

اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى المعلمين

صبري السيد أحمد بهنساوي

طالب دكتوراه بقسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة الزقازيق

aasabry30@gmail.com

الدكتور / صفاء أحمد عجاه

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة الزقازيق

Dr.safaa_agaga@yahoo.com

الأستاذ الدكتور / حسن مصطفى عبد المعطى

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ ووكيل كلية التربية

لشئون التعليم والطلاب الأسبق - جامعة الزقازيق

Aasabry30@gmail.com

مُستخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى المعلمين، والكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية لدى المعلمين، وكذلك الكشف عن الفروق بين المعلمين والمُعلمات في اليقظة العقلية، وإمكانية التنبؤ بالكفاءة المهنية من خلال أبعاد اليقظة العقلية، وتكونت عينة البحث من (١٠٠) معلم ومعلمة، واشتملت أدوات البحث على مقياس اليقظة العقلية (أعداد/ فوقية رضوان، نسرين سويد: ٢٠١٩)، مقياس الكفاءة المهنية (أعداد الباحث)، وتم التوصل إلى النتائج التالية: وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى المعلمين، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية لدى المعلمين، لا توجد فروق دالة إحصائياً بين المعلمين والمُعلمات في اليقظة العقلية، كما توصلت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالكفاءة المهنية من خلال اليقظة العقلية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية - الكفاءة المهنية للمعلم

Mindfulness and its relationship to the professional competence of teachers

Abstract

This research aimed to recognize the level of mindfulness in teachers, Also ,it reveals the relationship between Mindfulness, professional competence, as well as to detect differences between (male - female) teachers in mindfulness., and the possibility of predicting professional competence through Mindfulness dimensions , as well as to reveal the effect of gender (male-female)on mindfulness .The research sample consisted of (100) teachers, and the research tools included a scale of Mindfulness (prepared by/ Fawkiya Radwan,Nasreen Sweden:2019) , professional competency scale (Researcher's preparation), and the following results were reached: A high level of Mindfulness was found among teachers, a positive correlation was found statistically significant at the level (0.01).between Mindfulness and professional competence of teachers, there are no statistically significant differences between (male and female)teachers in Mindfulness, and the results concluded on the possibility of predicting professional competence through Mindfulness.

key words ; Mindfulness - teacher's professional competence.

مقدمة

المعلم هو الركيزة الأولى في إنجاح العملية التعليمية من خلال تطوير كفاءته المهنية لتخريج فضل جيل واع ومُتعلم في المجتمع لمواجهة العصر ؛ وهذا يتوقف على مدى وعي المعلمين بما يدور حولهم ، وما يمتلكونه من قدرات وإمكانات . فلم تعد مهام المعلم قاصرة على تزويد الطلاب بالمعارف والحقائق كما كان في الماضي ، بل أصبحت عملية تربوية شاملة لجميع جوانب شخصية المتعلم في صورتها :

العقلية والنفسية والجسمية والاجتماعية ، ولكي يقوم المعلم بدوره المهم بإقتدار؛ لابد أن يتمتع بقدر كافٍ من القدرات والكفاءات التعليمية ؛ التي تمكنه من بناء جوانب شخصية المتعلم ، لذا فإن الكفاءات الشخصية والمعرفية والوجدانية والمهارية للمعلم تلعب دوراً مهماً في فعالية وكفاءة العملية التعليمية ، فهي بالنسبة للمتعلم تشكل أحد المداخل التعليمية المهمة التي تؤثر على الناتج التحصيلي له ، وفي مستوى مفهوم الذات الأكاديمي باعتباره أهم العناصر المستهدفة في العملية التعليمية .

ونظراً لأهمية الدور الذي يلعبه المعلم في العملية التعليمية ؛ فكان لابد من تحقيقه بالكفاءات المهنية اللازمة لعمله التدريسي ، وقد أولت الدولة اهتماماً بارزاً بالعديد من مؤسسات إعداد المعلم تتمثل في دورات تدريبية على الكفاءات المهنية ، ودورات إعداده من خلال الأكاديمية المهنية ، ولا يحصل على الترقية إلا بعد اجتيازه تلك الدورات ؛ ولقد أشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة بين كفاءة المعلم والتحصيل الدراسي للطلاب (سعادة الأبدية ، ٢٠١٤ ؛ صباح عباد ، ٢٠١٥ ؛ فرح سليمان ، ٢٠١٦ ؛ لينا علي ، ٢٠١٦ ؛ Varma, 2007 ؛ Medley, 2012)

وكفاءة المعلم المهنية تشير إلى: "المعارف والمهارات والاتجاهات التي يستطيع المعلم اكتسابها لتصبح بالتالي جزءاً من سلوكه ويستطيع أدائها بنجاح في المجالات المعرفية والوجدانية ؛ وتحقيق الكفاءة المهنية من خلال أربعة مكونات رئيسية : (كفاءة التخطيط للدرس وأهدافه ؛ وكفاءة تنفيذ الدرس ؛ وكفاءة التقويم ؛ وكفاءة العلاقات الإنسانية)" (Mac, Choi , 1999, 72).

وقد ظهر الإهتمام باليقظة العقلية ، كونها عملية حيوية واحدى المتطلبات الأساسية للكثير من العمليات العقلية كالتذكر والادراك و التفكير، وتُشير اليقظة العقلية الى التفحص الدقيق للتوقعات والأفكار الإيجابية وتحديد المثيرات الجديدة وتقسمها في السياق الذي تحدث فيه بهدف الإستبصار بها والأداء الوظيفي للفرد من خلال التفاعل الإجتماعي ؛ واليقظة العقلية تتأثر بقدرات الفرد ، وتوقعاته الشخصية ، ودافعيته ، وقدرته على التخطيط والإنجاز (Alter, 2012) وأوضح ألن

وكيبور Allen (347, 2012, Kiburz & وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية كسمة والتوازن بين الأسرة العمل ، التي توسطت فيها جودة النوم والحيوية ، أي "الخبرة الواعية للشعور بالحيوية والتنبيه".

وقد وجد ريب وآخرون (Reb, et al., 2015) ارتباطاً موجباً بين اليقظة العقلية والرضا الوظيفي ، وأداء المهام ، بالإضافة إلى ارتباط سالب بالإرهاق الانفعالي وانحراف الموظفين .

وفى حدود علم الباحث لا توجد دراسات ربطت اليقظة العقلية بالكفاءة المهنية للمعلم ؛ كما توجد حاجة ملحة لتنمية قدرات وكفاءة المعلمين المهنية ومن هنا جاءت فكرة الدراسة الحالية .

مشكلة الدراسة :

فى إطار عمل الباحث كمعلم والإشراف على معلمى مادة الرياضيات ، حيث لاحظ وجود تباين بين المعلمين فى درجات انتباههم وتركيزهم على موضوعات المنهج التدريسي والأنشطة الصفية واللاصفية ، فبعض المعلمين يمتلكون القدرة على الإهتمام بموضوعات التدريس والبحث بها وغالباً يكونون أكفاء مهنيًا ، والبعض الآخر يؤدون عملهم بدون تركيز ، وقد أشارت لانجر (Langer, 2000,30) إلى دور اليقظة العقلية وأهميتها فى الحياة اليومية ، وتأثيرها وأهميتها أيضاً فى زيادة القدرة على إيجاد حلول جديدة ومبتكرة للمشكلات والمواقف المختلفة التي يتعرض لها الفرد ، كما توصلت نتائج بعض الدراسات إلى أن الأفراد الذين يمتلكون مستوى مرتفع من اليقظة العقلية يظهرون انتباهاً أكثر ورغبة فى أداء المهام وتحسن الذاكرة ، كما أنهم يكونوا أكثر إبداعاً واتزاناً نفسياً . كما أن هناك اهتماماً متزايداً بدراسة الفوائد النفسية لليقظة العقلية ، حيث أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية أو بعض أبعادها وكل من الاستقرار النفسي ، والكفاءة الذاتية واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً (Baer, et al ,2004; Cash & Whittingham, 2010، على محمد ، ٢٠١٧).

ومن خلال الإطلاع على التراث النظري والنظريات المُفسرة لليقظة العقلية والكفاءة الذاتية اتضح وجود علاقة تبادلية بينهما فكما أن اليقظة العقلية تؤثر في التعلم وذلك يتم عن طريق الوعى بالعملية التعليمية وخبرات الفرد الداخلية والخارجية والأداء أثناء القيام بالمهام والمرونة في التفكير؛ والكفاءة الذاتية تُركز على الجانب المعرفي وتوقعات الفرد عند أداء المهمة ، وأكد ابراهيم الشافعي (٢٠٠٥) وجود علاقة طردية ذات دلالة بين الكفاءة المهنية لدى المعلمين والكفاءة الذاتية العامة ، فهناك ارتباط بين الكفاءة الذاتية والمهنية ، كما تُعتبر الكفاءة الذاتية بُعداً أساسياً للكفاءة المهنية ؛ لذا فإن اليقظة العقلية تؤثر على كفاءة المعلم المهنية ، وعلى ذلك فالمفهومين بينهما تأثير متبادل . كما جاءت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية لدى المعلمين .

وتتحدد مشكلة الدراسة من خلال التساؤلات التالية:

- ١- ما مستوى اليقظة العقلية لدى من المعلمين ؟
- ٢- هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية لدى المعلمين ؟
- ٣- هل توجد فروق بين المعلمين والمُعلمات في اليقظة العقلية ؟
- ٤- ما مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالكفاءة المهنية لدى المعلمين ؟

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى الآتي:

- ١- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى المعلمين .
- ٢- الكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية لدى المعلمين .
- ٣- الكشف عن الفروق بين المعلمين والمُعلمات في اليقظة العقلية .
- ٤- التعرف إلى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالكفاءة المهنية لدى المعلمين .

أهمية الدراسة :-

تتمثل أهمية الدراسة في النقاط التالية:-

١- أهمية متغير اليقظة العقلية كونه من المتغيرات الإيجابية التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي وتأثيره الإيجابي في معظم مجالات التوافق الشخصي والإجتماعي والأكاديمي والمهني ، خاصة في تأثيرها على كفاءة الأداء المهني للمعلم .

٢- حداثة موضوع اليقظة العقلية وبخاصة في البيئة العربية ، وندرة الدراسات العربية - في حدود علم الباحث التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى المعلمين

٣- للدراسة أهمية تطبيقية في ضوء ما تسفر عنه من نتائج إذ يمكن تصميم برامج إرشادية تساهم في تنمية اليقظة العقلية لدى المعلمين مما ينعكس بشكل إيجابي على توافقهم النفسي والاجتماعي وتنمية كفاءتهم المهنية.

مصطلحات الدراسة**اليقظة العقلية Mindfulness**

تعرف اليقظة العقلية بأنها " الوعي الذي ينبثق من خلال الإهتمام عن قصد ، بالوقت الحاضر ، وبدون حكم على تطور التجربة لحظة بلحظة" (Kabat, 2003,145). تعرفها لانجر (Langer, 2002,125) بأنها: " حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد ، وهي عملية من النشاط التمييزي لا ابتكار الجديد" وتُعرف اليقظة العقلية : بأنها الوعي بالسلوك والمشاعر والأحداث والمثيرات الآنية الداخلية والخارجية والمرتبطة بالفرد ، بالإضافة إلى تقبل الفرد الخبرة أو التجربة دون إصدار حكم عليها بوصفها جيدة أو سيئة (فوقية رضوان ونسرين سويد ، ٢٠٢٠)

الكفاءة المهنية للمعلم Professional competence of the teacher

يُعرف الباحث الكفاءة المهنية للمعلم إجرائيا بأنها "مجموعة المعارف والمهارات والاتجاهات التي يمتلكها ويمارسها المعلم وتمكنه من أداء عمله وأدواره ومسئوليته ،

ويمكن ملاحظتها وتقييمها ذاتياً ومن خلال الطلاب والقيادات التعليمية ؛ ويكون لها تأثير واضح على عناصر العملية التعليمية"

محددات الدراسة :-

المحددات المكانية :-

تتحدد نتائج الدراسة بالبيئة المكانية التي أُجريت الدراسة على حيث عينة من المعلمين من مراحل تعليمية مختلفة بإدارتي (شرق الزقازيق ، وغرب الزقازيق التعليمية) . بمحافظة الشرقية .

المحددات البشرية :-

١- تتحدد النتائج بعينة مكونة من (١٠٠) معلم ومعلمة من المراحل التعليمية الثلاثة.

المحددات الزمنية :-

تتحدد نتائج الدراسة الحالية بالفترة الزمنية التي تم تطبيق الأدوات فيها وهي العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠١٩

المحددات المنهجية: - تتحدد الدراسة بالمنهج الوصفي الارتباطي.

الإطار النظري

أولاً : اليقظة العقلية

اختلفت النظرة لليقظة العقلية ، فأحياناً يُنظر إليها على أنها عملية ، أو حالة مؤقتة ، أو سمة ، أو نوع من الممارسة التأملية ، أو تدخل علاجي ؛ فبالرغم من تزايد الاهتمام بها خلال العشرين سنة الماضية فإنها مازالت مفهوماً غير مألوف ، ويقظة العقل تتيح للفرد أن يستجيب للعالم بصورة أكثر موضوعية ومرونة ، وهذا يعني أن الفرد يمكنه أن يتخذ خطوة للوراء ، ويرى من منظور أوسع الخبرات والأحداث بدلاً من اختيار التركيز على الانتباه لمثيرات محددة (Greenhouse, 2015, 24-25).

