

الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية كمنبئ بالهناء الذاتي الوظيفي لدى

معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية

The five dimensions of mindfulness as a predictor of Subjective well-being at work Among Male and Female Elementary School Teachers

إعداد

د. الحسين بن حسن سيد

دكتوراه الفلسفة في علم النفس الإرشادي - وزارة التعليم

Doi:10.33850/ajahs.2021.140329

القبول : ٢٢ / ١١ / ٢٠٢٠

الاستلام : ٣٠ / ١٠ / ٢٠٢٠

المستخلص :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية والهناء الذاتي الوظيفي والكشف عن إمكانية التنبؤ بالهناء الذاتي من الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية. وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) معلماً ومعلمة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية بمحافظة جدة. وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي. ولجمع البيانات طبق الباحث الأدوات التالية: مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية ترجمة وتعريب البحيري وآخرون (٢٠١٤)، ومقياس الهناء الذاتي من إعداد الباحث. وأشارت الدراسة إلى النتائج التالية: ١- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية، وجميع أبعاد الهناء الذاتي والدرجة الكلية. ٢- الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية تسهم في التنبؤ بالهناء الذاتي ما عدا بعدي: الملاحظة، وعدم الحكم؛ وتفسر أبعاد: الوصف، والتصرف الواعي، وعدم التفاعل (٢٢%) من التباين في الهناء الذاتي الكلمات المفتاحية: الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية - - الهناء الذاتي الوظيفي- المعلمين والمعلمات - المرحلة الابتدائية.

Abstract:

The study aimed to: (1) explore the relationship between the five dimensions of mindfulness and Subjective well-being at work. (2) investigate the possibility of prediction of Subjective

well-being at work from the five dimensions of mindfulness. The sample of the study consisted of (400) teachers of primary school in Jeddah, they were randomized cluster method, The researcher used the relational descriptive methodology and the comparative causal descriptive approach, The study used The five dimensions of mindfulness scale (Baer, et al., 2006 ; translated by El-Behery, et al., 2014), and Subjective well-being at work scale (Sated, 2020).The results indicated that: (1) positive statistically significant correlation was found between sample's study scores in the mindfulness and all dimensions of Subjective well-being and the total score. (2) mindfulness contribute to predicting Subjective well-being, and The dimensions of mindfulness (Describing , Acting with Awareness and Nonreactivity) contributes to predicting Subjective well-being, These variables explain about (22%) of the variation in Subjective well-being.

Key words: The five dimensions of Mindfulness - Subjective well-being at work - Male and Female Teachers - Elementary Stage.

الإطار النظري للدراسة:

يُعدُّ المعلمُ اللَّبنةَ الأولى في العملية التعليمية، والركن الأساسي في نهضة أي مجتمع. ولا يتحقق التقدم والتطور في التعليم ما لم يمتلك المعلم الأدوات والمهارات التي تساعده على تحقيق ذلك التقدم. إضافةً لامتلاك المعلم العلم والمعرفة، عليه- أيضًا- أن يمتلك الاهتمام والشغف والرغبة في العمل. كما أن دور المعلم لا يقتصر على التعليم فحسب، بل يتعدى ذلك إلى التوجيه والإرشاد والقيادة وغرس القيم. ولا شكَّ في أن الممارسات الأكاديمية داخل المؤسسة التعليمية تعتمد بشكل كبير على فاعلية وكفاءة المعلم من أجل تحقيق المخرجات الأكاديمية المنشودة لدى الطلاب. ومن أجل تحقيق ذلك، فإنَّ الأمر لا يحتاج فقط إلى معلمٍ كُفِّ من الناحية التربوية؛ سواءً من حيث مهارات التدريس، وأساليب التقويم، ومهارات إدارة الفصل، إلى غير ذلك من مهارات المعلم الناجح، وإِنما هناك ضرورة إلى معلمٍ مثزّن انفعاليًا، يتمتّع بالصحة النفسية، ولديه انفعالات إيجابية نحو عمله، وطلابه، وبيئة العمل بشكل عام حتى يصل إلى الرضا المهني(الضبيع، ٢٠١٩).

ومن أجل أن يدرك المعلم انفعالاته وكيفية تأثيرها على تفكيره وقراراته وحياته بشكل عام، فعليه أن يتبع أساليب ومهارات وتقنيات إيجابية تساهم في شعوره بالسعادة وتحقيق الانسجام (Seligman, 2011)، مثل الوعي والانتباه والتركيز على اللحظة الحالية، وهذه الأساليب هي ما تسمى بمهارات اليقظة العقلية Mindfulness Skills.

وتعدُّ اليقظة العقلية Mindfulness من المفاهيم الإيجابية التي فرضت نفسها في علم النفس المعاصر؛ حيث شهدت السنوات العشر الأخيرة نموًا متزايدًا في دراسات اليقظة العقلية، سواءً في التطبيقات الإكلينيكية في مجال علم النفس، أو في المواقف التربوية، أو المجتمعية (الضبع، ٢٠١٦). ويشير التهامي والأشرم (٢٠١٨) إلى أن استخدام اليقظة العقلية كممارسة مهنية في مجال التعليم مع المعلمين والطلاب وأولياء أمورهم ومع العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة ومقدمي الرعاية كان بهدف تحسين الجوانب النفسية لديهم، وخفض المشكلات والاضطرابات التي يعانون منها.

وتعني اليقظة العقلية المراقبة المستمرة للخبرات في اللحظة الحاضرة دون الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع بدون إصدار أحكام (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow, 2008).

وقد تزايد الاهتمام باليقظة العقلية في مجال العمل، وأكد قود وآخرون (Good, et al., 2015) على إمكانية تطبيقها في مجال التربية والتعليم. وأثبتت الدراسات مدى نجاح استخدام مهارات اليقظة العقلية في التعليم؛ حيث أكد كرين وكويكن وهاستنس وروثويل ووليامز (Crane, Kuyken, Hastings, Rothwell, & Williams, 2010) على أهمية أن يصبح المعلمون أكثر درايةً بممارسات اليقظة العقلية ودمجها في حياتهم اليومية، وأنَّ تطبيق المعلمين أساليب التأمل والتنفس العميق والممارسات الذهنية يكسبهم المهارات الشخصية اللازمة لممارسة التعليم في المرحلة الأساسية.

كما أشار كرين وآخرون (Crane, et al., 2010) إلى أن المعلم الذي يدمج الممارسات الذهنية في عملية التدريس هو المعلم الذي يتصرف بوعي تجاه أفكاره الشخصية حتى لا تؤثر على إصدار الحكم في الموقف الحالي، كما أن ذلك ينعكس على دمج المعلمين لتلك الممارسات في حياتهم الشخصية مما يزيد ثقتهم في أنفسهم وقدرتهم على تطبيق مثل هذه الممارسات في البيئة الدراسية.

وأجرى بير وسميث وهويكنز وكريتاير وتوني (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006) عدة دراسات حول اليقظة العقلية، بهدف الكشف عن أبعادها من خلال تطبيق عدة مقاييس لليقظة العقلية،

وتوصّلت الدراسات إلى نموذج متعدّد الأبعاد لليقظة العقلية، حيث تتكون من الملاحظة، الوصف، التصرف الواعي، عدم الحكم على الخبرات وعدم التفاعل مع الخبرات. وفيما يلي يتم تناول هذه الأبعاد بشيءٍ من التفصيل:

أ-الملاحظة Observing: تعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح. ويشير براون وريان (Brown & Ryan (2003 إلى أن الملاحظة هي الحالة التي يراقب فيها الفرد بإدراك تدفق أفكاره، وعواطفه، وأحاسيسه لحظة بلحظة، والانتباه يرتبط باللحظة الراهنة "هنا والآن".

ب-الوصف Describing: يعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها بشكل لفظي (حسن، ٢٠١٧، ص ١٢٥)؛ أي وصف الخبرة الملاحظة، ووصف الخبرات هو جزء من عملية تطوير اليقظة العقلية، وكلما احتفظ الفرد بوصف أقرب للملاحظة المباشرة، كلما كان الوصف دقيقاً خالياً من التشوّه. والعلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية وعلاج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية يُعلّم الملاحظة، ويستخدم الوصف كوسيلة لاكتشاف الخبرة (أبو زيد، ٢٠١٧).

ج-التصرف الواعي Acting with Awareness: يعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر. وبمعنى آخر فهو يشير إلى التعامل بوعي وأن يكون حاضرًا في نشاطاته الأنوية، وهو يعتمد على الملاحظة والوصف بشكل دقيق، والتي تعتبر تقنيات مهمة لإعادة توجيه الفرد نحو اللحظة الراهنة. ويرتبط التصرف الواعي بإعادة التوجيه وإعادة الإدراك، ويعني السماح لمزيد من الوضوح، والموضوعية، والالتزان من خلال استخدام تقنيات خاصة بممارسة اليقظة العقلية، والتي تؤدي إلى تنظيم الذات، وتوضيح القيم، والمرونة العاطفية والمعرفية (صلاحت، ٢٠١٨).

د-عدم الحكم على الخبرات Nonjudging: يعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية. ويشير تولى (Tolle (1999 إلى أنّ الانتباه الكامل للحظة الراهنة يجلب التقبل، حيث إنه لا يمكن للفرد أن يعطي انتباهه إلى شيء ما بينما هو يقاومه. ويرى ليري وتاتي (Leary & Tate (2007 أن التقبل يشبه في معناه عدم الحكم، ويُقصد به اختبار الواقع دون تقييم، وبالتالي السماح بوضع مساحة أكبر بين المؤثر والاستجابة لهذا المؤثر من خلال اختبار الواقع بشكل مباشر؛ أي أن الذين يمارسون اليقظة العقلية يُطلب منهم عدم تقييم الخبرات الداخلية والخارجية أو إصدار أحكام تجاهها.

هـ- عدم التفاعل مع الخبرات Nonreactivity: يعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة. ويرى ليري وتاتي (2007) Leary & Tate أنّ عدم التفاعل أو عدم العمل يرتبط بمفهوم الانتباه والوعي الذي يكون في مرحلة الملاحظة؛ أي أن الذين يمارسون اليقظة العقلية يُطلب منهم عدم التوقع أو محاولة عمل أي شيء، والبعض يرى أنّ عليهم ترك الخبرات الداخلية والخارجية تمرّ دون التفاعل معها أو إصدار أحكام تجاهها.

