

Mindfulness and its Relationship to Time Management (Field Study on Female Kindergarten Teachers in Ha'il City- Kingdom of Saudi Arabia)

Fatma Mohamed Elkhier Elsidig

Ghada Kamal Mahrous

Faculty of Education || University of Ha'il || KSA

Abstract: The aim of this research is to uncover the general trend of mindfulness and time management among female kindergarten teachers at Hail – Saudi Arabia. Likewise, the research aimed at knowing the correlation between mindfulness and time management, besides the differences in these two variables among the teachers in accordance to their marital status. The descriptive method was adopted. For data collection Mindfulness Scale designed by Abdullah (2013), and Time Management Scale designed by Azahrani (2010) were applied. The sample size was 102 female kindergarten teachers chosen in the simple random way. The research resulted in the following statistically significant results: mindfulness and time management are characterized by being positive, and there is a perpetual correlation between them; there is a difference between the teachers in mindfulness in favor of the married, while there is no difference between them in time management according to their marital status. Training programs on mindfulness and its applications has been recommended, besides some future researches has been suggested.

Keywords: mindfulness – time management –marital status- female kindergarten teachers.

اليقظة الذهنية وعلاقتها بإدارة الوقت (دراسة ميدانية على معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل - المملكة العربية السعودية)

فاطمة محمد الخير الصديق

غادة كمال محروس

كلية التربية || جامعة حائل || المملكة العربية السعودية

المخلص: هدف البحث الحالي إلى معرفة السمة العامة لكل من: اليقظة الذهنية وكيفية إدارة الوقت لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل بالمملكة العربية السعودية، كما هدف إلى معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين هذين المتغيرين، بالإضافة لمعرفة الفروق بين المعلمات في هذين المتغيرين بحسب حالاتهن الأسرية. استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي. ولجمع البيانات تم تطبيق مقياس اليقظة الذهنية لأحلام عبد الله (2013) ومقياس إدارة الوقت لحسن الزهراني (2010) بالإضافة لاستمارة البيانات الأولية. بلغ حجم العينة 102 معلمة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة. تم التوصل إلى نتائج دالة إحصائية، وهي كالتالي: تتسم اليقظة الذهنية بالارتفاع وإدارة الوقت بالإيجابية، وتوجد علاقة ارتباطية طردية إيجابية بينهما. هناك فروق بين المعلمات في اليقظة الذهنية بحسب حالاتهن الأسرية وذلك لصالح المتزوجات. في حين لم تسفر النتائج عن فروق بينهن في إدارة الوقت بحسب حالاتهن الأسرية. أوصت الباحثتان بالتدريب على اليقظة الذهنية وتطبيقاتها، كما اقترحتا بعض البحوث المستقبلية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية – إدارة الوقت – الحالة الاجتماعية – معلمات رياض الأطفال.

مقدمة:

لم يعد النجاح في العمل مرتبطاً فقط بالنواحي العلمية والأكاديمية التي يتمتع بها الفرد، بل أصبح هذا النجاح مرتبطاً بعدد من النواحي النفسية سواء أكانت الانفعالية أم الوجدانية أم العقلية. كما أن النجاح في العمل، بل الحياة ككل، لهو مرتبط بكيفية إدارة الفرد لوقته. إن تمتع الفرد بيقظة ذهنية عالية وقدرته على توزيع أنشطته اليومية بكفاءة يتضافران معاً لجعله فرداً مؤدياً لواجباته المهنية باقتدار. وتأتي هذه الدراسة لتبحث في مضماري اليقظة الذهنية وكيفية إدارة الوقت لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل.

مشكلة البحث:

زاد في الآونة الأخيرة اهتمام المربين بالأطفال سواء أداخل المؤسسات التربوية أم خارجها، كون مرحلة الطفولة من أهم مراحل الحياة تأثيراً على النمو النفسي، حيث تتكون فيها شخصية الطفل التي تؤثر تأثيراً كبيراً في مراحل حياته المستقبلية إما إيجاباً أو سلباً، كما زاد اهتمام المسؤولين بمؤسسات رياض الأطفال وبما يجب أن يتوفر فيها من مقومات تربوية تتمثل في وجود المعلمة المؤهلة تأهيلاً تربوياً وعلمياً مناسباً، ونوعية البرامج الهادفة التي تقدم للأطفال، وهذا ما جعل أدوار المعلمة تتنوع وتزداد الأعباء الملقاة على عاتقها مما يجعل اليقظة الذهنية إحدى المقومات التي تساعد المعلمة على القيام بهذه الأدوار لتحقيق احتياجات الأطفال ورغباتهم، ومساعدتهم على النمو الشامل المتكامل، وتعديل سلوكهم وفقاً لفلسفة المجتمع ومبادئه وقيمه وعاداته وثقافته.

ومن أهم ما توصلت إليه الدراسات في هذا المجال مدى تأثير التفاعل بين معلمات الروضة والأطفال على عدد من نواحي النمو لديهم ومن ذلك ما وجدته دراسة (Curby et. al., 2009) وهي دراسة طولية شملت 147 طفلاً تتبعتهم من رياض الأطفال إلى الصف الأول، والتي وجدت أثراً لنوعية التفاعل بين المعلمين والأطفال في العديد من نواحي النمو لدى هؤلاء الأطفال. ترى الباحثتان أن هذا التفاعل بين المعلمة وأطفال الروضة لا يأتي بمعزل عن سماتها ومهاراتها الشخصية. فمدى توافر درجة من اليقظة الذهنية يعد عاملاً مؤثراً بطريقة ما على نوعية التفاعل بينها وبين الأطفال، فقد أجرى (Nirbhay, Giulio, Alan, Bryan & Judy, 2013) دراسة لقياس أثر حضور معلمي أطفال ما قبل المدرسة لبرنامج تدريبي عن اليقظة الذهنية مدته 8 أسابيع على سلوك تلاميذهم داخل الفصول الدراسية. أسفرت النتائج عن انخفاض سلوك التلاميذ غير المرغوب فيه، وزيادة امتثالهم لطلبات المعلمين، وبدأ هذا التغيير في الحدوث خلال فترة البرنامج التدريبي للمعلمين، واستمر حتى بعد انتهاء البرنامج، مما دل على أن تدريب المعلمين على اليقظة الذهنية كان فعالاً في تغيير التفاعل بين المعلم وتلاميذه إلى الصورة المرغوبة.

كذلك يستلزم تعدد الأدوار الاجتماعية التي تؤديها معلمة رياض الأطفال في حياتها أن تحسن توزيع وقتها وإدارته بكفاءة، حتى تستطيع أن تحقق الواجبات المنوطة بها في كل هذه الأدوار، دون أن تكون ضحية لتصارع هذه الأدوار فيما بينها.

أسئلة البحث:

ومما تقدم تتحدد مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

- 1- ما السمة العامة لليقظة الذهنية لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل؟
- 2- ما السمة العامة لكيفية إدارة معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل لأوقاتهم؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية وكيفية إدارة الوقت لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل؟

4- هل توجد فروق في اليقظة الذهنية وكيفية إدارة الوقت بين معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل بحسب حالاتهن الأسرية؟

فروض البحث:

- 1- تتسم اليقظة الذهنية لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل بالارتفاع.
- 2- تتسم إدارة الوقت لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل بالإيجابية.
- 3- توجد علاقة ارتباطية طردية بين اليقظة الذهنية وإدارة الوقت لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل.
- 4- توجد فروق في اليقظة الذهنية بين معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل بحسب حالاتهن الاجتماعية (متزوجة - غير متزوجة).
- 5- توجد فروق في إدارة الوقت بين معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل بحسب حالاتهن الاجتماعية (متزوجة - غير متزوجة).

أهداف البحث:

يهدف البحث للتعرف على الآتي:

1. السمة العامة لكل من: اليقظة الذهنية وكيفية إدارة الوقت لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل.
2. طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية وإدارة الوقت لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل.
3. الفروق في اليقظة الذهنية بين معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل بحسب حالاتهن الاجتماعية (متزوجة - غير متزوجة).
4. الفروق في كيفية إدارة الوقت بين معلمات رياض الأطفال في مدينة حائل بحسب حالاتهن الاجتماعية (متزوجة - غير متزوجة).

أهمية البحث:

- تتضح أهمية الدراسة من أهمية اليقظة الذهنية لمعلمات الروضة وأساليب إدارتهن لأوقاتهن، بهدف تحسين الاداء الوظيفي لديهن من أجل تنشئة جيل قادر على الإبداع في هذه الحياة ومواجهة متطلباتها في شتى المجالات.
- كما تأتي أهمية هذا البحث من أهمية الشريحة المجتمعية التي تناولها بالدراسة، ألا وهي معلمات رياض الأطفال. إن المجتمع يودع لبنته الأولى لدى رياض الأطفال، والامهات والآباء يودعون أئمن ما لديهم في رياض الأطفال،
- كذلك ترى الباحثتان أن مما يضيف أهمية لهذا البحث هو ربطه بين اليقظة الذهنية وإدارة الوقت حيث - على حد علم الباحثتين- ندرت الدراسات التي جمعت بين هذين المتغيرين، مما يشكل إضافة نظرية وتطبيقية جديدة في هذا المجال، وذلك من حيث فهم طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية وإدارة الوقت، وكذلك الاستفادة من نتائج هذا البحث في إيجاد تطبيقات عملية لليقظة الذهنية وإدارة الوقت يمكن أن تفيد في مساعدة معلمات رياض الأطفال في مهنتهن.

حدود البحث:

- الحدود الموضوعية: اليقظة الذهنية وعلاقتها بإدارة الوقت.
- الحدود البشرية: معلمات رياض الأطفال
- الحدود المكانية: مدينة حائل بالمملكة العربية السعودية.

■ الحدود الزمانية: العام الدراسي 1439/1440 هـ الموافق 2018 / 2019.

مصطلحات البحث:

تعرف الباحثان المصطلحات المتعلقة بهذا البحث كالآتي:

- 1- اليقظة الذهنية: درجة الانتباه العقلي التي يتمتع بها الفرد حيال الأحداث اليومية التي يمر بها دون التشتت بين استرجاع أحداث الماضي أو تأمل توقعات المستقبل، مما يحقق له الاندماج مع اللحظة الآنية، مميّزا الفروقات والمتشابهات فيما يجري من حوله، ومتعرفا على الجديد ومتقبلا له، وقادرا على رؤية الأمور وتقليبها من مختلف النواحي.
 - 2- التمييز اليقظ: قدرة الفرد على التعرف على الفروقات والمتشابهات المتعلقة بأشياء أو مواضيع ما.
 - 3- الانفتاح على الجديد: رغبة الفرد في معرفة المستجدات من الأمور وعدم نفوره مما هو غير مألوف لديه.
 - 4- التوجه نحو الحاضر: قدرة الفرد على التركيز على الحدث الجاري في اللحظة الحالية.
 - 5- الوعي بوجهات نظر الآخرين: قدرة الفرد على النظر لموضوع ما من مختلف النواحي، وكذلك تفهمه لآراء الآخرين حيال أمر معين حتى لو كان مخالفا لرأيه الشخصي.
 - 6- إدارة الوقت: كيفية توزيع المهام والأنشطة اليومية من حيث زمن أداؤها ومدته، مع التخطيط الفعال للأنشطة المستقبلية.
 - 7- أهمية الوقت: مدى إدراك الفرد للفائدة من استثمار الزمن وللخسارة الناجمة عن إهداره.
 - 8- الموازنة بين متطلبات العمل والأسرة والاحتياجات الشخصية: قدرة الفرد على توزيع وقته بفعالية بين متطلبات كل من: حياته المهنية وحياته الأسرية واحتياجاته الشخصية.
 - 9- التنفيذ: كيفية أداء المهام المطلوبة من الفرد من خلال إعطاء كل مهمة الزمن اللازم لأدائها.
 - 10- مضيعات الوقت: هدر الزمن فيما لا يفيد من الأنشطة.
 - 11- الحالة الاجتماعية: تصف وضع المعلمة من حيث هل هي متزوجة أو غير متزوجة.
- وتعرف الباحثان جميع المصطلحات المتعلقة باليقظة الذهنية إجرائيا بالدرجة التي تتحصل عليها معلمة رياض الأطفال في مقياس اليقظة الذهنية المستخدم في هذا البحث، كما تعرفا المصطلحات المتعلقة بإدارة الوقت إجرائيا بالدرجة التي تتحصل عليها معلمة رياض الأطفال في مقياس إدارة الوقت المستخدم في هذا البحث.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً- الإطار النظري (اليقظة الذهنية):

تعريف اليقظة الذهنية:

أورد عدد من الباحثين تعريفات عدة لليقظة الذهنية، تعرض الباحثان هنا بعضا منها، فقد عرفتها (Langer, 2009, p.279) بأنها " حالة مرنة للدماغ تتصف بالانفتاح على الجديد، والحساسية بما هو محيط، والاندماج أو الاستغراق في اللحظة الحالية" وعرفها (Fries, 2009, p.1) بأنها "إعمال الانتباه في اللحظة الحالية بوعي كامل وبدون إصدار أحكام على ما يجري في هذه اللحظة". وذكر (Brown & Rayan, 2003, p.822) بأنها كثيرا ما تُعرف على أنها " حالة من التنبيه والوعي لما يحدث في اللحظة الحالية". ومما سبق تلاحظ الباحثان أن هذه التعريفات قد

أجمعت على أن اليقظة الذهنية هي نشاط عقلي يقوم به الفرد مركزا انتباهه عن قصد على ما يقوم به من أعمال في اللحظة الحالية.

