

اليقظة العقلية كمنبئ بالهناء الذاتي في العمل لدى معلمي التربية الخاصة

حسين رشيدان الرويلي
جامعة الحدود الشمالية

(قدم للنشر في 2023/12/27 - وقبل للنشر في 2024/3/19م)

المستخلص: هدفت الدراسة البحث عن إمكانية التنبؤ بالهناء الذاتي في العمل من خلال أبعاد اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة كذلك التعرف على الفروق في كل من الهناء الذاتي بالعمل وأبعادها واليقظة العقلية وأبعادها لدى معلمي التربية الخاصة تبعاً لمتغير النوع. وتكونت العينة من (120) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة بمنطقة الحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية، واتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي الذي تم من خلاله استخدام مقاييس الهناء الذاتي بالعمل، واليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة من (إعداد الباحث). وتوصلت النتائج، إلى أنه يمكن لليقظة العقلية التنبؤ بالهناء الذاتي، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى الهناء الذاتي بالعمل وأبعادها ومستوى اليقظة العقلية وأبعادها لدى معلمي التربية الخاصة تبعاً لمتغير النوع لصالح المعلمين، كما أنه أمكن اشتقاق نموذج بنائي للعلاقات بين الهناء الذاتي بالعمل واليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة من معلمي التربية الخاصة، وأوصت الدراسة بضرورة اهتمام جهات العمل بتدريب المعلمين على الهناء الذاتي واليقظة العقلية لتطوير الأداء المهني.

الكلمات المفتاحية: الرضا المهني، الاحتراق النفسي، الأداء المهني.

Mindfulness as a Predictor of Subjective Well-being at Work for Special Education Teachers

Hussain Rushadan Alruwaili
Northern Border University

(Received 27/12/2023 ; accepted 19/3/2024)

Abstract: This study aims to seek the possibility of predicting Subjective Well-being at work through the dimensions of Mindfulness among special education teachers. It also aims to identify the differences between Subjective Well-being at work and its Mindfulness and its dimensions among special education teachers based on the gender variable. The sample of the study consisted of (120) special education teachers from the Northern Border region of Saudi Arabia. The researcher adopts the descriptive, predictive, and correlational approach through which he uses the measures of Subjective Well-being at work and Mindfulness among special education teachers (prepared by the researcher). The results indicate that Mindfulness can predict the Subjective Well-being. Moreover, there are statistically significant differences in Subjective Well-being at work and its dimensions, and in Mindfulness and its dimensions for the male teachers of special education according to the gender variable. It is also possible to derive a structural model for the relationships between Subjective Well-being at work and Mindfulness among the study sample members of the special education teachers. The study recommends that employers should pay attention to training their teachers on Subjective Well-being and Mindfulness to develop professional performance.

Key Words: Professional satisfaction, Psychological Burnout, Professional performance



DOI: 10.12816/0061791

(*) Corresponding Author:

Professor, Assistant Professor of Special Education Dept., Faculty - Department of Psychology, College of Humanities and Social Sciences, P.O. Box: -----, Code: -----, City, ArAr, Kingdom of Saudi Arabia.

(*) للمراسلة:

أستاذ التربية الخاصة المساعد قسم: علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، ص ب: رمز بريدي: الرقم الإضافي: المدينة: عرعر، المملكة العربية السعودية

مقدمة:

المعلم ويأتي الهناء الذاتي في العمل في صدارة هذه المتغيرات باعتباره مفهوماً دينامياً يشمل العديد من المكونات النفسية والذاتية والاجتماعية، ويعد مظلة عامة تتضمن أبعاد الصحة النفسية الإيجابية، ويرتبط بكيفية إدراك الفرد لمختلف جوانب حياته النفسية. (أحمد وقرني، 2017).

مشكلة الدراسة:

يتعرض معلم التربية الخاصة إلى ضغوط كثيرة تؤثر في الهناء الذاتي بالعمل، إذ يعانون من ضغوط مرتبطة بالعمل، ونظرة المجتمع لهم، بالإضافة إلى تعاملهم مع الطلاب ذوي الإعاقة وما يعانونه من مشكلات (Danilenko & Nosova, 2020)

ويذكر العرايضة (2016) أن مهنة التدريس لذوي الإعاقة مليئة بالضغوط، إذ يعاني المعلمون من الإحباط والقلق والاكتئاب، ومشكلات صحية بسبب المتطلبات والأعباء الإضافية؛ لأن كل طالب يعتبر حالة خاصة وله طرق وأساليب خاصة مختلفة عن زميله في نفس الفئة، كذلك يحتاج هؤلاء الطلاب إلى خدمات تدريجية وخدمات مساندة، كما أن انخفاض القدرات وعدم القدرة على التواصل والتحصيّل لديهم يؤثر بشكل كبير على المعلم ويجعله يشعر بالإحباط وضعف الشعور بالإنجاز، وعدم قدرته على التكيف مع البيئة المحيطة.

يُعد معلم التربية الخاصة عنصراً أساسياً وفعالاً مع الطلاب ذوي الإعاقة، وعليه دور كبير في النواحي الأكاديمية والشخصية والاجتماعية من أجل تحقيق المخرجات المنشودة لهم، ولكي يحقق هذا الدور فإن الأمر لا يحتاج إلى معلم مميز تربوياً فحسب وإنما إلى معلم لديه قدر عالٍ من الصحة النفسية، واتجاهات إيجابية نحو العمل والطلاب؛ كي يصل إلى الرضا المهني، ويظهر ذلك في الرضا الذاتي نتيجة ما يبذله من جهد في النواحي التربوية والإنسانية، واقتناعه بنتيجة هذا الجهد، ثم رضا المحيطين واعترافهم بدوره مع ذوي الإعاقة (Chen, 2020).

ويعد المعلم الذي يدمج الممارسات الذهنية في العملية التعليمية من المعلمين الذين لديهم قدرة على التصرف بوعي تجاه أفكارهم الشخصية حتى لا تؤثر على إصدار الحكم في الموقف الحالي، كما أن ذلك ينعكس على دمج المعلمين لتلك الممارسات في حياتهم الشخصية مما يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقدرتهم على تطبيق هذه الممارسات في البيئة التعليمية (Crane et al., 2010).

وعلى الرغم من الاهتمام المتزايد بتطوير منظومة إعداد معلم التربية الخاصة، ودراسة العوامل المؤثرة في فاعليته، فإن مراجعة الأطر النظرية تشير إلى وجود قصور في الاهتمام بالجانب النفسي وإغفال لدراسة بعض المتغيرات التي تلعب دوراً محورياً في تشكيل فاعلية هذا

المعلم، كذلك ضغوط تتمثل في نظرة الآخرين لطبيعة الوظيفة، وضغوط تتعلق بالإدارة حيث مطلوب من المعلم الالتزام بمقررات دراسية وخطه دراسية مع عدم مراعاة الفروق الفردية واختلاف شدة الإعاقة للطلاب، وهذا كله يؤثر على إنجازة وحرية في العملية التعليمية وتحقيق الأهداف مما يؤثر على الهناء الذاتي في العمل. مما دفع الباحث إلى استقراء الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية من الهناء الذاتي في العمل، واليقظة العقلية، وعدم وجود مقاييس سيكو مترية تناولت المتغيرات لدى معلمي التربية الخاصة مما دفع الباحث للقيام بإعدادها، وبالتالي يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن التساؤلات التالية:

تساؤلات الدراسة:

1. هل توجد علاقة بين الهناء الذاتي بالعمل، واليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة؟
2. هل يمكن التنبؤ بالهناء الذاتي بالعمل لدى معلمي التربية الخاصة من أبعاد اليقظة العقلية؟
3. هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى درجة لهناء الذاتي بالعمل وأبعادها لدى معلمي التربية الخاصة تبعاً لمتغير النوع؟
4. هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى درجة اليقظة العقلية وأبعادها لدى معلمي التربية الخاصة تبعاً لمتغير النوع؟
5. هل يمكن بناء نموذج للعلاقات بين الهناء الذاتي بالعمل لمعلمي التربية الخاصة واليقظة العقلية؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

1. طبيعة العلاقة بين الهناء الذاتي بالعمل، واليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة.

كما أكد أبو هوش والشايب (2012) على أن معلمي التربية الخاصة يعانون من الإجهاد الانفعالي، وتبدل في الشعور، والاحترق النفسي العام، ونقص الشعور بالإنجاز. وتناولت كثير من الأبحاث الهناء الذاتي لدى المعلمين من النواحي السلبية، لذا لا بد من دراسة النواحي الإيجابية المؤثرة في الهناء الذاتي لديهم.

وأظهرت نتائج دراسة متولي (2021)، وأحمد وقرني (2017) أن الخصائص الشخصية للمعلم، والخصائص المتعلقة بالعمل تُعزز الشعور بالهناء الذاتي بالعمل؛ وإمكانية التنبؤ بالهناء الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة من خلال تقبل الذات وتحقيقها والتعاطف معها، والذكاء الوجداني، والكفاءة الذاتية، واليقظة العقلية، وجودة الحياة، والمساندة الاجتماعية، وبيئة العمل.

وأكدت دراسة سيد (2021) على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية، والهناء الذاتي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، كما أكد كولفيلد (2015) Caulfield، و هيو ولو Hue & Lau (2015) على دور اليقظة العقلية في تحسين مستوى الصحة النفسية وتخفيف الضغوط وتحسين مستوى الهناء الذاتي الوظيفي لدى المعلمين، وأكد التهامي والأشرم (2018) على فاعلية اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية لدى معلمي ذوي اضطراب طيف التوحد، وأظهر برون وآخرون Braun et al. (2019) تأثير اليقظة العقلية والصحة المهنية والهناء الذاتي على كفاءة وجودة التعامل بين المعلم والطالب.

