

العلاقة بين اليقظة العقلية والتمايز الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة

The relationship between mental alertness and self-
differentiation among special education teachers

مقدمة من الباحثة

دعاء خضر علي محمد

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في التربية
تخصص صحة نفسية

إشراف

أ.د/ أحمد علي بديوي محمد

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة حلاوان

أ.م.د/ وهمان همام السيد

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية – جامعة حلاوان

2024م

مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وعواملها والتمايز الذاتي وعوامله لدى معلمي التربية الخاصة ، التنبؤ بأداء المعلمين على مقياس اليقظة العقلية بمعلومية أدائهم على مقياس التمايز الذاتي ،الكشف عن متوسطات درجات معلمي التربية الخاصة على مقياس التمايز الذاتي تُعزى لأثر مستوى اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) ، وتكونت عينة البحث من (230) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة، وطبقت الباحثة مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة) ، ومقياس التمايز الذاتي (إعداد الباحثة) ، وأسفرت النتائج عن: وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين درجات معلمي التربية الخاصة على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية (التميز اليقظ، الملاحظة، التصرف بوعي، الانتباه)، وبين درجاتهم على مقياس التمايز الذاتي وأبعاده الفرعية (القطعية الانفعالية، الاندماج مع الآخرين، التفاعل العاطفي، قوة الأنا) ، كما أنه يمكن التنبؤ بالتمايز الذاتي بمعلومية الدرجة على مقياس اليقظة العقلية، وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.001) بين متوسطي درجات معلمي التربية الخاصة في الدرجة الكلية لمقياس التمايز الذاتي وأبعاده الفرعية (القطعية الانفعالية، الاندماج مع الآخرين، التفاعل العاطفي، قوة الأنا) تبعاً لاختلاف مستوى اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع).

كلمات مفتاحية: اليقظة العقلية، التمايز الذاتي، معلمي التربية الخاصة.

Research abstract:

The aim of the current research is to reveal the nature of the relationship between mental alertness and its factors and self-differentiation and its factors among special education teachers, predict teachers' performance on the mental alertness scale by knowing their performance on the self-differentiation scale, and reveal the average scores of special education teachers on the self-differentiation scale attributed to the effect of the level of mental alertness. (low, medium, high), The research sample consisted of (230) special education teachers, and the researcher applied the mental alertness scale (prepared by the researcher), and the self-differentiation scale (prepared by the researcher). The results resulted in: There is a positive (direct) statistically significant correlation at the level of 0.01 between special education teachers' scores on the mental alertness scale and its sub-dimensions (attentive differentiation, observation, acting consciously, attention), and between their scores on the self-differentiation scale and its sub-dimensions (emotional decisiveness). , integration with others, emotional interaction, ego strength), It is also possible to predict self-differentiation by knowing the score on the mental alertness scale. There are statistically significant differences at the level of (0.001) between the average scores of special education teachers in the total score of the self-differentiation scale and its sub-dimensions (emotional assertiveness, integration with others, emotional interaction, and ego strength). Depending on the level of mental alertness (low, medium, high).

Keywords: mental alertness, self-differentiation, special education teachers.

المقدمة:

المعلم هو الركيزة الأولى في نجاح العملية التعليمية ، وهذا يتوقف على مدى وعي المعلمين بما يدور حولهم ، وما يمتلكونه من قدرات وإمكانات.

فمعلم ذوي الاحتياجات الخاصة تحديداً أحد أهم الأدوات التي يمكن أن نعتمد عليها في تطوير ورقي العملية التعليمية وتقديم خدمات تعليمية أفضل لأولادنا من ذوي الاحتياجات الخاصة ، حتي في وجود الإمكانيات التكنولوجية لم تتحقق الأهداف المرجوة من العملية التعليمية ؛ ما لم يتوافر لها المعلم الكفاء الذي يستطيع الاستفادة منها وتوظيفها ، فالمعلم الذي يتمتع بالصحة النفسية الجيدة ؛ هو الذي يتمكن من التعامل مع الضغوط الحياتية والمهنية التي يتعرض لها وإدارتها بكفاءة ويقظة .

وتُساعد اليقظة العقلية المعلم على إدراك الواقع بشكل أكثر وضوح ، والتمتع بحياة أكثر بهجة ، كما أن المعلمين الذين يتمتعون باليقظة العقلية يُظهرون على المدى البعيد العديد من الصفات الإيجابية مثل : الرحمة ، والتعاطف ، والتسامح بالإضافة إلى أنهم أكثر قدرة على الارتقاء الأكاديمي ، ويسهمون في تعزيز مشاركة الطلاب في العملية التعليمية بصورة أكثر إيجابية ، كما يسهمون في تحسين المناخ الاجتماعي بالمدرسة ، بالإضافة إلى البحث عن الرفاهية والأداء الأمثل ، وتحقيق الذات ، والصحة والمشاعر الإيجابية بشكل عام (Bakracheva,2020, 96).

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

حيث يعد التمايز الذاتي من المفاهيم المهمة التي لها أثر واضح في شخصية الفرد ، حيث أنه يرسم الحدود التي تفصل بين ذات الفرد وذوات الآخرين من خلال التفاعلات الاجتماعية ، في ضوء إدراك الآخرين للأحداث والمواقف المختلفة المحيطة بهم ، وهذا ما يشعر الفرد باستقلاليته عن الآخرين ، ويشعره بتمايزه الذاتي .

وينظر إلى التمايز الذاتي على أنه الدرجة التي يمكن للشخص بها أن يوازن بين الأداء العاطفي والفكري ، والاستقلالية ، والتكيف ، والانفصال في العلاقات ، وينطوي تمايز الذات على القدرة على تنظيم عواطف الفرد ، والانخراط في دراسة متعمقة للمواقف ، كما ويتيح تمايز الذات للفرد اتخاذ موقف " الأنا " في العلاقات ، أي الاعتراف بملكية أفكار الفرد ومشاعره والحفاظ على التوجه الداخلي مع تقدير العلاقة الحميمة والتواصل مع الآخرين (سعاد منصور ، 2023 ، 3).

ومما لا شك فيه أن ميدان العمل من أهم الميادين التي ينبغي أن يحقق الفرد فيه قدرًا من اليقظة العقلية والتمايز الذاتي ، فالفرد يقضي معظم وقته في عمله ، كما أن للعمل دوراً مهماً في حياة الفرد ومكانته في المجتمع.

عندما نتأمل واقع المعلمين وخاصة معلمي التربية الخاصة نلاحظ أنهم من الفئات التي لم تأخذ حقها في الدراسة ، فلا بد من تنمية الجوانب النفسية لدى المعلم والجوانب السلوكية بهدف الوصول بهم لصحة نفسية جيدة ، ولكن يلاحظ اختلاف مستوى اليقظة العقلية عند المعلمين بناءً على الخبرة والنوع ، ويلاحظ أيضاً تباين مستويات التمايز الذاتي بين المعلمين . لذلك كانت هناك حاجة ماسة لدراسة مثل هذه المتغيرات لمعرفة أسبابها ومظاهرها وآثارها على النمو النفسي والاجتماعي للأفراد.

مشكلة البحث:

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

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.

