

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة

إعداد

أ.د/ سهام عبد الغفار عليوة د/ علياء عادل عبد الرحمن

أستاذ الصحة النفسية مدرس الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة كفر الشيخ كلية التربية – جامعة كفر الشيخ

أ/ شيرين محمد على عمران

باحثة دكتوراة في التربية

تخصص الصحة النفسية

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لخفض الاحتراق النفسي

لدى معلمي التربية الخاصة

إعداد / شيرين محمد علي عمران

المستخلص :-

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة والتحقق من استمرارية البرنامج وفعاليته لما بعد فترة المتابعة، وقد استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (١٠) من معلمي التربية الخاصة بمراكز الشفاء بمحافظة البحيرة ممن تبلغ اعمارهم (٢٥-٣٥) عاما، بمتوسط عمري (٣٠,٥١) وانحراف معياري (٣,١٧)، واشتملت ادوات الدراسة على مقياس الاحتراق النفسي (إعداد الباحثة)، البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)، وأظهرت النتائج عن فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة واستمرارية فعالية البرنامج لما بعد فترة المتابعة. الكلمات الافتتاحية: برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية - الاحتراق النفسي.

Abstract:

The current research aims to explore the effectiveness of a mindfulness-based training program to reduce burnout among special education teachers and to verify the program's sustainability and effectiveness beyond the follow-up period. The researcher used a quasi-experimental approach. The study sample consisted of 10 special education teachers at recovery centers in Beheira Governorate, aged 25-35, with a mean age of 30.51 and a standard deviation of 3.17. The study tools included a burnout scale (prepared by the researcher) and a mindfulness-based training program (prepared by the researcher). The results demonstrated the effectiveness of a mindfulness-based training program in reducing burnout among special education teachers and the program's sustainability beyond the follow-up period.

Introductory words: Mindfulness-based training program – burnout.

أولاً: مقدمة البحث

يوصف العصر الحالي أنه عصر التوترات والأزمات، وذلك لتشابك الاحتياجات الإنسانية لذوى الاحتياجات الخاصة، وكثرة المشكلات الحياتية، وحل هذه المشكلات من خلال المختصين فى مجال التربية الخاصة، الذين من المفترض أنهم يقوموا بواجباتهم لحل هذه المشكلات مما أدى إلى زيادة الأعباء الملقاة على عاتقهم، ومع زيادة المشكلات وكثرة الضغوط يتم انطفاء الحماس بداخلهم ، وإعاقتهم عن القيام بمهامهم على أكمل وجه .

الأمر الذي أدى إلى ظهور حاجة ماسة للاهتمام بنوعية المعلم والعمل على رفع مستواه ، عن طريق التدريب. والتعليم شأنه شأن أي نشاط آخر يتأثر بالتطورات الاجتماعية والاقتصادية والعلمية والثقافية ، الأمر الذي يتطلب من المعلم أن يطور مفاهيمه المهنية ويجدد أساليبه التدريسية ، ومن هنا تنشأ الحاجة إلى استمرار النمو المهني للمعلم طوال فترة أدائه لوظيفته . وأوصت بعض الدراسات بضرورة إلمام المعلمين في كافة التخصصات بأحدث ما وصل إليه التدريب أثناء الخدمة ، لمواكبة التطور العلمي والتكنولوجي في مجالات المعرفة (عبدالرحمن جامل : ٢٠٠٣) .

ومن هنا يأتى الدور المهم لمعلم التربية الخاصة ، لما له من دور كبير فى تعليم وتأهيل ذوى الإحتياجات الخاصة .

ولكى يتم تحقيق أهداف العملية التعليمية يجب أن نهتم بمعلمي التربية الخاصة من جميع الجوانب التربوية والصحية والنفسية ، ومن الناحية

النفسية فالإهتمام بالرضا الوظيفي للمعلم وعدم تعرضه للإحتراق النفسي وتقبله للمهنة والمثابرة عليها من أهم أهداف العملية التعليمية.

لذلك فإن دراسة موضوع الإحتراق النفسي وأسبابه وأعراضه ونتائج السلبية يفيد العاملين في المجال التربوي , وهي ظاهرة تستحق البحث والدراسة, وقد احتلت خلال السنوات الأخيرة اهتماماً كبيراً في الدراسات النفسية, وذلك لما تسببه من أثار سلبية تؤدي إلى سوء التوافق النفسي والمهني والإجتماعي لدى العاملين في مجال التعليم, وقد تنبه العاملون في مجال الإرشاد النفسي والطب النفسي , والتربية الخاصة , إلى أهمية هذا الموضوع, كونه ينعكس بالسلب على سلوك المعلمين وتصرفاتهم وأدائهم (الرافعي والقضاة , ٢٠١٠).

وغالباً ما يعاني منه الأفراد الذين يتعرضون لضغوطات مزمنة مرتبطة بالعمل, مثل عبء العمل الكبري, وانعدام السيطرة, والصراعات بين الأفراد, وغالباً ما تظهر هذه الأعراض لدى الأفراد الذين يعملون في مجالات تتطلب التفاعل مع الآخرين بشكل كبير مثل: التعليم أو العمل في الخدمة الإجتماعية أو الرعاية الصحية.

يتطور الإحتراق النفسي الذي يصيب معلم التربية الخاصة كتطور أعراض مرضية, حيث يبدأ بحالة من عدم الإستقرار وعدم القدرة على مواجهة متطلبات العمل وتنفيذها, حيث يشعر المعلم بالإنزعاج من التدريس وعدم الرغبة في مواكبة التطورات في مجاله, ولا يرغب في مناقشة أي اقتراحات إيجابية سواء في تعامله مع التلاميذ أو المادة التعليمية(إبراهيم القريوتي, ٢٠٠٨).

ولذلك تم اعتماد البرنامج الحالي استخدام برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية , و تختلف التدخلات القائمة على اليقظة العقلية عن أنواع التدخلات الأخرى، مثل العلاج السلوكي المعرفي، الذي يركز على تحديد الأفكار والمشاعر وتحليلها لتقييم مدى فاعليتها وواقعيتها، وفي المقابل يرى العلاج القائم على اليقظة العقلية أن تحليل الأفكار والمشاعر غير ضروري، ويفضل تقبلها كما هي دون تحميل، وذلك من خلال تدريبات بسيطة تساعد الأفراد على التعرف على الأحداث والخبرات الحاضرة مثل الأحاسيس الجسمية، والأفكار، والمشاعر (Spek et al., 2013).