ومن خلال عمل الباحث في مجال التربية الخاصة بالمنطقة الشمالية بالمملكة العربية السعودية اتضح أن معلمي التربية الخاصة والبالغ عددهم (157)، منهم (98) معلماً، و(59) معلمة تربية خاصة لعام 2021/2020 يعانون من كثير من الضغوط والمشكلات التي تواجههم بالعمل منها ضغوط تتعلق بمعاملة الطلاب ذوي الإعاقة وتأخر استجاباتهم وتأثيرهم السلبي على

قام الباحث بإعدادها: الهناء الذاتي بالعمل، واليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة.

مصطلحات الدراسة:

الهناء الذاتي بالعمل - Subjective Well-being at work:

يمكن تعريف الهناء الذاتي في العمل بأنه التقييم المعرفي والوجداني من قبل المعلم لكل جوانب حياته المهنية. وهذا يتضمن مدى رضاه عن عملها من خلال إدراكه الإيجابي لمعنى العمل، ومدى اندماجه فيه، وعلاقاتها الاجتماعية المُشَبَّعة بالإيجابية والثقة والرضا، وأدائه وإنجازه، بالإضافة إلى الوجدان الموجب الذي يتضمن حماسته وحيويته، وتفأؤله، واستمتاعه في العمل، وشعورها بالفخر، والوجدان السالب الذي يتضمن الشعور بالغضب، والقلق، واليأس، والإحباط، والخزي، والملل أثناء العمل (الضبع، 2019). ويعرف إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها معلم التربية الخاصة على مقياس الهناء الذاتي بالعمل.

اليقظة العقلية:

تعرف اليقظة العقلية بأنها المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الراهنة بدلا من التركيز على الخبرات الماضية والأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والانفتاح عليها، ومواجهة الأحداث دون إصدار أحكام (Bare et al., 2006)، وتعرف إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها معلم التربية الخاصة على مقياس اليقظة العقلية لمعلمي التربية الخاصة

المحددات الموضوعية: دراسة ارتباطية تنبؤية للهناء الذاتي بالعمل من خلال أبعاد اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة.

المحددات البشرية: عينة الدراسة والبالغ عددها (120) معلماً ومعلمة في مجال التربية الخاصة.

2. إمكانية التنبؤ بمستوى درجة الهناء الذاتي بالعمل لدى معلمي التربية الخاصة من اليقظة العقلية.

3. الفروق في مستوى درجة الهناء الذاتي بالعمل لدى معلمي التربية الخاصة تبعاً لمتغير النوع.

4. الفروق في مستوى درجة اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة تبعاً لمتغير النوع.

5. إمكانية بناء نموذج للعلاقات بين الهناء الذاتي بالعمل واليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة من معلمي التربية الخاصة

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

موضوع الدراسة يندرج تحت علم النفس الإيجابي، ودراسة سلوك معلمي التربية الخاصة داخل المدارس وما يؤثر فيه، والتركيز على النواحي الإيجابية واستغلالها في النواحي المهنية لهم، وتقديم إطار نظري للمكتبة العربية في التربية الخاصة وبخاصة في الهناء الذاتي بالعمل، وأهمية عينة الدراسة، وهم معلمو التربية الخاصة؛ لما لهم من دور رئيس في تشكيل شخصيات ذوي الإعاقة، وتعديل سلوكهم، وتزويدهم بفرص النجاح في المستقبل والتفاعل مع المجتمع كأشخاص من غير ذوي الإعاقة، وفهم طبيعة الهناء الذاتي بالعمل، ومصادره الشخصية لدى معلمي التربية الخاصة، وتأثيرها في المخرجات المهنية لديهم، ولدى الطلاب ذوي الإعاقة.

الأهمية التطبيقية:

قد تفيد نتائج الدراسة في توجيه الباحثين إلى إعداد برامج إرشادية في اليقظة العقلية؛ لما تبين من دور لها في تنمية الهناء الذاتي بالعمل لتغلب على الضغوط المهنية، وتعزز التزامهم بمهنة معلم التربية الخاصة. وتوفير مقاييس سيكو مترية

وأظهر مانكين وآخرون Mankin et al. (2017) نموذجًا للهناء الذاتي لدى المعلمين يتضمن مظهرين، هما: الأول: الفعالية التدريسية وترتبط بدافعية وحماسة وقدرة المعلم على الصمود، والجهد الذي يبذله وتحديد الأهداف، والوجدان الموجب، والرضا الوظيفي. والمظهر الثاني التواصل المدرسي ويعبر عن الشعور المرتبط بالعلاقات مع الآخرين، والرضا الوظيفي والإحساس بالانتماء، والتسرب من العمل، ومعتقدات المعلمين عن طبيعة علاقات الطلاب ذوي الإعاقة، والتي تسهم في النمو الاجتماعي والأكاديمي لهم. وهناك عوامل متعددة تؤثر في الهناء الذاتي بالعمل، وتركز الدراسة الحالية على بعض العوامل الشخصية التي تؤثر في شخصية المعلم.

وتناولت الدراسات ولفترة قريبة الهناء الذاتي لدى المعلمين من خلال التركيز على بعض المؤشرات السلبية التي تُعد مهددات للهناء الذاتي كالضغوط، والاحترق على الرغم من ضرورة الاهتمام بالمؤشرات الإيجابية لأداء المعلم كالكفاءة الذاتية في التدريس والإدراكات المتعلقة بالتواصل المدرسي، والانفعالات الإيجابية؛ فالهناء الذاتي للمعلم لا يمكن تعريفه-إجراءيًا- فقط من خلال جانب سلبي يتناول أعراض الاحتراق، وإنما من خلال رؤية إيجابية، وأكثر ارتباطًا بمتغيرات علم النفس الإيجابي كالاندماج في العمل (Renshaw et al., 2013)

وفي ضوء ذلك، صاغ Van et al. (2004) نموذجًا للهناء الذاتي المرتبط بالمهنة، أطلق عليه الهناء المهني Occupational Well-Being ويشير إلى تقييم إيجابي لمختلف جوانب مهنة الفرد، ويشمل هذا التقييم: الجوانب الوجدانية، والدافعية، والسلوكية، والمعرفية، والنفسجسمية. ويتضمن هذا النموذج الأداء الصحي المرتبط بالعمل لدى المعلمين، ومن أهم مؤشرات: الرضا الوظيفي، والالتزام التنظيمي، والكفاءة، والطموح المهني، والعلاقات الإيجابية مع زملاء والطلاب.

المحددات الزمنية: العام الجامعي 2021/2020، 2022/2021.

المحددات المكانية: مدارس الدمج ومعاهد التربية الخاصة بمنطقة الحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: الهناء الذاتي

يُعدُّ الهنَاءُ الدَّائِي من متغيرات علم النفس الإيجابي وهو عبارة عن تقييم الفرد المعرفي والوجداني لحياته. ويشمل الرضا عن الحياة، وردود الأفعال الوجدانية نحو الحياة، ويشمل الوجدان السالب، والوجدان الموجب، وهذه الإدراكات تُستمدُّ من الخبرات الممتعة للحظية وفي مختلف مجالات الحياة (Diener, Oishi, Lucas, 2015).

ولقد حدد سيلجمان (2011) Seligman ستة مكونات للهناء الذاتي، هي: الإنجاز والاندماج، والمعنى، والانفعالات الإيجابية، والانفعالات السلبية، والعلاقات الإيجابية. ويعتبر وار (1990) أول من تحدث عن نموذج الهناء الذاتي بالعمل وصنف الوجدان المرتبط بالعمل إلى الاستثارة والسعادة، وتوصل إلى تسعة محددات للهناء الذاتي بالعمل، فيفترض أن ستة من خصائص الوظائف (الدعم الاجتماعي، وتنوع المهارة، ومتطلبات الوظيفة، والاستقلالية الذاتية، واستغلال المهارة، والتغذية الراجعة) لها تأثيرات سلبية، أما الخصائص الثلاث الأخرى (الأمان، الراتب، وأهمية المهمة) لها تأثير إيجابي (Bermejo et al., 2013).

كما حدد فان وآخرون Van et al. (2004) نموذجًا للهناء الذاتي في العمل يشمل على الجوانب الوجدانية، والدافعية، والسلوكية، والمعرفية، والنفس جسمية، والكفاءة والرضا الوظيفي، والالتزام التنظيمي، والعلاقات الإيجابية، والطموح المهني.

وقام Kabat – Zinn بتصميم نموذج لليقظة العقلية مرتكزاً على ثلاث حقائق، هي: القصد، والانتباه، والاتجاه وهذه الحقائق أو العمليات ليست منفصلة عن بعضها، وإنما هي متشابكة في عملية واحدة تحدث في وقت واحد، حيث تكون اليقظة العقلية هي العملية التي تحدث لحظة بلحظة. ويمهد "القصد" الطريق لما هو ممكن، كما أنه يذكر الفرد لحظة بلحظة لماذا يمارسها في المقام الأول؟. وتكمن أهمية هذه المرحلة في تحويل مقاصد الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذات، وأخيراً التحرر الذاتي، وتشير المرحلة الثانية -الانتباه- إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحدث للفرد من لحظة إلى أخرى، وفي الخبرات الداخلية والخارجية، كما أن التنظيم الذاتي للانتباه سيكون منبئاً بالنتائج في تنمية المهارات الثلاثة معاً. ويشير "الاتجاه" إلى نوعية اليقظة العقلية، وأنه يعكس توجيه الخبرة التي تتضمن الفضول والتقبل.

كما توجد مكونات لليقظة العقلية، هي: تنظيم الذات، وإدارة الذات، والمرونة الانفعالية والمعرفية والسلوكية وتوضيح القيم، والتعريض وهذه المكونات متسقة تماماً مع حقائق اليقظة العقلية الثلاثة القصد، والانتباه، والاتجاه (Shapiro et al., 2006)

ولليقظة العقلية فوائد فسيولوجية ونفسية. وتتمثل الفوائد الفسيولوجية في التغيرات الفسيولوجية التي تحدث لدى الفرد، منها: خفض الألم المزمن، وتحسين الوظيفة المناعية، وتحقيق جودة النوم، بينما تتمثل الفوائد النفسية في خفض الضغوط، وأعراض الاكتئاب النفسي، والقلق، والمخاوف المرضية، فضلاً عن تحسين الذاكرة العاملة، وعمليات الانتباه، والرحمة بالذات، والتسامح (Duerr, 2008).