بناءً على ما تقدم جاءت أهمية اليقظة العقلية في بيئة العمل؛ لما تحتويه البيئة المهنية من تفاعلات عدة، سواء مع الجهة الإدارية أو الزملاء وأولياء الأمور والطلاب في المقام الأول والبيئة المدرسية بكل مكوناتها ومعطياتها؛ مما يجعل لممارسة مهارات اليقظة العقلية بالغ الأهمية لتحقيق الصحة النفسية للمعلم على المستوى الشخصي وفي بيئة العمل.

من جانب آخر سعى علم النفس الإيجابي إلى التركيز على الخصائص الإيجابية في الشخصية الإنسانية، ومن مفاهيم علم النفس الإيجابي مفهوم الهناء الذاتي Subjective Well-Being، والذي يوصف من خلال تفاعلات الفرد وعلاقاته ومدى الاندماج والإنجاز وتحقيق المعنى في بيئة العمل، Terhi, Tiia, Karin, Sari, (Laine, & Kerttu, 2015).

يذكر زيسكس Ziskis أنه على الرغم من أن البعض لا يفرق بين الهناء النفسي Psychological well-being، والهناء الذاتي Subjective well-being. إلا أنهما مختلفان؛ حيث ظهر مفهوم الهناء الذاتي لأول مرة عام ١٩٥٠م في محاولات العلماء لتقدير نوعية الحياة لدى الفرد، ويهتم هذا المفهوم بالكيفية التي يرى بها الناس أنفسهم، ويتضمن تقييمات الأشخاص المعرفية والمزاجية لحياتهم، وتتمثل المكونات الرئيسية لهذا المفهوم في مستويات المزاج الإيجابي والسلبي، والرضا عن الحياة، في حين أن مفهوم الهناء النفسي يرجع ظهوره إلى عام ١٩٨٠م، حيث ظهر من خلال الكتابات المبكرة لعلم النفس الإكلينيكي وعلم نفس النمو، وتركز هذه النظريات على قدرة الفرد على تحقيق حياة ذات معنى، وإدراك الذات في مواجهة تحديات الحياة (شاهين، ٢٠١٤). وتشير الدراسات (Diener, 2000; Ryff & Keyes, 1995; Margaret, et al., 2014) إلى أن الهناء الذاتي يشير إلى عدة معانٍ مثل (الرفاهية الذاتية، الشعور الذاتي بالسعادة، الهناء الذاتي، السعادة الذاتية، الوجود الشخصي).

يحظى مفهوم الهناء الذاتي بالاهتمام في العديد من البحوث والدراسات باعتباره مفهوماً سيكولوجياً يتضمن الكثير من المتغيرات النفسية في الحياة اليومية وقد يتشابه أو يتداخل مع بعض المتغيرات الأخرى، ويُعدّ مفهوم الهناء الذاتي المفهوم

الرئيس في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني. وسعى الفرد في جميع المجتمعات على حد سواء إلى الهناء الذاتي بوصفه الهدف الأسمى للحياة، لارتباطه بالحالة المزاجية الإيجابية للفرد، والرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات والتفوق في المستقبل (الخطيب، ٢٠١٧).

وقد تناول علماء النفس مفهوم الهناء الذاتي بعدة تعريفات، حيث يعرفه رايف Ryff (2006) بأنه مجموعة واسعة من الأفكار الإيجابية التي تتضمن التقويمات الإيجابية عن الذات وحياته الماضية (قبول الذات)، والشعور باستمرار النمو والتطور كشخص (نمو الشخصية)، والاعتقاد بأن حياة الفرد هادفة وذات معنى (هدف في الحياة)، وامتلاك علاقات جيدة مع الآخرين (العلاقات الإيجابية مع الآخرين)، والقدرة على إدارة الفرد لحياته والعالم المحيط به بفعالية (التمكن البيئي)، والشعور بالقدرة على اتخاذ القرار (الحكم الذاتي).

كما يُعدّ الهناء الذاتي مؤشراً عاماً لصحة الفرد الانفعالية والاجتماعية والنفسية من خلال مجموعة من العوامل التي تحدد درجة الهناء الذاتي للفرد، منها التوازن في الحالة الوجدانية العامة، والتقويمات المعرفية للحياة بشكل عام مباحها ومنغصاتها، ونوع الحياة التي يعيشها الفرد، والعلاقات الاجتماعية والسمات الشخصية (الحربي، ٢٠١٠).

ومن خلال الاهتمام المتزايد لتطبيق علم النفس الإيجابي في جميع مجالات الحياة، حاول الباحثون مؤخراً دراسة الهناء الذاتي في مجال العمل Well-Being Subjective at Work وهو ما يطلق عليه الهناء الذاتي الوظيفي. وتظهر أهمية دراسة الهناء الذاتي في مجال العمل في ضوء أن العمل جزءٌ حيويٌّ في حياة الأفراد، وهو بدروه يشغل جزءاً كبيراً من التأثير في الرفاهية والهناء الذاتي لديهم، وذلك لاختلاف مواقف العمل بشكل كبير عن مواقف الحياة العامة، وبالتالي فإن مفهوم الهناء الذاتي الوظيفي ينبغي بالضرورة أن يختلف عن مفهوم الهناء الذاتي العام (Zheng, Zhu, Zhao, & Zheng, 2015).

وذكر رنشاو ولونج وكوك (Renshaw, Long, & Cook, 2015) أنه ولفترة قريبة كان يتم تناول سعادة المعلمين وهنائهم الذاتي من خلال التركيز على بعض الخصائص والمؤشرات السلبية التي تعد مهددات للرفاهية الذاتية كالضغوط، والإنهاك النفسي. وأنه من الأهمية بمكان بدلاً من ذلك، الاهتمام بتحسين المؤشرات الإيجابية لأداء المعلم مثل الكفاءة الذاتية في التدريس، والإدراكات المتعلقة بالتواصل المدرسي، والانفعالات الإيجابية.

وبشير شوفيلي وسالانوف وكونزالز روما وباكير (Schaufeli, Salanova, & Bakker, 2002) إلى أنه ينبغي السعي لجعل المعلم

مُحبًا لعمله متفانيًا في تنفيذ مهامه. ومن الأمور المهمة التي تدل على التفاني المشاركة في العديد من الأنشطة، وهذا الأمر في غاية الأهمية للإدارة التعليمية وفقًا لمعطيات علم النفس التنظيمي؛ حيث أن ذلك يعني أنه لا توجد بوادر إجهاد ناتجة عن ضغط العمل.

ولما لليقظة العقلية من تأثير بالغ في تحقيق الصحة النفسية على مستوى الفرد، وعلى مستوى الأداء والتوافق الشخصي في بيئة العمل، فإنه من المهم دراسة علاقة اليقظة العقلية بالهناء الذاتي، فقد أكدت نتائج دراسات (الضبع ومحمود، ٢٠١٣؛ Parto & Besharat, 2011؛ Kaviani, Javaheri, & Hatami, 2011؛ Brausch, 2011) على وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمؤشرات الدالة على الصحة النفسية، والسعادة وجودة الحياة، وتنظيم الذات. كما أشار برناي (2014) Bernay إلى أن اليقظة العقلية تحقق الهناء الذاتي لدى المعلمين، وتُخفِّض الإجهاد الناتج عن العمل، كما تجعلهم أكثر تركيزًا في التخطيط للتدريس، وفي مراعاة احتياجات الطلاب. كما أنه من الضروري تضمين برامج إعداد المعلمين التدريب على اليقظة العقلية، حيث تعزز رفاهية المعلمين والطلاب، وتعزز كذلك الاستمرار في الوظيفة. وأكدت أيضاً نتائج دراسة شاهين وبارفانيه وبيهاروز وصوفي (2015) Shaahin, Parvaneh, Behrooz, & Soofi على وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والهناء الذاتي، وأن اليقظة العقلية تسهم في التنبؤ بالهناء الذاتي.

كما أجرى براون وريان (2003) Brown & Ryan دراسة بهدف الكشف عن الدور الذي تؤديه اليقظة العقلية في السعادة النفسية، وتمت الدراسة على عينة مكونة من (٣٢٧) طالبًا جامعيًا بالولايات المتحدة الأمريكية، ممن تراوحت أعمارهم من (٢٣-١٨)، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي والانفتاح على الخبرات والسعادة، في حين وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين اليقظة وكلٍ من: الاكتئاب، والقلق، والعدائية، والاندفاعية، والعصابية، والأعراض الجسمية، كما أوضحت نتائج الدراسة أن اليقظة العقلية تتنبأ بشكلٍ دال بتنظيم الذات والحالات الانفعالية الإيجابية.

كما حاولت دراسة هانلي ووارنر وجرلاندي (Hanley, Warner, & Garland (2015) التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، وذلك على عينة مكونة من (٣٦١) فردًا، وقد خلصت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسي تمارين التأمل وغير الممارسين لها في متوسط درجات الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية والسعادة النفسية والسعادة الذاتية وكانت الفروق لصالح ممارسي تمارين التأمل، حيث أظهر الممارسون لتدريبات التأمل مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية، وكذلك مستويات مرتفعة من السعادة الذاتية والنفسية. كما أشارت

نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين سمة اليقظة العقلية، وكل من: السعادة النفسية، والسعادة الذاتية، ولكنها أكثر ارتباطاً بالسعادة النفسية.

أما على مستوى التنبؤ فقد هدفت دراسة أوندير وساري (Onder & Sari, 2009) إلى تحديد مستوى التنبؤ بالهناء الذاتي للمعلمين من خلال قياس تصوراتهم حول جودة الحياة المدرسية ومستويات الإرهاق الذي يُعانون منه خلال العمل. وتكونت عينة الدراسة من (١٦١) معلماً (٩٣ أنثى، ٦٨ ذكراً، وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه يُمكن التنبؤ بمستوى الهناء الذاتي للمعلمين من خلال قياس عوامل فرعية أخرى مثل قياس جودة الحياة والإرهاق في البيئة المدرسية. كذلك يُمكن التنبؤ بالتأثير الإيجابي لحالة الهناء الذاتي للمعلمين تجاه المدرسة؛ كما يمكن التنبؤ بالتأثيرات السلبية والإيجابية على الهناء الذاتي من خلال التعامل مع الضغوط المرتبطة بالعمل. كما أشارت النتائج أيضاً إلى أن التنبؤ على أساس علمي يمكن أن يساهم بصورة فعلية بمستوى (٣٩٪) بالنسبة للهناء الذاتي؛ و(٢٣٪) لمستوى الرضا عن الحياة؛ و(٢٣٪) لمستوى التأثير الإيجابي، و(٣٧٪) للتأثير السلبي. إضافة إلى أنه يُمكن الاستفادة من هذه النتائج من خلال تطبيق استراتيجيات لمواجهة الضغوط الواقعة على المعلمين والإداريين لأن مواجهة الضغوط أو التقليل من تأثيرها من شأنه أن يساهم في زيادة جودة الحياة وبالتالي زيادة مستوى الهناء الذاتي للمعلمين.