وقد تعددت تعريفات اليقظة العقلية بوصفها مفهوماً نفسياً ، حيث تمحورت معظم التعريفات لليقظة العقلية على أنها عبارة عن تركيز الانتباه على اللحظة الحاضرة

مع قبول الخبرات والتعايش معها ، وعدم إصدار أحكام تقييمية عليها . حيث عرف كابات (Kabat,2002,732) يقظة العقلية بأنها تلك الحالة العقلية التي تنشأ عن الإنتباه عن قصد بهدف خفض شرود العقل (التأثيرات السلبية لشرود العقل) ومن ثم فاليقظة العقلية تشير إلى عدم إصدار حكم عقلي ، والوعي باللحظة الحاضرة (الوعي المتمركز على الحاضر) حيث إن كل فكرة ، أو شعور أو إحساس يتم قبولها والاعتراف بها .

وعرفها بيرى وآخرون (Perry,et al,2016 ,102) بأنها تركيز الانتباه على الأحداث الحالية ، وعدم التسرع في إصدار أحكاماً عليها ، وتهدف اليقظة العقلية إلى تحسين الإدراك وتحقيق التوازن لدى الفرد بين ما يشعر به داخلياً وما يتعرض له خارجياً ؛ مما يؤدي إلى إكتساب القدرة على تنظيم الذات والتكيف مع الأحداث والخبرات الضاغطة والمؤلة والمجهددة التي يتعرض لها .

وعرف دا باز ووالاندر (Da paz & Wallander,2017, 2) اليقظة العقلية بأنها عملية من الإدراك العمدي للخبرات والأحداث التي يتعرض لها الفرد دون التسرع في إصدار أحكاماً تقييمية عليها ، مع تقبل الفرد لأفكاره ومشاعره الموجودة في اللحظة الحالية من خلال التفكير والتأمل فيها بدلاً من الإستجابة المباشرة.

كما عرفها كلنجبيل وآخرون (Klingbeil, et al., 2017,71) بأنها عملية سلوكية تتضمن تدريب الفرد على تركيز انتباهه على المثيرات المحيطة به في اللحظة الراهنة ، والإنتباه لإحدى تلك المثيرات دون التسرع في إصدار أحكاماً عليها .

ويُعرفها الباحث بأنها "الحالة التي يكون فيها المعلم منتبهاً وواعياً بما يحدث في

الوقت الآن حتى يُمكنه السيطرة على أفكاره وسلوكياته المهنية غير المنطقية

وتحقيق الاستجابة التوافقية ؛ وذلك لتحسين كفاءته المهنية ، والتواصل مع أفراد

المجتمع المدرسي " .

أبعاد اليقظة العقلية

تعددت الافتراضات والنماذج المُفسرة لأبعاد اليقظة العقلية ما بين البناء أحادي البعد ، والبناء مُتعدد الأبعاد والمكونات. فعلى سبيل المثال افترض بروين (, Brown) 2011 بُعدين لليقظة العقلية الأول: يشير إلى حالة الوعي كما هي في اللحظة الراهنة بالإضافة إلى الشعور الواعي الهادف ، أما الآخر: فيشير إلى المُعالجة المعرفية اليقظة للمعلومات ؛ وفي محاولة لتحليل اليقظة العقلية إلى بناء مبسط قابل للفهم ركز شابيرو وآخرون (Shapiro, et al., 2006) على المكونات الأساسية للممارسة متبنين مفهوم كابات (kabat, 2006) لليقظة العقلية الذي يجسد ثلاثة مسلمات أساسية لليقظة العقلية وهي : القصد أو العمد Intention ، وتوجيه الانتباه Attention ، والاتجاه Attitude ؛ وأطلق عليه نموذج المسلمات الثلاثة ، حيث تمثل هذه المسلمات وحدات البناء الأساسية التي تنبثق منها الأشياء الأخرى . بينما يرى أوتول وآخرون (O'Toole,et al., 2017,2) اليقظة العقلية تتضمن عنصرين رئيسيين ؛ الأول : تنظيم الذات للانتباه للخبرة الحالية بطريقة مباشرة ؛ والثاني يتضمن اعتماد توجيه مُعين نحو الخبرة الحالية يتميز بالإنفتاح ، والتقبل ، وعدم الحكم عليها .

وأضاف شابيرو وآخرون (Shapiro, et al., 2006) أربع مكونات إضافية لليقظة العقلية حيث افترض أن إعادة الاستقبال وتغير المنظور قد تؤدي بدورها إلى النواتج الإيجابية التي تنشأ من خلال ممارسة اليقظة العقلية وهذه المكونات الأربع هي :

- التنظيم الذاتي وإدارة الذات.
 - المرونة المعرفية والسلوكية والانفعالية.
 - توضيح القيم.
 - العرض / التعريض
- وحدد كانج وآخرون (Kang , et al., 2012) أربعة أبعاد لليقظة العقلية ، هي: الانتباه، والوعي ، والتركيز على الخبرة في اللحظة الحاضرة ، والتعايش مع الخبرات والأفكار بدون إصدار أحكام .

في حين حددت لانجر (8 , 2002, Langer)، سوانسون , Swanson (2003, 555) أربعة أبعاد لليقظة العقلية وهي :

١- التمييز اليقظ : (Alertness to Distinction) يشير هذا البعد إلى كيفية رؤية الفرد للأشياء وابتكار وتطوير أفكاراً جديدة ، وابداعاً متواصلًا للأفكار .

٢- الانفتاح على الجديد Opening to Living : هو احساس الفرد ومعرفته بالمشيريات الجديدة والتفاعل معها ، ومن سمات الأفراد الذين يتصفون بالانفتاح على الجديد حب الاستطلاع والتعرف على الأشياء وعملها خصوصاً عندما يتعلق الأمر بالأفكار التي تتحدى تفكيرهم ، إن الانفتاح على الجديد لا يعنى المخاطرة ففى الوقت الذى يكون فيه الفرد منفتحاً على الطريق الجديدة يكون في ذات الوقت على وعى بعواقب السلوك فلا يخاطر لأن سلوكه اليقظ يجعله يقيم الأمور بشكل جيد وفى الوقت المناسب .

٣- التوجه نحو الحاضر (Orientation in the Present) يتمثل هذا البعد بمدى توجه الفرد وانشغاله فى ما يواجهه أو يُصادفه فى حياته من أحداث ، فالأفراد الذين يتصفون باليقظة العقلية تكون لديهم حساسية للسياق المحيط بهم فإنهم ييقنون على وعى ومعرفة بالأحداث ، ففى التطور الحاصل فى برمجيات الحاسوب يكون فيه الأفراد اليقظون ذهنياً منشغلون بمعرفة الفئات الجديدة وتطبيقاتها فيطبقون بصورة انتقالية هذه الفئات الجديدة وبطريقة مثالية على المهمة التى فى متناول أيديهم .

٤- الوعي بوجهات النظر المتعددة (Awareness Of Multiple Perspective) إن الوعي بوجهات النظر المتعددة يعنى عدم أخذ الموقف من جانب واحد بل النظر اليه من أكثر من جانب (وجهة نظر متعددة) مع تقييم كل وجهة نظر وتحديد أهميتها مما يتيح للفرد رؤية أفضل خيارات ثُمّكنه من معالجة الموقف بطرق جديدة ، مما تجعله يملك أكثر من خيار وحل للمشكلات

إضافة إلى إجراء تحسينات وتعديلات على ما يقوموم به وذلك وفقاً لوجهات النظر التي يراها صالحة ومناسبة له.

بينما قسم جاروكاسماوي (Jarukasemthawee, 2015, 32-33) اليقظة

العقلية إلى أربعة أبعاد أساسية هي :

١- اليقظة العقلية المعرفية والتي تحدث عندما يتحرر العقل من الرغبة والكراهية والتجاهل ، حيث تشير الرغبة إلى المشاعر الموجهة تجاه الأشياء سواء كانت مادية أو غير مادية ، وغالباً ما تكون هذه الرغبات مصدر للألم والمعاناة النفسية ويرجع ذلك كونها تدفع الفرد إلى الوفاء بها ، أما الكراهية فتنتج من مشاعر الغضب أو التوتر أو الضغط وتكون موجهة إلى شخص أو موقف معين وتكون هي أيضاً مصدراً للمعاناة النفسية ، وثالث المصادر المسببة للمعاناة النفسية هو التجاهل وغالباً ما ينشأ من المشاعر غير الواضحة والتي تقود إلى جمود الانفعال.

٢- اليقظة العقلية الانفعالية وتهدف إلى فهم أفضل للانفعالات سواء أكانت إيجابية أو سلبية ، فبدون اليقظة العقلية يمكن أن تحدث هذه الانفعالات أفكاراً عقلية تؤثر على انفعالات الفرد وجسمه .

٣- اليقظة العقلية الجسمية والتي تتضمن التأمل والوعي بالجسم وكيفية توظيفه في تنمية التركيز بما يساهم في التحكم بالنفس بطريقة غير مباشرة ، حيث يعد الاسترخاء مظهراً أساسياً لممارسة اليقظة العقلية الجسمية.

٤- اليقظة العقلية للظواهر الطبيعية والتي تتضمن إدراك الفرد لجميع الظواهر على أنها تحدث بطريقة ثابتة مما يحد من المعاناة النفسية ويزيد من فرص النمو النفسي السليم .

وقدم دروتمان وآخرون (Droutman ,et al, 2017,36) نموذجاً مكوناً من أربعة أبعاد هي الإنتباه وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية وعدم الحكم على الخبرات الداخلية وقبول الذات .

ومما سبق يمكن القول أن الانتباه والوعي مكونات أساسية لليقظة العقلية ، وأن التدريب على الانتباه في ممارسة اليقظة العقلية يؤدي إلى تعزيز التركيز، وأن التنظيم المقصود للانتباه للخبرة في اللحظة الحاضرة قد يسهل المراقبة الذاتية ؛ بما يحقق الاستجابة التوافقية .

واختلف الباحثون في تحديد مكونات (أبعاد) اليقظة العقلية تبعاً لتوجهاتهم النظرية ، وحسب الموضوع وحاجتهم لتشخيص دقيق للوقوف على الأبعاد التي تُجسده ؛ فممارسة اليقظة العقلية تركز على العلاقة بين العقل والجسد والأفكار والمشاعر دون الوقوع فيها ؛ وأن الاتصال بين العقل والجسد يؤدي إلى الطريق المحدد الذي يوجه اهتمام الفرد لحظة وعيه في اللحظة الحالية (Siegel,2007, 22) (Bernay,2009,7) إلا أن هناك أبعاداً مشتركة كانت أكثر تكراراً في معظم لدراسات وهي الملاحظة الهادفة والتصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات الداخلية عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية ؛ وفي هذا السياق سعت دراسة نادية عبدالخالق (٢٠١٦) إلى تشخيص أثر أبعاد اليقظة العقلية في الابداع التنظيمي ، وتكونت العينة من (٥٠) رئيس قسم علمي في عدد من كليات جامعة الأزهر ، واعتمدت الدراسة على الاستبيان الذي احتوى على أربعة أبعاد لليقظة العقلية وهي : المرونة ، الارتباط بالأهداف ، الانتاجية الجديدة ، السعى لما وراء التجديد ؛ وأظهرت النتائج بوجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والابداع التنظيمي .

وقد تبني الباحث أبعاد اليقظة العقلية (فوقية رضوان ، نسرین سويد ٢٠١٩).

البعد الأول : التصرف الواعي (الانتباه والوعي باللحظة الحالية) ويشير إلى الوعي بالسلوك والمشاعر والأحداث والمثيرات الآنية الداخلية والخارجية المحيطة والمرتبطة بالفرد.

البعد الثاني: القبول وهو قبول الخبرة أو التجربة دون إصدار حكم عليها بوصفها جيدة أو سيئة .

ثانياً : الكفاءة المهنية للمعلم

يعرف فوزي صالح (١٩٩٣): الكفاءة المهنية للمعلم بأنها "قدرة المعلم التي تمكنه من أداء سلوك معين يرتبط بما يقوم به من مهام تربوية وتعليمية في التدريس بحيث تشمل المعارف والمهارات والاتجاهات المرتبطة بالتدريس، وتؤدي بمستوى كامل ينعكس أثره على سلوك الطلاب ، بشكل يمكن ملاحظته في سلوك وأداء المعلم".

ويُعرف عبد الرحمن إبراهيم (٢٠٠٥، ص ٢) بأنها : "مجموعة من المعارف والمهارات والاتجاهات اللازمة لممارسة مهنة التعليم بكفاءة عالية وبمستوى متميز من الأداء، إذن تتكون الكفاءة من بعدين رئيسيين : الأول البعد المعرفي ويتضمن المفاهيم والمعلومات والإدراكات ، الثاني البعد السلوكي ويتضمن الأعمال والأنشطة التي يمكن ملاحظتها".

كما يعرفها دامين بروشير (Damien Brochier, 2010, p5) بأنها "مجموع المعارف والمهارات المكتسبة من طرف الفرد لتوظيفها في وضعية مهنية دقيقة وأحياناً معقدة"

ويُعرف الباحث الكفاءة المهنية للمعلم اجرائياً بأنها "مجموعة المعارف والمهارات والاتجاهات التي يمتلكها ويمارسها المعلم وتمكنه من أداء عمله وأدواره ومسئوليته ، ويمكن ملاحظتها وتقييمها ذاتياً ومن خلال الطلاب والقيادات التعليمية ؛ ويكون لها تأثير واضح على عناصر العملية التعليمية ، وتنقسم إلى الكفاءة (الشخصية ، المعرفية ، الوجدانية ، المهارية) للمعلم".