ثانياً: اليقظة العقلية:

مفهوم اليقظة العقلية:

تعد اليقظة العقلية طريقة في التفكير تؤكد على الانتباه إلى بيئة الفرد وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية، وأن الفرد عندما يمتنع عن إصدار حكم على خبرة بأنها جيدة أو سيئة، من الممكن أن تحقق له استجابة تكيفية مع ذاته (Kettler, 2013).

وقد ورد تعريفها باعتبارها سمة وحالة؛ وهي كسمة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالشخصية، وهي أكثر استقراراً في شخصية الفرد، في حين أنها كحالة عابرة بشكل أكبر، وحالة مرتفعة من الوعي، وهذا يتحقق من خلال التأمل. وانتشر قياس اليقظة العقلية كسمة باستخدام طرق التقدير الذاتي. وقد بينت نتائج الدراسات السابقة على أن اليقظة العقلية كسمة ترتبط إيجابياً مع العديد من الخصائص والسمات النفسية الإيجابية، كما أنها ترتبط سلبياً مع عوامل الخطر الناتجة عن الأزمات القلبية، والقلق، والغضب، وأعراض الاكتئاب النفسي (Kettler, 2013).

وتعرف بأنها "الوعي بالخبرات لحظة بلحظة دون إصدار حكم، وبهذا المعنى ينظر إليها على أنها حالة وليست سمة، ويمكن تنميتها من خلال الممارسات والأنشطة مثل التأمل (Davis & Hayes, 2011).

ويمكن القول: إن اليقظة العقلية تتضمن الوعي والانتباه والتركيز على الأحداث الإيجابية أو السلبية في اللحظة الحالية دون تفسيرها أو إصدار أحكام تقييمية عليها.

مكونات اليقظة العقلية:

تعددت وجهات نظر الباحثين الذين تناولوا مكونات اليقظة العقلية وفقاً لتوجهاتهم النظرية؛ فقد ذكر (Langer, 1989) أربعة مكونات مترابطة لليقظة العقلية، هي: البحث عن جديد، والارتباط، وتقديم جديد، والمرونة.

الدراسات السابقة:

يتناول الباحث الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية من حيث الهناء الذاتي في العمل أو إحدى أبعاده لدى معلمي التربية الخاصة، وكذلك الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية.

تناولت دراسة سيد (2021) طبيعة العلاقة بين الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية والهناء الذاتي الوظيفي والكشف عن إمكانية التنبؤ بالهناء الذاتي من الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية، وبلغ عدد العينة (400) معلم ومعلمة بمحافظة جدة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية، وجميع أبعاد الهناء الذاتي والدرجة الكلية، والأبعاد الخمسة لليقظة العقلية تسهم في التنبؤ بالهناء الذاتي ما عدا بعدي الملاحظة، وعدم الحكم، وتفسر أبعاد الوصف، والتصرف الواعي، وعدم التفاعل (22%) من التباين في الهناء الذاتي، كما كان لخبرة المعلمين دور كبير الهناء الذاتي الوظيفي فكلما زادت الخبرة، زاد الهناء الذاتي الوظيفي.

وهدفت دراسة متولي (2021) إلى التعرف على مستوى رأس المال النفسي والرضا الوظيفي واليقظة العقلية لدى عينة عشوائية من معلمي التربية الخاصة بلغ عددهم (88) معلم تربية خاصة بجمهورية مصر العربية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج إلى أن الرضا الوظيفي وهو أحد جوانب الهناء الذاتي بالعمل لدى معلمي التربية الخاصة من المقومات الرئيسية للشخصية السوية ومن أساسيات النجاح في شتي مجالات الحياة الخاصة، والتكيف النفسي والاجتماعي، وامتلاك رصيد كافٍ من التفاؤل والدافعية، والبعد عن الإحباط والتشاؤم والشعور بالإجهاد وقلة الرغبة وقلة العمل والانجاز، وأكدت الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث لصالح الإناث في اليقظة العقلية.

وهدفت دراسة الضبع (2019) إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الهناء الذاتي في العمل والتسامي بالذات والشغف والكمالية العصابية، والتعرف على مدى إسهام هذه المتغيرات في التنبؤ بالهناء الذاتي في العمل لدى معلمات رياض الأطفال. وتكونت عينة الدراسة من (163) معلمة رياض أطفال بسوهاج، واستخدمت الدراسة مقياس الهناء الذاتي في العمل، والتسامي بالذات، والشغف، وهذه المقاييس من إعداد الباحث. وأشارت النتائج إلى وجود علاقات ارتباطية موجبة وسلبية ودالة إحصائياً عند مستوى (0,01) بين الهناء الذاتي في العمل، كل من: التسامي بالذات (ر=0,743)، والشغف الانسجامي (ر=0,744)، والشغف القهري (ر=0,514)، والكمالية العصابية (ر=0,608)، وأن هذه المتغيرات تتنبأ بالهناء الذاتي في العمل بنسبة إسهام بلغت (69,2%)، وجاء متغير الشغف الانسجامي كأقوى المتغيرات تنبؤاً بالهناء الذاتي في العمل، ويفسر منفرداً ما نسبته (55,3%) من التباين في الهناء الذاتي في العمل لدى عينة الدراسة، كما وُجِدَتْ مسارات دالة إحصائياً لتأثيرات كل من: التسامي بالذات، والشغف ببعديه: الانسجامي، والقهري، والكمالية العصابية في الهناء الذاتي في العمل.

وتناولت دراسة برون وآخرين Braun et al (2019) مدى تأثير اليقظة العقلية والهناء الذاتي على كفاءة وجودة التعامل بين المعلم والطالب لدى عينة تكونت من (58) معلماً، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والإرهاق المهني، وانخفاض مستوى الإجهاد الوظيفي، ووجود علاقة ارتباطية بين تفاعلات المعلمين والطلاب واليقظة العقلية، وانخفاض مستوى اليقظة العقلية يزيد مستوى الإجهاد.

وهدفت دراسة أبي زيد (2017) إلى التعرف إلى مستوى الرضا الوظيفي أحد أبعاد الهناء الذاتي في العمل ومستوى التوافق النفسي

مثل دراسة متولى (2021)، ودراسة أبي زيد (2017)، واعتمدت معظم الدراسات على المنهج الوصفي الارتباطي و المسحي، وتناولت العديد من الدراسات عينة المعلمين بصفة عامة وتناولت دراسة متولى (2021)، وأحمد وقرني (2017)، وأبو زيد (2017) معلمي التربية الخاصة بصفة خاصة، وأشارت نتائج دراسة متولى (2021) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث لصالح الإناث في اليقظة العقلية، وأشارت دراسة أحمد وقرني (2017) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، وأكدت دراسة أبي زيد (2017) على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا الوظيفي لدى المعلمين تعزى لمتغيرات العمر والنوع، واختلاف هذه النتائج كان دافعاً للباحث إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث من المعلمين في منطقة جغرافية مختلفة تتميز بثقافة مختلفة، ومن خلال استقراء الدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

فروض الدراسة:

1. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الهناء الذاتي بالعمل، واليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة.
2. يمكن التنبؤ بالهناء الذاتي بالعمل لدى معلمي التربية الخاصة من اليقظة العقلية.
3. توجد فروق دالة إحصائية في الهناء لذاتي بالعمل لدى معلمي التربية الخاصة تبعاً لمتغير النوع.
4. توجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة تبعاً لمتغير النوع.
5. يمكن بناء نموذج للعلاقات بين الهناء الذاتي بالعمل لمعلمي التربية الخاصة واليقظة العقلية.

والاجتماعي لدى عينة من المعلمين في مدارس الصم والباليغ عددهم (145) في قطاع غزة، تم اختيارهم بطريقة المسح الشامل، وتوصلت النتائج إلى أن الرضا الوظيفي والتكيف النفسي الاجتماعي منخفضان لدى معلمي الصم، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا الوظيفي لدى المعلمين تعزى لمتغيرات العمر والنوع والحالة الاجتماعية، والمؤهل وسنوات الخدمة والعبء الدراسي والدخل الشهري.

وهدفت دراسة أحمد وقرني (2017) إلى التعرف على مدى إسهام المناعة النفسية، واليقظة العقلية في التنبؤ بالهناء النفسي لدى عينة من معلمي ذوي الإعاقة بلغت (78) معلماً ومعلمة بمدارس بالمنيا. وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية: عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الهناء النفسي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في المناعة النفسية وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية. وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الهناء النفسي والمناعة النفسية، واليقظة العقلية، وأسهمت درجات كل من المناعة النفسية (بنسبة 21,6%) واليقظة العقلية (بنسبة 17,4%) في التنبؤ بدرجاتهم في الهناء النفسي.

التعليق على الدراسات السابقة:

باستقراء الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية الهناء الذاتي بالعمل واليقظة العقلية توصل الباحث إلى وجود دراسة تنبؤية للهناء الذاتي من خلال اليقظة العقلية أو أحد أبعادها و متغيرات أخرى مثل دراسة سيد (2021) والتي تختلف عن الدراسة الحالية بالمنطقة الجغرافية والأبعاد التي تم تناولها، والضبع (2019)، وأحمد وقرني (2017)، كما أظهرت الدراسات السابقة العلاقة بين اليقظة العقلية أو أحد أبعادها والهناء الذاتي أو أحد أبعاده

منهج الدراسة وإجراءاتها**أولاً: منهج الدراسة**

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي كونه يلائم طبيعة الموضوع من خلال دراسة العلاقة الارتباطية اليقظة العقلية، بمستوى الهناء الذاتي بالعمل ويمكن تعريف المنهج الوصفي بأنه ذلك المنهج الذي يتضمن جمع البيانات مباشرة من مجتمع أو عينة الدراسة.