وأشارت دراسات عديدة إلى ضرورة استخدام البرامج التدريبية القائمة على اليقظة العقلية على معلمى التربية الخاصة لما لها من تأثير إيجابى فى شخصية المعلم وينعكس هذا على جميع جوانب حياته المهنية والصحية والنفسية والاجتماعية مثل دراسة (Benn et al , ٢٠١٢) (السيد يس وآخرون: ٢٠١٨) التى أشارت إلى أهمية استخدام البرامج التدريبية القائمة على اليقظة العقلية .

ثانياً: مشكلة الدراسة : يمكن تلخيص مشكلة البحث في الإجابة على التساؤلات التالية:

١- ما فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لخفض الاحتراق

النفسى لدى معلمى التربية الخاصة؟

٢- ما استمرارية فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لخفض

الاحتراق النفسى لدى معلمى التربية الخاصة؟

ثالثاً: أهداف البحث :تتمثل أهداف البحث فيما يلي:

- ١- التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة.
- ٢- دراسة استمرارية فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة.

رابعاً: أهمية البحث:- تتمثل أهمية البحث فيما يلي :

الأهمية النظرية:

أ- تستمد الدراسة الحالية أهميتها من موضوع البحث(اليقظة العقلية) وهو من الموضوعات الحديثة بالصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي ومن أهمها وتأثيره الإيجابي في جميع جوانب حياة الفرد.

ب-إلقاء النظر إلى معلم التربية الخاصة ومعرفة أهم خصائصهم فهم في أشد الحاجة إلى مساعدتهم على التغلب على كافة العقبات التي تواجههم ومساعدتهم على تكوين شخصية متزنة نفسياً واجتماعياً.

ج-تستمد الدراسة الحالية أهميتها من متغير (الاحتراق النفسي) وهما من أهم الحاجات الإنسانية والنفسية وتؤثر بالتالي على حالته الصحية والاجتماعية التي يحتاج إليها الفرد ليشعر بالرضا عن حياته.

الأهمية التطبيقية:

- أ- بناء برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية, و مقياس الاحتراق النفسي.
- ب- تقديم مساعدة لمعلمي التربية الخاصة من خلال تحسين الذكاء الروحي وخفض الاحتراق النفسي لديهم.
- ج- الاستفادة من نتائج الدراسة في عملية التوجيه والإرشاد النفسي لمعلمي التربية الخاصة.
- د- تفيد مؤسسات التنشئة الاجتماعية في رسم السياسات التربوية التي تحسن الذكاء الروحي وخفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة.

خامساً: مصطلحات الدراسة

١- معلمي التربية الخاصة

هو ذلك الشخص المؤهل في التربية الخاصة ويشترك بصورة مباشرة في تدريس التلاميذ غير العاديين (زكريا الشربيني, ٢٠٠٤) وتعرفهم الباحثة إجرائياً أنهم فئة من معلمي التربية الخاصة الذين يعملون في مركز تخاطب "الشفاء" وتتراوح أعمارهم بين (٢٥-٣٥) ويتم تطبيق المقاييس والبرنامج عليهم لمعرفة مدى فعاليتها .

٢- الاحتراق النفسي

وقد عرف (freudenberg,1975:65) الإحتراق النفسي بأنه "حاله من الإنهاك الناتج عن الإختلاف والتفاوت بين أعباء ومتطلبات العمل وبين قدراته وإمكاناته وتطلعاته"

وتعرفة الباحثة إجرائياً أنه هو حالة نفسية منهكة تمتلك معلمى التربية الخاصة وتحدد طريقتهم في التدريس ومعاملتهم مع الأطفال ومع الآخرين.

٣- البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية

أن التدريبات القائمة على اليقظة العقلية تستخدم فى تطبيقات عديدة لتوجيه حالات نفسية عديدة , ومنها القلق والإكتئاب , والسلوكيات الذاتية, ومشكلات التعلق (Mace,2008)

وتعرفة الباحثة إجرائياً أنه هو البرنامج الذي يعتمد على ممارسات اليقظة العقلية في تعديل الاتجاهات الخاطئة لمعلمي التربية الخاصة.

الإطار النظرى:

أولاً: معلمي التربية الخاصة

يوجد عدة تعريفات من بينها:

أنه هو ذلك القائم على رأس العمل من خريجي الأقسام المتخصصة في مجال التربية الخاصة ويكون لديه الخبرة في التعامل مع ذوى الإحتياجات الخاصة في مجالات الكشف والتعرف والتأهيل للفئات ذوى الإحتياجات الخاصة (تقوى عمرو ,هناى ابراهيم :٢٠٢١, ١٩٣).

كما أن معلمي الفئات الخاصة يعرفون بأنهم "هم الأشخاص الذين يعملون مع ذوى الاحتياجات الخاصة ويقدمون لهم الخدمات التعليمية والتربوية والتدريبية والفئات الخاصة تشمل (الإعاقة العقلية- الإعاقة الحركية - الإعاقة السمعية - الإعاقة البصرية - الإعاقة الإنفعالية- التوحد - صعوبات التعلم- اضطرابات النطق والكلام والموهوبين) (محمد الزيودي، ٢٠٠٧).

من أهم التوصيات العملية لمعلم التربية الخاصة:

- ١- تقبل الطفل المعوق بحالته.
 - ٢- إدراك إمكانية أداء كل طفل على نحو أفضل.
 - ٣- القيام بمسح لجميع المصادر المتاحة لتأهيل المعاقين.
 - ٤- احترام أدوار الاختصاصيين الآخرين فى مجال التربية الخاصة .
- وتسعى التربية الخاصة إلى مساعدة المتعلمين من ذوى الحاجات الخاصة من خلال أهدافها التى تجعل من هذه الفئة من المتعلمين محوراً لها حيث تتمثل أهدافها فى الكشف عن المتعلمين من ذوى الحاجات الخاصة من خلال عملية الكشف والتقويم وذلك باستخدام الوسائل والأدوات المناسبة لكل فئة من فئات ذوى الحاجات الخاصة , وإعداد البرامج التعليمية المناسبة لكل فئة منهم , واستثمار أفضل الاستراتيجيات التدريسية التى تساعد على تحقيق الأهداف التربوية , وإعداد الوسائل التكنولوجية والتعليمية الحديثة المناسبة لكل فئة, ومراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين, وتوفير كافة وسائل البحث العلمي لاستثمار قدرات الموهوبين وتوجيهها الوجهة الصحيحة , وتوفير

الفرص المناسبة لذوى الحاجات الخاصة ليستطيعوا القيام بأدوارهم داخل مجتمعاتهم والتأكيد على كرامتهم (مسفر العتيبي، ٢٠١٨).