ابعاد الكفاءة المهنية للمعلم

ظهر في الأدبيات معايير عديدة لتحديد أبعاد الكفاءة المهنية ومن أبرزها (الكفاءات المعرفية ، الكفاءات المهارية ، الكفاءات الوجدانية) ؛ وقد أوضح قاسم محمد ، عبداللطيف عبدالكريم (٢٠١٠) في دراسة هدفت إلى معرفة مدى امتلاك معلمات المرحلة الأساسية الدنيا للكفايات التدريسية من وجهة نظرهن ، وتكونت العينة من (١٦٨) معلمة ؛ وتمثلت الادوات من استبيان "الكفايات التدريسية ، تكونت من ثلاثة

مجالات هي: كفايات التخطيط ، وكفايات التنفيذ ، وكفايات التقويم ، وأظهرت النتائج أن أبرز الكفايات التدريسية التي يمتلكها المعلمون هي : استغلال وقت الحصّة بفاعلية ، واستخدام الأسلوب التدريسي الملائم للموقف التعليمي، وصياغة الأسئلة التقويمية بطريقة واضحة ومحددة ، وجذب انتباه الطلبة والمحافظة على استمراريته ، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) في درجة امتلاك المعلمين للكفايات التدريسية تُعزى لسنوات الخبرة التدريسية لصالح المعلمين ذوي الخبرة التي تزيد عن (٦) سنوات.

كما هدفت دراسة ربيّ محمد ، بثينة مصباح (٢٠١٥) إلى الكشف عن مستوى الكفايات المهنية في ضوء المعايير العالمية لدى معلمي الرياضيات في المرحلة الأساسية وسبل تطويرها، وتكونت عينة الدراسة من (١٣١) من معلمي الرياضيات وتمثلت الاستبانة من خمسة مجالات هي : معرفة أصول تدريس الرياضيات ، معرفة الرياضيات المدرسية والعامة ، معرفة الرياضيات كمتعلمين بالرياضيات ، التطور كمعلم رياضيات ، دور المعلم في التنمية الإحترافية ، وقد كشفت النتائج عن مستوى متوسط للكفايات المهنية لدى معلمي الرياضيات في منطقة الجفرة، ولم تظهر فروق دالة إحصائية في مستوى الكفايات المهنية تعزى لمتغيرات كل من: الجنس، الخبرة، والمؤهل العلمي .

وهدف دراسة محمد دغيم ، وحمد بلية (٢٠١٥) إلى الكشف عن العلاقة بين الكفاءة المهنية وعلاقتها بمستوى الطموح والخوف من التقويم السلبي لدى الطالب المعلم ، وتكونت العينة من (١٢٨) فرداً ، تكون المقياس من عدد (١٩) عبارة ، وتوصلت النتائج إلى: وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الكفاءة المهنية ومستوى الطموح وإمكانية التنبؤ بالكفاءة المهنية من خلال مستوى الطموح.

وقد هدفت دراسة صباح نصرأوى ، ياسين محجر (٢٠١٧) إلى تحديد الكفاءات المهنية التي يمتلكها القائمون بالتدريس من بين مجموع الكفاءات التي يتطلبها عمله ، وذلك من وجهة نظر الطلاب ، في المجالات : المعرفية ، الأدائية ، الوجدانية ، تكونت

العينة من (٧٧٦٣) طالباً وطالبة ، وتوصلت النتائج أن القوائم بالتدريس يمتلك نسبياً كلا من الكفاءات المعرفية والأدائية ، بينما يمتلك الكفاءات الوجدانية بدرجة أقل .

كما قامت ميمونة بنت درويش ، وجيهة ثابت (٢٠١٩) بدراسة تهدف إلى الكشف عن درجة امتلاك معلّمي التربية الإسلامية بمدارس التعليم الأساسي للكفاءات المهنية اللازمة للتعليم وفقاً لمعايير الجودة العالمية. وبلغت عينة الدراسة (٨٥٢) فرداً ، واشتملت الاستبانة سبعة محاور لكفاءات المعلّم هي : (سمات الشخصية ، التخطيط للدرس ، تنفيذ الدرس ، إدارة الصف ، توظيف تقنيات التعليم ، الشراكة المجتمعية ، وترسيخ مبدأ المواطنة)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الكفاءة المهنية والكفاءات التالية مرتبة وهي : التعامل مع زملائه وطلّبه في مكارم الأخلاق ؛ يلتزم بالمظهر اللائق في هيئته ؛ يتميز بالإخلاص في أداء مهامه .

وفي هذا السياق قام نادرفتحى ، عبير صالح (٢٠١٥) بدراسة للكشف عن الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة المهنية ، تكون من خمسة أبعاد هي : الانضباط الشخصي ، قيم العمل اللازمة ، التفكير وقدرة اتخاذ القرار ، المهارات الاجتماعية ، المعايير الأمنية .

أما محمود أحمد (٢٠١٧) فقد قسم الكفاءة المهنية إلى أربعة أبعاد هي : الكفاءة الشخصية ، الكفاءة المعرفية ، الكفاءة الوجدانية ، الكفاءة الأدائية .

وحددت دراسة كريمة حيوانى (٢٠١٨) الكفاءات المهنية الواجب توفرها لدى الأستاذ الجامعي ، تكونت من أربعة أبعاد وهي : (المحور التربوي ، المحور البحثي ، ومحور خدمة المجتمع ، محور الأعمال الإدارية)

وصنف يسرى مصطفى (٢٠٠٧)، (نعمان هادي ، وآخرون ، ٢٠١٠) ، (سهيلة محسن ، ٢٠٠٣ ص ٣٧ - ٤٤) ، أبعاد كفاءة المعلّم المهنية في أربعة أبعاد هي :

١- الكفاءة المعرفية : وتشير إلى المعلومات والمهارات العقلية الضرورية لأداء المعلّم في شتى مجالات عمله التعليمي .

- ٢- الكفاءة الوجدانية : وتشير إلى استعدادات المعلم وميوله واتجاهاته وقيمه ومعتقداته، وهذه الكفاءة تُغطي جوانب متعددة مثل : حساسية المعلم وثقته بنفسه واتجاهه نحو مهنة التعليم .
- ٣- الكفاءة الأدائية : وتشير إلى كفاءات الأداء التي يُظهرها المعلم وتتضمن المهارات النفس حركية (كتوظيف وسائل وتكنولوجيا التعليم وإجراء العروض العملية ... الخ) وأداء هذه المهارات يعتمد على ما حصله المعلم سابقاً من كفاءة معرفية .
- ٤- الكفاءة الإنتاجية : تشير إلى أثر أداء المعلم للكفاءات السابقة في التعليم أي أثر كفاءة المعلم في المتعلمين، ومدى تكييفهم في تعلمهم المستقبلي .
- ويرى الباحث أن أبعاد الكفاءة المهنية للمعلم التي عُرضت من خلال الأدبيات البحثية قد اختلفت مسمياتها تبعاً لإختلاف المتغيرات الديموجرافية و التخصص والنوع وسنوات خبرة المعلم ، ومع ذلك فإنها تتفق في مجملها على أن أهم أبعاد الكفاءة المهنية وهي : (الكفاءة الشخصية للمعلم ، الكفاءة المعرفية للمعلم ، الكفاءة الوجدانية للمعلم ، الكفاءة المهارية للمعلم) .

مجالات تقويم الكفاءة المهنية للمعلم

تتعدد مجالات تقويم الكفاءة المهنية المعلم نتيجة لتعدد المهارات الأساسية التي يجب أن تتوفر لديه وهذه المهارات هي :

- أ- **المهارات المعرفية** : وهي حصيلة ما كونه المعلم من معلومات وأفكار من خلال سنوات تأهيله كمعلم أو من خلال سنوات عمله بالتدريس، وهذه الحصيلة تتصل بخصائص المدرسة التي يعمل فيها وأهدافها ، ووسائل الاتصال وقنواته ، ونظام المعلومات والحقائق المتعلقة بكيفية تسيير العمل وتطويره وتقويمه .
- ب- **المهارات الوجدانية والإنسانية** : هي الحكم على مدى تشبع المعلم بقيم ومبادئ ومعتقدات المجتمع كما تشمل المهارات التي تتصل بفهم كيفية التعامل مع أنماط العلاقات الإنسانية المختلفة ، فالمدرسة تمثل نسيجاً اجتماعياً بما تضمه من زملاء،

و التلاميذ وعائلاتهم التي تنتمي بدورها إلى شرائح متعددة من المجتمع، بالإضافة إلى علاقات التلاميذ مع بعضهم البعض، وكل هذا يمثل الوسط المدرسي .

ج - المهارات الفنية : وهي تلك الخبرة التي يمتلكها المعلم وتبدو فيما يقوم به من أداء تدريسي داخل الفصل مثل مهارات التخطيط السليم للدرس، الاستخدام الأمثل للوسائل التعليمية، التنظيم الجيد للأنشطة المدرسية وغيرها ويتم التقويم وفق المعايير والمتطلبات الحقيقية للمهنة (فؤاد حلمي وآخرون، ١٩٩١، ص ٢٤)، (عبد المعطى رمضان، ٢٠٠٤، ص ٩٩٤).

أساليب تقويم الكفاءة المهنية للمعلم

يُقسم الباحث أساليب تقويم الكفاءة المهنية للمعلم إلى :

- ١- **التقويم الذاتى :** حيث يقوم المعلم بتقييم كفاءته المهنية ؛ وذلك للوقوف على مدى تقدمه ؛ والتعرف على نقاط ضعفه فى المجال المهنى ، بل محاولة التغلب عليها .
- ٢- **تقويم الزملاء(الأقران) :** ويتم ذلك من خلال تبادل المعلمين الزيارات فى نفس التخصص ؛ لتقييم الأداء التدريسي داخل حجرات الدراسة ، وبوحدات التدريب بالمدرسة ؛ وذلك للوقوف على الإيجابيات والسلبيات ومراجعتها وتحليلها بدقة لتحسين الكفاءة المهنية .
- ٣- **التقويم التوجيهى :** وينقسم الى :
 - أ- **تقويم المعلم الأول المشرف :** وهو الأكثر احتكاكا بالمعلم عن قرب ؛ ويتم اختياره من جانب التوجيه وإدارة المدرسة ويتمتع بالصفات الأخلاقية الحميدة ؛ والقدرات المعرفية بالجانب التخصصى والمهارى وأيضاً على قدر كافٍ من الجانب المهنى والإدارى.
 - ب- **تقويم التوجيه الفنى (موجه المادة التخصصى) :** ويتم اختيار موجه المادة من جانب الموجه الأول للإدارة التعليمية ولا بد أن يتوافر لديه القدرات المعرفية والمهارية للمادة التخصصية التى يقوم بالإشراف عليها ؛ وأيضاً يتصف بإتساع

الصدر لكل مُعلم من التوجيه والإرشاد ومتابعة المعلم وتصحيح الأخطاء ، ومتابعة مدى استيعاب الطلاب ، وقدرات المُعلم على توصيل المعلومات للطلاب وكذلك مهارات تقييم الطلاب ، وكتابة تقرير الزيارة عند مدير المدرسة لتحليل السلبيات وعلاجها ، وعقد برامج تدريبية بوحدة التدريب بالمدرسة أو خارجها، بالإضافة إلى تقييم الأداء عند ترقى المعلم لوظائف أعلى .

ج- **تقويم مدير المدرسة :** في الغالب يقوم مدير المدرسة بالمتابعة الصفية للمعلم من التزام المُعلم ببدء ونهاية الحصة والتحضير لها ومتابعة الجانب التحصيلي للطلاب؛ بجانب تقييم الأداء عند لترقى المُعلم لوظائف أعلى.

د. **تقويم المتابعة الداخلية للمدرسة :** يقوم مدير المدرسة بتشكيل لجنة متابعة داخلية ؛ مكونة من الوكلاء أو المعلمون الأوائل بكل مادة ؛ ومن مهامها متابعة المعلمين في كافة التخصصات وكتابة تقرير اسبوعي يُسلم لإدارة المدرسة لعمل خطة علاج السلبيات .

هـ - **تقويم لجان المتابعة المتخصصة :** تكون من جانب الادارة التعليمية ومديرية التعليم والوزارة : تقوم هذه اللجان بمتابعة سير العملية التعليمية بالمدرسة ؛ ومتابعة المعلمين في كافة الصفوف وكافة التخصصات ؛ والوقوف على أهم مُعوقات العملية التعليمية بالمدرسة وكتابة تقرير يُرفع إلى مدير المدرسة أولاً ، ثم يُرفع إلى الادارة أو مديرية التعليم أو الوزارة على حسب جهة لجنة المتابعة ؛ ثم يتم فحص تقارير اللجان من جانب ادارة المدرسة وذلك لعلاج السلبيات.

و- **تقويم الطلاب لمعلميهم :** الطلاب هم الأكثر إحتكاكا بالمعلم مُعظم الوقت ؛ فالطلاب يحكمون على مدى تمكن المعلم من مادته التخصصية وأيضاً الحُكم على كفاءته الشخصية ؛ ومن المفترض تكون هناك قنوات حوار بين الطلاب والمعلم بمصداقية ، كما يجب على المُعلم الحيادية بين الطلاب فكم من طالب أحب المادة الدراسية لحُب معلم هذه المادة

يرى الباحث عملية تقويم الكفاءة المهنية للمعلم تُمثل أصعب المشكلات لعدم وجود نماذج موحدة للتقويم متفق عليها في النظم التعليمية المختلفة ؛ وافتقار بعض مديري المدارس والمشرفين الفنيين للكفاءة المهنية والقدرة على تحليل التدريس الجيد ، وبالتالي قد تتأثر أحكامهم بالذاتية. كما يصبح تقويم المعلم هدفا في حد ذاته بدلا من أن يكون وسيلة لتحسين كفاءة المعلم المهنية ، أي الاقتصار على التشخيص دون العلاج، وبذلك يفقد أهميته في تصحيح مسار العملية التعليمية ؛ وقد يلحق بالمعلم الضرر المعنوي والمادي ، لأن بعض الأطراف الأخرى تعتمد على هذا التقويم بالرغم من عدم موضوعيته .

العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية للمعلم

تزايد الاهتمام بتنمية كفاءة المعلم المهنية بإعتبارها المحك الأساسي الذي تركز عليه عملية ؛ تطوير النظام التعليمي ؛ وعرفت (عطاف محمود ، ٢٠١٢ ، ٦٢٠) الكفاءة الذاتية بأنها مُعتقدات يمتلكها الفرد تحدد قدرته على أداء السلوك وتوجيهه مما ينعكس على الأنشطة التي يقوم بها ، والكيفية التي يتعامل معها في المواقف التي تواجهه في الحياة ؛ وعلى ذلك فالمفهومين بينهما تأثير متبادل فكلاهما يؤثر في النتائج وفي السلوك بصفة عامة .

ويرى باندورا (2001) Bandura أن الكفاءة الذاتية مُتغير وسيط بين المعرفة والفعل ؛ ذلك أن معتقداتهم عن قدراتهم وتوقعاتهم نحو نتائج جهودهم لها تأثير فعال على طرق الأداء والإنجاز، وأن اختيار الأفراد للأنشطة والأعمال التي يقبلون عليها مرهون بما يعتقدونه من كفاءة ذاتية لديهم في تحقيق النجاح في هذا العمل دون غيره ؛ فمعتقدات الكفاءة الذاتية تُؤثر بطريقة مؤكدة على مدى التفتح والانفتاح على الابتكارات الجديدة في المناهج وطرق التدريس، وفلسفة التربية وتكنولوجيا التعليم لدى المعلمين.

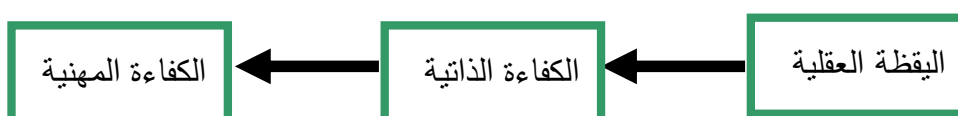
وذكر باجارييس (Pajares.2006) أن الكفاءة الذاتية والمهنية للمعلم تنعكس بشكل واضح على سلوكه وقدرته على الانجاز والتغلب على العوائق التي تواجهه .

وأجرى براندو وآخرون (Brrandon, et al, 2017) دراسة للكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية للمعلمين وجودة علاقاتهم مع الأطفال في سن ما قبل المدرسة ، كذلك الكشف عن العلاقة بين (الأعراض الاكتئابية ومكان العمل) واليقظة العقلية للمعلمين؛ وتم إجراء مسح عبر الانترنت لمعلمي الفصول الدراسية البالغ عددهم (١٠٠١) معلماً ، تم اختيار عينة الدراسة من (٣٧) معلماً ، وتم تطبيق برنامج اليقظة العقلية للمعلمين ، وأسفرت النتائج أن المعلمين في مرحلة ما قبل المدرسة الذين لديهم مستويات أعلى من اليقظة العقلية الوقائية يواجهون علاقات عالية الجودة مع الأطفال في غرف الدراسة. وهدفت دراسة رودريكيوز (Rodriquez.2016) إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية و الممارسات الإدارية لمديري المدارس في ضوء القيادة التعليمية اليقظة ذهنياً. وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (٥٠٥) مديراً ولاية واشنطن الأميركية. وتم استخدام الاستبانة وسيلة لجمع البيانات، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية التي يتمتع بها المديرون وممارساتهم الإدارية المستندة إلى القيادة التعليمية التي يتبنونها في قيادتهم لمدارسهم.

وتعد اليقظة العقلية ذات أهمية خاصة في تحسين عمليات المعرفة وما وراء المعرفة الذي يتم تعلمها لملاحظة الأفكار والمشاعر قبل التفكير والعاطفة دون إدراك أنها واقع مطلق يحتاج للعمل بموجبها ، وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز مع التسليم بأن هذه الأفكار ليست حقائق (Hasker, 2010,15). ؛ وتوصلت نتائج دراسة روحية حمد (٢٠١٦) أن درجة اليقظة العقلية لدى مديري المدارس الحكومية بمحافظة عمان كانت متوسطة.

ويستنتج الباحث أن اليقظة العقلية تُساعد في رفع مستوى الكفاءة الذاتية للمعلم فقد أظهرت نتائج دراسة (على محمد ، ٢٠١٨) عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية.

كما أشارت دراسة (أمل عبد المحسن، ٢٠١٤، ٥٩٢) أن الكفاءة الذاتية المهنية للمعلمين هي مُعتقدات المعلم حول قدرته على التأثير على تلاميذه وطلابه ورفع مستواهم في مختلف الجوانب والتمكن من طرائق التدريس وحل مشكلات طلابه وترتبط الكفاء الذاتية العامة والكفاءة الذاتية المهنية ارتفاعاً وانخفاضاً ؛ ومن هذا المنطلق فإن رفع مستوى كفاءة الفرد الذاتية بمثابة رفع كفاءته المهنية .
والشكل التالي يوضح تأثير اليقظة العقلية على الكفاءة المهنية :



شكل (١) مردود اليقظة العقلية على الكفاءة المهنية

وتوصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والعديد من المتغيرات الإيجابية في السلوك الإنساني مثل حل المشكلات والمرونة النفسية والكفاءة الذاتية من خلال الدراسات السابقة والاطار النظري. وفي هذا السياق حدد كابات زين (Kabat,2002) صفات الأشخاص المتيقظين عقلياً في عدم تمرکزهم حول ذواتهم ، والقبول ، والصبر، والانفتاح على الآخر، والكرم والتعاطف في اللحظة الآنية ضمن سياق من الحب والشفقة دون الإهتمام بالعائد والمردود ؛ وجميعها عناصر توافق وصحة نفسية ؛ وسلوك ايجابي . ومما لاشك فيه بأن يقظة المعلم لها دور ايجابي في كفاءته الذاتية بالتالي يؤدي إلى كفاءة المعلم المهنية ؛ الأمر الذي دفع بالباحث للكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية .

وعن أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة فيمكن الإشارة إلى أنها قد ساعدت الباحث في تحديد مشكلة البحث وأهدافه والتساؤلات والفروض وكذلك إعداد أدوات

البحث الحالي ثم لاحقاً سوف يتم ربط نتائج تلك الدراسات والبحوث بما سوف تسفر عنه نتائج البحث الحالي .

أما عن أوجه الاختلاف - يعد البحث الحالي - على حد علم الباحث - البحث الأول الذي تناول متغيري (اليقظة العقلية والكفاءة المهنية) لدى المعلمين . وقد حاول البحث الحالي توضيح العلاقة بين أبعاد اليقظة العقلية ، وأبعاد الكفاءة المهنية ، والربط بينهما بما يُساعد على تنمية الكفاءة المهنية لدى المعلمين.

فروض الدراسة

- ١- يوجد مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى المعلمين .
- ٢- لا توجد فروق دالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في اليقظة العقلية.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية لدى المعلمين .
- ٤- تُسهم بعض أبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ بالكفاءة المهنية لدى المعلمين.

خطوات إجراء الدراسة

أولاً : منهج الدراسة : اتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي ، وهو المنهج المناسب لطبيعة البحث وهدفه والمتمثل في الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى المعلمين ، والكشف عن الفروق بين المعلمين والمعلمات في اليقظة العقلية والتعرف إلى طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية لدى المعلمين ، والتعرف إلى إمكانية التنبؤ بالكفاءة المهنية من خلال اليقظة العقلية .

ثانياً : عينة الدراسة :

- ١- عينة الخصائص السيكومترية للمقياس : بلغت (٣٥) معلم ومعلمة وتراوحت الأعمار تحت سن (٦٠) عاماً وتم الاستعانة بهم بهدف اعداد الخصائص السيكومترية لأدوات البحث الحالي .
- ٢- اشتملت العينة الكلية للبحث على عدد (١٠٠) معلماً ومعلمة من المراحل الثلاثة : منهم (٥٠) معلمة ، (٥٠) معلماً تتراوح أعمارهم بين (٣٧) ، (٦٠) سنة

، ويعملون في التدريس بالمدارس الحكومية ولا تقل خبرتهم التدريسية عن (١٢) سنة .

٣- تم اختيار العينة عن طريق المقابلات الفردية ، وإدارة المدرسة ، والأخصائي الاجتماعي ، وتمثلت العينة المختارة من معلمي المرحلة الابتدائية ، والإعدادية ، والثانوية ؛ إداراتى غرب وشرق الزقازيق التعليمية ، بمحافظة الشرقية.

أدوات الدراسة

أ- مقياس فلادلفيا لليقظة العقلية اعداد:(Cardaciotto ,et al.,2008)

ترجمة وتقنين / (فوقية رضوان ، ونسرين سويد:٢٠١٩)

ب - مقياس الكفاءة المهنية للمعلمين (من وجهة نظر موجه المادة) (إعداد الباحث)
أولاً: مقياس فلادلفيا لليقظة العقلية Philadelphia Mindfulness Scale

اعداد:(Cardaciotto ,et al.,2008) ترجمة وتقنين ك فوقية رضوان ، ونسرين سويد(٢٠١٩)

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٠) عبارة موزعة على بُعدين : ١- التصرف الواعي (الانتباه والوعي باللحظة الحالية) يتكون من ١٠ عبارات تأخذ الأرقام الفردية ٢- القبول يتكون من ١٠ عبارات تأخذ الأرقام الزوجية ، تحقق (فوقية رضوان ونسرين سويد :٢٠١٩) من صدق المقياس واتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) ومستوى (٠,٠١) وبلغت ألفا للبعد الأول = ٧١٢,٠ ، البعد الثانى = ٦٧١,٠ ، كما أن جميع معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية دالة عند مستوى (٠,٠٥) ومستوى (٠,٠١)؛ كما ارتفعت جميع قيم معاملات الثبات بالتجزئة النصفية ، كما أن معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجات الأبعاد التى تنتمى لها (محدفاً منها درجة العبارة) دالة عند مستوى (٠,٠٥) ومستوى (٠,٠١).

ثانياً: مقياس الكفاءة المهنية للمُعلمين (من وجهة نظر موجه المادة) (إعداد الباحث) :
تم إعداد مقياس الكفاءة المهنية للمعلم في ضوء أدوات القياس للدراسة الحالية ، حيث قام الباحث بتحديد أهم الأبعاد التي من خلالها يُمكن الحكم على درجة كفاءة المعلم .

أهم الأسباب والمبررات لإعداد مقياس الكفاءة المهنية للمعلم :

- ١- لحدائته مما يجعله أكثر صدقاً وواقعية لقياس درجة الكفاءة المهنية للمعلم .
- ٢- لأنه يلائم جميع مراحل التعليم وجميع تخصصات المعلمين .
- ٣- يتضمن أبعاداً تقيس كافة جوانب الكفاءة المهنية للمعلم وهى :

(١) الكفاءة الشخصية للمعلم

(٢) الكفاءة المعرفية للمعلم

(٣) الكفاءة الوجدانية للمعلم

(٤) الكفاءة المهارية للمعلم

وقد مر المقياس أثناء تصميمه بعدة خطوات :

أولاً: بناء الصورة المبدئية للمقياس : وفيما يلي يستعرض الباحث أهم الخطوات التى اتبعها لتصميم المقياس الخاص بقياس الكفاءة المهنية للمعلم ، وكذلك توضيح أهم معالجه .

- تم الاطلاع على الأطر النظرية التى تناولت الكفاءة المهنية ، وتحليل كافة ما تحصل عليه الباحث من التراث السيكلوجى حول هذا الموضوع ، مما أُتيح له الإطلاع عليه من دراسات وبحوث سابقة اهتمت بموضوع الكفاءة المهنية للمعلم .

- تم الاطلاع على عدد من المقاييس والاستبيانات التى أُعدت لقياس درجة الكفاءة المهنية، وذلك لتحديد بنود وأبعاد المقياس الحالى .

وقد استفاد الباحث في تحديد بنود وعبارات المقياس الحالي من المقاييس والاختبارات التي تم تصميمها لقياس الكفاءة المهنية ، بالإضافة إلى ما تم الاطلاع عليه من الدراسات والبحوث السابقة في هذا الشأن .

التراث النفسى للمقياس :

وفيما يلي عرضاً لبعض المقاييس التي استعان بها الباحث في بناء مقياس الكفاءة المهنية للمعلم

استبيان "الكفايات التدريسية لدى معلمات المرحلة الأساسية الدنيا " : إعداد : [قاسم محمد ، عبد اللطيف عبد الكريم (٢٠١٠)] ، استبانة الكفاية المهنية ، اعداد :[رّبي محمد ،أحمد مقدادى، بثينة مصباح (٢٠١٥)] ، مقياس "الكفاءة المهنية" : اعداد [محمد دغيم ،حمد بلّيه (٢٠١٥)]، مقياس الكفاءة المهنية ، اعداد :[نادر فتحي ، عبير صالح (٢٠١٥)] ، مقياس الكفاءة المهنية ، اعداد :[محمود أحمد (٢٠١٧)] مقياس الكفاءة المهنية للأستاذ الجامعى ، اعداد : [كريمة حيوانى (٢٠١٨)] ، استبانة بالكفاءات المهنية لمعلمي التربية الإسلامية ، اعداد : [ميمونة بنت درويش ، وجيهة ثابت (٢٠١٩)] .