وفي السياق ذاته سعى كاش وويتنجهام (Cash & Whittingham, 2010) إلى الكشف عن مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بكل من: الأعراض الاكتئابية، والسعادة النفسية والقلق. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٦) طالباً من المشاركين في منظمات للتأمل والدارسين لعلم النفس بجامعة كوينزلاند بأستراليا. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والأعراض الاكتئابية، والقلق، والضغوط، وأن المستوى المرتفع من عدم الحكم أحد مكونات اليقظة العقلية يتنبأ بمستويات أقل من الأعراض الاكتئابية والقلق والضغوط.

أما دراسة الوليدي (٢٠١٦) فقد هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الملك خالد، والكشف عن الفروق بينهما في مستوى اليقظة، ومعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، وكذلك مدى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية. كما بلغت عينة الدراسة (٢٧٥) طالباً وطالبة، حيث بلغ عدد الطلاب (١٣٧) وعدد الطالبات (١٣٨)، وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، كما وجدت فروق دالة بين الجنسين

في اليقظة العقلية وكانت الفروق لصالح الطالبات، كما توصلت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة من خلال اليقظة العقلية لدى الطالبات فقط.

وعلى مستوى دور اليقظة العقلية في تحسين الصحة النفسية وتخفيف الضغوط وتحسين مستوى الهناء الذاتي حاول كولفيلد (2015) Caulfield استكشاف مدى مساهمة ممارسة اليقظة العقلية في تخفيف الضغوط المهنية لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية في إيرلندا؛ وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) معلمًا ومعلمة (٢ ذكور، ١٨ إناث) تراوحت أعمارهم بين (٢٠) إلى (٥٩) عامًا، من معلمي المرحلة الابتدائية بإيرلندا موزعين على المناطق الريفية والحضرية، واستخدمت الدراسة المنهج النوعي والمقابلات الشخصية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن تأثير الضغوط المهنية على المعلمين تكون بصورة فردية أي تختلف بين معلم وآخر، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية ومهارات المعلم وقدراته من حيث تنظيم التفاعل العاطفي التلقائي والتحكم في العواطف، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والممارسة المهنية لدى المعلم ونتائج الفصل الدراسي.

وتحقّق هيو ولو (2015) Hue & Lau من آثار برنامج قائم على اليقظة العقلية في تحسين مستوى الهناء الذاتي والدوران الوظيفي لدى المعلمين في هونغ كونغ، وتكونت عينة الدراسة من المشاركين المقيدين بمعهد هونغ كونغ للتعليم وكان عددهم (٧٠) مشاركاً منهم عدد (٦٣) من الإناث، و(٧) من الذكور، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن تطبيق برنامج قائم على التدريب على ممارسات اليقظة العقلية يكون له تأثير إيجابي على رفع مستوى الهناء الذاتي وهذا يؤدي إلى تقليل أعراض الاكتئاب.

وسعى جلاي وحيدري (2016) Jalali & Heidari إلى التحقق من العلاقة بين السعادة والهناء الذاتي والإبداع والأداء الوظيفي لمعلمي المدارس الابتدائية في مدينة رامهورموز بإيران. تكونت عينة الدراسة من (٣٣٠) مُعلماً (٢١٥ أنثى، و١١٥ ذكراً). وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة قوية بين السعادة والهناء الذاتي والإبداع والأداء الوظيفي لمعلمي المدارس الابتدائية، كما أشارت النتائج إلى أن الهناء الذاتي والسعادة أقوى أداة يُمكن أن تنبؤنا بالأداء الوظيفي. من خلال هذه الدراسة يُمكن التنبؤ بالآثار طويلة الأجل للهناء الذاتي على أداء المعلمين.

وحاول التهامي والأشرم (٢٠١٨) التعرف على فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وتكونت عينة الدراسة من (١٠) من معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية، وأسفرت نتائج

الدراسة عن فاعلية البرنامج المستخدم في تحسين اليقظة العقلية لدى معلمي الاطفال ذوي اضطراب طيف التوحد مما كان له أثر في خفض الضغوط، وتحسين الرفاهية لديهم.

وتناول برون وآخرون (Braun, et al., (2019) تأثير اليقظة العقلية والصحة المهنية والهناء الذاتي على كفاءة وجودة التعامل بين المعلم والطالب لدى عينة من معلمي المرحلة المتوسطة؛ أي أن هذه الدراسة تهدف للتحقق من أن مستوى الرفاه والهناء الذاتي لدى مُعلمي المرحلة المتوسطة يكون له تأثير على التعامل بين المُعلم والطالب، وتكونت عينة الدراسة من (٥٨) مُعلماً في المدارس المتوسطة من (٣٦) مدرسة بمدارس ولاية نورث ويستيرن بالولايات المتحدة الأمريكية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وانخفاض مستويات الإجهاد الوظيفي، والإرهاق المهني، وأعراض الاكتئاب والقلق، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والتفاعلات بين المعلمين والطلاب في الفصول الدراسية. كذلك أشارت النتائج إلى أن مستوى منخفض من اليقظة العقلية يؤدي لمستويات مرتفعة من الإجهاد، وهذا يكون له تأثير سلبي على كافة جوانب الصحة وعلى الدعم العاطفي.

من خلال ما تقدم نستنتج أنه يمكن للمعلم أن يتمتع بأداء أفضل على مستوى الهناء الذاتي من خلال تنمية أبعاد اليقظة العقلية، وممارستها على مستوى حياته اليومية، وتوظيفها داخل البيئة الدراسية، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة من إمكانية تحقيق الهناء الذاتي من خلال ممارسة مهارات اليقظة العقلية. وعليه فإن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد فيما يلي:

١- هل توجد علاقة دالة بين الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية والهناء الذاتي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية؟

٢- هل تسهم الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية في التنبؤ بالهناء الذاتي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى:

١- الكشف عن العلاقة بين الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية والهناء الذاتي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية.

٢- تحديد مدى إسهام الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية في التنبؤ بالهناء الذاتي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية.

أهمية الدراسة:

- تبرز أهمية لدراسة الحالية في الجوانب التالية:
- ١- إثراء المكتبة العربية بأطر نظرية عن متغيري اليقظة العقلية والهناء الذاتي التي تعدُّ حديثة نسبياً في البيئة العربية.
 - ٢- التركيز على المتغيرات والخصائص الإيجابية في الشخصية، وتوظيفها في مجالات العمل المختلفة، وبخاصة في مهنة التعليم ولدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية.
 - ٣- يمكن لهذه الدراسة أن تسهم في فتح آفاق بحثية جديدة في مجال علم النفس الإيجابي.
 - ٣- أهمية الفئة المستهدفة من الدراسة، وهي معلموا ومعلمات المرحلة الابتدائية؛ نظراً لتعرضهم لكثير من الضغوط المهنية متعددة المصادر التي تؤثر على مستوى الهناء الذاتي لديهم.
 - ٤- زيادة الفهم وبشكل أعمق لطبيعة الهناء الذاتي والعوامل المؤثرة فيه في بيئة العمل.
 - ٥- الاستفادة مما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج في توجيه المعلمين إلى الاهتمام بتعلم مهارات اليقظة العقلية في طرائقهم التدريسية.
 - ٦- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في توجيه الباحثين إلى إعداد برامج إرشادية تعتمد على مداخل مختلفة لتنمية أبعاد اليقظة العقلية والهناء الذاتي لدى المعلمين والمعلمات.

مصطلحات الدراسة:

اليقظة العقلية Mindfulness:

عرّفها بير وآخرون (Baer, et al., (2006 بأنها المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الراهنة بدلاً من التركيز على الخبرات الماضية والأحداث المستقبلية، وتقبّل الخبرات والانفتاح عليها، ومواجهة الأحداث دون إصدار أحكام، ولها خمسة أبعاد، هي: (الملاحظة، الوصف، التصرف الواعي، عدم الحكم على الخبرات، عدم التفاعل مع الخبرات) (P.28). ويُعرّف الباحث اليقظة العقلية- إجرائياً-بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الأبعاد الخمسة اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة من إعداد بير وآخرين (Baer, et al., (2006 تعريب وتقنين البحيري والضيع وطلب والعوامل (٢٠١٤).

الهناء الذاتي الوظيفي Subjective Well-Being at Work:

يُعرّف رايف (Ryff (2006 الهناء الذاتي بأنه مجموعة واسعة من الأفكار الإيجابية التي تتضمن التقييمات الإيجابية عن الذات وحياته الماضية، والشعور باستمرار النمو والتطور كشخص، والاعتقاد بأن حياة الفرد هادفة وذات معنى،

وامتلاك علاقات جيدة مع الآخرين، والقدرة على إدارة الفرد لحياته والعالم المحيط به بفعالية، والشعور بالقدرة على اتخاذ القرار.

وحدّد سيلجمان Seligman (2011) الهناء الذاتي الوظيفي بعدة مكونات هي:
أ- المعنى Meaning: يشير إلى الشعور بالأهمية، وأن لحياتنا مغزى وهدف نعيش من أجله، والافتناع بأن هناك هدفًا ومعنى يكمن خلف كل ما يقوم به الفرد من أنشطة، وأعمال.

ب- الانفعالات الإيجابية Positive Emotions: تشير إلى المشاعر الإيجابية السارة التي تدفع الأفراد للعمل، والتي تجعلهم يفعلون ما يُشعرهم بالسعادة، حيث تُعزز الأداء في العمل، وتُحسن الصحة البدنية، وتدعم العلاقات الاجتماعية، وتخلق شعورًا بالتفاؤل والأمل نحو المستقبل.

ج- العلاقات الإيجابية Relationships: تشير إلى أن الفرد لديه حاجة داخلية للارتباط والتعلق الوجداني بالآخرين، حيث يتم تعزيز الهناء الذاتي من خلال بناء شبكات قوية من العلاقات مع الآخرين سواء في الأسرة، أو الأصدقاء، أو العمل، وما يترتب على هذه العلاقات من الشعور بالانتماء.