ثانياً: الاحتراق النفسي

عرفة ماسلاش (maslach,1982) إلى أن الاحتراق النفسي هو :متلازمة أو هو مجموعة أعراض الاجهاد العصبى واستنفاد الطاقة الانفعالية , والتجرد عن الخواص الشخصية , والإحساس بعدم الرضا عن الإنجاز الشخصى فى المجال المهني, وهى مجموعة أعراض ممكن أن تحدث لدى الأشخاص الذين يؤدون نوعاً من الأعمال التى تقتضى التعامل المباشر مع الناس (مبارك عباس, ٢٠١٨).

ويعرفه (لطفى الشربيني، ٢٠٠٣ : ٢٢-٢١) حالة تحدث للأشخاص الذين يقومون بأعمال روتينية ممله بحيث يصل بهم الأمر إلى فقدان الحماس والتناقل فى العمل وضعف الإنتاجية والإنجاز وعدم القدرة على الابتكار. وعرفته أسماء محمد عبد السلام وآخرون (٢٠٢١). استنزاف جسمى وأنفعالي نتيجة للضغط الزائد عن الحد , مما يسبب خلل فى الموازنة بين المتطلبات والقدرات , ويؤدى ذلك إلى شعور الفرد بعدم القدرة على التعامل مع أى ضغوط إضافية يتعرض لها حالياً.

النظريات المفسرة للاحتراق النفسى:

نظرية التحليل النفسى: فسرت نظرية التحليل النفسى الاحتراق النفسى على أنه ناتج عن عملية ضغط الفرد على الأنا لمدة طويلة وذلك مقابل الاهتمام بأمور أخرى , مما قد يمثل جهداً مستمراً لقدرات الفرد, مع عدم قدرة الفرد

على مواجهة تلك الضغوط بطريقة سوية, أو أنه ناتج عن عملية الكبت أو الكف لل رغبات غير المقبولة والمتعارضة مع مكونات الشخصية , مما يولد صراع بين تلك المكونات ينتهى فى أقصى مراحلهِ إلى الاحتراق النفسى .
(أثير الشىخى وآخرون, ٢٠٢٢, ٤٨٠)

النظرية السلوكية: تفسير النظرية السلوكية للاحتراق النفسى فى ضوء عملية التعلم على أنه سلوك غير سوى تعلمه الفرد نتيجة ظروف البيئة غير المناسبة, وإذا لم يتعلم الفرد سلوكيات تكيفية مقبولة, فإنه قد يتعلم سلوكاً غير سوى يسمى الاحتراق النفسى ومع ذلك فيمكن استخدام فنيات تعديل السلوك لمقابلة تلك المشكلة , مثل فنيات التعزيز والتدعيم والضبط الذاتى
(أثير الشىخى وآخرون, ٢٠٢٢, ٤٨٠).

ينظر السلوكيون إلى السلوك على أنه نتاج الظروف البيئية، لذا فإننا نستطيع أن نشكل أو نتنبأ بالسلوك النهائي للفرد عن طريق تحكمنا بالبيئة وهذا ما أطلق عليه سكرن (هندسة السلوك)، والسؤال هنا ما دور الفرد بمشاعره وأحاسيسه وإدراكاته وإرادته في تشكيل سلوكه؟ يجيب سكرن قائلاً: "اعتن ببيئة الشخص وسلوكه وسترى حالته الداخلية ستعتني بنفسها تلقائياً". ويرى سكرن في كتابه "عن السلوكية" الذي صدر عام ١٩٧٤ : عندما يعزى ما يفعله الإنسان إلى ما يحدث داخل جسمه، فإن ذلك يعني وضع نهاية للبحث، فلماذا نفسر التفسير؟ إن العواطف والحياة العقلية كانت الشغل الشاغل للإنسان على مدى "٢٥٠٠" عام، أما الاهتمام بتحليل دور

البيئة على نحو متعمق فهو حديث العهد نسياً، وقد أدى تجاهل هذا الدور إلى ظهور التفسيرات العقلية الخيالية" (جمال الخطيب، ١٩٩١، ٦٨).

النظرية الوجودية: تركز النظرية الوجودية في تفسيرها للاحتراق النفسي على عدم وجود معنى في حياة الفرد، فحينما يفقد الفرد المعنى والمغزى من حياته، فإنما يعاني نوعاً من الفراغ الوجودي الذي يجعله يشعر بعدم أهمية حياته، ويحرمه من التقدير الذي يشجعه على مواصلة حياته، فلا يحقق أهداف مما يعرضه للاحتراق النفسي (أثير الشیخی وآخرون، ٢٠٢٢، ٤٨٠).

النظرية المعرفية: يفترض المعرفيون أن السلوك الانساني ليس محدد بموقف مباشر يحدث فيه السلوك، إنما المعرفة عامل يتوسط الموقف والسلوك، فالإنسان يفكر عندما يكون في موقف ما ثم يستجيب (يسلك) وفقاً لطبيعة فهمه وإدراكه لذلك الموقف. ولم يكتف المعرفيون بعامل التفكير فقط بل أشاروا إلى عامل الدافعية كذلك، فالإنسان يحاول الوصول إلى أهداف محددة من خلال سلوكه، فالسلوك لا يتحدد من خلال فهم ذلك الموقف فقط، ولكن من خلال ما يريد أو يحاول تحقيقه.

أسباب الاحتراق النفسي:

إستعرض علي عسكر (٢٠٠٠) جملة من العوامل المسببة للاحتراق النفسي نذكر منها:

١- **صراع وتعارض الدور:** يحدث صراع الدور أو الأدوار عندما يكون هناك أكثر من مطلب على الفرد والاستجابة لأحدهما تصعب عليه الإستجابة للآخر.

٢- **غموض الدور:** يتعلق غموض الدور بغياب الوضوح في المسؤوليات المهنية المطلوبة من الفرد، فقد تبين بأن غموض الدور يرتبط ارتباطاً وثيقاً بانخفاض مستوى الرضا الوظيفي، وتكرار التعبير عن الرغبة في ترك العمل، والتوتر في مكان العمل وانخفاض مستوى الثقة بالنفس لدى الفرد .