❖ وصف مقياس الكفاءة المهنية (اعداد الباحث) :-

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمقاييس ذات الصلة بموضوع الدراسة قام الباحث بالاستفادة منها إعداد مقياس يناسب طبيعة الدراسة الحالية ، فقد ظهرت حاجة الباحث لإعداد مقياس الكفاءة المهنية المعلم ، فقد حاول الباحث التركيز على أهم أبعاد الكفاءة المهنية شيوعاً في قياس واحد من خلال أربعة أبعاد وهى (الكفاءة الشخصية للمعلم ،الكفاءة المعرفية للمعلم ، الكفاءة الوجدانية للمعلم ،الكفاءة المهنية للمعلم) ، وقد تم تقنين المقياس على عينة من المعلمين بمراحل التعليم (الابتدائي ، والإعدادي والثانوي) وقد اعتمد الباحث على طريقة مدرج ثلاثي للاستجابة مما يجعل للمفحوص حرية أكبر في الإجابة .

هذا وقد تم تصميم المقياس بعدة خطوات هي:

أ- بناء الصورة المبدئية للمقياس .

ب- كفاءة وتقنين المقياس .

ج - الصورة النهائية للمقياس .

أولاً: - بناء الصورة المبدئية للمقياس : قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة عشوائية من المعلمين (٣٥) لماً ، وذلك لتحديد أهم درجة الكفاءة المهنية والوقوف على تحديد أهم أسباب تدنى كفاءة المعلم المهنية ، وقد تم تحديد أبعاد الكفاءة المهنية للمعلم يمكن حصرها كالآتي :

وقد تم تعريف الكفاءة المهنية إجرائياً بأنها :-

ويُعرف الباحث الكفاءة المهنية للمعلم إجرائياً بأنها "مجموعة المعارف والمهارات والاتجاهات التي يمتلكها ويمارسها المعلم وتمكنه من أداء عمله وأدواره ومسئوليّاته ، ويمكن ملاحظتها وتقييمها ذاتياً ومن خلال الطلاب والقيادات التعليمية ؛ ويكون لها تأثير واضح على عناصر العملية التعليمية ، وتنقسم إلى الكفاءة (الشخصية ، المعرفية ، الوجدانية ، المهارية) للمعلم ."

تم تحديد أبعاد المقياس وتتكون من أربعة أبعاد هي :-

١- الكفاءة الشخصية للمعلم: هي مجموعة من الصفات والإمكانات التي تتوافر لدى المعلم مثل (الإتزان النفسى والإنفعالى ، تقبل النقد والأفكار ، القدوة الحسنة ، تحمل المسؤولية ، مزاولة البحث العلمى ، المظهر الخارجى المقبول...) ؛ وهذه الصفات يمكن ملاحظتها ، والتي تجعله قادراً على تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية على أفضل صورة ممكنة.

٢- الكفاءة المعرفية للمعلم : هي امتلاك المعلم قاعدة علمية ذات عمق معرفى من المعلومات الأساسية (العلمية والعملية) الضرورية له فى مجال تخصصه والبيئة المحيطة به وعند ممارسته لمهنته.

٣- الكفاءة الوجدانية للمعلم: هي مدى استعداد وميول واتجاهات المعلم نحو مهنته ؛ والتنظيم الدقيق لإنفعالاته ، توقع ردود أفعال الآخرين فى حيز الدافعية الذاتية لتحقيق المطالب المهنية .

٤- الكفاءة المهنية للمعلم: هي قدرة المعلم على ترجمة وتوظيف الجانب المعرفي والوجداني في أداء عمله المهني من خلال تحقيق الاهداف التعليمية والتربوية بأفضل صورة .

والجدول (١) التالي يوضح توزيع مواقف المقياس على الأبعاد الأربعة التي يتكون منها

المقياس

جدول (١)

توزيع مواقف المقياس على الأبعاد الأربعة التي يتكون منها المقياس

م	الأبعاد	عدد المواقف
١	الكفاءة الشخصية للمعلم	١٢
٢	الكفاءة المعرفية للمعلم	١٠
٣	الكفاءة الوجدانية للمعلم	١٢
٤	الكفاءة المهنية للمعلم	١٢
المجموع		٤٦

١- حساب المعاملات العلمية لمقياس الكفاءة المهنية .

أولاً / صدق المقياس

تم حساب معامل الصدق لمقياس الكفاءة المهنية بطريقتين مختلفتين ، كما يلي:-

١/ صدق المحكمين :

قام الباحث بعرض الصورة المبدئية للمقياس على المتخصصين في اللغة العربية لتحديد سلامة البناء اللغوي للعبارات ؛ ثم عرض المقياس على عدد من المُكمين المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس ؛ وذلك بهدف الحكم على مدى صلاحية المقياس وملائمة عباراته ؛ وكانت نسبة الاتفاق على البنود ٨٠% على الأقل ، وتم تطبيق المقياس في صورته التجريبية على عينة عشوائية من المجتمع

الأصلي للبحث ، تكونت من (٣٥) معلماً ، من مدارس ادارتي (غرب - شرق) الزقازيق ، كانت أعمارهم تحت سن ٦٠ سنة ؛ حيث قام الباحث بتحديد أهم الأبعاد التي من خلالها يُمكن الحكم على درجة كفاءة المعلم وهي :

- (١) الكفاءة الشخصية للمعلم
(٢) الكفاءة المعرفية للمعلم
(٣) الكفاءة الوجدانية للمعلم
(٤) الكفاءة المهنية للمعلم

٢- الصدق التمييزي :

لإيجاد معامل الصدق لمقياس الكفاءة المهنية قام الباحث بالحصول على الإستجابات الخاصة بمفردات المقياس من أفراد عينة البحث الإستطلاعية البالغ عددها (٣٥) فرد من مجتمع البحث ، ثم أُجريت المقارنة الطرفية بحساب دلالة الفروق بين متوسطي الإرباعيين (الأعلى ، الأدنى) بعد أن قام بترتيب البيانات ترتيباً تصاعدياً ، وكما يتضح في جدول (٢) .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الإرباعيين (الأعلى - الأدنى)

في مقياس الكفاءة المهنية

المتغيرات	المقياس	ن	المتوسط	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	W	z	مستوى الدلالة
الكفاءة الشخصية للمعلم	إرباعي أعلى	١٠	٥٦,٤٠٠	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠٠	**٣,٧٩٥	٠,٠١
	إرباعي أدنى	١٠	٣٦,١٠٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠				
الكفاءة المعرفية للمعلم	إرباعي أعلى	١٠	٣٩,٨٠٠	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠٠	**٣,٨٣٠	٠,٠١
	إرباعي أدنى	١٠	٢١,٢٠٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠				

المتغيرات	القياس	ن	المتوسط	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	W	Z	مستوى الدلالة
الكفاءة الوجدانية للمعلم	إرباعي أعلى	١٠	٥٤,٦٠٠	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠٠	**٣,٧٩٨	٠,٠١
	إرباعي أدنى	١٠	٣٠,٩٠٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠				
الكفاءة المهنية للمعلم	إرباعي أعلى	١٠	٥٠,٩٠٠	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠٠	**٣,٧٩١	٠,٠١
	إرباعي أدنى	١٠	٣٠,٢٠٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠				
الدرجة الكلية	إرباعي أعلى	١٠	٢٠١,٧٠٠	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠٠	**٣,٧٨٢	٠,٠١
	إرباعي أدنى	١٠	١١٨,٤٠٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠				

يتضح من جدول (٢) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات الإرباعيين (الأعلى ، الأدنى) في الأبعاد والدرجة الكلية لرتب درجات أفراد العينة الإستطلاعية في مقياس الكفاءة المهنية لصالح متوسط رتب درجات الإرباعي الأعلى ، مما يدل على صدق هذا المقياس وقدرته على التمييز بين الدرجات المرتفعة والمنخفضة .

ثانياً / ثبات المقياس

تم حساب معامل الثبات لمقياس الكفاءة المهنية بطريقة (ألفا كرونباخ) ، وكما يتضح في جدول (٣)

جدول (٣)

حساب معامل الثبات للمفردات الخاصة بالأبعاد الأربعة لمقياس الكفاءة المهنية (ن = ٢٥)

١ / الكفاءة الشخصية للمعلم		٢ / الكفاءة المعرفية للمعلم		٣ / الكفاءة الوجدانية		٤ / الكفاءة المهارية	
رقم	ألفا	رقم	ألفا	رقم	ألفا	رقم	ألفا
المفردة	كرونباخ	المفردة	كرونباخ	المفردة	كرونباخ	المفردة	كرونباخ
١	٠,٨٩٢	١٣	٠,٨٦١	٢٣	٠,٩١٣	٣٥	٠,٨٩٣
٢	٠,٨٧٦	١٤	٠,٨٥٦	٢٤	٠,٩١٩	٣٦	٠,٩٠٨
٣	٠,٨٨٠	١٥	٠,٨٧١	٢٥	٠,٩١٤	٣٧	٠,٨٩٢
٤	٠,٨٧٤	١٦	٠,٨٥٤	٢٦	٠,٩١٤	٣٨	٠,٩٠٢
٥	٠,٨٧٤	١٧	٠,٨٧٣	٢٧	٠,٩١٨	٣٩	٠,٨٩٠
٦	٠,٨٩٨	١٨	٠,٨٦٣	٢٨	٠,٩١٩	٤٠	٠,٨٩٩
٧	٠,٨٨٨	١٩	٠,٨٨٨	٢٩	٠,٩١٢	٤١	٠,٨٩٤
٨	٠,٨٧٦	٢٠	٠,٨٦٠	٣٠	٠,٩١١	٤٢	٠,٨٩٠
٩	٠,٨٧٩	٢١	٠,٨٧٣	٣١	٠,٩٢٠	٤٣	٠,٩٠٩
١٠	٠,٨٧٤	٢٢	٠,٨٥٨	٣٢	٠,٩١٨	٤٤	٠,٩٠٨
١١	٠,٨٧٣			٣٣	٠,٩١٩	٤٥	٠,٨٩٧
١٢	٠,٨٨٥			٣٤	٠,٩٢٤	٤٦	٠,٩٠٠
ألفا كرونباخ الكلية = ٠,٨٩٠		ألفا كرونباخ الكلية = ٠,٨٧٨		ألفا كرونباخ الكلية = ٠,٩٢٣		ألفا كرونباخ الكلية = ٠,٩٠٦	

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الثبات للمفردات الخاصة بمقياس الكفاءة المهنية ، فيما يتعلق بمفردات البعد الأول (الكفاءة الشخصية للمعلم) كانت أقل من قيمة (ألفا الكلية للبُعد) بإستثناء المفردة رقم (١) ، وبالنسبة لمفردات البُعد الثاني (الكفاءة المعرفية للمعلم) كانت أقل من قيمة (ألفا الكلية للبُعد) بإستثناء المفردة رقم (١٩) ،

وكانت مضردات البُعد الثالث (الكفاءة الوجدانية) أقل من قيمة (ألفا الكلية للبُعد) بإستثناء المفردة (٣٤) ، أما مضردات البُعد الرابع (الكفاءة المهارية) فكانت أقل من قيمة (ألفا الكلية للبُعد) بإستثناء المضردات (٣٦ ، ٤٣ ، ٤٤) وبالتالي تم حذف المضردات (١ ، ١٩ ، ٣٤ ، ٣٦ ، ٤٣ ، ٤٤) من إجمالي مضردات المقياس لتصبح عدد مضرداته بعد الحذف (٤٠) مضردة ،

ثالثاً / الإتساق الداخلي :

قام الباحث بتطبيق مقياس الكفاءة المهنية على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها (٣٥) فرداً من مجتمع البحث وبخلاف العينة الأساسية ، حيث تم حساب الإتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مضردة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه ، ثم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بُعد من الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للمقياس ، وكما يتضح في الجدولين (٤) ، (٥)

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل مضردة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه لأفراد العينة

الإستطلاعية في مقياس الكفاءة المهنية (ن = ٣٥)

١/ الكفاءة الشخصية للمعلم		٢/ الكفاءة المعرفية للمعلم		٣/ الكفاءة الوجدانية للمعلم		٤/ الكفاءة المهارية للمعلم	
رقم المضردة	معامل الارتباط	رقم المضردة	معامل الارتباط	رقم المضردة	معامل الارتباط	رقم المضردة	معامل الارتباط
١	***,٥٧٠	١٣	***,٧٥٣	٢٣	***,٨١٤	٣٥	***,٨٠١
٢	***,٧٥٣	١٤	***,٨٠١	٢٤	***,٦٩٣	٣٦	***,٥٩٢
٣	***,٦٩٢	١٥	***,٦٦٨	٢٥	***,٧٩٠	٣٧	***,٨٠٩
٤	***,٧٧٦	١٦	***,٨٢٣	٢٦	***,٨٠١	٣٨	***,٦٣٩
٥	***,٧٨٤	١٧	***,٦٢٣	٢٧	***,٧٣٥	٣٩	***,٨٥٣
٦	***,٥٢٢	١٨	***,٧٤٠	٢٨	***,٦٩٧	٤٠	***,٧٠٠

١/ الكفاءة الشخصية للمعلم		٢/ الكفاءة المعرفية للمعلم		٣/ الكفاءة الوجدانية للمعلم		٤/ الكفاءة المهنية للمعلم	
رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
٧	***,٥٦١	١٩	٠,٣٣٣	٢٩	***,٨٣١	٤١	***,٧٨٣
٨	***,٧٧٦	٢٠	***,٧٦٠	٣٠	***,٨٥٥	٤٢	***,٨٦١
٩	***,٧١٩	٢١	***,٦١٨	٣١	***,٦٦١	٤٣	***,٤٥٧
١٠	***,٧٧٨	٢٢	***,٧٨٤	٣٢	***,٧٠٤	٤٤	***,٦٠٥
١١	***,٧٩٢			٣٣	***,٦٨١	٤٥	***,٧٤٤
١٢	***,٦١٠			٣٤	***,٥٧٠	٤٦	***,٦٧٩

يتضح من جدول (٤) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجة كل مفردة من مضردات مقياس الكفاءة المهنية لدى أفراد العينة الإستطلاعية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة ، بإستثناء المفردة (١٩) من البعد الثاني وقد تم حذف هذه المفردة عند حساب معامل الثبات ، ويوضح جدول (٥) حساب معامل الارتباط بين درجة كل بُعد من الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة المهنية .