د- الاندماج Engagement: يشير إلى تعلق الفرد واندماجه وتركيزه في العمل، والنشاط الذي يقوم به.

هـ- الانفعالات السلبية Negative Emotions: تشير إلى المشاعر السلبية التي تتضمن الشعور بالغضب، والقلق، واليأس، والإحباط، والشعور بالذنب، والملل أثناء العمل.

و- الإنجاز Accomplishment: يشير إلى أن الهناء الذاتي يتحقق من خلال شعور المعلم بالكفاءة والفاعلية والسعادة والرضا بالأهداف المنجزة في حياته (Kun, Balogh, & Krasz, 2017).

ويعرّف الباحث الهناء الذاتي-إجرائيًا-بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الهناء الذاتي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية المستخدم في الدراسة الحالية.

حدود الدراسة:

تحددت الدراسة الحالية موضوعياً بالأبعاد الخمسة لليقظة العقلية كمنبئ بالهناء الذاتي الوظيفي لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، وبمكان تنفيذها في بعض المدارس الحكومية في مكتب التعليم بشمال جدة، وبزمن تطبيق أدواتها في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤١هـ. فروض الدراسة:

- ١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية على مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس الهناء الذاتي الوظيفي.
- ٢- يمكن التنبؤ بالهناء الذاتي الوظيفي من خلال الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي كمنهج للدراسة الحالية وذلك للتعرف على العلاقة بين متغيرات الدراسة، والتنبؤ بالهناء الذاتي الوظيفي من الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية.

عينة الدراسة:

اشتملت الدراسة الحالية على عينة أولية بلغت (١٥٠) معلماً ومعلمة (٧٥ من الذكور + ٧٥ من الإناث)، بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة النهائية من (٤٠٠) معلماً ومعلمة في المرحلة الابتدائية بالمدارس الحكومية بمدينة جدة وقد بلغ متوسط أعمارهم الزمنية (٤٠, ٣٧) سنة، وانحراف معياري قدره (٥, ٢١).

أدوات الدراسة:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على الأدوات التالية:

- ١- مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية ترجمة وتعريب البحيري وآخرون (٢٠١٤): أعدَّ بير وآخرون Baer, et al., (2006) النسخة الأصلية لمقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية، ويتكون من (٣٩) عبارة موزعة على خمسة أبعاد، وهي:
 - أ- الملاحظة: يتكون من (٨) عبارات تقيس الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.
 - ب- الوصف: يتكون من (٨) عبارات تقيس وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات.
 - ج- التصرف الواعي: (٨) عبارات تقيس ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.
 - د- عدم الحكم على الخبرات الداخلية: (٨) عبارات تقيس عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.
 - هـ- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: (٧) عبارات تقيس الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة.

ويتمتع المقياس بمستوى جيد من الاتساق الداخلي، حيث تراوحت قيم ألفا كرونباخ بين (٠,٧٥، ٠,٩١)، كما تراوحت معاملات الارتباط البينية بين العوامل الخمسة بين (٠,١٥، ٠,٣٤).

وتتم الإجابة عن عبارات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (تنطبق تمامًا-لا تنطبق تمامًا)، حيث تحصل الإجابة "تنطبق تمامًا" على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة "لا تنطبق تمامًا" على درجة واحدة. إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح في حالة العبارة سالبة الاتجاه. وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة اليقظة العقلية أو درجة الصفة التي يقيسها البعد الفرعي.

وقد قام البحيري، والضبع، وطلب، والعوامل (٢٠١٤) بترجمة وتقيين المقياس للغة العربية، حيث طبقه على ثلاث عينات عربية: مصرية وسعودية وأردنية، وقد تمتعت الصورة المعربة من المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي، حيث تراوحت معاملات اتساق الأبعاد الخمسة مع الدرجة الكلية للمقياس بين (٠,٤٨٠ - ٠,٧٩٠) للعينة المصرية، وبين (٠,٤٥٢ - ٠,٧٠٦) للعينة السعودية، وبين (٠,٤٤٣ - ٠,٧١٥) للعينة الأردنية. كما تراوحت معاملات ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد والمقياس ككل بين (٠,٥٢٧ - ٠,٨٣٧) للعينة المصرية، وبين (٠,٥١٦ - ٠,٧٩٩) للعينة السعودية، وبين (٠,٥٥٩ - ٠,٨٠٦) للعينة الأردنية. كما أن نتائج التحليل العامل التوكيدي عززت نتائج الاتساق الداخلي من انتظام البنية العاملية المستخلصة في خمسة عوامل وتشعب العبارات على العوامل المنتمية إليها لدى العينات الثلاثة-وفق المقياس الأصلي لـ Baer, et al. (2006).

وفي الدراسة الحالية، قام الباحث بالتحقق من صدق وثبات المقياس واتساقه الداخلي بعد تطبيقه على عينة الدراسة الأولية التي بلغ عددها (١٥٠) معلمًا ومعلمة بالمرحلة الابتدائية، وذلك على النحو التالي:
أ- الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب ما يلي:
(١) حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه. ويوضح جدول (١) نتائج ذلك.

جدول (١) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

الملاحظة		الوصف		التصرف الواعي		عدم الحكم		عدم التفاعل	
معامل الارتباط	$\bar{r}_{\cdot 5}$	معامل الارتباط	$\bar{r}_{\cdot 5}$	معامل الارتباط	$\bar{r}_{\cdot 5}$	معامل الارتباط	$\bar{r}_{\cdot 5}$	معامل الارتباط	$\bar{r}_{\cdot 5}$
**٠,٤٤	١	**٠,٤٠	٢	**٠,٧٤	٥	**٠,٦٥	٣	**٠,٤٥	٤
**٠,٧٠	٦	**٠,٦٢	٧	**٠,٦٢	٨	**٠,٧٠	١٠	**٠,٤٨	٩
**٠,٥٨	١١	**٠,٧٢	١٢	**٠,٧٣	١٣	**٠,٧٤	١٤	**٠,٦٣	١٩
**٠,٨١	١٥	**٠,٧٤	١٦	**٠,٧٦	١٨	**٠,٦٠	١٧	**٠,٦٣	٢١
**٠,٦٤	٢٠	**٠,٣٠	٢٢	**٠,٧٧	٢٣	**٠,٦٩	٢٥	**٠,٧٠	٢٤
**٠,٧٥	٢٦	**٠,٢٥	٢٧	**٠,٨٢	٢٨	**٠,٨٥	٣٠	**٠,٤٣	٢٩
**٠,٦١	٣١	**٠,٦٠	٣٢	**٠,٧٧	٣٤	**٠,٦١	٣٥	**٠,٨٣	٣٣
**٠,٦٥	٣٦	**٠,٥٨	٣٧	**٠,٧١	٣٨	**٠,٦٨	٣٩	-	-

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (١) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الأول (الملاحظة) تراوحت ما بين (٠,٤٤ - ٠,٨١)، وللبعد الثاني (الوصف) تراوحت ما بين (٠,٢٥ - ٠,٧٢)، وللبعد الثالث (التصرف الواعي) تراوحت ما بين (٠,٦٢ - ٠,٨٢)، وللبعد الرابع (عدم الحكم) تراوحت ما بين (٠,٦٠ - ٠,٨٥)، وللبعد الخامس (عدم التفاعل) تراوحت ما بين (٠,٤٣ - ٠,٨٣)، وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١).

(٢) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية. ويوضح جدول (٢) نتائج ذلك.

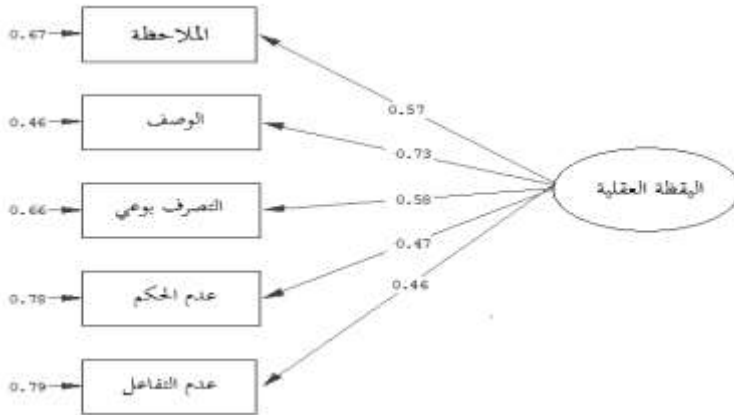
جدول (٢) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية

المتغير	الملاحظة	الوصف	التصرف الواعي	عدم الحكم	عدم التفاعل
الدرجة الكلية	**٠,٢٠	**٠,٥٣	**٠,٧٢	**٠,٣٠	**٠,٣١

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٢) أن هناك ارتباطًا بين الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية؛ حيث ارتبطت الأبعاد إيجابيًا بالدرجة الكلية، وتراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠,٢٠، ٠,٧٢) عند مستوى دلالة (٠,٠١). وتؤكد هذه النتائج على تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس.

ب-الصدق العاملي التوكيدي للمقياس:
تحقق الباحث من الصدق العاملي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory factor analysis (CFA) بطريقة الاحتمال الأقصى Maximum likelihood التي أسفرت عن تشبع جميع العوامل على عامل واحد، وكانت قيمة $\chi^2 = 22,85$ عند درجات حرية = 5 وهي غير دالة إحصائيًا، وذلك يؤكد وجود مطابقة جيدة للبيانات مع النموذج المقترح؛ وهو عامل واحد، ويوضح شكل (1) نموذج صدق التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية.



شكل (1) نموذج صدق التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية

كما يوضح جدول (3) ملخصًا لنتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية.