٣- **طبيعة العمل :** من الطبيعي أن تكون الوظائف التي تشمل مسؤولية تقديم لمن هم في حاجة إليها ومحاولة الحفاظ على حياة الناس أكثر مساهمة في إحداث الضغوط النفسية مقارنة بالوظائف المكتبية

٤- **زيادة الحمل العبء الوظيفي:** يمثل العبء الوظيفي لدى الفرد وازدياد المهام المطلوبة منه سواء من حيث الكمية أو مستوى المهارة، وغالبا ما تؤدي زيادة العبء الوظيفي إلى مشكلات جسيمة وعقلية والتي بدورها تؤثر سلبا على الأداء .

٥- **عدد ساعات العمل أو المناوبة:** يرتبط هذا العنصر بالعمل لأوقات طويلة او في أوقات غير تقليدية،مثل العمل في الخدمات الصحية فالمناوبة تأثير سلبي على عادات النوم لدى العاملين في

هذا المجال وكذا علاقاته الإجتماعية، حيث ترتبط بحالات الشعور بالتعب والنوم المتقطع.

٦- **المسؤولية على الآخرين:** تحمل المسؤولية في طياتها درجة من الضغط النفسي، ويزيد العبء إذا ما كانت المسؤولية على حياة أفراد أو أطفال أو صحة وسلامة الناس، مقارنة بالمسؤولية عن الأجهزة أو الأدوات .

٧- **البيئة المادية:** تشمل البيئة المادية لعمل الفرد والعناصر المحيطة كالحرارة، الإضاءة، التهوية، الضوضاء، وتصميم مكان العمل(على عسكر, ٢٠٠٠, ٨٩).

أعراض الاحتراق النفسي:

اشار شواب ووانيكى (Schwab & Wanicki, 1982) الى ان الباحثين ماسلاش وجاكسون (Maslach & Jackson) قد قدمنا المنهج اللازم لتحديد أعراض الاحتراق النفسي وذلك عن طريق مسح للأعراض سمي باسم العالم (Maslach) وهذا المسح يتضمن ثلاثة جوانب:

الجانب الأول: وهو ازدياد الشعور بالاجهاد الانفعالي (Emotional Exhaustion) والتعب من قبل العاملين واستنفاد مصادرههم العاطفية وعندما تستنفذ مصادرههم العاطفية يشعر العاملون بأنهم غير قادرين على العطاء كما كانوا سابقاً.

الجانب الثاني: وهو ما أطلق عليه اسم تبلد المشاعر (Depersonalization) حيث يحيل الأفراد إلى تطوير اتجاهات سلبية وساخرة تجاه الآخرين.

الجانب الثالث: وهو يميل الى تقييم أنفسهم بطريقة سلبية وخاصة في مجال علاقاتهم بعمالئهم. وهذا ما يعرف باسم الشعور بالانجاز (Lack of a feeling of personal accomplishment) والأفراد الذي يصلون هذه المرحلة من الاحتراق يفقدون سعادتهم ورضاهم عن عملهم.

مراحل حدوث الإحتراق النفسي:

الإحتراق النفسي لا يحدث دفعة واحدة , ولكنة يمر بعدد من المراحل , حتى يصل الفرد إلى ذروة المعاناة من الإحتراق النفسي. وتتمثل هذه المراحل فى الأتى:

١- المرحلة الأولى stress arousal: تعرف بمرحلة الإستثارة

الناتجة عن الضغوط , أو الشد العصبى الذى يعيشه الفرد فى عمله , وترتبط بالاعراض التالية: سرعة الانفعال , القلق الدائم, فترات من ضغط الدم العالى, الأرق, النسيان, صعوبة التركيز والصداع.

٢- المرحلة الثانية: Energy Conservation: تعرف بمرحلة

الحفاظ على الطاقة , تشمل هذه المرحلة بعض الاستجابات السلوكية مثل: التأخير عن مواعيد العمل, تأجيل الأمور المتعلقة

بالعمل , زيادة فى استهلاك المنبهات , الانسحاب الاجتماعى
والشعور بالتعب المستمر .

٣- المرحلة الثالثة Exhaustion : تعرف بمرحلة الاستنزاف أو
الانهك وترتبط بمشكلات نفسية وبدنية مثل: الاكتئاب
المتواصل, اضطرابات مستمرة فى المعدة ,تعب جسمى
مزمّن, إجهاد ذهنى مستمر ,صداع دائم , الرغبة فى الانسحاب
الدائم من المجتمع والرغبة فى هجر الأصدقاء.

وليس من الضرورة وجود جميع الأعراض فى كل مرحلة ,للحكم بوجود
حالة الاحتراق النفسى ولكن ظهور عرضيين أو أكثر فى كل مرحلة يمكن
أن يشير إلى أن الفرد يمر بأحد مراحل الإحترق النفسى
(rodriguez,2006).

رابعاً: البرنامج التدريبى القائم على اليقظة العقلية

أوصت العديد من الدراسات النفسية بتوظيف اليقظة العقلية فى العديد من
التطبيقات , وعلاج الإضطرابات كالقلق والمشكلات المرتبطة بالذات
كالوعى بالذات , كما يمكن الإستعانة بها فى تخفيف حدة الضغوط النفسية
وتحسين جودة الحياة , وتعديل الحالة المزاجية لدى ذوي الأمراض المزمنة
والإضطرابات النفسية على حد سواء (فاطمة الزهراء: ٢٠٢١, ٥٥٧).

إن التدريب على اليقظة العقلية يعمل على خفض حالات التوتر والقلق
وارتفاع مستوى الشعور بالسعادة, وتحسين وظائف الجهاز المناعى , وزيادة

مدة وتركيز الانتباه ، والذي يؤدي بدوره إلى رفع مستوى الأداء لمعلمي التربية الخاصة.

شغلت اليقظة العقلية أذهان الباحثين والمعالجين النفسيين ذوي التوجهات المعرفية السلوكية، كما حظيت باهتمامهم وتم تناولها من حيث الدراسة في جذورها التاريخية والتأصيل النظري لها.

يرى (Walsh, 2005) أن اليقظة العقلية هي الوعي الكلي بالخبرات في اللحظة الحالية دون الحكم عليها، بما في ذلك الانطباعات الحسية والأنفعالات والأفكار.