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة المهنية

لدى أفراد العينة الإستطلاعية ن = ٣٥

م	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	الكفاءة الشخصية للمعلم	***,٩١١	دال عند ٠,٠١
٢	الكفاءة المعرفية للمعلم	***,٨٠٣	دال عند ٠,٠١
٣	الكفاءة الوجدانية للمعلم	***,٩٢٥	دال عند ٠,٠١
٤	الكفاءة المهنية للمعلم	***,٩٤٥	دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٥) أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجة كل بُعد من الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة المهنية لدى أفراد العينة الإستطلاعية ، مما يدل على أن هناك إتساق ما بين المفردات والأبعاد الخاصة بمقياس الكفاءة المهنية .

جدول (٦)

الصورة النهائية لتوزيع أبعاد مقياس الكفاءة المهنية للمعلم وعدد العبارات التي تنتمي إليها

م	الأبعاد	عدد العبارات
١	الكفاءة الشخصية للمعلم	١١
٢	الكفاءة المعرفية للمعلم	٩
٣	الكفاءة الوجدانية للمعلم	١١
٤	الكفاءة المهارية للمعلم	٩
المجموع		٤٠

الأساليب الإحصائية المستخدمة

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية : المتوسطات الحسابية ، الوسيط ، الانحرافات المعيارية ، معامل الإرتباط المتعدد ، إختبار (ت) للمقارنة بين مجموعتين مستقلتين، تحليل الإنحدار الخطي المتعدد
معامل الإرتباط البسيط " بيرسون "

نتائج الدراسة

{ نتائج الفرض الأول و مناقشتها }

ينص الفرض الأول على "يوجد مستوى مُرتفع من اليقظة العقلية لدى المعلمين" .
وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحث المتوسطات الحسابية ، والانحرافات المعيارية لمقياس مستوى اليقظة العقلية عند أفراد العينة .

جدول (٧)

البيانات الوصفية للأبعاد والدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى المعلمين عينة الدراسة (ن = ١٠٠)

م	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	المستوى
١	التصرف الواعي	٢٧,١١٩	٢٨,٠٠٠	٢,٦٩٩	مرتفع
٢	القبول	٢٥,١٠٩	٢٥,٠٠٠	٢,٣٧٠	مرتفع
٣	الدرجة الكلية	٥٢,٢٢٨	٥٣,٠٠٠	٥,٠٠٠	مرتفع

يتضح من جدول (٧) أن المتوسطات الحسابية للبُعدين والدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى المعلمين (عينة الدراسة) لديهم مستوى (مرتفع) في الأبعاد والدرجة الكلية من اليقظة العقلية .

ويمكن تفسير نتيجة الفرض الأول بارتفاع متوسط درجات المعلمين على مقياس اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية (الانتباه والوعي باللحظة الحالية ، القبول) لديهم ، وفقاً لنظرية لانجر (Langer, 2000) لليقظة العقلية : وتعني تركيز الانتباه على حياتنا في هذه اللحظة بقبول حسن وحب الإطلاع ، فاليقظة العقلية تعمل على كيفية التركيز والانتباه وهذه الطريقة تُعزز من التعلم الأكاديمي والعاطفي والاجتماعي ، والانسان بطبيعته يملك القدرة على تركيز الانتباه ليكون واعياً بالعالم الخارجي والداخلي والتفاعل بينهما ، وقد يُسهّم الوعي باليقظة العقلية بتعزيز الشعور بالهدوء والسيطرة ، مما يسهل له القدرة على ممارسة استراتيجيات حل المشكلات في المواقف الحياتية والمهنية (Milligan, et al. ,2015)

ويُرجع الباحث تلك النتيجة أن أفراد العينة من المعلمين تتمتع بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية وذلك لارتفاع العمر الزمني لأفراد العينة ، وقد أشارت نتائج الدراسات إلى أن العمر الزمني يُعد العامل الأفضل بمستوى اليقظة العقلية وأنها

تتزايد مع التقدم في العمر (أسماء طه (٢٠١٢)؛ أحمد اسماعيل ، ساندي نصرت(٢٠١٧)، (2012; Sturgess, Weinstein , Brown & Ryan, 2009; Lilja ,2011; Palmer&Rodger,2009) كما يفسر الباحث وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى عينة البحث إلى عامل السن حيث تراوحت الأعمار ما بين (٣٨ - ٦٠) عاما ، ويتسق هذا مع ما ورد في الدراسات السابقة بأن الأفراد الأكبر سناً لديهم مستوى عالٍ من اليقظة وذلك بمقارنتهم بمن هم أقل سناً ؛ ومن المبررات التي تجعل المعلم منتبهاً وواعياً هو دافعيته واهتمامه بالظهور بأفضل شكل أمام طلابه ، أو ربما يكون سبب الانتباه واليقظة هو الخوف من تدنى كفاءته المهنية والشعور بالمسؤولية لكل ما يدور حوله من أحداث ومجريات تتطلب منه التيقظ العقلي .

{ نتائج الفرض الثاني و مناقشتها }

ينص الفرض الثاني على " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية لدى المعلمين".

وللتحقق من صحة الفرض الثاني استخدم الباحث (معامل ارتباط بيرسون البسيط) للكشف عن العلاقة العلاقة بين أبعاد اليقظة العقلية (التصرف الواعي- القبول) والدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعاد الكفاءة المهنية (الكفاءة الشخصية ،الكفاءة المعرفية ، الكفاءة الوجدانية ، الكفاءة المهارية) والدرجة الكلية.

جدول (٨)

مصنوفة معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية لدى المعلمين

عينة الدراسة (ن = ١٠٠)

م	الأبعاد	التصرف الواعي	القبول	الدرجة الكلية
١	الكفاءة الشخصية للمعلم	***,٥٥٩	***,٤٧٦	***,٥٢٨
٢	الكفاءة المعرفية للمعلم	***,٧٢٥	***,٦٤٣	***,٦٩٦

م	الأبعاد	التصرف الواعي	القبول	الدرجة الكلية
٣	الكفاءة الوجدانية للمعلم	***,٤٤٤	***,٣٩١	***,٤٢٥
٤	الكفاءة المهنية للمعلم	***,٥٤٥	***,٥٠٣	***,٥٣٣
٥	الدرجة الكلية	***,٥٧٧	***,٥١٠	***,٥٥٣

يتضح من جدول (٨) أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجة كل بُعد من الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للكفاءة المهنية والبعدين والدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة.

ويُمكن تفسير هذه نتيجة الفرض الثانى بأن اليقظة العقلية توسع من رؤية المعلم وتجعله أكثر مرونة فى التفكير واستبصاراً قبل الأفكار والخبرات الجديدة فى المجال التربوي ، وبالتالي يُصبح أكثر قدرة على الابداع فى عمله ، كما أنها تجعل المعلم أكثر توقعاً لردود أفعال الطلاب والاستجابات فى المواقف التعليمية ، ويُمكن التنبؤ بالمواقف المهنية الضاغطة من (الطلاب والزملاء والرؤساء) ونتائجها مما يجعل المعلم يستجيب لمثل هذه الأحداث باستجابات ايجابية أكثر عقلانية ويواجهها بأساليب تفكير ايجابي ، بدلاً من الحلول المبنية على الانفعال والعاطفة والعشوائية أى يصبح أكثر فعالية وتحكماً فى الأحداث من حوله ، والارتباط بالواقع (اللحظة الحالية) ؛ وبالتالي تتضح علاقة اليقظة بالكفاءة المهنية وأبعادها ؛ بما لليقظة العقلية من دعم لتحسين وتطوير الأداء المهني وذلك لأن المعلم الكفاء يكون أكثر وعياً بتصرفاته المهنية متقبلاً لوضعه الحالي واللحظة الحالية ؛ فمن الطبيعي أن يمتلك أبعاد الكفاءة المهنية أو أحد أبعادها (الشخصية ، المعرفية ، الوجدانية ، المهارية) .

وقد اتفقت نتيجة الفرض مع نتائج دراسة فرانكو وآخرون (Franco , et al,2011) ودراسة على باكيزيه ، ومريم نازارى (Pakizeh & Nazari , 2015) ، دراسة فريز(4 , 2009, Fries) ودراسة ليلاند (Leland.2015) ، برناى (Bernay , 2014) أن اليقظة العقلية ضرورية للمعلمين لما تنميه من الرفاهية الشخصية لديهم

، وتحسن الجوانب الايجابية في الشخصية ، وتجعلهم أكثر تركيزاً في تخطيط الدروس ؛ ومراعاة احتياجات الطلاب ، كما تعمل على تخفيف الضغوط وتحسن الرضا عن العمل والانتاجية لدى الفرد.

كما تتفق مع نتائج دراسة على محمد (٢٠١٨) بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية عند مستوى (٠,٠١) ، فكفاءة الفرد الذاتية هي اعتقاده حول قدراته المعرفية والسلوكية والانفعالية ؛ وهذه الأبعاد هي أبعاد الكفاءة المهنية بالبحث الحالي ؛ وقد وجاءت نتائج برون وريان وكريسويل (Brown. Ryan & Creswell, 2007) عن وجود أثر لليقظة العقلية الإيجابية على أداء الفرد مثل الانتباه والانفعالات والأداء الراقى في العمل ، والعلاقات الاجتماعية والصمود وإداء المهام والالتزام المهني ؛ ونمو الذكاء الانفعالي والنفثاح على الخبرة والهناء النفسى .

ويرى الباحث أن نتائج الدراسة الحالية تتفق مع أبعاد نظرية لانجر (Langer) 2000, وهي (التمييز اليقظ ، الانفتاح على الجديد ، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة) مع أبعاد الكفاءة المهنية للمعلم وهي (الكفاءة الشخصية للمعلم ، الكفاءة المعرفية للمعلم ، الكفاءة الوجدانية ، الكفاءة المهارية) مما يؤكد ارتباط اليقظة العقلية وكفاءة المهنية.

كما يرى الباحث من خلال فوائده اليقظة العقلية بأن لها تأثير على جوانب متعددة من شخصية الفرد ، وأن هناك ارتباط موجب بين اليقظة العقلية وتقدير الذات التي لها ارتباط وثيق بالكفاءة المهنية ، وكما أن اليقظة العقلية تؤثر في عملية الانتباه ، والتعلم ، والوعي الذاتي، والمرونة الفكرية ؛ فإن الكفاءة الذاتية المهنية تتعلق بالعملية المعرفية ، وأداء الفرد عند القيام بالمهام الموكلة إليه ، والخبرات السابقة ، وهذا يثبت العلاقة التبادلية بين المفهومين

ويمكن قبول الفرض حيث تظهر هذه العلاقة بين الكفاءة المهنية واليقظة العقلية في أن المعلمين ذوي الإحساس المرتفع ؛ يضعون أهدافاً عالية لأنفسهم ، ويستخدمون استراتيجيات تفكير عليا ؛ كما أنهم يتفوقون في الأداء التدريسي .

{ نتائج الفرض الثالث ومناقشتها }

ينص الفرض الثالث على "لا توجد فروق دالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في اليقظة العقلية".

وللتحقق من صحة الفرض الثالث استخدم الباحث اختبار "ت" للكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في مقياس اليقظة العقلية.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات في الأبعاد

والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

المتغيرات	المقياس	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التصرف الواعي	ذكور	٥٠	٢٧,٠٢٠	٢,٨٤٠	٠,٣٦٧	غير دال
	إناث	٥٠	٢٧,٢٢٠	٢,٦١٣		
القبول	ذكور	٥٠	٢٤,٩٢٠	٢,٤٤٠	٠,٧٩٦	غير دال
	إناث	٥٠	٢٥,٣٠٠	٢,٣٣٢		
الدرجة الكلية	ذكور	٥٠	٥١,٩٤٠	٥,٢٠٤	٠,٥٧٥	غير دال
	إناث	٥٠	٥٢,٥٢٠	٤,٨٧٥		

يتضح من جدول (٩) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية ، بين متوسطي درجات المعلمين (ذكور - إناث) في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية .

يمكن تفسير نتيجة الفرض الثالث أن المعلمين والمعلمات يقومون بنفس المهام الموكلة لهم ، كما أن عملية التأهيل والتعليم ما قبل العمل متساوية ومُتشابهة لدى الجنسين ، بالتالي درجة اليقظة العقلية عندهم مُتقاربة

اتفقت نتائج الفرض الثالث للبحث مع نتائج بعض الدراسات والبحوث السابقة والتي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية وفقاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث) ، مثل دراسة (Palmer & Rodger, 2009) ؛ ودراسة (Weinstein, Brown & Ryan, 2009) ؛ ودراسة على حسين (٢٠١٨) ودراسة أميرة محمد (٢٠١٩) حيث أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية .

كما يمكن تفسير نتيجة الفرض بأن كلاً من المعلمين الذكور والإناث يمتلكون قدرات متكافئة في بُعد الكفاءة المهنية التي يبذلونها لتحقيق كفاءتهم المهنية من خلال الأنشطة الصفية واللاصفية ، والتفاعل مع الزملاء والمجتمع الدراسي ، كما تُشير النتائج بأن كلاً منهم يمتلكون درجات متكافئة في بُعد الكفاءة المعرفية بالحصول على كل ما هو جديد من أساليب التدريس وكذلك السعي للحصول على المعارف التي تُلبي احتياجاتهم وتحقق مستوى مرتفع لامن الرضا الوظيفي.

{ نتائج الفرض الرابع ومناقشتها }

ينص الفرض الرابع على " تُسهم بعض أبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ بالكفاءة المهنية لدى المعلمين".

وللتحقق من صحة الفرض الرابع استخدم الباحث تحليل الانحدار الخطي المتعدد للتنبؤ بالكفاءة المهنية والدرجة الكلية من خلال درجات المعلمين في أبعاد مقياس اليقظة العقلية (التصرف بوعي ، القبول) .

جدول (١٠) نتائج تحليل تباين الإنحدار الخطي المتعدد للكفاءة المهنية للمعلمين

في ضوء اليقظة العقلية لديهم

الدالة الإحصائية	قيمة "ف"	متوسطات المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠,٠١	**٢٥,٥٢٢	١٧٠٥٠,٠٨٨	٢	٣٤١٠٠,١٧٧	الإنحدار
		٦٦٨,٠٦٥	٩٧	٦٤٨٠٢,٢٦٣	البواقي
		-	٩٩	٩٨٩٠٢,٤٤٠	الكلية

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة "ف" قد بلغت (٢٥,٥٢٢) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على أن المتغيرات المستقلة (الأبعاد والدرجة الكلية لليقظة العقلية) مجتمعة لها تأثير معنوي على التنبؤ بالكفاءة المهنية أو أن بُعد واحد منها على الأقل له تأثير على التنبؤ بالكفاءة المهنية، ولتحديد القدرة التنبؤية لكل منها تم حساب إنحدار الأبعاد والدرجة الكلية لليقظة العقلية على الكفاءة المهنية، وهو ما يتضح في جدول (١١).

جدول (١١) تقدير العلاقة بين (اليقظة العقلية) والدرجة الكلية للكفاءة المهنية للمعلمين

لدى المعلمين قيد الدراسة (العلاقة التنبؤية)

الدالة الإحصائية	قيمة "ت"	قيمة بيتا	الخطأ المعياري	معامل الإنحدار	المتغيرات المستقلة
٠,٠١	**٤,٦٠١	-	٢٧,٥٠٥	٢١,٢٧٣	ثابت الإنحدار
غير دال	٠,١٨٤	٠,٠٢٢	٠,١١٣	٠,٠٢١	التصرف الواعي
٠,٠٥	*٢,٣٨٧	١,١١٣	٦,١٨٥	١٠,٧٦٦	القبول
٠,٠١	**٣,٥٣٧	١,٦٤٩	٢,٩٣٢	١٤,٣٧١	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (١١) ما يلي :-

- أن الدرجة الكلية لليقظة العقلية أكثر تأثيراً من حيث قدرتها على التنبؤ بالكفاءة المهنية ، حيث بلغ معامل الانحدار (١٤,٣٧١) ، وكانت قيمة "ت" (٣,٥٣٧) ، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، بمعنى أن التغير في الدرجة الكلية لليقظة العقلية بالزيادة درجة واحدة يؤدي إلى زيادة الكفاءة المهنية بمقدار (١٤,٤) درجة مع افتراض ثبات البُعدين المكونين لليقظة العقلية.

- يليها في التأثير البعد الثاني لليقظة العقلية (القبول) حيث بلغ معامل الانحدار (١٠,٧٦٦) ، وكانت قيمة "ت" (٢,٣٨٧) ، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) ، بمعنى أن التغير في البعد الثاني لليقظة العقلية (القبول) بالزيادة درجة واحدة يؤدي إلى زيادة الكفاءة المهنية بمقدار (١٠,٨) درجة مع افتراض ثبات البعد الأول والدرجة الكلية لليقظة العقلية.

وبلغ ثابت الانحدار (٢١,٢٧٣) ، حيث بلغت قيمة "ت" (٤,٦٠١) ، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، وبالتالي يمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي :

$$\text{الكفاءة المهنية} = ٢١,٢٧٣ + ١٤,٣٧١ (\text{الدرجة الكلية لليقظة العقلية}) + ١٠,٧٦٦$$

(القبول) .

مما يدل على وجود تأثير دال إحصائياً لكل من (الدرجة الكلية ، بُعد القبول) لليقظة العقلية على الكفاءة المهنية وبالتالي إمكانية التنبؤ بها من خلالهما ، ويوصي بإبقائهما في نموذج الانحدار .

وهكذا كانت يقظة العقلية منبئاً دالاً بكفاءة المعلم المهنية ، ويمكن تفسير ذلك ، بأن اليقظة العقلية توسع من رؤية الفرد، وتجعله أكثر مرونة وتفتحاً وأكثر استبصاراً وتقبلاً ليفكار والخبرات والمعلومات والاكتشافات الجديدة، وأكثر إبداعاً انفعالياً وفكرياً، كما أكدت لانجر (Langer, 2002) أن اليقظة العقلية تساعد الفرد على تكوين حالة عقلية مرنة وتكوين فئات تصنيفية جديدة مما يزيد من انفتاحه على الجديد من الأفكار والآراء المختلفة. كما أنها تجعل الفرد أكثر توقفاً لردود الفعل، والاستجابات في المواقف المختلفة، والتنبؤ بسير الأحداث الضاغطة

ونتائجها مما يجعل الفرد يستجيب لمثل هذه الأحداث باستجابات أكثر عقلانية، ويواجهها باستخدام أساليب متمركزة على التفكير في حل المشكلات، بدلاً من تلك الحلول المتمركزة على الانفعال والعافاة، ومن ثم يصب الفرد أكثر فعالية ويتحكم في الأحداث من حوله مع تقبل القضاء والقدر، وتجعله أكثر ارتباطاً بالواقع والحاضر (هنا والآن) بدلاً من الماضي، وهذه الفوائد مترتبة بكفاءة الفرد الذاتية ومن ثم كفاءته المهنية؛ حيث أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسي والسعادة النفسية، وتقدير الذات والرضا عن الحياة، وتحمل الضغوط (Baer.et al ,2004 ; Cash .& Whittingham .2010).

ومن خلال ما سبق يتضح أن لليقظة العقلية تأثير على جوانب متعددة من شخصية الفرد، وأن هناك ارتباط موجب بين اليقظة العقلية وتقدير الذات التي لها ارتباط وثيق بالكفاءة الذاتية التي تمثل أحد أبعاد الكفاءة المهنية، وكما أن اليقظة العقلية تؤثر في عملية الانتباه، والتعلم، والوعي الذاتي، والمرونة الفكرية؛ فإن الكفاءة الذاتية تتعلق بالعملية المعرفية، وأداء المعلم عند القيام بالمهام التعليمية، والخبرات السابقة، وهذا يثبت العلاقة التبادلية بين هذين المفهومين كما في دراسة برناي (Bernay,2014) ودراسة محمود أحمد (٢٠١٧) كما تتفق مع نتائج دراسة بجاج وباند (Bajaj &Pande , 2015) إلى أن المرونة متغير وسيط بشكل جزئي في العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الرضا عن الحياة والمكونات الوجدانية بالدور المهم الذي تؤديه المرونة على الآثار المفيدة لليقظة العقلية وهذه النتيجة تتماشى مع أبعاد الكفاءة المهنية للفرد . ويمكن تفسير النتيجة الحالية بما أشار إليه العلماء والباحثين إلى أهمية اليقظة العقلية ودورها في حدوث التأمل و التحكم في الذات وتحسين العلاقات الاجتماعية والأداء الأكاديمي والمهني، والإبداع القيادي التنظيمي ، والوعي الذاتي ، والتفكير الإيجابي ، كما أثبتت فاعليتها في البرامج التربوية والإرشادية والعلاجية (Kabat. 2003 ; Shapiro . 2007; Palmer&Rodger , 2009; Caryn .2015)

وفي هذا الصدد يشير جيجر وآخرون (Geiger, et al,2018) إلى أنه الوعي بالخبرة الآنية لحظة بلحظة مصحوب بالاتجاه نحو القبول والانفتاح والحيادية وعدم التحديد وتتكون من بُعدين الأول : زيادة الوعي بالمؤثرات الخارجية والداخلية والأحاسيس مع القدرة على التصرف بوعي دون تشتت للإنتباه ، والثاني : يشير إلى المواقف التي تجعل الفرد يشعر بزيادة الوعي ، كما تتضمن المواقف التي تسمح للأفكار والأحاسيس أن تنشأ دون تحديد أو تقييم لها أو رد فعل تجاهها .

التوصيات والبحوث المقترحة

أولاً : التوصيات

- ١- الاهتمام بالبرامج التدريبية والإرشادية التي تهدف إلى تحسين اليقظة العقلية لدى المعلمين بكافة المراحل التعليمية المختلفة كأحد المتغيرات الإيجابية المهمة في الشخصية.
- ٢- يجب أن تكون البرامج التدريبية على اليقظة العقلية للمعلمين جزءاً لا يتجزأ من العملية التعليمية ، على أن تتضمن الأسس والمبادئ والتطبيقات التي تُساعد المعلمين على اكتساب الممارسات المرتبطة بتحسين اليقظة العقلية لديهم مثل الوعي ، والانتباه ، والتفكير التأملى مما ينعكس على قدراتهم على التوافق المهني وكفاءتهم المهنية.
- ٣- يكون ضمن الشروط المرتبطة بترقية المعلم الحصول على بعض الدورات الخاصة بإستراتيجيات التدريس وتوظيف تكنولوجيا المعلومات في التعليم .

ثانياً : البحوث المقترحة

- ١- العلاقة بين اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية لدى المعلمين.
- ٢- العلاقة بين اليقظة العقلية والإحترق النفسى لدى معلمى المرحلة الابتدائية .

- ٣- العلاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية .
- ٤- اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التفكير لدى المعلمين .
- ٥- فعالية برنامج إرشادي قائم على القبول والالتزام لتنمية الكفاءة المهنية لدى المعلمين.

المراجع

- ١- ابراهيم الشافعي ابراهيم (٢٠٠٥). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغوط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية المعلمين بالمملكة العربية السعودية ، المجلة التربوية ، ١٩ (٧٥) الكويت ، ص ص ١٣١ - ١٩٣ .
- ٢- أحمد إسماعيل عبود ، ساندي نصرت فرنسيس (٢٠١٧). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد ، ٢٨ (٢)، ص ص ٤٨٠ - ٤٩٦ .
- ٣- أسماء طه نوري (٢٠١٢). اثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي: دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية - جامعة بغداد. ١٨ (٦٨) ص ص ٢٠٦ - ٢٣٦ .
- ٤- أمل عبد المحسن الزغبى (٢٠١٤). فعالية برنامج تدريبي قائم على نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي في تنمية الكفاءة الذاتية المهنية لدى الطالبات معلمات التربية الخاصة (مسار صعوبات التعلم) ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، جامعة بنها. ١٥ (٢) ، ص ص ٤٨٣ - ٦٢٦ .
- ٥- أميرة محمد بدر محمد (٢٠١٩). اليقظة العقلية في التدريس والتفأول الأكاديمي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية جامعة بنها، ٣٠ (١١٧) ، ص ص ٣٩٩ - ٤٨٢ .

- ٦- ربيّ محمد فخرى أحمد مقدادى ، بثينة مصباح أحمد (٢٠١٥) . مستوى الكفايات المهنية في ضوء المعايير العالمية لدى معلمي الرياضيات في المرحلة الأساسية الدنيا في منطقة الجفرة في ليبيا و سبل تطويرها ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، فلسطين، ٢(٣٧) ، ص ص٢٥٣ - ٢٨٥
- ٧- روية سعد الدين احمد (٢٠١٦). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بمستوى الثقة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظر نظرهم، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الشرق الأوسط ، كلية العلوم التربوية ، الأردن.
- ٨- سعادة الابدية (٢٠١٤). الكفاءات التعليمية لمعلمى اللغة العربية فى مدرسة السعادة المتوسطة بونجاه غرسيك ، رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية علوم التربية والتعليم ، جامعة مولانا مالك إبراهيم الاسلامية الحكومية مالانق ، اندونيسيا .
- ٩- سهيلة محسن كاظم الفتلاوي (٢٠٠٣). الكفايات التدريسية، ط (١) ، فلسطين، دار الشروق للنشر.
- ١٠- صباح عباد (٢٠١٥). كفاية المعلم وعلاقته بالتحصيل الدراسي للتلاميذ (دراسة ميدانية بإبتدائيات بدائرة حاسي خليفة - الوادي) رسالة ماجستير (غير منشورة) ، جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية ،الجزائر.
- ١١- صباح نصرأوى ، ياسين محجر (٢٠١٧) . الكفاءات المهنية الكائنة لدى الأستاذ الجامعي الجزائري حسب طلبته ، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، الجزائر. ع(٣١) ، ديسمبر ٢٠١٧ .
- ١٢- عبد الرحمن ابراهيم السفاسفة (٢٠٠٥). ادارة التعليم والتعلم الصفى ، الأردن. دار يزيد للنشر والتوزيع.