جدول (3) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لخمسة متغيرات مشاهدة (نموذج العامل الكامن الواحد) في مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية

المتغيرات المشاهدة	معامل المسار	الخطأ المعياري لتقدير معامل المسار	قيمة "ت"	معامل التحديد R^2
الملاحظة	0,57	0,48	6,92	0,33
الوصف	0,73	0,53	8,89	0,54
التصرف الواعي	0,58	0,62	7,02	0,34
عدم الحكم	0,47	0,54	5,62	0,24
عدم التفاعل	0,46	0,39	5,44	0,21

** دالة عند مستوى (0,01).

يوضح جدول (٣)، وشكل (١) نتائج التحليل العاملي التوكيدي التي تؤكد صدق الأبعاد الخمسة في مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية، كما يتضح أيضًا أن المتغيرات المشاهدة (الملاحظة، والوصف، والتصرف الواعي، وعدم الحكم، وعدم التفاعل) تشبعت بالعامل الكامن؛ حيث بلغ معامل صدقها أو مسارها (٠,٥٧، ٠,٧٣، ٠,٥٨، ٠,٤٧، ٠,٤٦) على الترتيب. ومن ثم يمكن لكل منها تفسير (٥٧ %، ٧٣ %، ٥٨ %، ٤٧ %، ٤٦ %) من التباين الكلي في المتغير الكامن.

كما تشير النتائج الواردة في جدول (٣)، وشكل (١) إلى أن قيم "ت" المقابلة لمعاملات المسار لا تقع في الفترة [١,٩٦، ١,٩٦]، وهذا يشير إلى دلالة معاملات المسار، كما أن النموذج حقق شروط حسن المطابقة، وهذا يدل على أن المقياس مطابق للصورة الأصلية، وهذا جعل الباحث يطمئن لمناسبة مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية لعينة الدراسة الحالية.

ج- ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام الطرق التالية:

(١) طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ سواء للأبعاد الفرعية، أو للدرجة الكلية على مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية، ويوضح جدول (٤) نتائج ذلك. جدول (٤) معاملات ثبات مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية بطريقة ألفا كرونباخ

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
١	الملاحظة	٠,٨٠
٢	الوصف	٠,٦٢
٣	التصرف الواعي	٠,٨٨
٤	عدم الحكم	٠,٨٤
٥	عدم التفاعل	٠,٧٠
	المقياس ككل	٠,٦٨

تشير النتائج الواردة في جدول (٤) إلى أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية جاءت قيمها مرتفعة، وتراوح ما بين (٠,٦٢، ٠,٨٨)؛ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الثبات.

(٢) طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، وذلك بتقسيم المقياس إلى نصفين: الأول يتكون من العبارات الفردية، والثاني يتكون من العبارات الزوجية، ثم حساب معاملات الارتباط بطريقة "بيرسون"، ومعالجة النتائج باستخدام معادلة "سبيرمان-براون"، ومعادلة "جتمان"، ويوضح جدول (٥) نتائج ذلك.

جدول (٥) معاملات ثبات مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية بطريقة التجزئة النصفية

م	الأبعاد	التجزئة النصفية	
		طريقة جتمان	طريقة سبيرمان-براون
١	الملاحظة	٠,٧٤	٠,٧٤
٢	الوصف	٠,٦٠	٠,٦٢
٣	التصرف الواعي	٠,٧٩	٠,٧٩
٤	عدم الحكم	٠,٨٣	٠,٨٤
٥	عدم التفاعل	٠,٥٦	٠,٥٧
	المقياس ككل	٠,٥٥	٠,٥٦

تشير النتائج الواردة في جدول (٥) إلى أن معاملات ثبات أبعاد مقياس اليقظة العقلية بطريقة سبيرمان-براون، متقاربة مع مثيلاتها بطريقة جتمان، وكلها قيم مقبولة، مما يشير إلى ثبات المقياس. ومما سبق، يمكن القول إن مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الاتساق الداخلي، والصدق، والثبات، وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، مما يعطي الثقة لاستخدامه وتطبيقه على العينة النهائية للدراسة.

ثانياً: مقياس الهناء الذاتي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية إعداد الباحث

يتكون المقياس من (٥٢) عبارة موزعة على أبعاد المقياس، منها (١١) عبارة سلبية، وتتم الإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس تبعاً للاستجابات التالية: (أوافق تماماً، أوافق، أحياناً، لا أوافق، لا أوافق أبداً)، وتدرج الاستجابات على عبارات المقياس على النحو التالي: (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للعبارات الموجبة، و(١، ٢، ٣، ٤، ٥) للعبارات السلبية، و(١، ٢، ٣، ٤، ٥) للعبارات السلبية، ويتراوح مدى الدرجات على المقياس ككل ما بين (٥٢-٢٦٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من الهناء الذاتي.

وقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال صدق المحكمين؛ حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين عددهم (٩) محكماً من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس الإرشادي بمختلف رتبهم العلمية بغرض إبداء ملاحظاتهم حول عبارات المقياس، ومدى صلاحيتها ومناسبتها لأهداف الدراسة، ومدى انتمائها لكل بعد، وقد أجمع المحكمون على العبارات المقترحة دون حذف أي عبارات.

وفي الدراسة الحالية قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة أولية بلغ عددها (١٥٠) معلماً ومعلمة في المرحلة الابتدائية، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

أ-الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب ما يلي:
 (١) تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه. ويوضح جدول (٦) نتائج ذلك.
 جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

الإنجاز		الانفعالات السلبية		الاندماج		العلاقات الإيجابية		الانفعالات الإيجابية		المعنى	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
**٠,٧٦	٦	**٠,٣٦	٥	**٠,٦١	٤	**٠,٦١	٣	**٠,٧٦	٢	**٠,٦٠	١
**٠,٦٣	١٢	**٠,٦٢	١١	**٠,٨١	١٠	**٠,٤١	٩	**٠,٨٦	٨	**٠,٧١	٧
**٠,٨٠	١٨	**٠,٧٧	١٧	**٠,٧٣	١٦	**٠,٣١	١٥	**٠,٨٤	١٤	**٠,٧٦	١٣
**٠,٦٣	٢٤	**٠,٧٠	٢٣	**٠,٨٤	٢٢	**٠,٥٧	٢١	**٠,٧٤	٢٠	**٠,٧٤	١٩
**٠,٥٣	٣٠	**٠,٧٣	٢٩	**٠,٧٧	٢٨	**٠,٤٠	٢٧	**٠,٨٦	٢٦	**٠,٧٠	٢٥
**٠,٣٧	٣٦	**٠,٥١	٣٥	**٠,٧٠	٣٤	**٠,١٥	٣٣	**٠,٧٥	٣٢	**٠,٧٧	٣١
**٠,٨١	٤٢	**٠,٦٢	٤١	**٠,٦٧	٤٠	**٠,٣٥	٣٩	**٠,٦٧	٣٨	**٠,٥٩	٣٧
**٠,٤٨	٤٧	**٠,٦٤	٤٦	**٠,٦٠	٤٥	**٠,٤٦	٤٤			**٠,٥٦	٤٣
**٠,٥٠	٥١			**٠,٦٣	٥٠	**٠,٦٠	٤٩			**٠,٦٠	٤٨
						**٠,٦٨	٥٢				

** دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الأول (المعنى) تراوحت ما بين (٠,٥٦، ٠,٧٧)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وأن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الثاني (الانفعالات الإيجابية) تراوحت ما بين (٠,٦٧ - ٠,٨٦)، وأن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الثالث (العلاقات الإيجابية) تراوحت ما بين (٠,٣١ - ٠,٦٨)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، ماعدا العبارة رقم (٣٣) فقد كانت دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، وأن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الرابع (الاندماج) تراوحت ما بين (٠,٦٠، ٠,٨٤)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وأن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الخامس (الانفعالات السلبية) تراوحت ما بين (٠,٣٦، ٠,٧٧)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وأن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد السادس (الإنجاز) تراوحت ما بين (٠,٣٧، ٠,٨١)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).
 (٢) حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس. ويوضح جدول (٧) نتائج ذلك.

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الكلية	الأبعاد
**٠,٩١	المعنى
**٠,٩١	الانفعالات الإيجابية
**٠,٧٧	العلاقات الإيجابية
**٠,٩١	الاندماج
**٠,٥٢	الانفعالات السلبية
**٠,٨٧	الإنجاز

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

تشير النتائج الواردة في جدول (٧) إلى أن معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للهناك الذاتي تراوحت ما بين (٠,٥٢ - ٠,٩١)، وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يعني ارتفاع الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

(ج) حساب معاملات الارتباط البينية للأبعاد الفرعية لمقياس الهناك الذاتي. ويوضح جدول (٨) نتائج ذلك.

جدول (٨) معاملات الارتباط البينية للأبعاد الفرعية لمقياس الهناك الذاتي

الأبعاد	(١)	(٢)	(٣)	(٤)	(٥)	(٦)
المعنى (١)	—	—	—	—	—	—
الانفعالات الإيجابية (٢)	**٠,٨٨	—	—	—	—	—
العلاقات الإيجابية (٣)	**٠,٥٧	**٠,٦٤	—	—	—	—
الاندماج (٤)	**٠,٨١	**٠,٨٣	**٠,٦٧	—	—	—
الانفعالات السلبية (٥)	**٠,٣٥	**٠,٢٣	**٠,٣٤	**٠,٣٥	—	—
الإنجاز (٦)	**٠,١٩	**٠,٨٤	**٠,٦٩	**٠,٧٨	**٠,٢٣	—

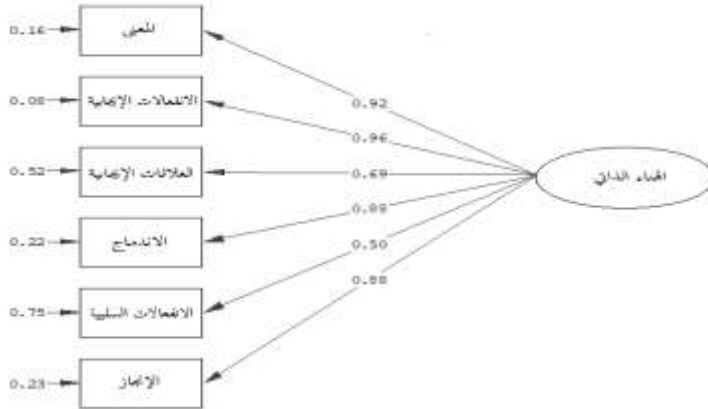
** دالة عند مستوى (٠,٠١)

تشير النتائج الواردة في جدول (٨) إلى أن معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية لمقياس الهناك الذاتي تراوحت ما بين (٠,١٩، ٠,٨٨)، وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يعني ارتفاع الارتباطات البينية بين أبعاد مقياس الهناك الذاتي.