يرى (Bear et al, 2006) أن اليقظة العقلية هي " المراقبة المستمرة للخبرات ، والتركيز على الخبرات الحاضرة ، أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع ، وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها.

أبعاد اليقظة العقلية

أشار بعض علماء النفس إلى اليقظة العقلية وعرفوها من خلال أبعادها ومكوناتها ومنهم:

عرفها (عبد الرقيب البحيري وآخرون ، ٢٠١٤) وآخرون على أنها: المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام. وتتضمن خمسة أبعاد وهي:

الملاحظة: تعنى الإنتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الأحاسيس والمعارف والإنفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.

الوصف: تعنى وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات.

التصرف بوعى : يعنى ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما , وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائى , حتى وإن كان يركز على شئ آخر. تقبل الخبرات دون إصدار أحكام عليها: يعنى عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية والخارجية.

عدم رد الفعل: يعنى الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتى وتذهب دون تشتت بفكر الفرد, أو ينشغل بها, وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة.

أشار (Cardaciottoe et al,2008) إلى أن لليقظة العقلية مكونين أساسيين وهما:

الوعى: هى المراقبة المستمرة للخبرات الجديدة والتركيز فيها دون الإنشغال بالخبرات السابقة أو الأحداث المستقبلية.

التقبل: يعنى مواجهة المواقف كما هى فى الواقع.

حدد كلاً من (Shapiro et al ,2006) ثلاث مكونات أساسية متفاعلة مفسرة لليقظة العقلية وهى:

القصد.

الإنتباه والتركيز فى الموقف المعاش بكل تفاصيله, عدم التشتت.

الاتجاه

بعض النماذج المفسرة لليقظة العقلية:

نموذج (Bear, Smith, Hopkins, Tony, 2006)

(Krietemeyer,

Bear, Smith, Hopkins, Tony, 2006) ولقد أجرى كلاً من

(Krietemeyer, عدة دراسات حول اليقظة العقلية بهدف الكشف عن

أبعادها، وفيما يلي يتم تناول الأبعاد :

الملاحظة: تعنى الملاحظة للخبرات الداخلية والخارجية مثل الأحاسيس

والمعارف والانفعالات والأصوات.....إلخ.

الوصف: يعنى وصف الخبرة والملاحظة , ووصف الخبرات هو جزء من

عملية تطوير اليقظة العقلية , وكلما احتفظ الفرد بوصف أقرب للملاحظة

المباشرة, كلما كان الوصف دقيقاً خالياً من التشوه, والعلاج المعرفى القائم

على اليقظة العقلية وعلاج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية يقوم

بالملاحظة ويستخدم الوصف كوسيلة لاكتشاف الخبرة(أحمد ابو زيد

٢٠١٧).

التصرف بوعى: يعنى ما يقوم به الشخص من أنشطة فى لحظة ما , وإن

اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائى حتى وإن كان يركز إنتباهه مع شئ

آخر, وهو يعتمد على الملاحظة والوصف بشكل دقيق , يرتبط التصرف

بوعى بإعادة التوجيه وإعادة الإدراك .

عدم الحكم على الخبرات الداخلية: عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار

والمشاعر الداخلية . أن الانتباه الكامل لشئ ما يجلب التقبل, حيث أنه لا

يمكن للفرد أن يعطى أنتباهه لشئ ما وهو يقاومه,

عدم التفاعل مع الخبرات: يعنى الميل إلى الأفكار والمشاعر لتأتى وتذهب دون أن تشتت أفكار الفرد , وتفقد تركيزه فى اللحظة الحالية .

نموذج Langer's Mindfulness Theory

وتركز هذه النظرية على أربعة مكونات رئيسية :

البحث عن الجديد Novelty Seeking وهو ميل الفرد لإستكشاف معلومات وتجارب جديدة.

إنتاج جديد Novelty Producing ويشير إلى القدرة على التفكير الإبداعى وإيجاد حلول مبتكرة .

الإندماج Engagement الذى يعكس تفاعل الفرد النشط مع البيئة .

المرونة Flexibility وهى القدرة على تعديل التفكير والسلوك إستجابة للمواقف المختلفة .

وترى أن اليقظة العقلية ليست مجرد حالة تأملية , بل هى أسلوب تفكير ديناميكى يعزز الابتكار والتكيف مع البيئات المتغيرة . (Langer, 2016, p. 155)

نموذج اليقظة العقلية لمعنى الحياة:

قدم هذا النموذج (Garland et al, 2017) والذى يشير إلى الآتى :

- إن الإنتباه والتركيز فى اللحظة المعاشة دون تقييمات يساعد فى تحقيق السلامة النفسية.
- تكرار ممارسة اليقظة العقلية يزيد من الإنتباه وتقليل التششت.

- المكاسب الذى يحققها الفرد من ممارسة التعقل يعد مدعم لهذا السلوك مما يجعل الفرد يكرره.
- تركيز الفرد فى اللحظة المعاشة يقلل من إجتراح الخبرات السلبية.
- تنطوى اليقظة العقلية على إعادة التقييم الإيجابى للأحداث والمواقف.
- تحدد اليقظة العقلية معنى الحياة لأنها تقلل من التأثيرات السلبية المصاحبة للتعرض للمشقة النفسية , وتسهم بالتالى فى استمتاع الفرد بحياته.

أنواع الممارسات فى اليقظة العقلية :

ذكر (Mace,2007) بأن هناك نوعان رئيسان لممارسات فى اليقظة العقلية وهما :

- أ- الرسمية **Formal** : وتتضمن تخصيص فترة محددة من الوقت يوميا للجلوس فى هدوء وممارسة التأمل وفى هذا النوع من الممارسات يتم اختيار هدف ما ومن ثم تسليط الإنتباه عليه وفل كل مرة يشرذ الذهن بعيدا عن الهدف يتم تحويل الإنتباه مرة أخرى نحو الهدف, ومن أمثلة على ذلك: تأملات الجلوس (تأمل التنفس- مسح الجسم- تأمل الأصوات- تأمل الأفكار....- الخ) تأملات الحركة (كتأمل المشي- تمرينات اليوجا اليقظة)
- ب- غير الرسمية **Informal** :تشير إلى استخدام اليقظة العقلية خلال أنشطة الحياة اليومية كالطهي والتنظيف والمشي إلى العمل او أثناء قيادة السيارة, ومن الأمثلة على ذلك :الأنشطة اليقظة (تأمل الأكل- تأمل

النظافة- تأمل القيادة) تدريبات منظمة (التوجيه الذاتي - حل المشكلات)
القراءة اليقظة (خاصة الشعر) تأملات قصيرة (التنفس لمدة ٣ دقائق)
سابعاً: فروض الدراسة:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمي
المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي) على مقياس
الاحترق النفسي في اتجاه القياس البعدي.

