

”العوامل المسهمة في مقياس اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة في

ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية ”

**“Factors contributing to a measure of mental alertness
among special education teachers in light of some
demographic variables.”**

دعاء خضر علي محمد

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في التربية
تخصص صحة نفسية

أ.د/ أحمد علي بديوي محمد

أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية- جامعة حلوان

أ.م.د/ وهمان همام السيد

أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية -جامعة حلوان

2024م

مستخلص البحث

هدف البحث الحالي إلى التعرف علي العوامل المسهمة في مقياس اليقظة العقلية لدي معلمي التربية الخاصة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية ، الذين بلغ عددهم (230) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة ، والذين تم اختيارهم من مدارس التربية الخاصة الواقعة بمحافظة (الوادي الجديد)، ومن بين هذه المدارس: مدرسة الفكرية ومدرسة الأمل للصم وضعاف السمع ومدرسة الشهيد مصطفى سعيد، وتراوحت أعمارهم الزمنية بين (25-55) سنة، وبمتوسط عمري (39.48) سنة وانحراف معياري (7.903)، وبواقع (78 ذكور، 102 إناث)، وطبقت الباحثة مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة) ، وأسفرت النتائج عن: وجود أربعة عوامل أساسية تسهم في قياس المتغير، وهي: التميز اليقظ، الملاحظة، التصرف بوعي، الانتباه ، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات معلمي ومعلمات التربية الخاصة في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، وأبعاده الفرعية (التميز اليقظ، الملاحظة، التصرف بوعي، الانتباه)، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات معلمي التربية الخاصة في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية (التميز اليقظ، الملاحظة، التصرف بوعي، الانتباه) تبعًا لاختلاف مستوى الخبرة (منخفض، متوسط، مرتفع).

كلمات مفتاحية: اليقظة العقلية ، معلمي التربية الخاصة.

Abstract of the research:

The aim of the current research is to identify the factors contributing to the measure of mental alertness among special education teachers in light of some demographic variables, who numbered(230) male and female special education teachers. They were chosen from special education schools located in the New Valley Governorate, and among these schools: Al-Fakriyya School, Al-Amal School for the Deaf and Hard of Hearing, and the Martyr Mustafa Saeed School. Their chronological ages ranged between (25-55) years, with an average age of (39.48) years and a deviation. Standard (7.903), and (78 males, 102 females), The researcher applied the mental alertness scale (prepared by the researcher), and the results resulted in: the presence of four basic factors that contribute to measuring the variable, which are: alertness, observation, acting consciously, attention, and the absence of statistically significant differences between the average scores of male and female special education teachers in the overall score. For the mental alertness scale, and its sub-dimensions (vigilant distinction, observation, conscious action, attention), There are no statistically significant differences between the average scores of special education teachers in the total score of the mental alertness scale and its sub-dimensions (vigilant distinction, observation, acting consciously, attention) according to the difference in the level of experience (low, medium, high).

Keywords: mindfulness, special education teachers.

مقدمة البحث:

ترتكز عملية التعليم بشكل عام ، وفي التربية الخاصة بشكل خاص علي العديد من العناصر ، من أهمها المعلم فهو محور تلك العناصر وركن أساسي في العملية التعليمية ، والعنصر الأساسي في نجاحها ، والفاعل والمؤثر في تحقيق الأهداف التعليمية ، بما يمثله من فكر وقدرات ، وهذه المكانة العالية للمعلم كانت وستظل في مختلف أنظمة ومؤسسات التعليم .

حيث أن رسالة المعلمين - بمن فيهم معلمو التربية الخاصة - لا تنفصل عن الرسائل السماوية ، وترجع أهمية مهنة المعلم إلي أنها تتحكم في مصير الجيل الصاعد ، وتقرر ما سيكون عليه في مستقبل أي أمه من الأمم ، فإن وجهت توجيهاً رشيداً سينال المجد والشرف الرفيع .

وتُعد اليقظة العقلية والقدرة على ممارستها أحد التطورات الحديثة التي شهدتها علم النفس خاصة في السنوات الأخيرة ، كما تُعد اليقظة العقلية أحد الاستراتيجيات المعرفية الهامة التي تساعد على زيادة الكفاءة العقلية وخلق تصورات مختلفة وجديدة تصف مستويات مختلفة منها ما هو معرفي وما هو نفسي وما هو اجتماعي ، كما أنها من الوسائل العلمية أو مجموعة من التقنيات الهامة في البناء المعرفي لدى الأفراد.

حيث تؤثر اليقظة العقلية في العديد من المهارات ، والاستجابات ، ولها ارتباط مباشر بالعملية التعليمية ، وزيادة الوعي ، وحل المشكلات التي تواجه الأفراد في الحياة اليومية ، كما أنها تعني الوعي التام في اللحظة الراهنة ، وتقبل الذات دون إصدار أحكام (عبد الناصر موسى ، 2020 ، 67) .

ومن ثم تعد اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة التي تسهم في غرس المهارات العقلية الإيجابية لدى الفرد ، وتعزز من التوازن النفسي والرفاهية النفسية .

مشكلة البحث:

انبثقت مشكلة الدراسة من خلال إطلاع الباحثة وقراءتها في مجال علم النفس الإيجابي وتناولها للدراسات السابقة ، واحتكاكها المباشر بفئة المعلمين ، حيث لاحظت الباحثة تفاوت مستوي اليقظة العقلية بين المعلمين وخاصة معلمي التربية الخاصة .

حيث يتعامل معلم التربية الخاصة مع فئة مختلفة عن فئات التعليم العام ، ولهذا يجب الاهتمام بهذا المعلم حيث أنه يمارس دوراً مهماً في تعليم فئة ذوي الاحتياجات الخاصة من الموهوبين ، وذوي الإعاقات ، فلا بد من رفع الكفاية المهنية لديهم ، ومعالجة جوانب القصور من خلال إعادة النظر فيما يمتلكون من مهارات وقدرات ، ويساعد ذلك علي تحقيق نجاح العملية التعليمية.

وقد لاقى اليقظة العقلية اهتمام متزايد في الآونة الأخيرة في البيئة الأجنبية لما لها من آثار إيجابية في مختلف المجالات ، حيث أظهرت العديد من الدراسات مثل : (De Veer et al ,2010) (Asmus, 2022) Hajifathali, Ghorbani& Rostami,2021) (Howell & Buro, 2011) أن اليقظة العقلية تمكن من أن يكون أكثر انتباهاً ، وأكثر رغبة في أداء المهام ، وتحسين أداء الذاكرة والأداء المعرفي للفرد ، كما تحسن فعالية التعلم ، وتجعله أكثر وعياً ، وأكثر قدرة على ممارسة الأنشطة اليومية .

وتشير دراسة كلاً من (صبري السيد ، حسن مصطفى ، صفاء أحمد ، 2021) إلى وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى المعلمين ، ودراسة (أسماء عبد العزيز ، 2023) إلى وجود فروق دالة إحصائية على اليقظة العقلية لدى المعلمين تعزى لمتغير المؤهل الأكاديمي والخبرة والنوع ، ودراسة (Reb,2015) إلى أن هناك ارتباطاً موجباً بين اليقظة العقلية وأداء المعلم لمهامه .

وتتمثل مشكلة الدراسة في تسليط الضوء على اليقظة العقلية ، وهى من المفاهيم التربوية الهامة ، حيث أن اليقظة العقلية لها تأثير على المعلمين عند تفاعلهم مع المواقف المختلفة ؛ مما يؤثر على كفاءتهم الذاتية .

ويمكن صياغة المشكلة في التساؤلات التالية :

1. هل تتعدد العوامل المسهمة في اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة ؟
2. هل يختلف المعلمون الذكور عن المعلمات في اليقظة العقلية وعوامله؟
3. هل يختلف معلمو التربية الخاصة في اليقظة العقلية تبعاً للخبرة ؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي :

1. معرفة العوامل التي تسهم في تكوين اليقظة العقلية.
2. الكشف عن الفروق في اليقظة العقلية التي تعزى إلي النوع .
3. الكشف عن الفروق في اليقظة العقلية التي تعزى للخبرة .

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في أهمية الجانب الذي يتصدى له، وتتضح هذه الأهمية فيما يلي:

أولاً : الأهمية النظرية :

1. تكمن أهمية هذا البحث في أنه من القلائل علي حد علم الباحثة ،الذي يتناول البنية العملية لليقظة العقلية لمعلمي التربية الخاصة .
2. يركز البحث علي فئة معلمي التربية الخاصة باعتبار أن يقظة هؤلاء الأفراد لا ينعكس فقط علي أدائهم داخل المؤسسة التي يعملون بها إنما علي فئة ذوي الاحتياجات الخاصة التي يتعاملون معها بشكل مباشر .
3. يعد بمثابة طرح علمي تفتقر إليه مكتبة علم النفس والعلوم الاجتماعية والتربية الخاصة .