ب-الصدق العاملي:

تحقق الباحث من الصدق العاملي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis (CFA) بطريقة الاحتمال الأقصى Maximum likelihood التي أسفرت عن تشبع جميع العوامل على عامل واحد، وكانت قيمة كا^٢ = ٣٨,٨٣ عند درجات حرية = ٩ وهي غير دالة إحصائياً، وذلك

يؤكد وجود مطابقة جيدة للبيانات مع النموذج المقترح؛ وهو ستة عوامل فرعية، ويوضح شكل (٢) نموذج صدق التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الهناء الذاتي.



شكل (٢) نموذج صدق التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الهناء الذاتي

ويوضح جدول (٩) ملخصاً لنتائج التحليل العاملي التوكيدي لستة متغيرات مشاهدة (نموذج العامل الكامن الواحد).

جدول (٩) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لستة متغيرات مشاهدة (نموذج العامل الكامن الواحد) في مقياس الهناء الذاتي

المتغيرات المشاهدة	معامل المسار	الخطأ المعياري لتقدير المسار	قيمة "ت"	معامل التحديد R^2
المعنى	٠,٩٢	٠,٣٧	١٥,٧٥	٠,٨٤
الانفعالات الإيجابية	٠,٩٦	٠,٣٦	١٧,٠٥	٠,٩٢
العلاقات الإيجابية	٠,٦٩	٠,٢٧	١٠,٣٣	٠,٤٨
الاندماج	٠,٨٨	٠,٣٥	١٤,٧٦	٠,٧٨
الانفعالات السلبية	٠,٥٠	٠,٥٨	٦,٩٨	٠,٢٥
الإنجاز	٠,٨٨	٠,٢٨	١٤,٦٩	٠,٧٧

** دالة عند مستوى (٠,٠١)، حيث قيمة "ت" الجدولية = ٢,٥٩

يوضح جدول (٩) نتائج التحليل العاملي التوكيدي التي تؤكد صدق العوامل الستة في مقياس الهناء الذاتي، كما يتضح أيضاً أن المتغيرات المشاهدة (المعنى، والانفعالات الإيجابية، والعلاقات الإيجابية، والاندماج، والانفعالات السلبية، والإنجاز) تشبعت بالعامل الكامن؛ حيث بلغ معامل صدقها أو مسارها (٠,٩٢، ٠,٩٦، ٠,٦٩، ٠,٨٨، ٠,٥٠، ٠,٨٨) على الترتيب، ومن ثم يمكن لكل منها تفسير

(٩٢٪، ٩٦٪، ٦٩٪، ٨٨٪، ٥٠٪، ٨٨٪) من التباين الكلي في المتغير الكامن (الهناء الذاتي).

كما تشير النتائج الواردة في جدول (٩) إلى أن قيم "ت" المقابلة لمعاملات المسار لا تقع في الفترة [١,٩٦، ١,٩٦]، وهذا يشير إلى دلالة معاملات المسار، كما أن النموذج حقق شروط حسن المطابقة، وهذا يدل على أن المقياس مطابق للصورة الأصلية، وهذا جعل الباحث يطمئن لمناسبة مقياس الهناء الذاتي لعينة الدراسة الحالية.
ج- ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام الطرق التالية:

(١) طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الهناء الذاتي ودرجته الكلية. ويوضح جدول (١٠) نتائج ذلك.

جدول (١٠) معاملات ثبات أبعاد مقياس الهناء الذاتي ودرجته الكلية بطريقة ألفا كرونباخ

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
١	المعنى	٠,٨٥
٢	الانفعالات الإيجابية	٠,٨٨
٣	العلاقات الإيجابية	٠,٦١
٤	الاندماج	٠,٨٧
٥	الانفعالات السلبية	٠,٦٠
٦	الإنجاز	٠,٨٤
	الدرجة الكلية للهناء الذاتي	٠,٩٥

تشير النتائج الواردة في جدول (١٠) إلى أن معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الهناء الذاتي، ودرجته الكلية مرتفعة؛ مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات.

(٢) طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، وذلك بتقسيم المقياس إلى نصفين: الأول يتكون من العبارات الفردية، والثاني يتكون من العبارات الزوجية، ثم حساب معاملات الارتباط بطريقة "بيرسون"، ومعالجة النتائج باستخدام معادلة "سبيرمان-براون"، ومعادلة "جتمان". ويوضح جدول (١١) نتائج ذلك.

جدول (١١) معاملات ثبات أبعاد مقياس الهناء الذاتي ودرجته الكلية بطريقة ألفا كرونباخ

م	الأبعاد	التجزئة النصفية	
		طريقة جتمان	طريقة سبيرمان-براون
١	المعنى	٠,٧٤	٠,٧٥
٢	الانفعالات الإيجابية	٠,٨٤	٠,٨٧
٣	العلاقات الإيجابية	٠,٦٦	٠,٦٦
٤	الاندماج	٠,٧٤	٠,٨١
٥	الانفعالات السلبية	٠,٧٢	٠,٨٣
٦	الإنجاز	٠,٨٥	٠,٨٧
	الدرجة الكلية	٠,٩٠	٠,٩٢

تشير النتائج الواردة في جدول (١١) إلى أن معاملات ثبات أبعاد مقياس الهناء الذاتي ودرجته الكلية بطريقة سبيرمان-براون، متقاربة مع مثيلتها بطريقة جتمان، وكلها قيم مناسبة، مما يدل على ثبات المقياس. وبشكل عام، تشير النتائج السابقة إلى أن مقياس الهناء الذاتي يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الاتساق الداخلي، والصدق، والثبات، وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية.

نتائج الدراسة:

نتائج التحقق من الفرض الأول:

ينصّ الفرض على أنه: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية على مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس الهناء الذاتي الوظيفي".

وللتحقق من صحة الفرض تم حساب معامل الارتباط (بطريقة بيرسون) بين الدرجات الخام لأفراد عينة الدراسة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية في اليقظة العقلية، ودرجاتهم في الهناء الذاتي. ويوضح جدول (١٢) نتائج ذلك.

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية، ودرجاتهم على مقياس الهناء الذاتي (ن=٤٠٠)

الهناء الذاتي							الأبعاد	اليقظة العقلية
الدرجة الكلية	الإنجاز	الانفعالات السلبية	الاندماج	العلاقات الإيجابية	الانفعالات الإيجابية	المعنى		
**٠,١٣	٠,٠٦	٠,٠٣-	*٠,١٢	*٠,١٠	**٠,١٨	*٠,١٣	الملاحظة	
**٠,١٤	*٠,١٠	**٠,٣٦-	**٠,١٤	٠,٠٦	٠,٠٧	**٠,١٥	الوصف	
**٠,٢٦	**٠,٣٠	**٠,٢١-	**٠,٣١	**٠,١٨	**٠,٣٩	**٠,٢٩	التصرف الواعي	
*٠,١١	٠,٠٤	*٠,١٠-	**٠,١٨	٠,٠٨	**٠,١٦	**٠,٢٤	عدم الحكم	

**٠,٢٣	**٠,٣٢	**٠,٢١-	**٠,١٦	**٠,٣٠	**٠,١٨	٠,٠٥	عدم التفاعل
**٠,١٨	**٠,٣٤	**٠,٢٩-	**٠,٢٤	**٠,١٨	**٠,٣١	**٠,١٨	الدرجة الكلية

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

يتضح من النتائج الواردة في جدول (١٢) ما يلي:

-وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين بعد الملاحظة كأحد الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية، وبعد الانفعالات الإيجابية، والدرجة الكلية للهناء الذاتي، وعند مستوى (٠,٠٥) مع أبعاد: المعنى، والعلاقات الإيجابية، والاندماج، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً مع بعدي: الانفعالات السلبية، والإنجاز.

-وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين بعد الوصف كأحد الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية، وبعد المعنى، والاندماج، وعلاقة سلبية مع بعد الانفعالات السلبية، والدرجة الكلية للهناء الذاتي، وعند مستوى (٠,٠٥) مع بعد الإنجاز، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً مع بعدي: الانفعالات الإيجابية، والعلاقات الإيجابية.

-وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين بعد التصرف الواعي كأحد الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية، وجميع أبعاد الهناء الذاتي والدرجة الكلية، وعلاقة سلبية مع بعد الانفعالات السلبية.

-وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين بعد عدم الحكم كأحد الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية، وبعد المعنى، والانفعالات الإيجابية، والاندماج، وعلاقة سلبية عند مستوى (٠,٠٥) مع بعد الانفعالات السلبية، والدرجة الكلية، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً مع بعد: العلاقات الإيجابية، والإنجاز.

-وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين بعد عدم التفاعل كأحد الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية، وجميع أبعاد الهناء الذاتي والدرجة الكلية، ما عد بعد المعنى، وكانت العلاقة سلبية مع بعد الانفعالات السلبية عند مستوى (٠,٠١).

-وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية، وأبعاد الهناء الذاتي والدرجة الكلية، وعلاقة سلبية مع بعد الانفعالات السلبية عند مستوى (٠,٠١).

نتائج التحقق من الفرض الثاني:

ينصّ الفرض على أنه: "يمكن التنبؤ بالهناء الذاتي الوظيفي من خلال الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية". وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بخطوتين:

١- الخطوة الأولى: التنبؤ بالهناء الذاتي من الدرجة الكلية لليقظة العقلية، وقد تم استخدام تحليل الانحدار البسيط بطريقة (Enter). ويوضح جدول (١٣) نتائج ذلك.

جدول (١٣) معاملات انحدار اليقظة العقلية المنبئة بالهناء الذاتي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية

المتغيرات المستقلة المنبئة	المتغير التابع	الثابت	الارتباط المتعدد R	نسبة المساهمة R ²	قيمة بيتا Beta	قيمة ت ودالاتها
اليقظة العقلية	الهناء الذاتي	١٥٤,٦٩٧	٠,١٩	٠,٠٤	٠,١٨	*٣,٨٥

** دالة عند مستوي ٠,٠١

تشير النتائج الواردة في جدول (١٣) إلى أنه توجد دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لمعامل انحدار "اليقظة العقلية" للتنبؤ بالهناء الذاتي، وبلغت قيمة بيتا (٠,١٨)، وبلغت قيمة ($R^2 = ٠,٠٤$)، ومن ثم فالدرجة الكلية لليقظة العقلية تفسر (٠,٠٤ %) من التباين في الهناء الذاتي، ويمكن كتابة المعادلة التنبؤية كما يلي: الهناء الذاتي = $١٥٤,٦٩٧ + ٠,١٨ \times$ اليقظة العقلية.