كما أشارت نتائج دراسة (Khodai, A., Bagheri, M., Khosropour, F, 2020) أن اليقظة العقلية لها دور في تنمية التمايز الذاتي ، وأشارت دراسة (Khaddouma, A., Gordon, K., Bolden, J, 2015).

وتتمثل مشكلة الدراسة في تسليط الضوء على اليقظة العقلية والتمايز الذاتي، وهما من المفاهيم التربوية الهامة ، حيث أن اليقظة العقلية لها تأثير على المعلمين عند تفاعلهم مع المواقف المختلفة؛ مما يؤثر على كفاءتهم الذاتية . كما جاءت هذه الدراسة لتنمية التمايز الذاتي لفئة تحتاج إلى المزيد من الدراسة ، وهم معلمي التربية الخاصة ، الذي تقع على عاتقهم مهام وأعباء تجاه المجتمع.

وتتحدد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:-

- ما طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتمايز الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي:

1- الكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وعواملها والتمايز الذاتي وعوامله لدى معلمي التربية الخاصة.

2- يمكننا التنبؤ بأداء المعلمين على مقياس اليقظة العقلية بمعلومية أدائهم على مقياس التمايز الذاتي.

3- الكشف عن متوسطات درجات معلمي التربية الخاصة على مقياس التمايز الذاتي تُعزى لأثر مستوى اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع).

أهمية البحث:

تتضح أهمية الدراسة في الآتي:

الأهمية النظرية:

تناول الدراسة لعدد من المتغيرات الإيجابية التي تنتمي لمنظومة علم النفس الإيجابي والتي تلعب دوراً مهماً في تحسين نوعية الحياة البشرية وتدعيم مكان القوة بها وتتميتها.

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

يعد بمثابة طرح علمي تقتقر إليه مكتبة علم النفس والعلوم الاجتماعية والتربية الخاصة.

وتأتي أهمية هذا البحث في كونه يتناول موضوع لم ينل نصيبه من الدراسة بالقدر الكافي رغم أهميته في حياة الفرد والمجتمع.

الأهمية التطبيقية:

يمكن الاستفادة في بناء مقياس جديد لقياس اليقظة العقلية لإثراء البيئة السيكموترية بمقاييس جديدة .

قد يستفيد من البحث معلمو التربية الخاصة العاملون في مؤسسات التربية الخاصة والمدارس العامة في عملهم.

لفت انظار المتخصصين وتوجيهها إلى مثل هذه الموضوعات ، كما يمكن أن تكون دعوة وتشجيع المتخصصين لتكثيف الجهود العلمية في هذا المجال.

مصطلحات البحث:

مفهوم اليقظة العقلية:

ذكرت 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 وتحدي المخاطر ومواجهتها بمرونة وثقة كبيرة.

مفهوم التمايز الذاتي:

عرفه (محمد رزق البحري ، 2017 ، 94) بأنه قدرة الأفراد على تمييز العمليات المرتبطة بالعقل والمرتبطة بالمشاعر وحرية التعبير الشخصي وعدم تدخل الآخرين في حياتهم الخاصة، وقدرتهم على معرفة البيئة المحيطة بهم، وقدرتهم على إقامة علاقات مع الآخرين واتخاذ القرار، ويتضح في اندماجه مع الآخرين وتفاعله معهم واستقلاليتهم.

وتعرف الباحثة التمايز الذاتي أنه " قدرة الفرد على تحقيق التوازن ما بين الأداء العاطفي والفكري ، وما بين القدرة على الاندماج وتكوين علاقات حميمة والمحافظة على الاستقلالية، وضبط الانفعالات عند التعرض للمواقف الضاغطة.

الدراسات السابقة للبحث:

دراسات تناولت متغير اليقظة العقلية:

اهتمت دراسة اميرة محمد بدر (2019): بدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية في التدريس والتفاؤل 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 التفاؤل الأكاديمي وأبعاده الثلاثة، فيما عدا وجود تأثير للنوع على اليقظة العقلية الاجتماعية لصالح الإناث.

هدفت دراسة (هيا بنت زيد ، 2023) : إلى الوقوف على العلاقة بين مستويات اليقظة العقلية والاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة ، وتكونت عينة الدراسة من (114) معلماً ومعلمة للتربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة التعليمية في السعودية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي بالاعتماد على مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)، وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة التعليمية جاء مرتفعاً بشكل عام، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية ذات دلالة احصائية بين مستويات اليقظة العقلية والاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة التعليمية.

دراسات تناولت متغير التمايز الذاتي:

قام ونجيان وأنكين (Wangyan & Anqin, 2014): بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالأمان والتمايز الذاتي والعلاقة الشخصية بين الأطفال حيث تكونت العينة من (380) طفلاً من بكين وانهوي؛ طبق عليهم مقياس الأمن والتمايز الذاتي والتشخيص المتكامل للعلاقات الشخصية، وأشارت النتائج إلى أن الشعور بالأمان والتمايز الذاتي يرتبط ارتباطاً سالباً دال مع الاضطرابات الشخصية.

كما هدفت دراسة (رضيه أحمد وحسن بن إدريس ، 2023) إلى التعرف على مستوى تمايز الذات والمرونة المعرفية ، والكشف عن العلاقة بين تمايز الذات والمرونة المعرفية ، والتحقق من إمكانية التنبؤ بدرجة المرونة المعرفية من خلال درجة تمايز الذات لدى الموجهات الطلابيات بالإدارة العامة للتعليم بمنطقة جازان ، حيث تكونت عينة الدراسة من (202) موجهة طلابية بالإدارة العامة للتعليم بمنطقة جازان ، وتم إعداد مقياسي تمايز الذات والمرونة المعرفية ، وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من تمايز الذات (التفاعل العاطفي ، الاندماج مع الآخرين ، اتخاذ موقف الأنا ، الدرجة الكلية) ، ومستوى منخفض ببعد التباعد العاطفي ، ووجود علاقة دالة إحصائياً بين تمايز الذات والمرونة المعرفية . كما أنه يمكن التنبؤ بدرجة المرونة المعرفية وأبعادها من خلال درجة تمايز الذات وأبعادها لدى الموجهات الطلابيات بالإدارة العامة للتعليم بمنطقة جازان.

كشفت دراسة (هدير محمد يوسف ، 2023) عن العلاقة بين تمايز الذات وأساليب المعاملة الوالدية (الإيجابية والسلبية) وذلك كما يدركها الأبناء لدى المرحلة العمرية (15-18) سنة، وكذلك الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في تمايز الذات وأساليب المعاملة الوالدية، وتكونت عينة الدراسة من 300 من الطلاب والطالبات في مرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية، وتكونت أدوات الدراسة من استمارة المستوى الاجتماعي والتعليمي للوالدين، ومقياس تمايز الذات ، ومقياس أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين تمايز الذات وأساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء ، وأظهرت أنه يمكن التنبؤ بوجود علاقة بين تمايز الذات لدى عينة الدراسة وأساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء ، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأبناء في المرحلة العمرية من

(15-18) سنة في تمايز الذات وفقاً للمتغيرات الديموغرافية التالية (العمر - النوع - مستوى التعليم).

فروض البحث:

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

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات معلمي التربية الخاصة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس التمايز الذاتي.