٢- " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات
معلمي المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على
مقياس الاحتراق النفسي.

ثامناً: محددات الدراسة:

١- منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي الذي يهدف إلى بحث أثر متغير
تجريبي (المتغير المستقل) وهو البرنامج القائم على اليقظة العقلية على
(المتغير التابع الأول) الذكاء الروحي، و(المتغير التابع الثاني) الاحتراق
النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، وبالنسبة للتصميمات التجريبية، تم
استخدام التصميم القائم على وجود مجموعتين متكافئتين أحدهما مجموعة
ضابطة (تستخدم كمعيار للمقارنة)، والأخرى مجموعة تجريبية (يطبق عليهم
البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية) بثلاث قياسات قبلي وبعدي
وتتبقي.

٢ - مجتمع وعينة الدراسة:

١. عينة حساب الخصائص السيكمترية

تكونت عينة الخصائص السيكمترية من (٥٠) معلمًا ومعلمة بمدارس التربية الخاصة، تراوحت أعمارهن بين (٢٥-٣٥) عامًا، تم تطبيق مقياس الدراسة عليهم للتحقق من الخصائص السيكمترية، بالمدرسة الفكرية التابعة لإدارة كوم حمادة التعليمية، محافظة البحيرة.

٢. عينة الدراسة الأساسية

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٠) معلمين بمدارس التربية الخاصة بمراكز الشفاء محافظة البحيرة محافظة كفر الشيخ، كمجموعة تجريبية واحدة تراوحت أعمارهم الزمنية بين (٢٥-٣٥) عامًا، بمتوسط عمري قدره (٣٠,٥١) عامًا، وانحراف معياري قدره (٣,١٧)، يعانون من انخفاض الذكاء الروحي، وارتفاع الاحتراق النفسي، يطبق عليهم البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية.

أدوات الدراسة:

تتضمن أدوات الدراسة ما يلي:

- (١) مقياس الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة (إعداد/ الباحثة).
- (٢) البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية (إعداد/ الباحثة).

١- مقياس الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة (إعداد/

(الباحثة)

يتكون المقياس من أربعة أبعاد أساسية مرتبطة بالاحتراق النفسي ، يهدف هذا المقياس من خلال الدراسة الحالية إلي قياس الإحتراق النفسي لدي معلمي التربية الخاصة، استندت الباحثة إلي الأطر النظرية في مفهوم الإحتراق النفسي والدراسات السابقة التي تم الإشارة إليها في الإستعراض النظري، قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات لكل بُعد من الأربعة للاحتراق النفسي (الإجهاد النفسي- تبدل المشاعر) (انعدام الشغف)- عدم الرضا المهني- قلة المرونة في التعامل).

الخصائص السيكومترية للمقياس

(١) الصدق

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المحك الخارجي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات عينة الخصائص السيكومترية (ن=٥٠) معلمًا ومعلمة على مقياس الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة (إعداد/ الباحثة) المستخدم في الدراسة، ومقياس الاحتراق النفسي (إعداد/ عادل عبد الله، ٢٠١٠) كمحك خارجي، وقد بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٨٥٣)، وهو معامل ارتباط مرتفع ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على أن هذا المقياس في صورته الحالية يتمتع بمعاملات صدق عالية وذات دلالة إحصائية.

٢) الثبات

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس على عينة الخصائص السيكمترية (ن=٥٠)، بطريقة: إعادة التطبيق بفاصل زمني (١٥) يوم بين التطبيقين، وطريقة ألفا كرونباخ، وجدول (١) يوضح النتائج التي توصلت إليها الباحثة.

جدول (١) معاملات ثبات مقياس الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة

البعد	معاملات ارتباط إعادة التطبيق	معاملات ثبات ألفا كرونباخ
الاجهاد النفسي	٠,٧٩١	٠,٦٩٦
تبلد المشاعر	٠,٨١٨	٠,٧٩٦
عدم الرضا المهني	٠,٨٠٤	٠,٧٧٣
قلة المرونة في المعاملة	٠,٨٤٥	٠,٧٧٧
الدرجة الكلية	٠,٨٦٧	٠,٧٧٩

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الثبات للأبعاد الفرعية للمقياس كانت موجبة ومرتفعة، مما يشير إلى ثبات المقياس في الدراسة.

٣) الاتساق الداخلي للمقياس.

قامت الباحثة بالتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط الداخلية بين درجات العبارات والأبعاد الفرعية التي تنتمي إليها باستخدام معامل الارتباط لبيرسون، وبين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية

للمقياس، وذلك على عينة الخصائص السيكومترية (ن=٥٠)، وجدول (٢) يوضح النتائج التي توصلت إليها الباحثة.

جدول (٢) قيم معاملات الارتباط الداخلية بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الاحتراق النفسي.

معامل الارتباط مع البعد الذي تنتمي إليه	العبارة	معامل الارتباط مع البعد الذي تنتمي إليه	العبارة	معامل الارتباط مع البعد الذي تنتمي إليه	العبارة
**٠,٨٣٤	٢١	**٠,٧١٠	١١	**٠,٦٣٨	١
**٠,٥١٢	٢٢	**٠,٤٥٣	١٢	**٠,٥٩٩	٢
**٠,٦٤٣	٢٣	**٠,٥٩٢	١٣	**٠,٦٦٣	٣
**٠,٦٥٣	٢٤	**٠,٦٢١	١٤	**٠,٥٩٨	٤
**٠,٦٦١	٢٥	**٠,٥٧٣	١٥	**٠,٤١٩	٥
**٠,٦٦٣	٢٦	**٠,٧٤٢	١٦	**٠,٥٧٨	٦
**٠,٥٧٨	٢٧	**٠,٧٧٦	١٧	**٠,٥٥٠	٧
**٠,٥٨١	٢٨	**٠,٧٠٦	١٨	**٠,٦٦٦	٨
**٠,٤٦٨	٢٩	**٠,٦٠٠	١٩	**٠,٥٨٥	٩
-	-	**٠,٦١١	٢٠	**٠,٥٧١	١٠

(**) دالة عند ٠.٠١

(*) دالة عند ٠.٠٥

جدول (٣)

معاملات الارتباط الداخلية بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس

البعد الفرعي	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس
الاجهاد النفسي	**٠,٧٩٢

البعد الفرعي	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس
تبلد المشاعر	**٠,٨١٦
عدم الرضا المهني	**٠,٧٥٨
قلة المرونة في المعاملة	**٠,٧٣٤

يتضح من جدول (٣) إن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجات العبارات والأبعاد التي تنتمي إليها؛ وبين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، قيم موجبة ومرتفعة وقوية، مما يبرر الاعتقاد بأن هذه الأبعاد تقيس الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، من خلال (٤) أبعاد فرعية.