جذور مصطلح اليقظة الذهنية:

يفيد التقرير الصادر من (Harvard Medical School, 2016, p.25) أنه على الرغم من أن مفهوم اليقظة الذهنية ارتبط بالبوذية إلا أنه أصبح مفهوما عالميا يُطبق في أماكن كثيرة، حيث أصبحت اليقظة الذهنية الآن تُدرس علميا باعتبارها إحدى مفاتيح السعادة. لقد قام البروفيسور Jon Kabat-Zin، المؤسس والمدير لمركز اليقظة الذهنية في مجال الطب في جامعة Massachusetts، قام بجلب ممارسات اليقظة الذهنية المرتبطة بالتأمل إلى مجال الرعاية الصحية، حيث وضح كيف يمكن لممارسة اليقظة الذهنية أن تحسن من الأعراض النفسية والجسدية بالإضافة إلى إحداث تغيير إيجابي في السلوك والاتجاهات نحو الممارسات الصحية.

يناقض (Throusselard, Steiler & Claverie, 2014) مفهوم أن اليقظة الذهنية تعود جذورها فقط للبوذية والهندوسية، فهم يرون أنها أيضا متجذرة في اليهودية والنصرانية والإسلام بل يذهبون إلى أنها قدرة إنسانية عالمية ليس بالضرورة أن ترتبط بثقافة معينة أو معتقد فكري بذاته.

وترى الباحثتان أن اليقظة الذهنية بمعناها الحالي قد وردت لدى بعض علماء المسلمين بشكل أو بآخر، فقد وردت لدى الغزالي بلفظ حضور القلب حيث قال في مصنفه إحياء علوم الدين (كتاب أسرار الصلاة ومهماتهما) "حضور القلب ونعني به أن يفرغ القلب عن غير ما هو ملابس له ومتكلم به، فيكون العلم بالفعل والقول مقروناً بهما، ولا يكون الفكر جائلاً في غيرهما، ومهما انصرف في الفكر عن غير ما هو فيه وكان في قلبه ذكر لما هو فيه ولم يكن فيه غفلة عن كل شيء، فقد حصل حضور القلب" (الغزالي، 2005: 194-195).

أما ابن قيم الجوزية فقد استخدم لفظ يقظة بمعنى الانتباه واستخدم كلمة الفكرة بما يشبه المعنى المتداول الآن لليقظة الذهنية، ففي كتابه مدارج السالكين قوله " فأول منازل العبودية اليقظة وهو انزعاج القلب لروعة الانتباه من رقدة الغافلين.... فإذا استيقظ أوجبت له اليقظة الفكرة وهي تحديق القلب نحو المطلوب الذي قد استعد له مجملاً، " (ابن قيم الجوزية، 2012: 115)

توضح (Langer & Ngnoumen, 2018, p.97-98) أن ممارسات اليقظة الذهنية لها مقاربتان: المقاربة الشرقية المتجذرة في البوذية والهندوسية والقائمة على ممارسة التأمل القائم على فكرة أن الجسد والعقل وحدة واحدة وهو النموذج الذي قدمه Jon Kabat-Zin و Herbert Benson. أما المقاربة الثانية فهي المقاربة الغربية حيث اتنشر المفهوم الغربي لليقظة الذهنية عن طريق أعمال Ellen Langer وزملاؤها، وتقف ممارسات هذه المقاربة على النقيض الحاد من المقاربة الأولى فهي ترى أن اليقظة الذهنية يمكن أن تُمارس بدون التأمل، وتؤكد على أهمية العمليات المعرفية التالية في ممارسة اليقظة الذهنية: التعرف على الجديد، والانتباه للتنوع، والاستنتاج النشط للفروقات. إن عمل Langer وزملاؤها في اليقظة الذهنية تم إجراؤه ضمن المنظور العلمي الغربي والمنظور النفسي الاجتماعي الغربي دون الرجوع لأية أفكار أو ممارسات روحية شرقية (بوذية وهندوسية).

وتأخذ الباحثتان بما أخذت به لانجر وزملاؤها، حيث إن فك ارتباط اليقظة الذهنية بالبوذية والهندوسية يجعل منها مفهوما إنسانيا عاما، يمكن الكل من ممارستها دون أن يتعارض مع عقائدهم الدينية، بل ويمكن المسلم خاصة من ممارستها دون أن يخدش ذلك شيئا من عقيدته، حيث يستطيع أن يستفيد من ممارسة اليقظة الذهنية بطريقة تبعد عن ممارسات التأمل التي اشتهرت بها البوذية والهندوسية، وأن يستفيد من تطبيقات اليقظة الذهنية في كل الأنشطة الحياتية التي يقوم بها دون إخلال بأوامر دينيه ونواهييه.

فوائد اليقظة الذهنية:

وضحت (Grenville-Cleave, 2012, p.118-119) أن الأبحاث توصلت إلى فوائد عدة لليقظة الذهنية ومنها ما يلي: أنها توفر تحكما أفضل في العواطف والانفعالات، كما تقلل من إمعان الفكر في الأفكار السالبة واجترار أحداث الماضي المحزنة، وتقلل كذلك من القلق والاكتئاب والعواطف السلبية، كما تزيد الوعي بالذات، والمرونة في التفكير، والعواطف الإيجابية. وجد (Palmer & Rodger, 2009) أن لليقظة الذهنية ارتباطا إيجابيا دالا إحصائيا بالتغلب على المشاكل والمصاعب بأسلوب عقلائي. (Valentine, Godkin, Varca & Godkin, 2009) فقد وجدوا أن اليقظة الذهنية ترتبط بالتقليل من تعارض الأدوار في مجال العمل، الذي يسبب الإحباط والآثار السلبية في نواتج العمل. وترى الباحثتان أن من الفوائد التي تعود على الفرد من ممارسة اليقظة الذهنية هي إجادة العمل أو المهمة التي هو بصدد ممارستها الآن، مما يحقق له الشعور بالسعادة الناجم عن الإحساس بالكفاءة والانجاز. كذلك تحقق اليقظة الذهنية النجاح في التواصل مع الآخرين، فالإنصات الجيد يتطلب اليقظة الذهنية لما يقوله الفرد الآخر، ويتطلب الانتباه لما ينطق هو به، فيكون الاتصال بين الطرفين خال من سوء الفهم، مما يحقق للفرد أحد متطلبات النجاح في الحياة الاجتماعية. وترى الباحثتان أن من أعظم الفوائد التي تعود على المسلم-بصفة خاصة- هو يقظته الذهنية أثناء صلاته، فيكون واعيا لما يقرؤونه من آيات، وما يسبحه من تسبيحات، في ركعات صلاته، لله عز وجل، مما يحقق له الراحة النفسية والاطمئنان الناجم عن الخشوع في الصلاة.

أبعاد اليقظة الذهنية:

يذكر (Roberts, Nicholas, Thatcher, Jason & Klein, 2006, p.4-5) أن (Langer, 1997) قد وضحت أن لليقظة الذهنية أبعاد أربعة، وتعرضهم الباحثتان كما يلي:

1. التيقظ للفروق (Alertness to Distinctions): الأشخاص المتيقظون ذهنيا يستطيعون تمييز كيف أن الأشياء تختلف أو تتشابه فيما بينها.
2. الانفتاح على الجديد غير المألوف (Openness to Novelty): السعي النشط وراء المثيرات الجديدة والمتنوعة.
3. التوجه نحو الحاضر (Orientation in the Present): مستوى مرتفع من الوعي والاندماج في وضع ما، يمر به الفرد في اللحظة الحالية.
4. الوعي بتعدد وجهات النظر (Awareness of Multiple perspectives): إن الأفراد المتيقظون ذهنيا يرون بأنه توجد العديد من وجهات النظر حيال موضوع ما، ويقرون بأن لكل وجهة نظر قيمتها.

وترى الباحثتان أن هذه الأبعاد يمكن ممارستها منفردة أو قد تمارس كلها في آن واحد، وهذا يعتمد على نوع المهمة التي يقوم بها الفرد، فقد تتطلب مهمة ما تحديد الفروقات بين أشياء أو مواضيع ما، وقد تتطلب أخرى البحث عما يستجد في حال بعينها، أو عند الدخول في مناقشة أشخاص تختلف آرائهم حيال إحدى القضايا، كذلك قد تتجمع كل تلك الأبعاد في مهمة ما، حيث يتعين على الفرد في هذه المهمة تحديد الفروقات والمستجدات والوعي بوجهات نظر الآخرين، ولكن في كل هذه الأحوال يظل العامل المشترك هو التوجه نحو الحاضر.

كيفية ممارسة اليقظة الذهنية:

يرى (Marianetti & Passmore, 2013, p.195) أن تعلم اليقظة الذهنية يستلزم المرور بأربع خطوات وضحاها في نموذجها الذي سميها نموذج الخطوات الأربع (a four- step model)، فالخطوة الأولى هي المعرفة (Knowledge): وهي خطوة أساسية ومركزية في رحلة الفرد ليكون أكثر يقظة ذهنية، وتعني أن يفهم الفرد مفهوم اليقظة الذهنية وفوائدها والأسباب أو الأسس المنطقية من وراء اكتسابها. الخطوة الثانية الوعي بالهادف

(Purposeful Awareness) ويعني تقدير تعقد الواقع واتساع المثيرات والمقدار الضخم منها الذي يقدمه لنا الواقع، في هذه المرحلة يتعلم الفرد أن يوسع إدراكه لما هو مقصود باللحظة الحالية، إنها المرحلة التي يتذكر فيها الفرد أن يتذكر. الخطوة الثالثة: الانتباه الشامل والموثوق به (Inclusive & Authentic Attention): تهدف هذه الخطوة إلى تنمية القدرة على ملاحظة وتركيز الانتباه على: كيف وماذا ومتى وأين، وأستبعدت لماذا للتوكيد على أهمية أن هذه العملية ليس فيها اصدار أحكام على الأحداث والأشياء من حولنا او في داخلنا. هذه المهارة يجب أن يمارسها الفرد بحب استطلاع قوي كأنما هي المرة الأولى التي ينهمك فيها بالملاحظة أو المشاهدة، وتتطلب هذه الخطوة أن ينغمس الفرد في اللحظة الحالية كما هي دون رغبة منه في المزيد. الخطوة الرابعة والأخيرة: القبول من دون إصدار أحكام (Non- Judgmental Acceptance): الهدف هنا أن يلاحظ الفرد المثيرات الداخلية والخارجية من أفكار وعواطف أو أحاسيس فيزيائية كما هي. في هذه الخطوة لا توجد للفرد نية للبحث عن معنى، كل ما هو مطلوب هنا هو فقط أن يخبر الأحداث كما تظهر. إن الأفكار والعواطف والأحاسيس الفيزيائية ليس من الضروري أن تكون واقعة، ويمكن أن يعيشها الفرد دون النية لتغييرها أو اثباتها أو نفيها، أو حجبها أو بغضها.