ثانياً: مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي ومعلمات التربية الخاصة بمنطقة الحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية والبالغ عددهم (157) منهم (98) معلماً، و(59) معلمة تربية خاصة لعام

2021/2020

ثالثاً: عينة الدراسة:**1- العينة الاستطلاعية:** تكونت العينة الاستطلاعية

وعددهم (35) من معلمي التربية الخاصة تم تطبيق مقياس الهناء الذاتي بالعمل، ومقياس اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة للتحقق من الكفاءة السيكو مترية للمقاييس.

2- عينة النهائية وخصائصها بلغ عدد معلمي التربية

الخاصة التي تم ملاحظتهم لتحقيق أهداف هذه الدراسة (120) من معلمي ومعلمات التربية الخاصة وتم اختيارهم بطريقة عشوائية ممن أجابوا عن أدوات الدراسة ويوضح الجدول رقم (1) الوصف الإحصائي للمشاركين في الدراسة وفق المتغيرات موضع الدراسة

جدول 1: الوصف الإحصائي للمشاركين في الدراسة وفق المتغيرات

المتغير	فئات المتغير	العدد	النسبة المئوية
النوع	ذكور	70	58.3%
	اناث	50	41.7%

خاص، بالإضافة إلى الاطلاع على بعض المقاييس التي أُعدت في الدراسات الأجنبية لقياس الهناء الذاتي المهني. ومنها على سبيل المثال: استبيان الهناء الذاتي المرتبط بالعمل من إعداد Kun, et al. (2017)، ومقياس الهناء الذاتي في العمل من إعداد Demo & Paschoal (2016)، et al. (2015)، ومقياس الهناء الذاتي للمعلم من إعداد Renshaw, et al. (2015). واعتماداً على المصادر السابقة تم صياغة عبارات المقياس والذي تتضمن (30) عبارة؛ بهدف تحديد مستوى الهناء الذاتي بالعمل لمعلمي التربية الخاصة موزعه على خمسة أبعاد، البعد الأول: الهناء معنى العمل، ويتضمن (5) مفردات، والبعد الثاني: الوجدان الموجب ويتضمن (5) مفردات، والبعد الثالث: العلاقات الايجابية ويتضمن (5) مفردات، والبعد الرابع: الاندماج ويتضمن (5) مفردات، والبعد الخامس: الوجدان السالب ويتضمن (5) مفردات، والبعد السادس الإنجاز ويتضمن (5)

يتضح من جدول (1) أن عدد المعلمين الذكور بلغ (70) معلماً بنسبة 58.3%، وعدد المعلمات (50) معلمة، بنسبة 41.7%.

رابعاً- أدوات الدراسة

استخدم الباحث في هذه الدراسة الأدوات الآتية: مقياس الهناء الذاتي بالعمل لمعلمي التربية الخاصة

وصف مقياس وهدفه:

تم إعداد المقياس الحالي بهدف قياس الهناء الذاتي في العمل لدى معلمي التربية الخاصة؛ نظراً لأن المقاييس تم تصميمها لقياس الهناء الذاتي المرتبط بالعمل كانت بشكل عام، وليست لمهنة معينة، فضلاً عن عدم وجود مقاييس عربية لقياس هذا المفهوم، وندرة الدراسات العربية في هذا المجال. وتم اشتقاق أبعاد المقياس وعباراته من خلال المصادر التالية: الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة التي تناولت مفهوم الهناء الذاتي بشكل عام، والهناء الذاتي في مجال العمل بشكل

صدق المقياس:

صدق المحكمين:

للتأكد من مدى وضوح المفردات وحسن صياغتها، ومدى مطابقتها للمكون الذي وضعت لقياسه، تم عرض المقياس في صورته الأولية على عشرة من المحكمين المتخصصين في مجال التربية الخاصة، حيث تم تقديم المقياس مسبقاً بتعليمات توضح لهم ماهية مقياس الهناء الذاتي بالعمل لمعلمي التربية الخاصة وسبب استخدام المقياس، وطبيعة العينة.

1- الاتساق الداخلي

(المفردة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له)

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد، وجدول (2) يوضح ذلك:

جدول 2: معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات أداة الدراسة والدرجة الكلية للبعد (ن=35)

معنى العمل		الوجدان الموجب		العلاقات الإيجابية		الاندماج		الوجدان السالب		الإنجاز	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	**0.735	6	**0.574	11	**0.874	16	**0.874	21	**0.947	26	**0.865
2	**0.835	7	**0.687	12	**0.835	17	**0.837	22	**0.837	27	**0.927
3	**0.837	8	**0.901	13	**0.834	18	**0.874	23	**0.837	28	**0.678
4	**0.765	9	**0.874	14	**0.837	19	**0.837	24	**0.891	29	**0.874
5	**0.974	10	**0.674	15	**0.932	20	**0.932	25	**0.971	30	**0.927

** معاملات الارتباط عند مستوى (0.01) * معاملات الارتباط عند مستوى (0.05)

الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس الهناء الذاتي بالعمل بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية، وجدول (3) الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم 3: معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس الهناء الذاتي بالعمل (ن=35)

الأبعاد	معامل الارتباط
معنى العمل	**0.954
الوجدان الموجب	**0.834
العلاقات الإيجابية	**0.907
الاندماج	**0.854
الوجدان السالب	**0.833
الإنجاز	**0.877

** معاملات الارتباط عند مستوى (0.01) * معاملات الارتباط عند مستوى (0.05)

مفردات. وتضمنت المتغيرات المستقلة، النوع، الإعاقة. بعد ذلك قام الباحث بإعداد المقياس للتحكيم فعرضه على عشرة محكمين من أساتذة التربية الخاصة وبناء على نتائج التحكيم تم استبعاد العبارات التي حصلت على نسبة موافقة أقل من 80%، كذلك تم عمل التعديلات اللازمة في صياغة بعض العبارات وفقاً لأراء المحكمين، وبهذا استقر المقياس في صورته الأولية على (30) مفردة.

الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء الذاتي بالعمل لمعلمي التربية الخاصة:

للموصول إلى الصورة النهائية قام الباحث بتطبيق مفردات للمقياس على (35) من معلمي التربية الخاصة

تمّ حساب معامل الثبات لمقياس الهناء الذاتي بالعمل، باستخدام معامل ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية لدراسة الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس وبيان ذلك في جدول (4)

ويتضح من الجدول (3) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (0.01)، مما يدل على صدق أبعاد مقياس الهناء الذاتي بالعمل.
ثانياً: ثبات المقياس:

1- الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية لمقياس الهناء الذاتي بالعمل

جدول 4: قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية وجمتان لمقياس الهناء الذاتي بالعمل (ن=35)

الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
معنى العمل	0.841	0.801
الوجدان الموجب	0.890	0.868
العلاقات الايجابية	0.886	0.865
الاندماج	0.861	0.811
الوجدان السالب	0.840	0.806
الإنجاز	0.842	0.805
الدرجة الكلية للمقياس	0.833	0.820

ألفا كرونباخ ♦ ضعيفة < (0.5) ♦ متوسطة بين (0.5-0.7) ♦ مرتفعة > (0.7)

مقاييس سابقة عن اليقظة العقلية لمعلمي التربية الخاصة ومنها مقياس اليقظة العقلية لبروان وآخرين (2019) Braun et al، ودراسة متولي (2021) واعتماداً على المصادر السابقة إلى تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، والصالحة للتطبيق، وتتضمن (35) مفردة، كل مفردة تتضمن ثلاث استجابات موزعة على أربعة أبعاد، البعد الأول: التصرف بوعي (10) مفردات. البعد الثاني: الملاحظة (10) مفردات، البعد الثالث: الوصف (7) مفردات البعد الرابع: التقبل (8) مفردات. وقد قام الباحث بإعادة ترتيب مفردات الصورة النهائية لمقياس اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة بصورة عشوائية، كما تمت صياغة تعليمات المقياس، قام الباحث بعرض المقياس للتحكيم فعرضه على عشرة محكمين من أساتذة التربية الخاصة وبناء على نتائج التحكيم تم استبعاد العبارات التي حصلت على نسبة موافقة أقل من 80%، كذلك تم عمل التعديلات اللازمة في صياغة بعض العبارات وفقاً لآراء المحكمين،

يتضح من الجدول (4) أن جميع قيم معاملات الثبات تقع في المستوى المقبول مما يجعلنا نثق في ثبات مقياس الهناء الذاتي بالعمل.

الصورة النهائية لمقياس الهناء الذاتي بالعمل:
وحيث إن عبارات مقياس الهناء الذاتي بالعمل، جميعها تتصف بالصدق والثبات، فإنه لم يتم استبعاد أي منها؛ ولذلك فإن الصورة الأولية تظل كما هي. ويتحدد نظام الاستجابة على بنود مقياس الهناء النفسي بالعمل في ضوء مقياس ثلاثي التدرج (دائم، أحياناً، نادراً) وتعطي الدرجات (3، 2، 1) في حالة العبارات الموجبة والعكس في حالة العبارات السالبة، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من الهناء الذاتي بالعمل وعلى هذا تكون الدرجة العظمى (90) درجة، وتكون الدرجة الصغرى (30) درجة

مقياس اليقظة العقلية لمعلمي التربية الخاصة وصف مقياس وهدفه: قام الباحث بمراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة وما أتيح من

ويوضح جدول (7) أبعاد وأرقام المفردات التي تقيسها الصورة النهائية

جدول (5) أبعاد مقياس اليقظة العقلية والمفردات التي تقيس كل بعد

م	البعد	أرقام المفردات	المجموع
1	التصرف بوعي	34 - 33 - 30 - 25 - 24 - 17 - 16 - 9 - 8 - 1	10
2	الملاحظة	35 - 32 - 31 - 26 - 23 - 18 - 15 - 10 - 7 - 2	10
3	الوصف	27 - 22 - 19 - 14 - 11 - 6 - 3	7
4	التقبل	29 - 28 - 21 - 20 - 13 - 12 - 5 - 4	8
35	الدرجة الكلية		

في صورته الأولية على عشرة من المحكمين المتخصصين في مجال التربية الخاصة، حيث تم تقديم المقياس مسبقاً بتعليمات توضح لهم ماهية مقياس اليقظة العقلية لمعلمي التربية الخاصة وسبب استخدام المقياس، وطبيعة العينة.