الصورة النهائية للمقياس وطريقة تقدير درجاته

يتكون المقياس من (٢٩) عبارة مقسمة على (٤) أبعاد فرعية هي: الاجهاد النفسي (٨) عبارة، وتبلد المشاعر (٧) عبارة، وعدم الضمير المهني (٨) عبارة، وقلة المرونة في المعاملة (٦) عبارة، يتم تقدير درجات المقياس بأن يطلب من المبحوث أن يقوم بالإجابة على عبارات المقياس بإعطاء تقدير دقيق وصريح بوضع علامة صح أمام أى من التقديرات الآتية (تتطبق تماماً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لا تنطبق تماماً)، بحيث تعطى الدرجات للعبارات الايجابية بالترتيب (١، ٢، ٣، ٤، ٥) والعبارات السلبية (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، يكون المقياس من (٢٩) بنداً وتتنوع على أربعة أبعاد وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٢٩ - ١٤٥) درجة وتعتبر الدرجة المرتفعة على ارتفاع الاحتراق النفسي.

٢- البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)

يحتوي البرنامج على (٢٦) جلسة بواقع جلستين كل أسبوع ، تبدأ بجلسة تمهيدية ثم باقي الجلسات ، وتم تنفيذ البرنامج على مدار شهرين ، تراوحت زمن الجلسة ٦٠ دقيقة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البرنامج:

تم التحليل الإحصائي ببرنامج Spss24 وذلك للتحقق من الشروط السيكمترية لمقاييس الدراسة، والتحقق من نتائج الفروض، تمهيداً لمناقشتها وتفسيرها، وقد تم تحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:-

١- الإحصاء الوصفي المتمثل في المتوسط الحسابي والانحراف

المعياري

٢- اختبار مان ويتني.

٣- اختبار ولكسون.

٤- حجم التأثير.

فروض البحث

١- نتائج الفرض الأول

ينص الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي) على مقياس الاحتراق النفسي في اتجاه القياس البعدي".

لاختبار الفرض تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (ولكسون) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المرتبطة كما يلي :

جدول (٤) قيمة Z ودلالاتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس الاحتراق النفسي

البعد	القياس	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
					المتوسط	المجموع	المتوسط	المجموع			
الاجهاد النفسي	القبلي	١٠	٣٧,٦٠	٢,٧٦	٥,٥٠	٥٥,٠٠	صفر	صفر	٢,٨٠٧	٠,٠١	٠,٩٢٩
	البعدي	١٠	١١,٨٠	٢,٣٤	٥,٥٠	٥٥,٠٠	صفر	صفر	٢,٨٠٧	٠,٠١	٠,٩٢٩
تبلد المشاعر	القبلي	١٠	٣٤,٣٠	٢,٩٤	٥,٥٠	٥٥,٠٠	صفر	صفر	٢,٨٠٩	٠,٠١	٠,٩٣١
	البعدي	١٠	٩,١٠	١,٣٧	٥,٥٠	٥٥,٠٠	صفر	صفر	٢,٨٠٩	٠,٠١	٠,٩٣١
عدم الرضا المهني	القبلي	١٠	٣٦,٠٠	٢,٨٣	٥,٥٠	٥٥,٠٠	صفر	صفر	٢,٨٠٧	٠,٠١	٠,٩٣٧
	البعدي	١٠	٩,٩٠	١,٥٢	٥,٥٠	٥٥,٠٠	صفر	صفر	٢,٨٠٧	٠,٠١	٠,٩٣٧
قلة المرونة في المعاملة	القبلي	١٠	٢٨,٣٠	٢,٠٥	٥,٥٠	٥٥,٠٠	صفر	صفر	٢,٨٠٧	٠,٠١	٠,٩١٦
	البعدي	١٠	٨,٢٠	١,٢٢	٥,٥٠	٥٥,٠٠	صفر	صفر	٢,٨٠٧	٠,٠١	٠,٩١٦
الدرجة الكلية	القبلي	١٠	١٣٦,٢٠	٤,١٥	٥,٥٠	٥٥,٠٠	صفر	صفر	٢,٨١٢	٠,٠١	٠,٩٤٣
	البعدي	١٠	٣٩,٠٠	٣,٢٣	٥,٥٠	٥٥,٠٠	صفر	صفر	٢,٨١٢	٠,٠١	٠,٩٤٣

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية على مقياس الاحتراق النفسي (الأبعاد

الفرعية والدرجة الكلية) في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي؛ حيث إن قيمة Z تراوحت بين (٢,٨٠٧ - ٢,٨١٢) وهي دالة عند (٠,٠١)، كما تراوحت قيمة مربع إيتا لحساب حجم التأثير (٠,٩١٦ - ٠,٩٤٣)، مما يعني فعالية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة؛ مما يشير على قبول الفرض الأول الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي) على مقياس الاحتراق النفسي في اتجاه القياس البعدي".

٢- نتائج الفرض الثاني

ينص الفرض على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاحتراق النفسي".

لاختبار الفرض تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (ولكسون) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المرتبطة كما يلي :

جدول (٥) قيمة Z دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية على مقياس الاحتراق النفسي في القياسين (البعدي- التتبعي) .