ثانياً: الأهمية التطبيقية :

1. يكمن الإفادة في بناء مقياس جديد لقياس اليقظة العقلية لإثراء البيئة السيكمترية بمقاييس جديدة .
2. قد يستفيد من البحث معلمو التربية الخاصة العاملون في مؤسسات التربية الخاصة والمدارس العامة في عملهم.
3. قد يستفيد من البحث المشرفون التربويون والموجهون العاملون في الإرشاد التربوي والتربية الخاصة وكذلك الباحثون في المجال التربوي بشكل عام والتربية الخاصة بشكل خاص .

مصطلحات البحث:

ذكر (Dapaz & Wallander, 2017,2) أن اليقظة العقلية هي عملية من الإدراك العمدي للخبرات والأحداث التي يتعرض لها الفرد ، دون التسرع في إصدار أحكاماً تقييمية عليها ، مع تقبل الفرد لأفكاره ومشاعره الموجودة في اللحظة الحالية من خلال التفكير والتأمل فيها بدلاً من الاستجابة المباشرة لها .

وذكرت حنان أحمد عبد الرحمن (2020) : أنها قدرة الفرد على التركيز في اللحظة الحالية والتعامل بوعي في الوقت الحاضر ، وملاحظة الخبرات والأحداث الخارجية والمحيطية به ، والقدرة على الوصف الدقيق لما يشعر به من قدرات وأفكار ومشاعر داخلية ، والقدرة على التمييز والتفريق بين الأشياء والصواب والخطأ ، مما يساعد الفرد على تقنين الحاضر والتنبؤ بالمستقبل لتحسين الأداء الوظيفي للفرد .

وتعرفها الباحثة بأنها " نشاط عقلي يتسم بالمرونة وزيادة الوعي والقدرة على التركيز والانتباه لكل التجارب والخبرات التي يمر بها الفرد؛ والهدف تعزيز الصحة العقلية،

وتحسين الصحة الجسدية، والقدرة على حل المشكلات ، والقدرة على اتخاذ القرارات السليمة وتحتدي المخاطر ومواجهتها بمرونة وثقة كبيرة .

الإطار النظري للبحث:

اليقظة العقلية Mindfulness :-

تعد اليقظة العقلية عامل مهم في الابتكار المستمر للأفكار الجديدة ، والانفتاح على المعلومات الجديدة والوعي بأكثر من منظور، حيث أنها تجعل الفرد أكثر وعياً بخبرات الفرد الشخصية وبكل جوانبها، كما أنها تساعد على تحسين الصحة النفسية ، وتساعد على خلق طرق جديدة لإدراك الحياة بشكل إيجابي.

مفهوم اليقظة العقلية :

قد تعددت التعريفات المختلفة لليقظة العقلية ولكن معظمها تشير إلى تركيز الشخص ووعيه بال اللحظة الحالية ، فمثلاً التعريف الذي يرد ذكره على نطاق واسع من الدراسات هو تعريف " براون وراين " Brown and Ryan والذي يصف اليقظة العقلية بأنها " الوعي والاهتمام بالأحداث والخبرات الحالية بما في ذلك الحالات الانفعالية للشخص (نرمين حمدي ، 2022 ، 8) .

عرفها (محمود محمد الطنطاوي ، 2020 ، 217) : بأنها وعى الشخص بحالاته الداخلية ومحيطه الخارجي ، من أجل الحد من الاستجابات التلقائية والسلبية ، ويحدث هذا من خلال تعلم ملاحظة أفكاره وانفعالاته وتجاربه وخبراته الحالية ، دون إصدار أحكام عليها أو الاستجابة برد فعل نحوها .

أهمية اليقظة العقلية :-

ترتبط أهمية اليقظة العقلية بمبادئ سبعة والتي تمثل مجموعة من الأنشطة التي إذا ما انخرط فيها الفرد فإنها ستحفز الذهن ، وتبني المقدرات الفردية ، وتقلل الضغط الذي ربما يتعرض له الفرد ، وتتمثل هذه المبادئ بالآتي : عدم التسرع في الحكم على النفس ، أو الآخرين ، أو الاحداث عند وقوعها ، وبث الصبر بالنفس والآخرين ، والاستمتاع بجمال وحداثة كل لحظة ، والثقة بالنفس والمشاعر الخاصة ، والاهتمام بما هو صحيح بدلاً من السعي وراء الأخطاء ، وقبول الأشياء على حقيقتها كما هي ، وليس كما يصورها الآخرون، وترك الأمور المسلم بها والتخلي عنها (ناصر محمد شعبان ، 2020 ، 3-4) .

حيث أوضحت نتائج أبحاث سابقة أن هناك فوائد عديدة ترتبط باليقظة العقلية بشكل إيجابي ، وهذا يشير إلى أن لليقظة العقلية تأثيراً وسيطاً كبيراً على القدرات العقلية والأداء العام للدماغ .

فوائد اليقظة العقلية للمعلم :

تؤثر اليقظة تأثيراً كبيراً في الحد من التوتر لدى المعلم خلال السنة الأولى من التدريس وتعزز من قدرته علي التعامل مع الفصل الدراسي، وقد توصلت النتائج إلي أن ممارسات اليقظة العقلية قد أحدثت فرقاً كبيراً في قدرتهم علي التعامل مع الضغوط وخاصة بالسنة الأولى من التدريس، وهذه النتائج تمثل اشارة البدء في تنامي البحوث الخاصة بالفوائد الإيجابية لليقظة العقلية. فعلي المستوى الفردي تمكن المعلم من إدارة الضغوط، وعلي المستوى التربوي تقدم استراتيجيات تعلم عقلانية لمساعدة المتعلم على التعلم (Bernay, Ross, 2014, 60).

أدوار اليقظة العقلية في التربية الخاصة :

يتحمل معلمو التربية الخاصة مسئولية تعديل المناهج الدراسية لتلبية احتياجات الطلاب المتنوعة من الناحية الأكاديمية وفي الوقت نفسه فهم يسعون لتعزيز الدعم الهادف والتغيير في المجالات الاجتماعية والسلوكية لطلابهم ذوي الاحتياجات الخاصة ، وعلى الرغم من الدور الحاسم الذي يلعبه معلمو التربية الخاصة في تعزيز التعلم الأكاديمي للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ورفاههم الاجتماعي والانفعالي ، إلا أن معالجة ضغوطهم داخل الفصل الدراسي لا تزال تمثل تحدياً كبيراً في ميدان التربية الخاصة عموماً (Magaldi & Park-Taylor, 2016).

وضمن هذا الإطار فقد أظهرت دراسات عديدة أن معلمي التربية الخاصة ، سواء أكانوا جدداً في المهنة أم لديهم خبرة ، فهم يتعرضون لضغوط مهنية عالية تؤدي غالباً إلى الإرهاق وتدهور جودة التدريس وتراجع الحماس لديهم ، ويكون خطر التعب أكبر من غيرهم من المهنيين (Ram & Samsudin , 2019) .

الدراسات السابقة للبحث :

اهتمت دراسة اميرة محمد بدر (2019) : بدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية في التدريس والتفأول الأكاديمي لمعلمي المرحلة الابتدائية ، فضلاً عن الفروق فيهما في ضوء النوع ومستوى الخبرة والتفاعل بينهما ، وبعد تعريب مقياس اليقظة العقلية في التدريس، وتطبيقهما على العينة الأساسية وعددهم (228) معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية ، وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه لا يوجد تأثير لكل من النوع ومستوى الخبرة والتفاعل بينهما على اليقظة العقلية الشخصية وكذلك التفأول الأكاديمي وأبعاده الثلاثة ، فيما عدا وجود تأثير للنوع على اليقظة العقلية الاجتماعية لصالح الإناث .

كما سعت دراسة (أسماء عبد العزيز ، 2023) للكشف عن مستوى اليقظة العقلية والمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية بالرياض ، بالإضافة

إلى الكشف عن درجة إسهام المناخ النفسية والازدهار النفسي في اليقظة العقلية لمعلمي المرحلة الابتدائية بالرياض ، والكشف عن تأثير كل من : النوع ، والمؤهل الأكاديمي ، والخبرة ، والتفاعلات المشتركة بينها عن كل من : اليقظة العقلية ، والمناخ النفسية ، والازدهار النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية بالرياض. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي ، كما استخدمت ثلاثة مقاييس هي : اليقظة العقلية ، والمناخ النفسية ، ومقياس الازدهار النفسي ، وتم تطبيقها على عينة قوامها (708) معلماً ، وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى اليقظة العقلية ، والازدهار النفسي كان متوسطاً ، بينما كان مستوى المناخ النفسية لهم مرتفعاً ، وأن كلاً من : (الازدهار النفسي ، والمناخ النفسية) يسهمان إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ باليقظة العقلية ، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمي المرحلة الابتدائية بالرياض على : اليقظة العقلية والمناخ النفسية والازدهار النفسي تُعزى للتفاعل بين متغير المؤهل الأكاديمي ، ولتغير الخبرة ، كما وجدت فروق دالة على اليقظة العقلية تُعزى للتفاعل بين متغير المؤهل الأكاديمي والخبرة ، وعلى المناخ النفسية تُعزى للتفاعل بين متغير النوع والخبرة .