يمكن التنبؤ بأداء معلمي التربية الخاصة على مقياس التمايز الذاتي بمعلومية درجاتهم على مقياس اليقظة العقلية.

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات معلمي التربية الخاصة على مقياس التمايز الذاتي تُعزى لأثر مستوى اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع).

محددات البحث:

وتمثلت تلك المحددات فيما يلي:

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

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

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

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 (الارتباطي-المقارن)؛ لملاءمته لمشكلة البحث وأهدافه حيث استخدم هذا المنهج للكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيري اليقظة العقلية والتمايز الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة، وأيضاً التعرف على الفروق في مقياس التمايز الذاتي وأبعاده الفرعية تبعاً لاختلاف مستوى اليقظة العقلية (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، مدرسة الأمل للصم وضعاف السمع، مدرسة الشهيد مصطفى سعيد، مدرسة الحرية، وتراوحت 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%
	متوسط (10-20 سنة)	75	40.11	4.958	41.67%
	مرتفع (أكثر من 20 سنة)	45	49.24	3.537	25%

" العلاقة بين اليقظة العقلية والتمايز الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة "

المتغير التصنيفي	المجموعات	ن	متوسط أعمارهم الزمنية	الانحراف المعياري للعمر الزمني	النسبة المئوية
	عينة التحقق من الخصائص السيكومترية ككل	180	39.48	7.903	%100

2. العينة الأساسية للبحث: تكونت العينة من (230) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة، والذين تم اختيارهم من مدارس التربية الخاصة الواقعة بمحافظة (الوادي الجديد)، 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 مقياسي اليقظة العقلية والتمايز الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة إعداد/ الباحثة، وفيما يلي عرض موجز لخطوات إعداد تلك الأداة وخصائصها السيكومترية:

أولاً: مقياس اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة إعداد/ الباحثة

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.

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 .

وصف المقياس وطريقة التصحيح:

تم إعداد مقياس اليقظة العقلية 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.

وقد قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية لهذا المقياس ، وذلك بالتحليل العاملي والأساليب الإحصائية الأخرى المناسبة، وتم نشر ذلك في بحث آخر.

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 (1-2-3-4-5)، 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 (3) يوضح أرقام مفردات كل بعد من الأبعاد الفرعية لمقياس اليقظة العقلية.

جدول (3)

توزيع المفردات على الأبعاد الفرعية لمقياس اليقظة العقلية.

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

ثانيًا: مقياس التمايز الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة إعداد/ الباحثة

الهدف من المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى تعرف مستوى التمايز الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة من خلال أبعاده الأربعة، وهي: قوة الأنا، التفاعل العاطفي، القطعية الانفعالية، الاندماج مع الآخرين.

مبررات إعداد المقياس في الدراسة الحالية:

أعدت الباحثة مقياس التمايز الذاتي لمعلمي 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 التمايز الذاتي ليتلائم مع طبيعة العينة وأهداف البحث الحالي.

وصف المقياس في صورته الأولى وطريقة التصحيح:

تم إعداد مقياس التمايز الذاتي علي شكل مفردات عددها (40) مفردة، حيث يحتوى كل مكون منهم على (10) مفردة، ويتضمن المقياس أربعة أبعاد رئيسية هي (القطيعة الانفعالية، الاندماج مع الآخرين، التفاعل العاطفي، قوة الأنا).

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

التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التمايز الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات المقياس على النحو التالي:

أولاً: صدق المقياس

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس من خلال عدة طرائق هي: الصدق الظاهري (صدق المحكمين)، والصدق العالمي، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

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 (4) يوضح معاملات ونسب الاتفاق بين المحكمين على مفردات المقياس.

جدول (4)

نسب الاتفاق بين المحكمين لمفردات مقياس التمايز الذاتي (ن=7).

رقم المفردة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق
1	7		15	5		29	6	

" العلاقة بين اليقظة العقلية والتمايز الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة "

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

يتضح من جدول (4) أن نسب الاتفاق بين المحكمين على مفردات المقياس تراوحت بين 80% : 90%، وبالتالي تم الإبقاء على جميع مفردات المقياس.

الصدق العاملي Factorial Validity

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

جدول (5)

معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية لمقياس التمايز الذاتي (ن=180)

رقم المفردة	معامل الارتباط بالمقياس	رقم المفردة	معامل الارتباط بالمقياس	رقم المفردة	معامل الارتباط بالمقياس
1	**0.618	15	**0.666	29	**0.417
2	**0.776	16	**0.551	30	**0.809
3	**0.395	17	**0.529	31	**0.535
4	**0.722	18	**0.719	32	**0.586
5	**0.568	19	**0.690	33	**0.526
6	**0.691	20	**0.655	34	**0.724
7	**0.385	21	**0.744	35	**0.420
8	**0.557	22	**0.731	36	**0.635
9	**0.707	23	**0.603	37	**0.623
10	**0.793	24	**0.592	38	**0.776
11	**0.473	25	**0.599	39	**0.684
12	**0.440	26	**0.685	40	**0.358
13	**0.529	27	**0.559		
14	**0.767	28	**0.721		

(*) دال عند مستوى 0.05 (**) دال عند مستوى 0.01

ويتضح من النتائج الواردة بالجدول السابق، أن قيم معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية لمقياس التمايز الذاتي قد تراوحت بين (0.358 : 0.809)، وجميعها قيم موجبة ودالة إحصائيةً وأكبر من الحد المقبول (0.30)؛ وبهذا يظل طول المقياس مكوناً من (40) 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 (0.916) وهي قيمة أكبر من (0.60) لذا يُعد حجم العينة مناسب، وبلغت قيمة اختبار Bartlett's Test of Sphericity (5077.623) بدرجة حرية (780) 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 (57.537%) من التباين الكلي، ويوضح جدول (6) الجذر الكامن ونسبة التباين لكل عامل والنسبة التراكمية للتباين، ويوضح جدول (20) مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً الفارماكس Varimax.

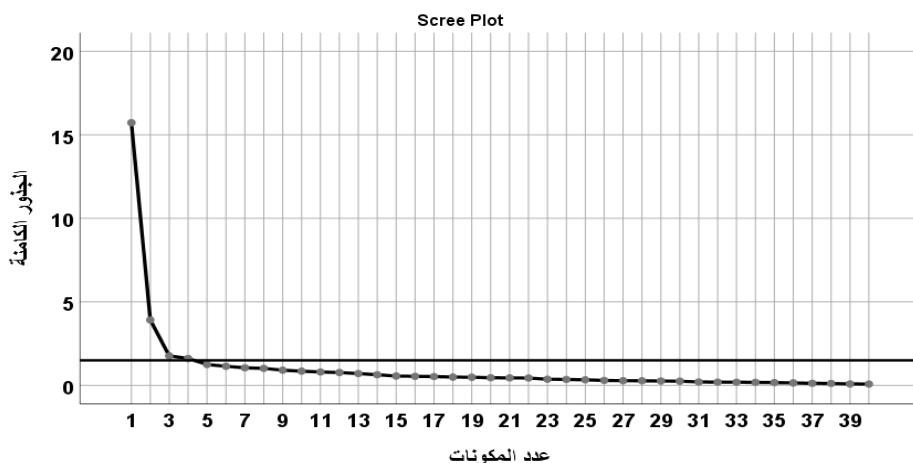
جدول (6)

العوامل المستخرجة، وجذورها الكامنة، ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة التراكمية للتباين لمقياس التمايز الذاتي.