٢- الخطوة الثانية: التنبؤ بالهناء الذاتي الوظيفي من الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية، وذلك لمعرفة أي من أبعاد اليقظة العقلية أكثر تنبؤًا بالهناء الذاتي، وتم حساب تحليل الانحدار متعدد الخطوات بطريقة (Stepwise) على اعتبار أن الهناء الذاتي متغير تابع، وأبعاد اليقظة العقلية متغير مستقل. ويوضح جدول (١٤) نتائج ذلك.

جدول (١٤) معاملات الانحدار للأبعاد الخمسة لليقظة العقلية المنبئة بالهناء الذاتي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية

المتغيرات المستقلة المنبئة	المتغير التابع	الثابت	الارتباط المتعدد R	نسبة المساهمة R ²	قيمة بيتا Beta	قيمة ت ودالاتها
الملاحظة	الهناء الذاتي	٦٥٥١١,٨٨١	٠,٤٧	٠,٢٢	٠,٠٧	١,٣٤
الوصف					٠,٢٥	**٥,١٣
التصرف الواعي					٠,٣١	**٥,٦٢

٠,٩٩	٠,٠٧				عدم الحكم
**٧,٤٣	٠,٣٩				عدم التفاعل

** دالة عند مستوي ٠,٠١ * دالة عند مستوي ٠,٠٥

تشير النتائج الواردة في جدول (١٤) إلى أن الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية تسهم في التنبؤ بالهناء الذاتي ماعدا بعدي: الملاحظة، وعدم الحكم؛ حيث توجد دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لمعاملات انحدار: الوصف، والتصرف الواعي، وعدم التفاعل، بينما لم توجد دلالة لبعدي: الملاحظة، وعدم الحكم، وانحصرت قيمة بيتا بين (٠,٢٥) للوصف، و(٠,٣٩) لعدم التفاعل، وكانت نسبة المساهمة ($R^2 = ٠,٢٢$) ويعني ذلك أن أبعاد: الوصف، والتصرف الواعي، وعد التفاعل يفسرون (٢٢%) من التباين في الهناء الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة. ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

الهناء الذاتي = $٦٥٥١١,٨٨١ + ٠,٢٥ X$ الوصف + $٠,٣١ X$ التصرف الواعي + $٠,٣٩ X$ عدم التفاعل.

مناقشة نتائج الفرض الأول:

أشارت نتائج الفرض الأول الواردة في الجدول (١٢) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين بعد الملاحظة كأحد الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية، وبعد الانفعالات الإيجابية، والدرجة الكلية للهناء الذاتي، وعند مستوى (٠,٠٥) مع أبعاد: المعنى، والعلاقات الإيجابية، والاندماج، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً مع بعدي: الانفعالات السلبية، والإنجاز. ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين بعد الوصف كأحد الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية، وبعد المعنى، والاندماج، وعلاقة سلبية مع بعد الانفعالات السلبية، والدرجة الكلية للهناء الذاتي، وعند مستوى (٠,٠٥) مع بعد الإنجاز، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً مع بعدي: الانفعالات الإيجابية، والعلاقات الإيجابية. كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين بعد التصرف الواعي كأحد أبعاد الهناء الذاتي والدرجة الكلية، وعلاقة سلبية مع بعد الانفعالات السلبية. ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين بعد عدم الحكم كأحد الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية، وبعد المعنى، والانفعالات الإيجابية، والاندماج، وعلاقة سلبية عند مستوى (٠,٠٥) مع بعد الانفعالات السلبية، والدرجة الكلية، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً مع بعد: العلاقات الإيجابية، والإنجاز. كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين بعد عدم التفاعل كأحد الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية، وجميع أبعاد الهناء الذاتي والدرجة الكلية، ما عد بعد

المعنى، وكانت العلاقة سلبية مع بعد الانفعالات السلبية عند مستوى (٠,٠١). ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية، وأبعاد الهناء الذاتي والدرجة الكلية، وعلاقة سلبية مع بعد الانفعالات السلبية عند مستوى (٠,٠١).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كولفيلد (2015) Caulfield من أن ممارسة اليقظة العقلية تُعزز من الإحساس بالهدوء والانفتاح والتعاطف والرحمة، وهذا من شأنه أن يؤثر إيجابياً على الممارسة المهنية (الاندماج) ونتائج الفصل الدراسي (الإنجاز). كما تتفق مع نتائج دراسة هيو وآخرين (2015) Hue, et al., التي أظهرت أن اليقظة العقلية لها تأثير إيجابي على رفع مستوى الهناء الذاتي، وهذا يؤدي إلى تقليل أعراض التوتر وأعراض الاكتئاب (الانفعالية).

وهذه النتيجة تجد ما يؤيدها في الإطار النظري؛ حيث أشار الونيد وآخرون (2010) Eluned, et al., إلى ممارسة المعلمين لليقظة العقلية تساعد المعلمين في الحد من مستوى الإجهاد والتوتر، ويجعلهم أقدر على التحكم في انفعالاتهم وعواطفهم وهذا يُفيد المعلم على المستوى العام وعلى المستوى المهني. وأشار برون وآخرون (2019) Braun, et al., إلى أن اليقظة العقلية لها علاقة بانخفاض مستوى الإرهاق المهني، وأعراض الاكتئاب والقلق؛ في الوقت نفسه اليقظة العقلية لها علاقة بوجود التفاعلات والتعامل بين المعلمين والطلاب في الفصول الدراسية. كذلك أشارت النتائج إلى أن مستوى منخفض من اليقظة العقلية يؤدي لمستويات مرتفعة من الإجهاد وهذا يكون له تأثير على كافة جوانب الصحة وعلى الدعم العاطفي؛ مما يجعل له تأثير سلبي على تعامل المعلم مع الطالب.

ويرى الباحث أن هذه النتيجة منطقية ومتفقة مع الواقع في التعليم؛ حيث أنه كلما كان المعلم أكثر تركيزاً على العملية التعليمية وما يلزم لنجاحها من استعداد معرفي وذهني، كان أكثر حرصاً على تحقيق الأهداف وبالتالي أكثر إنجازاً، كما أنه إذا حافظ على حالة من التطوير المستمر على المستوى الشخصي والمهني، وأكثر استفادة من خبراته؛ كان أكثر فهماً لواقعه التدريسي، وذلك يؤدي إلى تحسين الهناء الذاتي. ودعم ذلك ما أشار إليه ميسمر وآخرون (2017) Mesmer, et al., و سيجل (2010) Siegel بأن اليقظة العقلية تساعد الفرد أن يكون على وعي بحالته العاطفية والانفعالية، وكيفية تأثيرها على حياته وتفكيره، وإمكانية فصل تجربته عن قيمه الذاتية، وتقييمه للخبرات بموضوعية، وعدم إصدار أحكام على الموقف، بل الاستفادة من الخبرات السابقة والحالية في تقبل الموقف والتفاعل معه بإيجابية.

كما تأتي هذه النتيجة متفقة مع ما أشارت إليه مؤسسة الطفولة الأسترالية Australian childhood foundation من أن اليقظة العقلية تساعد المعلمين على فهم عواطفهم ومشاعرهم بصورة جيدة، وذلك يقوده إلى فهم مشاعر

طلابه وبالتالي تفسير السلوكيات التي يقوم بها الطالب تفسيرًا سلبياً يتفق مع حاجات الطالب ومرحلته العمرية، وهذا بدوره يؤدي خلق بيئة تعلم إيجابية يشعر فيها المعلم والطالب بالهدوء والراحة (بدر، ٢٠١٩).

من جانب آخر، أشارت نتائج دراسات كل من (Hue, et al., 2015؛ الوليدي، ٢٠١٦؛ التهامي والأشرم، ٢٠١٨؛ Braun, et al., 2019) إلى ارتباط اليقظة العقلية بالهناء الذاتي، كما أشارت إلى أن تدريب المعلمين على اليقظة العقلية له تأثير إيجابي على رفع مستوى الهناء الذاتي، وهذا يؤدي إلى تقليل أعراض التوتر وأعراض الاكتئاب. مناقشة نتائج الفرض الثاني:

أشارت نتائج الفرض الثاني الواردة في الجدول (١٤) إلى أن الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية تسهم في التنبؤ بالهناء الذاتي ماعدا بعدي: الملاحظة، وعدم الحكم؛ حيث توجد دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لمعاملات انحدار: الوصف، والتصرف الواعي، وعدم التفاعل، بينما لم توجد دلالة لبعدي: الملاحظة، وعدم الحكم، وانحصرت قيمة بيتا بين (٠,٢٥) للوصف، و(٠,٣٩) لعدم التفاعل، وكانت نسبة المساهمة ($R^2 = ٠,٢٢$) ويعني ذلك أن أبعاد: الوصف، والتصرف الواعي، وعدم التفاعل يفسرون (٢٢%) من التباين في الهناء الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة. وتتفق نتيجة الدراسة مع ما توصل إليه الوليدي (٢٠١٦) من إمكانية التنبؤ بالهناء الذاتي من خلال اليقظة العقلية، كما تتفق -أيضاً- مع دراسة براون وريان (Brown & Ryan (2003) التي توصلت إلى إمكانية التنبؤ بالانفعالات الإيجابية وبتنظيم الذات، أما دراسة كاش وويتنجهام (Cash & Whittingham (2010) فقد أشارت إلى أن المستوى المرتفع من عدم الحكم كأحد الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية يتنبأ بمستويات أقل من الأعراض الاكتئابية والقلق والضغوط.

وأكدت لانجر (Langer (1989) على أن اليقظة العقلية تجعل الفرد أكثر توقعاً لردود الفعل، والاستجابات في المواقف المختلفة، والتنبؤ بسير الأحداث الضاغطة ونتائجها؛ مما يجعله يستجيب لمثل هذه الأحداث باستجابات أكثر عقلانية، ويواجهها بأساليب متمركزة على التفكير في حل المشكلات، بدلاً من الحلول المتمركزة على الانفعال، ومن ثم يصبح الفرد أكثر فاعلية وتحكماً في الأحداث من حوله، كما أنها تجعله أكثر ارتباطاً بالحاضر (هنا والآن) وإيجابياته بدلاً من الماضي، وهذا هو جوهر الهناء الذاتي.