فروض البحث:

وفي ضوء الدراسات والبحوث السابقة التي تم الاطلاع عليها، تم تحديد الفروض التي يسعى البحث الحالي إلى التحقق منها فيما يلي:

1. تتنظم بنية مقياس اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة في عدة عوامل.
2. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات معلمي التربية الخاصة في مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث).
3. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات معلمي التربية الخاصة في مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية تُعزى لأثر مستوى الخبرة (منخفض، متوسط، مرتفع).

محددات البحث:

وتمثلت تلك المحددات فيما يلي:

المحددات الموضوعية: تمثلت في المتغيرات التي يتناولها البحث: اليقظة العقلية، معلمي التربية الخاصة.

المحددات البشرية: تم تطبيق أدوات البحث على معلمي التربية الخاصة.

المحددات الزمنية: طبق البحث في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2025/2024م.

المحددات المكانية: تم تطبيق أدوات البحث على معلمي التربية الخاصة، والذين تم اختيارهم من مدارس التربية الخاصة الواقعة بمحافظة (الوادي الجديد).

إجراءات البحث:

تمثلت إجراءات البحث الحالي في العناصر التالية:

منهج البحث:

اقتضت طبيعة البحث الحالي استخدام المنهج الوصفي (السببي-المقارن)؛ لملاءمته لمشكلة البحث حيث استخدم هذا المنهج للكشف عن طبيعة الفروق في مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية تبعاً لاختلاف النوع (ذكور، إناث)، ومستوى الخبرة (منخفض، متوسط، مرتفع).

عينة البحث:

انقسمت عينة البحث الحالي إلى قسمين هما:

1. عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث: تكونت العينة من (180) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة، والذين تم اختيارهم من مدارس التربية الخاصة الواقعة بمحافظة (الوادي الجديد)، ومن بين هذه المدارس: مدرسة الفكرية ومدرسة الأمل للصم وضعاف السمع ومدرسة الشهيد مصطفى سعيد، وتراوح أعمارهم الزمنية بين (25-55) سنة، وبمتوسط عمري (39.48) سنة وانحراف معياري (7.903)، وبواقع (78 ذكور، 102 إناث)، والهدف منها هو التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات البحث، والجدول التالي يوضح الإحصاءات الوصفية لعينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

جدول (1)

المؤشرات الإحصائية لعينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

المتغير التصنيفي	المجموعات	ن	متوسط أعمارهم الزمنية	الانحراف المعياري للعمر الزمني	النسبة المئوية
النوع	ذكور	78	38.12	7.587	43.33%
	إناث	102	40.52	8.018	56.67%
مستوى الخبرة	منخفض (أقل من 10 سنوات)	60	31.37	3.031	33.33%

" العوامل المسهمة في مقياس اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية "

المتغير التصنيفي	المجموعات	ن	متوسط أعمارهم الزمنية	الانحراف المعياري للعمر الزمني	النسبة المئوية
	متوسط (10-20 سنة)	75	40.11	4.958	41.67%
	مرتفع (أكثر من 20 سنة)	45	49.24	3.537	25%
عينة التحقق من الخصائص السيكمومترية ككل		180	39.48	7.903	100%

2.2. العينة الأساسية للبحث: تكونت العينة من (230) معلمًا ومعلمة من معلمي التربية الخاصة، والذين تم اختيارهم من مدارس التربية الخاصة الواقعة بمحافظة (الوادي الجديد)، ومن بين هذه المدارس: مدرسة الفكرية ومدرسة الأمل للصم وضعاف السمع ومدرسة الشهيد مصطفى سعيد ، وتراوح أعمارهم الزمنية بين (24-56) سنة، وبمتوسط عمري (40.00) سنة وانحراف معياري (8.074)، وبواقع (106 ذكور، 124 إناث)، وفيما يلي جدول يوضح المؤشرات الإحصائية للعينة الأساسية.

جدول (2)

المؤشرات الإحصائية لعينة البحث الأساسية.

المتغير التصنيفي	المجموعات	ن	متوسط أعمارهم الزمنية	الانحراف المعياري للعمر الزمني	النسبة المئوية
النوع	ذكور	106	39.26	7.765	46.09%
	إناث	124	40.64	8.307	53.91%
مستوى الخبرة	منخفض (أقل من 10 سنوات)	71	31.03	3.080	30.87%
	متوسط (10-20 سنة)	97	40.57	4.956	42.17%
	مرتفع (أكثر من 20 سنة)	62	49.40	3.331	26.96%
العينة الأساسية ككل		230	40.00	8.074	100%

أدوات البحث:

اشتملت أدوات البحث على مقياس اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة إعداد/ الباحثة، وفيما يلي عرض موجز لخطوات إعداد تلك الأداة وخصائصها السيكمومترية:

- مقياس اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة إعداد/ الباحثة

1- الهدف من المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى قياس مستوى اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة، وذلك من خلال أبعاده الأربعة، وهي: التصرف بوعي، التميز اليقظ، الملاحظة، الانتباه اليقظ.

2- مبررات إعداد المقياس في الدراسة الحالية:

أعدت الباحثة مقياس اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة للمبررات التالية:

- بعد إطلاع الباحثة على المقاييس المستخدمة في الدراسات الأجنبية والعربية وجدت أن هذه المقاييس غير ملائمة لأغراض البحث الحالي.
- عدم ملائمة المقاييس الأجنبية وبنودها للبيئة المصرية وذلك لاختلاف الثقافات فقد يسبب نوعاً من الغموض لدى المفحوص.
- عدم توافر مقياس يتناسب مع عينة البحث، لذلك وجدت الباحثة ضرورة إعداد مقياس اليقظة العقلية ليتلائم مع طبيعة العينة وأهداف البحث الحالي.

3- وصف المقياس وطريقة التصحيح:

تم إعداد المقياس علي شكل مفردات عددها (40) مفردة، حيث يحتوى كل مكون منهم على (10) مفردة، ويتضمن المقياس أربعة أبعاد رئيسية هي (التصرف بوعي _ التميز اليقظ _ الملاحظة _ الانتباه).

وقد راعت الباحثة أن تكون المفردات واضحة، وغير معقدة، ومفهومة.

التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات المقياس على النحو التالي:

أولاً: صدق المقياس

يُعد الصدق من أهم الخصائص السيكومترية للاختبارات النفسية، ذلك لأنه يتعلق بما يقيسه الاختبار، ويقصد بصدق الاختبار " أن الاختبار يقيس ما أعد لقياسه " (علي ماهر خطاب، 2004، 329)، وقد قامت الباحثة بحساب صدق المقياس من خلال عدة طرائق هي: الصدق الظاهري (صدق المحكمين)، والصدق العاملي، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

أ- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

قامت الباحثة بعرض المقياس على (7) أساتذة من المتخصصين في مجالي الصحة النفسية وعلم النفس؛ لإبداء الآراء والمقترحات حول مفردات المقياس من حيث مدى

وضوح الصياغة اللغوية ومدى ملائمة المفردة لقياس البعد الذي تنتمي إليه، وبناءً على توجيهاتهم تم تعديل بعض المفردات من حيث الصياغة اللغوية، وجدول (3) يوضح معاملات ونسب الاتفاق بين المحكمين على مفردات المقياس.

جدول (3)

نسب الاتفاق بين المحكمين لمفردات مقياس اليقظة العقلية (ن=7).

رقم المفردة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق
1	6		15	6		29	5	
2	6		16	5		30	7	
3	6		17	6		31	6	
4	7		18	7		32	7	
5	6		19	7		33	7	
6	7		20	6		34	7	
7	5		21	7		35	6	
8	7		22	7		36	7	
9	7		23	6		37	7	
10	7		24	5		38	7	
11	6		25	7		39	6	
12	7		26	7		40	7	
13	5		27	7				
14	7		28	7				

يتضح من جدول (3) أن نسب الاتفاق بين المحكمين على مفردات المقياس تراوحت بين 85% : 95%، وبالتالي تم الإبقاء على جميع مفردات المقياس.