العوامل	الجذر الكامن	نسبة التباين	نسبة التباين التراكمية
---------	--------------	--------------	------------------------

العوامل	الجذر الكامن	نسبة التباين	نسبة التباين التراكمية
العامل الأول	7.492	%18.73	%18.73
العامل الثاني	6.87	%17.175	%35.905
العامل الثالث	5.342	%13.356	%49.261
العامل الرابع	3.31	%8.276	%57.537
اختبار كايزر-ماير-أوليكن = 0.916			
اختبار بارتليت = 5077.623 دال عند مستوى ثقة 0.001			

والشكل البياني (3) يوضح عدد العوامل المستخرجة **1:



شكل بياني (1) عدد العوامل المستخرجة في مقياس التمايز الذاتي.

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

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 (7)

مصفوفة العوامل الدالة إحصائيًا وتشبعاتها بعد تدوير المحاور (مقياس التمايز الذاتي).

العوامل المفردات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
1	0.767			
23	0.737			
33	0.727			
5	0.722			
25	0.670			
37	0.651			
13	0.632			
21	0.589			
17	0.575			
29	0.557			
19	0.544			
9	0.512			
36		0.749		

العوامل المفردات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
14		0.733		
38		0.733		
2		0.682		
6		0.643		
28		0.634		
18		0.629		
10		0.619		
26		0.601		
30		0.600		
34		0.593		
22		0.486		
11			0.827	
27			0.788	
31			0.722	
15			0.704	
39			0.694	
32			0.643	
3			0.493	
7			0.457	
35			0.444	
8				0.604
20				0.584
40				0.535
4				0.493
12				0.478
16				0.458
24				0.456

باستقراء النتائج الواردة في الجدول السابق يتضح أنه لا يوجد تشبعات أقل من 0.30؛ ومن ثم يظل طول المقياس مُكوّنًا من (40) مفردة، وفيما يلي تفسير هذه العوامل سيكولوجيًا بعد تدوير المحاور تدويرًا متعامدًا:

جدول (8)

درجات تشبع مفردات العامل الأول مرتبة ترتيبًا تنازليًا.

رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
1	ابتعد عن الآخرين مهما اقتربوا مني.	0.767
23	تتناهني حالة انفعالية سيئة من وقت لآخر.	0.737
33	أشعر بالتوتر عند الحديث عن مشكلاتي مع الآخرين.	0.727
5	أحاول تجنب التفاعل مع الآخرين رغم علاقاتي القوية معهم.	0.722
25	أرى أن حديثي عن مشكلة ما يزيد الأمر سوءً.	0.670
37	أشعر بالضيق عندما أكون مع المقربين مني.	0.651
13	لدى صعوبة في التعبير عن مشاعري للآخرين.	0.632
21	يمكنني الحصول على الدعم العاطفي بعيداً عن أصدقائي.	0.589
17	أرى أن علاقتي مع الآخرين سوف تكون أفضل عند منحي فرصة للتعبير عن مشاعري .	0.575
29	أنسجم مع زملائي في العمل.	0.557
19	لدى حساسية شديدة للنقد.	0.544
9	أشعر أن زملائي في العمل يريدون الكثير مني.	0.512

يتضح من جدول (8) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (0.767 : 0.512) وبلغ جذرها الكامن (7.492)، ويفسر هذا العامل (18.73%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية " القطعية الانفعالية"، وتعكس مفردات هذا العامل.

جدول (9)

درجات تشبع مفردات العامل الثاني مرتبة ترتيباً تنازلياً.

رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
36	يصفني الآخرون بأني امتلك شخصية قوية .	0.749
14	أشعر بعدم الاستقرار عندما اتخذ قراراً دون مساعدة من الآخرين.	0.733
38	أحاول الفصل بين مشاعري وأفكاري عندما أتناقش مع الآخرين في موضوع ما .	0.733
2	أحتاج إلى تشجيع كبير من الآخرين عند القيام بمهمة ما.	0.682
6	أساير الآخرين في آرائهم للحصول على استحسانهم.	0.643
28	أفعل ما أراه صحيحاً بغض النظر عن رأي الآخرين .	0.634
18	أنشغل بالتفكير في علاقتي الاجتماعية بالآخرين .	0.629
10	انزعج عندما ينتقدني الآخرون.	0.619
26	أشعر بالقلق عندما يتعرض أحد المقربين مني لمشكلة ما .	0.601
30	أرى أنه من الضروري التواصل مع زملائي في العمل .	0.600
34	أنزعج عندما اضطر للدخول في جدال مع أصدقائي.	0.593
22	أحاول باستمرار حل المشكلات التي تؤثر سلباً على علاقتي بالآخرين.	0.486

يتضح من جدول (9) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (0.749 : 0.486) وبلغ جذرها الكامن (6.87)، ويفسر هذا العامل (17.175%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية " الاندماج مع الآخرين"، وتعكس مفردات هذا العامل .

جدول (10)

درجات تشبع مفردات العامل الثالث مرتبة ترتيباً تنازلياً.

رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
11	ينتابني التوتر عندما أشارك في عمل ما مع زملائي.	0.827
27	أبالغ في بعض الأحيان في ردود فعلي على الأحداث .	0.788
31	تؤثر حالتي الانفعالية في طريقة تفكيري.	0.722
15	أفضل أن أكون عقلانياً وليس عاطفياً.	0.704
39	أجد صعوبة في التكيف مع زملائي في العمل.	0.694
32	أرى أنه لا فائدة من الانزعاج على الأشياء التي لا يمكن تغييرها .	0.643
3	أفضل الابتعاد عن الأشخاص الذين يختلفون مع آرائي.	0.493
7	أحاول جاهداً ترك انطباع جيد لدى الآخرين.	0.457
35	عندما تحدث مشاجرة بيني وبين أحد المقربين مني ، أفكر كثيراً فيما حدث .	0.444

يتضح من جدول (10) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (0.827 : 0.444) وبلغ جذرها الكامن (5.342)، ويفسر هذا العامل (13.356%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية " التفاعل العاطفي "، وتعكس مفردات هذا العامل.

جدول (11)

درجات تشبع مفردات العامل الرابع مرتبة ترتيباً تنازلياً.