2- الاتساق الداخلي (المفردة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له): تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد، و جدول (6) يوضح ذلك:

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية لمعلمي التربية الخاصة للوصول إلى الصورة النهائية قام الباحث بتطبيق مفردات الاستبانة على (35) من معلمي التربية الخاصة

صدق المقياس:

صدق المحكمين: وذلك لتأكد من مدى وضوح المفردات وحسن صياغتها، ومدى مطابقتها للمكون الذي وضعت لقياسه، وتم عرض المقياس

جدول 6: معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات أداة الدراسة والدرجة الكلية للبعد (ن=35)

التصرف بوعي		الملاحظة		الوصف		التقبل	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	**0.667	11	**0.871	21	**0.839	28	**0.769
2	**0.928	12	**0.865	22	**0.721	29	**0.686
3	*0.390	13	**0.963	23	**0.608	30	**0.686
4	**0.781	14	**0.533	24	**0.706	31	**0.585
5	**0.929	15	**0.873	25	**0.731	32	**0.523
6	**0.784	16	**0.800	26	**0.608	33	**0.594
7	**0.729	17	**0.850	27	**0.635	34	**0.566
8	**0.754	18	**0.850			35	**0.656
9	**0.945	19	**0.803				
10	**0.929	20	**0.847				

** معاملات الارتباط عند مستوى (0.01) * معاملات الارتباط عند مستوى (0.05)

4-الاتساق الداخلي (الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس): قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية اليقظة العقلية بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية، وجدول (7) الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم 7: معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية اليقظة العقلية (ن=35)

الأبعاد	معامل الارتباط
التصرف بوعي	**0.921
الملاحظة	**0.667
الوصف	**0.821
التقبل	**0.717

** معاملات الارتباط عند مستوى (0.01) * معاملات الارتباط عند مستوى (0.05)

تمّ حساب معامل الثبات اليقظة العقلية، باستخدام معامل ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية لدراسة الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس وبيان ذلك في جدول (8).

ويتضح من الجدول (6) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (0.01) مما يدل على صدق مفردات مقياس اليقظة العقلية.

ويتضح من الجدول (7) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (0.01)، مما يدل على صدق أبعاد مقياس اليقظة العقلية.

ثانياً: ثبات المقياس:

1- الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية اليقظة العقلية:

جدول 8: قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية وجتمان اليقظة العقلية (ن=35)

الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
التصرف بوعي	0.677	0.648
الملاحظة	0.67	0.596
الوصف	0.785	0.786
التقبل	0.833	0.801
الدرجة الكلية للمقياس	0.936	0.905

ألفا كرونباخ ♦ ضعيفة < (0.5) ♦ متوسطة بين (0.5-0.7) ♦ مرتفعة > (0.7)

السالبة، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من اليقظة العقلية وعلى هذا تكون الدرجة العظمى (105) درجة، وتكون الدرجة الصغرى (35) درجة.

الأساليب الإحصائية

معامل الارتباط لبيرسون، اختبار (ت) للعينتين مستقلتين معامل الانحدار النمذجة البنائية وذلك للتحقق من صحة فروض الدراسة.

يتضح من الجدول (8) أن جميع قيم معاملات الثبات أكبر من (0.7) مما يجعلنا نثق في ثبات مقياس اليقظة العقلية.

الصورة النهائية اليقظة العقلية

وحيث إن عبارات مقياس اليقظة العقلية جميعها تنتصف بالصدق والثبات، فإنه لم يتم استبعاد أي منها؛ ولذلك فإن الصورة الأولية تظل كما هي. وبتحديد نظام الاستجابة على بنود مقياس اليقظة العقلية في ضوء مقياس ثلاثي التدرج (دائماً، أحياناً، نادراً) وتعطي الدرجات (3، 2، 1) في حالة العبارات الموجبة والعكس في حالة العبارات

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط لبيرسون بين درجات العينة على مقياس الهناء الذاتي بالعمل وأبعاده، ودرجاتهم على مقياس واليقظة العقلية وأبعاده، والجدول الآتي يوضح ذلك:

نتائج الدراسة:
نتائج الفرض الأول: ينص الفرض الأول أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الهناء الذاتي بالعمل واليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة

جدول 9: معاملات الارتباط بين الهناء الذاتي بالعمل وأبعاده، واليقظة العقلية وأبعاده لدى معلمي التربية الخاصة

الدرجة الكلية لليقظة العقلية	التقبل	الوصف	الملاحظة	التصرف بوعي	المتغيرات
**0.690	**0.502	**0.524	**0.427	**0.356	معنى العمل
**0.669	**0.481	**0.522	**0.401	**0.349	الوجدان الموجب
**0.656	**0.515	**0.504	**0.381	**0.321	العلاقات الايجابية
**0.703	**0.520	**0.511	**0.427	**0.387	الاندماج
**0.674	**0.392	**0.575	**0.429	**0.369	الوجدان السالب
**0.650	**0.358	**0.536	**0.443	**0.368	الإنجاز
**0.695	**0.477	**0.545	**0.431	**0.369	الدرجة الكلية

نتائج الفرض الثاني: يمكن التنبؤ بالهناء الذاتي بالعمل لدى معلمي التربية الخاصة من أبعاد اليقظة العقلية وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتعدد وطريقة الانحدار المستخدمة وهي طريقة Enter، وذلك بهدف تحديد مدى إسهام مستوى أبعاد اليقظة العقلية، في التنبؤ الهناء الذاتي بالعمل لدى معلمي التربية الخاصة، وجاءت النتائج كما يلي:

ويتضح من الجدول (9) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً بين الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الهناء الذاتي بالعمل والدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس اليقظة العقلية حيث بلغ معامل الارتباط (**0.695) وهو دال إحصائياً عند مستوى (0.01) وهذا يعني كلما ارتفع مستوى اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة، ارتفع مستوى الهناء الذاتي بالعمل وأبعاده لديهم مما يؤكد صحة الفرض الأول.

جدول (10) التنبؤ بمستوى الهناء الذاتي بالعمل لدى معلمي التربية الخاصة من مستوى أبعاد اليقظة العقلية

المتغيرات المستقلة					المتغير التابع
التقبل	الوصف	الملاحظة	التصرف بوعي	B الحد الثابت غير المعياري	الهناء الذاتي بالعمل
2.875	2.593	0.441	0.879	9.847	قيمة المعامل
8.378	6.346	0.879	2.192	1.553	قيمة اختبار (T)
0.000	0.000	0.381	0.030	0.123	مستوى الدلالة (T)
40.820					قيمة اختبار (F)
0.01					مستوى الدلالة (F)
0.766					(R) الارتباط
0.587					(R ²) التحديد
0.572					التحديد المصحح (R2)

بمقدار (2.593) دال إحصائياً فكلما تحسن مستوى الوصف بمقدار وحدة، تحسن مستوى تحسن الهناء الذاتي بالعمل بمقدار (2.593)، وكذلك جاءت قيمة بيتا لبعدها التقبل بمقدار (2.875) دال إحصائياً فكلما تحسن مستوى التقبل بمقدار وحدة، تحسن مستوى تحسن الهناء الذاتي بالعمل بمقدار (2.875) ويمكن كتابة معادلة خط الانحدار كما يلي

الهناء الذاتي بالعمل (المتوقع) = $0.879 + 9.847$
التصرف بوعي + 0.441 الملاحظة + 2.593
الوصف + 2.875 التقبل.

الفرض الثالث توجد فروق دالة إحصائية في الهناء الذاتي بالعمل لدى معلمي التربية الخاصة تبعاً لمتغير النوع. وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (t-test) في الهناء الذاتي بالعمل وأبعادها لدى معلمي التربية الخاصة تبعاً لمتغير النوع، وجدول (11) يوضح النتيجة.

يتضح من جدول (10) أن نموذج الانحدار الخطي المتعدد معنوي وذلك من خلال قيمة (F) البالغة (40.820) بدلالة (0.001) وهي أصغر من مستوى المعنوية (0.01) مما يؤكد القوة التفسيرية العالية من الناحية الإحصائية ، وتفسر النتائج أن الأبعاد المفسرة (التصرف بوعي، الملاحظة، الوصف، التقبل) لها تأثير كبير على الهناء الذاتي بالعمل لمعلمي التربية الخاصة ، كما جاءت قيمة بيتا التي توضح العلاقة بين الهناء الذاتي بالعمل والتصرف بوعي بقيمة (0.879) ذات دلالة إحصائية حيث يمكن استنتاج ذلك من قيمة (ت) والدلالة المرتبطة بها ، ويعني ذلك كلما تحسن التصرف بوعي بمقدار وحدة، تحسن الهناء الذاتي بالعمل بمقدار (0.879) وحدة وكذلك جاءت قيمة بيتا لبعدها الملاحظة بمقدار (0.441) دال إحصائياً فكلما تحسن مستوى الملاحظة بمقدار وحدة تحسن مستوى تحسن الهناء الذاتي بالعمل بمقدار (0.441)، وكذلك جاءت قيمة بيتا لبعدها الوصف

جدول (11) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في الهناء الذاتي بالعمل تبعاً لمتغير النوع

الأبعاد	المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
معنى العمل	ذكور	70	13.2714	1.38230	18.455	0.01
	إناث	50	9.0800	0.96553		
الوجدان الموجب	ذكور	70	12.9714	1.42413	18.449	0.01
	إناث	50	8.8000	0.85714		
العلاقات الإيجابية	ذكور	70	12.9143	1.57648	15.859	0.01
	إناث	50	9.0400	0.83201		
الاندماج	ذكور	70	13.2286	1.30962	16.110	0.01
	إناث	50	9.5800	1.08965		
الوجدان السالب	ذكور	70	12.7429	1.50059	15.270	0.01
	إناث	50	9.0600	0.95640		
الإنجاز	ذكور	70	12.6857	1.67283	13.396	0.01
	إناث	50	9.1400	0.98995		
الدرجة الكلية	ذكور	70	77.8143	7.83395	17.959	0.01
	إناث	50	54.7000	5.47070		

الفرض الرابع توجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية وأبعادها لدى معلمي التربية الخاصة تبعاً لمتغير النوع: وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (ت) (t-test) في مستوى اليقظة العقلية وأبعادها لدى معلمي التربية الخاصة تبعاً لمتغير النوع، وجدول (13) يوضح النتيجة.