البعد	القياس	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		قيمة "Z"	مستوى الدلالة
					المتوسط	المجموع	المتوسط	المجموع		
الاجهاد	البعدي	١٠	١١,٨٠	٢,٣٤	٢,٠٠	٢,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	٠,٤٤٧	غير دالة

البعد	القياس	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		قيمة "Z"	مستوى الدلالة
					المتوسط	المجموع	المتوسط	المجموع		
النفسي	التتبعي	١٠	١١,٧٠	٢,٢١						
تبلد المشاعر	البعدي	١٠	٩,١٠	١,٣٧	١,٥٠	١,٥٠	٢,٢٥	٤,٥٠	٠,٨١٦	غير دالة
	التتبعي	١٠	٩,٣٠	٠,٩٤٨						
عدم الرضا المهني	البعدي	١٠	٩,٩٠	١,٥٢	٢,٠٠	٤,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠	٠,٥٧٧	غير دالة
	التتبعي	١٠	٩,٨٠	١,٢٢						
قلة المرونة في المعاملة	البعدي	١٠	٨,٢٠	١,٢٢	١,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	غير دالة
	التتبعي	١٠	٨,١٠	١,١٠						
الدرجة الكلية	البعدي	١٠	٣٩,٠٠	٣,٢٣	٤,٠٠	١٢,٠٠	٣,٠٠	٩,٠٠	٠,٣٣٣	غير دالة
	التتبعي	١٠	٣٨,٩٠	٢,٨٨						

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية على مقياس الاحتراق النفسي في القياسين (البعدي والتتبعي)، حيث إن جميع قيم Z تراوحت بين (٠,٣٣٣ - ١,٠٠) وهي قيم غير دالة، وهذا يشير إلى استمرارية فعالية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة؛ مما يشير على قبول الفرض الثاني الذي ينص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والتتبعي) على مقياس الاحتراق النفسي".

المراجع:

- ١- أثير الشیخی، جومانه البخاری، رنا الحرى ، واين المشعلی (٢٠٢٢).
- الإحتراق النفسي وعلاقته بالأداء الابداعي لدى عينة من طلاب

وطالبات جامعه الملك عبد العزيز فى محافظة جدة لعام ٢٠٢٢.المجلة العربية للنشر العلمى , ع (٤٥), (٤٧٩ - ٥٠٠).

٢- أسماء محمد عبد السلام إبراهيم ,جيهان أحمد حلمى إبراهيم, محمد مصطفى طه(٢٠٢١). مدى انتشار الإحتراق النفسى بين فئات معلمى التربية الخاصة (دراسة مقارنة). مجلة كلية التربية ,مج ١٨ , ١٠٤٤, ٣٨٢-٣٥٨.

٣- أحمد محمد أبو زيد(٢٠١٧).فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الإنفعالى لدى الطالبات ذوات اضطرابات الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب , جامعة عين شمس , مركز الإرشاد النفسى , مجلة الإرشاد النفسى , 51, 1-68.

٤- تقوى عمر ومحمد فهمى,هناء ابراهيم عبد الحميد (٢٠٢١).تحسين مستوى الذكاء الروحي وأثره في تنمية الكفايات المستند على نموذج العوامل الخمسة الكبرى لدى معلمى التربية الخاصة,مجلة الطفولة والتربية , الأسكندرية,الجزء(٣), مج (١٣), ع (٤٨).ص ٢٧٥:١٨١.

٥- جمال الخطيب وآخرون (٢٠٠٧). مقدمة في تعليم الطلبة ذوي الحاجات الخاصة. عمان: دار الفكر.

٦- زكريا الشربيني(٢٠٠٤).طفل خاص بين الاعاقات والمتلازمات تعريف وتشخيص .دار الفكر العربى ,ط١.

- ٧- عبد الرقيب البحيرى , فتحي عبد الرحمن الضبع ,احمد علي طلب,عائدة العواملة(٢٠١٤).). لصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية : دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع .مجلة الإرشاد النفسي, ع٣٩, ج١, ١١٩-١٦٦.
- ٨- على عسكر(٢٠٠٠).الإحترق النفسى في مهنة التدريس ,مجلة التربية,(٣٥)(١٤)٢٨. الكويت : وزارة التربية.
- ٩- فاطمة الزهراء محمد النجار(٢٠٢١). فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية فى تحسين الإفصاح عن الذات لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية ضحيا التتمر المدرسى. المجلة التربوية , كلية التربية , جامعة سوهاج,ج٩٢, ٥٨١- ٦٥٢.
- ١٠- لطفى الشريينى (٢٠٠٣).معجم مصطلحات الطب النفسى. الكويت : المركز العربى للتأليف والترجمة.
- ١١- مبارك عباس الشمري. (٢٠١٨). الإحترق النفسى لدى معلمي ومعلمات صعوبات التعلم في دولة الكويت , مجلة الطفولة و التربية (جامعة الإسكندرية),٣٣(١),١٥-٥٠.
- ١٢- محمد حمزة الزيودى(٢٠٠٧).الاحترق النفسى لدى معلمى التربية الخاصة فى محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات, مجلة جامعة دمشق,م٣٢,ع٣.

١٣- مسفر العتيبي (٢٠١٨). مقدمة في التربية الخاصة، مصر: شعلة

الإبداع للنشر والتوزيع.

- 14- Baer, R. & Krietemeyer, J. (2006). Overview of mindfulness- and acceptance based treatment approach. (In) Baer, R. (Ed.). Mindfulness based Treatment Approaches: Clinicians Guide to Evidence Base and Applications. United State of America: Academic Press in an Imprint of Elsevier, pp. 3- 27.
- 15- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. Assessment, 15(2), 204-223.
- 16- Freudenberguer, H.J (1975) The staff burnout syndrome in alternative institutions. Psychotherapy. Theory Research, and Practice, 12, 73-83.
- 17- Garland, E. L., Hanley, A. W., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2017). Testing the mindfulness-to-meaning theory: Evidence for mindful positive emotion regulation from a reanalysis of longitudinal data. PloS one, 12(12), e0187727.
- 18- Langer, E. J. (2016). The power of mindful learning. Da Capo Press.
- 19- Mace, C. (2008). Mindfulness and mental health: therapy, theory and science. London: Routledge Taylor & Francis Group.

- 20- rodriguez,Corbacho,(2006). type abehavior with Ercta Scale in Normal Subjects and Coronary Patients ". Psychology in Spain. 2(1).43-47.
- 21- Schwab, B. L. & wanicki E. F., (1982). Perceived Role conflict, Role Ambiguity, and Teacher Burnout, Educational administration ourarterly,Vol. 18, No. 1.
- 22- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. Journal of clinical psychology, 62(3), 373-386.
- 23- Walsh, C. (2005, April). The practical application of mindfulness in individual cognitive therapy. In National Conference for theAustralian Association for Cognitive and BehaviouralTherapy.Victoria.