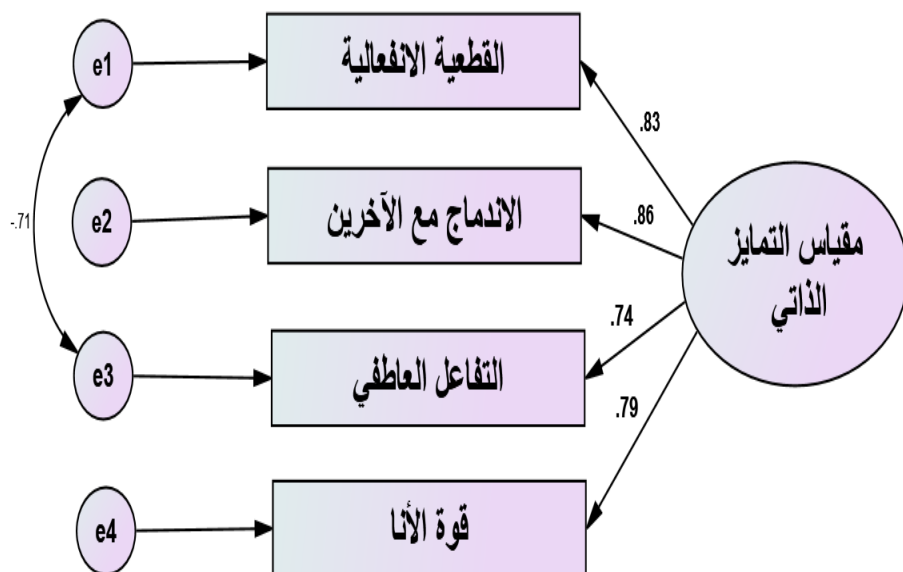
رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
----------------	----------	----------------

رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
8	لدى رضا عن ذاتي .	0.604
20	أرفض تغيير سلوكي لمجرد إرضاء الآخرين.	0.584
40	أتمسك برأيي دون تأثر برأي الآخرين .	0.535
4	أميل إلى البقاء هادئاً للغاية حتى وأنا تحت ضغط .	0.493
12	بغض النظر عما يحدث في حياتي، فإنني لن أفقد إحساسي بذاتي.	0.478
16	أميل للشعور بالثبات التام في المواقف الضاغطة .	0.458
24	أستطيع أن أقول " لا " للآخرين عندما أشعر بالضغط منهم .	0.456

يتضح من جدول (11) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (0.604 : 0.456) وبلغ جذرها الكامن (3.31)، ويفسر هذا العامل (8.276%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية " قوة الأنا "، وتعكس مفردات هذا العامل .

ثانيًا: التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis

ثم قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التمايز الذاتي، وذلك لاختبار أن جميع المقاييس والعوامل المشاهدة Observed Factors (القطعية الانفعالية، الاندماج مع الآخرين، التفاعل العاطفي، قوة الأنا) تنتظم حول عامل كامن واحد One Latent Factor وهو التمايز الذاتي، وتم التحقق من هذا الافتراض من خلال استخدام التحليل العاملي التوكيدي كما هو موضح بجدول (25) وشكل (4).



شكل (2) نموذج العامل الكامن الواحد لمقياس التمايز الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة.

جدول (12)

مؤشرات المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التمايز الذاتي.

م	مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	القرار
1	قيمة كا2 المحسوبة	0.216	غير دالة	تحقق
2	مستوى الدلالة الإحصائية	(0.642) غير دالة إحصائيًا		
3	درجات الحرية df.	1		
4	مؤشر النسبة بين X2 ودرجات الحرية (CMIN/df)	0.216	أقل من 5	تحقق
5	مؤشر جذر متوسطات مربعات البواقي RMR	0.353	الاقتراب من الصفر	مقبول
6	مؤشر حسن المطابقة GFI	0.999	0 إلى 1	مقبول
7	مؤشر حسن المطابقة المصحح بـ درجات حرية AGFI	0.994	0 إلى 1	مقبول
8	مؤشر المطابقة المعياري NFI	0.999	0 إلى < 1	مقبول
9	مؤشر المطابقة النسبي RFI	0.997	0 إلى < 1	مقبول
10	مؤشر المطابقة المتزايد IFI	1.002	0 إلى < 1	مقبول
11	مؤشر توكر لويس TLI	1.012	0 إلى < 1	مقبول
12	مؤشر المطابقة المقارن CFI	1.000	0 إلى 1	مقبول
13	جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA	0.000	0 إلى 0.1	مقبول

يتضح من نتائج جدول (12) أن قيمة كا2 بلغت (0.216) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، كما أن قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول لحسن المطابقة؛ حيث بلغت قيمة مؤشر النسبة بين X^2 ودرجات الحرية (CMIN/df) 0.216 وهي قيمة جيدة تقع في المدى المثالي، كما جاء مؤشر جذر متوسطات مربعات البواقي RMR (0.353) وهي قيمة تقترب من الصفر، كما أن قيم مؤشرات GFI, CFI, TLI, NFI, AGFI, IFI بلغت (0.999, 0.994, 0.999, 0.997, 1.002, 1.012, 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 التشعب للعوامل المشاهدة لمقياس التمايز الذاتي بلغت (0.83, 0.86, 0.74, 0.79)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

ثانياً: ثبات مقياس التمايز الذاتي

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) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة، وفيما يلي النتائج التي تم الحصول عليها:

حساب الثبات بطريقة ألفا-كرونباخ Cronbach Alpha

جدول (13)

قيم معاملات الثبات لمقياس التمايز الذاتي بطريقة ألفا-كرونباخ.

المقياس وأبعاده الفرعية	عدد المفردات	ألفا-كرونباخ
البعد الأول (القطعية الانفعالية)	12	0.913
البعد الثاني (الاندماج مع الآخرين)	12	0.946
البعد الثالث (التفاعل العاطفي)	9	0.877
البعد الرابع (قوة الأنا)	7	0.788
مقياس التمايز الذاتي ككل	40	0.958

ويتضح من جدول (13) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة، مما يجعلنا نشق في ثبات مقياس التمايز الذاتي، وأنه يتمتع بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

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 (14)

قيم معاملات الثبات لمقياس التمايز الذاتي بطريقة التجزئة النصفية.

معامل جوتمان	معامل التجزئة "سبيرمان-براون"		عدد المفردات	المقياس وأبعاده الفرعية
	بعد التصحيح	قبل التصحيح		
0.917	0.917	0.846	12	البعد الأول (القطعية الانفعالية)
0.954	0.955	0.913	12	البعد الثاني (الاندماج مع الآخرين)
0.898	0.907	0.828	9	البعد الثالث (التفاعل العاطفي)
0.755	0.772	0.625	7	البعد الرابع (قوة الأنا)
0.955	0.955	0.914	40	مقياس التمايز الذاتي ككل

ويتضح من خلال جدول (14) أن قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية تراوحت بين (0.755 : 0.955)، وهي قيم مقبولة ومطمئنة مما يدل على ثبات مقياس التمايز الذاتي.

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، وفيما يلي النتائج:

جدول (15)

معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (مقياس التمايز الذاتي).