ب-الصدق العاملي Factorial Validity

قبل إجراء الصدق العاملي الاستكشافي والتوكيدي قامت الباحثة بالتحقق من مدى ارتباط المفردات بالدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية على عينة الدراسة السيكومترية المكونة من (180) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة، وذلك من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون، وفيما يلي النتائج التي تم الحصول عليها:

جدول (4)

معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية (ن=180)

معامل الارتباط بالمقياس	رقم المفردة	معامل الارتباط بالمقياس	رقم المفردة	معامل الارتباط بالمقياس	رقم المفردة
**0.546	29	**0.445	15	**0.680	1
**0.476	30	**0.522	16	**0.715	2
**0.464	31	**0.503	17	**0.452	3
**0.438	32	**0.589	18	**0.464	4
**0.326	33	**0.583	19	**0.246	5
**0.581	34	**0.602	20	**0.588	6
**0.579	35	**0.667	21	**0.455	7
**0.714	36	**0.342	22	**0.441	8
**0.427	37	**0.459	23	**0.442	9
**0.688	38	**0.704	24	**0.735	10
**0.461	39	**0.449	25	**0.569	11
**0.570	40	**0.609	26	**0.589	12
		**0.437	27	**0.544	13
		**0.530	28	**0.545	14

(**). دال عند مستوى 0.01

(*). دال عند مستوى 0.05

ويتضح من النتائج الواردة بالجدول السابق، أن قيم معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية لمقياس التمايز الذاتي قد تراوحت بين (0.326 : 0.735)، وهي قيم موجبة ودالة إحصائياً وأكبر من الحد المقبول (0.30)، باستثناء المفردة رقم (5) فقد تم حذفها لانخفاض معامل ارتباطها عن (0.30)؛ وبهذا يصبح طول المقياس مُكوّناً من (39) مفردة، سيتم إجراء التحليل العاملي عليها.

أولاً: التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis

تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتلينج Hotelling باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS v.25)، والاعتماد على محك كايزر Kaiser Normalization الذي وضعه جوتمان Guttman، وفي ضوء هذا المحك يقبل العامل الذي يساوي أو يزيد جذره الكامن عن الواحد الصحيح، كذلك يتم قبول العوامل التي تشبع عليها ثلاثة بنود على الأقل بحيث لا يقل تشبع البند بالعامل عن (0.3)، وقد تم اختيار طريقة المكونات الأساسية باعتبارها من أكثر طرق التحليل العاملي دقة ومميزات، ومن أهمها إمكانية استخلاص أقصى تباين لكل عامل، وبذلك تتلخص المصفوفة الارتباطية للمتغيرات في أقل عدد من العوامل.

تم إجراء التحليل العاملي على عينة قوامها (180) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة، وتم التحقق من مدى قابلية البيانات التحليل العاملي؛ حيث جاءت القيمة المطلقة لمحدد مصفوفة الارتباط أكبر من (0.00001)، وتم حساب اختبار كايزر-ماير-أولكن لكفاية العينة قيمته (0.758) وهي قيمة أكبر من (0.60) لذا يُعد حجم العينة مناسب، وبلغت قيمة اختبار Bartlett's Test of Sphericity (7058.743) بدرجة حرية (741) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.001)، وبهذا فإن البيانات تستوفي الشروط اللازمة لاستخدام محك كايزر لتحديد عدد العوامل، وتم الإبقاء على العوامل التي جذرها الكامن ≤ 1 مع استبعاد البنود ذات التشبعات الأقل من (0.30)، وحذف العوامل التي تشبع عليها أقل من ثلاثة بنود. وأسفرت نتائج التحليل العاملي لمفردات المقياس عن وجود (4) أربعة عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح فسرت (54.465%) من التباين الكلي، ويوضح جدول (5) الجذر الكامن ونسبة التباين لكل عامل والنسبة التراكمية للتباين، ويوضح جدول (6) مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً الفاريماكس Varimax.

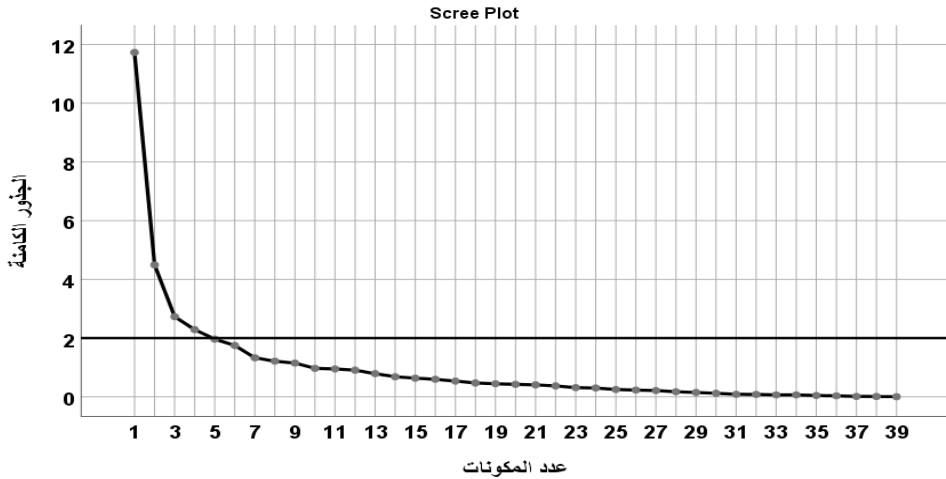
جدول (5)

العوامل المستخرجة، وجذورها الكامنة، ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة التراكمية للتباين لمقياس اليقظة العقلية.

العوامل	الجذر الكامن	نسبة التباين	نسبة التباين التراكمية
العامل الأول	6.31	%16.18	%16.18
العامل الثاني	5.442	%13.955	%30.135
العامل الثالث	4.853	%12.443	%42.578
العامل الرابع	4.636	%11.887	%54.465
اختبار كايزر-ماير-أولكن = 0.758			
اختبار بارتليت = 7058.743 دال عند مستوى ثقة 0.001			

والشكل البياني (1) يوضح عدد العوامل المستخرجة ** 1:

¹ ** عدد العوامل في هذا الشكل هو عدد النقاط التي تسبق الخط المستقيم أو تقع على الخط الذي يقطع المنحنى بالعرض.



شكل بياني (1) عدد العوامل المستخرجة في مقياس اليقظة العقلية.

ويتضح من الشكل البياني (1) أن عدد النقاط التي تسبق الخط المستقيم أو تقع على الخط الذي يقطع المنحنى بالعرض هي أربع نقاط أي أن هناك أربعة عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح، لذا فإن عدد العوامل الأنسب لإجراء التحليل العاملي هو (4) عوامل كما توصلت إليها نتائج التحليل العاملي، وفيما يلي مصفوفة العوامل التي نتجت عن التحليل العاملي.

جدول (6)

مصفوفة العوامل الدالة إحصائيًا وتشبعاتها بعد تدوير المحاور (مقياس اليقظة العقلية).

العوامل المفردات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
38	0.804			
10	0.800			
36	0.684			
14	0.682			
6	0.669			
2	0.605			
18	0.601			
24	0.574			
34	0.570			
26	0.525			
30	0.480			

" العوامل المسهمة في مقياس البقطة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية "

العوامل المفردات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
35		0.835		
40		0.774		
15		0.772		
23		0.690		
31		0.678		
19		0.674		
3		0.630		
27		0.492		
7		0.395		
39		0.388		
11		0.321		
25			0.780	
9			0.769	
29			0.753	
13			0.728	
33			0.716	
1			0.688	
21			0.635	
17			0.468	
22			0.438	
4				0.824
8				0.821
12				0.737
20				0.735
32				0.703
28				0.562
16				0.559
37				0.467

باستقراء النتائج الواردة في الجدول السابق يتضح أنه لا يوجد تشبعات أقل من 0.30؛ ومن ثم يظل طول المقياس مكوناً من (39) مفردة، وفيما يلي تفسير هذه العوامل سيكولوجياً بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً:

جدول (7)

درجات تشبع مفردات العامل الأول مرتبة ترتيباً تنازلياً.

رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
38	أحاول طرح أفكار جديدة ومبتكرة .	0.804
10	أفضل الأشياء والمواقف التي تتطلب تحدياً فكرياً .	0.800
36	انتبه لردود أفعالي مع الطلاب خلال اليوم الدراسي .	0.684
14	يتشتت انتباهي بسهولة.	0.682
6	أمتلك أفكار غير عقلانية.	0.669
2	يتسم تفكيري بالإبداع .	0.605
18	أعجز عن التفكير بإبداع.	0.601
24	أحاول التفكير بأساليب جديدة عند أداء الأعمال الموكلة لي.	0.574
34	أعجز عن التميز بسهولة عن الأحداث التي أمر بها .	0.570
26	أتجنب التفكير الذي يثير الجدل.	0.525
30	أستطيع الحكم على سلوكيات الآخرين .	0.480

يتضح من جدول (7) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (0.480 : 0.804) وبلغ جذرها الكامن (6.31)، ويفسر هذا العامل (16.18%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية "التميز اليقظ"، وتعكس مفردات هذا العامل "يشير هذا البعد إلى كيفية رؤية المعلم للأشياء وابتكار وتطوير الأفكار لتصبح جديدة وأكثر إبداعاً".

جدول (8)

درجات تشبع مفردات العامل الثاني مرتبة ترتيباً تنازلياً.

رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
35	أشعر بضعف مراقبتي للمواقف والأحداث من حولي.	0.835
40	أتجنب المهام الصعبة التي تتطلب جهداً عقلياً.	0.774
15	أشعر بالرضا عن نفسي في كل أحوالي.	0.772
23	لدى إصرار وعزيمة على النجاح .	0.690
31	أجتهد في خلق حلول بديله للمشكلات .	0.678
19	أجيد اختيار الكلمات التي تصف مشاعري .	0.674

رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
3	ألاحظ طلابي خلال اليوم الدراسي .	0.630
27	أفكر في حل مشكلاتي الحياتية بمنطقية .	0.492
7	أستطيع إدراك إمكانياتي وقدراتي الذاتية .	0.395
39	أستطيع الدخول في مناقشات مثمرة .	0.388
11	أحاول التغلب على نقاط الضعف في شخصيتي .	0.321

يتضح من جدول (8) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (0.321 : 0.835) وبلغ جذرها الكامن (5.442)، ويفسر هذا العامل (13.955%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية "الملاحظة"، وتعكس مفردات هذا العامل " المراقبة والانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية والتي تتضمن المشاعر والانفعالات والأحاسيس والمثيرات الحسية ، بالإضافة إلى ملاحظة الذات والمعتقدات والمواقف التي يعيشها الفرد ".

جدول (9)

درجات تشبع مفردات العامل الثالث مرتبة ترتيباً تنازلياً.

رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
25	استطيع التصرف بأساليب مختلفة في مواقف لم أمر بها من قبل .	0.780
9	أعجز عن الوعي بالتغيرات التي تحدث حولي ..	0.769
29	لدي القدرة على تقويم أفكارى جيداً.	0.753
13	أشعر أنني غير قادر على التصرف في المشكلات.	0.728
33	أعي العواقب والنتائج المترتبة على تصرفاتي .	0.716
1	أقوم بعملية بكل تركيز وإتقان.	0.688
21	أنا على وعي بكل ما لدى من أفكار ومشاعر نحو الآخرين.	0.635
17	استطيع التصرف بوعي في المواقف المختلفة .	0.468
22	أشعر بالقلق من تطورات تحدث في حياتي .	0.438

يتضح من جدول (9) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (0.438 : 0.780) وبلغ جذرها الكامن (4.853)، ويفسر هذا العامل (12.443%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية " التصرف بوعي"، وتعكس مفردات هذا العامل " قدرة المعلم على التعامل بوعي للمثيرات المحيطة به ، من خلال حواسه المختلفة والتركيز على ما يقوم به من أنشطة والاتصال المباشر بالواقع ، وهذا ما يساعده على التصرف بوعي والوعي التام بالمواقف المختلفة ".

جدول (10)

درجات تشبع مفردات العامل الرابع مرتبة ترتيبًا تنازليًا.

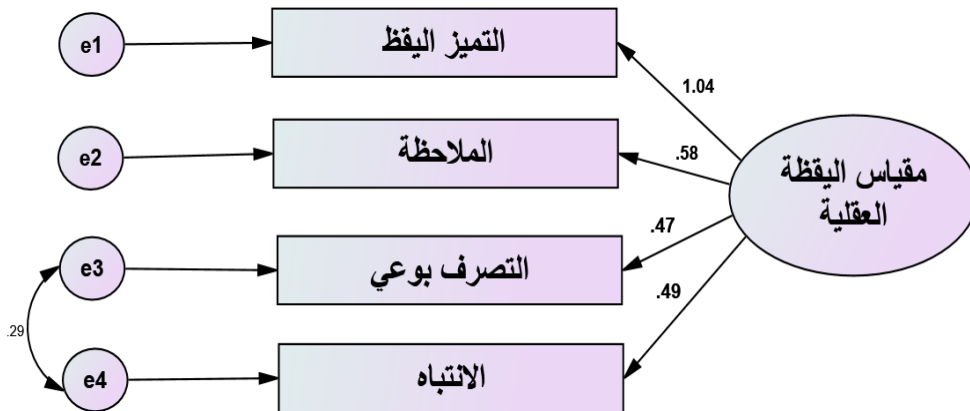
رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
4	انتبه لتغير حالتي النفسية في مكان عملي .	0.824
8	أجد نفسي قادراً على الإصغاء إلى أحد الأشخاص وأن أعمل أشياء أخرى في الوقت نفسه.	0.821
12	استطيع التنبؤ بالأحداث التي تدور من حولي .	0.737
20	أشرد في أفكارى ويصعب على التركيز لفترات طويلة.	0.735
32	يصعب على التركيز في التفاصيل المهمة.	0.703
28	أسعى للقيام بأشياء عديدة مرة واحدة، بدلاً من التركيز على شيء واحد .	0.562
16	أحكم على الأمور التي تستحق الاهتمام أو لا تستحق.	0.559
37	أكون على وعى بالأفكار التي تراودني حتى في حالة الغضب.	0.467

يتضح من جدول (10) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (0.467 : 0.824) وبلغ جذرها الكامن (4.636)، ويفسر هذا العامل (11.887%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية "الانتباه"، وتعكس مفردات هذا العامل "إمكانية انتقاء المعلم للمثيرات من حوله والاهتمام بأدق التفاصيل وربط الأحداث ببعضها البعض والانتباه لكل ما حوله".

ثانيًا: التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis

ثم قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية، وذلك لاختبار أن جميع المقاييس والعوامل المشاهدة Observed Factors (التميز اليقظ، الملاحظة، التصرف بوعي، الانتباه) تنتظم حول عامل كامن واحد One Latent Factor وهو اليقظة العقلية، وتم التحقق من هذا الافتراض من خلال استخدام التحليل العاملي التوكيدي كما هو موضح بجدول (11) وشكل (2).

"العوامل المسهمة في مقياس اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية"



شكل (2) نموذج العامل الكامن الواحد لمقياس اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة.

جدول (11)

مؤشرات المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية.

م	مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	القرار
1	قيمة كا 2 المحسوبة	0.775	غير دالة	تحقق
2	مستوى الدلالة الإحصائية	(0.379) غير دالة إحصائيًا		
3	درجات الحرية df.	1		
4	مؤشر النسبة بين X2 ودرجات الحرية (CMIN/df)	0.775	أقل من 5	تحقق
5	مؤشر حسن المطابقة GFI	0.998	0 إلى 1	مقبول
6	مؤشر حسن المطابقة المصحح بـ AGFI	0.978	0 إلى 1	مقبول
7	مؤشر المطابقة المعياري NFI	0.996	0 إلى 1 <	مقبول
8	مؤشر المطابقة النسبي RFI	0.977	0 إلى 1 <	مقبول
9	مؤشر المطابقة المتزايد IFI	1.001	0 إلى 1 <	مقبول
10	مؤشر توكر لويس TLI	1.007	0 إلى 1 <	مقبول
11	مؤشر المطابقة المقارن CFI	1.000	0 إلى 1	مقبول

م	مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	القرار
			1	
12	جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA	0.000	0 إلى 0.1	مقبول

يتضح من نتائج جدول (11) أن قيمة χ^2 بلغت (0.775) وهي قيمة غير دالة إحصائيًا، أن قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول لحسن المطابقة؛ حيث بلغت قيمة مؤشر النسبة بين X^2 ودرجات الحرية (CMIN/df) 0.775 وهي قيمة جيدة تقع في المدى المثالي، كما أن قيم مؤشرات GFI, CFI, TLI, NFI, AGFI, IFI بلغت (0.924، 0.998، 0.978، 0.996، 0.977، 1.001، 1.007، 1.000) وهي قيم مقبولة تقترب من الواحد الصحيح، كما بلغت قيمة جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA (0.000) وهي قيمة أقل من 0.1، مما يدل على أن النموذج مطابق بدرجة مقبولة. كما أشارت النتائج إلى أن قيم التشبع للعوامل المشاهدة لمقياس اليقظة العقلية بلغت (0.49، 0.47، 0.58، 1.04)، وجميعها قيم دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01).

ثانيًا: ثبات مقياس اليقظة العقلية

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام الطرائق التالية: التجزئة النصفية (باستخدام معادلتَي جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان براون) ومعامل ألفا-كرونباخ، على عينة قوامها (180) معلمًا ومعلمة من معلمي التربية الخاصة، وفيما يلي النتائج التي تم الحصول عليها:

أ- حساب الثبات بطريقة ألفا-كرونباخ Cronbach Alpha

جدول (12)

قيم معاملات الثبات لمقياس اليقظة العقلية بطريقة ألفا-كرونباخ.