ومن هنا تلاحظ الباحثان الاجماع على ضرورة الانتباه والتيقظ للحظة الأنية التي هي أساس اليقظة الذهنية، وبالتالي فإن ممارسة اليقظة الذهنية أمر يستطيع المرء أن يقوم به في كل منشط من مناشط الحياة، من أبسطها إلى أكثرها تعقيدا، كتناول قطعة من الحلوى أو مهاتفة صديق أو كتابة بحث علمي أو تركيب أجزاء محرك نفاث، فهي بهذا المعنى لا تتطلب مكانا خاصا أو وقتا معيناً، ولا تتطلب تفرغا، بل هي مهارة تتطلب الوعي والاندماج مع أي أمر يقوم به الفرد في هذه اللحظة الحالية.

إدارة الوقت

تعريف إدارة الوقت:

أورد عدد من الباحثين تعريفات عدة لإدارة الوقت، تذكر منها الباحثتان ما يلي: "هي الطرق والوسائل التي تعين الإنسان على الاستفادة القصوى من وقته في تحقيق أهدافه، وتوفير التوازن في حياته ما بين الأهداف والرغبات والواجبات" (أبو النصر، 2014: 63). ذكر (أندراوس ومعاينة والحويلة، 2012: 119) أن سلامة (1988) عرف إدارة الوقت على أنها "عملية مستمرة من التخطيط والتحليل والتنظيم المستمر لكل النشاطات التي يقوم بها الشخص خلال فترة زمنية محددة تهدف إلى تحقيق فعالية مرتفعة من استغلال الوقت المتاح للوصول إلى الأهداف المنشودة.

مبادئ إدارة الوقت:

وضحت دراسة (خرموش، 2015: 310) عددا من المبادئ التي يمكن تبنيها لإدارة الوقت بفاعلية وتوجز الباحثتان عملها هذا كما يلي، أولا: التخطيط والذي يتضمن تحليل الوقت وذلك بوضع جدول زمني يومي أو أسبوعي أو شهري أو سنوي لمختلف النشاطات المتضمنة داخل المهام الرئيسة لوظيفة ما، مع التأكيد على أهمية التخطيط اليومي لليوم المقبل. ثانيا: تخصيص الوقت حسب مبدأ الأولويات بحيث يتم انجاز الأعمال الضرورية أولا. ثالثا: المرونة وهي مبدأ مهم عند وضع خطة زمنية للإنجاز باعتبار أن هناك بعض الأعمال الطارئة التي قد تفرض نفسها. رابعا: مبدأ التفويض حيث يستطيع الفرد ايكال بعض المهام لمن يستطيعون إنجازها بدقة. خامسا: تحديد الأعمال المتشابهة من أجل القيام بها في نفس الوقت تجنباً لإهدار الوقت في تكرار نفس النشاط المبدول لإنهاء مهمة ما. سادسا: تقليل المقاطعات والأعمال الروتينية. سابعا: الرقابة على الوقت المتاح للعمل وذلك باتخاذ كافة الإجراءات

من أجل تنفيذ الخطة اليومية ومتابعتها. وثامنا: إعادة التحليل من أجل تدارك كل المعوقات في إدارة الوقت التي قد تظهر مع مرور الزمن

مضيعات الوقت وكيفية التغلب عليها:

وضحت دراسة (عبد الحميد، 2018: 177) أن مضيعات الوقت بالنسبة لمعلمة رياض الأطفال يمكن تحديدها في الآتي: المكالمات التليفونية، والصراع بين الزميلات، والافتقار إلى التخطيط، وعدم الانضباط الذاتي، والتسويق، وعدم التفويض الكافي، وعدم المقدرة على الرفض، بالإضافة إلى ضعف القدرة على إدارة قاعة النشاط. وترى الباحثتان أن هناك عدداً آخر من مضيعات الوقت يمكن أن تشكل أيضاً هدراً لوقت معلمات الروضة، ومن ذلك مما عدده (فرح، 2008: 33) من مصادر عدة تهدر الوقت وهي: المصادر الاجتماعية النابعة من عادات الناس وتقاليدهم في العمل، والمصادر التنظيمية من تعقيدات النظم والإجراءات واللوائح، بالإضافة للمصادر الفنية النابعة من حالة الآلات والمعدات المستخدمة في مجال العمل. ذكر (عليان، 2010: 224-228) أن الصرف (2001) وضح أنه يجب الانتباه بشدة وبقظة إلى الثغرات التي يتسرب منها الوقت وسدها، وزيادة الاستفادة من الوقت بعدة طرق تعين على إدارته بفعالية، تذكر الباحثتان منها ما يلي: استخدام الوقت الهادئ للتفكير الخلاق في محاولة لقهر مضيعات الوقت والتغلب على الأفكار الحزينة المتشائمة التي تقلل من الدافعية الذاتية للإنجاز. جمع المهام المتشابهة في حزمة متكاملة العناصر بحيث إن إتمام أي منها يساعد على إتمام الأخرى. تحديد الأهداف ومواعيد إنجازها حيث يُربط الإنجاز بتوقيت معين يحدد متى يجب الانتهاء منه. تحديد الأولويات الخاصة بالتنفيذ بشكل يومي وبذلك يتم رسم خطة العمل التنفيذية للأعمال التي تم حصرها. عدم إهدار الوقت في المناقشات التي لا جدوى منها وتجنب التسويق والتأجيل، والتفاعل بإيجابية مع المشاكل وليس الهروب من مواجهتها. العمل على قدر الطاقة والعمل في نطاق الاختصاص دون التطوع للقيام بكل المهام وفي كل اللجان، بالإضافة إلى تنفيذ المهام العاجلة أولاً وتفويض المهام الثانوية أو الروتينية للآخرين الذين يستطيعون أداؤها بكفاءة.

وتضيف الباحثتان للمضيعات السابقة بعض الأسباب التي تتعلق بالمرأة العربية خاصة، فالالتزامات الاجتماعية من حولها كبيرة، خاصة إذا ما كانت متزوجة. الأمر الذي إن لم تعالجه بحكمة قد يتسبب في إهدار وقتها، فهي عليها مثلاً الحضور في المناسبات الاجتماعية العديدة التي تخص عائلتها وزوجها وعائلتها هي، كذلك الثقافة السائدة في المجتمعات العربية من أن الأعباء المنزلية هي من نصيب المرأة دون الرجل، يزيد من الأمور التي قد تستهلك وقتها، أيضاً الأمر الذي عليها الانتباه له، والتعامل معه بحكمة، حتى لا يطغى على الوقت الذي تحتاجه لمتطلبات حياتها المهنية والشخصية.

ثانياً- الدراسات السابقة:

وجدت الباحثتان فيما اطلعتا عليه من دراسات عربية سابقة أن جُل التي تمت منها عن اليقظة الذهنية أُجريت على طلبة الجامعات، وقليل منها شمل مديري بعض المؤسسات، منها مؤسسات تربوية. ولم تجد الباحثتان دراسات عربية عن اليقظة الذهنية لدى معلمات رياض الأطفال، ولكن وجدتا دراسة واحدة عنها لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد هي دراسة (محمد والأشرم، 2018).

أما فيما يخص الدراسات الأجنبية فقد وجدت الباحثتان دراسات تتعلق باليقظة الذهنية لدى معلمي رياض الأطفال إلا أنها لم تجمع بين متغيري اليقظة الذهنية وإدارة الوقت، بل باليقظة الذهنية ومتغيرات أخرى. وفيما يتعلق بإدارة الوقت فقد وجدت الباحثتان دراسات عربية عن إدارة الوقت لدى المعلمين ومديري المدارس، ولم تجدا دراسات عن إدارة الوقت لدى معلمات رياض الأطفال. وكذلك الحال مع الدراسات الأجنبية فقد وجدتا دراسات عن

إدارة الوقت لدى المعلمين، ولكن ليس من بينهم معلمي رياض الأطفال. كذلك لم تجد الباحثان دراسات تجمع بين متغيري اليقظة الذهنية وإدارة الوقت غير دراسة واحدة هي دراسة (ناصر، 2017) التي أُجريت على مجتمع طلبة الجامعة. وعليه تعرض الباحثان أقرب الدراسات صلة بهذا البحث، مما وجدته من دراسات سابقة، تبدأ بدراسة (ناصر، 2017) ثم ترتيبان بقية الدراسات ترتيباً زمنياً تنازلياً.

أ- الدراسات المتعلقة باليقظة الذهنية:

سعت دراسة (ناصر، 2017) إلى معرفة طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت لدى طلبة الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية. شملت العينة 137 طالباً وطالبة. أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية بأبعادها وتنظيم الوقت، وتوصلت إلى أن اليقظة الذهنية تساهم في التنبؤ بمستوى تنظيم الوقت. وعملت دراسة (محمد والأشرم، 2018) على الكشف عن فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. تكونت الدراسة من 10 من معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية. أسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج المستخدم في تحسين اليقظة العقلية لدى المعلمين وخفض الضغوط وتحسين الرفاهية لديهم.

أما دراسة (Brandon, Kathleen, & Robert, 2017) فقد فحصت أثر اليقظة الذهنية في تحسين نوعية علاقات المعلمين مع الأطفال في سن ما قبل المدرسة. شملت الدراسة 1001 معلماً يعملون في 37 برنامجاً من برامج Head Start Program في بنسلفانيا. توصلت الدراسة باستخدام تحليل المسارات إلى أن المعلمين الذين لديهم مستويات أعلى من النزعة أو الميل نحو اليقظة الذهنية يمتازون بعلاقات ذات جودة أعلى مع الأطفال في فصولهم الدراسية.

وقامت دراسة (الهاشم والشريفي، 2017) بمعرفة وجهة نظر المعلمين في درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية في محافظة عمّان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية. بلغ حجم العينة 313 معلماً ومعلمة. توصلت الدراسة إلى توافر اليقظة الذهنية لدى المديرين بدرجة متوسطة وذلك من وجهة نظر المعلمين.

في حين قامت دراسة (Hanely, 2017) بالكشف عن الدور الوسيط المحتمل لليقظة الذهنية على مدى إدراك المعلمين للضغوط التي قد يتعرضون لها. شملت العينة 117 معلماً يدرسون المراحل مما قبل الروضة إلى الصف الثاني عشر. توصلت الدراسة إلى أن المعلمين الذين لديهم نزعة أو ميل نحو اليقظة الذهنية سيرون صفوهم أقل طلباً وتتوافر فيها المصادر المطلوبة، وبالتالي هم أقل عرضة للإرهاك العاطفي، كما أنهم أقل انفصالاً وابتعاداً عن مهنتهم وعلاقاتهم المهنية، على عكس المعلمين الذين لديهم نزعة أو ميل أقل نحو اليقظة الذهنية. أما دراسة (بكر، 2016) فقد فحصت أثر اليقظة الذهنية في الابداع التنظيمي. تكونت عينة الدراسة من رؤساء الأقسام العلمية بجامعة الأزهر فرع القاهرة بلغ عددهم 50 رئيساً. توصلت الدراسة إلى أن أبعاد اليقظة الذهنية كانت ضمن المستوى فوق المعتدل، وكان لليقظة الذهنية أثر على الابداع التنظيمي.

ب- الدراسات المتعلقة بإدارة الوقت:

هدفت دراسة (العززي، 2017) إلى التعرف على درجة توافر الآليات المتبعة لإدارة الوقت ومعوقات إدارة الوقت من وجهة نظر معلمات الطالبات ذوات صعوبات التعلم. تكونت العينة من 72 معلمة. توصلت الدراسة إلى توافر الآليات المتبعة لإدارة الوقت لدى المعلمات بدرجة متوسطة، وأن معوقات إدارة الوقت موجودة بدرجة متوسطة.