الأبعاد الفرعية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالبعد	رقم المفردة	معامل الارتباط بالبعد
البعد الأول (القطعية الانفعالية)	1	**0.802	21	**0.771
	5	**0.753	23	**0.790
	9	**0.701	25	**0.738
	13	**0.672	29	**0.578
	17	**0.620	33	**0.695
	19	**0.741	37	**0.739
البعد الثاني (الاندماج مع الآخرين)	2	**0.830	26	**0.734
	6	**0.756	28	**0.782
	10	**0.841	30	**0.831
	14	**0.849	34	**0.779
	18	**0.754	36	**0.740
	22	**0.748	38	**0.856
البعد الثالث (التفاعل العاطفي)	3	**0.609	31	**0.739
	7	**0.510	32	**0.740

" العلاقة بين اليقظة العقلية والتمايز الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة "

الأبعاد الفرعية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالبعد	رقم المفردة	معامل الارتباط بالبعد
	11	**0.786	35	**0.602
	15	**0.794	39	**0.769
	27	**0.800		
البعد الرابع (قوة الأنا)	4	**0.748	20	**0.775
	8	**0.706	24	**0.659
	12	**0.579	40	**0.552
	16	**0.620		

(*) دال عند مستوى 0.05 (**) دال عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (28) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.510**): وهي قيم تشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) بين المفردات وكل من الدرجة الكلية للأبعاد الفرعية (القطعية الانفعالية، الاندماج مع الآخرين، التفاعل العاطفي، قوة الأنا)؛ وهذا يؤكد على الاتساق الداخلي لمفردات المقياس وتجانسها وصلاحيته المقياس للاستخدام في الدراسة الحالية.

ثم قامت الباحثة بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين الأبعاد الفرعية (القطعية الانفعالية، الاندماج مع الآخرين، التفاعل العاطفي، قوة الأنا) والدرجة الكلية لمقياس التمايز الذاتي، ويوضح جدول (29) نتائج معاملات الارتباط:

جدول (16)

معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس التمايز الذاتي (ن=180).

المقياس وأبعاده الفرعية	البعد الأول (القطعية الانفعالية)	البعد الثاني (الاندماج مع الآخرين)	البعد الثالث (التفاعل العاطفي)	البعد الرابع (قوة الأنا)	مقياس التمايز الذاتي ككل
البعد الأول (القطعية الانفعالية)	1	**0.706	**0.350	**0.667	**0.834
البعد الثاني (الاندماج مع الآخرين)	**0.706	1	**0.643	**0.680	**0.929

الآخرين)					
البعد الثالث (التفاعل العاطفي)	**0.350	**0.643	1	**0.578	**0.744
البعد الرابع (قوة الأنا)	**0.667	**0.680	**0.578	1	**0.834
مقياس التمايز الذاتي ككل	**0.834	**0.929	**0.744	**0.834	1

(*) دال عند مستوى 0.05 (**) دال عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (15) وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الأبعاد الفرعية (القطعية الانفعالية، الاندماج مع الآخرين، التفاعل العاطفي، قوة الأنا)، والدرجة الكلية لمقياس التمايز الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة، وهي معاملات ارتباط جيدة، وهذا يدل على تكافؤ المقياس واتساقه من حيث الأبعاد الفرعية.

وصف مقياس التمايز الذاتي في صورته النهائية وطريقة تصحيحه:

ظل المقياس في صورته النهائية بعد حساب الخصائص السيكومترية له مكوناً من (40) مفردة، وأمام كل مفردة خمسة 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 (40 : 200) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى مستوى مرتفع من التمايز الذاتي، والدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى التمايز الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة، و جدول (17) يوضح أرقام مفردات كل بعد من الأبعاد الفرعية لمقياس التمايز الذاتي.

جدول (17)

توزيع المفردات على الأبعاد الفرعية لمقياس التمايز الذاتي.

الأبعاد الفرعية	عدد المفردات	أرقام المفردات
-----------------	-----------------	----------------

أرقام المفردات	عدد المفردات	الأبعاد الفرعية
12 ————— 1	12	البعد الأول (القطعية الانفعالية)
24 ————— 13	12	البعد الثاني (الاندماج مع الآخرين)
33 ————— 25	9	البعد الثالث (التفاعل العاطفي)
40 ————— 34	7	البعد الرابع (قوة الأنا)

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.

اختبار " ت " لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات المستقلة.

تحليل التباين الأحادي One-Way Anova.

اختبار أقل فرق معنوي L.S.D.

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 متغيري اليقظة العقلية والتمايز الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة، وفيما يلي النتائج المتعلقة بفروض البحث:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها

ينص هذا الفرض على أنه " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات معلمي التربية الخاصة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس التمايز الذاتي "، وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون بين درجات المعلمين على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس التمايز الذاتي، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

جدول (18)

معاملات الارتباط بين درجات المعلمين على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس التمايز الذاتي (ن=230).

مقياس التمايز الذاتي	مقياس اليقظة العقلية	الاندماج مع الآخرين	التفاعل العاطفي	قوة الأنا	مقياس التمايز الذاتي
التميز اليقظ	0.437**	0.532**	0.447**	0.481**	0.563**
الملاحظة	0.484**	0.349**	0.240**	0.397**	0.439**
التصرف بوعي	0.283**	0.444**	0.523**	0.396**	0.479**
الانتباه	0.308**	0.419**	0.384**	0.350**	0.434**
مقياس اليقظة العقلية ككل	0.505**	0.571**	0.515**	0.537**	0.630**

(*) دالة عند مستوى 0.05

(**) دالة عند مستوى 0.01

قيمة (ر) عند مستوى دلالة 0.05 = 0.161

قيمة (ر) عند مستوى دلالة 0.01 = 0.210

يتضح من النتائج الواردة في الجدول السابق تحقق الفرض الأول كلياً، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين مقياسي اليقظة العقلية والتمايز الذاتي (على مستوى الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) بين (0.240** : 0.630**)، وهي قيم موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى 0.01؛ وهذا يشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين درجات معلمي التربية الخاصة على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية (التميز اليقظ، الملاحظة، التصرف بوعي، الانتباه)، وبين درجاتهم على مقياس التمايز الذاتي وأبعاده الفرعية (القطعية الانفعالية، الاندماج مع الآخرين، التفاعل العاطفي، قوة الأنا).

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها

ينص هذا الفرض على أنه "يمكن التنبؤ بأداء معلمي التربية الخاصة على مقياس التمايز الذاتي بمعلومية درجاتهم على مقياس اليقظة العقلية"، وللتحقق من صحة

هذا الفرض قامت الباحثة بإجراء تحليل الانحدار الخطي البسيط Simple Linear Regression، وفيما يلي النتائج التي تم الحصول عليها:

جدول (19)

نتائج تحليل التباين للانحدار الخطي البسيط.

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية df.	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
التمايز الذاتي	الانحدار	83306.416	1	83306.416	150.039	(0.000) دالة عند 0.001
	البواقي	126592.905	228	555.232		
	الكل	209899.322	229			

يتضح من جدول (19) تحقق الفرض الثاني الذي ينص على أنه " يمكن التنبؤ بأداء معلمي التربية الخاصة على مقياس التمايز الذاتي بمعلومية درجاتهم على مقياس اليقظة العقلية "، حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (150.039)، وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.001.

جدول (20)

نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط.