يتضح من جدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية في الهناء الذاتي بالعمل وأبعادها لدى معلمي التربية الخاصة تبعاً لمتغير النوع لصالح المعلمين حيث بلغ المتوسط في الدرجة الكلية للمعلمين (77.8143) وبلغ المتوسط الحسابي لدى المعلمات (54.7000) وهذا يعني ارتفاع الهناء الذاتي بالعمل لدى المعلمين مقارنة بالمعلمات

جدول (12) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة تبعاً لمتغير النوع

الأبعاد	المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التصرف بوعي	ذكور	70	12.6286	2.43865	4.803	0.01
	إناث	50	10.6400	1.91407		
الملاحظة	ذكور	70	12.3714	2.16809	6.884	0.01
	إناث	50	9.9600	1.41364		
الوصف	ذكور	70	12.8286	2.11942	9.543	0.01
	إناث	50	9.6000	1.30931		
التقبل	ذكور	70	11.9571	1.96665	2.997	0.01
	إناث	50	10.7000	2.62834		
الدرجة الكلية	ذكور	70	49.7857	3.48451	11.004	0.01
	إناث	50	40.9000	5.35762		

الافتراضي للعلاقات السببية بين الهناء الذاتي بالعمل لمعلمي التربية الخاصة واليقظة العقلية، باستخدام برنامج (AMOS 22)؛ حيث أدخل أبعاد اليقظة العقلية (التصرف بوعي، الملاحظة، الوصف، التقبل) كمتغيرات مستقلة مشاهدة، وأدخل أبعاد الهناء الذاتي بالعمل (معنى العمل، الوجدان الموجب، العلاقات الإيجابية، الوجدان السالب، الإنجاز) كمتغيرات تابعة مشاهدة كما هو مبين في الشكل (1) بعد ذلك تم فحص قيم مطابقة البيانات للنموذج الافتراضي، واستخراج الأوزان المعيارية والآثار المباشرة وغير المباشرة لمتغيرات الدراسة ونسب التباينات المفسرة ويوضح الجدول (13) نتائج مؤشرات المطابقة الملائمة للنموذج المقترح.

يتضح من جدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمستوى اليقظة العقلية وأبعادها لدى معلمي التربية الخاصة تبعاً لمتغير النوع لصالح المعلمين حيث بلغ المتوسط في الدرجة الكلية للمعلمين (49.7857) وبلغ المتوسط الحسابي لدى المعلمات (40.9000) وهذا يعني ارتفاع اليقظة العقلية بالعمل لدى المعلمين مقارنة بالمعلمات.

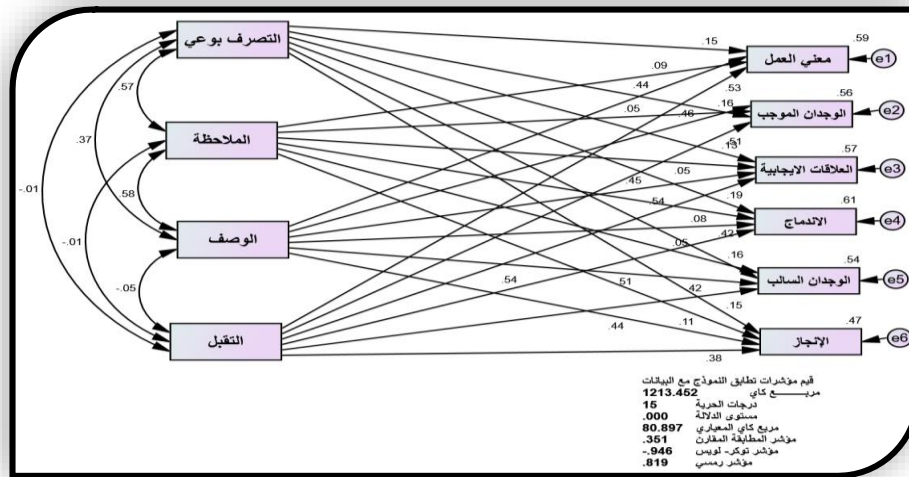
نتائج الفرض الخامس يمكن اشتقاق نموذج بنياني للعلاقات بين الهناء الذاتي بالعمل لمعلمي التربية الخاصة واليقظة العقلية

للتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث نموذج المعادلة البنائية وتم رسم النموذج النظري

جدول 13 مؤشرات حسن المطابقة لنموذج المقترح

تحقق المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر	مؤشرات حسن المطابقة
تحقق	أكبر من 1.5	15	درجات الحرية (DF)
غير متحقق	غير دال احصائياً	152213.4	مربع كاي (2χ)
غير متحقق	لا يتعدى (5.00)	80.897	مربع كاي النسبي χ^2 / df
تحقق	صفر إلي 1	0.312	مؤشر حسن المطابقة Goodness of Fit Index (GFI)
تحقق	صفر إلي 1	1.521-	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)
تحقق	صفر إلي 1	0.085	مؤشر الافتقار إلي حسن المطابقة Parsimony Goodness of Fit Index (PGFI)
تحقق	صفر إلي 1	0.359	مؤشر المطابقة المعياري Normed Fit Index (NFI)
لم يتحقق	صفر إلي 1	0.946-	مؤشر المطابقة غير المعياري توكر-لويس Non- Normed Fit Index (TLI)
تحقق	صفر إلي 1	0.12	مؤشر الافتقار إلى المطابقة المعياري Parsimony Normed Fit Index (PNFI)
تحقق	صفر إلي 1	0.351	مؤشر المطابقة المقارن Comparative Fit Index (CFI)
تحقق	صفر إلي 1	0.924-	مؤشر المطابقة النسبي Relative Fit Index (RFI)
تحقق	صفر إلي 0.1	0.819	الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)

- يتضح من الجدول رقم (13) ما يلي:
- مؤشرات المطابقة (GFI، AGFI، NFI، NNFI، CFI، IFI، RFI، PNFI) والتي تقيس إلي أي مدى تكون مطابقة النموذج أفضل بالمقارنة بالنموذج الرئيس، وهذه المؤشرات اقترح أنها تقع بين (صفر، 1) حيث تشير القيم القريبة من الواحد الصحيح لهذه المقاييس إلي مطابقة جيدة أما القيم القريبة من الصفر فتشير إلي مطابقة سيئة 0
- بالنسبة للمؤشر (RMSEA) تشير القيم القريبة من الصفر إلي مطابقة جيدة أما القيم الأكبر من (0.1) فتشير مطابقة سيئة أو أخطاء في الاقتراب من مجتمع العينة
- مؤشر مربع كاي، وهو يساوي (152213.4) ودرجات الحرية = 15، أكبر من (0.05) مما يشير أن النموذج يتمتع بمؤشرات مطابقة جيدة.
- أما النسبة بين قيمة مربع كاي النسبي χ^2 / df فهي مساوية (80.897) وهذه النسبة أكبر من خمسة، مما يدل على أن النموذج. يحتاج الي تعديل وجدول (20) التأثيرات المباشرة المعيارية وغير المعيارية للنموذج وشكل (1) يوضح النموذج الأول.



شكل (1) يوضح النموذج الأول لتحليل المسار

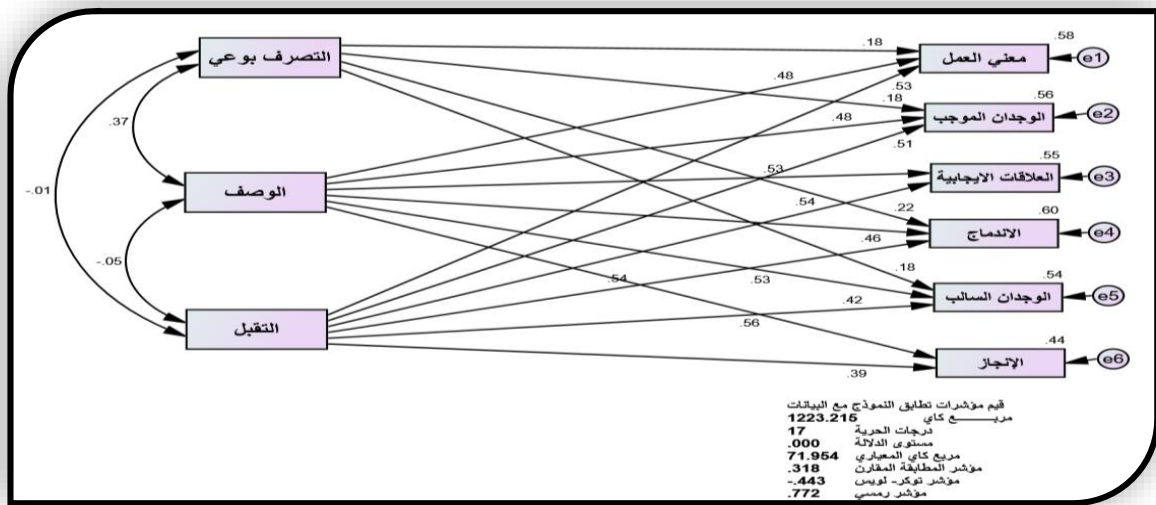
جدول (14) قيم تحليل المسار ودلالاتها في النموذج الاول

