قد أثبتت إمكانية التنبؤ بالهناء النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال درجاتهم على مقياس المناعة النفسية وهذا يؤكد مرة أخرى على مدى الارتباط بين المتغيرين كما أشارت إليه نتيجة الفرض الرابع وهو ما يتفق مع نتائج دراسات: (2004) Voitekane، (2011) Dubey & Shahi، وميرفت ياسر (٢٠١٦)، والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المناعة النفسية والعديد من مؤشرات الهناء النفسي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المناعة النفسية تساعد الفرد على التوافق المستمر مع الظروف التي يواجهها، مع إمكانية التعافي من التأثيرات السلبية للأحداث الضاغطة والقدرة على تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار وهو ما يدعم الهناء النفسي لدى الفرد.

• نتائج الفرض السابع :

وينص على أنه " تسهم درجات اليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في التنبؤ بدرجاتهم في الهناء النفسي ". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء تحليل الانحدار البسيط والذي أسفر عن النتائج التالية:

جدول (١٣) تحليل التباين لمتغير اليقظة العقلية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "	مستوى الدلالة
الانحدار	٥٥١٩.١٤	١	٥٥١٩.١٤	١٦.٠٥	٠.٠١
البواقي	٢١١٣٣.٣٢	٧٦	٣٤٣.٨٦		
الكل	٣١٦٥٢.٤٦	٧٧			

يتضح من الجدول (١٣) أن قيمة النسبة الفائية للارتباط بلغت (١٦.٠٥) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١) وهو ما يشير إلى إمكانية أن تتنبأ درجات الطلاب في اليقظة العقلية بدرجاتهم في الهناء النفسي.

جدول (١٤) تحليل الانحدار البسيط

المتغير التابع	المتغير المستقل	معامل الارتباط (r)	معامل التفسير (r ²)	قيمة الثابت Constant	معامل الانحدار (B)	الوزن الانحداري (Beta)	قيمة "ت" "t"	مستوى الدلالة
الهناء النفسي	اليقظة العقلية	٠.٤١٨	٠.١٧٤	٦٥.٠٤	٠.٦٥٣	٠.٤١٨	٣.٤٤	٠.٠١

من الجدول (١٤) يتضح أن درجات اليقظة العقلية تسهم في تباين درجات الهناء النفسي حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠.٤١٨) وقد أحدثت اليقظة العقلية تباين قدره (٠.١٧٤) وذلك بنسبة (١٧.٤%) من تباين الهناء النفسي، وهذا يدل على أن (١٧.٤%) من التباين في درجات الهناء النفسي ترجع إلى التباين في

درجات اليقظة العقلية، وتكون طبيعة المعادلة الانحدارية الدالة على التنبؤ كالتالي:

$$\text{المتغير التابع} = \text{قيمة الثابت} + \text{معامل الانحدار } X \text{ المتغير المستقل}$$
$$\text{الهناء النفسي} = ٦٥,٠٤ + ٠,٦٥٣ X \text{ اليقظة العقلية}$$

وهو ما يشير إلى أن الزيادة في اليقظة العقلية تؤدي إلى الزيادة في الهناء النفسي.

من خلال النظر إلى نتيجة الفرض السابع نجد أنه يمكن التنبؤ بالهناء النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال درجات اليقظة العقلية وهذا يؤكد على الارتباط بين المتغيرين كما في نتيجة الفرض الخامس وهو ما يتفق مع نتائج: (Cash & Whittingham, 2010)، (Chang, et al. 2014) (Hanley, et al. , 2015)، (Bajaj & Pande, 2016) حيث يمكن اعتبار اليقظة العقلية منبئاً قوياً بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوي في الأداء والتوافق، وحاجزا ضد الضغوط النفسية، وهذا ما أكدته نتائج الدراسات الارتباطية في هذا المجال، والتي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين اليقظة العقلية وبعض مظاهر ومؤشرات الصحة النفسية (تحمل الغموض فاعلية الذات، الإنجاز الأكاديمي، والتعاطف). (فتحي عبد الرحمن وأحمد علي، ٢٠١٣، ص ٥)

• توصيات الدراسة :

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، يوصي الباحثان بما يلي:

« دراسة متغيرات المناعة النفسية واليقظة العقلية والهناء النفسي لدى فئات مختلفة وفي مختلف المراحل العمرية.

« تدعيم التوجه نحو الاهتمام بالحياة النفسية لمعلم ذوي الاحتياجات الخاصة لما لها من دور إيجابي فعال في تدعيم تطور ونمو المعلم اجتماعياً ووظيفياً.