وبشير أوندير وساري (Onder & Sari (2009) إلى أنه من خلال قياس جودة الحياة وقياس مستوى الإرهاق في البيئة المدرسية يمكن التنبؤ بالهناء الذاتي للمعلمين. أي أنه من خلال قياس مدى التزام الفرد وتحكمه في قراراته وتفاعله مع

الأحداث يمكن التنبؤ بالهناء الذاتي لدى المعلمين، كما أنه يُمكن التنبؤ بالتأثير الإيجابي لحالة الهناء الذاتي للمعلمين تجاه المدرسة؛ كذلك يُمكن التنبؤ بالتأثيرات السلبية والإيجابية على الهناء الذاتي من خلال التعامل مع الضغوط المرتبطة بالعمل. في السياق ذاته، أشارت نتائج دراسة جلالى وحيدري Jalali & Heidari (2016) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالهناء الذاتي والسعادة لديهم القدرة أكثر من غيرهم على حل مشاكلهم بطرق مبتكرة كما أنهم أكثر حرصًا على تطبيق القانون والمحافظة على سلامة المجتمع أي أنهم أكثر التزامًا. ووفقا لما يراه بيرى باريش Perry- Parrish, et al., (2016) فإن ممارسة اليقظة العقلية قد تؤدي إلى العديد من التغييرات الإيجابية على الجوانب النفسية مثل تحسين الانتباه، وخفض شدة الاستجابات الانفعالية، وعدم الاستجابة لإصدار حكم على الموقف الحالي بناء على الأفكار التلقائية، وتحسين القدرة على التعلم (P.103).

ومما سبق يمكن القول إن اليقظة العقلية قد تساعد المعلمين على فهم وإدراك ما يمرون به من أحداث وضغوط مهنية، من خلال الملاحظة والتركيز على المناخ المهني الذي يعمل به والوصف الدقيق للأحداث على مستوى الذات والبيئة المدرسية والعلاقات، مما يُسهل في فعاليتهم في التصرف الواعي معها واتخاذ القرار من خلال الاستفادة من الخبرات، ومن ثمّ التقييم الإيجابي بما يعود على المعلم وبيئة التعلم من الاندماج والإنجاز وتحقيق المعنى.

التوصيات والمقترحات:

- ١- إعداد برامج تدريبية بهدف تنمية قدرات المعلمين والمعلمات فيما يتعلق بممارسة اليقظة العقلية في إدارة الصف وطرائق التدريس .
- ٢- إعداد برامج تدريبية بهدف تحسين مستوى الهناء الذاتي لدى المعلمين والمعلمات.
- ٣- إجراء بحوث تجريبية لدراسة أثر مهارات اليقظة العقلية في خفض الضغوط الناجمة عن العمل وتحسين مستوى الهناء الذاتي لدى المعلمين والمعلمات في جميع المراحل التعليمية.
- ٤- تضمين برامج إعداد المعلمين التدريب على مهارات اليقظة العقلية ومؤشرات الهناء الذاتي.

المراجع:

- أبو زيد، أحمد محمد (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب. جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، مجلة الإرشاد النفسي، ٥١، ٦٨-١.
- بدر، أميرة محمد (٢٠١٩). اليقظة العقلية في التدريس والتفؤل الأكاديمي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ١١٧ (٣٠)، ٣٩٩-٤٨٢.
- التهامي، محمد؛ والأشرم، رضا (٢٠١٨). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. مجلة التربية الخاصة. مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، جامعة الزقازيق، مصر. ٢٤، ١-٨١.
- الحربي، نايف (٢٠١٠). الرضا المهني وعلاقته بالاحترق النفسي في ضوء عدد من المتغيرات لدى عينة من المعلمين والمعلمات بالمدينة المنورة ومحافظة ينبع البحر. الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية (جستن)، كلية التربية، جامعة الملك سعود، ٤١٠-٤٦٢.
- حسن، كمال إسماعيل (٢٠١٧). الإسهام النسبي لانفعالي الإنجاز "الفخر، الخجل" الأكاديمي واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ١٠٩ (٢٨)، ١٠٧-١٨٢.
- الخطيب، لبنى ابراهيم (٢٠١٧). مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.
- شاهين، هيام صابر صادق (٢٠١٤). النموذج البنائي لعلاقة الرفاهة الذاتية بالوصمة المدركة والحس الفكاهي لدى أمهات الأطفال الذاتويين. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٥٨ (٣)، ١٣-٥٤.
- صلاحات، محمد علي (٢٠١٨). القدرة التنبؤية للذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن (٢٠١٦). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٩١، ٢٢١-١٨٥.

- الضبع، فتحي عبد الرحمن (٢٠١٩). التسامي بالذات والشغف والكمالية العصابية كمنبئات بالهناء الذاتي في العمل لدى معلمات رياض الأطفال، *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٦٣، ٢٧-٩٧.*
- الضبع، فتحي عبد الرحمن؛ ومحمود، أحمد طلب، (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٣٤، ١-٧٥.*
- الوليدي، علي محمد (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، كلية التربية، ٢٨، ٤١-٦٨.*

- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.
- Bernay, R. (2014). Mindfulness and the beginning teacher. *Australian Journal of Teacher Education, 39*(7), 58-69.
- Braun, Summer S. Roeser, Robert W. Mashburn, Andrew J. & Skinner, Ellen. (2019). Middle School Teachers' Mindfulness, Occupational Health and Well-Being, and the Quality of Teacher-Student Interactions. *Mindfulness, 10*, 245-255.
- Brausch, B. (2011). The role of mindfulness in academic stress, self-efficacy, and achievement in college students. *Unpublished Master Dissertation, Eastern Illinois University Charleston, IL.*
- Brown, K., & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 822-848.
- Brown, K., & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 822-848.
- Cardaciotto, L., Herbert, T., Forman, E., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present- moment awareness and acceptance: the Philadelphia mindfulness scale. *Assessment, 15*, 204-223.
- Cash, M. & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness, 1*, 177-182.

- Caulfield, A. (2015). The contribution of the practice of mindfulness to stress reduction among school teachers: a qualitative study of Irish primary teachers. *Unpublished Doctoral Dissertation*. Lincoln University, United Kingdom.
- Crane, R., Kuyken, W., Hastings, R., Rothwell, N., & Williams, J. (2010). Training teachers to deliver mindfulness-based interventions: Learning from the UK experience. *Mindfulness*, 1(2), 74-86.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43
- Eluned, G., Smith, A., Hopper, I., & Herne, D., Tansey, G., & Hulland, C. (2010). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Primary School Teachers. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 184-189.
- Good, D., Lyddy, C., Glomb, T., Bono, J., Duffy, M., Baer, R., Brewer, J., & Lazar, S. (2015). Contemplating Mindfulness at Work: An Integrative Review. *Journal of Management*, XX(X), 1-29.
- Hanley, A., Warner, A., & Garland. A. (2015). Associations between mindfulness, psychological well-being, and subjective well-being with respect to contemplative practice. *Journal of Happiness studies*, 16(6), 1423-1436
- Hue, M., & Lau, N. (2015). Promoting well-being and preventing burnout in teacher education: a pilot study of a mindfulness-based program for pre-service teachers in Hong Kong. *Teacher Development*, 19 (3) 381-401.
- Jalali, Z., & Heidari, A. (2016). The Relationship between Happiness, Subjective Well-Being, Creativity and Job Performance of Primary School Teachers in Ramhormoz City. *International Education Studies*, 9(6), 45-52.
- Kaviani, H., Javaheri, F., & Hatami, N. (2011). Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) reduces depression and anxiety induced by real stressful setting in non-clinical population.

- International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(2), 285-296.
- Kun, A., Balogh, P., & Krasz, K. (2017). Development of the Work-Related Well-Being Questionnaire Based on Seligman's PERMA Model. *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*, 25(1), 56-63.
- Langer, E. (1989). *Mindfulness*. New York: Merloyd Lawrence.
- Leary, M., & Tate, E. (2007). A Study of the reliability and the validity of the paranoia scale. *The Korean journal of Clinical Psychology*, 14(1), 83-94.
- Margaret, L. Waters, K., Adler, A., & White, M. (2014). Assessing Employee Wellbeing in Schools Using a Multifaceted Approach: Associations with Physical Health, Life Satisfaction, and Professional Thriving. *Psychology*, 5, 500-513.
- Mesmer-Magnus, J., Manapragada, A., Viswevaran, C., & Allen, J. (2017) Trait mindfulness at work: ameta- analysis of personal and professional correlates of trait mindfulness. *Human Performance*, 1-21
- Onder, F., & Sari, M. (2009). The Quality of School Life and Burnout as Predictors of Subjective Well-Being among Teachers. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 9 (3), 1223-1236.
- Parto, M., & Besharat, M. (2011). Mindfulness, psychological well-being and psychological distress in adolescents: assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 578-582. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 150-181.
- Perry-Parrish, C., Copeland-Linder, N., Webb, L., Shields, A., & Sibinga, E. (2016). Improving self-regulation in adolescents: current evidence for the role of mindfulness-based cognitive therapy. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 7, 801-810.
- Renshaw, T., Long, A., & Cook, C. (2015). Assessing teachers' positive psychological functioning at work: Development and

- validation of the Teacher Subjective Wellbeing Questionnaire. *School Psychology Quarterly*, 30(2), 289-306.
- Ryff, C. S. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 55(4), 1103-1119.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Schaufeli, W., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. (2002). The Measurement of Engagement and Burnout: A Confirmative Analytic Approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92.
- Seligman, M., (2011). *A visionary new understanding of happiness and well-being*, free press a division of Simon & Schuster Library of condress cataloging in puplication data, New York, 16-17.
- Shaahin, M., Parvaneh, M., Behrooz, D., & Soofi, M. (2015). Prediction of Psychological Well-Being Based on Dispositional Mindfulness Cognitive Emotion Regulation Strategies in Students. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 3(3), 195-202.
- Siegel, R. (2010). *The Mindfulness solution: every day Practices for everyday Problems*. Guilford press. Spring Street. New York .
- Terhi, Saaranen., Tiia, Pertel., Karin, Streimann., Sari, Laine., & Kerttu, Tossavainen (2015). The Occupational Well-being of School Staff: Experiences and results from an action research project realised in Finland and Estonia in 2009–2014. Publications of the University of Eastern Finland, Kuopio, 16, 1-81.
- Tolle, E. (1999). *The Power of now*. Novato, CA: New World Library.
- Zheng, X., Zhu, W., Zhao, H., & Zheng, C. (2015). Employee well-being in organizations: Theoretical model, scale development, and cross-cultural validation. *Journal of Organizational Behavior*, 36, 621-644.