- ١٣- عبد الرحمن صالح الأزرق (٢٠٠٠). علم النفس التربوي للمعلمين ، ط١، ليبيا . مكتبة طرابلس العلمية العالمية للطباعة والنشر.
- ١٤- عبد المعطي رمضان الأغا (٢٠٠٤). الإتجاهات المعاصرة في تقويم أداء المعلم المؤتمر السادس عشر (تكوين المعلم) - الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس - المجلد الأول - دارالضيافة جامعة عين شمس- الفترة من ٢١ - ٢٢ يوليو ٢٠٠٤
- ١٥- عطا محمد (٢٠١٢). فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصر، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢(١) ص ٦١٩ - ٦٥٤.
- ١٦- على محمد الشلوى (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامى ، مجلة البحث العلمى فى التربية ، السعودية . ع(٩)، ص ص (١ - ٢٤)
- ١٧- علي حسين مظلوم المعمورى (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة بابل - كلية التربية للعلوم الإنسانية ، ٣(٢٥) ، ٢٢٩ - ٢٤٧
- ١٨- فرح سليمان المطلق (٢٠١٦). كفايات المدرس الناجح وصفاته من وجهة نظر الموجهين الاختصاصيين والطلبة - دراسة ميدانية في المرحلة الثانوية في مدينة دمشق- مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، دمشق سوريا، ١٤(٢) ص ص ٤٧ - ٨٢
- ١٩- فؤاد احمد حلمي ، شاكر محمد فتحى ، همام بدرأوى زيدان (١٩٩١). تحليل مهام معلم الفصل ووضع نموذج موضوعي لتقويمه ، المركز القومي للبحوث التربوية ، شعبة التخطيط التربوي ، القاهرة.

- ٢٠- فوزي صالح بنجر (١٩٩٣) : الإشراف التربوي ودوره في تنمية الكفايات لدى معلمي المرحلة الابتدائية. المؤتمر الثاني لإعداد معلم التعليم العام بالمملكة العربية السعودية. الكتاب العلمي، الجزء الرابع ، جامعة أم القرى، السعودية.
- ٢١- فوقية حسن رضوان ، نسرین السيد سوید (٢٠١٩). مقياس اليقظة العقلية ، القاهرة . مكتبة الانجلو المصرية للنشر.
- ٢٢- قاسم محمد خزعلي، عبداللطيف عبدالكريم مومني (٢٠١٠). الكفايات التدريسية لدى معلمات المرحلة الأساسية الدنيا في المدارس الخاصة في ضوء متغيرات المؤهل العلمي وسنوات الخبرة والتخصص، مجلة جامعة دمشق - ٢٦ (٣)، ص ص ٥٥٣ - ٥٩٢.
- ٢٣- كريمة حيواني (٢٠١٨) الكفاءات المهنية للأستاذ الجامعي (دراسة ميدانية على عينة من أساتذة بجامعة العربي بن مهيدي أم البواقي) ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرياح ورقلة - الجزائر.ع(٣٢) - ص ص ٢٣٧ - ٢٥٢.
- ٢٤- لینا علي حسين (٢٠١٦). علاقة الكفايات التعليمية بمستوى التحصيل من وجهة نظر طلبة التدريب الميداني- مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي- الاردن.٣٦(١) ، ص ص ٢٥ - ٣٨
- ٢٥- محمد دغيم الدغيم ، حمد بليه العجمي (٢٠١٥). الكفاءة المهنية وعلاقتها بمستوى الطموح والخوف من التقييم السلبي لدى الطالبات المعلمات المتفوقات وغير المتفوقات أكاديمياً، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر، الكويت ، ٣(١٦٢) ، ص ص ٤١٣ - ٤٣٥ .
- ٢٦- محمود أحمد عصفور (٢٠١٧).الاتجاهات نحو الممارسة العلاجية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى العاملين في مراكز الصحة النفسية ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، غزة ، فلسطين.

- ٢٧- ميمونة بنت درويش الزدجالية ، وجيهة ثابت العاني (٢٠١٩) . درجة امتلاك معلمي التربية الإسلامية في سلطنة عمان للكفاءات المهنية اللازمة للتعليم وفقاً لمعايير الجودة العالمية ، *مجلة العلوم التربوية، جامعة قطر*، ع (١٤) ، ص ص ٨٣-١١٢.
- ٢٨- نادر فتحي قاسم ، عبير صالح عبد الله (٢٠١٥). الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة المهنية ، *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، ١(٣٩) ، ص ص ٢٨١-٧١٢.
- ٢٩- نادية عبد الخالق رمضان بكر (٢٠١٦). أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي : دراسة ميدانية، *المجلة العلمية للدراسات التجارية والبيئية، كلية التجارة، جامعة قناة السويس* ٧(٢) ، ص ص ١٩١- ٢٤٠.
- ٣٠- نعمان هادي ، آمنة فاضل محمود ، محمود داود الربيعي (٢٠١٠). تقويم كفايات تدريسي كلية التربية الرياضية جامعة باوقف منور إدارة الجودة من وجهة نظر طلبتهم ، *مجلة علوم التربية الرياضية*، ٤(٣) ، جامعة بابل ، العراق. ص ص ٤٢- ٥٨
- ٣١- يسرى مصطفى السيد (٢٠٠٧). تنمية الكفاءات المهنية للمعلمات في كيفية إعداد الخطط العلاجية لتحسين المستوى التحصيلي للتلميذات الضعيفات ، متاح على الشبكة العنكبوتية ، وتم استرجاعه بتاريخ ٢٠١٨/٧/١٥ <http://www.khayma.com/yousry>
- 32- Allen. T.. & Kiburz. K. (2012). Trait mindfulness and work-family balance among working parents: The mediating effects of vitality and sleep quality. *Journal of Vocational Behavior*. 80(2). 372-379
- 33- Alter. S. (2012). *Information; The Foundation of business*. New Jersey: Prentice Hall Publishers.
- 34- Baer. R. A.. Smith G. T. & Allen K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-reports: the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*. 11(3). 191-206

- 35- Bajaj . B., Gupta . R. & Pande . N. (2016). Self –esteem mediates the relationship between mindfulness and well – being . *Journal of Personality and Individual Differences* .(94) . 96 –100
- 36- Bandura .A(2001).Social Cognitive Theory of Mass Communication . *Media Psychology*. 3. 265–299
- 37- Bernay. R.(2014). Mindfulness and the beginning teacher. *Australian Journal of Teacher Education*. 39(7). 58- 69.
- 38- Browen. P. (2011).Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia.***Unpublished Doctoral Dissertation***. The University of Montana. Missoula. MT
- 39- Brown. K. W., Ryan. R. M. & Creswell. J. D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*. 18(4). 211-237.
- 40- Brrandon D.BeckeraKathleen C.GallagherbRobert C.Whitakerc (2017).Teachers' dispositional mindfulness and the quality of their relationships with children in Head Start classrooms. *Journal of School Psychology* .Vol. 65. December 2017. p 40-53
- 41- Caryn. M. W.. (2015). *Conceptualizing Mindful Leadership in Schools: How the Practice of Mindfulness Informs the Practice of Leading*. NCPEA Education Leadership Review of Doctoral Research. Vol. 2. No. 1.
- 42- 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
- 43- Da Paz. S. N.. & Wallander. J. L. (2017). Interventions that target improvements in mental health for parents of children with autism spectrum disorders: A narrative review. *Clinical Psychology Review*. 51. 1–14.
- 44- Damien Brochier (2010).La notion De Competence professionnelle : Etat de la recherche Et perspectives,

Séminaire organisé par l'Observatoire des métiers, des qualifications et de l'égalité professionnelle, Paris – 4 mai 2010 ,pp1-17

- 45- Droutman . V.. Gloub . L . . Ogo Nesyan . A.. & Read .S.(2017). Development and initial of the adolescent and adult mindfulness scale (AAMS). *personality and Individual Differences* . (123). 34-43.
- 46- Franco. C; Manas. I; Cangas. A. & Gallego. J. (2011). Exploring the effects of a mindfulness program for students of secondary school. *International Journal of Knowledge Society Research*. 2 (1). 14-28.
- 47- Fries. M.(2009)."Mindfulness Based Stress Reduction for the Changing Work. Enviromment".*Journal of Academic and Business Ethics*. Vol. 2. 1-10.
- 48- Gage. C. Q.(2003).*The meaning and measure of school mindfulness* exploratory analysis. DAI-A. 65(01).32.
- 49- Geiger . S.. Otto . S. & Schrader . U. (2018). Mindfully green and heatthy : an indirect path from mindfulness to ecological behavior *Frontiers in Psychology* . 8 . 1 -15.
- 50- Greenhouse, p. (2015).*The Impact of Trait Mindfulness upon Self-Control in Children*, Doctorate in Educational Psychology, Cardiff University.
- 51- Hasker. S. (2010). *Evaluation of the mindfulness acceptance commitment Approach for enhancing athletic performance*. Unpublished Doctoral Dissertation. Indiana University of Pennsy Lvania. U.S.A.
- 52- Jarukasemthawee.S.(2015). *Putting Buddhist Understanding Back Into Mindfulness Training* . A thesis submitted for the degree of Doctor of Philosophy at The University of Queensland
- 53- Kabat .Z. J (2006) .*Using the wisdom of your body and mind to face stress* . New York:S pringer Science.

- 54- Kabat.Z . J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past. present. and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 10(2). 144-156.
- 55- Kabat- Zinn. J. (2002). Commentary of Majumdar et al.: Mindfulness for health. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 8.6. 731-735
- 56- Kang. Y.. Gruber. J.. & Gray. J. R. (2012). Mindfulness and de-automatization. *Emotion Review*. 5(2). 192–201.
- 57- Klingbeil. D.. Fischer. A.. Renshaw. T.. Polakoff. B.. Ben. B.. Willenbrink. J.. Copek. R.. & Chan. K. (2017). Effects of mindfulness-based interventions on disruptive behavior: A meta-analysis of single-case research. *Psychology in the Schools*. 54(1).70-87.
- 58- Langer. E. J (2002) Mindful learning . *current direction in psychological science*. 9(6). 220-223.
- 59- Langer. E.(2000). The construct of mindfulness. *Journal of social Issues*. 56(2).1–9 .
- 60- Leland .M.(2015). Mindfulness and student success. *Journal of Adult Education*.44(1).19-24
- 61- Lilja. J.. Lundgren. A.. Hanse. J.. Josefsson. T.. Lundh. L.. Sköld. C.. Hansen. E. & Broberg. A . (2011). Five Facets Mindfulness Questionnaire-Reliability and Factor Structure: A Swedish Version. *Cognitive Behaviour Therapy*. 40(4).291–303.
- 62- Mac,S,Dy.&Choi ,M,C,(1999).Alternative conceptions in biolog- related topics of integrated science teacher and implications for teacher education, *Journal of science education and Technology* ,8,70-161.
- 63- Medley. D.M. (2012). *Teacher effectiveness. Encyclopedia of Educational Research*. 5th ed.. The Free Press. New York. NY. 1982.

- 64- Milligan .k . Badali . P .& Spiroiu.F.(2015) .Using integra Mindfulness Martial Arts to Address self- regulation Challenges in youth with learning Disabilities: A Qualitative Exploration .*journal of Child and Family Studies*. 24. 562-575.
- 65- O'Toole. C.. Furlong. M.. McGilloway. S.. & Bjørndal. A. (2017). Preschool and school-based mindfulness programmes for improving mental health and cognitive functioning in young people aged 3 to 18 years. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 1. No.CD 012518 .1-16.
- 66- Pajares. F.(2006).*Self- efficacy during childhood and adolescence : implication For teacher and parents*. Self- Efficacy beliefs of Adolescents. Informtion Agepub. Granwich.CT.
- 67- Pakizeh.A & Nazari. M.(2015).*Investigation of the Effectiveness Of Mindfulness And Emotion Regulation On Ferenal Health Among . Yasoyj High School Female Students . Bustleher .IRAN*
- 68- Palmer. A.. & Rodger. S. (2009). Mindfulness. stress. and coping among university students. *Canadian Journal of Counselling*. 43 (3). 198-212.
- 69- 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*.7.101–108.
- 70- Reb. J. M.. Narayanan. J.. & Ho. Z.(2015). Mindfulness at Work: Antecedents and Consequences of Employee Awareness and Absent-mindedness. *Mindfulness*. 6(1). 111-122.
- 71- Rodriquez. J.A. S (2016) "*Mindful instructional leadership: The connection between principal mindfulness and school practices*" DAI-A 76(11)(E)

- 72- Rosaen. C & .Benn. R.. (2006).The Experience of Transcendental Meditation in Middle School Students:*A Qualitative Report .Explore. (2). 422-425.*
- 73- Shapiro. D.. (2007). Yoga as a Complementary Treatment of Depression: Effects of Traits and Moods on Treatment Outcome. Evidence-Based *Complementary and Alternative Medicine. 4(4).493-502.*
- 74- Shapiro. S. L.. Carlson. L. E.. Astin. J. A.. & Freedman. B.(2006) . Mechanisms of mindfulness.*Journal of Clinical Psychology.62(3). 373–386*
- 75- Sturgess. M. (2012).*Psychometric Validation and Demographic Differences in Two Recently Developed Trait Mindfulness Measures*.Unpublished MasterThesis. Victoria University of Wellington
- 76- Siegel. R. D.. Germer. C. K.. & Olendzki. A. (2009).Mindfulness: What is it? Where did it come from? *In clinical handbook of mindfulness* (pp. 17-35). Springer. New York. NY
- 77- Swanson. H. & Saez. L. (2003). Issues facing the field of learning disable. *Journal of learning disability quarterly 1(17). p 11-19.*
- 78- Varma .Charu .(2007).*Improving Quality of Elementary Education By Monitoring Professional Competencies of Teachers for Inclusive Education*. ERIC–Education Resources Information Center (ED494892)..
- 79- Weinstein. N. Brown. K. & Ryan. R. (2009).A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution. coping. and emotional wellbeing. *Journal of Research in Personality. 43. 374–385.*