أما دراسة (الفريجات، 2016) فقد هدفت الى معرفة وجهة نظر المعلمين في أساليب إدارة مديري المدارس الثانوية لأوقاتهم. بلغ حجم العينة 164 معلما ومعلمة. توصلت الدراسة إلى أن مظاهر إدارة الوقت لدى المديرين من وجهة نظر المعلمين كانت كبيرة جدا، وتتوفر هذه المظاهر لدى المديرات بدرجة أكبر من المديرين. في حين استقصت دراسة (Crotwell,2011) كيفية تعامل مدرسي المرحلة الابتدائية مع الوقت وذلك من حيث القيام بأعبائهم المهنية ومهامهم التدريسية بفعالية. شملت الدراسة معلمين من سبع مدارس ابتدائية. جُمعت البيانات بعدة طرق: المقابلات شبه المنظمة، والملاحظة المباشرة، والمفكرات، والمقابلات الجماعية. توصلت الدراسة إلى أنه على الرغم من التحديات العديدة التي تواجه المعلمين فيما يتعلق بأعبائهم المهنية المتعددة إلا أنهم كانوا قادرين على إدارة أوقاتهم بنجاح، وكلما زاد نجاحهم في إدارة أوقاتهم زادت انتاجيتهم المتمثلة في انهماكهم في تدريس طلابهم.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

منهج البحث: اتبعت الباحثتان المنهج الوصفي.

مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من المعلمات العاملات برياض الأطفال في مدينة حائل والبالغ عددهن 305 معلمة في العام الدراسي 1439/1440 هـ الموافق 2018/2019.

عينة البحث: بلغ حجمها 102 معلمة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة.

أدوات البحث: استخدمت الباحثتان الأدوات التالية لجمع البيانات:

1. استمارة البيانات الأولية، حيث أعدتا هذه الاستمارة لمعرفة الحالة الاجتماعية للمعلمة.
2. مقياس اليقظة الذهنية من إعداد أحلام عبد الله (عبد الله، 2013). يتكون من أربعة أبعاد هي: التميز اليقظ: قدرة الفرد على التعرف على الفروقات والمتشابهات المتعلقة بأشياء أو مواضيع ما، والانفتاح على الجديد: رغبة الفرد في معرفة المستجدات من الأمور وعدم نفوره مما هو غير مألوف لديه، والتوجه نحو الحاضر: قدرة الفرد على التركيز على الحدث الجاري في اللحظة الحالية، وأخيرا الوعي بوجهات نظر الآخرين: قدرة الفرد على النظر لموضوع ما من مختلف النواحي، وكذلك تفهمه لآراء الآخرين حيال أمر معين حتى لو كان مخالفا لرأيه الشخصي. وتعرف الباحثتان جميع الأبعاد المتعلقة باليقظة الذهنية إجرائيا بالدرجة التي تتحصل عليها معلمة رياض الأطفال في مقياس اليقظة الذهنية المستخدم في هذا البحث، والجدول التالي يوضح البنود التي تندرج تحت كل بعد من هذه الأبعاد.

جدول رقم (1) يوضح بنود كل بعد من أبعاد مقياس اليقظة الذهنية

أبعاد مقياس اليقظة الذهنية	بنود كل بعد من أبعاد مقياس اليقظة الذهنية
التميز اليقظ	أجد نفسي قادرة على الإصغاء إلى أحد الأشخاص وأن أعمل أشياء أخرى في الوقت نفسه. أحاول حل المشكلات سواء أكانت سارة أم مزعجة. استخدم بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة. استخدم خبرتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل. امتلك القدرة على توقع الأحداث. أجد نفسي بأنه يجب أن أفكر بطريقة: أنا أفكر إذن أنا موجودة. أستطيع الحكم فيما إذا كانت أفكارى جيدة أو غير جيدة. أميل إلى تقييم فيما إذا كان ما أدركه صحيحا أم خاطئا. أنا إنسانة مبدعة. أتمتع بروح الفكاهة والدعابة.

أبعاد مقياس اليقظة الذهنية	بنود كل بعد من أبعاد مقياس اليقظة الذهنية
	أقبل كل الأفكار السارة وغير السارة.
الانفتاح على الجديد	أنا محبة للاستطلاع لدي القدرة على ابتكار الحلول للمشكلات. أشعر أنني أوجه ألياً دون أن أكون على وعي بما افعله. أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي. لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة. أميل إلى تجريب كل ما هو جديد. أشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي. أمتلك أفكار غير عقلانية. أنا شخص مغامر
التوجه نحو الحاضر	ينشغل جزء من تفكيري بعيداً عن العمل الذي أقوم به. أميل إلى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت. من السهل أن أصاب بالشروود الذهني. من الصعب أن أجد الكلمات التي أصف بها ما أفكر فيه. اندمج في الفعاليات مع الآخرين دون أن أكون متأكدة من إنني منتهيه إليهم. أؤدي وظائف والمهام الموكلة إلى بشكل آلي دون أن أعني ما افعله.
الوعي بوجهات نظر الآخرين	استخدم كل الأدوات والأساليب المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم. لا احصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني. أرى أن جميع أحداث الحياة مترابطة مع بعضها البعض. أحاول الاستفادة من آراء زميلاتي لحل مشكلة معينة. أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر تجاه الآخرين. أنا إنسانة مرنة. أتحدث عن أخطائي واجدها سبيلاً لتعلم منها. احكم على الأمور التي تستحق الاهتمام والأمور التي لا قيمة لها، وذلك من خلال خبرتي. أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي. أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي.

3. مقياس إدارة الوقت من إعداد حسن الزهراني (الزهراني، 2010) ويتكون من ستة أبعاد، اختارت الباحثتان من بينها الأبعاد التالية: أهمية الوقت: مدى إدراك الفرد للفائدة من استثمار الزمن وللخسارة الناجمة عن إهداره، والتنفيذ: كيفية أداء المهام المطلوبة من الفرد من خلال إعطاء كل مهمة الزمن اللازم لأدائها، ومضيعة الوقت: هدر الزمن فيما لا يفيد من الأنشطة. وأضافتا بعداً آخرًا من تصميميهما هو بعد الموازنة بين متطلبات العمل والأسرة والاحتياجات الشخصية: قدرة الفرد على توزيع وقته بفعالية بين متطلبات كل من: حياته المهنية وحياته الأسرية واحتياجاته الشخصية. كما تعرف الباحثتان جميع هذه الأبعاد المتعلقة بإدارة الوقت إجرائياً بالدرجة التي تتحصل عليها معلمة رياض الأطفال في مقياس إدارة الوقت المستخدم في هذا البحث. والجدول التالي يوضح البنود التي تندرج تحت كل بعد من أبعاد مقياس إدارة الوقت

جدول رقم (2) بنود كل بعد من أبعاد مقياس إدارة الوقت

أبعاد مقياس إدارة الوقت	بنود كل بعد من أبعاد مقياس إدارة الوقت
أهمية الوقت	<p>أعمل بالمثل القائل (الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك).</p> <p>اعتبر الوقت عامل حاسم للنجاح والانجاز.</p> <p>أدرك أن الوقت عامل مهم في حياتي.</p> <p>تنظيم الوقت عامل مهم في تحقيق النتائج المطلوبة.</p> <p>أعمل بالمثل القائل (لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد).</p>
الموازنة بين متطلبات العمل والأسرة والاحتياجات الشخصية	<p>أحدد وقتاً معيناً لمناقشة أفراد أسرتي فيما يتعلق بالاحتياجات الأسرية.</p> <p>أضع خطة بديلة لمواجهة الظروف الطارئة في المنزل أو الروضة.</p> <p>أحرص على الموازنة بين واجباتي المهنية والأسرية.</p> <p>اتباع أسهل الطرق لتنفيذ مهام اليومية المنزلية.</p> <p>أخصص وقتاً للاسترخاء الفعال لإعادة الحيوية والنشاط الذهني والجسمي.</p> <p>اهتم بتوفير وقت كاف للتواصل مع أفراد الأسرة.</p> <p>استخدم المفكرات الورقية أو مفكرة الجوال لتدوين مهام اليومية الأسرية والمهنية.</p> <p>يساعدني تنظيم الوقت على أن أجد وقتاً للاهتمام بنفسي.</p>
التنفيذ	<p>التزم بتناول وجباتي الغذائية في وقت محدد.</p> <p>أعمل على التخطيط المبكر لأنشطة الوحدات بالروضة.</p> <p>أعمل على تجزئة المهام الكبيرة لتسهيل إنجازها.</p> <p>تنظيم وقتي أثناء الدوام بالروضة ساعدني على إنجاز جميع الأعمال المطلوبة مني بكفاءة.</p> <p>أختار المهام التي يمكن تنفيذها في اليوم الواحد.</p> <p>أحافظ على مواعيدي بدقة.</p> <p>أحدد الأساليب الأفضل لإنجاز المهام اليومية المحددة.</p> <p>أنفذ المهام التي تقع وفقاً لقدراتي وامكانياتي.</p> <p>تساعدني عملية تنظيم الوقت على إدارة الأنشطة التعليمية بالروضة.</p> <p>أبتعد عن الأمور التي تعيق إنجاز مهام اليومية.</p> <p>أختار الأشخاص الأكثر كفاءة لاستشارتهم في تنفيذ مهامهم.</p>
مضيعات الوقت	<p>أعاني من كثرة الزيارات الاجتماعية المفاجئة.</p> <p>أستغرق وقتاً طويلاً عند إجراء مكالماتي الهاتفية.</p> <p>أقوم بقضاء الوقت في إنجاز المهام غير المهمة.</p> <p>أقضي معظم الوقت على الحاسب الآلي.</p> <p>أسارع إلى النوم عند مواجهة أعمال كثيرة.</p> <p>أستغرق كثيراً من الوقت في السرحان.</p> <p>أسهر إلى ساعات متأخرة كل ليلة.</p> <p>أستغرق وقتاً طويلاً لمتابعة وسائل التواصل الاجتماعي على جوالي.</p> <p>أقوم بتأجيل المهام الحالية إلى وقت آخر.</p> <p>أستغرق وقتاً طويلاً في الترتبة مع الغير.</p>

الدراسة الأولية للمقاييس:

يذكر (أبو علام، 1998: 98) أن الغرض من الدراسة الأولية لأدوات البحث هو التحقق من صدق وثبات الأدوات قبل استخدامها في جمع البيانات، كما أن هناك فرقاً بين الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأولية لأدوات

البحث، فالغرض من الدراسة الاستطلاعية القيام ببحث مصغر لاختبار مختلف عناصر خطة البحث، أما الدراسة الأولية فغرضها التحقق من صدق وثبات أدوات البحث قبل استخدامها في جمع البيانات. تم تجريب المقاييس على عينة أولية قوامها 37 معلمة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث الحالي، وبعد تصحيح الاستجابات تم رصد الدرجات وإدخالها في الحاسب الآلي، ومن ثم تم التوصل إلى الخصائص السايكومترية التالية للمقاييس المستخدمة في هذا البحث، تعرضها الباحثان لكل مقياس كما يلي:

الدراسة الأولية لمقياس اليقظة الذهنية:

1. الاتساق الداخلي للبنود:

لمعرفة اتساق البنود بمقياس اليقظة الذهنية مع الدرجات الكلية للأبعاد الفرعية التي تقع تحتها هذه البنود، تم حساب معاملات ارتباط بيرسون لدرجة كل بند مع الدرجة الكلية للبند الفرعي المعني، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول رقم (3) معاملات ارتباط بيرسون للبنود مع الدرجات الكلية للأبعاد الفرعية بمقياس اليقظة الذهنية

بمجتمع البحث الحالي

التميز اليقظ		الانفتاح على الجديد		التوجه نحو الحاضر		الوعي بوجهات نظر الآخرين	
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	0.577	2	0.553	3	0.508	4	0.432
5	0.428	6	0.741	7	0.169	8	0.622
9	0.643	12	0.327	13	0.369	10	0.208
11	0.419	16	0.330	17	0.368	14	0.360
15	0.489	20	0.288	21	0.632	18	0.454
19	0.788	27	0.605	24	0.376	22	0.748
23	0.592	32	0.318			25	0.610
26	0.423	35	0.290			28	0.497
29	0.603	36	0.256			30	0.488
31	0.461					33	0.699
34	0.430						

يُلاحظ من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط لجميع البنود موجبة الإشارة، ودالة إحصائياً عند مستوى (0.05) ما عدا معاملات ارتباطات البنود: (7) و(10) و(36)، فرغم أنها موجبة الإشارة إلا أنها غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، لذلك تم حذفها من المقياس، وبهذا يصل المقياس لصورته النهائية المكونة من (33) بنداً وهي صورة تتمتع جميع بنودها بصدق اتساق داخلي جيد.