المقياس وأبعاده الفرعية	عدد المفردات	ألفا-كرونباخ
البعد الأول (التمييز اليقظ)	11	0.908
البعد الثاني (الملاحظة)	11	0.869
البعد الثالث (التصرف بوعي)	9	0.877
البعد الرابع (الانتباه)	8	0.878
مقياس اليقظة العقلية ككل	39	0.936

ويتضح من جدول (12) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة، مما يجعلنا نثق في ثبات مقياس اليقظة العقلية، وأنه يتمتع بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

ب- طريقة التجزئة النصفية Half-Split

تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بين نصفي الاختبار لكل بعد من الأبعاد الفرعية والمقياس ككل، باستخدام معادلتَي جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان-براون على عينة قوامها (180) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة.

جدول (13)

قيم معاملات الثبات لمقياس اليقظة العقلية بطريقة التجزئة النصفية.

معامل جوتمان	معامل التجزئة "سبيرمان-براون"		عدد المفردات	المقياس وأبعاده الفرعية
	بعد التصحيح	قبل التصحيح		
0.934	0.943	0.891	11	البعد الأول (التمييز اليقظ)
0.899	0.901	0.819	11	البعد الثاني (الملاحظة)
0.832	0.864	0.758	9	البعد الثالث (التصرف بوعي)
0.895	0.896	0.812	8	البعد الرابع (الانتباه)
0.949	0.953	0.910	39	مقياس اليقظة العقلية ككل

ويتضح من خلال جدول (13) أن قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية تراوحت بين (0.832 : 0.953)، وهي قيم مقبولة ومطمئنة مما يدل على ثبات مقياس اليقظة العقلية.

ثالثاً: الاتساق الداخلي للمقياس

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس على عينة قوامها (180) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة عن طريق حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والمقياس ككل، وفيما يلي النتائج:

جدول (14)

معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ومقياس اليقظة العقلية ككل.

الأبعاد الفرعية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس	رقم المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس
البعد الأول (التميز اليقظ)	2	**0.780	**0.722	26	**0.671	**0.613
	6	**0.693	**0.594	30	**0.562	**0.476
	10	**0.815	**0.746	34	**0.679	**0.582
	14	**0.698	**0.554	36	**0.803	**0.723
	18	**0.687	**0.595	38	**0.792	**0.697
	24	**0.745	**0.704			
البعد الثاني (الملاحظة)	3	**0.637	**0.442	27	**0.576	**0.432
	7	**0.516	**0.450	31	**0.703	**0.450
	11	**0.474	**0.566	35	**0.843	**0.561
	15	**0.737	**0.426	39	**0.517	**0.460
	19	**0.732	**0.574	40	**0.793	**0.555
	23	**0.691	**0.440			
البعد الثالث (التصرف بوعي)	1	**0.813	**0.688	22	**0.506	**0.346
	9	**0.781	**0.447	25	**0.791	**0.455
	13	**0.732	**0.548	29	**0.757	**0.549
	17	**0.564	**0.503	33	**0.650	**0.328
	21	**0.778	**0.677			
البعد الرابع (الانتباه)	4	**0.767	**0.465	20	**0.802	**0.607
	8	**0.756	**0.441	28	**0.748	**0.538
	12	**0.797	**0.594	32	**0.692	**0.441
	16	**0.740	**0.530	37	**0.582	**0.431

(**). دال عند مستوى 0.01

(*). دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (14) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (**0.328) : (**0.843)، وهي قيم تشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) بين المفردات وكل من الدرجة الكلية للأبعاد الفرعية (التميز اليقظ، الملاحظة، التصرف بوعي، الانتباه) والمقياس ككل؛ وهذا يؤكد على الاتساق الداخلي لمفردات المقياس وتجانسها وصلاحيته المقياس للاستخدام في الدراسة الحالية.

ثم قامت الباحثة بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين الأبعاد الفرعية (التميز اليقظ، الملاحظة، التصرف بوعي، الانتباه) والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، ويوضح جدول (15) نتائج معاملات الارتباط:

جدول (15)

معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس اليقظة العقلية (ن=180).

المقياس وأبعاده الفرعية	البعد الأول (التميز اليقظ)	البعد الثاني (الملاحظة)	البعد الثالث (التصرف بوعي)	البعد الرابع (الانتباه)	مقياس اليقظة العقلية ككل
البعد الأول (التميز اليقظ)	1	**0.599	**0.492	**0.512	**0.884
البعد الثاني (الملاحظة)	**0.599	1	**0.303	**0.259	**0.740
البعد الثالث (التصرف بوعي)	**0.492	**0.303	1	**0.453	**0.718
البعد الرابع (الانتباه)	**0.512	**0.259	**0.453	1	**0.687
مقياس اليقظة العقلية ككل	**0.884	**0.740	**0.718	**0.687	1

(**). دال عند مستوى 0.01

(*). دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (15) وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين الأبعاد الفرعية (التميز اليقظ، الملاحظة، التصرف بوعي، الانتباه)، والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة، وهي معاملات ارتباط جيدة، وهذا يدل على تكافؤ المقياس واتساقه من حيث الأبعاد الفرعية.

وصف مقياس اليقظة العقلية في صورته النهائية وطريقة تصحيحه:

أصبح المقياس في صورته النهائية بعد حساب الخصائص السيكومترية له مكوناً من (39) مفردة، وأمام كل مفردة ثلاثة بدائل هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، مطلقاً)، ويختار القائم بتطبيق المقياس من معلمي التربية الخاصة بديلاً واحداً لكل مفردة من البدائل السابقة، بحيث يتم تصحيح المفردات الإيجابية باتجاه (1-2-3-4-5) والمفردات السلبية باتجاه (5-4-3-2-1)، بحيث تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (39 : 195) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى مستوى مرتفع من اليقظة العقلية، والدرجة

المنخفضة على انخفاض مستوى اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة، وجدول (16) يوضح أرقام مفردات كل بعد من الأبعاد الفرعية لمقياس اليقظة العقلية.

جدول (16)

توزيع المفردات على الأبعاد الفرعية لمقياس اليقظة العقلية.

أرقام المفردات	عدد المفردات	الأبعاد الفرعية
11 _____ 1	11	البعد الأول (التميز اليقظ)
22 _____ 12	11	البعد الثاني (الملاحظة)
31 _____ 23	9	البعد الثالث (التصرف بوعي)
39 _____ 32	8	البعد الرابع (الانتباه)

الخطوات الإجرائية للبحث

اتبعت الباحثة عدة خطوات لإعداد البحث الحالي، تمثلت فيما يلي:

مرت عملية إعداد المقياس بمجموعة من المراحل حتى وصل إلي صورته النهائية وهي:

1. اطلعت الباحثة - في حدود ما توفر لها- على التراث الفلسفي والسيكولوجي والذين اهتموا بموضوع اليقظة العقلية ، وما تتضمنه من أبعاد وتعريفات نظرية وجوانب ومجالات مختلفة ، وذلك للوصول إلي مفهوم اليقظة العقلية الذي تتبناه الدراسة الحالية .

2. كما قامت بالاطلاع على عدد من المقاييس التي هدفت إلي قياس اليقظة العقلية بأبعادها وجوانبها المختلفة ، والتي تتناسب مع أهداف كل دراسة على حدا والتي تركز على جوانب معينة.

3. تمكنت الباحثة من تحديد الأبعاد الفرعية لليقظة العقلية بما يتلائم مع أهداف الدراسة وطبيعة العينة ، ووضع التعريفات الإجرائية للعوامل الفرعية والتمكن من قياسها بطريقة إجرائية ، وقد بلغ عدد بنود المقياس في صورته الأولية (40بنداً) وزعت علي خمسة أبعاد لليقظة العقلية ، حيث بلغ عدد بنود العامل الأول (التصرف بوعي 10بنود) ،وبلغ عدد بنود العامل الثاني (التميز اليقظ 10بنود) ،وبلغ عدد بنود العامل الثالث(الملاحظة 10 بنود) ،وبلغ عدد بنود العامل الرابع(الانتباه 10 بنود) ، وروعي أن تكون العبارات واضحة ومحددة بعيدة عن الغموض .

4. عرض المقياس في صورته الأولية علي عشرة محكمين من المتخصصين في مجال القياس والصحة النفسية وذلك لإبداء الرأي حول مدي ارتباط كل

مفردة بالبعد الفرعي المدرجة ضمنه وفقاً للتعريف الإجرائي له ، وإدخال التعديلات اللازمة علي العبارات التي تتطلب ذلك واقتراح ما يمكن إضافته من عبارات لكل بعد من الأبعاد الفرعية ، وقد أسفرت عملية التحكيم عن حذف بعض العبارات لتشابهها مع عبارات أخرى أو لعدم انتمائها للبعد المدرجة ضمنه أو لتداخلها مع أبعاد أخرى أو لغموض معناها ، كما تم تعديل بعض العبارات لعدم وضوحها أو عدم سلامة الصياغة ، واقتراح المحكمون إضافة بعض العبارات الجديدة ، وقد ارتضت الباحثة العبارات التي أجمع المحكمون علي صلاحيتها ، وبناءً عليه تم استبعاد عبارات وإضافة عبارات أخرى من بين العبارات التي اقترحتها المحكمون ، كما تم تعديل بعض العبارات.