مستوى الدلالة	قيمة (Z)	الخطأ المعياري	التأثير المعياري	التأثير غير المعياري	المستقل	التابع
0.042	2.03	0.071	0.145	0.144	التصرف بوعي	معنى العمل
0.035	2.111	0.073	0.157	0.154	التصرف بوعي	الوجدان الموجب
0.073	1.793	0.07	0.132	0.126	التصرف بوعي	العلاقات الايجابية
0.006	2.73	0.063	0.191	0.171	التصرف بوعي	الاندماج
0.037	2.086	0.07	0.158	0.146	التصرف بوعي	الوجدان السالب
0.065	1.846	0.075	0.149	0.139	التصرف بوعي	الإنجاز
0.252	1.144	0.089	0.094	0.101	الملاحظة	معنى العمل
0.557	0.587	0.091	0.05	0.054	الملاحظة	الوجدان الموجب
0.566	0.574	0.088	0.048	0.05	الملاحظة	العلاقات الايجابية
0.32	0.995	0.078	0.08	0.078	الملاحظة	الاندماج
0.588	0.541	0.087	0.047	0.047	الملاحظة	الوجدان السالب
0.24	1.176	0.094	0.109	0.111	الملاحظة	الإنجاز
0.01	6.1	0.072	0.443	0.44	الوصف	معنى العمل
0.01	6.137	0.074	0.461	0.456	الوصف	الوجدان الموجب
0.01	6.117	0.071	0.455	0.437	الوصف	العلاقات الايجابية

0.01	5.947	0.064	0.422	0.38	الوصف		الاندماج
0.01	6.639	0.071	0.511	0.472	الوصف		الوجدان السالب
0.01	5.326	0.077	0.437	0.408	الوصف		الإنجاز
0.01	5.751	0.064	0.383	0.37	التقبل		الإنجاز
0.01	6.721	0.06	0.42	0.401	التقبل		الوجدان السالب
0.01	9.439	0.054	0.544	0.506	التقبل		الاندماج
0.01	8.946	0.06	0.54	0.536	التقبل		العلاقات الايجابية
0.01	8.302	0.062	0.506	0.519	التقبل		الوجدان الموجب
0.01	8.953	0.061	0.527	0.543	التقبل		معنى العمل

بوعي لعدم دلالة المسارات على (العلاقات الإيجابية، الإنجاز) وحذف عامل الملاحظة لعدم دلالة المسارات (معنى العمل، الوجدان الموجب، العلاقات الإيجابية، الاندماج، الوجدان السالب، الإنجاز) وشكل (2) يوضح ذلك

يتضح من جدول (14) ومؤشرات حسن المطابقة للبيانات المستمدة من العينة تشير إلى ملاءمتها للنموذج المقترح، ويؤثران في الهناء الذاتي بالعمل لمعلمي التربية الخاصة ولكنه يحتاج الي تعديل وهو حذف المسارات غير الداله وهي التصرف



شكل (2) يوضح النموذج بعد حذف المسارات غير الدالة
جدول (15) قيم تحليل المسار ودالاتها بعد حذف المسارات غير الدالة

مستوى الدلالة	قيمة (Z)	الخطأ المعياري	التأثير المعياري	التأثير غير المعياري	المستقل	التابع
0.01	2.896	0.063	0.184	0.182	التصرف بوعي	معنى العمل
0.01	2.702	0.065	0.177	0.174	التصرف بوعي	الوجدان الموجب
0.01	3.61	0.056	0.224	0.201	التصرف بوعي	الاندماج
0.01	2.65	0.062	0.178	0.163	التصرف بوعي	الوجدان السالب
0.01	7.599	0.063	0.483	0.481	الوصف	معنى العمل

0.01	7.359	0.065	0.483	0.478	الوصف	الوجدان الموجب
0.01	8.598	0.059	0.531	0.51	الوصف	العلاقات الايجابية
0.01	7.35	0.056	0.457	0.411	الوصف	الاندماج
0.01	7.91	0.062	0.531	0.491	الوصف	الوجدان السالب
0.01	8.052	0.064	0.555	0.518	الوصف	الإنجاز
0.01	5.597	0.067	0.386	0.373	التقبل	الإنجاز
0.01	6.721	0.06	0.42	0.402	التقبل	الوجدان السالب
0.01	9.415	0.054	0.545	0.507	التقبل	الاندماج
0.01	8.771	0.061	0.542	0.538	التقبل	العلاقات الايجابية
0.01	8.299	0.063	0.507	0.519	التقبل	الوجدان الموجب
0.01	8.923	0.061	0.528	0.544	التقبل	معنى العمل

بالعمل واليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة من معلمي التربية الخاصة، وتوضح هذه النتيجة أن المستوى المرتفع من الهناء الذاتي بالعمل لدى معلمي التربية الخاصة يرتبط بالمستوى المرتفع في أبعاد اليقظة العقلية، ويؤكد هذه العلاقة الارتباطية قوة إسهام أبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ بالهناء الذاتي بالعمل لدى العينة. ويمكن تفسير ذلك إجمالاً على النحو التالي:

1. نتائج الفرض الأول: أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الهناء الذاتي بالعمل والدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس اليقظة العقلية، وهذا يعني كلما ارتفع مستوى اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة، ارتفع مستوى الهناء الذاتي بالعمل وأبعاده لديهم وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة سيد (2021)، ودراسة متولى (2021)، ودراسة أحمد وقرني (2017)، ودراسة أبي زيد (2017)، ودراسة هانلي ووارنر وجراند و Hanley, Warner & Garland (2015)، ودراسة هيو ولو (2015) Hue & lau على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والهناء الذاتي أو أحد أبعاده، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن تقبل معلم التربية الخاصة لعمله وحياته وكذلك التصرف بوعي وملاحظة تصرفاته يزيد من قدراته على أن يرضى بعمله وبالتالي يصل إلى مرحلة

يتضح من جدول (15) تأثير المتغير المستقل التصرف بوعي، الوصف، التقبل على المتغير التابع أبعاد الهناء الذاتي بالعمل لمعلمي التربية الخاصة (معنى العمل، الوجدان الموجب، الاندماج، الوجدان السالب، العلاقات الإيجابية، الإنجاز) عند مستوى (0.01)، لدى معلمي التربية الخاصة وهذا يتفق مع الإطار النظري وهذا يدل على فعالية النموذج المقترح.

تفسير النتائج:

وفقاً للمقاييس السيكومترية في الهناء الذاتي بالعمل واليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة التي أعدها الباحث والتي تعد مساهمة للمكتبة العربية في توافر المقاييس، توصلت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الهناء الذاتي بالعمل والدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس اليقظة العقلية، وأنه يمكن التنبؤ بمستوى الهناء الذاتي بالعمل لدى معلمي التربية الخاصة من أبعاد اليقظة العقلية، ووجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الهناء الذاتي بالعمل وأبعاده لدى معلمي التربية الخاصة تبعاً لمتغير النوع لصالح المعلمين، ووجود فروق دالة إحصائياً في مستوى اليقظة العقلية وأبعاده لدى معلمي التربية الخاصة تبعاً لمتغير النوع لصالح المعلمين، كما أنه يمكن اشتقاق نموذج بنائي للعلاقات بين الهناء النفسي

ارتفاع الهناء الذاتي بالعمل لدى المعلمين مقارنة بالمعلمات، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة أبي زيد (2017)، ودراسة أحمد وقرني (2017) حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الهناء النفسي بالعمل لدى المعلمين تعزى لمتغيرات النوع، ويرى الباحث ارتفاع مستوى الهناء الذاتي بالعمل لدى المعلمين نتيجة لما يمر المعلمات من ضغوط وارتباطات أخرى من مهام أبنائها وشؤون منزلها، وكذلك طبيعة المرأة الفسيولوجية وما تمر به من ظروف حمل وغيره تؤثر على صحتها الجسمية والمزاجية وبالتالي تنعكس على وجدانها سواء بالسلب أو الإيجاب وكذلك كثرة الإجازات للمرأة تؤثر على إنجازها بالعمل.

4. كما أظهرت نتائج الفرض الرابع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمستوى اليقظة العقلية وأبعادها لدى معلمي التربية الخاصة تبعاً لمتغير النوع لصالح المعلمين وهذا يعني ارتفاع اليقظة العقلية بالعمل لدى المعلمين مقارنة بالمعلمات، واختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة متولي (2021) حيث أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث لصالح الإناث في اليقظة العقلية، وأظهرت نتائج دراسة أحمد وقرني (2017) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية،

ولكن من وجهة نظر الباحث يرى أن زيادة اليقظة العقلية وأبعادها للمعلمين عن المعلمات يرجع أيضاً إلى طبيعة المرأة ومدى انشغالها بأمور أخرى كثيرة غير العمل، وتحكم العاطفة بها أكثر من الرجال ممكن يؤثر على تقبلها وتصرفاتها بوعي حيث تتجرف مشاعرها أحيانا بدون وعي من تصرفاتها وبالتالي ينعكس على تصرفاتها بصورة سلبية،

الاندماج وتكوين العلاقات الإيجابية وإدراك معنى للعمل والإنجاز وهذه الأبعاد هي أبعاد الهناء الذاتي بالعمل. مما يدل على أنه يمكن التنبؤ بمستوى الهناء الذاتي بالعمل لدى معلمي التربية الخاصة من أبعاد اليقظة العقلية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سيد (2021).