المتغير التابع	الوزن الانحداري Beta	معامل الانحدار	اختبار "ت" لمعنوية معامل الانحدار	ثابت الانحدار	معامل الارتباط R	معامل التحديد R2	معامل التحديد المعدل R2
التمايز الذاتي	0.630	0.717	**12.249	60.950	0.630	0.397	0.394

**. دالة عند مستوى 0.001

يتضح من النتائج الواردة في الجدولين السابقين (32، 33) أنه يمكن التنبؤ التمايز الذاتي بمعلومية الدرجة على مقياس اليقظة العقلية، حيث بلغ معامل الارتباط يبلغ (0.630) بينما يبلغ معامل التحديد (0.397) وهذا يعني أن المتغير المستقل (اليقظة العقلية) يفسر حوالى 39.7% من التباين الكلي لأداء معلمي التربية

الخاصة على مقياس التمايز الذاتي، ويؤكد ذلك قيمة "ت" لدلالة معامل الانحدار، والتي بلغت قيمتها (12.249***)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.001، وهذا يعني أن العلاقة بين المتغيرين هي علاقة حقيقية، ومن الجدول السابق يمكننا استنتاج معادلة الانحدار كالتالي:

الصيغة العامة لمعادلة الانحدار البسيط

$$\text{ص} = \text{ب س} + \text{أ}$$

حيث إن (ص) هي قيمة المتغير التابع وهو (التمايز الذاتي)، و(س) هي قيمة المتغير المستقل وهو (اليقظة العقلية)، و(ب) معامل الانحدار (0.717)، و(أ) هي ثابت الانحدار ويبلغ (60.950)، لتصبح معادلة الانحدار البسيط كما يلي:

$$\text{التمايز الذاتي} = (0.717) \times \text{اليقظة العقلية} + 60.950$$

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمي التربية الخاصة على مقياس التمايز الذاتي تُعزى لأثر مستوى اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع) "، وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار تحليل التباين One- Way Anova للكشف عن الفروق على مقياس التمايز الذاتي وأبعاده الفرعية تبعاً لمستوى اليقظة العقلية، وفيما يلي جدولي (34، 35) يوضحان النتائج التي تم الحصول عليها.

جدول (21)

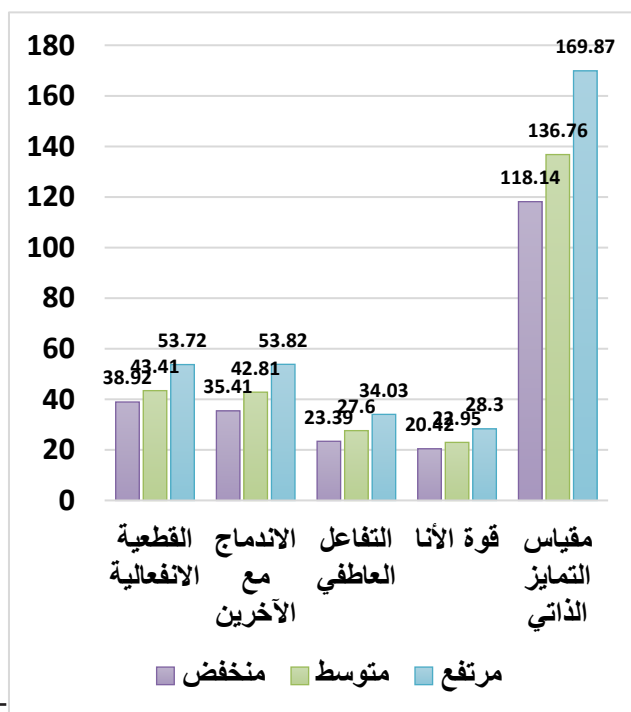
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التمايز الذاتي وأبعاده الفرعية تبعاً لمستوى اليقظة العقلية.

المقياس وأبعاده الفرعية	مستوى اليقظة العقلية	حجم العينة (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الأول (القطعية الانفعالية)	منخفض	59	38.92	12.253
	متوسط	110	43.41	8.894
	مرتفع	61	53.72	3.921
	ككل	230	44.99	10.523
البعد الثاني (الاندماج مع)	منخفض	59	35.41	14.332
	متوسط	110	42.81	8.956

" العلاقة بين اليقظة العقلية والتمايز الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة "

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة (ن)	مستوى اليقظة العقلية	المقياس وأبعاده الفرعية
3.495	53.82	61	مرتفع	الآخرين
11.780	43.83	230	ككل	
8.973	23.39	59	منخفض	البعد الثالث (التفاعل العاطفي)
6.629	27.60	110	متوسط	
3.958	34.03	61	مرتفع	
7.785	28.23	230	ككل	
7.005	20.42	59	منخفض	البعد الرابع (قوة الأنا)
4.041	22.95	110	متوسط	
3.185	28.30	61	مرتفع	
5.614	23.72	230	ككل	
36.922	118.14	59	منخفض	مقياس التمايز الذاتي ككل
19.189	136.76	110	متوسط	
10.844	169.87	61	مرتفع	
30.275	140.77	230	ككل	

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



شكل بياني (3) الفروق على مقياس التمايز الذاتي وأبعاده الفرعية تبعًا لاختلاف مستوى اليقظة العقلية.

جدول (22)

نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس التمايز الذاتي وأبعاده الفرعية تبعًا لاختلاف مستوى اليقظة العقلية.

المقياس وأبعاده الفرعية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "	الدلالة الإحصائية
البعد الأول (القطعية الانفعالية)	بين المجموعات	7102.553	2	3551.277	44.164	(0.000) دالة عند 0.001
	داخل المجموعات	18253.429	227	80.412		
	ككل	25355.983	229			
البعد الثاني (الاندماج مع الآخرين)	بين المجموعات	10388.142	2	5194.071	55.121	(0.000) دالة عند 0.001
	داخل المجموعات	21390.245	227	94.230		
	ككل	31778.387	229			
البعد الثالث (التفاعل العاطفي)	بين المجموعات	3479.875	2	1739.938	37.976	(0.000) دالة عند 0.001
	داخل المجموعات	10400.368	227	45.817		
	ككل	13880.243	229			
البعد الرابع (قوة الأنا)	بين المجموعات	1983.862	2	991.931	43.014	(0.000) دالة عند

" العلاقة بين اليقظة العقلية والتمايز الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة "

المقياس وأبعاده الفرعية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "	الدلالة الإحصائية
	داخل المجموعات	5234.768	227	23.061		0.001
	ككل	7218.630	229			
مقياس التمايز الذاتي ككل	بين المجموعات	83643.601	2	41821.801	75.193	(0.000) دالة عند 0.001
	داخل المجموعات	126255.721	227	556.193		
	ككل	209899.322	229			

يتضح من الجدول السابق أن قيم " ف " المحسوبة على مستوى الدرجة الكلية لمقياس التمايز الذاتي وأبعاده الفرعية (القطعية الانفعالية، الاندماج مع الآخرين، التفاعل العاطفي، قوة الأنا) قد بلغت (4.164، 55.121، 37.976، 43.014، 75.193)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.001)؛ وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.001) بين متوسطي درجات معلمي التربية الخاصة في الدرجة الكلية لمقياس التمايز الذاتي وأبعاده الفرعية (القطعية الانفعالية، الاندماج مع الآخرين، التفاعل العاطفي، قوة الأنا) تبعاً لاختلاف مستوى اليقظة العقلية (منخفض، متوسط، مرتفع)، ولتحديد اتجاه الفروق ووجهة هذه الفروق استخدمت الباحثة اختبار أقل فرق معنوي L.S.D للمقارنات البعدية، وفيما يلي النتائج:

جدول (23)

نتائج اختبار أقل فرق معنوي L.S.D للمقارنات البعدية تبعاً لأثر مستوى اليقظة العقلية.