2. معاملات الثبات والصدق الذاتي للدرجات الكلية:

لمعرفة الثبات للدرجات الكلية لكل بعد من الأبعاد بمقياس اليقظة الذهنية، وللدرجة الكلية للمقياس ككل بمجتمع البحث الحالي، تم تطبيق معادلاتي الفا كروبناخ وسيرمان - بروان، كما تم حساب الجذور التربيعية لمعاملات الثبات الناتجة عن هذه المعادلات للحصول على الصدق الذاتي لهذه المقاييس، فبين هذا الإجراء النتائج المعروضة بالجدول التالي:

جدول رقم (4) نتائج معاملات الثبات لمقياس اليقظة الذهنية بمجتمع البحث الحالي

معاملات الثبات		عدد البنود	الأبعاد الفرعية لليقظة الذهنية
سييرمان . بروان	الفا كرونباخ		
0.874	0.841	11	التمييز اليقظ
0.828	0.707	8	الانفتاح على الجديد
0.764	0.695	5	التوجه نحو الحاضر
0.750	0.836	9	الوعي بوجهات نظر الآخرين
0.909	0.892	33	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول السابق أن مقياس اليقظة الذهنية وبكافة أبعاده يتمتع بمعاملات ثبات وصدق عالية.

الدراسة الأولية لمقياس إدارة الوقت:

1. الاتساق الداخلي للبنود:

لمعرفة اتساق البنود بمقياس إدارة الوقت مع الدرجات الكلية للأبعاد الفرعية التي تقع تحتها هذه البنود، تم حساب معاملات ارتباط بيرسون لدرجة كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الفرعي المعني، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول رقم (5) معاملات ارتباط بيرسون للبنود مع الدرجات الكلية للأبعاد الفرعية بمقياس إدارة الوقت

بمجتمع البحث الحالي

مضيعات الوقت		التنفيذ		الموازنة بين متطلبات العمل والأسرة والاحتياجات الشخصية		أهمية الوقت	
معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
0.410	6	0.454	3	0.334	2	0.783	1
0.490	11	0.480	4	0.583	8	0.604	7
0.637	16	0.487	5	0.482	13	0.634	12
0.301	21	0.830	9	0.344	18	0.547	17
0.544	25	0.646	10	0.275	19	0.492	22
0.670	26	0.675	14	0.598	23		
0.319	29	0.799	15	0.122	30		
0.512	31	0.558	20	0.648	33		
0.281	32	0.450	24				
0.384	34	0.588	27				
		0.441	28				

يُلاحظ من الجدول السابق أنّ جميع معاملات الارتباط لجميع البنود موجبة الإشارة، ودالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، ما عدا البندين (19) و(30)، فرغم أنهما موجبا الإشارة إلا أنهما ليسا بدالين إحصائياً عند مستوى (0.05) لذلك تم حذفهما من المقياس، وبهذا يصل هذا المقياس لصورته النهائية المكونة من (32) بنداً وهي صورة تتمتع جميع بنودها بصدق اتساق داخلي جيد.

2. معاملات الثبات والصدق الذاتي للدرجات الكلية:

لمعرفة الثبات للدرجات الكلية لكل بعد من الأبعاد بمقياس إدارة الوقت وللدرجة الكلية للمقياس ككل، تم تطبيق معادلات الفا كرونباخ وسبيرمان . بروان، كما تم حساب الجذور التربيعية لمعاملات الثبات الناتجة عن هذه المعادلات للحصول على الصدق الذاتي لهذه المقاييس، فبين هذا الإجراء النتائج المعروضة بالجدول التالي:

جدول رقم (6) نتائج معاملات الثبات لمقياس إدارة الوقت بمجتمع البحث الحالي

معاملات الثبات		عدد البنود	الأبعاد الفرعية لإدارة الوقت
سييرمان . بروان	الفا كرونباخ		
0.736	0.808	5	أهمية الوقت
0.702	0.774	6	الموازنة بين متطلبات العمل والأسرة والاحتياجات الشخصية
0.807	0.861	11	التنفيذ
0.734	0.784	10	مضيعات الوقت
0.812	0.872	32	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول السابق أن مقياس إدارة الوقت وبكافة أبعاده يتمتع بمعاملات ثبات وصدق عالية.

4- عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

قبل الشروع في تطبيق اختبار "ت" للتحقق من صحة الفرضين الأول والثاني، تم اعتماد الطريقة التالية لحساب القيم المحكية والموضحة في الجدول التالي رقم (7) وذلك للحكم على مستوى سيادة كل بعد من أبعاد اليقظة الذهنية وإدارة الوقت والدرجة الكلية لكل منهما، علماً بأن قيمة الوسط الحسابي النظري (م) لكل بعد من هذه الأبعاد عبارة عن حاصل ضرب عدد البنود بالبعد المعني في الرقم 3، وأن الانحراف المعياري (ع) للبعد المعني عبارة عن ناتج قسمة المدى النظري لدرجات البعد المعني على الرقم 6.

جدول رقم (7) طريقة حساب القيم المحكية للحكم على مستويات سيادة اليقظة الذهنية وإدارة الوقت

المدى للقيم المحكية للاختبار	مستويات سيادة اليقظة الذهنية	مستويات سيادة إدارة الوقت
أصغر من (م - ع2)	منخفض جداً	سلي بدرجة كبيرة
يساوي (م - ع2)	منخفض	سلي فوق الوسط
أصغر من (م - ع) - أكبر من (م - ع2)	دون الوسط سالب	سلي وسط
يساوي (م - ع)	دون الوسط	سلي دون الوسط
أصغر من (م) - أكبر من (م - ع)	متوسط سالب	سلي صغير
يساوي (م)	متوسط	حيادي (بين بين)
أكبر من (م) - أصغر من (م + ع)	متوسط موجب	إيجابي بدرجة صغيرة
يساوي (م + ع)	فوق الوسط	إيجابي دون الوسط
أكبر من (م + ع) - أصغر من (م + ع2)	فوق الوسط موجب	إيجابي وسط
يساوي (م + ع2)	مرتفع	إيجابي فوق الوسط
أكبر من (م + ع2)	مرتفع جداً	إيجابي بدرجة كبيرة

- عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرض الأول: ونصه "تتسم اليقظة الذهنية لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل بالارتفاع"، وللتحقق من صدق هذا الفرض تم تطبيق اختبار "ت" لمتوسط مجتمع واحد، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول رقم (8) نتائج اختبار "ت" لمتوسط مجتمع واحد للحكم على السمة العامة لليقظة الذهنية لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل. (ن = 102) (د ح = 101)

أبعاد اليقظة الذهنية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحكبة	قيمة (ت) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
التمييز اليقظ	46.26	4.54	47.67	-3.126	0.001	فوق الوسط موجب
الانفتاح على الجديد	31.06	3.82	29.33	4.571	0.001	فوق الوسط موجب
التوجه نحو الحاضر	16.10	3.56	15.00	3.116	0.001	متوسط موجب
الوعي بوجهات نظر الآخرين	38.44	4.08	39.00	-1.383	0.085	مرتفع
الدرجة الكلية للمقياس	131.86	11.5	121.0	9.531	0.001	فوق الوسط موجبة

بالنظر إلى الجدول رقم (8) تجد الباحثتان أن اليقظة الذهنية وبكافة أبعادها تتوافر لدى المعلمات بدرجات إيجابية، حيث اتسمت المعلمات بمستوى من التمييز اليقظ فوق الوسط موجب دالة إحصائية، وترى الباحثتان أن هذا ربما يكون عائداً لأن المعلمة تدرك أنها تتعامل مع أطفال تتعدد بينهم الفروق الفردية وكذلك المتشابهات، لذا فإنها تعمل على أن تتيقظ لفروقاتهم كما تتيقظ لما يجمع بينهم من صفات متشابهة، الأمر الذي يظهر في نوع الأنشطة التي تقدم للأطفال خلال وجودهم في الروضة، وعلى مدى تفهم المعلمة لهم. وترى الباحثتان أن اتسام المعلمات بهذه الصفة يضيف لهن قدرات إبداعية وابتكارية في تعليم الأطفال، فقد ذكر (Roberts et.al., 2006, p.5) أن الأفراد الذين يتسمون بالتمييز اليقظ يكونون مبدعين في توليد أفكار جديدة فعالة.

كذلك اتسمت المعلمات بالانفتاح على الجديد بدرجة فوق الوسط موجبة دالة إحصائية، وترى الباحثتان أن هذا قد يعود إلى طبيعة العصر الذي نعيشه، حيث تستجد كل يوم أمور جديدة والتي وفرت المواقع الالكترونية ومواقع التواصل الاجتماعي سهولة الاطلاع عليها، وبالتالي تكون المعلمة منفتحة على الجديد دوماً، وفي يسر، خاصة فيما يتعلق بعملها كمعلمة للأطفال، حيث تطورت الوسائل التعليمية والاركان والأنشطة التي تُقدم للطفل، فقد يكون لديها من الحرص ما يجعلها تتطلع على الجديد منها وتجريبه لتفيد الأطفال منه، هذا وقد ذكر (Roberts et.al., 2006, p.6) أن الأشخاص المنفتحين على الجديد يستكشفون ويندمجون مع مثيرات جديدة من حولهم لم تكن معروفة أو مألوفة لديهم من قبل، كما يميلون للتجريب ويتسمون بحب الاستطلاع، كذلك هم مقبولون ومنفتحون بروح سمحة على كل ما يعرض عليهم من أفكار متحدية.

اتسمت المعلمات بتوجه نحو الحاضر بدرجة متوسطة موجبة دالة إحصائية، وقد يكون هذا راجعاً لأن المعلمة تدرك أنها تتعامل مع فئة عمرية حساسة مما يدفعها لأن تكون حاضرة الذهن تماماً لما يجري في الروضة من حولها خاصة فيما يتعلق بالأطفال. إن هذا يساعد معلمة الروضة على احساسها بالأطفال فتدرك تصرفاتهم بوعي وحضور ذهن مما يؤهلها لتقديم الرعاية اللازمة لكل طفل وطفلة، كما تكون لديها الحساسية اللازمة لملاحظة التغييرات التي قد تطرأ على الأطفال سواء أسلبية كانت أم إيجابية، مما يساعدها على فعل اللازم من تطوير أو تصحيح أو علاج. هذا ويذكر (Roberts et al., 2006, p.7) أن الأفراد الذين يتسمون بالتوجه نحو الحاضر لهم القدرة على إدراك ما هو موجود في بيئاتهم في اللحظة الحالية. فالواحد منهم مدرك تماماً لما يحيط به ويرى الصورة الكلية للبيئة الأنية من حوله، ويشعر بأية تغييرات تحدث فيها.

كذلك اتسم الوعي بوجهات نظر الآخرين بدرجة مرتفعة موجبة دالة إحصائية. ترى الباحثتان أن معلمة رياض الأطفال لأنها محاطة في حياتها المهنية بالعديد من الزميلات والأطفال، وعليها التعامل مع أولياء الأمور المتنوعين

في الشخصيات، فقد يكون هذا ما أدى لاتسام المعلمات بهذا البعد، فالمعلمة عليها أن تقبل وجهات نظر الآخرين وأخذها في الاعتبار عند فحصها لأمر ما، خاصة فيما يتعلق في تعاملها مع زميلاتها في الروضة، حيث مثلا عليها أن تستوعب وجهات نظرها كلهن في حل مشكلة ما تواجه أحد الأطفال أو عند التعامل الإداري، كما عليها أن تفهم وجهات نظر الأمهات بل والأطفال أنفسهم، وبالتالي تستطيع ان تنظر للموضوع وأن تحلله من عدة جوانب: تربوية وتعلمية واجتماعية واقتصادية لتقدم مثلا حلا أفضل لمشكلة طفل معين او للارتقاء بطفل آخر، كما عليها أن تكون قادرة على الانتقاء من بين خيارات عدة فتختار الأفضل. يذكر (Roberts et.al., 2006, p.7) أن الأفراد الذين يتسمون بالوعي بوجهات نظر الآخرين يستطيعون أن يحلوا وضعا ما من جوانب عدة وأن يحددوا أيها أعلى قيمة، فالقدرة على معالجة المعلومات من وجهات نظر مختلفة تجعل الفرد منهم قادرا على تطبيق هذه المعلومات بطرق جديدة وسياقات بديلة.