« إعداد برامج إرشادية لتنمية متغيري المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى المعلمين بصفة عامة ومعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بصفة خاصة وهو ما يعد مؤشراً جيداً لتدعيم حياتهم النفسية وزيادة قدرتهم على التعامل بإيجابية والصمود أمام المشكلات الاجتماعية والوظيفية التي يتعرضون لها.

• المراجع :

- أحلام مهدي عبد الله. (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة الاستاذ (٢٠٥)٢، ٣٦٦ - ٣٤٣.

- آمال عبد السميع باظة. (٢٠١٢). جودة الحياة النفسية. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية

- أمسية السيد محمد الجندي. (٢٠٠٩). مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية - جامعة الاسكندرية. المجلة المصرية للدراسات النفسية ١٩(٦٢)، ١١ - ٧٠.
- إيمان حسنين محمد عصفور. (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الايجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات شعبة الفلسفة والاجتماع. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس - المملكة العربية السعودية ، ٤٢(٤)، ١١ - ٦٣ .
- إيمان مصطفى سرميني. (٢٠١٥). مقياس الرفاهية النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- تحية محمد أحمد عبد العال و مصطفى على رمضان مظلوم. (٢٠١٣). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية "دراسة في علم النفس الإيجابي". مجلة كلية التربية - جامعة بنها ، ٢(٩٣)، ٧٨ - ١٦٥ .
- جبار وادي باهض العكلي. (٢٠١٧). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعضو. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، (٨١)، ٤٢٣ - ٤٥٤ .
- جولدسين، س. وبيروكس، ر. (٢٠١١). الصمود لدى الأطفال. ترجمة: صفاء الاعسر القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- رشا محمد عبد الستار. (٢٠١٥). مقياس مرونة التكيف (المرونة النفسية). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- سحر منصور القطاوي. (٢٠١٤). الشعور بالسعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من المعاقين سمعياً. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١(٤٥)، ١١ - ٤٦ .
- السيد محمد أبو هاشم. (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية - جامعة بنها، ٢٠(٨١)، ٢٦٩ - ٣٥٠ .
- عبد الحميد عبد العظيم رجيلة. (٢٠٠٩). التحصيل الاكاديمي وادراك جودة الحياة النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي من طلاب كلية التربية بالسويس. مجلة كلية التربية - جامعة الاسكندرية، ١٩(١)، ١٧٢ - ٢٢٧ .
- عبد الرقيب أحمد البحيري وفتحى عبد الرحمن الضبع وأحمد علي طلب وعائدة أحمد العواملة. (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي (٣٩)، ١١٩ - ١٦٦ .
- عصام محمد زيدان. (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية - جامعة طنطا ، (٥١)، ٨١١ - ٨٨٢ .
- فتحى عبد الرحمن الضبع وأحمد علي طلب. (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي ، (٣٤) ٢ - ٧٥ .
- فتون خرنوب. (٢٠١٦). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفؤال (دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق). مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ١٤(١)، ٢١٧ - ٢٤٢ .
- كمال إبراهيم مرسى. (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية. ج١ ، القاهرة: دار النشر للجامعات.

- محمد السيد عبد الرحمن. (٢٠١٦). مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- مواهب عبد الوهاب. (٢٠١٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى المصابين بالغدة الدرقية. رسالة دكتوراه. كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- ميرفت ياسر. (٢٠١٦). الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الايواء في قطاع غزة. رسالة ماجستير. كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.
- نادية محمد الاعجم. (٢٠١٣). المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير. كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة ديالى.
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Journal of Personality and Individual Differences*, (93), 63-67.
- Bhardwaj, A. K., & Agrawal, G. (2015). Concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness): importance in mental health scenario. *Online Journal of Multidisciplinary Research*, 1(3), 6-15.
- Biela, A., Špajdel, M., Śliwak, J., Bartczuk, R. P., Wiechetek, M., & Zarzycka, B. (2015). The Scale of Psycho-Immunological Structure: Assessing Factorial Invariance in Poland and Slovakia. *Studia Psychologica*, 57(3), 163-176.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Buceli, A., & Vlahov, D. (2007): What Predicts Psychological Resilience after Disaster? The Role of Demographics, Resources, and Life Stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75 (5), 671- 682.
- 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.
- Cardacitto, L. A., Herbert, T. D., Forman, E. M., Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The assessment of present –moment and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15,204-223.
- Cash, M. & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness*, 1,177-182.
- Chang, J., Huang, C., & Lin, Y. (2014). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well-being. *Journal of Happiness studies*, 5(16), 1149-1162.