المقياس وأبعاده الفرعية	مستوى اليقظة العقلية	ن	المتوسط الحسابي	مستويات اليقظة العقلية	متوسط الفرق	الخطأ المعياري	الدلالة الإحصائية
القطعية الانفعالية	منخفض	59	38.92	متوسط	4.494*	1.447	(0.002) دال عند 0.01

المقياس وأبعاده الفرعية	مستوى اليقظة العقلية	ن	المتوسط الحسابي	مستويات اليقظة العقلية	متوسط الفرق	الخطأ المعياري	الدلالة الإحصائية
				مرتفع	-	1.637	(0.000) دال عند 0.001
	متوسط	110	43.41	منخفض	*4.494	1.447	(0.002) دال عند 0.01
				مرتفع	-	1.432	(0.000) دال عند 0.001
	مرتفع	61	53.72	منخفض	*14.806	1.637	(0.000) دال عند 0.001
				متوسط	*10.312	1.432	(0.000) دال عند 0.001
				متوسط	-	1.566	(0.000) دال عند 0.001
الاندماج مع الآخرين	منخفض	59	35.41	مرتفع	-	1.773	(0.000) دال عند 0.001
	متوسط	110	42.81	منخفض	*7.402	1.566	(0.000) دال عند 0.001
				مرتفع	-	1.55	(0.000) دال عند 0.001
	مرتفع	61	53.82	منخفض	*18.413	1.773	(0.000) دال عند 0.001
				متوسط	*11.011	1.55	(0.000) دال عند 0.001
				متوسط	-	1.092	(0.000) دال عند 0.001
التفاعل العاطفي	منخفض	59	23.39	مرتفع	-	1.236	(0.000) دال عند 0.001
	متوسط	110	27.6	منخفض	*4.210	1.092	(0.000) دال عند 0.001
				مرتفع	-	1.081	(0.000) دال عند 0.001
	مرتفع	61	34.03	منخفض	*10.643	1.236	(0.000) دال عند 0.001
				متوسط	*6.433	1.081	(0.000) دال عند 0.001
				متوسط	-	1.081	(0.000) دال عند 0.001

" العلاقة بين اليقظة العقلية والتمايز الذاتي لدى معلمي التربية الخاصة "

المقياس وأبعاده الفرعية	مستوى اليقظة العقلية	ن	المتوسط الحسابي	مستويات اليقظة العقلية	متوسط الفرق	الخطأ المعياري	الدلالة الإحصائية
قوة الأنا	منخفض	59	20.42	متوسط	-	0.775	0.001
				مرتفع	-	0.877	0.001
	متوسط	110	22.95	منخفض	*2.522	0.775	0.01
				مرتفع	-	0.767	0.001
	مرتفع	61	28.3	منخفض	*7.871	0.877	0.001
				متوسط	*5.350	0.767	0.001
				مرتفع	*18.628	3.806	0.001
				منخفض	*51.733	4.306	0.001
مقياس التمايز الذاتي ككل	متوسط	110	136.76	منخفض	*18.628	3.806	0.001
				مرتفع	-	3.765	0.001
	مرتفع	61	169.87	منخفض	*51.733	4.306	0.001
				متوسط	*33.105	3.765	0.001
				مرتفع	-	3.765	0.001
				منخفض	*33.105	3.765	0.001

*. ترمز إلى مستوى دلالة 0.05.

ويتضح من النتائج الواردة في الجدول السابق ما يلي:

وجود فرق دال إحصائيًا عند مستويي دلالة (0.01، 0.001) بين متوسطي درجات معلمي التربية الخاصة منخفضي ومتوسطي اليقظة العقلية في مقياس

التمايز الذاتي وأبعاده الفرعية (القطعية الانفعالية، الاندماج مع الآخرين، التفاعل العاطفي، قوة الأنا) لصالح متوسطي اليقظة العقلية.

وجود فرق دال إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.001) بين متوسطي درجات معلمي التربية الخاصة متوسطي ومرتفعي اليقظة العقلية في مقياس التمايز الذاتي وأبعاده الفرعية (القطعية الانفعالية، الاندماج مع الآخرين، التفاعل العاطفي، قوة الأنا) لصالح مرتفعي اليقظة العقلية.

وجود فرق دال إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.001) بين متوسطي درجات معلمي التربية الخاصة منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في مقياس التمايز الذاتي وأبعاده الفرعية (القطعية الانفعالية، الاندماج مع الآخرين، التفاعل العاطفي، قوة الأنا) لصالح مرتفعي اليقظة العقلية.

توصيات البحث:

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

- أهمية دراسة مفهومي تمايز الذات واليقظة العقلية كمتغيرات لم تحظا بالدراسة الكافية لدى المعلمين .
- تصميم برامج تدريبية تعتني بتنمية التمايز الذاتي باختلاف أبعاده ومهاراته المكونة لكل بعد واختبار فاعليتها .
- تقديم برامج إرشادية من قبل وزارة التربية والتعليم لتحسين اليقظة العقلية للمعلمين.

بحوث مقترحة:

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

- دراسة مفهوم التمايز الذاتي كما تدركه شرائح ثقافية مختلفة (دراسة مقارنة).
- دراسة اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات باستخدام مقاييس نفسية أخرى.
- فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية اليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أميرة محمد بدر محمد (2019). اليقظة العقلية في التدريس والتفأؤل الأكاديمي لدى معلمي المرحلة الابتدائية ، مجلة كلية التربية ببنها ، جامعة الزقازيق ، 117(1) ، 399-482.
- 2- 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.
- 3- رضية أحمد محمد صباغ ، حسن بن إدريس عبده صميلى (2023). تمايز الذات وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى الموجهات الطالبات بالإدارة العامة للتعليم بمنطقة جازان ، مجلة كلية الآداب بقنا - جامعة جنوب الوادي ، 32(61) ، 516- 568 .
- سعاد منصور محمود غيث (2023). استكشاف نمط الأداء الوظيفي لأسر الفتيات المراهقات في لواء الرصيفة وعلاقته بتمايز الذات والرفاه النفسي لديهن ، رسالة ماجستير ، الجامعة الهاشمية - كلية الدراسات العليا ، الأردن .
- 4- صبري السيد أحمد بهنساوي (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى المعلمين ، دراسات تربوية ونفسية ، جامعة الزقازيق - كلية التربية ، 112 ، 325 - 377.
- 5- محمد رزق البحيري (2017). تمايز الذات وعلاقته بالشعور بالأمن النفسي لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي ، مجلة دراسات الطفولة ، 20(77) ، 90-102 .
- 6- هدير محمد يوسف محمد (2023) . تمايز الذات وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء للمرحلة العمرية (15-18) سنة ، مجلة دراسات الطفولة ، 93-98 .

7- هياء بنت زيد الخرعان (2023). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في منطقة مكة المكرمة ، جامعة الزقازيق – كلية التربية ، دراسات تربوية ونفسية ، (38) 129 ، 409-458.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Asmus, D. (2022). The Use of Mindfulness Practices to Reduce Perceived Stress Levels in an Elementary Special Education Environment. Wilmington University (Delaware).
- Bakracheva, M. (2020). The Meanings Ascribed to Happiness, Life Satisfaction and Flourishing. Psychology, 11(1), 87- 104.
- 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.