وترى الباحثتان أن هذا المستوى المتوفر لمعلمات رياض الأطفال بمدينة حائل من اليقظة الذهنية والذي اتسم بدرجة كلية فوق الوسط موجبة دالة إحصائيا قد يعود علمين بالفائدة، فقد توصلت دراسة (Brandon, et.al., 2017) إلى أن معلمي الأطفال في سن ما قبل المدرسة الذين لديهم مستويات أعلى من النزعة أو الميل نحو اليقظة الذهنية يمتازون بعلاقات ذات جودة أعلى مع الأطفال في فصولهم الدراسية. كذلك توصلت دراسة (Hanely, 2017) إلى أن معلمي المراحل مما قبل الروضة إلى الصف الثاني عشر الذين لديهم نزعة أو ميل نحو اليقظة الذهنية هم أقل عرضة للإرهاك العاطفي، كما أنهم أقل انفصالا وابتعادا عن مهنتهم وعلاقاتهم المهنية. وأيضا وجدت دراسة (Nirbhay, et al., 2013) أن تدريب معلمي أطفال ما قبل المدرسة على اليقظة الذهنية كان فعالا في تغيير التفاعل بين المعلم وتلاميذه إلى الصورة المرغوبة. وكذلك وجد (محمد والأشرم، 2018) أن اليقظة الذهنية فعالة في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. وتفيد اليقظة الذهنية أيضا في التقليل من تصارع الأدوار داخل مكان العمل الأمر الذي يقلل من الإحباط والمشاكل المصاحبة (فالنتاين وآخرون 2009). (Valentine, et al., 2009).

ما توصلت إليه دراسة (الهاشم والشريفي، 2017) من توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية بدرجة متوسطة وذلك من وجهة نظر المعلمين، ودراسة (بكر، 2016) التي وجدت أن أبعاد اليقظة الذهنية كانت ضمن المستوى فوق المعتدل لدى رؤساء الأقسام العلمية بجامعة الأزهر.

• عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرض الثاني: ونصه: "تتسم إدارة الوقت لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل بالإيجابية"، وللتحقق من صدق هذا الفرض تم تطبيق اختبار "ت" لمتوسط مجتمع واحد، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول رقم (9) نتائج اختبار "ت" لمتوسط مجتمع واحد للحكم على السمة العامة لإدارة الوقت لدى معلمات

رياض الأطفال بمدينة حائل. (ن = 102) (د ح = 101)

أبعاد إدارة الوقت	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحكبة	قيمة (ت) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
أهمية الوقت	22.28	2.65	21.67	2.342	0.011	إيجابية بدرجة كبيرة
الموازنة بين متطلبات العمل والأسرة والاحتياجات الشخصية	25.73	3.20	26.00	-0.867	0.194	إيجابية فوق الوسط

أبعاد إدارة الوقت	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحكية	قيمة (ت) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
التنفيذ	47.63	5.00	47.67	-0.066	0.474	إيجابي فوق الوسط
مضيعات الوقت	34.64	6.24	36.67	-3.289	0.001	إيجابية بدرجة صغيرة
الدرجة الكلية للمقياس	130.27	11.3	138.6	-7.491	0.001	إيجابية وسط

بالنظر إلى الجدول رقم (9) تجد الباحثان أن إدارة الوقت وابعادها لدى المعلمات قد اتسمت بمستويات متفاوتة من الإيجابية دالة إحصائياً.

ترى الباحثان أن هذه الإيجابية ربما تعود لانتشار ثقافة إدارة الوقت في عصرنا الحاضر الأمر الذي ظهر في العديد من الدورات التدريبية التي تقام عن إدارة الوقت، وانتشار كتب تطوير الذات في المواقع الالكترونية والمكتبات، حيث تشرح هذه الكتب وتلك الدورات أهمية الوقت وكيفية التخطيط للأنشطة المختلفة وكيفية تنفيذها، بل ربما تتحدث عن كيفية التخطيط للحياة ككل، لذا كان أن أظهرت المعلمات إدراكاً إيجابياً كبيراً لأهمية الوقت. كذلك استطاعت المعلمات الموازنة بين متطلبات العمل والأسرة واحتياجاتهن الشخصية بدرجة إيجابية فوق الوسط وكذلك في كيفية تنفيذ توزيع الزمن المتاح لهن بين كل ما يتعلق بأمر حياتهن. اتسمت مضيعات الوقت بالإيجابية بدرجة صغيرة مما يدل على أن المعلمات يهدرن بعضاً من أوقاتهم ولكن ليس بالدرجة الكبيرة، وذلك قد يكون لوجود معوقات أو مشتتات تأتي من هنا أو هناك، ولكن يبدو أن المعلمات قادرات على التحكم بدرجة ما في مثل هذه الأمور. وتشابه نتائج هذا الفرض ما توصلت إليه دراسة (العزيمي، 2017) من توفر الآليات المتبعة لإدارة الوقت لدى المعلمات بدرجة متوسطة، مع وجود معوقات إدارة الوقت أيضاً بدرجة متوسطة. وترى الباحثتان أن تمتع معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل بالقدرة على إدارة أوقاتهم بدرجة إيجابية حتى وإن كانت متوسطة قد يعود علمهن بالفائدة في تحسين أدائهن الصفي، فقد توصلت دراسة (Hafiz, Muhammad & Khalil, 2016) إلى وجود علاقة موجبة بين تقنيات إدارة الوقت التي يتبعها المعلمون مع أدائهم داخل غرفة الصف. كذلك إن حسن إدارة المعلمة لوقتها يفيدها في إنجاز أهدافها ومهامها في الأوقات المحددة، وتحقيق التوازن بين متطلبات حياتها الاجتماعية والوظيفية (عبد الحميد، 2018: 176).

● عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرض الثالث: ونصه " توجد علاقة ارتباطية طردية بين اليقظة الذهنية وإدارة الوقت لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل"، وللتحقق من صدق هذا الفرض تم تطبيق معادلة معامل الارتباط العزمي لبيرسون، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول رقم (10) معامل الارتباط العزمي لبيرسون لمعرفة دلالة العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية وإدارة الوقت لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل. (ن=102) (دح = 101)

أبعاد إدارة الوقت	البيان	التميز	الانفتاح على الجديد	التوجه نحو الحاضر	الوعي بوجهات نظر الآخرين	الدرجة الكلية لليقظة الذهنية
أهمية الوقت	قيمة المعامل	0.405	0.252	-0.009	0.499	0.418
	القيمة الاحتمالية	0.001	0.005	0.463	0.001	0.001
	الاستنتاج	ارتباط طردي دال إحصائياً	ارتباط طردي دال إحصائياً	الارتباط غير دال إحصائياً	ارتباط طردي دال إحصائياً	ارتباط طردي دال إحصائياً

أبعاد إدارة الوقت	البيان	التميز اليقظ	الانفتاح على الجديد	التوجه نحو الحاضر	الوعي بوجهات نظر الآخرين	الدرجة الكلية لليقظة الذهنية
الموازنة بين متطلبات العمل والأسرة والاحتياجات الشخصية	قيمة المعامل	0.624	0.309	-0.076	0.653	0.557
	القيمة الاحتمالية	0.001	0.001	0.224	0.001	0.001
التنفيذ	الاستنتاج	ارتباط طردي دال إحصائيا	ارتباط طردي دال إحصائيا	ارتباط غير دال إحصائيا	ارتباط طردي دال إحصائيا	ارتباط طردي دال إحصائيا
	قيمة المعامل	0.668	0.453	0.030	0.686	0.666
مضيقعات الوقت	الاستنتاج	ارتباط طردي دال إحصائيا	ارتباط طردي دال إحصائيا	ارتباط غير دال إحصائيا	ارتباط طردي دال إحصائيا	ارتباط طردي دال إحصائيا
	قيمة المعامل	0.018	0.429	0.455	0.044	0.306
الدرجة الكلية لإدارة الوقت	الاستنتاج	ارتباط غير دال إحصائيا	ارتباط طردي دال إحصائيا	ارتباط طردي دال إحصائيا	ارتباط غير دال إحصائيا	ارتباط طردي دال إحصائيا
	قيمة المعامل	0.576	0.583	0.241	0.628	0.718
	الاستنتاج	ارتباط طردي دال إحصائيا	ارتباط طردي دال إحصائيا			
	القيمة الاحتمالية	0.001	0.001	0.007	0.001	0.001

بالنظر إلى الجدول رقم (10) تجد الباحثان أن اليقظة الذهنية وإدارة الوقت قد ارتبطتا ارتباطا طرديا إيجابيا دالا إحصائيا من حيث درجتهم الكلية، ومن حيث ارتباط أغلب الأبعاد ببعضها البعض، وتفصيلها كالتالي:

أولا- أبعاد اليقظة الذهنية وأهمية الوقت: ارتبط التميز اليقظ بأهمية الوقت ارتباطا طرديا إيجابيا دالا إحصائيا، وترى الباحثان أن هذا ربما يعود إلى أن المعلمة عندما تنظر للحياة من حولها تجد أن أحداث الحياة جارية في تغيير، فالحياة ليست ثابتة، إنها تمضي مع مضي الزمن، لذا فالمعلمة التي تمتاز بالتميز اليقظ تستطيع أن تدرك هذا، فقدرتها على تمييز كيف أن الأشياء يمكن أن تختلف أو تتشابه مع مرور الزمن، تجعلها تعطي أهمية للوقت حتى تستطيع الاستفادة من كل نواحي حياتها، فلا تسوف ولا تؤجل أمرا ما. إن الأشياء تختلف بمرور الوقت والأحداث تزايد في تطورها وتغيرها مما قد يجعل المعلمة تدرك أهمية الوقت حتى لا تضيع منها فرصة اغتنام حياتها.

كذلك ارتبط الانفتاح على الجديد ارتباطا طرديا إيجابيا دالا إحصائيا مع أهمية الوقت، وقد يرجع هذا لأن الانفتاح على الجديد يحتم على المرء أن ينظر في المستجدات من حوله، وأن يرى الأشياء غير المألوفة وأن يتقبلها، وبما أن المعلمة منفتحة على الجديد فهو تريد أن تستكشف وتشتبع حب الاستطلاع لديها، لذا فعلما أنها ترتب وقتها بالطريقة التي تتيح لها أن تستكشف الكثير مما تود الاطلاع عليه، لذا فهي تدرك أهمية الوقت في متابعة كل ما يستجد، فتولي للوقت أهميته حتى لا يفوتها ما استجد مما تحب استطلاع.

أيضا ارتبط الوعي بوجهات نظر الآخرين ارتباطا طرديا إيجابيا دالا إحصائيا مع أهمية الوقت، مما قد يدل على أن المعلمة المهتمة بأن تعرف وجهات النظر الأخرى تجمع الآراء المختلفة عن أمر ما يهتمها، وتعطي كلا من هذه

الآراء القيمة التي تستحقها وتنفذ أعلاها قيمة، وهذا تكون قد تصرفت بطريقة تدل على وعيها بأهمية الوقت، حيث استفادت من وقتها باستشارة الآخرين بدلا من اهداره في عمليات المحاولة والخطأ.

ثانيا- أبعاد اليقظة الذهنية والموازنة بين متطلبات العمل والأسرة والاحتياجات الشخصية: هناك ارتباط طردي إيجابي دال إحصائيا بين التميز اليقظ والموازنة بين متطلبات العمل والأسرة والاحتياجات الشخصية. ربما يعود هذا إلى أن المعلمة القادرة على إدراك الاختلافات والمتشابهات في الأمور من حولها تستطيع أن تحدد الفروقات ما بين واجبات العمل ومتطلبات الأسرة وحاجاتها الشخصية، وبما أن لديها القدرة على الموازنة بين كل هذه الأمور أتت العلاقة بين المتغيرين طردية إيجابية.