- Diener, E., Suh, M., Lucas, R., & Smith, H.(1999). Subjective wellbeing three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 267-302.
- Dubey, A. & Shahi, D. (2011). Psychological Immunity and Coping Strategies: A Study on Medical Professionals. *Indian Journal of social Science researches*, 8(1-2), 36-47.
- Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., & Job, R.(2015). Mindful Emotion Regulation: Exploring the Neurocognitive Mechanisms behind Mindfulness. *Bio Med Research International*, <http://dx.doi.org/10.1155/2015/670724>.
- Hanley, A., Warner, A., & Garland, E.(2015).Associations between mindfulness, psychological well-being, and subjective well-being with respect to contemplative practice. *Journal of Happiness studies*, 16(6), 1423–1436.
- Hasker, S. M. (2010). Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (mac) approach for enhancing athletic performance. Unpublished Doctoral Dissertation, Indiana University of Pennsylvania.
- Howell, A., Digdon, N. & Buro, K. (2010). Mindfulness predicts sleep-related self-regulation and well-being. *Journal of Personality and Individual Differences*, 48(4), 419-424.
- Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. R. (2012).Mindfulness and de-automatization. *Emotion Review*, 5(2), 192–201.
- Kanwal, H., & Mustafa, N. (2016). Psychological well-being and quality of life among physically disabled and normal employees. *Pak Armed Forces Med Journal*, 66(5), 710-714.
- Kettler, K. M. (2013). Mindfulness and cardiovascular risk in college students. Retrieved, <http://web3.untedu/honors/eaglefeather/wp-content/2010/08/Kettler-Kristen-072910-FINAL.pdf>.
- Langer, E. J. & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1–9.
- Lindfors, B., Bernfsson, L., & Lundberg, U. (2006). Factor structure of Ryff's psychological well-being scale in Swedish female and male white color workers. *Journal of Personality and Individual Differences*, 40(6), 1213-1222.
- Olah, A. (2000): Health protective and health promoting resources in personality: A framework for the measurement of the

- psychological immune system. Paper presented at the positive psychology meeting. Quality of Life Research Center, Lorand Eotvos University , Budapest, Hungary
- Oláh, A. (2004). Psychological immunity: A new concept in coping with stress. *Applied Psychology in Hungary*, 56, 149 -189.
 - Olah, A. (2009). Psychological immunity: A new concept of coping and resilience. Dubrovnik, Coping & Resilience International Conference.
 - Palmer, A. (2009). Mindfulness, stress and coping among university students. *Canadian Journal of Counseling*, 43(3), 198-212.
 - Parto, M. & Besharat, M. (2011). Mindfulness, psychological well-being and psychological distress in adolescents: assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, (30), 578-582.
 - Perez, J.(2012).Gender Difference in Psychological Well-being among Filipino College Student Samples. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2 (13), 84-93.
 - Roothman, B., Kirsten, D., & Wissing, M. (2003). Gender Differences in Aspects of Psychological Well – being. *South African Journal of Psychology*, 33(4), 212- 218.
 - Roslan, S., Ahmad, N., Nabilla, N., & Ghiami, Z. (2017). Psychological well-being among postgraduate students. *Acta Medica Bulgarica*, (1), 35-41.
 - Ryff, C. (1989). Happiness is everything or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(3), 1069-1081.
 - Ryff, C. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International Review of Economics*, 64, 159-178; doi: 10.1007/s12232-017-0277-4.
 - Ryff, C., Love, G., Urry, H., Muller, D., Rosemkrantz, M., Friedman, E., Davidson, R. & Singer, B. (2006). Psychological well-being and III-being: Do they have distinct or mirrored biological correlates? *Psychotherapy psychosomatics*, (75), 85-95.
 - Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006).Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.

- Smith, T. A. (2012). A Study of ethnic Minority College Students: A Relation-ship Among the Big Five Personality Traits, Cultural Intelligence, and Psychological Well- Being. Unpublished Doctoral dissertation, U.S.A.
- Usefynzhad, A., Bajestani, H. S., Abadi, H. J., & Salmabadi, M. (2015). The Comparison of Religious Orientation, Psychological Well-Being and Forgiveness in Teachers and Clergymen. Journal of Psychology, 6, 1150-1158.
- Voitkane, S. (2004). Goal directedness in relation to life satisfaction, psychological Immune system and depression in first - semester university students in Lativa. Baltic Journal of Psychology, 5(2), 19-30.
- Walsh, C. (2005). The practical application of mindfulness in individual cognitive therapy. Paper presented to the 28th national conference for the Australian association for cognitive and behavior therapy (AACBT).
- Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J. L., Floyd, A. R., Dedert, E. A. & Sephton, S.E. (2002). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 9(4), 297-307.