5. صاغت الباحثة التعليمات الملائمة للمقياس ، واستقرت علي استخدام مقياس خماسي (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، مطلقاً) بحيث تتيح للمفحوص التعبير عن رأيه بدون أن يؤدي زيادة عدد البدائل عن ذلك إلي تشتت المفحوص .

6. قامت الباحثة بتطبيق المقياس علي عينة قوامها (180) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة .

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
- اختبار " ت " لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات المستقلة.
- تحليل التباين الأحادي One-Way Anova.
- معامل الارتباط الخطي لبيرسون.
- التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي.
- معامل ألفا-كرونباخ.
- التجزئة النصفية (معادلتى سبيرمان-براون، جوتمان).

نتائج البحث ومناقشتها:

تناولت الباحثة في هذا الجزء النتائج التي تم التوصل إليها، وتفسيرها في ضوء الدراسات والأدبيات النظرية التي أهتمت بدراسة متغير اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة، وفيما يلي النتائج المتعلقة بفروض البحث:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها

ينص هذا الفرض على أنه " تتنظم بنية مقياس اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة في عدة عوامل"، وتم التحقق من هذا الفرض من خلال إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس اليقظة العقلية كما هو موضح في الجداول أرقام (5، 6، 7، 8، 9، 10)، فقد دلت النتائج على وجود أربعة عوامل أساسية تسهم في قياس المتغير، وهي: التميز اليقظ، الملاحظة، التصرف بوعي، الانتباه.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلاً من (نورة صلاح إبراهيم و هيام صابر شاهين 2024 ، Jarukasemthawee , 2015) .

وتختلف مع دراسة كلاً من (وليد محمد حسين 2020 ، Baer, Smith, Hopkins,Krietemeyer& Toney, 2006) .

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها

ينص الفرض الثاني على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات معلمي التربية الخاصة في مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث) "، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار " ت " T-Test لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين ودلالة تلك الفروق، وفيما يلي نتائج اختبار (ت) للفروق في متغير اليقظة العقلية، وأبعاده الفرعية (التميز اليقظ، الملاحظة، التصرف بوعي، الانتباه) تبعاً لاختلاف النوع (ذكور، إناث):

جدول (17)

الفروق على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية تبعاً لاختلاف النوع (ن=230).

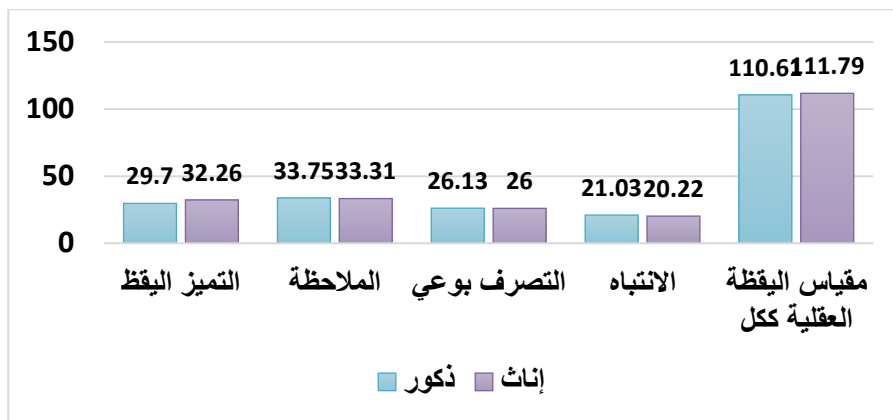
المقياس وأبعاده الفرعية	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية df.	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
التميز اليقظ	ذكور	106	29.70	9.446	228	-	(0.059) غير دالة إحصائياً
	إناث	124	32.26	10.783		1.899	
الملاحظة	ذكور	106	33.75	9.299	228	0.352	(0.725) غير دالة إحصائياً
	إناث	124	33.31	9.578			
التصرف بوعي	ذكور	106	26.13	8.413	228	0.124	(0.901) غير دالة إحصائياً
	إناث	124	26.00	7.718			
الانتباه	ذكور	106	21.03	6.589	228	0.888	(0.376) غير دالة إحصائياً
	إناث	124	20.22	7.160			
مقياس اليقظة	ذكور	106	110.61	26.431	228	-	(0.739) غير دالة

" العوامل المسهمة في مقياس اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية "

المقياس وأبعاده الفرعية	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية df.	قيمة "ت"	الدالة الإحصائية
العقلية ككل	إناث	124	111.79	26.810		0.334	إحصائياً

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 228 = 1.960
 قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.01 ودرجات حرية 228 = 2.576

والشكل البياني (3) يوضح الفروق في الأداء على مقياس اليقظة العقلية، وأبعاده الفرعية (التمييز اليقظ، الملاحظة، التصرف بوعي، الانتباه) تبعاً لاختلاف النوع (ذكور، إناث):



شكل بياني (3) الفروق في الأداء على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية تبعاً لاختلاف النوع.

باستقراء النتائج الواردة في الجدول رقم (17) والشكل البياني رقم (3) يتضح تحقق الفرض الثاني كلياً، حيث تُظهر النتائج أن قيم "ت" المحسوبة للفروق على مستوى الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية قد بلغت (-1.899، 0.352، 0.124، 0.888، -0.334)، وهي قيم غير دالة إحصائياً مقارنة بقيم "ت" الجدولية عند مستويي دلالة 0.05 و 0.01؛ وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات معلمي ومعلمات التربية الخاصة في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، وأبعاده الفرعية (التمييز اليقظ، الملاحظة، التصرف بوعي، الانتباه).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلاً من (روان زهير 2023 ، أحمد عبدالله وسعاد كامل 2017 ، معاذ جمال 2018 ، هدى جمال 2018 ، سلام محمد وعلي حسين 2018 ، محمد عبدالفتاح وعادل عطية 2019 ، فكري بهنساوي 2020) .

وتختلف مع دراسة كلاً من (مصطفى علي نمر 2021 ، محمود رامز يوسف 2022 ، محمد الضبياني 2021، أميرة محمد بدر 2019) .

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها

ينص هذا الفرض على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات معلمي التربية الخاصة في مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية تُعزى لأثر مستوى الخبرة (منخفض، متوسط، مرتفع) "، وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار تحليل التباين One- Way Anova للكشف عن الفروق على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية تبعاً لمستوى الخبرة، وفيما يلي جدولي (18، 19) يوضحان النتائج التي تم الحصول عليها.

جدول (18)

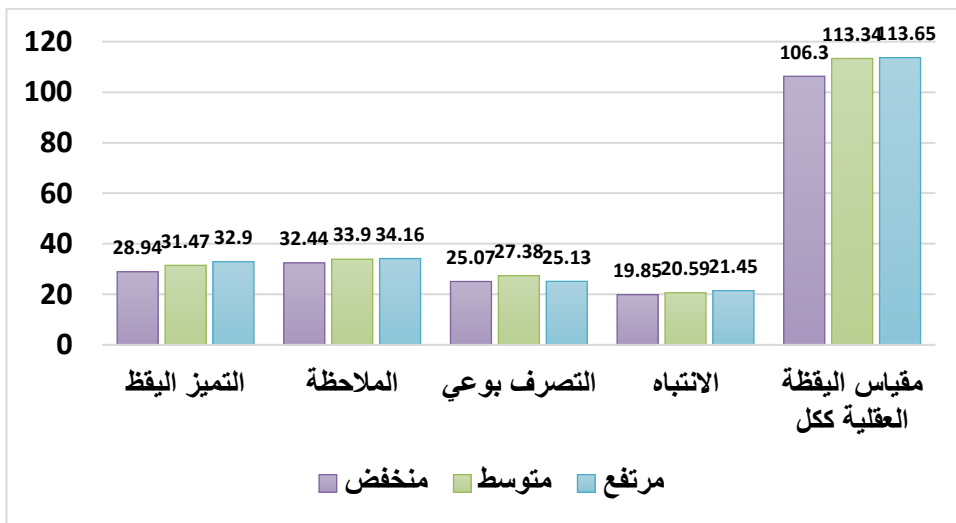
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية تبعاً لمستوى الخبرة.