2. وأظهرت نتائج الفرض الثاني أن الأبعاد المفسرة (التصرف بوعي، الملاحظة، الوصف، التقبل) لها تأثير كبير على الهناء الذاتي بالعمل لمعلمي التربية الخاصة، كما أظهر كلما تحسن التصرف بوعي بمقدار وحدة، تحسن الهناء الذاتي بالعمل بمقدار (0.879) وحدة، وكلما تحسن مستوى الملاحظة بمقدار وحدة، تحسن مستوى تحسن الهناء الذاتي بالعمل بمقدار (0.441)، وكلما تحسن مستوى الوصف بمقدار وحدة، تحسن مستوى تحسن الهناء الذاتي بالعمل بمقدار (2.593)، وكلما تحسن مستوى التقبل بمقدار وحدة، تحسن مستوى تحسن الهناء الذاتي بالعمل بمقدار (2.875)، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سيد (2021) مع اختلاف عينتها لمعلمي المرحلة الابتدائية، ودراسة أحمد وقرني (2017) مع ارتباطها بمتغيرات أخرى، والتنبؤ بالهناء الذاتي بالعمل من خلال أبعاد اليقظة العقلية يرجع إلى مدى إدراك المعلمين لتصرفاتهم وملاحظاتهم لتفاعلهم وتصرفاتهم وتقبلهم للفئة ذوي الإعاقة التي يعملون معهم وتقبلهم لعملهم ولذواتهم، وهذا ينعكس على تكوين وجدان موجب أو سالب ويؤثر على إنجازهم العملي والإنجاز بصفة عامة بالحياة وبالتالي فإن أبعاد اليقظة العقلية تساعد على التنبؤ بالهناء الذاتي بالعمل بأبعاده المختلفة من معنى للعمل والوجدان الموجب والسالب والعلاقات الإيجابية، والإنجاز.

3. كما أظهرت نتائج الفرض الثالث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمتوسط درجات الهناء الذاتي بالعمل وأبعادها لدى معلمي التربية الخاصة تبعاً لمتغير النوع لصالح المعلمين وهذا يعني

4. إجراء بحوث تجريبية لدراسة أثر مهارات اليقظة العقلية في خفض الضغوط الناجمة عن العمل لدى المعلمين والمعلمات.

البحوث المقترحة:

1. توسيع نطاق البحث في الهناء الذاتي في العمل لمعلمي التربية الخاصة والعوامل المؤثرة فيه، وكيفية التغلب عليها.
2. إجراء دراسة عن مستوى اليقظة العقلية لمعلمي التربية الخاصة والعوامل المؤثرة فيه، وعمل برنامج إرشادي لتحسينه.
3. التنبؤ بالهناء الذاتي بالعمل من خلال التكيف النفسي والاجتماعي واليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة.
4. مستوى الهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلاب أقسام التربية الخاصة بالمملكة العربية السعودية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- أبو هوش، راضي والشايب، عبد الحافظ. (2012). مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة مقارنة بالمعلمات العاديات في محافظة الباحة في المملكة العربية السعودية. *المجلة التربوية الدولية المتخصصة*، 1(7)، 360-382.
- أبو زيد، فاطمة. (2017). *الرضا الوظيفي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى المعلمين في مدارس الصم في قطاع غزة*. رسالة ماجستير جامعة الأزهر غزة. كلية التربية.
- أحمد، أحمد وقرني، سعاد. (2017). التنبؤ بالهناء النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بالمنيا. *مجلة رابطة التربويين العرب*، 5، 368-329.
- التهامي، محمد والأشرم، رضا (2018). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. *مجلة التربية الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، جامعة الزقازيق*، 24، 1-81.

ويمكن القول بأن اليقظة العقلية لمعلم التربية الخاصة هي حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد من التوحد الكامل بالهوية الذاتية وعدم الارتباط بالخبرة ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما تظهر وتعني أيضا الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والخبرة الغير سارة لدى المعلم ومعايشة الخبرة الحاضرة بشكل متوازن.

ويتضح من نتائج الفرض الخامس أنه يمكن اشتقاق نموذج بنائي للعلاقات بين الهناء النفسي بالعمل واليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة من معلمي التربية الخاصة، وتوضح هذه النتيجة أن المستوى المرتفع من الهناء الذاتي بالعمل لدى معلمي التربية الخاصة يرتبط بالمستوى المرتفع في أبعاد اليقظة العقلية، وتأثير أبعاد التصرف بوعي، الوصف، والتقبل على أبعاد الهناء الذاتي بالعمل لمعلمي التربية الخاصة (معنى العمل، الوجدان الموجب، الاندماج، الوجدان السالب، العلاقات الإيجابية، الإنجاز) لدى معلمي التربية الخاصة ويؤكد هذه العلاقة الارتباطية قوة إسهام أبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ بالهناء الذاتي بالعمل لدى معلمي التربية الخاصة وهذا يتفق مع الإطار النظري وهذا يدل على فعالية النموذج المقترح، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة سيد (2021).

التوصيات:

1. التأكيد على إعداد برامج إرشادية لمعلمي التربية الخاصة لليقظة العقلية والهناء الذاتي بالعمل والتركيز على المعلمات.
2. ضرورة وعي المعلمين بخصائص ذوي الإعاقة لزيادة الهناء الذاتي بالعمل واليقظة العقلية.
3. توجيه نظر الباحثين لتنفيذ البرامج التي تهدف إلى تنمية الهناء الذاتي بالعمل لدى المعلمين والمعلمات.

- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006) Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.
- Bermejo, L., Hernández, V., & Prieto, M. (2013). Teacher Well-being: personal and job resources and demands. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 84*, 1321-1325.
- Braun, Summer S. Roeser, Robert W. Mashburn, Andrew J. & Skinner, E. (2019). Middle School Teachers' Mindfulness, Occupational Health and Well-Being, and the Quality of Teacher-Student Interactions. *Mindfulness, 10*, 245-255.
- Caulfield, A. (2015). *The contribution of the practice of mindfulness to stress reduction among school teachers: a qualitative study of Irish primary teachers*. Doctoral Dissertation. Lincoln University, United Kingdom.
- Chen, J. (2020). Relationship between psychological capital, job stress and job burnout of special education workers. *Journal of Argentina de clinical psychological, 16*(1), 1325- 1331.
- Crane, R., Kuyken, W., Hastings, R., Rothwell, N., & Williams, J. (2010). Training teachers to deliver mindfulness-based interventions: Learning from the UK experience. *Mindfulness, 1*(2), 74-86.
- Danilenko, O. & Nosova, A. (2020). Existential Fulfillment and socio-psychological adaptability as predictors of subjective well-being of students. *Perspektivy nauki I obrazovania – perspectives of Science and Education, 46* (4), 315- 325.
- Davis, D. & Hayes, J. (2011). What are the benefits of mindfulness? a practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy, 48*(2), 198-208.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist, 70*(3), 55, 234-242.
- Hanley, A., Warner, A., & Garland. A. (2015). Associations between mindfulness, psychological well-being, and subjective well-being with respect to contemplative practice. *Journal of Happiness studies, 16*(6), 1423-1436
- Hue, M., & Lau, N. (2015). Promoting well-being and preventing burnout in teacher education: a pilot study of a mindfulness- based program for pre-service teachers in Hong Kong. *Teacher Development, 19* (3) 381-401.
- Kettler, K. M. (2013). Mindfulness and cardiovascular risk in college students. Retrieved January 5, from <http://web3.unt.edu/honors/eaglefeather/wp-content/2010/08/Kettler-Kristen-072910-FINAL.pdf>.
- Langer, E. (1989). *Mindfulness*. New York: Merloyd Lawrence.
- Mankin, A., Embse, N., Renshaw, T., & Ryan, S. (2017). Assessing Teacher Wellness: Confirmatory Factor Analysis and Measurement Invariance of the

- سيد، الحسين. (2021). الأبعاد لليقظة العقلية كمنبئ بالهناء الذاتي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية. *المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*، 16 (1)، 69-102.
- الضبيح، فتحي. (2019). التسامي بالذات والشغف والكمالية العصابية كمنبئات بالهناء الذاتي في العمل لدى معلمات رياض الأطفال. *المجلة التربوية*. جامعة سوهاج، العدد (63). 27-97.
- العرايضة، عماد. (2016). مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، 12(1). 197-227.
- متولي، فكري. (2021). رأس المال النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي واليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة. *مجلة علوم نوي الاحتياجات الخاصة*، 3 (5). 1955-2032.

ثانياً: المراجع الأجنبية والعربية المترجمة للإنجليزية

- Ahmed, A and Qarni, S. (2017). Predicting psychological well-being in light of both psychological immunity and mental alertness among special needs teachers in Minya (in Arabic). *Journal of the Arab Educators Association, 5*, 368-329.
- Alaraydeh, E. (2016). The level of burnout of special education teachers (in Arabic). *Journal of Psychological and Educational Sciences, 2*(1). 197-227.
- Abouzeid, F. (2017). Job satisfaction and its relationship with psychosocial adjustment among teachers in deaf schools in the Gaza Strip (in Arabic). Master's Thesis, Al-Azhar University Gaza. Faculty of Education.
- Al-Dabaa, F. (2019). Self-transcendence, passion, and neurotic perfectionism as predictors of job satisfaction among kindergarten teachers (in Arabic). *Educational Journal*. Sohag University, Issue (63). 27-97.
- Al-Tohami, M and Al-Ashram, R (2018). The effectiveness of a mindfulness-based program in reducing stress and improving well-being among teachers of children with autism spectrum disorder (in Arabic). *Journal of Special Education, Educational, Psychological and Environmental Information Center, Zagazig University, 24*, 1, 81.
- Abu Hawash, R and Al-Shaieb, A. (2012). The level of burnout among special education teachers compared to regular teachers in Al-Baha governorate in the Kingdom of Saudi Arabia (in Arabic). *International Specialized Educational Journal, 1* (7). 360-382.

-
- Seligman, M. (2011). *A visionary new understanding of happiness and well-being*. free press a division of Simon & Schuster Library of congress cataloging in publication data: New York.
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J. A. & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Van Horn, J., Taris, T., Schaufeli, W., & Schreurs, P. (2004). The structure of occupational wellbeing: A study among Dutch teachers. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 77, 365-375.
- Teacher Subjective Wellbeing Questionnaire. *Journal of Psych Educational Assessment*, 5, 1-14.
- Metwally, F. (2021). Psychological capital and its relationship with job satisfaction and mindfulness among special education teachers (in Arabic). *Journal of Special Needs Science*, 3(5). 1955-2032.
- Sayed, A. (2021). Dimensions of mindfulness as a predictor of job well-being among elementary school teachers (in Arabic). *Arab Journal of Arts and Humanities*, 16 (1), 69-102.