أما من ناحية الانفتاح على الجديد فقد كان الارتباط أيضا طرديا إيجابيا دالا إحصائيا، وهذا ربما لأن الانفتاح على الجديد قد يؤدي لمعرفة أساليب جديدة في القيام بواجبات المهنة والواجبات المنزلية وكيفية الاعتناء بالنفس، مما قد يساعد على تقسيم الوقت بطرق صحيحة بين كل هذه الواجبات فيحدث التوازن بينها دون أن يطغى واجب أو احتياج على بقية الواجبات والاحتياجات.

ارتبط الوعي بوجهات نظر الآخرين مع الموازنة بصورة طردية إيجابية داله إحصائيا، الأمر الذي قد يعود لأن المعلمة حتى تستطيع أن توازن بين واجباتها لابد لها أن تعي بوجهات النظر المختلفة لتوفق بينها جميعا أو لتختار الأفضل، وبما أن لديها هذه القابلية للوعي بوجهات نظر الآخرين فإنها تستطيع أن توازن بين واجباتها المختلفة التي تتعامل فيها مع آخرين كثر، مثل واجبها في الروضة مع المعلمات والأطفال وأولياء أمورهم، واجبها في بيتها مع أفراد أسرتها، وكذلك مراعاتها لاحتياجاتها الشخصية، الأمر الذي يجعلها منفتحة على آراء الآخرين ومستوعبة لها بدرجة كبيرة، فتوازن بين كل هذه الشخصيات فيما يخص واجباتها تجاه الكل سواء أكانت في الروضة أم في الأسرة أم تجاه نفسها.

هذا وقد ذكر (الزهراني، 2010: 62) أن (Springer, 2002) وضح أن الإدارة الجيدة للوقت توفر التوازن في الحياة، خاصة بين متطلبات العمل ومتطلبات المنزل. كما ذكر (هايز، 2002: 19) أنها توفر متسع من الوقت للقراءة في موضوعات متعلقة بالعمل، بالإضافة للحصول على وقت للراحة، والتواصل وإقامة علاقات إنسانية.

ثالثا- أبعاد اليقظة الذهنية والتنفيذ: ارتبط التميز اليقظ والتنفيذ ارتباطا طرديا إيجابيا دالا إحصائيا، وقد يعود هذا لأن التميز اليقظ قد يساعد المعلمة على إدراك الفروق ما بين المهام وكذلك تشابهها، مما يساعدها على تحديد المهام التي لها أولوية فتنفذها أولا، كما أن إدراك المعلمة للفروقات بين المهام وكما من الوقت تحتاج كل لتنفيذها، يساعدها على إعطاء كل مهمة الزمن اللازم لأدائها. هذا وقد وضحت دراسة (خرموش، 2015: 310) أن من مبادئ إدارة الوقت تخصيص الوقت حسب مبدأ الأولويات بحيث يتم انجاز الأعمال الضرورية أولا. كذلك فإن إدراك المعلمة للتشابه بين مهمة وأخرى يجعل المعلمة تنجزهما سويا، مما يحسن من استغلالها لوقتها، وقد ذكر (عليان، 2010: 225) أن الصرف (2001) وضح أن مما يؤدي إلى حسن استغلال الوقت جمع المهام المتشابهة في حزمة متكاملة العناصر بحيث إن إتمام أي منها يساعد على إتمام الأخرى.

وارتبط التنفيذ ارتباطا طرديا إيجابيا دالا إحصائيا بالانفتاح على الجديد، وهذا ربما يرجع لكون انفتاح المعلمة على الجديد يساعدها على تلقي طرق حديثة لأداء مهامها سواء أداخل مكان العمل أم أي منحي من مناحي حياتها، الأمر الذي يجعلها تؤدي مهامها بطريقة أفضل وأدق، وبالتالي تستطيع انجاز هذه المهام في زمن ملائم لحجمها ونوعها مما يحول دون هدر الوقت.

ارتبط الوعي بوجهات نظر الآخرين والتنفيذ ارتباطا طرديا إيجابيا دالا إحصائيا. ترى الباحثتان أن هذا قد يرجع لأن المعلمة عندما تكون واعية لما يُطلب منها تستطيع أن تؤدي المهام الموكلة إليها من قبل الآخرين-كمديرة

الروضة مثلاً- بصورة صحيحة، وبالتالي لا يضيع وقتها في تصحيح الأخطاء التي قد تقع فيها لعدم وعيها التام بالمطلوب منها. كذلك فإن المعلمة التي تهتم بمعرفة آراء الآخرين من حولها خاصة ذوي الخبرة قد يساعدها هذا على انجاز مهامها بطريقة جيدة تحفظ وقتها فلا يضيع في البحث عن الطرق الأفضل والتي هي معروفة لذوي الخبرة، الأمر الذي قد يتيح للمعلمة الاستفادة من وقتها من خلال تنفيذ كل مهمة بحسب ما تتطلبه من وقت.

رابعاً- أبعاد اليقظة الذهنية ومضيعات الوقت: ارتبط التوجه نحو الحاضر ارتباطاً طردياً إيجابياً دالاً إحصائياً بمضيعات الوقت، وترى الباحثتان أن التوجه نحو الحاضر على الرغم من منفعته في التركيز على المهمة التي بيد الشخص إلا أنه إذا كان الأمر الذي بصده المعلمة حالياً هو من مضيعات الوقت فإن المعلمة ستغمس فيه دون الملاحظة إلى أن الوقت قد مضى، كذلك الحال عند الانفتاح على الجديد، الشيء الذي نلاحظه مثلاً عندما يندمج أحدنا في البحث عن جديد ما من خلال تقبله في المواقع الإلكترونية المختلفة، فيطوف من موقع إلى آخر دون أن يدرك أن الوقت قد تسرب من بين أنامله، وعليه ترى الباحثتان أن هذا يجب أن يلفت الاهتمام إلى ضرورة أن تكون كل مبادئ إدارة الوقت حاضرة لدى الفرد وهو يؤدي مهمة ما فلا يغمس أو ينهمك فيما لا يفيد، وعليه أن يلتزم ويحدد مواضيع البحث عن الجديد دون أن تقوده الدروب من درب إلى درب ثم يفاجئ بأن الوقت قد أهدر. لذا فعلى المرء أن يحسن استغلال قدرته على اليقظة الذهنية.

هذا وتشابه نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه دراسة (ناصر، 2017) من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية بأبعادها وتنظيم الوقت.

• **عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرض الرابع:** ينص الفرض الرابع على أنه "توجد فروق في اليقظة الذهنية بين معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل بحسب حالاتهن الأسرية"، وللتحقق من صدق هذا الفرض تم تطبيق اختبار مان- ويتني للفرق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:
جدول رقم(11) يوضح نتائج اختبار مان- وتني للفرق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق في اليقظة الذهنية بين معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل بحسب حالاتهن الاجتماعية

(متزوجة - غير متزوجة). (ن = 102) (د ح = 101)

أبعاد اليقظة الذهنية	الحالة الاجتماعية	متوسط الترتيب	قيمة (U) المحسوبة	قيمة (Z) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
التمييز اليقظ	غير متزوجة	39.73	743.5	2.722	0.003	يوجد فرق دال إحصائياً لصالح المتزوجات
	متزوجة	56.88				
الانفتاح على الجديد	غير متزوجة	46.95	974.5	1.054	0.146	الفرق غير دال إحصائياً
	متزوجة	53.58				
التوجه نحو الحاضر	غير متزوجة	51.00	1104.0	0.116	0.454	الفرق غير دال إحصائياً
	متزوجة	51.73				
الوعي بوجهات نظر الآخرين	غير متزوجة	36.72	647.0	3.421	0.001	يوجد فرق دال إحصائياً لصالح المتزوجات
	متزوجة	58.26				
الدرجة الكلية للمقياس	غير متزوجة	38.55	705.5	2.991	0.002	يوجد فرق دال إحصائياً لصالح المتزوجات
	متزوجة	57.42				

بالنظر إلى الجدول رقم (11) تجد الباحثتان فروقا دالة إحصائياً بين المعلمات في اليقظة الذهنية ككل وفي بعدين منها هما: التمييز اليقظ والوعي بوجهات نظر الآخرين، وذلك لصالح المعلمات المتزوجات، وترى الباحثتان أن

هذا ربما يرجع إلى أن المعلمة المتزوجة عليها معرفة الفروق في وضع أبنائها وزوجها، فقد يطرأ طارئ لا بد لها من التعامل معه، مما يجعلها متيقظة لحدوث فروق في حالهم عما اعتادت عليه. كذلك يقع على المرأة المتزوجة وخاصة التي لها أبناء أن تعي بالفروقات في احتياجات ورغبات أبنائها وذلك عند العمل على تحقيق احتياجاتهم فقد يكون عليها مثلاً عبء التسوق لهم أو معهم، فيتطلب ذلك منها أن تراعي وتنتبه لما يحقق رغبة كل واحد منهم والتي قد تختلف مع ذوقها هي نفسها، وكذلك الحال مع احتياجات الزوج، مما يجعلها ذات تميز يقظ أكثر من غير المتزوجة. أما من ناحية الوعي بوجهات نظر الآخرين فبحكم أنها متزوجة قد يكون عدد العلاقات الاجتماعية من حولها أكثر مما يحيط بالمعلمة غير المتزوجة، وبالتالي يتطلب التزامات اجتماعية أكثر تنوعاً، تجعلها من أجل النجاح في هذه العلاقات جميعها أن تعي بوجهات النظر كلها.

لم تسفر النتائج عن فروق دالة إحصائية بين المعلمات المتزوجات وغير المتزوجات في التوجه نحو الحاضر والانفتاح على الجديد، وبالرجوع إلى نتيجة الفرض الأول نجد أن الجميع يتسم بانفتاح نحو الجديد فوق الوسط موجب، وباتجاه نحو الحاضر متوسط موجب. ربما يعود انعدام الفروق هذا بسبب ما اتسم به العصر الحالي من تنوع وتغير سريعين، فاعتاد الناس على أن يجدوا كل يوم الجديد في مجالات شتى في الحياة، ورغبة المعلمات سواء المتزوجات أم غير متزوجات في النظر فيما يستجد ليأخذن ما يناسبهن من هنا وهناك، قد تجعلهن منفتحات على الجديد، والجديد في عالمنا اليوم من ناحية ما يهيم المرأة متجدد بكثرة وبسرعة، مثل التجديد في عالم الأزياء والتجميل، مما يجعل النساء منفتحات على الجديد بدرجة كبيرة سواء أكن متزوجات أم غير متزوجات، ومن ناحية وظيفتهن كمعلمات تستجد أيضاً في عالم رياض الأطفال طرق تعليم الأطفال والتعامل معهم، مما يجعلهن كمعلمات طامحات للنجاح في مهنتهن أن يتطلعن بانفتاح على هذه الطرق، كذلك رغبة النساء اليوم المتزوجات منهن وغير المتزوجات في تطوير ذواتهن وشخصياتهن قد تجعلهن أكثر انفتاحاً على الجديد.

أما من ناحية التوجه نحو الحاضر فإن لكل معلمة المتزوجة وغير المتزوجة العديد من الاهتمامات والمهام الحاضرة التي تجعلها أكثر تركيزاً على معالجة ما يمر بها الآن، حيث تزيد أهميته لديها أكثر من التشتت بين أحداث الماضي وتوقعات المستقبل، مما قد يدل على أن العمل كمعلمة رياض أطفال لهو العامل الأكبر في توجيه فكر المعلمة نحو الحاضر أكثر من عامل الحالة الاجتماعية. فالاهتمام الآتي بوضع الأطفال مثلاً في الروضة والرغبة في حل مشاكلهم والعمل على الاهتمام بطفولتهم يجعل المعلمة منصبية على الاهتمام بالحاضر. ولم تجد الباحثان دراسة تتفق أو تختلف نتائجها مع نتائج هذا الفرض.

عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرض الخامس: ينص الفرض الخامس على أنه: "توجد فروق في إدارة الوقت بين معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل بحسب حالاتهن الأسرية"، وللتحقق من صدق هذا الفرض تم تطبيق اختبار مان-ويتني، للفرق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول رقم (12) نتائج اختبار مان-وتني للفرق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق في إدارة

الوقت بين معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل بحسب حالاتهن الاجتماعية

(متزوجة - غير متزوجة). (ن = 102) (د ح = 101)

أبعاد إدارة الوقت	الحالة الاجتماعية	متوسط الرتب	قيمة (U) المحسوبة	قيمة (Z) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
أهمية الوقت	غير متزوجة	46.86	971.5	1.088	0.139	
	متزوجة	53.62				

أبعاد إدارة الوقت	الحالة الاجتماعية	متوسط الرتب	قيمة (U) المحسوبة	قيمة (Z) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
الموازنة بين متطلبات العمل والأسرة والاحتياجات الشخصية	غير متزوجة	48.53	1025.0	0.689	0.246	الفرق غير
	متزوجة	52.86				
التنفيذ	غير متزوجة	48.50	1024.0	0.694	0.244	إحصائياً
	متزوجة	52.87				
مضيعات الوقت	غير متزوجة	51.83	1109.5	0.076	0.470	في جميع
	متزوجة	51.35				
الدرجة الكلية للمقياس	غير متزوجة	47.48	991.5	0.927	0.177	الأبعاد
	متزوجة	53.34				

بالنظر إلى الجدول رقم (12) لا تجد الباحثتان فروقا دالة إحصائية في إدارة الوقت بين معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل بحسب حالاتهن الاجتماعية، وبالرجوع إلى نتيجة الفرض الثاني تجد الباحثتان أن السمة العامة لإدارة الوقت بين المعلمات إيجابية مما يدل على أن المعلمات على اختلاف حالاتهن الأسرية فإنهن قادرات على إدارة أوقاتهم بنجاح، ومما قد يؤكد هذا الأمر السمة العامة المرتفعة في بعد الموازنة بين متطلبات العمل والأسرة والاحتياجات الشخصية. وترى الباحثتان أن عدم وجود فروق بين المعلمات في إدارة الوقت بحسب حالاتهن الأسرية ربما يعود لعدة أسباب من ضمنها: طبيعة العمل داخل الروضة، حيث إن البرنامج اليومي داخل الروضة موحد لكل المعلمات، وله فترة زمنية محددة بجدول واضح، كما يشمل الأنشطة التي تعدها المعلمة لكل فترة، حيث تحدد المعلمة وقتا معيناً لكل نشاط حتى يتوازن مع وقت الفترة في البرنامج اليومي، وهذا ما يجب أن تلتزم به المعلمات كلهن باختلاف حالاتهن الأسرية. وتقوم المعلمات بعدم إضاعة وقت النشاط لضمان استفادة كل الأطفال، الأمر الذي يتضح لها في اللقاء الأخير كل يوم مع الأطفال في الروضة. وقد تعضد نتيجة هذا الفرض ما توصلت إليه دراسة (Crotwell,2011) من أنه على الرغم من التحديات العديدة التي تواجه معلمي المرحلة الابتدائية فيما يتعلق بأعبائهم المهنية المتعددة إلا أنهم كانوا قادرين على إدارة أوقاتهم بنجاح، وكذلك دراسة (الفريجات، 2016) التي توصلت إلى توفر مظاهر إدارة الوقت لدى المديرات بدرجة أكبر من المديرين، مما قد يلمح بشكل أو بآخر إلى أن النساء على تعدد حالاتهن الأسرية فإن لديهن القدرة على إدارة أوقاتهم بشكل إيجابي.

التوصيات والمقترحات:

- 1- إقامة دورات تدريبية عن اليقظة الذهنية توضح: أهميتها وفوائدها وكيفية ممارستها.
- 2- إجراء بحوث مستقبلية؛ وعلى النحو الآتي:
 - أ- بحث تأصيلي نظري عن اليقظة الذهنية في الإسلام.
 - ب- التوافق الزواجي وعلاقته باليقظة الذهنية وإدارة الوقت.
 - ج- الكفاية الإنتاجية وعلاقتها باليقظة الذهنية وإدارة الوقت.

قائمة المراجع

أولاً- المراجع بالعربية:

- ابن قيم الجوزية، محمد. (2012). مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين. ج 1. ط 1. تحقيق عاطف صابر شاهين. دار الغد الجديد. المنصورة. مصر
- أبو النصر، مدحت. (2014). إدارة الوقت المفهوم والقواعد والمهارات. ط 2. المجموعة العربية للتدريب والنشر. القاهرة. مصر.
- أبوعلام، رجاء. (1998). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية. ط 1. دار النشر للجامعات. القاهرة. مصر.
- اندراوس، رامي. ومعاينة، عادل. والحويلة، عبد المحسن. (2012). الإدارة التربوية الفاعلة ومدرسة المستقبل. عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع. إربد. الأردن.
- بكر، نادية. (2016). "أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي: دراسة ميدانية". المجلة العلمية للدراسات التجارية والبيئية: 7 (2): 191-240.
- خرموش، منى. (2015). "إدارة الوقت بين المهارات وأهم الاستراتيجيات المتبعة". مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية: 303-315. 13.
- الزهراني، حسن. (2010). "الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينة من طلاب جامعة حائل، دراسة مقدمة إلى قسم علم النفس في كلية التربية بجامعة أم القرى"، متطلب تكميلي لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس غير منشور. كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.
- الصديق، فاطمة. (2019). "التفاؤل وعلاقته بالثقة بالنفس والشعور بالسعادة لدى طالبات رياض الأطفال بجامعة حائل". المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية: 10: 1-48.
- عبد الحميد، سحر. (2018). "فاعلية برنامج مقترح في تحسين بعض أبعاد جودة الحياة لمعلمة رياض الأطفال وأثره على الكفايات المهنية لديها". المجلة العربية للإعلام وثقافة الطفل: 4: 151-216.
- عبد الله، أحلام. (2013). "اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة". مجلة الأستاذ: 2 (205): 343-366.
- عليان، ربيعي. (2010). إدارة الوقت. ط 1. دار جرير للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- العنجري، استقلال. (2017). "السمات الشخصية وعلاقتها بالأداء المهني لدى معلمات رياض الأطفال بدولة الكويت". مجلة كلية التربية- جامعة بنها: 28(112): 537-574.
- العنزي، أروى. (2017). "واقع إدارة الوقت لدى معلمات ذوات صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية في مدينة الرياض". المجلة العربية لدراسات وبحوث العلوم التربوية والإنسانية: 7: 9-49.
- الغزالي، أبو حامد. (2005م). إحياء علوم الدين. ج 1. ط 1. تعليق أحمد علي سليمان، دار الغد الجديد. المنصورة. مصر.
- فرح، ياسر. (2008). إدارة الوقت ومواجهة الضغوط. ط 1. دار الحامد للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- الفريجات، هناء. (2016). "أساليب إدارة الوقت لدى مديري المدارس الثانوية في لواء كفرنجة". مجلة التربية- جامعة الأزهر: 171 (2): 188-228.
- محمد، السيد. والأشرم، رضا. (2018). "فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد". مجلة التربية الخاصة: 24: 1-81.

- ناصر، سلوى. (2017). "القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية على تنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي". مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس: 87: 353-410.
- الهاشم، أماني. والشريفي، عباس. (2017). "درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمّان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط، الأردن.
- هاينز، ماريون. (2002). إدارة الوقت. ط 2. ترجمة عبد الله بلال. دار المعرفة للتنمية البشرية. الرياض. السعودية.

ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- Brandon D. Becker, Kathleen C. Gallagher, & Robert C. Whitaker. (2017). "Teachers' dispositional mindfulness and the quality of their relationships with children in Head Start classrooms". Journal of School Psychology. 65: 40-53. DOI: 10.1016/j.jsp.2017.06.004
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being". Journal of Personality and Social Psychology 84(4): 822–848.
- Crotwell, W. G. (2011). "Elementary school teachers' experience of professional workload and time". Unpublished Ph.D. Thesis. College of Education, Walden University. U.S.A. <https://search.proquest.com/docview/911992587?accountid=35493>
- Curby, T. W., Rimm-Kaufman, S. E., & Ponitz, C. C. (2009). "Teacher–child interactions and children's achievement trajectories across kindergarten and first grade". Journal of Educational Psychology. 101(4): 912–925. <https://doi.org/10.1037/a0016647>
- Fries, Mason. (2009). "Mindfulness Based Stress Reduction for the Changing Work Environment". Journal of Academic and Business Ethics. 2. www.aabri.com/manuscripts/08124.pdf
- Grenville-Cleave, Bridget (2012). Positive Psychology a Practical Guide. UK: Icon Books Ltd.
- Hafiz Muhammad, A. K., Muhammad Tahir, K. F., Khalil, A., & Faisal, I. (2016). "Exploring Relationship of Time Management with Teachers' Performance". Bulletin of Education and Research. 38(2): 249-263 <https://search.proquest.com/docview/1884057115?accountid=35493>
- Hanley, R. D. (2017). "Dispositional mindfulness as a mediator between teacher perceived stress and teacher burnout". A dissertation submitted in Doctor of Psychology. Partial fulfilment of the requirements for the degree airleigh Dickinson University. Canada <https://search.proquest.com/docview/1954629800?accountid=35493>
- Langer, Ellen J. & Ngnoumen, Christelle, T. (2018). Mindfulness, (edited by Dana S. Dunn), Positive Psychology Established and Emerging Issues. New York and London: Routledge Taylor and Francis Group. 97-111.

- Langer, Ellen. (2009) Mindfulness Versus Positive Evaluation, (edited by Shane J. Lopez & C. R. Snyder), The Oxford Handbook of Positive Psychology. 2nd ed, New York: Oxford University Press, 279-293.
- Marianetti, Oberdan & Passmore, Jonathan. (2013). Mindfulness at Work: Paying Attention to Enhancement, (edited by P. Alex Linley, Susan Harrington, & Nicola Garcea), The Oxford Handbook of Positive Psychology and Work. New York: Oxford University Press.189-200.
- Nirbhay, N. Singh, Giulio, E. Lancioni, Alan, S. W. Winton, Bryan, T. Karazsia & Judy, Singh. (2013). "Mindfulness Training for Teachers Changes the Behavior of Their Preschool Students". Research in Human Development. 10(3): 211-233, DOI: 10.1080/15427609.2013.818484. <https://doi.org/10.1080/15427609.2013.818484>
- Palmer, A., & Rodger, S. (2009). "Mindfulness, Stress, and Coping among University Students". Canadian Journal of Counselling. 43(3): 198-212.
- Roberts, Nicholas; Thatcher, Jason Bennett, & Klein Richard (2006). "Mindfulness in the Domain of Information System". DIGIT 2006 Proceedings.2: 2-18 <https://aisel.aisnet.org/cgi/viewcontent.cgi?article=1001&context=digit2006>
- Thomas, K. (2015). "Mindful teaching: A narrative exploration of mindfulness and livelihood through the eyes of teachers". A dissertation Submitted in Partial fulfilment of the requirements for Ph.D. School of Education, Indiana University. U.S.A <https://search.proquest.com/docview/1708672432?accountid=35493>
- Throusselard, M., Steiler D., Claverie. D. (2014). "The History of Mindfulness Put to the Test of Current Scientific Data: Unresolved Questions". Encephale. 2014 Dec; 40(6):474-80. Doi: 10.1016/j.encep.2014.08.006. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25194754>
- Valentine, S., Godkin,L, Varca, P., & Godkin, J. (2009). "Mindfulness, Role Conflict, and Organizational Ethics in a Large Healthcare Institution". Ethics in Public Life Meeting: Understandings, Applications, and Controversies, 1st Global Conference, Salzburg, Austria. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10551-009-0276-9>
- Walker, S. D. (2017). "The effects of mindfulness training on teacher perception of stress and teacher self-efficacy" Published Ph.D. Thesis. School of Education, Barker University. Kansas. U.S.A. <https://search.proquest.com/docview/1985994675?accountid=35493>