المقياس وأبعاده الفرعية	سنوات الخبرة	مستوى الخبرة	حجم العينة (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الأول (التمييز اليقظ)	أقل من 10 سنوات	منخفض	71	28.94	9.663
	10 - 20 سنة	متوسط	97	31.47	10.405
	أكثر من 10 سنوات	مرتفع	62	32.90	10.378
	ككل	ككل	230	31.08	10.247
البعد الثاني (الملاحظة)	أقل من 10 سنوات	منخفض	71	32.44	8.691
	10 - 20 سنة	متوسط	97	33.90	9.626
	أكثر من 10 سنوات	مرتفع	62	34.16	9.976
	ككل	ككل	230	33.52	9.433
البعد الثالث (التصرف بوعي)	أقل من 10 سنوات	منخفض	71	25.07	8.100
	10 - 20 سنة	متوسط	97	27.38	7.988
	أكثر من 10 سنوات	مرتفع	62	25.13	7.840
	ككل	ككل	230	26.06	8.028
البعد الرابع (الانتباه)	أقل من 10 سنوات	منخفض	71	19.85	7.105
	10 - 20 سنة	متوسط	97	20.59	6.925
	أكثر من 10	مرتفع	62	21.45	6.628

" العوامل المسهمة في مقياس اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية "

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة (ن)	مستوى الخبرة	سنوات الخبرة	المقياس وأبعاده الفرعية
				سنوات	مقياس اليقظة العقلية ككل
6.900	20.59	230	ككل	ككل	
26.705	106.30	71	منخفض	أقل من 10 سنوات	
26.349	113.34	97	متوسط	10 - 20 سنة	
26.474	113.65	62	مرتفع	أكثر من 10 سنوات	
26.585	111.25	230	ككل	ككل	

والشكل البياني التالي يوضح الفروق في مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية تبعًا لاختلاف مستوى الخبرة (منخفض، متوسط، مرتفع):



شكل بياني (4) الفروق على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية تبعًا لاختلاف مستوى الخبرة.

جدول (19)

نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية تبعاً لاختلاف مستوى الخبرة.

المقياس وأبعاده الفرعية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "	الدلالة الإحصائية
البعد الأول (التمييز اليقظ)	بين المجموعات	545.212	2	272.606	2.633	(0.074) غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	23499.380	227	103.521		
	ككل	24044.591	229			
البعد الثاني (الملاحظة)	بين المجموعات	122.609	2	61.305	0.687	(0.504) غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	20252.821	227	89.219		
	ككل	20375.430	229			
البعد الثالث (التصرف بوعي)	بين المجموعات	292.646	2	146.323	2.296	(0.103) غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	14466.502	227	63.729		
	ككل	14759.148	229			
البعد الرابع (الانتباه)	بين المجموعات	85.427	2	42.713	0.896	(0.409) غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	10816.156	227	47.648		
	ككل	10901.583	229			
مقياس اليقظة العقلية ككل	بين المجموعات	2522.118	2	1261.059	1.797	(0.168) غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	159320.755	227	701.854		
	ككل	161842.874	229			

يتضح من الجدول السابق أن قيم " ف " المحسوبة على مستوى الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية والعوامل الفرعية (التمييز اليقظ، الملاحظة، التصرف بوعي، الانتباه) قد بلغت (2.633، 0.687، 2.296، 0.896، 1.797)، وهي قيم غير دالة إحصائياً؛ وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات معلمي التربية الخاصة في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية (التمييز اليقظ،

الملاحظة، التصرف بوعي، الانتباه) تبعاً لاختلاف مستوى الخبرة (منخفض، متوسط، مرتفع)؛ وهذا يعني تحقق الفرض الثالث.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلاً من (أميرة محمد بدر 2019 ، Frank, Jennings & Greenberg, 2016 ، عائشة بنت علي وحسام الدين أبو الحسن (2021) .

وتختلف مع دراسة كلاً من (روان زهير الرواشدة 2023 ، مصطفى علي نمر 2021 ، أسماء عبد العزيز 2023) .

خلاصة نتائج البحث:

يمكن تلخيص نتائج البحث فيما يلي:

- وجود أربعة عوامل أساسية تسهم في قياس المتغير، وهي: التميز اليقظ، الملاحظة، التصرف بوعي، الانتباه.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات معلمي ومعلمات التربية الخاصة في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، وأبعاده الفرعية (التميز اليقظ، الملاحظة، التصرف بوعي، الانتباه).

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات معلمي التربية الخاصة في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية (التميز اليقظ، الملاحظة، التصرف بوعي، الانتباه) تبعاً لاختلاف مستوى الخبرة (منخفض، متوسط، مرتفع).

توصيات البحث:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، توصي الباحثة بالنقاط التالية:

1. الاهتمام بالبرامج الإرشادية والتوجيهية المتخصصة في مؤسسات التربية الخاصة لتحقيق اليقظة العقلية .
2. يجب علي المسؤولين عن العملية التعليمية سواء في المدرسة أو في الإدارات التعليمية تحقيق الاستقرار النفسي للمعلمين من خلال تخفيف الضغوط المهنية ، ومساعدتهم علي تحقيق اليقظة العقلية .
3. عقد العديد من ورش العمل وإجراء البحوث المتعلقة باليقظة العقلية للمعلم في مراحل التعليم العام.
4. تقديم برامج إرشادية من قبل وزارة التربية والتعليم لتنمية اليقظة العقلية للمعلمين .

بحوث مقترحة:

وفي ضوء الأطر النظرية والأدبية والنتائج المستخلصة من البحث الحالي، يمكن
اقتراح ما يلي:

1- دراسة مستوى اليقظة العقلية لمعلمي التربية الخاصة العاديين مقارنة مع معلمي
التربية الخاصة المعاقين.

2- إجراء العديد من الدراسات لتنمية اليقظة العقلية على عينات مختلفة.

2- إجراء العديد من الدراسات لدراسة علاقة اليقظة العقلية بالمتغيرات النفسية
الأخرى لدى عينات من ذوي الاحتياجات الخاصة أو العاديين.

المراجع

المراجع العربية

- ناصر محمد شعبان (2020). تأثير تدريبات اليقظة العقلية على الرفاهية النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية . جامعة بنها – كلية التربية الرياضية للبنين ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 26 (12) ، 1- 22.
- أسماء عبد العزيز محمد الحسين (2023). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية ، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية ، 10(3) ، 74 – 98 .
- اميرة محمد بدر محمد (2019). اليقظة العقلية في التدريس والتفأول الأكاديمي لدى معلمي المرحلة الابتدائية ، مجلة كلية التربية ببنها ، جامعة الزقازيق ، 117(1) ، 399-482.
- حنان أحمد عبد الرحمن (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة ، مجلة كلية التربية – جامعة عين شمس ، 44(4) ، 115-192 .
- صبري السيد أحمد بهنساوي (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى المعلمين ، دراسات تربوية ونفسية ، جامعة الزقازيق – كلية التربية ، 112 ، 325 – 377.
- عبد الناصر موسى إسماعيل القرالة (2020). مستوى اليقظة العقلية لدى المعلمين الجدد في لواء قسبة الكرك وعلاقته بالنسق القيمي ، مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث ، جامعة الحسين بن طلال – عمادة البحث العلمي والدراسات العليا ، 6(2) ، 67-90.
- محمود محمد الطنطاوي (2020). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض شدة التلثم وتحسين التنظيم الانفعالي لدى عينة من الطلاب المتلثمين .جامعة عين شمس – كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، مجلة البحث العلمي في التربية ، 21 (15) ، 212-274 .
- نرمين حمدي أحمد عمارة (2022). دور إخفاء الذات وعدم المرونة النفسية في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. جامعة المنوفية – كلية الآداب ، مجلة مركز الخدمة للاستشارات البحثية، 24، الإصدار 70، 1- 47

المراجع الاجنبية

- Bernay, Ross S. (2014). Mindfulness and the beginning teacher. (Australian Journal of Teacher Education.) Edith Cowan University. Research Online. Western Australia. Perth. Western Australia.
- Da Paz, S. N.,& Wallander, J.L. (2017). Interventions that target improvements in mental health for parents of children with autism spectrum disorders: A narrative review. Clinical Psychology Review, 51, 1-14 .
- De Veer, s., Brouwers, A., Evers, W.,& Tomic, W .(2010). A Pilot study of the psychological Impact of the Mindfulness-Based Stress-Reduction Program On People Who Stutter . Journal of European Psychotherapy . 9,1, 39-56 .
- Hajifathali, F., Ghorbani, N.& Rostami, R.(2021). The relationship between integrative self-knowledge, mindfulness, self-control, and mental health parameters. Education and Psychology in Europe and Asia, 9(3), 1277 .
- Howell, A. J., & Buro, K. (2011). Relations among mindfulness, achievement-related self-regulation, and achievement emotions. Journal of Happiness Studies, 12 , 1007-1022 .
- Magaldi, D., & Park-Taylor J . (2016). Our students minds matter: integrating mindfulness practices into special education classrooms. The Journal of Special Education Apprenticeship, 5(2), 4 .
- Ram, G.S., & Samsudin, A. (2019). Preventing teacher burnout and promoting job satisfaction and retention: Work values in teachers of learners with dyslexia in relation to organizational initiatives. Asia Pacific Journal of Development Differences, 6(1) .

-Reb, J. M. Narayanan, J. & Ho,Z.(2015). Mindfulness at Work Antecedents and Consequences of Employees' Awareness and Absent-mindedness. Mindfulness, 6(1), 11-122.